

# ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ

ՈՒՍՈՒՑՅԻ ՁԵՌՆԱՐԿ



# ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ

ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՁԵՌՆԱՐԿ

Ց-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** Եզնաժամային 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

<b>ՆԱԽԱԲԱՆ</b>	6
<b>01. ԱՄԵՆՕՐՅԱ ԱՌՈՂՋ ՍՆՆԴԱԿԱՐԳ</b>	34
<b>02. ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԻ ՊԱՅՊԱՆՈՒՄԸ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ ԵՎ ԱՌՕՐՅԱ ԿՅԱՆՔՈՒՄ, ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ</b>	75
<b>03. ՀՈՒՅՋԵՐ, ՍԹՐԵՍ</b>	112
<b>04. ԱՌՈՂՋ ՓՈԽՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՎ ՀԱՎԱՍԱՐ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ</b>	131
<b>05. ՀՈԳԵՄԵՏ ՆՅՈՒԹԵՐ, ԱՁԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ, ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ</b>	154
<b>06. ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-Ի ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄԸ</b>	175
<b>ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ</b>	192

# ՆԱԽԱԲԱՆ

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

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

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

## 1. Դասընթացի նպատակը

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

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

## 2. Դասընթացի խնդիրները

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

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

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

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

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

Դասընթացի բովանդակությունը կառուցելիս առաջնորդվել ենք հետևյալ ընդհանրական սկզբունքներով.

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

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

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

- համակարգված գիտելիքներ,

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

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

1. համապատասխան գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների, արժեքային համակարգի, դրական վարքագծի ձևավորումն իրականացվում է հանրակրթության տևողության ամբողջ ժամանակաշրջանում (1-12-րդ դասարաններ)՝ ըստ հաջորդական աստիճանների.
2. ապահովվում է «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի միասնական բովանդակությունը բոլոր դպրոցների համար՝ հանրակրթության պետական 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**
- **Յոգեկան, 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 վեցն<sup>2</sup> են.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Ցուցադրություն, պատկերազարդում**

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

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

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

## **Ուսուցողական ֆիլմերի դիտում, քննարկում**

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

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

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

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

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

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

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

### **Բաց հարցեր**

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

### **Փակ հարցեր**

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

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

### **Հուշող հարցեր**

Ինչպես երևում է անվանումից, հուշող հարցերը նպատակ ունեն աշակերտին հանգեցնելու

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

### **Ենթատեքստով հարցեր**

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

### **Հետադարձ կապն ապահովող հարցեր**

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

### **Ուղղորդող հարցեր**

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

## **Մրցույթներ, վիկտորինաներ, հանդեսներ**

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

Յուրաքանչյուր միջոցառում կազմակերպելիս պետք է առաջնորդվել հետևյալ սկզբունքներով.

1. միջոցառման ձևն ու բովանդակությունը որոշելիս հենվել սովորողների բազմաբնույթ

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

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

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

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

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

## Դերային խաղեր<sup>7</sup>

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

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

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

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

## ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՆԵՐԱՌԱԿԱՆ ՌԱԶՄԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

### Ընդհանուր ակնարկ: Ինչպես ապահովել ներառականությունը

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

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

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

- Շարժախաղերի ժամանակ անհրաժեշտ է դերերն այնպես բաժանել, որ կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող աշակերտները ստանան իրենց հնարավորություններին համապատասխան դերեր և կարողանան մասնակցել գործընթացին:
- Աշակերտներին տեքստային քարտեր կամ այլ նյութեր տրամադրելիս ցանկալի է, որ տեքստում չլինեն անծանոթ կամ անհասկանալի բառեր, լինելու դեպքում անծանոթ բառի խոսքաշարում պետք է տրամադրել բառի պարզեցված բացատրությունը: Թիրախային աջակցության անհրաժեշտության դեպքում ուսուցիչը պետք է տեքստը ընթերցի բարձրաձայն՝ աշակերտներին բացատրելով բոլոր նոր կամ անհասկանալի բառերը:
- Եթե մեջբերումներ են արվում որևէ իրավական ակտից, ապա փաստաթղթերի տերմինաբանությունը պետք է տվյալ տարիքային խմբի բոլոր սովորողներին հասկանալի բառերով և ձևով ներկայացվի:
- Եթե դասարանում կան կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող աշակերտներ, ցանկալի է, որ դասասենյակները լինեն առաջին հարկում և մուտքին հնարավորինս մոտիկ:
- Կարևոր է հիշել ընտանիքի և դպրոցի համագործակցության մասին, որը բարձրացնում է ուսումնական գործընթացի արդյունավետությունը և ենթադրում է միասնական մոտեցումներ սովորողների, այդ թվում՝ ԿԱՊԿՈՒ սովորողների ուսումնառության գործընթացում: 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 սկզբունքներից<sup>8</sup>.

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

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

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

### **ՈՒՀՁ ուղենիշներ**

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

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

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

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

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

### **ՈՒՅՁ ուղենիշներ**

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

## **3. Ներգրավման բազմազան միջոցներ**

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

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

**ՈՒՅՁ ուղենիշներ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

բովանդակությունը:

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

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

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

---

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

# 1.

## ԱՄԵՆՕՐՅԱ ԱՌՈՂՋ ՄՆՆԴԱԿԱՐԳ



# ՄՆՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ

## ԹԵՄԱ. ԱՄԵՆՕՐՅԱ ԱՌՈՂՋ ՄՆՆԴԱԿԱՐԳ

🕒 2 ժամ

**ԴԱՍ 1. Առողջ սննդակարգ, մննդային սովորություններ, Պլանավորված սննդի ընտրություն**

**ԴԱՍ 2. Առողջ բաղադրատոմսեր: Խոհանոցային անվտանգության կանոններ**

### Նպատակը

Ձևավորել սեփական սննդակարգը վերլուծելու կարողություն՝ տարբերակելով առողջ և անառողջ սնունդը, սննդային ընտրությունը և դրդապատճառները: Սովորեցնել սննդակարգը սպիտակուցով, կալցիումով, երկաթով, բջջանյութով ավելի հարուստ դարձնելու հնարքներ: Օգնել կատարելու առողջ, պլանավորված սննդի ընտրություն:

### Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Վերլուծել սեփական սննդակարգը՝ տարբերակելով առողջ և անառողջ սովորությունները, սննդային ընտրությունները, դրդապատճառները:
2. Գնահատել, թե որակական և քանակական ինչ փոփոխություններ են պետք սննդակարգը ավելի առողջ դարձնելու համար:
3. Բացատրել, թե ինչպես կարելի է ամենօրյա առողջ սննդակարգում ներառել սննդամթերք, որը հարուստ է սպիտակուցով, կալցիումով, երկաթով, բջջանյութով:
4. Ցուցադրել առողջ սննդի պլանավորման, գնման, պատրաստման հմտություններ:
5. Պահպանել սննդի և խոհանոցային անվտանգության կանոնները սննդի պատրաստման ժամանակ:

### Բովանդակություն

Սեփական սննդակարգը ավելի առողջ դարձնելու հմտություններ:

### Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքները

Խմբային և անհատական աշխատանք, գործնական աշխատանք՝ սննդակարգում սպիտակուցով, կալցիումով, երկաթով, բջջանյութով սննդի ընտրությամբ, վստահելի աղբյուրներից, կայքերից տեղեկության հայթայթում, մուլտֆիլմի, տեսանյութերի

դիտում («Առողջ ափսե», «Խոհանոցային անվտանգության կանոններ»),  
ինտերակտիվ խաղ, աշխատանքային թերթիկների լրացում, քննարկում,  
ճաշատեսակների պատրաստում:

---

**Միջառարկայական կապեր**

Կենսաբանություն, Հասարակագիտություն, Ֆիզիկական կուլտուրա





## **ԹԵՄԱ. ԱՌՈՂՋ ՄՆՆԴԱԿԱՐԳ, ՄՆՆԴԱՅԻՆ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՊԼԱՆԱՎՈՐՎԱԾ ՄՆՆԴԻ ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆ**

### **Նախաբան**

Մենք արդեն բավականաչափ գիտելիք ունենք առողջ սննդի մասին: Ժամանակն է սեփական սննդակարգը դարձնել ավելի առողջարար, հարստացնել մեր օրգանիզմը անհրաժեշտ սպիտակուցներով, երկաթով, կալցիումով և սննդային թելիկներով: Մեր սննդակարգի վրա կարևոր ազդեցություն ունեն նաև մեր հույզերը: Հաճախ դրանց ազդեցությունն անսկաստ է, ու չենք զգում, ինչն ավելի վտանգավոր է դարձնում այդ գործոնը: Կարևոր է կարողանալ կառավարել մեր գնումները և ընտրել միայն անհրաժեշտ և օգտակար մթերքներ: Այս ամենն ի վերջո մեր սննդակարգը կդարձնի ավելի առողջարար և կառավարելի:

«Սպիտակուցի» հին հունարեն «protein» անվանումը թարգմանաբար նշանակում է առաջնային, ինչը շեշտում է դրա կարևորությունը մեզ համար: Պետք է կարողանալ ընտրել ճիշտ սպիտակուցներ: Շատ կարևոր են նաև կալցիումն ու երկաթը, որոնք բազմաթիվ գործառնություններ ունեն մեր օրգանիզմում, թեև դրանց օրական անհրաժեշտ քանակը շատ փոքր է: Սննդային թելիկների լավագույն աղբյուրներն իմանալը մեզ կօգնի խուսափելու առողջության բազմաթիվ խնդիրներից:

Մարդու սննդակարգի անբաժան և կարևորագույն մաս է նաև ջուրը: Մեր օրգանիզմի 60%-ից ավելին կազմված է ջրից, և նյութերի փոխանակության գործընթացների համար անհրաժեշտ է ջրային միջավայր: Այնպես որ, շատ կարևոր է ստանալ ջրի օրական անհրաժեշտ քանակը՝ ջրազրկումից խուսափելու համար: Առողջ լինելու համար ճիշտ սննդակարգը պարտադիր, բայց ոչ միակ պայմանն է: Անհրաժեշտ է հետևել նաև ֆիզիկական ակտիվությանը, քանի որ ֆիզիկապես կոփված, ակտիվ օրգանիզմը պաշտպանված է առողջության բազմաթիվ խնդիրներից: Պետք է հետևել գիտնականների խորհրդին և օրվա ընթացքում էկրանի առջև անցկացրած ժամանակը փոխարինել բացօթյա խաղերով՝ օգնելով մեր օրգանիզմին լինելու ավելի առողջ:

Խոհանոցը և այնտեղ պատրաստվող կերակրատեսակները շատ կարևոր են բոլորիս համար: Իսկ խոհանոցն ունի իր կանոնները, որոնց հետևելը պարտադիր է, եթե ուզում ենք խուսափել ոչ միայն վտանգավոր կամ անառողջ սննդից, այլև հնարավոր արտակարգ իրավիճակներից: Գազի արտահոսքը, սուր դանակով վնասվելը, հրդեհը, այրվածքները կարելի է կանխել հետևելով խոհանոցային անվտանգության մի քանի պարզ կանոնների: Եթե գրագետ ենք, պաշտպանված ենք թե՛ սխալ սննդի ընտրությունից, թե՛ արտակարգ իրավիճակներից:



## ԴԱՍ 1. ԱՌՈՂՋ ՄՆՆԴԱԿԱՐԳ, ՄՆՆԴԱՅԻՆ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՊԼԱՆԱՎՈՐՎԱԾ ՄՆՆԴԻ ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆ

### Դասի նպատակը

Այս դասի նպատակն է օգնել երեխաներին վերլուծելու սեփական սննդակարգը՝ տարբերակելով առողջ և անառողջ սովորությունները, սննդի ընտրությունը և դրդապատճառները, ինչպես նաև քննարկելու և ուսումնասիրելու, թե ինչ փոփոխություններ են անհրաժեշտ սեփական սննդակարգն ավելի առողջ դարձնելու համար: Հատուկ ուշադրություն է դարձված այն հարցին, թե ինչպես կարող են երեխաներն ուտել սպիտակուցներով, կալցիումով, երկաթով և բջջանյութով հարուստ սնունդ և ապահովել օրվա ընթացքում ֆիզիկական ակտիվություն:

### Վերջնարդյունքները

- Վերլուծել սեփական սննդակարգը՝ տարբերակելով առողջ և անառողջ սովորությունները, սննդային ընտրությունները, դրդապատճառները (1):
- Գնահատել, թե որակական և քանակական ինչ փոփոխություններ են պետք սննդակարգն ավելի առողջ դարձնելու համար (2):
- Բացատրել, թե ինչպես կարելի է ամենօրյա առողջ սննդակարգում ներառել սննդամթերք, որը հարուստ է սպիտակուցով, կալցիումով, երկաթով, բջջանյութով (3):
- Ցուցադրել առողջ սննդի պլանավորման, գնման, պատրաստման հմտություններ: (4)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Մուլտֆիլմ՝ 3 րոպե տևողությամբ, «Սննդի օրագիր» աշխատանքային թերթիկ՝ աշակերտների թվով, համացանցային կապ, համակարգիչ, Էկրանին ցուցադրելու սարք (մուլտֆիլմը կարող է հասանելի լինել DVD-ով, եթե դպրոցում համացանցին հասանելիություն չկա), ուսուցողական օժանդակ տեսանյութեր («Առողջ ափսե», «Խոհանոցային անվտանգության կանոններ»), բազմացնող սարք, մարկեր, գրիչ և գրատախտակ/ֆլիպ չարտ, տնային փաթեթներ՝ աշակերտների թվով:



[Այստեղ](#) կարող եք գտնել 1-ին և 2-րդ դասերի համար անհրաժեշտ ուսումնական նյութերը:

**Տևողությունը**

45 րոպե

**Ընթացքը****Փուլ 1 (15 րոպե)**

Ուսուցիչը սկսում է դասը՝ ցուցադրելով մուլտֆիլմը:

Անցքը հղումով՝ մուլտֆիլմը դիտելու համար:

Մուլտֆիլմի տևողությունն ընդամենը 3 րոպե է, խորհուրդ է տրվում նախքան հարցեր տալը ցուցադրել այն երկու անգամ: Մուլտֆիլմը դիտելուց հետո ուսուցիչը պետք է մուլտֆիլմի վերաբերյալ հարցեր տա.

- Մուլտֆիլմի հերոսները պատրաստել են առողջարար թխվածքաբլիթներ: Ի՞նչ են նրանք ավելացրել թխվածքաբլիթներին՝ դրանց բջջանյութի պարունակությունն ավելացնելու համար:
- Ինչո՞ւ եք կարծում, որ կարևոր է բջջանյութ օգտագործել:
- Էլ ի՞նչ կարող եք անել, որպեսզի ավելացնեք բջջանյութի քանակը:
- Մուլտֆիլմում ի՞նչ էին առաջարկում ուտել թխվածքաբլիթների հետ՝ կալցիումի քանակը սննդում ավելացնելու համար:
- Ինչո՞ւ եք կարծում, որ կարևոր է օգտագործել կալցիում:
- Էլ ի՞նչ կարող եք անել, որպեսզի ավելացնեք կալցիումի քանակը:
- Ի՞նչ արեցին մուլտֆիլմում, որպեսզի նվազեցնեն օգտագործվող շաքարի քանակը:
- Ինչո՞ւ եք կարծում, որ կարևոր է քիչ շաքար օգտագործել:
- Ուրիշ ի՞նչ կարող եք փոխել բաղադրատոմսում, որպեսզի նվազեցնեք ձեր օգտագործած շաքարի քանակը՝ միաժամանակ պահպանելով սննդի քաղցր համը:
- Ինչո՞ւ է կարևոր պլանավորել գնումները:

Աշակերտները պետք է պատասխանեն վերը նշված հարցերին՝ հիմնվելով իրենց պատկերացումների և գիտելիքի, ինչպես նաև մուլտֆիլմում տեսածի վրա:

Ուսուցիչը նախապատրաստում է աշակերտներին 2-րդ փուլին՝ բաժանելով «Սննդի օրագիր» աշխատանքային թերթիկների մեկական օրինակ:

\*«Սննդի օրագիր» երկու օրինակները հասանելի են QR ուսումնական նյութերում, ինչպես նաև ձեռնարկի «Բաշխման նյութեր» հատվածում:

**Փուլ 2 (25 րոպե)**

Գործնական աշխատանքները կատարում ենք երկու փուլով: Ուսուցիչը, օգտվելով ձեռնարկում ներկայացված տեղեկություններից, աշակերտներին պետք է օգնի հասկանալու, թե որքան բջջանյութ, կալցիում և երկաթ պետք է օգտագործեն, հաշվարկելու և քննարկելու, թե արդյոք բավականաչափ են օգտագործում այդ սննդանյութերը՝ վերլուծելով իրենց լրացրած «Մննդի օրագիր» աշխատանքային թերթիկները («Մննդի օրագիր 1», «Մննդի օրագիր 2»):

Առաջադրանքի համար նախատեսված աշխատանքային թերթիկները աշակերտներին հատկացնել փուլերով՝ նախապես նրանց չուղղորդելու համար: Ուսուցիչը պետք է հանձնարարի աշակերտներին նախ լրացնել «Մննդի օրագիր 1»-ը, և երբ բոլոր աշակերտները լրացրած լինեն աշխատանքային թերթիկը, պետք է նրանց հարցնի.

- Երեկ մարզվե՞լ եք առնվազն 60 րոպե:
- Ի՞նչ եք կարծում, ձեր ճաշատեսակները համապատասխանում են «Առողջ ափսեին»:

Ուսուցիչը ցուցադրում է «Առողջ ափսե» տեսանյութը և հիշեցնում որակյալ, բարձրարժեք սպիտակուցների, կալցիումի, երկաթի և բջջանյութի սննդային աղբյուրների մասին (ուսուցչի համար անհրաժեշտ տեղեկությունները տես «Նյութ ուսուցչի համար» հատվածում):

Մասնավորապես ուսուցիչը աշակերտներին ներկայացնում է հետևյալ ցանկը.

- Լոբազգիներ՝ կարմիր լոբին, ոսպը և սիսեռը (հարուստ բջջանյութով, սպիտակուցներով և երկաթով),
- ընկույզ (հարուստ երկաթով, բջջանյութով և կալցիումով),
- մրգերի չրեր՝ ծիրանի, սալորի, թզի և այլն (հարուստ երկաթով, բջջանյութով),
- չվերամշակված կարմիր միս (հարուստ սպիտակուցներով, երկաթով),
- ցածր յուղայնության կաթնամթերք՝ առանց ավելացված շաքարի (հարուստ կալցիումով, սպիտակուցներով),
- մուգ կանաչ տերևավոր բանջարեղեն (հարուստ բջջանյութով, կալցիումով, երկաթով),
- թուզ (հարուստ կալցիումով, երկաթով, բջջանյութով),
- ձուկ (հարուստ սպիտակուցներով և երկաթով),
- ձու (հարուստ սպիտակուցներով և երկաթով),
- հավի միս (հարուստ սպիտակուցներով և երկաթով),
- հատապտուղներ (հարուստ բջջանյութով),
- խնձոր (հարուստ բջջանյութով),
- գազար (հարուստ բջջանյութով),
- ամբողջահատիկի ալյուրով հաց (հարուստ բջջանյութով և երկաթով),

- վարսակ (հարուստ բջջանյութով և երկաթով):

\*Յիշեցման կարգով նշենք, որ ուսուցիչը կարող է դիտել 5-րդ դասարանի մուլտֆիլմը և կարդալ 5-րդ դասարանի ուսուցչի ձեռնարկը:

«Առողջ ափսե» տեսանյութը դիտելուց հետո ուսուցիչը բաժանում է «Մնդի օրագիր 2»-ը, հանձնարարում է աշակերտներին 1-2 թույլի ընթացքում լրացնել այն՝ առաջարկելով գնահատել իրենց երեկվա սննդի օգտակարությունը և մտածել, թե իրենց լրացրած որ սննդամթերքը կփոխարինեն վաղվա սննդակարգում, որպեսզի այն դառնա ավելի առողջարար:

Ուսուցիչն առաջարկում է պատասխանել հետևյալ հարցերին.

- Ըստ 5-միավորանոց սանդղակի, որում 1-ը շատ անառողջ է, իսկ 5-ը՝ շատ առողջ, ի՞նչ եք կարծում, որքան առողջ է եղել ձեր երեկվա սննդակարգը:
- Ի՞նչ մթերք կարող եք ընդգրկել ձեր սննդակարգում՝ ավելացնելու որակյալ սպիտակուցների, կալցիումի, երկաթի և բջջանյութի քանակը:
- Աշակերտներին առաջարկվում է նաև «Մնդի օրագրի» աշխատանքային թերթիկներում մանրամասն նշել նախորդ օրը կատարած ֆիզիկական վարժությունների մասին:  
\*Մանրամասները, թե որքան վարժություն պետք է կատարի երեխան ամեն օր, ներկայացված են 3-րդ բաժնում:

«Մնդի օրագրի» աշխատանքային թերթիկներն օգնում են երեխաներին մտածելու, թե ինչ են ուտում և ինչ զգացողություններ ունեն, ինչպես են իրենց զգացմունքներն ազդում սննդի և ըմպելիքի ընտրության վրա, և թե ինչպես կարող են ընտրել առողջ սնունդ և ավելացնել առողջարար սպիտակուցների, կալցիումի, երկաթի և բջջանյութի քանակը: Երեխաները գիտելիք են ստանում առողջարար սպիտակուցների, կալցիումի, երկաթի և բջջանյութի մասին:

Ուսուցիչը նաև անդրադառնում է ջրի օգտագործման կարևորությանը և ջրազրկման վտանգներին (ջրի կարևորության մասին տե՛ս «Նյութ ուսուցչի համար» հատվածում):

\*Աշխատանքային թերթիկները և տեսանյութերը տե՛ս ձեռնարկի «Բաշխման նյութերում» և QR ուսումնական նյութերում:

### **Փուլ 3 (5 թույլ)**

Դասի ավարտին ուսուցիչը պետք է բոլոր աշակերտներին տրամադրի տնային փաթեթի մեկական օրինակ և խնդրի նրանց տանը լրացնել փաթեթի աշխատանքային թերթիկները մինչև հաջորդ դասը:

Անհրաժեշտ է բաժանել առողջ թխվածքաբլիթների բաղադրատոմսի պատճենները (կամ այն բաղադրատոմսի պատճենը, որը նախատեսել են դասարանում պատրաստելու համար), որպեսզի նախապատրաստվեն հաջորդ դասին բլիթները թխելուն: Խնդրել աշակերտներին հաջորդ դասից առաջ ուսումնասիրել բաղադրատոմսի բաղադրիչները և իրենց մոտակա խանութում պարզել դրանց արժեքը:

Առաջարկել աշակերտներին.

- ուսումնասիրել տնային փաթեթում ներառված խոհանոցային անվտանգության կանոններին վերաբերող նկարները և գրառել, թե որոնք են դրանցում թույլ տրված սխալները,
- լրացնել «Առողջ ափսե»-ի ձևանմուշը:

## Տնային փաթեթ

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

- խոհանոցային անվտանգության կանոնները,
- «Առողջ ափսեի» ձևանմուշ շաբաթվա յուրաքանչյուր օրվա համար, որն աշակերտները պետք է լրացնեն մեկ շաբաթվա ընթացքում՝ ցույց տալով, թե ինչ կար իրենց ափսեի մեջ ամեն ճաշի ժամանակ:
- Տանը լրացնելուց հետո՝ հաջորդ դասին, այն պետք է հանձնեն ուսուցչին:
- Լրացուցիչ բաղադրատոմսեր, որոնցով նրանք կարող են պատրաստել ուտեստներ տանը իրենց ընտանիքի հետ, կամ ծնողները կարող են պատրաստել ամբողջ ընտանիքի համար: Բոլոր բաղադրատոմսերը վերաբերում են այն ուտեստներին, որոնք սիրում են երեխաները, օրինակ՝ քաղցրավենիք, բուրգեր, պիցցա, և ներկայացնում են այդ ուտեստների առողջ տարբերակները:

\*Տնային փաթեթի համար նախատեսված աշխատանքային թերթիկը տե՛ս «Բաշխման նյութերում», ինչպես նաև QR ուսումնական նյութերում:



### Չուշում ուսուցչին

Ուսուցիչը նախ պետք է մանրակրկիտ ծանոթանա դասընթացի նպատակին, ակնկալվող վերջնարդյունքներին, դասի վարման համար անհրաժեշտ նյութերին և լրացուցիչ տեղեկություններին, որ տրվում են դասը վարելու և աշակերտների հետ քննարկումներն անցկացնելու նպատակով, դիտի մուլտֆիլմը և տեսանյութերը, նախապատրաստի քննարկման հարցերը, աշխատանքային թերթիկները և տնային փաթեթները:



**Նյութ ուսուցչի համար**

**ՍՆՆԴԻ ՕՐԱԳՐԻ ԱՃԽԱՏԱՆՔԱՅԻՆ ԹԵՐԹԻԿԻ ՔՆՆԱՐԿՄԱՆ ՀԱՄԱՐ ՆԱԽԱՏԵՍՎԱԾ ՀԱՐՑԵՐ**

- Ի՞նչ ենք մենք կերել անցած 24 ժամվա ընթացքում:
- Ունե՞նք արդյոք հավասարակշռված սննդակարգ: Անհրաժեշտ է, որ աշակերտները վերլուծեն լրացրած սննդակարգը:

Աշխատանքային թերթիկի երկրորդ մասն օգնում է պատասխանելու հետևյալ հարցերին.

- Ինչպե՞ս կարող ենք հարմարեցնել մեր սննդակարգը և պլանավորել, թե ինչ ենք ուտելու և խմելու վաղը, ինչպես նաև ֆիզիկական ակտիվության վարժությունների քանակն ու տեսակը:
- Ինչպե՞ս կարող ենք ավելի շատ առողջ սպիտակուցներ ավելացնել մեր սննդակարգում: Եվ ինչպե՞ս կարող ենք ավելի շատ օգտագործել բջջանյութ, կալցիում և երկաթ պարունակող մթերքներ:

\*5-րդ դասարանում աշակերտները տեղեկացել են որակյալ սպիտակուցների մասին: Սակայն օգտակար է հիշեցնել նրանց, ինչպես նաև ուսումնասիրել այն սննդամթերքները, որոնք հարուստ են երկաթով, կալցիումով և բջջանյութով, բացատրել, թե ինչու է դա կարևոր նրանց համար: Մուլտֆիլմը ընդգրկում է ուսուցման այս բոլոր կետերը, ինչպես նաև ցույց է տալիս մեր հուզական վերաբերմունքը սննդին:

**ՀԻՇԵՑՈՒՄ ՍՊԻՏԱԿՈՒՅԻ ՄԱՍԻՆ:**

**ԻՆՉ Է ՍՊԻՏԱԿՈՒՅԸ**

Սպիտակուցները մարմնի ամենակարևոր նյութերից են: Մկանները, մազերը, աչքերը, ներքին օրգանները, ֆերմենտները և շատ հորմոններ հիմնականում կազմված են տարբեր սպիտակուցներից: Դրանք նաև օգնում են վերականգնելու և պահպանելու մարմնի հյուսվածքները: Սպիտակուցները կարևոր են աճի և զարգացման համար, մեծ դեր ունեն իմունային համակարգի աշխատանքում: Սպիտակուցները կարող են նաև օրգանիզմը էներգիայով ապահովել:

Կան բուսական և կենդանական ծագման սպիտակուցներ: Կենդանական ծագման սպիտակուցներ պարունակում են կարմիր միսը, թռչնամիսը, ձուկը, ծովամթերքը, ձուն, պանիրը, մածունը, կաթը և այլն: Բուսական սպիտակուցներ պարունակում են սերմերը (դդում, արևածաղիկ, կտավատ, քնջութ և այլն), ընկույզները (նուշ, ընկույզ, գետնանուշ և այլն) և լոբազգիները (ոսպ, լոբի, սիսեռ, ոլոռ և այլն): Ավելի քիչ սպիտակուց կա ձավարեղենում (ցորեն, եգիպտացորեն), իսկ բանջարեղենում (բրոկոլի, սպանախ, ծնեբեկ) սպիտակուցի

պարունակությունը շատ քիչ է: Ավելի լավ որակի սպիտակուցներ պարունակում են կենդանական մթերքները և լոբազգիները:

Խորհուրդ է տրվում ընդգրկել առողջ սպիտակուցների աղբյուր (օրինակ՝ մսի քանակը պետք է լինի ձեր ձեռքի ակի չափով) յուրաքանչյուր սննդի ընդունման ժամանակ: Սպիտակուցների կարիքը հեշտությամբ բավարարվում է մի քանի մթերք ուտելով:

**ԵՐԿԱԹԻ, ԿԱԼՑԻՈՒՄԻ ԵՎ ԲԶՋԱՆՅՈՒԹԻ ՊԱՅԱՆՋՆԵՐՆ ՈՒ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Օրգանիզմի համար անհրաժեշտ սննդանյութերից են բջջանյութը, երկաթը և կալցիումը: Բջջանյութը կարևոր սննդանյութ է, որն անհրաժեշտ է ճիշտ մարսողության համար և կարող է նպաստել քաշի կառավարմանը, քանի որ հագեցած լինելու զգացողություն է տալիս: Երկաթը և կալցիումը մարմնի համար անհրաժեշտ հանքային տարրեր են: Երկաթն օգտագործվում է թթվածինը բջիջներին հասցնելու և մկանների կծկման համար: Կալցիումն անհրաժեշտ է ոսկրերի և ատամների աճի, մկանների կծկման, նյարդային ազդակների փոխանցման և հորմոնների ու ֆերմենտների սինթեզի համար: Սննդանյութերի լավագույն յուրացման համար ցանկալի է սննդանյութեր ստանալ սննդի ճիշտ աղբյուրներից: Լրացուցիչ մանրամասները տրված են ստորև բերված աղյուսակում:

	Կարևորություն	Աղբյուրներ
Բջջանյութ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Շատ բջջանյութ օգտագործելը նվազեցնում է սրտի հիվանդությունների, կաթվածի, 2-րդ տիպի շաքարային դիաբետի և աղիների քաղցկեղի ռիսկը:</li> <li>• Օգնում է մեզ ավելի հագեցած զգալու, բջջանյութով հարուստ սննդակարգը կարող է նաև նպաստել մարսողությանը և կանխել փորկապությունը, ինչպես նաև հեռացնել խոլեստերինն ու թունավոր նյութերն օրգանիզմից:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ամբողջահատիկ ցորենի ալյուրով մթերքներ</li> <li>• Մրգեր</li> <li>• Բանջարեղեն</li> <li>• Լոբի, ոլոռ և այլ հատիկավորներ</li> <li>• Ընկույզ և սերմեր</li> </ul>
Կալցիում	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ամրացնում է ոսկրերն ու ատամները:</li> <li>• Օգնում է նյարդային ազդանշանների հաղորդմանը:</li> <li>• Օգնում է արյան ճնշման նորմալ մակարդակի պահպանմանը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կաթնամթերք՝ կաթ, պանիր, մածուն, կաթնաշոռ</li> <li>• Կանաչ տերևավոր բանջարեղեն և բրոկոլի, սպանախ</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Նպաստում է մկանների կծկմանը և թուլացմանը:</li> <li>• Մասնակցում է արյան մակարդմանը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Քնջութ</li> <li>• Կտավատի սերմ</li> </ul>
Երկաթ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարևոր է արյան կարմիր բջիջների՝ էրիթրոցիտների ձևավորման առաջացման համար, որոնք թթվածին են տեղափոխում օրգանիզմում:</li> <li>• Շատ ֆերմենտների կազմի մեջ է մտնում:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Տավարի միս և լյարդ</li> <li>• Ձու</li> <li>• Լոբի</li> <li>• Մրգերի չրեր</li> </ul>

## ՈՐՔԱՆ ԲՋՋԱՆՅՈՒԹ, ԿԱԼՑԻՈՒՄ ԵՎ ԵՐԿԱԹ Է ԱՆՅՐԱԺԵՆՏ ՄԱՐԴՈՒՆ

### ԲՋՋԱՆՅՈՒԹ

Ներկայում երեխաների զգալի մասը սննդի հետ ստանում է ավելի քիչ բջջանյութ, քան անհրաժեշտ է: Ըստ Միացյալ Թագավորության ազգային ուղեցույցի՝ բջջանյութի օրական պահանջը, ըստ տարիքի, հետևյալն է.

Տարիք	Օրական անհրաժեշտ բջջանյութը՝ գրամներով
2-5 տարեկան	15 գ
5-11 տարեկան	20 գ
11-16 տարեկան	25 գ
Մինչև 50 տարեկան	Տղամարդիկ՝ 38 գ, կանայք՝ 25 գ
51 և ավելի տարեկան	Տղամարդիկ՝ 30 գ, կանայք՝ 21 գ

### ԿԱԼՑԻՈՒՄ

Ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության՝ 19-50 տարեկան կանանց անհրաժեշտ է օրական 1000 մգ, և 51-65 տարեկան կանանց՝ 1300 մգ կալցիում: Իսկ 19-65 տարեկան տղամարդկանց անհրաժեշտ է օրական 1000 մգ, 65 և ավելի տարեկան

տղամարդկանց՝ 1300 մգ կալցիում: Երեխաների և դեռահասների կալցիումի օրական պահանջները ներկայացված են ստորև բերված աղյուսակում:

Տարիք	Օրական անհրաժեշտ կալցիումի քանակը
0-1 տարեկան	400 մգ
1-3 տարեկան	500 մգ
4-6 տարեկան	600 մգ
7-10 տարեկան	700 մգ
11-18 տարեկան	1300 մգ

### ԵՐԿԱԹ

Ըստ Միացյալ Թագավորության ազգային ուղեցույցի՝ օրական անհրաժեշտ երկաթի քանակը հետևյալն է.

Տարիք	Օրական անհրաժեշտ երկաթը մգ-ով
1-3 տարեկան	15 գ
4-8 տարեկան	20 գ
9-13 տարեկան	25 գ
14-18 տարեկան	Տղամարդիկ՝ 38 գ, կանայք՝ 25 գ
18 տարեկանից բարձր տղամարդիկ	Տղամարդիկ՝ 30 գ, կանայք՝ 21 գ
19-50 տարեկան կանայք	14,8 մգ
50 տարեկանից բարձր կանայք	8,7 մգ

**ՋՐԻ ՊԱՅԱՆՋՆԵՐՆ ՈՒ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Ջուրը առողջ սննդակարգի կարևոր մաս է: Այն մեր օրգանիզմի հիմնական լուծիչն է, տեղափոխում է սննդանյութերը և թթվածինը բջիջներ, օրգանիզմից հեռացնում է բակտերիաներն ու թունավոր նյութերը, լավացնում է մարսողությունը և կանխում փորկապությունը, ապահովում է արյան ճնշման նորմալ մակարդակ և այլն:

**ՋՐԻ ՕԳՏԱԳՈՐԾՄԱՆ ՊԱՅԱՆՋՆԵՐԸ**

Չկա ընդհանուր կանոն, թե որքան ջուր պետք խմել օրվա ընթացքում: Կան բազմաթիվ գործոններ, որոնք որոշում են ջրի պահանջը, ինչպես, օրինակ՝ տարիքը, սեռը, ֆիզիկական ակտիվության մակարդակը, քաշը, եղանակը և այլն: Ըստ ԱՄՆ Մնուցման և սննդաբանության ինստիտուտի՝ ջրի ընդունման պահանջը 4-18 տարեկան երեխաների համար հետևյալն է.

Տարիք	Օրական բաժակների թիվը (1 բաժակը՝ 200 մլ)
1-3	4
4-8	5
9-13	7-8
14-18	8-11

**ՋՐԱԶՐԿՄԱՆ ՆՇԱՆՆԵՐԸ ԵՎ ԻՆՉՊԵՍ ԽՈՒՍԱՓԵԼ ԴՐԱՆԻՑ**

Օրվա ընթացքում անբավարար քանակով ջրի օգտագործումը մեծացնում է ջրազրկման վտանգը: Նշաններն են՝ թուլություն, արյան ցածր ճնշում, գլխապտույտ, ցրվածություն, մուգ գույնի մեզ: Ջրազրկումից խուսափելու համար օրվա ընթացքում պետք է ստանալ բավարար չափով ջուր կամ հեղուկներ: Սակայն պետք է հիշել, որ ավելացված շաքար պարունակող ըմպելիքները կարող են քաշի ավելացման պատճառ դառնալ: Ուստի ջուր խմելն ավելի լավ տարբերակ է: Զյութերը, սուրճը, հանքային ջուրը չեն կարող լիարժեք փոխարինել սովորական ջրին:



**ԱՌՈՂՋ ՄՆՆԴԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ:  
ՅԻՄՆԱԿԱՆ ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ**

Ուսուցիչը պետք է դասը վարի այնպես, որ խթանի աշակերտների մտածողությունը՝ քննարկելու, թե ինչ ենք մենք ուտում և ինչպես կարող ենք սննդակարգն ավելի առողջ դարձնել: Այս թեման սովորողներին հնարավորություն է տալիս արձանագրելու, թե ինչ են ուտում ներկայում, և իրենց սննդակարգը համեմատել «առողջ ավստի» առաջարկների հետ: Աշակերտները կմտածեն առողջ սնվելու և այն մասին, թե ինչպես է դա երկար ժամկետում ազդում իրենց առողջության վրա: Սովորողներին օգնելը, որպեսզի հասկանան, թե ինչպես լավ սնվել և ճիշտ ընտրություն կատարել, կդառնա շարունակական գործընթաց. այս գործողությունները հիմք կդառնան դրա համար: Աշխատանքային թերթիկը, որը կբացահայտի, թե երեխաներն ինչ են կերել նախորդ օրը և որքան են մարզվել, կօգնի նրանց վերլուծելու իրենց սննդի սպառումը: Դա նաև կօգնի նրանց հասկանալու, թե արդյոք իրենց սննդակարգը հավասարակշռված է (երբ նաև ներառված են այն բոլոր անառողջ ուտեստները և ըմպելիքները, որոնք երեխաները հաճախ ուտում և խմում են):

**ՄՆՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՄԵՐ ԶԳԱՏՄՈՒՆՔՆԵՐԸ**

Աշխատանքային թերթիկն առաջարկում է սովորողներին, օգտագործելով ժպիտիկներ (Էմոջիներ), բացատրել, թե ինչ են զգացել երեկ և ինչ են զգալու հաջորդ օրը իրենց ընդունած սննդի առնչությամբ: Մենք հաճախ զգացմունքների ազդեցության տակ ենք որոշում, թե ինչ ուտել և որքան ուտել:

Հույզերի ազդեցության տակ մարդիկ ընդունում են սնունդը որպես զգացմունքների դեմ պայքարելու միջոց՝ քաղցը հագեցնելու փոխարեն: Մեզնից շատերն ունեն այդպիսի փորձառություն՝ ճանճրույթի ժամանակ կամ կարևոր քննության պատրաստվելիս ուտելով մի ամբողջ փաթեթ չիփս կամ թխվածքաբլիթ: Բայց երբ չարաշահում ենք սնունդը, հատկապես՝ առանց գիտակցելու, հույզերի ազդեցության տակ, դա կարող է ազդել քաջի, առողջության վրա:

Քչերն են ուտելը կապում զգացմունքների հետ: Սակայն հույզերի ազդեցության տակ ուտելու պատճառները հասկանալը կարող է օգնել՝ քայլեր ձեռնարկելու դրա դեմ պայքարելու համար:

Մարդիկ հաճախ ուտում են, երբ լարված են, միայնակ են զգում, տխուր են, անհանգիստ կամ ճանճրացած: Ամենօրյա աննշան սթրեսներն իսկ կարող են սննդի մեջ մխիթարություն կամ շեղում փնտրելու պատճառ դառնալ: Սակայն հույզերի ազդեցության տակ ուտելը

կարող է կապված լինել նաև դրական երևույթների հետ, ինչպիսիք են տոնական խնջույքը կամ տատիկին այցելությունը:

Մարդիկ ընտելանում են հույզերի ազդեցության տակ ուտելուն: Երբ երեխան կոնֆետ է ստանում գովելի արարքից հետո, մեծ տարիքում կարող է քաղցրավենիք օգտագործել որպես վարձատրություն լավ կատարած աշխատանքի համար: Եթե երեխային թխուկներ են տալիս լացը դադարեցնելու համար, ապա նա կարող է առհասարակ թխուկները կապել մխիթարվելու հետ: Յեշտ չէ փոխել հույզերի ազդեցության տակ ուտելու սովորությունները, սակայն հնարավոր է: Եվ դա սկսվում է իրավիճակին գիտակցաբար մոտենալուց:

### **ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՊԱՅԱՆՋՆԵՐ**

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը և ԱՄՆ Յիվանդությունների վերահսկման կենտրոնը խորհուրդ են տալիս երեխաներին և դեռահասներին (5-17 տարեկան).

