

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՈՒ

ՈՒՍՈՒՅՉԻ ՁԵՆՆԱՐԿ



ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ

ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՁԵՌՆԱՐԿ

9-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ

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

2025

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

Ձեռնարկը երաշխավորվել է գործածության հանրակրթության ուսումնական հաստատությունների համար՝ համաձայն Հայաստանի Հանրապետության կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարի **XX** հրամանի:

Ձեռնարկը պատրաստել են.

- Լուսինե Ալեքսանյան** Աշխատանքային խմբի ղեկավար
Կրթության զարգացման և նորարարությունների ազգային կենտրոն, գնահատման 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 մշակման 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 Զեռզկերյան** Հայաստանի ամերիկյան համալսարան, դասախոս

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

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

Ռովենա Մերիթ

Արմեն Մկրտչյան Բժշկական գիտությունների թեկնածու

Երախտիքի խոսք

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

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

Խմբագիր՝ Ազնիվ Նասյան

Ձևավորող՝ Քնար Սարգսյան

Տպագրություն՝ «Ասողիկ» հրատարակչություն

© ՄԱԿ-ի Բնակչության հիմնադրամ, 2025

© ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի ԿՏՏԻ, 2025

© ՅՈՒՆԻՍԵՖ, 2025

© ՄԱԿ-ի Պարենի համաշխարհային ծրագիր, 2025

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԱԽԱԲԱՆ	6
01. ՍՆՆԴԱՅԻՆ ՌԻՍԿԵՐԸ ԵՎ ԴՐԱՆՑ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄԸ	35
02. ՀՐԴԵՅՆԵՐ ԵՎ ՊԱՅԹՅՈՒՆՆԵՐ ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ	70
03. ԱՌՈՂՋ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ	91
04. ԴԱՋՎԱԾՔ, ՊԻՐՍԻՆԳ, ՀԵՊԱՏԻՏԻ ԵՎ ԱՅԼ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ	115
05. ԹՐԱՖԻԲԻՆԳ ԵՎ ՍԵՌԱԿԱՆ ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ	129
06. ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ, ՌԻՍԿԱՅԻՆ ՍԵՌԱԿԱՆ ՎԱՐՔԱԳԻԾ, ՄԻԱՎ/ԶԻԱՅ-Ի ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄԸ	152
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ	201

ՆԱԽԱԲԱՆ

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության բնորոշմամբ՝ առողջությունը ոչ միայն հիվանդությունների բացակայությունն է, այլև ֆիզիկական, հոգեկան, սոցիալական լիարժեք բարեկեցությունը: Առողջ ապրելակերպի ձևավորումը դարձնողական տարիքում ոչ վարակիչ հիվանդությունների (ՈՎՅ) կանխարգելման ամենաարդյունավետ ռազմավարություններից մեկն է: Վարքագծային գործոնները (ծխախոտ, ալկոհոլ, անառողջ սնունդ, ֆիզիկական պասիվություն) կազմում են ՈՎՅ-ների մինչև 80% կանխարգելիչ բեռը: «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 դասընթացը արտացոլում է նաև ՄԱԿ–ի Կայուն զարգացման նպատակներն¹ ու դրանց հասնելու գործողությունները, որոնց 2016 թվականի հունվարի 1-ից միացել է նաև Հայաստանի Հանրապետությունը, երբ պաշտոնապես ուժի մեջ մտան «Կայուն զարգացման 2030 օրակարգում» ներառված կայուն զարգացման 17 նպատակները՝ ընդունված աշխարհի երկրների առաջնորդների կողմից 2015 թվականի սեպտեմբերին կայացած ՄԱԿ-ի պատմական գագաթնաժողովի ժամանակ: Այդ նպատակներից են՝ «Ամուր առողջություն և բարեկեցություն» (նպատակ 3), «Որակյալ կրթություն» (նպատակ 4) և «Գենդերային հավասարություն» (նպատակ 5):

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

1. Դասընթացի նպատակը

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

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

2. Դասընթացի խնդիրները

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

1. Ձևավորել սովորողների աշխարհայացքը, տրամադրել անհրաժեշտ գիտելիքներ և զարգացնել հմտություններ ներքոհիշյալ հարցերի վերաբերյալ՝
 - առողջության պահպանման եղանակներ, մեթոդներ և հիմնական միջոցառումներ,
 - վնասակար սովորությունների, ռիսկային վարքագծի պատճառով առաջացող հիվանդությունների կանխարգելում,
 - ծխախոտի, ծխախոտային արտադրանքի, նարգիլեի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրատեսակների (վեյփեր, սնուս և այլ), ալկոհոլի, թմրամիջոցների նկատմամբ բացասական վերաբերմունքի ձևավորում, դրանց օգտագործման կանխարգելում,
 - սեռերի փոխհարաբերությունների, սեռային կարծրատիպերի վերհանում, սեռերի իրավահավասարության ճանաչում և բռնության կանխարգելում
 - առողջության պահպանման պատասխանատու, անվտանգ վարքագծի ձևավորում,
 - հոգեկան առողջության պահպանում, սթրեսներին դիմակայելու ունակություն,
 - վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում,
 - ոչ վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում,
 - մարդու կյանքին և առողջությանը անմիջական վտանգ սպառնացող հիվանդությունների (ՄԻԱՎ/ՉԻԱՀ, սեռավարակներ), թմրամիջոցներից 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 միջոցառանալին, 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 «պարուրած» 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 գաղափարներն ըստ թեմաների

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
- Մուռնդը 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 տեխնածին 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 բարվոքություն
- 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
- ճնշումներին և հասակակիցների ազդեցությանը դիմակայում
- Վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում
- Ոչ վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում
- Իմունականխարգելում

7. Բռնություն, հալածանք, շահագործում

- Բռնության տարբեր ձևերը. ֆիզիկական, հոգեբանական, տնտեսական, անտեսում, վերահսկում, սեռական բռնություն
- Բռնության, բուլինգի և կիբերբռնության կանխարգելում

- Շահագործում, թրաֆիքինգ
- Սեռով պայմանավորված խտրականություն

8. Սեռական և վերարտադրողական առողջություն

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

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

Դասընթացից ակնկալվող արդյունքները

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

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

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

Այսպիսով՝ վերջնարդյունքում սովորողների մեջ պետք է ձևավորվեն համապատասխան վերաբերմունք, առողջությունը որպես կարևորագույն արժեք ընկալելու

պատրաստակամություն և այն գնահատելու ունակություն, հանրային համակեցության որակներ, առողջ, ապահով և անվտանգ վարքագիծ՝ առողջ կենսակերպ:

Դասընթացի համար առաջարկվող գործունեության ձևերը

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

Ուսումնական, դերային, իմիտացիոն, զարգացնող խաղեր

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

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

Խմբային, համագործակցային առաջադրանքներ

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

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

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

Իրավիճակների առաջադրում, քննարկում³

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

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

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

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

Այս մեթոդը պահանջում է հետևողական ուղղորդում:

Դասարանական քննարկումներ և բանավեճեր⁴

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

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

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

կատարում են համեմատական վերլուծություն՝ ապացուցելով իրենց ճշմարտացիությունը: Հաղթում է այն թիմը, որը, ըստ գնահատողների, ավելի համոզիչ փաստարկներով է հանդես գալիս:

Պարզ նախագծային աշխատանքներ⁵

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

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

Նախագծային ուսուցման տեխնոլոգիան հիմնված է հենց սովորողի գործունեության

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

վրա՝ ուղղված նրա կրթական, ճանաչողական և ստեղծագործական կարողությունների 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:

Ջրապարակային ներկայացում, շնորհանդես (պրեզենտացիա)

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

Ուսուցողական ֆիլմերի դիտում, քննարկում

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

Հարցադրումների սահմանում⁶

Ուսուցման ընթացքում տարբեր մեթոդներ կիրառելիս օգտագործվում են հարցեր և հարցադրումներ, որոնք նպատակ ունեն պարզելու սովորողների գիտելիքների ընդհանուր մակարդակը, ապահովելու մտքերի և գաղափարների ընկալումը, խթանելու

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

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

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

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

Բաց հարցեր

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

Փակ հարցեր

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

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

Հուշող հարցեր

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

Ենթատեքստով հարցեր

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

Հետադարձ կապն ապահովող հարցեր

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

Ուղղորդող հարցեր

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

Մրցույթներ, վիկտորինաներ, հանդեսներ

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

Յուրաքանչյուր միջոցառում կազմակերպելիս պետք է առաջնորդվել հետևյալ սկզբունքներով.

1. միջոցառման ձևն ու բովանդակությունը որոշելիս հենվել սովորողների բազմաբնույթ հետաքրքրությունների և մտածողության ձևերի վրա. դերերը բաշխելիս հաշվի առնել մասնակիցների ցանկությունները, հակումները, տարիքային-ճանաչողական առանձնահատկությունները՝ հիմք ընդունելով նրանց համար նախատեսված կրթական չափորոշիչները,
2. կարևորել աշակերտների ինքնուրույնությունը, ազատությունը և բոլորի մասնակցությունը,
3. ապահովել հետաքրքիր, աշխույժ, պայծառ տրամադրության մթնոլորտ և երևակայության թռիչքների դրսևորումների հնարավորություն:

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

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

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

Դերային խաղեր⁷

Դերային խաղն ունի կիրառման լայն հնարավորություններ և հաճախություն ուսումնական տարբեր առարկաների շրջանակներում: Սակայն դերային խաղը ոչ միշտ է կիրառվում 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 հանապատրաստից՝ դասակարգման հիմքում դնելով սովորողների ակտիվ կամ պասիվ որոշում կայացնելու հանգամանքը: Ուղղորդված դերային խաղի արդյունավետությունն ապահովվելու համար այն պետք է լինի մանրակրկիտ ծրագրված և ուղղորդված: Հանապատրաստից 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:

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

ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՆԵՐԱՌԱԿԱՆ ՌԱԶՄԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Ընդհանուր ակնարկ: Ինչպես ապահովել ներառականությունը

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

- Դասապրոցերը 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, մինևույն 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:

Եթե աշակերտը լսողության խանգարում ունի կամ չի խոսում, պետք է պայմաններ ապահովեն, որ նա ունենա հաղորդակցվելու հնարավորություն, օրինակ՝ ժեստերի լեզու, նկարների կամ տեխնիկական միջոցների կիրառում: Բոլոր տեսանյութերում պետք է ունենալ սուրդոթարգմանություն կամ տիտրերում ապահովել արտասանվող տեքստը:

Եթե աշակերտն ունի ֆիզիկական հաշմանդամություն և ձեռքերը կամ մատները չի կարող օգտագործել գրելու համար, պետք է կիրառվի այլընտրանքային ռազմավարություն՝ նշումներ կատարող օգնականի կամ բանավոր խոսքը գրառող սարքի միջոցով:

Տեսողության խանգարումներ ունեցող երեխաների համար պետք է կիրառել տարբեր լուծումներ, օրինակ՝ նկարների չափի, էկրանի կամ հաղորդակցման գրքի վրա դրանց տեղադրության փոփոխում, բրայլյան գրի կիրառում:

Տեսողության կամ լսողության խնդիր ունեցող երեխաներին պետք է նստեցնել առաջին շարքում, և ուսուցիչը ներկայացնելիս լրացուցիչ ուշադրություն պետք է դարձնի նրանց վրա՝ համոզվելու համար, որ լավ գործառող զգայարանի (տեսողության խնդիր ունեցողի մոտ լսողականի, լսողության խնդիր ունեցողի մոտ տեսողականի) միջոցով ստացված տեղեկությունը ընկալվել է աշակերտի կողմից:

Ըստ անհրաժեշտության պետք է դադարեցնել նյութի ներկայացումը և հարցեր տալ՝ սովորողներին տալով բանավոր պատասխանելու հնարավորություն:

- 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 դերերը 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, ՈՒՅՁ-ն կիրառում է բազմազան մոտեցումներ:

Ուսումնառության համընդհանուր ձևավորումը կազմված է երեք հիմնական սկզբունքներից⁸.

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

1. Նյութի ներկայացման բազմազան միջոցներ

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

ՈՒՅՁ ուղենիշներ

- Ստեղծել նյութի ներկայացումը հարմարեցնելու հնարավորություններ, ընդ որում՝ ապահովել այլընտրանքներ լսողական և տեսողական տեղեկությունների համար՝ դարձնելով այն հնարավորինս բազմազգայարանային, ինչը կնպաստի սովորողների ուսումնական նյութի յուրացմանը: Օրինակ՝ նյութը, բացի տպագրված ներկայացնելուց,

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

կարելի է ձայնագրել, ստեղծել պաստառներ, որպեսզի դրանք հասանելի լինեն նաև կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող սովորողներին, մինևույն 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: 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 ղեկավարումը 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 ինքնազնահատման 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, մինչև 15-ը, 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: Ճատ կարևոր է, որ ուսուցիչը դասը պլանավորելիս ճշգրտություն 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:

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

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

Խորհուրդներ ուսուցչին՝ լսողության խնդիրներ ունեցող սովորողների ներառումը խթանելու համար

- Նոր նյութը մատուցելիս հնարավորինս շատ օգտագործեք դիդակտիկ պարագաներ, գրատախտակ, նկարներ, առարկաներ, բառաքարտեր և այլ տեխնիկական միջոցներ: Կազմակերպե՛ք դերային խաղեր և տեսաֆիլմի դիտում: Հիշե՛ք, որ բոլոր տեսանյութերում

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

պետք է ունենալ սուրդոթարգմանություն կամ պետք է ապահովել տեքստի ծայնային վերտադրությունը (տեքստից խոսք տեխնոլոգիա):

- Զարգացրե՞ք սովորողի տեսողական հիշողությունն ու նյութը վերարտադրելու կարողությունը՝ հիմնվելով սյուժետային կամ նկարների շարքերի վրա:
- Դեմքով կանգնե՞ք դեպի դասարանն ու հստակ արտասանեք բառերը, խոսե՞ք բարձրաձայն, առանց բղավելու:
- Սովորողին նստեցրե՞ք առաջին նստարանին, որպեսզի կարողանա տեսնել ուսուցչի և համադասարանցիների դեմքերը:
- Օգտագործե՞ք պարզ ու համառոտ նախադասություններ. մի՞ ծանրաբեռնեք ձեր խոսքը ավելորդ բառերով: Կարող եք նաև օգտագործել ժեստերի լեզուն:
- Ձեռքի կամ մարմնի շարժումները դարձրե՞ք նպատակային: Փորձե՞ք սահմանափակել այն շարժումները, որոնք չեն օգտագործվում որպես ազդանշան կամ չեն փոխանցում բովանդակությունը:
- Կրկնե՞ք սովորողների մեկնաբանություններն ու հարցերը, հատկապես նրանց, որոնք նստած են լսողության խնդիրներ ունեցող սովորողի հետևի նստարանին:
- Դասարանում ստեղծե՞ք ջերմ մթնոլորտ և սովորողների հետ խոսե՞ք լսողության խնդիրների ու սարքերի մասին:
- Ապահովե՞ք պայմաններ սովորողի համար, օրինակ՝ ժեստերի լեզու, նկարներ կամ այլ միջոցներ, որպեսզի նա ունենա հաղորդակցվելու հնարավորություն:
- Նշանակե՞ք օգնական մեկ այլ սովորողի, որը կարող է գրառումներ կատարել, փոխանցել ուսուցչին կամ այլ կերպ ըստ անհրաժեշտության աջակցել լսողության խնդիր ունեցող սովորողին:
- Հնարավորինս սահմանափակե՞ք աղմուկը դասարանում և հուշե՞ք սովորողին իջեցնել լսողական սարքի ծայնակարգավորիչը, երբ դասարանում աղմուկ է:
- Հետադարձ կանա՞ պապահովեք անցած և նոր նյութերի միջև:
- Համագործակցե՞ք սուրդոմանկավարժի հետ:
- Հավելյալ ուշադրություն դարձրե՞ք սովորողին՝ համոզվելու համար, որ լավ գործառող զգայարանի (տեսողության) միջոցով ընկալել է հաղորդված տեղեկությունը:

Խորհուրդներ ուսուցչին՝ տեսողության խնդիրներ ունեցող սովորողների ներառումը խթանելու համար

- Կարդացե՞ք գրատախտակին գրվածը կայուն տեմպով ու հստակ:
- Օգտվե՞ք պրոյեկտորի էկրանը մեծացնելու (զուրմ անելու) հնարավորությունից էլեկտրոնային նյութի և պրոյեկտորի առկայության դեպքում:
- Հաճախակի օգտագործե՞ք սովորողի անունը՝ նրա ներգրավվածությունն ապահովելու համար, և խնդրե՞ք համադասարանցիներին նշել իրենց անունները նախքան խոսելը, որպեսզի սովորողը կարողանա հետևել քննարկմանը:

- Ուսումնական նյութերում ներառված նկարները նկարագրե՞ք հնարավորինս մանրամասնորեն:
- Խրախուսե՞ք տեսողական միջոցների և սարքավորումների օգտագործումը, օրինակ՝ ակնոց, խոշորացույց, մեծ տառաչափով տպված նյութեր և այլն:
- Գտե՞ք այն տեղն ու դիրքը, որտեղից սովորողը լավ է տեսնում գրատախտակը, որի մակերեսը չի փայլում:
- Գրատախտակին գրվածը կարդացե՞ք սովորողի համար ու հնարավորինս սահմանափակե՞ք գրատախտակից արտագրելու կամ կարդալու աշխատանքները: Սովորողին առիթ տվե՞ք լսելու տրամադրված տեսաձայնագրությունները կամ ձայնագրությունները:
- Տվե՞ք բանավոր հստակ ցուցումներ տեսողական նյութեր օգտագործելիս:
- Խթանե՞ք ընկերական փոխօգնությունը և ստեղծե՞ք անվտանգ միջավայր: Քաջալերե՞ք համադասարանցիներին օգնել տեսողության խնդիր ունեցող սովորողին տեսողական նյութը կարդալու կամ վերծանելու ընթացքում, իսկ տեղաշարժվելիս՝ ուղեկցել նրան:
- Հնարավորություն տվե՞ք սովորողին խմբում աշխատելիս կատարելու իր աշխատանքը ըստ իր հարմարեցումների, օրինակ՝ գրավոր աշխատանքը կատարել բանավոր:
- Տրամադրե՞ք բավարար ժամանակ՝ ուսումնասիրելու դասընթացում օգտագործվող որևէ առարկա, ապա թնյլ տվե՞ք, որ նկարագրեն:
- Ուղղորդե՞ք սովորողին՝ օգտագործելով հստակ նկարագրող բառեր. օրինակ՝ «աջ», «ուղիղ», փոխանակ «այնտեղ», «այս կողմը»:
- Հավելյալ ուշադրություն դարձրե՞ք սովորողին՝ համոզվելու համար, որ լավ գործառող զգայարանի (լսողության) միջոցով ընկալել է հաղորդված տեղեկությունը:

Խորհուրդներ ուսուցչին՝ մտավոր զարգացման խնդիրներ ունեցող սովորողների ներառումը խթանելու համար

- Օգտագործե՞ք տեսողական նյութեր, հուշումներ, նկար-քարտեր, սխեմաներ և այլ դիդակտիկ պարագաներ, մուլտֆիլմեր ու տեսանյութեր՝ նոր ստացած տեղեկությունը ամրապնդելու նպատակով:
- Ընդգծե՞ք տողերը կամ բառերը գունավոր մատիտներով, օգտագործե՞ք քանոն՝ սովորողի ուշադրությունը պահպանելու համար: Փոքրացրե՞ք տեքստի տեսանելի մակարդակը՝ թղթի վրա կտրելով ուղղանկյունաձև անցք և այն դնելով տեքստի վրա, որպեսզի սովորողը կարողանա կարդալ երևացող միակ տողը:
- Հարմարեցրե՞ք ծրագրերը սովորողի կարողություններին և ստեղծե՞ք «հաղթանակի պահեր», երբ կկարողանա ինքնուրույն կատարել առաջադրանքները՝ հիմնվելով իր ուժեղ կողմերի վրա:
- Պարզեցրե՞ք բարդ առաջադրանքները, փոփոխե՞ք դրանց քանակը, ներկայացնելու և գիտելիքի ստուգման ձևերն ու նախատեսված ժամանակը:

- Յուշեր սովորողին յուրաքանչյուր հաջորդ գործողությունը լուսանկարներով կամ կաչուն թերթիկներով:
- Ապահովենք այնպիսի մթնոլորտ, որտեղ սովորողը կկարողանա արտահայտել իր կարծիքը, իսկ դասընկերները կաջակցեն նրան:
- Օգտագործենք դասերում տրամադրված բոլոր խաղային հնարները՝ սովորողի մոտիվացիան բարձրացնելու համար, և ուշադրություն դարձրենք նրա հոգևածության մակարդակին:
- Յամագործակցենք աջակցման թիմի մասնագետների, ընտանիքի ու դասընկերների հետ սովորողին աջակցելու գործընթացում:

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

- Յեռացրենք ավելորդ և շեղող իրերը սովորողի տեսադաշտից որևէ գործողություն կատարելիս և հաճախակի փոփոխենք գործողության ձևերը:
- Մի ձևակերպենք բազմաբառ հրահանգներ և խոսենք հակիրճ:
- Սովորողի հետ խոսենք հանգիստ և բարյացակամ, ոչ հրամայական տոնով:
- Կիրառենք նախազգուշացնող ոչ խոսքային ազդակներ, որպեսզի կարողանաք դրանց միջոցով հուշումներ անել:
- Կիրառենք ժամացույց, որպեսզի սովորողը ակնառու տեսնի ժամանակի ընթացքը որևէ գործողություն կատարելիս:
- Տվենք ֆիզիկոստրադար, երբ սովորողը անհանգիստ է, կամ այդ իրավիճակում ուղղորդենք ֆիզիկական որևէ գործունեության:
- Մասերի բաժանենք սովորողին տրամադրված ուսումնական նյութը կամ տեղեկությունը և անմիջապես ստուգենք սովորողի աշխատանքը:
- Ներկայացրենք ակնկալիքները և հիշեցրենք սովորողին իր պարտականությունների մասին և բանավոր, և գրավոր քայլերի տեսքով:
- Խուսափենք համաձայնեցված դասի գրաֆիկը անակնկալ փոփոխելուց:
- Խրախուսենք և մշակենք պարգևատրման ճկուն համակարգ լավ կատարված աշխատանքի համար, ոչ միայն նրանց, այլև ամբողջ դասարանի համար:
- Մի պահենք սովորողին բոլորի ուշադրության կենտրոնում և մատնացույց մի արեք, անտեսենք սովորողի բացասական վարքագիծը, բայց ոչ սովորողին:

Խորհուրդներ ուսուցչին՝ շարժունակության խնդիրներ ունեցող սովորողների ներառումը խթանելու համար

- Կնայ հաստատենք և հաղորդակցվենք 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:

- Խրախուսեք խմբային կամ զույգերով աշխատանքը դասարանում և հնարավորություն ընձեռեք սովորողներին միմյանց աջակցելու կամ նշանակեք նրանցից մեկին ձեզ օգնական:
- Նախապատրաստեք համադասարանցիներին, եթե նրանց դասընկերը սայլակով է տեղաշարժվելու:
- Ապահովեք հարմար և անվտանգ պայմաններ և պահպանեք շարքերի միջև անհրաժեշտ հեռավորություն, որպեսզի սովորողը կարողանա տեղաշարժվել դասարանի տարբեր հատվածներում, նաև հեշտությամբ օգտվել գրատախտակից:
- Տվեք սովորողին հաճախակի կարճատև դադարների հնարավորություն, որպեսզի համոզված լինեք, որ սովորողը հնարավորություն ունի բավականաչափ հանգստանալու:
- Գտեք սովորողին ամենահարմար դիրքը դասարանային տարատեսակ աշխատանքներ կատարելիս և փորձեք կիրառել տարբեր գործողություններ յուրաքանչյուր դասաժամին:
- Ապահովեք անհատական հարմարեցումներ ուսուցման ողջ գործընթացում սովորողի կարիքներին համապատասխան և կիրառեք տեղեկատվական բազմազան տեխնոլոգիաներ:
- Օգտագործեք համակարգիչը որպես այլընտրանքային գործիք կամ տրամադրեք էջերի հեռավորիչներ՝ էջերը թերթելու գործընթացը հեշտացնելու համար, եթե սովորողը մանր մոտորիկայի խնդիրների հետևանքով չի կարողանում գրիչ բռնել:
- Կիրառեք այլընտրանքային միջոցներ, եթե սովորողը չի կարող ձեռքերը կամ մատները օգտագործել գրելու համար, օրինակ՝ ներգրավեք նշումներ կատարող օգնականի կամ օգտագործեք բանավոր խոսքը գրառող սարք:

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

- Տվեք ընտրության հնարավորություն՝ գիտելիքն արտահայտելու այն եղանակներով, որոնք նվազ սթրեսային են սովորողի համար:
- Օգնեք սովորողին՝ արտահայտելու բացասական զգացումները պատշաճ ձևով, օրինակ՝ դասասենյակում անպատշաճ արտահայտություններ անելու փոխարեն դուրս գալ դասասենյակից և խաղաղվել:
- Սովորեցրեք ապրումակցել և ձևավորեք կարեկցանք այլոց հանդեպ, օրինակ՝ վերլուծեք պատմության կամ հեքիաթի հերոսի կերպարը և քննարկեք, թե ինչ էին հերոսները զգում կամ ինչպես էին վարվում:
- Տրամադրեք անհրաժեշտ լրացուցիչ ժամանակ բաց թողնված կամ անավարտ

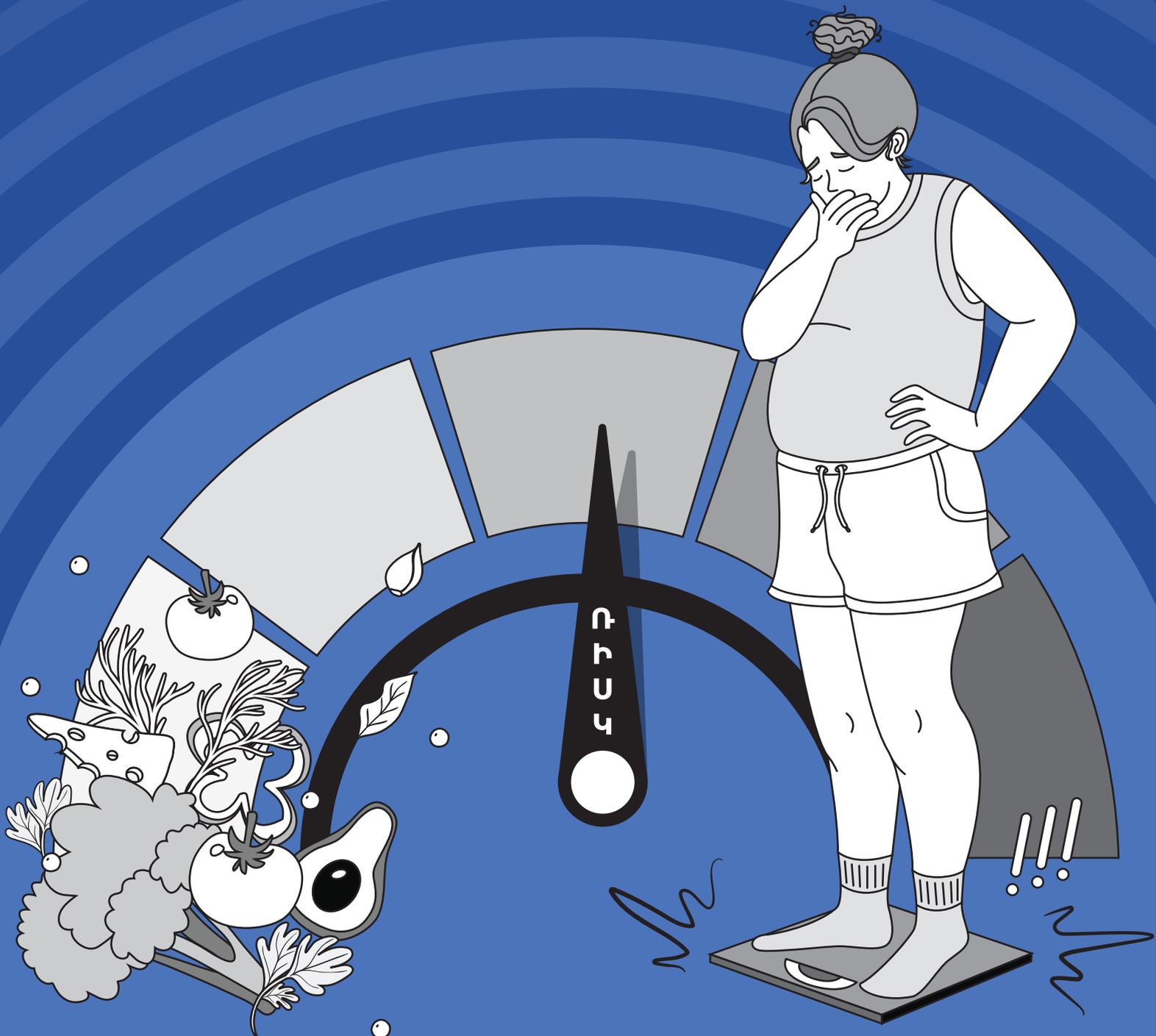
- աշխատանքն ամբողջացնելու և կամ տարբեր իրավիճակներին հարմարվելու համար:
- Սովորեցրե՞ք հույզերը կառավարելու տարբեր հնարքներ և նպաստե՞ք սոցիալական հմտությունների ձևավորմանը, օրինակ՝ տարբեր իրավիճակներից հնարավոր ելքերի տարբերակներ ցուցադրել դերային խաղերի միջոցով:
 - Ձևակերպե՞ք շատ հստակ ակնկալիքներ, որպեսզի իմանան՝ իրենցից ինչ են սպասում, և դրանք կատարելուց հետո լավ զգան: Կարող եք օգտագործել տեսողական կամ ձայնային ազդակներ, որոնք կհուշեն հաջորդ գործողությունը:
 - Կազմե՞ք դասարանային կանոններ սովորողների հետ տարվա սկզբին և ձևակերպե՞ք դրանք դրական վարքագծի վրա և կիրառե՞ք բոլոր, այդ թվում՝ վարքային խնդիրներ ունեցող սովորողների համար:
 - Սահմանե՞ք պատժի միջոցներ սովորողների հետ, որոնք կգործեն բոլորի համար: Նաև սովորեցրե՞ք պատասխանատվություն ստանձնել անցանկալի վարքագծի համար և կրել դրա հետևանքներն առանց հետաձգման:
 - Խրախուսե՞ք դրական վարքագիծը առանց հետաձգման և ամրապնդե՞ք այն, որպեսզի սովորության վերածվի:
 - Մի՞ համեմատեք սովորողներին միմյանց հետ և մի՞ հիշեցրեք նրանց արած անկարգությունները, այլ շեշտադրե՞ք նրանց ձեռքբերումները:
 - Հեռացրե՞ք այն առարկաները, որոնք կարող են վտանգ ներկայացնել վարքային խնդիրներ ունեցող սովորողների ձեռքում:
 - Պահե՞ք սովորողներին ձեր անմիջական տեսադաշտում, որպեսզի ավելի զգոն լինեն:

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

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

1

ՄՆՆԴԱՅԻՆ ՌԻՍԿԵՐԸ ԵՎ ԴՐԱՆՑ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄԸ





ՄՆՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ

ԹԵՄԱ.

🕒 2 ժամ

ՄՆՆԴԱՅԻՆ ՌԻՍԿԵՐԸ ԵՎ ԴՐԱՆՑ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄԸ

ԴԱՍ 1. Մննդային ռիսկերը և հիվանդությունները:

ԴԱՍ 2. Ավելցուկային քաշ և կառավարման ուղիները:



Նպատակը

- Օգնել գնահատելու մննդային ռիսկերը և բացատրել, թե ինչպես են սխալ սնվելու հետևանքով առաջանում տարբեր հիվանդություններ:
- Ծանոթացնել մարմնի քաշի տեսակներին՝ առողջ քաշ, ավելորդ քաշ, ճարպակալում և թերի քաշ:
- Բացատրել դրանց առաջացման հիմնական պատճառները և կառավարման ձևերը:
- Ներկայացնել բուլիմիայի ու անորեքսիայի նշանները, կանխարգելման ուղիները, և երբ է անհրաժեշտ դիմել բժշկի:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Ներկայացնել, որ անառողջ սնունդը և մննդային սովորությունները, ֆիզիկական ցածր ակտիվությունը կարող են բարձրացնել որոշ քրոնիկ հիվանդությունների առաջացման ռիսկը: Նկարագրել, թե ինչպես նվազեցնել այդ ռիսկերը:
2. Իմանալ, թե որոնք են մարմնի առողջ քաշը, ավելցուկային քաշը, ճարպակալումը և թերի քաշը: Բացատրել, որ ճարպակալումը բարդ, տարբեր պատճառներով պայմանավորված քրոնիկ հիվանդություն է: Բացատրել դրա առաջացման պատճառները և կառավարման ձևերը:
3. Վերլուծել, որ քաշի իջեցման շատ տարածված «դիետաները» վտանգավոր են ֆիզիկական և հոգեկան առողջության համար:
4. Ճանաչել բուլիմիայի և անորեքսիայի նշանները, իմանալ դրանցից խուսափելու եղանակները:
5. Նկարագրել, թե ինչ կարող են անել, երբ նման վիճակում իրենց ընկերը կամ բարեկամն է:
6. Բացատրել, որ ավելցուկային քաշի խնդիրների դեպքում պետք է դիմել բուժօգնության:



Բովանդակություն

- Մենդային ռիսկերը և հիվանդությունները:
- Ավելցուկային քաշ, ճարպակալում, թերի քաշ:
- Առաջացման պատճառները, վերահսկման, բուժման և կանխարգելման մեթոդները:
- Առողջ և անառողջ մոտեցումները և հնարավոր բարդությունները:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքները

Վարժություններ, ինտերակտիվ խաղեր. ինչպես պետք է վերաբերվել սննդային վարքագծային շեղում ունեցող ընկերներին, հետազոտություններ, պրեզենտացիաների պատրաստում, տեղեկատվության վստահելի աղբյուրներից, կայքերից տեղեկության հայթայթում:

Միջառարկայական կապեր

Կենսաբանություն, հասարակագիտություն:

Ներդասընթացային կապեր. հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն և սեռական ու վերարտադրողական առողջություն (7-րդ դասարան):





ԹԵՄԱ. ՄՆՆԴԱՅԻՆ ՌԻՍԿԵՐ ԵՎ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ Նախաբան

Ամբողջ աշխարհում, այդ թվում՝ Հայաստանում, նվազել է մարդկանց էներգածախսը նստակյաց աշխատանքի և ֆիզիկական ցածր ակտիվության պատճառով: Նույնիսկ ամենօրյա գործողություններն ավելի քիչ կալորիաներ են պահանջում տեխնիկական այնպիսի միջոցների շնորհիվ, ինչպիսիք են հեռակառավարման վահանակները, մեքենաները և շարժասանդուղքները:

Մինևույն ժամանակ ավելի հաճախ ենք սնվում դրսում, պատրաստի սնունդն ավելի ու ավելի մեծ տեղ է զբաղեցնում դեռահասների և երիտասարդների սննդակարգում: Ավելի ու ավելի հասանելի են դառնում գազավորված ըմպելիքները, արագ սնունդը, շաքարով, աղով և հազեցած ճարպերով հարուստ միջուտեստները: Այս ամենն անխուսափելիորեն հանգեցնում է քաշի խնդիրների, այնուհետև նաև մի շարք ցկյանս բուժում պահանջող քրոնիկ հիվանդությունների, ինչպիսիք են զարկերակային գերճնշումը, աթերոսկլերոզը, երկրորդ տիպի շաքարային դիաբետը, մի շարք ուռուցքներ և այլն: Քաշի գրագետ վերահսկումն անհրաժեշտ է սկսել դրա գնահատումից: Կան բազմաթիվ եղանակներ, որոնցից մեկին մենք կծանոթանանք մեր դասերի ընթացքում՝ փորձելով գնահատել մեր քաշը ըստ Մարմնի զանգվածի գործակցի (ՄԶԳ) և ԱՄՆ Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման կենտրոնի առաջարկած գրաֆիկների:

Քանի որ ավելցուկային քաշ և ճարպակալում ունեցող մարդկանց թիվն անընդհատ աճում է, հետևաբար ավելանում են նաև այդ խնդրի լուծման առաջարկները: Տարատեսակ հատուկ սննդակարգերն ու դիետաները այդ լուծումների թվում են: Սակայն պետք է հիշել, որ կարևոր է ճիշտ ընտրություն կատարել, չգայթակղվել արագ և իդեալական արդյունք խոստացող մեթոդներով, հետևել միայն մասնագետների խորհուրդներին: Այս դասերի ընթացքում մենք կներկայացնենք մի քանի պարզ, կիրառելի խորհուրդներ, որոնց հետևելով կարելի է հասնել առողջ քաշի՝ չվնասելով առողջությունը:

Այսօր ամբողջ աշխարհում, այդ թվում՝ Հայաստանում, լայն տարածում է գտել հիվանդությունների մի խումբ, որը հայտնի է որպես սննդային վարքի խանգարումներ, այդ թվում՝ անորեքսիան և բուլիմիան, որոնք առաջանում են անառողջ դիետաների հետևանքով: Այս խնդիրները վտանգավոր են կյանքի համար, ունեն իրենց բնորոշ ախտանշանները, և անհրաժեշտ է ժամանակին դիմել համապատասխան մասնագետի՝ հետագա բարդություններից խուսափելու համար: Նման խնդիրների հաղթահարման գործում անչափ կարևոր են նաև ընտանիքի, ընկերների ու շաղկերթուն ու աջակցությունը: Անշուշտ, չենք մոռանում նաև խոհանոցային մասը, որտեղ հերթական առողջ բաղադրատոմսը պատրաստելու ընթացքում քննարկվելու են ֆիզիկական ակտիվությանը և քաշի կառավարմանը վերաբերող կարևոր կիրառելի քայլեր:



ԴԱՍ 1. ՄՆՆԴԱՅԻՆ ՌԻՍԿԵՐԸ ԵՎ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Դասի նպատակը

Օգնել աշակերտներին՝ հասկանալու, թե ինչ է նշանակում «առողջ քաշ», բացահայտելու սննդային ռիսկերը, և բացատրել, թե ինչպես են սխալ սնվելու հետևանքով առաջանում տարբեր հիվանդություններ: Ծանոթացնել, թե որոնք են մարմնի առողջ քաշը, ավելցուկային քաշը, ճարպակալումը և անբավարար քաշը, սովորեցնել ինչպես հաշվել մարմնի զանգվածի գործակիցը՝ ՄՁԳ-ն: Բացատրել քաշի խնդիրների առաջացման պատճառները և վերահսկման ձևերը, և թե ինչ առողջական և էմոցիոնալ խնդիրներ կարող է առաջացնել ավելցուկային քաշը, և ինչպես կարելի է կառավարել այն:

Վերջնարդյունքները

- Հիմնավորել, որ անառողջ սնունդը, սննդային անցանկալի սովորությունները և ֆիզիկական ցածր ակտիվությունը կարող են մեծացնել որոշ քրոնիկ հիվանդությունների ռիսկը:
- Նկարագրել, թե ինչպես նվազեցնել այդ ռիսկերը: Իմանալ, թե որոնք են մարմնի առողջ քաշը, ավելորդ քաշը, ճարպակալումը և անբավարար քաշը:
- Բացատրել, որ ճարպակալումը բարդ, տարբեր պատճառներով պայմանավորված քրոնիկ հիվանդություն է: Բացատրել առաջացման պատճառները և կառավարման ձևերը:
- Բացատրել, որ քաշի խնդիրների դեպքում պետք է դիմել բուժօգնության:

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Մուլտֆիլմ՝ 3 րոպե տևողությամբ, ուսուցողական օժանդակ տեսանյութ՝ «Ինչպես հաշվել մարմնի զանգվածի գործակիցը» (մուլտֆիլմը և օժանդակ տեսանյութը կարող են հասանելի լինել կրիչով, եթե դպրոցում ինտերնետ հասանելիություն չկա), ՄՁԳ սանդղակները, «Առողջ սննդի ափսե» ձևանմուշը՝ ցուցադրելու համար, «Մտքի քարտեզ» ինտերակտիվ խաղը, պրոյեկտոր, թղթեր, մարկերներ, գրիչներ: Տեսչին փաթեթում ներառված անհրաժեշտ բաշխման բոլոր նյութերը ուսուցիչը կարող է աշակերտներին փոխանցել էլեկտրոնային փոստով, անհրաժեշտության դեպքում կարող է տրամադրել տպագիր տարբերակը:

Տևողությունը

45 րոպե

Սկանավորիր QR կոդը՝
ուսումնական նյութերը
դիտելու համար:



Ընթացքը

Փուլ 1 (15 րոպե)

Ուսուցիչը սկսում է դասը՝ ցույց տալով մուլտֆիլմը:

Մուլտֆիլմը դիտելուց հետո ուսուցիչը կազմակերպում է քննարկում հետևյալ հարցերի շուրջ.

- Մուլտֆիլմի հերոսները սկզբում ինչպիսի՞ սնունդ են ընտրել՝ անառնոջ, թե՞ առողջ:
- Նշե՞ք ավելցուկային քաշ ունենալու մի քանի հնարավոր պատճառ:
- Որո՞նք են ավելցուկային քաշով պայմանավորված առողջական խնդիրները, նշե՞ք մի քանիսը:
- Ինչպե՞ս կարող եք պարզել՝ ունեք ավելցուկային քաշ, թե ոչ:
- Ինչպե՞ս կարող եք հասնել առողջ քաշի և պահպանել այն:

Քննարկումը վարել այնպես, որ աշակերտները ոչ միայն առաջնորդվեն իրենց պատկերացումներով և ունեցած գիտելիքներով, այլև անդրադառնան մուլտֆիլմի բովանդակությանը: Ուսուցիչը պետք է նաև օգնի աշակերտներին՝ հասկանալու ավելցուկային քաշի վտանգները և դրա երկարաժամկետ ազդեցությունը առողջության ու ինքնագնահատականի վրա:

Ուսուցիչը ուսումնական հոլովակի և ՄԶԳ սանդղակների օգնությամբ աշակերտներին ծանոթացնում է ՄԶԳ գործիքին և տեղեկացնում, որ մարմնի առողջ քաշից շեղումների դեպքում անհրաժեշտ է դիմել բժշկի խորհրդատվության:

(Թեմայի զգայունությունը հաշվի առնելով՝ խորհուրդ է տրվում ձեռնպահ մնալ դասարանում մարմնի զանգվածի գործակիցն անհատապես քննարկելուց):

Մուլտֆիլմում հերոսներն անդրադառնում են նաև վտանգավոր դիետաներին: Ուսուցիչը պետք է թեթևակի անդրադարձ կատարի դրանց՝ նշելով, որ դրանց հետևանքով կարող են զարգանալ անորեքսիա և բուլիմիա, որոնց մանրամասն անդրադառնալու են հաջորդ դասին:

Փուլ 2 (25 թույլ)

Գործնական առաջադրանք¹¹

«ՄՏԻ ԶԱՐՏԵՉ» ՊԱՍՏԱՌԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ՀՐԱՅԱՆԳՆԵՐ

Քայլ 1

Պատրաստել մեկ պաստառ՝ A1 չափսի: Առաջադրանքի թեման՝ «Առողջ քաշի պահպանումը», սովորողները պետք է պատկերեն պաստառի կենտրոնում և ներկայացնեն վառ ու գունեղ: Ուսուցիչը կարող է նաև նախապես պատրաստել «Առողջ քաշի պահպանում» վերնագրով պատկերը և փակցնել այն գրատախտակին:

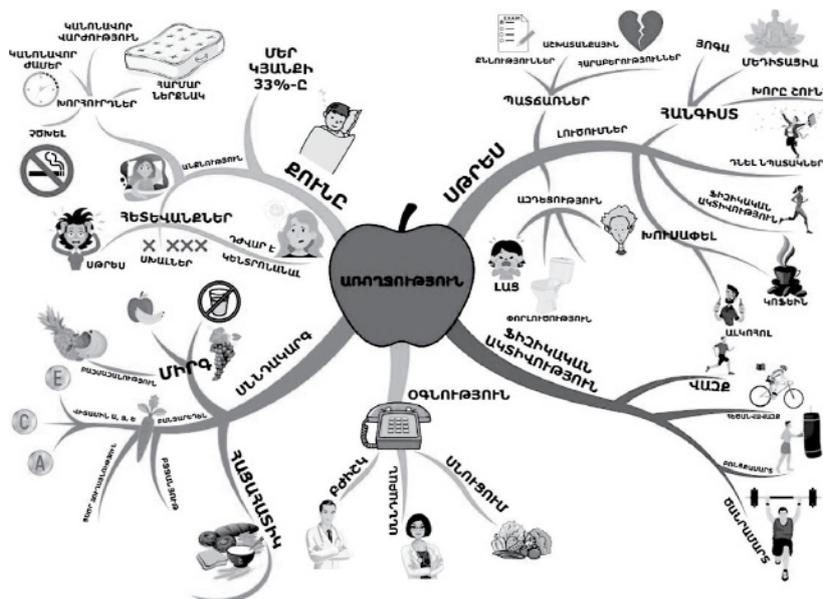
Քայլ 2

Աշակերտներին բաժանել 5-6-հոգանոց խմբերի՝ յուրաքանչյուր խմբին առաջադրելով առողջ քաշի պահպանման համար մեկ գաղափար և մեկ գույն:

Քայլ 3

Յուրաքանչյուր խումբ պետք է աշխատի առողջ քաշի պահպանման վերաբերյալ մեկ հիմնական գաղափարի շուրջ (օրինակ՝ քուն, ֆիզիկական ակտիվություն, մենդակարգ, բժշկական օգնություն, սթրեսի կառավարում)՝ ներկայացնելով այն կիսաշրջանաձև ճյուղի տեսքով և հավասարաչափ տարածելով այն մտքի քարտեզի թեմայի շուրջ:

Տե՛ս ստորև պատկերված մտքի քարտեզի օրինակը:



¹¹ Տեսահոլովակը և օժանդակ նյութերը հասանելի են QR ուսումնական նյութերում:

«Ճյուղերը» պետք է լինեն տարբեր գույների: Օրինակ՝ սննդակարգը՝ կարմիր, քունը՝ կապույտ, ֆիզիկական ակտիվությունը՝ կանաչ, և բժշկական օգնությունը (որին կարող են դիմել)՝ դեղին: Խնդրե՛ք աշակերտներին նկարել ավելի շատ պատկերներ և հիմնական ճյուղից զատ ավելացնել ավելի փոքր ճյուղեր՝ նշելով, թե կոնկրետ ինչ գործողություններ պետք է անել, օրինակ, առողջ քուն ունենալու կամ ֆիզիկական ակտիվությունը պահպանելու համար: (Ինչպես ցույց է տրված նկարում:)

Քայլ 4

Մինչ աշակերտներն աշխատում են, ուսուցիչը պետք է ժամանակ հատկացնի շրջելու և անհրաժեշտության դեպքում աջակցելու նրանց՝ առողջ քաշի մասին հուշումներ կատարելով:

Այս աշխատանքը կատարելու համար առաջարկում ենք խմբերի բաժանման հետևյալ եղանակները.

