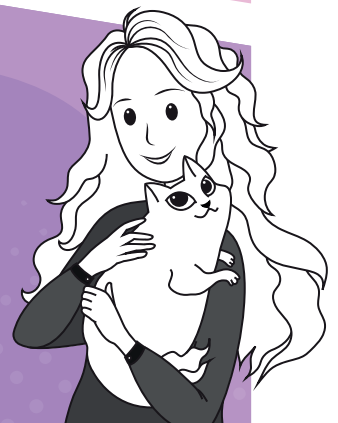


# ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ

ՈՒՍՈՒՅՉԻ ՁԵՌՆԱՐԿ



# ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ

ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՁԵՌՆԱՐԿ

5-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

Երաշխավորված է գործածության 33 կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի  
նախարարության կողմից (ԵՆԹԱԿԱ Է ՀԱՍՏԱՏՄԱՆ)

2023

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 2023 թվականի դեկտեմբերի 13-ի N 2559-Ա/2 հրամանի:

**Ձեռնարկը պատրաստել են.**

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

**Աշխատանքային խումբ՝**

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

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

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

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

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

**Ճողիկ Զեռչկերյան** Հայաստանի ամերիկյան համալսարան, դասախոս

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

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

**Ռովենա Մերիթ**

**Արմեն Մկրտչյան**

Բժշկական գիտությունների թեկնածու

**Երախտիքի խոսք**

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

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

Խմբագիր՝ Ազնիվ Նասլյան

Ձևավորող՝ Քնար Սարգսյան

Տպագրություն՝ Ասողիկ հրատարակչություն

© ՄԱԿ-ի Բնակչության հիմնադրամ, 2023

© ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի ԿՏՏԻ, 2023

© ՅՈՒՆԻՍԵՖ, 2023

© ՄԱԿ-ի Պարենի համաշխարհային ծրագիր, 2023

# ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

<b>ՆԱԽԱԲԱՆ</b>	6
<b>01. ԱՌՈՂՋ ՍՆՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ</b>	34
<b>02. ԱՃ, ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ, ՀԻԳԻԵՆԱ</b>	61
<b>03. ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ՎՏԱՆԳԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ</b>	75
<b>04. ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒԶԱԿԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ</b>	119
<b>05. ՓՈԽՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՍԵՌԱՅԻՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ</b>	132
<b>06. ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ</b>	162
<b>ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ</b>	174

# ՆԱԽԱԲԱՆ

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

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

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

## 1. Դասընթացի նպատակը

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

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

## 2. Դասընթացի խնդիրները

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

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

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

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

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

Դասընթացի բովանդակությունը կառուցելիս առաջնորդվել ենք հետևյալ ընդհանրական սկզբունքներով.

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

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

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

- համակարգված գիտելիքներ,



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

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

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

## «Առողջ ապրելակերպի» հիմնական գաղափարները

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

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

### Հիմնական գաղափարներն ըստ թեմաների.

#### 1. Առողջ սնուցում և ֆիզիկական ակտիվություն

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

#### 2. Աճ, զարգացում, հիգիենա

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

#### 3. Անվտանգություն, վտանգի կանխարգելում

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

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

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

**5. Փոխհարաբերություններ, սեռային խնդիրներ**

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

**6. Վնասակար սովորություններ**

- Ծխախոտի, ծխախոտային արտադրանքի, նարգիլի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրատեսակների (վեյփեր, սնուս և այլ), ալկոհոլի և թմրամիջոցների օգտագործման կանխարգելում
- 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 վեցն<sup>2</sup> են.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

## **Ցուցադրություն, պատկերազարդում**

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

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

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

## **Ուսուցողական ֆիլմերի դիտում, քննարկում**

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

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

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

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

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

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

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

### **Բաց հարցեր**

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

### **Փակ հարցեր**

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

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

### **Հուշող հարցեր**

Ինչպես երևում է անվանումից, հուշող հարցերը նպատակ ունեն աշակերտին հանգեցնելու

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

### **Ենթատեքստով հարցեր**

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

### **Հետադարձ կապն ապահովող հարցեր**

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

### **Ուղղորդող հարցեր**

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

## **Մրցույթներ, վիկտորինաներ, հանդեսներ**

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

Յուրաքանչյուր միջոցառում կազմակերպելիս պետք է առաջնորդվել հետևյալ սկզբունքներով.

1. միջոցառման ձևն ու բովանդակությունը որոշելիս հենվել սովորողների բազմաբնույթ

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

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

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

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

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

## Դերային խաղեր<sup>7</sup>

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

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

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

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

## ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՆԵՐԱՌԱԿԱՆ ՌԱԶՄԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

### Ընդհանուր ակնարկ: Ինչպես ապահովել ներառականությունը

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **ՈՒՀՁ ուղենիշներ**

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

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



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

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

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

### **ՈՒՅՁ ուղենիշներ**

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

## **3. Ներգրավման բազմազան միջոցներ**

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

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

**ՈՒՅՁ ուղենիշներ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

բովանդակությունը:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



# 1

## ԱՌՈՂՋ ՄՆՈՒՅՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ



# ԱՌՈՂՋ ՍՆՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ

## ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ

🕒 3 ժամ

### ԹԵՄԱ. ԱՌՈՂՋ ՍՆՈՒՑՈՒՄ

**ԴԱՍ 1. «Առողջ ափսե», սննդանյութերի հիմնական խմբերը**

**ԴԱՍ 2. Առողջ սնվելու բաղադրատոմսեր**

**ԴԱՍ 3. Ֆիզիկական ակտիվություն և դրա կարևորությունը**

#### Նպատակը

Սովորողների շրջանում ձևավորել դրական վերաբերմունք առողջ սննդային վարքագծի, ֆիզիկական ակտիվության և սպորտի վերաբերյալ:

Ներկայացնել առողջ սնվելու սկզբունքները, օգնել տարբերակել հիմնական սննդային խմբերը, պատկերացում կազմել օրգանիզմի սննդանյութերի օրական պահանջների վերաբերյալ՝ կախված անձի տարիքից, քաշից, ֆիզիկական ակտիվությունից և առողջական խնդիրներից:

#### Թեմայի վերջնարդյունքները

1. ճանաչել հիմնական սննդային խմբերը:
2. Բացատրել, թե որ սննդային խմբերից կարելի է ստանալ ածխաջրերը, սպիտակուցները, ճարպերը, վիտամինները, բջջանյութը, հանքային տարրերը, ջուրը, և դրանց հիմնական գործառնությունները օրգանիզմի համար:
3. Մեկնաբանել, թե ինչպես է մարսվում սնունդը:
4. Բացատրել «առողջ ափսեի» սկզբունքները: Մեկնաբանել, թե ինչ է նշանակում «սնվել առողջ», և թե ինչու է դա կարևոր ներկայում և ապագայում:
5. Տարբերակել ընդհանուր և սեփական վնասակար սննդային սովորությունները:
6. Տարբերել ազգային և ժամանակակից առողջ և անառողջ վնասակար սննդատեսակները:
7. Բացահայտել տարբեր մշակութային, էթնիկ, կրոնական սննդային սովորությունները:
8. Բացատրել օրգանիզմի սննդային պահանջների փոփոխությունները՝ կախված տարիքից, քաշից, ֆիզիկական ակտիվությունից և առողջության որոշակի

խնդիրներից:

9. Ներկայացնել սեփական վնասակար սննդային սովորություններն առողջարար դարձնելու եղանակները:

10. Ներկայացնել ֆիզիկական ակտիվության նշանակությունը առողջության համար:

---

### **Բովանդակություն**

- Ֆիզիկական ակտիվության և առողջության կապը:
- «Առողջ ափսեի» սկզբունքները:
- Հիմնական մակրո- և միկրոսննդանյութեր, աղբյուրները, օրգանիզմում մարսվելու եղանակները:
- Օրգանիզմի պահանջների փոփոխությունը տարբեր վիճակներում:
- Սննդային սովորություններ:

---

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

- Անհատական կամ խմբային աշխատանք. սեփական սննդային սովորությունների և դրանց փոփոխության վերլուծություն:
- Գործնական աշխատանք. «առողջ ափսեի» համապատասխան ազգային կամ ընտանեկան ճաշատեսակների պատրաստում:
- Վստահելի աղբյուրներից, կայքերից տեղեկության հայթայթում:
- Տարբեր մշակութային, էթնիկ, կրոնական սննդային սովորությունների ուսումնասիրություն:

---

### **Միջառարկայական կապեր**

Տեխնոլոգիա, ֆիզիկական կուլտուրա, բնագիտություն, գրականություն:





## **ԹԵՄԱ. ԱՌՈՂՋ ՄՆՈՒՑՈՒՄ**

### **Նախաբան**

Ե՛րբ սև վե՛րը չափազանց կարևոր է մարդու առողջության, ֆիզիկական և մտավոր զարգացման համար: Չկա մի մթերք, որը պարունակում է անհրաժեշտ բոլոր սննդանյութերը: Անհրաժեշտ բոլոր սննդանյութերը ստանալու համար կարևոր է ուտել բազմազան մթերքներ բոլոր սննդային խմբերից: Կան վեց հիմնական սննդային խմբեր՝ գումարած ջուրը:

1. Մրգեր. բնական շաքարների, բջջանյութի, վիտամինների և հանքային տարրերի աղբյուր:
2. Բանջարեղեն. բջջանյութի, վիտամինների և հանքային տարրերի աղբյուր:
3. Ամբողջահատիկ ձավարեղեն. էներգիայի, բջջանյութի և վիտամինների աղբյուր:
4. Սպիտակուցային մթերքներ. պայմանավորված սպիտակուցներով՝ կատարում են բազմաթիվ կարևոր գործառույթներ՝ մկանների զարգացում, օրգանիզմի պաշտպանություն, օրգանների գործունեություն և այլն: Կան բուսական և կենդանական սպիտակուցներ:
5. Ծարպեր. էներգիայի, բջջանյութի և վիտամինների աղբյուր:
6. Կաթնամթերք. կալցիումի և կենդանական սպիտակուցների աղբյուր:
7. Ջուր:

Սննդային յուրաքանչյուր խումբ ունի որոշակի դեր: Որոշ սննդային խմբեր օրգանիզմին էներգիայով են ապահովում, մյուսները նպաստում են ոսկորների և մկանների աճին, իսկ որոշ խմբեր էլ օգնում են մեզ առողջ մնալու և խթանում են մեր իմունիտետը: Մեր օրգանիզմն իր զարգացման տարբեր փուլերում ունի սննդանյութերի և էներգիայի տարբեր պահանջներ: Երեխաները արագ են մեծանում, հետևաբար նրանց օրգանիզմն ավելի շատ էներգիայի, սպիտակուցների, վիտամինների և այլ սննդանյութերի պահանջ ունի:

Առողջ սննդակարգը և առողջարար սննդային սովորությունները բարելավում են երեխայի կենտրոնացումը, հիշողությունը, նպաստում ուսման մեջ առաջադիմությանը:

Երեխաների օպտիմալ աճի և զարգացման գործում, բացի առողջ սննդից, կարևոր դեր է խաղում ֆիզիկական ակտիվությունը: Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը (ԱՅԿ) ֆիզիկական ակտիվությունը սահմանում է որպես «մարմնի՝ կմախքային մկաններից առաջացած ցանկացած շարժում, որը պահանջում է էներգիայի ծախս»:

Տարիքին համապատասխան ֆիզիկական ակտիվությունը շատ կարևոր է երեխաների առողջության համար ներկայում և ապագայում: Ապացուցված է, որ կանոնավոր

(յուրաքանչյուր օր առնվազն մեկ ժամ) Ֆիզիկական ակտիվությունն օգնում է կանխարգելելու և կառավարելու ոչ վարակիչ այնպիսի հիվանդություններ, ինչպիսիք են սրտանոթային հիվանդությունները, շաքարային դիաբետը և ավելորդ քաշը: Ֆիզիկական ակտիվությունը նաև օգնում է պահպանելու մարմնի նորմալ քաշը, բարելավելու տրամադրությունը, կյանքի որակը և ինքնազգացողությունը:



## ԴԱՍ 1. «ԱՌՈՂՋ ԱՓՍԵ», ՄՆՆԴԱՆՅՈՒԹԵՐԻ ՅԻՄՆԱԿԱՆ ԽՄԲԵՐԸ

### Դասի նպատակը

Երեխաներին ծանոթացնել «առողջ ափսե» հասկացությանը, քննարկել առողջ, հավասարակշռված սննդակարգի օգտակար կողմերը:

### Վերջնարդյունքները

- ճանաչել հիմնական սննդային խմբերը: (1):
- Բացատրել, թե որ սննդային խմբերից կարելի է ստանալ ածխաջրերը, սպիտակուցները, ճարպերը, վիտամինները, բջջանյութը, հանքային տարրերը, ջուրը, և դրանց հիմնական գործառնությունները օրգանիզմի համար: (2)
- Մեկնաբանել, թե ինչպես է մարսվում սնունդը: (3)
- Բացատրել «առողջ ափսեի» սկզբունքները: Մեկնաբանել, թե ինչ է նշանակում «սնվել առողջ», և թե ինչու է դա կարևոր ներկայում և ապագայում: (4)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Մուլտֆիլմ՝ 3 րոպե տևողությամբ, «Յամտես» աշխատանքային թերթիկ՝ աշակերտների թվով, համացանցային կապ, համակարգիչ, Էկրանին ցուցադրելու սարք (մուլտֆիլմը կարող է հասանելի լինել DVD-ով, եթե դպրոցում համացանցին հասանելիություն չկա), բազմացնող սարք, մարկեր, գրիչ և գրատախտակ/ֆլիպ չարտ:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (25 րոպե)

Ուսուցիչը սկսում է դասը՝ ցույց տալով մուլտֆիլմը, որի տևողությունը 3 րոպե է: Խորհուրդ է տրվում նախքան հարցեր տալը այն ցուցադրել ևս մեկ անգամ:



Սեղմիր այստեղ՝ տեսանյութը դիտելու համար:

Մուլտֆիլմը դիտելուց հետո ուսուցիչը սովորողներին դիմում է հետևյալ հարցերով.

- Ի՞նչ սննդակարգ ունեին հերոսները մուլտֆիլմի սկզբում:
- Սննդամթերքները, որոնք ուտում էին, առողջարար էին, թե՞ անառողջ:
- Ի՞նչ խորհուրդ տվեց բժիշկը, ի՞նչ սննդատեսակներով պետք է փոխարինեն այդ անառողջ սնունդը:
- Բժիշկը նշված սննդատեսակների ի՞նչ օգտակար հատկությունների մասին խոսեց: Բժշկի խորհուրդ տված մթերքներն ինչո՞վ էին օգտակար:
- Ի՞նչ մթերքներ եք սիրում ուտել:
- Իսկ ինչպե՞ս են սննդանյութերը մարսվում:
- Մուլտֆիլմում ցուցադրվեց «առողջ ափսեի» պարունակությունը: Ի՞նչ եք կարծում, ձեր օրական սնունդը նման է մուլտֆիլմի «առողջ ափսեին»:
- Եթե ոչ, եկե՛ք խորհենք, թե ինչ պետք է ավելացնել կամ փոխել, որպեսզի ձեր «ափսեն լինի առողջ»:


Տվյալ հարցերին աշակերտները պետք է պատասխանեն ըստ իրենց պատկերացումների և գիտելիքների, ինչպես նաև մուլտֆիլմում տեսածի: Ուսուցիչը պետք է երեխաների պատասխանների հիման վրա վարի քննարկումը «առողջ ափսեի» և առողջ ու հավասարակշռված սննդակարգի առավելությունների շուրջ:

**Փուլ 2 (20 րոպե)**

Ուսուցիչը հանձնարարում է աշակերտներին լրացնել աշխատանքային թերթիկը:

Երբ բոլոր աշակերտները լրացնում են այն, ուսուցիչը նրանց խնդրում է ձեռք բարձրացնել՝ նշելու, թե ինչ պատասխաններ են տվել տարբեր կերակուրներին վերաբերող հարցերին, ապա գրատախտակին արձանագրել արդյունքներ ըստ սննդատեսակների, այսինքն՝ քանիսն են պատասխանել «սիրել», «հավանել» կամ «տհաճություն զգալ»:

Ուսուցիչը բացատրում է, որ մարդիկ կարող են չսիրել որոշ ուտեստներ, ունենալ տարբեր համային նախասիրություններ: Այդուհանդերձ, մենք պետք է փորձենք ամեն օր առողջ և հավասարակշռված սննդակարգ պահպանել:

 **Չուշում ուսուցչին:** Դասից առաջ ուսուցիչը պետք է ևս մեկ անգամ դիտի մուլտֆիլմը, վերընթերցի ներկայացված հիմնական տեղեկությունները, նախապատրաստի քննարկման հարցերը և բոլոր նյութերը դասի համար, ներառյալ «Չամտես» աշխատանքային թերթիկը:

## ԴԱՍ 2. ԱՌՈՂՋ ԱՆՎԵԼՈՒ ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՄՍԵՐ

### Դասի նպատակը

- Օգնել աշակերտներին՝ զարգացնելու խոհարարական գործնական հմտություններ՝ սովորեցնելով նրանց պատրաստել իրենց սիրած ուտեստները առողջ ձևով:
- Հարստացնել 1-ին դասից քաղած գիտելիքները առողջ սննդի և դրա բաղադրիչների վերաբերյալ:
- Տեղեկանալ, թե որոնք են այլ երկրների ավանդական կերակրատեսակները:

### Վերջնարդյունքները

- Տարբերել ազգային և ժամանակակից առողջարար և անառողջ սննդատեսակները (5):
- Բացահայտել տարբեր մշակութային, էթնիկ, կրոնական սննդային սովորությունները (6):
- Տարբերակել ընդհանուր և սեփական առողջարար և անառողջ սննդային սովորությունները (7):

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Բաղադրատոմս՝ աշակերտների թվով, տնային փաթեթ՝ աշակերտների թվով, բազմացնող սարք, ցուցադրող սարքեր, օժանդակ ուսուցողական տեսանյութ (Healthy Pizza Grade 5.mր4), մաքուր և անհրաժեշտ հարմարություններով խոհանոց, երեխաների ձեռքերը լվանալու համար անհրաժեշտ միջոցներ, բաղադրատոմսում նշված մթերքներ՝ ճիշտ քանակությամբ, կտրատված և լվացված:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (5 րոպե)

Ուսուցիչը աշակերտներին խնդրում է նախքան ուտեստը պատրաստելը ձեռքերը լվանալ օճառով և խնամքով չորացնել: Այնուհետև հարցնում է նրանց.

- Ո՞վ է սիրում պիցա:
- Ո՞ր երկրում է ծագել պիցան: (Պատասխան՝ Իտալիա)
- Ի՞նչ անենք, որ պիցան առողջարար լինի:



Այնուհետև աշակերտները պետք է բաժանվեն խմբերի (նախընտրելի է 5-8 հոգուց բաղկացած կամ այնպես, որ բոլորն ունենան ուտեստը պատրաստելուն մասնակցելու հնարավորություն):

### **Փուլ 2 (5 րոպե)**

Բաղադրատոմսը տրվում է յուրաքանչյուր խմբին: Ուսուցիչը պետք է աշակերտների հետ աչքի անցկացնի բաղադրատոմսը, որպեսզի նրանց բացատրի, թե ինչ պետք է անել և ինչ հերթականությամբ:

### **Փուլ 3 (25 րոպե)**

Ուսուցիչը պետք է թույլ տա աշակերտներին, որ խմբերով աշխատեն՝ փորձելով ինքնուրույն պատրաստել ուտեստը, ոչ թե պարզապես կրկնեն իր բոլոր քայլերը: Սա օգնում է նրանց սովորելու, թե ինչպես ինքնուրույն կարդան բաղադրատոմսը և հետևեն դրան: Մինչ նրանք աշխատում են իրենց խմբերում, ուսուցիչը պետք է շրջի սենյակում՝ բացատրելով, թե ինչու է բաղադրատոմսը համարվում առողջարար՝ պատասխանելով աշակերտների հարցերին և անհրաժեշտության դեպքում օգնելով նրանց:

Ուսուցիչն ինքը (կամ խոհարարի օգնությամբ) պետք է պիցաները դնի ջեռոցը, որպեսզի ապահովի երեխաների անվտանգությունը: Մինչ պիցաները պատրաստվում են, երեխաները կարող են կարգի բերել խոհանոցը:

### **Փուլ 4 (10 րոպե)**

Երեխաները կարող են համտեսել իրենց պատրաստած պիցաները: Մինչ երեխաները վայելում են իրենց պիցաները, ուսուցիչը կարող է բացատրել, թե ինչ կա տնային փաթեթներում, և ինչ թերթիկներ պետք է լրացվեն և հանձնվեն իրեն, ներառյալ տարբեր երկրների ուտեստների վերաբերյալ աշխատանքային թերթիկը և «առողջ ափսեի» աշխատանքային թերթիկը:

# ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՄՍԵՐ



## Առանց եփելու, սուպեր բուսական ռուլետներ

Պատրաստման և եփման ժամանակը՝ 5 րոպե  
Նախատեսված է 1 հոգու համար



### Բաղադրիչներ

- 1 լավաշ
- 2 ճ/գ հումուս
- Յազարի 1 տերև
- ¼ գազար՝ մանրացված կամ քերած
- 4 վարունգի ձողիկներ և/կամ 2 կտոր ավոկադո
- 1 ճ/գ թարմ լոլիկի խյուս կամ մանր կտրատած լոլիկ
- Մի բուռ քերած չանախ

### Պատրաստման մեթոդ

1. Լավաշը հարթությամբ դրեք տախտակի վրա, ներքևի հատվածի վրա քսեք հումուսը և վրան դրեք հազարը: Գազարը, վարունգը և/կամ դդմկը շարքեք հազարի վրա և գլայով տարածեք լոլիկի խյուսը: Վրան շաղ տվեք պանիրը:
2. Ներքևի մասը ծալեք հենց միջուկի վրայով, կողքերը ծալեք ներս և այնուհետև ռուլետի մնացած մասը վերև գլորեք: Կտրեք երկու հավասար մասի կամ կտորներով, ինչպես ցույց է տրված նկարում: Դրեք հենց ընդմիջման պայուսակի մեջ, կամ, եթե երկու մասի եք բաժանել, նախ փաթաթեք փայլաթիթեղով:



## Պիցցա պիտտա դեմքեր

### Սննդարարության մասին տեղեկություն

Մեկ չափաբաժնի սննդարար արժեքը (բաղադրատոմսի 1/4)

- 1097 կՋ / 260 կկալ
- 11.2 գ սպիտակուց
- 42.8 գ ածխաջրեր, որից 5.4 գ շաքար
- 3.5 գ ճարպ, որից 1.6 գ հագեցած
- 6.4 գ մանրաթել

### Անհրաժեշտ բաղադրիչներ

#### Հիմնական շերտի/խմորի համար

- 100 գ յուրաքանչյուրից՝ սպիտակ և ցորենի ալյուր
- 1 թեյի գդալ կամ 7 գ փաթեթով հեշտությամբ խառնվող չոր խմորիչ
- 125 մլ գոլ ջուր
- 4 թեյի գդալ տոմատի խյուս
- 1 թեյի գդալ չորացրած խառը համեմունքներ
- 8 բարակ վարունգի շերտ
- 6 հատ լոլիկ՝ կիսած
- 1 դեղին կամ կարմիր պղպեղ՝ սերմնազերծված և խաչաձև կտրատած
- 40 գ ցածր յուղայնությամբ պանիր՝ քերած



#### ՔԱՅԼ 1

Խառնեք ալյուրը և խմորիչը խմորի պրոցեսորի մեջ: Ավելացրեք ջուրը և խառնեք մինչև փափուկ խմոր դառնալը:



#### ՔԱՅԼ 2

Թողեք 20 րոպե բարձրանալ: Ջեռոցը տաքացրեք մինչև 24°C/ օդափոխիչը 22°C/գազը՝ 9 կամ ամենաբարձր ջերմաստիճանի վրա: Թխեք պիցցաները 10-12 րոպե, մինչև ծայրերի փխրուն և ոսկեգույն դառնալը:



#### ՔԱՅԼ 3

Ցուրաքանչյուր պիտտա հացի մի կողմի վրա քսեք 1 թեյի գդալ տոմատի խյուս: Վրան ցանեք չորացրած խառը համեմունքներ:



#### ՔԱՅԼ 4

Վարունգը և կիսված լոլիկները շարքեք պիտտաների վրա աչքերի տեսքով կիսված լոլիկը՝ քթի, կտրատած պղպեղը՝ հոնքերի և բերանի տեսքով, իսկ քերած պանիրը՝ մազերի կամ մորուքի տեսքով: Տեղադրեք գրիլի վրա:



\* Աղը կարելի է փոխարինել ավելի օգտակար բաղադրիչներով՝ սև պղպեղ, կանաչ սոխ, լիմոն, պանիր:



\* Դուրե կարող եք օգտագործել սպիտակ պիտտա հաց, թեև ամբողջահատիկի ալյուրով հացը ավելի հարուստ է մանրաթելերով:



Նախապատրաստում՝ 20 րոպե  
Եփելու տևողություն՝ 30 րոպե

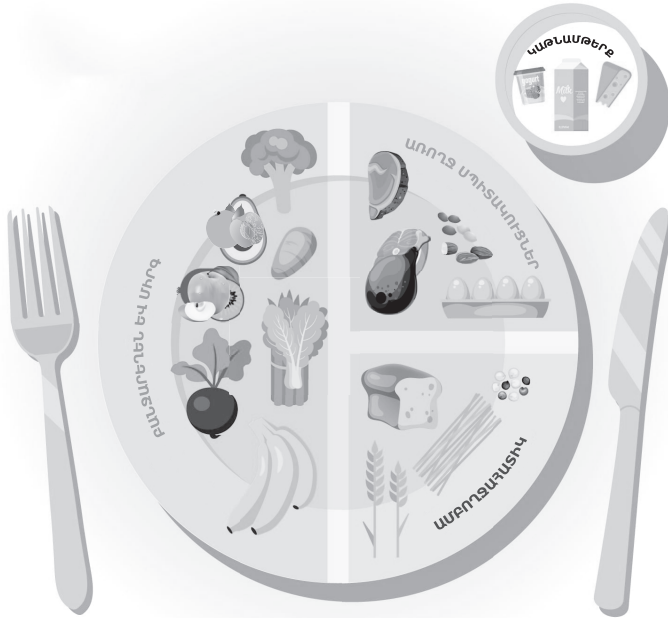
Պատրաստելը՝ հեշտ

Պատրաստվում է 4 չափաբաժնի

**Ասա մեզ, թե ինչ է պարունակում քո ափսե՛ն առաջիկա 7 օրվա ընթացքում:**

Յուրաքանչյուր ափսեի վրա գրեք կամ նկարեք այն, ինչ ուտում եք ամեն երեկո ընթրիքին, և ավարտելուց հետո հանձնեք այն ձեր ուսուցչին:

**ԱՌՈՂՋ ՈՒՏԵԼՈՒ ԱՓՍԵ**



Բանջարեղեն և միգր, ցրեք ձեր ափսե՛ն գունավոր բանջարեղենով և մրգերով: Որքան շատ գույներ, այնքան ավելի լավ: Կենրեք, բայց կարտոֆիլը և կարտոֆիլի ֆրի՛ն բանջարեղեն չեն համարվում: Փորձեք ուտել մրգեր մրգեր (այլ ոչ թե մրգային հյութեր):

Ամբողջահատիկ, ընտրեք ամբողջահատիկ ցորեն, վարսակ և հնդկաձավար կամ դրանցով պատրաստված մթերքներ, ինչպիսիք են ամբողջահատիկ հացահատիկից պատրաստված մակարոնեղենը և 100% ամբողջահատիկ ցորենի հացը: Նրանք ոչ միայն հիմնական համ ունեն, այլև հարուստ են վիտամիններով և հանքանյութերով:

Առողջ ճարպեր, մեզ անհրաժեշտ են ճարպեր մեր մենդակարգում, քանի որ դրանք մեզ էներգիա են տալիս և օգնում յուրացնել սննդանյութերը: Բայց որոշ ճարպեր վնասակար են մեզ համար, օրինակ՝ կարտոֆիլի ֆրի՛ն, փքաբլիթը և մսի յուղոտ կտորները: Այսպիսով՝ ընտրեք առողջ ճարպեր պարունակող մթերքներ, ինչպիսիք են՝ ընկույզը, սերմերը, առանց ճարպերի կամ քիչ ճարպեր պարունակող միսը: Սահմանափակեք հագեցած ճարպերով հարուստ մթերքները (օրինակ՝ փխրուն խմորով պատրաստված խմորեղենը և թխվածքաբլիթները, ընտրեք բուսական յուղեր, ինչպիսիք են ձիթապտղի, արևածաղկի և այլն յուղերը): Սահմանափակե՛ք կարագի օգտագործումը, խուսափե՛ք մարգարինի օգտագործումից:

Առողջ սպիտակուցներ, կարող եք ընտրել լոբի և դոռ, ընկուզեղեն, սերմեր կամ ձու և հավ: Սակայն փորձեք խուսափել վերաշակված մսերից, ինչպիսիք են երշիկը և կրեմլիկը, քանի որ դրանք առողջարար չեն:

Կաթնամթերք, փորձեք խմել առանց հավելումների կաթ, սովորական մածուն և օգտագործեք քիչ քանակությամբ պանիր: Այս մթերքները մեզ տալիս են կալցիում և վիտամին D, որոնք ուժեղացնում են մեր ոսկորները:





### ԴԱՍ 3. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԴՐԱ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

#### Դասի նպատակը

- Չիմնվելով 1-ին և 2-րդ դասերից սովորածի վրա՝ օգնել աշակերտներին հասկանալու, թե որ մթերքներն են առողջարար, և որոնք՝ անառողջ:
- Չասկանալ ֆիզիկական ակտիվության և առողջության կապը:

#### Վերջնարդյունքները

- Բացատրել օրգանիզմի սննդային պահանջների փոփոխությունները՝ կախված տարիքից, քաշից, ֆիզիկական ակտիվությունից և առողջության որոշակի խնդիրներից (8):
- Ներկայացնել սեփական վնասակար սովորություններն առողջարար դարձնելու եղանակները (9):
- Ներկայացնել ֆիզիկական ակտիվության նշանակությունը առողջության համար (10):

#### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Չսկա օձեր և աստիճաններ» ինտերակտիվ խաղ, խաղին վերաբերող նյութ, գառ, խաղատախտակ (նախապես պատրաստել սովորաթղթից):

#### Տևողությունը

45 րոպե

#### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (5 րոպե)

Ուսուցիչը աշակերտներին հետևյալ հարցերն է տալիս.