- Շաբաթվա ընթացքում կատարել օրական առնվազն 60 րոպե միջինից մինչև բարձր ինտենսիվության, հիմնականում աներոբիկ ֆիզիկական վարժություններ:
- Միջին ինտենսիվության ֆիզիկական վարժությունների օրինակներ են արագ քայլքը, թեթև հեծանվավազքը, սիրողական բադմինթոնը, պատուհանները լվանալը կամ խոտհնձիչ մեքենայով աշխատելը: Իսկ բարձր ինտենսիվության վարժությունների օրինակներ են արշավը, վազքը, ծանր իրեր տանելը և արագ հեծանվավազքը, բասկետբոլը և ֆուտբոլը:
- Շաբաթական առնվազն 3 օր ներառել բարձր ինտենսիվության աներոբիկ վարժություններ, ինչպես նաև ուժային վարժություններ, որոնք ամրացնում են մկաններն ու ոսկորները:
- Սահմանափակել երկար ժամանակ նստած դիրքում, մասնավորապես՝ Էկրանի առջև անցկացրած ժամանակը (երեխաների և դեռահասների համար Էկրանի առջև անցկացրած առավելագույն ժամանակը չպետք է գերազանցի 2 ժամը):
- Բավարար չափով քնել (13-18 տարեկան դեռահասները պետք է քնեն օրական 8-10 ժամ):

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը կարևորում է երեխաների և մեծահասակների համար վարժությունների կատարումը, քանի որ ֆիզիկական ակտիվությունը.

- զգալիորեն նպաստում է ֆիզիկական և մտավոր առողջությանը,
- նպաստում է ոչ վարակիչ հիվանդությունների, օրինակ՝ սրտանոթային հիվանդությունների, քաղցկեղի և շաքարային դիաբետի կանխարգելմանը և կառավարմանը,

- նվազեցնում է ընկճախտի (դեպրեսիա) և անհանգստության ախտանշանները,
- զարգացնում է մտածելու, սովորելու և դատողության կարողությունները,
- ապահովում է երեխաների նորմալ աճն ու զարգացումը,
- բարելավում է ընդհանուր ինքնազգացողությունը:

Անբավարար ակտիվ մարդկանց մահացության վտանգն ավելանում է 20-30%-ով:

Չափահասները (18-64 տարեկան) նույնպես պետք է ֆիզիկապես ակտիվ լինեն.

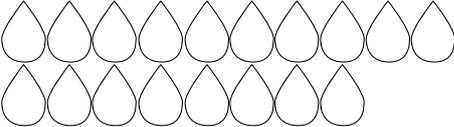
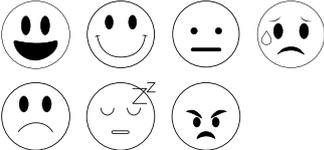
- Պետք է ապահովեն առնվազն 150-300 րոպե միջին ինտենսիվության աներոբիկ ֆիզիկական ակտիվություն կամ առնվազն 75-150 րոպե բարձր ինտենսիվության աներոբիկ ֆիզիկական ակտիվություն:
- Շաբաթական 2 կամ ավելի օր պետք է նաև կատարեն ուժային վարժություններ: Դրանք պետք է ընդգրկեն մկանների բոլոր հիմնական խմբերը: Այդ վարժությունները ամրացնում են մկանային և հենաշարժիչ համակարգերը:

# ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

**Աշխատանքային թերթիկ «Մնդի օրագիր 1» դասարանում անհատական աշխատանք կատարելու համար:**

Գրե՛ք, թե ինչ եք կերել և խմել երեկ: Նաև մանրամասն գրե՛ք ցուցաբերած ֆիզիկական ակտիվության մասին: Օրինակ՝ ինչ վարժություն եք կատարել և որքան տևողությամբ (պար՝ 30 րոպե, ֆուտբոլ՝ 60 րոպե և այլն), կամ եթե ունեք հեռախոս կամ ժամացույց, որը գրանցում է ձեր քայլերի թիվը, կարող եք նշել այդ տվյալը:

## Երեկվա ամսաթիվը՝

<b>Նախաճաշ</b>	<b>Վարժություն</b>
	<b>Քայլերի թիվ (եթե հայտնի է)</b>
<b>ճաշ</b>	<b>Զրի ըմպում</b>
	
<b>Ընթրիք</b>	<b>Տրամադրություն</b>
	
<b>Միջուտեստներ</b>	<b>Նշումներ</b>

Պատասխանե՛ք այս հարցերին.

- Ձեր կարծիքով՝ ձեր երեկվա սննդակարգը որքանո՞վ էր առողջ ըստ 1-5 միավորանոց սանդղակի, որում 1-ը շատ անառողջն է, իսկ 5-ը՝ շատ առողջը:
- Ի՞նչ եք կարծում, ամեն անգամ սնվելիս արդյո՞ք ձեր սնունդը «առողջ ավսեի» տրամաբանությամբ է եղել:

- Արդյոք ունեցե՞լ եք ֆիզիկական ակտիվություն առնվազն 60 րոպե:

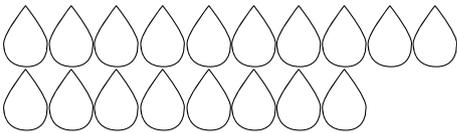
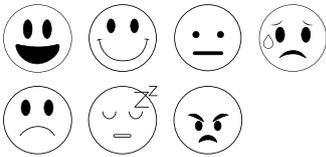
**Աշխատանքային թերթիկ «Մննդի օրագիր 2»՝ դասարանում անհատական աշխատանք կատարելու համար**

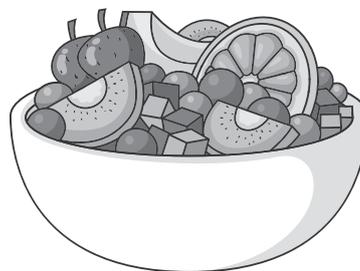
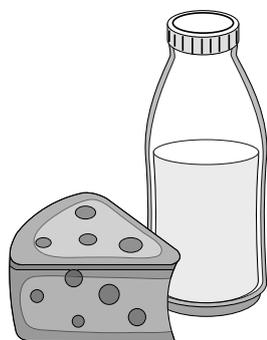
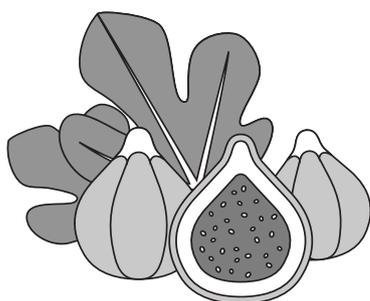
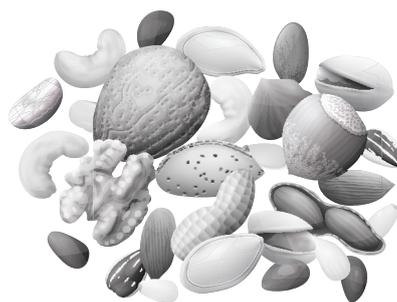
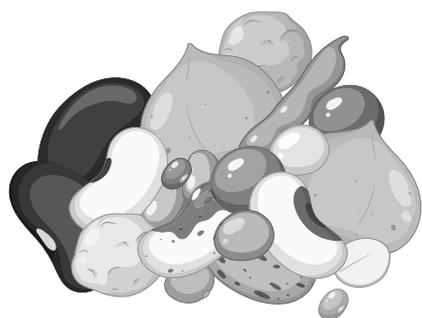
Այժմ պլանավորե՞ք, թե ինչ եք ուտելու վաղը: Մտածե՞ք.

- Ի՞նչ սննդամթերքներ կարող եք փոխարինել առողջ տարբերակներով վաղը՝ առողջ սննդակարգ ապահովելու համար:
- Ի՞նչ սննդամթերքներ կարող եք ավելացնել ձեր սննդակարգում սպիտակուցների, կալցիումի, երկաթի և բջջանյութի քանակը ձեր սննդի մեջ ավելացնելու համար:

\*Առողջ ափսե հավաքելու համար կարող եք օգտվել նաև QR ուսումնական նյութերում առկա սննդամթերքների սթիքերներից:

**Վաղվա ամսաթիվը՝**

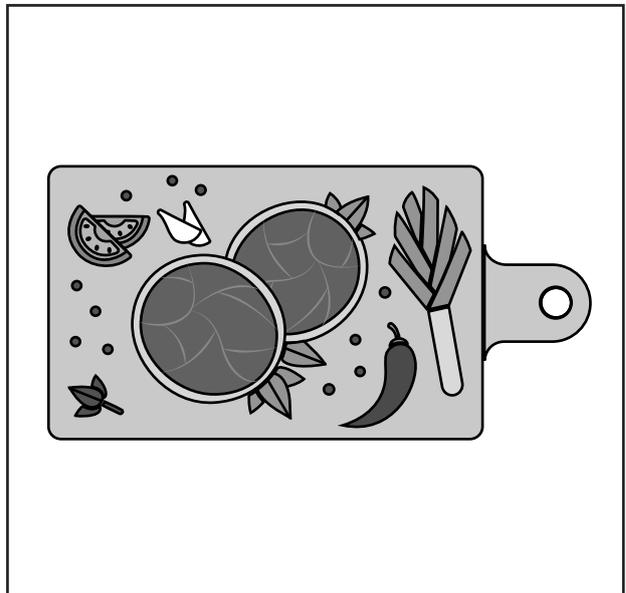
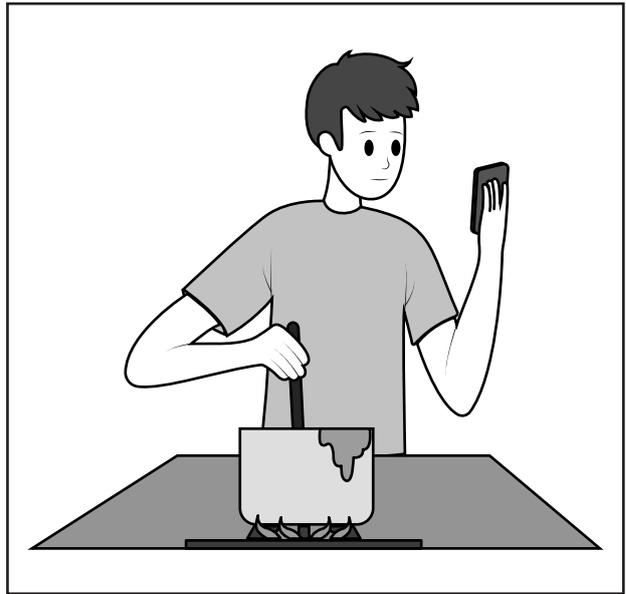
<b>Նախաճաշ</b>	<b>Վարժություն</b>
	<b>Քայլերի թիվ (եթե հայտնի է)</b>
<b>ճաշ</b>	<b>Ջրի ըմպում</b>
	
<b>Ընթրիք</b>	<b>Տրամադրություն</b>
	
<b>Միջուտեստներ</b>	<b>Նշումներ</b>

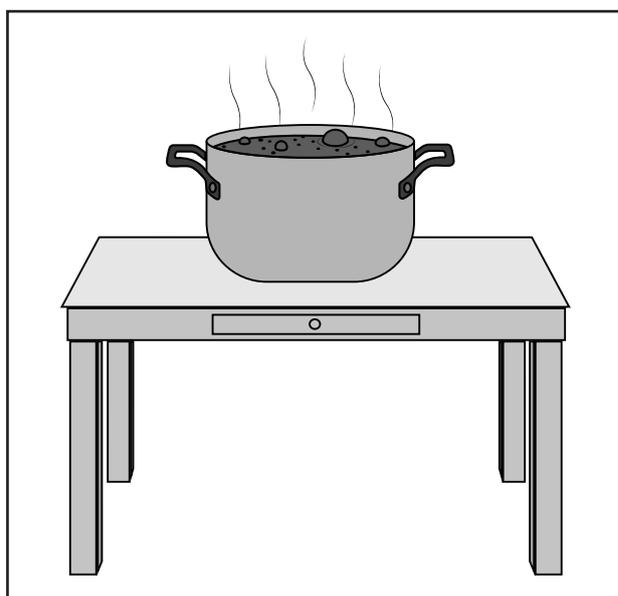
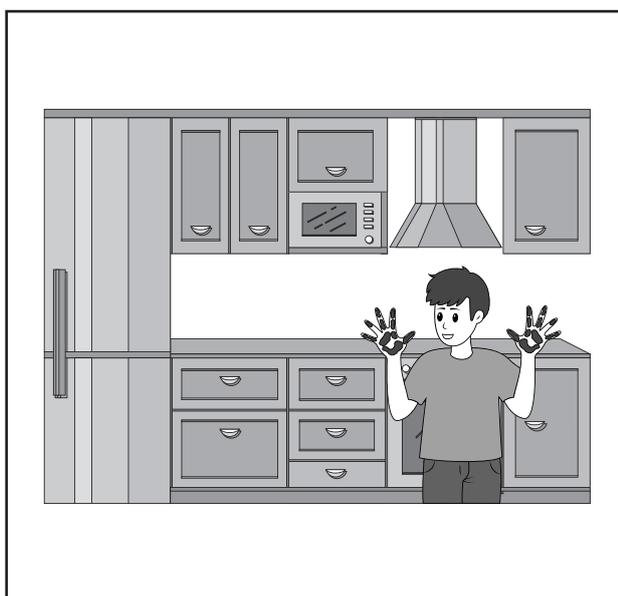
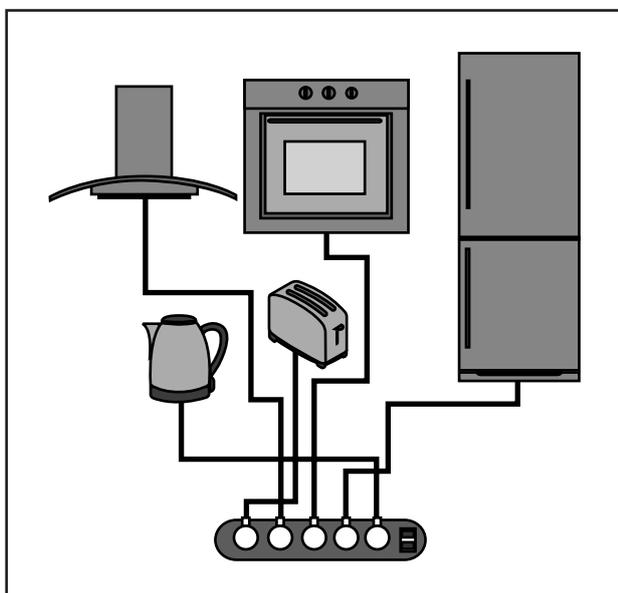


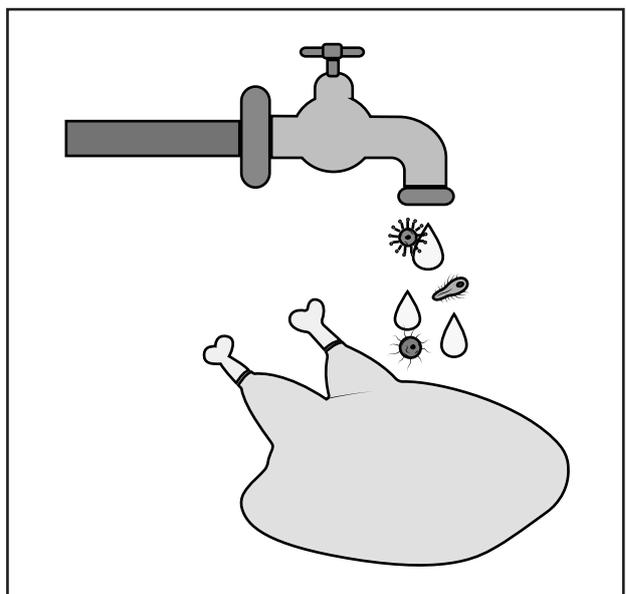
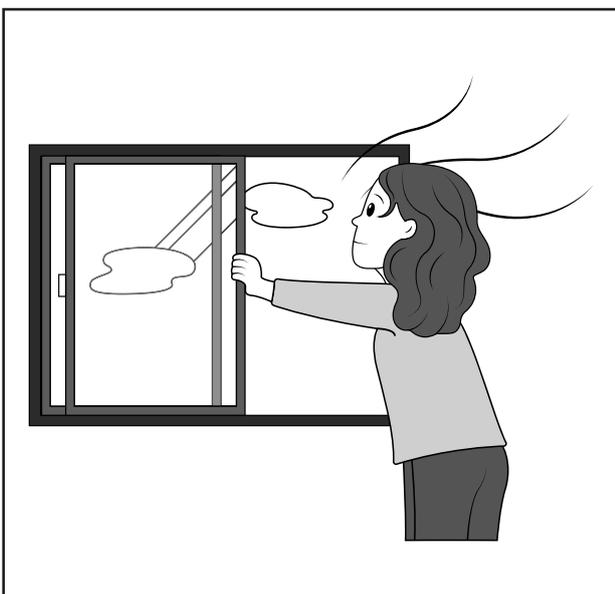
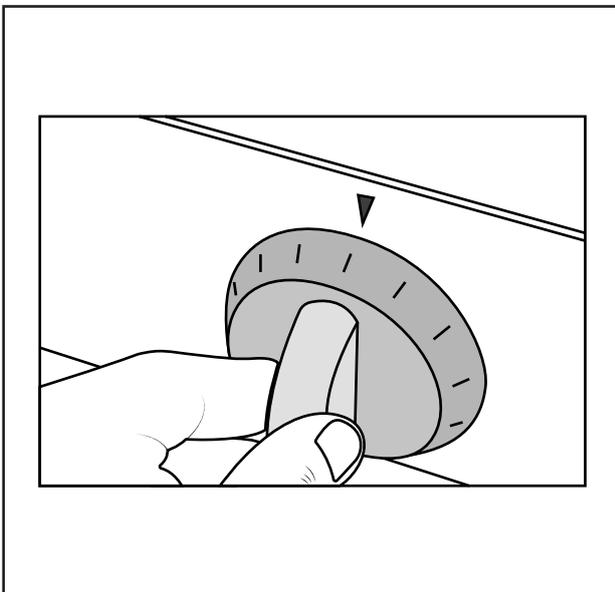
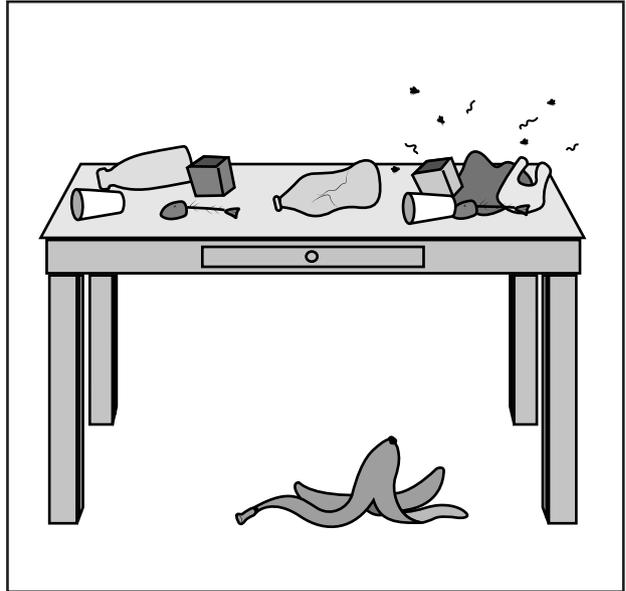
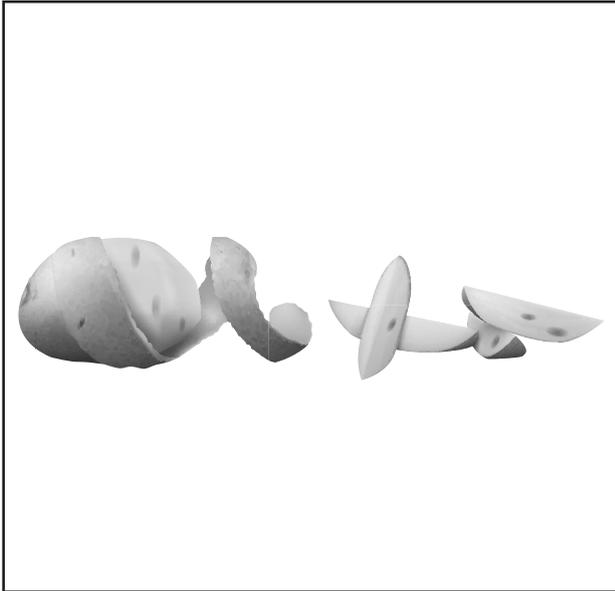
## Տնային փաթեթ

### ԽՈՐԱՆՈՑԱՅԻՆ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐ

Նկարներ, որոնք պետք է տրամադրել աշակերտներին տանը դիտելու և լրացնելու, թե որոնք են դրանցում թույլ տրված սխալները:





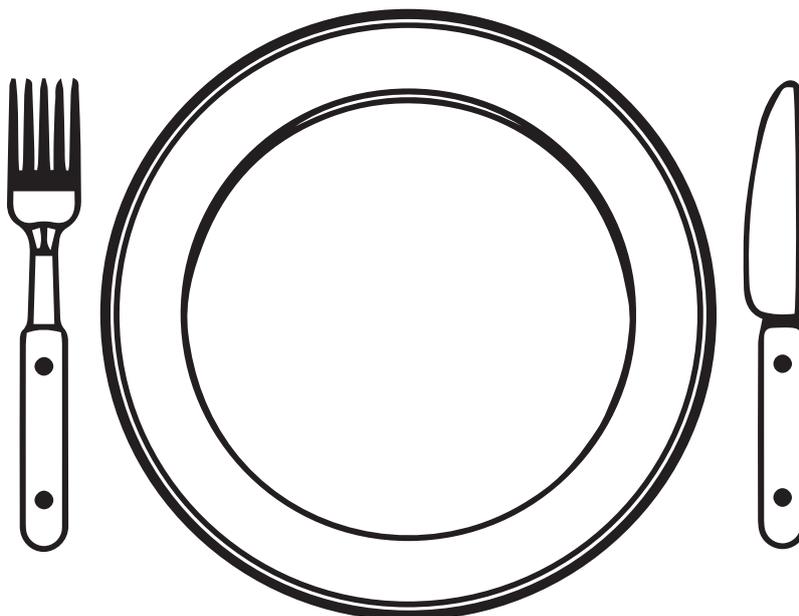


Առողջ սննդի ափսե



**Առողջ սննդի ափսեի ձևանմուշ աշակերտների լրացման համար**

Յուրաքանչյուր ափսեի վրա գրեք կամ նկարեք այն, ինչ ուտում եք ամեն օր մեկ շաբաթվա ընթացքում, և ավարտելուց հետո հանձնեք այն ձեր ուսուցչին: Պետք է ներկայացնել 7 ափսե՝ յուրաքանչյուր օրվա համար առանձին:





## ԴԱՍ 2. ԱՌՈՂՋ ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՄՍԵՐ, ԽՈՒՀԱՆՈՑԱՅԻՆ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐ

### Դասի նպատակը

- Նպատակն է օգնել սովորողներին զվարճալի և ինտերակտիվ խաղի միջոցով ձեռք բերելու գործնական հմտություններ իրենց նախընտրած մթերքների ավելի առողջ այլընտրանքները պատրաստելու համար, ցուցաբերելու առողջ սննդի պլանավորման, գնման, պատրաստման հմտություններ, պահպանելու սննդի անվտանգության կանոնները ուտեստի պատրաստման ժամանակ, ինչպես նաև իմանալու, թե որ մթերքներն են հարուստ բջջանյութով, երկաթով, կալցիումով և սպիտակուցներով:

### Վերջնարդյունքները

- Ցուցադրել առողջ սննդի պլանավորման, գնման, պատրաստման հմտություններ (6):
- Պահպանել սննդի և խոհանոցային անվտանգության կանոնները ուտեստի պատրաստման ժամանակ (7):

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Բաղադրատոմս՝ աշակերտների թվով, աշակերտների լրացրած տնային փաթեթները, մասնավորապես՝ «խոհանոցային անվտանգության կանոնները» առաջադրանքը, «Առողջ ափսեի» ձևանմուշ, որն աշակերտները պետք է լրացրած լինեն մեկ շաբաթվա ընթացքում, ցուցադրող սարքեր, օժանդակ ուսուցողական տեսանյութեր (ձեռքերի լվացման տեսանյութը, այն կարող էք դիտել նաև հեռախոսով խոհանոցում դիտման այլ հնարավորություն չունենալու դեպքում), մաքուր և անհրաժեշտ հարմարություններով խոհանոց, երեխաների ձեռքերը լվանալու համար անհրաժեշտ միջոցներ, բաղադրատոմսում նշված մթերքներ՝ ճիշտ քանակությամբ, լվացված և կտրատված:

Ձեռքերի լվացման տեսանյութը ներկայացվում է կից (WHO: How to handwash? With soap and water – YouTube, Ինչպես ճիշտ լվանալ ձեռքերը. մասնագետների խորհուրդը – YouTube):

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

Եթե դպրոցը չունի համապատասխան հարմարություններով խոհանոց, կարելի է ընտրել ներկայացված մեկ այլ բաղադրատոմս և ուտեստը պատրաստել դասասենյակում կամ հարմարեցված այլ տարածքում:

**Տևողությունը**

45 րոպե

**Ընթացքը****Փուլ 1 (10 րոպե)**

Ուսուցիչը աշակերտներին խնդրում է ներս մտնելուց առաջ ձեռքերը լվանալ օճառով և խնամքով չորացնել:

Այնուհետև անդրադառնում է տնային փաթեթում ներառված խոհանոցային անվտանգության կանոնների մասին աշխատանքային թերթիկին և հարցնում է աշակերտներին.

- Ի՞նչ վտանգներ եք նկատել պատկերված նկարներում, որոնք հակասում են խոհանոցային անվտանգության կանոններին:
- Ի՞նչո՞ւ եք կարծում, որ դրանք վտանգավոր են:
- Ի՞նչ կարող եք անել վտանգը նվազեցնելու համար:

Ուսուցիչը նաև քննարկում է երեխաների հետ ուսումնասիրած բաղադրիչների արժեքը՝ խոսելով առողջ սննդի բաղադրիչների հասանելիության մասին:

**Փուլ 2 (20 րոպե)**

Խոհանոցային անվտանգության մասին քննարկումն ավարտելուց հետո աշակերտները պետք է բաժանվեն 2-3 խմբերի, որպեսզի բոլորն ունենան կերակուր պատրաստելու հնարավորություն: Պայմանավորված դասարանում աշակերտների թվով ուսուցիչը ինքն է որոշում խմբերի և խմբերում մասնակիցների քանակը:

Երբ արդեն աշակերտները բաժանվել են խմբերի, ուսուցիչը ներկայացնում է յուրաքանչյուր խմբի գործողությունների հերթականությունը:

Բաղադրատոմսը՝ որպես տնային փաթեթի մաս, տրվել է աշակերտներին: Բայց ուսուցիչը պետք է աշակերտների հետ աչքի անցկացնի այն, որպեսզի աշակերտներն իմանան, թե ինչ պետք է անեն և ինչ հերթականությամբ, և որն է յուրաքանչյուր խմբի գործառույթը:

Այն դպրոցներում, որտեղ խոհանոցային հարմարություններ չկան, կամ աշակերտների թիվը քիչ է տարբեր խմբերով աշխատելու համար, ուսուցիչը կարող է ընտրել խմբային աշխատանքի այլ տարբերակներ. օրինակ՝ փոքր խոհանոցի դեպքում կարելի է կիրառել «ցուցադրական խոհանոց» տարբերակը, երբ աշակերտների մի խումբ աշխատում է,

Իսկ մյուսները դիտում են: Ուսուցիչը կարող է ընթացքում փոխել խմբի անդամներին՝ ապահովելով երեխաների մասնակցությունը:

Եթե չկան խոհանոցային հարմարություններ կամ վառարան, ապա կարելի է օգտագործել մեկ այլ բաղադրատոմս, օրինակ՝ սիսեռով և լուլիկով աղցան, չթխվող առողջարար վարսակի թխվածքաբլիթներ կամ «Սուպեր աղցան-փաթաթուկ», և պատրաստել դասասենյակում կամ հարմարեցված այլ տարածքում:

Ուսուցիչը պետք է թույլ տա աշակերտներին խմբերով ինքնուրույն պատրաստել թխվածքը կամ ուտեստը: Դա օգնում է նրանց իմանալու, թե ինչպես ինքնուրույն կարդան և հետևեն բաղադրատոմսին:

Մինչ նրանք աշխատում են իրենց խմբերում, ուսուցիչը պետք է շրջի սենյակում՝ բացատրելով, թե ինչու է այդ բաղադրատոմսով պատրաստված ուտեստը համարվում առողջարար՝ պատասխանելով աշակերտների հարցերին և անհրաժեշտության դեպքում աջակցելով նրանց:

Աշակերտների անվտանգությունն ապահովելու համար ուսուցիչն ինքը (խոհարարը կամ ուսուցչի օգնականը) պետք է թխվածքաբլիթները դնի ջեռոցը:

Մինչ թխվածքաբլիթները պատրաստվում են, երեխաները կարող են կարգի բերել խոհանոցը: \*Բաղադրատոմսի պատրաստման եղանակը տե՛ս «Բաղադրատոմսեր» հատվածում:

Պատրաստելուց հետո երեխաները կարող են համտեսել և վայելել թխվածքաբլիթները:

### **Փուլ 3 (10 րոպե)**

Մինչ թխվածքաբլիթները թխվում են, աշակերտները կարող են խաղալ «Մեծ մարտահրավեր» խաղը: Ուսուցիչը պետք է աշակերտներին բացատրի խաղի ընթացքը և կանոնները: \*Խաղը տե՛ս բաշխման նյութերում և QR ուսումնական նյութերում:

Այս խաղը խաղալու համար պետք է տպել քարտերը և խաղատախտակը: Պետք է նաև զառեր ունենալ: Սա զվարճալի թիմային խաղ է: Ուսուցիչը պետք է աշակերտներին բաժանի թիմերի:

Կարելի է խաղալ մինչև չորս թիմով (նվազագույնը 2 թիմով), և յուրաքանչյուր թիմում պետք է լինի առնվազն երկու հոգի: Սակայն ավելի հետաքրքիր է խաղալ ավելի մեծ թիմերով

(մոտ 4–6 հոգի յուրաքանչյուր թիմում՝ կախված դասարանում աշակերտների քանակից):  
 Ինչպես խաղալ խաղը: \*Խաղի նկարագրությունը և խաղաքարտերը հասանելի են ՕՐ ուսումնական նյութերում:

Երբ աշակերտները բաժանվեն թիմերի, յուրաքանչյուր թիմ պետք է ընտրի մեկ գույնի խաղաքար և դնի տախտակի սկզբնական վանդակում: Յուրաքանչյուր թիմ պետք է գլորի զառը՝ որոշելու, թե ով է առաջինը սկսում: Այն թիմը, որին ամենամեծ թիմն է ընկնում, խաղում է առաջինը, իսկ այն թիմը, որին ամենափոքր թիմն է ընկել, սկսում է վերջինը:

Առաջին խաղացող թիմը պետք է նորից գլորի զառը և իր խաղաքարը առաջ տանի այն քանակի վանդակների վրայով, որքան զառի բերած թիվն է: Օրինակ, եթե զառը երկուս է բերել, պետք է տեղափոխել խաղաքարը երկու վանդակ առաջ:

Ինչ գույնի վանդակի վրա որ կանգնեն, պետք է պատասխանեն նույն գույնի քարտերի փաթեթից մեկ հարցի: Օրինակ, եթե կանգնեն մանուշակագույն քառակուսու վրա, պետք է պատասխանեն մանուշակագույն քարտերի հարցին:

Թիմը մեկ րոպե ունի հարցին պատասխանելու կամ քարտի վրա դրված առաջադրանքը կատարելու համար: Մյուս թիմերից որևէ մեկը պետք է հետևի ժամանակին: Հակառակորդ թիմի անդամները պետք է կարդան խաղացող թիմի հանձնարարությունը:

Եթե նրանք հաջողությամբ պատասխանեն հարցին, թիմը մնում է այդ վանդակի վրա, իսկ եթե սխալ են պատասխանել, պետք է վերադառնան այն վանդակ, որտեղից սկսել են քայլը: Թիմերն ունեն հարցին ճիշտ պատասխանելու մեկ հնարավորություն:

### **Քարտերի մասին.**

- Մանուշակագույն քարտեր – «Գիտունիկ»: Ձեզ հարցեր կտան սննդի և ֆիզիկական վարժությունների վերաբերյալ՝ ստուգելու ձեր գիտելիքները:
- Նարնջագույն քարտեր – «Ապագա նկարիչ»: Այս քարտերը ներառում են նկարելու վերաբերյալ հանձնարարություններ, հաճախ՝ փակ աչքերով:
- Կանաչ քարտեր – «Լավագույն զվարճացնող»: Այս քարտերը թույլ են տալիս մնջախաղի միջոցով բացատրել քարտերի վրա գրված բառերը՝ օգնելով թիմակիցներին՝ գուշակելու ճիշտ պատասխանը:

Խաղում հաղթում է այն թիմը, որը հասնում է վերջին քառակուսուն կամ ամենաշատն է առաջ գնացել կամ ավելի շատ ճիշտ պատասխաններ է տվել (այն դեպքում, եթե ժամանակը չի բավարարի խաղն ավարտին հասցնելուն):



**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 պայմաններ, բաղադրատոմսի համար անհրաժեշտ մթերքներ, և որ բաղադրիչները հասանելի են ճիշտ քանակությամբ և նախապես լվացված են:

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

Եթե դասն անցկացվում է այնպիսի դպրոցում, որտեղ խոհանոցային հարմարություններ չկան, ապա կարելի է օգտագործել այլ բաղադրատոմսեր, որոնք ներկայացված են «Բաղադրատոմսեր» հատվածում:

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

**Նյութ ուսուցչի համար****ԿԵՐԱԿՈՒՐ ՊԱՏՐԱՍՏԵԼՈՒ ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**

Աշակերտներին կերակուր պատրաստել սովորեցնելը առողջության, բարեկեցության և ձեռքբերումների խթանման գործում դպրոցի մոտեցման կարևոր մասն է: Խոհարարությունը նաև հիանալի գործիք է ուսուցիչների համար՝ գրավելու և խթանելու աշակերտների առողջ սնվելը, և կարող է նպաստել նրանց ինքնավստահության ամրապնդմանը, երբ նրանք հպարտանում են իրենց պատրաստած ուտեստներով:

Խոհարարական հմտությունները ներառում են.

- բաղադրատոմսերի և բաղադրիչների ընթերցում,
- կշռում և չափում,
- սննդի պատրաստում,
- խառնում և համադրում,
- ձևավորում և հավաքում,
- տաքացում,
- մատուցում և ձևավորում:

Ուսումնական ծրագիրը ներառում է խոհարարության դասեր բոլոր դասարանների աշակերտների համար, որոնք օգնում են նրանց ձեռք բերելու գործնական հմտություններ: Խոհարարության դասից առաջ սովորողներին խնդրեք աչքի անցկացնել բաղադրատոմսը, որով նախատեսում եք պատրաստել (առողջ թխվածքաբլիթներ), և ուշադրություն դարձնել բաղադրիչներին: Խնդրեք նրանց, որ երբ հաջորդ անգամ խանութ գնան կամ օգնեն ծնողներին գնումներ կատարելիս, ուշադրություն դարձնեն, թե ինչ քանակության բաղադրիչներ կան տվյալ սննդի մեջ: Թխվածք կամ կերակուր պատրաստելիս աշակերտների հետ խոսեք այն խոհարարական հմտությունների մասին, որոնք նրանք ձեռք են բերում այդ ընթացքում (մանրամասն ներկայացված է վերը բերված ցանկում):

**ՍՆՆԴԱՄԹԵՐՔԻ ԵՎ ԽՈՂԱՆՈՅԱՅԻՆ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐ ԿԵՐԱԿՈՒՐ ՊԱՏՐԱՍՏԵԼԻՍ**

Սննդի անվտանգության թեման քննարկվել է 7-րդ դասարանում, մասնավորապես՝ հում միսը մշակելու և եփելու վերաբերյալ (հավի քաբաբի պատրաստման դասի ժամանակ): Հիմնվելով այդ գիտելիքների վրա՝ 8-րդ դասարանում աշակերտները սնունդ պատրաստելիս խոհանոցի անվտանգության վերաբերյալ մանրամասն գիտելիքներ ձեռք կբերեն՝ կենտրոնանալով շատ գործնական քայլերի վրա, նվազեցնելով իրենց կամ ուրիշների վնասվածքներ ստանալու կամ վտանգավոր միջադեպերի, օրինակ՝ հրդեհի հավանականությունը:

Երբ խոսքը վերաբերում է խոհանոցային անվտանգության կանոններին, ահա մի քանի խորհուրդներ, որոնք ստեղծում են ավելի անվտանգ խոհարարական միջավայր:



1. Միշտ կոշիկ հագեք. երբևէ դանակ, սուր կամ տաք բան զգե՛լ եք: Ցանկալի չէ, որ ձեր ոտքերը բաց լինեն, երբ դա տեղի ունենա: Կոշիկը ձեզ լրացուցիչ պաշտպանություն կապահովի ընկնող առարկաներից, կտրված ապակիներից, թափվող տաք ջրից կամ յուղից:
2. Հագեք ապահով հագուստ: Խուսափե՛ք կամ չափազանց զգույշ եղե՛ք, եթե խոհանոցում աշխատելիս երկար և լայն հագուստով եք կամ կախված զարդեր եք կրում: Կրակի մոտ դյուրավառ կամ սինթետիկ հագուստով աշխատելը կարող է վտանգավոր լինել:
3. Ձեր մազերը հավաքած պահե՛ք: Խոնահոցում աշխատելիս անհրաժեշտ է մազերը ծոծրակի մոտ կապած պահել կամ ծածկել (օրինակ՝ գլխաշորով, գլխարկով կամ մազի ցանցով):
4. Խուսափե՛ք այրվելուց. շրջե՛ք կաթսաներն այնպես, որ բռնակներին կպչելիս կաթսան պատահաբար գազօջախի վրայից չզգե՛ք, կամ փոքր երեխաները բռնակին չհասնեն: Միշտ ձեռքի տակ ունեցե՛ք բռնիչները կամ ջեռոցի ձեռնոցները գազօջախի վրա կամ ջեռոցում որևէ բան եփելիս:
5. Միշտ լվացե՛ք ձեռքերը. կարևոր է, որ կերակուր պատրաստելուց առաջ և հետո ձեռքերը լվանաք տաք օճառաջրով, իսկ չորացնելու համար ցանկալի է օգտագործել թղթե սրբիչներ: Սպասքի սրբիչի վրա կարող են հում մսաջրի մնացորդներ մնալ ամանները սրբելուց հետո, և ձեռքերը դրանով չորացնելը կարող է հանգեցնել սննդային թունավորման: Աշակերտները ավելի մանրամասն սննդային թունավորման մասին տեղեկացել են 7-րդ դասարանում: Նաև մի՛ մոռացե՛ք ուտեստը պատրաստելուց հետո սրբել խոհանոցի մակերեսները և լվացարանները:
6. Դանակներ օգտագործելիս միշտ կտրատե՛ք սնունդը ձեռքերից հեռու և հետևե՛ք, որ դանակի սահելու դեպքում ձեռքը չվնասվի:

Նաև.