Տարբերակ 1

Մեծ թվով աշակերտների դեպքում ուսուցիչը կարող է նրանց բաժանել 5-6-հոգանոց խմբերի, որոնցից յուրաքանչյուրին կհանձնարարվի նշված թեմաներից որևէ մեկը՝ քուն, ֆիզիկական ակտիվություն, սննդակարգ, բժշկական օգնություն, սթրեսի կառավարում և այլն, որի վերաբերյալ պետք է պաստառ պատրաստեն:

Գործնական աշխատանքի ավարտին բոլոր խմբերի պաստառները միացվում են՝ ստանալով մեկ ընդհանուր պաստառ-խճանկար, որի կենտրոնում կլինի առաջադրանքի թեման՝ «Առողջ քաշի պահպանումը»: Յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է առողջ քաշի պահպանման վերաբերյալ իր թիմին հանձնարարված թեման՝ մեկ ճյուղի տեսքով (օրինակ՝ առողջ քուն):

Տարբերակ 2

Փոքր թվով աշակերտների դեպքում ուսուցիչը կարող է ավելի փոքր խմբեր ձևավորել (1-2-հոգանոց), կամ բոլորը աշխատում են միասին՝ բոլոր թեմաների շուրջ մեկ ընդհանուր պաստառ պատրաստելով:

Փուլ 3 (5 րոպե)

Դասի ավարտին ուսուցիչը պետք է աշակերտներին ներկայացնի տնային փաթեթում ներառված առաջադրանքները, անհրաժեշտ բաշխման բոլոր նյութերը փոխանցի նրանց էլեկտրոնային փոստով կամ տրամադրի տպագիր տարբերակը, խնդրի նրանց

կատարել տնային փաթեթի առաջադրանքները մինչև սննդակարգի թեմայով հաջորդ դասը: Ուսուցիչը նաև պետք է ցուցադրի «Առողջ սննդի ափսե՛ս», «Առողջ սննդի ափսե՛ի» դատարկ ձևանմուշը՝ նախատեսված աշակերտների լրացնելու համար:

Տնային փաթեթում ներառված նյութերն են տեղեկությունների թերթիկները, հարցաթերթ կազմելու ուղեցույցը և հարցաթերթի օրինակը, հաջորդ դասին պատրաստվելիք ուտեստի բաղադրատոմսի պատճենները, որպեսզի աշակերտները նախապես ծանոթանան (կամ այն ուտեստի բաղադրատոմսի պատճենը, որը նախատեսել են դասարանում պատրաստելու համար): Ուսուցիչը պետք է խնդրի աշակերտներին հաջորդ դասից առաջ ուսումնասիրել բաղադրատոմսի բաղադրիչները:

► **Յրահանգներ ուսուցչին՝ տնային փաթեթի ներկայացման համար**

Ուսուցիչը առաջարկում է աշակերտներին.

1. Ծանոթանալ տնային փաթեթում ներառված ուսումնական նյութերին.
 - Ամբողջ ընտանիքի համար արդյունավետ և անվտանգ նիհարելու վերաբերյալ տեղեկությունների թերթիկ՝ «12 խորհուրդ, որ կարող են օգնել նիհարելու»:
 - Ուրիշին օգնություն ցույց տալու վերաբերյալ խորհուրդների թերթիկ:
2. Կազմել հարցաթերթ «Նորմալ քաշի կարևորությունը դեռահասների համար» թեմայով և անցկացնել հարցում դպրոցում կամ համայնքում: Առաջադրանքը կատարելու համար աշակերտները կարող են օգտվել տնային փաթեթում ներկայացված ուղեցույցից, որում ներառված են հարցաթերթ, հարցեր կազմելու համար բանալի բառեր և հարցադրումների օրինակներ:
 - Ծանոթանալ դպրոցում պատրաստվելիք բաղադրատոմսին և հավելյալ բաղադրատոմսերի, որոնցով նրանք կարող են տանը ուտեստներ պատրաստել իրենց ընտանիքի հետ, կամ ծնողները կարող են պատրաստել ամբողջ ընտանիքի համար: Տնային փաթեթում ընդգրկված են առողջարար և ցածր յուղայնությամբ, ցածր կալորիականությամբ ուտեստների բաղադրատոմսեր:
 - Կազմել «Առողջ ափսե՛» ընդգրկելով ազգային խոհանոցի օգտակար ճաշատեսակներ:

 **Յուշում 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 (տե՛ս «Նյութ ուսուցչի համար» հատվածը), դիտի մուլտֆիլմը և օժանդակ տեսահոլովակը, նախապատրաստի քննարկման հարցերը, «Մտքի քարտեզ» առաջադրանքի կատարման համար անհրաժեշտ պարագաները և տնային փաթեթի նյութերը:

«Մտքի քարտեզը» մտքերը պարզ արտահայտելու հեշտ միջոց է: Դա հնարավորություն է տալիս սովորողներին պատկերների, նշանների միջոցով արտահայտելու իրենց մտքերն ու գաղափարները և օգնում է զարգացնելու վերլուծական հմտություններն ու հիշողությունը: «Մտքի քարտեզ» առաջադրանքի ճիշտ պլանավորումը, կատարումը և այնուհետև խմբային աշխատանքի արդյունքների ներկայացումը հիանալի հնարավորություն են՝ անդրադառնալու և քննարկելու դասի համար ակնկալվող բոլոր վերջնարդյունքները: Զուգահեռաբար ուսուցիչը կարող է ներկայացնել նախատեսված բովանդակությունը՝ առողջ քաշի համար անհրաժեշտ պայմանների, ավելցուկային քաշի ձեռքբերման պատճառների և կանխարգելման, քաշի կառավարման, առողջական և հուզական խնդիրների ազդեցության մասին՝ ամրապնդելով աշակերտների գիտելիքները և ամփոփելով վերջնարդյունքները: («Մտքի քարտեզ» առաջադրանքի համար նախատեսված պատկերը տե՛ս QR ուսումնական նյութում:)

Տնային փաթեթը ներկայացնելու ընթացքում ուսուցիչը նաև պետք է բացատրի աշակերտներին ինչպես կազմել հարցաթերթ, իրականացնել հետազոտական աշխատանք և առաջարկի օգտվել փաթեթում ներառված հարցաթերթի օրինակից:

Առաջադրանքը ենթադրում է աշակերտների հետազոտական կարողությունների զարգացում: Ուսուցիչը պետք է ուղղորդի աշակերտներին ինչպես կազմել առավելագույնը 10 հարցից բաղկացած հարցաթերթ և ինքնուրույն անցկացնել հարցում դարձնում կամ համայնքում առողջ քաշի պահպանման վերաբերյալ: Այս առաջադրանքը աշակերտները կարող են կատարել բաժանվելով խմբերի, և յուրաքանչյուր խումբ հարցումն իրականացնելուց հետո հաջորդ դասին կարող է ներկայացնել թիմի կատարած հարցման արդյունքները, իսկ ուսուցիչը կարող է ամփոփել «Նորմալ քաշի կարևորությունը դեռահասների համար» թեման¹²:

¹² Տեսահոլովակը և օժանդակ նյութերը հասանելի են QR ուսումնական նյութերում:



ԳԻՐՈՒԹՅՈՒՆ (ՃԱՐՊԱԿԱԼՈՒՄ)

Գիրությունը բարդ հիվանդություն է, որը կապված է մարմնի ճարպի ավելցուկային քանակության հետ: Այն պարզապես կոսմետիկ խնդիր չէ, այլ լուրջ առողջական վիճակ է, որը նաև մեծացնում է այլ հիվանդությունների, այդ թվում՝ սրտանոթային հիվանդությունների, շաքարային դիաբետի, քաղցկեղի որոշ տեսակների և այլ խանգարումների վտանգը:

Մարդիկ դժվարանում են նիհարել բազմաթիվ պատճառներով: Սովորաբար գիրությունը պայմանավորված է ժառանգական և շրջակա միջավայրի գործոններով, ինչպես նաև սխալ կենսակերպով:

Լավ նորությունն այն է, որ նույնիսկ քաշի աննշան կորուստը կարող է բարելավել կամ կանխել գիրությամբ պայմանավորված առողջական խնդիրները: Առողջ սննդակարգը, ֆիզիկական ակտիվության ավելացումը և կենսակերպի փոփոխությունները կարող են օգնել նիհարելու:

2019 թվականին Հայաստանում կատարված ԱՅԿ Մանկական ճարպակալման համաճարակաբանական հսկողության նախաձեռնության ազգային հետազոտության արդյունքները փաստում են, որ հետազոտված 7-8 տարեկան երեխաների շուրջ 28%-ը ավելցուկային քաշ կամ ճարպակալում ունի, ինչը շատ մտահոգիչ ցուցանիշ է:

ճարպակալումը սովորաբար առաջանում է մի շարք պատճառների և նպաստող գործոնների համակցությամբ:

- Ծնողներից ժառանգած գեները կարող են ազդել մարմնի կուտակած ճարպի քանակի և բաշխման վրա: Ժառանգականությունը կարող է նաև դեր խաղալ այն հարցում, թե որքան արդյունավետ է մարդու մարմինը սնունդը վերածում էներգիայի, ինչպես է մարմինը կարգավորում ախորժակը և ինչպես է այրում կալորիաները վարժությունների ընթացքում:
- Սովորաբար գիրության հակված են լինում ընտանիքի բոլոր անդամները: Դա ոչ միայն ժառանգականության, այլև կենսակերպի հետևանք է. ընտանիքի անդամները սովորաբար դրսևորում են սննդային և ֆիզիկական ակտիվության միանման վարք:

ԿԵՆՍԱԿԵՐՊԻ ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆ

- **Անառողջ սննդակարգ:** Բարձր կալորիականությամբ, արագ սննդով, ըմպելիքներով և մեծ չափաբաժիններով, մրգերի և բանջարեղենի անբավարար քանակությամբ սննդակարգը նպաստում է քաշի ավելացմանը: Անառողջ սննդակարգը հաճախ պարունակում է նաև, այսպես կոչված, հեղուկ կալորիաներ. մարդիկ կարող են շատ կալորիաներ ընդունել՝ չհագեցնալով: Բարձր կալորիականությամբ ըմպելիքները, ինչպիսիք են գազավորված ըմպելիքները, քաղցր սուրճը, թեյը, կոմպոտները, կարող են նպաստել քաշի զգալի ավելացմանը:
- **Նստակյաց կենսակերպ:** Նստակյաց կյանքով ապրելու պարագայում վստահաբար ավելի շատ կալորիա ենք ընդունում, քան այրում: Համակարգչի, պլանշետի և հեռախոսի էկրանների դիմաց անցկացրած ժամանակը մեծապես նպաստում է քաշի ավելացմանը:

Մեծ է հավանականությունը, որ ճարպակալում ունեցող մարդիկ կունենան մի շարք լուրջ առողջական խնդիրներ, այդ թվում.

- Սրտանոթային համակարգի հիվանդություններ. ճարպակալումը մեծացնում է զարկերակային բարձր ճնշման և խոլեստերինի մակարդակի բարձրացման հավանականությունը, որոնք սրտանոթային հիվանդությունների ռիսկի գործոններ են:
- 2-րդ տիպի շաքարային դիաբետ. ճարպակալումը կարող է խաթարել ինսուլինի՝ արյան մեջ շաքարի մակարդակը վերահսկելու գործառույթը: Դա մեծացնում է շաքարային դիաբետի վտանգը:
- Որոշ քաղցկեղներ. ճարպակալումը կարող է մեծացնել արգանդի, ձվարանների, կրծքագեղձի, հաստ աղու, ուղիղ աղու, կերակրափողի, լյարդի, լեղապարկի, ենթաստամոքսային գեղձի, երիկամների և շագանակագեղձի քաղցկեղի առաջացման վտանգը:
- Մարսողության խնդիրներ. ճարպակալումը մեծացնում է լեղապարկի և լյարդի խնդիրների առաջացման հավանականությունը:
- Քնի ապնոէ. ճարպակալում ունեցող մարդկանց շրջանում նկատվող խնդիր է, որն ուղեկցվում է քնի ընթացքում շնչառության կարճատև, բայց հաճախակի ընդհատումներով:
- Հոդային խնդիրներ. ճարպակալումը մեծացնում է հոդերի բեռնվածությունը, ինչպես նաև խթանում է բորբոքումները: Այս գործոնները կարող են հանգեցնել հոդերի գործառույթների խաթարման:

Այսպիսով՝ ճարպակալումը քրոնիկ հիվանդություն է, որն արտահայտվում է մարմնում ավելորդ ճարպի կուտակմամբ: Գործառնությունը միայն արտաքին տեսքի կամ էսթետիկական խնդիր չէ: Դա առողջության խնդիր է, որը պահանջում է մասնագիտական օգնություն:

Քաշի նույնիսկ փոքր նվազումը կարող է բարելավել կամ կանխել ճարպակալմամբ պայմանավորված առողջական խնդիրները: Ավելի առողջ սննդակարգը, ֆիզիկական ակտիվության ավելացումը և վարքի փոփոխությունները կարող են նպաստել նիհարելուն:

ՄԱՐՄՆԻ ՉԱՆԳՎԱԾԻ ԳՈՐԾԱԿԻՑ

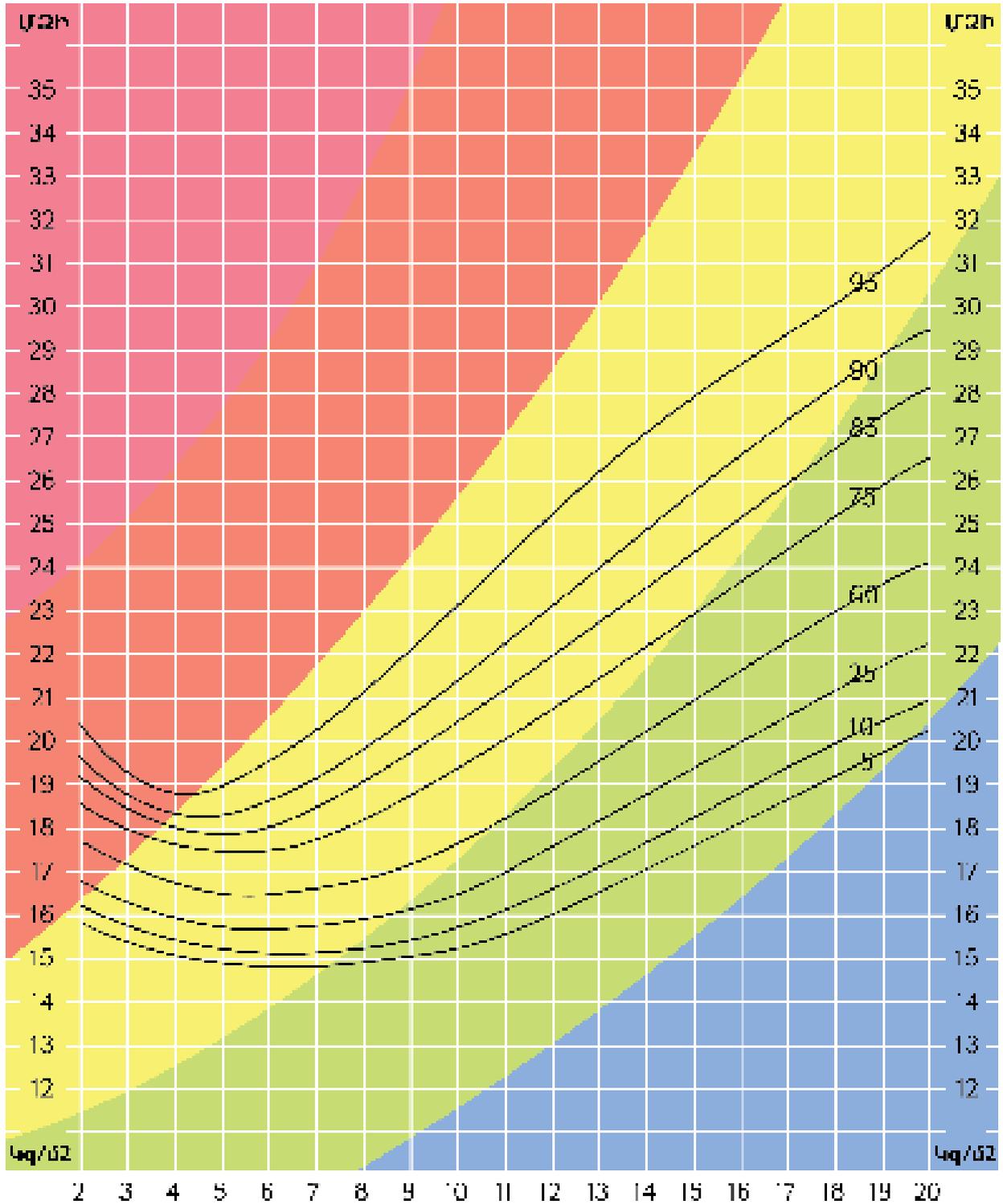
Մարմնի զանգվածի գործակիցը (ՄՉԳ) հաճախ օգտագործվում է ճարպակալման ախտորոշման համար: ՄՉԳ-ն հաշվարկելու համար քաշը (կիլոգրամներով) բաժանե՞ք հասակի քառակուսու վրա (մետրերով): ՄՉԳ = Մարմնի զանգված (կգ)/հասակի քառակուսի (մ²):

ՄՉԳ	Քաշի կարգավիճակը
18.5-ից ցածր	Թերի քաշ
18.5-24.9	Նորմալ
25.0-29.9	Ավելցուկային քաշ
30.0 և ավելի բարձր	ճարպակալում

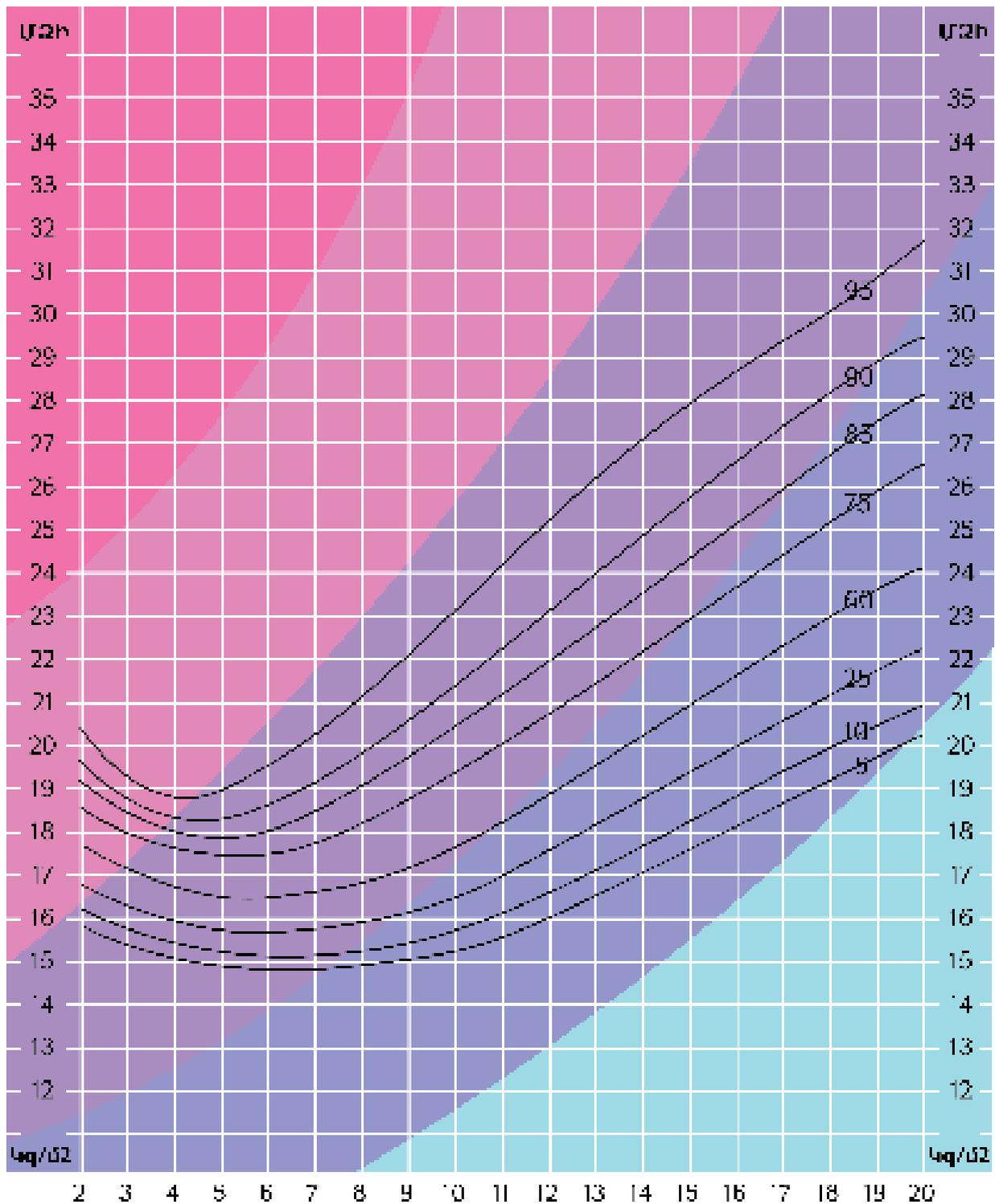
Բժշկական պրակտիկայում հաճախ կիրառվում է մարդու գոտկատեղի շրջագիծը՝ որպես գիրության ախտորոշման մեթոդ: Քաշով պայմանավորված առողջական խնդիրներն ավելի հաճախ հանդիպում են 102 սանտիմետրից ավելի գոտկատեղի շրջագիծ ունեցող տղամարդկանց և 89 սանտիմետրից ավելի գոտկատեղի շրջագիծ ունեցող կանանց շրջանում:

ՄՉԳ գնահատման վերոնշյալ մեթոդները կիրառելի են չափահասների պարագայում: Իսկ երեխաների պարագայում կիրառվում են աճի գրաֆիկներ (growth charts), որոնք հաշվի են առնում տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները: Քաշի ավելի մանրամասն չափումներ կիրառում են մանկաբույժները՝ օգտագործելով հետևյալ գրաֆիկները տղաների և աղջիկների համար:

2-20 տարեկան տղաներ
Տարիքի համեմատ մարմնի զանգվածի գործակիցը տոկոսներով



2-20 տարեկան աղջիկներ
Տարիքի համեմատ մարմնի զանգվածի գործակիցը տոկոսներով



Այստեղ ՄՁԳ-ն հաշվարկվում է նույն բանաձևով (քաշը կիլոգրամներով՝ բաժանած հասակի քառակուսու վրա (մետրերով)): Այնուհետև պետք է նշել ստացված թիվը համապատասխան սեռի գրաֆիկի ուղղահայաց սանդղակում և գտնել տարիքի հետ դրա հատման կետը, որն էլ ցույց կտա համապատասխան տոկոսը: Եթե այն 5-85% միջակայքում է, ապա երեխայի ՄՁԳ-ն նորմալ է, 5-ից ցածր ցուցանիշը վկայում է թերի քաշի, 85-94-ը՝ ավելորդ քաշի, իսկ 95-ից բարձրը՝ գիրության մասին:

**Անհրաժեշտ է դիտել ՄՁԳ գնահատման հոլովակը (տես QR ուսումնական նյութերում):*

Եթե մտահոգված եք ձեր քաշով կամ քաշով պայմանավորված առողջական խնդիրներով, խորհրդակցե՛ք ձեր բժշկի հետ ավելորդ քաշի կառավարման մասին: Բժշկի օգնությամբ կարող եք գնահատել ձեր առողջական ռիսկերը և քննարկել քաշի նվազեցման ձեր տարբերակները:

Մարդու մարմնի քաշի մյուս ծայրահեղությունը թերի քաշն է, որը նույնպես վտանգավոր է առողջության համար: Դա կարող է հանգեցնել իմունային համակարգի թուլացման, ոսկորների փխրունության և մշտական հոգնածության: 18,5-ից ցածր ՄՁԳ ունեցող չափահասները համարվում են թերքաշ:

ԹԵՐԻ ՔԱՇ

Թերի քաշի հետևանքները.

- Մնդանյութերի պակաս. թերի քաշ ունեցող անձը, որպես կանոն, չի հետևում առողջ, հավասարակշռված սննդակարգի, ինչի հետևանքով օրգանիզմը չի ստանում բավարար քանակությամբ սննդանյութեր, որոնք անհրաժեշտ են նորմալ գործունեության համար: Կալցիումը, օրինակ, կարևոր է ամուր և առողջ ոսկորների պահպանման համար: Դրա անբավարարության դեպքում մեծ է օստեոպորոզի (փխրուն ոսկորների հիվանդություն) զարգացման վտանգը: Բավարար քանակությամբ երկաթ չստանալու դեպքում կարող է զարգանալ անեմիա:
- Թուլացած իմունային համակարգ. թերքաշության դեպքում իմունային համակարգը թուլանում է, ուստի սուր շնչառական և այլ հիվանդություններ ունենալու հավանականությունը մեծանում է:
- Պտղաբերության խնդիրներ. անբավարար քաշի պարագայում կարող են առաջանալ վերարտադրողական ֆունկցիայի խախտումներ:

ՆՈՐԱՁԵՎ ԴԻԵՏԱՆԵՐ

Պետք է խուսափել այնպիսի նորաձև դիետաներից, որոնք խոստանում են շատ արագ արդյունք և խորհուրդ են տալիս ոչ անվտանգ միջոցներ՝ երկար ժամանակ

հրաժարվել սննդից, օգտագործել սննդի միայն մեկ տեսակ կամ չափազանց ցածր կալորիականությամբ սննդակարգ կամ բացառել սննդամթերքի ամբողջական խմբեր: Այդպիսի դիետաները չեն գործում երկարաժամկետ հեռանկարում, քանի որ արդյունքները հազվադեպ են պահպանվում, երբ մարդիկ վերադառնում են իրենց նախկին սովորություններին: Դրանք կարող են հանգեցնել առողջության անդառնալի կորստի:

Փոխարենը ահա **12 խորհուրդ, որ կարող են օգնել նիհարելու** (ամբողջական նյութը տես աշակերտների համար նախատեսված տնային փաթեթի հատվածում):

1. Բաց մի թողեք նախաճաշը:
2. Մսվե՞ք կանոնավոր:
3. Շատ միրգ և բանջարեղեն կերեք:
4. Եղե՞ք ավելի ակտիվ:
5. Շատ ջրի խմեք:
6. Կերե՞ք բջջանյութով հարուստ սնունդ:
7. Կարդացե՞ք սննդամթերքի պիտակները:
8. Օգտագործե՞ք ավելի փոքր ասփսե:
9. Մի՛ հրաժարվեք ուտելիքներից:
10. Մի՛ կերեք անառողջ միջուտեստներ:
11. Նվազեցրե՞ք ակոհոլի օգտագործումը (մեծահասակների համար):
12. Պլանավորե՞ք ուտելը:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ

Սննդակարգում կալորիաների քանակի կրճատումը օգնում է նիհարելուն, սակայն առողջ քաշի պահպանումը պահանջում է ֆիզիկական ակտիվություն՝ էներգիան այրելու համար: Առողջ քաշի պահպանման համար ֆիզիկական ակտիվությունը նաև առողջությանը նպաստող այլ առավելություններ ունի, օրինակ՝ կարող է 40%-ով նվազեցնել 2-րդ տիպի շաքարային դիաբետի ռիսկը:

5-17 տարեկան երեխաները և դեռահասները օրական պետք է ունենան միջինից բարձր ինտենսիվության ֆիզիկական ակտիվություն՝ առնվազն 60 րոպե տևողությամբ: Ֆիզիկական ակտիվությունը պետք է ներառի շաբաթական առնվազն 3 օր մկաններն ու ոսկորները ամրացնող ուժային վարժություններ՝ միաժամանակ սահմանափակելով նստակյաց, մասնավորապես էկրանի (հեռուստացույցի, հեռախոսի, համակարգչի) առջև անցկացվող ժամանակը:

Ուժային վարժությունների օրինակներ են մարզասրահում մարզվելը, պարզապես այգում աշխատելը, յոգայով զբաղվելը, աստիճաններով բարձրանալը, բլուր մազլցելը և հեծանվարշավի մասնակցելը:

ԻՆՉՊԵՍ ՔԱԾ ԱՎԵԼԱՑՆԵԼ՝ ԱՌԱՆՑ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆԸ ԿՆԱՍ ՊԱՏՃԱՌԵԼՈՒ

Անհրաժեշտ է քաշն ավելացնել աստիճանաբար՝ մինչև առողջ քաշի հասնելը: Քաշ ավելացնելու համար պետք է խուսափել բարձր կալորիականությամբ մթերքներից, որոնք լի են հագեցած ճարպերով և շաքարով՝ շոկոլադ, թխվածքներ և քաղցր ըմպելիքներ: Այս մթերքները կարող են ավելացնել մարմնի ճարպը մարմնի զանգվածի փոխարեն և բարձրացնել արյան մեջ խոլեստերինի մակարդակը:

Փոխարենը պետք է կանոնավոր սնվել և հազվադեպ օգտագործել միջուտեստներ: Սա նշանակում է.

- Ուտել առնվազն 5 բաժին (մեկ բաժինը միջին չափի 1 միրգ կամ բանջարեղենն է), տարբեր մրգեր (թարմ, չորացրած կամ սառեցրած) և բանջարեղեն ամեն օր:
- Մսնդակարգի հիմքում պետք է լինեն կարտոֆիլ, հաց, բրինձ, մակարոնեղեն կամ օսլա և ածխաջրեր պարունակող այլ սննդամթերք: Հնարավորության դեպքում նախապատվությունը պետք է տալ ամբողջահատիկ ցորենի ալյուրով պատաստվող հացին և մակարոնեղենին:
- Օգտագործել կաթնամթերք՝ բարձր յուղայնությամբ կաթ կամ պանիր, մածուն, մինչև քաշը հասնի նորմային:
- Օգտագործել ընդեղեն, ձու, միս և սպիտակուցի աղբյուր հանդիսացող այլ մթերքներ: Հնարավորության դեպքում ուտել ամեն շաբաթ 2 բաժին ձուկ, որոնցից մեկը պետք է լինի յուղոտ, օրինակ՝ սաղմոն:
- Ընտրել առողջ բուսական յուղեր, որոնք հարուստ են չհագեցած ճարպաթթուներով, օրինակ՝ արևածաղկի կամ ձիթապտղի, և օգտագործել փոքր քանակությամբ:
- Խմել շատ հեղուկ: Խորհուրդ է տրվում օրական խմել 6-8 բաժակ ջուր: Սակայն խորհուրդ չի տրվում խմել ուտելուց անմիջապես առաջ՝ հագեցվածության կեղծ զգացողությունից խուսափելու և սննդանյութերի բավարար ընդունումն ապահովելու համար:

ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ՄՆՆԴԻ ԿԱԼՈՐԻԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԲԱՐՁՐԱՑՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

Քաշ ավելացնելու համար պետք է օգտագործել այնպիսի մթերքներ, որոնք ոչ միայն առողջարար են, այլև հարուստ են էներգիայով.

- Նախաճաշին՝ բարձր յուղայնության կաթով պատրաստված շիլա՝ վրան կտրատված մրգեր կամ չամիչ, կամ էլ ձվով սենդվիչներ:
- Միրգ և ընդեղեն (հիանալի միջուտեստ են աշխատավայրում կամ դպրոցում):
- Պանրով, լոլիկով, վարունգով, ամբողջահատիկ ցորենի ալյուրի հացով բրդուճներ, որոնք պարունակում են էներգիա տվող ածխաջրեր և սպիտակուցներ:

- Յոգություններ ու մանրացված ընկուզեղեն, վարսակ, միրգ և մեղր, որոնք մեծ քանակությամբ էներգիա են պարունակում:
- Առանց աղի ընկուզներ, նուշ, գետնանուշ, ինչպես նաև արևածաղկի և այլ սերմեր:

ՄՆՆԴԱՅԻՆ ՎԱՐՔԻ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐ

Մննդային վարքի խանգարումը հոգեկան առողջության խնդիր է, երբ անձը փորձում է վերահսկել սնունդը՝ հաղթահարելով զգացմունքները և այլ իրավիճակները: Անառողջ սնվելու վարքագիծը կարող է դրսևորվել շատ կամ քիչ սնվելով կամ քաշի և մարմնի կառուցվածքի համար չափից դուրս անհանգստությամբ: Թեև յուրաքանչյուր ոք կարող է ունենալ մննդային վարքի խանգարում, սակայն հիմնականում տուժում են 13-17 տարեկան դեռահասները: Մարդկանց մեծ մասը կարող է ձերբազատվել այս խնդիրներից՝ համապատասխան բուժում ստանալով:

Մննդային վարքի խանգարման տեսակները

Մննդային վարքի ամենատարածված խանգարումներն են.

- անորեքսիա ներվոզա – քաշի վերահսկման փորձ՝ բավականաչափ սնունդ չուտելու, չափից շատ մարզվելու կամ երկուսը միաժամանակ անելու միջոցով,
- բուլիմիա – կերած սննդի քանակի նկատմամբ վերահսկողության կորուստ և այնուհետև կտրուկ քայլեր՝ չգիրանալու համար,
- անկառավարելի շատակերություն – մեծ չափաբաժիններ ուտելը կարճ ժամանակի ընթացքում կամ շատ հաճախ ուտելը և ուտելու ցանկությունը կառավարել չկարողանալը:

Մննդային վարքի խանգարումների ախտանշանները ներառում են.

- քաշի և մարմնի կառուցվածքի մասին անհանգստություն և չափից շատ կենտրոնացում դրանց վրա,
- շփվելուց խուսափելը, եթե այդ շփման ժամանակ ակնկալվում է նաև սննդի առկայություն, հյուրասիրություն,
- շատ քիչ սնվելը,
- արհեստականորեն փսխում առաջացնելը կամ լուծողական դեղամիջոցներ ընդունելը,
- չափից շատ մարզվելը,
- առօրյա սննդի հետ կապված շատ խիստ սովորությունները և ռեժիմը,
- տրամադրության փոփոխությունները՝ ինքնամփոփություն, անհանգստություն կամ ընկճվածություն:

Նկատելի են նաև ֆիզիկական նշաններ, ինչպիսիք են.

- թուլություն, հոգնածության կամ գլխապտույտի զգացում,
- ձեռքերում և ոտքերում ցավեր կամ թմրածություն արյան վատ շրջանառության հետևանքով,
- սրտխփոց կամ թուլության զգացողություն,
- մարսողության խնդիրներ՝ փքվածություն, փորկապություն կամ փորլուծություն,
- տարիքի և հասակի համար նորմալից շատ բարձր կամ ցածր քաշ,
- անբավարար քաշը, սննդառության խանգարումը կարող են նաև հետաձգել սեռական հասունացումը և ազդել դաշտանի վրա:

ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՄՆՆԴԱՅԻՆ ՎԱՐՔԻ ԽԱՆԳԱՐՄԱՆ ԴԵՊՔՈՒՄ

Սննդային վարքի խանգարման դեպքում անհրաժեշտ է հնարավորինս շուտ դիմել բժշկի: Բժիշկը սննդային սովորությունների և ինքնազգացողության վերաբերյալ ճշտումներից հետո կստուգի բուժառուի ընդհանուր առողջական վիճակը և քաշը: Կարող է նաև ուղղորդել նեղ մասնագետի մոտ: Ճատերի համար կարող է բավականին դժվար լինել խնդիրն ընդունելը և օգնություն խնդրելը: Քաջալերվելու համար կարելի է բժշկի գնալ ընկերոջ կամ հարազատի հետ:



ԽՈՐՀՈՐԴՆԵՐ ՈՒՍՈՒՑՉԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆՈՒՄ ՄԱՐՄՆԻ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾՔԻ ԴՐԱԿԱՆ ԸՆԿԱԼՈՒՄԸ ԽԹԱՆԵԼՈՒ ՉԱՄԱՐ

Մենդառության խանգարումներ ունեցող մարդկանց թիվը ամենուր, այդ թվում՝ մեր երկրում, արագորեն աճում է: Դրանք կարող են ազդել թե՛ տղաների, թե՛ աղջիկների ֆիզիկական և հոգեկան առողջության վրա: Ուսուցիչները կարող են օրինակ լինել իրենց աշակերտների համար և ստեղծել դասարանում մարմնի կառուցվածքի դրական ընկալման միջավայր: Չաճախ կարևոր է նաև երեխաներին հիշեցնել, որ սոցիալական ցանցերը և զանգվածային լրատվամիջոցները չեն ցուցադրում ամբողջական պատկերը: Նրանք պետք է հասկանան, որ հարկ է խուսափել իրենց ուրիշների հետ համեմատելուց, սոցցանցերը և զանգվածային լրատվամիջոցները մեզ ցույց են տալիս միայն այն, ինչ մենք ուզում ենք տեսնել:

Ահա մի քանի այլ խորհուրդներ, որոնք մշակվել են այլ ուսուցիչների կողմից՝ դասարանում մարմնի կառուցվածքի դրական ընկալումը խթանելու համար:

ԱՅՈ

- ▶ Մտածե՛ք սննդի և քաշի նկատմամբ ձեր վերաբերմունքի մասին և եղե՛ք դրական օրինակ:
- ▶ Խրախուսե՛ք աշակերտներին լսել իրենց մարմնին, անհրաժեշտության դեպքում հանգստանալ և ուտել քաղցած ժամանակ:
- ▶ Շեշտե՛ք, որ մեր արտաքին տեսքը մեր էության միայն մի մասն է:
- ▶ Ուշադրություն դարձրե՛ք ոչ թե արտաքին տեսքին, այլ նրան, թե ինչի է ունակ մեր մարմինը:
- ▶ Գովե՛ք աշակերտներին իրենց ձիրքի և դրական հատկանիշերի համար:
- ▶ Խրախուսե՛ք աշակերտներին գտնել իրենց սիրելի զբաղմունքը և ընդգծե՛ք, որ բնական է տարբեր հետաքրքրություններ ունենալը:
- ▶ Ընդգծե՛ք, որ առողջ մարմինը լինում է տարբեր ձևերի և չափերի:
- ▶ Շեշտադրե՛ք (եթե նշում եք առողջ սնվելը) հավասարակշռված սննդի ու բազմազան մթերքների անհրաժեշտությունը և հիշեցրե՛ք, որ սնունդը պետք է վայելել:

ՈՉ

- ▶ Մի՛ խոսե՛ք դիետայի մասին աշակերտների ներկայությամբ:
- ▶ Մի՛ մեկնաբանե՛ք մարդկանց կառուցվածքը աշակերտների ներկայությամբ:
- ▶ Մի՛ խրախուսե՛ք «առանց շաքարի», «մաքուր սնունդ» կամ որևէ այլ մոտեցում, որը հանգեցնում է սնվելու առնչությամբ մեղքի զգացման:
- ▶ Մի՛ խրախուսե՛ք ավելորդ վարժությունները: Ընդգծե՛ք հանգստի օրերի, ինչպես նաև

մեր մարմնի կարիքներին արձագանքելու կարևորությունը:

- ▶ Մի շեշտադրեք գեղեցկությունը: Ընդգծե՛ք անհատականության հատկանիշերի կարևորությունը արտաքին տեսքի համեմատ:
- ▶ Մի համեմատեք աշակերտներին ուրիշների հետ: Շեշտե՛ք, որ մենք անհատականություններ ենք, և բոլորս էլ մեր առանձնահատուկ ձիրքերն ունենք:
- ▶ Մի գովաբանեք լրատվական միջոցների գեղեցկության իդեալներին:
- ▶ Մթերքները մի՛ պիտակավորեք որպես «լավ» և «վատ»:
- ▶ Մի համեմատեք մարմնի կառուցվածքի տեսակները:
- ▶ Մի քննադատեք սովորողներին ընդհանրապես: Փորձե՛ք լինել աջակցող և համոզվե՛ք, որ քննադատությունը կառուցողական է և օգտակար:

ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Տնային փաթեթ

12 ԽՈՐՀՈՒՐԴ, ՈՐ ԿԱՐՈՂ ԵՆ ՕԳՆԵԼ ՆԻՅԱՐԵԼՈՒ

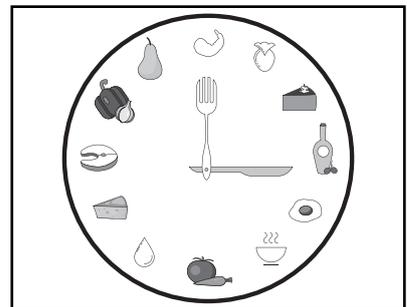
1. Բաց մի թողեք նախաճաշը

Նախաճաշը բաց թողնելը չի նպաստում նիհարելուն: Ընդհակառակը՝ դրա պատճառով չեք ստանա հիմնական սննդանյութերը, փոխարենը կարող եք ավելի շատ ուտել օրվա ընթացքում, քանի որ քաղց կզգաք:



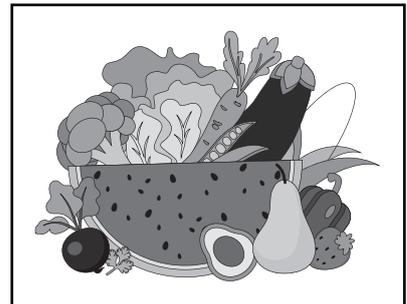
2. Մսվեք կանոնավոր

Կանոնավոր սնվելը կարգավորում է սովի զգացողությունը և նվազեցնում անառողջ սննդատեսակներով միջուտեստների օգտագործումը: Կանոնավոր, նույն ժամերին սնվելը նպաստում է նաև մարսողության և նյութափոխանակության բարելավմանը:



3. Կերեք շատ միրգ և բանջարեղեն

Մրգերն ու բանջարեղենը ցածր կալորիականություն ունեն, քիչ ճարպեր են պարունակում և հարուստ են բջջանյութով՝ երեք կարևոր նախապայման նիհարելու համար: Դրանք նաև պարունակում են մեծ քանակությամբ վիտամիններ և հանքային տարրեր:



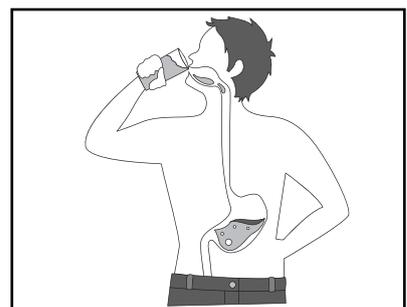
4. Եղեք ավելի ակտիվ

Ակտիվ լինելը կարևոր է նիհարելու և առողջ քաշը պահպանելու համար: 5-17 տարեկան երեխաները և դեռահասները պետք է օրական առնվազն 60 րոպե միջինից բարձր ինտենսիվության ֆիզիկական վարժություններ կատարեն:



5. Շատ ջուր խմեք

Մարդիկ երբեմն ծարավը շփոթում են քաղցի հետ: Դուք կարող եք սպառել լրացուցիչ կալորիաներ, և մեկ բաժակ ջուրն իրականում այն է, ինչ ձեզ պետք է:



6. Կերեք բջջանյութով հարուստ սնունդ

Ճատ բջջանյութ պարունակող մթերքները կարող են օգնել ձեզ ավելի արագ հագեցնալու և ավելի երկար ժամանակ կուշտ զգալու, ինչը կատարյալ գործոն է նիհարելու համար: Բջջանյութ պարունակում է միայն բուսական սննդամթերքը՝ մրգերն ու բանջարեղենը, վարսակը, ամբողջահատիկ ցորենի ալյուրից հացը և մակարոնեղենը, շագանակագույն բրինձը, հաճարը, ինչպես նաև լոբին, սիսեռը և ոսպը:



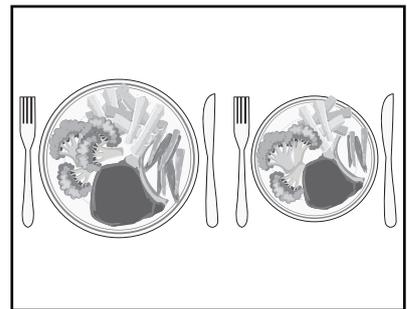
7. Կարդացեք սննդամթերքի մակեղուցները

Սննդամթերքի մակեղուցները կարդալու սովորությունը կարող է օգնել ձեզ ընտրելու ավելի առողջ սնունդ: Օգտագործեք կալորիականության մասին տեղեկությունը, որպեսզի ճիշտ գնահատեք օրական ստացած կալորիաները:



8. Օգտագործեք ավելի փոքր ափսե

Ավելի փոքր ափսե օգտագործելը կարող է օգնել ավելի փոքր չափաբաժիններով ուտելուն: Օգտագործելով ավելի փոքր ափսեներ՝ կարող եք աստիճանաբար ընտելանալ ավելի փոքր չափաբաժինների՝ առանց քաղց զգալու: Ստամոքսին մոտ 20 րոպե է անհրաժեշտ, որպեսզի ուղեղին հաղորդի կուշտ լինելու մասին տեղեկությունը, այնպես որ դանդաղ կերեք և դադարեցրեք ուտելը մինչև լիովին հագեցվածություն զգալը:



9. Մի՛ հրաժարվեք ուտելիքներից

Ձեր քաշի նվազեցման ընթացքում մի՛ հրաժարվեք որևէ մթերքից, հատկապես ձեր սիրելի: Մթերքներից հրաժարումը դրանք ուտելու ավելի մեծ ցանկություն կարող է առաջացնել:



10. Մի՛ կերեք անառողջ միջուտեստներ

Գայթակղություններից խուսափելու համար մի՛ կերեք անառողջ սնունդ, օրինակ՝ շոկոլադ, թխվածքաբլիթներ, չիփսեր, և մի՛ խմեք քաղցր գազավորված ըմպելիքներ: Փոխարենը ընտրեք առողջ մթերքներ՝ մրգեր, առանց աղի բրնձով թխուկներ, վարսակի թխուկներ, առանց աղի կամ առանց շաքարի փոփոքրն և այլն:



**11. Նվազեցրե՛ք ալկոհոլի օգտագործումը
(մեծահասակների համար)**

Մի բաժակ գինին կարող է պարունակել այնքան կալորիա, որքան մեկ կտոր շոկոլադը: Ժամանակի ընթացքում չափից շատ ալկոհոլ օգտագործելը կարող է նպաստել քաշի ավելացմանը:



12. Պլանավորե՛ք ուտելը

Փորձե՛ք պլանավորել շաբաթվա ձեր նախաճաշը, ճաշը, ընթրիքը և միջուտեստները՝ համոզվելով, որ վերահսկում եք ձեր կալորիաների քանակը: Շատ օգտակար է շաբաթական գնումների ցանկ կազմել:



**Առողջ սննդի
պլանավորում**

91-րդ շաբաթ



ԻՆՉՊԵՍ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՑՈՒՑԱԲԵՐԵԼ

Չաճախ սննդային վարքի խանգարումներ ունեցող մարդիկ հերքում են կամ չեն գիտակցում, որ խնդիր ունեն, բայց դա չի նշանակում, որ նրանք հիվանդ չեն: Այս խանգարումները զարգանում են դրանք գաղտնի պահելու հետևանքով, և բազմաթիվ մարդիկ, որոնք ապաքինվում են, համաձայն են, որ լռությունը խախտելը ճիշտ է, նույնիսկ եթե ժամանակին դա ճիշտ չէին համարում: Որքան շուտ սկսվի բուժումը, այնքան մեծ կլինի լիարժեք և կայուն վերականգնման հնարավորությունը:

Մի քանի խորհուրդ, թե ինչ կարող եք անել, երբ խոսում եք մեկի հետ, ում համար անհանգստանում եք.