- Ի՞նչ եք կարծում, որքան ֆիզիկական ակտիվություն է պետք ամեն օր:
- Ի՞նչո՞ւ է կարևոր շարժվելը:
- Ի՞նչպե՞ս է դա ազդում ձեր ինքնազգացողության վրա:
- Ի՞նչ եք կարծում, որո՞նք են ֆիզիկապես ակտիվ լինելու առավելությունները:

Ուսուցիչը նաև ամփոփում է տնային փաթեթի առաջադրանքների արդյունքները:

Կարճատև քննարկումից հետո բացատրում է խաղի ընթացքը և կանոնները:

**Փուլ 2 (10 րոպե)**

Աշակերտները պետք է աջակցեն ուսուցչին խաղը կազմակերպելիս: Այնուհետև աշակերտներին պետք է բաժանել 5-6-հոգանոց խմբերի՝ խաղը սկսելու համար:


**Փուլ 3 (30 րոպե)**


Թիմերը պետք է հերթով խաղան:

Որպեսզի չխաղացող աշակերտները նույնպես ներգրավված լինեն, բոլորը պետք է նստեն խաղատախտակի շուրջը, մինչ մյուս խմբերը խաղում են: Երբ աշակերտը կանգնում է այն վանդակի վրա, որի վրա նկարված է առողջարար սննդամթերք, ուսուցիչը խաղին այդ պահին չմասնակցող երեխաներին պետք է հարցնի, թե ինչու է այդ սնունդը/ըմպելիքը առողջարար: Նույնը պետք է հարցնել, եթե նրանք կանգնեն անառողջ սննդի կամ ըմպելիքի նկարով վանդակի վրա («ինչու է այդ սնունդը/խմիչքը անառողջ»):

Քանի որ բոլոր խմբերը հերթով խաղում են, հարցերը նույնպես պետք է փոխվեն՝ կրկնություններից խուսափելու համար այն դեպքերում, երբ աշակերտները կանգնեն մինևույն ուտելիքի/ըմպելիքի նկարով վանդակի վրա, օրինակ՝

- Կարո՞ղ եք նշել մեկ այլ առողջարար բանջարեղեն/միրգ: (Եթե աշակերտը կանգնում է գազարի կամ բանանի նկարով վանդակի վրա:)
- Կարո՞ղ եք նշել մեկ այլ ըմպելիք, որը կարող եք խմել կոլայի փոխարեն, որն ավելի առողջարար է: (Եթե աշակերտը կանգնում է շաքարի ավելացմամբ ըմպելիքի նկարով վանդակի վրա:)
- Ո՞րն է ավելի առողջարար՝ սպիտակ, թե՛ ամբողջահատիկ հացը: (Եթե աշակերտը կանգնում է ամբողջահատիկ հացի նկարով վանդակի վրա:)
- Կարո՞ղ եք նշել մեկ այլ առողջարար կաթնամթերք: (Եթե աշակերտը կանգնում է կաթի նկարով վանդակի վրա:)
- Կարո՞ղ եք նշել ձու եփելու երեք եղանակ: (Եթե աշակերտը կանգնում է ձվի նկարով վանդակի վրա:)

 **Չուշում ուսուցչին:** Դասից առաջ ուսուցիչը պետք է վերընթերցի խաղի կանոնները, որոշի, թե որտեղ են խաղալու (ներսում կամ դրսում), և բազմացնի խաղի նյութերը: Երեխաները կարող են նախքան խաղալը, որպես դասի մաս, օգնել խաղի կառուցմանը կամ տեղադրմանը:

 **Չուշում ուսուցչին:** Դասից առաջ ուսուցիչը պետք է ուսումնասիրի բաղադրատոմսը և օժանդակ ուսուցողական տեսանյութը, համոզվի, որ խոհանոցը մաքուր է ու պատրաստ ուտեստ պատրաստելու համար, առկա են երեխաների լվացվելու համար անհրաժեշտ

միջոցները և բաղադրատոմսում նշված մթերքները անհրաժեշտ քանակությամբ, լվացված ու կտրատված:

Դպրոցի խոհարարը կարող է օգնել ուսուցչին նախապատրաստվելիս: Եթե այս դասն անցկացվում է այնպիսի դպրոցում, որտեղ խոհանոցային հարմարություններ չկան, ապա կարելի է օգտագործել այլ բաղադրատոմսեր, օրինակ՝ գունավոր մրգային քաբաբի կամ առողջարար բանջարեղենի ռուլետների:



### **Նյութ ուսուցչի համար**

Սննդանյութերի տարբեր խմբեր

## **ԱԾԽԱԶՐԵՐ**

Ինչո՞ւ են կարևոր ածխաջրերը:

- Ածխաջրերն օրգանիզմի էներգիայի հիմնական աղբյուրն են:
- Բացի այդ՝ դրանք օգտակար են օրգանիզմի աճի և հյուսվածքների վերականգնման համար:
- Որոշ ածխաջրեր կանխում են մի շարք հիվանդություններ:

Ապացուցված է, որ ամբողջահատիկ ձավարեղենն ու բջջանյութը նպաստում են մարսողական համակարգի աշխատանքին՝ կանխելով շատակերությունը և փորկապությունը: Փաստերը ցույց են տալիս, որ շատ մրգեր, բանջարեղեն և ամբողջահատիկ ձավարեղեն օգտագործելը կարող է նպաստել ավելի արագ կշտանալուն և երկար ժամանակ քաղց չզգալուն: Ածխաջրերի տեսակը նույնքան կարևոր է, որքան քանակությունը: Առողջարար ածխաջրեր պարունակում են մրգերը, բանջարեղենը, ամբողջահատիկ հացամթերքը, ընդեղենը: Երբ որոշ մթերքների մեջ շաքար են ավելացնում, դրանք դառնում են անառողջ. օրինակ՝ «բնական հյութերը», քաղցր յոգուրտը, կոմպոտը, շաքարավազով չրերը և այլն:

Հավելյալ շաքարը միայն էներգիայի արագ աղբյուր է՝ առանց սննդարար տարրերի: Մինչդեռ բնական շաքարներ պարունակող սնունդը (կաթնամթերք, մրգեր) մեզ ապահովում է նձ էներգիայով, նձ շատ օգտակար սննդանյութերով, ինչպիսիք են վիտամինները, հանքային տարրերը և բջջանյութը:

- Հավելյալ շաքարի սահմանափակումն անհրաժեշտ է արյան մեջ շաքարի մակարդակը նորմայի սահմաններում պահելու համար: Բացի այդ՝ շաքար պարունակող մթերքները և ըմպելիքները հաճախ պարունակում են շատ կալորիաներ, ինչը կարող է հանգեցնել քաշի ավելացման, գիրության, ատամների քայքայման և շաքարային դիաբետի վտանգի մեծացման: Հավելյալ շաքարի աղբյուր են քաղցրավենիքը, մրգային հյութերը, կոմպոտները, թխվածքները, զովացուցիչ ըմպելիքները, քաղցր թեյը և այլն:

- Բարդ ածխաջրեր (օսլա, բջջանյութ) են պարունակում բանջարեղենը, հացահատիկը (հաց, մակարոնեղեն, հնդկաձավար, բրինձ և այլն) և լոբազգիները (լոբի, ոլոռ, սիսեռ, ոսպ և այլն):
- Բարդ ածխաջրերից է բջջանյութը: Բջջանյութի աղբյուրը միայն բուսական սնունդն է: Պարունակվում է ամբողջահատիկ հացահատիկի, մրգերի, բանջարեղենի, հատապտուղների, լոբազգիների, ընկուզեղենի և սերմերի (օրինակ՝ դդմի, արևածաղկի սերմեր) մեջ: Բջջանյութն անցնում է մարսողական համակարգով՝ օրգանիզմից հեռացնելով «անպետք», վնասակար նյութերը, և կարգավորում է մարսողությունը՝ կանխելով փորկապությունը:

Բջջանյութի անհրաժեշտ օրական քանակը ստանալու համար երեխաները և մեծահասակները պետք է ամեն օր առնվազն երկու բուռ միրգ, երեք բուռ բանջարեղեն, երեք բուռ ամբողջահատիկ ձավարեղեն ուտեն: Մենդակարգում բջջանյութի քանակի ավելացմանը զուգահեռ անհրաժեշտ է նաև ջուրն ավելացնել:

Եթե օրգանիզմում ածխաջրերի քանակը մեծ է, դրանք կարող են փոխակերպվել և կուտակվել որպես ճարպեր՝ հանգեցնելով ավելորդ քաշի՝ գիրության: Հավելյալ ածխաջրերը կարող են նաև բարձրացնել արյան շաքարի մակարդակը, ինչը կարող է շաքարային դիաբետի ռիսկի գործոն լինել:



## ՍՊԻՏԱԿՈՒՅՆԵՐ

Ինչ է սպիտակուցը

Սպիտակուցները մարմնի ամենակարևոր նյութերից են: Մկանները, մազերը, աչքերը, ներքին օրգանները, ֆերմենտները և շատ հորմոններ հիմնականում կազմված են տարբեր սպիտակուցներից: Օգնում են վերականգնելու և պահպանելու մարմնի հյուսվածքները: Կարևոր են օրգանիզմի աճի և զարգացման համար և մեծ դեր են խաղում իմունային համակարգում և օրգանիզմին կարող են նաև էներգիայով ապահովել:

Կան բուսական և կենդանական ծագման սպիտակուցներ: Կենդանական ծագման սպիտակուցներ պարունակում են կարմիր միսը, հավի միսը, ձուկը, ծովամթերքը, ձուն, պանիրը, մածունը, կաթը: Բուսական սպիտակուցներ պարունակում են սերմերը (դդում, արևածաղիկ, կտավատ, քնջութ և այլն), ընկուզեղենը (ևուշ, ընկույզ, գետնանուշ և այլն) և լոբազգիները (ոսպ, լոբի, սիսեռ, ոլոռ և այլն): Փոքր քանակությամբ սպիտակուց կա նաև ձավարեղենում (ցորեն, եգիպտացորեն) և բանջարեղենի որոշ տեսակներում (բրոկոլի, սպանախ, ծնեբեկ): Կենդանական ծագման մթերքները սովորաբար ավելի լավ որակի սպիտակուցներ են պարունակում, քան բուսական ծագման մթերքները:





Յուրաքանչյուր սննդի ընդունման ընթացքում խորհուրդ է տրվում ստանալ սպիտակուցային սնունդ 1-2 ափի չափով (օրինակ՝ մսի քանակը պետք է լինի ձեր ափի չափով): Սպիտակուցների պահանջը հեշտությամբ բավարարվում է մի քանի մթերքներ ուտելով:

## ՃԱՐՊԵՐ

Ճարպեր կան և՛ կենդանական, և՛ բուսական մթերքներում: Ճարպերը էներգիայի աղբյուր են: Ունեն ամենաբարձր կալորիականությունը՝ համեմատած ածխաջրերի և սպիտակուցների հետ: Ապահովում են երկու անգամ ավելի շատ կալորիա, քան նույն քանակությամբ ածխաջրերը կամ սպիտակուցները:

Նպաստում են այլ սննդանյութերի ավելի լավ և լիակատար յուրացմանը: Օգնում են նաև վիտամինների և հանքային տարրերի յուրացմանը և կենսական նշանակություն ունեն, օրինակ, արյան մակարդելիության և մկանների աշխատանքի համար:

Մեր օրգանիզմը ճարպեր է օգտագործում նյարդային համակարգի ձևավորման (ներառյալ ուղեղի և նյարդերի) և հատուկ կարգավորող նյութերի՝ հորմոնների սինթեզի համար: Օրգանիզմի աճի և զարգացման համար անհրաժեշտ է բավարար քանակությամբ առողջարար ճարպեր ստանալ: Եթե սննդի հետ ստացած ճարպերը չեն այրվում որպես էներգիա կամ չեն օգտագործվում որպես շինանյութ, ապա կուտակվում են ճարպային բջիջներում:

### Սննդային ճարպերի մի քանի հիմնական տեսակներ կան.

- «Լավ» (չհագեցած) ճարպեր. հիմնականում հանդիպում են բուսական յուղերում՝ ձեթերում: Դրանք օգտակար են սրտի համար: Օգտակար բուսական ճարպեր կան ձիթապտղի յուղի, կտավատի, ընկույզի և արևածաղկի սերմերի մեջ: «Լավ»՝ չհագեցած ճարպերից առանձնանում են օմեգա-3 և օմեգա-6 ճարպաթթուները: Դրանցով հարուստ են կտավատը, ընկույզը, ձուկն ու ծովամթերքը:
- Հագեցած ճարպերը կարող են բացասական ազդեցություն ունենալ մարդու առողջության վրա, քանի որ կարող են հանգեցնել սրտանոթային հիվանդությունների, զարկերակային գերճնշման և այլ խնդիրների: Դրանք հիմնականում կենդանական ծագում ունեն և կան մսամթերքի, կաթնամթերքի, օրինակ՝ կարագի, պաղպաղակի, թթվասերի մեջ:
- Տրանսճարպերն ավելի վտանգավոր են առողջության համար, նույնիսկ եթե օգտագործվում են փոքր քանակությամբ: Տրանսճարպերը լինում են վերամշակված մթերքներում, որոնք պատրաստված են մասնակի հիդրոգենացված յուղով (մարգարին, հիդրոգենացված բուսայուղեր, սփրեդներ): Դրանք կան բազմաթիվ մթերքներում,



ներառյալ տապակած, ինչպիսիք են ֆրին և չիպսերը, թխվածքաբլիթները, պիցան, աղի ձողիկները, մարգարիկը և այլ սննդամթերքներ: Բարեբախտաբար շատ երկրներում, այդ թվում Հայաստանում, վերջին տարիներին օրենսդրական բարեփոխումների շնորհիվ նվազել է տրանսճարպերի օգտագործումը:

## ՎԻՏԱՄԻՆՆԵՐ

Վիտամինները թեև օրգանիզմին անհրաժեշտ են փոքր քանակությամբ, բայց շատ կարևոր են օրգանիզմի կենսագործունեության համար (լատիներեն «vita»` «կյանք» բառից): Դրանք տարբեր կառուցվածքներով կենսաբանորեն ակտիվ օրգանական բաղադրիչներ են, որոնք անհրաժեշտ են օրգանիզմի բնականոն նյութափոխանակության և կենսագործունեության համար և այդ առումով անփոխարինելի են: Մեր օրգանիզմը չի կարող սինթեզել վիտամիններ անհրաժեշտ քանակությամբ: Վիտամինները մասնակցում են նյութափոխանակությանը և ֆերմենտների գործունեության կարգավորմանը և օրգանիզմում քիմիական ռեակցիաների համակարգմանը: Նպաստում են մարդու աճին, զարգացմանը, օրգանիզմի բոլոր բջիջների, օրգանների կանոնավոր աշխատանքին, պաշտպանում են հիվանդություններից, բարելավում են մաշկը, ամրացնում մազերը, ատամները և այլն:

Վիտամինների պահանջը մեծանում է օրգանիզմի աճի ընթացքում, հիվանդության ժամանակ և դրանից հետո, ֆիզիկական և մտավոր ծանրաբեռնվածության ժամանակ (օրինակ՝ ֆիզիկական վարժություններ, սթրես, քննաշրջան):

Սկզբում վիտամինները պայմանականորեն նշանակվում էին լատինական այբուբենի տառերով՝ A, B, C, D, E, K և այլն, այնուհետև տրվեցին միջազգային անվանումներ, որոնք արտացոլում են այդ նյութերի քիմիական կառուցվածքը:

Դասակարգվում են երկու տեսակի՝ ճարպալույծ և ջրալույծ:

Ջրալույծ վիտամինները չեն կուտակվում օրգանիզմում, դրանք են՝

- Բոլոր B վիտամինները (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12):
- Վիտամին C-ն:
- ճարպալույծ վիտամինները լուծվում են ճարպի մեջ և հակված են կուտակվելու օրգանիզմում, դրանք են՝ A, D, E, K վիտամինները:

Նրանք, ովքեր սնվում են բանջարեղենով, մրգերով, ամբողջահատիկ հացահատիկով, առողջարար սպիտակուցով հարուստ սննդատեսակներով, կարող են ստանալ բոլոր անհրաժեշտ վիտամինները:

### Տարբեր վիտամինների աղբյուրներն ու նշանակությունը

Վիտամին	Գործառույթ	Աղբյուրներ
<b>A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարևոր է տեսողության, հատկապես գիշերային տեսողության համար:</li> <li>• Նպաստում է մարմնի վնասված հյուսվածքների վերականգնմանը, վերքերի լավացմանը, մաշկի բարելավմանը, մազերի և եղունգների աճին:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Նարնջագույն մրգեր և բանջարեղեն, օրինակ՝ գազար, դդում, ծիրան:</li> <li>• Մուգ կանաչ բանջարեղեն, օրինակ՝ սպանախ, բրոկոլի, մաղադանոս:</li> <li>• Ձու, ձուկ, ծովամթերք և այլն:</li> </ul>
<b>B խմբի վիտամիններ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Օգնում են էներգիա արտադրելուն և օգտագործելուն:</li> <li>• Մասնակցում են արյան կարմիր բջիջների զարգացմանը, որոնք թթվածին են ապահովում ամբողջ օրգանիզմին:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ամբողջահատիկ ձավարեղեն, օրինակ՝ վարսակ և հնդկաձավար:</li> <li>• Ձուկ և ծովամթերք:</li> <li>• Հավի միս կամ կարմիր միս:</li> <li>• Ձու:</li> <li>• Կաթնամթերք, օրինակ՝ կաթ, մածուն, կաթնաշոռ և պանիր:</li> <li>• Կանաչ տերևավոր բանջարեղեն:</li> <li>• Լոբի և ոլոռ:</li> </ul>
<b>C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարևոր է մարմնի հյուսվածքների, օրինակ՝ մաշկի, լնդերի, ոսկրերի և արյունատար անոթների համար:</li> <li>• Օգնում է պաշտպանվելու վարակներից:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ցիտրուսային մրգեր՝ նարինջ, մանդարին, կիտրոն և այլն:</li> <li>• Հատապտուղներ՝ հաղարջ, չիչխան, մասուր, ելակ, մոշ:</li> <li>• Բանջարեղեն, օրինակ՝ լոլիկ, բրոկոլի, կաղամբ, քաղցր տաքդեղ, մաղադանոս:</li> </ul>

<p><b>D</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհրաժեշտ է ոսկրերի և ատամների ամրության համար:</li> <li>• Օգնում է կլանելու կալցիումի անհրաժեշտ քանակությունը:</li> <li>• Առաջանում է մաշկի մեջ արևի ազդեցության տակ կամ կարող է ստացվել սննդից:</li> <li>• Բարձրացնում է օրգանիզմի իմունային համակարգը (իմունիտետը):</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ձուկ:</li> <li>• Ձվի դեղնուց:</li> <li>• Միս:</li> </ul>
-----------------	--	---

## ՀԱՆՔԱՅԻՆ ՏԱՐՐԵՐ

Սննդի մեջ պարունակվող հանքային տարրերն անհրաժեշտ են մեր օրգանիզմի բնականոն աճի, զարգացման և գործունեության համար: Թեև դրանք անհրաժեշտ են փոքր քանակությամբ (միկրո), բայց դրանց որոշակի քանակությունը պարտադիր է մեր առողջության և բարեկեցության համար: Հանքային տարրերը և վիտամինները միկրոտարրեր են:

Միկրոսննդանյութերը, ի տարբերություն մակրոսննդանյութերի (ածխաջրեր, սպիտակուցներ և ճարպեր), էներգիայի աղբյուր չեն: Մեր օրգանիզմում դրանք «աշխատում» են մակրոսննդանյութերի հետ՝ կարգավորելով օրգանիզմի այլ գործընթացները:

Հանքային տարրերը՝

- հավասարակշռում են օրգանիզմում հեղուկի մակարդակը,
- անհրաժեշտ են մաշկի, մազերի և եղունգների համար,
- ամրացնում են ոսկրերը,
- կանխարգելում են կարիեսը,
- կարգավորում են արյան մակարդումը,
- օգնում են թթվածնի տեղափոխմանը,
- աջակցում են իմունային համակարգին,
- ապահովում են արյան ճնշման նորմալ մակարդակ,
- նպաստում են ֆիզիկական և մտավոր զարգացմանը:



## Տարբեր հանքային տարրերի աղբյուրներն ու դերերը

Հանքային տարր	Կարևորություն	Աղբյուրները
<b>Յոդ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Յոդն անհրաժեշտ է երեխաների նորմալ ֆիզիկական և մտավոր զարգացման համար: Յոդի անբավարարության դեպքում երեխաների աճն ու մտավոր զարգացումը դանդաղում են:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Քանի որ Հայաստանում ջուրն ու հողը յոդ չեն պարունակում, այն կարելի է ստանալ միայն յոդով հարստացված մթերքներից, մասնավորապես՝ յոդացված աղից:</li> </ul>
<b>Կալցիում</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ամրացնում է ոսկրերն ու ատամները:</li> <li>• Օգնում է նյարդային ազդանշանների հաղորդմանը:</li> <li>• Օգնում է պահպանելու արյան ճնշման նորմալ մակարդակը:</li> <li>• Նպաստում է մկանների կծկմանը և թուլացմանը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կաթնամթերք՝ կաթ, պանիր, մածուն:</li> <li>• Բանջարեղեն՝ բրոկոլի, սպանախ:</li> <li>• Քնջութ:</li> <li>• Կտավատի սերմ:</li> </ul>
<b>Երկաթ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարևոր է արյան կարմիր բջիջների առաջացման համար, որոնք թթվածին են տեղափոխում օրգանիզմում:</li> <li>• Աջակցում է հորմոնների արտադրությանը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Տավարի միս:</li> <li>• Ձու:</li> <li>• Լոբի:</li> <li>• Չրեր:</li> <li>• Կանաչ տերևավոր բանջարեղեն, բրոկոլի, սպանախ:</li> </ul> <p><b>Նշում:</b> Կենդանական աղբյուրներից ստացված երկաթը (օրինակ՝ միս, թռչնամիս և ծովամթերք) ավելի լավ է յուրացվում օրգանիզմում, քան բուսական աղբյուրներից ստացված երկաթը:</p>

<p><b>Ցիկ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Խթանում է օրգանիզմի իմունային համակարգը:</li> <li>• Խթանում է բջիջների աճը և վերքերի վերականգնումը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Տավարի, խոզի և հավի միս:</li> <li>• Ընկուզեղեն՝ ընկույզ, նուշ և գետնանուշ:</li> <li>• Լոբազգիներ՝ կանաչ լոբի, ոլոռ և ոսպ:</li> </ul>
-------------------	---	---

**ՋՈՒՐ**

Մենք կարող ենք շաբաթներ շարունակ մնալ առանց սննդի, բայց առանց ջրի չենք կարող գոյատևել մի քանի օրից ավելի: Ջուրն անհրաժեշտ է մեր օրգանիզմի յուրաքանչյուր համակարգի համար: Ջուրը կատարյալ զրոյական կալորիականությամբ հեղուկ է ծարավը



հագեցնելու և մարմինը վերականգնելու համար: Մարդու օրգանիզմի մոտ 60 տոկոսը ջուր է: Ջուրն առկա է օրգանիզմի ոչ միայն հեղուկ միջավայրում, այլև հյուսվածքներում և օրգաններում: Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ ջրի պակասը մարդու օրգանիզմում կարող է հանգեցնել առողջության լուրջ խնդիրների: Նույնիսկ թեթև ջրազրկումը կարող է հոգնածություն, ցրվածություն և տկարություն առաջացնել: Օրգանիզմում ջրի 10 տոկոսի կորուստը կարող է հանգեցնել ավելի լուրջ խնդիրների և նույնիսկ մահվան:

**Ջրի կարևորությունը**

- Բարելավում է ուղեղի աշխատանքն ու տրամադրությունը:
- Օգնում է հեռացնելու օրգանիզմում կուտակված թույնները:
- Հանքային տարրերը տեղափոխում է բջիջներ, խոնավացնում օրգանիզմը:
- Բարձրացնում է հոդերի շարժունակությունը, բարելավում է մաշկը:
- Անհրաժեշտ է լավ մարսողության համար:

**Սննդանյութերի մարսողությունը**

Սննդանյութերը հիմնականում ներծծվում են աղիներում, բայց դրանց մարսումը սկսվում է բերանի խոռոչից: Այնուհետև շարունակվում է ստամոքսում: Աղիներից անցնելով արյուն՝ սննդանյութերը փոխադրվում են այն բջիջներ, որոնք դրանց կարիքն ունեն, կամ կուտակվում են հետագայում օգտագործվելու համար:

**«Առողջ ափսե»**

«Առողջ ափսե» մշակվել է Հարվարդի համալսարանի կողմից՝ որպես առողջ, հավասարակշռված սննդակարգ ստեղծելու ուղեցույց, և ներառում է.

- **Բանջարեղեն և միրգ՝ ձեր ափսեի ½ մասը**

Յուրաքանչյուր ոք պետք է ձգտի օգտագործելու բազմազան և գունավոր մրգեր ու

բանջարեղեն: Որքան շատ գույներ, այնքան ավելի լավ: Կարտոֆիլը «առողջ ավսեի» մեջ չի դիտարկվում որպես բանջարեղեն արյան շաքարի վրա դրա բացասական ազդեցության պատճառով:

- **Ամբողջահատիկ ձավարեղեն՝ ձեր ավսեի ¼-ը**

Ամբողջահատիկ ձավարեղենը, ինչպիսիք են ամբողջահատիկ ցորենը, գարին, վարսակը, շագանակագույն բրինձը և դրանցով պատրաստված մթերքները, օրինակ՝ ամբողջահատիկ ցորենից պատրաստված մակարոնեղենը, ավելի մեղմ ազդեցություն ունի արյան շաքարի և ինսուլինի վրա, քան սպիտակ հացը, սպիտակ բրինձը և այլ զտված հացահատիկները:

- **Սպիտակուցներ՝ ձեր ավսեի ¼-ը**

Ձուկը, հավը, լոբին և ընկույզը սպիտակուցի հիանալի աղբյուր են, դրանք կարելի է խառնել աղցաններին և համադրել ավսեի մեջ եղած բանջարեղենի հետ: Սահմանափակեք կարմիր միսը և խուսափեք վերամշակված մսից, ինչպիսին է երշիկեղենը, որը հարուստ է հագեցած ճարպերով:

- **Առողջարար բուսական յուղեր, բայց չափավոր**

Պետք է ընտրել առողջարար բուսական յուղեր, ինչպիսիք են ձիթապտղի, եգիպտացորենի, արևածաղկի, գետնանուշի ու այլ յուղերը, և խուսափել մասնակի հիդրոգենացված յուղերից (մարգարին, սփրեդ), որոնք պարունակում են վնասակար տրանսճարպեր:

- Ջուր խմեք: Պետք է շատ ջուր խմել, նվազեցնել քաղցր ըմպելիքների քանակը և սահմանափակել մրգահյութը:
- Եղեք ակտիվ: Ակտիվ մնալը նույնպես կարևոր է քաշը վերահսկելու համար:
- «Առողջ ավսեի» հիմնական ուղերձը սննդակարգի որակը կարևորելն է:
- Սննդակարգում ածխաջրերի տեսակը նույնքան կարևոր է, որքան դրանց քանակը, քանի որ ածխաջրերի որոշ աղբյուրներ, ինչպիսիք են բանջարեղենը (բացի կարտոֆիլից), մրգերը, ամբողջահատիկ ձավարեղենը և լոբազգիները, ավելի առողջարար են, քան մյուսները:
- «Առողջ ավսեի» սկզբունքներին հետևելով՝ պետք է խուսափել քաղցր (բարձր շաքարայնությամբ) ըմպելիքներից, որոնք բարձր կալորիականություն և ցածր սննդային արժեք ունեն:
- Սպառողներին խորհուրդ է տրվում նաև օգտագործել առողջարար յուղեր՝ չսահմանելով ճարպային աղբյուրներից ստացվող կալորիաների առավելագույն տոկոս:

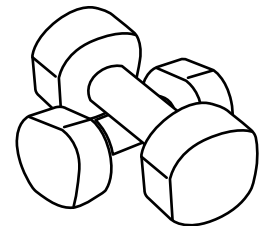
### **Մթերքներ ամբողջ աշխարհից**

Տարբեր երկրներում և կրոններում մարդիկ տարբեր ուտեստներ են օգտագործում: Կան շատ ճաշատեսակներ, որոնք տարածվել են ամբողջ աշխարհում, օրինակ՝ լապչան և դամփլինգը (խմորազևդիկ՝ լցունված խճողակով) Չինաստանից և պիցան ու մակարոնեղենը Իտալիայից: Մենդակարգի վրա ազդում են բազմաթիվ գործոններ: Օրինակ՝ տարբեր կրոններ դավանող մարդիկ ունեն սննդային որոշակի սահմանափակումներ:

### **Ֆիզիկական ակտիվության և առողջության կապը**

Առողջ ապրելակերպ վարելու համար երեխաները պետք է հնարավորինս շատ շարժվեն: Նրանք պետք է ակտիվ լինեն օրական առնվազն 60 րոպե: Սա պետք է ներառի շաբաթական 3 անգամ ֆիզիկական վարժություններ, որոնք ամրացնում են մկաններն ու ոսկրերը: Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ ֆիզիկական ակտիվությունը կարող է օգնել դպրոցահասակ երեխաներին բազմաթիվ առումներով, ինչպիսիք են.

- զարգացնել ինքնավստահությունը և սոցիալական հմտությունները,
- բարելավել ուշադրության մակարդակը, նպաստել ուսման մեջ առաջադիմությանը,
- զարգացնել շարժումների համակարգումը,
- ամրացնել մկանները և ոսկրերը,
- բարելավել առողջությունը և ֆիզիկական պատրաստվածությունը,
- պահպանել նորմալ քաշը,
- նպաստել ավելի լավ քնելուն,
- բարձրացնել տրամադրությունը:







## Հսկա օձեր և աստիճաններ

### Հրահանգներ

**1** Խաղի նպատակն է, որ հենց դու լինես առաջին խաղացողը, ով կհասնի մինչև վերջնագիծ՝ տախտակի վրայով մեկ վանդակից անցնելով մինչև վերջին վանդակին: Հետևիր գրատախտակի թվերին՝ տեսնելու, թե ինչպես պետք է առաջ շարժվել: Օրինակ՝ եթե զառն ընկնում է հինգի վրա, իսկ դու 12 համարի վանդակի վրա ես, ապա տեղափոխվիր 17 համարի վրա:

**2** Յուրաքանչյուր խաղացող պետք է գլորի մեկ զառ, որպեսզի տեսնի, թե ով է ստանում ամենամեծ թիվը: Նա, ով գլորում է ամենամեծ թիվը, ստանում է առաջինը խաղալու իրավունքը: Առաջին խաղացողի հերթին անցնելուց հետո այդ խաղացողի ձախ կողմում կանգնած խաղացողի հերթն է: Եթե երկու կամ ավելի խաղացողներ գլորում են նույն ամենաբարձր թիվը, ապա այդ խաղացողներից յուրաքանչյուրը լրացուցիչ գլորելու հնարավորություն է ստանում, որպեսզի տեսնի, թե ով է առաջինը խաղալու:

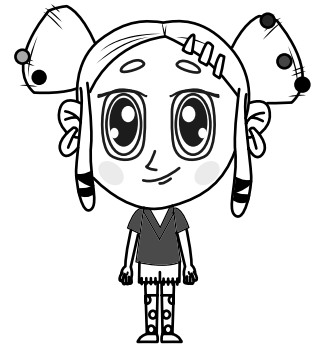
**3** Որպեսզի նորից քո հերթը հասնի, գլորիր զառը ու կարդա քո գլորած թիվը: Առաջ շարժվիր այդ թվի վանդակների քանակով: Օրինակ՝ եթե գլորում ես երկու թիվը, ուրեմն տեղափոխվիր երկու համարի վանդակի վրա: Քո հաջորդ հերթի ժամանակ, եթե գլորում ես հինգ, ապա տեղափոխվիր յոթերորդ վանդակի վրա:

**4** Խաղատախտակի աստիճանները ցույց են տալիս առողջ սնունդ և խմիչք և թույլ են տալիս, որ ավելի դեպի վեր շարժվես և ավելի արագ առաջ գնաս: Եթե ճիշտ կանգնես վանդակի վրա, որը ցույց է տալիս առողջ սննդի կամ խմիչքի պատկեր, ապա կարող ես տեղափոխվել մինչև աստիճանի ամենավերևի մասը: Եթե ցատկում և կանգնում ես աստիճանի վերևում կամ ինչ-որ տեղ՝ մեջտեղում, պարզապես մնա՛ տեղում: Երբեք մի՛ շարժվիր այսուայն կողմ:

**5** Օձերը քեզ հետ են տեղափոխվում գրատախտակի վրա, քանի որ դու պետք է սահես այնտեղից: Եթե կարողանաս ցատկել հենց օձի գագաթին, ապա պետք է իջնես դեպի օձի ներքևի մասը: Դու սահում ես ներքև միայն այն դեպքում, եթե ցատկես օձի վերին վանդակի վրա, որտեղ պատկերված են անառողջ անունդ կամ խմիչք:

# ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Առողջ ապրելու, ամեն օրն առավելագույնս արդյունավետ օգտագործելու և ձեր ձգտումներին հասնելու համար կարևոր է ունենալ հավասարակշռված սննդակարգ:



Բոլորս կարիք ունենք տարբեր սննդանյութերի՝ վիտամինների, հանքային տարրեր, սպիտակուցների, ճարպեր:

Երեխաները, եթե սնվում են ճիշտ և հավասարակշռված, ստանում են բոլոր անհրաժեշտ սննդանյութերը ուժեղ և առողջ լինելու, դպրոցում առաջադիմելու համար:

Այսպիսով, ասե՛ք մեզ, արդյո՞ք ձեզ դուր են գալիս նշված առողջարար մթերքները, թե՞ տհաճություն եք զգում դրանցից:

## ԽՆՁՈՐ

Ինչպես սովորեցինք մուլտֆիլմից, վիտամիններն ու հանքային տարրերը անհրաժեշտ են մեր օրգանիզմը առողջ պահելու համար, և մենք դրանք կարող ենք գտնել այնպիսի մթերքներում, ինչպիսիք են մրգերը, բանջարեղենը, լոբին և հավը: Բայց եթե դուք խնձոր չեք սիրում, հոգ չէ: Ինչո՞ւ չփորձել այլ մրգեր, որոնք դուք սիրում եք, օրինակ՝ տանձ, նարինջ կամ դեղձ:



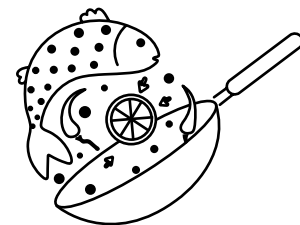
## ԲՐՈԿՈԼԻ

Եթե դուք չեք սիրում բրոկոլի, դա նույնպես խնդիր չէ: Կան շատ այլ բանջարեղեններ, որոնք ձեզ դուր կգան: Փորձե՛ք, օրինակ, գազար, կանաչ ոլոռ կամ կաղամբ ու կարմիր բազուկ:



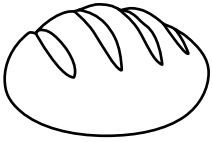
## ՁՈՒԿ

Ձուկը սպիտակուցի հիանալի աղբյուր է: Բայց եթե ձուկ չեք սիրում, կան շատ այլ մթերքներ, որոնք կարող եք ուտել ձկան փոխարեն: Ինչո՞ւ չփորձել հավի միս, ձու կամ ոսպ:



## ԱՄԲՈՂՋԱՅԱՏԻԿ ՀԱՅ

Ամբողջահատիկ հացամթերքը առողջարար ածխաջրեր է պարունակում, իսկ այդ ածխաջրերն անհրաժեշտ են որպես էներգիայի աղբյուր՝ խաղալու, սպորտով զբաղվելու և դասերը սովորելու համար: Առողջարար ածխաջրեր պարունակվում են լոբու, ոսպի, մակարոնեղենի և ձավարեղենի մեջ:



Սպիտակ և ամբողջահատիկ հացերի տարբերությունը յուրաքանչյուր տեսակի համար օգտագործվող ալյուրի մեջ է: Ամբողջահատիկ ցորենի ալյուրի արտադրության մեջ օգտագործվում են ցորենի բոլոր մասերը, իսկ սպիտակ ալյուրի դեպքում օգտագործվում է միայն ցորենի հատիկի ներքին շերտը: Ամբողջահատիկ ալյուրը պարունակում է ավելի շատ բջջանյութ (սննդային թելիկներ), քան սպիտակ ալյուրը: Ամբողջահատիկ հացահատիկը պարունակում է ավելի շատ վիտամիններ և հանքային տարրեր, քան սպիտակ հացը:

## Տնային փաթեթը

Դասի վերջում աշակերտներին պետք է տրվի տնային փաթեթ, որը ներառում է.