- ◊ Կտրատելիս սնունդը պահե՛ք մատների ծայրերով:

- ◊ Մի՛ գայթակղվեք դանակի ծայրից որևէ բան փորձելու ցանկությամբ, կարող եք վնասել ձեր լեզուն:
- ◊ Ընտրե՛ք առաջադրանքին համապատասխան դանակ: Յուրաքանչյուր տեսակի մթերքի համար պետք է օգտագործել առանձին դանակ: Խնձորի կեղևը մաքրելու համար մսի դանակն օգտագործելը լավ գաղափար չէ:
- ◊ Երբեք մի՛ կտրատեք որևէ բան լվացարանի վրա:
- ◊ Վնասվածքի դեպքում արագ լվացե՛ք կտրվածքը, ճնշում գործադրեք, բարձրացրե՛ք կտրվածքը գլխից վեր, մինչև արյունահոսությունը դադարի, այնուհետև քսե՛ք հակամանրէային քուռ և փաթաթե՛ք վիրակապով:

7. Օգտագործե՛ք տարբեր կտրատող տախտակներ. մսի, բանջարեղենի և մրգերի համար միևնույն տախտակի օգտագործումը սննդային թունավորման մեծ ռիսկ է ամբողջ ընտանիքի համար: Հում մսի, թռչնամսի և ծովամթերքի համար ավելի լավ է օգտագործել առանձին տախտակ, իսկ թարմ մրգերի և բանջարեղենի համար՝ մեկ այլ:
8. Լրացուցիչ զգուշություն ցուցաբերեք տաք ուտեստներ պատրաստելիս: Գազօջախի վրա սպասքը երբեք մի՛ թողեք առանց հսկողության, քանի դեռ այրիչը միացված է, և տաք կափարիչը բռնելիս օգտագործե՛ք ջեռոցի ձեռնոցներ՝ ձեռքերը չայրելու համար: Ջուրը եռացնելիս մի՛ լցրեք այն մինչև պռունկը, քանի որ եռալիս պղպաղակները կթափվեն: Եվ զգուշ եղեք, համոզվե՛ք, որ ճանապարհն ազատ է, երբ եռացող ջրով կաթսան պիտի տեղափոխեք:
9. Զգուշ եղեք յուղով կամ ձեթով կերակուր եփելիս: Վնասվածքներից խուսափելու համար համոզվե՛ք, որ յուղն աստիճանաբար է տաքանում, որպեսզի չթափվի և չառաջացնի փոքր այրվածքներ: Նախքան կաթսաները և տապակները մաքրելը սպասե՛ք, որ դրանք ամբողջովին սառչեն:
10. Գի՛շտ պահպանեք սնունդը: Դա խոհանոցային անվտանգության անբաժանելի մասն է: Խորհուրդ է տրվում սննդամթերքը սառեցնել մեկից երկու ժամվա ընթացքում՝ կախված սենյակային ջերմաստիճանից: Պետք է նաև միսը փաթաթել կամ փակ տարայի մեջ պահել, որպեսզի այն ամբողջովին առանձնացված լինի մյուս մթերքներից: Զերմաստիճանի նկատմամբ զգայուն մթերքները, ինչպիսիք են հում միսը, ձուկը և որոշ կաթնամթերքներ, պետք է արագ դնել սառնարանը:
11. Պատրաստելիս ուտելիքը երբեք առանց հսկողության մի՛ թողեք: Մնունդը եփելիս, եռացնելիս կամ տապակելիս մնացե՛ք գազօջախի մոտ: Ուշադիր եղեք և մի՛ շեղվեք: Եթե ձեզ անհրաժեշտ է դուրս գալ սենյակից թեկուզ մեկ վայրկյան, անջատե՛ք գազօջախը:
12. Երբեք մի՛ ծանրաբեռներ երկարացման լարը՝ միացնելով սարքեր, որոնք միասին կգերազանցեն լարի համար սահմանված առավելագույն հոսանքի հզորությունը: Դա կարող է հանգեցնել դրա գերտաքացման և հրդեհի առաջացման:
13. Հետևե՛ք գազօջախի կրակին: Եթե միացված է, և կրակ չի երևում, ապա գազի արտահոսքի ազդանշանը կմիանա և կզգուշացնի, որ անջատեք գազօջախը և անհապաղ բացեք պատուհանները:

## **ԽՈՒՑԱՆՈՑԱՅԻՆ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐ: ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ**

Ընդգծված արտահայտությունները խոհանոցային անվտանգության կանոնների խախտումներ են.

- Գազօջախի մոտ կանգնած աղջիկ՝ թափած, երկար մազերով (այսինքն՝ մազերը հավաքած չեն) և այնքան լայն վերնաշապիկով, որ այն կարող է կպչել կրակին:
- Գազօջախին դրված կաթսան եռում է, բլթբլթում, իսկ տղայի ուշադրությունը մյուս ձեռքի հեռախոսին է:
- Տղա՝ կանգնած աղջկա մոտ, բոբիկ ոտքերով: Թավայի բռնակը դեպի գազօջախի կողքին կանգնած տղայի և աղջկա կողմն է:
- Կտրատելու տախտակ՝ վրան հում միս և բանջարեղեն կողք կողքի:
- Մեկ այլ երեխա, կանգնած սեղանի մոտ, գազար է կտրատում (կամ այլ բանջարեղեն) մեծ դանակով, որով սովորաբար հում մսի մեծ կտորներն են մանրացնում:
- Խոհանոցում սառնարանի դուռը բաց է, երևում է սառնարանի պարունակությունը: Հում միսը դրված չէ փակ տարայի մեջ և ամենավերևի դարակում է:
- Էլեկտրական վարդակին միացված են շատ էլեկտրական սարքեր (թեյնիկ, տոստեր կամ այլ էլեկտրական խոհանոցային սարքեր):
- Սեղանի վրա թափթփված իրեր, օրինակ՝ մատիտներ, գրքեր, հեռախոս և այլն:
- Կեղտոտ ձեռքերով երեխաներ (ձեռքերին՝ ցեխ):
- Տաք կաթսա՝ դրված խոհանոցի սեղանին առանց տախտակի և կափարիչի:
- Կեղտոտ, հողոտ կարտոֆիլ կլպելիս:
- Բանանի կճեպ՝ թափված գետնին, կեղտոտ սեղան:
- Բաց թողնված գազի խողովակ, ազդանշան, մի աղջիկ փորձում է բացել պատուհանը:
- Հավի միսը լվացվում է, ջրի կաթիլները թռչում են լվացարանի պատերին, երևացող կաթիլներում՝ մանրէներ:

# ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՄՍԵՐ

## ԴԱՍԻ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ ՊԱՏՐԱՍՏՎՈՂ ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՄՍ

### Ջատապտուղներով և վարսակով առողջարար կեքսեր

Այս կեքսերը հիանալի են իբրև առողջարար միջուտեստ կամ նախաճաշ: Պատրաստված են հատապտուղներով, վարսակով և չեն պարունակում վերամշակված շաքարավազ, այնպես որ ցանկալի նվեր են ամբողջ ընտանիքի համար:

Պատրաստման տևողությունը՝ 40 րոպե  
Թխման տևողությունը՝ 20 րոպե  
12 կեքսի համար



### Բաղադրիչներ

240 մլ կաթ

80 գ վարսակ

150 գ ամբողջահատիկ ցորենի ալյուր

1 թեյի գդալ փխրեցուցիչ

½ թեյի գդալ սոդա

½ թեյի գդալ աղացած դարչին

100 գ կարագ (հալեցրած և մի փոքր հովացրած)

120 մլ մեղր (մոտ կես բաժակ)

1 մեծ ձու

1 թեյի գդալ վանիլ

1/4 թեյի գդալ դարչին

200 գ թարմ հատապտուղներ (կարող եք օգտագործել նաև սառեցված հատապտուղներ, բայց այդ դեպքում քամե՛ք հյութը: Սառեցված պտուղները խոնավություն են պարունակում, և կեքսերը մի փոքր թաց են ստացվում: Չյուրը պակասեցնելը կանխում է դա):

### Պատրաստման եղանակը

Խառնե՛ք կաթն ու վարսակը: Թողե՛ք 20 րոպե, որ վարսակը ուռչի և մի քիչ ներծծի կաթը: Դա կարևոր է: Առաջարկում ենք այդ ընթացքում հալեցնել կարագը և



մի քանի թույլ հովացնել: Խորհուրդ չի տրվում այս ամենն անել նախորդ երեկոյան, քանի որ վարսակը երկար ժամանակ կմնա կաթի մեջ և կփչանա: Եթե 20 թույլ հետո պարզեք, որ վարսակը լավ չի ներծծել կաթը, խառնեք և սպասեք ևս 10 թույլ:

Նախապես տաքացրեք ջեռոցը մինչև 220°C: Ցողեք տապակը ձեթով կամ օգտագործեք կեքսերն իրարից առաձևացնող միջնապատեր:

Խառնեք ալյուրը, փխրեցուցիչը, սոդան և դարչինը մեծ թասում: Դրեք մի կողմ: Խառնեք հալած կարագը, մեղրը, ձուն և վանիլինը միասին միջին չափի թասում: Լցրեք թաց բաղադրիչները չոր բաղադրիչների վրա, խառնեք մի քանի անգամ, հետո ավելացրեք թրջված վարսակը (կաթի հետ, մի՛ քամեք) և հատապտուղները: Զգուշորեն ամեն ինչ խառնեք, մինչև միասեռ դառնա:

Կեքսի խառնուրդները լցրեք առանձնացված կաղապարների մեջ մինչև պռունկը: Վրան լցրեք մի փոքր վարսակ՝ ըստ ցանկության: Թխեք 5 թույլ 220°C ջերմաստիճանում: Այնուհետև, կեքսերը պահելով ջեռոցում, իջեցրեք ջերմաստիճանը մինչև 180°C: Թխեք լրացուցիչ 16-17 թույլ:

Կեքսերը ջեռոցում թխվում են մոտ 22-23 թույլ (ավելի փոքր կեքսերը թխեք 11-13 թույլ 180°C ջերմաստիճանում): Թողեք, որ հովանան 5 թույլ տապակում, հետո տեղափոխեք մետաղյա թասի մեջ:

Կեքսերը թարմ են մնում մի քանի օր, սառնարանում՝ մինչև մեկ շաբաթ: Դրանք նաև կարելի է պահել երեք ամիս սառցարանում: Թողեք, որ մնա մի գիշեր սառնարանում, հետո պահեք սենյակային ջերմաստիճանում:

# ՉՓՎՈՂ ԵՎ ԽՈՐԱՆՈՑԱՅԻՆ ՀԱՐՄԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՐԻՔ ՉՈՒՆԵՑՈՂ ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՍՄԵՐ

## Չթխվող առողջարար վարսակի թխվածքաբլիթ

Պատրաստման տևողությունը՝ 6 րոպե  
12 հոգու համար

### Բաղադրիչներ

- 2 միջին չափի բաժակ մեծ հատիկներով, չմանրացրած վարսակ
- ¼ միջին չափի բաժակ արևածաղկի ձեթ
- ½ միջին չափի բաժակ մեղր
- ¼ միջին չափի բաժակ չամիչ



### Պատրաստման եղանակը

Մեծ տարայի մեջ փռեք յուղաթուղթ և դրեք մի կողմ:

Մեկ այլ մեծ տարայի մեջ լցրեք բոլոր բաղադրիչները և լավ խառնեք, մինչև ստանաք համասեռ զանգված:



Ձեռքերով ձևավորեք 12 փոքր գնդիկ և դրեք յուղաթղթի վրա:

Տափակեցրեք գնդիկներն այնպես, որ ստանան կլոր թխվածքաբլիթի տեսք: Ուտելուց առաջ դրեք սառնարանը առնվազն 20 րոպե:

## ՉԵՆՏ ՊԱՏՐԱՍՏՎՈՂ ՍԻՍԵՌՈՎ ԵՎ ԼՈՒԻՎՈՎ ԱՂՅԱՆ

Պատրաստման տևողությունը՝ 15 րոպե  
4- 6 հոգու համար

### Բաղադրիչներ

800 գ սիսեռ՝ նախապես եփած, քամած և չորացրած  
(թրջելուց և եփելուց հետո քաշը մոտ 2 անգամ կավելանա,  
պետք է վերցնել մոտ 350-400 գրամ չոր սիսեռ)

200 գ լոլիկ

½ բաժակ կտրատած թարմ մաղադանոս կամ այլ տեսակի սեզոնային կանաչի

¼ բաժակ մանր կտրատած սոխ (եթե չեք սիրում, կարող եք չներառել)

4 ճաշի գդալ արևածաղկի կամ ձիթապտղի ձեթ

3 ճաշի գդալ կիտրոնի հյութ

2 պճեղ սխտոր (եթե չեք սիրում, կարող եք չներառել)

½ թեյի գդալ աղ

½ թեյի գդալ սև պղպեղ



### Պատրաստման եղանակը

Վերցրեք մի տարա և լցրեք սիսեռը, կտրատած լոլիկը և սոխը: Համեմելու համար լցրեք արևածաղկի կամ ձիթապտղի ձեթ, կիտրոնի հյութ, սխտոր և թարմ կամ չորացրած մաղադանոս: Ավելացրեք աղ ու սև պղպեղ և խառնեք:



**ԱՅԼԸՆՏՐԱՆՔԱՅԻՆ ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՄՍ, ԵԹԵ ԳԱԶՕՋԱԽ/ԽՈՐԱՆՈՑ ՉԿԱ**

**ՍՈՒՊԵՐ ԱՂՅԱՆ ՓԱԹԱԹՈՒԿ**

Պատրաստում ենք համեղ աղցան-փաթաթուկ խոթխոթան բանջարեղենով և պանրով:  
 Պատրաստման տևողությունը՝ 5 րոպե  
 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
- 4 վարունգի ձողիկ կամ 2 ավոկադոյի կտոր
- 1 ճաշի գդալ թարմ լոլիկի թանձրահյութ կամ կտրատած լոլիկներ
- Մի բուռ քերած պանիր

**Պատրաստման եղանակը**

Դրեք լավաշը տախտակին, տարածեք քամած մածունը/ հումուսը լավաշի աջ կեսի վրա և վրան դրեք հազարի տերև: Դասավորեք գազարը, վարունգը կամ ավոկադոն հազարի տերևի վրա և վրան քսեք լոլիկի թանձրահյութը: Ցանեք պանիրը:



Փաթաթեք լավաշը: Կտրեք երկու կեսի:

## ՏՆԱՅԻՆ ՓԱԹԵԹԻ ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՄՍԵՐ

### ԽՈԹԽՈԹԱՆ ՀԱՄԵՄՎԱԾ ՀԱՎԻ ԲՈՒՐԳԵՐ

Այս բուրգերը առողջարար է, հեշտ պատրաստվող և համեղ:  
Պատրաստվում է ցածր յուղայնության հավի մսից, թարմ  
բանջարեղենից, առանց արհեստական հավելումների:  
4 բուրգերի համար



### Բաղադրիչներ

Թանձրահյութ՝ հավը համեմելու համար

80 գ սպիտակ ալյուր

1 թեյի գդալ աղ

½ թեյի գդալ սև պղպեղ

¾ թեյի գդալ կարմիր պղպեղ

1 թեյի գդալ ուրց

1 պճեղ սխտոր (ճզմած կամ բարակ կտրատած. սա կարելի է չավելացնել, եթե ընտանիքի անդամները չեն սիրում սխտոր)

### Բուրգերի համար

2 ճաշի գդալ ձեթ (նախընտրելի է ձիթապտղի յուղ)

2 մեծ սոխ (կիսած և կտրատած, բայց սա կարելի է չավելացնել, եթե ընտանիքի անդամները չեն սիրում սոխ)

Հավի 2 կտոր կրծքամիս (կիսած հորիզոնական, այնպես, որ ստացվի չորս բարակ կտոր (մեկ կտոր՝ ամեն բուրգերի համար): Եթե հավի մսի հաստությունը մոտ 1 սմ-ից ավելի է, օգտագործե՛ք խոհանոցային թակիչ գրտնակ կամ թիթեղյա տարա՝ հավի միսը ծեծելու և բարակ կտորների վերածելու համար

4 կտոր լավ հալվող պանիր, օրինակ՝ լոռի

4 փափուկ հացի կտոր (նախընտրելի է ամբողջահատիկ ցորենի՝ ավելի մեծ սննդային արժեքի համար)

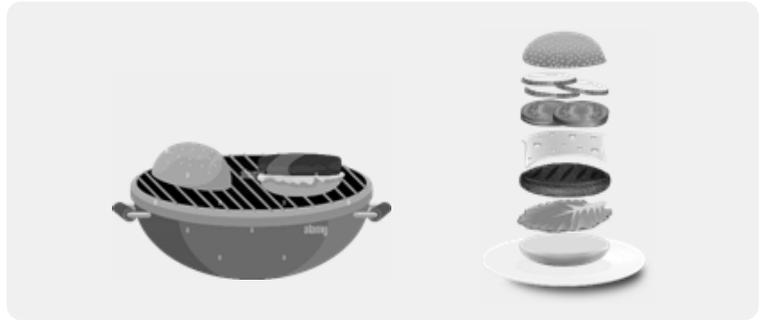
2 մեծ լոլիկ

Հազար

Եթե ունե՞ք հասած ավոկադո, կարելի է ճզմել և ավելացնել որպես բուրգերի կրեմ

## Պատրաստման եղանակը

Խառնենք թանձրահյութի բաղադրիչներն ափսեի մեջ: Բաժանենք հավը չորս բարակ կտորների՝ հեռացնելով կաշին և բոլոր երևացող ճարպերը:



Տաքացրենք 2 ճաշի գդալ ձեթ տապակում բարձր կրակով (խորովելու դեպքում ցողենք ձեթը տապակի մեջ): Հիշենք, որ պետք է միայն 2 ճաշի գդալ ձեթ: Եթե ներառում եք սոխը, ապա ավելացրենք և տապակենք՝ խառնելով անընդհատ 5 րոպե, մինչև ոսկեգույն դառնա: Համեմմենք մի փոքր աղով և պղպեղով, խառնենք: Մինչ սոխը պատրաստվում է, տաքացրենք ջեռոցը մինչև 160°C: Կիսենք հացի կտորները և թեթև բովենք կրակի վրա կամ ջեռոցում, մինչև խաթխոթան դառնան: Թողենք անջատված ջեռոցում՝ դուռը բաց, մինչ կպատրաստենք հավը: Հավի վրա լցրենք թանձրահյութը և կաթսայում եփենք: Եփենք 30-40 րոպե՝ երկու կողմից շուռ տալով, մինչև ոսկեգույն դառնա: Ծածկենք պանրով, հետո թողենք մեկուկես րոպե: Երբ ներսի մասը ոսկեգույն դառնա, եթե պանիրը դեռ չի հալվել, ծածկենք կափարիչով 15 վայրկյան (կամ սկուտեղով և կամ փայլաթիթեղով): Դրենք հավը բուրգերի կտորների մեջ և ծածկենք լոլիկով, հազարով ու սոխով:

## ԲԱՆԱՆՈՎ ԱՌՈՂՋ ՀԱՅ

Գիտենք, որ երեխաները սիրում են տորթ: Այս բաղադրատոմսով պատրաստվում է համեղ, ցածր յուղայնության և բանանով առողջ այլընտրանք: Այն հաճելի է ուտել ինչպես նախաճաշին, այնպես էլ օրվա ընթացքում:



### Բաղադրիչներ

140 գ ամբողջահատիկ ցորենի ալյուր

100 գ սովորական ալյուր

1 թեյի գդալ սոդա

1 թեյի գդալ փխրեցուցիչ

300 գ տրորած, հասած բանան (կարող եք օգտագործել բանաններ, որոնք չափից շատ հասած են)

4 ճաշի գդալ մեղր

3 մեծ ձու՝ հարած

150 մլ մածուն

25 գ կտրատած ընկույզ՝ ոչ պարտադիր (այլ ընկուզեղեն՝ հնդկական ընկույզ, նուշ, պնդուկ, գետնանուշ չօգտագործել)

### Պատրաստման եղանակը

Տաքացրեք ջեռոցը 160°C -ում: Աղյուսաձև հացի կաղապարի հատակին և կողերին յուղաթուղթ փռեք: Խառնեք ալյուրները, սոդան և փխրեցուցիչը մեծ թասի մեջ:



Խառնեք բանանը, մեղրը, ձվերը

և մածունը: Արագ ավելացրեք չոր բաղադրիչները, հետո զգուշորեն լցրեք և տարածեք կաղապարի մեջ, տարածեք նաև ընկույզները: Թխեք 1 Ժ10ր-1 Ժ15ր: Ստուգեք, որ լիարժեք եփվի:

Թողեք հովանա: Համտեսեք տաք վիճակում կամ սենյակային ջերմաստիճանում:

# 2.

**ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ  
ԿԱՆՈՆՆԵՐԻ ՊԱՅՊԱՆՈՒՄԸ  
ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ  
ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ ԵՎ ԱՌՕՐՅԱ  
ԿՅԱՆՔՈՒՄ, ԱՌԱՋԻՆ  
ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ**





# ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ՎՏԱՆԳԻ

## ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ

🕒 4 ժամ



### ԹԵՄԱ.

## ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԻ ՊԱՅՊԱՆՈՒՄԸ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ ԵՎ ԱՌՕՐՅԱ ԿՅԱՆՔՈՒՄ, ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՅԻՄՈՒՆՔՆԵՐ

**ԴԱՍ 1. Անվտանգության կանոնների պահպանումը ուսումնական գործընթացում և առօրյա կյանքում**

**ԴԱՍ 2. Անվտանգության կանոնների պահպանումն առօրյա կյանքում**

**ԴԱՍ 3. Առաջին օգնության հիմունքներ: Էլեկտրահարություն, քիմիական թունավորում, այրվածքներ**

**ԴԱՍ 4. Առաջին օգնության հիմունքներ: Արհեստական շնչառություն և սրտի անուղղակի մերսման տեխնիկա**

### Նպատակը

- Օգնել գիտակցելու կենցաղում, լաբորատորիաներում տարբեր թունավոր նյութերի, էլեկտրական սարքավորումների հետ աշխատելիս անվտանգության կանոնների պահպանման կարևորությունը:
- Ձևավորել տուժածի մոտ հնարավոր վնասվածքները բացահայտելու կարողություններ, անհրաժեշտության դեպքում՝ առաջին օգնություն (ԱՕ) ցուցաբերելու:

### Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Կիրառել անվտանգության կանոնները կենցաղում, լաբորատորիաներում տարբեր քիմիական նյութերի, էլեկտրական սարքավորումների հետ աշխատելիս:
2. Պահպանել անվտանգության կանոնները գյուղատնտեսության համար նախատեսված քիմիական նյութեր օգտագործելիս:
3. Ցուցաբերել առաջին օգնություն էլեկտրահարության, քիմիական թունավորումների, տարբեր տեսակի այրվածքների և վերքերի դեպքում: Նկարագրել՝ ինչ չի կարելի անել նման դեպքերում:
4. Տիրապետել արհեստական շնչառության և սրտի անուղղակի մերսման տեխնիկային: Ներկայացնել՝ ինչ չի կարելի անել առաջին օգնություն ցուցաբերելու ժամանակ:



### **Բովանդակություն**

- Վնասակար նյութեր, կենցաղային քիմիա, էլեկտրականություն և այլն:
- Գյուղատնտեսական վնասակար միջոցներ. ինչպես անվտանգ օգտագործել:
- Անվտանգության կանոնները լաբորատորիաներում:
- ԱՕ էլեկտրահարության այրվածքների և վերքերի դեպքում:
- Սրտի աշխատանքի և շնչառության վերականգնում (ՍԱՇՎ):

### **Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ**

Տեսանյութերի ցուցադրում և քննարկում, պրեզենտացիաներ, առաջին օգնության կիրառման գործնական աշխատանքներ

### **Միջառարկայական կապեր**

Ֆիզիկա, քիմիա, կենսաբանություն, ՆԶՊ, ֆիզիկական կուլտուրա





## **ԹԵՄԱ. ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԻ ՊԱՅՊԱՆՈՒՄԸ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ ԵՎ ԱՌՕՐՅԱ ԿՅԱՆՔՈՒՄ, ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ**

### **Նախաբան**

Ժամանակակից կենցաղն անհնար է պատկերացնել առանց կենսապահովման մի շարք միջոցների՝ ջրամատակարարում, ջեռուցում, էլեկտրամատակարարում, կոյուղի, գազամատակարարում, կենցաղային քիմիա, էլեկտրական սարքեր և այլն: Սակայն այդ ամենը մարդու համար դառնում է վտանգավոր, եթե դրանց հետ վարվում է ոչ ճիշտ և անփույթ: Գրեթե ամեն օր տեղեկատվության այս կամ այն աղբյուրով հաղորդվում է կենցաղում կենսապահովման միջոցների ոչ ճիշտ կիրառման կամ անզգույշ օգտագործման հետևանքով տարաբնույթ պատահարների մասին: Ուստի առօրյայում՝ կենցաղում, դպրոցում, էլեկտրահարվելու, թունավորվելու և այլ վտանգներից խուսափելու համար անհրաժեշտ է իմանալ որոշ կանոններ:

«Անվտանգ կենցաղ կամ դպրոց». ասելով՝ հասկանում ենք դժբախտ դեպքերից, հրդեհներից, վթարներից և այլ արտակարգ իրավիճակներից կյանքի և առողջության պահպանման պայմանների ապահովում:

Էլեկտրահարման ժամանակ կարող են առաջանալ այրվածք, ուշաթափություն, շնչառության ընդհատում և այլն: Իսկ կենցաղում և գյուղատնտեսության մեջ օգտագործվող թունաքիմիկատները կարող են առաջ բերել մաշկի լուրջ այրվածքներ, տարբեր ուղիներով ներթափանցել օրգանիզմ՝ առաջացնելով թունավորումներ և այլն: Հետևաբար կարևոր է, որ աշակերտները սովորեն նման դեպքերում ցուցաբերել առաջին օգնություն:

Առողջ ապրելակերպի այս բաժնում աշակերտները ձեռք կբերեն նաև սրտի աշխատանքը և շնչառությունը վերականգնելու ԱՕ համապատասխան կարողություններ:



## ԴԱՍ 1. ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԻ ՊԱՅՊԱՆՈՒՄԸ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ ԵՎ ԱՌՕՐՅԱ ԿՅԱՆՔՈՒՄ

### Դասի նպատակը

Օգնել գիտակցելու կենցաղում, լաբորատորիաներում, տարբեր թունավոր նյութերի, էլեկտրական սարքավորումների հետ աշխատելիս անվտանգության կանոնների պահպանման կարևորությունը:

### Վերջնարդյունքները

- Կիրառել անվտանգության կանոնները կենցաղում, լաբորատորիաներում, տարբեր քիմիական նյութերի, էլեկտրական սարքավորումների հետ աշխատելիս: (1)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Էլեկտրական սարքավորումների անվտանգ օգտագործման կանոններ» տեսանյութը, «Քիմիայի կաբինետում անվտանգ գործելու կանոններ», «Ֆիզիկայի կաբինետում անվտանգ գործելու կանոններ» բաշխման նյութերի օրինակներ՝ աշակերտների թվով:



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

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (5 րոպե)

Ուսուցիչը դասը սկսում է քննարկումով.

- Ձեր կարծիքով՝ կարո՞ղ ենք մեր կյանքը պատկերացնել առանց էլեկտրական սարքերի, սարքավորումների:
- Ի՞նչ էլեկտրական սարքեր, սարքավորումներ ենք օգտագործում կենցաղում:
- Ի՞նչ հնարավոր վտանգներ կարող են առաջանալ կենցաղում օգտագործվող էլեկտրական սարքերի, սարքավորումների ոչ ճիշտ կիրառման հետևանքով:

Սովորողները մտքերի տարափի միջոցով թվարկում են իրենց հայտնի այն վտանգները, որոնք կարող են առաջանալ կենցաղում էլեկտրական սարքերի, սարքավորումների ոչ ճիշտ կիրառման հետևանքով: Ուսուցիչը պատասխանները գրում է գրատախտակին:

Ապա շեշտադրում է, որ կենցաղային կամ աշխատանքային պայմաններում էլեկտրահարության ամենատարածված պատճառներն են վնասված, հնացած ու մաշված հոսանքի լարերը, հոսանքի լարի հատումը, էլեկտրական սարքերի վրա ջրի կամ խոնավության առկայությունը, ոչ սարքին էլեկտրական սարքերը:

**Փուլ 2 (20 րոպե)**

Ուսուցիչը սովորողներին առաջարկում է մտովի շրջել իրենց բնակարանում կամ տանը, հիշել առօրյայում օգտագործվող էլեկտրական վտանգի աղբյուր հանդիսացող սարքավորումները:

Այնուհետև հանձնարարում է մշակել կենցաղում օգտագործվող էլեկտրական սարքերը, սարքավորումները անվտանգ օգտագործելու կանոններ: Որպեսզի այդ կանոններն իրականում կիրառվեն սովորողների կողմից, ուսուցիչն առաջարկում է դրանք մշակելիս առաջնորդվել որոշակի սկզբունքներով:

Մասնավորապես, այդ կանոնները պետք է.

- լինեն թելադրող,
- ցույց տան գործողություն,
- ձևակերպված լինեն պարզ և հստակ,
- գրված լինեն «մեկ կանոն՝ մեկ գործողություն» սկզբունքով:

Օրինակ՝ չի կարելի միացված հեռուստացույցի էկրանը սրբել խոնավ շորով:

Ապա ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի: Յուրաքանչյուր խումբ ընտրում է պատասխանատուի: Վերջինս կազմակերպում է իր խմբում առաջադրանքի քննարկումը և կատարում գրառում: Խմբերին տրվում է առաջադրանք:

**Առաջադրանք:**

Թուղթը բաժանել երեք մասի: Առաջինում գրել կենցաղում հանդիպող էլեկտրական և վտանգի աղբյուր հանդիսացող սարքավորումները, երկրորդում՝ դրանց հետևանքով առաջացող հնարավոր վտանգները, երրորդում՝ դրանցից անվտանգ օգտվելու կանոնները:

Աշխատանքի ավարտին ուսուցիչն ընդհանրացնում է քննարկման արդյունքները և ամփոփում: Այնուհետև յուրաքանչյուր խմբի տալիս է «էլեկտրական հոսանքից օգտվելու անվտանգության կանոններ» ուսումնասիրման նյութը, առաջարկում է ընթերցել: Սովորողները վերանայում են իրենց առաջարկած կանոնները, համեմատում ուսումնական նյութի հետ և անհրաժեշտության դեպքում հստակեցնում, ճշգրտում, վերաձևակերպում ու համալրում են դրանք:

Ապա ուսուցիչն առաջարկում է դիտել «Էլեկտրական հոսանքից օգտվելու անվտանգության կանոններ» տեսանյութը (<https://bit.ly/3EqyINB>):



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

### Փուլ 3 (20 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանին դիմում է հետևյալ հարցով.

- Ի՞նչ վտանգներ կարող են լինել դպրոցի լաբորատորիաներում:

Լսում է պատասխանները և անդրադառնում է այն վտանգներին, որոնք սովորողները չեն նշել:

Ապա դասարանը բաժանում է 4-հոգանոց խմբերի և համարակալում: Զույգ համարով խմբերին տրամադրում է «Քիմիայի կաբինետում անվտանգ գործելու կանոններ» տեքստի, կենտ համարով խմբերին՝ «Ֆիզիկայի կաբինետում անվտանգ գործելու կանոններ» տեքստի օրինակներ, առաջարկում է ընթերցել: Ապա զույգ համարով խմբից երկու աշակերտ մոտենում է կենտ համարով խմբին, կենտից երկուսը՝ զույգին, ու ներկայացնում են իրենց ուսումնասիրած մի քանի կանոններ:

Ուսուցիչը զույգ համարով խմբերին տրամադրում է «Ֆիզիկայի կաբինետում անվտանգ գործելու կանոններ» տեքստը, կենտ համարով խմբերին՝ «Քիմիայի կաբինետում անվտանգ գործելու կանոններ» տեքստը, առաջարկում է ընթերցել: Ապա զույգ համարով խմբից հաջորդ երկուսը մոտենում են կենտ համարով խմբին, կենտից հաջորդ երկուսը՝ զույգին, և ներկայացնում են իրենց ուսումնասիրած մի քանի կանոններ:

Ուսուցիչը հետևում և անհրաժեշտության դեպքում ուղղորդում է աշխատանքի ընթացքը:

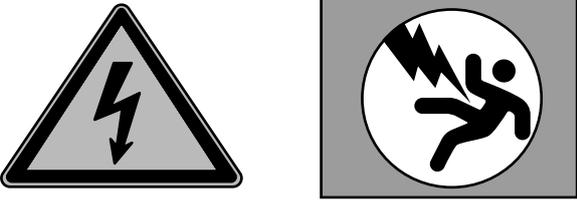
### Լրացուցիչ մեկնաբանություններ

Որպեսզի կանոններն ամրապնդվեն սովորողների վարքագծում, հարկավոր է պարբերաբար անդրադառնալ դրանց:

Քիմիայի, ֆիզիկայի կաբինետներում գործելու, սարքերից օգտվելու անվտանգության կանոնները փակցնել կաբինետներում՝ տեսանելի տեղերում, պահարանների, սարքերի մոտ:

Յուրաքանչյուր պատեհ առիթով աշակերտների ուշադրությունը հրավիրել

անվտանգության կանոնների վրա (մինչ առաջադրանքը կատարելը, ընթացքում, ավարտելուց հետո):

	<p>Հոսանքի վտանգի մասին զգուշացնող նշաններ</p>
---	--



## ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

### ► Ընթերցել տեքստը

#### ԷԼԵԿՏՐԱԿԱՆ ՍԱՐՔԱՎՈՐՈՒՄՆԵՐԻ ԱՆԿՏԱՆԳ ՕԳՏԱԳՈՐԾՄԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐ

1. Չի կարելի մեկ վարդակից միացնել բազմաթիվ էլեկտրասարքեր:
2. Արդուկի մեջ ջուր լցնելուց առաջ այն անպայման անջատել հոսանքից:
3. Չի կարելի թաց ձեռքերով կամ ջրում կանգնած վիճակում դիպչել էլեկտրասարքավորումների հաղորդալարերին:
4. Չի կարելի միացված հեռուստացույցի էկրանը սրբել խոնավ շորով:
5. Չի կարելի լոգարանում օգտագործել էլեկտրական սարքեր, սարքավորումներ՝ առանց անվտանգությունն ապահովելու:
6. Չի կարելի էլեկտրական սարքերից, սարքավորումներից բռնկված հրդեհը հանգցնել ջրով:
7. Տնից կամ սենյակից դուրս գալիս անպայման անջատել բոլոր էլեկտրական սարքերը:
8. Չի կարելի օգտագործել էլեկտրական արդուկ, թեյնիկ առանց հատուկ հրակայուն տակդիրի:
9. Չի կարելի օգտվել անսարք վարդակներից, անջատիչներից, այլ տեսակի էլեկտրական հարմարանքներից ու սարքերից:
10. Չի կարելի լարը փաթաթել տաք արդուկի շուրջը:
11. Չի կարելի ձեռքը մտցնել ջրի մեջ, եթե այն տաքանում է էլեկտրատաքացուցիչով:
12. Չի կարելի էլեկտրական լամպը փաթաթել թղթով կամ շորով:
13. Թույլ մի՛ տվեք, որ երեխաները խաղան հոսանքի լարերով:
14. Զգացրե՛ք տանն օգտագործվող երկարացման լարերը և համոզվե՛ք, որ սարքի՝ հոսանքի աղբյուրին միացող խրոցը և լարը համապատասխանում են այդ սարքի հզորությանը:
15. Օգտագործե՛ք վարդակների անցքերը փակող մեկուսիչ հարմարանքներ:
16. Փոխարինե՛ք հին, չհողակցված վարդակները նոր, հողակցված վարդակներով:

► **Ընթերցել տեքստը**

**ՔԻՄԻԱՅԻ ԿԱԲԻՆԵՏՈՒՄ ԱՆՎՏԱՆԳ ԳՈՐԾԵԼՈՒ ԿԱՆՈՆՆԵՐ**

1. Քիմիական փորձերը կատարիր ուսուցչի օգնությամբ և անմիջական հսկողությամբ:
2. Աշխատանքը, փորձը սկսիր միայն այն ժամանակ, երբ հստակ հասկացել ես առաջադրանքը, պահանջը:
3. Քիմիական սարքերն ու նյութերը վերցրո՛ւ այն դեպքում, երբ հստակ գիտես անելիքը:
4. Օգտվիր մաքուր փորձանոթից և քիմիական այլ սարքերից:
5. Զգուշորեն օգտվիր քիմիական նյութերից, հիշիր՝ դրանց 3/4-ը թունավոր են և վտանգավոր:
6. Քիմիական նյութի հոտը որոշելու համար փորձանոթը պահիր որոշակի հեռավորության վրա և ձեռքի ափի թեթև շարժումով ուղղորդիր օդի հոսքը անոթից դեպի քեզ:
7. Հեղուկ նյութերը խառնելիս փորձանոթը զգուշությամբ շարժիր: Քիմիական նյութի հետ աշխատիր քարշիչ պահարանում:
8. Տաքացման համար օգտագործիր սպիրտայրոց:
9. Սպիրտայրոցը վառիր լուցկու հատիկով կամ մարխով:
10. Սպիրտայրոցը հանգցրո՛ւ հատուկ թասակով: Փորձերից հետո մնացորդները լցրո՛ւ հատուկ տարայի մեջ և հորիր դպրոցի շենքից հեռու՝ հատուկ նախատեսված տեղում, ուսուցչի գիտությամբ և մասնակցությամբ:
11. Հրդեհի դեպքում օգտագործիր կրակմարիչ, ավագ կամ ծածկոց:

► **Ընթերցել տեքստը**

**ՖԻԶԻԿԱՅԻ ԿԱԲԻՆԵՏՈՒՄ ԱՆՎՏԱՆԳ ԳՈՐԾԵԼՈՒ ԿԱՆՈՆՆԵՐ**

1. Ֆիզիկայի փորձերը կատարիր ուսուցչի օգնությամբ և անմիջական հսկողությամբ:
2. Աշխատանքը, փորձը սկսիր միայն այն ժամանակ, երբ հստակ հասկացել ես առաջադրանքը, պահանջը:
3. Փորձի համար անհրաժեշտ սարքերն ու նյութերը վերցրո՛ւ այն դեպքում, երբ հստակ գիտես անելիքդ:
4. Օգտվիր միայն առաջադրանքի կատարման համար անհրաժեշտ առարկաներից:
5. Էլեկտրաէներգիայի սնուցման աղբյուրները միացրո՛ւ ուսուցչի թույլտվությամբ:
6. Փորձն ավարտելուց հետո նախ անջատիր հոսանքի աղբյուրները, ապա՝ էլեկտրական միացումը:
7. Էլեկտրական սարքերում անսարքություն նկատելիս անմիջապես անջատիր հոսանքի աղբյուրները և տեղեկացրո՛ւ ուսուցչին:
8. Սարքերը, նյութերը, սարքավորումները դասավորիր ուսուցչի նշած հերթականությամբ:
9. Միայն սնուցումն անջատելուց հետո հավաքիր էլեկտրական սխեմաները, միացրո՛ւ դրանք, տեղադրիր և վերանորոգիր էլեկտրական սարքերը:
10. Առանց ուսուցչի թույլտվության մի՛ միացրու հոսանքի սնուցման սարքերը:
11. Լարման չափիչով ստուգիր լարման առկայությունը հոսանքի աղբյուրում կամ էլեկտրական տեղակայման այլ մասերում:
12. Մի՛ դիպիր կոնդենսատորներին նույնիսկ էլեկտրական շղթան սնուցումից անջատելուց հետո. դրանք նախ պետք է լիցքաթափվեն:
13. Զրդեհը մարելու համար օգտագործիր կրակմարիչ, ավազ կամ ծածկոց:



### **Լրացուցիչ նյութ ուսուցչի համար**

Լաբորատորիաներում դժբախտ պատահարների ամենատարածված տեսակներն են.

- քիմիական նյութերի ցայտելը աչքի, մարմնի, բերանի հատվածում,
- կտրվածքները,
- այրվածքները և քերծվածքները,
- իրենց կամ փորձարվող սարքերի ու նյութերի վայր ընկնելը,
- ալերգիաները,
- էլեկտրահարումները,
- պայթյունները:

Լաբորատորիաներում անվտանգության սարքավորումները պետք է ներառեն.

- լավ հագեցած առաջին օգնության հավաքածու/տուփ/պահարան,
- քարշիչ պահարան,
- կրակմարիչ, ավազ կամ ծածկոց,
- անվտանգության ակնոց,
- մեկանգամյա օգտագործման ձեռնոցներ,
- շշերով ջուր աչքերի լվացման համար,
- քիմիական նյութերի/կենսաբանական թափոնների առանձին աղբարկղեր:

## ԴԱՍ 2. ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԻ ՊԱՅՊԱՆՈՒՄ ԱՌՕՐՅԱ ԿՅԱՆՔՈՒՄ

### Դասի նպատակը

Գիտակցել կենցաղում, գյուղատնտեսության համար նախատեսված քիմիական նյութեր օգտագործելիս անվտանգության կանոնների պահպանման կարևորությունը:

### Վերջնարդյունքները

- Կիրառել անվտանգության կանոնները կենցաղում, լաբորատորիաներում, տարբեր քիմիական նյութերի, էլեկտրական սարքավորումների հետ աշխատելիս: (1)
- Պահպանել անվտանգության կանոնները գյուղատնտեսության համար նախատեսված քիմիական նյութեր օգտագործելիս: (2)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

1-ին և 2-րդ առաջադրանքների օրինակներ, A4 չափսի թուղթ, գունավոր մատիտներ, գրիչներ:

### Տևողությունը

45 րոպե

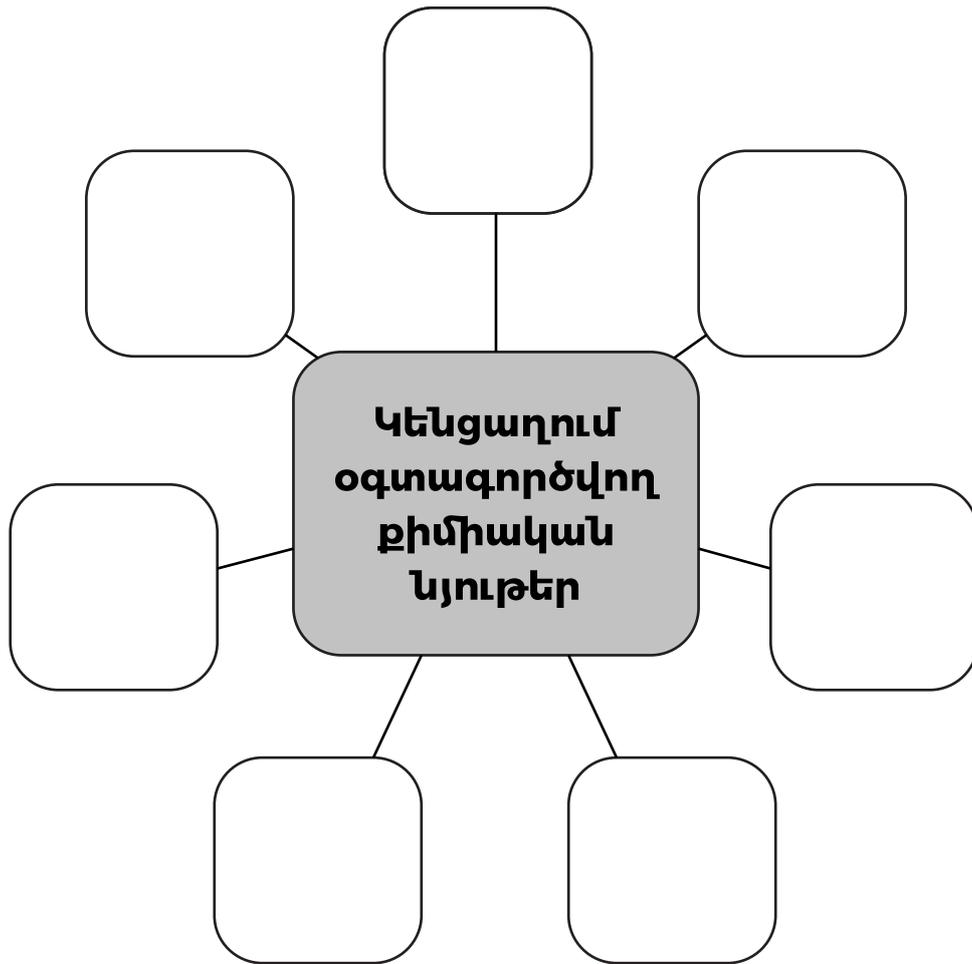
### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (15 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանին դիմում է հետևյալ հարցով.