- Մտածեք, թե ինչ եք ուզում ասել, և համոզվեք, որ լավ տեղեկացված եք թեմայից:
- Ընտրեք մի վայր, որտեղ ձեզ ապահով կզգաք, և ձեզ չեն խանգարի: Մի խոսեք այդ մարդու հետ մի քանի հոգով, քանի որ նրան կարող է թվալ, թե որոգայթ եք լարում իր դեմ: Որոշեք, թե ում հետ նա հավանաբար ամենից շատ կանկեղծանա:
- Ընտրեք պահ, երբ ձեզնից ոչ մեկը զայրացած կամ վրդովված չէ: Մի խոսեք ուտելուց անմիջապես առաջ կամ հետո:
- Ունեցեք որոշ տեղեկություններ, որոնց կարող եք հղում անել: Դուք կարող եք թողնել նրանց մոտ այդ տեղեկությունները, որպեսզի ինքնուրույն նայեն:
- Փորձեք չծավալել զրույցը սննդի կամ քաշի շուրջ: Թեև անհրաժեշտ է բարձրաձայնել այդ թեմաները՝ բացատրելու համար, թե ինչու եք անհանգստանում, բայց նրանք կարող են հատկապես զգայուն լինել այդ թեմաների նկատմամբ: Մննդառության խանգարումների հիմքում ավելի շատ այն է, թե ինչ է զգում մարդը, քան թե ինչպես է նա վերաբերվում սննդին:
- Նշեք ձեզ հուզող հանգամանքները, բայց աշխատեք խուսափել չափազանց շատ բաներ թվարկելուց, քանի որ կարող է տպավորություն ստեղծվել, թե իրենց «հետևել են»:
- Փորձեք նրանց չզցել անհարմար դրության մեջ կամ չօգտագործել այնպիսի բառեր, որոնք կարող են մեղադրական հնչել: Օրինակ՝ «Ես մտածում էի՝ կուզենայիր խոսել այն մասին, թե ինչպես ես զգում»: Սա ավելի մեղմ մոտեցում է, քան ասել. «Դու օգնության կարիք ունես»:
- Նրանք կարող են զայրանալ և պաշտպանվել: Փորձեք խուսափել ի պատասխան բարկանալուց և մի հուսահատվեք կամ հիասթափվեք:
- Վստահեցրեք, որ կօգնեք իրենց, երբ պատրաստ լինեն, և միայն իրենց բարեկեցության մասին եք մտածում:
- Երկար մի սպասեք, որ նորից մոտենաք նրանց: Դա կարող է նույնիսկ ավելի դժվար թվալ, քան առաջին խոսակցությունը, մանավանդ եթե լավ չեն արձագանքել, բայց եթե դեռ անհանգստանում եք, լռելը կարող է խորացնել խնդիրը:

- Հիշե՛ք, որ սննդառության խանգարումներն ավելի են խորանում, երբ գաղտնի են մնում:
- Եթե նրանք ընդունում են, որ օգնության կարիք ունեն, խրախուսե՛ք նրանց հնարավորինս արագ դիմել բժշկի: Հարկ եղած դեպքում առաջարկե՛ք ուղեկցել նրանց:
- Եթե նրանք ձեզ ասեն, որ ամեն ինչ կարգին է, նույնիսկ եթե դա համոզիչ է թվում, հետևե՛ք նրանց և հիշե՛ք, որ նրանք երբեմն չեն գիտակցում իրենց խնդիրները: Խնդիրը հերքելը սովորական բան է. անորեքսիայի դեպքում դա համարվում է հիվանդության ախտանիշ: Դուք հիմքեր ունեք անհանգստանալու, այնպես որ վստահե՛ք ձեր զգացողություններին:

ՀԱՐՑԱԹԵՐԹԻ ՕՐԻՆԱԿ ԵՎ ԲԱՆԱԼԻ ԲԱՌԵՐ

Կատարե՛ք հարցում «Նորմալ քաշի կարևորությունը դեռահասների համար» թեմայի շրջանակում: Կազմե՛ք հարցեր (առավելագույնը 10 հարց)՝ պարզելու համար առողջ քաշ պահելու կարևորության մասին ձեր հասակակիցների, ընկերների կամ ծնողների գիտելիքները: Օգտագործե՛ք ներքոնշյալ բանալի բառերը և հարցաթերթի օրինակը: Ներկայացված բանալի բառերը կարող են օգնել ձեզ հարցեր կազմելու:

Առաջադրանքը կարող եք կատարել խմբերով:

Հարցումը կատարե՛ք անանուն, հարցվողից թույլտվություն ստանալուց հետո՝ ապահովելով պատասխանների գաղտնիությունը:

Հարցվողներն իրավունք ունեն տեղեկանալու հարցման արդյունքների մասին:

Դպրոցում կամ համայնքում հարցումն իրականացնելուց հետո ամփոփե՛ք արդյունքները եզրահանգման տեսքով:

Խորհուրդ ենք տալիս նաև անել փոքրիկ ուսումնասիրություն համացանցում կամ գիտական գրականության աղբյուրներում՝ պարզելու, թե ինչպիսի հետազոտություններ են արվել դեռահասների առողջության վերաբերյալ:

Բանալի բառեր

առողջ քաշ, անբավարար քաշ, դիետաներ, նախաճաշ, վնասակար ըմպելիքներ, անորեքսիա, բուլիմիա, հիվանդություններ, բժշկական օգնություն, ջուր, ֆիզիկական ակտիվություն

Հարցաթերթի օրինակ

1. Առավոտյան նախաճաշում եք:

- ▷ այո՛
- ▷ ո՛չ

2. Գիտե՞ք նախաճաշի առավելությունները:

- ▷ այո՛
- ▷ ո՛չ

Եթե այո, թվարկե՞ք մի քանիսը:

3. Գիտե՞ք, թե ինչ կարող եք անել քաշը նորմալի սահմաններում պահելու համար:

- ▷ այո՛
- ▷ ո՛չ

Եթե այո, ապա նշե՞ք մի քանի գործողություն:

4. Գիտե՞ք ում դիմել, եթե ունեք անբավարար կամ ավելցուկային քաշ:

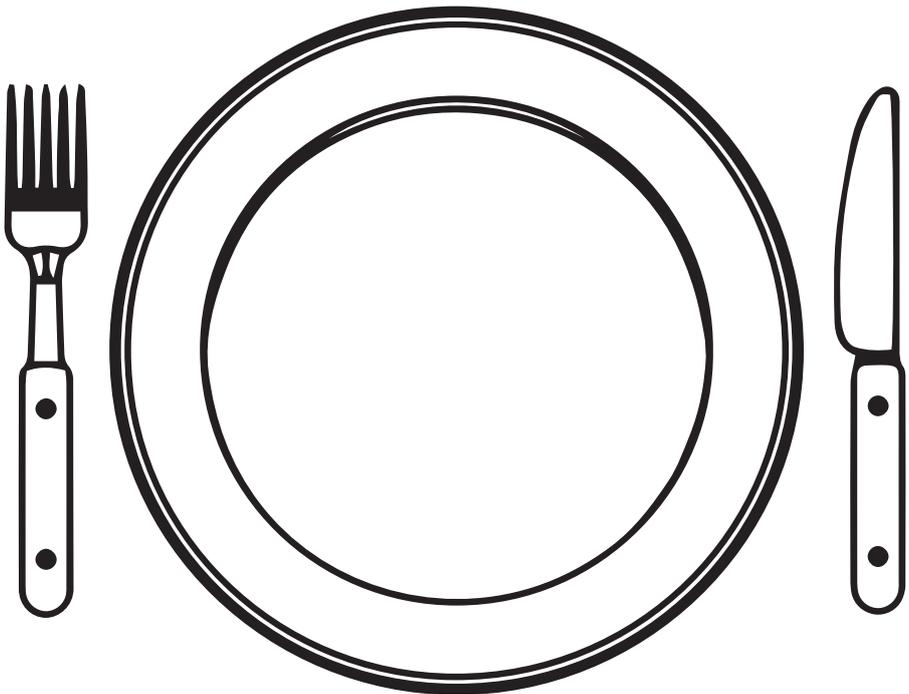
- ▷ այո՛
- ▷ ո՛չ

Եթե այո, ապա նշե՞ք:

«Առողջ սննդի ափսե»



Առողջ սննդի ափսեի ձևանմուշ՝ աշակերտների լրացնելու համար:
Կազմել «Առողջ ափսե» ընդգրկելով ազգային խոհանոցի օգտակար ճաշատեսակներ:



ԴԱՍ 2. ԱՎԵԼՑՈՒԿԱՅԻՆ ՔԱՇ ԵՎ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ՈՐՂԻՆԵՐԸ

Դասի նպատակը

- Օգնել աշակերտներին՝ ձեռք բերելու գործնական հմտություններ՝ պատրաստելու իրենց նախընտրած ուտեստների ավելի առողջ, ցածր կալորիականությամբ տարբերակները առաջարկված բաղադրատոմսերով: Բացատրել, թե որ մթերքներն են առողջարար:
- Ներկայացնել, որ քաշի նվազեցման շատ տարածված «դիետաները» վտանգավոր են ֆիզիկական և հոգեկան առողջության համար:
- Օգնել պատկերացում կազմելու բուլիմիայի և անորեքսիայի մասին, ճանաչելու դրանց նշանները, իմանալու դրանցից խուսափելու եղանակները: Նկարագրել, թե ինչ կարող են անել, երբ այդպիսի վիճակում իրենց ընկերը կամ բարեկամն է: Բացատրել, որ ավելորդ քաշի խնդիրների դեպքում պետք է դիմել բուժօգնության:

Վերջնարդյունքները

- Վերլուծել, որ քաշի նվազեցման շատ տարածված «դիետաները» վտանգավոր են ֆիզիկական և հոգեկան առողջության համար:
- ճանաչել բուլիմիայի և անորեքսիայի նշանները, իմանալ դրանցից խուսափելու եղանակները:
- Նկարագրել, թե ինչ կարելի է անել, երբ այդպիսի վիճակում իրենց ընկերը կամ բարեկամն է:

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Բաղադրատոմս՝ աշակերտների թվով, մաքուր և անհրաժեշտ հարմարություններով խոհանոց, երեխաների ձեռքերը լվանալու համար անհրաժեշտ միջոցներ, բաղադրատոմսում նշված մթերքներ՝ ճիշտ քանակությամբ, անհրաժեշտության դեպքում լվացված և կտրատված:¹³

Սկանավորիր QR կոդը՝
«Մարմնի ընկալում»
տեսանյութը դիտելու համար:



Տևողությունը

45 րոպե

¹³ <https://www.youtube.com/watch?v=KGCjKR7u91wE>

Ընթացքը

Փուլ 1 (30 րոպե)

Ուսուցիչը աշակերտներին խնդրում է ձեռքերը լվանալ օճառով և խնամքով չորացնել: Այնուհետև հիշեցնում է խոհանոցային անվտանգության կանոնները, խնդրում է կարդալ «Մոշի և կարմիր հատապտուղների բլիթներ» բաղադրատոմսը (կամ այն բաղադրատոմսը, որն ընտրել են դպրոցում պատրաստելու համար): Աշակերտները պետք է բաժանվեն 5-8-հոգանոց խմբերի, որպեսզի բոլորն ունենան ուտեստը պատրաստելու հնարավորություն:

Ուսուցիչը պետք է թույլ տա աշակերտներին խմբով աշխատել՝ ինքնուրույն պատրաստելով ուտեստը, ոչ թե պարզապես կրկնելով ուսուցչի քայլերը: Սա օգնում է նրանց սովորելու, թե ինչպես ինքնուրույն կարդան և հետևեն բաղադրատոմսին: Մինչ նրանք աշխատում են, ուսուցիչը պետք է շրջի սենյակում՝ բացատրելով, թե ինչու է այս ուտեստը համարվում առողջարար, և պատասխանի աշակերտների հարցերին:

Աշակերտները կարող են ճաշակել իրենց պատրաստած կերակուրը:

Փուլ 2 (15 րոպե)

Մինչ բլիթները թխվում են, ուսուցիչը կարող է օգտագործել ժամանակը՝ ամփոփելու ավելցուկային քաշի և առողջության վրա դրա ազդեցության մասին նախորդ դասի թեման և անդրադառնալու տևային փաթեթին:

Ուսուցիչը պետք է քննարկման միջոցով ներկայացնի քաշի նվազեցման տարածված «դիետաների» վտանգավորությունը ֆիզիկական և հոգեկան առողջության համար, բացատրի ինչպես ճանաչել բուլիմիայի և անորեքսիայի նշանները, դրանցից խուսափելու եղանակները, ինչպես նաև ինչ կարող են անել, երբ նման վիճակում իրենց ընկերը կամ բարեկամն է: Ուսուցիչը պետք է ընդգծի, որ ավելցուկային քաշով պայմանավորված խնդիրների դեպքում պետք է դիմել բուժօգնության:

Այնուհետև աշակերտները ներկայացնում են «Նորմալ քաշի կարևորությունը դեռահասների համար» թեմայի շրջանակում խմբային աշխատանքների հարցման արդյունքները, իսկ ուսուցիչը աշակերտների մասնակցությամբ ամփոփում է նորմալ քաշի կարևորության մասին թեման:

Ամփոփման նպատակով ուսուցիչը կարող է տալ հետևյալ հարցերը.

- Մենդային վարքի ի՞նչ խանգարումների մասին իմացանք:
- Ի՞նչ խորհուրդ կտայիք դեռահասին սեփական մարմնի կառուցվածքի ընկալման վերաբերյալ:
- Ումի՞ց կարելի է օգնություն խնդրել սննդառության վարքային խանգարման դեպքում: Ուսուցիչը պետք է շեշտի, որ եթե որևէ մեկն ունի սննդառության խանգարում կամ կարծում է, որ ճանաչում է որևէ մեկին, որն ունի նման խնդիր, ապա պետք է վստահելի չափահաս որևէ մեկին տեղեկացնի դրա մասին, ինչպես նաև դիմի մասնագետի օգնությանը:



Յուշում ուսուցչին

Նախքան դասը սկսելը ուսուցիչը պետք է նորից կարդա բաղադրատոմսը և դիտի ուսուցման օժանդակ տեսանյութը, համոզվի, որ խոհանոցը մաքուր է և պատրաստ դասի համար, կան աշակերտների համար լվացվելու պայմաններ, բաղադրատոմսի համար անհրաժեշտ մթերքները, 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 լրացուցիչ բաղադրատոմսեր:

Ուսուցիչը նաև պետք է հատկացնի ժամանակ տնային փաթեթում ներառված խմբային առաջադրանքի ներկայացման համար, և մինչ բլիթների թխվելը աշակերտները պետք է ներկայացնեն հարցման արդյունքները:

** Դասի համար նախատեսված հիմնական և լրացուցիչ բաղադրատոմսերը տե՛ս QR ուսումնական նյութերի «Բաղադրատոմսեր» հատվածում, ուսուցչի համար նախատեսված նյութը անորենքսիայի և բուլիմիայի, վրանգավոր դիետաների մասին տե՛ս «Նյութ ուսուցչի համար» հատվածում: Նյութն անհրաժեշտ է ներկայացնել աշակերտների հետ քննարկման միջոցով:*

ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՄՍԵՐ

ԴԱՍԻ ԺԱՄԱՆԱԿ ՊԱՏՐԱՍՏԵԼՈՒ ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՄՍ

ՄոշոՎ և կարմիր հատապտուղներով բլիթներ

Պատրաստման տևողությունը՝ 15 րոպե
Թխման տևողությունը՝ 20 րոպե
Նախատեսված է 4 հոգու համար



Մեկ բաժնի համար

Էներգիա՝ 358 կկալ
ճարպեր՝ 12 գ
Հագեցած ճարպեր՝ 1.8 գ
Շաքարներ՝ 12 գ
Աղ՝ 0.99 գ

Բաղադրություն

Խմորը
200 գ ամբողջահատիկ ցորենի ալյուր
1 թ. գդ. փխրեցուցիչ
2 միջին չափի ձու
180 մլ կաթ
100 գ մոշ
100 գ կարմիր հատապտուղ և միրգ (ելակ, ազնվամորի, բալ և այլն)
Բուսական յուղ (շատ քիչ քանակությամբ՝ բլիթները թխելու համար)

Մատուցելու համար

Ավելացրե՛ք կարմիր հատապտուղներ կամ մրգեր: Կարող եք ավելացնել նաև մի փոքր մածուն կամ յոգուրտ՝ ըստ ցանկության:
Եթե ցանկանում եք մի փոքր ավելի քաղցրացնել, քիչ քանակությամբ մեղր կաթեցրեք բլիթների վրա:

Պատրաստման եղանակը

Թասի մեջ հարե՛ք ձուն կաթի հետ: Մեծ թասի մեջ խառնե՛ք ամբողջահատիկի ալյուրը և փխրեցուցիչը: Չոր բաղադրիչների մեջտեղում փո՛ս բացեք, լցրե՛ք ձվի և կաթի խառնուրդը և գդալով խառնե՛ք, մինչև ստացվի փափուկ խմոր: Ավելացրե՛ք 100 գ մոշ և զգուշությամբ խառնե՛ք:

Չկաչող թավայի վրա քսեք բուսական յուղ և ավելացրեք 2-3 ճ. գդ. խմոր՝ սարքելով փոքր՝ 7-10 սմ տրամագծով բլիթ: Թխեք 2-3 րոպե, մինչև մակերեսին պղպջակներ կառաջանան, հետո շնուռ տվեք և թխեք ևս 2-3 րոպե, մինչև մյուս կողմը ոսկեգույն կդառնա:

Մատուցեք 2-3 բլիթ յուրաքանչյուրին՝ վրան դնելով կարմիր հատապտուղներ և ցողելով մի փոքր մեղր:



ՏՆԱՅԻՆ ՓԱԹԵԹԻ ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՄՍԵՐ

Մոշով և բանանով վարսակ

Մոշը, բանանը և կաթը կարող են հարստացնել առավոտյան նախաճաշի վարսակով շիլան՝ դարձնելով այն ավելի առողջարար: Խառնել բաղադրիչները առանց եփելու և թողնել գիշերը սառնարանում:

Պատրաստման տևողությունը՝ **10 րոպե**

Սառեցնելու տևողությունը՝ **6 ժամ**

Նախատեսված է **4 հոգու համար**

Բաժնի չափը

1/2 բաժակ ամեն բաժնի համար:

Սննդային արժեքը մեկ բաժնի համար՝ 285 կալորիա, սպիտակուց՝ 6.2 գ, ածխաջրեր 56.7 գ, մանրաթելեր՝ 7.3 գ, շաքարներ՝ 19.6 գ, ճարպեր՝ 5.7 գ, հագեցած ճարպեր՝ 2.6 գ, կալցիում 84.3 մգ, ավելացված շաքար՝ 4 գ:

Բաղադրիչներ

- 1/2 բաժակ կաթ
- 1/2 բաժակ վարսակ
- 1/2 բանանի պյուրե
- 1 թեյի գդալ մեղր
- Մեկ պտղունց (1 գ) աղ
- 1/2 բաժակ թարմ մոշ

Պատրաստման եղանակը

Խառնե՛ք կաթը, վարսակը, բանանը, մեղրը և աղը: Ավելացրե՛ք մոշը: Ծածկե՛ք և սառեցրե՛ք գիշերվա ընթացքում:



2

ՀՐԴԵՐՆԵՐ ԵՎ ՊԱՅԹՅՈՒՆՆԵՐ ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ





ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ՎՏԱՆԳԻ

ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ

🕒 2 ժամ

ԹԵՄԱ. ՀՐԴԵՅՆԵՐ ԵՎ ՊԱՅԹՅՈՒՆՆԵՐ ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ



ԴԱՍ 1. Հրդեհներ և պայթյուններ

ԴԱՍ 2. Առաջին օգնություն շմուլ գազից թունավորման դեպքում

Նպատակը

- Ձևավորել հրդեհների և պայթյունների ժամանակ արագ և ճիշտ արձագանքելու կարողություններ: Օգնել գնահատելու իր և ուրիշների հնարավորությունների սահմանները և պատկերացնելու անհրաժեշտ գործողությունները՝ հավանական կամ առկա վտանգի դեպքում:
- Օգնել սովորողներին՝ գիտակցելու գազից պաշտպանվելու անվտանգության կանոնների պահպանման կարևորությունը:
- Ձևավորել շմուլ գազից թունավորման դեպքում տուժածին առաջին օգնություն ցուցաբերելու կարողություններ:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Նկարագրել հրդեհների և պայթյունների ծագման պատճառները և հետևանքները:
2. Նկարագրել հրդեհների և պայթյունների ծագման դեպքում վարքի կանոնները:
3. Նկարագրել շմուլ գազից պաշտպանվելու անվտանգության կանոնները:
4. Ցուցաբերել առաջին օգնություն շմուլ գազից թունավորման դեպքում:

Բովանդակություն

- Հրդեհներ և պայթյուններ: Կանխարգելիչ միջոցառումներ, վարքականոններ:
- Շմուլ գազից պաշտպանվելու անվտանգության կանոններ:
- Առաջին օգնություն շմուլ գազից թունավորման դեպքում:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Տեսանյութերի դիտում և քննարկում, գործնական աշխատանքներ,



արեգենտացիաներ, առաջին օգնության ցուցադրում, մոդելավորում և հրավիճակի խաղարկում, որի ժամանակ կարող են ցուցադրել իրենց ձեռք բերած կարողությունները:

Միջառարկայական կապեր

Ֆիզիկա, քիմիա, կենսաբանություն, ՆՁՊ, ֆիզիկական կուլտուրա:





ԹԵՄԱ. ՅՐԴԵՅՆԵՐ ԵՎ ՊԱՅԹՅՈՒՆՆԵՐ ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՅԻՄՈՒՆՔՆԵՐ Նախաբան

Մարդկության զարգացման պատմության մեջ դժվար է թերագնահատել կրակի դերը: Կրակին, այրման գործընթացներին տիրապետումը հիմք դրեց մարդկային քաղաքակրթությանը: Սակայն շատ դեպքերում՝ տարբեր պատճառներով, կրակը կարող է դուրս գալ մարդու հսկողությունից, դառնալ անկառավարելի և վերածվել ահեղ թշնամու՝ հրդեհի, որը մարդկանց պատճառում է ահռելի կորուստներ ու դժբախտություններ:

Յրդեհների առաջացման պատճառները շատ են և բազմազան՝ սկսած կայծակներից և պայթյուններից մինչև էլեկտրական կարճ միացումներ, հրդեհային անվտանգության կանոնների խախտումներ և կենցաղային էլեկտրական սարքերի անսարքություններ: Բոլորին հայտնի է, թե ինչ վտանգ է ներկայացնում հրդեհ կոչվող աղետը: Հաշված ռոպեների ընթացքում այն կարող է մոխրի վերածել մարդկանց ունեցվածքը՝ պատճառ դառնալով նյութական խոշոր վնասների, երբեմն էլ՝ մարդկային զոհերի և վնասվածքների: Իսկ ածխածին պարունակող նյութերի և առարկաների այրման ժամանակ ձևավորվում է շմուլ գազը կամ ածխածնի մոնօքսիդը (CO): Այն գոյանում է ածուխի, յուղի, վառելափայտի, բնական գազի և գրեթե բոլոր նյութերի այրման հետևանքով: Շմուլ գազի հետևանքով առաջացող դժբախտ դեպքերից հնարավոր է խուսափել՝ անվտանգության կանոնները պահպանելու և արագ արձագանքման շնորհիվ:



ԴԱՍ 1. ՅՐԴԵՅՆԵՐ ԵՎ ՊԱՅԹՅՈՒՆՆԵՐ

Դասի նպատակը

Ձևավորել հրդեհների և պայթյունների առաջացման ժամանակ արագ և ճիշտ արձագանքելու կարողություն: Օգնել գնահատելու իր և ուրիշների հնարավորությունների սահմանները և պատկերացնելու անհրաժեշտ գործողությունները հավանական կամ առկա վտանգի դեպքում:

Վերջնարդյունքները

- Նկարագրել հրդեհների և պայթյունների ծագման պատճառները և հետևանքները: (1)
- Նկարագրել հրդեհների և պայթյունների ծագման դեպքում վարքի կանոնները: (2)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Յրդեհի կանխարգելման միջոցառումներ» և «Յրդեհի դեպքում վարքականոններ» Նյութերի 1-ական օրինակ՝ կտրտված նախադասություններով, խառը տեղադրված ծրարում՝ 2 օրինակ, Նույն փաթեթի ամբողջական տարբերակներ՝ 2-ական օրինակ: Ծրարներ՝ խմբերի քանակով, Առաջադրանք 1-ի, Առաջադրանք 2-ի օրինակներ, թուղթ, գրիչներ:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը աշակերտներին դիմում է հետևյալ հարցերով.

- Ի՞նչ եք կարծում, ե՞րբ է կրակը համարվում հրդեհ:
- Ի՞նչը կարող է հրդեհի բռնկման պատճառ դառնալ:
- Ի՞նչ է պայթյունը և ի՞նչ հետևանքներ կարող է ունենալ:
- Յրդեհային անվտանգության ի՞նչ միջոցներ գիտեք:

Ուսուցիչը լսում է աշակերտների պատասխանները, ապա դասարանը բաժանում է 3 խմբի: Յուրաքանչյուր խմբի տալիս է մեկ թերթիկ (հրդեհ, պայթյուն, պայթյունավտանգ Նյութեր), հանձնարարում է ընթերցել տեքստերը, այնուհետև ընդգծել և ներկայացնել այն բառերը, որոնք կարևոր են հիշելու համար:

Փուլ 2 (10 րոպե)

Դասարանը բաժանվում է չորս խմբի, յուրաքանչյուր խումբ ստանում է իր համարը՝ 1-4: Ուսուցիչը յուրաքանչյուր խմբի տալիս է 1 ծրար՝ «Հրդեհի կանխարգելման միջոցառումներ» և «Հրդեհի դեպքում վարքականոններ» նյութերի խառը օրինակներով: Ապա առաջարկում է, որ 1-ին և 2-րդ խմբերն առանձնացնեն և առանձին դասավորեն հրդեհի կանխարգելման միջոցառումները, իսկ 3-րդ և 4-րդ խմբերը՝ հրդեհի դեպքում վարքականոնները:

Այնուհետև խմբերին տրվում են «Հրդեհի կանխարգելման միջոցառումներ» և «Հրդեհի դեպքում վարքականոններ» բաշխման նյութերը, որպեսզի համեմատեն՝ արդյոք ճիշտ են առանձնացրել հրդեհի կանխարգելման միջոցառումները և հրդեհի դեպքում վարքականոնները: Աշխատանքը կատարելուց հետո սովորողները կարող են շրջել և ծանոթանալ մյուսների աշխատանքներին: Անհրաժեշտության դեպքում ուսուցիչը կամ աշակերտները կատարում են լրացումներ:



Յուշում ուսուցչին

Կարելի է սովորողներին առաջարկել պատրաստել հուշաթերթեր կամ «Հրդեհի կանխարգելման միջոցառումներ» և «Հրդեհի դեպքում վարքականոններ» պաստառներ՝ թերթիկները սոսնձելով A3 չափսի թղթի վրա:

Փուլ 3 (20 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է երկու խմբի: Յուրաքանչյուր խմբի տրվում է առաջադրանքների թերթիկ՝ «Առաջադրանք 1», «Առաջադրանք 2»: Ապա խմբերին առաջարկվում է դուրս գալ, շրջել դպրոցում և լրացնել դրանք: Աշխատանքն ավարտելուց հետո խմբերը վերադառնում են դասարան, ներկայացնում և մեկնաբանում լրացրած թերթիկները:

Ամփոփում (5 րոպե)

Դասի վերջում սովորողների հետ քննարկվում են հետևյալ հարցերը.

- Արդյո՞ք դպրոցում պահպանվում են հրդեհային անվտանգության կանոնները: Պատասխանները հիմնավորե՞ք օրինակներով:
- Ի՞նչ է պետք փոխել կամ ավելացնել ձեր բնակարաններում կամ տներում՝ հրդեհային անվտանգության կանոններն ավելի լավ պահպանելու համար:



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Փուլ 1

1. Ընթերցել տեքստը և ընդգծել այն բառերը, որոնք կարևոր են հիշելու համար:

Յրդեհը չվերահսկվող այրում է, որը բարոյական, ֆիզիկական, գույքային վնաս է հասցնում անձին, հասարակության և պետության շահերին, վտանգում մարդու առողջությունը և կյանքը: Յրդեհի առաջացման համար անհրաժեշտ է նույն տեղում միաժամանակ երեք պայմանի առկայություն՝ այրվող նյութ, թթվածին, կայծ կամ կրակ: Այրման ժամանակ ջերմաստիճանը հասնում է 1000-1200°C-ի:



2. Ընթերցել տեքստը և ընդգծել այն բառերը, որոնք կարևոր են հիշելու համար:

Պայթյունը սահմանափակ տարածքում կարճատև ժամանակահատվածում մեծ քանակությամբ էներգիայի անջատումն է: Պայթյունի խոցող գործոններն են օդային և ջերմային հարվածային ալիքը, պինդ մարմինների թռչող բեկորները և այլն: Պայթյունները տեղի են ունենում քիմիական, էլեկտրամագնիսական, մեխանիկական էներգիայի և սեղմված գազերի էներգիայի արտանետման հետևանքով:



3. Ընթերցել տեքստը և ընդգծել այն բառերը, որոնք կարևոր են հիշելու համար:

Պայթյունավտանգ են այն նյութերը, որոնք ունակ են պայթյուն առաջացնելու՝ առանց օդի, թթվածնի մասնակցության: Կան նաև պայթյունահրդեհավտանգ նյութեր, որոնք ունակ են ջրի, օդի, թթվածնի կամ միմյանց հետ շփվելիս պայթելու և այրվելու:



Փուլ 2

Յրդեհի և պայթյունի կանխարգելման միջոցառումներ.

Չի կարելի օգտագործել ինքնաշեն էլեկտրասարքավորումներ:



Չի կարելի մեկ վարդակից միացնել մի քանի էլեկտրասարքավորումներ:



Էլեկտրական սարքավորումները, էլեկտրամատակարարման ցանցը վերանորոգելիս անջատել սնուցման աղբյուրը:



Էլեկտրամատակարարման ցանցը, էլեկտրասարքավորումները, վարդակները և անջատիչները պահել սարքին վիճակում:



Տևից դուրս գալուց առաջ անջատել էլեկտրասարքավորումները:



Չի կարելի կրակի մեջ գցել անձանոթ առարկաներ:



Սենյակում գազի հոտ զգալիս չի կարելի օգտագործել կրակայրիչ կամ լուցկի, քանի որ դա կարող է պայթյուն առաջացնել:



Թույլ չտալ երեխաներին խաղալ լուցկիով, կրակայրիչով և այլ վտանգավոր առարկաներով:



Միջանցքները, ձեղնահարկերը, պահեստային ելքերը պահել ազատ, հողանցել էլեկտրասարքավորումները:



Չի կարելի սպիտակեղենը չորացնել գազօջախի կամ էլեկտրատաքացուցիչի միջոցով:



Չի կարելի բաց կրակի միջոցով տաքացնել սառած ջրատար խողովակները:



Չի կարելի պայթյունավտանգ տարածքներում օգտագործել բաց կրակ:



Չի կարելի հրդեհավտանգ նյութերը պահել բնակարանում:



Չի կարելի էլեկտրասարքերը և լամպերը տեղադրել վարագույրների, պաստառների կամ փայտյա կառուցատարրերի անմիջական հարևանությամբ:



Չրդեհավտանգ նյութերը պահել ամուր փակված տարաներում և տեղակայել տաքացնող սարքերից հեռու:



Չի կարելի արևով լուսավորվող բացատներում թողնել շշեր կամ ապակու կտորներ, քանի որ դրանք կարող են ֆոկուսացնել արևի ճառագայթները՝ վերածվելով հրկիզող լինգաների:



Վարքականոններ հրդեհի և պայթյունի դեպքում:

Մի մոտեցեք պայթուցիկ առարկաներին և մի դիպեք դրանց:



Եթե պայթյունի վտանգ կա, արագ պառկե՛ք փոքի վրա՝ ձեռքերով պաշտպանելով գլուխը:



Չնարավորինս հեռու պառկե՛ք պատուհաններից, ապակեպատ դռներից, անցումներից և աստիճաններից:



Աշխատե՛ք չհայտնվել հարվածող ալիքի հոսքի տակ, պաշտպանվե՛ք մեծ և կայուն առարկաների հակառակ կողմում:



Եթե այրվող տարածքում կամ ծխապատ վայրում եք, ապա արագ լքե՛ք տարածքը:



Տարհանման ժամանակ շունչը պահած արագ քայլե՛ք՝ խոնավ խիտ գործվածքով պաշտպանելով քիթը և բերանը:



Խիստ ծխապատ սենյակում, փակ տարածքում շարժվե՛ք սողալով կամ կռացած հատակին մոտ օդը համեմատաբար ավելի մաքուր է:



Եթե շենքը վնասվել է հրդեհից կամ պայթյունից, իսկ դուք դրսում եք, ապա ներս մի՛ մտեք:



Եթե մարդու հագուստը բռնկվում է, փաթաթե՛ք նրան հաստ կտորով (վերմակով) և ամուր սեղմե՛ք: Կարող եք նաև գլորել նրան հատակին՝ նվազեցնելով թթվածնի հետ շփումը. եթե օդի հասանելիությունը սահմանափակ է, այրումը արագ կդադարի:



Մի՛ բացեք դռներն ու պատուհանները, մի՛ կոտրեք ապակիները, որպեսզի խուսափեք դեպի հրդեհի օջախ օդի ներհոսքից:



Թույլ մի՛ տվեք, որ այրվող հագուստով մարդը վազի:



Ահազանգե՛ք 911 և անմիջապես լքե՛ք վտանգավոր տարածքը:



Յրդեհի և պայթյունի կանխարգելման միջոցառումներ

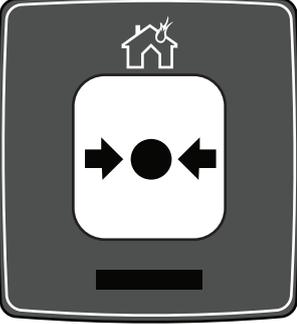
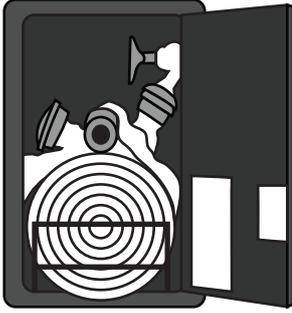
- Չի կարելի օգտագործել ինքնաշեն էլեկտրասարքավորումներ:
- Չի կարելի մեկ վարդակից միացնել մի քանի էլեկտրասարքավորումներ:
- Էլեկտրական սարքավորումները, էլեկտրամատակարարման ցանցը վերանորոգելիս անջատել սնուցման աղբյուրը:
- Էլեկտրամատակարարման ցանցը, էլեկտրասարքավորումները, վարդակները և անջատիչները պահել սարքին վիճակում:
- Տևից դուրս գալուց առաջ անջատել էլեկտրասարքավորումները:
- Չի կարելի կրակի մեջ գցել անծանոթ առարկաներ:
- Սենյակում գազի հոտ զգալիս չի կարելի օգտագործել կրակայրիչ կամ լուցկի, քանի որ դա կարող է պայթյուն առաջացնել:
- Թույլ չտալ երեխաներին խաղալ լուցկիով, կրակայրիչով և այլ վտանգավոր առարկաներով:
- Միջանցքները, ձեղնահարկերը, պահեստային ելքերը պահել ազատ, հողանցել էլեկտրասարքավորումները:
- Չի կարելի սպիտակեղենը չորացնել գազօջախի կամ էլեկտրատաքացուցիչի միջոցով:
- Չի կարելի բաց կրակի միջոցով տաքացնել սառած ջրատար խողովակները:
- Չի կարելի պայթյունավտանգ տարածքներում օգտագործել բաց կրակ:
- Չի կարելի հրդեհավտանգ նյութերը պահել բնակարանում:
- Չի կարելի էլեկտրասարքերը և լամպերը տեղադրել վարագույրների, պաստառների կամ փայտյա կառուցատարրերի անմիջական հարևանությամբ:
- Յրդեհավտանգ նյութերը պահել ամուր փակված տարաներում և տեղակայել տաքացնող սարքերից հեռու:
- Չի կարելի արևով լուսավորվող բացատներում թողնել շշեր, ապակու կտորներ, քանի որ դրանք կարող են ֆոկուսացնել ճառագայթները՝ վերածվելով հրկիզող լինզաների:

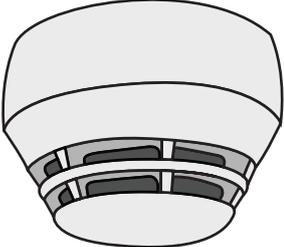
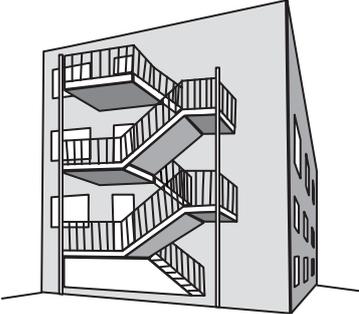
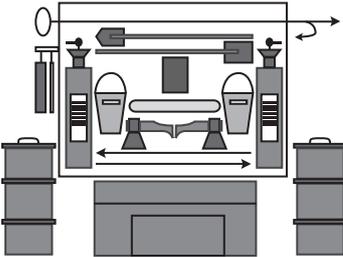
Վարքականոններ հրդեհի և պայթյունի դեպքում

- Մի մոտեցեք պայթուցիկ առարկաներին և մի դիպեք դրանց:
- Եթե պայթյունի վտանգ կա, արագ պառկեք փոռի վրա՝ ձեռքերով պաշտպանելով գլուխը: Հնարավորինս հեռու պառկեք պատուհաններից, ապակեպատ դռներից, անցումներից և աստիճաններից:
- Աշխատեք չհայտնվել հարվածող ալիքի հոսքի տակ, պաշտպանվեք մեծ և կայուն առարկաների հակառակ կողմում:
- Եթե այրվող տարածքում կամ ծխապատ վայրում եք, ապա արագ լքեք տարածքը:
- Տարհանման ժամանակ շունչը պահած արագ քայլեք՝ խոնավ խիտ գործվածքով պաշտպանելով քիթը և բերանը:
- Խիստ ծխապատ սենյակում, փակ տարածքում շարժվեք սողալով կամ կռանալով. հատակին մոտ օդը համեմատաբար ավելի մաքուր է:
- Եթե շենքը վնասվել է հրդեհից կամ պայթյունից, իսկ դուք դրսում եք, ապա ներս մի մտեք:
- Եթե մարդու հագուստը բռնկվում է, փաթաթեք նրան հաստ կտորով (վերմակով) և ամուր սեղմեք: Կարող եք նաև գլորել նրան հատակին՝ նվազեցնելով թթվածնի հետ շփումը. եթե օդի հասանելիությունը սահմանափակ է, այրումը արագ կդադարի:
- Մի բացեք դռներն ու պատուհանները, մի կոտրեք ապակիները, որպեսզի խուսափեք դեպի հրդեհի օջախ օդի ներհոսքից:
- Թույլ մի տվեք, որ այրվող հագուստով մարդը վազի:
- Ահազանգեք 911 և անմիջապես լքեք վտանգավոր տարածքը:

Փուլ 3

Առաջադրանք 1. Պարզել՝ արդյոք դպրոցում առկա են հետևյալ հրդեհային անվտանգության միջոցները, ընտրել «Այո» կամ «Ոչ» պատասխանը՝ նշելով V:

ՀՐԴԵՀԱՅԻՆ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ		ԱՅՈ	ՈՉ
<p>Կրակմարիչ. շարժական, ձեռքով տեղափոխվող սարք, որը նախատեսված է հրդեհաշիջման հեղուկի բացթողման միջոցով հրդեհի օջախը մարելու համար:</p>			
<p>Հրշեջ ազդարար տեխնիկական միջոց, որը նախատեսված է լուսային, ձայնային, խոսքային ազդանշանի (դրանց համակցության) կամ մարդու զգայարանների վրա այլ ազդակներով հրդեհի մասին մարդկանց ազդարարման համար:</p>			
<p>Հրշեջ ծորակ. լրակազմ, որը բաղկացած է հրշեջ փակիչ կափույրից և ճկափողից:</p>			
<p>Հրշեջ պահարան, որը նախատեսված է հրդեհի ժամանակ կիրառվող հրդեհային անվտանգության ապահովման և հրդեհաշիջման միջոցների տեղավորման ու դրանց պահպանվածությունը ապահովելու համար:</p>			

<p>Հրդեհի տագնապի ազդարարման ինքնաշխատ համակարգ. Նախատեսված է հրդեհի տագնապի ազդարարման համար:</p>			
<p>Հրդեհաշիջման և հրդեհի ազդանշանման կայանքներ. Նախատեսված են հրդեհաշիջման և հրդեհի վայրի հայտնաբերման համար:</p>			
<p>Հրշեջ սանդուղք՝ հրդեհի մարման և բարձրադիր մակարդակներից մարդկանց փրկելու համար շենքերի վերին հարկեր հրշեջներին և սարքավորումները բարձրացնելու փոխադրելի միջոց:</p>			
<p>Հակահրդեհային վահանակ, որը բաղկացած է կրակմարիչներից, ավազով արկղից, դույլից և ջրով լի տակառից, կացինից, բահից, կարթածողից և այլն:</p>			

Առաջադրանք 2. Պարզել՝ արդյոք դպրոցում առկա են տարիանման ուղիներ, ընտրել «Այո» կամ «Ոչ» պատասխանը՝ նշելով V:

	ՏԱՐԴԱՆՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ	ԱՅՈ	ՈՉ
1.	<p>Առաջին հարկի սենյակներից դեպի դուրս տարիանման ելքերը նախատեսված են.</p> <ul style="list-style-type: none"> • անմիջապես, • միջանցքով, • նախասրահով (ճեմասրահով), • սանդղավանդակով, • միջանցքով և նախասրահով (ճեմասրահով), • միջանցքով և սանդղավանդակով: 		
2.	<p>Ցանկացած հարկի սենյակներից բացի՝ առաջին հարկի տարիանման ելքերը նախատեսված են.</p> <ul style="list-style-type: none"> • անմիջապես դեպի սանդղավանդակ կամ պահուստային սանդուղք, • անմիջապես դեպի սանդղավանդակ կամ պահուստային սանդուղք տանող միջանցք, • անմիջապես դեպի սանդղավանդակ կամ պահուստային սանդուղք ելք ունեցող նախասրահ (ճեմասրահ): 		
3.	<p>Նկուղային հարկերից տարիանման ելքերը նախատեսված են.</p> <ul style="list-style-type: none"> • անմիջապես դեպի դուրս՝ մեկուսացված շենքի ընդհանուր սանդղավանդակներից: 		
4.	<p>Ելքերի բացվածքներում տեղադրված չեն.</p> <ul style="list-style-type: none"> • տարաշարժ և բարձրացվող-իջեցվող դռներ ու դարպասներ, • պտտվող դռներ և պտտադռնակներ: 		
5.	<p>Տարիանման ուղիներում տարիանման ելքերի դռները և այլ դռները.</p> <ul style="list-style-type: none"> • բացվում են շենքից դուրս գալու ուղղությամբ: 		

<p>6.</p>	<p>Արգելափակված չեն ծանր և մեծածավալ առարկաներով.</p> <ul style="list-style-type: none"> • տարհանման ուղիները, • տարհանման հիմնական ելքերը, • տարհանման պահուստային ելքերը: 		
<p>7.</p>	<p>Ուսումնական հաստատությունում արտակարգ իրավիճակներում աշակերտների և անձնակազմի տարհանման պլանները փակցված են.</p> <ul style="list-style-type: none"> • նախասրահում, • միջանցքներում, • դասասենյակներում, • ընդհանուր օգտագործման վայրերում: 		
<p>8.</p>	<p>Հուսալիորեն ամրացված են հատակին.</p> <ul style="list-style-type: none"> • գորգերը, • ուղեգորգերը, • այլ հատակային ծածկեր: 		

ԴԱՍ 2. ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՇՄՈԼ ԳԱԶԻՑ ԹՈՒՆԱՎՈՐՄԱՆ ԴԵՊՔՈՒՄ

Դասի նպատակը

- Օգնել սովորողներին՝ գիտակցելու գազից պաշտպանվելու անվտանգության կանոնների պահպանման կարևորությունը:
- Ձևավորել շմուլ գազից թունավորման դեպքում տուժածին առաջին օգնություն ցուցաբերելու կարողություններ:

Վերջնարդյունքները

- Նկարագրել շմուլ գազից պաշտպանվելու անվտանգության կանոնները: (3)
- Ցուցաբերել օգնություն ԱՕ շմուլ գազից թունավորման դեպքում: (4)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Տեսանյութեր՝ «Ինչպե՞ս ճիշտ պաշտպանվել շմուլ գազի թունավորումներից» (QR-1)¹⁴, «Գազի անվտանգության համակարգ» (QR-2)¹⁵, բաշխման նյութերի օրինակներ՝ «Շմուլ գազից թունավորման հիմնական ախտանշաններ», «Առաջին օգնություն շմուլ գազով թունավորվածին», «Շմուլ գազից պաշտպանվելու անվտանգության կանոններ» խմբերի թվով, A3 չափսի թուղթ, գրիչներ:

Սկանավորիր QR կոդը՝ տեսանյութը դիտելու համար:

QR-1 «Ինչպե՞ս ճիշտ պաշտպանվել շմուլ գազի թունավորումներից»



QR-2 «Գազի անվտանգության համակարգ»



Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (5 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին դիմում է հետևյալ հարցադրումներով.