- Աշխատանքային թերթիկ, որը պարունակում է հարցեր այլ երկրների մթերքների մասին, որը պետք է լրացնեն և վերադարձնեն ուսուցչին:
- «Առողջ ափսեի» ձևանմուշ, որն աշակերտները պետք է լրացնեն մեկ շաբաթվա ընթացքում՝ ցույց տալով, թե ինչ են կերել ամեն օր ընթրիքին: Լրացնելուց հետո այն պետք է փոխանցեն ուսուցչին:
- Այլ բաղադրատոմսեր, որոնք նրանք կարող են պատրաստել տանը ընտանիքի անդամների հետ, կամ ծնողները կարող են պատրաստել ընտանիքի համար: Ներկայացված են երեխաների սիրած կերակրատեսակների (բուրգեր ու պիցա) առողջարար տարբերակների բաղադրատոմսեր:

2

ԱՆ, ՋԱՐԳԱՅՈՒՄ,  
ՀԻԳԻԵՆԱ





# ԱՃ, ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ, ՀԻՔԻԵՆԱ

🕒 2 ժամ

## ԹԵՄԱ. ՄԱՐՄՆԻ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ



### ԴԱՍ 1. Մարմնի փոփոխությունները

### ԴԱՍ 2. Գեղեցկության գաղտնիքները և հիգիենայի կանոնները

#### Նպատակը

Օգնել պատկերացում կազմելու կյանքի տարբեր փուլերում մարմնում կատարվող փոփոխությունների մասին, տրամադրել գիտելիք հիգիենայի կանոնները պահելու, համապատասխան հմտություններ ձևավորելու համար: Օգնել հասկանալու գովազդի ազդեցությունը:

Տրամադրել գիտելիք առողջության տարբեր խնդիրների պարագայում հիգիենայի պահպանման անհրաժեշտության վերաբերյալ:

#### Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Ներկայացնել, որ մարմինը փոփոխվում է կյանքի տարբեր փուլերում, այդ թվում՝ հասունացման շրջանում: Ընդունել, որ յուրաքանչյուր մարդու մարմին յուրահատուկ է, և բացատրել, որ յուրաքանչյուր մարդու, այդ թվում հաշմանդամություն ունեցող մարդու մարմինը լինում է տարբեր՝ ըստ ձևի և չափի:
2. Ձևավորել անձնական հիգիենայի պահպանման սովորություններ (մաշկի, եղունգների, մազերի, հագուստի և կոշիկների խնամք): Հասկանալ առողջության տարբեր խնդիրների պարագայում հիգիենայի պահպանման և բժիշկների խորհուրդներին պարտադիր հետևելու անհրաժեշտությունը:
3. Հասկանալ և բացատրել գովազդի նպատակը և ազդեցությունը մեր ընտրության վրա, օրինակ՝ հիգիենայի միջոցներ գնելիս: Ընտրել հիգիենայի առավել անվտանգ միջոցներ:
4. Նկարագրել դեռահասության տարիքում ֆիզիկական փոփոխությունները աղջիկների շրջանում, ինչ պարբերականությամբ է լինում դաշտանը, ինչպես պահպանել հիգիենան (միայն աղջիկների համար):

#### Բովանդակություն

- Մարմնի փոփոխությունները կյանքի տարբեր փուլերում:

- Մարմնի յուրահատկություններ:
- Հիգիենայի պահպանման հմտություններ:
- Գովազդի ազդեցությունը և մեր ընտրությունը:

---

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

Տեսանյութերի, նկարների դիտում և քննարկում, վստահելի աղբյուրներից, կայքերից տեղեկության հայթայթում:

#### **Դիտարկում**

Անձնական հիգիենայի և հասունացման վերաբերյալ զգայուն թեմաները, այդ թվում՝ կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող դեռահասներին վերաբերող, ուսուցիչներին առաջարկվում է քննարկել աղջիկների և տղաների հետ առանձին-առանձին, բուժաշխատողի ներկայությամբ:

---

#### **Միջառարկայական կապեր**

Կենսաբանություն, գրականություն, ֆիզիկական կուլտուրա





## **ԹԵՄԱ. ՄԱՐՄՆԻ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ** **Նախաբան**

Աճը և զարգացումը կենդանի օրգանիզմների քանակական և որակական փոփոխություններն են, որոնք սերտորեն փոխկապակցված են: Միևնույն ժամանակ ֆիզիկական զարգացումը կապված է մարդու հոգեկան զարգացման հետ:

Արտաքին գործոնների ազդեցությունը, միջավայրը, կլիման, սննդակարգը, հիվանդությունները և ժառանգականությունը անդրադառնում են երեխայի ֆիզիկական և մտավոր զարգացման վրա:

Դպրոցական տարիքը և դեռահասությունը այն ժամանակաշրջանն են, երբ երեխան սովորում է պատասխանատվություն ստանձնել սեփական առողջության համար՝ սկսած նրանից, թե ինչպես է սնվում, մինչև ֆիզիկապես ակտիվ և առույգ լինելը և անվտանգ վարքագիծը: Բացի առողջ սննդակարգից և ամենօրյա ֆիզիկական վարժություններից՝ դպրոցականները պետք է հետևեն հիգիենայի կանոններին, ունենան լիարժեք քուն, իմանան անվտանգ վարքագծի կանոնները և պարբերաբար այցելեն բժշկի՝ խնդիրների կանխարգելման և վաղ ախտորոշման նպատակով:

Համապատասխանաբար կարևոր է, որ դեռահաս տղաները և աղջիկները ունենան հստակ պատկերացում իրենց տարիքի առանձնահատկությունների, ֆիզիկական, սեռական և հոգեբանական զարգացման, առողջության հարցերի շուրջ դրսևորվող վարքագծի, առավել հաճախ հանդիպող հիվանդությունների վերաբերյալ:



## ԴԱՍ 1. ՄԱՐՄՆԻ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

### Դասի նպատակը

Օգնել պատկերացում կազմելու կյանքի տարբեր փուլերում մարմնում կատարվող փոփոխությունների մասին: Տրամադրել գիտելիք հիգիենայի կանոնները պահպանելու, համապատասխան հմտություններ ձևավորելու համար:

### Վերջնարդյունքները

- Ներկայացնել, որ մարմինը փոփոխվում է կյանքի տարբեր փուլերում, այդ թվում՝ հասունացման շրջանում: Ընդունել, որ յուրաքանչյուր մարդու մարմին յուրահատուկ է, և բացատրել, որ յուրաքանչյուր մարդու, այդ թվում հաշմանդամություն ունեցող մարդու մարմինը լինում է տարբեր՝ ըստ ձևի և չափի: (1)
- Նկարագրել դեռահասության տարիքում ֆիզիկական փոփոխությունները աղջիկների շրջանում, ինչ պարբերականությամբ է լինում դաշտանը, ինչպես պահպանել հիգիենան (միայն աղջիկների համար): (4)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

A4 թուղթ, գունավոր մատիտներ, գունավոր կաչուն թղթեր, «Դեռահասության տարիքի փոփոխությունները (աղջիկների համար)» տեքստի օրինակներ՝ աղջիկների թվով:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը աշակերտներին առաջարկում է հիշել իրենց մանկապարտեզում.

- ինչպիսին են եղել 6 տարեկանում, 8 տարեկանում, ինչ խաղեր էին սիրում, ինչ կերակուր էին նախընտրում:
- ինչպիսին են հիմա՝ 10 տարեկանում, ինչ են սիրում խաղալ, ինչ կերակուր են սիրում, ում հետ են ընկերություն անում:

Առաջարկում է գրել գունավոր կաչուն թղթերի վրա: Ցանկալի է, որ թղթերի գույները տարբեր լինեն նշված յուրաքանչյուր տարիքային խմբի համար:



Այնուհետև ուսուցիչը աշակերտներին մի քանի հարց է տալիս.

- Ե՞րբ եք ավելի արագ մեծացել կամ զգացել, որ ձեր հագուստը արագ փոքրացել է:
- Ե՞րբ եք զգացել, որ ինչ-որ ձևով փոխվել եք, օրինակ՝ նոր հմտություն եք ձեռք բերել, սովորել եք ճաշ պատրաստել, շախմատ խաղալ:
- Արդյո՞ք նկատել եք, թե ինչպես են փոխվել ձեր դասընկերները:
- Ձեր կարծիքով՝ մարդը շմտ է փոխվում կյանքի ընթացքում:

Ուսուցիչը լսում է պատասխանները՝ շեշտադրելով այն միտքը, որ մարդը մեծանում, փոխվում և աճում է ծնված օրից մինչև 18-20 տարեկան, իսկ մտավոր զարգացումը շարունակվում է ամբողջ կյանքի ընթացքում: Այնուամենայնիվ, այդ ամբողջ ընթացքում բոլորն ունեն սիրո, վստահության, ապահովության, հաջողության, ընկերների, մտերիմների կարիք:

**Փուլ 2 (20 րոպե)**

Ուսուցիչն աշակերտներին հանձնարարում է արտագրել նախօրոք գրատախտակին գծած աղյուսակը՝ «Նմանություններ և տարբերություններ»:

	Ծնողներիս, հարազատներիս	Ընկերներիս
Նմանություններ		
Տարբերություններ		

Ապա դասարանը բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի, հանձնարարում է համապատասխան սյունակում գրել մի քանի հատկանիշ, որով իրենք նման են ծնողներին, ընկերներին և որով տարբերվում են ծնողներից և ընկերներից: Այնուհետև խմբի աշակերտները ծանոթանում են միմյանց պատասխաններին:

Վարժությունը ավարտելուց հետո ուսուցիչն առաջարկում է կատարել հետևյալը.

- «Ծափ են տալիս այն աշակերտները, որոնք ծնվել են ամռանը/գարնանը/ձմռանը/ աշնանը»:
- «Ծափ են տալիս այն աշակերտները, որոնք սիրում են ֆուտբոլ»:
- «Ծափ են տալիս այն աշակերտները, որոնք սիրում են մրգեր»:
- «Ծափ են տալիս այն աշակերտները, որոնք շիկահեր են»:
- «Ծափ են տալիս այն աշակերտները, որոնք սևաչյա են»:
- «Ծափ են տալիս այն աշակերտները, որոնք սիրում են նկարել/երգել/պարել»:

Ապա առաջարկում է իրար կողքի նստած աշակերտներին բնութագրել իրենց 1-2 բառով «Ինձ հաջողվում է...»:

Ուսուցիչն ամփոփում է վարժությունը՝ հարցնելով «Արդյո՞ք այսօր նոր բան եմք իմացել միմյանց մասին»:

Աշակերտների պատասխանները լսելով՝ ուսուցիչն ընդգծում է, որ մենք կարող ենք միմյանցից շատ տարբեր լինել, տարբերվել մազերի գույնով, մարմնի չափերով, մտածելակերպով, և դա նորմալ է: Անգամ երկու ավազահատիկ իրարից տարբեր են, հնարավոր չէ գտնել երկու բացարձակ նման ավազահատիկներ: Կան մարդիկ, որոնք ունեն լսողության, խոսելու, քայլելու դժվարություններ, նիհար կամ գեր են, և դա իրենց առանձնահատկությունն է. հնարավոր է, որ դա հիվանդության կամ դժբախտ պատահարի հետևանք է:

### Փուլ 3 (15 րոպե)

Ուսուցիչը տղաներին հանձնարարում է բաժանվել 4-5-հոգանոց խմբերի և հաջորդ դասի համար ընտրել հիգիենայի միջոց կամ այլ պարագա և դրա վերաբերյալ գովազդ պատրաստել (հեռախոսով նկարելու, պաստառի միջոցով): Դասից հետո տղաներին կարող են միանալ նաև աղջիկները և միասին պատրաստել գովազդը: Գովազդի նպատակը պետք է լինի իրենց կողմից գովազդվող ապրանքի հնարավորինս շատ գնորդ ձեռք բերելը:

Եթե հնարավոր է, տղաները կարող են այլ դասասենյակում աշխատել: Խնդրե՞ք ուսուցչի օգնականին նրանց հետ լինել և օգնել հանձնարարությունը կատարելիս:

Մինչ տղաներն իրենց հանձնարարությունը կկատարեն, ուսուցիչն աղջիկների հետ առանձին զրուցում է դեռահասության տարիքի փոփոխությունների մասին.

- Ի՞նչ փոփոխություններ եք նկատում ձեր մեջ:
- Ունե՞ք հարցեր, որոնց վերաբերյալ կուզեիք խոսել որևէ մեծահասակի հետ:

Ապա աղջիկներին բաժանում է 3-4-հոգանոց խմբերի և տրամադրում է «Դեռահասության տարիքի փոփոխությունները (աղջիկների համար)» տեքստի օրինակներ:

Ընթերցելուց հետո հարցերով ամփոփում են.

- Ի՞նչ նոր բան իմացաք, որը ձեզ հանգստացրեց, փարատեց նախկինում ունեցած ձեր անհանգստությունները:
- Ի՞նչ նոր բան իմացաք, որը ձեզ անհանգստացրեց:
- Կա՞մ մի բան, որի մասին կուզեք ավելի իմանալ:
- Կայի՞ն տեղեկություններ, որ արդեն գիտեիք:
- Կա՞մ մեկը, ում հետ կարող եք խոսել նման թեմաներից և վստահել նրան:

Ուսուցիչը վերջում ընդգծում է, որ շատ կարևոր է ունենալ վստահելի մեկին, ում հետ կկարողանան խոսել իրենց անհանգստացնող թեմաների մասին: Լավ կլինի, որ այդ մեկը լինի մեծահասակ՝ հայր, մայր, մեծ քույր կամ եղբայր, բժիշկ, խնամակալ, բուժքույր, ուսուցիչ և այլն:

Աղջիկներին ցուցադրում է կարճ տեսահոլովակ՝



Սեղմիր այստեղ՝ տեսանյութը դիտելու համար:



### **Հուշում ուսուցչին**

Կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող դեռահասներին նյութը բացատրվում է հոգեբանի հետ միասին: Հնարավոր է նաև նկարներով ցույց տալ կատարվող փոփոխությունները՝ մազակալումը, կրծքագեղձերի մեծացումը, հիպիենան դաշտանի ժամանակ:

Անհրաժեշտության դեպքում դասի 3-րդ փուլին կարող է մասնակցել նաև դպրոցի բուժքույրը:



## ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

► Ընթերցել նյութը

### Դեռահասության տարիքի փոփոխությունները (աղջիկների համար)

Դեռահասության տարիքում փոփոխություններն անհամաչափ են ընթանում. աղջիկներն ավելի շուտ են հասակ առնում: Անհամաչափ փոխվում է նաև մարմինը. սկզբում երկարում են ոտքերը, հետո՝ ձեռքերը, մեծանում է քիթը: Յուրաքանչյուրի աճի արագությունը տարբեր է, հետևաբար անհանգստանալու կարիք չկա:

- Աղջիկների հասունացման շրջանը սկսվում է 8-12 տարեկանում: Բուռն աճը սովորաբար սկսվում է 9-11 տարեկանում:
- Սեռական հասունացման առաջին նշաններից է կրծքագեղձերի մեծանալը: Միջինում 10-11 տարեկանում աղջիկների պտուկների շրջանում հայտնվում է պինդ, երբեմն ցավոտ թմբիկ, որն աստիճանաբար մեծանում է: Դա շատ է անհանգստացնում աղջիկներին, բայց նորմալ երևույթ է: Բավական հաճախ աջ և ձախ կրծքերի չափերը կարող են մի փոքր տարբերվել:
- Փոխվում է մարմնի հոտը, ուժեղանում է քրտնարտադրությունը, դեմքի մաշկն ավելի ճարպոտ է դառնում, հնարավոր է պզուկներ առաջանան: Նկատվում է մազակալում սեռական օրգանների և թևատակերի շրջանում:
- Աղջիկների սեռական հասունացման կարևոր իրադարձություններից է առաջին դաշտանը: Դա արյունային արտադրություն է սեռական օրգաններից, և պետք է իմանալ, որ բնական երևույթ է: Բավական հաճախ դաշտանի ի հայտ գալը կարող է անսպասելի և վախեցնող անակնկալ լինել աղջիկների համար. չէ՞ որ երբևէ նման բան չէր եղել իրենց հետ: Վախենալու ոչինչ չկա, դաշտանը վկայում է աղջկա ֆիզիկական հասունացման մասին: Մեկի մոտ դա կարող է մի փոքր շուտ սկսվել, մյուսի մոտ՝ մի փոքր ուշ, և դա էլ նորմալ է:
- Դաշտանը հիվանդություն չէ, այլ բնականոն երևույթ: Աղջիկների և կանանց մեծ մասը դաշտանի օրերին շարունակում է սովորական կենսակերպը, կարող են զբաղվել առօրյա գործերով՝ պարել, քայլել, շարժվել, զբոսնել մաքուր օդում: Խորհուրդ չի տրվում ծանրություն բարձրացնել, ֆիզիկական մեծ լարվածություն պահանջող վարժություններ կատարել:
- Կա սխալ կարծիք, որ դաշտանի ժամանակ չի կարելի լողանալ: Իրականում ամեն օր պետք է ցնցուղ ընդունել, իսկ ամեն անգամ միջադիրը և ներքնազգեստը փոխելիս պետք է լվացվել գոլ ջրով և օճառով: Դաշտանի օրերին ցանկալի չէ լողալ լողավազանում կամ ծովում:
- Ներքնազգեստը պետք է լինի բամբակյա, միջադիրները՝ ևս բամբակյա արտաքին շերտով: Վարակներից խուսափելու նպատակով շատ կարևոր է ճիշտ լվացվելու ձևերին տեղյակ լինելը: Պետք է լվացվել միայն մաքուր ձեռքերով և գոլ ջրով, լվացվելիս շարժումները կատարել սեռական օրգաններից դեպի հետանցք: Լվացվելուց հետո բավական է թեթևակի սրբվել հատուկ առանձնացված սրբիչով:



## ԴԱՍ 2. ԳԵՂԵՑԿՈՒԹՅԱՆ ԳԱՂՏՆԻՔՆԵՐԸ ԵՎ ՀԻՎԻԵՆԱՅԻ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

### Դասի նպատակը

Օգնել հասկանալու գովազդի ազդեցությունը: Տրամադրել գիտելիք առողջության տարբեր խնդիրների պարագայում հիգիենայի պահպանման անհրաժեշտության վերաբերյալ:

### Վերջնարդյունքները

- Ձևավորել անձնական հիգիենայի պահպանման սովորություններ (մաշկի, եղունգների, մազերի, հագուստի և կոշիկների խնամք): Գիտակցել առողջության տարբեր խնդիրների պարագայում հիգիենայի պահպանման և բժիշկների խորհուրդներին պարտադիր հետևելու անհրաժեշտությունը: (2)
- Հասկանալ և բացատրել գովազդի նպատակը և ազդեցությունը մեր ընտրության վրա, օրինակ՝ հիգիենայի միջոցներ գնելիս: Ընտրել հիգիենայի առավել անվտանգ միջոցներ: (3)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Գեղեցկության գաղտնիքներ» պարկ կամ տուփ՝ փոքրիկ թղթեր հիգիենայի պարագաների նկարներով, հնարավորության դեպքում հիգիենայի պարագաներ՝ օճառ, ատամի մածուկ, ատամի խոզանակ, սանր, ախտահանիչ միջոց, մեկանգամյա օգտագործման անձեռոցիկներ և այլն, «Հիգիենայի կանոններ» տեքստի օրինակներ՝ խմբերի թվով, թուղթ A4, մարկերներ:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (20 րոպե)

Ուսուցիչը բաժանում է դասարանը 2 խմբի, մի խմբին հանձնարարում է գրել առողջարար սովորությունները, մյուսին՝ վնասակար սովորությունները և բացատրել ինչպես են դրանք ազդում մեր առողջության վրա: Լսում է աշակերտների պատասխանները:

Այնուհետև ուսուցիչը ներկայացնում է «Գեղեցկության գաղտնիքներ» պարկը և ասում, որ այս պարկում կան սովորական, բայց հրաշք գործիքներ, որոնք մեզ օգնում են

ամեն օր առողջ և գեղեցիկ լինելու: Պարկի մեջ կարող են լինել սանր, մկրատ, օճառ, դեզոդորանտ (հոտազերծիչ), ատամի խոզանակ, ատամի մածուկ, օխտահանիչ միջոց, թաց անձեռոցիկ, դիմակ, գուլպա, սպունգ, ատամի խոզանակ, սափրվելու պարագաներ կամ այդ պարագաների նկարներ: Կանչում է աշակերտներին, խնդրում է հերթով պարկից հանել պարագաները և պատասխանել հետևյալ հարցերին.

- Ինչի՞ համար է մեզ անհրաժեշտ:
- Ինչպե՞ս ենք օգտագործում:
- Ինչո՞ւ է կարևոր օգտագործելը:
- Ի՞նչ կլինի, եթե չօգտագործենք:
- Արդյո՞ք դրանց մի մասը անձնական պարագաներ են: Որո՞նք են:
- Ի՞նչ եք կարծում, պե՞տք է պահպանել հիգիենայի կանոնները, երբ հիվանդ ենք:

Անհրաժեշտության դեպքում ուսուցիչը մեկնաբանում կամ ուղղում է պատասխանները:

### **Փուլ 2 (15 րոպե)**

Դասարանը բաժանում է 5-6-հոգանոց խմբերի, տրամադրում է բաշխման նյութ՝ «Հիգիենայի կանոնները», հանձնարարում է ընթերցել և պատրաստել պաստառ՝ հիգիենայի կանոններով:

### **Փուլ 3 (15 րոպե)**

Տղաները և նրանց միացած աղջիկները ներկայացնում են իրենց պատրաստած գովազդները: Մյուս խմբերի անդամները հայտնում են իրենց կարծիքը՝ կգնե՞ին այդ ապրանքից, թե՞ ոչ: Յուրաքանչյուր խումբ հիմնավորում և մեկնաբանում է իր ընտրությունը: Չարցեր.

- Ի՞նչն էր համոզիչ, և ի՞նչը համոզիչ չէր ներկայացված գովազդներում:
- Ո՞ր գովազդն էր առավել հաջողված, ինչո՞ւ:
- Գովազդող թիմերի անդամները կգնե՞ին իրենց իսկ գովազդած ապրանքը, թե՞ ոչ: Ինչո՞ւ:
- Իսկ եթե այդ ապրանքը գովազդում է ձեր ընկերը, կգնե՞ք: Ինչո՞ւ:
- Ի՞նչ հնարքներ էիք գործադրել, որպեսզի համոզեիք գնորդներին, որ ձեր ապրանքն ամենալավն է:
- Մի՞շտ էիք անկեղծ ձեր գովազդը պատրաստելիս, թե՞ որոշ չափազանցումներ կիրառել եք, որպեսզի ապրանքն ավելի լավ կողմից ներկայացնեք:
- Իսկ երբ գնում եք ապրանքը, կարդո՞ւմ եք այդ գովազդվող ապրանքի բաղադրությունը, թե՞ գնում եք գովազդի պատճառով:

Վերջում դիտում են տեսանյութ այն մասին, թե ինչպես են սովորաբար նկարահանվում գովազդները: Ապա պատմում են իրենց տպավորությունները, որ հաճախ գովազդներն

օգտագործում են անազնիվ հնարքներ վաճառվող ապրանքը չափազանցված որակներով ցուցադրելու համար, ինչը չի համապատասխանում իրականությանը, և չպետք է խաբվել գովազդներին:



Սեղմիր այստեղ՝ տեսանյութը դիտելու համար:



# ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

► Ընթերցել և պատրաստել պաստառ՝ հիգիենայի կանոններով:

## Հիգիենայի կանոնները

Դեռահասության տարիքում ուժեղանում է քրտնարտադրությունը, մաշկը ճարպոտում է: Քրտինքի տեղում հոտից խուսափելու նպատակով անհրաժեշտ է ամեն օր՝ քնելուց առաջ, լողանալ գոլ ջրով՝ օգտագործելով փափուկ օճառ, պարտադիր փոխել ներքնազգեստը, գուլպաները, հագուստը: Սրբիչը պետք է լինի անձնական:



Խորհուրդ է տրվում օգտագործել դեզոդորանտներ, որոնք չեզոքացնում են քրտինքի տեղում հոտը: Կարևոր է, որ այդ միջոցներն ու օճանելիքն օգտագործվեն մաքուր մարմնին: Կան նաև անտիպերսպիրանտներ, որոնք նվազեցնում են քրտնարտադրությունը, բայց փակելով քրտնագեղձերի ծորանները՝ կարող են նպաստել դրանց բորբոքմանը, հատկապես շոգ եղանակին: Այդ պատճառով երեկոյան ցնցուղ ընդունելը պարտադիր է, որպեսզի ծորանները բացվեն, և մաշկը շնչի: Եթե ցնցուղ ընդունելու հնարավորություն չկա, կարելի է թևատակերը մաքրել գոլ ջրով և օճառով կամ թաց անձեռոցիկով:



Կոշիկները պետք է օդափոխել երեկոյան, հնարավորության դեպքում՝ լվանալ: Եթե կոշիկը սինթետիկ նյութից է, առնվազն կոշիկի տակդիրը պետք է լինի կաշվից:



Շատ կարևոր է դեմքի մաշկը մաքուր պահելը, կանոնավոր լվանալը՝ համապատասխան փափուկ օճառ կամ գել օգտագործելով:



Դեռահասության տարիքում դեմքին և մեջքին հաճախ առաջանում են պզուկներ՝ ճարպային գեղձերի ակտիվության պատճառով: Չի կարելի սեղմել կամ ճզմել այդ պզուկները, քանի որ հնարավոր է ինֆեկցիան խորանալ և տարածվի: Անհրաժեշտության դեպքում պետք է դիմել մաշկաբանի:



Ընկերուհիները երբեմն փոխանակում են սանրը, կոսմետիկ միջոցները, սակայն չի կարելի անել նման բան, քանի որ դրանց միջոցով կարող են փոխանցվել տարաբնույթ վարակիչ հիվանդություններ:





Մազերը պետք է լվանալ այնքան հաճախ, որքան անհրաժեշտ է, սանրել փայտե սանրով, ցուրտ և արևոտ եղանակին դնել գլխարկ, սահմանափակել տարբեր տեսակի լաքերի, մուսերի, գելերի օգտագործումը (դրանք նպաստում են մազերի և գլխի մաշկի չորացմանը, թեփի առաջացմանը), խուսափել մազերը վնասող միջոցներ օգտագործելուց՝ արդուկներ, ձգող մազակալներ: Մազաթափության դեպքում անհրաժեշտ է դիմել մասնագետի:



Ձեռքերը պետք է հաճախ լվանալ օճառով՝ հետևելով նաև եղունգների մաքրությանը: Եթե չկա մաքուր սրբիչ, կարելի է ձեռքերը չորացնել անձեռոցիկով: Եղունգները պետք է շաբաթը մեկ կտրել, որովհետև եղունգների տակ կեղտ է հավաքվում:



Ատամները պետք է լվանալ օրը 2 անգամ, առավոտյան և քնելուց առաջ, 2 րոպե տևողությամբ, ատամի խոզանակը փոխել 3 ամիսը մեկ: Չի կարելի ատամներով ընկույզ կտրել, տաք և սառը սնունդ միաժամանակ ընդունել: Պետք է սահմանափակել քաղցրավենիքը, հատկապես երեկոյան ժամերին, քաղցրավենիքի և ցիտրուսների ընդունումից հետո ողողել բերանը:



Հիվանդ ժամանակ շատ կարևոր է հիգիենայի կանոնները պահելը: Այդ ընթացքում ատամների և մաշկի վրա ավելանում են մանրէները, որոնցից ազատվելու լավ միջոցը ձեռքերը և ատամները լվանալն է և ցնցուղ ընդունելը:



# 3

## ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ՎՏԱՆԳԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ





# ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ՎՏԱՆԳԻ

## ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ

🕒 4 ժամ



### ԹԵՄԱ.

### ՎՏԱՆԳՆԵՐ, ԲՆԱԿԱՆ ԲՆՈՒՅԹԻ ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ, ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ

**ԴԱՍ 1. Վտանգներ, բնական բնույթի արտակարգ իրավիճակներ**

**ԴԱՍ 2. Բնական բնույթի արտակարգ իրավիճակներ, երկրաշարժ**

**ԴԱՍ 3. Առաջին օգնությունը ոսկրամկանային վնասվածքների դեպքում**

**ԴԱՍ 4. Առաջին օգնությունն արյունահոսության դեպքում**

### Նպատակը

Ձևավորել արտակարգ իրավիճակների ժամանակ կողմնորոշվելու, համապատասխան գործողություններ կատարելու և ցուցումներին հետևելու հմտություններ: Օգնել գնահատելու իր և ուրիշների հնարավորությունների սահմանները և պատկերացնելու անհրաժեշտ գործողությունները հավանական կամ առկա վտանգի դեպքում:

Օգնել գնահատելու ստեղծված արտակարգ իրավիճակը: Օգնության կանչել և սեփական անվտանգությունն ապահովելով՝ նախաձեռնել տուժածների վիճակի նախնական զննում և նրանց անվտանգության ապահովման միջոցառումներ, ցուցաբերել առաջին օգնություն (ԱՕ) վնասվածքների և արյունահոսությունների ժամանակ:

### Թեմայի վերջնարդյունքները

1. ճանաչել վտանգավոր բնական երևույթները, դրանց հետևանքների նվազեցման ուղիներ որոնել:
2. Առանձնացնել, խմբավորել անվտանգության կանոնները տարբեր վտանգների դեպքում՝ երկրաշարժ, սելավ, փոթորիկ, կայծակ, հրդեհ, չպայթած զինամթերք:
3. Նկարագրել անհրաժեշտ գործողությունները հավանական վտանգի դեպքում՝ հիմք ընդունելով սեփական հնարավորությունները:
4. Անհրաժեշտության դեպքում կարողանալ օգտվել օգնության հեռախոսահամարից:



5. ճանաչել ոսկրամկանային վնասվածքների նշանները:
6. Ցուցաբերել ԱՕ տարբեր տեսակի ոսկրամկանային վնասվածքների ժամանակ:
7. Նշել արյունահոսության տեսակները, տարբերել վտանգավոր արյունահոսությունը:
8. Ցուցաբերել ԱՕ արյունահոսության ժամանակ:
9. Բացատրել ինչ չի կարելի անել վտանգավոր արյունահոսության ժամանակ:

### **Բովանդակություն**

- Բնական վտանգավոր երևույթներն ու դրանց հետևանքները:
- Անվտանգության կանոնները տարբեր վտանգների դեպքում:
- Չաշվարկել սեփական հնարավորությունները և անհրաժեշտ գործողությունները հավանական վտանգի դեպքում:
- Առաջին օգնություն տարբեր արտակարգ իրավիճակներում վնասվածքների դեպքում:

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

Տեսանյութերի ցուցադրում և քննարկում, ներկայացում (պրեզենտացիա), առաջին օգնության կիրառման գործնական աշխատանքներ՝ մոդելավորում և իրավիճակի խաղարկում:

### **Միջառարկայական կապեր**

Բնագիտություն, ֆիզիկական կուլտուրա





## ԹԵՄԱ. ՎՏԱՆԳՆԵՐ, ԲՆԱԿԱՆ ԲՆՈՒՅԹԻ ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ

### Նախաբան

#### ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ

Վտանգի ազդեցությունից անպաշտպան կարող են լինել մարդիկ, կենդանիները, շենքերը, շինությունները, տեխնոլոգիաները, օբյեկտները, տարածքները (ցամաքային, ջրային, օդային), բույսերը և այլն:

Վտանգի տեսակներ են երկրաշարժը, սելավը, փոթորիկը, կայծակը, հրդեհը, անձանոթ առարկաների առկայությունը, պայթյունները և այլն, որոնց հետևանքով կարող է ստեղծվել իրավիճակ, որը հանգեցնում է կամ կարող է հանգեցնել մարդկային զոհերի, մարդկանց առողջությանն ու շրջակա միջավայրին զգալի վնասի, խոշոր նյութական կորուստների և մարդկանց կենսագործունեության բնականոն պայմանների խախտման՝ արտակարգ իրավիճակի:

Արտակարգ իրավիճակներում անհրաժեշտ հմտությունների, կենսափորձի, հոգեբանական պատրաստության պակասի և այլ օբյեկտիվ պատճառներով առավել խոցելի են երեխաները:

ԱԱ դասընթացի շրջանակում **Անվտանգություն, վտանգի կանխարգելում** բաժնում ներկայացված թեմաների նպատակն է աշակերտների մեջ ձևավորել համապատասխան մտածողություն և վարքագիծ, որը նրանց հնարավորություն կտա ճանաչելու վտանգը, ծայրահեղ կամ արտակարգ իրավիճակները, ճիշտ կողմնորոշվելու և համապատասխան գործողություններ ձեռնարկելու նման իրավիճակներում: Քանի որ ժամանակին և ճիշտ ձեռնարկված առաջին օգնության քայլերը տուժածի կյանքի համար կարևոր նշանակություն ունեն, աշակերտները կծանոթանան նաև առաջին օգնության (ԱՕ) հիմունքներին, կստանան համապատասխան գիտելիքներ և հմտություններ, թե ինչպես օգնել տուժածին, ինչ գործողություններ պետք է անել և ինչ չի կարելի անել: Դասերը նվիրված են ոսկրամկանային վնասվածքների և արյունահոսության ժամանակ առաջին օգնությանը: Խորհուրդ է տրվում դասընթացից առաջ դիտել տեսանյութը:



Սեղմիր այստեղ՝ տեսանյութը դիտելու համար:

## ԴԱՍ 1. ՎՏԱՆՁՆԵՐ, ԲՆԱԿԱՆ ԲՆՈՒՅԹԻ ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ

### Դասի նպատակը

Ձևավորել արտակարգ իրավիճակների ժամանակ կողմնորոշվելու, համապատասխան գործողություններ կատարելու և ցուցումներին հետևելու հմտություններ: Օգնել գնահատելու իր և ուրիշների հնարավորությունների սահմանները և պատկերացնելու անհրաժեշտ գործողությունները հավանական կամ առկա վտանգի դեպքում:

### Վերջնարդյունքները

- ճանաչել վտանգավոր բնական երևույթները, դրանց հետևանքների նվազեցման ուղիներ որոնել: (1)
- Առանձնացնել, խմբավորել անվտանգության կանոնները տարբեր վտանգների դեպքում՝ երկրաշարժ, սելավ, փոթորիկ, կայծակ, հրդեհ, չպայթած զինամթերք: (2)
- Նկարագրել անհրաժեշտ գործողությունները հավանական վտանգի դեպքում՝ հիմք ընդունելով սեփական հնարավորությունները: (3)
- Անհրաժեշտության դեպքում կարողանալ օգտվել օգնության հեռախոսահամարից: (4)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Բաշխման նյութեր՝ «Ինչ անել սելավային հոսքերի դեպքում», «Ինչ անել սողանքի ժամանակ», «Ինչ անել ուժեղ քամու, փոթորկի և մրրիկի ժամանակ», «Ինչ անել կայծակի դեպքում», «Ինչ անել անտառային հրդեհների դեպքում», «Ինչ անել, եթե տանը հրդեհ է բռնկվել», «Ինչ անել չպայթած զինամթերք նկատելիս», գրիչներ, A4 չափսի 7 թուղթ, A3 չափսի թղթի վրա պատկերված պայմանական նշանների փաթեթ (բարձունք, նկուղ, թաքստոց, բնակարանի առավել անվտանգ հատված, պատուհան, պատուհանի ջարդած ապակիներ, էլեկտրական սարքեր, ջահ, գազօջախ, չպայթած զինամթերք, հոսանքի անջատիչ, հեռախոս):

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (5 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանին դիմում է հետևյալ հարցերով.