- Ձեր կարծիքով՝ կարճից ե՞նք մեր կյանքը պատկերացնել առանց կենցաղային քիմիայի:

Ամփոփելով պատասխանները՝ ուսուցիչն առաջարկում է միասին թվարկել կենցաղում օգտագործվող քիմիական նյութեր:



Աշակերտները թվարկում են կենցաղում օգտագործվող իրենց հայտնի քիմիական նյութերը և ներկայացնում, թե որ նյութն ինչ նպատակով է օգտագործվում:



**Չուշում ուսուցչին**

Ակնկալվում է, որ սովորողները կթվարկեն կենցաղում օգտագործվող հետևյալ քիմիական միջոցները՝ սպասք լվացող, լվացքը սպիտակեցնող, լեղակող, ավտոմեքենաների խնամքի համար նախատեսված, հակաքայքայիչ (հակակոռոզիական), սոսնձող, մաքրող և փայլեցնող, բուրավետացնող, հոտազերծող, թարմացնող և նման այլ միջոցներ:

**Փուլ 2 (15 րոպե)**

Ուսուցիչը աշակերտներին տալիս է նոր հարց.

- Ի՞նչ եք կարծում, ի՞նչ նպատակով են գյուղատնտեսական աշխատանքների ժամանակ օգտագործում քիմիական նյութեր:

Լսում է պատասխանները, ապա համառոտ ներկայացնում, որ թունաքիմիկատը թունավոր նյութ է, որը նախատեսված է վնասակար օրգանիզմների, օրինակ՝ մոլախոտերի,

կրծողների, սնկերի, վնասատու միջատների ոչնչացման համար: Այնուհետև դասարանը բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի ու համարակալում խմբերը: Զույգ համարով խմբերին տրվում է 1-ին առաջադրանքը, կենտ համարով խմբերին՝ 2-րդ առաջադրանքը:

### **Առաջադրանք 1**

Թուղթը բաժանել երկու մասի: Առաջինում գրել կենցաղում օգտագործվող քիմիական նյութերից առաջացող հնարավոր վտանգները, երկրորդում՝ դրանցից անվտանգ օգտվելու կանոնները:

### **Առաջադրանք 2**

Թուղթը բաժանել երկու մասի: Առաջինում գրել գյուղատնտեսական աշխատանքների ժամանակ օգտագործվող քիմիական նյութերից առաջացող հնարավոր վտանգները, երկրորդում՝ դրանցից անվտանգ օգտվելու կանոնները:

Քննարկումների համար տրամադրվում է որոշակի ժամանակ, որից հետո յուրաքանչյուր խմբից մեկը ներկայացնում է իր խմբի կատարած աշխատանքը և մեկնաբանում:

Ուսուցիչը խմբերին տալիս է «Կենցաղային վտանգավոր քիմիական նյութերի անվտանգ օգտագործման կանոններ» և «Գյուղատնտեսական աշխատանքների ժամանակ թունաքիմիկատների անվտանգ օգտագործման կանոններ» ուսումնասիրման նյութեր, առաջարկում է ընթերցել: Այնուհետև աշակերտները վերանայում են իրենց առաջարկած կանոնները, համեմատում ուսումնական նյութի հետ և անհրաժեշտության դեպքում հստակեցնում, ճշգրտում, վերաձևակերպում ու համալրում են դրանք:

### **Փուլ 3 (15 րոպե)**

Ուսուցիչը խմբերին առաջարկում է առանձնացնել կենցաղային վտանգավոր քիմիական նյութերի և գյուղատնտեսական աշխատանքների ժամանակ թունաքիմիկատների անվտանգ օգտագործման այն կանոնները, որոնք չեն կրկնվում: Ապա առաձևացնել մեկ կանոն, որն անհրաժեշտ է հիշել: Ավարտելուց հետո յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է իր աշխատանքը:



## ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

### ԿԵՆՑԱՂԱՅԻՆ ՎՏԱՆԳԱՎՈՐ ՔԻՄԻԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐԻ ԱՆՎՏԱՆԳ ՕԳՏԱԳՈՐԾՄԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐ

► Ընթերցել և համեմատել ձեր առաջարկած կանոնների հետ:

1. Կենցաղային վտանգավոր քիմիական նյութերը, ինչպես նաև դեղերը պահել փակվող պահարաններում:
2. Չի կարելի կենցաղային քիմիական նյութերը պահել երեխաներին հասանելի վայրում:
3. Չի կարելի կենցաղային քիմիական նյութերն օգտագործել առանց դրանց բաղադրությանը և բաղադրատոմսին ծանոթանալու:
4. Կենցաղում օգտագործվող քիմիական նյութերը պահել գործարանային սրվակների և տուփերի մեջ՝ պահպանելով նախազգուշացնող պիտակները:
5. Կենցաղում օգտագործվող քիմիական նյութերը հեռու պահել կրակից:
6. Չի կարելի կենցաղային քիմիական նյութերը պահել սննդամթերքին մոտ:
7. Չի կարելի կենցաղային քիմիական նյութերը պահել պարենային ապրանքների համար նախատեսված տարաներում՝ հյութի շիշ և այլն:
8. Չի կարելի առանց ձեռնոցների աշխատել կենցաղում օգտագործվող քիմիական նյութերով:

## **ԳՅՈՒՂԱՏՆՏԵՍԱԿԱՆ ԱՃԻՎԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԺԱՄԱՆԱԿ ԹՈՒՆԱՔԻՄԻԿԱՏՆԵՐԻ ԱՆՎՏԱՆԳ ՕԳՏԱԳՈՐԾՄԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐ**

### **► Ընթերցել և համեմատել ձեր առաջարկած կանոնների հետ:**

1. Հետևել թունաքիմիկատի օգտագործման, անվտանգ չափաքանակների և առաջին օգնության միջոցառումների վերաբերյալ հրահանգներին, որոնք նշված են պիտակի վրա:
2. Աղտոտված հագուստը լվանալ և պահել առօրյա հագուստից առանձին:
3. Թունաքիմիկատները և հեղուկացիր սարքավորումները չի կարելի պահել պատահական վայրերում:
4. Չի կարելի թունաքիմիկատները պահել սննդամթերքին մոտ, երեխաներին հասանելի վայրում:
5. Չի կարելի թունաքիմիկատները պահել պարենային ապրանքների համար նախատեսված տարաներում՝ հյութի շիշ և այլն:
6. Չի կարելի թունաքիմիկատներով մշակումն իրականացնել քամոտ, մառախլապատ եղանակին կամ քամու հակառակ ուղղությամբ:
7. Թունաքիմիկատի հետ աշխատելիս օգտագործել անհատական պաշտպանիչ միջոցներ (հատուկ հագուստ, դիմակ, ձեռնոց, ակնոց, երկարաճիտ կոշիկներ):
8. Թունաքիմիկատի հետ աշխատելուց հետո առատ ջրով և օճառով լվանալ ձեռքերը և դեմքը:



### **ԴԱՍ 3. ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ, ԷԼԵԿՏՐԱՅԱՐՈՒԹՅՈՒՆ, ՔԻՄԻԱԿԱՆ ԹՈՒՆԱՎՈՐՈՒՄ, ԱՅՐՎԱԾՔՆԵՐ**

#### **Դասի նպատակը**

Ձևավորել տուժածի հնարավոր վնասվածքները բացահայտելու, անհրաժեշտության դեպքում ԱՕ ցուցաբերելու կարողություններ:

#### **Վերջնարդյունքները**

- Ցուցաբերել առաջին օգնություն էլեկտրահարության, քիմիական թունավորումների, տարբեր տեսակի այրվածքների և վերքերի դեպքում: Նկարագրել՝ ինչ չի կարելի անել նման դեպքերում: (3)

#### **Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները**

«Առաջին օգնություն. այրվածքներ» տեսանյութ (<https://bit.ly/3RU6sXp>), «Էլեկտրահարություն», «Թունաքիմիկատներով թունավորումների կանխարգելում», «Այրվածքներ», «Քիմիական այրվածքներ», «Էլեկտրական այրվածքներ» բաշխման նյութերի օրինակներ, A3 չափսի թուղթ, մատիտներ, գրիչներ:



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

#### **Տևողությունը**

45 րոպե

#### **Ընթացքը**

#### **Փուլ 1 (5 րոպե)**

Ուսուցչի օգնությամբ սովորողները վերհիշում են նախորդ դասերը՝ անվտանգության կանոնները կենցաղում, լաբորատորիաներում, քիմիական նյութերի, էլեկտրական սարքավորումների հետ աշխատելիս: Այնուհետև ուսուցիչը դիմում է աշակերտներին հարցով.

- Ձեր կարծիքով ե՞րբ կարող է մարդն էլեկտրահարվել:
- Հնարավոր է, արդյոք, կենցաղում, գյուղատնտեսության մեջ օգտագործվող քիմիական նյութերից թունավորվել:

Ամփոփելով պատասխանները՝ ուսուցիչը ներկայացնում է, որ էլեկտրահարությունն առաջանում է, երբ (տուժողը) պատահաբար կամ անփութության հետևանքով շփվում է էլեկտրական հոսանքի հետ: Նման դեպքերում էլեկտրական հոսանքն անցնում է մարմնի որևէ մասով և առաջացնում էլեկտրահարություն կամ էլեկտրաշոկ: Էլեկտրահարությունը կարող է որևէ լուրջ վնասվածք չառաջացնել, սակայն կարող է նաև հանգեցնել մահվան: Մարմնի այն մասում, որը հպվել է էլեկտրական հոսանքին, կարող է առաջանալ այրվածք: Իսկ գյուղատնտեսության մեջ օգտագործվող թունաքիմիկատը կարող է առաջացնել մաշկի լուրջ այրվածքներ, տարբեր ուղիներով ներթափանցել օրգանիզմ և այլն:

### Փուլ 2 (20 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 3 խմբի և համարակալում: Այնուհետև խմբերին տրամադրում է «Էլեկտրահարություն» տեքստի օրինակ և աղյուսակ: Գրատախտակին ևս գծում է աղյուսակ և հանձնարարում է ծանոթանալ նյութին ու լրացնել աղյուսակն այնպես, ինչպես նշված է գրատախտակին. խումբ 1՝ «Ախտանշաններ», խումբ 2՝ «Ի՞նչ անել», խումբ 3՝ «Ի՞նչ չի կարելի անել»:

Աշխատանքն ավարտելուց հետո խմբերը հերթով ներկայացնում են իրենց լրացրած աղյուսակները:

Այնուհետև ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 4 խմբի և համարակալում: Ապա խմբերին տրամադրում է «Թունաքիմիկատներով թունավորումների կանխարգելում» տեքստի օրինակներ: Գրատախտակին գծած աղյուսակում կատարում է փոփոխություն. խումբ 4՝ «Ներթափանց ուղիներ», խումբ 2՝ «Ախտանշաններ», խումբ 3՝ «Ի՞նչ անել», խումբ 1՝ «Ի՞նչ չի կարելի անել», և հանձնարարում է ծանոթանալ նյութին ու լրացնել աղյուսակն այնպես, ինչպես նշված է գրատախտակին:

Աշխատանքն ավարտելուց հետո խմբերը հերթով ներկայացնում են իրենց լրացրած աղյուսակները:

### Փուլ 3 (20 րոպե)

Սովորողները դիտում են տեսաֆիլմ:



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

Ուսուցիչն առաջարկում է աշխատել զույգերով: Մի զույգին տրամադրում է «Քիմիական այրվածքներ», մյուսին՝ «Էլեկտրական այրվածքներ» տեքստի օրինակներ:

Չանձնարարում է ծանոթանալ տեքստերին և պատասխանել վերջում տրված հարցերին: Այնուհետև զույգը, որն ուսումնասիրել է «Քիմիական այրվածքներ» տեքստը, իր աշխատանքը ներկայացնում է մյուս զույգին, որն ուսումնասիրել է «Էլեկտրական այրվածքներ» տեքստը, և հակառակը: Ուսուցիչն ուղղորդում է աշխատանքի ընթացքը:

Դասի վերջում ուսուցիչը սովորողներին առաջարկում է լրացնել աղյուսակը.

Նշե՛ք 1 կամ 2 բան, որ սովորեցի՞ք էլեկտրահարության մասին:	1.  2.
Նշե՛ք 1 կամ 2 բան, որ սովորեցի՞ք թունաքիմիկատներով թունավորման մասին:	1.  2.
Նշե՛ք 1 կամ 2 բան, որ սովորեցի՞ք այրվածքների մասին	1.  2.



# ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

## ԷԼԵԿՏՐԱԶԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

- ▶ Ընթերցել և լրացնել աղյուսակը:

### Էլեկտրահարության ախտանշանները

- **Այրվածքները** սովորաբար ավելի արտահայտված են հոսանքի աղբյուրի կամ հողի հետ շփման շրջաններում:
- Եթե էլեկտրական հոսանքի ազդեցությամբ տուժողը մկանային հզոր կծկմամբ շարտվում է հոսանքի աղբյուրից հեռու, այրվածքներից բացի՝ կարող են առաջանալ նաև **այլ վնասվածքներ**:
- Գլխում կամ ոտքերում առաջացող ցավերը կամ մարմնի որևէ շրջանի ձևափոխումը (դեֆորմացիա) կարող է ուղեկցվել էլեկտրահարությամբ հարուցված **ոսկրային կոտրվածքներով**:
- Էլեկտրական հոսանքը, անցնելով մարմնով, կարող է առաջացնել սրտի ռիթմի ծանր խանգարում, ընդհուպ կանգ:

### ԱՕ Էլեկտրահարության դեպքում

- Եթե էլեկտրական այրվածքն առաջացել է բարձրավոլտ հոսանքից կամ կայծակից, անհապաղ զանգեք շտապօգնություն կամ 911:
- Եթե էլեկտրական հոսանքի աղբյուրն անջատելը վտանգավոր չէ, ապա անհապաղ անջատեք այն անջատիչի, խցանների, հոսանքահատիչի միջոցով:
- Եթե հոսանքի աղբյուրն անջատելն անվտանգ չէ կամ հնարավոր չէ, ապա, չմոռանալով սեփական անվտանգության մասին, փորձեք հոսանքի լարը զգուշությամբ հեռացնել տուժածից՝ օգտագործելով ոչ հաղորդիչ առարկա, օրինակ՝ չոր, պինդ ստվարաթուղթ, պլաստիկ ձող կամ փայտի կտոր:
- Եթե համոզված եք, որ տուժողն այլևս չի ենթարկվում հոսանքի ազդեցությանը, և ինչպես ինքը, այնպես էլ դուք հոսանքի աղբյուրից անվտանգ հեռավորության վրա եք, ապա կարող եք մոտենալ և հպվել նրան:
- Եթե տուժողը կյանքի նշան ցույց չի տալիս (օրինակ՝ չի պատասխանում ձեր հարցերին, չի շնչում, չի հագում կամ չի շարժվում), սկսեք սիրտ-թոքային վերակենդանացման միջոցառումները:
- Ծածկեք նրան տաք սավանով, որպեսզի կանխարգելեք դողն ու սարսուռը:
- Եթե մարմնի էլեկտրահարված շրջանում առկա է մաշկի այրվածք, ապա ծածկեք այն ստերիլ (մանրէազերծ) անձեռոցիկով: Մի օգտագործեք վերմակ կամ սրբիչ, քանի որ մանրաթելերը կարող են խրվել և մնալ այրված մակերևույթի վրա:

### Չի կարելի

- Մի դիպեք էլեկտրահարությունից տուժած անձին, եթե նա դեռևս հպված է հոսանքին և ենթարկվում է դրա ներգործությանը:
- Մի մոտեցեք բարձրավոլտ լարերին, քանի դեռ հոսանքն անջատված չէ: Հիշե՛ք, որ օդային էլեկտրական լարերը բաց են և մեկուսացված չեն: Մնացե՛ք առնվազն 6 մ հեռավորության վրա կամ ավելի հեռու, եթե լարերը օդում կախված են:
- Մի փորձեք ինքնուրույն տեղափոխել էլեկտրական ծանր վնասվածք ստացած անձին, քանի դեռ նրան անմիջական վտանգ չի սպառնում:

### Էլեկտրահարություն

Ախտանշաններ	Ի՞նչ անել	Ի՞նչ չի կարելի անել

## ԹՈՒՆԱՔԻՄԻԿԱՏՆԵՐ

### ► Ընթերցել և լրացնել աղյուսակը:

Թունաքիմիկատը օրգանիզմ կարող է ներթափանցել 3 ուղիով:

#### 1. Շնչառական ուղիներով.

- ◊ վատ օդափոխվող տարածքներում թունաքիմիկատի խառնուրդ պատրաստելիս,
- ◊ վատ օդափոխվող տարածքներում թունաքիմիկատներով մշակված բույսերի հետ աշխատելիս (օրինակ՝ ջերմոցներում),
- ◊ առանց անհատական պաշտպանիչ միջոցների կիրառման թունաքիմիկատով մշակում կատարելիս:

#### 2. Մաշկի միջոցով.

- ◊ թունաքիմիկատների խառնուրդ պատրաստելիս կամ դրա կիրառման ժամանակ՝ մաշկի վրա թունաքիմիկատի թափվելու դեպքում,
- ◊ թունաքիմիկատով աղտոտված մակերեսների, գործիքների կամ մշակաբույսերի հետ շփվելիս,
- ◊ աղտոտված հագուստ օգտագործելիս:

#### 3. Մարտոդական համակարգի միջոցով.

- ◊ թունաքիմիկատների հետ աշխատելիս սնունդ ընդունելու, ըմպելիք օգտագործելու կամ ծխելու ժամանակ,
- ◊ թունաքիմիկատով աղտոտված մակերեսներին դիպչելու և դրանից հետո չլվացվելու հետևանքով,
- ◊ օգտագործված թունաքիմիկատների տարաները լվանալուց հետո խմելու նպատակով օգտագործելու դեպքում,
- ◊ թունաքիմիկատով մշակված միրգ կամ բանջարեղեն ուտելիս, եթե դրանք պատշաճ ձևով չեն լվացվել,
- ◊ այնպիսի սննդամթերք կամ ըմպելիք օգտագործելու դեպքում, որը գտնվել է թունաքիմիկատով մշակված տարածքին մոտ հեռավորության վրա և ծածկված չի եղել:

**Թունաքիմիկատներով սուր թունավորման ախտանշանները.**

- գլխացավ,
- գիտակցության մթազևում, ցրվածություն,
- սրտխառնոց, փսխում, փորլուծություն,
- յուրահատուկ հոտով շնչառություն,
- հաճախասրտություն,
- շնչառական՝ մակերեսային շնչառություն,
- դյուրագրգռվածություն,

- աչքերի գրգռվածություն,
- մաշկի վնասվածք՝ խոցեր,
- մեզուր/կղանքում արյան հետքեր:

**ԱՕ թունաքիմիկատներով թունավորման դեպքում.**

- Զննեք շրջապատը և համոզվե՛ք, որ դեպքի վայրն անվտանգ է:
- Թունավորման կասկածի դեպքում առաջին օգնություն ցուցաբերելիս հիշե՛ք սեփական անվտանգության մասին:
- Մի՛ դիպեք թունավոր նյութին կամ տուժածի հագուստին, աշխատե՛ք ռետինե ձեռնոցներով:
- Եթե շնչառական ուղիներով թունավորում է, դ՛րս բերեք տուժածին մաքուր օդ կամ օդափոխե՛ք տարածքը՝ բացելով դռները, պատուհանները:
- Անմիջապես լվացե՛ք թունավոր նյութի հետ շփված մաշկի հատվածը հոսող ջրի տակ առնվազն 20 րոպե:
- Զանգե՛ք շտապօգնություն:
- Տուժածին խմեցրե՛ք 2-3 լ գոլ ջուր (38-40°C): Եթե հնարավոր է, ջրի մեկ լիտրի մեջ ավելացրե՛ք մեկ գդալ կերակրի սոդա: Զուրը խմելուց հետո առաջացրե՛ք փսխում մատով, փայտիկով կամ գդալի պոչով սեղմելով (գրգռելով) լեզվարմատը կամ ըմպանի հետին պատը: Փսխումից հետո տուժածը պետք է ողողի բերանը: Կրկնե՛ք արհեստական փսխումը 4-5 անգամ:
- Եթե տուժածը փսխում է, ապա պահե՛ք փսխուքի մի մասը և հանձնե՛ք այն շտապօգնության անձնակազմին՝ հետագայում հիվանդանոցում հետազոտման և թույնի տեսակի որոշման համար:

**Թունաքիմիկատներով թունավորումների կանխարգելում**

Ներթափանց ուղիներ	Ախտանշաններ	Ի՞նչ անել	Ի՞նչ չի կարելի անել

**ՔԻՄԻԱԿԱՆ ԱՅՐՎԱԾՔՆԵՐ**

► **Ընթերցել և պատասխանել հարցերին:**

Առօրյայում լայնորեն օգտագործվող բազմաթիվ քիմիական նյութեր կարող են առաջացնել մաշկի և լորձաթաղանթի լուրջ այրվածքներ:



Քիմիական այրվածքներ կարող են առաջանալ լվացքը սպիտակեցնող նյութեր, ուժեղ թթուներ կամ հիմքեր, խտանյութեր կուլ տալիս, այդ նյութերը մաշկի կամ լորձաթաղանթի վրա լցվելիս:

Քիմիական այրվածքների մեծ մասը փոքր է, սակայն կարող են լինել ավելի խոր, քան կարող է թվալ առաջին հայացքից: Այս այրվածքների բնույթը և ծանրության աստիճանը կախված են քիմիական նյութից, դրա թնդությունից և մաշկի կամ լորձաթաղանթի հետ շփման տևողությունից:

**Բոլոր տեսակի քիմիական այրվածքները պետք է դիտարկել որպես անհետաձգելի բուժօգնություն պահանջող դեպքեր: Եթե քիմիական այրվածքի կասկած կա, ապա անհապաղ պետք է զանգել շտապօգնություն:**

**Քիմիական այրվածքի առաջին օգնություն**

- Եթե մաշկի վրա հայտնվել է այրվածք առաջացնող ուժեղ քիմիական նյութ, անհապաղ և առնվազն 20 րոպե լվացե՛ք այն առատ ջրով:
- Մինչև ջրով լվանալը աշխատե՛ք հնարավորինս արագ հեռացնել քիմիական նյութը չոր գործվածքով կամ փափուկ խոզանակով, քանի որ որոշ նյութեր (օրինակ՝ չհանգած կիրը, որոշ թթուներ), ջրի հետ փոխազդելով, ջերմություն են արտադրում:
- Հանե՛ք այդ նյութով կեղտոտված կամ ներծծված հագուստը կամ կոշիկը՝ մաշկը չվնասելով: Նույն կերպ մի՛ մերկացրե՛ք մարմնի վնասված հատվածը՝ մաշկը չվնասելու համար: Համոզվե՛ք, որ առաջին օգնություն ցուցաբերող անձը չի դիպչում քիմիական նյութին:
- Մի՛ մշակե՛ք վնասված մասը քսուքներով և այլ դեղամիջոցներով: Մի՛ վիրակապե՛ք վնասված հատվածը:
- Եթե քիմիական նյութը լցվել է աչքի մեջ, կախե՛ք գլուխը նույն կողմի վրա, որպեսզի պաշտպանե՛ք մյուս աչքը: Առատ և սառը ջրով առնվազն 20 րոպե զգուշությամբ լվացե՛ք վնասված աչքը:
- Աշխատե՛ք, որ ջուրն անցնի կոպերի տակ:

- Մի տրորեք աչքը:
- Մաշկի այրված մասի վրա դրե՛ք ստերիլ (մանրէազերծ) ոչ կպչուն վիրակապ:

### **Չարցեր**

1. Որո՞նք են քիմիական այրվածքների առաջացման պատճառները:
2. Ինչո՞վ է պայմանավորված քիմիական այրվածքների ծանրության աստիճանը:
3. Ի՞նչ է անհրաժեշտ անել, եթե մաշկի վրա հայտնվել է այրվածք առաջացնող ուժեղ քիմիական նյութ:
4. Ի՞նչ է անհրաժեշտ անել, եթե քիմիական նյութ եք կուլ տվել:
5. Ի՞նչ անել, եթե քիմիական նյութը լցվել է աչքի մեջ:

## ԷԼԵԿՏՐԱԿԱՆ ԱՅՐՎԱԾՔՆԵՐ

### ► Ընթերցել և պատասխանել առկա հարցերին:

Էլեկտրական այրվածքների պատճառ կարող են դառնալ էլեկտրականության բազմաթիվ աղբյուրներ, օրինակ՝ կայծակ, էլեկտրաշոկերներ, կենցաղային հոսանքի հետ շփում և այլն:

Էլեկտրական այրվածքի ծանրության աստիճանը հիմնականում պայմանավորված է հոսանքի ուժով և հպման տևողությամբ: Եթե թեթև էլեկտրավնասվածքների դեպքում առաջանում են տեղային կարմրություն և ցավ, ծանր դեպքերում հոսանքի հետ հպման տեղում կամ ավելի հյուսվածքներում առաջանում են խոր այրվածքներ.

- հյուսվածքների ածխացում,
- գիտակցության կորուստ,
- ցնցումներ կամ ջղաձգություն,
- շնչառության և սրտի կանգ կամ մահ:

### Էլեկտրական այրվածքի ժամանակ առաջին օգնությունը

- Անջատեք էլեկտրական հոսանքի աղբյուրը:
- Մի՛ դիպեք էլեկտրահարված տուժածին, մինչև էլեկտրականությունը չանջատվի:
- Անհապաղ զանգեք շտապօգնություն, եթե էլեկտրական այրվածքն առաջացել է բարձրավոլտ հոսանքից կամ կայծակից:
- Ծածկեք այն ստերիլ (մանրէազերծ) անձեռոցիկով:
- Մի՛ օգտագործեք վերմակ կամ սրբիչ, քանի որ մանրաթելերը կարող են խրվել և մնալ այրված մակերևույթի վրա:
- Այրվածքների դեպքում մի՛ օգտագործեք կարագ, յուղ կամ այլ միջոցներ:
- Այրվածքը մշակելիս մի՛ շնչեք այրվածքի վրա և մի՛ դիպեք նրան:

### Չարցեր

1. Որո՞նք են էլեկտրական այրվածքների առաջացման պատճառները:
2. Որո՞նք են թեթև էլեկտրավնասվածքների դեպքում առաջացած այրվածքի ախտանշանները:
3. Որո՞նք են խոր այրվածքների ախտանշանները:
4. Ի՞նչ է անհրաժեշտ անել էլեկտրական այրվածքի դեպքում առաջին օգնությունը ցուցաբերելիս:



## Լրացուցիչ նյութ ուսուցչի համար

### ԱՅՐՎԱԾՔՆԵՐ

Այրվածքները մաշկի կամ լորձաթաղանթի ջերմային, քիմիական կամ էլեկտրական վնասվածքներ են:

Այրվածքները կենցաղում կամ արտադրամասերում հաճախ հանդիպող վնասվածքներ են: Փոքր և մակերեսային այրվածքները (օրինակ՝ այրված շրջանի մանրէային վարակում) լավանում են 10-12 օրվա ընթացքում: Ավելի մեծ կամ խոր այրվածքները պահանջում են բուժում:

### Այրվածքների տեսակները

Այրվածքների տեսակները սովորաբար դասակարգվում են ըստ դրանց առաջացման պատճառների.

- ջերմային (թերմիկ),
- քիմիական,
- էլեկտրական:

### Այրվածքների ախտանշանները

Այրվածքների ախտանշանները կախված են այրվածքի տեսակից, խորությունից և մակերեսից: Այրվածքներն առաջացնում են՝

- ցավ,
- այրոցի զգացում,
- կարմրություն,
- այտուց,
- ավելի ծանր դեպքերում՝ մաշկի բշտիկներ, մաշկի մակերևույթը սպիտակավուն է, գորշ կամ դարչնագույն:

### Այրվածքների ժամանակ առաջին օգնությունը

- Համոզվեք, որ դուք անվտանգ վիճակում եք:
- Մաշկի այրված շրջանն առնվազն 20 րոպե պահեք հոսող մաքուր, սառը ջրի տակ, սակայն մի օգտագործեք սառույց: Հեռացրեք այրված մակերեսի շուրջբոլորը գտնվող հագուստը, որը կպած չէ վնասված մաշկին կամ այրված մակերեսին:
- Հեռացրեք այրված շրջանին մոտ գտնվող զարդերը, եթե հնարավոր է դրանք

հեշտությամբ հանել:

- Մաքուր վիրակապով կամ մաքուր սավանով ծածկե՞ք այրված շրջանը:

### **Չի կարելի.**

- Այրվածքով երեխային մոցնել սառը ջրով լի վաննայի մեջ:
- Պոկել մարմնին կամ այրված շրջանին կպած հագուստը:
- Փորձել «պայթեցնել» բշտիկները:
- Պատել այրված մակերեսները որևէ քսուքով կամ կրեմով. դրանք փակում են մաշկը, պահպանում են ջերմությունը և խորացնում հյուսվածքների վնասումը:
- Փչել այրվածքի վրա (վերքի մակերեսի վարակման վտանգ):



## ԴԱՍ 4. ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ, ԱՐՅԵՍՏԱԿԱՆ ՇՆՉԱՌՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՐՏԻ ԱՆՈՒՂՂԱԿԻ ՄԵՐՍՄԱՆ ՏԵԽՆԻԿԱ

### Դասի նպատակը

Ձևավորել տուժածի հնարավոր վնասվածքները բացահայտելու, անհրաժեշտության դեպքում՝ ԱՕ ցուցաբերելու կարողություններ:

### Վերջնարդյունքները

- Տիրապետել արհեստական շնչառության և սրտի անուղղակի մերսման տեխնիկային: Իմանալ՝ ինչ չի կարելի անել առաջին օգնություն ցուցաբերելու ժամանակ: (4)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Արամի պատմությունը», «Դավիթի պատմությունը» տեքստերի սկիզբը և ավարտը, «Արհեստական շնչառության և սրտի անուղղակի մերսում» տեսանյութ (https://bit.ly/3UCmB-mG), A3 չափսի թուղթ, մատիտներ, գրիչներ:



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

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (20 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է զույգ թվով խմբերի: Խմբերի մի կեսին տալիս է «Արամի պատմությունը», մյուս կեսին՝ «Դավիթի պատմությունը», առաջարկում է ծանոթանալ, ապա նշված «Ինչպե՞ս օգնել» առաջին օգնության հավանական քայլերից ընտրել իրենց իրավիճակին համապատասխանողները և դուրս գրել թղթի վրա: Այնուհետև խմբերը հերթով ներկայացնում են իրենց աշխատանքի արդյունքները՝ հիմնավորելով: Կարող են լրացնել, ուղղել միմյանց: Եթե չեն հանգում ճիշտ տարբերակի, ուսուցիչը պետք է ուղղորդի: Ապա ուսուցիչը նրանց տալիս է պատմությունների ավարտով թերթիկները:

Խմբերը համեմատում են պատմության ավարտով թերթիկները և իրենց ընտրած առաջին օգնության հավանական քայլերը, անհրաժեշտության դեպքում վերանայում են դրանք:

**Փուլ 2 (25 բուպե)**

Ուսուցիչը դասարանին դիմում է հետևյալ հարցով.

- Ձեր կարծիքով երբ ինչ-որ մեկը չի շնչում, կամ նրա սիրտը կանգ է առել, ի՞նչ պետք է անել:
- Ի՞նչ նշանների դեպքում է անհրաժեշտ կատարել արհեստական շնչառություն:

Ամփոփելով պատասխանները՝ առաջարկում է դիտել «Արհեստական շնչառության և սրտի անուղղակի մերսում» տեսանյութը (<https://bit.ly/3UCmBmG>):



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

Այնուհետև խմբերին տալիս է A1 չափսի մեկական թուղթ: Հանձնարարում է պատրաստել պաստառ՝ նշելով նախորդ փուլում քննարկած իրավիճակը (ինչպե՞ս է այն արտահայտվում) և համապատասխան առաջին օգնության քայլերը: Պատրաստի պաստառները փակցվում են պատին, ապա դասարանին ներկայացվում են թե՛ առաջադրանքի թերթիկը, թե՛ պաստառները:

Դասի ընթացքում կիրառվող առաջադրանքների ճիշտ պատասխանները.

Արամի պատմությունը (2, 4, 7, 8),

Դավիթի պատմությունը (2, 3, 4, 7):

**Լրացուցիչ մեկնաբանություններ**

Լսարանի՝ էլեկտրոնային միջոցների կիրառման կարողությունները հաշվի առնելով՝ ցանկալի է օգտագործել բաշխման նյութերի էլեկտրոնային տարբերակները:

# ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

## ԱՐԱՄԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

- ▶ Ընթերցել նյութը և «Ինչպե՞ս օգնել» առաջին օգնության հավանական քայլերից ընտրել և դուրս գրել իրավիճակին համապատասխանները:

Արամը ընկերների հետ մոտակա մարզադաշտում ֆուտբոլ էր խաղում: Խաղի ընթացքում Յայկը հանկարծ ընկավ խոտածածկ գետնին: Տղաները մոտ վազեցին ու սկսեցին աղաղակել: Այդ ժամանակ Արամի մայրիկը մոտակայքում էր: Նա լսեց աղմուկը և մոտեցավ նրանց:

Արամի մայրիկն անցավ գործի. նախ նա կարգադրեց, որ բոլորը հետ քաշվեն, ապա պարզ հարցեր տվեց՝ արագ ստուգելու՝ Յայկի գիտակցությունը տեղն է, թե ոչ, և թափահարեց ուսը, բայց, ցավոք, արծազանք չկար: Յետո նա ստուգեց Յայկի անոթազարկը, շոշափեց քներակը, բայց զարկեր չլսվեցին: Մայրիկը զգուշությամբ հետ տարավ Յայկի գլուխը, բացեց շնչուղին, ականջը մոտեցրեց բերանին և հայացքով ուշադիր նայում էր նրա կրծքավանդակին, բայց նա կարծես չէր շնչում: Մեկ ուրիշը գուցե այդ պահին հուսահատվեր, բայց Արամը գիտեր, որ իր մայրիկը չի հանձնվելու և փրկելու է Յայկի կյանքը: Մայրիկը կողքին կանգնած Արամին ասաց, որ նա զանգի շտապօգնություն: Բոլորը վախեցած հետևում էին նրա գործողություններին:

### Ինչպե՞ս օգնել.

1. Կատարել կրծքավանդակի 15 սեղմում:
2. Կատարել 30 սեղմում 15 վայրկյանի ընթացքում:
3. Տուժածին շտապ տաք միջավայր տեղափոխել:
4. Բացել շնչառական ուղիները: Կատարել 2 ներփչում:
5. Տուժածին մարմնի ջերմությամբ տաքացնել:
6. Ուժեղ թափահարել տուժածի մարմինը:
7. Բացել տուժածի շնչուղիները, ստուգել շնչառությունն ու անոթազարկը:
8. Շարունակել սիրտ-թոքային վերակենդանացումը, մինչև ի հայտ գան կենդանության նշաններ (շնչառություն, շարժում), ժամանի շտապօգնությունը, կամ դուք այլևս ի վիճակի չլինեք շարունակելու:



## ԱՐԱՄԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ (ԱՎԱՐՏ)

Նախ մայրիկը ծնկի եկավ Հայկի կողքին, արձակեց նրա հագուստի ճնշող հանգույցները, մի ձեռքի ափը դրեց նրա կրծքավանդակի կենտրոնում, իսկ մյուս ձեռքով ճնշում գործադրեց այդ ձեռքի վրա, կատարեց համաչափ 30 սեղմում, ապա բացելով Հայկի շնչուղին՝ կատարեց 2 ներփչում: Նա անընդհատ կրկնում էր այդ գործողությունը, իսկ Արամն օգնում էր բարձրաձայն հաշվելով, որ մայրիկը հանկարծ չմոռանա հաշիվը: Եվ հուրախություն բուրրի՝ Հայկը հանկարծ սկսեց կենդանության նշաններ ցույց տալ, նրա շնչառությունը վերականգնվեց, սիրտը սկսեց աշխատել: Բուրրը ուրախությունից հուզվել էին, իսկ Արամն անասելի հպարտությամբ հետևում էր, թե ինչպես էին ընկերները երախտագիտության խոսքեր հայտնում իր մայրիկին:

## ԴԱՎԹԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

- ▶ Ընթերցել նյութը և «Ինչպե՞ս օգնել» առաջին օգնության հավանական քայլերից ընտրել ու դուրս գրել իրավիճակին համապատասխանները

Դավիթն ու Նրա հայրիկը զբոսնում էին մոտակա այգում: Նրանք նկատեցին, որ այգու մի հատվածում մարդիկ են հավաքվել և աղաղակում են: Մոտենալով նրանց՝ խոտածածկ գետնին տեսան անշարժ պառկած մի երիտասարդի:

Դավիթի հայրիկն անցավ գործի. նախ նա կարգադրեց, որ բոլորը հետ քաշվեն, ապա պարզ հարցեր տվեց՝ արագ ստուգելու՝ երիտասարդի գիտակցությունը տեղն է, թե ոչ, և թափահարեց ուսը, բայց, ցավոք արձագանք չկար: Հայրիկը զգուշությամբ հետ տարավ երիտասարդի գլուխը, բացեց շնչուղին, ականջը մոտեցրեց բերանին ու հայացքով ուշադիր նայում էր կրծքավանդակին, բայց երիտասարդը կարծես չէր շնչում: Հետո նա ստուգեց երիտասարդի անոթազարկը, շոշափեց քներակը, բայց զարկեր չլսվեցին: Մեկ ուրիշը գուցե այդ պահին հուսահատվեր, բայց Դավիթը գիտեր, որ իր հայրիկը չի հանձնվելու և փրկելու է երիտասարդի կյանքը: Հայրիկը կողքի կանգնած երիտասարդին ասաց, որ զանգի շտապօգնություն: Բոլորը վախեցած հետևում էին նրա գործողություններին:

### Ինչպե՞ս օգնել.

1. Կատարել կրծքավանդակի 15 սեղմում:
2. Թափահարել ուսը:
3. Կատարել 30 սեղմում 15 վայրկյանի ընթացքում:
4. Բացել շնչառական ուղիները: Կատարել 2 ներփչում:
5. Բացել տուժածի շնչուղիները, ստուգել շնչառությունն ու անոթազարկը:
6. Շարունակել սիրտ-թոքային վերակենդանացումը, մինչև ի հայտ գան կենդանության նշաններ (շնչառություն, շարժում), ժամանի շտապօգնությունը, կամ դուք այլևս ի վիճակի չլինեք շարունակելու:
7. Արձակել հագուստի ճնշող հանգույցները:
8. Տուժածին մարմնի ջերմությամբ տաքացնել:



### **ԴԱՎԻԹԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ (ԱՎԱՐՏ)**

Նախ հայրիկը ծնկի եկավ երիտասարդի կողքին, արձակեց նրա հագուստի ճնշող հանգույցները, մի ձեռքի ափը դրեց նրա կրծքավանդակի կենտրոնում, իսկ մյուս ձեռքով ճնշում գործադրեց այդ ձեռքի վրա, կատարեց համաչափ 30 սեղմում, ապա բացելով երիտասարդի շնչուղին՝ կատարեց 2 ներփչում: Նա անընդհատ կրկնում էր այդ գործողությունը, իսկ Դավիթն օգնում էր բարձրաձայն հաշվելով, որ հայրիկը հանկարծ չմոռանա հաշիվը: Եվ հուրախություն բուրրի՝ երիտասարդը հանկարծ սկսեց կենդանության նշաններ ցույց տալ, նրա շնչառությունը վերականգնվեց, սիրտը սկսեց աշխատել: Բուլդոն ուրախությունից հուզվել էին, իսկ Դավիթն անասելի հպարտությամբ հետևում էր, թե ինչպես էին մարդիկ երախտագիտության խոսքեր հայտնում իր հայրիկին:



**Նյութ ուսուցչի համար**

**ԱՐՅԵՍՏԱԿԱՆ ՇՆՉԱՌՈՒԹՅՈՒՆ**

**Նշանները.**

- անգիտակից վիճակում է,
- չի շնչում,
- Նորմալ չի շնչում (մեծ բացում է բերանը և ջղաձգվելով կամ աղմկոտ, խռռոցով փորձում շունչ քաշել):

**Ինչ անել.**

- բացել շնչուղիները, ստուգել շնչառությունն ու անոթազարկը,
- եթե կա անոթազարկ, բայց չի շնչում, կատարել արհեստական շնչառություն՝ բերան-բերան կամ բերան-քիթ, 1 րոպեում 20 ներփչում՝ մինչև 8 տարեկան երեխաներին, և 12-15 ներփչում՝ 8 տարեկանից բարձր անձանց,
- եթե անոթազարկ չկա, անհապաղ անցնել սիրտ-թոքային վերակենդանացման:

Նշում. անոթազարկը պետք է ստուգել պարանոցի քներակի հատվածում, և եթե չի շոշափվում, անմիջապես սկսել կրծքավաղակի սեղմումները:

**ՍԻՐՏ-ԹՈՔԱՅԻՆ ՎԵՐԱԿԵՆԴԱՆԱՑՈՒՄ**

**Չափահաս տուժածի դեպքում.**

- ստուգել գիտակցությունը,
- եթե անգիտակից վիճակում է, բացել շնչուղիները և ստուգել շնչառությունը,
- եթե չի շնչում, զանգել շտապօգնություն:

**Ինչ անել.**

1. Կատարե՞ք կրծքավանդակի 30 սեղմում:
2. Ծնկի՞ իջեք տուժածի կողքին՝ ուսի մոտ: Իրար վրա դրված ձեռքերի ափերը դրե՞ք Նրա կրծքավանդակի մեջտեղում՝ կրծոսկրի ստորին հատվածում, և բարձրացրե՞ք մատները կրծքավանդակից: Իրանով առաջ թեքվե՞ք այնպես, որ ձեր ձեռքերը լինեն ուղղահայաց տուժածի մարմնի նկատմամբ: Կատարե՞ք 30 սեղմում 15 վայրկյանի ընթացքում: Սահուն, համաչափ սեղմե՞ք և բաց թողե՞ք կրծքավանդակը: Սեղմումների ընթացքում արմունկները մի՞ ծալե՞ք: Յուրաքանչյուր սեղմումից հետո առանց ձեռքը կրծքավանդակից կտրելու թողե՞ք, որ այն ամբողջովին բարձրանա: Սեղմումների խորությունը պետք է լինի 5-6 սմ, հաճախականությունը՝ րոպեում 100-120 սեղմում:
3. Բացե՞ք շնչառական ուղիները: Կատարե՞ք 2 ներփչում: Փակե՞ք տուժածի քթանցքերը,

շունչ քաշեք և, ձեր բերանով ամբողջությամբ ընդգրկելով տուժածի բերանը, կատարե՛ք սահուն ներփչում: Ներփչե՛ք այնքան, մինչև նկատեք, որ տուժածի կրծքավանդակը բարձրացել է: Ներփչումը պետք է տևի 1 վայրկյան: Ապա բարձրացե՛ք, բացե՛ք քթանցքերը և թույլ տվե՛ք, որ կրծքավանդակը իջնի: Դրանից հետո անմիջապես կատարե՛ք 2-րդ ներփչումը:

4. Առանց հապաղելու կրկին կատարե՛ք կրծքավանդակի 30 սեղմում:

5. Կրկնե՛ք 30 սեղմում/2 ներփչում գործողությունները:

6. Շարունակե՛ք սիրտ-թոքային վերակենդանացումը, մինչև ի հայտ գան կենդանության նշաններ (շնչառություն, շարժում), ժամանի շտապօգնությունը, կամ դուք այլևս ի վիճակի չլինեք շարունակելու:

### **Նշում.**

Տուժածը պետք է պառկած լինի հարթ և ամուր մակերեսի վրա: Եթե չեք կարող կատարել ներփչումներ, առանց ընդհատումների կատարե՛ք միայն կրծքավանդակի սեղմումներ:

Սեղմումների ուժը, ինչպես նաև ներփչած օդի ծավալը կախված են տուժածի տարիքից և մարմնի չափերից:

### **Եթե տուժածը երեխա է.**

1. Եթե տուժածը 1-8 տարեկան երեխա է, կրծքավանդակի սեղմումները կատարե՛ք մի ձեռքով, կրծքավանդակի կենտրոնում: Սեղմումների հաճախականությունը պետք է լինի նույնը՝ րոպեում 100-120, խորությունը՝ առնվազն կրծքավանդակի խորության 1/3-ը կամ մոտավորապես 5 սմ:

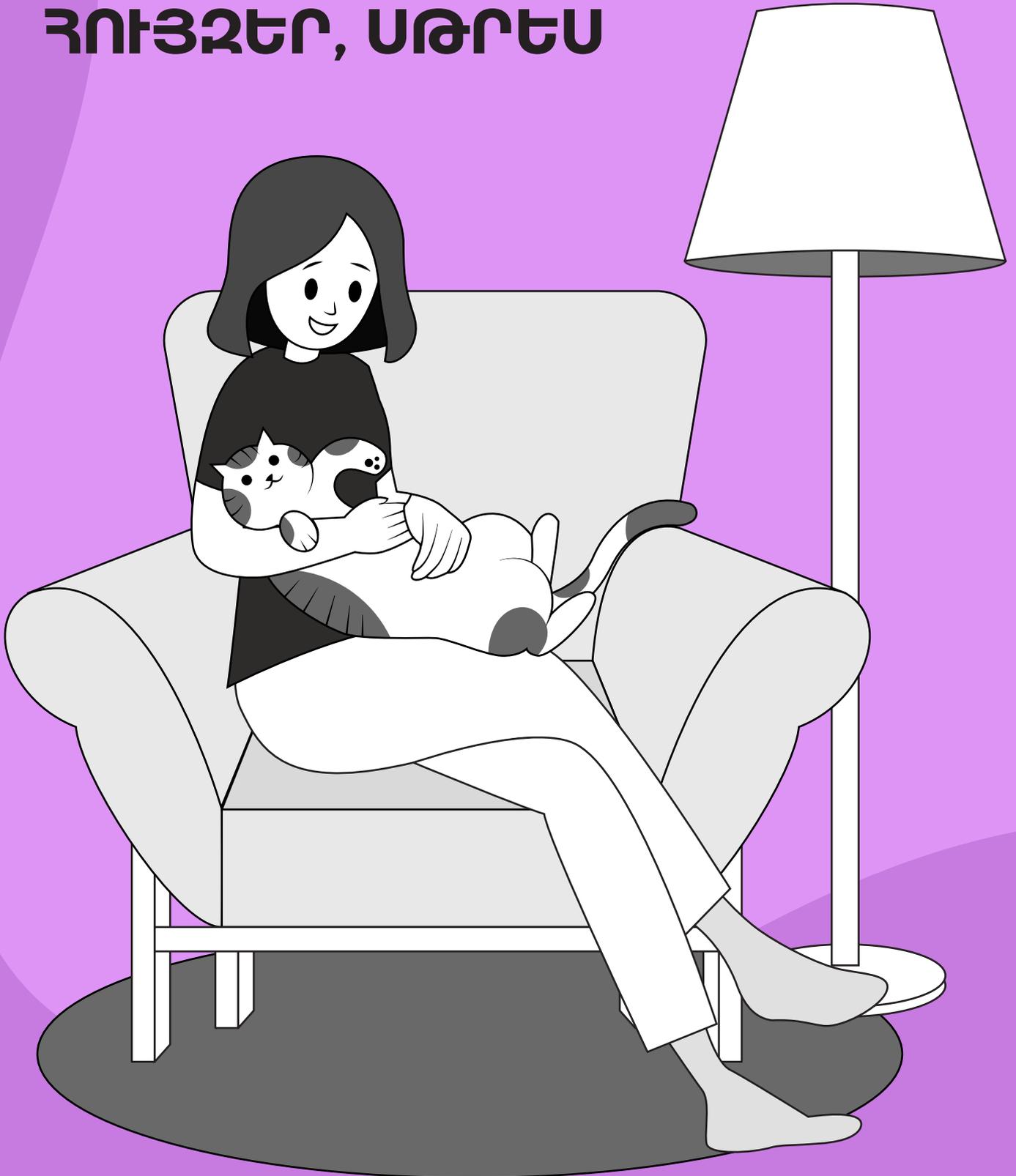
2. Եթե տուժածը մինչև 1 տարեկան է, կրծքավանդակի սեղմումները կատարե՛ք 2 մատով: Տեղադրե՛ք 2 մատը երեխայի կրծքավանդակի կենտրոնում՝ կրծոսկրի վրա: Սեղմումների հաճախականությունը պետք է լինի րոպեում 100-120, խորությունը՝ առնվազն կրծքավանդակի խորության 1/3-ը կամ մոտավորապես 4 սմ:

### **Նշում.**

Եթե տուժածը երեխա է կամ ջրահեղձված է, ցանկալի է շնչառության դադարը հայտնաբերելուց հետո կատարել նախնական 5 ներփչում, հետո միայն սկսել կրծքավանդակի սեղմումները:

# 3.

## ՀՈՒՅՋԵՐ, ՍԹՐԵՍ



# ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒՋԱԿԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ

## ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

🕒 3 ժամ

### ԹԵՄԱ. ՀՈՒՅՋԵՐ, ՍԹՐԵՍ

**ԴԱՍ 1. Մեր հույզերը**

**ԴԱՍ 2. Հաղթահարենք սթրեսը**

**ԴԱՍ 3. Ջերմ հարաբերություններ**

#### Նպատակը

- Օգնել հասկանալու և արտահայտելու սեփական հույզերը:
- Քննարկել սթրեսը և սթրեսորները առօրյայում, ձևավորել սթրեսի հաղթահարման մարտավարություններ:
- Դիտարկել ընկերական ջերմ հարաբերությունները՝ որպես հուզական աջակցության կարևոր գործոն:

#### Թեմայի վերջնադրույունքները

1. Հասկանալ, նկարագրել և արտահայտել սեփական հույզերն ու զգացմունքները տարբեր իրավիճակների և գործողությունների վերաբերյալ:
2. Բնութագրել ընկերությունը և կապվածությունը՝ որպես փոխադարձ վստահության և աջակցության գործոն:
3. Ճանաչել սթրեսը, դրա ազդեցությունը և հաղթահարման մեխանիզմները:

#### Բովանդակություն

- Հույզեր, զգացմունքներ: Սեփական հակասական հույզերը հասկանալու, դրանք արտահայտելու ունակություն:
- Ընկերություն և մտերմություն՝ փոխադարձ հարգանք, վստահություն և աջակցություն:
- Սթրես, սթրեսի կառավարում և դրա հաղթահարմանն ուղղված մարտավարություններ:

#### Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Իրավիճակների քննարկում, խմբային աշխատանք

**Միջառարկայական կապեր**

Հասարակագիտություն, գրականություն





## **ԹԵՄԱ. ՀՈՒՅՁԵՐ, ՍԹՐԵՍ Նախաբան**

Հույզերը մեծ դեր ունեն մեր կյանքում. դրանց շնորհիվ մենք կարող ենք հասկանալ մեր ցանկություններն ու պահանջմունքները:

Հույզերը կարելի է սահմանել որպես հաճելի կամ տհաճ զգացումներ, որոնք առաջանում են յուրաքանչյուրի մեջ՝ շրջակա միջավայրը ճանաչելու, ինքնաճանաչման, որևէ գործունեություն ծավալելու, միջանձնային կապեր կամ հարաբերություններ հաստատելու ընթացքում: Այն ամենը, ինչը նպաստում է մեր պահանջմունքների բավարարմանը, առաջացնում է դրական հույզեր, իսկ ինչը խանգարում է պահանջմունքների բավարարմանը, առաջացնում է բացասական հույզեր:

Հաղորդակցման շրջանակում հույզերը մեզ թույլ են տալիս հասկանալ և զգալ սեփական և այլ մարդկանց հոգեբանական սահմանները: Հույզերը հարստացնում են մեր կյանքը՝ իրավիճակներին որոշակի երանգ հաղորդելով: Հույզերի տևական անտեսումը կամ ճնշումը կարող է բացասաբար ազդել մեր հոգեկան և ֆիզիկական առողջության վրա, ինչի պատճառով առավել կարևոր է դառնում սեփական հույզերը հասկանալու և արտահայտելու ունակությունը:

Դեռահասության տարիքին բնորոշ են բուռն և հաճախ հակասական հույզերը, տրամադրության տատանումները: Հուզական ոլորտը հարստանում է, և սեփական ապրումները հասկանալը շատ կարևոր է դեռահասի համար. դա օգնում է ընդունելու ինքն իրեն և կառավարելու իր հույզերը:

Սթրեսը կարելի է սահմանել որպես կյանքի փոփոխություններին հակազդման և հարմարման մեխանիզմ:

Սթրես առաջացնող գործոնները կոչվում են սթրեսորներ: Դրանք կարող են լինել բացասական և դրական: Դրական սթրեսոր կարելի է համարել հաճելի, լավ փոփոխությունները, իսկ բացասական սթրեսոր՝ դժվարությունները, առողջության, անձնական, մասնագիտական խնդիրները:

Սթրեսը կյանքի անբաժան մասն է, դրանից խուսափելն անհնար է: Այն առաջացնում է լարվածություն, որը կարող է դառնալ գործելու, դժվարությունները և փորձությունները հաղթահարելու խթան, ինչի շնորհիվ հաճախ հնարավոր է դառնում բացահայտել սեփական կարողությունները և ռեսուրսները, որոնք նախկինում չեն դրսևորվել: Այս տեսանկյունից սթրեսը կարող է լինել ինքնաճանաչման, ինքնազարգացման

հնարավորություն: Սակայն տևական սթրեսը վնասակար է մեր տրամադրության, առողջության, հարաբերությունների համար:

Դեռահասության տարիքը փոփոխությունների և նոր մարտահրավերների փուլ է, ինչը կարող է սթրեսի պատճառ դառնալ: Սթրեսակայունության զարգացման համար կարևոր է ճանաչել սթրեսորները և տիրապետել սթրեսի հաղթահարման արդյունավետ մարտավարություններին:



## ԴԱՍ 1. ՄԵՐ ՀՈՒՅՋԵՐԸ

### Դասի նպատակը

Դիտարկել հույզերը, դրանց հնարավոր պատճառները և տարբեր իրավիճակներում հուզական արձագանքները:

### Վերջնարդյունքները

- Հասկանալ, նկարագրել և արտահայտել սեփական հույզերն ու զգացմունքները տարբեր իրավիճակների և գործողությունների վերաբերյալ: (1)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Անավարտ նախադասություններ» քարտերի փաթեթ, «Հույզերի դերը» տեքստի օրինակներ՝ խմբերի թվով:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչն առաջարկում է սովորողներին մտքերի տարափի միջոցով թվարկել հույզեր և զգացմունքներ: Դրանք գրվում են գրատախտակին:

Դրանից հետո տեղի է ունենում հետևյալ հարցերի շուրջ ընդհանուր քննարկում.

- Ո՞ր հույզն եք առավել հաճախ զգում:
- Ո՞րն է, ձեր կարծիքով, նշված հույզերից ամենատհաճը:
- Ո՞ր հույզն է ձեզ համար ամենատհաճելին:

#### Փուլ 2 (25 րոպե)<sup>11</sup>

Դասարանը բաժանվում է 4-5-հոգանոց խմբերի: Յուրաքանչյուր խմբի տրվում է «Անավարտ նախադասություններ» քարտերի 1-ական փաթեթ: Խմբերը տեղավորվում են առանձին սեղանների շուրջը: Քարտերը շրջված (որպեսզի գրվածը չերևա) դրվում են

<sup>11</sup> Ալեքսանյան Լ., Թորոսյան Ն., Կյանքի հմտություններ, ուսուցչի ձեռնարկ 7-րդ դասարանի համար, Երևան, 2003 թ., Կրթական բարեփոխումների ազգային կենտրոն:

սեղանի կենտրոնում: Խմբերում աշակերտներից մեկը քարտ է վերցնում, բարձրաձայն ընթերցում և փորձում է ավարտել նախադասությունը: Ապա քարտը փոխանցում է կողքինին, որը նույնպես նախադասությունն ավարտում է և փոխանցում հաջորդին: Այս կերպ շարունակում են, մինչև որ սեղանի քարտերը սպառվեն:

Խմբային աշխատանքից հետո ուսուցիչը դասարանին ուղղում է հետևյալ հարցերը.

- Ի՞նչ էիք զգում վարժությունը կատարելիս:
- Արդյոք նոր բան իմացա՞ք միմյանց մասին:

### **Փուլ 3 (10 րոպե)**

Սովորողները խմբերում ծանոթանում են «Հույզերի դերը» տեքստին և պատասխանում հետևյալ հարցերին.

- Ձեր կարծիքով էլ ինչո՞ւ է կարևոր հույզերն արտահայտելը:
- Ի՞նչ հետևանքներ կարող են ունենալ սեփական հույզերը չվերլուծելը և չարտահայտելը:



## ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

► Ավարտե՛ք նախադասությունը:

### «Անավարտ նախադասություններ» քարտերի փաթեթ

- Ես ուրախանում եմ, երբ...
- Ես զայրանում եմ, երբ...
- Ես տխրում եմ, երբ...
- Ես հիասթափվում եմ, երբ...
- Ես չեմ սիրում, երբ...
- Ես վիրավորվում եմ, երբ...
- Իմ կարծիքով՝ անարդարացի է, երբ...
- Ես զարմանում եմ, երբ...
- Ես անհանգստանում եմ, երբ...
- Ես անհամբեր սպասում եմ...
- Ես խուսափում եմ...
- Ես ոգևորվում եմ, երբ...
- Ես կաշկանդվում եմ, երբ...
- Ինձ հաճելի է, երբ...
- Ինձ տհաճ է, երբ...
- Ես ուզում եմ մեկի հետ խոսել, երբ...
- Ես ուզում եմ մենակ մնալ, երբ...
- Ես վախենում եմ, երբ...
- Ես երջանիկ եմ, երբ...

## ՀՈՒՅՋԵՐԻ ԴԵՐԸ

► Ընթերցել նյութը և քննարկել խմբում:

Սեփական հույզերը ճանաչելը և արտահայտելը կօգնեն ձեզ.

- ավելի լավ հասկանալու՝ ինչ եք ուզում և ինչ չեք ուզում,
- կառուցելու առողջ հարաբերություններ, կարգավորելու հարաբերությունները,
- արտահայտելու սեփական զգացմունքները և պահանջմունքները,
- արդյունավետորեն հաղթահարելու կոնֆլիկտային իրավիճակները,
- հաղթահարելու բացասական ապրումները և դժվարությունները,
- կայացնելու գիտակից որոշումներ,
- ավելի լավ հասկանալու այլ մարդկանց հույզերը:



## Նյութ ուսուցչի համար

### ՀՈՒՉԱԿԱՆ ԻՆՏԵԼԵԿՏ

Հույզերի վերլուծությունը և ճանաչումը մեծ դեր ունեն հաղորդակցման համար, և դրանցում մեզ օգնում է հուզական ինտելեկտը:

Հուզական ինտելեկտը կարևոր է յուրաքանչյուրի համար. այն թույլ է տալիս հասկանալ սեփական հույզերը, ինչն, իր հերթին, հիմք է դառնում այլ մարդկանց հույզերը հասկանալու և հասուն հարաբերություններ ձևավորելու համար:

«Հուզական ինտելեկտ» հասկացությունը բաղկացած է հետևյալ ոլորտներից.

1. ճանաչել սեփական զգացմունքները,
2. կարգավորել սեփական զգացմունքները,
3. մոտիվացնել ինքդ քեզ,
4. ճանաչել և հասկանալ ուրիշների զգացմունքները,
5. կարգավորել հարաբերությունները:

Հուզական ինտելեկտի կարևոր բաղադրիչ է ապրումակցումը: Ապրումակցելով մենք փորձում ենք մտնել դիմացինի դրության մեջ և հասկանալ ինչ ապրումներ և հույզեր նա ունի տվյալ իրավիճակում: Ապրումակցումը չի ենթադրում խղճահարություն և խորհուրդ տալ, այն կարելի է բնորոշել հետևյալ նախադասությամբ՝ «Ես փորձում եմ հասկանալ/ պատկերացնել, թե դու ինչ ես զգում/ ինչ ապրումներ ունես հիմա»:

Ապրումակցումը արդյունավետ հաղորդակցման հիմքն է, քանի որ թույլ է տալիս տեսնել իրավիճակը նաև դիմացինի տեսակետից, հասկանալ նրա արարքի հնարավոր պատճառները, ընդունել նրա տեսակետը և ստեղծել փոխադարձ վստահության մթնոլորտ:



## ԴԱՍ 2. ՀԱՂԹԱՀԱՐԵՆՔ ՍԹՐԵՍԸ

### Դասի նպատակը

Դիտարկել առավել տարածված սթրեսորները, քննարկել սթրեսի հաղթահարման տարբեր մարտավարությունները և հասկանալ դրանց արդյունավետությունը:

### Վերջնարդյունքները

- ճանաչել սթրեսը, դրա ազդեցությունը և հաղթահարման մեխանիզմները: (3)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Գնդակ, «Հաղթահարենք սթրեսը» տեքստի օրինակներ՝ սովորողների թվով:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (15 րոպե)

Ուսուցիչն առաջարկում է, որ յուրաքանչյուր սովորող հիշի մի բան, որն իրեն անհանգստացնում է, տազնապ և լարվածություն է առաջացնում: Այնուհետև շրջան են կազմում: Ուսուցիչը վերցնում է գնդակը և ասում, թե ինչն է իրեն անհանգստացնում, տազնապ և լարվածություն առաջացնում, ապա նետում է այն որևէ սովորողի: Այդպես գնդակը մեկը մյուսին փոխանցելով՝ բարձրաձայնում են, թե ինչն է սթրեսի պատճառ դառնում: Գնդակը յուրաքանչյուր սովորողի ձեռքում պետք է լինի առնվազն մեկ անգամ:

Ուսուցիչը կարող է ընթացքում դուրս գալ շրջանից և գրատախտակին գրել սթրեսի առաջացման պատճառները, ապա քննարկվում են հետևյալ հարցերը.

1. Ի՞նչ մտքեր և զգացողություններ եք ունենում նման իրավիճակներում:
2. Ի՞նչպե՞ս եք վարվում այդ իրավիճակներում:
3. Ձեր նշածներում կամն պատճառներ, որոնք կրկնվում են:
4. Կամն այնպիսի պատճառներ, որոնք ձեզ զարմացնում կամ արտասովոր են թվում:
5. Ի՞նչ եք նկատում, կամ այնպիսի իրավիճակ, որը մեկի համար սթրեսային է, մյուսի համար՝ ոչ: Ի՞նչ եք կարծում, ո՞րն է պատճառը:
6. Հնարավոր է առհասարակ խուսափել սթրեսից:

Ընդհանրացնելով հնչած կարծիքները՝ ուսուցիչը նշում է, որ «սթրեսը» թարգմանաբար նշանակում է «լարվածություն» կամ «ճնշում»: Սթրեսը մեր կյանքի անբաժան մասն է: Սակայն սթրեսը ոչ միշտ է բացասական, այն սովորաբար առաջանում է իրավիճակի փոփոխության ժամանակ: Հաճախ այդ փոփոխությունները կարող են դրական լինել կամ դրական արդյունք ունենալ:

### Փուլ 2 (20 րոպե)

Այնուհետև ուսուցիչը սովորողներին ուղղում է հետևյալ հարցերը.

- Սթրեսի կամ լարվածության ժամանակ մեզնից ինչ-որ բան կախված է:
- Մենք կարո՞ղ ենք որևէ կերպ վերահսկել իրավիճակը կամ մեր հույզերը:

Ապա ուսուցիչը բաժանում է դասարանը 4-հոգանոց խմբերի, առաջարկում է թղթի վրա նկարել «հակասթրեսային» ճամպուրկ և քննարկել ու առաջարկել քայլեր, գործողություններ, որոնք լարված իրավիճակում գտնվող մարդուն կօգնեն հաղթահարելու սթրեսը և ավելի լավ զգալու: Առաջարկները գրի են առնվում ճամպուրկի մեջ:

Ծավալվում է ընդհանուր քննարկում.

- Ձեր կարծիքով՝ սթրեսի հաղթահարման ո՞ր ձևերն են ավելի արդյունավետ:
- Ի՞նչն է ձեզ օգնում սթրեսային իրավիճակներում:
- Ձեր կարծիքով՝ ո՞ր գործողությունները կամ քայլերը կարող են սրել լարվածությունը սթրեսային իրավիճակում:

### Փուլ 3 (10 րոպե)

Ուսուցիչն առաջարկում է, որ յուրաքանչյուր սովորող ծանոթանա «Հաղթահարենք սթրեսը» տեքստին:

Այնուհետև ուսուցիչը քննարկում է ծավալում հետևյալ հարցերի շուրջ.

- Կարո՞ղ եք մտաբերել սթրեսը հաղթահարելու միջոց, որը կիրառում եք, սակայն նշված չէր տեքստում:
- Ի՞նչ դրական կողմեր կարող են ունենալ սթրեսային իրավիճակները:
- Որո՞նք են սթրեսի բացասական հետևանքները:
- Յուրաքանչյուրդ մտովի վերադարձե՞ք դասի սկզբում բերված տազնապային իրավիճակին: Ի՞նչ կանեք, եթե նորից այդ իրավիճակում հայտնվեք:

# ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

## ՀԱՂԹԱՀԱՐԵՆՔ ՍԹՐԵՍՈՐ

- ▶ Ծանոթանալ տեքստի բովանդակությանը՝ քննարկմանը մասնակցելու համար:

Ի՞նչը կարող է օգնել մեզ դիմակայելու սթրեսին և հաղթահարելու այն:

- 1. Սկսե՛ք փոքր քայլերից:** Երբ կարևոր գործ պետք է անենք կամ խնդիր լուծենք, մեր մտքում երբեմն դա այնքան ժամանակատար ու դժվար է թվում, որ խուսափում ենք սկսելուց: Փորձե՛ք մեկ մեծ խնդիրը կամ գործը բաժանել մի քանի ավելի փոքր և իրագործելի քայլերի: Այդպես ձեզ ավելի հեշտ կլինի գործի անցնել, և ի վերջո կհասկանաք, որ այնքան դժվար չէր, որքան կարծում էիք: Օրինակ՝ դուք պետք է նախագիծ պատրաստեք և անհանգստանում եք, որ չեք հասցնի: Փորձե՛ք ամեն օր անել մեկ կամ երկու փոքր քայլ՝ թեմային առնչվող որոշ տեղեկություն գտնել, նախաբանի վրա աշխատել կամ պատրաստել մի քանի սահիկ: Երբ ձեր առջև դնեք ավելի իրագործելի առաջադրանքներ, գործելը կդառնա ավելի հեշտ, իսկ աշխատանքը՝ արդյունավետ:
- 2. Օգտագործե՛ք ձեր ուժեղ կողմերը:** Մենք չենք կարող ամեն հարցում ամեն ինչ կատարյալ և ճիշտ անել, բայց յուրաքանչյուրս ունենք մեր ուժեղ կողմերը: Օգտագործե՛ք դրանք, հատկապես սթրեսային իրավիճակներում: Օրինակ՝ տազնապի ազդանշան է հնչել, և պետք է կազմակերպված տարհանվել: Սթրեսից խուսափելու համար յուրաքանչյուրը կենտրոնանում է նրա վրա, ինչն իրեն ավելի լավ է հաջողվում: Մեկը կարող է օգնել ուսուցչին խումբը ուղեկցելիս, մյուսը՝ զբաղեցնել փոքրերին պատսպարանում և այլն:
- 3. Շփվե՛ք:** Դժվար իրավիճակներում մի՛ մեկուսացեք, հիշե՛ք, որ մենակ չեք, զրուցե՛ք մարդկանց հետ, որոնց վստահում եք, և ով կարող է ձեզ աջակցել:
- 4. Շարժվե՛ք:** Ֆիզիկական ակտիվությունը՝ պարելը, քայլելը, մարզվելը, արշավների գնալը, լողալը օգնում են մեզ ոչ միայն ավելի առողջ լինելու, այլև հաղթահարելու սթրեսը:
- 5. Հիշե՛ք լավը:** Լարված և դժվար պահերին հիշե՛ք ձեր ապրած լավ պահերը, հաջողությունները, երբ շատ ուրախ եք եղել կամ վստահ: Դա սթրեսի դեմ լավագույն միջոցներից է:
- 6. Մի՛ ընդհանրացրեք:** Եթե այս անգամ հայտնվել եք դժվար կամ լարված իրավիճակում, չի նշանակում, որ միշտ այդպես է լինելու, կամ որ դուք հաջողակ չեք: Հիշե՛ք, որ սթրեսը կյանքի անբաժան մաս է, և մեր ուժերով կարող ենք հաղթահարել դժվարությունները և սովորել դրանցից:
- 7. Եղե՛ք այստեղ և հիմա:** Հաճախ մենք լարվում ենք այն պատճառով, որ անդադար վերհիշում ենք այն, ինչ եղել է անցյալում, կամ անհանգստանում այն բաների համար, որոնք կարող են լինել ապագայում: Փորձե՛ք կենտրոնանալ ներկայի վրա՝ զգացե՛ք ձեր մարմինը, շարժվե՛ք, լսե՛ք շրջապատող ձայները, խոր շնչե՛ք, զբոսնե՛ք: Վայելե՛ք ներկան:



## Նյութ ուսուցչի համար

### ՍԹՐԵՍ

Սթրեսը սահմանվում է որպես նոր պայմաններին հարմարվելու օրգանիզմի արձագանք: Թեև այն բառացի նշանակում է լարվածություն, սակայն ոչ միայն հաղթահարելի է, այլև մարդու կյանքի համար բնականոն վիճակ է:

Սթրես առաջացնող գործոնները կոչվում են սթրեսորներ: Սթրեսորները կարող են լինել ինչպես դրական, այնպես էլ բացասական: Դրական են կյանքում կատարված լավ և հաճելի փոփոխությունները, որոնք կարևոր են անձի համար, իսկ բացասական՝ տարբեր դժվարությունները, առողջության խնդիրները և այլն:

Սթրեսորի տևական և ուժեղ ազդեցությունը բացասաբար է ազդում մեր հոգեկան և ֆիզիկական առողջության վրա:

Առանձնացնում ենք սթրեսի երեք հիմնական փուլեր.

1. Տագնապի փուլ, երբ օրգանիզմը բախվում է սթրեսորի հետ և սկսում է նախապատրաստվել հարմարվողական պատասխան տալու համար:
2. Դիմադրության փուլ, երբ օրգանիզմը հարմարվում և դիմադրում է սթրեսորի ազդեցությանը:
3. Հյուժվածության փուլ, երբ սթրեսորի տևական և ուժեղ ազդեցության պայմաններում օրգանիզմի ռեսուրսները սպառվում են:

Սթրեսի ախտանշաններից են.

- տագնապ, անհանգստություն,
- սրտի զարկերի արագացում,
- շնչառության դժվարություններ,
- լարվածություն մկաններում,
- ուժեղ սրտխփոց,
- փորացավ, փորկապություն, փորլուծություն,
- ձեռքերի քրտնարտադրություն,
- քրտնարտադրության ուժեղացում,
- կենտրոնանալու դժվարություն,
- հիշողության վատթարացում,
- անքնություն,
- ախորժակի անկում կամ սննդի չարաշահում,
- Նյարդայնություն, զայրույթ,
- միայնության զգացում, մեկուսանալու ծգտում:

## ՍԹՐԵՍԻ ՀԱՂԹԱՀԱՐՈՄ

Սթրեսին դիմադրելու մեր ունակությունը կոչվում է սթրեսակայունություն: Անձի սթրեսակայունությունը կարող է պայմանավորված լինել մի շարք գործոններով՝ հարաբերությունների որակով, դիրքորոշումներով, աշխարհայացքով, ներքին ռեսուրսներով:

Սթրեսի հաղթահարմանն ուղղված մարտավարություններն անվանում են քոփինգ մեխանիզմներ:

Քոփինգ մեխանիզմների բնույթը և արդյունավետությունը հիմնվում են անձի ներքին ռեսուրսների և միջավայրի վրա: Սթրեսի հաղթահարման համար միջավայրի ամենակարևոր ռեսուրսներից են սոցիալական աջակցությունը, ջերմ և աջակցող հարաբերությունները մտերիմ մարդկանց հետ, իսկ անձի ներքին ռեսուրսներից են դրական ինքնազնահատականը, տոկունությունը և լավատեսությունը:

Կարելի է առանձնացնել հետևյալ քոփինգ-մարտավարությունները.

1. Խնդրի լուծման գործընթացի պլանավորում (իրավիճակի վերլուծություն, իրավիճակից դուրս գալու ջանքերի գործադրում):
2. Պատասխանատվության ստանձնում (իրավիճակի վերահսկում՝ գործելով):
3. Ինքնավերահսկում (հույզերի, գործողությունների):
4. Իրավիճակի դրական կողմերի որոնում:
5. Շրջապատի աջակցության որոնում:

Գոյություն ունեն սաև խնդրի լուծումից խուսափելուն ուղղված և ոչ արդյունավետ քոփինգ-մարտավարություններ.

1. Կոնֆրոնտացիոն մոտեցում (թշնամանք, կոնֆլիկտայնություն, համառություն):
2. Խնդրից խուսափում և փախուստ. համակարգչային խաղերի, անառողջ սննդի չարաշահումը, ավկոհոլի կամ կախվածություն առաջացնող նյութերի օգտագործումը:

Ընդհանրացնելով կարելի է ասել, որ քոփինգ վարքը օգնում է մեզ հաղթահարելու սթրեսը և կարող է ունենալ հետևյալ ուղղվածությունները.

1. Խնդրի լուծում:
2. Սոցիալական աջակցության որոնում:
3. Փախուստ:

Առավել արդյունավետ են խնդրի լուծմանն ուղղված մարտավարությունները, որոնք ներառում են պատասխանատվության ստանձնում և գործողությունների պլանավորում:



## ԴԱՍ 3. ՋԵՐՄ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

### Դասի նպատակը

Դիտարկել աջակցության, փոխադարձ վստահության, արդյունավետ հաղորդակցման կարևորությունը ջերմ միջանձնային հարաբերությունների ձևավորման և պահպանման գործում:

### Վերջնարդյունքները

- Բնութագրել ընկերությունը և կապվածությունը՝ որպես փոխադարձ վստահության և աջակցության գործոն: (2)

### Անհրաժեշտ պարագաներ

«Հասմիկի և Նանեի պատմությունը», «Կարենի և Արփինեի պատմությունը», «Արմանի և Հայկի պատմությունը», «Սուրենի և Լիլիթի պատմությունը» տեքստերի օրինակներ՝ խմբերի թվով, գունավոր կաշուն թղթեր:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (25 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի, յուրաքանչյուր խմբին տալիս է տեքստերից մեկը և առաջարկում ծանոթանալ պատմությանը:

Պատմությանը ծանոթանալուց հետո խմբերում ծավալվում է քննարկում տեքստին կից տրված հարցերի շուրջ:

Խմբերում աշխատանքն ավարտելուց հետո յուրաքանչյուր խումբ համառոտ ներկայացնում է իր պատմության բովանդակությունը և հարցերի վերաբերյալ իր դիտարկումները: Մյուս խմբերը նույնպես կարող են ներկայացնել իրենց դիտարկումներն ու առաջարկները:

Այնուհետև ծավալվում է ընդհանուր քննարկում հետևյալ հարցերի շուրջ.

- Ինչպե՞ս եք աջակցում ձեր ընկերներին իրենց համար դժվար իրավիճակներում:
- Ինչպե՞ս եք արձագանքում ձեր ընկերների հաջողություններին: Բերե՞ք օրինակներ:
- Ինչպե՞ս եք արձագանքում ձեր ընկերների անհաջողություններին: Բերե՞ք օրինակներ:
- Ընկերներով քննարկում եք ձեր երազանքներն ու նպատակները: Ինչպե՞ս եք աջակցում իրար:

## Փուլ 2 (20 րոպե)

Ուսուցիչն առաջարկում է, որ յուրաքանչյուր սովորող կազմի «Փնտրում եմ ընկեր» անանուն հայտարարություն, որտեղ պետք է մեկ բառով կամ նախադասությամբ նկարագրի.

1. Ինքն իրեն:
2. Ինչպիսի՞ ընկերոջ է փնտրում:
3. Ի՞նչ է ակնկալում ստանալ այդ ընկերությունից:
4. Ի՞նչ է պատրաստ տալու այդ ընկերությանը:

Հայտարարությունները փակցվում են գրատախտակին: Այնուհետև սովորողները մոտենում, ծանոթանում են և կաչուն թուղթ փակցնում այն հայտարարությունների վրա, որոնք իրենց դուր են եկել:



### **Հուշում ուսուցչին**

Ուսուցիչը վարժությունը կատարելու ընթացքում պարբերաբար հիշեցնում է, որ սովորողները մեկ բառով կամ նախադասությամբ ներկայացնեն յուրաքանչյուր կետը: Եթե նկատում է, որ որևէ հայտարարության վրա կաչուն թղթեր չկան, ինքն է փակցնում իր թուղթը դրա վրա:

Ուսուցչի խնդրանքով սովորողները ներկայացնում են իրենց տպավորությունները դասից և, մասնավորապես, վերջին առաջադրանքից: Ցանկության դեպքում սովորողները կարող են իրենց հայտարարությունների թերթիկներն իրենց հետ վերցնել:



## ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

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

### ՅԱՍՄԻԿԻ ԵՎ ՆԱՆԵՆԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Յասմիկը և Նանեն մտերիմ ընկերուհիներ էին: Միասին էին հաճախում նկարչական խմբակ և հաճախ էին հանդիպում պարապմունքներից դուրս, սիրում էին նաև երկար զրուցել հեռախոսով: Սակայն մի օր Յասմիկը չպատասխանեց Նանեի զանգին և հետ չզանգեց: Նանեն անհանգստացավ և սկսեց նամակներ գրել նրան, որոնց Յասմիկը կամ չէր պատասխանում, կամ հազվադեպ էր պատասխանում:

- Ձեր կարծիքով՝ ի՞նչ էր զգում Նանեն:
- Ի՞նչ կառաջարկեք Նանեին, ի՞նչ կարող է նա անել:
- Ինչպե՞ս պետք է վարվեր Յասմիկը, եթե իսկապես իրեն Նանեի ընկերն է համարում:



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

### ԿԱՐԵՆԻ ԵՎ ԱՐՓԻՆԵՆԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Կարենը և Արփինեն նույն թաղամասում էին ապրում, նույն բակում էին խաղում, նույն դպրոցն էին հաճախում և մանկուց մտերիմ ընկերներ էին: Մեկ ամիս առաջ Արփինեն տեղափոխվեց մեկ այլ թաղամաս և ստիպված էր փոխել դպրոցը: Նոր դասարանում Արփինեի համար սկզբում դժվար էր ընկերներ գտնելը: Նույն զգացողությունը Արփինեն ուներ նաև նոր բակում. թվում էր՝ բոլորն արդեն ունեն ընկերներ: Արփինեն իր զգացողությունների և դժվարությունների մասին պատմեց Կարենին:

- Ինչպե՞ս կարող է Կարենը աջակցել Արփինեին:
- Ի՞նչ խորհուրդ կտայիք Արփինեին:



▶ **Ծանոթացե՛ք տեքստին և միասին քննարկելով՝ պատասխանե՛ք հարցերին:**

**ԱՐՄԱՆԻ ԵՎ ՀԱՅԿԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Արմանը և Հայկը միասին շախմատի խմբակ են հաճախում և մտերիմ ընկերներ են: Մրցման ժամանակ Հայկը առաջին տեղը զբաղեցրեց, իսկ Արմանը պարտվեց իր մրցակցին: Արմանը տխրեց իր պարտության պատճառով, մյուս կողմից էլ՝ իր ընկերը հաղթանակ էր տարել...