- Լսե՞լ եք շմուլ գազից թունավորման դեպքերի մասին: Ինչո՞ւ են նման դեպքեր լինում և ի՞նչ հետևանքներ են ունենում:

¹⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=wMQkB5L-WMU>

¹⁵ https://youtu.be/tE91i4T0paE?si=L_BdIVMI-8H6RIsf

Լսում և մեկնաբանում է աշակերտների պատասխանները:

Փուլ 2 (15 րոպե)

Ուսուցիչը ներկայացնում է, որ շմոլ գազը անգույն, անհոտ, այրվող գազ է: Թունավոր է, օդում այրվում է կապույտ բոցով: Չի գրգռում շնչուղիները և մաշկը, հեշտությամբ խառնվում է օդի հետ, մարդն այն շնչում ու շնչահեղձ է լինում: Այնուհետև առաջարկում է դիտել «Ինչպե՞ս ճիշտ պաշտպանվել շմոլ գազի թունավորումներից» տեսանյութը:

Սկանավորիր QR կոդը՝
 «Ինչպե՞ս ճիշտ պաշտպանվել շմոլ գազի թունավորումներից» տեսանյութը դիտելու համար:



Ապա սովորողների հետ քննարկվում են հետևյալ հարցերը.

- Որտե՞ղ է առաջանում շմոլ գազը: Ինչպե՞ս:
- Ինչպե՞ս կարելի է հայտնաբերել շմոլ գազի առկայությունը:

Այնուհետև ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 5-6-հոգանոց խմբերի և յուրաքանչյուր խմբի տալիս է «Շմոլ գազից թունավորման հիմնական ախտանիշներ», «Առաջին օգնություն շմոլ գազով թունավորվածին», «Շմոլ գազից պաշտպանվելու անվտանգության կանոններ» բաշխման նյութերը: Հանձնարարում է միասին ծանոթանալ իրենց ստացած նյութերին: Անհրաժեշտության դեպքում բացատրում է բաշխման նյութերում հանդիպող անծանոթ եզրույթները:

Փուլ 3 (25 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին է ուղղում հետևյալ հարցերը.

- Ի՞նչ գործողություններ կամ միջոցառումներ է անհրաժեշտ ձեռնարկել՝ շմոլ գազով թունավորումից զերծ մնալու համար:
- Ինչո՞ւ է անհրաժեշտ տանը ունենալ գազի անվտանգության համակարգ:
- Արդյո՞ք ձեր տան անվտանգության համակարգը մշտապես միացված է:

Լսում և մեկնաբանում է հարցերի պատասխանները: Ապա առաջարկում է դիտել «Գազի անվտանգության համակարգ» տեսանյութը:

Սկանավորիր QR կոդը՝
 «Գազի անվտանգության համակարգ» տեսանյութը դիտելու համար:



Այնուհետև առաջարկում է նույն խմբերով պատրաստել «Ինչպե՞ս պաշտպանվել շմոլ գազի թունավորումից» պաստառ:

Խմբերը ներկայացնում են իրենց աշխատանքները: Մյուս խմբերի աշակերտները պատմում են իրենց տպավորությունները:

Այնուհետև միասին վերլուծում են բոլոր աշխատանքները, ապա ուսուցիչն առաջարկում է խմբերին միավորել պաստառները և ստեղծել մեկ ընդհանուր պաստառ՝ դասարանի պատին փակցնելու համար:



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Փուլ 2

1. Շմուլ գազից թունավորման հիմնական ախտանշանները

ԿԱՐԴԱԼ

Առաջնային ախտանշաններն են՝

- գլխացավ, գլխապտույտ,
- թուլություն, հոգնածություն,
- հևոց,
- չոր հազ,
- սրտխառնոց:

Ավելի լուրջ ախտանշաններ՝

- հավասարակշռության կորուստ,
- տեսողության կորուստ,
- ցնցումներ,
- սրտի ռիթմի խանգարումներ, ցավ կրծքավանդակում,
- հիշողության խանգարում, գիտակցության մթազնում կամ կորուստ:



2. Առաջին օգնություն շմուլ գազով թունավորվածին

ԿԱՐԴԱԼ

1. Շմուլ գազով թունավորման առաջին իսկ կասկածի դեպքում դիմել բժշկի:
2. Օդափոխել տարածքը:
3. Փակել գազասարքերի և սնող գազախողովակների փականները:
4. Զանգահարել գազի վթարային ծառայություն՝ 1-04 կամ 911 հեռախոսահամարով:
5. Տուժածին անմիջապես դուրս բերել մաքուր օդի:
6. Չօգտագործել լուցկի կամ բաց կրակ:
7. Չմիացնել կամ անջատել էլեկտրասարքավորումները:
8. Հանել տուժածի նեղ հագուստը:
9. Եթե տուժածը գիտակից է և կարողանում է կուլ տալ, թեյ տալ նրան:
10. Տուժածին անպայման ծածկել վերմակով կամ տաք հագուստով:



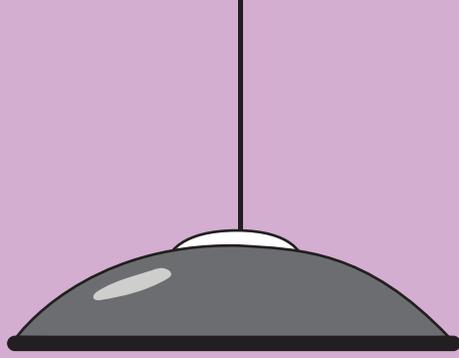
3. Ճմուլ գազից պաշտպանվելու անվտանգության կանոններ

ԿԱՐԴԱԼ

1. Պարբերաբար ստուգել ջեռուցման սարքավորումները:
2. Եթե սենյակում առկա են գազի սարքավորումներ, անհրաժեշտ է պարբերաբար օդափոխել սենյակը՝ ապահովելով թթվածնի անընդհատ մուտքը:
3. Եթե տունը ջեռուցվում է վառարանի օգնությամբ, ապա չփակել վառարանի կափույրը, քանի դեռ փայտածուխը չի այրվել:
4. Եթե սենյակում առկա են գազի սարքավորումներ, ապա պարբերաբար օդափոխել սենյակը:
5. Չի կարելի արգելափակել սենյակում գտնվող բոլոր օդափոխության համակարգերը:
6. Լոկալ ջեռուցման համակարգի կիրառման դեպքում անհրաժեշտ է տեղադրել գազի և Ճմուլ գազի արտահոսքը հայտնաբերող հատուկ ազդանշանային սարքեր:
7. Եթե հայտնաբերվել է գազի արտահոսք, անմիջապես պետք է լքել տվյալ տարածքը:
8. Գիշերը կամ տնից հեռանալիս գազով աշխատող սարքավորումները պետք է անջատել:
9. Գազի այրումը դադարեցնելու համար առաջին հերթին անհրաժեշտ է փակել խողովակաշարի փականը, ապա՝ սարքի փականը:
10. Խստիվ արգելվում է այն սենյակում, որտեղ տեղադրված է գազի սարքը, պահել դյուրավառ հեղուկներ:
11. Երկու ամիսը մեկ անգամ գազի ծխնելույզը մաքրել մրից:
12. Արգելվում է քնել այն սենյակում, որտեղ տեղադրված են գազով աշխատող սարքավորումներ:
13. Արգելվում է գործի դնել գազային համակարգով շահագործվող մեքենաների շարժիչները փակ տարածքում:



3



ԱՌՈՂՋ

ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ





ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒԶԱԿԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

🕒 4 ժամ



ԹԵՄԱ. ԱՌՈՂՋ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ԴԱՍ 1. Ինչպես տարբերել սիրահարությունը սիրուց

ԴԱՍ 2. Առողջ հարաբերություններ

ԴԱՍ 3. Անձնական սահմաններ

ԴԱՍ 4. Ինչպես արդյունավետ արտահայտել հույզերը և սեփական կարծիքը

Նպատակը

Դիտարկել ջերմ և առողջ միջանձնային հարաբերություններ կառուցելու համար անհրաժեշտ գործոնները: Ճանաչել հոգեբանական սահմանների և դրանց պահպանման կարևորությունը: Կիրառել հաղորդակցման արդյունավետ միջոցներ վեճերի և սեփական կարծիքն արտահայտելու շրջանակներում:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Ճանաչել սեփական և այլ մարդկանց հոգեբանական սահմանները, գիտակցել՝ ինչպես կարող են խոսքերը և արարքներն անդրադառնալ մարդկանց վրա:
2. Վեճերի ժամանակ կիրառել սեփական կարծիքն արտահայտելու, բանակցելու, վեճերն արդյունավետ լուծելու միջոցներ:
3. Դիտարկել «սերը», «սիրահարվածությունը», «մտերմությունը» որպես փոխադարձ հարգանք և պատասխանատվություն ենթադրող հասկացություններ:

Բովանդակություն

- Սեփական և այլ մարդկանց հոգեբանական սահմանները, հանդուրժողականության կարևորությունը:
- Այլ մարդկանց կարծիքն ընդունելու և սեփական կարծիքն արտահայտելու և բանակցելու արդյունավետ միջոցներ:
- Հարաբերություններ՝ սեր և սիրահարվածություն:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Դերային խաղեր, իրավիճակների քննարկում:



Միջառարկայական կապեր

Հասարակագիտություն, գրականություն:





ԹԵՄԱ. ԱՌՈՂՋ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ Նախաբան

Միջանձնային հարաբերությունները մեծ դեր են խաղում դեռահասների կյանքում և ենթադրում են անկեղծություն, վստահություն, հարգանք և բաց հաղորդակցում, փոխզիջման գնալու պատրաստակամություն, այլ մարդկանց կարծիքը և դիրքորոշումները հարգելու ունակություն: Սեփական կարծիքն արտահայտելը և դիմացինի կարծիքը լսելը անչափ կարևոր են առողջ հարաբերությունների ստեղծման և պահպանման համար: Հաճախ միջանձնային հարաբերություններում լարվածության և բախումների պատճառ է դառնում ոչ թե որևէ իրողություն կամ խնդիր, այլ այն քննարկելու ոչ արդյունավետ ձևը կամ առհասարակ քննարկման բացակայությունը:

Առողջ և ջերմ հարաբերությունները չափազանց կարևոր են դեռահասների համար՝ որպես փոխադարձ հարգանքի և աջակցության աղբյուր, ինչը կարևոր նախապայման է առողջ ինքնագնահատականի և անձի ինքնընդունման ձևավորման համար: Սեփական կյանքի համար պատասխանատվություն ստանձնելը թույլ է տալիս դեռահասներին կառուցել առողջ հարաբերություններ, հարգել սեփական և այլ մարդկանց սահմանները:



ԴԱՍ 1. ԻՆՉՊԵՍ ՏԱՐԲԵՐԵԼ ՍԻՐԱՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍԻՐՈՒՑ

Դասի նպատակը

Օգնել գիտակցելու սիրո և սիրահարվածության տարբերությունը, վերհանելու սիրո և պատասխանատվության կարևորությունը:

Վերջնարդյունքները

- Դիտարկել «սերը», «սիրահարվածությունը», «մտերմությունը»՝ որպես փոխադարձ հարգանք և պատասխանատվություն ենթադրող հասկացություններ: (3)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Չարաբերությունների մեջ կարևոր գործոններ» քարտ՝ յուրաքանչյուր խմբի 1 օրինակ, «Սէր, թե՞ սիրահարություն» տեքստի և «Սիրահարված Է/Սիրում Է» թերթիկի օրինակներ՝ խմբերի թվով:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (10 րոպե)¹⁶

Ուսուցիչը հարցերով դիմում է դասարանին.

- Ո՞վ կասի՝ ինչ է սերը:
- Իսկ սիրահարվածությունը:
- Ըստ ձեզ՝ ո՞րն է դրանց տարբերությունը:

Ուսուցիչը խրախուսում է, որ աշակերտներն անկաշկանդ արտահայտվեն՝ ասելով, որ օրինակներն ու վերլուծությունները կարող են նաև իրենց կարդացած գրքերի կամ դիտած ֆիլմերի հերոսներին վերաբերել:

Փուլ 2 (15 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի: Յուրաքանչյուր խմբի տալիս է «Չարաբերությունների մեջ կարևոր գործոններ» քարտերից մեկը և առաջարկում է հիմնավորել կամ հերքել քարտի վրա նշված գործոնի կարևորությունը:

¹⁶ Լ. Ալեքսանյան և ուրիշներ, Առողջ ապրելակերպ: Ուսուցչի ձեռնարկ (դասընթաց 10-11-րդ դասարանների համար), երկրորդ հրատարակություն, Եր., «Ասողիկ», 2018, 158 էջ (դաս 9, էջ 101):

Յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է իր հիմնավորումը կամ հերքումը և իրականացնում է հետևյալ հարցերի ընդհանուր քննարկում.

- Էլ ի՞նչ գործոններ են կարևոր ամուր հարաբերությունների կառուցման համար:
- Ի՞նչը կարող է խոչընդոտել հարաբերությունների զարգացումը:

Պատասխանները գրանցվում են գրատախտակին:

Փուլ 3 (20 րոպե)¹⁷

Ուսուցիչը խմբերին տալիս է «Սէր, թե՛ սիրահարություն» տեքստի օրինակներ և «Սիրահարված է/Սիրում է» 1-ական թերթիկ: Հանձնարարում է տեքստը կարդալ, ապա փորձել ավարտել թերթիկի նախադասությունները: Ավարտելուց հետո խմբերը ներկայացնում են իրենց տարբերակները, միասին համեմատում և քննարկում են: Վերջում ուսուցիչը տալիս է լրացված տարբերակը և առաջարկում համեմատել իրենց գրածների հետ, մտածել դրանց շուրջ:

Ընդհանրացնելով քննարկումը՝ ուսուցիչը նշում է, որ սիրո և սիրահարվածության միակ և վերջնական սահմանում գոյություն չունի, սակայն պարզ է, որ սերը պետք է լինի բարի, առողջ և ապրեցնող, ոչ թե վնասող, տանջող կամ տագնապ առաջացնող:

¹⁷ Լ. Ալեքսանյան և ուրիշներ, Առողջ ապրելակերպ: Ուսուցչի ձեռնարկ (դասընթաց 10-11-րդ դասարանների համար), երկրորդ հրատարակություն, Եր., «Ասողիկ», 2018, 158 էջ (դաս 9, էջ 101):

ԲԱՃԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Փուլ 2-ի

Հարաբերությունների մեջ կարևոր գործոններ

► Ընթերցել և հիմնավորել կամ հերքել քարտի վրա նշված գործոնի կարևորությունը:

- Ընդհանուր հետաքրքրություններ
- Բնավորության ընդհանուր գծեր
- Կյանքի ընդհանուր նպատակներ
- Նման հայացքներ և դիրքորոշումներ
- Նման արժեհամակարգ

Փուլ 3-ի

ՍԵՐ, ԹԵ՛ ՍԻՐԱՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Հաճախ բուռն հրապուրանքը, համակրանքը, կիրքը և նման զգացմունքները շփոթում են սիրո հետ: Այս ապրումները, որպես կանոն, արագ են փոփոխվում և հաճախ պայմանավորված են արտաքին գործոններով՝ տեսք, գրավչություն, ուժ, գերակայություն, նյութական ապահովվածություն և այլն: Դրանք կարող են անկայուն լինել և փոփոխվել, իսկ դրանցով պայմանավորված հրապուրանքը՝ անցնել: Նման զգացմունքը խուսափում է դժվարություններից: Այն ավելի շուտ սիրահարություն է՝ բուռն, կրքոտ, բայց և կարճատև: Սիրահարությունը կարող է փոխվել հասուն սիրո, երբ հարաբերություններում ավելի քիչ նշանակություն են տալիս արտաքին գործոններին և ավելի կարևորում են ներքին, հոգեբանական գործոնները: Այս դեպքում երկուսն էլ ուզում են ոչ միայն ստանալ, այլև ավելի շատ ներդրում ունենալ իրենց փոխհարաբերություններում՝ միասին կառուցելով

առողջ հարաբերություն: Սիրո կարևոր բաղադրիչներից է նաև բաց և անկեղծ խոսելու պատրաստակամությունը, նույնիսկ ամենադժվար հարցերի շուրջ: Դա ամրապնդում է վստահությունը, և զուգընկերները զգում են լաված և ընդունված իրենց թերություններով, անցյալով ու վախերով հանդերձ: Սերը ունակությունն է տեսնելու և ընդունելու մարդուն այնպիսին, ինչպիսին կա, ոչ թե միայն նրա ուժեղ կամ գեղեցիկ կողմերը: Միայն այդ կերպ է հնարավոր ստեղծել խոր և առողջ հարաբերություններ:

Դժվարությունները չեն վախեցնի սիրող մարդկանց, ընդհակառակը՝ կամրապնդեն հարաբերությունները, կմտերմացնեն զույգերին, կդարձնեն համախոհներ: Կա պատրաստակամություն՝ հոգ տանելու և աջակցելու սիրելի մարդուն դժվար պահերին և քաջալերելու նրան իր նպատակների իրագործման ճանապարհին:

ՍԻՐԱՀԱՐՎԱԾ Է/ՍԻՐՈՒՄ Է

► **Կարդալ և ավարտել նախադասությունները:**

1. Սիրահարվածն ասում է՝ առանց քեզ երջանկություն չունեմ:
Նա, ով սիրում է, ասում է...
2. Սիրահարվածն ասում է՝ պաշտում եմ քեզ:
Նա, ով սիրում է, ասում է...
3. Սիրահարվածն ասում է՝ դու անթերի ես:
Նա, ով սիրում է, ասում է...
4. Սիրահարվածն ասում է՝ քեզ համար սարեր շուռ կտամ:
Նա, ով սիրում է, ասում է...
5. Սիրահարվածն ասում է՝ վայրկյան չեմ կարող ապրել առանց քեզ:
Նա, ով սիրում է, ասում է...
6. Սիրահարվածն ասում է՝ միայն իմ կողքին եղիր:
Նա, ով սիրում է, ասում է...



ՍԻՐԱՀԱՐՎԱԾ Է/ՍԻՐՈՒՄ Է (ՈՒՍՈՒՅՉԻ ՀԱՄԱՐ)

1. Սիրահարվածն ասում է՝ առանց քեզ երջանկություն չունեմ:
Նա, ով սիրում է, ասում է՝ ուզում եմ միասին երջանիկ լինենք...
2. Սիրահարվածն ասում է՝ պաշտում եմ քեզ:
Նա, ով սիրում է, ասում է՝ գնահատում եմ քեզ, հարգում եմ կարծիքը...
3. Սիրահարվածն ասում է՝ դու անթերի ես:
Նա, ով սիրում է, ասում է՝ ինձ համար դու ամենալավն ես...
4. Սիրահարվածն ասում է՝ քեզ համար սարեր շուռ կտամ..
Նա, ով սիրում է, ասում է՝ ինչպե՞ս կարող եմ քեզ աջակցել և սերս ցույց տալ...
5. Սիրահարվածն ասում է՝ վայրկյան չեմ կարող ապրել առանց քեզ:
Նա, ով սիրում է, ասում է՝ ինչ լավ է միասին ապագա կառուցելը...
6. Սիրահարվածն ասում է՝ միայն իմ կողքին եղիր:
Նա, ով սիրում է, ասում է՝ ուրախանում եմ քո ամեն ձեռքբերմամբ ու հաջողությամբ...





ԴԱՍ 2. ԱՌՈՂՋ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Դասի նպատակը

Դիտարկել հարաբերություններ կառուցելու վրա ազդող գործոնները: Հստակեցնել սիրո, առողջ հարաբերությունների մասին պատկերացումները:

Վերջնարդյունքները

- Դիտարկել «սերը», «սիրահարվածությունը», «մտերմությունը» որպես փոխադարձ հարգանք և պատասխանատվություն ենթադրող հասկացություններ: (3)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Իրավիճակներ 1, 2, 3. ամեն խմբի՝ մեկ իրավիճակ, տեքստ՝ «Առողջ հարաբերություններ» ըստ աշակերտների թվի:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (25 րոպե)

Ուսուցիչը դիմում է սովորողներին հետևյալ հարցերով.

- Ի՞նչը կարող է դառնալ ամուր հարաբերությունների հիմք:

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի: Եթե խմբերը 3-ից ավելի են, նույն իրավիճակը կարող է կրկնվել խմբերում:

Ուսուցիչը ամեն խմբի տալիս է մեկ իրավիճակ, առաջարկում է քննարկել այն խմբում և ներկայացնել իրենց տեսակետները իրավիճակի վերաբերյալ: Ներկայացնելիս մյուս խմբերը նույնպես կարող են իրենց տեսակետներն արտահայտել, համաձայնել կամ չհամաձայնել:

Փուլ 2 (10 րոպե)

Դասարանում ծավալվում է ընդհանուր քննարկում հետևյալ հարցերի շուրջ.

- Ինչպե՞ս պետք է զուգընկերները որոշումներ կայացնեն:
- Ի՞նչը կարող է օգնել տարաձայնությունները հաղթահարելուն:
- Ինչպե՞ս կարելի է ցույց տալ սեր և ուշադրություն զուգընկերոջ նկատմամբ:

- Ինչպե՞ս ցույց տալ հարգանք և նրբանկատություն զուգընկերոջ նկատմամբ:
- Ի՞նչ անել, եթե հարաբերություններում որևէ բան ձեզ դուր չի գալիս:
- Ինչպե՞ս աջակցել զուգընկերոջը նրա համար դժվար փուլում:

Փուլ 3 (10 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին բաժանում է «Առողջ հարաբերություններ» տեքստը և առաջարկում է անհատապես ծանոթանալ բովանդակությանը:

Ուսուցիչը խնդրում է անդրադառնալ հետևյալ հարցերին.

- Համաձայն եք ներկայացված պնդումներին: Ի՞նչ փոխվեց ձեր մոտեցումներում:
- Ի՞նչ կհավելեք: Ի՞նչը կշեշտադրեք:



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Փուլ 1

ԻՐԱՎԻՃԱԿ 1

▶ Քննարկել և ներկայացնել կարծիքներ իրավիճակի վերաբերյալ:

Աննան և Վահանը դասընկերներ են: Միշտ միասին դպրոց են գնում և դպրոցից վերադառնում: Վերջերս Վահանը Աննային սիրո խոստովանություն է արել, բայց Աննան գերադասում է ընկերներ մնալ: Վահանը չի ընդունում նրա մերժումը և համոզված է, որ Աննան պարզապես սեթևեթում է, և շարունակում է անհանգստացնել նրան:

- Արդյոք Վահանին կհաջողվի այդ կերպ շահել Աննայի սերը: Մեկնաբանե՞ք:
- Ինչո՞ւ է նման վարքը անընդունելի:



ԻՐԱՎԻՃԱԿ 2

▶ Քննարկել և ներկայացնել կարծիքներ իրավիճակի վերաբերյալ:

Նունեն և Սեդրակը համակրում են միմյանց: Սեդրակին դուր չի գալիս, որ Նունեն շփվում է ուրիշ տղաների հետ, կատակում, ծիծաղում նրանց հետ: Նունեն փորձում է բացատրել, որ դա ընկերական շփում է, բայց Սեդրակը չի ընդունում և արգելում է նրանց հետ շփվել: Նունեն արդեն հոգնել է Սեդրակի ամենօրյա կասկածներից և մեղադրանքներից ու չի պատրաստվում հրաժարվելու իր մյուս ընկերներից:

- Ի՞նչ եք կարծում, ինչո՞վ կավարտվի Սեդրակի և Նունեի պատմությունը: Մեկնաբանե՞ք:
- Արդյո՞ք միմյանց համակրելը կամ սիրելը նշանակում է, որ այլ ընկերներ ունենալ չի կարելի:



ԻՐԱՎԻՃԱԿ 3

▶ Քննարկել և ներկայացնել կարծիքներ իրավիճակի վերաբերյալ:

Լուսինեին դուր է գալիս ընկերուհու եղբայրը՝ Հովիկը, որն իրենից երկու տարով մեծ է: Հովիկը միշտ ուշադիր է Լուսինեի նկատմամբ: Մի քանի անգամ հրավիրել է սրճարան: Լուսինեն անհամբեր սպասում է սիրո խոստովանության, բայց Հովիկը մի օր ասաց, որ իրենք կարող են միասին լինել, եթե Լուսինեն ամեն հարցում ենթարկվի իրեն: Լուսինեն շփոթված է...

- Արդյո՞ք Հովիկը սիրում է Լուսինեին:
- Ի՞նչ եք կարծում, ինչպե՞ս պետք է վարվի Լուսինեն:
- Ինչո՞ւ նման փոխհարաբերությունները համատեղելի չեն սիրո հետ:



Փուլ 3

ԱՌՈՂՋ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

► **Ընթերցել և պատասխանել հետևյալ հարցերին:**

- Համաձայն եք ներկայացված պնդումներին: Ի՞նչ փոխվեց ձեր մոտեցումներում:
- Ի՞նչ կհավելեք: Ի՞նչը կշեշտադրեք:

Սերը ենթադրում է ոչ միայն բուռն զգացմունքներ և հաճելի պահեր, այլև աշխատանք և հոգատարություն: Առողջ հարաբերությունների համար կարևոր է, որ զուգընկերները պատրաստ լինեն լսելու իրար, աշխատելու հարաբերությունների վրա և քննարկելու և միասին լուծելու խնդիրները: Սերը ենթադրում է հարգանք, որի կարևոր դրսևորումներն են.

1. Դուք քննարկում և միասին եք կայացնում ձեզ համար կարևոր որոշումները:
2. Երկուսդ էլ պատրաստ եք որոշ հարցերում փոխզիջման գնալու՝ հասկանալու և բավարարելու միմյանց պահանջմունքները և կարիքները հարաբերությունների մեջ, հաղթահարելու կոնֆլիկտները և դժվարությունները:
3. Երբ դժվարությունների եք բխվում հարաբերություններում, քննարկում եք դրանք՝ առանց միմյանց մեղադրելու:
4. Դուք աջակցում և քաջալերում եք միմյանց՝ նպատակներին հասնելու և դժվարությունները հաղթահարելու մեջ:
5. Դուք պատրաստ եք լսելու և հասկանալու միմյանց, երբ ձեր արարքները դուր չեն գալիս զուգընկերոջը:
6. Դուք հարգում եք մեկդ մյուսի իրավունքը՝ սեփական, առանձին հետաքրքրություններ, շփումներ ունենալու:
7. Ձեր հարաբերություններում վստահություն կա, և դուք չեք վերահսկում միմյանց:
8. Դուք չեք թաքցնում իրարից կարևոր տեղեկությունները և կարողանում եք անկեղծ լինել իրար հետ:
9. Դուք ընդունում և սիրում եք իրար այնպիսին, ինչպիսին կաք՝ առանց նախապայմանների, և աջակցում եք միմյանց անձնային աճին:



ԴԱՍ 3. ԱՆՁՆԱԿԱՆ ՍԱՀՄԱՆՆԵՐ

Դասի նպատակը

Դիտարկել անձնական սահմանները, դրանց կարևորությունը և դրանք խախտելու օրինակներ:

Վերջնարդյունքները

- ճանաչել սեփական և այլ մարդկանց հոգեբանական սահմանները, գիտակցել ինչպես կարող են խոսքերը և արարքները անդրադառնալ մարդկանց վրա: (1)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Անձնական սահմանների խախտում» քարտեր:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (15 րոպե)

Սովորողները բաժանվում են զույգերի, և զույգի ներսում հաշվում՝ մեկ, երկու: «Մեկերը» անշարժ կանգնում են, իսկ «երկուսները» աստիճանաբար մոտենում են նրանց: Երբ անշարժ կանգնած «մեկերը» սկսում են իրենց անհարմարավետ զգալ և չեն ուզում, որ «երկուսները» ավելի մոտենան, ասում են՝ «ստոպ»:

Այնուհետև տեղերով փոխվում են. հիմա էլ «երկուսներն» են անշարժ կանգնում, «մեկերը» մոտենում են նրանց նույն սկզբունքով:

Վարժության ավարտին քննարկվում են հետևյալ հարցերը.

- Ի՞նչ էիք զգում, երբ ձեզ մոտենում էին:
- Ի՞նչ էիք զգում, երբ դուք էիք մոտենում:
- Ձեր շրջապատից ո՞ւմ կարող եք թույլ տալ ավելի մոտ գալ ձեզ, իսկ ումի՞ց եք ավելի մեծ հեռավորություն պահում:

Փուլ 2 (30 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 3-4-հոգանոց խմբերի: Յուրաքանչյուր խումբ ստանում

Է իրավիճակային 1 քարտ՝ նկարագրությամբ: Խմբերը նախապատրաստվում են դերային խաղի: Խմբերը հերթով խաղարկում են իրավիճակները: Յուրաքանչյուր իրավիճակից հետո ուսուցիչը հնչեցնում է ամեն իրավիճակին վերաբերող հարցերը, սովորողները փորձում են պատասխանել դրանց:

1-ին իրավիճակի քննարկման հարցեր.

- Ձեր կարծիքով ի՞նչ էր փորձում անել քննությունը չհանձնած աղջիկը, երբ մեղադրանք էր ներկայացնում իր ընկերուհուն:
- Ո՞րը կլինեիր ավելի պատասխանատու մոտեցումնման իրավիճակում:

2-րդ իրավիճակի քննարկման հարցեր.

- Տեղի՞ն էին արդյոք տարեց կնոջ հնչեցրած հարցերը: Եթե ոչ, ի՞նչն էր, ձեր կարծիքով, սխալ և անտեղի:
- Ինչպե՞ս վարվել նման անցանկալի անձնական հարցերի դեպքում:

3-րդ իրավիճակի քննարկման հարցեր.

- Ի՞նչ էր անում տղան տվյալ իրավիճակում:
- Ինչպե՞ս վարվել, երբ ձեզ փորձում են իրենց կամքը պարտադրել կամ ձեր առջև փորձում են արգելքներ դնել:

4-րդ իրավիճակի քննարկման հարցեր.

- Ինչպե՞ս կնկարագրեիք տղամարդու վարքը այս իրավիճակում:
- Ինչպե՞ս վարվել, երբ ձեր անձի, գործողությունների կամ արտաքինի վերաբերյալ անցանկալի խորհուրդներ կամ գնահատական են տալիս:

Ուսուցիչն առաջարկում է պատասխանել հետևյալ հարցերին.

- Պատահե՞լ է, որ որոշ մարդկանց հարցերից, խնդրանքներից, խորհուրդներից ձեզ անհարմար եք զգում:
- Ինչպե՞ս եք վարվում նման անցանկալի հարցերի, խնդրանքների, խորհուրդների, պարտադրանքների դեպքում:
- Պատահե՞լ է, որ դուք էլ եք մարդկանց նման հարցեր, խորհուրդներ տվել, խնդրանքով դիմել կամ ձեր կարծիքը պարտադրել:
- Ինչպե՞ս եք հասկանում, որ ձեր ասածից դիմացինն իրեն անհարմար է զգում:
- Կարո՞ղ եք անձնական սահմանների խախտման այլ օրինակներ բերել:



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Անձնական սահմանների խախտում

▶ Ընթերցել և ներկայացնել դերային խաղով:

ԻՐԱՎԻՃԱԿ 1

Բուհում սովորող աղջիկը կտրվում է քննությունից: Երբ հանդիպում է ընկերուհուն, սկսում է մեղադրել նրան, որ նա իրեն տարբեր միջոցառումների է հրավիրել, և դա է պատճառը, որ ինքը ժամանակ չի ունեցել պարապելու:



▶ Ընթերցել և ներկայացնել դերային խաղով:

ԻՐԱՎԻՃԱԿ 2

Տղան նստած էր այգում: Նստարանին նրա կողքին նստում է տարեց մի կին և սկսում է հարցեր տալ՝ որտեղ են աշխատում ծնողները և որքան գումար են վաստակում, որտեղ է ապրում և այլն:



▶ Ընթերցել և ներկայացնել դերային խաղով:

ԻՐԱՎԻՃԱԿ 3

Երիտասարդ զույգը զբոսնում էր քաղաքում, երբ աղջիկը ոգևորված ասում է, որ վերջապես որոշել է, թե ինչ մասնագիտություն է ունենալու: Որոշել է ատամնաբույժ դառնալ: Սակայն տղան բացասաբար է արձագանքում դրան՝ ասելով, որ չի ցանկանում՝ իր ընկերուհին աշխատի տղամարդկանց հետ, և պահանջում է, որ փոխի իր որոշումը:



▶ Ընթերցել և ներկայացնել դերային խաղով:

ԻՐԱՎԻՃԱԿ 4

Երկու ընկեր իրենց շենքի բակում էին: Մեկը կիթառ էր նվագում և երգում, մյուսը տեսաձայնագրում էր: Նրանց մոտեցավ հասուն տարիքի մի տղամարդ և սկսեց հարցուփորձ անել, թե ինչ են անում: Եվ երբ իմացավ, որ հոլովակ են ձայնագրում տղայի YouTube-յան ալիքի համար, սկսեց մեկնաբանել, որ դա անիմաստ զբաղմունք է, որ նման հոլովակները ոչ ոքի պետք չեն, քննադատել տղաների հագուստի ոճը և խորհուրդ տվեց, որ դրա փոխարեն գնան և աշխատեն:





Ուսումնական նյութ ուսուցչի համար

Անձնական սահմաններն առանձնացնում են մեր անձը, ներքին աշխարհը (սեփական կարծիքը, ցանկությունները, ընկալումը, դիրքորոշումները, պատասխանատվությունը) այլ մարդկանցից (սրանց կարծիքից, ցանկություններից, ընկալումից, դիրքորոշումներից և պատասխանատվությունից): Անձնական սահմանների շնորհիվ մենք ունակ ենք ընկալելու մեզ որպես առանձին անհատի, հասկանալու, թե ինչ ենք զգում, ինչն է մեզ դուր գալիս, ինչ ենք մենք մտածում:

Դեռահասների համար շատ կարևոր է գտնել սեփական պահանջմունքների և հասարակության պահանջների միջև հավասարակշռությունը: Ինքնության ձևավորումը ենթադրում է, որ դեռահասը պետք է սովորի տարբերակել և առանձնացնել սեփական կարծիքը իր ծնողների և ընկերների կարծիքից: Այս գործընթացը հեշտ չէ ինչպես դեռահասի, այնպես էլ մեծահասակների և նրա ընկերների համար: Սեփական սահմանների գիտակցումը և սահմանումը չեն ավարտվում դեռահասության տարիքում. դա շարունակական է:



ԴԱՍ 4. ԻՆՉՊԵՍ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏ ԱՐՏԱՀԱՅՏԵԼ ՀՈՒՅՋԵՐԸ ԵՎ ՍԵՓԱԿԱՆ ԿԱՐԾԻՔԸ

Դասի նպատակը

Դիտարկել կոնֆլիկտային իրավիճակներում սեփական կարծիքը և հույզերը արտահայտելու խաղաղ և արդյունավետ միջոցներ: Կիրառել այլ մարդկանց կարծիքները լսելու և դիտարկելու հմտություն:

Վերջնարդյունքները

- Վեճերի ժամանակ կիրառել սեփական կարծիքն արտահայտելու, բանակցելու, վեճերն արդյունավետ լուծելու միջոցներ: (2)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Միջանցքում», «Դասերից հետո» և «Հավաքույթին» տեքստերի 1-ական օրինակ, «Պնդում 1», «Պնդում 2», «Պնդում 3», «Պնդում 4» տեքստերի 4-ական օրինակ:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչն առաջարկում է սովորողներին դիտարկել հետևյալ իրավիճակը.

«Պատկերացրե՛ք, որ ձեր ընկերոջը գաղտնիք եք վստահել, իսկ նա դրա մասին պատմել է ձեր մյուս ընկերոջը»:

Այնուհետև ուսուցիչը դիմում է սովորողներին հետևյալ հարցերով.

- Ի՞նչ կզգայիք նման արարքի դեպքում:
- Ինչպե՞ս ձեր զգացածի մասին կասեիք ձեր ընկերոջը:

Մեկնաբանելով հնչած կարծիքները՝ ուսուցիչը նշում է, որ զայրույթի պահին հաճախ մեր առաջին արձագանքը մեղադրանքն է, օրինակ՝ ասելը. «Դու լավ ընկեր չես»: Ապա ուսուցիչը դիմում է սովորողներին հետևյալ հարցով.

- Ի՞նչ կարելի է ասել «Դու լավ ընկեր չես» ասելու փոխարեն, որպեսզի ոչ թե մեղադրենք մեր ընկերոջը, այլ նկարագրենք մեր ապրումները և բացատրենք, թե ինչպես է նրա արարքն ազդել մեզ վրա:



Յուշում ուսուցչին

Եթե սովորողները դժվարանան պատասխանել, ուսուցիչն ինքը կարող է որպես օրինակ առաջարկել «Դու քեզ սխալ պահեցիր» կամ «Դու լավ ընկեր չես» ասելու փոխարեն կարելի է ասել՝ «Ես ինձ անտեսված/բարկացած զգացի, երբ դու առանց թույլտվության պատմեցիր իմ պատմությունը: Կցանկանայի, որ հաջորդ անգամ նախ ճշտես՝ արդյոք ես դեմ չեմ, որ դու ուրիշի պատմես իմ մասին: Այդպես երկուսս էլ գոհ կմնանք»:

Երբ մենք խոսում ենք մեր հույզերի մասին՝ մեղադրելու փոխարեն, դա օգնում է դիմացինին տեսնելու, թե ինչպես է իր արարքն ազդում ուրիշների վրա, և հասկանալու, թե ինչպես կարելի է վարվել հետագայում, որպեսզի ոչ ոք չտուժի:

Փուլ 2 (20 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 3 խմբի և յուրաքանչյուր խմբի առաջարկում է ծանոթանալ «Միջանցքում», «Դասերից հետո», «Չավաքություն» տեքստերից մեկին և անդրադարձնալ տեքստից հետո տրված հարցերին ու առաջադրանքներին:

Խմբային աշխատանքից հետո յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է իր իրավիճակը և պատասխանում հարցերին:

Չնչած կարծիքները մեկնաբանելիս ուսուցիչը կարող է օգտվել «Մեղադրանքից դեպի «Ես» ուղերձ» աղյուսակից:

Փուլ 3 (15 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի: Խմբերի մի մասին տալիս է «Պնդում 1», «Պնդում 2», մյուս մասին՝ «Պնդում 3» «Պնդում 4» նյութերը: Խմբի մասնակիցները պետք է ծանոթանան պնդումներին և միասին քննարկելով՝ արտահայտեն դրանք հիմնավորող մտքեր, կարծիքներ և փաստարկներ:

Այնուհետև յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է իր մշակած փաստարկները:

Աշխատանքի ավարտին սովորողները պատասխանում են հետևյալ հարցերին.