- Ձեր կարծիքով ի՞նչ է վտանգը:

- Ի՞նչ վտանգավոր երևույթներ գիտեք:
- Ձեր կարծիքով բնության երևույթը ո՞ր դեպքում կարող է վերածվել աղետի:  
Երեխաները մտքերի տարափով (մտազրոհ) թվարկում են իրենց հայտնի վտանգները, բնական երևույթները, որոնք կարող են աղետալի հետևանքներ ունենալ: Ուսուցիչը դրանք գրանցում է գրատախտակին:  
Այնուհետև հարցնում է.
- Ո՞ր վտանգների, վտանգավոր երևույթների մասին եք առավել հաճախակի լսում:  
Դրանք ընդգծում է, ապա հարցնում.
- Ի՞նչ պետք է անել նշված վտանգների դեպքում:  
Ուսուցիչը պատասխանները գրանցում է գրատախտակին:

Բնության մեջ տեղի ունեցող փոփոխությունները կոչվում են  
**բնական երևույթներ:**

**Փուլ 2 (25 րոպե)**

Դասարանը բաժանվում է 7 խմբի: Ուսուցիչն առաջարկում է՝ յուրաքանչյուր խմբից մեկ հոգի մոտենա բաշխման նյութերի փաթեթին՝ «Ինչ անել սելավային հոսքերի դեպքում», «Ինչ անել սողանքի ժամանակ», «Ինչ անել ուժեղ քամու, փոթորկի և մրրիկի ժամանակ», «Ինչ անել կայծակի դեպքում», «Ինչ անել անտառային հրդեհների դեպքում», «Ինչ անել, եթե տանը հրդեհ է բռնկվել», «Ինչ անել չպայթած զինամթերք նկատելիս», պատահական ընտրությամբ վերցնի որևէ նյութ և A4 չափսի 1 թուղթ:

Ապա հանձնարարում է ծանոթանալ իրենց բաժին ընկած վտանգի վերաբերյալ նյութին և թղթի վրա դուրս գրել, թե այդ վտանգի ժամանակ «Ինչ պետք է անել» (կանաչով) և «Ինչ չի կարելի անել» (կարմիրով): Այնուհետև խմբերը հերթով ներկայացնում են իրենց առանձնացրած հրահանգները:

Ավարտելով աշխատանքը՝ խմբերը ներկայացնում են իրենց խմբին բաժին ընկած վտանգը և այդ վտանգի դեպքում անհրաժեշտ վարքականոնները: Մյուս խմբերը պետք է ուշադիր լսեն և միմյանց հարցեր տան:

Ապա ուսուցիչը խմբերին առաջարկում է թվարկել այն հրահանգները, որոնք ընդհանուր են քննարկված վտանգների դեպքում: Պատասխանները գրանցում է պաստառին, որը մնում է փակցված մինչև թեմայի ավարտը:

## Ամփոփում (15 րոպե)

### Ճարժախաղ (կարելի է անցկացնել բաց տարածքում, դրսում)

Ուսուցիչը դասի անցկացման վայրի տարբեր հատվածներում նախապես փակցնում է A3 չափսի թղթի վրա պատկերված պայմանական նշաններ՝ բարձունք, նկուղ, թաքստոց, բնակարանի առավել անվտանգ հատված, պատուհան, պատուհանի ջարդած ապակիներ, էլեկտրական սարքեր, ջահ, գազօջախ, անձանոթ առարկա, հոսանքի անջատիչ, հեռախոս: Մասնակիցները բաժանվում են մրցակից երկու խմբի: Ուսուցիչը ստորև ներկայացված «Իրավիճակներ և գործողություններ» տեքստից ընտրում է 6-7 վտանգավոր իրավիճակներ և, հաջորդաբար ընթերցելով, ներկայացնում խմբերին: Խմբերը պետք է շատ արագ քննարկեն և, իրավիճակին համապատասխան, վտանգից խուսափելու գործողություն կատարեն (ցուցադրեն): Այն ժամանակ, երբ մի խմբի որևէ անդամը ցուցադրում է գործողությունը, մյուս խումբն ուշադիր հետևում, ապա ուսուցչի հետ քննարկում և գնահատում է կատարողի գործողությունները: Հաղթում է այն խումբը, որի անդամներն անսխալ են կատարում անհրաժեշտ գործողությունները կամ նվազագույն քանակի սխալներ են թույլ տալիս:

### Իրավիճակներ և գործողություններ

- **Իրավիճակ:** Դուք գետակի մոտակայքում եք, հեռվից լսելի են սելավային հոսքի աղմուկն ու դղրդոցը:  
**Գործողություն:** Արագ տեղափոխվել մոտ բարձունքը:
- **Իրավիճակ:** Դուք դրսում եք, ուժեղ քամի, փոթորիկ և մրրիկ է:  
**Գործողություն:** Արագ տեղափոխվել անվտանգ տարածք (նկուղ, մոտակա թաքստոց, իսկ դրանց բացակայության դեպքում՝ բնակարանի առավել անվտանգ հատված պատուհաններից հեռու):
- **Իրավիճակ:** Դուք տանն եք, ուժեղ քամի, փոթորիկ և մրրիկ է:  
**Գործողություն:** Ամուր փակել պատուհանները, պատուհանագոգից հեռացնել վայր ընկնող առարկաները և արագ տեղափոխվել բնակարանի առավել անվտանգ հատված պատուհաններից հեռու:
- **Իրավիճակ:** Կայծակ է, դուք դրսում եք:  
**Գործողություն:** Հանել գրպանում եղած մետաղյա իրերը՝ բանալիները, գրիչները, և որքան հնարավոր է հեռանալ դրանցից: Անջատել բջջային հեռախոսը, կքանստել համեմատաբար ցածրադիր տեղում:



- **Իրավիճակ:** Կայծակ է, դուք բնակարանում եք:  
**Գործողություն:** Փակել պատուհանները և հեռու կանգնել դրանցից, անջատել էլեկտրական սարքերը:
- **Իրավիճակ:** Դուք անտառում եք, նկատում եք, որ հրդեհը տարածվել է, և ծուխը մոտենում է:  
**Գործողություն:** Ծխապատ գոտում օգտագործել խոնավացված կտորե դիմակներ: Տեղաշարժվել խմբով:
- **Իրավիճակ:** Դուք բնակարանում եք, որտեղ հրդեհ է բռնկվել:  
**Գործողություն:** Տնից դուրս վազել դեպի անվտանգ վայր և ահազանգել հրշեջ ծառայություն՝ 101, 911 հեռախոսահամարներով (կամ ուրիշներին խնդրել ահազանգել):
- **Իրավիճակ:** Դուք բնակարանում եք, որտեղ հրդեհ է բռնկվել, և ուժեղ ծուխ է:  
**Գործողություն:** Փակել քիթն ու բերանը թրջոցով: Կքանստած կամ սողալով (չորեքթաթ) շարժվել դեպի ելքը:
- **Իրավիճակ:** Դուք բնակարանում եք, որտեղից գազի հոտ է գալիս:  
**Գործողություն:** Անհապաղ անջատել գազի փականը, բացել պատուհանները:
- **Իրավիճակ:** Ուղիղ ձեր առջև պատուհանի ջարդած ապակիներ են թափվում:  
**Գործողություն:** Արագ վազել թափված ապակիներից հեռու:
- **Իրավիճակ:** Ձեր կողքին ուժեղ պայթյուն եղավ:  
**Գործողություն:** Երկու ձեռքով փակել ականջները:
- **Իրավիճակ:** Դուք զբոսնում եք անտառում, հանկարծ ձեզնից քիչ այն կողմ անձանոթ առարկա նկատեցիք:  
**Գործողություն:** Ձեռք չտալ, չբարձրացնել, չհարվածել, չտեղափոխել: Նշել ձեր գտնվելու վայրը և արագ հեռանալ այդ տարածքից:
- **Իրավիճակ:** Ձեր սենյակի ջահը ճոճվում է և ուր որ է վայր կընկնի:  
**Գործողություն:** Շտապ հեռանալ ջահի մոտակա տարածքից, հոսանքազրկել սենյակը:

**Ֆուլում ուսուցչին**

**Փուլ 2**-ը կարելի է սկսել նաև տեսաֆիլմեր դիտելուց հետո.



Սեղմիր այստեղ 1, այստեղ 2, այստեղ 3 տեսանյութերը դիտելու համար:

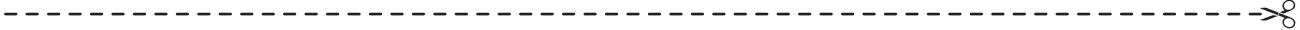
Չաշվի առնելով լսարանի էլեկտրոնային միջոցների կիրառման կարողությունները՝ կարելի է օգտագործել բաշխման նյութերի էլեկտրոնային տարբերակները:



## ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

### Ինչ անել սելավային հոսքերի դեպքում

- ▶ Ընթերցել և դուրս գրել «Ինչ պետք է անել» (կանաչով) և «Ինչ չի կարելի անել» (կարմիրով) հրահանգները:
- 1. Խուճապի մի մատնվիր:
- 2. Արագ տեղափոխվիր մոտ բարձունքը:
- 3. Զանգահարիր 911, պատասխանիր հարցերին:
- 4. Քեզ հետ վերցրո՛ւ բջջային հեռախոսը, «աղետի պայուսակը»:
- 5. Մի մոտեցիր սելավի հունին, վնասված հոսանքագծերին ու կառույցներին:
- 6. Մի տեղաշարժվիր գետերի միջով, սելավատարներով, ափամերձ տարածքներով, կիրճերով:
- 7. Օգնիր մարդկանց, որոնք օգնության կարիք ունեն:
- 8. Մի մտիր տուն, քանի դեռ մեծահասակները թույլ չեն տվել:



### Ինչ անել սողանքի ժամանակ

- ▶ Ընթերցել և դուրս գրել «Ինչ պետք է անել» (կանաչով), «Ինչ չի կարելի անել» (կարմիրով) հրահանգները:
- 1. Խուճապի մի մատնվիր:
- 2. Շարժվող հողազանգվածի վրա հայտնվելու դեպքում բարձրացիր շենքի բարձր հարկեր կամ տանիք:
- 3. Զանգահարիր 911, պատասխանիր հարցերին:
- 4. Մի մոտեցիր փլուզվող շինություններին, արմատահան եղած ծառերին:
- 5. Տնից հեռանալիս հնարավորության դեպքում անջատիր ջուրը, գազը, էլեկտրական սարքերը:
- 6. Քեզ հետ վերցրո՛ւ բջջային հեռախոսը, «աղետի պայուսակը» (ուտելիք, խմելու ջուր, տաք հագուստ, էլեկտրական լապտեր):
- 7. Օգնիր մարդկանց, որոնք օգնության կարիք ունեն:
- 8. Առանց թույլտվության մի վերադարձիր բնակավայր:
- 9. Մի մոտեցիր վնասված էլեկտրական լարերին, կառույցներին:



## **Ինչ անել ուժեղ քամու, փոթորկի և մրրիկի ժամանակ**

▶ **Ընթերցել և դուրս գրել «Ինչ պետք է անել» (կանաչով), «Ինչ չի կարելի անել» (կարմիրով) հրահանգները:**

1. Խուճապի մի մատնվիր:
2. Փոթորկի կամ մրրկասյան վերաբերյալ նախազգուշացում ստանալու դեպքում արագ տեղափոխվիր անվտանգ տարածք (նկուղ, մոտակա թաքստոց, դրանց բացակայության դեպքում՝ բնակարանի առավել անվտանգ հատված):
3. Եթե դրսում ես, տեղաշարժվելիս ձեռքով կամ պայուսակով գլուխդ ծածկիր և պաշտպանիր աչքերդ:
4. Արագ մտիր մոտակա շինություն: Տանը մոտ գտնվելու դեպքում անհապաղ վերադարձիր տուն:
5. Մրրկասյան դեպքում մի փորձիր պաշտպանվել փայտե տնակներում, թեթև շինություններում, տանիքներում, տրանսպորտում:
6. Տանը լինելու դեպքում ամուր փակիր պատուհանները, պատուհանագոգից հեռացրո՛ւ վայր ընկնող առարկաները և հեռո՛ւ մնա պատուհաններից:
7. Անջատիր էլեկտրականությունն ու գազը:
8. Մի մոտեցիր վնասված հոսանքագծերին:



## **Ինչ անել կայծակի դեպքում**

▶ **Ընթերցել և դուրս գրել «Ինչ պետք է անել» (կանաչով), «Ինչ չի կարելի անել» (կարմիրով) հրահանգները:**

1. Խուճապի մի մատնվիր:
2. Դրսում գտնվելիս պաշտպանվիր որևէ շինությունում:
3. Եթե շինություն չկա, պաշտպանվիր անտառում կամ հնարավորինս խիտ բուսածածկույթով տարածքում, անջատիր բջջային հեռախոսը:
4. Մի պառկիր գետնին:
5. Եթե հնարավոր չէ արագ հեռանալ անվտանգ վայր, ապա կքանստիր համեմատաբար ցածրադիր տեղում:
6. Մի կանգնիր մենավոր ծառերի տակ, էլեկտրական, մետաղական սյուների, ցանցերի, ձողերի մոտ:
7. Եթե գրպանում ունես մետաղյա իրեր՝ բանալիներ, գրիչներ, հանիր և դիր որևէ տեղ, որքան հնարավոր է հեռացիր դրանցից:
8. Կայծակի ժամանակ բաց տարածքներում հեծանիվ մի վարիր, մի պառկիր հողին, անձրևանոց մի բացիր:
9. Ծեփում կամ բնակարանում գտնվելիս պատշգամբ դուրս մի եկ:
10. Փակիր պատուհանները, հեռո՛ւ կանգնիր դրանցից, անջատիր էլեկտրական սարքերը:
11. Մի օգտվիր վերելակից:

## **Ինչ անել անտառային հրդեհների դեպքում**

- ▶ **Ընթերցել և դուրս գրել «Ինչ պետք է անել» (կանաչով), «Ինչ չի կարելի անել» (կարմիրով) հրահանգները:**

1. Խուճապի մի մատնվիր:
2. Զանգահարիր 911, պատասխանիր հարցերին:
3. Խիտ ծխապատ գոտում օգտագործիր կտորե խոնավ դիմակ:
4. Զգուշացիր կրակի օղակի շրջափակման մեջ հայտնվելուց:
5. Տեղաշարժվիր կրակի տարածմանն ուղղահայաց ուղղությամբ:
6. Զգուշացիր ծխապատ գոտում մոլորվելուց:
7. Մի առանձնացիր խմբից:
8. Մինչև օգնության ժամանելը ընդունիր պառկած դիրք, խոնավ պահիր հագուստը:
9. Կանգնիր ցածրադիր և բուսածածկույթից ազատ հատվածներում:



## **Ինչ անել, եթե տանը հրդեհ է բռնկվել**

- ▶ **Ընթերցել և դուրս գրել «Ինչ պետք է անել» (կանաչով), «Ինչ չի կարելի անել» (կարմիրով) հրահանգները:**

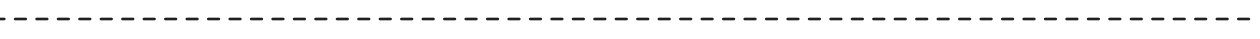
1. Խուճապի մի մատնվիր և մի ցատկիր պատուհանից դուրս:
2. Եթե մուտքում (աստիճանահարթակում) հրդեհ է, մի բացիր բնակարանի դուռը:
3. Եթե տանը բռնկված հրդեհը մեծ չէ, փորձիր մարել այն՝ կրակի վրա գցելով պինդ կտոր, ծածկոց կամ վերարկու:
4. Ահազանգիր հրշեջ ծառայություն՝ 101 հեռախոսահամարով (կամ որևէ մեկին խնդրիր ահազանգել):
5. Բնակարանից հեռանալիս անպայման փակիր այն սենյակի դուռը, որտեղ հրդեհ է բռնկվել:
6. Եթե սենյակում հրդեհ է, մի կտորիր պատուհանների ապակիները:
7. Եթե հրդեհը տարածվել է նաև շքամուտքում, ապա երբեք մի օգտվիր վերելակից:
8. Անջատիր գազը և էլեկտրականությունը: Հատակը և դռները թրջիր ջրով:
9. Եթե զգում ես, որ շնչահեղձ ես լինում, ապա կքանստած կամ սողալով (չորեքթաթ) շարժվիր դեպի ելքը:
10. Ուժեղ ծխի դեպքում շնչուղիները փակիր թրջած կտորով:
11. Հրդեհի ժամանակ մի թաքնվիր վարագույրների հետևում, պահարաններում, սեղանների և մահճակալների տակ:



### **Ինչ անել չպայթած գինամթերք նկատելիս**

▶ Ընթերցել և դուրս գրել «Ինչ պետք է անել» (կանաչով), «Ինչ չի կարելի անել» (կարմիրով) հրահանգները:

1. Մի՛ դիպիր, մի՛ բարձրացրու, մի՛ հարվածիր, մի՛ տեղափոխիր: Առարկաները կարող են պայթել թեթևակի շարժումից կամ հպումից:
2. Հնարավորության դեպքում ճյուղերով, քարերով կամ գունավոր լաթի կտորով նշիր քո գտնվելու վայրը և արագ հեռացիր այդ տարածքից:
3. Անմիջապես այդ մասին հայտնի՛ր մեծահասակներին և զանգահարի՛ր 911:
4. Հնարավոր վտանգի մասին տեղեկացրո՛ւ մոտակայքում գտնվող մարդկանց:
5. Եթե թաքստոցում ես, լքելուց հետո մի՛ մոտեցիր չպայթած արկերին:





**Նյութ ուսուցչի համար**

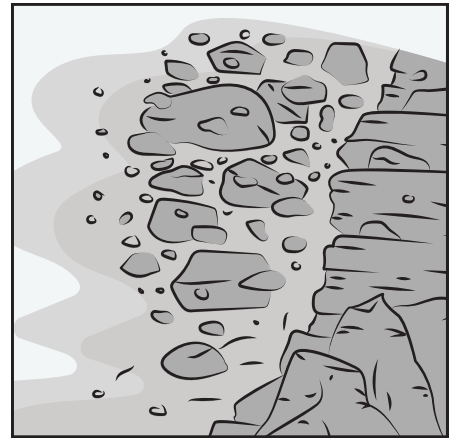
**ՍԵԼԱՎԱՅԻՆ ՀՈՍՔԵՐ՝**

Նկարագրություն

Սելավը արագ հոսող ջրացեխաքարային զանգված է:

**Սելավային հոսքերի առաջացման պատճառներն են՝**

- մեծ քանակությամբ ջուրը,
- սելավային հոսքի ճանապարհին խճի, աղբի, քարերի, ծառերի առկայությունը,
- սողանքները, փլուզումները,
- հողերի քայքայումը (հողի էրոզիան):



**Սելավային հոսքերից սպասվող վտանգներն են՝**

- սելավային հոսքի արագ ձևավորում,
- սելավային հոսքի սրընթաց շարժում,
- խոշոր ժայռաբեկորների և ջրաբերուկների դուրսնետում,
- գետերի հունների փոփոխում,
- տարածքների ողողում, տիղմով ու ջրաբերուկների հաստ շերտով ծածկում,
- փլատակների գոյացում,
- ճանապարհների ավերում,
- գազատարների, ջրատարների, կոյուղու վնասում,
- էլեկտրամատակարարման ու կապի համակարգերի վնասում,
- ջրափոսերի գոյացում,
- սողանքների, փլուզումների առաջացում,
- գույքի ոչնչացում:

**Սելավային հոսքերի ազդեցությունը մարդկանց վրա արտահայտվում է հետևյալ ձևերով՝**

- վիրավորներ, զոհեր,
- արգելափակված մարդիկ,
- անօթևան մարդիկ,
- խուճապ, անկառավարելի վարք:

Մ Մաթևոսյան Յ., Խանգելոյան Յ., Խորհուրդներ բնակչությանը. ինչ անել... ինչ հիշել..., 2017, 28 էջ, <http://cmsa.am/>:

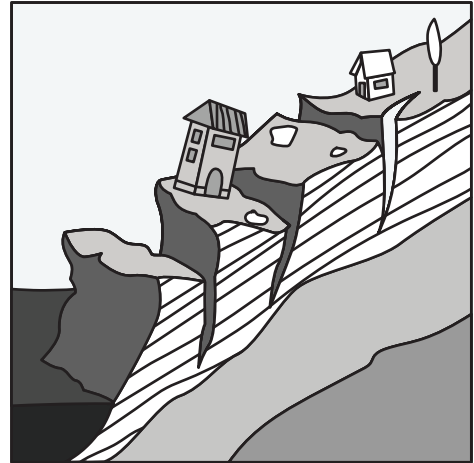
## ՍՈՂԱՆՔ<sup>12</sup>

Նկարագրություն

Սողանքը լանջն ի վար ապարների սահքն է, ինչը հետևանք է լանջի ծանրության կենտրոնի տեղաշարժման:

### Սողանքի առաջացման պատճառներն են՝

- լանջի գերխոնավացումը,
- լանջի ստորին մասում ողողաքանդումը,
- լանջի դարավանդավորումը,
- լանջի վրա ծառահատումները,
- լանջի վրա շենքերի կառուցումը,
- լանջի գյուղատնտեսական ոչ ճիշտ մշակումը,
- երկրաշարժերը,
- պայթյունները և այլն:



### Սողանքից սպասվող վտանգներն են՝

- հողազանգվածի պոկման սրընթացություն,
- շենքերի, շինությունների տեղաշարժ,
- փլատակների գոյացում,
- հրդեհների ծագում,
- ջրափոսերի գոյացում,
- գետերի հոսքի արգելափակում, ափամերձ տարածքների ողողում,
- կամուրջների, ճանապարհային հատվածների փլուզում,
- գազատարների, ջրատարների, էլեկտրական, կապի միջոցների վնասում,
- քարաթափումների, Նստվածքների, ճեղքվածքների առաջացում,
- գույքի ոչնչացում:

### Սողանքի ազդեցությունը մարդկանց վրա արտահայտվում է հետևյալ ձևերով՝

- արգելափակված մարդիկ, այդ թվում՝ նաև հողազանգվածի տակ,
- հողազանգվածի տակ արգելափակված ընտանի կենդանիներ,
- անօթևան մարդիկ, խուճապ:

## ՈՒԺԵՂ ԶԱՄԻ, ՓՈԹՈՐԻԿ, ՄՐՐԻԿ<sup>13</sup>

Նկարագրություն

**Ուժեղ քամին, փոթորիկը և մրրիկը** հաճախակի կրկնվող օդերևութաբանական երևույթներ են, որոնք կապված են օդի շարժման արագության և ուղղության հետ:

**Ուժեղ քամի** է կոչվում օդի այն շարժումը, որի արագությունը Երկրի մակերևույթի

<sup>12</sup> Մաթևոսյան Յ., Խանգելոյան Յ., Խորհուրդներ բնակչությանը. ինչ անել... ինչ հիշել..., 2017, 28 էջ, <http://cmsa.am/>:

<sup>13</sup> Նույն տեղում:



Նկատմամբ 14 մ/վ-ից մինչև 17,2 մ/վ է և պահպանում է շարժման ուղղությունը:

**Փոթորիկը** օդի այն շարժումն է, որի արագությունը 17,2-32,7 մ/վ է:

Փոթորիկն բնորոշ են ավերիչ ուժգնությունն ու զգալի տևողությունը:

**Մորիկը** օդի այն շարժումն է, որի արագությունը գերազանցում է 32,7 մ/վ-ն: Հաճախ մորիկներում դրսևորվում են կենտրոնախույս արագացման ազդեցությունները, որոնց հետևանքով առաջանում է պարուրաձև շարժում:

**Պտտահողմերը** պարուրաձև շարժվող մորիկներն են, որոնց տրամագիծը հասնում է մինչև 100 մ-ի, իսկ բարձրությունն այնքան է, որ չի կապվում ամպի հետ:

**Մրրկասյունը** պարուրաձև շարժվող մորիկն է, որի տրամագիծը գերազանցում է 100 մ-ը, ունի 1-2 կմ բարձրություն և կապվում է ամպի հետ:

**Փոթորկանքը** տեղափակված փոթորիկն է, երբեմն կոչվում է ռոտորային մորիկ:

**Քամուց, փոթորկից, մորիկից սպասվող վտանգներն են՝**

- տանիքների, պատշգամբների տարրերի փլուզում,
- տարբեր առարկաների թռչում և ընկնում,
- վահանակների, սյուների շրջում, տապալում,
- գազատար խողովակատարների վնասում,
- ապակիների վնասում,
- կարճ միացումների առաջացում, հրդեհների ծագում,
- Նյութական արժեքների կորուստ,
- երթևեկության խաթարում, խցանումների առաջացում,
- ճանապարհատրանսպորտային պատահարների թվի մեծացում,
- օդային աղետների առաջացում,
- սառնամանիքների առաջացում և այլն:



**Ազդեցությունը մարդկանց վրա արտահայտվում է հետևյալ ձևերով՝**

- տեղաշարժման դժվարություններ, նույնիսկ անհնարինություն,
- տեղանքում կողմնորոշվելու դժվարություններ,
- մեքենաներ վարելու դժվարություն:

**ԿԱՅԾԱԿ<sup>14</sup>**

Նկարագրություն

Կայծակը էլեկտրական լիցքերի պարպումն է, որը տեղի է ունենում տարանշան էլեկտրական լիցքերով ամպերի կամ ամպի ու երկրի մակերևույթի միջև:



**Կայծակի առաջացման պատճառներն են՝**

- ամպրոպները,

<sup>14</sup> Մաթևոսյան Հ., Խանգելոյան Հ., Խորհուրդներ բնակչությանը. ինչ անել, ինչ հիշել..., 2017, 28 էջ, <http://cmsa.am/>:

- կարկտաբեր ամպերը:

#### **Կայծակից ակնկալվող վտանգներն են՝**

- բարձրահարկ շենքերի, շինությունների և ավեհավաքների շանթահարում,
- մենավոր ծառերի շանթահարում և հրդեհում,
- հարակից մակերևույթով էլեկտրական լիցքերի տարածում,
- անտառային և տափաստանային հրդեհների ծագում,
- հոսանքամատակարարման համակարգում լարման տատանումների, խափանումների, կարճ միացումների, հրդեհների առաջացում,
- կենցաղային և այլ էլեկտրական սարքերի, սարքավորումների շարքից դուրսբերում,
- օդային աղետների առաջացում,
- հոսանքամատակարարման դադարեցում,
- տեղատարափ անձրևի, ուժեղ կարկուտի, ուժեղ քամու առաջացում:

#### **Կայծակի ազդեցությունը մարդկանց վրա արտահայտվում է հետևյալ ձևերով՝**

- այրվածքների առաջացում,
- մարդկանց ու ընտանի կենդանիների էլեկտրահարում,
- զոհերի առկայություն:

### **ԱՆՏԱՌԱՅԻՆ ՅՐԴԵՅՆԵՐ<sup>15</sup>**

Նկարագրություն

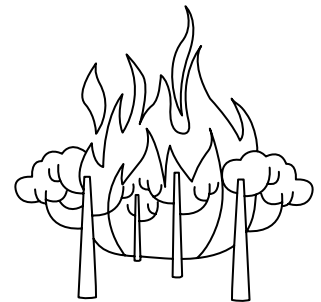
Անտառային հրդեհները պատճառում են նյութական խոշոր կորուստներ, մեծ վնաս են հասցնում շրջակա միջավայրին: Անտառային հրդեհներն էական ազդեցություն են թողնում կլիմայի փոփոխության վրա:

#### **Անտառային հրդեհների առաջացման պատճառներն են՝**

- անվերահսկելի խարույկ վառելը,
- ոչ լիարժեք հանգրաձ խարույկը,
- չհանգրաձ ծխախոտի մնացորդը,
- չոր խոտածածկույթի չվերահսկվող այրումը,
- նետված ապակյա իրերը,
- կայծակները և այլն:

#### **Անտառային հրդեհներից սպասվելիք վտանգներն են՝**

- ծխի գոյացում,
- բարձր ջերմաստիճան,
- թթվածնի պակաս,
- կրակի արագ տարածում,



<sup>15</sup> Մաթևոսյան Յ., Խանգելոյան Յ., Խորհուրդներ բնակչությանը. ինչ անել... ինչ հիշել..., 2017, 28 էջ, <http://cmsa.am/>:

- ուղիների արգելափակում,
- կրակի օղակում արգելափակում,
- էլեկտրական սյուների վնասում,
- գույքի ոչնչացում,
- կենդանիների ոչնչացում,
- բույսերի ոչնչացում:

**Անտառային հրդեհների ազդեցությունը մարդկանց վրա արտահայտվում է հետևյալ ձևերով՝**

- ծխահարում,
- ծխախեղդում,
- այրվածքների առաջացում,
- գիտակցության կորուստ,
- հագուստի բռնկում,
- անկառավարելի վարք,
- արգելափակված մարդիկ:

**ՅՐԴԵՅ ՏԱՆԸ<sup>16</sup>**

Նկարագրություն

Յրդեհը չվերահսկվող այրումն է, որը հանգեցնում է գույքի ոչնչացման ու սպառնում մարդու կյանքին ու առողջությանը:

**Տանը հրդեհների ծագման հիմնական պատճառներն են՝**

- հին էլեկտրական լարերից կարճ միացումները,
- գազի արտահոսքը,
- կրակի հետ երեխաների խաղերը,
- չհանգրաժծ ծխախոտի նետելը,
- կրակի հետ անզգույշ վերաբերվելը և այլն:

**Տանը հրդեհից ակնկալվող վտանգներն են՝**

Յրդեհի ժամանակ ծուխն ավելի վտանգավոր է, քան կրակը: Մարդկանց մեծ մասը ծխից է խեղդվում (հատկապես վտանգավոր է պլաստմասսաների այրումից առաջացող թունավոր ծուխը):

- ծխապատ գոտու առաջացումը,
- խիստ բարձր ջերմաստիճանը,
- թթվածնի պակասը,
- պայթյունները,
- տան տարրերի փլուզումը,

<sup>16</sup> Մաթևոսյան Յ., Խանգելոյան Յ., Խորհուրդներ բնակչությանը. ինչ անել... ինչ հիշել..., 2017, 28 էջ, <http://cmsa.am/>:

- ծխապատ գոտու արագ տարածվելը,
- շենքից ելքի դռների արգելափակվելը,
- էլեկտրական հոսանքի, հեռախոսակապի անջատվելը,
- ապակիների փշրվելը,
- գույքի, փաստաթղթերի ոչնչացումը,
- արգելափակված կենդանիները:

**Տանը հրդեհի ազդեցությունը մարդկանց վրա արտահայտվում է հետևյալ ձևերով՝**

- ծխահարում, ծխախեղդում, շնչուղիների փակում,
- հագուստի բռնկում,
- այրվածքների առաջացում,
- գիտակցության կորուստ,
- թունավորում, արցունքաբերություն, շնչահեղձություն,
- խուճապային վիճակ, անկառավարելի վարք,
- արգելափակված մարդիկ:



**ՉՊԱՅԹԱԾ ԶԻՆԱՄԹԵՐՔ**

Երբեմն մարդը կարող է առնչվել նախկին մարտական գործողությունների վայրերում մնացած ռազմամթերքի որոշ տեսակների, որոնք պարզապես չեն պայթել կամ մնացել են հակառակորդի նահանջելուց հետո: Ոչ միշտ է, որ զինվորական ուժերի կողմից ռազմամթերքը մոռացված է լինում: Դրանք կարող են լինել ավիացիոն ռումբեր, հրետանային արկեր, անգամ ձեռքի նռնակներ, հրացանային փամփուշտներ:

Պատերազմներից հետո չպայթած զինամթերքը կարող է հանդիպել ամենուրեք՝ անտառում, դաշտավայրում, այգում, ճորում, անգամ այնպիսի վայրերում, որտեղ, թվում է, յուրաքանչյուր սանտիմետր ծանոթ է:

Չի կարելի դիպչել կամ թեկուզ դիտելու նպատակով մոտենալ որևէ տեղ «անմեղ» ընկած գայթակղիչ առարկային: Երբեմն դրանք արտաքինից անվնաս առարկաների տեսք ունեն: Այդ ամենին, առանց բացառության, պետք է վերաբերվել զգուշորեն: Չպայթած ռազմամթերքը կարող է լինել խիստ անկայուն վիճակում: Հնարավոր է հենց միայն թեթևակի հպումից արկի կամ ռումբի պայթուցիչը սկսի գործել: Պատահում է, որ ընկած նռնակը բարձրացնելիս ապահովվիչը դուրս է գալիս, և նռնակը պայթում է այն բարձրացնողի ձեռքում:



## ԴԱՍ 2. ԲՆԱԿԱՆ ԲՆՈՒՅԹԻ ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ. ԵՐԿՐԱՇԱՐԺ

### Դասի նպատակը

Ձևավորել արտակարգ իրավիճակների ժամանակ կողմնորոշվելու, համապատասխան գործողություններ կատարելու և ցուցումներին հետևելու հմտություններ:

Օգնել գնահատելու իր և ուրիշների հնարավորությունների սահմանները և պատկերացնելու անհրաժեշտ գործողությունները հավանական կամ առկա վտանգի դեպքում:

### Վերջնարդյունքները

- ճանաչել տարբեր վտանգավոր բնական երևույթները, դրանց հետևանքների նվազեցման ուղիներ որոնել: (1)
- Առանձնացնել, խմբավորել անվտանգության կանոնները տարբեր վտանգների դեպքում՝ երկրաշարժ, սելավ, փոթորիկ, կայծակ, հրդեհ, անձանոթ առարկաների առկայություն: (2)
- Նկարագրել անհրաժեշտ գործողությունները հավանական վտանգի դեպքում՝ հիմք ընդունելով սեփական հնարավորությունները: (3)
- Անհրաժեշտության դեպքում կարողանալ օգտվել օգնության հեռախոսահամարից: (4)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Դասասենյակի վտանգների հայտնաբերում», «Ինչ անել երկրաշարժից առաջ», «Ինչ անել երկրաշարժի ժամանակ», «Ինչ անել երկրաշարժից հետո» տեքստերի 1-ական օրինակ, A2 չափսի թուղթ, սև, կանաչ, կարմիր մարկերներ, տեսաֆիլմ:



Սեղմիր այստեղ տեսանյութը դիտելու համար:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին.