- Որպես լավ ընկեր՝ ինչպե՞ս կարող էր Արմանը արձագանքել Հայկի հաջողությանը:
- Որպես լավ ընկեր՝ ինչպե՞ս կարող էր Հայկը արձագանքել Արմանի պարտությանը:



▶ **Ծանոթացե՛ք տեքստին և միասին քննարկելով՝ պատասխանե՛ք հարցերին:**

**ՍՈՒՐԵՆԻ ԵՎ ԼԻԼԻԹԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Սուրենը և Լիլիթը մտերիմ ընկերներ են: Սուրենը մանկուց շատ է սիրում երգել և երազում է երգիչ դառնալ: Վերջին շրջանում նա սկսել է երգեր գրել և ձայնագրել: Լիլիթը միշտ այդ երգերի առաջին ունկնդիրն է: Սուրենը շատ է ուզում տեղադրել այդ ձայնագրությունները իր յուրօրյան ալիքում, բայց անհանգստանում է, որ համադասարանցի տղաները կծաղրեն իրեն:

- Ինչպե՞ս կարող է Լիլիթը աջակցել Սուրենին տվյալ իրավիճակում:
- Ինչի՞ կարիք ունի Սուրենը իր երազանքին հասնելու ճանապարհին:



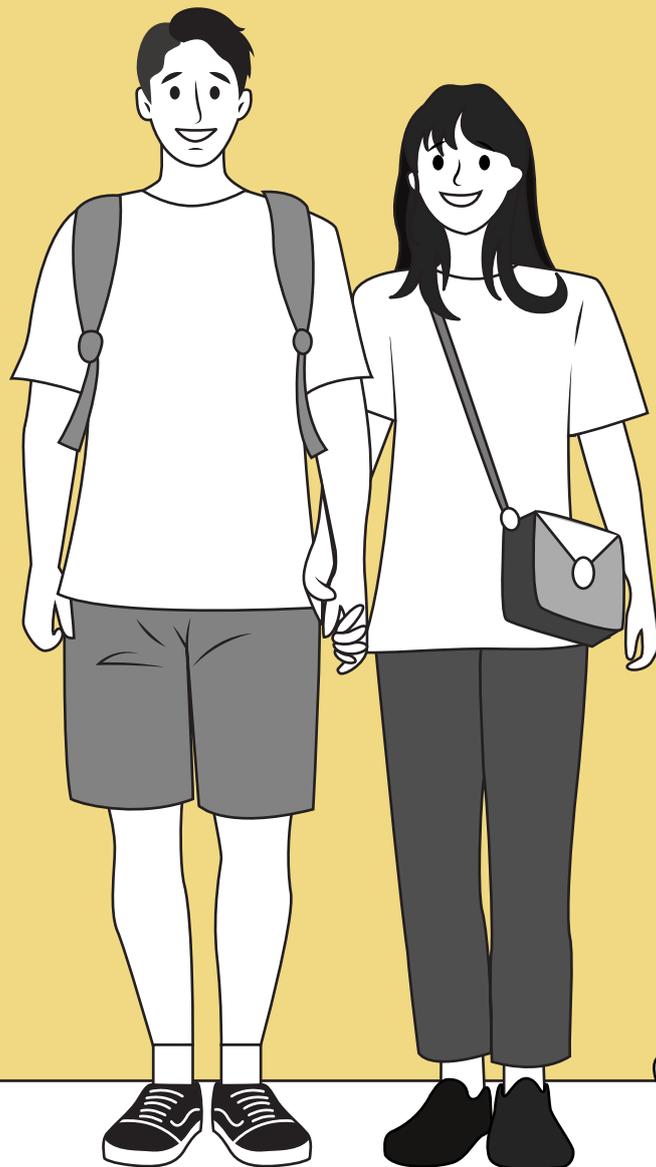
# 4.

ԱՌՈՂՋ

ՓՈՒՆՅԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ԵՎ ՅԱՎԱՍԱՐ

ՅՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ



# ՓՈՒՅԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՍԵՌԱՅԻՆ

## ԽՆԴԻՐՆԵՐ

🕒 3 ժամ

### ԹԵՄԱ. ԱՌՈՂՋ ՓՈՒՅԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՎ ՀԱՎԱՍԱՐ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

**ԴԱՍ 1. Առողջ փոխհարաբերություններ**

**ԴԱՍ 2. Հավասար հնարավորություններ և նորմեր**

**ԴԱՍ 3. Առողջ հարաբերություններ և ներդաշնակ ընտանիք**

#### Նպատակը

- Օգնել գիտակցելու փոխվստահության, ապրումակցման վրա հիմնված ընկերության կարևորությունը և դրական կողմերը:
- Բացատրել ընկերների բացասական ազդեցությանը հակազդելու հնարավոր ձևերի և «ոչ» ասելու հնարավորության մասին:
- Իրազեկել ընտանիքում առողջ և անառողջ հարաբերությունների մասին, քննարկել դրանց կարևորությունը ներդաշնակ ընտանիքի ձևավորման և հասարակության բարեկեցության համար: Ծանոթացնել սոցիալական նորմերին, դրանց շուրջը ստեղծված թյուրընկալումներին և դրանց բացասական ազդեցությանը մարդկանց հավասար հնարավորությունների ձևավորման վրա: Տեղեկացնել, որ նորմերը ստեղծվում են հասարակությունների կողմից և փոփոխելի են:

#### Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Վերլուծել հասակակիցների դրական և բացասական ազդեցությունն իրենց փոխհարաբերությունների կառուցման վրա, բերել օրինակներ:
2. Հիմնավորել մերժելու և չենթարկվելու կարևորությունը, երբ փորձում են ճնշել, ստիպել անել մի բան, որն իրենք չեն ուզում անել:
3. Նկարագրել սոցիալական որոշ նորմերի բացասական ազդեցությունը մարդկանց հավասար հնարավորությունների ձևավորման վրա և այդ նորմերի փոփոխման հնարավորությունը:
4. Նկարագրել ընտանիքների տարբերությունները, առողջ և անառողջ հարաբերություններն ընտանիքում:
5. Բացատրել առողջ և ներդաշնակ ընտանիքի արժեքն ու նշանակությունը հասարակության և երկրի զարգացման գործում:

**Բովանդակություն**

- Ընկերական հարաբերությունները և «ոչ» ասելու կարևորությունը:
- Սոցիալական նորմեր և հավասար հնարավորությունների սահմանափակումներ:
- Հասարակության դերը նորմերի ստեղծման գործում և նորմերի փոփոխելիությունը:
- Առողջ և անառողջ հարաբերություններն ընտանիքում:
- Ներդաշնակ ընտանիք և բարեկեցիկ երկիր:

**Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ**

Քննարկում, խմբային և զույգերով աշխատանք, տեսանյութերի դիտում և քննարկում, խաղեր, հարցախույզ:

**Դիտարկում:** Ցանկալի է, որ դասերն անցկացվեն օրինակների շուրջ՝ ընդգծելով համերաշխ և ներդաշնակ հարաբերություններ ունենալու կարևորությունը ընտանիքի անդամների, ընտանիքի բարօրության և ավելի ներդաշնակ հասարակության համար: Կնոջը և երեխաներին նվիրված, տնային գործերը կիսող, աշխատող և հոգատար հոր, ինչպես նաև հոգացող և գործունյա մոր օրինակներ բերել:

**Միջառարկայական կապեր**

Հասարակագիտություն, պատմություն

Ներդասընթացային կապեր «Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն» բաղադրիչի թեմաների հետ



## **ԹԵՄԱ. ԱՌՈՂՋ ՓՈՒՅԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՎ ՀԱՎԱՍԱՐ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**

### **Նախաբան**

Անձի հմտությունների զարգացումը և առողջ միջանձնային հարաբերությունների կառուցումը շատ կարևոր են ներդաշնակ հասարակություն ձևավորելու համար: Վստահության և հավասար հնարավորությունների վրա հիմնված հարաբերությունները խթանում են նաև ներդաշնակ և առողջ ընտանիքի ձևավորումը, ինչն իր հերթին նպաստում է ոչ միայն ընտանիքի բոլոր անդամների բարեկեցության, այլև յուրաքանչյուրի հոգեկան և ֆիզիկական առողջության պահպանմանը:

Սոցիալական որոշ նորմեր կարող են օգնել առօրյա կարգ ու կանոնին, ինչպես, օրինակ՝ միջավայրը չաղտոտել, գրադարաններում լռություն պահպանել, հերթ կանգնել և այլն, սակայն կան նորմեր, որոնք սահմանափակում են մարդկանց անկախ որոշում կայացնելու հնարավորությունը: Երբեմն մարդկանց կաշկանդում են ուրիշների կարծրատիպային ակնկալիքները և սահմանափակում անգամ կոնկրետ դերերում, հագուստի ձևի և գույնի մեջ և այլն: Կարևոր է հասկանալ որոշ նորմերի բացասական ազդեցությունը մարդկանց հավասար հնարավորությունների և հարաբերությունների ձևավորման վրա և այդ նորմերի փոփոխելիության հնարավորությունը:



# ԴԱՍ 1. ԱՌՈՂՋ ՓՈԽՅԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

## Դասի նպատակը

Օգնել գիտակցելու փոխվստահության, ապրումակցման վրա հիմնված ընկերության դրական կողմերը: Բացատրել առողջ ընկերական հարաբերություններ ձևավորելու կարևորության, ընկերների բացասական ազդեցությանը հակազդելու հնարավոր ձևերի մասին:

## Վերջնարդյունքները

- Վերլուծել հասակակիցների դրական և բացասական ազդեցությունն իրենց փոխհարաբերությունների կառուցման վրա, բերել օրինակներ: (1)
- Յիմնավորել մերժելու և չենթարկվելու կարևորությունը, երբ փորձում են ճնշել, ստիպել անել մի բան, որն իրենք չեն ուզում անել: (2)

## Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Ո՞վ է ընկերը, ի՞նչ է ընկերությունը», «Ե՞րբ և ինչպե՞ս ասել «ոչ»» տեքստերի օրինակներ՝ խմբերի թվով, «Իրավիճակ 1» և «Իրավիճակ 2»՝ զույգերի թվով, գրելու թղթեր, կարմիր կավիճ կամ ժապավեն:

## Տևողությունը

45 րոպե

## Ընթացքը

### Փուլ 1 (15 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի: Գրատախտակին գրում կամ փակցնում է մի քանի բառեր ու բառակապակցություններ: Առաջարկում է, որ յուրաքանչյուր խումբ վերհիշի որևէ դեպք/իրավիճակ կամ ստեղծի փոքրիկ շարադրանք՝ օգտվելով ստված բառերից ու բառակապակցություններից:



Յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է իր աշխատանքը՝ անհրաժեշտության դեպքում մեկնաբանելով որոշ մտքեր, որից հետո ծավալվում է քննարկում հետևյալ հարցերի շուրջ.

- Ինչպե՞ս եք հասկանում «ընկեր», «առողջ ընկերություն», արտահայտությունները: Արդյոք հակառակը հնարավոր է: Մեկնաբանե՛ք:
- Ինչո՞ւ են մարդիկ ընկերներ ունենում: Ինչո՞վ է դա կարևոր մարդու համար:
- Ինչպե՞ս եք հասկանում «Կարողացիր ընկեր լինել, ընկեր կգտնես» միտքը:
- Նշե՛ք ընկերության համար ամենակարևոր 3 որակները:

Ուսուցիչն առաջարկում է խմբերին կարդալ «Ի՞նչ է ընկերությունը» տեքստը, խմբերում քննարկել և առանձնացնել առնվազն 3 կարևոր միտք:

## Փուլ 2 (25 րոպե)

Ուսուցիչը բոլոր խմբերին առաջարկում է պատկերացնել իրենց նկարագրվող իրավիճակում, խմբերում քննարկում կազմակերպել և լուծում առաջարկել:

- Օգնիր՝ Անիի գլխին խաղ խաղանք,– ասաց Կարենը:
- Ի՞նչ խաղ,– լարվեց Լևոնը:
- Ընկերներին ասենք՝ իբր սիրում է Նարեկին:
- Չէ, ես նման բան չեմ անի:
- Ո՞նց չես անի, դու իմ ընկերն ես, թե՞ ոչ:
- Նման բաներ անողի ընկերը չէի ուզի լինել:
- Լավ, վերջացրո՞ւ, ընդամենը կատակ է, բոլորս լավ կծիծաղենք, Անին էլ վերջում կծիծաղի մեզ հետ:
- Ո՛չ, դա զվարճալի չէ, ու մեր համադասարանցուն անհարմար վիճակի մեջ ենք դնելու, ես նման բան չեմ անի:
- Փաստորեն դու հումորից զուրկ ես:
- Զո երևակայությունը վառ է, երբ ուրիշներին է հարցը վերաբերում: Ինչևէ, ես ասացի՝ ո՛չ, ու քեզ էլ խորհուրդ կտայի նման բան չանել:
- Ես ինքս կորոշեմ՝ ինչ անեմ, չես ուզում մի՞ միացիր:

Խմբերի առաջարկած լուծման տարբերակները լսելուց հետո ուսուցիչն առաջարկում է ընթերցել «Ե՞րբ և ինչպե՞ս ասել «ոչ»» տեքստը և դուրս բերել առնվազն 3 կարևոր միտք տեքստից:

Տեքստի ընթերցումից և կարևոր մտքերը լսելուց և քննարկելուց հետո ուսուցիչն առաջարկում է բաժանվել զույգերի՝ Ա և Բ, և խաղարկել 1-ին և 2-րդ իրավիճակները:

Իրավիճակները խաղարկելուց հետո ուսուցիչը սովորողներին առաջադրում է հետևյալ հարցերը.

- Ո՞ւմ դերում էր ավելի դժվար լինել խնդրողի, թե՛ մերժողի:
- Ի՞նչ հնարավոր հանգուցալուծումներ կարող էին ունենալ նկարագրված իրավիճակները:
- Ջնարավոր է, որ «ոչ» ասելու պատճառով ընկերները գժտվեն: Ի՞նչ անել նման իրավիճակում:
- Եթե ասել ես «ոչ» և հետո մտափոխվել ես, հնարավոր է փոխել խոսքը և ասել «այո»: Չիմնավորի՞ր կոնկրետ օրինակներով:



### **Չուշում ուսուցչին**

Քննարկման ժամանակ պետք է ուշադրություն դարձնել, որ կարևորվի առողջ ընկերությունը (կարևոր չէ «հին» կամ «նոր»), որը հիմնված է փոխադարձ հարգանքի և վստահության վրա, չի վնասում, չի հարկադրում որևէ բան, չի ոտնահարում որևէ մեկի արժեքները: Պետք է ուշադիր լինել, որ չվերարտադրվեն կաղապարային մտքեր, օրինակ՝ անկախ նրանից, թե ընկերն ինչպիսին է, ինչ արարքներ է գործում, ինչի է դրդում, պետք է ամեն գնով պահպանել ընկերությունը, կամ որ հնարավոր չէ նոր ընկերներ ձեռք բերել, «նոր» ընկերը չի կարող նույնքան լավը լինել և այլն:

### **Փուլ 3 (10 րոպե)**

Ուսուցիչը հատակին գծում կամ գունավոր ժապավենով նշում է կարմիր գիծ: Եթե հնարավոր չէ հատակին գծել, գծում է գրատախտակին կամ ասում է, որ սովորողները պատկերացնեն այն: Կարմիր գծի մի կողմում փակցնում է «այո», մյուս կողմում՝ «ոչ»:

Այնուհետև աշխատանքը շարունակում է՝ կիրառելով ձևագնդի մեթոդը (անհատական, զույգերով, քառյակներով):

Ուսուցիչը սովորողներին բաժանում է մեկական թուղթ և առաջարկում է ծալել մեջտեղից, մի կողմում գրել 3 խնդրանք, որ թեկուզ մեծ դժվարությամբ և մեծ ջանք գործադրելով կանեն հանուն ընկերոջ/ընկերության, մյուս կողմում՝ 3 խնդրանք, որ ոչ մի պարագայում չեն անի, անգամ եթե կորցնեն ընկերոջը/ընկերությունը:

Անհատական գրառումներից հետո զույգերով քննարկում են մտքերը, միավորում կամ հանում որոշ մտքեր՝ թողնելով 3 խնդրանք, որ թեկուզ մեծ դժվարությամբ կանեն հանուն ընկերոջ/ընկերության, և 3 խնդրանք, որ ոչ մի դեպքում չեն անի, անգամ ընկերությունը կորցնելու պարագայում: Նույն սկզբունքով խնդրանքները գրում են նոր թղթի երկու կողմերում:

Զույգերով աշխատանքն ավարտելուց հետո նույն սկզբունքով աշխատում են քառյակներով՝ վերջում էլի թողնելով 3 խնդրանք, որ մեծ ջանքեր գործադրելով կանեն հանուն ընկերության, և 3 խնդրանք, որ երբեք չեն անի, նույնիսկ եթե դրա պատճառով կորցնեն ընկերությունը: Նույն սկզբունքով խնդրանքները գրում են նոր թղթի երկու կողմերում:

Ուսուցիչն ամեն քառյակի առաջարկում է կիսել թուղթը, խնդրանքների մի մասը փակցնել կարմիր գծի «այո» հատվածում, մյուս մասը՝ «ոչ» հատվածում և մեկնաբանել իրենց որոշումները: Եթե քառյակների գրառումներում որոշ մտքեր կրկնվեն, դրանք կարելի է միավորել:



### **Յուզում ուսուցչին**

Յնարավոր է, որ սովորողները գրեն մտքեր, որոնց քննարկումը կարող է բավականին թեժ լինել: Ուստի կարևոր է նախապես հիշեցնել սովորողներին, որ քննարկում են մտքերը, ոչ թե քննադատում իրար, բացի այդ՝ այն, ինչ քննարկվում է դասարանում, մեկ նպատակ ունի՝ արդյունավետ լուծումներ գտնել իրական կյանքում:

Դասի ավարտին ուսուցիչը սովորողների օգնությամբ ամփոփում է հետևյալ հարցերը.

- Ի՞նչ է ընկերությունը: Ո՞ր արժեքների վրա է այն ամրանում:
- Ի՞նչպե՞ս կարելի է մերժել առանց վիրավորելու:
- Ի՞նչպե՞ս կարելի է դիմել խնդրանքով՝ պատրաստ լինելով նաև մերժման:

Ուսուցիչը կարող է օգտվել «Ո՞վ է ընկերը, ի՞նչ է ընկերությունը» տեքստից:



## ԲԱՃԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

### Ո՞Վ Է ԸՆԿԵՐԸ, Ի՞ՆՉ Է ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

#### ► Ընթերցել և առանձնացնել առնվազն 3 կարևոր միտք:

Ընկերները միմյանց ընդունում են ինչպես հավասարը հավասարին, վստահում են միմյանց, իրար հետ ժամանակ են անցկացնում, միասին հանգիստ են զգում, աջակցող են, ընդունող, վստահող:

Ընկերությունը խթանում է առողջությունը, նպաստում է հնարավորությունների շրջանակում առաջ գնալու և օգտակար է բոլորին:

Միմյանց չհասկանալը, անախորժությունները նույնպես կարող են ընկերության մաս լինել, սակայն առողջ փոխհարաբերությունների դեպքում արդյունավետ շփման միջոցով ընկերները լսում են միմյանց, ստանձնում են պատասխանատվություն, ներողություն են խնդրում և հարթում խնդիրները, ինչը անառողջ հարաբերությունների ժամանակ դժվար է անել, երբեմն էլ անհնար է: Առողջ կարող ենք համարել այն հարաբերությունները, որոնց դեպքում ընկերները հարգում են միմյանց արժեքները, կարեկցանքով և հոգատարությամբ են վերաբերվում միմյանց:

Անառողջ հարաբերությունների դեպքում դիմացինը կարող է դրդել ձեզ անելու գործողություններ, որոնք ձեր ցանկությանն ու արժեքներին չեն համապատասխանում, ինչպես, օրինակ՝ ծխել, ալկոհոլ օգտագործել, անառողջ սնունդ օգտագործել, ընկերոջը կամ այլ մարդու վիրավորել, ծաղրել, անգամ գողություն անել: Նույնիսկ եթե ձեզ չեն դրդում, բայց ձեր շուրջը դա կատարվում է, իսկ դուք անհարմար եք զգում և չեք ընդունում նման արժեքները, ուրեմն ժամանակն է վերանայելու այդ ընկերությունը:

Դուք պետք է ձեզ ազատ զգաք և հնարավորություն ունենաք արտահայտելու ձեր կարծիքը և զգացմունքները: Առողջ հարաբերությունների դեպքում ընկերները կարող են դրականորեն ազդել ձեզ վրա՝ խթանելով ձեր զարգացումն ու առաջընթացը: Անառողջ են ընկերոջ մասին բամբասելը, ընկերոջը այլոց ներկայությամբ նվաստացնելը, ծաղրելը, շահագործելը, օգտագործելը, ճնշելը, բուլինգի և/կամ մոբինգի ենթարկելը: Ընկերությունը պետք է բոլոր կողմերի համար հաճելի լինի՝ իրար աջակցելով, առաջ մղելով, կարեկցելով, հոգալով միմյանց համար: Եվ այս համատեքստում ուղղակիորեն և անվերապահորեն չի գործում «Ամեն ինչի նորն է լավ, ընկերոջ՝ հինը» ասույթը:

## ԵՐԲ ԵՎ ԻՆՉՊԵՐՍ ԱՍԵԼ «ՈՋ»

### ► Ընթերցել խմբով և դուրս բերել 3 կարևոր միտք:

Եթե չես ուզում անել մի բան, որն ընկերներդ են պնդում անել, պետք է անկեղծ լինես ինքդ քեզ և նրանց հետ: Ինքդ քեզ հարցրո՛ւ.

- Ո՞ր զբաղմունքներն են ինձ համար հիմա կարևոր:
- Որո՞նք են իմ ներկայիս նպատակները:
- Որո՞նք են իմ արժեքները:
- Որո՞նք են իմ ներկայիս պլանները:
- Որպեսզի կարողանամ նպատակներս իրագործել, ինչի՞ն պետք է «ոչ» ասեմ:

Երբ դու որևէ զբաղմունքի կամ մեկին «ոչ» ես ասում, նշանակում է՝ այդ պահին ընտրում ես մեկ այլ զբաղմունք՝ կախված քո նպատակից և/կամ ցանկությունից:

Մտածիր.

- Ի՞նչ խնդիրների կարող ես բախվել, եթե ստիպված համաձայնել ես:
- Ե՞րբ և ո՞ւմ է ավելի դժվար մերժել (օրինակ՝ ուսուցչին, տնօրենին, ծնողին), և ե՞րբ է հեշտ «ոչ» ասել:

Իհարկե, մերժումը կարող է ընկերների մեջ բացասական տրամադրություն և արձագանք առաջացնել, ինչպես նրանց «ոչ»-ը՝ քո մեջ: Դու չես կարող դիմացինի տրամադրությունը կամ արձագանքը վերահսկել, բայց կարող ես քեզ մերժելու դեպքում ընկերոջդ հետ ավելի համբերատար լինել և փորձել հասկանալ նրան:

Միևնույն ժամանակ կարևոր է դիմացինին/ընկերոջը «ոչ» ասել հարգանքով և ազնվորեն: Միշտ չէ, որ պարտադիր է բացատրել, թե ինչու չես կարող, ինչու ես մերժում. դա կախված է քո ցանկությունից, և կարող ես նշել, որ այս կամ այն հանգամանքի բերումով չես կարողանա:

Չնարավոր է, որ դիմացինդ քո ներկայացրած հանգամանքը անկարևոր համարի, բայց դու կարող ես խաղաղ և հարգանքով ասել, որ ճիշտ է, ինքը քեզ հետ համաձայն չէ, բայց քեզ համար այս պահին դա շատ կարևոր է: Եթե քեզ խնդրել են օգնել, և դու չես կարող, բայց գիտես մեկին, ով կարող է, կարող ես առաջարկել:

Քեզ կարող են խնդրել անել մի բան, որն անօրինական է և/կամ քեզ անհարմարություն է պատճառում: Նման դեպքերում պետք է հանգիստ ասել, որ չես ցանկանում անել դա, և եթե տեսնում ես այլընտրանքային հարմար տարբերակ, կարող ես առաջարկել:

► Զույգով խաղարկել իրավիճակը:

**Դ-ին իրավիճակ. Ա-ն պետք է ասի «ոչ», Բ-ն պետք է համոզի նրան:**

Բ – Կգամն՝ երեկոյան գնանք Կասկադ:

Ա – Չեմ կարող գալ այսօր:

Բ – Ո՞նց չես կարող, դու միշտ եկել ես ինձ հետ:

Ա – Բայց այսօր չեմ կարող:

Բ – Լավ, վերջացրո՛ւ, միասին երաժշտություն կլսենք, շատ հավես կլինի:

Ա – Կարո՞ղ է ինչ-որ բան է եղել, խոսելու կարի՞ք ունես:

Բ – Ո՛չ, ուզում եմ՝ միասին լավ ժամանակ անցկացնենք:

Ա – Կներես, չեմ կարող. ուզում եմ վաղվա աշխատանքին լավ պատրաստվել:

Բ – Էլ մի, դու հաստատ կարող ես լավ գրել:

Ա – Ճնորհակալ եմ, որ լավ կարծիք ունես իմ հմտությունների մասին, բայց ես պետք է պատրաստվեմ:

Բ – Խնդրում եմ, արի՛ գնանք, էլի...

Ա – Իրոք, կներես, բայց այս անգամ չեմ կարող, միգուցե հաջորդ անգամ ստացվի:

► **Զույգով խաղարկել իրավիճակը:**

**2-րդ իրավիճակ. Ա-ն պետք է ասի «ոչ», Բ-ն պետք է համոզի նրան:**

Բ – Կարո՞ղ ես ինձ համար խանութից ծխախոտ բերել: Չեմ կարող ինքս գնել, այս տարածքում խանութպանները ծնողներին ճանաչում են, ու կարող են նրանց ասել, որ ծխում եմ:

Ա – Կներես, չեմ կարող:

Բ – Ո՞նց չես կարող, այսինքն՝ չես ուզում: Մինչև հիմա ում խնդրել եմ, գնել է:

Ա – Ո՛չ, չեմ ցանկանում քեզ համար ծխախոտ գնել:

Բ – Չեմ հասկանում, ի՞նչ դժվար բան է ներս մտնել և մի ծխախոտ գնել, գումարն էլ տալիս եմ:

Ա – Չեմ կարող անել նման բան, քանի որ չեմ ուզում:

Բ – Քեզ էլ կարող ես ծամոն առնել:

Ա – Չէ, ուղղակի չեմ ուզում քո ծխելու սովորության մեջ ներդրում ունենալ ու չեմ կարծում՝ դա օգնություն է քեզ:

Բ – Լավ, մենակ այս անգամ, էլ չեմ խնդրի:

Ա – Կներես, այս անգամ էլ եմ ստիպված մերժել և խնդրում եմ, նման հարցերով ինձ այլևս չդիմես:



## ԴԱՍ 2. ՀԱՎԱՍԱՐ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՎ ՆՈՐՄԵՐ

### Դասի նպատակը

Ծանոթացնել սոցիալական նորմերին և որոշ նորմերի բացասական ազդեցությանը մարդկանց հավասար հնարավորությունների ձևավորման վրա: Տեղեկացնել, որ նորմերը հասարակություններն են ստեղծում և փոփոխելի են:

### Վերջնարդյունքները

- Նկարագրել սոցիալական որոշ նորմերի բացասական ազդեցությունը մարդկանց հավասար հնարավորությունների ձևավորման վրա և այդ նորմերի փոփոխման հնարավորությունը: (3)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Սոցիալական նորմեր» տեքստի օրինակներ՝ խմբերի թվով:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը մտնում է դասարան և իրեն տարօրինակ է պահում. ինչ-որ անսովոր բաներ է անում, օրինակ՝ երաժշտություն է լսում կամ երգում ու պարում է կամ աշակերտներին մեջքով կանգնած է խոսում կամ պայուսակից հանում է հետաքրքիր գլխարկ կամ ձեռնոց և դնում կամ մտնում է դասարան գոգնոցով, խալաթով և այլն: Մի խոսքով՝ անում է բաներ, որ երբեք չի արել: Նման փոքր փոփոխությունը հնարավոր է աշակերտների մեջ զարմանք, ոմանց մեջ նույնիսկ անհարմարություն առաջացնի, քանի որ ուսուցչից դա չէին սպասում:

Սովորողների արձագանքը տեսնելուց հետո ուսուցիչը նրանց ուղղում է մի շարք հարցեր.

- Ի՞նչ զգացումներ ունեցաք իմ վարքի վերաբերյալ: Ինչո՞ւ:
- Արդյոք ես որևէ օրենք կամ նորմ խախտե՞լ եմ:
- Հիշե՞ք օրինակներ, երբ մարդիկ որոշակի սպասումներ ունեն իրարից: Օրինակ՝ մեծահասակին կամ հղի կնոջը տրանսպորտում տեղ տալու մասին օրենք չկա, բայց մենք դա անում ենք որոշակի նորմերի հիման վրա:
- Կարո՞ղ եք կոնկրետ սեռից սպասվող վարքագծի նորմերի օրինակներ հիշել: Օրինակ՝

մեր երկրում կանանց ավտոմեքենա վարելու ունակությունը հաճախ թերազնահատվում է՝ չնայած այն փաստին, որ ըստ վիճակագրության՝ կանայք ավելի լավ են մեքենա վարում:

- Արդյոք այդ սպասումները նպաստում են մարդկանց հավասար հնարավորությունների ստեղծմանը:
- Ինչպե՞ս եք վերաբերվում հետևյալ մտքերին՝ «Ոչ մի դեպքում չի կարելի հակաճառել մեծերին», «Չարժե վստահել կին ատամնաբույժի կամ կին վիրաբույժի» և այլն:

 **Յուզում ուսուցչին 1**

Սա արվում է այն նպատակով, որ երեխաները հասկանան՝ ինչպես են իրենք վերարտադրում որոշակի նորմեր՝ առանց մտածելու, սովորույթի ուժով: Կան չգրված օրենքների ուժ ունեցող նորմեր, որոնք մարդիկ անընդհատ վերարտադրում են՝ առանց իրենց հարցնելու՝ արդյոք դա ի շահ մարդու, հասարակության և երկրի բարօրության է, թե ոչ:

 **Յուզում ուսուցչին 2**

«Ոչ մի դեպքում չի կարելի հակաճառել մեծերին», «Չարժե վստահել կին ատամնաբույժի կամ կին վիրաբույժի» և այլ մտքերի մեկնաբանությունը պետք է արվի անկաշկանդ մթնոլորտում, առանց ճնշումների, սակայն փաստարկված և հիմնավորված: Կարևոր է, որ սովորողները խոսեն նաև այն մասին, որ հարգանքի արժանի են բոլորը՝ և՛ մեծերը, և՛ փոքրերը, և բոլորն էլ կարող են արտահայտել իրենց մտքերն ու զգացումները, կամ որ լավ մասնագետ լինելը պայմանավորված չէ սեռով և այլն:

**Փուլ 2 (25 րոպե)**

Ուսուցիչն առաջարկում է, որ սովորողներն իրենց տեսրերում գծեն երկսյուն աղյուսակ և, ըստ պահանջի, լրացնեն սյունակները:

<p>Ի՞նչ են ակնկալում իմ սեռի մարդկանցից, որն ինձ անհանգստացնում կամ վնասում է (առնվազն 1 բան)</p>	<p>Ի՞նչ չեն ակնկալում իմ սեռի մարդկանցից, բայց ես կուզենայի դա անել (առնվազն 1 բան)</p>
<p>Օրինակ՝ շուտ ամուսնանալը (աղջիկների դեպքում) և հարցը վեճի միջոցով լուծելը (տղաների դեպքում)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> </ul>	<p>Օրինակ՝ հակառակ սեռի մտերիմ ընկերներ ունենալը</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> </ul>

Այնուհետև մի քանի սովորողներ ներկայացնում են աղյուսակում արված նշումները, իսկ մյուսները արձագանքում են՝ ինչն է իրենց մոտ կրկնվում, ինչն է տարբեր:

Այնուհետև ուսուցիչն առաջարկում է բաժանվել խմբերի և ծանոթանալ «Սոցիալական Նորմեր» տեքստին:

Տեքստն ընթերցելուց հետո խմբերը ներկայացնում են իրենց դուրս բերած մտքերը, որոնք ուսուցիչը կարող է գրել գրատախտակին կամ պաստառին: Օրինակ՝

Կարևոր են	Ծանոթ չեն	Դրականը, որ կիրառում են կյանքում



### Քիչում ուսուցչին

Կարևոր է քննարկման ժամանակ, հատկապես երբ սովորողները նշում են դրական Նորմերը, ուշադիր լինել, որ ակնկալիքներն ըստ սեռի չվերարտադրվեն, և «Սոցիալական Նորմեր» տեքստում նշված սեռային կարծրատիպերը նշվեն որպես բացասական Նորմեր:

### Փուլ 3 (10 րոպե)

Ուսուցիչն առաջարկում է, օգտվելով դուրս բերված կարևոր մտքերից, անդրադառնալ հետևյալ հարցերին և ամփոփել աշխատանքը.

- Դուք երբևէ փոխե՞լ եք ձեր վարքագիծը հանրային վայրում կամ ինչ-որ խմբում՝ կարծելով, որ պետք է այլ կերպ պահեք ձեզ: Բերե՞ք օրինակներ:
- Դուք երբևէ զգացե՞լ եք կաշկանդվածություն ձեր հագուստի ընտրության հարցում՝ կարծելով, որ այն այլ մարդկանց ակնկալիքներին չի համապատասխանում:
- Ի՞նչ է լինում, երբ դուք չեք հետևում այն վարքագծին, որը ձեզնից սպասվում է այդ վայրում/խմբում:



## ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

### ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ՆՈՐՄԵՐ

- ▶ Ընթերցել տեքստը և դուրս բերել 3 բան, որ շատ կարևոր եք համարում, 2 բան, որ ծանոթ չէր ձեզ, 1 բան, որ կիրառում եք կյանքում:

Սոցիալական նորմերը սահմանում են, թե ինչպես մարդիկ իրենց դրսևորեն տարբեր ոլորտներում: Նորմերին հաճախ հետևում ենք ուրիշների ակնկալիքների հիման վրա:

Որոշ նորմեր կարող են օգնել առօրյա կարգ ու կանոնին, ինչպես, օրինակ՝ միջավայրը չաղտոտելը, գրադարաններում լռություն պահպանելը, հերթ կանգնելը և այլն, իսկ որոշ նորմեր սահմանափակում են անկախ որոշում կայացնելու հնարավորությունը: Մարդիկ հաճախ ինքնաբերաբար վերարտադրում են նորմերը՝ առանց հասկանալու դրանց լավ ու վատ կողմերը: Օրինակ՝ որոշ վայրերում աղջիկը, երբ երիտասարդ տարիքում չի ցանկանում ամուսնանալ, կարող է կշտամբանքի ենթարկվել և պիտակավորվել: Մեկ այլ նորմ են արտաքինի մասին պատկերացումն ու ակնկալիքը. օրինակ, երբ կնոջ ճաշակին համապատասխան ընտրված, հարմար հագուստը դիտարկվում է որպես տղամարդու ուշադրությունը գրավելու միջոց: Նմանապես տղամարդու՝ վառ գույների վերնաշապիկ կամ տաբատ հագնելու ցանկությունը կարող է սուբյեկտիվորեն կապվել առնականության հետ, ինչը, բնականաբար, թյուրընկալում է: Թյուրընկալում է նաև այն, որ տղամարդու՝ յուղոտ և մսային ուտեստով սնվելը կապվում է առնականության հետ:

Երեխայի ծնվելու պահից սկսվում է սոցիալական որոշ նորմերի բացասական ազդեցությունը նրա հագուստի, հագուստի գույնի, խաղալիքի ընտրության վրա՝ հաճախ սեռի հետ համապատասխանեցնելու նպատակով: Օրինակ՝ կոնստրուկտորը դիտարկվում է որպես տղայի խաղալիք, իսկ հուլունքները՝ աղջկա:

Սոցիալական նորմերի հետևանքով ընդհանուր կարծիքը կարող է դառնալ այնքան ազդեցիկ, որ սահմանափակի անկախ և սեփական որոշումներ կայացնելու հնարավորությունը:



## ԴԱՍ 3. ԱՌՈՂՋ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՎ ՆԵՐԴԱՇՆԱԿ ԸՆՏԱՆԻՔ

### Դասի նպատակը

Իրազեկել ընտանիքում առողջ և անառողջ հարաբերությունների մասին: Քննարկել ներդաշնակ ընտանիքի կարևորությունը հասարակության համար:

### Վերջնարդյունքները

- Նկարագրել առողջ և անառողջ հարաբերություններն ընտանիքում: (4)
- Բացատրել առողջ և ներդաշնակ ընտանիքի արժեքն ու նշանակությունը հասարակության և երկրի զարգացման համար: (5)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Հայկական ավանդական ընտանիքի իրական արժեքները (<https://www.youtube.com/watch?v=L-ZxPmrrHa4>), և Ընտանեկան բռնություն (<https://www.youtube.com/watch?v=DEY-CzgN9I04>) տեսանյութերը, «Հարգալից/առողջ հարաբերություններ» հարցաթերթ՝ խմբերի թվով, «Ի՞նչ է ներդաշնակ ընտանիքը» տեքստի օրինակներ՝ զույգերի թվով, «Առողջ և անառողջ հարաբերություններ» տեքստի օրինակներ՝ խմբերի թվով:



Սեղմիր [այստեղ 1](#), «Հայկական ավանդական ընտանիքի իրական արժեքները», [այստեղ 2](#)՝ «Ընտանեկան բռնություն» տեսանյութերը դիտելու համար:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (15 րոպե)

Ուսուցիչը ներկայացնում է դասի թեման, և թե ինչ հարցեր են քննարկվելու դասի ընթացքում:

Այնուհետև սովորողներին խնդրում է ծանոթանալ գրատախտակին նախապես գրված «Ես ուզում եմ/կուզենայի, որ...» խորագրի ներքո տրված վերաբերմունքի ձևերը՝ մեկնաբանելով, թե նշված տարբերակներից որ 3-ն են ամենաշատը կարևորում զուգընկերոջ մեջ: Նրանք պետք է նաև հիմնավորեն իրենց ընտրությունը: Ցանկության դեպքում սովորողները կարող են ավելացնել այլ հատկանիշներ կամ վերաբերմունքի ձևեր, որոնք կարևորում են:

**Ես ուզում եմ/կուզենայի, որ իմ զուգընկերը...**

- ▶ Առանձնացրե՞ք վերաբերմունքի 3 ձև, որ ամենաշատն եք կարևորում զուգընկերոջ հետ հարաբերության մեջ:

Չարգանքով վերաբերվի ինձ:

Սիրի ինձ:

Լինի վստահելի:

Իմ կարիքը ունենա:

Ինձ հետ արդար լինի:

Ինձ աջակցի:

Ինձ վստահի:

Անկեղծ լինի ինձ հետ:

Ինձ վերաբերվի ինչպես հավասարի:

Ինձ կարողանա ծիծաղեցնել:

Քաջալերի ինձ:

Իմ հաջողություններով ուրախանա:

.....

.....

Անհատապես աշխատելուց և 3 կարևոր միտք ընտրելուց հետո ուսուցիչը ծավալում է քննարկում հետևյալ հարցի շուրջ.

- Վերաբերմունքի ո՞ր ձևերն եք ամենաշատը կարևորել: Ինչո՞ւ:



**Յուզում ուսուցչին**

Այստեղ կարևոր է շեշտադրել զուգընկերների առողջ հարաբերությունները, քանի որ տարբերելով առողջ հարաբերությունները անառողջից նախքան ընտանիք կազմելը՝ կարելի է շրջանցել ընտանեկան շատ խնդիրներ, այդ թվում՝ բռնությունը:

Այնուհետև ուսուցիչն առաջարկում է զույգերով ընթերցել «Ի՞նչ է ներդաշնակ ընտանիքը» տեքստը և պատասխանել հետևյալ հարցերին.

- Ինչպե՞ս կարող են անառողջ հարաբերություններն ազդել ընտանիքի անդամների, մասնավորապես երեխաների վրա:
- Ինչպե՞ս կարող են ներդաշնակ ու առողջ ընտանիքները ազդել երկրի զարգացման վրա:

**Փուլ 2 (20 րոպե)**

Ուսուցիչը սովորողներին առաջարկում է դիտել [Հայկական ավանդական ընտանիքի իրական արժեքները](#) տեսանյութը և զուգահեռ կատարել նշումներ, քանի որ դիտումից հետո անցկացնելու են «Միտքքամոցի» խաղը և վերջում լրացնելու են հարցաթերթ:

Տեսանյութը դիտելուց հետո ուսուցիչը սովորողներին բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի և առաջարկում է խաղալ «Միտքքամոցի»:

Ճրջանաձև կանգնած խմբերը հերթով ասում են տեսանյութի բովանդակության վերաբերյալ մեկական միտք, մինչև կհնչի վերջին միտքը: Ծափերով խրախուսվում է այն խումբը, որը հնչած միտք չի կրկնում և ասում է վերջին միտքը:

Խաղից հետո ուսուցիչը խմբերին բաժանում է «Հարգալից/առողջ հարաբերություններ» հարցաթերթի մեկական օրինակ և առաջարկում լրացնել այն:

**Յուզում ուսուցչին**

Կարելի է տեսանյութի հղումը փոխանցել սովորողներին և խնդրել, որ տանն էլ այն դիտեն ընտանիքի անդամների հետ: Նման հարցերի քննարկումն օգտակար կլինի թե՛ սովորողների, թե՛ ընտանիքի անդամների համար:

**Փուլ 3 (15 րոպե)**

Ուսուցիչը գրատախտակին գրում է անավարտ նախադասություններ և առաջարկում քննարկել ու միասին ամբողջացնել դրանք:

- Հարգանքն այն է, երբ կա...
- Հարգանքն այն է, երբ վեճերը հարթվում են ... միջոցով:
- Հարգանքն այն է, երբ քեզ զգում ես...