- Ի՞նչ հետևություններ կարելի է անել մեր քննարկումից հետո:
- Չնչեցի՞ն արդյոք անսպասելի կարծիքներ:
- Ի՞նչ էիք զգում, երբ հնչեցրած կարծիքը հակասում էր ձեր կարծիքին:
- Եղամի իրավիճակներ, երբ համաձայն էիք իրար հակասող երկու կարծիքներին էլ:



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Փուլ 2

ՄԻՋԱՆՑՔՈՒՄ

▶ Ընթերցել և անդրադառնալ հարցերին ու առաջադրանքներին:

Անահիտն անցնում էր դպրոցի միջանցքով, երբ զուգահեռ դասարանից երկու աղջիկ սկսեցին ծիծաղել: Նրանցից մեկը պատմում էր Նախորդ օրն իր հետ պատահած զվարճալի մի դեպքի մասին, սակայն Անահիտը մտածեց, թե նրանք իր վրա են ծիծաղում: Անահիտն իրեն վիրավորված զգաց և բարկացած ասաց. «Դուք անշնորհք եք. ինչի՞ վրա եք ծիծաղում»: Եվ աղջիկների միջև վեճ սկսվեց:

- Ի՞նչը կարող էր Անահիտը այլ կերպ ասել, որպեսզի այս իրավիճակը չվերածվեր վեճի:
- Օգնե՞ք Անահիտին՝ մտքերը վերաձևակերպելու «Ես» ուղերձով՝ լրացնելով տվյալ Նախադասության բաց թողած հատվածը. «Ես ինձ զգացի, երբ դուք սկսեցիք ծիծաղել»:
- Ինչպե՞ս կարելի է խուսափել իրար սխալ հասկանալուց ու վեճերից:



ԴԱՍԵՐԻՑ ՀԵՏՈ

▶ Ընթերցել և անդրադառնալ հարցերին ու առաջադրանքներին:

Անին և Հայկը դասընկերներ են և հարևաններ: Նրանք սովորաբար դասերից հետո միասին են տուն գնում: Սակայն այդ օրը Անին դասից տուն ուղեկցելու էր եկել նրա եղբայրը, և նա չհասցրեց Հայկին զգուշացնել, որ իրեն չսպասի: Հայկը դասերից հետո որոշ ժամանակ սպասեց Անին ու մենակ տուն գնաց: Նա տխուր ու նեղացած էր:

Հաջորդ օրը նա Անին տեսավ դասարանում, առանց որևէ հարց տալու կամ պարզաբանելու ասաց. «Դու վատ ընկեր ես, դու երեկ ինձ խաբեցիր և մենակ թողեցիր»: Անին վիրավորվեց այդ խոսքերից, և նրանք դադարեցին իրար հետ խոսելուց:

- Ի՞նչը կարող էր Հայկն այլ կերպ ասել, որպեսզի չնեղացներ Անին:
- Ի՞նչը Անին կարող էր այլ կերպ անել, որպեսզի ինքն ու Հայկը միմյանց հասկանալին:
- Օգնե՞ք Հայկին՝ մտքերը վերաձևակերպելու «Ես» ուղերձով՝ լրացնելով այս Նախադասության բաց թողած հատվածը. «Ես ինձ ... զգացի, երբ դու առանց ինձ զգուշացնելու գնացիր»:



ՉԱՎԱԲՈՒՅԹԻՆ

► **Ընթերցել և անդրադառնալ հարցերին ու առաջադրանքներին:**

Չասմիկը հրավիրվել էր իր դասընկերոջ ծննդյան տարեդարձին: Այնտեղ էին նրա բոլոր ընկերները, այդ թվում՝ Արմանը: Արմանը ակտիվ է և՛ դասարանում, և՛ դասարանից դուրս: Նա շատ է սիրում պատմություններ պատմել և միշտ լինել ուշադրության կենտրոնում: Երեկոյի ընթացքում նա մի քանի անգամ ընդհատեց Չասմիկին, երբ նա ինչ-որ բան էր պատմում: Արմանը հաճախ է իրեն այդպես պահում: Չասմիկը միշտ իրեն զսպել է և ոչինչ չի ասել, բայց այսօր չդիմացավ. նրա համբերության բաժակը լցվեց և Արմանին շատ կտրուկ ընդհատեց. «Դու անդաստիարակ ես: Դու երբեք ինձ չես լսում ու կարծում ես, թե դու ես աշխարհում ամենակարևորը»: Արմանը զարմանքից քարացավ, նրա տրամադրությունը փչացավ: Ամբողջ երեկոյի ընթացքում Արմանը այլևս չխոսեց և շատ մռայլ էր: Չասմիկն իրեն սկսեց մեղավոր զգալ:

- Ինչպե՞ս կարող էր Չասմիկը արտահայտել իր կարծիքն այլ կերպ, որպեսզի չնեղացներ Արմանին, և միասին կարողանային քննարկել տվյալ իրավիճակը:
- Արմանը ի՞նչը կարող էր այլ կերպ անել, որպեսզի հասկանար Չասմիկի զգացմունքները:
- Օգնե՞ք Չասմիկին՝ մեղադրանքը վերածելու «Ես» ուղերձի՝ լրացնելով տվյալ նախադասության բաց թողած հատվածը. «Ես ... եմ զգում, երբ դու ընդհատում ես ինձ»:



Փուլ 3

- ▶ Ընթերցել պնդումները և առաջարկել դրանք հիմնավորող մտքեր, կարծիքներ և փաստարկներ:

Պնդում 1

Կոնֆլիկտային, ագրեսիվ վարքը ինքնավստահության և ուժի նշան է...

Պնդում 2

Չանգիստ, խաղաղ և համագործակցային վարքը ինքնավստահության և ուժի նշան է...

- ▶ Ընթերցել պնդումները և առաջարկել դրանք հիմնավորող մտքեր, կարծիքներ և փաստարկներ:

Պնդում 3

Մարդուն իր սխալի մասին ուղիղ, անկեղծ ասելը լավ է, քանի որ...

Պնդում 4

Մարդուն իր սխալի մասին ուղիղ, անկեղծ ասելը սխալ է, քանի որ...



Նյութ ուսուցչի համար

Երբ որևէ խնդրահարույց իրավիճակի քննարկման ժամանակ մենք սկսում ենք քննադատել, մեղադրել դիմացիին, նրա արձագանքը կարող է լինել պաշտպանական և/կամ ագրեսիվ, քանի որ հարձակման ժամանակ մեր բնազդային մղումը պաշտպանվելն է: Այս դեպքում դիմացինը չի տեսնում ելք և փոխվելու ուղիներ, քանի որ իր ներքին ուժերը ուղղվում են սեփական անձը պաշտպանելուն կամ հետադարձ մեղադրանքն առաջ քաշելուն: Հետևաբար բախումը չի ունենում արդյունավետ հանգուցալուծում:

Նման իրավիճակներին դրական լուծում տալու նպատակով կարելի է օգտագործել «Ես» ուղերձներ՝ խոսելով ոչ թե դիմացինի սխալի մասին, իր անձի մասին և արարքի վատ լինելու մասին, այլ մեր զգացմունքների և ապրումների մասին, որոնք առաջացել են տվյալ արարքի հետևանքով: Այս կերպ մենք չենք մեղադրում դիմացիին, այլ ցույց ենք տալիս այն հետևանքները, որ իր արարքն ունեցել է մեզ վրա: Մենք քննարկում ենք ոչ թե իր անձը, իր սխալը, այլ մեր ընկալումը, մեր արձագանքը և մեր հույզերը՝ կապված տվյալ արարքի հետ: Նման մոտեցումը թույլ է տալիս գտնել լուծում և միասին քննարկել այլընտրանքներ, որպեսզի հետագայում նման իրավիճակում հնարավոր լինի գտնել նոր և ավելի արդյունավետ լուծումներ:

Այս հմտությունը ենթադրում է ոչ միայն արարքի և դրդապատճառների ուսումնասիրություն, այլև սեփական հույզերի և արձագանքի դիտարկում, ինչը մեզ օգնում է նաև ավելի լավ ճանաչելու մեզ և մեր զգացմունքները:

Ստորև բերված աղյուսակում կարող եք ծանոթանալ մեղադրանքը «Ես» ուղերձի վերածելու որոշ օրինակների:

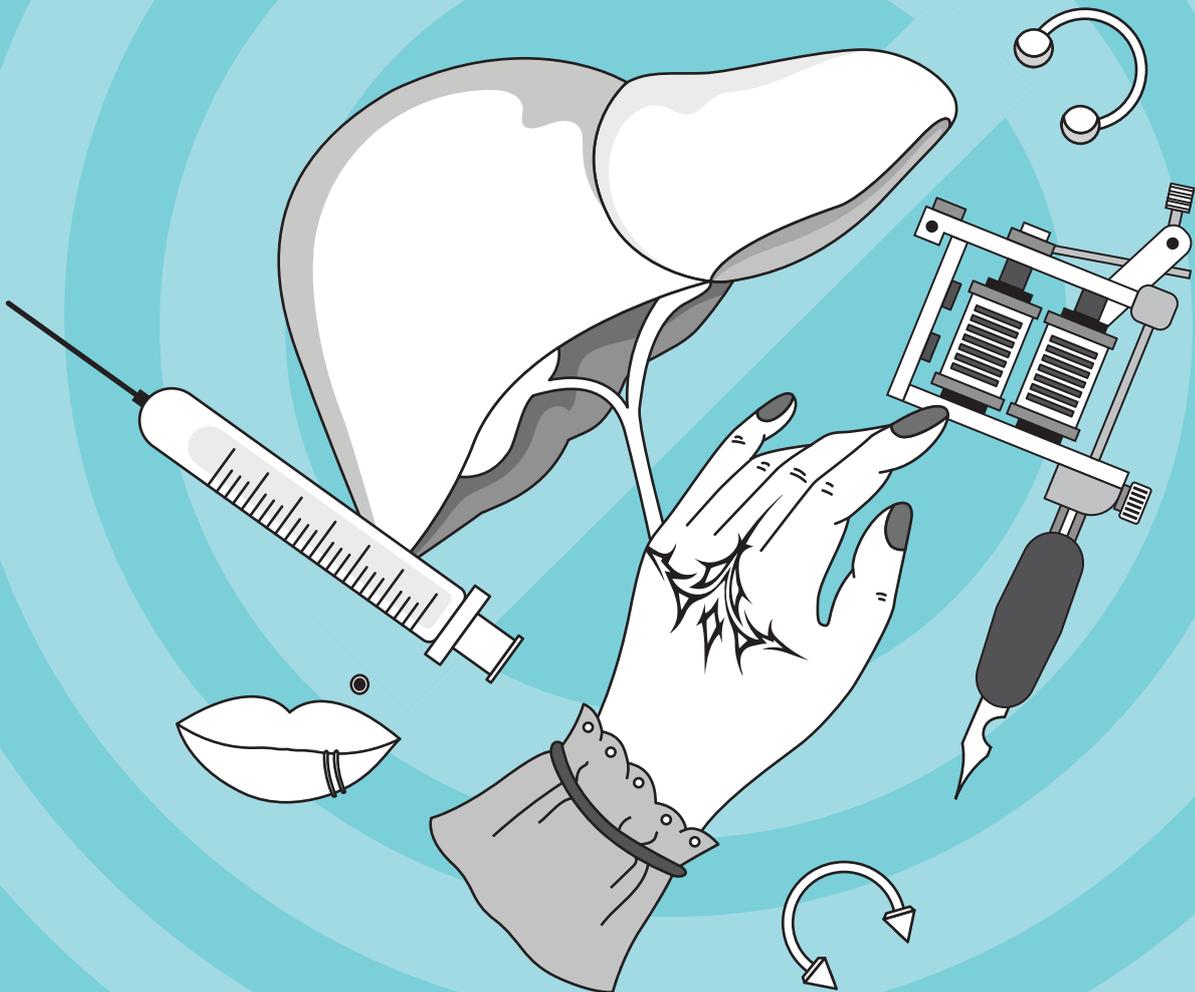
Մեղադրանքից դեպի «Ես» ուղերձ¹⁸

Մեղադրանք	«Ես» ուղերձ
Օրինակ՝ Դու վատ ընկեր ես, քանի որ չսպասեցիր ինձ դասերից հետո, որ միասին գնանք տուն:	Օրինակ՝ Ես ինձ անտեսված զգացի, երբ դու չսպասեցիր ինձ դասերից հետո, որ միասին գնանք տուն:
Դու վատ դասընկեր ես, քանի որ չասացիր ինձ տնային հանձնարարությունը:	Ես բարկացա, երբ դու չասացիր ինձ տնային հանձնարարությունը:
Դու ժլատ ես, որովհետև ինձ մաստակ չհյուրասիրեցիր:	Ես նեղվեցի, երբ դու չսովեցիր ինձ քո մաստակը:
Դու վատ ընկեր ես, քանի որ չպատասխանեցիր իմ նամակին:	Ես անհանգստացա, երբ դու չպատասխանեցիր իմ նամակին:
Դու միայն քո մասին ես մտածում, քանի որ չկատարեցիր իմ խնդրանքը:	Ես ինձ անկարևոր զգացի, երբ դու չկատարեցիր իմ խնդրանքը:

¹⁸ Լ. Ալեքսանյան, Ն. Թորոսյան և ուրիշներ, Դաստիարակչական աշխատանքը դպրոցում, Ձեռնարկ դաստիարակության գծով փոխտնօրենների և դասղեկների համար. ԿԳՆ, ԿԱԻ, Երևան, 2007, էջ 55- 57:

4

ԴԱՋՎԱԾՔ, ՊԻՐՍԻՆԳ,
ՋԵՊԱՏԻՏԻ ԵՎ ԱՅԼ
ՋԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ





ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

🕒 1 ժամ

ԹԵՄԱ. ԴԱՋՎԱԾՔ, ՊԻՐՍԻՆԳ, ՅԵՊԱՏԻՏԻ ԵՎ ԱՅԼ ՅԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ



ԴԱՍ 1. Ինչպես խուսափել վտանգներից. դաջվածք և պիրսինգ, հեպատիտներ, մարդու պապիլոմավիրուս

Նպատակը

- Յիմնավորել դաջվածքի և պիրսինգի վտանգները:
- Տեղեկություններ տրամադրել հեպատիտ Բ-ի և Ց-ի կանխարգելման, հեպատիտ Բ-ի դեմ պատվաստման մասին, մարդու պապիլոմավիրուսի (ՄՊՎ) և դրա հետևանքների, ՄՊՎ-ի դեմ պատվաստման կարևորության մասին:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Նշել, թե ինչպես են զարգանում և փոխանցվում հեպատիտները, ինչպես կանխարգելել, այդ թվում հեպատիտ Բ-ի դեմ պատվաստման միջոցով:
2. Մեկնաբանել, թե ինչ վտանգներ է կրում անապահով վայրերում դաջվածք և պիրսինգ անելը:
3. Թվարկել ՄՊՎ առաջացրած հիվանդությունները, բացատրել, որ ՄՊՎ-ն կարելի է կանխարգելել պատվաստման միջոցով:

Բովանդակություն

- Դաջվածք, պիրսինգ. վտանգները:
- Յեպատիտ Բ, Ց, ՄՊՎ: Պատվաստումներ հեպատիտ Բ-ի, ՄՊՎ-ի դեմ:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Վարժություններ, տեսանյութերի դիտում, քննարկում, ինտերակտիվ խաղեր, իրավիճակների դիտարկում, խաղարկում:

Միջառարկայական կապեր

Կենսաբանություն, հասարակագիտություն, գրականություն:





ԹԵՄԱ. ԴԱԶՎԱԾՔ ԵՎ ՊԻՐՍԻՆԳ, ՀԵՊԱՏԻՏԻ ԵՎ ԱՅԼ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ Նախաբան

Երիտասարդների ոչ պատասխանատու վարքագիծը, այդ թվում՝ թմրամիջոցների ներարկային օգտագործումը, չպաշտպանված սեռական կապերը, անապահով եղանակով դաջվածք և պիրսինգ անելը վտանգավոր են արյան ճանապարհով փոխանցվող վարակների, մասնավորապես՝ հեպատիտ Բ-ի և Ց-ի, ՄԻԱՎ-ի ձեռքբերման տեսակետից: Բ և Ց հեպատիտները լուրջ հիվանդություններ են, երբեմն դժվարությամբ են բուժվում և հանգեցնում են առողջության լուրջ խանգարումների:

Դեռահասների իրազեկումը, թե ինչ վտանգներ են կապված դաջվածքի և պիրսինգի հետ՝ ինչից և ինչպես զգուշանալ, որ իրավիճակներում է հնարավոր վարակվել հեպատիտներով, ինչպես խուսափել վարակներից, ինչպես նաև հեպատիտ Բ-ի դեմ պատվաստման մասին, որը հասանելի է նաև ՀՀ-ում, առողջ ապրելակերպի ուսուցման կարևորագույն խնդիրներից են:

ՀՀ ԱՆ-ի հրամանով՝ Հայաստանում 2017 թվականից իրականացվում է աղջիկների պատվաստում մարդու պապիլոմավիրուսի (ՄՊՎ) դեմ՝ համապատասխան պատվաստանյութով (13-15 տարեկանները ստանում են ՄՊՎ դեմ պատվաստում 1 դեղաչափով): Հետազոտությունները փաստում են, որ սեռահասուն մարդկանց 50-70%-ը վարակված է ՄՊՎ-ով, և նրանց մեծ մասը վարակվել է ՄՊՎ վիրուսով սեռական կյանքի առաջին տարիներին: ՄՊՎ-ն կարող է ընթանալ աննկատ և հայտնաբերվել հետազոտման ընթացքում կամ կարող է առաջացնել սեռական գորտնուկներ, արգանդի պարանոցի լորձաթաղանթի ախտահարում, արգանդի պարանոցի, առնանդամի, կոկորդի և ըմպանի քաղցկեղներ:

Պապիլոմավիրուսային վարակը արդյունավետորեն կարող է կանխարգելվել պարբերական սքրինինգային հետազոտության և պատվաստման միջոցով, որը խորհուրդ է տրվում իրականացնել մինչ սեռական կյանքի սկիզբը: Բազմաթիվ հետազոտությունների տվյալներ վկայում են, որ ՄՊՎ պատվաստանյութն անվտանգ է և արդյունավետ, այն թույլ կտա ապագայում կանխարգելել քաղցկեղի զգալի թվով դեպքեր: Որոշ երկրներում ՄՊՎ-ի դեմ պատվաստում են ոչ միայն աղջիկներին, այլև տղաներին:

Պատասխանատու վարքագծի և պատվաստումների թեմայի առնչությամբ կարևորվում է ապատեղեկատվության ճանաչման հմտությունների զարգացումը:

**ԴԱՍ 1. ԻՆՉՊԵՍ ԽՈՒՍԱՓԵԼ ՎՏԱՆԳՆԵՐԻՑ.
ԴԱՋՎԱԾՔ ԵՎ ՊԻՐՍԻՆԳ, ՅԵՊԱՏԻՏՆԵՐ,
ՄԱՐԴՈՒ ՊԱՊԻԼՈՄԱՎԻՐՈՒՄ**

Դասի նպատակը

- Տեղեկացնել դաջվածքի և պիրսինգի վտանգավոր լինելու մասին, հիմնավորել այդ տեղեկությունները:
- Տեղեկություններ տրամադրել հեպատիտ Բ-ի և Ց-ի կանխարգելման, հեպատիտ Բ-ի դեմ պատվաստման, մարդու պապիլոմավիրուսի (ՄՊՎ) և դրա հետևանքների, ՄՊՎ-ի դեմ պատվաստման կարևորության մասին:

Վերջնարդյունքները

- Նշել, թե ինչպես են զարգանում և փոխանցվում հեպատիտները, ինչպես կանխարգելել, այդ թվում՝ հեպատիտ Բ-ի դեմ պատվաստման միջոցով: (1)
- Մեկնաբանել, թե ինչ վտանգներ է պարունակում անապահով վայրերում դաջվածք և պիրսինգ անելը: (2)
- Տարբերակել ՄՊՎ առաջացրած հիվանդությունները, բացատրել, որ ՄՊՎ-ն կարելի է կանխարգելել պատվաստման միջոցով: (3)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

A4 չափսի թուղթ, գրիչ, ֆլիպչարտի թուղթ, գունավոր մատիտներ, ֆլումաստերներ, ջրաներկ, մկրատ, հին գունավոր ամսագրեր կամ թերթեր, «Դաջվածք և պիրսինգ», «Յեպատիտներ», «Ինչ է մարդու պապիլոմավիրուսային վարակը» տեքստեր՝ խմբերի թվով, տեսանյութեր՝ «Մարդու պապիլոմավիրուսի կանխարգելման մասին» (QR-1)¹⁹, տեսանյութ՝ «Սկզբնաղբյուրի ստուգում» (QR-2)²⁰:

Սկանավորիր QR կոդը՝ տեսանյութը դիտելու համար:

<p>QR-1 «Մարդու պապիլոմավիրուսի կանխարգելման մասին»</p>		<p>QR-2 «Սկզբնաղբյուրի ստուգում»</p>	
---------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

Որպես լրացուցիչ նյութ՝ «Իմուն պարեկ» հարթակի 5-րդ մոդուլը, հանրագիտարան:

¹⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=EcjAL3JL3IY&list=PLfqIQ7-AWuBqPdnZbtzea9Fm0YGeowNeR&index=24>

²⁰ <https://www.youtube.com/watch?v=M14-x8uZgCE>

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին հիշեցնում է պատասխանատու վարքագծի կարևորության մասին, ինչպես նաև վարակային հիվանդություններից պաշտպանվելու ուղիների (պատվաստումների, հիգիենայի կանոնների) մասին և դիմում է հետևյալ հարցադրումներով.

- Ի՞նչ հիվանդություններ կարող են փոխանցվել արյան միջոցով: (Եթե աշակերտները չեն նշում ՄԻԱՎ-ը և հեպատիտ Բ-ն, հուշում է նրանց:)
- Ինչպիսի՞ իրավիճակներում կարող է փոխանցվել վարակը: Ինչպե՞ս պաշտպանվել արյան ճանապարհով փոխանցվող վարակներից:
- Ի՞նչ գիտեք դաջվածքի և պիրսինգի մասին, արդյո՞ք դրանք կարող են վտանգավոր լինել:
- Ի՞նչ գիտեք հեպատիտների մասին: Ինչպե՞ս կարելի է կանխարգելել դրանք:
- Ի՞նչ գիտեք մարդու պապիլոմավիրուսի մասին, արդյո՞ք տեղյա՞կ եք պապիլոմավիրուսի դեմ պատվաստման մասին:

Մեկնաբանում է աշակերտների պատասխանները:

Փուլ 2 (35 րոպե)

Ուսուցիչն աշակերտներին բաժանում է 3 (կամ 6) խմբի և յուրաքանչյուր խմբի տրամադրում հետևյալ տեքստերից մեկը՝ «Դաջվածք և պիրսինգ», «Հեպատիտներ», «Ինչ է մարդու պապիլոմավիրուսային վարակը»: Հանձնարարում է միասին կարդալ և խմբում քննարկել նյութը: Անհրաժեշտության դեպքում բացատրում է անծանոթ եզրույթները:

Այնուհետև առաջարկում է նույն խմբով պատրաստել տեղեկատվական պաստառ, կարճ տեսահոլովակ կամ սոցիալական գովազդ (սցենար) հետևյալ թեմաներով.

Խումբ 1. Ինչո՞ւ են երիտասարդների շրջանում տարածված դաջվածքը և պիրսինգը, և ինչպե՞ս դա անել ապահով եղանակով:

Խումբ 2. Ինչպե՞ս պայքարել հեպատիտների դեմ:

Խումբ 3. Ինչո՞ւ է անհրաժեշտ պատվաստվել Մարդու պապիլոմավիրուսի (ՄՊՎ) դեմ:

Յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է իր աշխատանքը, մյուս խմբերը արտահայտում

Են իրենց տպավորությունները՝ արդյոք պաստառը/տեսանյութը/սցենարը պարզ և հասկանալի էր, ազդեցիկ էր. տալիս են հարցեր:

Խմբային աշխատանքն ամփոփելով՝ ուսուցիչը դիմում է աշակերտներին հարցերով.

- Ի՞նչ կարևոր բան սովորեցիք խմբային աշխատանքի ընթացքում:
- Արդյո՞ք ձեր շրջապատում կան դաջվածք կամ պիրսինգ ունեցող անձինք: Արդյո՞ք դա արել են պատշաճ պայմաններում:
- Արդյո՞ք դասարանի աղջիկները պատվաստվել են ՄՊՎ-ի դեմ: Արդեն իմանալով շատ բան ՄՎՊ-ի մասին՝ ինչպիսի՞ն է ձեր վերաբերմունքը այդ պատվաստմանը: Առաջարկում է լրացուցիչ քննարկել այդ հարցը ծնողի և բուժաշխատողի հետ:

Դասն ամփոփելով՝ ուսուցիչն առաջարկում է դիտել տեսանյութ՝ «Սկզբնաղբյուրի ստուգում»:

Սկանավորիր QR կոդը՝ «Սկզբնաղբյուրի ստուգում» տեսանյութը դիտելու համար:



 **Յուզում ուսուցչին**

Պաստառները կամ սցենարները պատրաստելիս ուշադրություն դարձնել, որ տեքստերում ընդգծված կարևոր տեղեկությունը դուրս չմնա պաստառի բովանդակությունից:

Որպես լրացուցիչ առաջադրանք ուսուցիչն առաջարկում է ծանոթանալ «Իմուն պարեկ» հարթակի հանրագիտարանին, մասնավորապես 5-րդ մոդուլին:



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Խումբ 1

► Միասին կարդալ և խմբում քննարկել նյութը:

Պատրաստել տեղեկատվական պաստառ, կարճ տեսահոլովակ կամ սոցիալական գովազդ (սցենար) հետևյալ թեմայով.

- Ինչո՞ւ են երիտասարդների շրջանում տարածված դաջվածքը և պիրսինգը, և ինչպե՞ս դա անել ապահով եղանակով:

ԴԱՋՎԱԾՔ ԵՎ ՊԻՐՍԻՆԳ

Դաջվածքի և պիրսինգի միջոցով երիտասարդները փորձում են տարբերվել ուրիշներից, ընդգծել իրենց անհատականությունը, երբեմն ցույց տալ այս կամ այն ակումբի, խմբավորման, երաժշտի նկատմամբ նախապատվությունը:

Դաջվածքն արվում է՝ մաշկի տակ ասեղով ներկ անցկացնելով, և ուղեկցվում է փոքր արյունահոսությամբ և ցավով: Պիրսինգը փոքր վիրահատական միջամտություն է: Համեմատաբար անվտանգ է ականջի բլթակների պիրսինգը, սակայն դրա հետ մեկտեղ դակում են նաև ականջախեցին, հոնքերը, քիթը, պորտը, շուրթերը, լեզուն, մարմնի այլ մասերը: Քանի որ դաջվածք և պիրսինգ անելիս վնասվում են մաշկը և մանր անոթները, առկա է վարակվելու վտանգ, և չախտահանված գործիքների միջոցով կարող են փոխանցվել հեպատիտ Բ-ն և Ց-ն, հազվադեպ՝ ՄԻԱՎ և որոշ այլ վարակներ: Դաջվածք ունեցողների՝ հեպատիտ Ց-ով վարակվելու հավանականությունը ինն անգամ մեծ է դաջվածք չունեցողների համեմատությամբ: Նույնիսկ գործիքների միանվագ օգտագործման դեպքում **դաջվածքի ներկը կարող է վարակի աղբյուր դառնալ**, եթե օգտագործվում է մի քանի հաճախորդի համար: Դաջվածք ունեցող մաշկը ցանկալի է պաշտպանել արևի ճառագայթներից:

Երբեմն պիրսինգի համար նախատեսված զարդերը կարող են ալերգիկ ռեակցիա առաջացնել, գրգռել լորձաթաղանթը: Պիրսինգի ամենատարածված բարդությունը վերքի թարախակալումն է, ուստի այն խնամք է պահանջում: Բավական լուրջ բարդություններ կարող են առաջանալ մարմնի տարբեր մասերի դակումից՝ արյունահոսություն, այտուց, նյարդի վնասում, մարմնին հպվող, նեղ հագուստի տակ գտնվող վերքի ուշ լավացում:

Դաջվածքը և պիրսինգը հակացուցված են որոշ հիվանդություններ, օրինակ՝ շաքարային դիաբետ, մաշկաբորբ, փսորիազ ունեցող մարդկանց:

Եթե երիտասարդը որոշել է ունենալ դաջվածք կամ պիրսինգ, ապա պետք է դիմի համապատասխան բժշկական գործունեություն իրականացնելու թույլտվություն (լիցենզիա) ունեցող հաստատություն: **Պարտադիր է միանվագ օգտագործման գործիքների, ձեռնոցների և պարագաների օգտագործումը, բազմակի օգտագործման գործիքները և զարդերը պետք է ախտահանված լինեն:** Բարեխիղճ մասնագետը պարտադիր կհարցնի այցելուի առողջական վիճակի մասին, կներկայացնի հակացուցումները և կզգուշացնի բոլոր հնարավոր հետևանքների մասին: Եթե մասնագետը խուսափում է այդ թեմայով խոսելուց, ավելի ճիշտ է դիմել այլ մասնագետի:

Տարիների ընթացքում նորաձևությունը փոխվում է, փոփոխվում է մարմինը, նկարի ուրվագծերը աղճատվում են, և հաճախ առաջանում է դաջվածքից և պիրսինգից ազատվելու ցանկություն: Պիրսինգի պարագայում զարդը հանելուց հետո անցքն արագ փակվում է, եթե շատ մեծ չէ: Դաջվածքը հեռացնելու բոլոր եղանակները՝ լազերային, վիրահատական, մեխանիկական կամ քիմիական հղկման, ունեն իրենց բարդությունները և վտանգները՝ ցավ, մաշկի վրա սպիների առաջացում:

Փոքր դաջվածք կամ պիրսինգ անելու համար շատ ժամանակ չի պահանջվում, և մարդիկ առանց երկար մտածելու դիմում են դրան: Ժամանակի ընթացքում ոմանք զղջում են: Այնպես որ, միջամտությունից առաջ մտածիր՝ արժե՞ վտանգել առողջությունը:

Խումբ 2

► Միասին կարդալ և խմբում քննարկել նյութը:

Պատրաստել տեղեկատվական պաստառ, կարճ տեսահոլովակ կամ սոցիալական գովազդ (սցենար) հետևյալ թեմայով.

- Ինչպե՞ս պայքարել հեպատիտների դեմ:

ՅԵՊԱՏԻՏՆԵՐ

Յեպատիտը լյարդի բորբոքային հիվանդություն է՝ հաճախ կապված վիրուսային ախտահարման հետ: Տարբեր տեսակի հեպատիտները (Ա, Բ և Ց) կարող են ունենալ ինչպես թեթև, այնպես էլ ծանր ընթացք:

Յեպատիտ Ա-ի վիրուսը փոխանցվում է վարակված սննդամթերքի, աղտոտված ջրի, հիվանդ մարդու հետ կենցաղային շփման միջոցով: Վարակված մարդկանց մեծամասնությունը լիովին ապաքինվում է: Յիվանդության գաղտնի շրջանը տևում է 2-4 շաբաթ: Այնուհետև զարգանում են թուլություն, ջերմության բարձրացում, ախորժակի անկում, մաշկի և տեսանելի լորձաթաղանթների՝ ներառյալ աչքերի դեղնություն, մեզի մզացում, կղանքի գունաթափում:

Յեպատիտ Ա-ն կանխարգելելու նպատակով անհրաժեշտ է պահպանել անձնական հիգիենայի կանոնները, լվանալ ձեռքերը, պատշաճ ձևով մշակել սննդամթերքը, օգտվել ապահով խմելու ջրի աղբյուրներից, անհրաժեշտության դեպքում՝ պատվաստվել:

Յեպատիտներ Բ և Ց-ն տարբերվում են ինչպես փոխանցման ուղիներով, այնպես էլ ավելի հաճախ հանդիպող բարդություններով. կարող են հանգեցնել լյարդի քրոնիկ ախտահարման: **Յեպատիտ Բ և Ց վիրուսները փոխանցվում են արյան կամ կենսաբանական հեղուկների միջոցով** (վարակվում են արյան կամ սեռական ճանապարհով): **Պտուղը կարող է վարակվել հեպատիտով մորից՝** ներարգանդային կյանքի կամ ծննդաբերության ընթացքում: Վարակը կարող է փոխանցվել **ներարկային թմրամիջոցների կամ չախտահանված ասեղների միջոցով** (օրինակ՝ պիրսինգի կամ դաջվածքի համար), **ինչպես նաև՝ չպաշտպանված սեռական հարաբերության հետևանքով:** Յեպատիտ Բ-ն և Ց-ն չեն փոխանցվում կենցաղային շփման կամ սննդի միջոցով, սակայն բավականին վարակիչ են. **վարակվելու համար բավական է մեկ ծակոց վարակված ասեղով:** Վարակվելու տեսակետից վտանգավոր են նաև ուրիշի հիգիենիկ պարագաները՝ նրանց վրա արյան հետքերի առկայության դեպքում՝ ածելի, ատամի խոզանակ, մկրատ և այլն: Յեպատիտի գաղտնի շրջանը տևում է **6 շաբաթից մինչև 6 ամիս:**

Չեպատիտ Բ-ի նշանները սկզբնական փուլում նման են մրսածության: Նկատվում են թուլություն, ախորժակի անկում, սրտխառնոց, ցավ կամ ծանրության զգացում աջ թուլակողի շրջանում կամ որովայնացավ: Այնուհետև առաջանում են **մաշկի և աչքերի բնորոշ դեղնություն, մեզի մզացում**: Բավականին հաճախ **անձը կարող է չունենալ որևէ ակներև նշան մինչև հիվանդության ուշ փուլերը**, երբ զարգանում են ծանր բարդություններ՝ կապված լյարդի ախտահարման հետ: Սակայն **նույնիսկ նման դեպքում վարակված մարդը կարող է փոխանցել վարակը**:

Չեպատիտները երբեմն կարող են ընթանալ շատ ծանր՝ բերելով լյարդի ծանր ախտահարման, ֆունկցիայի խանգարման (ցիռոզ, լյարդային անբավարարություն), կամ զգալի բարձրացնել լյարդի քաղցկեղի զարգացման վտանգը: Հատկապես Ց հեպատիտին են բնորոշ **աննկատ սկիզբը և երկարատև ընթացքը**:

Չեպատիտ Բ-ից և Ց-ից կարելի է պաշտպանվել՝ զերծ մնալով վարակված արյան, չախտահանված ասեղների, բժշկական կամ խնամքի գործիքների հետ շփումից, ինչպես նաև սեռական հարաբերության ժամանակ պահպանակ օգտագործելով: Եթե մարդն ունեցել է շփում հնարավոր վարակակրի արյան հետ կամ անապահով սեռական հարաբերություն, պետք է դիմի բժշկի և հետազոտվի: Չեպատիտ Բ-ի և Ց-ի բուժման համար կիրառվում են հակավիրուսային դեղամիջոցներ, սակայն դրանք երբեմն չեն ապահովում լրիվ ապաքինում: **Զբուժված հեպատիտ Ց-ն կարող է հանգեցնել լյարդի ծանր ախտահարման**: Այն հնարավոր չէ կանխարգելել պատվաստման միջոցով:

ՀՀ-ում նորածինները, վաղ հասակի երեխաները և արյան հետ շփում ունեցող բուժաշխատողները, որոնք ռիսկի խմբում են, ստանում են հեպատիտ Բ-ի դեմ պատվաստում, որը թույլ է տալիս պաշտպանվել այս հիվանդությունից և կանխարգելել ծանր բարդությունների (լյարդի քաղցկեղի) զարգացումը:

Խումբ 3

► **Միասին կարդալ և խմբում քննարկել նյութը:**

Պատրաստել տեղեկատվական պաստառ, կարճ տեսահոլովակ կամ սոցիալական գովազդ (սցենար) հետևյալ թեմայով.

- Ինչո՞ւ է անհրաժեշտ պատվաստվել Մարդու պապիլոմավիրուսի (ՄՊՎ) դեմ:

Ի՞նչ է ՄԱՐԴՈՒ ՊԱՊԻԼՈՄԱՎԻՐՈՒՍԱՅԻՆ ՎԱՐԱԿԸ:

Մարդու պապիլոմավիրուսային վարակը (ՄՊՎ) ամենատարածված սեռավարակներից է: Վարակը հիմնականում փոխանցվում է սեռական հարաբերության ժամանակ, սակայն կարող է փոխանցվել նաև վարակակիր զուգընկերոջ մաշկի կամ լորձաթաղանթի հետ շփման միջոցով: Աշխարհի բնակչության շուրջ 13%-ը, իսկ ակտիվ սեռական կյանք վարող մարդկանց 70-80%-ը իրենց կյանքում վարակվել են վիրուսի այս կամ այն տեսակով: Վարակված անձանց մեծ մասը վիրուսը ձեռք է բերել սեռական կյանքի առաջին տարիների ընթացքում: Սեռական զուգընկերների հաճախակի փոփոխությունը 10 անգամ ավելի է մեծացնում վարակվելու վտանգը:

ՄՊՎ-ի շատ տեսակներ կան, և դրանց մեծ մասը վտանգավոր չէ: ՄՊՎ-ն հիմնականում ընթանում է առանց ակնհայտ նշանների և հայտնաբերվում է հետազոտման ընթացքում: ՄՊՎ-ն կարող է առաջացնել սեռական գորտնուկներ, այլ նորագոյացություններ, կանանց դեպքում՝ արգանդի պարանոցի լորձաթաղանթի ախտահարում: Պապիլոմավիրուսի որոշ վտանգավոր տեսակներ կնոջ դեպքում կարող են հանգեցնել արգանդի պարանոցի քաղցկեղի, տղամարդկանց դեպքում՝ առնանդամի քաղցկեղի: Առանձին տեսակներ առաջացնում են նաև այլ քաղցկեղներ՝ կոկորդի և ըմպանի, արտաքին սեռական օրգանների:

Պապիլոմավիրուսային վարակը ամբողջությամբ չի բուժվում, սակայն արդյունավետորեն կարող է կանխարգելվել պատվաստման շնորհիվ: Չեղևաբար վարակից պաշտպանության լավագույն միջոցը կանխարգելիչ պատվաստումն է:

Պատվաստման ժամանակ ներարկվում է վիրուսի մասնիկը, որը չի առաջացնում հիվանդություն, սակայն ակտիվացնում է հատուկ հակամարմինների սինթեզը, որոնք կպաշտպանեն մարդուն վարակից վիրուսին հանդիպելիս: ՄՊՎ-ի դեմ պատվաստումը առավել արդյունավետ է և խորհուրդ է տրվում իրականացնել մինչև վիրուսին հանդիպելը, առավել արդյունավետ է մինչև սեռական կյանքի սկիզբը:

Շատ երկրներում ՄՊՎ-ի դեմ պատվաստումն իրականացվում է աղջիկների, որոշ երկրներում՝ նաև տղաների, ինչպես նաև երիտասարդ կանանց շրջանում: **Հայաստանում պապիլոմավիրուսի դեմ պատվաստումն իրականացվում է դեռահաս աղջիկների շրջանում: Պատվաստանյութը պարունակում է չորս ամենավտանգավոր տեսակի վիրուսային մասնիկներ:**

Բազմաթիվ հետազոտությունների տվյալները վկայում են, որ **ՄՊՎ պատվաստանյութն անվտանգ է և արդյունավետ: Այն չունի կողմնակի լուրջ ազդեցություններ, չի առաջացնում անպտղություն:** Մասնագետների կարծիքով ՄՊՎ-ի դեմ պատվաստումը թույլ է տալիս ապագայում կանխարգելել արգանդի պարանոցի քաղցկեղի զգալի թվով դեպքեր:



Լրացուցիչ նյութեր աշակերտների և ուսուցչի համար

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

QR-1 «Մարդու պապիլոմավիրուսի կանխարգելման մասին» (տեսանյութում նշվում է այլ երկրներում կիրառվող ՄՊՎ-ի դեմ պատվաստանյութի մասին)²⁰:



QR-2 ՄՊՎ-ի դեմ պատվաստանյութ. տեղեկություն աղջիկների և ծնողների համար, «Աղջիկների կողմից հաճախակի տրվող հարցեր»²¹:



QR-3 Հոդված Թինսլայվ կայքից՝ «Կանխարգելում ենք պապիլոմավիրուսային վարակը»²²:



QR-4 «Իմուն պարեկ» ինտերակտիվ հարթակի մոդուլներ/ հանրագիտարան²³:



QR-5 «Зачем люди придумали татуировки»²⁴:



QR-6 «Почему татуировки не смываются»²⁵:



QR-7 «Как работает ВПЧ-вакцина»²⁶:



QR-8 «Все про пирсинг»²⁷:



QR-9 «Hepatitis A and B»²⁸:



QR-10 «Hepatitis C»²⁹:



²⁰ <https://www.youtube.com/watch?v=EcjAL3JL3IY&list=PLfqIQ7-AWuBqPdnZbtzea9Fm0YGeowNeR&index=23>

²¹ <http://teenslive.am/wp-content/uploads/Immunization-QA-FOR-GIRLS.pdf>

²² <http://teenslive.am/health/kanxargelum-enkh-papilomavirusayin-varakeh>

²³ <https://teenslive.am/resource/imun-parek-interaktiv-arcanc-harthak>

²⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=7Z29wwwn-0A>

²⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=nVPSXiC8DRQ>

²⁶ <https://www.youtube.com/watch?v=v8U8vIICnY8>

²⁷ <https://www.youtube.com/watch?v=VIK5NhGJ3Ew>

²⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=Q9L7ZQPc8EA>

²⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=VNe0SJnWckQ>

5

ԹՐԱՖԻՔԻՆԳ ԵՎ ՍԵՌԱԿԱՆ ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ





ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՀԱԼԱԾԱՆՔ, ՇԱՀԱԳՈՐԾՈՒՄ

🕒 2 ժամ

ԹԵՄԱ.

ԹՐԱՖԻՔԻՆԳ ԵՎ ՍԵՌԱԿԱՆ ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ

ԴԱՍ 1. Թրաֆիքինգ և խոցելի խմբեր

ԴԱՍ 2. Սեռական բռնություն

Նպատակը

Իրազեկել թրաֆիքինգի տեսակների, վտանգավոր իրավիճակների և թրաֆիքինգի ենթարկվող առավել խոցելի խմբերի մասին: Տեղեկացնել թրաֆիքինգից խուսափելու ձևերի և օգնության հնարավորության մասին:

Վերլուծել սեռական բռնության ձևերը, սեռային դերերի, կարծրատիպերի և սեռական բռնության միջև կապը, սեռական բռնության կանխարգելումը: Իրազեկել բռնության պատժելիության, բռնության ենթարկվածի շուրջ թյուրընկալումների և օգնության հասնելու կարևորության մասին, տրամադրել «Թեժ գծի» հեռախոսահամարներ:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Նկարագրել թրաֆիքինգի՝ մարդկանց շահագործման տեսակները:
2. Ներկայացնել՝ ինչու են խոցելի խմբերն ու անչափահասներն առավել ենթակա թրաֆիքինգի, ինչպես կարելի է խուսափել նման իրավիճակներից:
3. Ներկայացնել՝ անհրաժեշտության դեպքում ում և ինչպես դիմել օգնության:
4. Նկարագրել՝ ինչ է սեռական բռնությունը և ինչպիսի դրսևորումներ կարող է ունենալ:
5. Հիմնավորել, որ բռնությունը դատապարտելի է և քրեորեն պատժելի:

Բովանդակություն

- Թրաֆիքինգ և նրա տեսակները
- Սեռական բռնության ձևերը և կանխարգելումը
- Բռնության ենթարկվածի վերաբերյալ թյուրընկալումներ



Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

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

Միջառարկայական կապեր

Հասարակագիտություն, գրականություն:





ԹԵՄԱ. ԹՐԱՖԻՔԻՆԳ ԵՎ ՍԵՌԱԿԱՆ ԲՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ Նախաբան

Թրաֆիքինգը՝ մարդկանց շահագործումը, համարվում է ժամանակակից ստրկության ձև: Թրաֆիքինգի զոհ է դառնում հիմնականում բնակչության առավել խոցելի հատվածը՝ կանայք, երեխաները, սոցիալական ծանր դրության մեջ գտնվող տղամարդիկ:

Աղքատությունը, կրթության հնարավորության բացակայությունը, երկրում ռազմական հակամարտությունները, անկայունությունը, գեղեցրային անհավասարությունը և նման բացասական երևույթները նպաստում են թրաֆիքինգի աճին:

Սեռական բռնությունը նույնպես հանցագործություն է, որի շուրջ հասարակական թյուրընկալումները նպաստում են դրա տարածմանը, իսկ բռնության ենթարկվածին թողնում առանց կարեկցանքի և անհրաժեշտ օգնության:

Թեմայի նպատակը սովորողներին թրաֆիքինգի և սեռական բռնության տեսակների և կանխարգելման հնարավորության մասին իրազեկելն է:

ԴԱՍ 1. ԹՐԱՖԻՔԻՆԳ ԵՎ ԽՈՑԵԼԻ ԽՄԲԵՐ

Դասի նպատակը

- Իրազեկել թրաֆիքինգի տեսակների, վտանգավոր իրավիճակների և թրաֆիքինգի ենթարկվող առավել խոցելի խմբերի մասին: Տեղեկացնել թրաֆիքինգից խուսափելու ձևերի և օգնության հնարավորության մասին:

Վերջնարդյունքները

- Նկարագրել թրաֆիքինգի մարդկանց շահագործման տեսակները: (1)
- Ներկայացնել՝ ինչու են խոցելի խմբերն ու անչափահասներն առավել հաճախ ենթարկվում թրաֆիքինգի, ինչպես կարելի է խուսափել նման իրավիճակներից: (2)
- Ներկայացնել՝ անհրաժեշտության դեպքում ում և ինչպես դիմել օգնության: (3)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Ինչ է թրաֆիքինգը» տեքստի՝ 6 մասի բաժանած օրինակներ՝ խմբերի թվով, «Պատմություններ» փաթեթը, «Թրաֆիքինգ իրականացնողների կողմից կիրառվող հիմնական միջոցները» և «Խորհուրդներ արտասահման մեկնողներին» թերթիկները՝ խմբերի թվով:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (20 րոպե)

Ուսուցիչը հարցով դիմում է դասարանին.

- Ձեզ ծանոթ է «թրաֆիքինգ» բառը: Ի՞նչ եք լսել դրա մասին:

Սովորողների պատասխանները լսելուց հետո ուսուցիչը ներկայացնում է դասի թեման և թրաֆիքինգի սահմանումը (ՀՀ օրենք, ՀՕ-212-Ն).