- Ի՞նչ է երկրաշարժը:
- Ի՞նչ հետևանքներ կարող են լինել երկրաշարժի պատճառով:

**Երկրաշարժը բնական երևույթ է**, որն արտահայտվում է երկրակեղևի կտրուկ տատանումներով ու ցնցումներով:

Քննարկման ընթացքում ուսուցիչն օգնում է աշակերտներին եզրակացնելու, որ ոչ թե երկրաշարժն է վնասում մարդկանց, այլ դրա հետևանքով քանդվող վատ կառուցված շենքերն ու վայր ընկնող առարկաները, որոնք պատշաճ կերպով ամրացված կամ ապահով դրված չեն: Ուստի երկրաշարժի ժամանակ խիստ վտանգավոր են այն վայրերը, որտեղ կարող են իրեր (օրինակ՝ ծանր գրապահարաններ, ծաղկամաններ և այլն) ընկնել և ջարդվել՝ պատճառելով տարբեր վնասվածքներ:

**Փուլ 2 (10 րոպե)**

Դասարանը բաժանվում է 3 խմբի: Յուրաքանչյուր խմբին տրվում է «Դասասենյակի վտանգների հայտնաբերում» տեքստի 1 օրինակ և աղյուսակ: Աշակերտներն ուսուցչի հետ կազմում են դասարանի ամենաանվտանգ և ամենավտանգավոր տեղերի (իրերի) ցանկը՝ լրացնելով աղյուսակը. ընդգծելով ամենաանվտանգ տեղերը (իրերը) կանաչով, ամենավտանգավոր տեղերը (իրերը)՝ կարմիրով:

Ուսուցիչն աշակերտներին առաջարկում է քննարկել, թե ինչպիսին պետք է լինի իրենց դասասենյակի կահավորումը, և ինչ փոփոխություններ կարելի է անել, որպեսզի այն երկրաշարժի ժամանակ առավել անվտանգ լինի:

**Փուլ 3 (20 րոպե)**

Յուրաքանչյուր խմբին տրվում է «Ինչ անել երկրաշարժից առաջ», «Ինչ անել երկրաշարժի ժամանակ», «Ինչ անել երկրաշարժից հետո» բաշխման նյութի 1 օրինակ և A2 չափսի թղթի վրա պատկերված աղյուսակ: Ուսուցիչը հանձնարարում է ծանոթանալ տեքստին: Ապա առաջարկում է լրացնել երկրաշարժից առաջ, երկրաշարժի ժամանակ և հետո ճիշտ և սխալ գործողությունների աղյուսակը՝ ընդգծելով ճիշտ գործողությունները կանաչով, սխալ գործողությունները՝ կարմիրով, և նշել այն գործողությունները, որոնք անհրաժեշտ է հիշել:

Այնուհետև խմբերը հերթով փակցնում են պաստառները և ներկայացնում իրենց քննարկած գործողությունները: Կազմակերպվում է դասարանական քննարկում հարց ու պատասխանի տեսքով՝ վերլուծելու նշված գործողությունները ճիշտ կամ սխալ լինելու տեսանկյունից: Ուսուցիչն ուղղորդում է քննարկումը:

Ապա դիտում են տեսաֆիլմ՝ «Ինչ անել երկրաշարժի ժամանակ»:



Սեղմիր այստեղ՝ տեսանյութը դիտելու համար:

Անհրաժեշտության դեպքում լրամշակում են տեսաֆիլմը: Պաստառները փակցնում են դասասենյակում՝ բոլորի համար տեսանելի տեղում:

### Ամփոփում (5 րոպե)

**Շարժախաղ:** Բոլոր մասնակիցները նստած կամ կանգնած են սենյակի (դասասենյակի) տարբեր մասերում: Ուսուցիչը ներկայացնում է իրավիճակը. «Դուք բարձրահարկ շենքի 5-րդ հարկում եք: Հանկարծ շենքը սկսում է ճոճվել և շարժվել: Գրապահարանից գրքերը վայր են ընկնում, ճոճվում է առաստաղից կախված ջահը: Պատուհանների ապակիները կոտրվում և թափվում են հատակին, պատուհանագոգից վայր է ընկնում ծաղկամանը և ջարդվում, պարունակությունը թափվում է հատակին: Հատակը շարժվում է ոտքերի տակ, և կանգնելը կամ նստած մնալը դժվարանում է»:

Ուսուցիչը հրահանգում է նշված իրավիճակում շտապ կատարել անհրաժեշտ գործողություններ: Աշակերտները պետք է 60 վայրկյանից պակաս ժամանակում կատարեն հետևյալ գործողությունները.

- կանգնեն հիմնական պատերի տակ,
- կանգնեն արտաքին դռան որմնանցքում,
- հեռանան պատուհաններից,
- մտնեն ամուր կահույքի տակ,
- ձեռքերով կամ ինչ-որ իրով ծածկեն իրենց գլուխը,
- որևէ բանից ամուր բռնվեն:

Ուսուցիչը հետևում է և գնահատում մասնակիցների գործողությունները: Հաղթում են այն մասնակիցները, ովքեր նշված ժամանակահատվածում կատարում են ամենաշատ ճիշտ գործողությունները:



### Հուշում ուսուցչին

Հաշվի առնելով լսարանի էլեկտրոնային միջոցների կիրառման կարողությունները՝ կարելի է օգտագործել բաշխման նյութերի էլեկտրոնային տարբերակները:



Սեղմիր այստեղ՝ «Ինչ է երկրաշարժը» տեսանյութը դիտելու համար:



## ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

### Դասասենյակի վտանգների հայտնաբերում

- ▶ Ընթերցել և լրացնել աղյուսակը՝ ընդգծելով ամենաանվտանգ տեղերը (իրերը) կանաչով, ամենավտանգավոր տեղերը (իրերը)՝ կարմիրով:

Դասասենյակի վտանգների հայտնաբերման նպատակով անհրաժեշտ է ստուգել՝ արդյո՞ք.

- պահարանները, գրապահարաններն ու դարակները ամուր և հիմնավոր ամրացված են,
- պահարաններից ու դարակներից հեռացված են ծանր առարկաները,
- համակարգիչը կամ հեռուստացույցը ապահով ամրացված կամ դրված է արգելակվող անիվներով սեղանին,
- դասասենյակում դաշնամուրն այնպես է ամրացված, որ երկրաշարժի ժամանակ չսահի,
- կախովի բույսերի ծաղկամանները թեթև քաշ ունեն, պատրաստված են չջարդվող նյութից, ապահով ամրացված են և աշակերտների աշխատանքային տարածքից հեռու են,
- պատուհանագոգերն ազատ են ծանր, կտորվող ծաղկամաններից կամ այլ առարկաներից,
- լուսավորող սարքերը թեթև են և ապահով ամրացված են առաստաղին կամ պատերին և այլն:

Վտանգավոր տեղեր (իրեր)		Անվտանգ տեղեր (իրեր)	
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	

### Ինչ անել երկրաշարժից պաշտպանվելու համար

#### Ինչ անել երկրաշարժից առաջ

- ▶ Ընթերցել և լրացնել երկրաշարժից առաջ ճիշտ և սխալ գործողությունների աղյուսակը:
1. Ծնողների և ուսուցիչների հետ նախապես որոշիր ձեր տան և դասասենյակի ամենաանվտանգ տեղերը (հիմնական պատերի անկյունները, դռների բացվածքները և այլն), որտեղ կարող ես կանգնել մինչև ցնցումների ավարտվելը:
  2. Միջանցքները, ելքերը մի՛ փակիր մեծածավալ իրերով:



3. Նախապես իմացիր, թե որն է շենքից դուրս գալու անվտանգ ճանապարհը:
4. Իմացիր, որ քո մահճակալը պետք է դրված լինի պատուհանից հեռու, իսկ մահճակալի վերևում կախված չլինեն ծանր իրեր (ջահեր, ծանր շրջանակներով նկարներ, ծաղկաման, գրքեր, դարակներ և այլն):
5. Պայմանավորվիր ծնողներիդ հետ, թե որտեղ հանդիպեք երկրաշարժից հետո (եթե տանն են՝ տան բակում, եթե դպրոցում են՝ դպրոցի բակում և այլն):
6. Բնակարանի մուտքի մոտ ունեցիր նախօրոք պատրաստած «աղետի պայուսակ»:
7. Իմացիր քո հնարավորությունները/առանձնահատկությունները (տեղաշարժվելու, տեսնելու, լսելու) և պատրաստ ունեցիր անհրաժեշտ պարագաները:
8. Իմացիր՝ ինչպես է պետք օգնել դասարանի ֆիզիկապես թույլ և օգնության կարիք ունեցող աշակերտներին:
9. Իմացիր օգնության 103, 911 և 102 հեռախոսահամարները:

<b>Ինչ պետք է անել երկրաշարժից առաջ</b>		<b>Ինչ չի կարելի անել երկրաշարժից առաջ</b>	
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	

### **Ինչ անել երկրաշարժի ժամանակ**

► **Ընթերցել և լրացնել երկրաշարժի ժամանակ ճիշտ և սխալ գործողությունների աղյուսակը:**

1. Եթե առաջին հարկում ես, անմիջապես դուրս եկ բաց տարածություն: Դուրս փախչելիս խուսափիր վայր ընկնող առարկաներից, մի՛ դիպիր պոկված հաղորդալարերին:
2. Եթե բարձր հարկում ես, անհապաղ կանգնիր արտաքին դռան որմնանցքում կամ սենյակի հենասյուների մոտ՝ հեռու մնալով արտաքին պատերից ու պատուհաններից, և մնա՛, մինչև ցնցումները դադարեն: Թափվող բեկորներից կարելի է պաշտպանվել՝ մտնելով սեղանի, մահճակալի տակ:
3. Դուրս փախչելիս մի՛ օգտվիր վերելակից:
4. Եթե երկրաշարժի ժամանակ փողոցում ես, հեռացիր շենքերից և էլեկտրական գծերից բաց տարածություն և ոչ մի դեպքում մի՛ փորձիր շենք մտնել:
5. Օգնիր ֆիզիկապես թույլ և օգնության կարիք ունեցող աշակերտներին:

Ինչ պետք է անել երկրաշարժի ժամակ		Ինչ չի կարելի անել երկրաշարժի ժամանակ	
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	

### Ինչ անել երկրաշարժից հետո

► Ընթերցել և լրացնել երկրաշարժից հետո ճիշտ և սխալ գործողությունների աղյուսակը:

- Երբ ցնցումները դադարեն, և դու դեռ տանն ես, լուցկի մի վառիր, բաց կրակ մի օգտագործիր, զգուշությամբ դուրս եկ շենքից և սպասիր ծնողներիդ նախապես պայմանավորված տեղում (շենքերից հեռու բաց տարածքում):
- Չիշիր, ցնցումները կարող են կրկնվել:
- Տուն մի մտիր:
- Եթե շենքը փլվել է, և դու մնացել ես փլատակների տակ.
  - հիշիր, որ քեզ փնտրում են և կփրկեն,
  - փոշուց պաշտպանվելու համար քո իսկ հագուստով փակիր քիթդ ու բերանդ,
  - եթե հնարավոր է, տեղափոխվիր ավելի անվտանգ տեղ,
  - անհրաժեշտության դեպքում փորձիր ինքդ քեզ կամ ընկերոջդ առաջին օգնություն ցույց տալ,
  - եթե կարող ես, գոռան, կանչիր, հարվածիր հնչող առարկաներով, որպեսզի դրսում գտնվողներն իմանան քո տեղը,
  - եթե տեսնում ես մի փոքր անցք դեպի դուրս, փորձիր զգուշությամբ լայնացնել և ինքնուրույն դուրս գալ փլատակից:

Ինչ պետք է անել երկրաշարժից հետո		Ինչ չի կարելի անել երկրաշարժից հետո	
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	



**Նյութ ուսուցչի համար**

**ԵՐԿՐԱՇԱՐԺ<sup>17</sup>**

Նկարագրություն

Երկրաշարժն առաջանում է Երկրի մակերևույթից որոշակի խորությամբ առաձգական լարումների կուտակման հետևանքով ապարների կտրուկ տեղաշարժից: Տեղաշարժի այդ տեղը կոչվում է երկրաշարժի օջախ, որտեղից էլ տարածվում են սեյսմիկ ալիքները:

**Երկրաշարժից սպասվող վտանգներն են՝**

- շենքերի, շինությունների փլուզումներ,
- գազի համակարգում վթարներ,
- ջրամատակարարման համակարգում վթարներ,
- ջրահեռացման և կոյուղու համակարգերում վթարներ,
- էլեկտրամատակարարման համակարգում վթարներ,
- ջրամբարների պատվարների փլուզում,
- վտանգավոր օբյեկտներում վթարներ,
- հրդեհներ, պայթյուններ,
- սողանքներ, փլուզումներ, քարաթափումներ,
- ջրհեղեղներ, սելավներ,
- ունեցվածքի ոչնչացում,
- տնտեսական խոշոր կորուստներ:

**Երկրաշարժերի ազդեցությունը մարդկանց վրա արտահայտվում է հետևյալ ձևերով՝**

- բազմաթիվ զոհեր,
- բազմաթիվ վիրավորներ,
- անօթևաններ,
- հոգեբանական խնդիրներ,
- գործազրկություն:

<sup>17</sup> Մաթևոսյան Յ., Խանգելոյան Յ., Խորհուրդներ բնակչությանը. ինչ անել... ինչ հիշել..., 2017, 28 էջ, <http://cmsa.am/>:

## ԴԱՍ 3. ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՍԿՐԱՄԿԱՆԱՅԻՆ ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐԻ ԴԵՊՔՈՒՄ

### Դասի նպատակը

Օգնել գնահատելու ստեղծված արտակարգ իրավիճակը: Օգնության կանչել և սեփական անվտանգությունն ապահովելով՝ նախաձեռնել տուժածների վիճակի նախնական զննում և նրանց անվտանգության ապահովման միջոցառումներ, ցուցաբերել առաջին օգնություն վնասվածքների ժամանակ:

### Վերջնարդյունքները

- ճանաչել ոսկրամկանային վնասվածքների նշանները: (5)
- Ցուցաբերել ԱՕ տարբեր տեսակի ոսկրամկանային վնասվածքների ժամանակ: (6)
- Անհրաժեշտության դեպքում կարողանալ օգտվել օգնության հեռախոսահամարից: (4)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Ոսկրամկանային վնասվածքների նշանները», «Անշարժացում», «Վնասվածքներ. «Առաջադրանք 1», «Առաջադրանք 2», «Առաջադրանք 3», «Առաջադրանք 4» տեքստերի օրինակներ, «ԱՕ տարբեր տեսակի ոսկրամկանային վնասվածքների ժամանակ» քարտերի կապոց, առաջին օգնության պարագաներ՝ վիրակապ, բամբակ, ախտահանող միջոցներ, բեկակալ, թուղթ, գրիչներ, տեսանյութ:



Սեղմիր այստեղ՝ տեսանյութը դիտելու համար:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (5 րոպե)


Ուսուցիչը դասարանին դիմում է հետևյալ հարցերով.

- Ի՞նչ վնասվածքներ կարող են առաջանալ երկրաշարժի ժամանակ:
- Ի՞նչ վնասվածքներ կարող են առաջանալ սեյսմի ժամանակ:
- Ի՞նչ վնասվածքներ կարող են առաջանալ փոթորկի և այլ վտանգավոր դեպքերում:
- Արդյո՞ք բոլոր նշված վնասվածքների դեպքում կարող ենք նույնանման օգնություն ցուցաբերել:

**Փուլ 2 (40 րոպե)**

**Քայլ 1 (5 րոպե)**

Դասարանը բաժանվում է 4 խմբի: Յուրաքանչյուր խմբին տրվում է «Ոսկրամկանային վնասվածքների նշանները» և «Անշարժացում» տեքստերի 1 օրինակ: Ուսուցիչը խմբերին հանձնարարում է ծանոթանալ տեքստերին:

 **Հուշում ուսուցչին:** Ուսուցիչը կարող է սովորողներին նախապես ներկայացնել բաշխման նյութում առկա նոր բառերն ու հասկացությունները:


**Կոտրվածքը** ոսկրի ամբողջության խախտումն է:

**Բեկակալը** պատրաստվում է ստվարաթղթից, քանոնից, տախտակից կամ ճյուղից՝ վնասված մասն անշարժ դիրքով պահելու համար:

**Քայլ 2 (25 րոպե)**

Խմբերին տրվում է «Վնասվածքներ» առաջադրանքների տեքստերի 1-ական օրինակ: Ուսուցիչը խմբերին հանձնարարում է ծանոթանալ տեքստին, ապա մոտենալ «ԱՕ տարբեր տեսակի ոսկրամկանային վնասվածքների ժամանակ» քարտերի ընդհանուր կապոցին և ընտրել իրենց խմբի տեքստին համապատասխան քարտը:

Մինչ կսկսեն խմբերով աշխատել, դիտում են տեսաֆիլմ՝ «Առաջին օգնություն: Կոտրվածքներ»:

 Մեղմիր այստեղ՝ «Առաջին օգնություն: Կոտրվածքներ» տեսանյութը դիտելու համար:

Ուսուցիչը հորդորում է, որ աշակերտներն ուշադրությամբ հետևեն ֆիլմում ներկայացված բոլոր դրվագներին, որպեսզի կարողանան ոչ միայն կատարել իրենց խմբի առաջադրանքը, այլև գնահատել մյուս խմբերի աշխատանքները, և տեսաֆիլմը դիտելուց հետո, օգտվելով քարտերից, կազմակերպել իրենց իսկ տեքստում նկարագրված իրավիճակին համապատասխան խաղարկում:

Աշակերտների խմբերը հերթով ցուցադրում են իրենց ուսումնասիրած և քննարկած գործողությունը: Ուսուցիչն ուղղորդում է գործնական աշխատանքի ընթացքը:

**Ամփոփում (10 րոպե)**

Վարժությունն ամփոփվում է դասարանական քննարկումով, թե որքանով ճիշտ են բոլոր խմբերը կատարել առաջին օգնության քայլերը:

**Յուշում ուսուցչին**

Չաշվի առնելով լսարանի՝ էլեկտրոնային միջոցների կիրառման կարողությունները՝ կարելի է օգտագործել բաշխման նյութերի էլեկտրոնային տարբերակները:



## ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

### Ոսկրամկանային վնասվածքների նշանները<sup>18</sup>

#### ► Ընթերցել տեքստը

Ոտքերի և ձեռքերի (վերջույթների) բոլոր տեսակների վնասվածքների դեպքում նշանները նույնն են.

- ցավ, որն ուժեղանում է վնասված հատվածը շարժելիս կամ այդ հատվածին դիպչելիս, վնասված մասը կարող է այտուցվել անմիջապես կամ աստիճանաբար,
- վնասված մասի գույնը կարող է փոփոխվել. կարող է սկզբում կարմրել, հետո կապտավուն կամ մանուշակագույն երանգ ստանալ,
- վնասված մասի ձևը կարող է փոփոխվել. կարող էք տեսնել անսովոր դուրս ցցված կամ փոս ընկած հատվածներ կամ անսովոր դիրքով շրջված, ոլորված ձեռք ու ոտք,
- տուժածը հնարավոր է չկարողանա շարժել վնասված մասը:

### Անշարժացում

#### ► Ընթերցել տեքստը

Վնասված մասը անշարժ դիրքով պահելը ցավը կմեղմի և թույլ չի տա՝ վնասվածքն ավելանա: Առաջին օգնություն ցուցաբերելիս անշարժացնելու նպատակով պետք է օգտագործել այն, ինչ կա ձեռքի տակ: Անշարժացման համար կարող են օգտագործվել բարձերը, ծածկոցները, հագուստը, շարֆը, վզկապը կամ գլխաշորը, եռանկյունաձև վիրակապերը, ստվարաթղթից կամ ճյուղից պատրաստված բեկակալները և այլն: Վնասված մասի անշարժացումը կարելի է կատարել մարմնի չվնասված մասերի օգնությամբ, օրինակ՝ անշարժացնել ձեռքը՝ կրծքավանդակին կապելով, կամ վնասված ոտքը՝ առողջ ոտքին կապելով:

Եթե ձեռքը կամ ոտքը ծռված կամ ծալված է, պարզապես ձեռքերով բռնած անշարժ պահեք վնասված մասը՝ սպասելով օգնության հասնելուն:

### ԱՕ քայլերը

1. Խնդրել վնասվածք ստացած մարդուն (տուժածին) չշարժվել:
2. Առանց վերքը սեղմելու դադարեցնել արյունահոսությունը:
3. Սառեցնել վնասված մասը՝ տեղադրելով սառույց կամ սառը թրջոցներ: Սառեցումը քչացնում է արյունահոսությունը, այտուցն ու ցավը: Սառույց կամ սառը թրջոցներ չեն դրվում միայն բաց կտորվածքի վրա:

<sup>18</sup> Շարխատունյան Ռ., Պողոսյան Ա., Առաջին օգնության հիմունքներ, Երևան, 2017:

4. Չշարժել տուժածին, ցանկացած շարժում կարող է ցավ պատճառել, օգնե՞ք նրան հարմար դիրք ընդունելու: Տուժածը վնասված մասը սովորաբար պահում է իր համար ամենահարմար դիրքում:
5. Եթե կարող եք, անշարժացումից հետո բարձրացրե՞ք վնասված մասը: Դա կնվազեցնի արյունահոսությունն ու այտուցը:

## **Վնասվածքներ**

### **► Ընթերցել տեքստը**

#### **Առաջադրանք 1**

Ձմռան սովորական օր էր, երբ հանկարծ գետինը ցնցվեց: Ամենուրեք լսվում էին վախեցած մարդկանց ձայներ: Դավիթն ու Աստղիկը ապրում էին բարձրահարկ շենքի 4-րդ հարկում: Նրանք հասկացան՝ ցնցումների պատճառը երկրաշարժն է, և արագ պատսպարվեցին իրենց բնակարանի անվտանգ տեղերում: Մի քանի րոպե անց ցնցումները դադարեցին: Դավիթն ու Աստղիկը վերցրին «աղետի կապոցը», զգուշությամբ դուրս եկան շենքից և գնացին շենքերից հեռու բաց տարածք, որպեսզի նախապես պայմանավորված տեղում սպասեին իրենց ծնողներին: Հանկարծ ծանոթ ձայն լսեցին՝ «Օգնեցե՛ք, օգնեցե՛ք»: Նրանք գնացին ձայնի ուղղությամբ և տեսան, որ իրենց հարևան Արմինեն է: Նա, գետնին պառկած, բռնել էր ոտքը և ցավից ճչում էր: Պատմեց, որ սենյակից դուրս փախչելու պահին գրապահարանը շուռ էր եկել, և ոտքը վնասվել էր: Արմինեն չէր կարողանում ոտքը շարժել: Ոտքը՝ սրունքի հատվածում, ուժեղ այտուցված էր, մաշկի գույնը փոխված էր: «Ի՛նչ անենք», - հարցրեց Աստղիկը եղբորը:

#### **Առաջադրանք 2**

Ձմռան սովորական օր էր, երբ հանկարծ գետինը ցնցվեց: Ամենուրեք լսվում էին վախեցած մարդկանց ձայներ: Դավիթն ու Աստղիկը ապրում էին բարձրահարկ շենքի 4-րդ հարկում: Նրանք հասկացան՝ ցնցումների պատճառը երկրաշարժն է, և արագ պատսպարվեցին իրենց բնակարանի անվտանգ տեղերում: Մի քանի րոպե անց ցնցումները դադարեցին: Դավիթն ու Աստղիկը վերցրին «աղետի կապոցը», զգուշությամբ դուրս եկան շենքից և գնացին շենքերից հեռու բաց տարածք, որպեսզի նախապես պայմանավորված տեղում սպասեին իրենց ծնողներին: Հանկարծ ծանոթ ձայն լսեցին՝ «Օգնեցե՛ք, օգնեցե՛ք»: Նրանք գնացին ձայնի ուղղությամբ և տեսան իրենց հարևան Անահիտին, որը, գետնին նստած, լաց էր լինում: Աստղիկը մոտեցավ նրան: Անահիտը պատմեց, որ ցնցումների ժամանակ ընկել էր, և ձեռքը վնասվել էր, այտուցվել և ուժեղ ցավում էր: «Ի՛նչ անենք», - հարցրեց Դավիթը քրոջը:

#### **Առաջադրանք 3**

Ձմռան սովորական օր էր, երբ հանկարծ գետինը ցնցվեց: Ամենուրեք լսվում էին վախեցած



մարդկանց ծայներ: Դավիթն ու Աստղիկը ապրում էին բարձրահարկ շենքի 4-րդ հարկում: Նրանք հասկացան՝ ցնցումների պատճառը երկրաշարժն է, և արագ պատասպարվեցին իրենց բնակարանի անվտանգ տեղերում: Մի քանի րոպե անց ցնցումները դադարեցին: Դավիթն ու Աստղիկը վերցրին «աղետի կապոցը», զգուշությամբ դուրս եկան շենքից և գնացին շենքերից հեռու՝ բաց տարածք, որպեսզի նախապես պայմանավորված տեղում սպասեին իրենց ծնողներին: Հանկարծ ծանոթ ձայն լսեցին՝ «Օգնեցե՛ք, օգնեցե՛ք»: Նրանք գնացին ձայնի ուղղությամբ և տեսան իրենց հարևան Կարենին: Աստղիկը մոտեցավ նրան: Կարենը պատմեց, որ ցնցումների ժամանակ ընկել էր, և թևը վնասվել էր: Արմունկն ուժեղ այտուցված էր, մաշկի գույնը փոխված էր: «Ի՞նչ անենք», - հարցրեց Դավիթը քրոջը:

#### **Առաջադրանք 4**

Ձմռան սովորական օր էր, երբ հանկարծ գետինը ցնցվեց: Ամենուրեք լսվում էին վախեցած մարդկանց ծայներ: Դավիթն ու Աստղիկը ապրում էին բարձրահարկ շենքի 4-րդ հարկում: Նրանք հասկացան՝ ցնցումների պատճառը երկրաշարժն է, և արագ պատասպարվեցին իրենց բնակարանի անվտանգ տեղերում: Մի քանի րոպե անց ցնցումները դադարեցին: Դավիթն ու Աստղիկը վերցրին «աղետի կապոցը», զգուշությամբ դուրս եկան շենքից և գնացին շենքերից հեռու՝ բաց տարածք, որպեսզի նախապես պայմանավորված տեղում սպասեին իրենց ծնողներին: Հանկարծ ծանոթ ձայն լսեցին՝ «Օգնեցե՛ք, օգնեցե՛ք»: Նրանք գնացին ձայնի ուղղությամբ և տեսան, որ իրենց հարևան Նարեն է: Նա, գետնին պառկած, բռնել էր ոտքը և ցավից ճչում էր: Պատմեց, որ սենյակից դուրս փախչելու պահին գրապահարանը շուռ էր եկել, և ոտքը վնասվել էր: Նարեն չէր կարողանում ոտքը շարժել: Ծնկից ներքև ոտքը ուժեղ այտուցված էր, մաշկի գույնը փոխված էր, ոսկորը դուրս էր ցցված: «Ի՞նչ անենք», - հարցրեց Աստղիկը եղբորը:

## ՔԱՐՏԵՐ. ԱՕ ՏԱՐԲԵՐ ՏԵՍԱԿԻ ՈՍԿՐԱՄԿԱՆԱՅԻՆ ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐԻ ԺԱՄԱՆԱԿ<sup>19</sup>

► Ընտրել յուրաքանչյուր առաջադրանքին համապատասխան քարտ



### Ձեռքի անշարժացում

Խնդրեք ձեռքը վնասած մարդուն, որ արմունկը ծալի և առողջ ձեռքով պահի, ինչպես տեսնում եք նկարում:

Գործվածքն անցկացրեք վնասված ձեռքի տակով, այնպես, ինչպես ցուցադրված է նկարում:

Գործվածքի երկրորդ կտորով կապեք վնասված ձեռքը մարմնին, այնպես որ տուժածը չկարողանա ձեռքը շարժել:



### Ծնկի անշարժացում

Անշարժացրեք ծունկը առաձգական ձգվող գործվածքից պատրաստված վիրակապով:

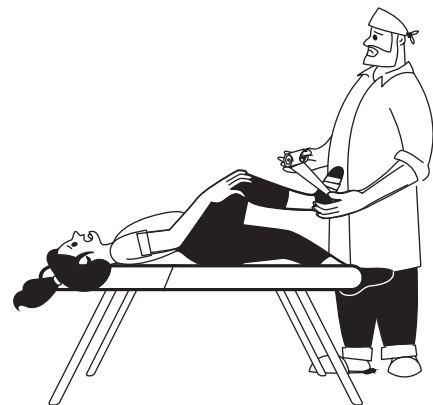
Ոտքին հարմար դիրք տալու համար ծնկահողի տակ փափուկ ներդիր դրեք:

Կոտրվածքի կասկածի դեպքում անհրաժեշտ է ոտքն անշարժացնել առանց դիրքը փոխելու: Եթե վնասված ոտքը ծալված է, անշարժացրեք այն ծալած դիրքում:



### Ոտքի անշարժացում ձգվող վիրակապով

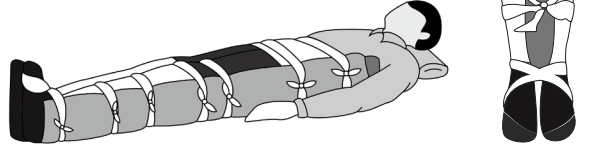
Ոտքը ոլորելու հետևանքով առաջացած վնասվածքների դեպքում անշարժացրեք ոտքը ձգվող վիրակապով, ինչպես ցուցադրված է նկարում:



<sup>19</sup> Շարխատունյան Ռ., Պողոսյան Ա., Առաջին օգնության հիմունքներ, Երևան, 2017:

**Ազդրի և սրունքի անշարժացում**

Ազդրի և սրունքի անշարժացման համար վնասված ոտքը կապեք առողջին: Դրա համար անհրաժեշտ է ձեռքի տակ ունենալ գործվածքի կտորներ, գոտի, պարան, որոնցով վնասված ոտքը կկապեք առողջ ոտքին:

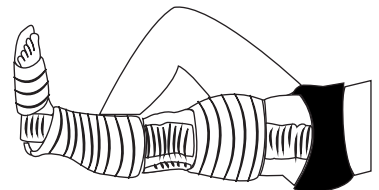


**Բաց կոտրվածք**

Արյունահոսությունը դադարեցնելու և վերքն աղտոտվելուց պաշտպանելու համար անհրաժեշտ է դնել սեղմող, մանրէազերծ վիրակապ: Այնուհետև ոտքը կամ ձեռքը անշարժացնել ձեռքի տակ եղած միջոցներով:

Ստվարաթղթից, քանոնից, տախտակից, ճյուղերից պատրաստել բեկակալ, այն վերջույթի հետ ամուր փաթաթել սրբիչով կամ թաշկինակով:

Բեկակալը պետք է վնասված հատվածից ավելի երկար լինի և տեղադրվի վնասված հատվածից վերև և ներքև, որպեսզի ոտքը կամ ձեռքը բեկակալին կապելիս կոտրված ոսկրերը չտեղաշարժվեն:



**Վնասված մասի սառեցում**

Սառը թրջոցները, սառույցը կամ սառցապարկը տեղադրել ոսկրամկանային բուրդ վնասվածքների ժամանակ բացառությանը բաց կոտրվածքի:

Տեղադրվող սառույցը կամ սառը թրջոցները պարբերաբար անհրաժեշտ է փոխել կամ զգուշորեն սառը ջուր լցնել դրված թրջոցի վրա:

Եթե օգտագործում եք սառույց կամ սառցապարկ, մաշկի վնասվածքներից խուսափելու համար այն փաթաթեք որևէ խոնավ գործվածքով:

Կոտրվածքի դեպքում սառույցը չի կարելի դնել հենց վնասվածքի վրա, այլ հարակից հատվածին՝ տուժածին լրացուցիչ ցավ և վնասվածքներ չպատճառելու համար: Սառը թրջոցները, սառույցը կամ սառցապարկը դրեք յուրաքանչյուր ժամը մեկ 15 րոպեով մինչև օգնության հասնելը:





## ՈՍԿՐԱՄԿԱՆԱՅԻՆ ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐ<sup>20</sup>

### Ի՞նչ անել

Ոսկրամկանային վնասվածքները հազվադեպ են կյանքին վտանգ սպառնում, սակայն կոտրվածքները, հատկապես խոշոր ոսկրերի, օրինակ՝ ազդրոսկրի, կոնքի, ուղեկցվում են արյան զգալի կորստով և կարող են հանգեցնել լուրջ հետևանքների:

### Ոսկրամկանային վնասվածքների դեպքում ցուցաբերվող առաջին օգնությունը հիմնականում նույնն է.

- Խնդրեք տուժածին չշարժվել:
- Դադարեցրեք արտաքին արյունահոսությունը, սակայն վերքի վրա անմիջական ճնշում մի գործադրեք:
- Սառեցրեք վնասված մասը: Սառեցումը նվազեցնում է արյունահոսությունը, այտուցն ու ցավը: Սառը թրջոցներ չեն տեղադրում միայն բաց կոտրվածքի վրա: Կոտրվածքի դեպքում սառույցը տեղադրեք վնասվածքի շուրջը՝ տուժածին լրացուցիչ ցավ և վնասվածք չպատճառելու համար:
- Օգնեք տուժածին հարմար դիրք ընդունելու: Տուժածը վնասված վերջույթը հաճախ պահում է իր համար ամենահարմար դիրքում: Խուսափեք ցանկացած շարժումից, որը նրան ցավ կամ անհարմարություն է պատճառում:
- Անշարժացրեք վնասված մասը: Անշարժացումը նվազեցնում է ցավը, կանխում հյուսվածքների հետագա վնասումը: Անշարժացնելիս պետք է հնարավորինս քիչ շարժել վնասված մասը՝ վնասվածքը չխորացնելու համար:
- Հնարավորության դեպքում անշարժացումից հետո բարձրացրեք վնասված մասը: Դա նվազեցնում է արյունահոսությունն ու այտուցը: Կոտրվածքների և հոդախախտների դեպքում վնասված մասը կարելի է բարձրացնել միայն անշարժացումից հետո:

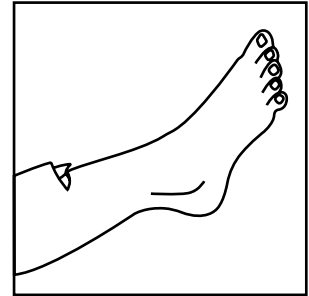
### Ահազանգեք շտապ օգնություն, եթե.