Այնուհետև ուսուցիչը խմբերին տալիս է «Առողջ և անառողջ հարաբերություններ» տեքստի մեկական օրինակ և առաջարկում է ծանոթանալ մտքերին:

Ավարտելուց հետո կազմակերպում է քննարկում հետևյալ հարցերի շուրջ.

- Ի՞նչ են ենթադրում հարգալից հարաբերությունները: Ինչպե՞ս են զուգընկերներն իրենց դրսևորում այդ հարաբերություններում:
- Ինչպե՞ս կարելի է հասկանալ, որ հարաբերություններում հարգանքը բացակայում է: Ի՞նչ կարելի է անել:

Դասի վերջում ուսուցիչը գրատախտակին գրում է նախադասության սկիզբը և առաջարկում, որ սովորողները բանավոր ավարտեն այն:

► Առողջ հարաբերություններն այն են, երբ...



**Յուշում ուսուցչին**

Կարևոր է, որ ամփոփման ժամանակ սովորողները որպես առողջ հարաբերությունների ցուցանիշ նշեն հարգանքը, անկեղծությունը, փոխվստահությունը, մեկնաբանեն, որ զուգընկերների հարաբերությունները պետք է հիմնված լինեն հստակ հաղորդակցման, հարգանքի, անկեղծության, վստահության և հավասարության վրա: Վերահսկելը անառողջ հարաբերության նշան է: Առողջ հարաբերությունների դեպքում հոգեպես, ֆիզիկապես և սոցիալապես կշահի ոչ միայն ընտանիքը, այլև հասարակությունը և պետությունը, քանի որ բացի երկրում առողջ մթնոլորտի առկայությունից՝ յուրաքանչյուրը հնարավորություն կունենա ցանկացած գործով զբաղվելու, աճելու և ներդրում ունենալու տարբեր ոլորտների զարգացման գործում:

Դասի ավարտին ուսուցիչը սովորողներին տրամադրում է ընտանեկան բռնության մասին պատմող տեսանյութի հղումը, որ դիտեն տանը և պատրաստվեն հաջորդ հանդիպման ժամանակ կարճ քննարկման: Տեսանյութ ուսուցչի և սովորողների համար՝ [Ընտանեկան բռնություն:](#)



# ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

## ՀԱՐԳԱԼԻՑ/ԱՌՈՂՋ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ. ՀԱՐՑԱԹԵՐԹ

	Պնդումներ	Այո	Ոչ
1.	Հարգալից/առողջ հարաբերություններում զուգընկերներից յուրաքանչյուրը կարող է իր ընկերների հետ ժամանակ անցկացնել:		
2.	Հարգալից/առողջ հարաբերություններում զուգընկերներից յուրաքանչյուրն իրեն ապահով է զգում:		
3.	Հարգալից/առողջ հարաբերություններում զուգընկերները պետք է նույն ճաշատեսակը սիրեն:		
4.	Հարգալից/առողջ հարաբերություններում զուգընկերները միայն իրար հետ են ժամանակ անցկացնում:		
5.	Հարգալից/առողջ հարաբերություններում զուգընկերներից մեկը իրեն ահաբեկված է զգում:		
6.	Հարգալից/առողջ հարաբերություններում զուգընկերներից մեկը միշտ անում է այն, ինչ մյուսը ցանկանում է:		
7.	Հարգալից/առողջ հարաբերություններում զուգընկերները միմյանց երջանիկ են ուզում տեսնել:		
8.	Հարգալից/առողջ հարաբերություններում զուգընկերներից մեկն է որոշում, թե դիմացինը ինչ անի, օրինակ՝ ինչ հագնի և ուր գնա:		

### Հարգալից/անառողջ հարաբերություններ հարցաթերթի պատասխանները.

1. Այո, 2. Այո 3. Ոչ 4. Ոչ 5.Ոչ 6.Ոչ 7.Այո 8. Ոչ

## **ԻՆՉ Է ՆԵՐԴԱՇՆԱԿ ԸՆՏԱՆԻԸ**

- ▶ **Ընթերցել տեքստը՝ պատասխանելու համար հետևյալ հարցին՝ ինչպե՞ս են առողջ հարաբերություններն ազդում ընտանիքի անդամների, ինչպես նաև երկրի զարգացման վրա:**

Առողջ հարաբերություններում զուգընկերներից յուրաքանչյուրն իրավունք ունի կատարելու իր նախընտրած աշխատանքը, ունենալու իր զբաղմունքը: Օրինակ՝ եթե առողջ հարաբերություններում կինը ցանկանում է աշխատել որպես դերասան, բանկի կառավարիչ կամ ծրագրավորող, ամուսնուց պետք է աջակցություն ստանա: Միմյանց ոգևորելով և օգնելով՝ զուգընկերները հնարավորություն կունենան իրենց նախընտրած բնագավառում հաջողության հասնելու: Ներդաշնակ ընտանիքում ամուսիններն աջակցում են իրար՝ դառնալու հաջողված մասնագետներ, ինչը նպաստում է՝ երկրում ունենալու տարբեր ոլորտներում կայացած մասնագետներ:

Չաճախ ընտանիքներում առաջանում են տարբեր խնդիրներ, սակայն անկախ խնդրի տեսակից և լրջությունից՝ առողջ հարաբերություններում դրանք լուծվում են միմյանց լսելու և փոխադարձ ըմբռնման միջոցով՝ բացառելով ֆիզիկական, հոգեբանական կամ այլ տեսակի բռնություն:

Զուգընկերների առողջ հարաբերությունների դեպքում երեխաները մեծանում են ներդաշնակ միջավայրում. նրանք սիրված են, նրանց ձայնը լսելի է, ծնողները հոգ են տանում նրանց դաստիարակության համար, հարգում են նրանց զգացմունքները, պահպանում են նրանց անձնական սահմանները:

## ԱՌՈՂՋ ԵՎ ԱՆԱՌՈՂՋ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

### Առողջ հարաբերություններում զուգընկերները.

- հարգում են միմյանց,
- աջակցում և քաջալերում են իրար,
- միմյանց վերաբերվում են ինչպես հավասարը հավասարին,
- միասին են որոշումները կայացնում,
- ազնիվ են միմյանց հետ և սեփական զգացմունքներն արտահայտելիս,
- վայելում են միմյանց վստահությունը,
- ունեն ընդհանուր հետաքրքրություններ,
- միևնույն ժամանակ ունեն առանձին հետաքրքրություններ,
- ազնվորեն հաղորդակցվում են միմյանց հետ, կարող են ազատ խոսել միմյանց խնդիրների մասին և հարգել միմյանց կարծիքները,
- ցանկանում են միասին ժամանակ անցկացնել,
- իրար ֆիզիկական և հոգեբանական ցավ չեն պատճառում,
- միմյանց երջանիկ են ուզում տեսնել:

### Անառողջ հարաբերություններում զուգընկերները.

- միմյանց անհարգալից և անարդար են վերաբերվում,
- հաճախ են վիճում,
- չունեն առողջ հարաբերություններ և խնդիրներ առաջանալու դեպքում քննարկելու փոխարեն վիճում են,
- չունեն ընդհանուր հետաքրքրություններ,
- միայն միասին են ամեն ինչ անում և չունեն հնարավորություն առանձին ընկերներ և հետաքրքրություններ ունենալու,
- մեկը մյուսից իրեն ավելի կարևոր է զգում,
- սահմանափակում են սեփական որոշումներ (աշխատանքի տեսակի, աշխատավայրի, մենակ տեղաշարժվելու և վայրեր այցելելու վերաբերյալ) կայացնելու հնարավորությունը,
- չեն վստահում միմյանց,
- խաբում են իրար,
- հետաքրքրված չեն միմյանց զգացմունքներով,
- չեն արժևորում միասին անցկացրած ժամանակը:

# 5.

**ՀՈԳԵՄԵՏ ՆՅՈՒԹԵՐ,  
ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ,  
ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ**



## ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

**ԹԵՄԱ. ՀՈԳԵՄԵՏ ՆՅՈՒԹԵՐ, ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ, ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ**

🕒 2 ժամ

**ԴԱՍ 1. Հոգեմետ նյութերի ազդեցությունը և վտանգները**

**ԴԱՍ 2. Ինչպես պայքարել կախվածությունների դեմ, ում դիմել օգնության համար**

### Նպատակը

- Սովորողներին ներկայացնել նիկոտինի, ալկոհոլի, թմրամիջոցների ազդեցությունն օրգանիզմի վրա:
- Օգնել գիտակցելու, թե ինչպիսի հետևանքներ և կախվածություններ են առաջացնում հոգեմետ նյութերը:
- Նպաստել կախվածությունները հաղթահարելու հմտությունների ձևավորմանը, խրախուսել օգնության դիմելը:

### Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Բացատրել, թե ինչպես են հոգեմետ նյութերը ազդում ֆիզիկական և հոգեկան առողջության վրա, քննարկել հոգեմետ նյութերի ազդեցության հետևանքները:
2. Մեկնաբանել ինչ է կախվածությունը, և կախվածության ինչպիսի տեսակներ կան:
3. Բացատրել ինչպես խուսափել հոգեմետ նյութերից և այլ կախվածություններից և ում դիմել օգնության համար:

### Բովանդակություն

- Հոգեմետ նյութերի տեսակները, ազդեցությունը ֆիզիկական և հոգեկան առողջության վրա, հետևանքները:
- Կախվածություն, կախվածության տեսակները:
- Ինչպես խուսափել հոգեմետ նյութերից և ում դիմել օգնության համար:

### Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Վարժություններ, տեսանյութերի դիտում, քննարկում, ինտերակտիվ խաղ

**Միջառարկայական կապեր**

Կենսաբանություն, հասարակագիտություն, գրականություն

Ներդասընթացային կապեր «Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն»,

«Վնասակար սովորություններ» թեմաների հետ (5-7-րդ դասարաններ)





## **ԹԵՄԱ. ՀՈԳԵՄԵՏ ՆՅՈՒԹԵՐ, ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ, ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ**

### **Նախաբան**

Հոգեմետ կամ հոգեներգործուն նյութերը և թմրամիջոցները արհեստական/սինթետիկ կամ բնական նյութեր են, որոնք օգտագործվում են մտքերը, իրականության ընկալումը, տրամադրությունն ու վարքը փոխելու և հաճույք ստանալու նպատակով: Դրանց ընդունումը անխուսափելիորեն հանգեցնում է ֆիզիկական և հոգեկան խանգարումների և կախվածության: Որոշ հոգեմետ նյութեր օրինական են կիրառման համար, որոշ նյութեր՝ ապօրինի:

«Թմրամիջոցների և հոգեմետ (հոգեներգործուն) նյութերի մասին» օրենքի համաձայն՝ թմրամիջոց են համարվում ցանկացած բնական կամ սինթետիկ ծագում ունեցող նյութ, դրանց պատրաստուկներ, բույսեր, որոնք, ՀՀ օրենսդրության և ՀՀ միջազգային պայմանագրերի համաձայն, ներառված են Հայաստանում հսկման ենթակա թմրամիջոցների, հոգեմետ (հոգեներգործուն) նյութերի և դրանց պրեկուրսորների ցանկում: Այդ միջոցներն օգտագործվում են շնչելու, խմելու, ներարկման կամ այլ եղանակներով:

ՀՀ օրենսդրությամբ թմրամիջոցների, հոգեմետ (հոգեներգործուն) նյութերի, դրանց պատրաստուկների, պրեկուրսորների (որոնց ցանկը հաստատված է ՀՀ օրենքով) ապօրինի շրջանառությունը, ինչպես նաև թմրամիջոցի, հոգեմետ (հոգեներգործուն) նյութերի, դրանց պատրաստուկների կամ դրանց համարժեք նյութերի գործածմանը հակելը կամ ներգրավելը արգելված են և քրեորեն պատժելի (ՀՀ քրեական օրենսգիրք, 2021 թ.):

Գոյություն ունեն ռիսկի գործոններ, որոնք նպաստում են դեռահասների և երիտասարդների կողմից թմրամիջոցների օգտագործման հավանականության բարձրացմանը, դրանցից են ցածր ինքնագնահատականը, կյանքի հմտությունների պակասը, հոգեկան խանգարումները, անբարենպաստ սոցիալական պայմանները, թմրամիջոցների հասանելիությունը, ժառանգական նախատրամադրվածությունը:

Ներկայում ՀՀ-ում, ինչպես նաև ամբողջ աշխարհում, թմրամիջոցներ վաճառողները նոր մեթոդներ են կիրառում, մասնավորապես համացանցի և ժամանակակից տեխնոլոգիական միջոցների օգտագործմամբ:

Հոգեմետ միջոցների վտանգների, հետևանքների, կախվածությունների ճանաչման և օգնության դիմելու, ինչպես նաև ուրիշների ճնշմանը հակազդելու և «ոչ» ասելու աջակերտների հմտությունների ձևավորումը առաջնահերթ է:



## ԴԱՍ 1. ՀՈԳԵՄԵՏ ՆՅՈՒԹԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՎՏԱՆԳՆԵՐԸ

### Դասի նպատակը

Սովորողներին բացատրել նիկոտինի, ալկոհոլի, թմրամիջոցների ազդեցությունն օրգանիզմի վրա: Օգնել գիտակցելու, թե ինչպիսի հետևանքներ և կախվածություններ են առաջացնում հոգեմետ նյութերը:

### Վերջնարդյունքները

- Բացատրել, թե ինչպես են հոգեմետ նյութերը ազդում ֆիզիկական և հոգեկան առողջության վրա, քննարկել հոգեմետ նյութերի ազդեցության հետևանքները: (1)
- Մեկնաբանել ինչ է կախվածությունը, և դրա ինչ տեսակներ կան: (2)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

A4 չափսի թուղթ, գրիչ, ֆլիպչարտի թուղթ, «Հոգեմետ նյութերի ազդեցությունը», «Կաննաբիս (մարիխուանա, «հաշիշ», «պլան»)», «Ժամանցային (ակումբային) թմրամիջոցներ», «Ալկոհոլի ազդեցությունը, կախվածություն ալկոհոլից» տեքստերի օրինակներ, տեսանյութ՝ «Ինչպես են ազդում թմրանյութերը» (<https://www.youtube.com/watch?v=WTiRron1smc>):



Սեղմիր [այստեղ](#)՝ «Ինչպես են ազդում թմրանյութերը» տեսանյութը դիտելու համար:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին դիմում է հետևյալ հարցադրումներով.

- Երբևէ լսել եք հոգեմետ նյութերի մասին: Ի՞նչ գիտեք թմրամիջոցների կամ հոգեմետ նյութերի մասին:
- Ի՞նչ հոգեմետ նյութերի մասին եք լսել: Արդյոք բոլոր հոգեմետ նյութերը ապօրինի՞ են:
- Ի՞նչ եք կարծում, նիկոտինը և ալկոհոլը կարո՞ղ են համարվել հոգեմետ նյութեր: Ի՞նչո՞ւ:
- Ի՞նչ եք կարծում, ինչո՞ւ են որոշ մարդիկ օգտագործում հոգեմետ նյութեր:
- Ի՞նչ է լինում հոգեմետ նյութ և թմրամիջոց օգտագործողի հետ, ի՞նչ գիտեք այդ մասին:

**Փուլ 2 (20 րոպե)**

Ուսուցիչը սովորողներին բաժանում է 3 կամ 6 խմբի, յուրաքանչյուր խմբի տալիս է «Հոգեմետ նյութերի ազդեցությունը» տեքստը և առաջարկում է խմբային աշխատանքի ընթացքում ընդգծել այն մտքերն ու տեղեկությունները, որոնք իրենք նոր իմացան և շատ կարևոր են համարում: Խմբերը ընթերցում են և միասին քննարկելով՝ առանձնացնում համապատասխան տեղեկությունները: Այնուհետև ներկայացնում են իրենց առանձնացրած կարևոր մտքերը:

Ուսուցիչը սովորողներին առաջարկում է դիտել [«Ինչպես են ազդում թմրանյութերը»](#) տեսանյութը՝ ուշադրություն դարձնելով, թե ինչ նոր տեղեկություններ իմացան քննարկվող թեմայի վերաբերյալ:



Սեղմիր [այստեղ](#)՝ «Ինչպես են ազդում թմրանյութերը» տեսանյութը դիտելու համար:

Դիտելուց հետո կամ ընթացքում, եթե դրա անհրաժեշտությունը լինի, ուսուցիչը մեկնաբանում է անհասկանալի դրվագները, ապա սովորողներին դիմում հետևյալ հարցերով.

- Արդյոք տեսանյութը տպավորի՞չ էր: Ի՞նչ նոր տեղեկություն էր այն պարունակում:

**Փուլ 3 (15 րոպե)**

Այնուհետև ուսուցիչը ամեն խմբի տալիս է տեքստերից մեկը՝ «Կաննաբիս (մարիխուանա, «հաշիշ», «պլան»), «Ժամանցային (ակումբային) թմրամիջոցներ», «Ալկոհոլի ազդեցությունը, կախվածություն ալկոհոլից», առաջարկում է ծանոթանալ նյութին, քննարկել և հակիրճ ներկայացնել ինչ նոր բան իմացան:

Վերջում դասարանում ծավալվում է ամփոփիչ քննարկում հետևյալ հարցերի շուրջ.

- Ի՞նչ հետևանքներ կարող են ունենալ թմրամիջոցները օգտագործողի, նրա ընտանիքի, համայնքի վրա:
- Ի՞նչ կործանարար ազդեցություն է ունենում մարդու և առհասարակ հասարակության վրա թմրամիջոցների բիզնեսը:
- Ի՞նչ վտանգներ ունեն ներարկային թմրամիջոցները:
- Ինչո՞վ են վտանգավոր «ինքնաշեն» թմրամիջոցները:
- Ինչո՞ւ են թմրամիջոցների վաճառքով զբաղվող մարդիկ փորձելու համար երբեմն անվճար առաջարկում թմրանյութերը:
- Ինչո՞ւ է թմրամոլությունից ձերբազատվելը դժվար:

- Այս ամենն իմանալուց հետո ինչպիսի՞ն կլինի քո որոշումը, եթե քեզ հոգեմետ նյութ առաջարկեն:

Ուսուցիչը հանձնարարում է տանը ինքնուրույն ծանոթանալ էներգետիկ ըմպելիքների մասին նյութին (<http://teenslive.am/health/zgushace%e2%80%b2kh-energetik-ehmpelikhneric>):

Որպես լրացուցիչ առաջադրանք՝ ուսուցիչը սովորողներին առաջարկում է դասերից հետո միասին աշխատելով՝ պատրաստել կարճ (1-2 րոպե տևողությամբ) տեսաֆիլմ/ հակագովազդ թմրամիջոցների վերաբերյալ՝ որպես աղբյուր օգտագործելով դասի նյութերը և համացանցի ռեսուրսները:



## ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

### ՀՈԳԵՄԵՏ ՆՅՈՒԹԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հոգեմետ նյութերը փոխում են մարդու մտքերը, իրականության ընկալումը, տրամադրությունն ու վարքը: Նյութի ազդեցության տակ գտնվող մարդը կտրվում է իրականությունից, ունենում է անսովոր հուզական վիճակ, դառնում է ներշնչվող: Որոշ հոգեմետ նյութեր խթանում են կենտրոնական նյարդային համակարգը, մյուսները՝ ընկճում: Որոշ նյութեր առաջացնում են բազմազան, գերազանցապես տեսողական և լսողական ցնորքներ, պատրանքներ և զառանցանքներ: **Հոգեմետ նյութերի կանոնավոր օգտագործումն առաջացնում է կախվածություն: Թմրամիջոցների որոշ տեսակներ նույնիսկ 1-2 անգամ փորձելու դեպքում մեծ հավանականությամբ կարող են կախվածություն առաջացնել,** և այլևս հնարավոր չի լինի հետ կանգնել դրանցից առանց մասնագիտական օգնության: Սկզբում ձևավորվում է հոգեկան կախվածություն՝ հերթական չափաբաժինն ընդունելու ուժեղ, գրեթե անհաղթահարելի ցանկություն: Շատ շուտով դա վերածվում է մի վիճակի, երբ օրգանիզմն այլևս չի կարող նորմալ գործել առանց թմրանյութի ընդունման: Սա արդեն **ֆիզիկական կախվածությունն է, որը բնութագրվում է ընտելացման և զրկանքի համախտանիշի զարգացումով:**

Թմրամիջոցներն ունեն **ընտելացում** առաջացնելու հատկություն, որը ստիպում է անընդմեջ ավելացնել չափաբաժինը կամ անցնել ավելի ուժեղ տեսակի: Սա կարող է բերել կյանքի համար վտանգավոր չափաբաժնի ընդունման և **գերդոզավորումից** մահվան: Նման մեծ դեղաչափերի ընդունումն առաջացնում է գիտակցության, սրտի աշխատանքի և շնչառության ընկճում, ընդհուպ կանգ:

Եթե անձը ժամանակին չի ընդունում թմրամիջոցի չափաբաժինը, առաջանում են խիստ անհանգստություն, վախեր, անքնություն, ցավեր ոսկրերում և մկաններում, վերջույթների դող, ուժեղ քրտնարտադրություն, ջերմության բարձրացում, սրտխառնոց և փսխում: Այս վիճակը կոչվում է **զրկանքի համախտանիշ** («լոմկա»), որից հնարավոր է դուրս գալ միայն բժշկի օգնությամբ կամ հերթական չափաբաժինն ընդունելով:

Երբեմն մարդիկ իրենք են սինթետիկ կամ բնական ծագման հոգեմետ նյութերից թմրամիջոցներ պատրաստում: Նման պատրաստուկները շատ ավելի վտանգավոր են, քանի որ հայտնի չէ դրանց բաղադրությունը, և ազդեցությունը կարող է անկանխատեսելի լինել:

**Թմրանյութերը յուրաքանչյուր օրգանիզմի վրա կարող են ազդել յուրովի և վտանգավոր հետևանքներ ունենալ: Ներարկումը թմրամիջոցներ օգտագործելու ամենավտանգավոր**

**ձևերից է, որը կարող է նաև արյան ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունների, այդ թվում՝ ՄԻԱՎ-ի և հեպատիտի պատճառ դառնալ:**

Թմրամիջոցների օգտագործման հետևանքով կարող են նկատվել.

- բնավորության, տրամադրության և վարքագծի կտրուկ փոփոխություն, գումարի փնտրտուք, պարտքերի գոյացում,
- հետաքրքրությունների կորուստ, անտարբերություն, տնից հեռանալու ձգտում,
- նեղացած ակնաբբեր, կարմրած աչքեր,
- ներարկման տեղեր, խոցիկներ նախաբազկի կամ արմունկի ծալքի շրջանում,
- քիմիական նյութի (սոսինձ, ացետոն և այլն) հոտ հագուստից, մազերից,
- քնի խանգարումներ, քաշի կորուստ, հաճախակի հիվանդացություն:

## 1. ԿԱՆՆԱԲԻՍ (ՄԱՐԻԽՈՒԱՆԱ, «ՀԱՇԻՃ», «ՊԼԱՆ»)

**Մարիխուանան և հաշիշը** ստանում են կանեփ տեսակի բույսից, որը տարածված է տարբեր երկրամասերում, այդ թվում՝ Հայաստանում: Կանեփն ապօրինի թմրամիջոցների ամենատարածված տեսակն է, օգտագործվում է առանձին (մաքուր վիճակում) կամ ծխախոտի հետ, երբեմն ավելացվում է նարգիլեի, վեյփերի համար նախատեսված խառնուրդներին: Կանեփի ծուխն ունի յուրահատուկ քաղցր հոտ: Թմրանյութի՝ բույսից ստացված լինելն ամենևին չի վկայում դրանից բխող վտանգների բացակայության մասին:

Մարիխուանայի ծխի մեջ պարունակվող նյութերը թոքերից արագ ներծծվում են արյան մեջ և ազդելով ուղեղի հատուկ կենտրոնների վրա՝ առաջ են բերում հաճույքի, հիշողության, մտածողության, ժամանակի զգացողության և շարժումների կոորդինացիայի փոփոխություններ: Կանեփն ազդում է մարդու բանականության և հոգեկան աշխարհի վրա, առաջ է բերում ձայների, գույների և համի նկատմամբ խեղաթյուրված զգացողություն: Կանեփ ծխողը դառնում է շատախոս, ծիծաղկոտ և գերակտիվ կամ լռակյաց, ունենում է մտքերի անկառավարելի հեղեղ, անիրագործելի ծրագրեր է կազմում («պլաններ է գծում», այստեղից՝ «պլան» ժարգոնային անվանումը): Կարող են առաջանալ նաև տագնապի, մոռացկոտության և շփոթվածության զգացողություններ, ուժեղ արբեցման դեպքում՝ տեսիլքներ:

Նախապես ընդունած **ոգելից խմիչքի կամ այլ հոգեմետ նյութերի զուգակցումը կանեփի ազդեցությունը դարձնում են չափազանց ուժեղ և անկանխատեսելի:**

Կանեփի օգտագործման հետևանքներն են.

- հիշողության և ուշադրության, շարժողական կոորդինացիայի խանգարումներ, որոնք կարող են հանգեցնել ավտովթարների, վնասվածքների և այլն,
- առողջական և հոգեկան տարբեր խանգարումներ,
- **կախվածության** առաջացում,
- **ընտելացում**՝ օգտագործվող չափաբաժնի զգալի բարձրացման պահանջ:

**2. ԺԱՄԱՆՅԱՅԻՆ (ԱԿՈՄԲԱՅԻՆ) ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐ**

Ակումբներում որոշ երիտասարդներ գործածում են **«Ժամանցային»** («ակումբային» կամ «դիսկոտեկային») **թմրամիջոցներ**, հիմնականում հաբերի տեսքով, երբեմն շնչելու (օրինակ՝ «ուրախացնող գազ»), ավելի հազվադեպ՝ ներարկման եղանակով: Բավական հաճախ այդ նյութերն առաջարկվում են տրամադրություն բարձրացնելու, անհոգ և լավ զգալու, ուրախանալու նպատակով: Դրանց շարքին են դասվում էքստազին, ԼՍԴ-ն, «կախարդական սնկերը», «կոկորդիլոսը», սփայսը, «աղը», «բենզինը» և այլ սինթետիկ թմրանյութեր: Դրանց գործածումն առաջ է բերում տրամադրության կտրուկ բարձրացում, շփվելու ցանկություն, տեսիլքներ, սեռական ակտիվություն, ագրեսիվություն, կասկածամտություն, արյան ճնշման և մարմնի ջերմաստիճանի բարձրացում: Կարող է առաջացնել հոգեկան խանգարումներ, ինքնասպանության մասին մտքեր: **Կախվածությունը զարգանում է արագ՝ մի քանի օգտագործումից հետո:**

**«Ակումբային թմրամիջոցները», ինչպես նաև շատ «փողոցային» կամ տնայնագործական պայմաններում պատրաստված/ինքնաշեն թմրամիջոցներ, խիստ վտանգավոր են, քանի որ պարունակում են օրգանիզմի համար անսովոր, հաճախ չափազանց վնասակար նյութեր: Իրականում մարդը չգիտի, թե ինչ քանակի և ուժգնության թմրամիջոց է ընդունում, և ինչ հավելյալ նյութեր են պարունակվում ընդունած հաբում, լուծույթում: **Չատկապես վտանգավոր է ալկոհոլի հետ համակցումը:** Երբեմն մարդը կարող է մահանալ թմրամիջոցի անգամ միանվագ օգտագործումից:**

### 3. ԱԼԿՈՅՈՒԿ ԱՁԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆ, ԿԱԽՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆ ԱԼԿՈՅՈՒԿՑ

Ալկոհոլային խմիչքի օգտագործման ժամանակ էթիլ սպիրտը, արագ ներթափանցելով արյան մեջ, ազդում է գլխուղեղի վրա՝ դանդաղեցնելով որոշ գործառույթներ, փոխելով անձի հոգեհուզական վիճակը: Թեև ալկոհոլի նկատմամբ զգայունությունը տարբեր է և անհատական, բոլոր մարդիկ ունենում են հարբածության նշաններ: Գոյություն ունի հարբածության 3 աստիճան.

- **Թեթև աստիճանի հարբածություն.** տրամադրությունը բարձրանում է, պակասում է լարվածությունը, առաջանում են շփվելու ձգտում, ուշադրության նվազում, սեփական կարողությունների գերազնահատում:
- **Միջին աստիճանի հարբածություն.** մարդը դժվարությամբ է իրեն կառավարում, չի վերահսկում սեփական խոսքն ու պահվածքը, կարող է դրսևորել ագրեսիվ վարք՝ վիճել, կռվել:
- **Ծանր հարբածություն.** խանգարվում են մարդու կողմնորոշումը տարածության մեջ, հավասարակշռությունը, աղավաղվում և դանդաղում է խոսքը, առաջանում են գլխապտույտ, սրտխառնոց, փսխում, գիտակցության և շնչառության խանգարումներ:

Ալկոհոլի մեծ չափաբաժնի օգտագործումը (ալկոհոլի նկատմամբ գերզգայուն անձանց համար՝ նույնիսկ փոքր քանակը) առաջացնում է **ալկոհոլային սուր թունավորում**, որն արտահայտվում է փսխումով և գիտակցության խանգարումով:

**Ալկոհոլիզմը կամ ալկոհոլամոլությունը** հիվանդություն է, որն արտահայտվում է ալկոհոլից ֆիզիկական և հոգեբանական կախվածության նշաններով և **բնութագրվում օգտագործվող ալկոհոլի քանակի նկատմամբ վերահսկողության կորստով, ընտելացման և գրկանքի համախտանիշով, օրգանիզմի թունավորման նշաններով:** Նկատվում են ինքնակառավարման և բանականության նվազում, հոգեհուզական խանգարումներ, բավարարվածության համար պահանջվող խմիչքի չափաքանակի ավելացում, լյարդի և այլ օրգանների ախտահարում, օրգանիզմի հյուծում:

Երեխաներին, հղի կանանց, քրոնիկ հիվանդություններ ունեցող մարդկանց և նրանց, ում մասնագիտական գործունեությունն առավելագույն ուշադրություն և զգոնություն է պահանջում (վարորդներ, օդաչուներ, վիրաբույժներ), արգելվում է ալկոհոլ օգտագործել: Գնահատականները սպորտային պատահարների մեծ մասը կապված է ալկոհոլային հարբածության հետ: Ալկոհոլի ազդեցության տակ մարդը կարող է կողոպուտի, ծեծի, սեռական բռնության ենթարկվել, ինչպես նաև ինքը նույն հանցանքները գործել: Ամբողջ աշխարհում կան ալկոհոլի օգտագործման տարիքային սահմանափակումներ, քանի որ երիտասարդ օրգանիզմն ավելի զգայուն է ալկոհոլի նկատմամբ, ալկոհոլն անուղղելի վնաս է հասցնում զարգացող ուղեղին, իսկ կախվածության զարգացման վտանգն ավելի մեծ է:



### Լրացուցիչ նյութեր սովորողների և ուսուցիչների համար

- [«Թմրամիջոցների և հոգեմետ \(հոգեներգործուն\) նյութերի մասին»](#) ՀՀ օրենքը:
- [«Ինչու ուզում ես ծխել, երբ խմում ես»](#). տեսահոլովակ ծխախոտի և ալկոհոլի ազդեցության մասին:
- Հոդվածներ «Թինսլայվ» կայքից՝ [«Նարկոբում»](#), [«Զգուշացե՛ք էներգետիկ ըմպելիքներից»](#):
- Տեսանյութեր՝ [«Что происходит с ТВОИМ ТЕЛОМ, когда ты ВЫПИВАЕШЬ?»](#), [«Почему от похмелья так плохо»](#):



## ԴԱՍ 2. ԻՆՉՊԵՍ ՊԱՅՔԱՐԵԼ ԿԱԽՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԵՄ, ՈՒՄ ԴԻՄԵԼ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ

### Դասի նպատակը

Նպաստել կախվածությունները հաղթահարելու հմտությունների ձևավորմանը, խրախուսել օգնության դիմելը:

### Վերջնարդյունքները

- Բացատրել, թե ինչպես խուսափել հոգեմետ նյութերից և այլ կախվածություններից, ում դիմել օգնության համար: (4)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

A4 չափսի թուղթ, ֆլիպչարտի թուղթ, իրավիճակային խնդիրներ, «Հակոբի պատմությունը» տեքստի օրինակներ՝ խմբերի թվով, մուգ գույնի լայն ժապավեն, պարանի 4 կտոր (50-60 սմ), թեստի օրինակներ՝ սովորողների կամ զույգերի թվով:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին դիմում է հետևյալ հարցերով.

- Ինչո՞ւ են որոշ մարդիկ թմրամիջոցներ օգտագործում: Ո՞ր գործոնները կարող են նպաստել թմրամիջոցների օգտագործմանը, և որո՞նք՝ հետ պահել դրանցից:
- Ի՞նչ եք կարծում, որքանո՞վ է այս խնդիրը տարածված մեր երկրում, քաղաքում, համայնքում:
- Ի՞նչ գիտեք խաղամոլության մասին: Արդյոք դա հիվանդությունն է:
- Ի՞նչ եք կարծում, թմրամոլությունը և խաղամոլությունը բուժվո՞ւմ են:

#### Փուլ 2 (25 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի, առաջարկում է ծանոթանալ իրավիճակներին և խմբերում քննարկել հետևյալ հարցերը.

- Ի՞նչ վտանգներ է պարունակում իրավիճակը:
- Ի՞նչ կարող է անել պատմության հերոսը՝ վտանգներից խուսափելու համար:

Խմբային քննարկումից հետո խմբերը հերթով ներկայացնում են իրենց լուծումները: Որպես ներկայացման տարբերակ՝ կարող են խաղարկել իրավիճակները: Մյուս խմբերը կարող են իրենց առաջարկություններով լրացումներ անել:

Այնուհետև ուսուցիչը սովորողներին դիմում է հետևյալ հարցերով.

- Իրավիճակների համար լուծումներ գտնելիս ի՞նչն էր հեշտ, ի՞նչը՝ դժվար:
- Այս վարժությունից հետո արդյոք կկարողանա՞ք կողմնորոշվել և ավելի վստահաբար գործել նման իրավիճակներում:
- Ձեր շրջապատում կա՞ն վստահելի մարդիկ, որոնց կարող եք դիմել օգնության համար:

Ուսուցիչը հիշեցնում է, որ հոգեմետ նյութերից բացի գոյություն ունեն լիցքաթափվելու և տրամադրությունը բարձրացնելու անվտանգ եղանակներ, սովորողներին առաջարկում է թվարկել դրանցից մի քանիսը:

### Փուլ 3 (10 րոպե)

Սովորողներից ընտրվում են 2 կամավոր՝ «խամաճիկի» և «խամաճիկավարի» դերերը ստանձնելու համար: «խամաճիկի» աչքերը կապում են մուգ ժապավենով, ձեռքերին ու ոտքերին կապում են պարանի կտորներ: «խամաճիկավարի» նպատակն է պարաններից ձգելով «խամաճիկին» տեղափոխել դասարանի մի ծայրից մյուսը:

Այնուհետև ուսուցիչը «խամաճիկին» առաջարկում է ներկայացնել իր տպավորությունները.

- Ի՞նչ հույզեր և զգացումներ ունեցար «խամաճիկի» դերում:
- Իրական կյանքում երբևէ հայտնվե՞լ ես նման անօգնական վիճակում, երբ ամբողջությամբ ուրիշի ազդեցության տակ ես եղել:
- Կարո՞ղ ես պատկերացնել ինչպես է իրեն զգում կախվածության մեջ գտնվող մարդը, ի՞նչն է իշխում նրա մտքերին, հույզերին, գործողություններին:



### Յուզում ուսուցչին

Վարժության ժամանակ պետք է պահպանել զգուշություն, որ «խամաճիկը» չկորցնի հավասարակշռությունը, չընկնի և չվնասվի: Դասարանի համապատասխան հատվածը պետք է լինի ազատ՝ հնարավոր վտանգներից խուսափելու համար:

Ուսուցիչը աշակերտներին բաժանում է թեմայի վերաբերյալ թեստի օրինակներ և առաջարկում յուրաքանչյուր հարցապնդման համար նշել «ճիշտ է» կամ «Սխալ է», լրացնել բաց թողած բառերը կամ ավարտել նախադասությունները: Եթե աշակերտների թիվը մեծ է, կարելի է թեստերը բաժանել զույգերի թվով:

Վերջում ուսուցիչը հերթով կարդում է թեստի հարցերը և նշում ճիշտ պատասխանները, իսկ աշակերտները անհրաժեշտության դեպքում ուղղումներ են անում կամ կարդում են իրենց պատասխանները:

Ուսուցիչը աշակերտներին տրամադրում է կախվածությունների բուժման մասնագիտական ծառայության հեռախոսահամարներ, օգտակար ռեսուրսներ:

- «Կախվածությունների բուժման ազգային կենտրոն», [www.ncat.am](http://www.ncat.am), Երևան, Աճառյան 2-րդ նրբանցք, 2-րդ շենք, հեռ.՝ (012) 272727, (010) 617090, [addictions.arm@gmail.com](mailto:addictions.arm@gmail.com):
- Ծխախոտի դադարեցման թեժ գծի հեռախոսահամար՝ 060-44-00-01:



### **Յուշում ուսուցչին**

Ուսուցիչը կարևոր ուղերձները, ինչպես նաև օգտակար ռեսուրսները գրում է ֆլիպչարտին կամ գրատախտակին: Ընդգծում է, որ եթե երիտասարդը հայտնվել է թմրամիջոցների, ալկոհոլի, խաղամոլության հետ կապված վտանգավոր և անհարմարավետ իրավիճակում, պետք է օգնության դիմի վստահելի մեծահասակի:



## ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

### ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ

1. Ակումբում երեկույթի ժամանակ տղաները 15 տարեկան Սյուզիին և Սաթենիկին առաջարկում են ակոհոլային կոկտեյլ փորձել՝ ավելի ուրախ և անկաշկանդ լինելու համար: Սյուզին տարակուսում է՝ ընդունել՝ առաջարկը, թե՞ ոչ, իսկ Սաթենիկը որևէ վատ բան չի տեսնում առաջարկի մեջ:



2. Արտակն իր դասընկերների հետ դասերից հետո այգի գնաց: Այնտեղ հանդիպեցին իրենց թաղի տղաներին, որոնք առաջարկեցին միասին «մի յուրահատուկ բան» փորձել՝ «հետաքրքիր» զգացողություններ ունենալու համար: Տղաներից ոմանք համաձայնեցին: Արտակը փորձելու ցանկություն չունեց:



3. Կարինեի ընկերը՝ Վրույրը, 17 տարեկան է: Նա վերջերս շատ է փոխվել, դասերով կարծես էլ չի հետաքրքրվում, անհանգիստ է, բռնկվող, տրամադրությունը արագ փոխվում է, աչքերը կարմրած են, ձեռքերը սկսել են դողալ: Կարինեն կասկածում է, որ Վրույրը թմրամիջոց է օգտագործում, և վախենում է հետևանքներից:



4. Վազգենը 16 տարեկան է: Նա սիրում է սոցցանցերում ժամանակ անցկացնել: Մի անգամ նրա համացանցային ծանոթներից մեկն առաջարկեց նրան աշխատանք «առցանց հարթակում», որի շնորհիվ կկարողանա բավական լավ գումար աշխատել առանց մեծ ջանքեր գործադրելու: Վազգենը երկմտեց՝ համաձայնել, թե՞ ոչ: Նա ունի որոշ կասկածներ, թե խոսքը կարող է լինել ապօրինի նյութերի մասին, և որոշեց խորհրդակցել ընկերոջ՝ Ռուբենի հետ:



5. Սուրենը միշտ սիրել է համակարգչային խաղեր: Վիրտուալ ընկերոջ՝ Գոռի առաջարկով 2-3 անգամ խաղացել է առցանց կազինոյում՝ արագ և հեշտ գումար վաստակելու ակնկալիքով: Թեև պարտվել է, բայց ցանկանալով հետ բերել կորցրած գումարը՝ շարունակել է խաղալ: Սուրենը որոշել է Գոռից պարտքով մեծ գումար վերցնել, որպեսզի կարողանա մեծ խաղադրույք անել: Նա համոզված է, որ այս անգամ կշահի, և անհամբեր սպասում է հաջորդ խաղին:



## ՉԱԿՈՒԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Չակոբը 5-րդ դասարանից սիրահարված էր Սոնային: Վերջին շրջանում նրանք սկսել էին ավելի հաճախ շփվել, Չակոբը դասերից հետո ճանապարհում էր Սոնային տուն, հետո զրուցում էին հեռախոսով: Չակոբը շատ էր ուզում ասել Սոնային իր զգացմունքների մասին, սակայն կաշկանդվում էր և վախենում մերժված լինելուց: Նա մտածում էր՝ ինչպես շահի Սոնայի սիրտը, և որոշել էր, որ լավագույն միջոցը նրա համար նվերներ և ծաղիկներ գնելն է: Սակայն Չակոբը բավարար գումար չունեի թանկարժեք նվեր գնելու համար:

Մի օր նա համացանցում նկատեց առցանց կազինոյի գովազդ: Մտածեց, որ դա գումար արագ վաստակելու լավ միջոց է: Սկզբում բախտը բերում էր, և նա որոշ գումար շահեց ու Սոնայի համար նվեր գնեց: Սակայն հետո սկսեց պարտվել և պարտք վերցնել ընկերներից, որպեսզի կարողանա կրկին հաղթել և հետ բերել պարտված գումարը: Դա նրան չհաջողվեց: Ընկերները երես թեքեցին նրանից, հեռացավ նաև Սոնան՝ իմանալով նրա արարքի մասին:

Քննարկման հարցեր.