Շահագործման նպատակով մարդկանց **հավաքագրելը, տեղափոխելը, փոխանցելը, թաքցնելը** կամ **ստանալը**, ինչպես նաև **շահագործելը** կամ **շահագործման վիճակի մեջ դնելը** կամ **պահելը՝ բռնություն գործադրելով** կամ դա գործադրելու սպառնալիքով կամ հարկադրանքի այլ ձևերով, առևանգման, խաբեության կամ վստահությունը չարաշահելու, իշխանությունը կամ վիճակի

խոցելիությունը օգտագործելու կամ նրան վերահսկող անձի հետ համաձայնություն ձեռք բերելու նպատակով նյութական կամ այլ օգուտ տալու կամ ստանալու կամ այդպիսիք խոստանալու միջոցով, կոչվում է **թրաֆիքինգ** կամ **շահագործում**:

Ապա ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 6-հոգանոց խմբերի: Խմբի յուրաքանչյուր անդամի տալիս է «Ինչ է թրաֆիքինգը» տեքստի մեկ հատված՝ հանձնարարելով ուշադիր կարդալ, այնուհետև ըստ տեքստի հատվածների համարակալման՝ պատմել իրենց ընկերներին: Արդյունքում՝ խմբի բոլոր անդամները ծանոթանում են ամբողջ տեքստին և իմանում են հետևյալ հարցերի պատասխանները: Նպատակահարմար է հարցերը գրել գրատախտակին կամ պաստառի վրա, որ բոլոր խմբերի աչքի առջև լինեն, և նրանք հեշտությամբ անդրադառնան դրանց:

- Ի՞նչ է թրաֆիքինգը:
- Ինչո՞ւ են որոշ երկրների քաղաքացիներն առավել հաճախ թրաֆիքինգի զոհ դառնում:
- Ի՞նչ նպատակներով է իրականացվում թրաֆիքինգը:
- Ովքե՞ր են ավելի հաճախ հայտնվում թրաֆիքինգ իրականացնողների թիրախում:
- Ի՞նչ է ստրկությունը:
- Ի՞նչ է հարկադիր աշխատանքը:
- Ի՞նչ կապ կա պոռնկագրական տեսահոլովակների և թրաֆիքինգի միջև:

Փուլ 2 (25 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 5 խմբի, յուրաքանչյուրին տալիս է «Խորհուրդներ արտասահման մեկնողներին» և «Թրաֆիքինգ իրականացնողների կողմից կիրառվող հիմնական միջոցները» թերթիկների 1-ական օրինակ, ինչպես նաև 1-ական «Պատմություն»: Խնդրում է ծանոթանալ թերթիկների բովանդակությանը, ապա կարդալ «Պատմությունը» և փորձել դուրս բերել.

1. Պատմության մեջ նկարագրված անձինք ի՞նչ սխալ քայլեր են թույլ տվել՝ վտանգելով իրենց:
2. Ի՞նչ վարքագիծ կարող էին հերոսները դրսևորել՝ նման իրավիճակներից խուսափելու կամ շահագործումից պաշտպանված լինելու համար:

Աշխատանքն ավարտելուց հետո խմբերը հերթով հակիրճ ներկայացնում են իրենց «Պատմությունը» և դրա վերաբերյալ իրենց դիտարկումները: Մյուս խմբերը կարող են հարցեր ուղղել և լրացումներ կատարել:



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Փուլ 1

ԻՆՉ Է ԹՐԱՖԻՔԻՆԳՐ

1-ին հատված

- ▶ Կարդա՛, այնուհետև ըստ տեքստի համարի հերթականության՝ պատմի՛ր ընկերներին:

Թրաֆիքինգը հազարամյակներ շարունակ տարբեր մշակույթներում առկա ստրկության նոր անվանումն է:

Թրաֆիքինգ է համարվում շահագործման նպատակով մարդկանց հավաքագրելը, տեղափոխելը, փոխանցելը, թաքցնելը կամ ստանալը՝ ուժի կամ հարկադրանքի կիրառման, առևանգման, խարդախության, խաբեության, իշխանությունը կամ վիճակի խոցելիությունը չարաշահելու կամ ուրիշ անձի կողմից վերահսկվող անձի համաձայնությունը ստանալու համար նրան կաշառելու միջոցով: Թրաֆիքինգի զոհ են դառնում հիմնականում հասարակական, քաղաքական և տնտեսական փոխակերպման ժամանակաշրջան ապրող երկրների քաղաքացիները: Այդպիսի փոփոխությունները երբեք սահուն և անցավ չեն ընթանում, և դրանցից հատկապես սուստում է բնակչության առավել խոցելի հատվածը՝ կանայք, երեխաները, ծերերը:



2-րդ հատված

- ▶ Կարդա՛, այնուհետև ըստ տեքստի համարի հերթականության՝ պատմի՛ր ընկերներին:

Ժամանակակից Հայաստանում առկա են հասարակության մեջ տղամարդկանց և կանանց դերերի բաշխման վերաբերյալ կարծրատիպեր, աշխատանքի շուկայում կանանց խտրականացում, կառավարության մարմիններում կանանց ներգրավվածության ցածր մակարդակ, կանանց հանդեպ բռնությունների աճ և այլն:

Թրաֆիքինգն իրականացվում է ինչպես մարմնավաճառության, այնպես էլ օրգանների փոխապատվաստման, ստրկության, բռնի ամուսնության, բռնի կերպով երեխաներ ունենալու, ոչ օրինական ձեռնարկություններում և տանն աշխատելու նպատակով: Հետևաբար թրաֆիքինգի կարող է ենթարկվել ցանկացած սեռի և տարիքի մարդ: Լուրջ մտահոգություն է առաջացնում երեխաների թրաֆիքինգը մանկատներից:



3-րդ հատված

▶ **Կարդա՛, այնուհետև ըստ տեքստի համարի հերթականության՝ պատմի՛ր ընկերներին:**

Թրաֆիքինգը ներառում է նաև հետևյալ հասկացությունները.

- **Ստրկություն**ն այն կարգավիճակն է, երբ անձը պարտավոր է ապրել և աշխատել ուրիշին պատկանող տարածքում և որոշակի ծառայություն մատուցել նրան՝ հատուցմամբ կամ անհատույց, և միակողմանիորեն չի կարող փոխել իր կարգավիճակը:
- **Հարկադիր աշխատանք** է համարվում պատժի կիրառման սպառնալիքի տակ կամ սեփական կամքին հակառակ մատուցվող աշխատանքը կամ ծառայությունը:
- **Պարտատիրոջից կախվածությունը** անձի պարտավորվածության կարգավիճակն է, երբ պարտքի դիմաց մատուցվող ծառայություններն ուղղված չեն պարտքի մարմանը, ծառայությունների մատուցման ժամկետն ու բնույթը հստակ ձևակերպված և սահմանված չեն:



4-րդ հատված

▶ **Կարդա՛, այնուհետև ըստ տեքստի համարի հերթականության՝ պատմի՛ր ընկերներին:**

Թրաֆիքինգը ներառում է նաև հետևյալ հասկացությունները.

- **Երեխաների թրաֆիքինգը** սահմանվում է որպես շահագործման նպատակով և ուժի, խարդախության կամ հարկադրանքի միջոցով երեխաների հավաքագրում, տեղափոխում, պահում:
- **Թրաֆիքինգ իրականացնողները** թրաֆիքինգի գործընթացում ընդգրկված հանցագործներն են՝ մարդիկ, որոնք զբաղվում են մարդկանց հավաքագրմամբ, փոխադրմամբ և/կամ շահագործմամբ:
- **Մարդկանց մաքսանենգությունը** անձի համաձայնությամբ հատուցման դիմաց նրան պետության սահմաններից դուրս ապօրինի փոխադրումն է: Սա ինքնին թրաֆիքինգ չէ, սակայն կարող է այդպիսին դառնալ, եթե մարդը ժամանման վայրում պարտադրաբար շահագործման ենթարկվի:



5-րդ հատված

▶ **Կարդա՛, այնուհետև ըստ տեքստի համարի հերթականության՝ պատմի՛ր ընկերներիդ:**

Թրաֆիքինգի կամ մարդկանց շահագործման դեմ պայքարի միջոցներից են.

- **Կանխարգելումը.** Հայաստանի Հանրապետության Կառավարությունը թրաֆիքինգը պաշտոնապես ճանաչել է որպես խնդիր, որի դեմ պայքարի համար անհրաժեշտ է քայլեր ձեռնարկել: Գործում են նաև հեռախոսային «թեժ գծեր», որոնք մարդկանց հնարավորություն են տալիս տեղեկանալու իրենց հուզող հարցերին:
- **Պաշտպանությունը.** քայլեր են ձեռնարկվում թրաֆիքինգից տուժածներին ժամանակավոր կացարաններ տրամադրելու ուղղությամբ, որտեղ տուժածները հնարավորություն ունեն հոգեբանական, բժշկական, իրավաբանական և այլ աջակցություն ստանալու: Ձեռնարկվում են միջոցներ, որպեսզի տուժածները կարողանան վերագտնել իրենց տեղը հասարակության մեջ:



6-րդ հատված

▶ **Կարդա՛, այնուհետև ըստ տեքստի համարի հերթականության՝ պատմի՛ր ընկերներիդ:**

- Սեռական շահագործումը ևս կարող է թրաֆիքինգի մաս լինել: Շահագործան մի մասը կապվում է պոռնկագրության (պոռնոգրաֆիայի) հետ: Պոռնկագրական հոլովակներում հաճախ նկարահանում են գերության մեջ գտնվող մարդկանց: Նրանց ստիպում են անել սեռական գործողություններ իրենց կամքին հակառակ: Նման անօրինական տեսանյութերի առկայությունը դարձնում է մարդկանց շահագործումը շարունակական և երկարաժամկետ վնաս է հասցնում նրանց առողջությանը: Դա հանցագործություն է թրաֆիքինգի հետևանքով սեռական շահագործման ենթարկված մարդկանց նկատմամբ, որոնք հաճախ տառապում են լռության մեջ:
- Մինևույն ժամանակ՝ հսկայական տարբերություն կա պոռնկագրական նյութերում տեղադրված տեսարանների և առողջ սեռական հարաբերությունների միջև: Պոռնկագրությունը հաճախ ցուցադրում է անիրական պատկերացումներ և սպասելիքներ սեռական հարաբերությունների մասին: Հաճախ առկա են կանանց, ինչպես նաև երեխաների նկատմամբ բռնության և նվաստացման տեսարաններ, ինչը ծանր հանցագործություն է:



Փուլ 2

Թրաֆիքինգ իրականացնողների կողմից կիրառվող հիմնական ուղիները

Մարդիկ հիմնականում արտերկիր են գնում՝ աշխատանքի տեղավորվելու նպատակով: «Աշխատելու» համար մարդկանց հավաքագրման եղանակները տարբեր են.

- արտասահմանում աշխատանքի տեղավորելու հայտարարությունները,
- արտասահման մեկնելը տուրիստական վիզաներով, որոնք աշխատելու իրավունք չեն տալիս,
- ամուսնական հայտարարությունները,
- համացանցի միջոցով հայտարարությունները,
- խնամողի համակարգը (Au pair):



Խորհուրդներ արտերկիր մեկնողներին

- Ոչ ոքի մի վստահեք Ձեր անձնագիրը: Ձեր անձը հաստատող փաստաթղթերը միշտ պետք է գտնվեն միայն Ձեզ մոտ:
- Եթե մտադիր եք արտերկիր մեկնել սովորելու կամ աշխատելու նպատակով, ուշադիր եղեք, որ պայմանագիրը կազմված լինի Ձեզ հասկանալի լեզվով, և Ձեր ապագա աշխատանքի կամ ուսման պայմանները, տեղը և ժամանակը հստակ ձևակերպված լինեն:
- Տանը և Ձեր ընկերներին մանրամասն տեղեկություններ թողեք արտերկրում Ձեր իջևանած վայրի մասին՝ հասցեով և հեռախոսահամարով: Թողեք Ձեր անձնագրի և պայմանագրի պատճենները, ինչպես նաև արտերկրում Ձեր ընկերների հասցեները:
- Ունեցեք տվյալ երկրում հայկական դեսպանատան, հյուպատոսական ներկայացուցչությունների հեռախոսահամարները:
- Տարբեր երկրներում ակտիվորեն աշխատում են նաև հասարակական կազմակերպություններ և ծառայություններ, որոնք օգնության են հասնում դժվարին կացության մեջ հայտնված մարդկանց:
- Այլ պետության տարածքում Ձեր գտնվելու ժամկետը նշվում է վիզայում: Այդ ժամկետի խախտումն անհնարին կդարձնի արտերկիր մեկնելու Ձեր հաջորդ փորձը:
- Մի՛ մոռացեք, որ անգլերենի (թեկուզ տարրական) բառապաշարը զգալիորեն կթեթևացնի արտերկրում Ձեր գտնվելը:
- Սոցիալական տեսահոլովակներ թրաֆիքինգի, բռնության վերաբերյալ կարելի է դիտել <http://www.police.am/news/view/vtang23092016.html> կայքէջում:

Թեժ գծի հեռախոսահամարներ՝

- ՀՀ ոստիկանություն՝ 1-02, (+374 10) 546914
- Թրաֆիքինգի դեմ պայքարի հայկական պլատֆորմ՝ (+374 11) 521821, (+374 91) 432312

Սկանավորի՛ր
QR կոդը՝ կայքը
դիտելու համար





ՀՈՎԻԿԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

► Կարդալ «Պատմությունը» և փորձել դուրս բերել.

1. Պատմության մեջ նկարագրված անձինք ի՞նչ սխալ քայլեր են թույլ տվել՝ վտանգելով իրենց:
2. Ի՞նչ վարքագիծ կարող էին հերոսները դրսևորել՝ նման իրավիճակներից խուսափելու կամ շահագործումից պաշտպանված լինելու համար:

Ես 12 տարեկան էի, երբ ծնողներս մահացան: Սկսեցի ապրել տատիկիս ու քեռուս հետ: Քեռիս թմրամոլ էր, ինձ ուղարկում էր փողոց, որ թմրանյութ գնելու համար գումար մուրամ: Այն օրերին, երբ անհրաժեշտ գումարը չէր հավաքվում, ինձ դաժանորեն ծեծում էին: Ես մի քանի անգամ փորձել եմ փախչել, բայց ամեն անգամ ինձ գտնում ու հետ էին բերում:

Մի օր տուն գնալիս ընկերոջս հանդիպեցի: Նա ինձ պատմեց, որ ճանաչում է մեկին, ով բարեստես երիտասարդներին Գերմանիա է տանում՝ նորաձևության ամսագրերում աշխատելու համար: Ընկերս ինձ միանգամից նրա մոտ ուղեկցեց: Կինը համաձայնեց ինձ վերցնել, բայց զգուշացրեց, որ ոչ ոքի չպատմեմ, թե ինչպես է «բախտս բերել»: Մեկ շաբաթից փաստաթղթերս պատրաստ էին:

Ես 12-15 տարեկան այլ տղաների ու աղջիկների 14-հոգանոց խմբի հետ մեկնեցի Վրաստան, որ այնտեղից գնանք Գերմանիա: Սահմանը հատելիս միայն նկատեցի, որ իմ անձնագրում ուրիշ անուն էր գրված, իսկ տարիքս՝ 21 տարեկան: Թբիլիսիում ինքնաթիռ նստեցինք: Երբ վայրէջք կատարեցինք, կինը մեզ ասաց, որ ժամանակավորապես Ռումինիայում ենք կանգ առնելու, հետո ենք գնալու Գերմանիա: Բայց այդպես էլ մնացինք Ռումինիայում: Մեզ ստիպում էին լուսաբացից կեսգիշեր ծանր աշխատանք կատարել պլանտացիաներում: Անհնազանդության համար ծեծում էին: Չկար մեկը, ում կկարողանայինք դիմել օգնության համար:

ՍՎԵՏԼԱՆԱՅԻ ԵՎ ՕՔՍԱՆԱՅԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

► Կարդալ «Պատմությունը» և փորձել դուրս բերել.

1. Պատմության մեջ նկարագրված անձինք ի՞նչ սխալ քայլեր են թույլ տվել՝ վտանգելով իրենց:
2. Ի՞նչ վարքագիծ կարող էին հերոսները դրսևորել՝ նման իրավիճակներից խուսափելու կամ շահագործումից պաշտպանված լինելու համար:

Սվետլանան և Օքսանան կողք կողքի են ապրել, միասին սովորել են, մանկուց ընկերություն արել: Դպրոցն ավարտելուց հետո Սվետլանան խոհարարական քոլեջ է ընդունվել, իսկ Օքսանան աշխատանքի է անցել կոշիկի արհեստանոցում:

Նրանց վաստակած փողը չէր բավականացնում, ստիպված էին լրացուցիչ աշխատանք փնտրել: Սվետլանայի մայրը հիվանդ էր, դեղերը թանկ էին:

Սվետլանան շատ է ուրախանում, երբ ծանոթներից մեկը՝ Վոլոդյան, առաջարկում է նրան ընկերուհու հետ Բելգիա տանել՝ որպես խնամակալ աշխատելու: Վոլոդյան վստահեցնում էր, որ աղջիկները մի քանի ամսում կկարողանային մեծ գումար վաստակել և վերադառնալ տուն: Օքսանան, այս առաջարկը լսելով, առանց վարանելու համաձայնում է:

Բոլոր փաստաթղթերի ձևակերպումը և տոմսերի գնումը Վոլոդյան էր ստանձնել: Երկու շաբաթից նա անձնագրերը և ավտոբուսի տոմսերը հանձնում է աղջիկներին: Ավտոբուսում իրենցից բացի կային ևս չորս աղջիկ և ուղեկցող երկու տղամարդ: Գերմանիայի սահմանին չհասած աղջիկներին ստիպում են ավտոբուսից իջնել և գիշերը ոտքով հասնել սահման:

Բելգիայի Անտվերպեն քաղաք հասնելով՝ ուղեկցող տղամարդիկ աղջիկներից վերցնում են անձնագրերը՝ իբր գրանցելու համար: Աղջիկներին տեղավորում են մեկսենյականոց բնակարանում և հանգստանալու հնարավորություն են տալիս: Հաջորդ օրն ինչ-որ մարդիկ են հայտնվում: Նրանք ուսումնասիրում են աղջիկներին, հետո կարգադրում են պատրաստվել ճանապարհի: Պարզվեց, որ նրանց գնել էին: Սվետլանան, Օքսանան և Էլի մեկ կին հայտնվում են միևնույն տիրոջ մոտ, որը նրանց ստիպում էր օրը 12 ժամ որպես մարմնավաճառ աշխատել: Այդ մարդը նրանց չէր վճարում՝ ասելով, որ դեռ պետք է հատուցեն ճանապարհածախսը: Ամենափոքր անհնազանդության համար աղջիկներին ծեծում էին, թույլ չէին տալիս դուրս գալ բնակարանից կամ զանգահարել: Երկու շաբաթ անց Օքսանային մի կերպ հաջողվում է տուն զանգահարել: Օքսանայի ծնողների միջամտությամբ աղջիկները կարողանում են տուն վերադառնալ...

ՈՒՅԱՆԱՅԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

► Կարդալ «Պատմությունը» և փորձել դուրս բերել.

1. Պատմության մեջ նկարագրված անձինք ի՞նչ սխալ քայլեր են թույլ տվել՝ վտանգելով իրենց:
2. Ի՞նչ վարքագիծ կարող էին հերոսները դրսևորել՝ նման իրավիճակներից խուսափելու կամ շահագործումից պաշտպանված լինելու համար:

«Ես թերթում հայտարարություն կարդացի Արաբական Էմիրություններում աշխատանքի տեղավորման մասին: Ընկերուհուս հետ որոշեցինք զանգել այդ ընկերությանը: Մեզ պարուհու աշխատանք առաջարկեցին: Թեև ասացի, որ պարել չգիտեմ, ինձ հանգստացրին՝ ասելով, որ ծրագիրը պարուսույց ունի, և ինձ պարել կսովորեցնեն: Մեր 14-հոգանոց խումբը պատրաստում էին ելույթի համար: Շուտով մեկնեցինք:

Դուբայում մեզ ներկայացրին մեր ղեկավարին, որը հավաքեց անձնագրերը՝ ասելով, թե իսլամական երկրների կարգը պահանջում է, որ դրանք պահվեն ոստիկանությունում: Այնուհետև մեզ տարան ոստիկանություն, հարցրին՝ ովքեր են մեր ծնողները, ապա ինչ-որ թուղթ ստորագրել տվեցին: Յետո մի տեղ տարան, որտեղ երեք հոգու համար նախատեսված սենյակում ութ հոգով էինք ապրում: Ամեն երկու հոգուն մեկ ծածկոց ու մեկ բարձ էին բաժին ընկնում: Զուգարանը նույն սենյակում էր, տաք ջուր չկար: Ապա մեզ ակումբ տարան: Պարզվեց, որ շունն աղջիկներին ցուցադրելու համար էր կազմակերպված: Հաճախորդներն աղջիկ էին ընտրում, որից հետո նրանց վերևի հարկ էին տանում: Մեզ ասացին, որ եթե հրաժարվենք աշխատելուց, չեն կերակրի, և մենք սովամահ կլինենք: Մի քանի անգամ ոստիկանությունից եկան և ստուգում էին ներկաների քանակը: Նրանք, հավանաբար, գիտեին, թե մեզ ինչով են ստիպում զբաղվել, բայց տիրոջից գումար էին ստանում հովանավորության համար: Բարեբախտաբար մի քանի օրից մի կերպ կարողացանք տուն զանգահարել և ամեն ինչ պատմել ծնողներին: Մոտ երկու շաբաթից մեր երկրի հյուպատոսը զանգահարեց ակումբի տիրոջը: Մենք կարողացանք հետ ստանալ մեր անձնագրերը և տուն վերադառնալ»:

ՎԱՐԴՈՒՅՈՒ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

► Կարդալ «Պատմությունը» և փորձել դուրս բերել.

1. Պատմության մեջ նկարագրված անձինք ի՞նչ սխալ քայլեր են թույլ տվել՝ վտանգելով իրենց:
2. Ի՞նչ վարքագիծ կարող էին հերոսները դրսևորել՝ նման իրավիճակներից խուսափելու կամ շահագործումից պաշտպանված լինելու համար:

«Ես այդ երիտասարդին հանդիպեցի ընկերուհուս տանը: Նա ինձ դուր եկավ, և սկսեցինք ժամադրվել: Արդեն մեկ ամիս անց սկսեցինք խոսել ամուսնության մասին: Առաջարկում էր Հունաստան մեկնել՝ իր ծանոթի ընկերությունում աշխատելու՝ ասելով, թե կկարողանանք հարսանիքի համար գումար վաստակել: Ծրագրում էինք այնտեղ երեք ամիս աշխատել, ապա բավականաչափ գումար վաստակելուց հետո վերադառնալ:

Ես շատ երջանիկ էի: Ընկերս վերցրեց անձնագիրս և բոլոր անհրաժեշտ փաստաթղթերը՝ ասելով, որ ինքը կհոգա վիզայի և ճամփորդության բոլոր ծախսերը: Երջանկությունից զգոնությունս թուլացել էր. նույնիսկ չցանկացա տոմսերը տեսնել:

Եկավ մեկնելու օրը: Ինքնաթիռ նստեցինք, բայց Հունաստանի փոխարեն վայրէջք կատարեցինք Դուբայում: Քանի որ նախկինում արտասահմանում երբեք չէի եղել, սկզբում գլխի չընկա, թե որտեղ եմ: Պարզապես տեսնում էի արաբական շորեր հագած մարդկանց, արաբական գրերով գրված ցուցանակները: Ես ընկերոջս հարցրի, թե ինչու Հունաստան չենք եկել, նա էլ բացատրեց, որ պետք է մեկ-երկու օր Դուբայում մնանք, որից հետո Հունաստան կմեկնենք: Ինձ առաջարկեց հյուրանոցում հանգստանալ, մինչև ինքը կվերադառնա: Բայց նրա փոխարեն երկու ժամից մի տղամարդ եկավ ու ասաց, որ իր սեփականությունն եմ: Ես ոչինչ չէի կարողանում հասկանալ, շարունակ պնդում էի, որ թյուրիմացություն է տեղի ունեցել, որ իմ ընկերն ուր որ է կգա... Ասում էի, թե գործով եմ Դուբայ եկել: Բայց տղամարդը բացատրեց, որ իմ «ընկերը» ինձ վաճառել է, որ հիմա ես իր սեփականությունն եմ, որ փաստաթղթերս իր մոտ են, և հիմա պետք է անեմ այն ամենը, ինչ որ ինձ կասի...»:

ԱՐՄԵՆԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

► **Կարդալ «Պատմությունը» և փորձել դուրս բերել.**

1. Պատմության մեջ նկարագրված անձինք ի՞նչ սխալ քայլեր են թույլ տվել՝ վտանգելով իրենց:
2. Ի՞նչ վարքագիծ կարող էին հերոսները դրսևորել՝ նման իրավիճակներից խուսափելու կամ շահագործումից պաշտպանված լինելու համար:

Արմենն ու Ռուբենը համակուրսեցիներ են: Մի օր Արմենը, Ռուբենի մոտ տեսնելով նոր հեռախոս, հետաքրքրվում է, թե որտեղից է այն: Ռուբենը պատմում է, որ հորեղբոր նվերն է, նա Ռուսաստանում խոշոր ձեռնարկության տնօրեն է: Արմենը հետաքրքրվում է՝ արդյոք ամառվա ամիսներին հնարավոր կլինի նրա հորեղբոր մոտ աշխատել: Հորեղբոր հետ խոսելուց հետո Ռուբենը դրական պատասխան է տալիս:

Մայիսի վերջին Արմենը մեկնում է Մոսկվա, որտեղ նրան դիմավորում և ուղեկցում են գործարաններից մեկի հանրակացարան, որտեղ նա ապրելու էր աշխատելու ամբողջ ընթացքում: Հաջորդ օրը Ռուբենի հորեղբայրը ևս ողջունում է Արմենին և հավաստիացնում, որ ավելի շահավետ կլինի առանց պայմանագիր կնքելու աշխատել, քանի որ այդպես պարտավոր չեն լինի հարկեր վճարել, և հնարավոր կլինի ավելի բարձր աշխատավարձ ստանալ: Արմենը համաձայնում է և անցնում աշխատանքի:

Հուլիսի սկզբին, երբ Արմենը հետաքրքրվում է, թե երբ է աշխատավարձ ստանալու, նրանից խնդրում են անձագիրը՝ որոշ տվյալներ լրացնելու համար: Արմենը զարմանում է, քանի որ պայմանագիր չէին ստորագրել, բայց տալիս է: Արմենը մինչև սեպտեմբեր այդպես էլ անձնագիրը հետ չի ստանում, իսկ նրա հարցերը գումար ստանալու մասին կոպիտ արձագանք են ստանում՝ այն հիմնավորմամբ, որ աշխատանքը չի վարձատրվելու, և պետք է գոհ լինի, որ սենյակով ապահովված է եղել: Նրան նաև սպառնում են, որ շարունակի աշխատանքը, այլապես հանրակացարանից կհանեն և կստիպեն, որ այդտեղ ապրած ամիսների վարձն էլ վճարի: Արմենը չգիտի՝ ինչ անի և ում դիմի, քանի որ անձնագիրն իր մոտ չէ, և պայմանագիր չկա:



Ուսուցչի համար³¹

Սկանավորիր QR կոդը՝
կայքը դիտելու համար:



³¹ Լ. Ալեքսանյան և ուրիշներ, Առողջ ապրելակերպ, Ուսուցչի ձեռնարկ (դասընթաց 10-11-րդ դասարանների համար), Երկրորդ, լրամշակված հրատարակություն, Եր., «Ասողիկ», 2018, 158 էջ, <http://www.police.am/թրաֆիքինգ/videos1.html>



ԴԱՍ 2. ՍԵՌԱԿԱՆ ԲՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ

Դասի նպատակը

Իրազեկել սեռական բռնության ձևերի, դրա կանխարգելման և իրավական հետևանքների մասին: Նպաստել բռնության ենթարկվածի շուրջ տարածված թյուրըմբռումների վերհանմանը, հանրային կարծրատիպերի վերլուծմանն ու հերքմանը:

Վերջնարդյունքները

- Նկարագրել ինչ է սեռական բռնությունը և ինչպիսի դրսևորումներ կարող է ունենալ: (4)
- Հիմնավորել, որ բռնության երևույթը դատապարտելի է և քրեորեն պատժելի: (5)

Անհրաժեշտ պարագաներ

«Ի՞նչ է սեռական բռնությունը» տեքստի օրինակ՝ խմբերի թվով, «Իրավիճակներ և մեկնաբանություններ» նյութի օրինակ և 2-ական ծրար՝ խմբերի թվով, «Պնդումներ սեռական բռնության մասին» հարցաթերթ՝ սովորողների թվով:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (5 րոպե)

Ուսուցիչը գրատախտակին գրում է մի քանի մտքեր կամ փակցնում է պաստառ:

Խոսում են թվերը...

- Թրաֆիքինգի ամենատարածված տեսակներից է սեռական թրաֆիքինգը, որի հետևանքով միլիոնավոր մարդիկ ենթարկվում են սեռական բռնության:
- ՀՀ-ում 2017-2023 թվականների ընթացքում բացահայտված թրաֆիքինգի ենթարկվածների ընդհանուր թիվը 95 է: Նույնականացված թրաֆիքինգի ենթարկվածների երկու երրորդը կանայք և աղջիկներ են: Ծահագործման գերակշռող ձևը սեռական շահագործումն է, որին հաջորդում են աշխատանքային շահագործումը և հարկադիր մուրացկանությունը:
- Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) զեկույցի համաձայն՝ ամբողջ աշխարհում կանանց շուրջ 30 տոկոսը ենթարկվում է ֆիզիկական կամ սեռական բռնության՝ հիմնականում զուգընկերոջ կողմից:
- Նույն զեկույցի համաձայն՝ կանանց սպանությունների 38%-ը տեղի է ունենում զուգընկերոջ կողմից:

Ուսուցիչն առաջարկում է ծանոթանալ ներկայացված տվյալներին և խորհել.

- Որո՞նք են մեր երկարաժամկետ անելիքները՝ սեռական բռնության խնդրին լուծում տալու համար:
- Ի՞նչ կարող ենք անել հիմա:

Ուսուցիչը կարդում է ՀՀ քրեական օրենսգրքի ՀՕ-199-Ն 200-րդ հոդվածի հիմնական գաղափարը և լսում սովորողների մտքերն ու կարծիքներն այդ մասին:

18 տարին լրացած անձի կողմից սեքսուալ բնույթի գործողություններ կատարելը 16 տարին չլրացած անձի նկատմամբ չի թույլատրվում և պատժվում է օրենքով:

Փուլ 2 (15 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի: Յուրաքանչյուր խմբի տալիս է «Ի՞նչ է սեռական բռնությունը» նյութը և առաջարկում կարդալ այն՝ կատարելով նշումներ հետևյալ նշանների կիրառմամբ.

V - նոր իմացա,

! - կարևոր է,

? - անհասկանալի է կամ կարիք կա քննարկելու:

Խմբային աշխատանքն ավարտելուց հետո ուսուցիչը կազմակերպում է քննարկում խմբերի առանձնացրած մտքերի շուրջ:

Փուլ 3 (15 րոպե)

Ուսուցիչը խմբերին տալիս է 2 ծրար, մեկում՝ կտրտված և առանձնացված իրավիճակները, մյուսում՝ դրանց մեկնաբանությունները, և խնդրում է խմբերին համապատասխանեցնել իրավիճակներն ու դրանց մեկնաբանությունները:

Աշխատանքն ավարտելուց հետո յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է 1 կամ 2 իրավիճակի վերլուծություն, որն այնուհետև քննարկում են ամբողջ դասարանով:

Փուլ 4 (10 րոպե)

Վերջում ուսուցիչը սովորողներին բաժանում է «Պնդումներ սեռական բռնության մասին» հարցաթերթը, որն անհատապես լրացնելուց հետո միասին վերլուծում են և ամփոփում դասը:



Հուշում ուսուցչին

Կարելի է իրավիճակների բոլոր անունները ներկայացնել որպես աղջիկ և տղա, որպեսզի դասի ժամանակ անվան համընկնման դեպքում մարդուն չթիրախավորեն և չծաղրեն:



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Փուլ 2-ի

Ի՞ՆՉ Է ՍԵՌԱԿԱՆ ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ

► Ընթերցել՝ կիրառելով պայմանական նշաններ՝

- V - նոր իմացա,
- ! - կարևոր է,
- ? - անհասկանալի է կամ կարիք կա քննարկելու:

Սեռական բռնություն է անձի նկատմամբ ցանկացած տեսակի անցանկալի սեռական գործողությունը կամ դրա փորձը: Սեռական բռնության կարող է ենթարկվել յուրաքանչյուրի ոք՝ անկախ սեռից, ազգությունից, սեռական կողմնորոշումից, սոցիալական կարգավիճակից, տարիքից: Այն կարող է արտահայտվել տարբեր միջոցներով, այդ թվում՝ բառերի և սեռական գործողության:

Սեռական բռնության տեսակներից են բռնաբարությունը, ընտանիքի անդամների կամ ազգակցական կապ ունեցող մարդկանց միջև հարկադրական սեռական հարաբերությունները, սեռական շահագործումը, ոտնձգությունը, անցանկալի սեռական շփումը և հպումը, անձնական բնույթի նկարները տարածելը, անպարկեշտ զանգերը և այլն:

Բռնաբարությունը անձի կամքին հակառակ վախի, ահաբեկման, ուժի կամ այլ միջոցով սեռական գործողություն է կամ դրա փորձը: Բռնաբարություն է համարվում նաև անչափահասի, հոգեկան հիվանդության, թունավորման, ուշագնացության կամ խաբեության միջոցով անձի հետ սեռական հարաբերություն ունենալը: Բռնաբարությունը աշխարհի ամենաքիչ զեկուցվող հանցագործություններից է, իսկ հաղորդման դեպքում էլ հազվադեպ է ավարտվում քրեական հետապնդմամբ: Բռնաբարությունը սեռի հիմքով բռնության տեսակներից է, որի հիմքում մի շարք գործոններ են ընկած, սակայն մեծ դեր են խաղում գենդերային կարծրատիպերը և արդարադատության համակարգի բացերը: Այն հատկապես տարածված է հայրիշխանական հասարակություններում տղամարդկանց և կանանց միջև անհավասար հարաբերությունների և կանանց նկատմամբ խտրականության հետևանքով: Այն տեղի է ունենում կանանց դերը նվաստացնելով և թերարժևորելով, որը հանգեցնում է բռնության իրականացմանը, նորմալիզացմանը և արդարացմանը: Բռնաբարությունը, այդ թվում՝ ամուսնական բռնաբարությունը, քրեական հանցագործություն է:

Սեռական ոտնձգությունը ևս անձի կամքին հակառակ մարմնի տարբեր մասերին հպումներն են, շոյանքը, հասարակական վայրերում սեռական օրգանի մերկացումը և ցուցադրումը, ինչը ևս ավելի հաճախ տեղի է ունենում կանանց և երեխաների նկատմամբ: Սեռական բնույթի հայիոյանքը և մարմնի տարբեր հատվածներին ուղղված հայացքները ևս սեռական ոտնձգության դրսևորում են:

Պոռնկագրությունը (պոռնոգրաֆիան), մասնավորապես՝ մանկական պոռնկագրությունը (սեռական բնույթի նկարներ, ֆիլմեր, տեսանյութեր և դրանց տարածումը), ծանր հանցագործություն է և քրեորեն պատժելի է:

Սեռական բռնությունը թողնում է երկարաժամկետ հոգեբանական հետևանքներ, այդ թվում՝ ինքնավստահության կորուստ, անհանգստություն և անպաշտպանության զգացում: Կարևոր է արձագանքման և աջակցության գործընթացում սեռական բռնության դեպքերով զբաղվող մասնագետների (ոստիկանության աշխատակիցներից մինչև քրեական արդարադատության մասնագետներ, բժիշկներից մինչև հոգեբանական անձնակազմ) պրոֆեսիոնալ մոտեցումը, ինչպես նաև բռնության ենթարկված մարդու շրջապատի ապրումակցող արձագանքը, որպեսզի կրկնակի զոհ չդառնա:

Փուլ 3

ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ ԵՎ ՄԵԿՆԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

<p>ԻՐԱՎԻՃԱԿ 1.</p> <p>Դասարանի տղաներից մեկը իր հեռախոսով նայում է մերկ կնոջ նկար և փորձում է այնպիսի իրավիճակ ստեղծել, որ դասարանի աղջիկները նայեն նկարին և ամաչեն:</p>	<p>Սեռական չարաշահում. քանի որ տղան փորձում է ստիպել աղջիկներին նայել սեռականացված նյութ:</p>
<p>ԻՐԱՎԻՃԱԿ 2.</p> <p>Չափահաս զույգը երեկոյան միջոցառումից հետո որոշում է գնալ տղայի տուն: Նրանք պաշտպանված (պահպանակով) սեռական հարաբերություն են ունենում միմյանց ցանկությունը հարցնելուց և համաձայնություն ստանալուց հետո:</p>	<p>Հարգալից և անվտանգ սեռական հարաբերություն. երկուսն էլ տվել են համաձայնություն, և պաշտպանված սեռական գործողություն է:</p>
<p>ԻՐԱՎԻՃԱԿ 3.</p> <p>Սառան և Արտյոմը համակուրսեցիներ են և երկար տարիներ մտերիմներ են: Նրանք մեկ անգամ միասին ունեցել են սեռական հարաբերություն: Արտյոմը ուզում է, որ կրկնեն, բայց Սառան պնդում է, որ չի ուզում: Արտյոմը սպառնում է և վախեցնում, որ կվնասի կամ մանրամասներ կտարածի իրենց կապից, եթե Սառան չհամաձայնի: Ի վերջո նրանք ունենում են սեռական հարաբերություն:</p>	<p>Բռնաբարություն և սեռական չարաշահում. Արտյոմը շարունակում էր անընդմեջ հարցնել Սառային սեռական հարաբերությունների կրկնվելու մասին՝ չնայած նրան, որ Սառան չէր ուզում: Սա սեռական չարաշահում է: Իսկ սեռական հարաբերություններին Սառան համաձայնում էր վախից, ինչը բռնաբարություն է:</p>

<p>ԻՐԱՎԻՃԱԿ 4.</p> <p>Մարին (20 տարեկան) և Կարոն (22 տարեկան) ուզում են միասին սեռական հարաբերություն ունենալ: Մարին ասում է, որ իր համար կարևոր է, որ իրենց սեռական կապը լինի պաշտպանված (Կարոն պահպանակ օգտագործի): Կարոն համաձայնում է, բայց վերջին պահին հրաժարվում իր որոշումից: Չնայած նրան, որ Մարին համաձայն չէ ունենալ անպաշտպան սեռական հարաբերություն, Կարոն արհամարհում է նրան և սեռական հարաբերություն է ունենում նրա հետ:</p>	<p>Բռնաբարություն. Կարոն արհամարհեց Մարին, երբ նա ասաց, որ չի ուզում սեռական հարաբերություն ունենալ առանց պահպանակի:</p>
<p>ԻՐԱՎԻՃԱԿ 5.</p> <p>Անին մասնակցում է դպրոցում միջոցառումներից մեկին, որտեղ բոլորը պարում են: Տղաներից մեկը, ում Անին ճանաչում է, մոտենում է և սկսում է Անին շատ մոտ պարել: Անին փորձում է հեռու մնալ, բայց տղան նրան հետապնդում է և սկսում հպվել մարմնի ինտիմ մասերին:</p>	<p>Սեռական ոտնձգություն. Ինչ-որ մեկին առանց նրա համաձայնության հպվելը սեռական ոտնձգություն է:</p>
<p>ԻՐԱՎԻՃԱԿ 6.</p> <p>Տղան 10 տարեկան է, եղբայրը՝ 12: Նրա ընկերները հաճախ են գալիս իրենց տուն: Մեծ եղբոր ընկերներից մեկը մի օր սեռական բնույթի կոպիտ խոսքեր է ասում փոքր եղբոր հասցեին և փորձում է հպվել նրան: Փոքր եղբայրը սարսափած է:</p>	<p>Սեռական ոտնձգություն և սեռական չարաշահում. ընկերը սեռական չարաշահման է ենթարկում փոքր եղբորը՝ նրան սեռական բնույթի խոսքեր ասելով և սեռական ոտնձգության ենթարկելով սեռական բնույթի հպումներով:</p>

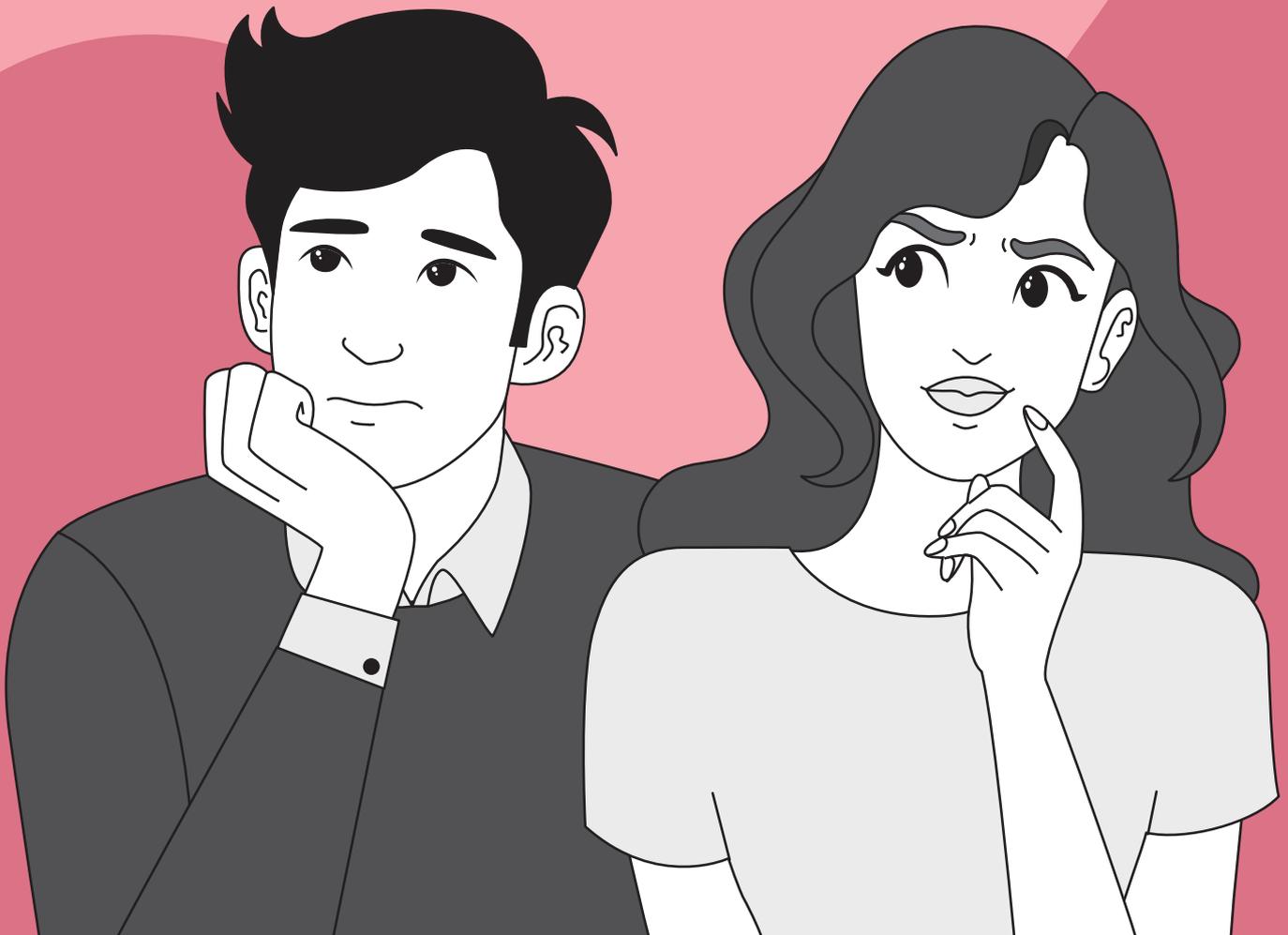
Փուլ 4

ՊՆԴՈՒՄՆԵՐ

	Ճիշտ է	Սխալ է
Ամուսնացած զույգերից մեկի կողմից մյուսի նկատմամբ սեռական բռնության կիրառումը բռնաբարություն չի համարվում:		
Եթե անձը հստակ չի համաձայնել, բայց նրա հետ սեռական հարաբերություններ են ունենում, դա բռնաբարություն է:		
Եթե բռնության ենթարկվածը հետ է վերցնում բռնաբարության մասին հաղորդումը, ուրեմն տեղի ունեցածը բռնաբարություն չէ:		
Բռնաբարության հիմնական պատճառը տուժողի նկատմամբ իշխանություն հաստատելն է:		

6

**ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ
ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ,
ՌԻՍԿԱՅԻՆ ՍԵՌԱԿԱՆ
ՎԱՐՔԱԳԻԾ, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅԻ-
ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄԸ**





ՍԵՌԱԿԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ



ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

🕒 6 ժամ

ԹԵՄԱ.

ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ, ՌԻՍԿԱՅԻՆ ՍԵՌԱԿԱՆ ՎԱՐՔԱԳԻԾ, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-Ի ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄԸ

ԴԱՍ 1. Ընտանիքի ավելացում. երբ զույգը պատրաստվում է երեխա ունենալու

ԴԱՍ 2. Դեռ պատրաստ չեն...