- առկա է գլխի կամ ողնաշարի վնասվածք,
- առկա է կրծքավանդակի, որովայնի կամ կոնքի վնասվածք,
- կան շոկի նշաններ՝ գունատ, սառը մաշկ, հաճախացած անոթազարկ և շնչառություն, թուլություն, գլխապտույտ, սրտխառնոց, գիտակցության մթազնում կամ խիստ անհանգստություն,
- վնասվածքի պատճառով տուժածի շնչառությունը դժվարացած է,
- վնասված մասի գործունեությունը կամ արյան շրջանառությունը խանգարված է,
- առկա են ոսկրամկանային բազմաթիվ վնասվածքներ:

<sup>20</sup> Ծարխատունյան Ռ., Պողոսյան Ա., Առաջին օգնության հիմունքներ, Երևան, 2017:

## ԲԱՑ ԿՈՏՐՎԱԾՔ

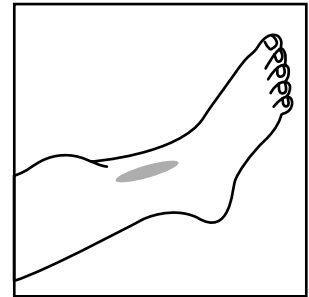
Բաց կոտրվածքի դեպքում վարակից խուսափելու համար նախքան անշարժացնելը վերքը պետք է ծածկել մանրէազերծ վիրակապով: Վերքին դրենք մանրէազերծ անձեռոցիկ և չորս կողմից ամրացրենք այն կաշուն ժապավենով կամ վիրակապով: Ճնշում մի գործադրենք վնասվածքի վրա: Եթե ոսկրը դուրս է ցցված վերքից, ծածկենք այն մանրէազերծ վիրակապով, վրայից դրենք օղակաձև վիրակապ և ամրացրենք:



## ՓԱԿ ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐ

### Ինչ անել

- Փակ վնասվածքների դեպքում պետք է օգտագործել սառը թրջոց կամ սառցապարկ: Սառեցումը շարունակել առավելագույնը 15-20 րոպե, այնուհետև 20 րոպե դադար տալ և կրկնել գործողությունները:
- Անհրաժեշտ է անշարժ պահել վնասված մասը:
- Եթե տուժածը այնպիսի տեղում է, որտեղ շտապ օգնության ժամանումը անհնար է, կամ եթե տուժածին պետք է տեղափոխել, ապա պետք է անշարժացնել վերջույթը ձեռքի տակ եղած միջոցներով:
- Եթե վերջույթը անբնական դիրքով է, և այն անհնար է այդ դիրքում անշարժացնել, ապա օգնողը կարող է զգուշությամբ ուղղել վերջույթի դիրքը և այնուհետև անշարժացնել:





## ԴԱՍ 4. ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՐՅՈՒՆԱՅՈՍՈՒԹՅԱՆ ԴԵՊՔՈՄ

### Դասի նպատակը

Օգնել հասկանալու ստեղծված արտակարգ իրավիճակը, օգնության կանչել և սեփական անվտանգությունն ապահովելով՝ նախաձեռնել տուժածներին առաջին օգնության ցուցաբերում արյունահոսության ժամանակ:

### Վերջնարդյունքները

- Նշել արյունահոսության տեսակները, տարբերակել վտանգավոր արյունահոսությունը: (7)
- Ցուցաբերել ԱՕ արյունահոսության ժամանակ: (8)
- Բացատրել ինչ չի կարելի անել վտանգավոր արյունահոսության ժամանակ: (9)
- Անհրաժեշտության դեպքում կարողանալ օգտվել օգնության հեռախոսահամարից: (4)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Վարդանի պատմությունը», «Արմենուհու պատմությունը», «Դավիթի ու Աստղիկի պատմությունը» տեքստերի օրինակներ, առաջին օգնության պարագաներ (վիրակապ, բամբակ, ախտահանող միջոցներ, բեկակալ), թուղթ, գրիչ, տեսանյութ:



Սեղմիր [այստեղ](#) տեսանյութը դիտելու համար:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (5 րոպե)

Ուսուցիչը երեխաներին դիմում է հետևյալ հարցերով.

- Ըստ ձեզ՝ ինչ է արյունահոսությունը:
- Արյունահոսության ինչ տեսակներ գիտեք:
- Ինչպե՞ս են դրանք արտահայտվում:

Երեխաների թվարկածը գրվում է գրատախտակին:

**Արտաքին** արյունահոսությունն արյան արտահոսքն է մարմնից դուրս:

**Ներքին** արյունահոսությունն արյան արտահոսքն է մարմնի խոռոչների կամ հյուսվածքների մեջ:

**Փուլ 2 (10 րոպե)**

Դասարանը բաժանվում է 3 խմբի:


Յուրաքանչյուր խմբին տրվում է «Վարդանի պատմությունը», «Արմենուհու պատմությունը», «Դավիթի ու Աստղիկի պատմությունը» բաշխման նյութի 1 օրինակ: Ուսուցիչը խմբերին հանձնարարում է ծանոթանալ տեքստին, դուրս գրել արյունահոսության դեպքում առաջին օգնության քայլերը: Աշխատանքն ավարտելուց հետո խմբերը ներկայացնում են իրենց ուսումնասիրած առաջին օգնության քայլերը:

**Փուլ 3 (30 րոպե)**

**Գործնական աշխատանք.**

Կազմակերպվում է իրավիճակի խաղարկում: Աշակերտների խմբերը հերթով ցուցադրում են իրենց ուսումնասիրած և քննարկած գործողությունը և խնդրում են մեկ այլ խմբի վերլուծել այդ գործողությունը ճիշտ կամ սխալ լինելու տեսանկյունից: Աշխատանքն ավարտելուց հետո աշակերտները ներկայացնում և քննարկում են իրենց արդյունքները: Ուսուցիչն ուղղորդում է գործնական աշխատանքի ընթացքը:

Վարժությունն ամփոփվում է տեսաֆիլմի («Առաջին օգնություն: Արյունահոսություն») դիտումով և դասարանական քննարկումով:

 Սեղմիր այստեղ՝ «Առաջին օգնություն: Արյունահոսություն» տեսանյութը դիտելու համար:

 **Յուզում ուսուցչին**

Յաշվի առնելով լսարանի էլեկտրոնային միջոցների կիրառման կարողությունները՝ կարելի է օգտագործել բաշխման նյութերի էլեկտրոնային տարբերակները: Գործնական աշխատանքը կարելի է սկսել նաև տեսաֆիլմ դիտելուց հետո:

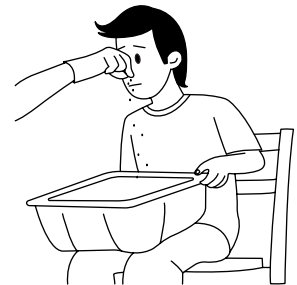
## ԲԱՃԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

### Վարդանի պատմությունը

- ▶ Ընթերցել նյութը, դուրս գրել արյունահոսության դեպքում առաջին օգնության քայլերը

Գարնանային սովորական օր էր: Երեխաները բակում խաղում էին: Դրսում մեղմ քամի էր: Կամաց-կամաց քամին ուժեղացավ: Օդում հայտնվեցին անկանոն թռչող տարբեր առարկաներ: Երեխաները վազեցին տուն: Վազելիս Վարդանը սայթաքեց և ընկավ: Ընկնելիս քիթը վնասեց, և քթից սկսեց արյուն հոսել: Ձեռքերն արյունոտ, վախեցած Վարդանը տուն հասավ: Տանը միայն մեծ քույրը՝ Արմինեն էր: Նա Վարդանին հանգստացրեց, նստեցրեց աթոռին և նրա գլուխը մի փոքր առաջ թեքեց: Ապա ասաց, որ բերանով շնչի, քթանցքերը քթի ոսկրային մասից անմիջապես ներքև մատներով սեղմեց, իսկ քթի վերևի մասում և ծոծրակին սառը թրջոց դրեց: Այդ ընթացքում զանգահարեց 911:

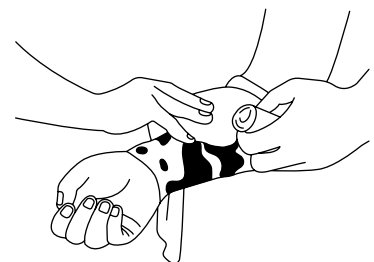
911 ծառայության մասնագետների խորհրդով Արմինեն Վարդանի քթանցքերը տասը րոպե սեղմած պահեց, հետո բաց թողեց: Արյունահոսությունը դադարեց: Արմինեն Վարդանին զգուշացրեց, որ քթին ձեռք չտա: Նրանք սպասեցին, մինչև քամին հանդարտվեց, և գնացին բժշկի:



### Արմենուհու պատմությունը

- ▶ Ընթերցել նյութը, դուրս գրել արյունահոսության դեպքում առաջին օգնության քայլերը

Գարնանային սովորական օր էր: Արմենուհին մայրիկի հետ տանն էր: Հանկարծ դրսից ուժեղ ձայներ լսվեցին: Նա փորձեց մոտենալ բաց պատուհանին, որպեսզի տեսնի, թե ինչ է կատարվում: Այդ պահին միջանցիկ քամին պատուհանագոգից վայր զցեց ապակյա ծաղկամանը: Արմենուհին խուճապի մատնվեց, սայթաքեց ու ընկավ: Ընկնելիս ձեռքը հարվածեց հախճապակյա ծաղկամանի փշրված կտորին: Ձեռքի վրա վերք առաջացավ, և սկսեց արյուն հոսել: Մայրիկն արագ մոտեցավ նրան, զննեց վնասվածքը: Վերքը թեև շատ խոր չէր, բայց արյունահոսում էր: Արյունահոսությունը դադարեցնելու համար մայրիկն առաջին հերթին ուղղակի ճնշում գործադրեց վերքի վրա՝ ձեռքի ափով սեղմելով այն: Արմենուհուն խնդրեց, որ սեղմած պահի վերքը: Ապա մայրիկը զանգահարեց շտապ օգնություն (103) և շարունակեց իր գործողությունները: Նա վերքի վրա մանրէազերծ անձեռոցիկ դրեց և շարունակեց սեղմել: Հետո վիրակապով փաթաթեց ձեռքը՝ անձեռոցիկը թողնելով վերքի վրա: Այնուհետև վերքի վրա տեղադրեց ծավված գործվածքի կտոր և ճնշում գործադրելով վիրակապեց:

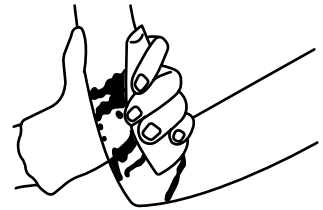




**Դավիթի ու Աստղիկի պատմությունը**

► Ընթերցել նյութը, դուրս գրել արյունահոսության դեպքում առաջին օգնության քայլերը

Ամռանը Դավիթն ու Աստղիկը գնացել էին գյուղ՝ տատիկի տուն: Այնտեղ շատ ուրախ ժամանակ էին անցկացնում: Հաճախ զբոսնում էին գյուղում ապրող իրենց ընկերների հետ:

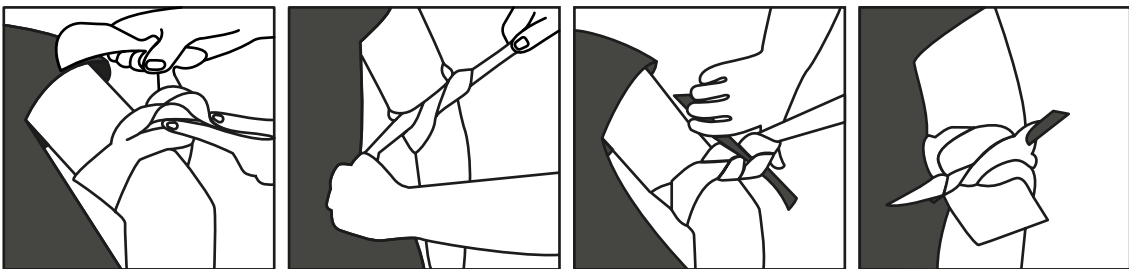


Մի անգամ որոշեցին զբոսնել գյուղի կողքով հոսող փոքրիկ գետակի ափամերձ տարածքում: Օրն արևոտ էր, գետակի ջուրն էլ ջինջ ու մաքուր: Հանկարծ հեռվից աղմուկ ու դղրդոց լսեցին: Մինչ նրանք փորձում էին հասկանալ, թե այդ ինչ աղմուկ ու դղրդոց է, գետակի ջուրը նմանվեց ցեխային, ցեխաքարային զանգվածի, որը հոսում էր մեծ արագությամբ: Գյուղաբնակ Նարեկը հասկացավ, որ սելավ է: Երեխաներին խնդրեց արագ հեռանալ ափամերձ տարածքից դեպի մոտակա բարձունքը: Երեխաները խուճապահար սկսեցին վազել: Նրանք արդեն բարձունքում էին: Հանկարծ Աստղիկը սայթաքեց և ընկավ: Նա ուժեղ ցավ զգաց, երեխաները նկատեցին, որ Աստղիկի թևից ուժեղ արյուն է հոսում: Նա սայթաքելիս ընկել էր կոտրված ապակու մնացորդների վրա:

Դավիթը նկատեց, որ վերքը խորն է և ուժեղ արյունահոսում է: Արյունահոսությունը դադարեցնելու համար առաջին հերթին ուղղակի ճնշում գործադրեց վերքի վրա՝ ձեռքի ափով անձեռոցիկի միջոցով սեղմելով այն: Հասկացավ, որ այդպես չի կարող դադարեցնել արյունահոսությունը: Որոշեց արյունահոսությունը դադարեցնելու համար տեղադրել լարան, մինչ Աստղիկին տուն կամ գյուղի բուժկետ կհասցնեն:

Լարան տեղադրելու համար Դավիթը օգտագործեց Նարեի հագուստի գոտին: Այն երկու պտույտով փաթաթեց վերքից քիչ վերև և երկու անգամ հանգուցեց: Երկու հանգուցների միջև տեղադրեց փայտյա ձող: Այնուհետև պտտեց ձողը՝ ոլորելով ու ձգելով լարանը, մինչև արյունահոսությունը դադարեց: Գոտիով ամրացրեց ձողը:

Դավիթը գիտեր, որ պետք է թղթի վրա գրի լարանը տեղադրելու ժամանակը, բայց թուղթ ու գրիչ չունեին: Նա պարզապես խնդրեց բոլորին մտապահել լարանը տեղադրելու ժամը: Աստղիկին արագ տեղափոխեցին բուժկետ:





## Նյութ ուսուցչի համար

### ԱՐՅՈՒՆԱԿՈՍՈՒԹՅՈՒՆ<sup>21</sup>

Արյունահոսությունը լինում է արտաքին և ներքին: Արտաքին արյունահոսությունը արյան արտահոսքն է մարմնից դուրս: Ներքին արյունահոսությունը արյան արտահոսքն է մարմնի խոռոչների կամ հյուսվածքների մեջ: Արտաքին արյունահոսությունը հեշտ է հայտնաբերվում, քանի որ տեսանելի է:

Շատ կարևոր է տուժածին զննելու ժամանակ շուտ հայտնաբերել և դադարեցնել արյունահոսությունը, քանի որ չդադարող արյունահոսությունը՝ արտաքին թե ներքին, կարող է կյանքին լուրջ վտանգ սպառնալ և մահվան պատճառ դառնալ:

#### Առաջին օգնությունը արտաքին արյունահոսության ժամանակ

##### 1. Ուղղակի ճնշման գործադրում

Ուժեղ արյունահոսությունը դադարեցնելու համար առաջին հերթին ուղղակի ճնշում գործադրեք վերքի վրա՝ ձեռքի ափով սեղմելով այն: Եթե տուժածն ի վիճակի է, խնդրեք նրան, որ սեղմած պահի վերքը: Եթե հնարավոր է, վերքի վրա մանրէազերծ անձեռոցիկ կամ մաքուր գործվածքի կտոր դրեք և շարունակեք ճնշում գործադրել:

##### 2. Ճնշող վիրակապի տեղադրում

Վերքի վրա մանրէազերծ անձեռոցիկ դնելուց հետո վիրակապի մի քանի պտույտով ամրացրեք վիրակապը և անձեռոցիկը տեղում: Այնուհետև վերքի վրա տեղադրեք ծալված գործվածքի կտոր, եռանկյունաձև վիրակապ կամ փաթութային վիրակապի գլանակ և, ճնշում գործադրելով, վիրակապեք:

##### 3. Տուժածի վերջույթի բարձրացում՝ ոչ ուժեղ արյունահոսությունը դադարեցնելու նպատակով

Ոչ ուժեղ արյունահոսության դեպքում արյան հոսքը դադարեցնելուն կարող է նպաստել նաև տուժածի վնասված վերջույթը բարձրացնելը: Դա անելու համար ցանկալի է նրան նստեցնել կամ պառկեցնել: Վիրակապելուց հետո ևս բարձր պահեք վնասված վերջույթը: **Նշում:** Մի՛ փորձեք լվանալ, ախտահանել կամ մաքրել վերքը: Ձեր առաջնահերթ նպատակը արյունահոսությունը դադարեցնելն է:

##### 4. Լարանի տեղադրում ուժեղ արյունահոսությունը դադարեցնելու նպատակով

Վերջույթներից չդադարող ուժեղ արյունահոսության, բազմակի, համակցված վնասվածքների դեպքերում, կամ եթե կան բազմաթիվ տուժածներ, արյունահոսության դադարեցման համար կարելի է տեղադրել լարան: Դա ծայրահեղ միջոց է, քանի որ լարան տեղադրելով՝ դադարեցնում եք վերջույթի արյունամատակարարումը: Լարանի տեղադրումը պահանջում է հատուկ հմտություններ:

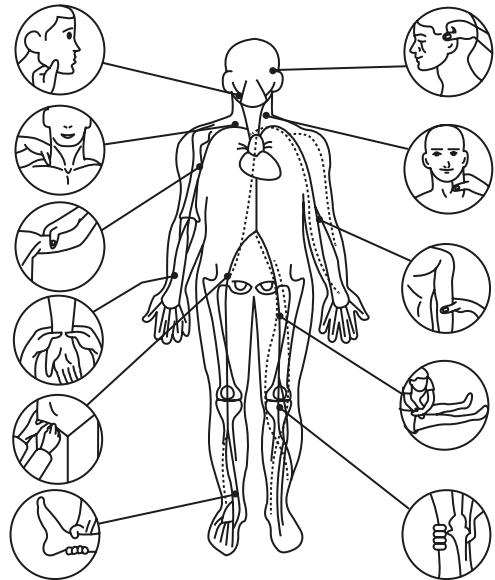
<sup>21</sup> Շարխատունյան Ռ. Պողոսյան Ա., Առաջին օգնության հիմունքներ, Երևան, 2017:

Վերին վերջույթի վրա լարանը դրվում է արմունկից վերև, իսկ ստորին վերջույթի վրա՝ ծնկից վերև, որտեղ զարկերակը հնարավոր է սեղմել միակ ոսկրին: Լարանը պետք է տեղադրել վերքին հնարավորինս մոտ: Վերջույթի անդամահատման դեպքում լարանը դրվում է անմիջապես վերքից վերև, նույնիսկ սրունքի կամ նախաբազկի վրա, քանի որ այդ դեպքում երկու ոսկրերն արդեն չեն խանգարում նրանց միջև անցնող զարկերակի սեղմմանը:

- Լարան տեղադրելու համար եռանկյունաձև վիրակապը ծալեք այնպես, որ ստացվի 7-10 սմ լայնության ժապավեն: Եռանկյունաձև վիրակապի փոխարեն կարելի է օգտագործել ձեռքի տակ եղած ցանկացած հարմար միջոց՝ փողկապ, գոտի և այլն: Սակայն չի կարելի օգտագործել բարակ պարան կամ թել. դրանք կարող են վնասել հյուսվածքներն ու նյարդերը:
- Լարանը երկու պտույտով փաթաթեք վերջույթի շուրջը և երկու անգամ հանգուցեք:
- Երկու հանգուցների միջև տեղադրեք որևէ ամուր ձող կամ այլ հարմար միջոց:
- Այնուհետև պտտեք ձողը՝ ոլորելով ու ձգելով լարանը, մինչև արյունահոսությունը դադարի:
- Վիրակապով ամրացրեք ձողը:
- Գրանցեք լարանը տեղադրելու ժամանակը և տուժածի տվյալները թղթի վրա: Թուղթն ամրացրեք լարանի տակ կամ տուժածի հագուստին:
- Տուժածին արագ տեղափոխեք հիվանդանոց:

**5. Սեղմման կետերում ճնշման գործադրում<sup>22</sup>**

Արյունահոսությունը դադարեցնելու նպատակով կարելի է մարմնի վնասված մասին արյուն մատակարարող զարկերակը սեղմման կետում սեղմել դրա տակ գտնվող ոսկրին: Սեղմման կետերը մարմնի վրա որոշակի տեղեր են, որտեղ կարելի է խոշոր զարկերակը սեղմել ոսկրին՝ դրանով իսկ խիստ նվազեցնելով կամ դադարեցնելով մարմնի համապատասխան մասում արյան շրջանառությունը: Մարդու մարմնի վրա կան բազմաթիվ սեղմման կետեր:



**6. Վնասված վերջույթում արյան շրջանառության պարբերաբար ստուգում**

Ուշադրություն դարձնել մաշկի գույնին, սառնությանը, անոթազարկի առկայությանը/բացակայությանը, ինչը հուշում է վերջույթում արյան շրջանառության խանգարման մասին:

<sup>22</sup> <https://bit.ly/3SnKl0J>

## Առաջին օգնությունը ներքին արյունահոսության ժամանակ

Ներքին արյունահոսությունը արյան արտահոսքն է մարմնի ներքին հատվածներ: Ներքին արյունահոսությունն ավելի վտանգավոր է, քան արտաքինը, քանի որ այն դժվար է հայտնաբերել և դժվար կամ անհնար է դադարեցնել առանց բժշկական միջամտության: Արյան կորստի հետևանքով խանգարվում է կենսական կարևոր համակարգերի արյունամատակարարումը, ինչը բերում է նրանց գործունեության խանգարման:

Ինչ նշանների վրա ուշադրություն դարձնել.

1. տազնապ, անհանգստություն,
2. գլխապտույտ, թուլություն,
3. տեսողության մթազնում,
4. հաճախացած, թույլ անոթազարկ,
5. հաճախացած շնչառություն,
6. սառը, գունատ կամ կապտավուն մաշկ,
7. ծարավի ուժեղ զգացում,
8. սրտխառնոց,
9. ենթադրվող ներքին արյունահոսության տեղում ցավ, հյուսվածքների պնդացում, այտուցվածություն, փքվածություն, մաշկի գույնի փոփոխություն,
10. արյան արտահոսք մարմնի բնական անցքերից (քթից, բերանից, ականջներից, հետանցքից, հեշտոցից), արյունամիզություն, սուրճի նստվածքի նման փսխուր:

## Ինչ անել

Եթե ենթադրում եք, որ տուժածը ներքին արյունահոսություն ունի՝

- անհապաղ ահազանգեք շտապ օգնություն, կամ ինքներդ արագ հասցրեք տուժածին հիվանդանոց,
- տուժածի գիտակցության առկայության դեպքում հանգստացրեք նրան, սահմանափակեք նրա շարժումները և պառկեցրեք հարմար դիրքով,
- ներքին արյունահոսության ենթադրվող տեղում ցավը մեղմելու և արյունահոսությունը նվազեցնելու նպատակով տեղադրեք սառը թրջոց կամ սառցապարկ,
- մի՛ տվեք նրան ուտելու կամ խմելու որևէ բան,
- պահպանեք տուժածի մարմնի Նորմալ ջերմաստիճանը, ծածկեք,
- վերահսկեք տուժածի վիճակը, գրանցեք տվյալները և ցուցաբերեք համապատասխան օգնություն:

## Քթից արյունահոսություն

Քթից արյունահոսությունը տեղի է ունենում քթի խոռոչով անցնող մանր արյունատար անոթների վնասվելու հետևանքով: Քթից արյունահոսության պատճառ կարող են

լինել հարվածը, վերին շնչուղիների վարակը, արյան բարձր ճնշումը, ուժեղ հազը, քիթը փորփրելը:

**Ինչ անել**

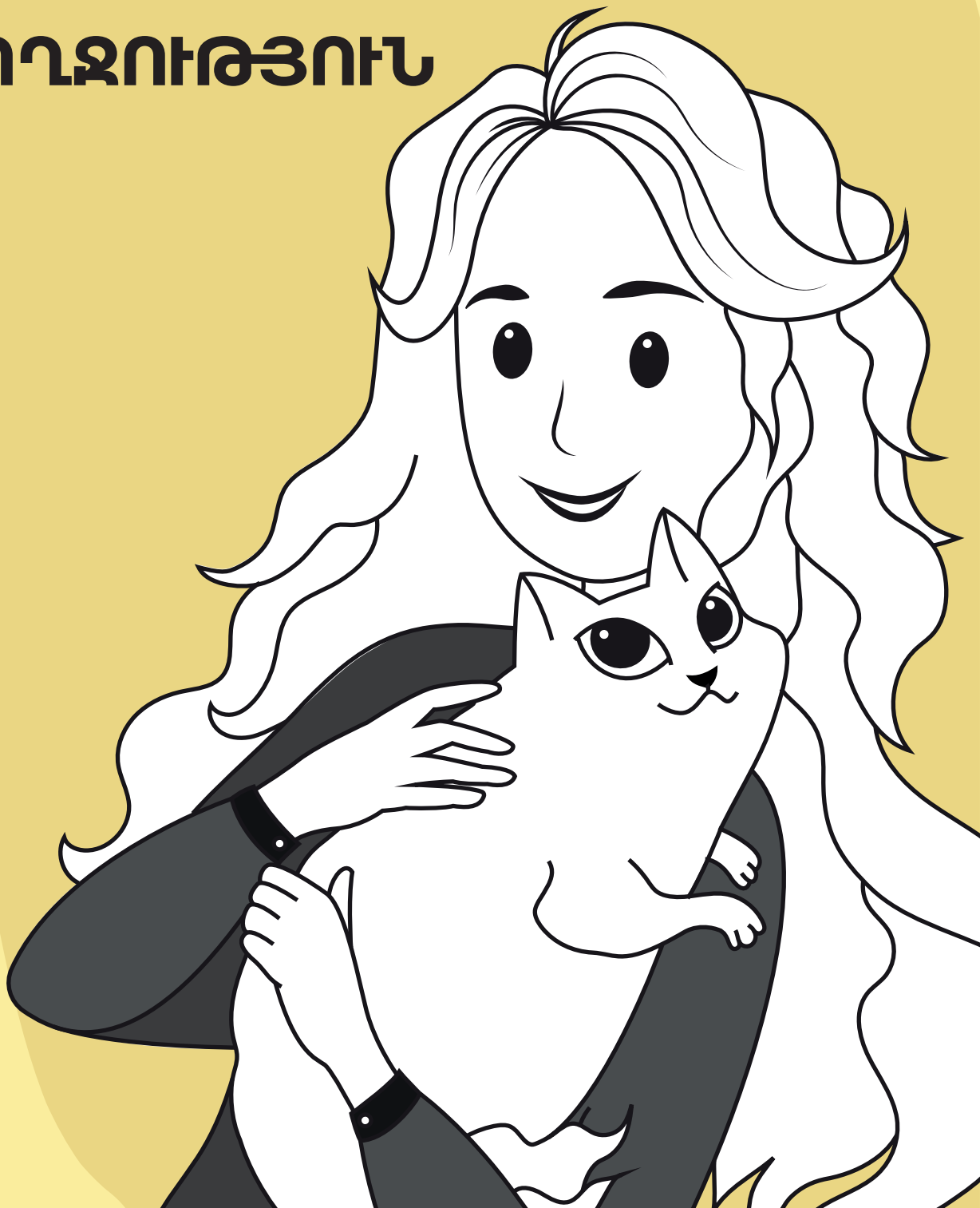
- Նստեցրե՛ք տուժածին՝ գլուխը մի փոքր առաջ թեքած:
- Խնդրե՛ք տուժածին շնչել բերանով և մատներով սեղմե՛ք քթանցքերը՝ քթի ոսկրային մասից անմիջապես ներքև: Տասը րոպե հետո բաց թողե՛ք քթանցքերը: Եթե արյունահոսությունը չի դադարել, ապա նորից 10 րոպեով փակե՛ք քթանցքերը:
- Քթի վերին մասին և ծոծրակին տեղադրե՛ք սառը թրջոց: Եթե արյունահոսությունը դադարել է, խուսափե՛ք քթին ձեռք տալուց կամ քիթը մաքրելուց, քանի որ կարող է նորից արյունահոսություն սկսվել:

**Ահազանգե՛ք շտապ օգնություն, եթե.**

- արյունահոսությունը չի դադարում 30 րոպեի ընթացքում կամ կրկնվում է,
- արյունահոսությունը արյան բարձր ճնշման հետևանք է:

# 4

ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒԶԱԿԱՆ  
ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ  
ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ





# ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒԶԱԿԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ



## ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

🕒 3 ժամ

### ԹԵՄԱ. ՀԱՂՈՐԴԱԿՑՈՒՄ

**ԴԱՍ 1. Արդյունավետ հաղորդակցում. ինչպե՞ս հաստատել շփում**

**ԴԱՍ 2. Հուզական աջակցության ցուցաբերում**

#### Նպատակը

Խորացնել պատկերացումները «հաղորդակցում» հասկացության և հաղորդակցման արդյունավետ ձևերի մասին: Օգնել կիրառելու ոչ խոսքային հաղորդակցման միջոցները:

#### Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Տարբերակել, նկարագրել և ցուցադրել արդյունավետ և ոչ արդյունավետ հաղորդակցման ձևեր և օրինակներ:
2. Կիրառել ոչ խոսքային հաղորդակցման միջոցներ տարբեր իրավիճակներում:
3. Կիրառել հաղորդակցման արդյունավետ միջոցներ՝ խմբից դուրս մնացած անձին ներգրավելու նպատակով:

#### Բովանդակություն

- Հաղորդակցում, հասակակիցների հետ արդյունավետ շփման հմտություններ:
- Ոչ խոսքային հաղորդակցում և դրա կարևորությունը:

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

Դերային խաղեր, դեպքերի քննարկում

#### Միջառարկայական կապեր

Գրականություն





## **ԹԵՄԱ. ՀԱՂՈՐԴԱԿՑՈՒՄ Նախաբան**

Հաղորդակցումը չափազանց մեծ դեր ունի յուրաքանչյուրիս կյանքում, այն կարծիքների, փորձի, գիտելիքների, հույզերի և գործունեության արդյունքների փոխանակման միջոց է:

Հաղորդակցումը մեզ թույլ է տալիս բավարարել մեր շփման պահանջմունքը, կառուցել և պահպանել հարաբերություններ, խնդիրներ լուծել, տեղեկություններ հաղորդել, այլ մարդկանց վրա ներգործել և սեփական անձի մասին պատկերացում ձևավորել ու պահպանել:

Դեռահասության տարիքում ընդլայնվում են անձի շփման շրջանակները և սոցիալական դերերը, փոխվում են հասարակության կողմից նրան ներկայացվող պահանջները: Այս փոփոխություններով լի տարիքային փուլում արդյունավետ հաղորդակցումը կարող է հիմք դառնալ բախումների հաղթահարման, հասուն և աջակցող հարաբերությունների կառուցման, ներքին լարվածության և բացասական հույզերի կոնստրուկտիվ քննարկման համար:

Արդյունավետ հաղորդակցման համար կարևոր է հաղորդակցման հմտությունների զարգացումը, ինչպիսիք են ակտիվ լսելու գործընթացը, ապրումակցումը, ոչ խոսքային հաղորդակցման միջոցները, կոնտակտի (կապ) հաստատումը և այլն: Ակտիվ լսելու գործընթացը և ապրումակցումը հիմք են դառնում նաև դիմացինի կարծիքը հասկանալու, հարգելու և ընդունելու համար, ինչն էլ օգնում է արդյունավետ հաղթահարելու բախումները: Հաղորդակցման հմտությունների շրջանակներում կարևորվում է ոչ խոսքային հաղորդակցումը՝ ժեստերը, դիմախաղը, մարմնի դիրքը, ձայնի հնչերանգը, ձեռքսեղմումը և այլն:

Արդյունավետ հաղորդակցման հմտությունների կիրառումը կարևոր է նաև դիմացինին օգնելու, աջակցելու, լարվածությունը և տագնապը նվազեցնելու, ինչպես նաև խնդիրները լուծելու և որոշումներ կայացնելու հարցերում:





## **ԴԱՍ 1. ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏ ՀԱՂՈՐԴԱԿՑՈՒՄ. ԻՆՉՊԵՍ ՀԱՍՏԱՏԵԼ ՇՓՈՒՄ**

### **Դասի նպատակը**

Ձևավորել շփում հաստատելու, ոչ խոսքային և խոսքային հաղորդակցման հմտություններ և օգնել դիտարկելու դրանց արդյունավետությունը:

### **Վերջնարդյունքները**

- Տարբերակել, նկարագրել և ցուցադրել արդյունավետ և ոչ արդյունավետ հաղորդակցման ձևեր և օրինակներ: (1)
- Կիրառել ոչ խոսքային հաղորդակցման միջոցներ տարբեր իրավիճակներում: (2)

### **Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները**

«Հարցերի եռյակ 1» և «Հարցերի եռյակ 2» յուրաքանչյուր զույգի համար:

### **Տևողությունը**

45 րոպե

### **Ընթացքը**

#### **Փուլ 1 (10 րոպե)**

Ուսուցիչը առաջարկում է աշակերտներին պատկերացնել իրենց գործողությունները և արձագանքը հետևյալ իրավիճակներում և պատասխանել հարցերին.

- Պատկերացրե՞ք, որ հայտնվել եք այլ երկրում և չգիտեք լեզուն, որով խոսում են տեղացիները: Ինչպե՞ս ցույց կտաք ձեր բարյացակամ վերաբերմունքը նրանց հանդեպ:
- Պատկերացրե՞ք, որ զրուցում եք ձեր ընկերոջ հետ, և նա անդադար շուրջն է նայում կամ իր հեռախոսին և գրեթե չի նայում ձեր աչքերի մեջ: Ինչպե՞ս կզգաք ձեզ նման իրավիճակում:

Սկսվում է համատեղ քննարկում:

Ուսուցիչը ևս մի քանի հարց է տալիս.