- Ի՞նչ խորհուրդ կտայիք Չակոբին նման իրավիճակում:
- Արդյոք ճիշտ միջոց էր ընտրել Չակոբը՝ Սոնայի սիրտը շահելու համար: Ունե՞ր այլ տարբերակ:
- Ո՞ւմ հետ կարող էր Չակոբը քննարկել ստեղծված իրավիճակը:
- Ի՞նչ քայլեր նա պետք է ձեռնարկի:

**ԹԵՍ**

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

Հ	Պնդում	Ճիշտ է	Սխալ է
1.	Որոշ դեղամիջոցներ օրինական կամ թույլատրված հոգեմետ նյութեր են:		
2.	Ներարկումը թմրամիջոցներ օգտագործելու ամենավտանգավոր ձևերից է:		

- Թմրամոլությունը կամ թունամոլությունը ոչ թե վատ սովորություն է, այլ \_\_\_\_\_ :  
\_\_\_\_\_ :
- Թվարկել 3 թմրամիջոց. 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ :
- Հոգեմետ նյութեր օգտագործելու հետևանքով զարգանում է  
1. \_\_\_\_\_ և 2. \_\_\_\_\_ :
- Նշել 3 նշան, որոնք կարող են վկայել թմրամիջոցների օգտագործման մասին.  
1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ :

**Թեստի պատասխանները.**

1. Ճիշտ է: 2. Ճիշտ է: 3. Քրոնիկ հիվանդություն: 4. Մարիխուանա (կանեփ), հերոին, կոկաին, էքստազի, ուրախացնող գազ և այլն: 5. Կախվածություն (ֆիզիկական և հոգեբանական) և ընտելացում: 6. Վարքագծի փոփոխություն, տրամադրության տատանումներ, անհանգստություն, ագրեսիվություն, քնկոտություն, հետաքրքրությունների փոփոխություն, առաջադիմության անկում, գումարի պահանջի ավելացում և այլն:



## Լրացուցիչ նյութեր սովորողների և ուսուցչի համար

### Խորհուրդներ վնասակար սովորություններից ազատվելու համար

Թմրամոլությունը և խաղամոլությունը, ինչպես նաև ծխախոտամոլությունը, մասնագիտական օգնություն պահանջող հիվանդություններ են: Բուժման համար կարևոր են անձնական մոտիվացիան և հավատը սեփական ուժերի նկատմամբ:

### Եթե որոշել ես հրաժարվել վնասակար սովորությունից, գործիր քայլ առ քայլ.

- Մտածիր փոխվելու ուղղությամբ:
- Նպատակդ իրագործելու կոնկրետ ծրագիր կազմիր:
- Կատարիր որոշումդ:
- Ծրագրի պահուստային տարբերակ ունեցիր:

#### 1. Մտածիր փոխվելու ուղղությամբ.

Նախ փորձիր պատասխանել հետևյալ հարցերին՝ թվարկելով պատճառները.

- Ինչո՞ւ եմ օգտագործում:
- Ինչո՞ւ եմ ուզում հաղթահարել սովորությունս:

#### 2. Նպատակդ իրագործելու կոնկրետ ծրագիր կազմիր.

- Նպատակիդ իրագործման հստակ ժամկետ սահմանիր:
- Որոշմանդ մասին պատմիր մեկին, ում վստահում ես, և խնդրիր նրա աջակցությունը:
- Նախքան օգտագործելը կանգ առ և մի պահ մտածիր. շեղվիր և մի տրվիր պահի ցանկությանը:
- 15 րոպե դիմացիր. ցանկությունը ևս ժամկետ ունի: Ամեն հաջորդ անգամ հետաձգելն ավելի հեշտ կլինի:
- Լիցքաթափվելու համար գնա՞ զբոսանքի, տաք լոգանք ընդունիր, սպորտով զբաղվիր, կարդա՞ և այլն:
- Մի՛ վախեցիր, խուճապի մի՛ մատնվիր, եթե չօգտագործելու պատճառով վատ ես զգում:
- Կամքի ռիժ դրսևորիր: Այդ ախտանշանները վտանգավոր չեն և հաղթահարելի են:
- Վերհիշիր հիմնավորումները, թե ինչու ես որոշել հաղթահարել սովորությունդ:
- Նախապես ծրագրիր, թե փոխարենը ինչով ես զբաղվելու:
- Զեզ համար հաճելի զբաղմունքների ցանկ կազմիր:
- Խուսափիր ռիսկային իրավիճակներից, վայրերից և մարդկանցից: Հեռու մնա ընկերներից, որոնք կարող են հրահրել քեզ կրկին օգտագործելու:
- Ինքդ քեզ խրախուսիր, օրինակ՝ «Արդեն երեք օր է՝ չեմ օգտագործել, և գնալով ավելի հեշտ է դիմանալը», կամ «Ընկերս/ընկերուհիս նկատում է դրական փոփոխություններ և գոհ է ինձնից» և այլն:

**3. Կատարի՞ր որոշումդ.**

- Եթե արդեն որոշում ես կայացրել, հաստատակամ եղիր, մի՞ հիասթափեցրու մտերիմներիդ, ապացուցի՞ր, որ կամքի ուժ և արժանապատվություն ունես:
- Գայթակղություններին տեղի մի՞ տուր, դրանց համար արդարացումներ մի՞ փնտրիր, մի՞ ասա՝ «մի անգամով բան չի փոխվի», «այսքան դիմանալով՝ արժանացել եմ այս մեկ անգամվան», «սա առանձնահատուկ առիթ է» և այլն: Ինքդ քեզ վճռականորեն ասա, որ բացառություններ չեն լինելու, և դու հաղթելու ես:
- Ամեն հաջող անցած շաբաթվա համար պարգևատրի՞ր ինքդ քեզ (բայց սովորությանդ տեղի չտալով):

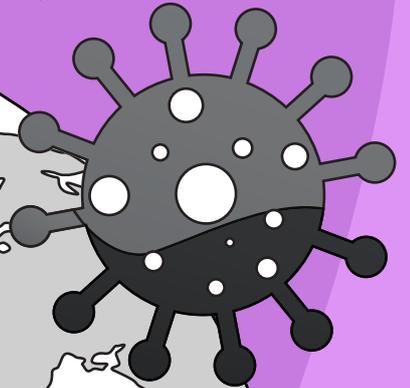
**4. Ծրագրի պահուստային տարբերակ ունեցիր.**

- Եթե ինչ-որ պահի ընկրկել ես, մի՞ հուսահատվիր, մի՞ խարանիր ինքդ քեզ: Դասեր քաղիր սխալներիցդ: Փորձի՞ր հասկանալ, թե ինչն էր սխալվելու պատճառը, օրինակ՝ ռիսկային իրավիճակում էիր հայտնվել, և մտածի՞ր, թե հաջորդ անգամ ինչ կանես՝ նման իրավիճակներից խուսափելու համար:
- Վերլուծի՞ր, թե ինչպես հայտնվեցիր տվյալ իրավիճակում, թեև գիտեիր, որ դա վտանգավոր է:
- Նման շրջապատից խուսափելու միջոցներ մտածիր:

Յոդված «Թինսլայվ» կայքից՝ «Անկախության մասին» (<http://teenslive.am/independence/ank-axvo%d6%82thyan-masin>):

# 6.

## ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-Ի ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄԸ





# ՍԵՌԱԿԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

🕒 2 ժամ

## ԹԵՄԱ. ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-Ի ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄԸ



ԴԱՍ 1. ՄԻԱՎ, ՁԻԱՅ

ԴԱՍ 2. Ինչպես է փոխանցվում և ինչպես չի փոխանցվում ՄԻԱՎ վարակը

### Նպատակը

Բացատրել ինչ է ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ը, վիճակագրությունը Հայաստանում և աշխարհում, օգնել տարբերելու փոխանցման ուղիները և նկարագրել ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիների վերաբերյալ թյուրընկալումները:

### Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Ներկայացնել ինչ է ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ը, բացատրել պատուհանի շրջանը:
2. Նկարագրել ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի վիճակագրությունը Հայաստանում և աշխարհում:
3. Տարբերակել ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի փոխանցման ուղիները, հերքել ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիների վերաբերյալ սխալ ընկալումները:

### Բովանդակություն

- Ինչ է ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ը:
- ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիները:

### Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Վարժությունների անցկացում, տեսանյութերի դիտում, քննարկում, ինտերակտիվ խաղեր, վստահելի աղբյուրներից տեղեկության հայթայթում:

### Միջառարկայական կապեր

Կենսաբանություն, հասարակագիտություն, գրականություն





## **ԹԵՄԱ. ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-Ի ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄԸ** **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: Դեռահասության շրջանում առաջին անգամ են ծխում, ալկոհոլ օգտագործում, ունենում սեռական հարաբերություններ: Սեռական հարաբերություններ ունենալով՝ շատ հաճախ դեռահասները չեն պատկերացնում հնարավոր հետևանքները (օրինակ՝ սեռավարակներով, ՄԻԱՎ-ով վարակվելը) ապատեղեկատվության կամ տեղեկատվության պակասի պատճառով:

ՄԻԱՎ-ի համաճարակից չի խուսափել աշխարհի ոչ մի երկիր: Ակնհայտ է, որ արդյունավետ կանխարգելման միջոցառումների շնորհիվ հնարավոր է կասեցնել համաճարակի հետագա զարգացումը: ՄԻԱՎ վարակի կանխարգելման հիմնական ուղղություններն են ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի վերաբերյալ տեղեկության տրամադրումն ու ՄԻԱՎ վարակի կանխարգելման վերաբերյալ գիտելիքի մակարդակի բարձրացումը:

Շատ կարևոր է, որ դեռահաս տղաները և աղջիկները ունենան հստակ պատկերացում ՄԻԱՎ վարակի փոխանցման ուղիների և կանխարգելման վերաբերյալ:



## ԴԱՍ 1. ՄԻԱՎ, ՁԻԱՅ

### Դասի նպատակը

Բացատրել ինչ է ՄԻԱՎ-ը, և ինչ է ՁԻԱՅ-ը, վիճակագրությունը Հայաստանում և աշխարհում:

### Վերջնարդյունքները

- Ներկայացնել ինչ է ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ը, բացատրել պատուհանի շրջանը (1):
- Նկարագրել ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի վիճակագրությունը Հայաստանում և աշխարհում (2):

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«ՄԻԱՎ-ը, ՁԻԱՅ-ը», «Ինչպիսի՞ փաստանշաններ ունի ՄԻԱՎ վարակը, «Ի՞նչ է պատուհանի շրջանը» տեքստերի օրինակներ՝ խմբերի թվով, «ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի իրավիճակը Հայաստանում և աշխարհում» տեքստի օրինակներ՝ խմբերի թվով, քարտեր պնդումներով՝ խմբերի թվով, պատահա՞ A4 թուղթ, մարկերներ, տեսահոլովակներ:



### Հուշում ուսուցիչին

Դասի ավարտին ժամանակի առկայության դեպքում ուսուցիչը բաժանում է լրացուցիչ նյութ՝ «Ինչպե՞ս է հայտնաբերվել ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ը» խմբերի թվով:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանին դիմում է հետևյալ հարցերով.

- Լսե՞լ եք կամ գիտե՞ք ինչ է իմունային համակարգը:
- Լսե՞լ եք կամ գիտե՞ք ինչ են ՄԻԱՎ-ը, ՁԻԱՅ-ը:
- Տեղյա՞կ եք ՄԻԱՎ-ի և ՁԻԱՅ-ի տարբերության մասին:

Այնուհետև ուսուցիչը դասարանը բաժանում է խմբերի, յուրաքանչյուր խմբի տրամադրում է մեկ քարտ և խնդրում է գծով համապատասխանեցնել հասկացությունը և դրա ճիշտ բացատրությունը:

Խմբերի աշխատանքից հետո բարձրաձայն ընթերցելով կատարում են ճշգրտումներ, անհրաժեշտության դեպքում համառոտ մեկնաբանություններ են անում:

**Փուլ 2 (25 րոպե)**

Այնուհետև ուսուցիչը յուրաքանչյուր խմբի տրամադրում է նյութ ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի, ախտանշանների, պատուհանի շրջանի մասին, առաջարկում է, օգտվելով նյութերից, պատրաստել պաստառ ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի մասին:

Պաստառները փակցվում են դասարանում: Խմբերը ներկայացնում են դրանք՝ լրացնելով իրար և պատասխանելով հարցերին:

**Փուլ 3 (10 րոպե)**

Պաստառները ներկայացնելուց հետո ուսուցիչը տրամադրում է նյութ Յայաստանում ՄԻԱՎ-ի վիճակագրության մասին:

Այնուհետև բոլորը դիտում են տեսահոլովակները՝ [հնչ է ՄԻԱՎ-ը](#), [հնչ է ՁԻԱՅ-ը](#), [ՄԻԱՎ-ի ազդեցությունն օրգանիզմի վրա](#):

Տեսահոլովակները դիտելուց հետո ուսուցիչը գրատախտակին գրում է անավարտ նախադասություններ և խնդրում է, որ սովորողները բանավոր ամբողջացնեն դրանք:

- 1. ՄԻԱՎ-ը՝ մարդու .... (իմունային անբավարարության վիրուս է):
- 2. ՁԻԱՅ-ը ՄԻԱՎ-ի .... (վերջնական փուլն է):
- 3. ՄԻԱՎ-ը հնարավոր է .... (վերահսկել հատուկ դեղերի միջոցով):

**Լրացուցիչ նյութ սովորողների և ուսուցչի համար**

«Ինչպես է հայտնաբերվել ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ը» տեքստի օրինակներ՝ խմբերի թվով, «Նախնական տեղեկատվություն ՄԻԱՎ-ի մասին» հոդված (<http://teenslive.am/health/nax-nakan-teghekatvutyun-miav-i-veraberyal>):

**ԻՆՉՊԵՐՍ Է ՀԱՅՏՆԱԲԵՐՎԵԼ ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-Ը**

Ըստ վարկածի՝ ՄԻԱՎ վարակը մարդկանց փոխանցվել է Կենտրոնական Աֆրիկայում շիմպանզե կապիկներից՝ նրանց միսը օգտագործելու և նրանց արյան հետ առնչվելու միջոցով: Որոշ ժամանակ Աֆրիկայում տարածվելուց հետո ՄԻԱՎ-ը 1970-ականներին հայտնվել է ԱՄՆ-ում:

ՁԻԱՅ-ն առաջին անգամ արձանագրվել է 1981 թվականին երիտասարդ հոմոսեքսուալ տղամարդկանց շրջանում հազվադեպ հանդիպող թոքաբորբից մահացության դեպքերն ուսումնասիրելիս: Բոլոր մահացած մարդիկ ունեին իմունային անբավարարություն: Հետագայում, երբ արձանագրվել են ՁԻԱՅ-ի դեպքեր արյան բազմակի ներարկումներ ստացած հիվանդների և թմրամիջոցների ներարկային օգտագործողների շրջանում, ակնհայտ է դարձել նաև արյան ճանապարհով վարակի տարածման հավանականությունը: 1982 թվականի հունիսին հիվանդությունն անվանել են ՁԻԱՅ: Աստիճանաբար այն տարածվում էր տարբեր երկրներում: Հիվանդության վարակիչ լինելը վերջնականապես ամրագրվեց, երբ 1983 թվականին գրեթե միաժամանակ երկու լաբորատորիայում՝ Լ. Մոնտանյեի (Պաստերի ինստիտուտ, Ֆրանսիա) և Ռ. Գալլոյի (Քաղցկեղի ազգային ինստիտուտ, ԱՄՆ), բացահայտեցին հիվանդության հարուցիչ վիրուսը: 1985 թվականին մշակվեց ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հակամարմինների հայտնաբերման հատուկ եղանակ, 1987 թվականին հաստատվեց ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի դեմ պայքարի գլոբալ ծրագիրը, 1989 թվականին դեկտեմբերի 1-ը հայտարարվեց ՄԻԱՎ-ի դեմ պայքարի համաշխարհային օր: 1995 թվականից կիրառվում է հակառետրովիրուսային բուժումը: 2008 թվականին ֆիզիոլոգիայի և բժշկության բնագավառում Նոբելյան մրցանակը շնորհվել է ֆրանսիացի կենսաբաններ Լյուկ Մոնտանյեին և Ֆրանսուազա Բարե Սինուսիին՝ մարդու իմունային անբավարարության վիրուսը հայտնաբերելու համար:



## ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

### Քարտեր

- ▶ Հասկացությունը գծով միացնել բացատրությանը:

ՄԻԱՎ	Համակարգ, որը պատասխանատու է վնասակար մանրէներից և վիրուսներից պաշտպանվելու համար:
Իմունային համակարգ	Վարակային հիվանդություն, որի դեպքում ախտահարվում է իմունային համակարգը:
ՁԻԱՀ	Մարդու օրգանիզմի՝ վարակների դեմ պայքարելու ունակությունը:
ՄԻԱՎ վարակ	Ձեռքբերովի իմունային անբավարարության համախտանիշ, ՄԻԱՎ վարակի վերջնական փուլը:
Պատուհանի շրջան	ՄԻԱՎ-ը մարդու իմունային անբավարարության վիրուսն է:
Իմունիտետ	Երբ վիրուսն առկա է օրգանիզմում, բայց արտադրված հակամարմինների քանակը բավարար չէ դրանց հայտնաբերման համար:

**Ճիշտ պատասխաններ**

ՄԻԱՎ	ՄԻԱՎ-ը մարդու իմունային անբավարարության վիրուսն է:
Իմունային համակարգ	Համակարգ, որը պատասխանատու է վնասակար մանրէներից և վիրուսներից պաշտպանելու համար:
ՁԻԱՅ	Ձեռքբերովի իմունային անբավարարության համախտանիշ, ՄԻԱՎ վարակի վերջնական փուլը:
ՄԻԱՎ վարակ	Վարակային հիվանդություն, որի դեպքում ախտահարվում է իմունային համակարգը:
Պատուհանի շրջան	Երբ վիրուսն առկա է օրգանիզմում, բայց արտադրված հակամարմինների քանակը բավարար չէ դրանց հայտնաբերման համար:
Իմունիտետ	Մարդու օրգանիզմի՝ վարակների դեմ պայքարելու ունակությունը:

## **ՄԻԱՎ-Ը, ՁԻԱՅ-Ը**

### **ՄԻԱՎ-ը հապավում է՝ մարդու իմունային անբավարարության վիրուս:**

ՄԻԱՎ-ը պատկանում է ռետրովիրուսային խմբին, որը ախտահարում է իմունային համակարգի բջիջները (լիմֆոցիտները)՝ խախտելով նրանց աշխատանքը: ՄԻԱՎ-ով վարակումը հյուծում է իմունային համակարգը, ինչի հետևանքով զարգանում է իմունային անբավարարություն (իմունոդեֆիցիտ), և առաջանում է ՄԻԱՎ վարակ հիվանդությունը: Իմունային անբավարարությունը այն վիճակն է, երբ իմունային համակարգը չի կարող պայքարել տարբեր վիրուսների և հիվանդությունների դեմ: Իմունային անբավարարություն ունեցող մարդիկ շատ խոցելի են բազմաթիվ վարակների և ուռուցքային հիվանդությունների նկատմամբ:

ՄԻԱՎ-ը չի կարող բազմանալ մարդու օրգանիզմից դուրս: Վիրուսը անկայուն է արտաքին միջավայրում, արագ ոչնչանում է եռման ջերմաստիճանում, տարբեր ախտահանիչ նյութեր օգտագործելիս: ՄԻԱՎ վարակը տարածում է միայն մարդը: ՄԻԱՎ-ը քրոնիկ հիվանդություն է, այն չի բուժվում, բայց հատուկ դեղերի միջոցով կարելի է վերահսկել: Այդ դեղերի շնորհիվ վիրուսի բազմացումը օրգանիզմում նվազում է:

### **ՁԻԱՅ-ը հապավում է՝ ձեռքբերովի իմունային անբավարարության համախտանիշ:**

ՁԻԱՅ-ը տարբեր վարակների, հիվանդությունների և այլ ախտանշանների համալիր է, որոնք ի հայտ են գալիս իմունային անբավարարության հետևանքով: ՁԻԱՅ-ը ՄԻԱՎ վարակի վերջնական փուլն է: Առանց բուժման և հատուկ դեղորայքի ընդունման ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդկանց օրգանիզմում ՁԻԱՅ-ի նշանները հայտնաբերվում են միջինում 8-15 տարի հետո:

Օրգանիզմում ՁԻԱՅ-ի առկայության մասին վկայում են որոշ հիվանդություններ և ախտանշաններ, ինչպիսիք են, օրինակ՝ քաշի կտրուկ նվազումը, երկարատև փորլուծությունը, թոքերի տուբերկուլյոզը, կերակրափողի, բրոնխների, թոքերի սնկային հիվանդությունները, հազվադեպ հանդիպող թոքաբորբերը և Կապոշիի սարկոման (մաշկի քաղցկեղի տեսակ): Բոլոր այս հիվանդություններից առողջ մարդիկ բուժվում են, իսկ ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդիկ իմունային համակարգի թուլացման պատճառով մահանում են:

ՁԻԱՅ-ը ախտորոշվում է արյան մեջ հատուկ բջիջների՝ լիմֆոցիտների քանակի նվազման հիման վրա:

**ԻՆՉՊԻՍԻՐ ԱԽՏԱՆՇԱՆՆԵՐ ՈՒՆԻ ՄԻԱՎ ՎԱՐԱԿԸ,  
ԻՆՉ Է ՊԱՏՈՒԻԱՆԻ ԾՐՋԱՆԸ**

Շատ դեպքերում ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդը տեղյակ չի լինում դրա մասին: Մարդու արտաքին տեսքից հնարավոր չէ հասկանալ ՄԻԱՎ վարակակիր է, թե ոչ: Նույնիսկ շատ առողջ տեսք ունեցող մարդը կարող է վարակված լինել ՄԻԱՎ-ով և տեղյակ չլինել դրա մասին: Վարակվելուց հետո 2 շաբաթից մինչև 3 ամսվա ընթացքում որոշ մարդիկ կարող են ունենալ ախտանշաններ, որոնք հատուկ չեն ՄԻԱՎ-ին՝ գլխացավ, մկանացավ, ջերմության բարձրացում, հազ, ավշային հանգույցների մեծացում: Հաճախ դա սխալմամբ ընկալվում է որպես մրսածություն:

ՄԻԱՎ-ի առկայության մասին վկայում է հակամարմինների հայտնաբերումը արյան մեջ: Հակամարմիններն արյան մեջ ի հայտ են գալիս վարակվելուց նվազագույնը 28 օր հետո, որոշ դեպքերում՝ 2-4 ամիս անց:

Այս ընթացքում նույնիսկ հետազոտությունների արդյունքները կարող են լինել բացասական: Այն փուլը, երբ վիրուսն առկա է օրգանիզմում, բայց արտադրված հակամարմինների քանակը բավարար չէ դրանց հայտնաբերման համար, կոչվում է «պատուհանի շրջան»: Այս շրջանում ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդը կարող է վարակել ուրիշներին:

## ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-Ի ԻՐԱՎԻՃԱԿԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ ԵՎ ԱՃԻԱՐՅՈՒՄ

Հայաստանի Հանրապետությունում մարդու իմունային անբավարարության վիրուսով վարակվածության դեպքերի արձանագրումը սկսվել է 1988 թվականից:

Ընդհանուր առմամբ, ՀՀ-ում ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի համաճարակի տարեգրությունը ներկայանում է հետևյալ կերպ՝

- 1988 – ՄԻԱՎ վարակի առաջին գրանցված դեպքը. վարակման ուղին՝ հետերոսեքսուալ (տղամարդուց՝ կնոջը) ճանապարհով
- 1988 – ՁԻԱՅ-ի գրանցված առաջին դեպքը
- 1989 – մահվան գրանցված առաջին դեպքը ՁԻԱՅ-ից
- 1996 – թմրամիջոցների ներարկային օգտագործման ճանապարհով վարակման գրանցված առաջին դեպքը
- 2000 – հոմոսեքսուալ ճանապարհով վարակման գրանցված առաջին դեպքը
- 2001 – երեխաների շրջանում ՄԻԱՎ վարակի և ՁԻԱՅ-ի գրանցված առաջին դեպքերը
- 2002 – ՁԻԱՅ-ից երեխայի մահվան գրանցված առաջին դեպքը

1988 թվականից մինչև 2023 թվականի հոկտեմբերի 31-ը ներառյալ ՀՀ քաղաքացիների շրջանում գրանցվել է ՄԻԱՎ վարակի 5614 դեպք: ՄԻԱՎ վարակի արձանագրված դեպքերի ընդհանուր կառուցվածքում գերակշռում են տղամարդիկ՝ 3909 (69,6%), կանանց շրջանում արձանագրվել է վարակի 1705 դեպք (30,4%): ՄԻԱՎ դրական կարգավիճակ ունեցող քաղաքացիների 48.9%-ը ախտորոշման պահին եղել է 25-39 տարիքային խմբում: 0-14 տարեկան երեխաների շրջանում 2023 թվականին գրանցվել է ՄԻԱՎ վարակի 5 դեպք, 1988-2023 թվականներին՝ 84 դեպք:

**2023 թվականին և 1988-2023 թվականների ընթացքում (ընդհանուր) ՀՀ քաղաքացիների շրջանում հայտնաբերված ՄԻԱՎ վարակի դեպքերի բաշխում ըստ տարիքային խմբերի.**

Տարիքային խումբ	2023 թ.	1988-2023 թթ. (%)
0-14 տ.	5	1,5%
15-24 տ.	21	7%
25-39 տ.	229	48,9%
40-49 տ.	125	24%
50 տ. և ավելի	120	18,5%
Անհայտ տարիքի	0	0,1%
Ընդհանուր	500	5614 (100%)

2023 թվականի գրանցված Նոր դեպքերի գերակշիռ մասի փոխանցման ուղին **հետերոսեքսուալ** (կին-տղամարդ) հարաբերություններն են՝ 82,4%, հաջորդում են հոմոսեքսուալ հարաբերությունները՝ 11,2%, թմրամիջոցների ներարկային օգտագործումը՝ 3,4%, մորից երեխային փոխանցումը՝ 1%, և անհայտ՝ 2%:

Աղբյուր՝ <https://ncid.am/statistics/> Ինֆեկցիոն հիվանդությունների ազգային կենտրոն:

Աշխարհում 2022 թվականին ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց թիվը միջինում եղել է 39 մլն: Նոր դեպքերի թիվը եղել է 1.3 մլն, մահացած մարդկանց թիվը՝ շուրջ 630 հազար: Բավական արագ տեմպով ՄԻԱՎ-ը տարածվում է նաև Ռուսաստանում, Ղազախստանում և Ուկրաինայում:



## ԴԱՍ 2. ԻՆՉՊԵՍ Է ՓՈԽԱՆՑՎՈՒՄ ԵՎ ԻՆՉՊԵՍ ՉԻ ՓՈԽԱՆՑՎՈՒՄ ՄԻԱՎ ՎԱՐԱԿԸ

### Դասի նպատակը

Օգնել տարբերելու փոխանցման ուղիները և նկարագրելու ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիների վերաբերյալ թյուրընկալումները:

### Վերջնարդյունքները

- Տարբերակել ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի փոխանցման ուղիները, հերքել ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիների վերաբերյալ սխալ ընկալումները (3):

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիներ» տեքստի օրինակներ՝ խմբերի թվով, «Մի՛ք, թե՛ փաստ» քարտեր՝ խմբերի թվով, տեսահոլովակներ՝ «Ինչպիսի՞ ընթացք ունի ՄԻԱՎ վարակը» (<https://vimeo.com/558888960>), «Ի՞նչն է նպաստում ՁԻԱՅ-ի զարգացմանը» (<https://vimeo.com/558888715>):



Սեղմիր [այստեղ 1](#) «Ինչպիսի՞ ընթացք ունի ՄԻԱՎ վարակը», [այստեղ 2](#) «Ի՞նչն է նպաստում ՁԻԱՅ-ի զարգացմանը» տեսանյութերը դիտելու համար:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (25 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է երկու խմբի, յուրաքանչյուր խմբի տրամադրում է նյութ ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիների մասին, խնդրում է ծանոթանալ բովանդակությանը:

Նյութն ուսումնասիրելուց հետո ուսուցիչը յուրաքանչյուր խմբի հանձնարարում է A4 չափսի թղթի վրա նկարել երիցուկ և երիցուկի թերթիկների մի մասի վրա գրել՝ ինչպես է փոխանցվում ՄԻԱՎ-ը, մյուս մասի վրա՝ ինչպես չի փոխանցվում:

Ուսուցիչն առաջարկում է՝ ամեն խումբ շրջանաձև հարցման (ամեն շրջանին ամեն խումբ ներկայացնում է 1 միտք՝ չկրկնելով հնչած մտքերը) միջոցով ներկայացնի երիցուկի թերթիկների վրա գրված մտքերը:

## Փուլ 2 (15 րոպե)

Չանձնարարությունը կատարելուց հետո ուսուցիչը յուրաքանչյուր խմբի բաժանում է տարբեր մտքեր պարունակող քարտեր, առաջարկում է մեկնաբանել մտքերից որևէ միս, որը՝ փաստ, և ինչու:

## Փուլ 3 (5 րոպե)

Ներկայացնելուց և քննարկելուց հետո սովորողները միասին դիտում են տեսահոլովակները՝ «Ինչպիսի՞ ընթացք ունի ՄԻԱՎ վարակը», «Ի՞նչն է նպաստում ՁԻԱՅ-ի զարգացմանը»:



### Լրացուցիչ նյութ սովորողների և ուսուցչի համար

«Եկե՛ք խոսենք այդ մասին» ձեռնարկ դեռահասների համար, հոդված «Նախնական տեղեկատվություն ՄԻԱՎ-ի մասին»՝ <http://teenslive.am/health/naxnakan-teghekatvutyun-miav-i-veraberyal>:

ՄԻԱՎ-ի պաստառներ կարելի է գտնել և տպել հետևյալ հղումով՝ <http://teenslive.am/resource>, «ՄԻԱՎ. առասպելներ և փաստեր», «ՄԻԱՎ. ինչպե՞ս պաշտպանվել»:



## ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

### ՄԻԱՎ-Ի ՓՈԽԱՆՑՄԱՆ ՈՂԻՆԵՐԸ

ՄԻԱՎ-ը փոխանցվում է երեք ճանապարհով.

#### Արյան միջոցով.

- արյան կամ արյան բաղադրամասերի փոխներարկման և օրգանների փոխապատվաստման ժամանակ,
- չախտազերծված բժշկական գործիքների, ասեղների միջոցով,
- թմրամիջոցների ներարկային օգտագործման ժամանակ՝ չախտազերծված ասեղներ, ներարկիչներ, ներարկման այլ պարագաներ օգտագործելիս:

#### Սեռական հարաբերությունների ժամանակ.

- Փոխանցվում է բոլոր տեսակի՝ առանց պահպանակի ներթափանցող սեռական հարաբերությունների ժամանակ՝ սերմի և հեշտոցային արտազատուկների միջոցով:
- Վարակի փոխանցման հավանականությունը հատկապես մեծ է տղամարդկանց հոմոսեքսուալ հարաբերությունների ժամանակ:

#### Մորից երեխային.

- հղիության ընթացքում,
- ծննդաբերության ժամանակ,
- կրծքով կերակրելիս՝ կաթի միջոցով:

ՄԻԱՎ-ը նորածին երեխային կարող է փոխանցվել ինչպես կրծքի կաթի, այնպես էլ կրծքապտուկի վրա եղած ճաքերից արտազատվող արյան միջոցով: Ուստի ՄԻԱՎ վարակ ունեցող կնոջ ծննդաբերությունը տեղի է ունենում կեսարյան հատումով, և երեխան կրծքով չի կերակրվում, ստանում է արհեստական կաթնախառնուրդ:

Սեռավարակների, սեռական օրգանների խոցերի առկայության, ինչպես նաև բազմաթիվ սեռական զուգընկերներ ունենալու դեպքում ՄԻԱՎ-ով վարակման վտանգը սեռական հարաբերությունների ժամանակ մեծանում է:

#### **ՄԻԱՎ-ով վարակվելու վտանգը հնարավոր է նվազեցնել՝ սեռական հարաբերության ժամանակ պահպանակ օգտագործելով:**

Այսպիսով՝ ՄԻԱՎ-ը մեծ քանակով պարունակվում է արյան, սերմնահեղուկի, հեշտոցային արտազատուկների, կրծքի կաթի մեջ և փոխանցվում է այդ կենսաբանական հեղուկների միջոցով:

**ՄԻԱՎ-ը չի փոխանցվում.**

- ձեռքսեղմման միջոցով,
- ընկերական գրկախառնության, ընկերական համբույրների ժամանակ,
- հազի, փռչտոցի միջոցով,
- ընդհանուր սպասքից օգտվելիս,
- միասին սնունդ ընդունելիս,
- ծովում, լճում, լողավազանում լողանալիս,
- ընդհանուր զուգարանից օգտվելիս,
- սպորտային խաղերի ժամանակ,
- հասարակական վայրերում, տրանսպորտում,
- քրտինքի, արցունքի, թքի, մեզի միջոցով,
- մոծակի խայթոցից:

ՄԻԱՎ-ը շատ քիչ քանակով պարունակվում է թքի, քրտինքի մեջ, ուստի այդ ճանապարհով **չի կարող փոխանցվել:**

**ՄԻՖ, ԹԵ՛ ՓԱՍՏ**

1. ՄԻԱՎ-ը փոխանցվում է ընկերական համբույրի միջոցով:
2. ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդու հետ ճաշելը վտանգավոր է:
3. Մոծակները կարող են փոխանցել ՄԻԱՎ-ը և վարակել մարդուն:
4. Մարդու արտաքին տեսքից կարելի է հասկանալ՝ արդյոք նա ՄԻԱՎ վարակ ունի:
5. ՄԻԱՎ-ով հնարավոր է վարակվել չստուգված արյան փոխներարկման ժամանակ:
6. Պահպանակի օգտագործումը սեռական հարաբերությունների ժամանակ նվազեցնում է ՄԻԱՎ-ով վարակվելու վտանգը:
7. Սեռավարակների առկայությունն ավելացնում է ՄԻԱՎ-ով վարակման վտանգը:
8. Ալկոհոլի օգտագործումը ավելացնում է ՄԻԱՎ-ով վարակվելու վտանգը:
9. Չախտազերված գործիքների օգտագործումը դաջվածքի ժամանակ կարող է ՄԻԱՎ-ով վարակման պատճառ դառնալ:
10. ՄԻԱՎ-ով կարելի է վարակվել հասարակական զուգարանից օգտվելիս:

**Ճիշտ պատասխաններ.**

Միջեր են՝ 1, 2, 3, 4,10:

Փաստեր են՝ 5, 6, 7, 8, 9:

**Պատասխանները՝ ուսուցչի համար**

<p>1. ՄԻԱՎ-ը փոխանցվում է ընկերական համբույրների միջոցով:</p>	<p>ՄիՖ է: ՄԻԱՎ-ը չի փոխանցվում ընկերական համբույրների միջոցով:</p>
<p>2. ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդու հետ ճաշելը վտանգավոր է:</p>	<p>ՄիՖ է: ՄԻԱՎ-ը չի փոխանցվում ընդհանուր սպասքից օգտվելիս:</p>
<p>3. Մոծակները կարող են փոխանցել ՄԻԱՎ-ը և վարակել մարդուն:</p>	<p>ՄիՖ է: ՄԻԱՎ-ը փոխանցվում է մարդուց մարդուն:</p>
<p>4. Մարդու արտաքին տեսքից կարելի է հասկանալ՝ արդյոք նա ՄԻԱՎ վարակ ունի:</p>	<p>ՄիՖ է: Նույնիսկ առողջ տեսք ունեցող մարդը կարող է ունենալ ՄԻԱՎ վարակ:</p>
<p>5. ՄԻԱՎ-ով հնարավոր է վարակվել չստուգված արյան փոխներարկման ժամանակ:</p>	<p>Փաստ է: ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ճանապարհներից մեկն է:</p>
<p>6. Պահպանակի օգտագործումը սեռական հարաբերությունների ժամանակ նվազեցնում է ՄԻԱՎ-ով վարակվելու վտանգը:</p>	<p>Փաստ է:</p>
<p>7. Սեռավարակների առկայությունը ավելացնում է ՄԻԱՎ-ով վարակման վտանգը:</p>	<p>Փաստ է:</p>
<p>8. Ալկոհոլի օգտագործումը ավելացնում է ՄԻԱՎ-ով վարակվելու վտանգը:</p>	<p>Փաստ է:</p>
<p>9. Չախտագերված գործիքների օգտագործումը դաջվածքի ժամանակ կարող է ՄԻԱՎ-ով վարակման պատճառ դառնալ:</p>	<p>Փաստ է:</p>
<p>10. ՄԻԱՎ-ով կարելի է վարակվել հասարակական զուգարանից օգտվելիս:</p>	<p>ՄիՖ է:</p>

## 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., Կյանքի հմտություններ, ուսուցչի ձեռնարկ 7-րդ դասարանի համար, Երևան, 2003 թ., Կրթական բարեփոխումների կենտրոն:
4. Ալեքսանյան Լ., Թորոսյան Ն., «Ես և շրջակա աշխարհը» առարկայի ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, «Աստղիկ գրատուն», 2007 թ.:
5. Առնաուդյան 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՝ Գասպարյան Խ.Վ., Եր., ԵՊԲՀ, 2015:
7. Երեխայի իրավունքների մասին կոնվենցիա. Retrieved April 2021, from <http://www.parliament.am/library/MAKkonvencianer/10.pdf>:
8. 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:
9. Խաչատրյան Հ., «Աղետների ռիսկի նվազեցման կրթություն. ուսումնական պարամունքներ և խաղեր, Աղետների ռիսկի նվազեցման ձեռնարկ միջին դպրոցի աշակերտների համար (խորհրդատու՝ Ս. Հովհաննիսյան), Եր., ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամ, 2013, 65 էջ:
10. Շարխաթունյան Ռ., Պողոսյան Ա., Առաջին օգնության հիմունքներ, Երևան, 2017:
11. Վերակենդանացման խորհրդի եվրոպական ուղեցույց, <https://cprguidelines.eu/>:
12. «Թմրամիջոցների և հոգեմետ (հոգեներգործուն) նյութերի մասին» ՀՀ օրենքը՝ <https://www.arlis.am/documentview.aspx?docid=65464>:
13. «Թմրամիջոցների վերաբերյալ 2020 թվականի ազգային զեկույց», ՀՀ առողջապահության նախարարության «Ակադեմիկոս Ս. Ավդալբեկյանի անվան առողջապահության ազգային ինստիտուտ» ՓԲԸ, Երևան, 2021:
14. American Heart Association (AHA) Guidelines Update for CPR and Emergency Cardiovascular Care (ECC), 2015.
15. 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.

16. Кон И.С. Психология ранней юности, Просвещение, 1989.
17. Моница Г. Б. Психологическое консультирование детей и подростков: учебник. — СПб.: Издательство Санкт-Петербургского университета управления и экономики, 2011.
18. <http://surl.li/rlgbe>
19. <http://surl.li/rlgmq>
20. <https://bit.ly/3wqjDou>
21. [www.teenslive.am](http://www.teenslive.am)
22. [www.aap.org](http://www.aap.org)
23. <http://www.cdc.gov/>
24. <http://kidshealth.org/teen/>
25. <https://ncid.am/>
26. <https://www.unaids.org/en>
27. [https://www.who.int/europe/health-topics/hiv-aids#tab=tab\\_1](https://www.who.int/europe/health-topics/hiv-aids#tab=tab_1)
28. <https://psychiatr.ru/education>
29. [nida.nih.gov/drug-topics](http://nida.nih.gov/drug-topics)
30. <https://classroom.kidshealth.org/>