ԴԱՍ 3. Անառողջ հարաբերություններ կարծրատիպերի պատճառով

ԴԱՍ 4. Ռիսկային սեռական վարքագիծ

ԴԱՍ 5. ՄԻԱՎ-ի հայտնաբերում և կանխարգելում

ԴԱՍ 6. ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ը և մարդու իրավունքները

Նպատակը

- Օգնել հասկանալու կանանց և տղամարդկանց վերարտադրողական համակարգի գործառույթը, երեխա ունենալու հնարավորությունը, անպտղության պատճառները:
- Օգնել գիտակցելու ռիսկային սեռական վարքագծի հնարավոր հետևանքները:
- Ներկայացնել պահպանակի օգտագործման կարևորությունը, տարածված թյուրընկալումները:
- Տրամադրել տեղեկություն՝ որտեղ և ինչպես հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ, բուժառաջարկություններից օգտվելու հավասար հնարավորությունների մասին:
- Ծանոթացնել ՀՀ օրենսդրության համապատասխան հոդվածներով սահմանված ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց իրավունքներին:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Ներկայացնել կանանց և տղամարդկանց վերարտադրողական համակարգի տարիքային առանձնահատկությունները, երեխա ունենալու հնարավորությունը, անպտղության պատճառները, հաղթահարման հնարավորությունները:
2. Տեղեկացված լինել սեռական հասունացման շեղումների վերաբերյալ, նշել, թե ում և երբ պետք է դիմել, մեկնաբանել առավել հաճախ հանդիպող թյուրընկալումները սեռական հասունացման վերաբերյալ:
3. Հիմնավորել կանոնավոր բժշկական զննումների (սկրինինգների) կարևորությունը:

4. Նկարագրել սեռական հարաբերությունների շուրջ սեռային կարծրատիպերը:
5. Մեկնաբանել ռիսկային սեռական վարքագծի հնարավոր հետևանքները՝ սեռավարակներ, չպլանավորված հղիության ընդհատում, մեկնաբանել պահպանակի օգտագործման կարևորությունը և դրա շուրջ տարածված թյուրընկալումները:
6. Կարողանալ ասել «ոչ», մեկնաբանել վաղ սեռական կյանքի հետևանքները, հիմնավորել սեռական հարաբերությունները հետաձգելու կարևորությունը, նկարագրել ինչպես կարող են ակոհոլի ընդունումը, ընկերների ազդեցությունը, սոցիալական նորմերը ազդել սեռական վարքագծի վրա:
7. Նկարագրել ՄԻԱՎ-ի հայտնաբերման, բուժման, կանխարգելման առանձնահատկությունները, ներկայացնել՝ ուր դիմել:
8. Բացատրել ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիների շուրջ թյուրընկալումները: Բացատրել, որ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ ունեն իրավունքներ, բուժձառայություններից օգտվելու հավասար հնարավորություններ:
9. Ծանոթացնել ՀՀ օրենսդրության համապատասխան հոդվածներով սահմանված ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց իրավունքներին:
10. Նկարագրել ՄԻԱՎ-ի կանխարգելումը, որտեղ և ինչպես հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ, հայտնաբերման ժամկետը, պատուհանի շրջանը, բուժման առանձնահատկությունները, ուր դիմել:

Բովանդակություն

- Վերարտադրողական համակարգ, հղիություն, անպտղություն:
- Սեռական հարաբերությունների հետաձգման կարևորությունը:
- ՄԻԱՎ-ի կանխարգելում, պահպանակի օգտագործում:
- ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտություն, ՀՀ օրենսդրությունը:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Վարժություններ, տեսանյութերի դիտում, քննարկում, ինտերակտիվ խաղեր, վստահելի աղբյուրներից, կայքերից տեղեկույթի հայթայթում





ԹԵՄԱ. ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ, ՌԻՍԿԱՅԻՆ ՍԵՌԱԿԱՆ ՎԱՐՔԱԳԻԾ, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-Ի ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄԸ

Նախաբան

Մարդու սեռական զարգացումը գենետիկորեն ծրագրավորված է: Այն ներառում է երկրորդային սեռական հատկանիշերի, վերարտադրողական օրգանների զարգացում: Դեռահասության շրջանում տեղի է ունենում կարևորագույն իրադարձություն՝ վերարտադրողական ֆունկցիայի, այսինքն՝ հայր և մայր դառնալու ունակության կայունացում: Սեռական վարքագծի ձևավորումը բնորոշվում է ոչ միայն սեռական զարգացման արագությամբ, այլև մի շարք վարքագծային և հոգեբանական գործոններով: Այդ ընթացքում դեռահասները փնտրտուքի մեջ են, սիրահարվում են, առաջին անգամ ունենում են սեռական հարաբերության փորձ: Բավական հաճախ գիտելիքի զգալի պակասի կամ թյուրընկալումների պատճառով բախվում են անսպասելի անակնկալների՝ սեռավարակներ, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ, չպլանավորված հղիություն և այլն: Սեռավարակների և ՄԻԱՎ վարակի տարածման գործոններից են ռիսկային սեռական վարքագիծը, հետազոտություն անցնելու մշակույթի բացակայությունը, կանխարգելման միջոցների մասին ոչ բավարար տեղեկացվածությունը և այլ գործոններ: Որոշ երկրներում կանխարգելման լայնածավալ միջոցառումների իրականացման շնորհիվ նկատվել են ՄԻԱՎ-ի տարածման տեմպերի նվազում և կայունացում:

Սեռական հասունացման, սեռավարակներից և ՄԻԱՎ վարակից պաշտպանվելու, հետազոտվելու և բուժվելու վերաբերյալ ճշգրիտ տեղեկությունը հնարավորություն է տալիս խուսափելու հնարավոր սխալ քայլերից, ժամանակին դիմելու բուժժառայությունների՝ խնդիրների լուծման նպատակով: Տեղեկություն ստանալը, համապատասխան ծառայություններից օգտվելը մարդու սեռական և վերարտադրողական իրավունքի մի մասն է:



ԴԱՍ 1. ԸՆՏԱՆԻՔԻ ԱՎԵԼԱՑՈՒՄ. ԵՐԲ ԶՈՒՅԳԸ ՊԱՏՐԱՍՏՎՈՒՄ Է ԵՐԵՄԱ ՈՒՆԵՆԱԼՈՒ

Դասի նպատակը

- Օգնել հասկանալու կանանց և տղամարդկանց վերարտադրողական համակարգի գործառույթը, երեխա ունենալու հնարավորությունը, անպտղության պատճառները:
- Օգնել հասկանալու սեռական հասունացման շեղումների տարիքային առանձնահատկությունները: Բացատրել սեռահասունացման շուրջ թյուրընկալումները:

Վերջնարդյունքները

- Ներկայացնել կանանց և տղամարդկանց վերարտադրողական համակարգի գործառույթը, երեխա ունենալու հնարավորությունը, անպտղության պատճառները, հաղթահարման հնարավորությունները: (1)
- Իմանալ սեռական հասունացման շեղումների սահմանը, գիտակցել՝ ում և երբ դիմել, մեկնաբանել սեռական հասունացման շուրջ առավել հաճախ հանդիպող թյուրընկալումները: (2)
- Հիմնավորել կանոնավոր բժշկական զննումների (սկրինինգների) կարևորությունը: (3)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Բաշխման նյութեր՝ «Անպտղության պատճառները, կանխարգելման և բուժման մեթոդները»՝ խմբերի թվով, «Աղջիկների հասունացման տարիքի առանձնահատկությունները»՝ աղջիկների թվով, «Տղաների հասունացման տարիքի առանձնահատկությունները»՝ տղաների թվով, «Իրավիճակային խնդիրներ»:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (35 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին ուղղում է հետևյալ հարցերը.

- Արդյո՞ք երեխա ունենալուց առաջ պետք է լիարժեք ստուգվել:
- Արդյո՞ք զույգերը միշտ կարող են երեխա ունենալ:

Ապա դասարանը բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի, յուրաքանչյուր խմբի տրամադրում է նյութ՝ «Անպտղության պատճառները, կանխարգելման և բուժման մեթոդները», առաջարկում է ծանոթանալ:

Ապա հարցնում է.

- Արդյո՞ք նոր բան իմացաք:
- Արդյո՞ք ստացաք ձեր հարցերի պատասխանները:

Աշակերտներին բաժանում է «Իրավիճակային խնդիրներ» նյութից մեկական իրավիճակ: Յուրաքանչյուր խումբ ծանոթանում է իրավիճակներից մեկին և փորձում է պատասխանել կից հարցերին: Իրենց պատասխանները ներկայացնում են դասարանին, պատասխանում են հարցերին: Բոլոր խմբերը մասնակցում են քննարկմանը:

Փուլ 2 (10 րոպե)

Ուսուցիչը բաժանում է սեռական հասունացման առանձնահատկությունների վերաբերյալ նյութերը՝ նախատեսված աղջիկների և տղաների համար: Բացի այդ՝ տրամադրում է հղում՝ կայքից նյութ ընթերցելու նպատակով, առաջարկում է ծանոթանալ, հարցերի դեպքում մոտենալ և առանձին զրուցել:



Յուզում ուսուցչին

Անհրաժեշտության դեպքում ուսուցիչը կարող է ընթերցած նյութերի շուրջ առանձին քննարկումներ կազմակերպել աղջիկների և տղաների խմբերի հետ առանձին:

Լրացուցիչ նյութ աշակերտի համար

TeensLive կայքի նյութեր,³² մասնավորապես «Ինչո՞ւ է ուշանում դաշտանը»³³, «Յետևողական հայացք մարմնին» (տղաների համար),³⁴ «Յետևողական հայացք մարմնին (աղջիկների համար)»³⁵:

Սկանավորիր QR կոդը՝ կայքի նյութերը ուսումնասիրելու համար:

<p>QR-1 TeensLive կայքի նյութեր</p> 	<p>QR-2 «Ինչո՞ւ է ուշանում դաշտանը»</p> 
<p>QR-3 «Յետևողական հայացք մարմնին» (տղաների համար)</p> 	<p>QR-4 «Յետևողական հայացք մարմնին (աղջիկների համար)»</p> 

³² <http://teenslive.am/specialist/vopros7010>
³³ <http://teenslive.am/news/inchu%d5%9e-e-ushanum-dashtaneh>
³⁴ <http://teenslive.am/health/hetevoghakan-hayackh-marmnin-tghaneri-hamar>
³⁵ <http://teenslive.am/health/hetevoghakan-hayackh-marmnin-aghjikneri-hamar>



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Փուլ 1

ԱՆՊՏՂՈՒԹՅԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ

Վերարտադրողական առողջությունը ընդհանուր առողջության կարևորագույն մասն է և վերաբերում է անձնական կյանքին: Վերարտադրողական առողջությունը մարդու՝ անվտանգ սեռական կյանքի հնարավորության, երեխաներ ունենալու, ընտանիքի պլանավորման և ծնելիության կարգավորման իրավունքն է:

Սեռական և վերարտադրողական առողջության հիմքում ընկած են դեռահասների առողջության պահպանումը, սեռավարակների և ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի կանխարգելումը և բուժումը, ընտանիքի պլանավորումը, մայրական և նորածնային առողջության պահպանումը, արգանդի վզիկի քաղցկեղի կանխարգելումը (զննումը, պատվաստումը), անպտղության կանխարգելումը և բուժումը:

Պտղաբերությունը օրգանիզմի հղիանալու և երեխա ունենալու հնարավորությունն է: Ցավոք, լինում են դեպքեր, երբ զույգը չի կարողանում երեխա ունենալ: Անպտղությունը հանդիպում է ինչպես կանանց, այնպես էլ տղամարդկանց շրջանում, լինում է առաջնային և երկրորդային: Առաջնային անպտղության պարագայում զույգը 1 և ավելի տարի բեղմնականիսման միջոցներ չօգտագործելով՝ չի կարողանում հղիության հասնել: Երկրորդային է համարվում այն անպտղությունը, երբ զույգն ունի առնվազն 1 երեխա, բայց 1 և ավելի տարի բեղմնականիսման միջոցներ չօգտագործելով՝ չի կարողանում երկրորդ երեխա ունենալ:

Անպտղության պատճառները բավական բազմազան են: Դրանցից են վերարտադրողական համակարգի զարգացման արատները, մանկական տարիքում խոզուկով հիվանդանալը (խոզուկը կամ համաճարակային պարոտիտը սուր վիրուսային վարակային հիվանդություն է, որն ախտահարում է թքագեղձերը, ենթաստամոքսային գեղձը, ամորձիները. խոզուկով հիվանդանալու կանխարգելումը պատվաստումն է վաղ մանկական տարիքում), սեռավարակները, սեռական օրգանների վնասվածքները և բորբոքային հիվանդությունները, հղիության արհեստական ընդհատումները՝ արբորտները, հորմոնալ խանգարումները և էնդոկրին (ներգատաբանական) խանգարումները ինչպես կանանց, այնպես էլ տղամարդկանց շրջանում (օրինակ՝ կանանց պարագայում՝ դաշտանային ցիկլի խանգարումը, տղամարդկանց պարագայում՝ սերմնաբջիջների քանակի և կենսունակության խնդիրները, շաքարային դիաբետը), ավելորդ քաշը և ճարպակալումը, ալկոհոլի չարաշահումը, ծխախոտի,

թմրանյութերի օգտագործումը, քիմիական նյութերի հետ աշխատանքը և այլն: Երկրորդային անպտղությունն ավելի հաճախ հանդիպում է 30-ից բարձր տարիքի մարդկանց շրջանում:

Ըստ ՄԱԿ-ի բնակչության հիմնադրամի հայաստանյան գրասենյակի տվյալների՝ Հայաստանում անպտղության ցուցանիշը 16.8% է, որը բավական բարձր է: Ընդ որում՝ տղամարդկանց շրջանում երկրորդային անպտղությունը ավելի բարձր է՝ 17,6%, այնինչ կանանց շրջանում այն 13% է:

Երկրորդային անպտղությունից խուսափելու, այն կանխարգելելու նպատակով անհրաժեշտ է.

- Կատարել տարիքին համապատասխան պատվաստումներ:
- Առնվազն տարին մեկ անգամ այցելել բժշկի՝ առողջության խնդիրների, բորբոքային և էնդոկրին հիվանդությունների վաղ հայտնաբերման նպատակով:
- Զերծ մնալ վաղ սեռական հարաբերություններից, ունենալ մեկ, հավատարիմ զուգընկեր:
- Սեռավարակներից և ՄԻԱՎ վարակից խուսափելու նպատակով օգտագործել պահպանակ:
- Զուգընկերոջ հետ պլանավորել ընտանիքը, երեխաների քանակը և ծնվելու ժամկետը:
- Ընտանիքի պլանավորման նպատակով օգտագործել ժամանակակից մեթոդներ, որոնք թույլ կտան խուսափել չպլանավորված հղիությունից և հղիության արհեստական ընդհատումներից՝ աբորտներից:
- Տարին մեկ անգամ այցելել գինեկոլոգի:
- Խուսափել ալկոհոլի չարաշահումից, ծխախոտի և թմրանյութի օգտագործումից:
- Հետևել առողջ սննդակարգին, լինել ֆիզիկապես ակտիվ:

Անպտղության բուժման մեթոդները

Անպտղությունը բուժելու նպատակով անհրաժեշտ է նախ հայտնաբերել պատճառները: Ըստ պատճառների՝ բուժումը կարող է լինել դեղորայքային (օրինակ, եթե հայտնաբերվել է վարակ կամ էնդոկրին խանգարում) և վիրահատական (արգանդի փողերի անանցանելիության և արգանդի որոշ արատների դեպքում, որոշ ուռուցքների դեպքում):

Հնարավոր է նաև վերարտադրողական օժանդակ տեխնոլոգիաների օգտագործումը՝

- արհեստական սերմնավորում՝ տղամարդու սերմի՝ արհեստական ճանապարհով ներմուծում կնոջ օրգանիզմ,
- բեղմնավորված ձվաբջջի ներպատվաստում արգանդի խոռոչ (ԷԿՈ),
- փոխնակ (սուրոգատ) մայրություն:

Իրավիճակային խնդիրներ

Իրավիճակ 1

► **Ընթերցել իրավիճակը, պատասխանել հարցերին:**

Ալեքսը և Կատրինը 35 տարեկան են: Երկար ժամանակ չեն կարողանում երեխա ունենալ: Կատրինը հետազոտվել է. որևէ խնդիր չի հայտնաբերվել: Ալեքսը հրաժարվում է հետազոտվելուց՝ մեկնաբանելով, որ առողջ է: Նա հիշում է, որ 7 տարեկանում ընդամենը ինչ-որ մանկական վարակ է ունեցել:

- Ի՞նչ խնդիրների պատճառով զույգը չկարողացավ երեխա ունենալ:
- Ովքեր են պատասխանատու դրա համար:
- Ի՞նչ կարող է անել տվյալ զույգը երեխա ունենալու համար:

Իրավիճակ 2

► **Ընթերցել իրավիճակը, պատասխանել հարցերին:**

Արգինեն և Շանթը 25 և 27 տարեկան են, ամուսնացել են 6 ամիս առաջ: Դեռ չեն ուզում երեխա ունենալ, սակայն բարեկամները շտապեցնում են՝ մեկնաբանելով, որ հետո ուշ կլինի:

- Արդյոք զույգը պե՞տք է հետևի մեծահասակների խորհուրդներին: Հիմնավորել պատասխանը:
- Ովքեր են որոշում կայացնում այս դեպքում:

Իրավիճակ 3

► **Ընթերցել իրավիճակը, պատասխանել հարցերին:**

Լիլիթը և Կարենը 32 տարեկան են, ունեն 4 տարեկան աղջիկ: Արդեն 2 տարի է, ինչ զույգը չի կարողանում երեխա ունենալ: Լիլիթի ստուգման ընթացքում հայտնաբերվել է սեռավարակ: Կարենը խոստովանում է, որ ունեցել է պատահական կապ այլ կնոջ հետ:

- Ի՞նչ խնդիրների պատճառով զույգը չկարողացավ երեխա ունենալ:
- Ովքեր են պատասխանատու դրա համար:
- Ի՞նչ կարող է անել տվյալ զույգը երեխա ունենալու համար:
- Կարևոր էր հետազոտվել մինչև երեխա ունենալը:

Իրավիճակ 4

► **Ընթերցել իրավիճակը, պատասխանել հարցերին:**

Հռիփսիմեն և Սամվելը 40 տարեկան են, 5 տարի է, ինչ ամուսնացած են և դեռ երեխաներ չունեն: Բազմաթիվ հետազոտություններն ու բուժումները արդյունք չեն տվել: Չգիտեն ինչ անել...

- Ի՞նչ խորհուրդ կտաք տվյալ զույգին երեխա ունենալու համար:
- Արդյոք կարո՞ղ են դիմել օժանդակ վերարտադրողական մեթոդների:
- Կամ երեխա ունենալու այլ ճանապարհ:

Պատասխաններ ուսուցչի համար

1. Ալեքսը անպայման պետք է հետազոտվի: Հնարավոր է, որ մանկական տարիքում ունեցած վարակի, հավանաբար խոզուկի պատճառով նա չի կարող երեխա ունենալ: Հավանաբար Ալեքսը չի ստացել համապատասխան պատվաստումը:
2. Արգինեն և Շանթը պետք է որոշեն երեխա ունենալու ժամկետը: Նրանք դեռ երիտասարդ են:
3. Ըստ երևույթին՝ Կարենը ունեցել է չպաշտպանված սեռական հարաբերություն և վարակվել է սեռավարակով: Անհրաժեշտ է, որ ամուսինները երկուսն էլ բուժվեն:
4. Հռիփսիմեն և Սամվելը կարող են դիմել օժանդակ վերարտադրողական տեխնոլոգիաների օգնությանը, կարող են նաև երեխա որդեգրել:

Փուլ 2

Աղջիկների հասունացման տարիքի առանձնահատկությունները. երբ դիմել բժշկի (աղջիկների համար)

Անհրաժեշտ է դիմել բժշկի, եթե.

- Դաշտանը սկսվել է մինչև 8 տարեկանը:
- Աղջիկը 15 տարեկան է, բայց դաշտանը դեռ չի սկսվել:
- 13 տարեկան աղջկա կուրծքը մեծացած չէ:
- Դաշտանը շատ առատ է:

Առատ դաշտանի նշանները.

- Դաշտանը տևում է 7 օրից ավելի:
- Միջադիրը փոխելու անհրաժեշտություն է առաջանում 1-2 ժամը մեկ կամ օրվա ընթացքում 6-8 կամ ավելի անգամ, նաև գիշերվա ընթացքում:
- Արտադրության մեջ կան արյան մակարդուկներ/ժելեանման թանձրուկ:
- Դաշտանի ընթացքում առաջանում են հևոց, հոգնածություն, թուլություն, քնկոտություն, որոնք սակավարյունության (անեմիայի) նշաններ են:
- Կանոնավոր ցիկլի դեպքում դաշտանն ընդհատվել է 3 և ավելի ամսով:
- Դաշտանի ժամանակ աղջիկն ունի սուր ցավ որովայնի ստորին հատվածում:
- Դաշտանային արտադրությունը տիպիկ հոտ ունի:
- Դաշտանների միջև ընկած ժամանակահատվածում նկատվում է արյունային արտադրություն:
- Դաշտանը տևում է 2 օրից պակաս՝ սակավ արտադրությամբ:
- Դաշտանային շրջանից դուրս աղջիկը գանգատվում է որովայնացավից, սրտխառնոցից, գլխապտույտից:

Դաշտանը առաջին երկու տարիներին կարող է անկանոն լինել. դա նորմալ է: Եթե դա տևում է 2 տարուց ավելի, անհրաժեշտ է դիմել բժշկի: Դաշտանի ուշացումները վկայում են հնարավոր խանգարումների մասին: Դաշտանի ընդհատումը կարող է պայմանավորված լինել նաև մարմնի զանգվածի կտրուկ նվազմամբ և, իհարկե, հղիությամբ: Հիշե՛ք, անգամ առաջին դաշտանից սկսած աղջիկը կարող է հղիանալ:

Նախադաշտանային համախտանիշ/գանգատներ

Բավական հաճախ կանայք և աղջիկները դաշտանը սկսվելուց 7-10 օր առաջ ունենում են տիպիկ զգացողություններ: Ունենում են ցավեր որովայնում, նկատվում է տրամադրության զգալի անկում կամ փոփոխություն, ցավ կրծքում, անքնություն

Կամ հակառակը՝ քնկոտություն, սրտխառնոց, քաղցրի պահանջ, կենտրոնացման դժվարություն: Դաշտանը սկսվելուց 1-2 օր հետո այս նշանները վերանում են: Կանանց առնվազն 50%-ն ունի վերոնշյալ գանգատներից մեկը, և դա նորմալ է: Նախադաշտանային գանգատները թեթևացնելու նպատակով անհրաժեշտ է կատարել թեթև ֆիզիկական մարզանք, օգտագործել վիտամիններով հարուստ սնունդ, քնել ժամանակին, ցավերի ժամանակ օգտագործել բժշկի նշանակած ցավազրկող դեղորայք: Եթե այս գանգատները չեն անցնում և ավելի են ուժեղանում, ապա անհրաժեշտ է դիմել բժշկի:

Դեռահասներին հուզող հարց³⁶

Սկանավորիր
QR կոդը՝ նյութը
ուսումնասիրելու
համար:



³⁶ <http://teenslive.am/specialist/vopros7010>

**Տղաների հասունացման առանձնահատկությունները
(տղաների համար)**

Անհրաժեշտ է դիմել բժշկի, եթե.

- 14 տարեկանում ամորձիները մեծացած չեն. դա վկայում է ուշացած սեռական զարգացման մասին:
- Փոշոտի մեկ կամ երկու կողմն այտուցված է, կարմրած և ցավոտ:
- Յետ քաշված թլիփն արգելակվում է գլխիկի հետևում, և հևարավոր չէ այն առաջ բերել դեպի իր նորմալ, գլխիկը ծածկող դիրքի:
- Եթե կրծքագեղձերի փոքր-ինչ մեծացումը և ցավը 1-2 տարուց չեն անցնում:

Սերմնահեղուկի ակամա դուրս ժայթքումը առաջին անգամ կարող է վախեցնել տղաներին: Ոմանք կարող են կարծել, թե դա թարախ է կամ ինչ-որ հիվանդություն: Իրականում դա վկայում է այն մասին, որ տղան հասունանում է, դառնում է սեռահասուն և ֆիզիկապես պատրաստ է հայր դառնալու: Առաջին սերմնաժայթքումը կարող է լինել քնած ժամանակ՝ էրոտիկ երազների հետևանքով, իսկ արթնանալիս անկողնում և ներքնազգեստին կարող են նկատվել սպիտակավուն բծեր: Գիշերային սերմնաժայթքումը, որն անվանում են երազախաբություն, սովորաբար սկսվում է 13-14 տարեկանում: Դա բնական երևույթ է:

Սերմնաժայթքումը կարող է լինել նաև ցերեկային ժամերին էրոտիկ լուսանկարներ, կայքեր դիտելիս: Սեռական կյանքով ապրելիս երազախաբությունները պակասում են, և հակառակը՝ սեռական հարաբերությունների նվազելու դեպքում՝ հաճախանում:

Յասունացման ընթացքում և հետագա հասուն կյանքում տղամարդու համար շատ կարևոր է էրեկցիան, երբ առնանդամը գրգռվում է, չափերով մեծանում: Էրեկցիան տղամարդուն հևարավորություն է տալիս սեռական հարաբերություն ունենալու: Յաճախ էրեկցիա լինում է առավոտյան, երբ արական հորմոնների քանակն արյան մեջ բարձր է: Բայց դեռահասության շրջանում էրեկցիա կարող է առաջանալ նաև անհարմար և անհամապատասխան պահերի, ինչպես նաև նեղ ներքնազգեստի պատճառով, հեծանիվ վարելիս և այլն: Նման պահերին պետք է փորձել ինչ-որ շեղող բան հիշել կամ անել:

Մեկ ուրիշ անհանգստացնող և ցավոտ թեմա է սեռական օրգանների չափսերի հարցը: Իրականում առնանդամի չափսը սեռական ակտիվության հետ որևէ կապ չունի:

Եթե ձեռնաշարժությունով զբաղվելու ժամանակ հետ քաշված թլիփն արգելակվում է գլխիկի հետևում, և հևարավոր չի լինում այն առաջ բերել դեպի իր նորմալ՝ գլխիկը ծածկող դիրք, և գլխիկը ստանում է կապույտ գույն, այտուցվում է, ցավում, անհապաղ պետք է դիմել բժշկի:

Դեռահասներին հուզող հարց³⁷

³⁷ <http://teenslive.am/specialist/vopros7010>

Սկանավորիր QR կոդը՝
Նյութը ուսումնասիրելու
համար:





Լրացուցիչ նյութ աշակերտների և ուսուցչի համար

ՀՀ «Վերարտադրողական առողջության և իրավունքների մասին» օրենքի համաձայն՝ յուրաքանչյուր մարդ ունի սեռական և վերարտադրողական հետևյալ իրավունքները.

- ընտանիք կազմել, ինքնուրույն որոշել իր երեխաների թիվն ու նրանց ծնվելու ժամկետները և այդ նպատակով ունենալ պտղաբերության կարգավորման ապահով և արդյունավետ ծառայություններից օգտվելու հնարավորություն.
- պաշտպանված լինել ճնշման բոլոր ձևերից, այդ թվում՝ սեռական շահագործումից և բռնությունից, հարկադրական հղիությունից, աբորտից, ամլացումից (ստերջացում) և վերարտադրողական իրավունքների այլ խախտումներից.
- ստանալ հավաստի և ամբողջական տեղեկատվություն սեռական և վերարտադրողական առողջության հարցերի շուրջ, այդ թվում՝ պտղաբերության կարգավորման առկա միջոցների և մեթոդների առավելությունների, արդյունավետության և հնարավոր վտանգների վերաբերյալ.
- ստանալ բժշկական խորհրդատվություն և ծառայություններ սեռական և վերարտադրողական առողջության հարցերի շուրջ՝ մեկուսի ու գաղտնի պայմաններում.
- օգտվել բարձրորակ բուժկանխարգելիչ ծառայություններից և պաշտպանված լինել առողջության համար վտանգ ներկայացնող մեթոդների, այդ թվում՝ գիտական փորձերի կիրառումից.
- օգտվել վերարտադրողականության նոր տեխնոլոգիաներից՝ ներառյալ պտղաբերության կարգավորման ապահով և արդյունավետ միջոցները և (կամ) մեթոդները, ինչպես նաև անպտղության բուժման համար կիրառվող վերարտադրողականության օժանդակ տեխնոլոգիաները:



ԴԱՍ 2. ԴԵՌ ՊԱՏՐԱՍՏ ՉԵՆ...

Դասի նպատակը

Հիմնավորել ինչու է անհրաժեշտ հետաձգել սեռական հարաբերությունները, մեկնաբանել վաղ սեռական կյանքի հետևանքները:

Վերջնարդյունքները

- Բացատրել վաղ սեռական կյանքի հետևանքները, ինչպես ասել «ոչ» և հետաձգել սեռական հարաբերությունները: (4)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Մի՛Ֆ, թե՛ փաստ» պնդումներով թերթիկ՝ խմբերի թվով, «Պատասխանատու վարքագիծ», «Ինչպես պատասխանել, երբ համոզում են» նյութեր՝ խմբերի թվով, իրավիճակային խնդիր՝ խմբերի թվով:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (20 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է խմբերի, յուրաքանչյուր խմբի տրամադրում է «Մի՛Ֆ է, թե՛ փաստ» նյութը, առաջարկում է նշել, թե որոնք են նշված պնդումներից մի՛Ֆեր և ինչու: Աշակերտները ներկայացնում են պատասխանները:

Փուլ 2 (25 րոպե)

Այնուհետև ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 3-4-հոգանոց խմբերի, տրամադրում «Պատասխանատու վարքագիծ» նյութերը, առաջարկում է ծանոթանալ: Ապա ներկայացնում է անավարտ իրավիճակ, հանձնարարում է ներկայացնել պատմության համար հնարավոր վերջաբանի տարբերակներ և պատասխանել հարցերին.

- Ինչպե՞ս Անին պետք է մերժի Արմենին:
- Ի՞նչ խնդիրներ կարող է ունենալ Անին:
- Ինչո՞ւ էր Արմենը այդպես պահում իրեն:

Անհրաժեշտության դեպքում ուսուցիչը կարող է ուղղորդել սովորողներին կամ հուշել

տարբերակներ: Օրինակ՝ Տարբերակ 1. Անին մերժում է Արմենին: Տարբերակ 2. Անին ընդունում է Արմենի առաջարկը:



Լրացուցիչ նյութ ուսուցչի և աշակերտի համար

TeensLive կայքի նյութեր. «Հատուկ հանգամանքներ»³⁸, «Հստակ «այո», թե լուռ համաձայնություն»³⁹:

Սկանավորիր QR կոդը՝ նյութերը ուսումնասիրելու համար:

QR-1 «Հատուկ հանգամանքներ»



QR-2 «Հստակ «այո», թե լուռ համաձայնություն»



Յուզում ուսուցչին

Անին կարող է հղիանալ, վարակվել սեռավարակով կամ ՄԻԱՎ-ով: Եթե հղիացել է, կարող է նաև կատարել հղիության արհեստական ընդհատում՝ արբորտ, կամ երեխա ունենալ: Արմենն իրեն այդպես էր պահում կարծրատիպային մտածելակերպի պատճառով. ինքը տղամարդ է, այս պահին ուզում է հարաբերություններ ունենալ, Անին նվեր է արել:

³⁸ <http://teenslive.am/pregnancy/hatuk-hamgamankhner>

³⁹ <http://teenslive.am/sex/hstak-ayo-lur-hamadzaynuthyan-dem>



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Փուլ 1

Մի՞՞՛ք է, թե՞ փաստ

1. Առաջին սեռական հարաբերությունից հետո չեն հղիանում:

2. Պարտադիր չէ պաշտպանվել և օգտագործել պահպանակ:

3. Հղիության համար պատասխանատու է միայն աղջիկը:

4. Տղաները սեռավարակներով չեն հիվանդանում:

5. Առողջ տեսք ունեցող մարդը չի կարող ունենալ սեռավարակ կամ ՄԻԱՎ:

6. Չի կարելի ստիպել աղջկան/տղային ունենալ սեռական հարաբերություն:

7. Պարտադիր չէ զբաղվել սեռական կյանքով, որպեսզի ընդունված լինես ընկերական շրջապատում:

8. Եթե աղջիկը սիրում է տղային, նա անպայման պետք է համաձայնի սեռական հարաբերություն ունենալ նրա հետ:

Պատասխաններ ուսուցչի համար

<p>1. Առաջին սեռական հարաբերությունից չեն հղիանում:</p>	<p>ՄիՖ է: Անգամ առաջին դաշտանից հետո սեռական հարաբերությունից հնարավոր է հղիանալ:</p>
<p>2. Պարտադիր չէ պաշտպանվել և օգտագործել պահպանակ:</p>	<p>ՄիՖ է: Պաշտպանվելը և պահպանակ օգտագործելը պարտադիր են, եթե չես ուզում հղիանալ և վարակվել:</p>
<p>3. Հղիության համար պատասխանատու է միայն աղջիկը:</p>	<p>ՄիՖ է: Պատասխանատու են երկուսն էլ:</p>
<p>4. Տղաները սեռավարակներով չեն հիվանդանում:</p>	<p>ՄիՖ է: Վարակվում են, կարող են չունենալ որևէ նշան:</p>
<p>5. Առողջ տեսք ունեցող մարդը չի կարող ունենալ սեռավարակ կամ ՄԻԱՎ:</p>	<p>ՄիՖ է: Սեռավարակը և ՄԻԱՎ-ը մարդու տեսքի վրա չեն ազդում:</p>
<p>6. Չի կարելի ստիպել աղջկան/տղային ունենալ սեռական հարաբերություն:</p>	<p>Փաստ: Հարաբերությունները բռնի չպետք է լինեն:</p>
<p>7. Պարտադիր չէ զբաղվել սեռական կյանքով, որպեսզի ընդունված լինես ընկերական շրջապատում:</p>	<p>Փաստ: Կարելի է այլ կերպ ընդունված լինել:</p>
<p>8. Եթե աղջիկը սիրում է տղային, նա անպայման պետք է համաձայնի սեռական հարաբերություն ունենալ նրա հետ:</p>	<p>ՄիՖ: Եթե պատրաստ չէ, չի վստահում, չպետք է համաձայնել:</p>

Փուլ 2

Պատասխանատու վարքագիծ

Շատ երիտասարդներ երազում են առաջին սիրո մասին: Սկզբում սիրահարվածները երազում են միասին ժամանակ անցկացնել, զբոսնել, զրուցել, միմյանց ձեռք բռնել: Հետո լինում է առաջին համբույրը: Հետո նրանք սկսում են մտածել ինտիմ հարաբերությունների մասին: Այդ ցանկությունը առաջանում է սեռահասունացման, «հորմոնալ պայթյունի», զգացողությունների ավելցուկի հետևանքով, որն արտահայտվում է ֆիզիկական մտերմության միջոցով:

Դեռահասության շրջանում սեռական հարաբերություն ունենալու պատճառները տարբեր են. տղաների շրջանում հիմնականում ինքնահաստատվելու, մեծահասակ երևալու, ընկերներին նմանվելու ցանկությունն է: Աղջիկների շրջանում հիմնական պատճառներից է հասկացված լինելու, ջերմություն և սեր ստանալու ցանկությունը:

Դեռահասության շրջանում սեռական հարաբերությունները երբեմն լինում են չպլանավորված կամ անկանոն՝ պատահական զուգընկերների հետ: Որոշ դեպքերում դրանք լինում են արտաքին ճնշմամբ կամ պարտադրանքով, ակոհոլի ազդեցության տակ: Շատերը հետևում են ընկերների պատմություններին այն մասին, թե նրանք իբր արդեն ձեռք են բերել սեռական փորձ: Իսկ ո՞վ կուզի հետ մնալ իր հասակակիցներից: Սակայն շատ կարևոր է հասկանալ, որ նման պատմությունների հետևում կանգնած են երևակայությունը և ինքնահաստատվելու ցանկությունը և ոչ թե իրական իրադարձությունները:

Ոմանց թվում է, թե սեռական փորձի ձեռքբերումը հասունացման ցուցանիշ է: Իրականում մարդուն մեծ և հասուն դարձնում է գիտակցված և հաշվեկշռված որոշումներ կայացնելու, պատասխանատվություն կրելու, իր և իր համար կարևոր մարդկանց մասին հոգ տանելու կարողությունը:

Վերջապես, երբեմն մարդիկ սեռական հարաբերություններ են ունենում ոչ թե այն պատճառով, որ պատրաստ են դրան, այլ որովհետև չգիտեն, թե ինչպես ասել «ոչ»: Սովորաբար ինչքան տարիքով փոքր է մարդը, այնքան ավելի հեշտ է նրան ներքաշել այդ հարաբերությունների մեջ՝ իր ցանկությանը հակառակ: Բացի այդ՝ ինչքան ավելի երիտասարդ է մարդը, այնքան նա քիչ է տեղեկացված, թե ինչպես պաշտպանվել սեռավարակներից, ՄԻԱՎ-ից, հղիանալուց: Ցանկացած պարագայում կտրուկ որոշում ընդունելու փոխարեն նախ պետք է մտածել հնարավոր հետևանքների և խնդիրների մասին:

Ինչպես պատասխանել երբ համոզում են

Տղան ասում է.	Աղջիկը պատասխանում է.
Ապացուցիր ինձ քո սերը:	Սերը դրանով չէ, որ պետք է ապացուցվի:
Ես քեզից կհեռանամ:	Չեռացիր... Նման մարդու հետ չարժե նույնիսկ շփվել, առավել ևս՝ մտածել մտերմության մասին:
Ես վատ բաներ կպատմեմ քո մասին, եթե չհամաձայնես:	Առավել ևս հեռացիր ինձնից: Սպառնալիքները տեղ չունեն իմ կյանքում:
Դե՛, արի՛ փորձենք: Երդվում եմ, մենք կամուսնանանք:	Նման խոստումներն արժեք չունեն: Ավելին՝ նման խոստումներ անողն ընդհանրապես դրա մասին չի մտածում:
Ես քեզ համար նվերներ եմ գնել, հիմա էլ քո ժամանակն է պատասխանելու, վճարելու ինձ:	Նվեր ընդունելը դեռ չի նշանակում, որ ես համաձայն եմ մտերմությանը: Կարող եմ վերադարձնել քո բոլոր նվերները:

Նույնիսկ եթե ընդունել եք նվերը, միշտ կարելի է ասել «ոչ»:

Ավելի լավ է դրա մասին ասել ուղիղ և առանց արդարանալու:

«Ես դեռ պատրաստ չեմ դրան»:

«Ես չեմ ուզում»:

«Արի՛ չջտապենք»:

«Մի՛ ճնշիր ինձ»:

Իրավիճակային խնդիր

- ▶ Ներկայացրե՞ք պատմության հնարավոր վերջաբանի տարբերակներ և պատասխանե՞ք հարցերին:

Անին շատ վաղուց հավանում էր Արմենին: Անը նդիհատ փորձում էր ուշադրություն գրավել, խոսել նրա հետ: Արմենին դուր էր գալիս Անիի հետ շփվելը, նա սկսեց զանգել, կարճ հաղորդագրություններ գրել նրան, սոցցանցերում հավանել նրա նկարները:

Ճուտով Անին և Արմենը սկսեցին հանդիպել, սրճարան, կինոթատրոն, զբոսանքի գնալ միասին: Արմենը երբեմն փոքրիկ իրեր էր նվիրում Անիին: Անին երջանիկ էր: Որոշ ժամանակ անց Արմենը սկսեց ակնարկել, որ պետք է ավելի մտերմանալ: Անիի արձագանքին, որ դեռ այդքան լավ ծանոթ չեն, դեռ ժամանակ է պետք միմյանց ավելի լավ ճանաչելու համար, Արմենը ծիծաղում էր՝ ասելով, որ դա հին մոտեցում է, հիմա այդպես չեն վարվում: Ի վերջո այդքան նվերներ է արել Անիին:

- Ինչպե՞ս Անին պետք է մերժի Արմենին:
- Ի՞նչ խնդիրներ կարող է ունենալ Անին:
- Ինչո՞ւ էր Արմենը այդպես պահում իրեն:



ԴԱՍ 3. ԱՆԱՌՈՂՋ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԿԱՐԾՐԱՏԻՊԵՐԻ ՊԱՏՃԱՌՈՎ

Դասի նպատակը

Հիմնավորել՝ ինչ վտանգ են պարունակում տարածված սեռային կարծրատիպերը առողջ սեռական հարաբերությունների և դրանց մասին անառողջ պատկերացումների վերաբերյալ, ինչպես են դրանք խանգարում առողջ հարաբերություններ ստեղծելուն:

Վերջնարդյունքները

- Նկարագրել սեռային կարծրատիպերը սեռական հարաբերությունների վերաբերյալ, խուսափել անառողջ հարաբերություններից: (5)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Ինչպե՞ս ասել «ոչ»» նյութը՝ խմբերի թվով, պաստառները:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանին դիմում է հարցերով.

- Արդյո՞ք կարծրատիպերը խանգարում են մեզ: Իսկ փոխհարաբերություններում ինչպե՞ս կարող են խանգարել: Կարո՞ղ եք օրինակներ բերել:
- Հնարավո՞ր է, որ սիրահարվելիս, ընտանիք կազմելիս, պատասխանատու որոշում ընդունելիս սեռային կարծրատիպերը խանգարեն:
- Ձեր կարծիքով համացանցում և համացանցային հարաբերություններում առկա՞ են սեռային կարծրատիպերը:

Եթե աշակերտները դժվարանում են հիշել, թե որոնք են սեռային կարծրատիպերը, ուսուցիչը հուշում է՝ մի քանի օրինակ հիշեցնելով:

Փուլ 2 (25 րոպե)

Այնուհետև ուսուցիչը գրատախտակին կամ թղթին նկարում է աղյուսակ՝ 3 սյունակով՝ առողջ հարաբերություններ, անառողջ հարաբերություններ, նվաստացուցիչ/կարծրատիպային

հարաբերություններ: Դասարանը բաժանում է 3 խմբի, հերթով կարդում է պնդումները և առաջարկում աշակերտներին որոշել, թե որ սյունակում կտեղավորեն այս կամ այն պնդումը և ինչու:

Ապա հարցնում է.