- Ինչպե՞ս կարելի է արտահայտել դրական վերաբերմունքը դիմացինի հանդեպ:
- Դուք ի՞նչ միջոցներով եք դա անում:
- Ի՞նչ եք զգում, երբ ձեզ ջերմորեն ժպտում են: Ինչպե՞ս եք պատասխանում նման վերաբերմունքին:

Ընդհանրացնելով հնչած կարծիքները՝ ուսուցիչը նշում է, որ ժպիտը առանց խոսքերի մեր

դրական տրամադրվածությունը ցույց տալու լավագույն միջոցներից է: Եվ ամենալավն այն է, որ այն «վարակիչ» է, և ժպտալով մենք կարող ենք փոխանցել դրական լիցքեր մեր շրջապատի մարդկանց: Նշում է նաև, որ եթե մենք ուզում ենք ցույց տալ, որ ուշադիր ենք, լսում ենք և ուզում ենք շփվել, կարևոր է զրույցի ընթացքում նայել մարդու աչքերի մեջ:

## Փուլ 2 (20 րոպե)

Ուսուցիչն առաջարկում է, որ 1-4 կամավորներ (կախված դասարանում աշակերտների թվից) դուրս գան դասարանից, ապա աշակերտներին բաժանում է 4 խմբի և տալիս է նրանց հետևյալ հրահանգները.

- **Խումբ 1:** Երբ կամավորները վերադառնան, օգտագործելով միայն ոչ խոսքային հաղորդակցման միջոցներ (ժեստեր, մարմնի դիրք, դիմախաղ)՝ ցույց տվեք, որ ուրախ եք տեսնելու նրանց:
- **Խումբ 2:** Երբ կամավորները վերադառնան, օգտագործելով միայն ոչ խոսքային հաղորդակցման միջոցներ (ժեստեր, մարմնի դիրք, դիմախաղ)՝ ցույց տվեք, որ նեղացած եք նրանցից:
- **Խումբ 3:** Երբ կամավորները վերադառնան, օգտագործելով միայն ոչ խոսքային հաղորդակցման միջոցներ (ժեստեր, մարմնի դիրք, դիմախաղ)՝ ցույց տվեք, որ անհամբեր ցանկանում եք նրանց կարևոր բան պատմել:
- **Խումբ 4:** Երբ կամավորները վերադառնան, օգտագործելով միայն ոչ խոսքային հաղորդակցման միջոցներ (ժեստեր, մարմնի դիրք, դիմախաղ)՝ ցույց տվեք, որ բարկացած եք նրանց վրա:

Այնուհետև ուսուցիչը հերթով ներս է հրավիրում դասասենյակից դուրս եկած 4 աշակերտներին և առաջարկում, որ մոտենան յուրաքանչյուր խմբին և փորձեն հասկանալ, թե ինչ են փորձում իրենց ասել աշակերտները դիմախաղի և ժեստերի միջոցով:

Վարժության ավարտին խմբերի մասնակիցների հետ քննարկվում են հետևյալ հարցերը.

- Ինչպե՞ս էիք ցույց տալիս ուրախությունը և շփվելու ցանկությունը:
- Ինչպե՞ս էիք ցույց տալիս բարկությունը և նեղացած լինելը:

Այն աշակերտների հետ, որոնք փորձում էին գուշակել հույզերը, քննարկվում է հետևյալ հարցը.

- Ի՞նչ էիք զգում, երբ հասկանում էիք, որ մասնակիցները նեղացած են ձեզնից կամ բարկացած են ձեզ վրա:
- Խմբերի մասնակիցների ո՞ր ժեստերը, շարժումները կամ դիմախաղն էին ձեզ օգնում կռահել յուրաքանչյուր խմբի կողմից ցուցադրվող հույզերը:

**Փուլ 3 (15 րոպե)**

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է զույգերի և առաջարկում է անցկացնել հարցազրույց՝ յուրաքանչյուր զույգին տալով «Հարցերի եռյակ 1» և «Հարցերի եռյակ 2»-ի 1 օրինակ:

Հարցազրույցի ավարտին քննարկվում են հետևյալ հարցերը.

- Ո՞ր հարցերն էին ավելի նպաստում ակտիվ շփվելուն: Ինչո՞ւ:
- Ո՞ր հարցերն էին ավելի սահմանափակում շփումը: Ինչո՞ւ:
- Ո՞ր եռյակի հարցերը կօգտագործեիք դիմացինի հետ ընկերանալու համար: Ինչո՞ւ:

Ընդհանրացնելով հնչած կարծիքները՝ ուսուցիչը նշում է, որ գոյություն ունեն բաց և փակ հարցեր: Առաջին եռյակում ներառված էին փակ հարցեր, որոնք ենթադրում «այո», «ոչ» կամ այլ կարճ պատասխան, իսկ երկրորդ եռյակում ներկայացված էին բաց հարցեր, որոնք ենթադրում են ավելի մանրամասն պատասխաններ: Եթե մենք ուզում ենք մտերմանալ մարդու հետ և ավելին իմանալ նրա մասին, պետք է ավելի հաճախ օգտագործենք բաց հարցեր:



## ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

### Չարցերի եռյակ 1

- ▶ Անցկացրե՛ք հարցազրույց՝ ընկերոջն ուղղելով հետևյալ հարցերը.
  - «Ձեր ընտանիքը քանի՞ հոգուց է բաղկացած»:
  - «Որևէ խմբակ հաճախում ես»:
  - «Քույրիկ կամ եղբայր ունե՞ս»:



### Չարցերի եռյակ 2

- ▶ Անցկացրե՛ք հարցազրույց՝ ընկերոջն ուղղելով հետևյալ հարցերը.
  - «Ինչո՞վ ես սիրում գբաղվել ազատ ժամանակ»:
  - «Դպրոցում քեզ ի՞նչն է դուր գալիս»:
  - «Ի՞նչ գրքեր ես սիրում ընթերցել»:





**Նյութ ուսուցչի համար**

Դեռահասության տարիքում մեծանում են հաղորդակցվելու պահանջմունքը և ընկերների հետ շփման դերը և կարևորությունը: Դեռահասները շատ հետաքրքրված են ընկերական հարաբերություններով, քանի որ դրանց միջոցով կարող են ստանալ հուզական աջակցություն և նոր արժեքների ձևավորման հիմք:

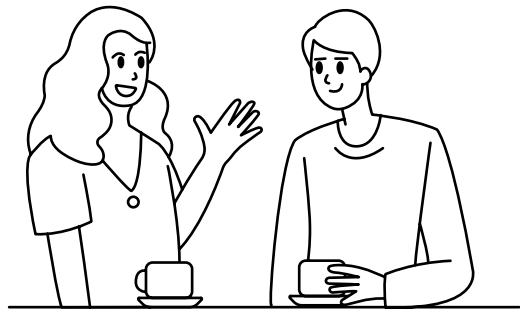
Դեռահասները հիմնականում շփվում են իրենց տարեկիցների հետ՝ փորձելով ինքնուրույն ճանաչել շրջապատող աշխարհը և ձևավորել կյանքի վերաբերյալ սեփական դիրքորոշումները: Իրենք վերաիմաստավորում են և հաճախ ավելի քննադատորեն են ընկալում ծնողների կարծիքը և դիրքորոշումները: Տվյալ փուլում դեռահասների և մեծահասակների շփումը կարելի է նմանեցնել անվերջ բանակցությունների գործընթացի:

Դեռահասների համար անչափ կարևոր է սեփական կարծիքն արտահայտելու և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հնարավորություն ունենալ: Սեփական կարծիքն արտահայտելու հնարավորությունը, պատասխանատվության ստանձնումը թույլ են տալիս դեռահասներին դառնալ ինքնուրույն և ավելի անկախ, ինչը շատ կարևոր է տվյալ տարիքային փուլի համար: Որոշումներ կայացնելը, սեփական որոշումների և գործունեության արդյունքները տեսնելը, շրջապատող իրականության մեջ որևէ փոփոխություն խթանելը շատ դրական են ազդում դեռահասների ինքնագնահատականի վրա:

Ինքնության ձևավորման շրջանակում շատ կարևոր են մտերիմ ընկերների դերը և նրանց հետ հաղորդակցվելը: Սեփական ինքնությունն ընկալելու համար դեռահասի համար շատ կարևոր է զգալ այլ մարդկանց դրական արձագանքը, նրանց կողմից ընդունված լինելը:

Դեռահասների մեջ առկա են երկու կարևոր, սակայն երբեմն իրարամերժ թվացող պահանջմունքներ. մի կողմից՝ նրանց համար կարևոր է տարբերվել, զգալ, որ իրենք յուրահատուկ են, մյուս կողմից՝ նրանց համար կարևոր է լինել խմբի անդամ: Այս պահանջմունքները կարող են առաջացնել ներքին լարվածություն և դրդել դեռահասին կամ նմանվելու տարեկիցներին, կամ ամեն կերպ փորձելու տարբերվել:

Քանի որ տվյալ տարիքային փուլում ձևավորվում է աբստրակտ մտածողությունը, դեռահասները ունակ են դառնում վերլուծելու սեփական մտածողության գործընթացները: Այդ պատճառով նրանք կարող են երբեմն ցրված և անհաղորդ թվալ, սակայն դա կապված չէ



անտարբերության կամ ուշադրության բացակայության հետ, նրանք կենտրոնացած են սեփական մտքերը, հույզերը և ներքին փոփոխությունները վերլուծելու վրա. սեփական անձը ավելի լավ հասկանալը հիմք է դառնում նաև ուրիշներին հասկանալու համար:

Շփման մեջ դեռահասները հաճախ կաշկանդվում են, քանի որ նրանք կենտրոնացած են սեփական արտաքինի, վարքի և մտքերի վրա, քննադատաբար են վերաբերվում իրենք իրենց, և հաճախ նրանց մեջ թյուր տպավորություն է ստեղծվում, որ ուրիշներն էլ նույն կերպ քննադատում և ուշադիր հետազոտում են իրենց: Դա առաջացնում է նրանց մեջ խոցելիության զգացում. ասես բոլորը նկատում են իրենց ամեն քայլը և տրամադրության փոփոխությունը:

Քանի որ դեռևս վստահ չեն սեփական ինքնության և կարծիքների մեջ, դեռահասները կարող են ուժեղ արձագանքել և չափազանց մեծ կարևորություն տալ ուրիշների կարծիքին:

Մեծանում է տարեկիցների հետ շփման կարևորությունը: Քանի որ դեռահասները փնտրում են աջակցություն, որպեսզի կարողանան հաղթահարել հուզական և սոցիալական փոփոխություններին առնչվող դժվարությունները, առավել հավանական է, որ նման աջակցություն նրանք կփնտրեն նույն փորձառությամբ և փուլով անցնող տարեկիցների շրջանում:

Տարեկիցների հետ շփումը և հաղորդակցումը անհրաժեշտ են հաղորդակցման հմտություններ ձեռք բերելու տեսանկյունից: Արդյունավետ հաղորդակցումը թույլ է տալիս զարգացնել տոկոսություն, ձևավորել տարբեր իրավիճակներում դրական և կառուցողական արձագանք և վարքի անհրաժեշտ ձևեր:



## ԴԱՍ 2. ՀՈՒԶԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՑՈՒՑԱԲԵՐՈՒՄ

### Դասի նպատակը

Կիրառել հաղորդակցման հմտությունները որպես աջակցություն ցուցաբերելու միջոց: Դիտարկել մարմնի լեզուն արդյունավետ հաղորդակցման շրջանակում:

### Վերջնարդյունքները

- Կիրառել հաղորդակցման արդյունավետ միջոցներ՝ խմբից դուրս մնացած անձին ներգրավելու նպատակով: (3)
- Տարբերակել, նկարագրել և ցուցադրել արդյունավետ և ոչ արդյունավետ հաղորդակցման ձևեր և օրինակներ: (1)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Մարմնի լեզու» նկարի մեկ օրինակ, կամ կարելի է նկարը ցուցադրել պրոյեկտորով:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (10 րոպե)

Աշակերտները ծանոթանում են «Մարմնի լեզու» նկարին:

Ապա քննարկվում են հետևյալ հարցերը.

- Նկարում պատկերված ո՞ր կերպարի մեջ եք նկատում շփվելու ցանկություն և ընկերասիրություն: Նրա մարմնի դիրքի մեջ ի՞նչը ձեզ թույլ տվեց գալ այդ եզրակացությանը:
- Ո՞ր կերպարի մեջ եք նկատում շփվելու ցանկության բացակայություն և կաշկանդվածություն: Նրա մարմնի դիրքի մեջ ի՞նչը ձեզ թույլ տվեց գալ այդ եզրակացությանը:
- Ինչպե՞ս եք ցույց տալիս դիմացինին, որ պատրաստ եք լսելու իրեն:

Հնչած կարծիքները մեկնաբանելիս ուսուցիչը կարող է օգտվել «Մարմնի լեզու» տեքստից:

**Փուլ 2 (25 րոպե)**

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 4-6-հոգանոց խմբերի և բացատրում է, որ յուրաքանչյուր խմբում աշակերտներից մեկը պետք է խաղա վախեցած ոզնու դեր. նա պետք է շրջվի թիկունքով դեպի մյուս մասնակիցները և գրավի «պաշտպանական» դիրք: Մյուս մասնակիցների նպատակը պետք է լինի համապատասխան ժեստերով և խոսքով «ոզնու» հետ շփում հաստատելը, նրան հանգստացնելը և նրա վստահությանը արժանանալը, որպեսզի նա շրջվի իրենց կողմը:

Ուսուցիչը նկարագրում է հետևյալ իրավիճակը.

«Ձեզնից ո՞վ է տեսել իսկական ոզնի: Գիտե՞ք՝ ինչ է անում ոզնին, երբ նրան վախեցնում է անսպասելի հայտնված աղվեսը կամ շունը: Հիմա ձեզնից մեկը կլինի ոզնի, որը վախեցել է աղվեսից: Մյուսները հերթով մոտենալու և հանգստացնելու են նրան: «Ոզնին» կարող է կուչ գալ, քանի որ վախեցել է և փորձում է պաշտպանվել: «Ոզնուն» մոտեցող ընկերը պետք է իր պահվածքով աջակցություն ցույց տա և փորձի վստահություն շահել, որպեսզի «ոզնու» լարվածությունն անցնի: Մոտեցող և աջակցություն առաջարկող ընկերներից ոչ բոլորին կարող է հաջողվել «ոզնու» լարվածությունը թուլացնել, նա դեռ կարող է չվստահել ձեզ, քանի որ չգիտի՝ ինչ սպասի ձեզնից: «Ոզնուն» մոտեցող աշակերտը պետք է փորձի հնարավորինս հանգիստ և զգուշավոր խոսելով վստահություն ձևավորել: Յուրաքանչյուրի նպատակն է խոսքերի և ժեստերի միջոցով ցույց տալ, որ «ոզնուն» լավ է վերաբերվում և պատրաստ է օգնելու, որպեսզի «ոզնին» վստահի իրեն և սկսի շփվել: «Ոզնին» պետք է կարողանա ընտրություն կատարել, թե ում վերաբերմունքին դրական արձագանքի»: Ապա «ոզնու» դերը հերթով խաղում են խմբի մյուս մասնակիցները:

Վարժության ավարտին քննարկվում են հետևյալ հարցերը.

- Ի՞նչ էիք զգում ոզնու դերը խաղալիս:
- Ի՞նչ էիք զգում, երբ փորձում էիք օգնել «ոզնուն»:
- Ինչպե՞ս էիք փորձում «ոզնու» վստահությանն արժանանալ:
- Ի՞նչն էր ամենադժվարը:
- Ո՞ր իրավիճակներում եք ձեզ պահում ոզնու պես:
- Ի՞նչն է օգնում կապ հաստատելու նման իրավիճակներում:
- Ո՞ւմ հաջողվեց «ոզնուն» դրական տրամադրել իր հանդեպ, ինչո՞ւ:
- Ո՞րն էր հաջողված և չհաջողված փորձերի տարբերությունը:

**Փուլ 3 (10 րոպե)**

Ուսուցիչը դիմում է աշակերտներին հետևյալ հարցով.

- Երբ ձեր ընկերը ցածր գնահատական է ստանում և շատ տխուր է, Դուք պատկերացնո՞ւմ



եք, թե նա ինչ է զգում այդ պահին, նույնիսկ եթե դուք երբեք չեք ստացել նման գնահատական:

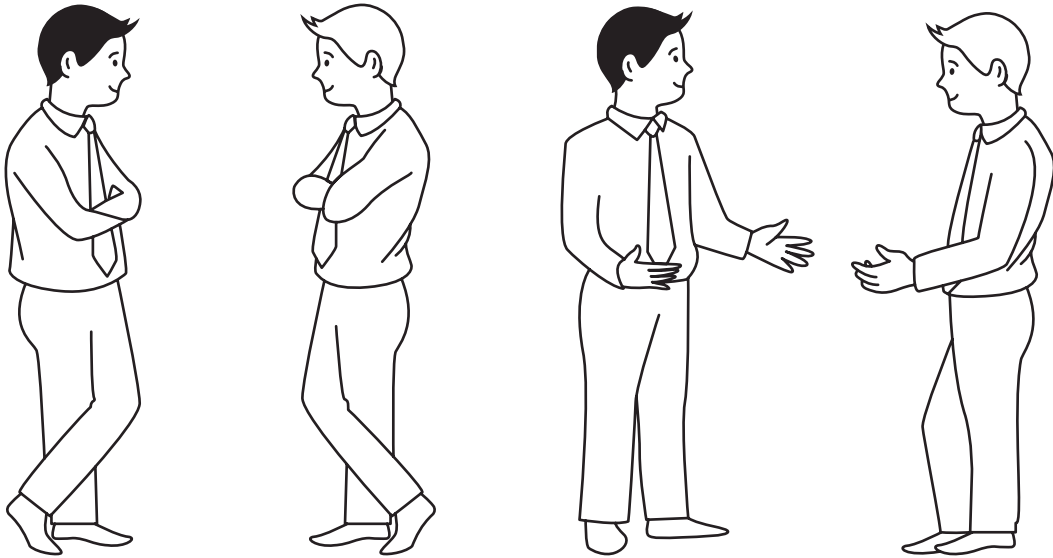
- Ի՞նչն է ձեզ օգնում պատկերացնելու նրա հոգեվիճակը:

Ընդհանրացնելով հնչած կարծիքները՝ ուսուցիչը նշում է, որ եթե աշակերտները դրական են պատասխանել առաջին հարցին, դա նշանակում է, որ իրենք ապրումակցում են: Ապրումակցումը այլ մարդկանց մտքերը, զգացմունքները հասկանալու ունակությունն է և օգնում է մեզ ավելի լավ հասկանալու ուրիշի զգացումներն ու ապրումները և իրավիճակը, որում նա գտնվում է:



## ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

### Մարմնի լեզու



### Նյութ ուսուցչի համար

#### «Մարմնի լեզու» նկարի մեկնաբանություն

Ձախ կողմի պատկերի մեջ զրուցակիցների ոտքերը և ձեռքերը խաչած են, նրանք ասես պաշտպանվում են և այնքան էլ բաց չեն շփման համար:

Աջ կողմի պատկերում զրուցակիցները բաց են իրար նկատմամբ և ցանկանում են լսել իրար. դա կարող ենք նկատել նրանց մարմնի դիրքի և ժեստերի մեջ. նրանց մարմինը, ձեռքերը բաց դիրքում են: Երբ մենք շփվում ենք, մեր մտքերը և զգացմունքներն արտահայտում ենք ոչ միայն մեր խոսքի միջոցով, այլև հաճախ դեմքի արտահայտությամբ, դիմախաղով, ժեստերով, ձայնի երանգով և մարմնի դիրքով:

# 5

**ՓՈՒՅԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ,  
ՍԵՌԱՅԻՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ**



# ՓՈԽՅԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՍԵՌԱՅԻՆ

## ԽՆԴԻՐՆԵՐ

🕒 4 ժամ

### ԹԵՄԱ.

### ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍԵՌԵՐԻ ՀԱՎԱՍԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

#### ԴԱՍ 1. Ընկերություն

#### ԴԱՍ 2. Սեռային դերեր և թյուրընկալումներ

#### ԴԱՍ 3. Սեռային կարծրատիպեր

#### ԴԱՍ 4. Սեռային հավասարություն

#### Նպատակը

Քննարկել ընկերության տարբեր տեսակները և օգնել գիտակցելու ընկերության ձևավորման համար կարևոր հատկանիշները: Ճանաչել սեռային դերերը, սեռային կարծրատիպերը ու դրանց շուրջ թյուրընկալումները: Նպաստել յուրաքանչյուրի հավասար հնարավորությունների և իրավունքների մասին տեղեկացվածության բարձրացմանը և սեռերի հավասարության նշանակության ընկալմանը:

#### Թեմայի վերջնադրույունքները

- Ճանաչել ընկերության տարբեր ձևերը:
- Թվարկել այն հատկանիշները, որոնք կօգնեն փոխհարաբերությունների և ընկերության ձևավորմանը:
- Հստակեցնել պատկերացումները սեռերին վերագրվող դերերի մասին, դրանց առնչվող թյուրընկալումների օրինակներ բերել:
- Բերել սեռային կարծրատիպերի օրինակներ:
- Քննարկել մասնավորապես դեռահասների շրջանում տարածված կարծրատիպերը և դրանց կապը սեռային անհավասարության հետ:
- Դիտարկել սեռային անհավասարության օրինակներ դպրոցում, համայնքում, ընտանիքում, այլուր՝ հիմնավորելով պաշտպանված լինելու իրավունքով:

#### Բովանդակություն

- Ընկերության ձևավորում և ընկերության տեսակները:
- Սեռային դերեր ու կարծրատիպեր:
- Հնարավորություններ և հավասար իրավունքներ:



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

Քննարկում, քարտային և ինտերակտիվ խաղեր, խմբային և զույգերով աշխատանք,  
տեսանյութերի դիտում:

---

**Միջառարկայական կապեր**

Ես և իմ հայրենիքը, գրականություն





## **ԹԵՄԱ. ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍԵՌԵՐԻ ՀԱՎԱՍԱՐՈՒԹՅՈՒՆ Նախաբան**

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

Նման կարծրատիպային մոտեցման հետևանքով աղջիկների և տղաների ընկերությունը կարող է արժեզրկվել, որի հետևանքով նրանք կարող են ձգտել խաղալու կամ շփվելու միայն նույն սեռի համադասարանցիների հետ, մերժել հակառակ սեռի երեխաների հետ համագործակցելը, համարել, որ այս կամ այն աշխատանքը բոլորի համար չէ կամ հաղթահարելի է կոնկրետ սեռի մարդկանց համար, ինչը թյուրընկալում է:

Ներկայացվող դասերը կարող են նպաստել սովորողների՝ սեռային դերերի գիտակցմանը, սեռային կարծրատիպերի ու դրանց վերաբերյալ թյուրընկալումների հաղթահարմանը: Սեռային դերերի վերաբերյալ թյուր պատկերացումները ձևավորվում են ընտանիքում, ուսումնական հաստատություններում, համայնքում ապրելու, սովորելու և գործելու ընթացքում: Այդ հարցում մեծ դեր են խաղում նաև զանգվածային լրատվության միջոցները:



## ԴԱՍ 1. ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆ

### Դասի նպատակը

Օգնել գիտակցելու ընկերական փոխհարաբերությունները: Վերլուծել փոխվստահության, ապրումակցման վրա հիմնված ընկերության դրական կողմերը:

### Վերջնարդյունքները

- ճանաչել ընկերության տարբեր ձևերը: (1)
- Թվարկել այն հատկանիշները, որոնք կօգնեն փոխհարաբերությունների և ընկերության ձևավորմանը: (2)

### Անհրաժեշտ պարագաներ. չկան

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը գրատախտակին գրում կամ փակցնում է ընկերությունը բնութագրող բառերի ցանկ և խնդրում սովորողներին դրանք դասավորել ըստ հարաբերությունների առանձնահատկությունների և հիմնավորել:



**Չուշում ուսուցչին:** Չկա բառերի ճիշտ և սխալ դասավորություն: Սովորողները կարող են բառերի տարբեր դասավորություններ առաջարկել և հիմնավորել իրենց մոտեցումը: Կարևոր է, որ սկսեն մտածել առաջադրանքի շուրջ և արտահայտեն իրենց մտքերը:

Սովորողներին լսելուց հետո ուսուցիչը թողնում է միայն «ընկերներ» բառը և նրանց ուղղում հետևյալ հարցերը.

- Ի՞նչը կարող է լինել ընկերության հիմքում:
- Ի՞նչը կարող է միավորել մարդկանց, տարիքը, հետաքրքրությունները, մասնագիտությունը, բնակության վայրը և այլն:

**Փուլ 2 (20 րոպե)**

Այնուհետև ուսուցիչը գրատախտակին գրում կամ փակցնում է «ընկերություն» բառը և առաջարկում է սովորողներին թվարկել այն հատկանիշները, որոնք, իրենց կարծիքով, կարևոր են ընկերության ձևավորման համար: Ուսուցիչը դրանք գրում է գրատախտակին: Օրինակ՝

բարի,  
հոգատար,  
հումորով,  
և այլն:

Հետո սովորողները հերթով կարդում են ընկերության ձևավորման համար առաջարկած հատկանիշները: Ուսուցիչը խնդրում է, որ սովորողներն ասեն՝ իրենց ընկերներից ովքեր ունեն այդ հատկանիշները: Օրինակ՝

բարի – Կարեն, Լիլիթ, Անահիտ,  
հոգատար – Մարինե, Լուսինե, Սամվել, Լուիզա,  
հումորով – Լիլիթ, Սամվել, Ռուբեն, Կարեն,  
և այլն:



**Հուշում ուսուցչին:** Եթե հատկանիշներն ու անունները գրելուց հետո ուսուցիչը նկատում է, որ կան հատկանիշներ, որոնց դիմաց գրված են միայն մեկ սեռի անուններ, ինքն էլ իբրև հիշում է իր ընկերներից մեկին և գրում է հակառակ սեռի անուն:

Հատկանիշները և անունները գրելուց հետո ուսուցիչը սովորողների ուշադրությունը հրավիրում է այն հանգամանքի վրա, որ բոլոր հատկանիշները բնորոշ են երկու սեռին էլ:

**Փուլ 3 (15 րոպե)**

Ուսուցիչը սովորողներին բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի և առաջարկում, որ յուրաքանչյուր խումբ նկարի «Ընկերության ծառ»: Նախ սովորողներին ուղղում է հետևյալ հարցերը.

- Ի՞նչ եք կարծում, ընկերներն ի՞նչ պետք է անեն իրենց ընկերությունը պահելու համար:
- Արդյոք ընկերներն ունեն փոխադարձ անելիքներ:

Քննարկումից հետո ուսուցիչն առաջարկում է խմբերին կոնկրետ գործողություններ գրել իրենց նկարած «Ընկերության ծառի» վրա՝ «աճեցնելով» այն կոնկրետ անելիքներով: Օրինակ՝ վստահել միմյանց, հարգել իրար և այլն:



Որպես օգնություն՝ ուսուցիչը գրատախտակին գրում է բառերի և արտահայտությունների ցանկ, որից կարող են օգտվել խմբերը: Օրինակ՝

- միմյանց վստահել,
- միմյանց գաղտնիքները պահել,
- հարգել,
- ապրումակցել,
- կատակել,
- ստեղծագործել,
- խելացի լինել,
- բարի լինել/գործել,
- հանգիստ քննարկել հարցերը,
- ուժեղ լինել,
- ազնիվ լինել,
- ուրախանալ միմյանց հաջողություններով,
- պատասխանատու լինել միմյանց հանդեպ,
- և այլն:

Ավարտելուց հետո խմբերը ներկայացնում են իրենց աշխատանքները և համատեղ քննարկում դրանք: Կարելի է քննարկել հետևյալ հարցերը.

- Խմբերի նշած գործողությունները տարբերվում են իրարից:
- Ի՞նչ եք կարծում՝ տարիների ընթացքում փոխվում են ընկերությունը և ընկերների անելիքները:



## ԴԱՍ 2. ՍԵՌԱՅԻՆ ԴԵՐԵՐ ԵՎ ԹՅՈՒՐՆԿԱԼՈՒՄՆԵՐ

### Դասի նպատակը

Օգնել գիտակցելու սեռային դերերը և դրանց շուրջ թյուրընկալումները:

### Վերջնարդյունքները

- Չստակեցնել պատկերացումները սեռերին վերագրվող դերերի մասին, դրանց ամենավոր թյուրընկալումների օրինակներ բերել: (3)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Համաձայն եմ», «Համաձայն չեմ» ցուցանակներ՝ 1-ական, «Արշալույսի պատմությունը» տեքստի օրինակներ՝ խմբերի կեսի թվով:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին ուղղում է հետևյալ հարցերը.

- Ի՞նչն է մարդուն ուրախացնում, երջանկացնում:
- Ի՞նչի՞ց են մարդիկ տխրում, թախծում:
- Ի՞նչ եմ սիրում:
- Ի՞նչն եմ կարևորում:
- Ի՞նչը կամ ինչե՞րը եթե ունենամ, ինձ ուրախ ու երջանիկ կզգամ:

Սովորողների պատասխանները լսելուց հետո կարելի է առայժմ չամփոփել աշխատանքը և եզրահանգումներ չանել և անցնել հաջորդ աշխատանքին:

#### Փուլ 2 (15 րոպե)

Դասասենյակը պայմանական գծով բաժանել երկու մասի: Մի կողմում պատին կամ այլ հատվածում փակցնել «Համաձայն եմ», իսկ մյուս կողմում՝ «Համաձայն չեմ» թղթե ցուցանակները:

Ուսուցիչն ընթերցում է որոշակի պնդումներ/կարծիքներ, իսկ սովորողները որոշում են՝ համաձայն են այդ պնդմանը/կարծիքին, թե՛ ոչ: Եթե համաձայն են, խմբվում են «Համաձայն եմ» ցուցանակի տակ, եթե համաձայն չեն, գնում են «Համաձայն չեմ» ցուցանակի կողմը:

Ապա ուսուցիչը պատահականության սկզբունքով մի քանի սովորողի անուններ է տալիս, որոնք մեկնաբանում և հիմնավորում են իրենց ընտրությունը՝ ինչո՞ւ է այդպես կարծում, ինչպե՞ս կհիմնավորի իր կարծիքը:

### **Պնդումներ/կարծիքներ**

- Հայրիկները պետք է հավասարապես զբաղվեն երեխաների խնամքով՝ հոգ տանեն նրանց մասին, օգնեն դասերը պատրաստելու և այլն:
- Կարևոր է, որ տղաները նույնպես կարողանան արտահայտել իրենց հույզերը, ուրախությունը, տխրությունը, հուզմունքը, հուսահատությունը:
- Կանայք կարող են աշխատանքում մեծ հաջողությունների հասնել, պատասխանատու պաշտոններ ունենալ:
- Սպորտով զբաղվելը ավելի հարմար է տղաներին, քան աղջիկներին:
- Աղջիկներն ու տղաները պետք է հավասար հնարավորություններ ունենան մասնակցելու իրենց վերաբերող որոշումների կայացմանը:
- Տնային գործերը ընտանիքում պետք է հավասար բաշխվեն ընտանիքի անդամների միջև:
- Տղամարդիկ ավելի լավ են ավտոմեքենա վարում, քան կանայք:
- Աղջիկներն ու տղաները պետք է հավասար հնարավորություններ ունենան մասնագիտություն ընտրելու հարցում:



**Հուշում ուսուցչին:** Կարևոր է ուշադրություն դարձնել, թե կարծիքները հիմնավորելիս երեխաներն ինչ թյուրընկալումներ են առաջ բերում: Եթե աշակերտները ճիշտ հիմնավորումներ են անում՝ հօգուտ հավասար հնարավորություններին՝ վերաբերող պնդումների, պետք է խրախուսել և ոգևորել նրանց և տեսանելի տեղում գրի առնել նրանց պատասխանները, որպեսզի մյուսները տեսնեն և տպավորվեն: Խթանել և քննարկումն ուղղորդել այնպես, որ երեխաները գան այն եզրահանգման, որ աղջիկները և տղաները պետք է կարողանան օգտվել նույն հնարավորություններից, և որ նրանք ունեն հավասար ընտրության հնարավորություն՝ ըստ իրենց ցանկության:

Ուսուցիչը խրախուսում է, որ հնարավորինս շատ կարծիքներ հնչեն: Երեխաների պատասխանները լսելուց հետո ամփոփիչ հարցեր է տալիս.

- Ի՞նչ թյուրընկալումներ բացահայտեցիք ձեր մեջ, ձեր ընկերների մեջ:
- Կմր մի բան, որ կարող են անել աղջիկները, և չեն կարող անել տղաները, կամ հակառակը: Ի՞նչ եզրահանգումներ արեցիք:

**Փուլ 3 (20 րոպե)**

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 4-6-հոգանոց խմբերի և խմբերին տալիս համարներ՝ 1 և 2: 1-ին համարի խմբերին տալիս է տեքստի 1-ին տարբերակը, 2-րդ համարի խմբերին՝ 2-րդ տարբերակը:



**Յուշում ուսուցչին:** Ուսուցիչը խմբային աշխատանքի ժամանակ ջանում է, որ խմբերը չտեղեկանան այն մասին, որ տարբեր պատմություններ են ստացել: Քանի որ երկու տարբերակում էլ կերպարների անունը նույնն է, ուսուցիչը պարզապես հայտարարում է, որ բոլորը պետք է ծանոթանան Արշալույսի պատմությանը: Միայն խմբային աշխատանքի վերջում, երբ խմբերը կքննարկենք պատմության վերջում տրված հարցերը, պատասխանները գրված կլինեն գրատախտակին, նոր ուսուցիչը կառաջարկի խմբերին կարդալ իրենց պատմությունները կամ միայն դրանց սկիզբը:

Սովորողները խմբերում ընթերցում են «Արշալույսի պատմությունը»: Ապա քննարկում են տեքստերի տակ գրված հարցերը և համատեղ պատասխանում դրանց:

Ուսուցիչը գրատախտակը բաժանում է երկու մասի. մի մասում գրանցում է 1-ին, մյուս մասում՝ 2-րդ խմբի պատասխանները:

Այնուհետև քննարկում են 1-ին և 2-րդ սյունակների պատասխանները, գտնում տարբերությունները և դրանց պատճառները:

Վերջում ուսուցիչը հարց է տալիս.