- Ջնարավոր է, որ մարդկանց պատկերացումները առողջ հարաբերությունների մասին իրականում լինեն անառողջ կամ բռնարար:
- Ո՞վ կամ ովքե՞ր են որոշում՝ ինչն է նորմալ, հարգալից, իսկ ինչը՝ անհարգալից և վիրավորական:
- Արդյո՞ք հասարակության վերաբերմունքը և կարծրատիպերը հարաբերությունների վերաբերյալ նպաստում են անառողջ և բռնարար հարաբերություններին:

Հիշեցնում է նախորդ դասի պատմությունը Անիի և Արմենի մասին, հարցնում է՝ ինչու էր Արմենն իրեն այդպես պահում:

Փուլ 3 (10 րոպե)

Ուսուցիչը բաժանում է «Ինչպե՞ս ասել «ոչ»» նյութը և առաջարկում է խմբերին պատրաստել տեղեկատվական թերթիկ «ոչ» ասելու վերաբերյալ:

Պատասխաններ ուսուցչի համար

Առողջ հարաբերություններ	Անառողջ հարաբերություններ	Բռնարար հարաբերություններ
Խոսել զգացմունքների մասին	Վստահ լինել, որ մեկը ունի ավելի շատ իրավունքներ, քան մյուսը, մյուսը միայն պարտական է	Հսկողության տակ պահել քո ցանկացած խոսակցությունը, զբաղմունքը, հետաքրքրությունը
Ընդունել քո ընկերներին	Թերազնահատել քո հնարավորությունները	Թույլ չտալ զբաղվել սիրած գործով
Ընդունել քո հետաքրքրությունները, զբաղմունքները, հոբբիները	Չհավատալ քեզ, անընդհատ հարցնել՝ արդյոք ճիշտ չես ասում	Հիվանդագին խանդել
Հարգել քո կարծիքը	Չխոսել, արհամարհել օրեր շարունակ	Ստիպել սեռական հարաբերություններ ունենալ, ստիպել անել այն, ինչ չես ուզում
Միասին որոշում ընդունել	Ինքնուրույն որոշել, առանց հարցնելու	Սպառնալ, փչացնել իրերը



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Փուլ 3

Ինչպե՞ս ասել «ոչ»

- Հրաժարվել սեռական հարաբերություններից կարելի է ցանկացած պահի, և դա բոլորովին ամոթ չէ:
- Լրիվ նորմալ է, եթե մարդը սկզբում համաձայնում է, իսկ հետո, երբ գործը հասնում է մտերմության, փոխում է իր կարծիքը: Դա նրա իրավունքն է, որը զուգընկերը պարտավոր է հարգել, հակառակ դեպքում դա կհամարվի սեռական բռնություն, որը քրեորեն պատժելի արարք է՝ հանցագործություն:
- Լռելը, գլխով անելը, ժպիտը կամ ցանկացած ժեստ և «չգիտեմ», «հնարավոր է» բառերը չեն նշանակում համաձայնություն:
- Իսկ եթե մարդն ասում է, որ պատրաստ է, սակայն նրա մարմինը, շարժումները, դեմքի արտահայտությունը ասում են հակառակը, արժե հետ կանգնել և քննարկել դա նրա հետ:
- Համաձայնությունը, որը ստանում ես համոզելու կամ սպառնալու/ճնշում գործադրելու, հոգեբանորեն ճնշելու կամ վախեցնելու պարագայում, չի համարվում համաձայնություն: «Ի՛նչ ես ձևեր թափում», «Զ՞է որ ես ծանոթացրել եմ քեզ իմ ծնողների հետ», «Եթե չհամաձայնես, ես կպատմեմ դրա մասին իմ բոլոր ծանոթներին կամ քո մերկ նկարները կդնեմ համացանցում». սա սպառնալիք է և բռնություն:
- Քնած, ակոհոլային կամ թմրամիջոցի ազդեցության տակ գտնվող մարդը պարզապես ի վիճակի չէ տալու գիտակցված համաձայնություն ինտիմ հարաբերությունների: Այդ պատճառով նման վիճակում գտնվող մարդու հետ սեռական հարաբերությունը կարող է համարվել բռնաբարություն:
- Հաճախ սեռական բռնությունը կարող է պատահել հենց ժամադրության ընթացքում: Եթե որևէ մեկը զգում է ոչ սթափ, վախեցնող, հարկադրական վերաբերմունք, անմիջապես պետք է հեռանա այդտեղից, զանգահարի վստահելի մեծահասակին: Ոչ ոք իրավունք չունի ստիպելու անել այն, ինչ չէք ուզում:
- Այսօր հաճախ բախվում ենք համացանցային սեռական չարաշահման դեպքերի: Բռնարարներն օգտվում են դեռահասների անզորությունից, ամաչկոտությունից, սպառնում են նրանց: Անհրաժեշտ է դիմել վստահելի մեծահասակի օգնությանը և հիշել, որ դուք մեղավոր չեք: Մեղավորը մեծահասակն է, որը, օգտվելով առիթից, ձեզ վախեցնում և սպառնում է:



Լրացուցիչ նյութ ուսուցչի և աշակերտի համար

TeensLive կայքի նյութեր, «Պլաններից դուրս»⁴⁰

Սկանավորիր QR կոդը՝
«Պլաններից դուրս»
նյութը ուսումնասիրելու
համար:



⁴⁰ <https://teenslive.am/pregnancy/planneric-durs>



ԴԱՍ 4. ՌԻՍԿԱՅԻՆ ՍԵՌԱԿԱՆ ՎԱՐՔԱԳԻԾ

Դասի նպատակը

Հիմնավորել ռիսկային սեռական վարքագծի հետևանքները::

Վերջնարդյունքները

- Մեկնաբանել ռիսկային սեռական վարքագծի հետևանքները՝ սեռավարակներ, չպլանավորված հղիություն, հղիության ընդհատում, մեկնաբանել պահպանակի օգտագործման կարևորությունը և դրա շուրջ տարածված թյուրընկալումները: (6)
- Նկարագրել ինչպես են ակոհոլի ընդունումը, ընկերների ազդեցությունը, սոցիալական նորմերը ազդում սեռական վարքագծի վրա: (7)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Իրավիճակային խնդիրներ՝ խմբերի թվով, «Ռիսկային սեռական վարքագծի հետևանքները» խմբերի թվով:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (25 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին բաժանում է 3 խմբի, յուրաքանչյուր խմբի տրամադրում է մեկ իրավիճակ, խնդրում է քննարկել և ներկայացնել այն: Ապա յուրաքանչյուր խումբ պատասխանում է իրեն բաժին ընկած իրավիճակի վերաբերյալ հարցերին: Քննարկմանը մասնակցում են նաև մյուս խմբերը:

Փուլ 2 (20 րոպե)

Քննարկումները ավարտելուց հետո ուսուցիչը բաժանում է «Ռիսկային սեռական վարքագծի հետևանքները» նյութը, առաջարկում է ծանոթանալ, ապա հարցնում է աշակերտներին.

- Ինչո՞վ էին պայմանավորված Աշոտի և Մարկոսի արարքները:
- Ի՞նչ տարածված կարծրատիպեր և թյուրընկալումներ նկատեցիք այդ իրավիճակներում:
- Ինչո՞ւ էր Վարդանն այդքան բացասաբար վերաբերվում պահպանակի օգտագործմանը:
- Ի՞նչն էր խանգարում աղջիկներին՝ հրաժարվելու այդ հարաբերություններից:

Լրացուցիչ նյութ ուսուցչի և աշակերտի համար www.teenslive.am կայքի նյութեր



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Փուլ 1

Իրավիճակային խնդիրներ

Իրավիճակ 1

- ▶ **Քննարկե՛ք իրավիճակը և պատասխանե՛ք հարցերին:**

Կարինեն և Աշոտը 17 տարեկան են: Ընկերություն են անում, պատրաստվում են ամուսնանալու: Ընկերներից անընդհատ լսելով, որ մինչև ամուսնանալը պետք է սեռական հարաբերություն ունենալ ընկերուհու հետ՝ մի անգամ Աշոտը հարբած վիճակում առաջարկել է Կարինեին միասին գիշեր անցկացնել, հակառակ դեպքում ինքը ուրիշ ընկերուհի կգտնի: Կարինեն շատ վրդովված և վախեցած է, չգիտի ինչպես վարվել, վախենում է Աշոտին կորցնելուց:

- Ինչպե՞ս պետք է վարվի Կարինեն:
- Ի՞նչ հետևանքներ կարող են լինել, եթե ընդունի Աշոտի առաջարկը:

Իրավիճակ 2

- ▶ **Քննարկե՛ք իրավիճակը և պատասխանե՛ք հարցերին:**

Միլենան և Վարդանը ընկերներ են: Վարդանը համոզում է Միլենային սեռական հարաբերություն ունենալ: Միլենան վախենում է հղիանալուց, մտածում է՝ ինչ կասեն հարևանները և բարեկամները, եթե ինքը հղիանա: Վարդանը համոզում է, որ մեկ-երկու անգամ հարաբերություն ունենալուց ոչ ոք չի հղիանում: Նույնիսկ եթե հղիանա, ելք կա: Միլենան պահանջում է պահպանակ օգտագործել, որպեսզի չհղիանա: Վարդանը զայրանում է և ամեն կերպ հրաժարվում պահպանակ օգտագործելուց:

- Արդյո՞ք Վարդանը ճիշտ տեղեկություն է տրամադրում Միլենային:
- Ի՞նչ նկատի ունի Վարդանը՝ ասելով, թե ելք կա:
- Ի՞նչ հետևանքներ կարող է դա ունենալ:

Իրավիճակ 3

► **Քննարկե՛ք իրավիճակը և պատասխանե՛ք հարցերին:**

Անժելան և Մարկոսը մինևույն դասարանում են, և երկուսն էլ լավ են սովորում: Նրանք ընկերություն են անում և շատ մտերիմ են: Մարկոսը մտածում է սեռական կապի մասին, բայց վստահ չէ, որ ընկերուհին կհամաձայնի: Մարկոսի ընկերները շարունակ գլուխ են գոլում իրենց սիրային հաղթանակների մասին:

Մարկոսի ծննդյան օրը՝ կենացներ խմելուց և պարելուց հետո, Անժելան և Մարկոսը մենակ մնացին: Հարբած Մարկոսը գրկեց Անժելային և սկսեց սիրո խոսքեր շշնջալ... Մի փոքր ուշ նրանք երկուսն էլ շփոթված էին իրենց արարքից: Երկու ամիս անց երիտասարդները կանգնեցին ծանր փաստի առջև: Անժելան ստիպված էր թողնել ուսումը, որ երեխային խնամի: Մարկոսի ընտանիքը նույնպես վրդովված է: Հայրն ասում է, որ չի վճարի Մարկոսի ուսման վարձը: Մարկոսը չի կարող համալսարան ընդունվել: Իրավիճակից դառնացած Անժելան ու Մարկոսն աստիճանաբար օտարացան և հեռացան միմյանցից:

- Անժելան կարո՞ղ էր խուսափել նման հետևանքներից: Ինչպե՞ս: Իսկ Մարկո՞սը:
- Ո՞վ է պատասխանատու այդ իրավիճակի համար:
- Ուրիշ ի՞նչ հետևանքներ կարող էր ունենալ չպաշտպանված սեռական հարաբերությունը:

Պատասխաններ ուսուցչի համար

- Աշոտը ավրոհողի ազդեցության տակ է, ճիշտ չի կարող գնահատել հետևանքները, սպառնում է: Կարինեն պետք է հստակ ասի «ոչ»:
- Վարդանը սխալվում է. անգամ մեկ հարաբերությունից հնարավոր է հղիանալ: Այն ելքը, որի մասին խոսում է Վարդանը, հղիության արհեստական ընդհատումն է՝ աբորտը:
- Անժելայի և Մարկոսի չպաշտպանված սեռական հարաբերության հետևանքով հնարավոր էր նաև վարակվել սեռավարակով: Եթե պատրաստ չէին երեխա ունենալու, պետք է պահպանակ օգտագործեին:

Փուլ 2

Ռիսկային սեռական վարքագծի հետևանքները

Դեռահասության շրջանում սեռավարակներից և չպլանավորված հղիությունից զերծ մնալու տարբերակը սեռական հարաբերությունները հետաձգելն է:

Ճատ կարևոր է տեղեկացված լինել, թե ինչպես պաշտպանվել սեռավարակներից, ՄԻԱՎ-ից և չպլանավորված հղիությունից: Լավագույն միջոցը պահպանակն է:

Պահպանակի օգտագործումը շատ դեպքերում անտեսվում է տղամարդկանց կողմից. նրանք կարծում են, որ դա խանգարում է հարաբերությանը, մտածում են, որ ոչինչ չի պատահի, եթե պահպանակ չօգտագործեն: Սակայն դա սխալ պատկերացում է: Պահպանակը անցանկալի հղիությունից, ՄԻԱՎ-ից և սեռավարակներից պաշտպանող ամենահարմար և հուսալի միջոցն է:

Դեռահասաների մեծ մասը պատրաստ չէ ծնող դառնալու, երեխայի համար պատասխանատվություն ստանձնելու, խնամելու և դաստիարակելու նրան: Վաղ դեռահասության շրջանում աղջկա օրգանիզմը դեռ աճում է, մեծ է հղիության և ծննդաբերության ընթացքի խանգարումների հավանականությունը: Դեռահաս մայրերից ծնված երեխաներն ավելի հաճախ են առողջության խնդիրներ ունենում, վաղաժամ մահանում: Երեխա ունեցող դեռահասները հնարավորություն չեն ունենում շարունակելու իրենց ուսումը, իսկ հետագայում երեխա ունեցող երիտասարդ կնոջ համար ավելի դժվար է աշխատանք գտնել:

Անապահով պայմաններում կատարված հղիության արիեստական ընդհատումը՝ աբորտը, վտանգում է կանանց կյանքն ու առողջությունը և կարող է բարդությունների պատճառ դառնալ: Ամենահաճախ հանդիպող բարդություններն են արյունահոսությունը, սեռական օրգանների բորբոքումը, դաշտանի խանգարումը, անպտղությունը, հոգեբանական խնդիրները:

Ի տարբերություն որոշ հիվանդությունների՝ սեռավարակներով հնարավոր է հիվանդանալ մի քանի անգամ, և բուժվելուց հետո մարդը կարող է նորից վարակվել և նույն սեռավարակով հիվանդանալ: Դեռահասները վարակման առավել բարձր վտանգի են ենթարկվում՝ հատկապես դեռահաս աղջիկները, սեռական օրգանների, նուրբ լորձաթաղանթի, ուժի գործադրման կամ բռնության ավելի ենթակա լինելու պատճառով:



ԴԱՍ 5. ՄԻԱՎ-Ի ՀԱՅՏՆԱԲԵՐՈՒՄ ԵՎ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ

Դասի նպատակը

Տրամադրել տեղեկություն ՄԻԱՎ-ի հայտնաբերման, բուժման, կանխարգելման առանձնահատկությունների վերաբերյալ:

Վերջնարդյունքները

- Նկարագրել ՄԻԱՎ-ի հայտնաբերման, բուժման, կանխարգելման առանձնահատկությունները, ներկայացնել՝ ուր դիմել: (8)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Իրավիճակային քարտեր, իրավիճակային խնդիրներ՝ խմբերի թվով, «Ինչու հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ», «ՄԻԱՎ վարակի կանխարգելումը և բուժումը» նյութերը՝ խմբերի թվով, գունավոր մատիտներ:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (15 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանին դիմում է հարցերով.

- Հիշում ե՞ք՝ ինչ է ՄԻԱՎ-ը, ինչ է ՁԻԱՀ-ը:
- Ի՞նչ ճանապարհով է փոխանցվում ՄԻԱՎ-ը:
- Ինչո՞ւ է կարևոր ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտվելը:

Ուսուցիչը լսում է պատասխանները, ապա դասարանը բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի: Խմբերին տրամադրում է իրավիճակային քարտերը, առաջարկում է վերհիշել ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիները և գունավոր մատիտներով նշել ռիսկի մակարդակը. կարմիր՝ բարձր, դեղին՝ միջինից ցածր, կանաչ՝ ռիսկ չկա:

Պատասխանները լսում է, անհրաժեշտության դեպքում ուղղում:

Փուլ 2 (30 րոպե)

Ապա ուսուցիչը խմբերին տրամադրում է մեկական իրավիճակ, խնդրում է բացատրել՝

ինչպես վարվել տվյալ իրավիճակում և ինչու, անհրաժեշտության դեպքում ուր պետք է դիմել:

Իրավիճակները ներկայացնելուց հետո ուսուցիչը բաժանում է բաշխման նյութի օրինակներ, առաջարկում է ծանոթանալ, գրատախտակին կամ պաստառի վրա գրել կանխարգելման հիմնական դրույթները:

Ուսուցիչը կարող է հիշեցնել աշակերտներին 8-րդ դասարանի դասը՝ «ՄԻԱՎ-Ի ՓՈԽԱՆՑՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ»

ՄԻԱՎ-ը փոխանցվում է երեք ճանապարհով.

Արյան միջոցով՝

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

Սեռական հարաբերությունների ժամանակ՝

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

Սեռավարակների, սեռական օրգանների խոցերի առկայության, ինչպես նաև բազմաթիվ սեռական զուգընկերներ ունենալու պարագայում 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:



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Իրավիճակային քարտեր

- ▶ Կարդացե՛ք քարտերի իրավիճակները և դիմացը նշե՛ք՝ բարձր ռիսկ է, միջինից ցածր է, թե՛ ռիսկ չկա:

	Նշել ռիսկի աստիճանը. բարձր՝ կարմիր, դեղին՝ միջինից ցածր, կանաչ՝ ռիսկ չկա
Մոծակների, միջատների խայթոց	
Ընկերական համբույր	
Հասարակական տրանսպորտ	
Գրկախառնություն, ձեռքսեղմում	
Ընդհանուր լողավազան	
Սեզոնային գրիպի նշաններ՝ հազ, փռշտոց	
ՄԻԱՎ վարակով հիվանդի խնամք	
Առանց պահպանակի սեռական հարաբերություն	
Հոմոսեքսուալ հարաբերություններ	
Սպասք	
Ընդհանուր սաունա	
Թմրամիջոցի ներարկային օգտագործում ուրիշի ներարկիչով	
Հասարակական զուգարան	
Արյան փոխներարկում	
ՄԻԱՎ-ով վարակված մոր կրծքով նորածնին կերակրելը	
Ատամի հեռացում	
Դաջվածք, պիրսինգ	
Եղունգների խնամք՝ ոտնահարդարում, մատնահարդարում	

Պատասխաններով տարբերակ ուսուցչի համար

	Նշել ռիսկի աստիճանը. բարձր՝ կարմիր, դեղին՝ միջինից ցածր, կանաչ՝ ռիսկ չկա
Մոծակների, միջատների խայթոց	Ռիսկ չկա, կենցաղային ճանապարհով չի փոխանցվում:
Ընկերական համբույր	Ռիսկ չկա, կենցաղային ճանապարհով չի փոխանցվում:
Չասարակական տրանսպորտ	Ռիսկ չկա, կենցաղային ճանապարհով չի փոխանցվում:
Գրկախառնություն, ձեռքսեղմում	Ռիսկ չկա, կենցաղային ճանապարհով չի փոխանցվում:
Ընդհանուր լողավազան	Ռիսկ չկա, կենցաղային ճանապարհով չի փոխանցվում:
Սեզոնային գրիպի նշաններ՝ հազ, փռշտոց	Ռիսկ չկա, կենցաղային ճանապարհով չի փոխանցվում:
ՄԻԱՎ վարակով հիվանդի խնամք	Ռիսկ չկա, կենցաղային ճանապարհով չի փոխանցվում:
Առանց պահպանակի սեռական հարաբերություն	Բարձր ռիսկ, փոխանցման ճանապարհներից մեկն է:
Չոմոսեքսուալ հարաբերություններ	Բարձր ռիսկ, փոխանցման ճանապարհներից մեկն է:
Սպասք	Ռիսկ չկա, կենցաղային ճանապարհով չի փոխանցվում:
Ընդհանուր սաունա	Ռիսկ չկա, կենցաղային ճանապարհով չի փոխանցվում:
Թմրամիջոցի ներարկային օգտագործում ուրիշի ներարկիչով	Բարձր ռիսկ, փոխանցման ճանապարհներից մեկն է:
Չասարակական զուգարան	Ռիսկ չկա, կենցաղային ճանապարհով չի փոխանցվում:
Արյան փոխներարկում	Բարձր ռիսկ, փոխանցման ճանապարհներից մեկն է:
ՄԻԱՎ-ով վարակված մոր կրծքով նորածնին կերակրելը	Բարձր ռիսկ, փոխանցման ճանապարհներից մեկն է:
Ատամի հեռացում	Միջինից ցածր: Բոլոր գործիքները պետք է ավտահանված լինեն, միջամտությունը պետք է արվի ապահով պայմաններում:

<p>Դաջվածք, պիրսինգ</p>	<p>Միջինից ցածր: Բոլոր գործիքները պետք է ախտահանված լինեն, միջամտությունը պետք է արվի ապահով պայմաններում:</p>
<p>Եղունգների խնամք՝ ոտնահարդարում, մատնահարդարում</p>	<p>Միջինից ցածր: Բոլոր գործիքները պետք է ախտահանված լինեն, միջամտությունը պետք է արվի ապահով պայմաններում:</p>

Փուլ 2

Իրավիճակային խնդիրներ

Իրավիճակ 1

- ▶ Բացատրե՞ք, թե ինչպես պետք է վարվել տվյալ իրավիճակում և ինչու, անհրաժեշտության դեպքում ուր պետք է դիմել:

Աննան և Աշոտը երկար ժամանակ ապրում են իրար հետ: Աշոտը երկու շաբաթով մեկնում է այլ երկիր՝ գործուղման: Աշոտի վերադառնալուց հետո Աննան չի ուզում առանց պահպանակի հարաբերություն ունենալ, իսկ Աշոտը նեղանում է. չէ՞ որ իրար վաղուց ճանաչում են և ապրում են միասին:

Իրավիճակ 2

- ▶ Բացատրե՞ք, թե ինչպես է պետք վարվել տվյալ իրավիճակում և ինչու, անհրաժեշտության դեպքում ուր պետք է դիմել:

Ես շատ անհանգստացած եմ և խնդրում եմ օգնել ինձ խորհրդով: Հորեղբայրս երկար տարիներ Ռուսաստանում էր ապրում: Հիմա վերադարձել է և ապրում է մեր տանը: Նա շատ անտրամադիր է, նիհարած և անառողջ տեսք ունի: Ես լսել եմ ՁԻԱՀ-ի մասին և չափազանց վախեցած եմ: Հորեղբայրս հաճախ է գրկում ու համբուրում ինձ, ես էլ նրան եմ շատ սիրում, բայց չեմ ուզում մահանալ:

Իրավիճակ 3

- ▶ Բացատրե՞ք, թե ինչպես է պետք վարվել տվյալ իրավիճակում և ինչու, անհրաժեշտության դեպքում ուր պետք է դիմել:

Վերջին երկու ամսվա ընթացքում նկատել եմ, որ շատ եմ նիհարում, քրտնում, թույլ եմ, ոչինչ չեմ ուզում անել: Ընկերներիցս մեկը կատակով ասաց, որ ես երևի ՄԻԱՎ-ով եմ վարակվել և վտանգավոր եմ իր համար: Ես չգիտեմ ինչ անել...

Պատասխաններ ուսուցչի համար.

1. Աննան վախենում է, որ Աշոտը կարող էր գործուղման ժամանակ հարաբերություններ ունենալ ուրիշ կանանց հետ առանց պահպանակ օգտագործելու և վարակվել սեռավարակով, ՄԻԱՎ-ով:
2. Կենցաղային ճանապարհով, ընկերական գրկախառնության, համբույրների միջոցով ՄԻԱՎ-ը չի փոխանցվում:
3. Ընկերոջ կատակը անհամ էր և վիրավորական. դա խտրական վերաբերմունք է ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց նկատմամբ: Եթե կա կասկած ՄԻԱՎ վարակի վերաբերյալ, ճիշտ կլինի հետազոտվել:

Ինչո՞ւ հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ

ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ իր կարգավիճակի իմացությունը մարդուն հնարավորություն է տալիս ժամանակին սկսելու հատուկ դեղերի օգտագործումը՝ երկարաձգելով ՁԻԱՅ-ի զարգացման ժամանակահատվածը, նաև չփոխանցելու վարակն ուրիշներին, ունենալու ՄԻԱՎ վարակից զերծ երեխաներ:

Ռիսկային խմբում են հայտնվում և պարտադիր պետք է հետազոտվեն ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ այն մարդիկ, ովքեր.

1. Թմրամիջոցներ են օգտագործել ներարկային ճանապարհով:
2. Ունեցել են առանց պահպանակի սեռական հարաբերություններ (հատկապես համասեռամուլական) զուգընկերոջ հետ, որի ՄԻԱՎ կարգավիճակն անհայտ է:
3. Զուգընկերն ունեցել է ռիսկային (չպաշտպանված) սեռական հարաբերություններ:
4. Ունեցել են որևէ սեռավարակ:
5. Արել են դաջվածքներ, մատնահարդարում, ոտնահարդարում, բժշկական միջամտություն գործիքներով, որոնք պատշաճ կերպով ախտահանված չեն եղել:

Որտե՞ղ կարելի է հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ

ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ կարելի է հետազոտվել տեղամասային պոլիկլինիկայում, Ինֆեկցիոն հիվանդությունների ազգային կենտրոնի «Ավան» մասնաճյուղում, լաբորատորիաներում: ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտությունը կամավոր է (բացառությամբ օրենքով սահմանված դեպքերի) և ուղեկցվում է նախա- և հետթեստային խորհրդատվությամբ:

Թեստավորումը հնարավորություն է տալիս ստուգելու՝ արդյոք մարդու օրգանիզմում գոյացել են հակամարմիններ՝ ի պատասխան ՄԻԱՎ վարակի: Սովորաբար հակամարմինները առաջանում են մեկ ամիս հետո, որոշ դեպքերում՝ 2-3 ամիս հետո: Հակամարմինները կարելի է հայտնաբերել արյան և թքի մեջ: Ամենազգայուն թեստերը կարող են հայտնաբերել ՄԻԱՎ վարակը նույնիսկ 3 շաբաթ հետո:

Այն շրջանը, երբ վիրուսն առկա է օրգանիզմում, բայց արտադրված հակամարմինների քանակությունը բավարար չէ դրանց հայտնաբերման համար, կոչվում է «պատուհանի շրջան»: Այս ժամանակահատվածում ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդիկ կարող են ՄԻԱՎ-ը փոխանցել ուրիշներին: Վարակվելու ռիսկը ավելանում է, եթե լորձաթաղանթը վնասված է:

«Պատուհանի շրջանում», չնայած մարդը վարակված է ՄԻԱՎ-ով, վիրուսի նկատմամբ հակամարմինների հայտնաբերման հետազոտությունը լինում է բացասական:

Եթե թեստի պատասխանը բացասական է, անհրաժեշտ է մի քանի ամիս հետո նորից կրկնել: Եթե դրական է, ապա թեստը կրկնում են, և դրական պատասխանի դեպքում արդեն ախտորոշում են ՄԻԱՎ վարակ և սկսում են հակառետրովիրուսային բուժումը:

ՄԻԱՎ ՎԱՐԱԿԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄԸ ԵՎ ԲՈՒԺՈՒՄԸ

ՄԻԱՎ վարակը հսկվող քրոնիկ հիվանդություն է: ՄԻԱՎ վարակի կանխարգելման մոտեցումներից մեկն այսօր հակառետրովիրուսային (ՀՌՎ) բուժման տրամադրումն է՝ ՄԻԱՎ-վիրուսի դեմ հատուկ դեղերի կիրառմամբ: **Հակառետրովիրուսային է կոչվում, որովհետև ՄԻԱՎ-ի վիրուսը ռետրովիրուս է:** ՀՌՎ բուժման ֆոնին էապես նվազում է ՄԻԱՎ-ի փոխանցման հավանականությունը, քանի որ բուժման արդյունքում վիրուսային ծանրաբեռնվածությունը, այսինքն՝ արյան մեջ շրջանառվող վիրուսների քանակը նվազում է մինչև չհայտնաբերվող մակարդակ, ինչի շնորհիվ զգալիորեն նվազում է զուգընկերոջը ՄԻԱՎ-ի փոխանցման հավանականությունը: Այդ ժամանակ նաև հնարավոր է հղիանալ և երեխա ունենալ:

Միևնույն ժամանակ ավելանում է հատուկ լեյկոցիտների քանակը: Դեղորայքը կանխարգելում է վիրուսի բազմացումը բջիջների մեջ և դրանով նվազեցնում է վիրուսի տարածումը օրգանիզմում:

Ապացուցված է, որ մահացությունը նվազում է, եթե օգտագործում են երեք հակառետրովիրուսային դեղորայք:

Գոյություն ունի նաև հետկոնտակտային և մինչկոնտակտային ՄԻԱՎ-ի կանխարգելում:

Հետկոնտակտային կանխարգելում՝ լաբորատոր ախտորոշում, խորհրդատվություն և բուժում: Սկսում են ՄԻԱՎ-ի հավանական կոնտակտից մի քանի ժամ հետո, ինչը տևում է մոտ չորս շաբաթ: Եթե բուժումը սկսվում է կոնտակտից 2-72 ժամ հետո, ապա հնարավոր է խուսափել ՄԻԱՎ-ով վարակվելուց:

Մինչկոնտակտային բուժումը ՄԻԱՎ-բացասական ախտորոշմամբ, բայց բարձր ռիսկային խմբում գտնվող մարդկանց՝ հակառետրովիրուսային դեղորայքի կանոնավոր ընդունումն է մինչ վիրուսին հանդիպելը՝ վարակումը հնարավորինս նվազեցնելու նպատակով:

Քանի որ ՄԻԱՎ-վարակը քրոնիկ հիվանդություն է, ՄԻԱՎ-դրական ախտորոշմամբ մարդկանց անհրաժեշտ է լինում նաև լուրջ հոգեբանական աջակցություն:

Մորից երեխային վարակի փոխանցումը նվազեցնելու նպատակով հղի կինը, հետագայում

Նաև երեխան ստանում են հակառետրովիրուսային բուժման կուրս: Նման դեպքում կնոջ ծննդաբերությունը կատարվում է կեսարյան հատումով, և երեխան կրծքով չի կերակրվում, ստանում է արհեստական կաթնախառնուրդ:

ԻՆՉՊԵՍ ՆՎԱՋԵՑՆԵԼ ՄԻԱՎ-ՈՎ ՎԱՐԱԿՄԱՆ ՎՏԱՆԳԸ

- Առաջին սեռական հարաբերության հետաձգում:
- Անվտանգ սեռական հարաբերություն, մեկ հավատարիմ զուգընկեր:
- Ռիսկային սեռական կապերի բացառում, փոխադարձ հավատարմություն, զուգընկերների թվի սահմանափակում:
- Պահպանակների ճիշտ օգտագործում սեռական հարաբերության ժամանակ:
- Չետազոտում ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ:
- Սեռավարակների կանխարգելում և բուժում:
- Թմրանյութերից զերծ մնալը:
- Ախտահանված բժշկական գործիքների օգտագործում:

Ալկոհոլի օգտագործումը նվազեցնում է մարդկանց զգոնությունը, որը կարող է սեռական հարաբերության ժամանակ պահպանակից հրաժարվելու պատճառ դառնալ, ինչն էլ կարող է նպաստել ՄԻԱՎ-ով վարակվելուն:

Այսպիսով՝ **ՄԻԱՎ վարակի կանխարգելման հիմնական ուղղություններն են.**

ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի վերաբերյալ տեղեկության տրամադրում և ՄԻԱՎ վարակի կանխարգելման վերաբերյալ գիտելիքի մակարդակի բարձրացում:

Չակառետրովիրուսային (ՉՌՎ) բուժման տրամադրում և բուժման համընդհանուր հասանելիության ապահովում:



Լրացուցիչ նյութ աշակերտի և ուսուցչի համար

ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի վերաբերյալ հավելյալ տեղեկություն կարող եք ստանալ հետևյալ աղբյուրներից՝ TeensLive,⁴¹ Un aids,⁴² Ncid⁴³:

Սկանավորիր QR կոդը՝ կայքերը ուսումնասիրելու համար:



QR-1 «TeensLive»



QR-2 «Un aids»



QR-3 «Ncid»

⁴¹ www.teenslive.am

⁴² www.unaids.org

⁴³ www.ncid.am



ԴԱՍ 6. ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-Ը ԵՎ ՄԱՐԴՈՒ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԸ

Դասի նպատակը

Գիտակցել ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց հավասար իրավունքներն ու հնարավորությունները:

Վերջնարդյունքները

- Բացատրել ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիների շուրջ թյուրընկալումները: (9)
- Բացատրել, որ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ ունեն իրավունքներ, բուժօժանայություններից օգտվելու հավասար հնարավորություններ: (10)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Իրավիճակային խնդիրներ՝ խմբերի թվով, «Մարդու հիմնական իրավունքները ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի համատեքստում» նյութը՝ խմբերի թվով, «Ինչպես չի փոխանցվում ՄԻԱՎ-ը» տեսահոլովակը⁴⁴, «Վանյայի առեղծվածային պատմությունը» տեսահոլովակը⁴⁵:

Սկանավորիր QR կոդը՝ տեսանյութը դիտելու համար:

QR-1 «Ինչպես չի փոխանցվում ՄԻԱՎ-ը»



QR-2 «Վանյայի առեղծվածային պատմությունը»



Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանին դիմում է հարցերով.

- Ի՞նչ է զգում մարդը, երբ նրա մտերիմը հիվանդանում է: Իսկ եթե այդ հիվանդությունը երկարատև է:
- Իսկ եթե այդ հիվանդությունը ՄԻԱՎ-ն է:

⁴⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=kraOulsOUdk>

⁴⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=yz8SeJ-aIFs>

- Ինչո՞ւ են մարդիկ խուսափում ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտվելուց:
- Ի՞նչ թյուրընկալումներ կան ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ: Ինչո՞ւ:
- Ի՞նչ գիտեք խտրականության մասին: Ինչո՞ւ են մարդիկ խտրականության ենթարկվում:
- Ինչի՞ կարիք կարող են ունենալ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ: Ի՞նչ են նրանք ավելի շատ ակնկալում շրջապատից, մտերիմներից:

Աշակերտներն իրենց մտորումները ներկայացնում են ընկերներին:

Փուլ 2 (20 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 2 խմբի, խմբերին տրամադրում է «Ռուբենի պատմությունը», «Նարեի պատմությունը» տեքստերը, առաջարկում է ծանոթանալ:

Ապա խմբերը ներկայացնում են պատմությունները, տրված հարցադրումների շուրջ կազմակերպվում է քննարկում:

- Ի՞նչ զգացողություններ ունեցան Ռուբենի մտերիմները, երբ տեղեկացան նրա հիվանդության մասին:
- Ի՞նչ կարող են անել մտերիմները:
- Ինչպե՞ս վարվեց Ռուբենի և Նարեի հետ հասարակությունը: Ինչո՞ւ:
- Արդյո՞ք նրանք վտանգավոր են դասարանցիների համար:
- Ի՞նչ իրավունքներ ունեն ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ:



Յուզում ուսուցչին

Ուսուցիչը քննարկումը ծավալում է այնպես, որ աշակերտները այս և նախորդ դասերից ստացած տեղեկույթի հիման վրա հանգեն հետևյալ եզրակացություններին.

ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ հաճախ անարդարացիորեն նվաստացվում և խտրական վերաբերմունքի են արժանանում միայն այն պատճառով, որ ՄԻԱՎ/ԶԻԱՅ-ի մասին տարրական չիմացության պատճառով նրանց հետ շփվողները վախենում են վարակվելուց:

Ծատերը թյուրիմացաբար կարծում են, թե կենցաղում, աշխատավայրում կամ ուսումնական հաստատությունում վարակված անձի հետ կողք կողքի գտնվելով՝ վարակման վտանգի են ենթարկվում:

Հասարակության մեջ գոյություն ունի կարծիք, որի համաձայն՝ ՄԻԱՎ-ով վարակվելը դիտվում է որպես անբարոյական վարքագծի օրինաչափ հետևանք, իսկ բոլոր վարակվածները անվերապահորեն վերագրվում են հանրության կողմից քննադատվող և մերժվող սոցիալական խմբերին: Դրա հետևանքով ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդկանց մեղադրում են, դատապարտում, խտրականորեն են վերաբերվում նրանց, խուսափում են նրանցից:

Խարանն ու խտրականությունը խոչընդոտում են հասարակության մեջ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց ինտեգրումը, նրանք հաճախ մերժվում են բուժօգնության, կրթության կամ աշխատանքի համար դիմելիս, ինչի պատճառով ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ թաքցնում են իրենց հիվանդությունը, չեն դիմում բուժօգնության:

Ուսուցիչն ուշադրություն է դարձնում, որ քննարկումների ընթացքում աշակերտները դուրս բերեն գլխավոր գաղափարը՝ **ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ հասարակության լիիրավ անդամներ են:**

Փուլ 3 (15 րոպե)

Ուսուցիչը աշակերտներին բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի, խմբերին տրամադրում «Մարդու հիմնական իրավունքները ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի համատեքստում» նյութը և առաջարկում ծանոթանալ օրենքի հիմնական դրույթներին:

Ուսուցիչը աշակերտներին տեղեկացնում է, որ դեկտեմբերի 1-ը ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի դեմ պայքարի միջազգային օրն է: Հանձնարարում է ծանոթանալ այդ օրը առանձնացնելու պատմությանը, պատրաստել պաստառ կամ իրականացնել քարոզարշավ՝ նվիրված ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց իրավունքներին:

Այնուհետև միասին դիտում են տեսահոլովակը՝ «Ինչպես չի փոխանցվում ՄԻԱՎ-ը»⁴⁶, քննարկում հերոսի պատմությունը:

Միասին դիտում են տեսահոլովակը՝ «Վանյայի առեղծվածային պատմությունը»⁴⁷, քննարկում հերոսի պատմությունը:

Սկանավորիր QR կոդը՝ տեսանյութը դիտելու համար:

QR-1 «Ինչպես չի փոխանցվում ՄԻԱՎ-ը»



QR-2 «Վանյայի առեղծվածային պատմությունը»



Ապա ուսուցիչը դասն ամփոփում է հետևյալ հարցերով.

- Ի՞նչ նոր բան իմացաք տեսահոլովակներից:
- Արդյոք տեսահոլովակները դիտելուց հետո փոխվե՞ց ձեր վերաբերմունքը ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդկանց նկատմամբ:

⁴⁶ <https://www.youtube.com/watch?v=kraOulsOUdk>

⁴⁷ <https://www.youtube.com/watch?v=yz8SeJ-aIFs>

Լրացուցիչ նյութ աշակերտի համար

ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի վերաբերյալ հավելյալ տեղեկություն կարող եք ստանալ հետևյալ աղբյուրներից՝ TeensLive⁴⁸, Unaid⁴⁹, Ncid⁵⁰:

Սկանավորիր QR կոդը՝ կայքերը ուսումնասիրելու համար:



QR-1 «TeensLive»



QR-2 «Unaid»



QR-3 «Ncid»

⁴⁸ www.teenslive.am

⁴⁹ www.unaid.org

⁵⁰ www.ncid.am



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Փուլ 2

ՌՈՒԲԵՆԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ռուբենը 14 տարեկան էր: Նրանց ընտանիքը նոր էր վերադարձել արտերկրից, ուր մեկնել էր 5 տարի առաջ: Այնտեղ տեղի ունեցած ավտովթարի հետևանքով Ռուբենը վնասվածք էր ստացել և շատ արյուն էր կորցրել: Հիվանդանոցում նրան վիրահատել էին և ներարկել դոնորական արյուն: Վերջերս, թվում էր՝ առանց որևէ պատճառի, ի հայտ եկան մի շարք ախտանշաններ: Բժիշկն ախտորոշեց ՄԻԱՎ վարակ և ասաց, որ նա բուժման կարիք ունի և ամբողջ կյանքի ընթացքում պետք է պարտաճանաչորեն ընդունի նշանակված դեղերը: Ռուբենը հայտնվեց չափազանց ծանր հոգեվիճակում, սակայն ծնողների և հոգեբանի օգնությամբ կարողացավ դուրս գալ այդ վիճակից: Նա որոշեց պայքարել իր առողջության համար, քանի որ, ինչպես բժիշկն ասաց՝ արդյունավետ բուժում ստացող ՄԻԱՎ վարակով հիվանդը կարող է ապրել երկար, լիարժեք կյանքով:

Երբ Ռուբենի դասընկերներն իմացան նրա հետ կատարվածի մասին, նրանց մի մասը թշնամանքով լցվեց տղայի հանդեպ և պահանջեց, որ նրան հեռացնեն դպրոցից: Մյուսներն էլ պնդում էին, որ Ռուբենը շարունակի սովորել իրենց հետ, քանի որ ՄԻԱՎ-ը չի փոխանցվում առօրյա շփումների ժամանակ: Բացի այդ՝ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդն ունի նույն իրավունքները, ինչ մյուսները:

ՆԱՐԵԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Նարեն 13 տարեկան է: Փոքր տարիքից ինչ-որ հիվանդության պատճառով դեղեր էր ընդունում: Ու տարեկանում առանց ծնողներին տեղեկացնելու նա որոշեց, որ այդ դեղերն իրեն պետք չեն: Որոշ ժամանակ սկսեց իրեն վատ զգալ, ունեցավ մազաթափություն: Երբ վախեցած Նարեն տատիկին ասաց, որ դեղերը չի խմում, տատիկը պատմեց, որ նա վարակված է ՄԻԱՎ-ով և պետք է անպայման խմի այդ դեղերը: Նարեն հասկացավ, թե ինչքան կարևոր էր դեղեր ընդունելը, առողջությանը հետևելը:

Ամառային ճամբար գնալիս Նարեն դեղերը վերցրել էր իր հետ: ճամբարականներից մեկը պատահաբար լսել էր Նարեի զրույցը բժշկի հետ և պատմել իր ծնողներին: Ծնողները պահանջեցին հեռացնել Նարեին ամառային ճամբարից:

Փուլ 3

Մարդու հիմնական իրավունքները ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի համատեքստում

ՄԻԱՎ-ով վարակված անձինք իրավունք ունեն՝

1. ստանալու հետազոտության արդյունքների մասին գրավոր տեղեկություններ.
2. ստանալ ոչ խտրական վերաբերմունք.
3. պահանջել բժշկական գաղտնիության պահպանում՝ բացառությամբ Հայաստանի Հանրապետության օրենսդրությամբ սահմանված դեպքերի.
4. շարունակել աշխատել՝ բացառությամբ Հայաստանի Հանրապետության Կառավարության սահմանած դեպքերի.
5. ստանալ համապատասխան խորհրդատվություն, ծանոթանալ ՄԻԱՎ-ի տարածումը բացառող նախազգուշական միջոցառումներին:

ՄԻԱՎ-ով վարակված անձինք առանց իրենց գրավոր համաձայնության չեն կարող լինել գիտական փորձերի և հետազոտությունների օբյեկտ:

ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտությունները կամավոր են և անանուն՝ բացառությամբ օրենքով սահմանված դեպքերի:

Առանց հիվանդի համաձայնության բժիշկն իրավունք չունի տեղեկացնելու նրա կարգավիճակի մասին հիվանդի ընտանիքի անդամներին:

ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ ունեն բժշկական օգնություն ստանալու նույն իրավունքը, ինչ երկրի ցանկացած քաղաքացի:

ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդն իրավունք ունի մասնակցելու իր հիվանդության վերաբերյալ բոլոր որոշումների կայացմանը:

ՄԻԱՎ-ով վարակված անձինք ունեն ցանկացած ուսումնական հաստատությունում սովորելու իրավունք:

ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ իրավունք ունեն ամուսնանալու և երեխաներ ունենալու: ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ, որոնք ցանկանում են ամուսնանալ և ընտանիք կազմել, պարտավոր են զուգընկերոջը տեղեկացնել ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ իրենց կարգավիճակի մասին, քանի որ զուգընկերն ունի չվարակվելու իրավունք:

ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ լաբորատոր հետազոտությունը զուգորդվում է նախաթեստային և հետթեստային խորհրդատվությամբ:

Մինչև 14 տարեկան երեխաների հետազոտությունը կատարվում է նրանց օրինական ներկայացուցիչների դիմումով կամ համաձայնությամբ, իսկ 14-18 տարեկան դեռահասներինը՝ նրանց կամ նրանց օրինական ներկայացուցիչների դիմումով կամ համաձայնությամբ՝ բացառությամբ օրենքով նախատեսված դեպքերի:

ՄԻԱՎ-ով վարակված անձը պարտավոր է իրականացնել ՄԻԱՎ-ի տարածումը բացառող նախազգուշական միջոցառումներ, մասնավորապես՝ իր կարգավիճակի մասին տեղեկացնել զուգընկերներին, սեռական հարաբերությունների ժամանակ օգտագործել պահպանակ, չլինել արյան, կենսաբանական հեղուկների, հյուսվածքների և օրգանների դոնոր:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ալեքսանյան Լ. և ուրիշներ, Առողջ ապրելակերպ, ուսուցչի ձեռնարկ (դասընթաց 8-9-րդ դասարանների համար), Երկրորդ լրամշակված հրատարակություն, Երևան, «Ասողիկ», 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, «Ասողիկ», 2018, 158 էջ, ISBN 978-9939-50-425-4
3. Ալեքսանյան Լ., Թորոսյան Ն., Կյանքի հմտություններ, ուսուցչի ձեռնարկ 7-րդ դասարանի համար, Կրթական բարեփոխումների կենտրոնի հրատ., Երևան, 2003:
4. Արևաուդյան Ա., Գյուլբուդադյան Ա., Խաչատրյան Ս. և ուրիշներ, Մասնագիտական զարգացման ձեռնարկ ուսուցիչների համար, Կրթության ազգային ինստիտուտի հրատ., Երևան, 2004, 180 էջ, ISBN 99930-998-8-0
5. Ազատյան Ն.Գ., Ավետիսյան Զ.Ս., Առաքելյան Տ.Ա., Գրիգորյան Ն.Ն., Բժշկական հոգեբանություն ուսումնական ձեռնարկ, խմբագիր՝ Խ.Վ. Գասպարյան, ԵՊԲՀ, Եր., 2015:
6. «Երեխայի իրավունքների մասին» կոնվենցիա. <http://www.parliament.am/library/MAK-konvencianer/10.pdf>
7. 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:
8. «Հրդեհային անվտանգության մասին» ՀՀ օրենքը, Հոդված 34. <https://www.arlis.am/hy/acts/14309>
9. Ղազարյան Հ. Ս., Հրդեհաշիջման առաջնային միջոցներ, ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2018, 68 էջ:
10. Շարխատունյան Ռ., Պողոսյան Ա., Առաջին օգնության հիմունքներ, Երևան, 2017:
11. Եվրոպական վերակենդանացման խորհրդի ուղեցույց. <https://cprguidelines.eu/>
12. «Թմրամիջոցների և հոգեմետ (հոգեներգործուն) նյութերի մասին» Հայաստանի Հանրապետության 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. Моница Г. Б. Психологическое консультирование детей и подростков: учебник. — СПб.: Издательство Санкт-Петербургского университета управления и экономики, 2011.
17. www.moh.am

18. <http://surl.li/rlgbe>
19. <http://surl.li/rlgmq>
20. <https://bit.ly/3wqjDou>
21. www.teenslive.am
22. www.aap.org
23. <http://www.cdc.gov/>
24. <http://kidshealth.org/teen/>
25. <https://rshp.scot/>
26. <https://ncid.am/>
27. <https://www.unaids.org/en>
28. https://www.who.int/europe/health-topics/hiv-aids#tab=tab_1
29. <https://psychiatr.ru/education>
30. nida.nih.gov/drug-topics
31. <https://classroom.kidshealth.org/>