- Ինչպե՞ս է մեր ընտրության, վերաբերմունքի և գործողությունների վրա ազդում պատմության կերպարի սեռը՝ աղջիկ է նա, թե տղա (լսել երեխաներին):

Ուսուցիչը սովորողների ուշադրությունը հրավիրում է սեռով կամ սոցիալական դիրքով պայմանավորված կանխակալության երևույթի վրա.

- Ձեր պատասխանները պատմության ո՞ր տեղեկությունների վրա էին հիմնված:
- Եթե նման տեղեկություններ պատմության մեջ չկան, ապա ինչի՞ հիման վրա եք պատասխանել:
- Ի՞նչը պայմանավորեց ենթադրյալ կերպարների կյանքի տարբեր ընթացքը:
- Որքանո՞վ է այսպիսի տարբերությունը հավանական իրական կյանքում:
- Ի՞նչ կապ եք տեսնում դասի ընթացքում մեր կատարած աշխատանքների և այս պատմությունների միջև:



## ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

### ՏԵՔՍՏ 1

- ▶ Ընթերցել տեքստը և քննարկել հարցերը:

### ԱՐՇԱԼՈՒՅՍԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Արշալույսը 11 տարեկան տղա է: Ապրում է մայրաքաղաքի բարեկեցիկ թաղամասերից մեկում: Մանկապարտեզում նա միշտ լռակյաց էր: Հիմա էլ, երբ պետք է ամբողջ դասարանի առջև դաս պատասխանի, փոքր-ինչ երկչոտ է դառնում: Բայց փոքր խմբերում հաճույքով է աշխատում: Նա շատ ընկերներ ունի, և բոլորին դուր են գալիս նրա խելացի մտախղացումները: Նա շատ հետաքրքիր շարադրություններ է գրում, բայց մաթեմատիկայից ավելի ուժեղ է: Սիրում է ֆիզիկայի, քիմիայի դասերը, հատկապես երբ փորձեր են անում: Նա սիրով օգնում է ընկերներին, երբ նրանք ինչ-որ բան անելիս դժվարանում են:

Դասերից հետո Արշալույսը սիրում է զբոսնել և հեծանիվ վարել: Շատ է կարդում, հատկապես դետեկտիվ ժանրի և կենդանիների մասին գրքեր: Սիրում է բազում ընկերների հետ խաղալ, հաճախ փոքր եղբորն էլ է հետը դուրս տանում ու միշտ աչքը վրան է պահում, զբաղվում հետը: Տանը օգնում է ճաշից հետո ամանները լվանալու:

Արշալույսը դեռ չի որոշել, թե դպրոցն ավարտելուց հետո ինչ է դառնալու: Բայց կուզենար բավարար փող վաստակել, որ կարողանա ինքնուրույն հոգալ իր կարիքները, գնել իրեն դուր եկած գրքերն ու նոր հեծանիվ:

### Հարցեր

1. Քեզ հրավիրել են Արշալույսի ծննդյան տոնին: Ի՞նչ կնվիրեիր նրան:
2. Ուսումնական տարվա սկզբին Արշալույսը արտադասարանական երեք խմբակ է ընտրել: Քո կարծիքով որո՞նք են դրանք.
  - պատանի ֆիզիկոս,
  - սպորտ,
  - թատերական խմբակ,
  - դպրոցական երգչախումբ,
  - համակարգչային խմբակ,
  - շախմատ,
  - կար ու ձևի խմբակ,
  - բնապահպանության խմբակ:
3. Արշալույսը երազում է, որ երբ 18 տարեկան դառնա, կարողանա մեքենա գնել:

- Քո կարծիքով՝ ի՞նչ աշխատանքով կփորձի գումար վաստակել:
4. Քո կարծիքով՝ 30 տարեկանում Արշալույսը ի՞նչ աշխատանք կունենա:

## ՏԵՔՍ 2

- Ընթերցել տեքստը և քննարկել հարցերը:

### ԱՐՇԱԼՈՒՅՍԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Արշալույսը 11 տարեկան աղջիկ է: Նա ապրում է փոքրիկ գեղատեսիլ մի գյուղում: Մանկապարտեզում նա միշտ լռակյաց էր: Հիմա էլ, երբ պետք է ամբողջ դասարանի առջև դաս պատասխանի, փոքր-ինչ երկչոտ է դառնում: Բայց փոքր խմբերում հաճույքով է աշխատում: Նա շատ ընկերներ ունի, և բոլորին դուր են գալիս նրա խելացի մտահղացումները: Նա շատ հետաքրքիր շարադրություններ է գրում, բայց մաթեմատիկայից ավելի ուժեղ է: Սիրում է ֆիզիկայի, քիմիայի դասերը, հատկապես, երբ փորձեր են անում: Նա սիրով օգնում է ընկերներին, երբ նրանք ինչ-որ բան անելիս դժվարանում են:

Արշալույսը սիրում է դասերից հետո հեծանիվ վարել: Ճատ է կարդում, հատկապես դետեկտիվ ժանրի և կենդանիների մասին գրքեր: Սիրում է բալկում ընկերների հետ խաղալ, հաճախ փոքր եղբորն էլ է հետը դուրս տանում ու միշտ աչքը վրան է պահում, զբաղվում հետը: Տանն օգնում է ճաշից հետո ամանները լվանալու:

Արշալույսը դեռ չի որոշել, թե դպրոցն ավարտելուց հետո ինչ է դառնալու: Բայց կուզենար բավարար փող վաստակել, որ կարողանա ինքնուրույն հոգալ իր կարիքները, գնել իրեն դուր եկած գրքերն ու նոր հեծանիվ:

### Հարցեր

1. Քեզ հրավիրել են Արշալույսի ծննդյան տոնին: Ի՞նչ կնվիրեիր նրան:
2. Ուսումնական տարվա սկզբին Արշալույսը երեք խմբակ է ընտրել: Քո կարծիքով՝ որո՞նք են դրանք.
  - պատանի ֆիզիկոս,
  - սպորտ,
  - թատերական խմբակ,
  - դպրոցական երգչախումբ,
  - համակարգչային հմտություններ,
  - շախմատ,
  - կար ու ձև,
  - բնապահպանության խմբակ:

3. Արշալույսը երազում է, որ երբ 18 տարեկան դառնա, կարողանա մեքենա գնել:  
Քո կարծիքով՝ ի՞նչ աշխատանքով Արշալույսը կփորձի գումար վաստակել:
4. Քո կարծիքով՝ 30 տարեկանում Արշալույսը ի՞նչ աշխատանք կունենա:

## ԴԱՍ 3. ՍԵՌԱՅԻՆ ԿԱՐԾՐԱՏԻՊԵՐ

### Դասի նպատակը

Օգնել գիտակցելու սեռային կարծրատիպերը և դրանց շուրջ թյուրընկալումները:

### Վերջնարդյունքները

- Բերել սեռային կարծրատիպերի օրինակներ: (4)
- Քննարկել մասնավորապես դեռահասների շրջանում տարածված կարծրատիպերը և դրանց կապը սեռային անհավասարության հետ: (5)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Տարբեր մասնագիտություններ և զբաղմունքներ ներկայացնող լուսանկարներ՝ 1-ական, կամ սահիկաշար, «Գուշակի՛ր սեռը» տեքստի 2 տարբերակ և պատասխանները՝ խմբերի կեսի թվով:

### Տևողությունը

45 րոպե

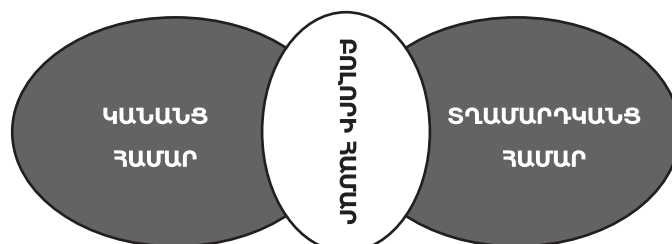


**Յուշում ուսուցչին:** Վարժությունների ընթացքում հնարավոր են բուռն քննարկումներ, կարող են հնչել տարբեր կարծիքներ: Սովորողներին պետք է զգուշացնել, որ միմյանց հարգանքով վերաբերվելը պարտադիր է:

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (25 րոպե)

Ուսուցիչը գրատախտակին գծում է 3 հատվող շրջաններ (Վեննի դիագրամ): Շրջաններից մեկի վրա գրում է՝ «Կանանց համար», երկրորդի վրա՝ «Տղամարդկանց համար», երրորդի վրա՝ «Բոլորի համար»:





Այնուհետև ուսուցիչը սեղանին խառը դնում է տարբեր մասնագիտություններ և զբաղմունքներ ներկայացնող լուսանկարներ և սովորողներին առաջարկում է խաղալ «Կռահի՛ր՝ ով է նկարում» խաղը և որոշել՝ որը որ շրջանում կփակցնեն, և հիմնավորել:



**Չուշում ուսուցչին:** Կարելի է ընտրել այնպիսի նկարներ, որոնց նայելիս դժվար է միանգամից հասկանալ՝ կին է պատկերված, թե տղամարդ, որպեսզի քննարկումն ավելի հետաքրքիր լինի և տարբեր մեկնաբանությունների հնարավորություն տա:

Նկարները շրջաններում փակցնելուց հետո կատարվում է աշխատանքի վերլուծություն ուսուցչի հետևյալ հարցերի շուրջ.

- Ինչպե՞ս էիք կողմնորոշվում մասնագիտություններն ու զբաղմունքներն ըստ սեռերի դասակարգելիս: Արդյոք հաշվի առնում էիք կանանց և տղամարդկանց հավասար հնարավորությունները:
- Ո՞ր մասնագիտություններն ու զբաղմունքները չհայտնվեցին կենտրոնում՝ «Բոլորի համար» շրջանում: Ինչո՞ւ:
- Ինչո՞վ եք դուք զբաղվում, ինչպե՞ս եք կազմակերպում ձեր առօրյան:
- Ինքնուրույն եք որոշումներ կայացնում ռեժիմի, զբաղմունքի ընտրության հարցում:
- Կամ քանի, օրինակ՝ զբաղմունք, մասնագիտություն, նախասիրություն և այլն, որ խրախուսվում են անել միայն տղաներին կամ աղջիկներին (օրինակ՝ զբաղմունքներից՝ տուն մաքրել, լամպը փոխել, ճաշ եփել, երեխաներին խնամել, լինել հարգալից, աշխատասեր, հեծանիվ վարել, մասնագիտություններից կամ աշխատանքներից՝ ձեռներեց, պրոֆեսոր, փաստաբան, բժիշկ, օդաչու, հրշեջ, գիտնական, ռեժիսոր, կոմպոզիտոր/երգահան, դասվար, բուժեղբայր, խնամակալ, լոգոպեդ, տնօրեն, դիտող/սննդաբան, վարսավիր, կոսմետոլոգ և այլն):
- Մասնագիտության կամ զբաղմունքի ընտրությունը խրախուսվում է կենսաբանական հնարավորություններով պայմանավորված, թե՞ սոցիալական սպասումներն ու կարծրատիպերը հաշվի առնելով:

Ուսուցիչն աշակերտներին հանձնարարում է ամբողջացնել անավարտ նախադասությունը. «Եվ այսպես՝ քննարկումից պարզ դարձավ, որ սեռերի միջև հավասար հնարավորությունների ձևավորման վրա ազդում են \_\_\_\_\_»:



**Չուշում ուսուցչին:** Սովորողներն ամփոփման մեջ կարող են պատասխանել, թե սեռային ինչ կարծրատիպ բացահայտեցին, կամ ինչպես է սեռային կարծրատիպն ազդում հավասար հնարավորությունների վրա:

Այնուհետև ուսուցիչը խնդրում է բաժանվել զույգերի, եզրահանգումները ներկայացնել միմյանց, քննարկել և անհրաժեշտության դեպքում փոփոխություններ անել՝ շեշտելով, թե ովքեր կամ ինչ ակնկալիքներ են ազդում մարդկանց զբաղմունքների, մասնագիտությունների, հագուստի և այլնի ընտրության վրա՝ կախված սեռից:

Ուսուցիչն ամփոփում է քննարկումը՝ շեշտելով, որ տարբեր հասարակություններում աղջիկների և տղաների դերերը տարբեր են, ինչը նշանակում է, որ դա ոչ թե սեռից է կախված, այլ սեռերի մասին հասարակության պատկերացումներից և տարբեր սեռերի մարդկանց նկատմամբ ակնկալիքներից, ինչը կարծրատիպային մոտեցում է:

## Փուլ 2 (20 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին բաժանում է 5-6-հոգանոց խմբերի, յուրաքանչյուր խմբին տալիս է «Գուշակի՛ր սեռը» տեքստի երկու տարբերակ և խնդրում ծանոթանալ կերպարի պատմությանը, գուշակել նրա սեռը:

Խմբերում տեքստերը կարդալուց, քննարկելուց և կերպարի սեռը որոշելուց հետո սովորողները ներկայացնում են իրենց պատասխանները՝ շեշտելով երկու կերպարների հաջողությունները՝ ի հեճուկս սեռային խտրականության:

Անկախ նրանից՝ խմբերը ճիշտ են կռահել կերպարի սեռը, թե ոչ, ուսուցիչը խմբերին տալիս է պատասխան-թերթիկները՝ կերպարների անուններով և նրանց մասին լրացուցիչ տեղեկություններով:

Ուսուցիչը սովորողներին առաջարկում է անդրադառնալ հարցերին և արտահայտել իրենց կարծիքը դրանց վերաբերյալ.

- Արդյոք կանանց և տղամարդկանց որոշակի դերեր վերագրելը սահմանափակում, թե՛ մեծացնում է նրանց հնարավորություններն այսօր: Բերել օրինակներ:

## Փուլ 2. Տարբերակ 2



**Յուշում ուսուցչին:** Յուր կանչելու հնարավորության դեպքում երկրորդ վարժությունը բաց թողնել:

## Յուր-խոսնակների ընդունում (20 րոպե)

**Նպատակը:** Կոտրել կնոջ և տղամարդու հետաքրքրություններ, զբաղմունք կամ մասնագիտություն ենթադրող կարծրատիպային պատկերացումները:

Չրավիրել երկու հյուրի՝ իրենց մասնագիտության մեջ հաջողության հասած մարդկանց, որոնց մասնագիտությունը, ավանդական կարծրատիպերի համաձայն, հակառակ սեռի հետ է զուգորդվում, ինչպես, օրինակ՝ կնոջ դեպքում հրավիրել հաջողության հասած իրավապաշտպանի, ձեռներեցի, հայտնի վիրաբույժի, օդաչուի, տեղեկատվական տեխնոլոգիաների մասնագետի, հանրային տրանսպորտի/տաքսու վարորդի, ինժեների, շեֆ-խոհարարի, ոստիկանի, գիտնականի, քաղաքական գործչի, իսկ տղամարդու դեպքում, օրինակ, խնամակալի, դայակի, վարսավիրի, պարուսույցի, կոսմետոլոգի և այլն:

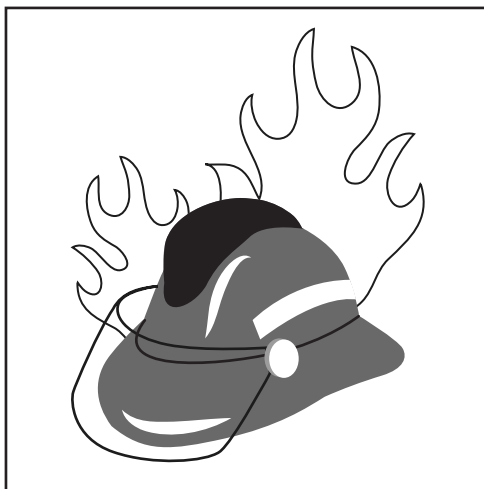
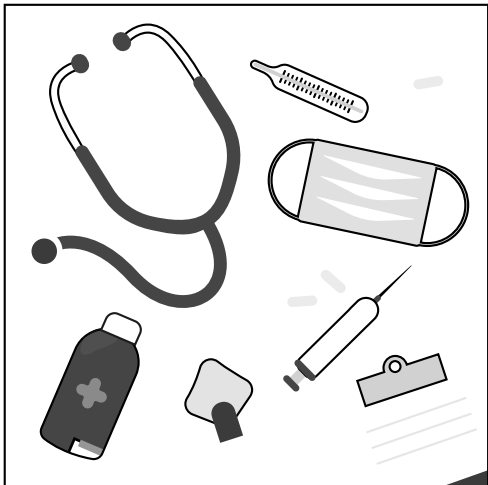
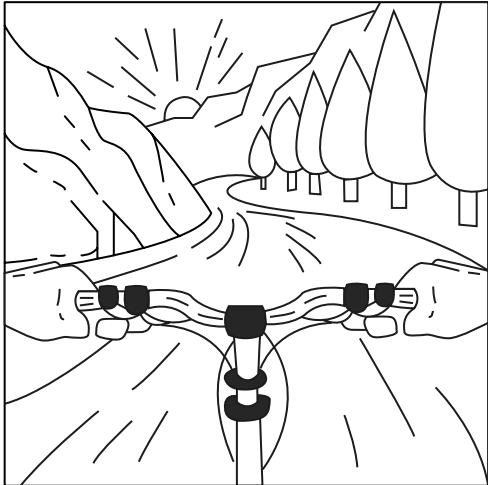
Չյուրերին նախապես տեղեկացնել, որ յուրաքանչյուրն ունի 10 րոպե: Խնդրել առաջին 5 րոպեն ներկայացնել իրենց հաջողության պատմությունը՝ հենվելով ստորև նշված հարցերի վրա, իսկ մյուս հինգ րոպեն թողնել աշակերտների հարցերի համար.

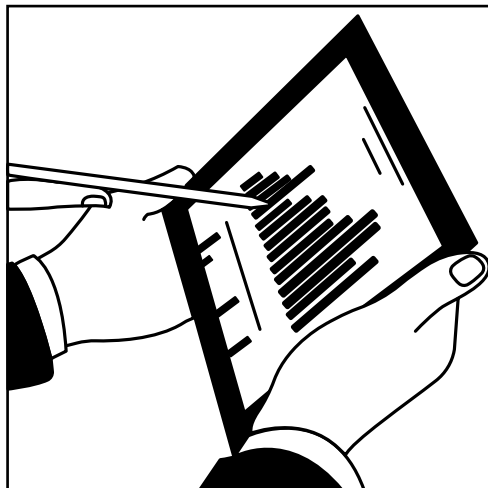
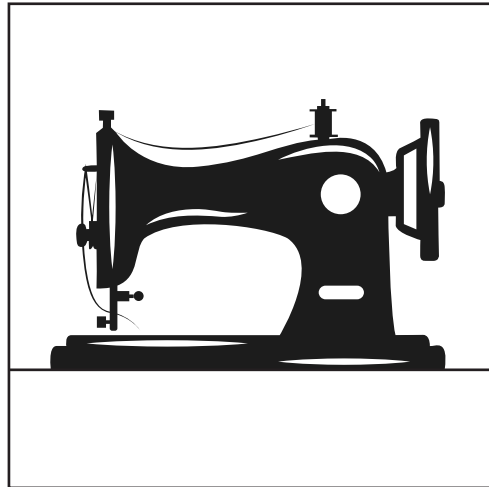
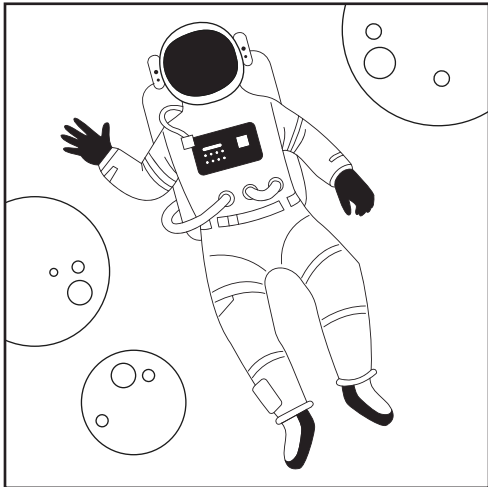
- Ինչպե՞ս եք հաղթահարել կարծրատիպային մոտեցումները ձեր մասնագիտությունն ընտրելիս:
- Ինչպե՞ս կքաջալերեք աշակերտներին հետևել իրենց հետաքրքրություններին՝ անտեսելով սեռային կարծրատիպերը:



# ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Տարբեր մասնագիտություններ և զբաղմունք ներկայացնող լուսանկարների օրինակներ





- ▶ Ընթերցել տեքստը, որոշել կերպարի սեռը և համեմատել պատասխան տեքստի հետ:

## **ՏԵՔՍ 1**

### **«Գուշակի՛ր սեռը»**

Այս կերպարը դայակ է և ակտիվիստ: Նա նվիրել է իր կարիերան սեռերի հավասարության և ռասայական արդարության ապահովման գործին իր գործունեության ոլորտում: Սովորելու տարիներին նա բախվել է սեռային խտրականության, իր սեռի պատճառով նույնիսկ զրկվել է որոշ համալսարաններ ընդունվելու հնարավորությունից: Աշխատավայրում նա հաճախ խնդիրներ է ունեցել գործընկերների հետ կրկին իր սեռի պատճառով: Նա աշխատել է որպես մասնավոր դայակ և պայքարել խնամակալության հավասար հնարավորությունների համար:

- ▶ Ընթերցել տեքստը, որոշել կերպարի սեռը և համեմատել պատասխան տեքստի հետ:

## **ՏԵՔՍ 2**

### **«Գուշակի՛ր սեռը»**

Այս կերպարը ֆիզիկոս և քիմիկոս է: Նա ծնվել է Լեհաստանում: Կրթությունը հնարավորություն չի ունեցել շարունակելու տեղի համալսարանում իր սեռի պատճառով: Մասնավոր դասեր է տվել և աշխատել որպես ուսուցիչ: Զբաղվել է ինքնակրթությամբ և հետաքրքրվել է ֆիզիկայով, անատոմիայով, սոցիոլոգիայով և ֆիզիոլոգիայով: Կրթություն ստանալու ճանապարհին նա սեռի պատճառով բախվել է մի շարք դժվարությունների: Գիտական կարիերան շարունակել է Փարիզում: Վերադարձել է Լեհաստան՝ կարիերան այնտեղ զարգացնելու համար, բայց Կրակովի համալսարանից մերժում է ստացել կրկին իր սեռի պատճառով:

### **Լյութեր Քրիստման**

Քրիստմանին հաջողվում է հաղթահարել դժվարությունները և դառնալ իր գործի վարպետը բուժական գործի մեջ, բուժաշխատող պատրաստող քոլեջի առաջին տղամարդ դեկանն է: Իր ծառայության համար Քրիստմանը մի շարք մրցանակների և պատվոգրերի դափնեկիր է:

### **Մարի Սկլոդովսկա-Կյուրի**

Մարի Կյուրին ֆիզիկայից և քիմիայից Նոբելյան մրցանակի կրկնակի դափնեկիր է և միակ մարդը աշխարհում, որը Նոբելյան մրցանակ է ստացել երկու տարբեր գիտական բնագավառներից: Փարիզի համալսարանի պրոֆեսոր էր, Փարիզում և Վարշավայում Կյուրիի ինստիտուտների հիմնադիրը: Մեկ այլ ֆրանսիացի հայտնի ֆիզիկոս և քիմիկոս Պիեռ Կյուրին Մարի Սկլոդովսկայի ամուսինն է:



## ԴԱՍ 4. ՍԵՌԵՐԻ ՀԱՎԱՍԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

### Դասի նպատակը

Նպաստել հավասար հնարավորությունների և իրավունքների մասին տեղեկացվածության բարձրացմանը և սեռերի հավասարության նշանակության ընկալմանը:

### Վերջնարդյունքները

- Դիտարկել սեռային անհավասարության օրինակներ դպրոցում, համայնքում, ընտանիքում, այլուր՝ հիմնավորելով պաշտպանված լինելու իրավունքով: (6)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Թերթիկներ՝ աշակերտների թվով, «Երեխաների իրավունքները և պարտականությունները» տեքստի օրինակներ ծրարներով՝ խմբերի թվով, տեսանյութ՝ «Մարդու իրավունքների համընդհանուր հռչակագիր», ընտանիքում հանդիպող իրավիճակների նկարագրություններ՝ խմբերի թվով:



Սեղմիր [այստեղ](#)՝ «Մարդու իրավունքների համընդհանուր հռչակագիր» տեսանյութը դիտելու համար:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացք

#### Փուլ 1 (25 րոպե)

Ուսուցիչը երեխաներին խնդրում է պատկերացնել, թե իրենք ՄԱԿ-ի գրասենյակի (հիշեցնել կառույցի մասին) աշխատակիցներ են և մշակում են մարդու իրավունքների մասին հոդվածներ: Սակայն այնպես է ստացվել, որ համակարգչային ծրագրի սխալի պատճառով բոլոր թղթապանակները վնասվել են, և բոլոր հոդվածները խառնվել են:

Սովորողները բաժանվում են 4-5-հոգանոց խմբերի: Յուրաքանչյուր խումբ ստանում է մեկ ծրար՝ «Երեխայի իրավունքների մասին կոնվենցիայի» 1 հոդված՝ խառնված հատվածներով, և հանձնարարություն՝ վերականգնելու հոդվածը:



Երբ խմբերն ավարտում են «հողվածների մշակումը», ներկայացնում են քննարկման արդյոք ամեն ինչ ճիշտ է, արդյոք ընդունելի են մշակված հողվածները, թե վերանայման կարիք ունեն և այլն:

Քննարկման հարցեր.

- Մինչև քանի՞ տարեկանն է մարդը համարվում երեխա: Ինչո՞ւ է հատուկ տարիք սահմանված դրա համար:
- Որո՞նք են երեխայի առաջնահերթ իրավունքները:
- Երեխան ինչի՞ց պաշտպանվելու իրավունք ունի:
- Ովքե՞ր են պատասխանատու երեխայի իրավունքների պաշտպանության համար:
- Ինչպե՞ս որոշել՝ որ կրոնի, ազգի, սեռի երեխաները ավելի շատ իրավունքներ ունեն:
- Ի՞նչ եք կարծում, կրոնը, ազգությունը, սեռը կարո՞ղ են հիմնավորում համարվել ավելի շատ, քիչ կամ այլ իրավունքներ ունենալու համար:
- Ինչո՞ւ է մշակվել «Երեխայի իրավունքների մասին կոնվենցիան»:

Ուսուցիչն առաջարկում է դիտել փոքրիկ տեսանյութ «Մարդու իրավունքների համընդհանուր հռչակագրի» ընդունման մասին՝ որպես խրախուսանք համատեղ լավ աշխատանքի համար:



Սեղմիր [այստեղ](#)՝ «Մարդու իրավունքների համընդհանուր հռչակագիր» տեսանյութը դետեկտու համար:

## Փուլ 2 (20 րոպե)

Ուսուցիչը նախօրոք պատրաստում և արկղի մեջ է դնում դպրոցում, համայնքում, ընտանիքում իրավիճակների նկարագրություններ, որտեղ այս կամ այն կերպ խախտված են երեխայի՝ կոնվենցիայով սահմանված իրավունքները կամ ազատությունները:

1. Խմբերը, օգտվելով իրենց տրամադրված հողվածներից (տե՛ս Չավելվածում), վերհանում են խախտումները, պատճառները և առաջարկում են լուծումներ այդ իրավիճակների համար:

Վերջում ուսուցիչն առաջարկում է ավարտել նախադասությունները.

- Եթե ես չիմանամ իմ իրավունքները, \_\_\_\_\_:
- Եթե ես ոչինչ չանեմ իմ իրավունքները պաշտպանելու համար, \_\_\_\_\_:



## ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

▶ Խմբով վերականգնել «Երեխայի իրավունքների մասին» կոնվենցիայի հոդվածը:

### ԽՈՒՄԲ 1

Բոլոր երեխաներն ունեն հավասար իրավունքներ և պետք է հավասարապես պաշտպանված լինեն՝ անկախ նրանից, թե որտեղ են ծնվել, ինչ կրոնի կամ ազգության են պատկանում, ովքեր են ծնողները, ինչ լեզվով են խոսում, ինչ սեռի են՝ տղամ, թե՛ աղջիկ, ունևո՞ր են, թե՛ անապահով, ինչպիսին է առողջական վիճակը և այլն:

### Կտրտելու համար

#### ԽՈՒՄԲ 1

Բոլոր երեխաներն ունեն հավասար իրավունքներ  
և պետք է հավասարապես պաշտպանված լինեն՝ անկախ նրանից,  
թե որտեղ են ծնվել, ինչ կրոնի կամ ազգության են պատկանում,  
ովքեր են ծնողները, ինչ լեզվով են խոսում,  
ինչ սեռի են՝ տղամ, թե՛ աղջիկ,  
ունևո՞ր են, թե՛ անապահով,  
ինչպիսին է առողջական վիճակը և այլն:



### ԽՈՒՄԲ 2

Բոլոր երեխաներն ունեն կրթություն ստանալու, առաջին հերթին դպրոցում սովորելու իրավունք: Դպրոցում սովորելիս ուսուցիչները կարող են արձագանքել, ուղղություն ցույց տալ, որպեսզի երեխան հեշտությամբ նոր գիտելիքներ ձեռք բերի, սակայն վիրավորելու իրավունք չունեն: Դպրոցն ավարտելուց հետո երեխան իրավունք ունի շարունակելու ուսումը:

### Կտրտելու համար

#### ԽՈՒՄԲ 2

Բոլոր երեխաները  
ունեն կրթություն ստանալու, առաջին հերթին՝  
դպրոցում սովորելու իրավունք:  
Դպրոցում սովորելիս ուսուցիչները կարող են արձագանքել,  
ուղղություն ցույց տալ, որպեսզի երեխան հեշտությամբ նոր գիտելիքներ ձեռք բերի,  
սակայն վիրավորելու իրավունք չունեն:  
Դպրոցն ավարտելուց հետո երեխան  
իրավունք ունի շարունակելու ուսումը:



### ԽՈՒՄԲ 3

Երեխան ունի մտքերն ազատորեն արտահայտելու և դրանք ուրիշների հետ զրուցելով, նկարելով, գրելով կամ այլ ձևերով կիսելու իրավունք, այնպես, որ դրանք չվնասեն կամ չվիրավորեն այլ մարդկանց: Երեխան նաև ունի տարբեր տեղեկություններ ստանալու իրավունք՝ գիրք կամ ամսագիր կարդալով, ուրիշների հետ զրուցելով, քննարկելով կամ այլ եղանակով, այնպես, որ դրանք իրեն կամ այլ մարդկանց չվնասեն:

#### Կտրտելու համար

**ԽՈՒՄԲ 3**

Երեխան ունի մտքերն ազատորեն արտահայտելու և դրանք ուրիշների հետ զրուցելով, նկարելով, գրելով կամ այլ ձևերով կիսելու իրավունք, այնպես, որ դրանք չվնասեն կամ չվիրավորեն այլ մարդկանց:

Երեխան նաև ունի տարբեր տեղեկություններ ստանալու իրավունք՝ գիրք կամ ամսագիր կարդալով, ուրիշների հետ զրուցելով, քննարկելով կամ այլ եղանակով, այնպես, որ դրանք իրեն կամ այլ մարդկանց չվնասեն:

### ԽՈՒՄԲ 4

Երեխան ունի սննդի, հագուստի, ապրելու, հիմնական կարիքները հոգալու իրավունք: Ծնողները և ընտանիքը իրենց հնարավորությունների սահմաններում պարտավոր են երեխայի համար ապահովել այդ պայմանները, իսկ պետությունը պարտավոր է նրան օգնել, որ նրա համար ստեղծվեն նման պայմաններ:

#### Կտրտելու համար

**ԽՈՒՄԲ 4.**

Երեխան ունի սննդի, հագուստի, ապրելու, հիմնական կարիքները հոգալու իրավունք:

Ծնողները և ընտանիքը իրենց հնարավորությունների սահմաններում պարտավոր են երեխայի համար ապահովել այդ պայմանները, իսկ պետությունը պարտավոր է նրան օգնել, որ նրա համար ստեղծվեն նման պայմաններ:

**ԽՈՒՄԲ 5**

Երեխան ցանկացած ֆիզիկական, հոգեբանական կամ այլ բնությունից, շահագործումից, վատ, անփույթ կամ անտարբեր վերաբերմունքից պաշտպանված լինելու իրավունք ունի:

**Կտրտելու համար****ԽՈՒՄԲ 5**

Երեխան ցանկացած ֆիզիկական, հոգեբանական կամ այլ բնությունից, շահագործումից, վատ, անփույթ կամ անտարբեր վերաբերմունքից պաշտպանված լինելու իրավունք ունի:



- ▶ **Ընթերցել իրավիճակը, վերհանել իրավունքների խախտումները, պատճառները և առաջարկել լուծումներ:**

**Իրավիճակ 1. Դպրոց**

Կարենի և Լիլիթի ծնողները աշխատում են հայտնի կազմակերպությունում՝ զբաղեցնելով տնօրենի և գլխավոր մենեջերի պաշտոնները: Նրանք աշխատանքի բերումով հաճախ են 2-3 շաբաթով մեկնում տարբեր երկրներ, մասնակցում կարևոր հանդիպումների, կնքում համաձայնագրեր տարբեր կազմակերպությունների հետ:

Ծնողները շատ են սիրում և կարոտում Կարենին և Լիլիթին, այդ պատճառով միշտ երեխաներին տանում են իրենց հետ: Երեխաներին շատ են դուր գալիս այդ ճանապարհորդությունները, և նրանք շատ ուրախ ու հետաքրքիր ժամանակ են անցկացնում: Քանի որ շատ են ճամփորդում, նրանք դպրոց չեն հաճախում, անգամ ժամանակ չեն ունենում շփվելու իրենց բակի երեխաների հետ: Փոխարենը հեռուստացույցով դիտում են ֆիլմեր ու հաղորդումներ իրենց հասակակիցների մասին, քննարկում նրանց կյանքն ու կենցաղը:

- ▶ **Ընթերցել իրավիճակը, վերհանել իրավունքների խախտումները, պատճառները և առաջարկել լուծումներ:**

**Իրավիճակ 2. Ընտանիք**

Վարդանը ջութակահար է: Նրա հայրն էլ է ջութակահար, պապն էլ է հայտնի ջութակահար եղել: Կարելի է ասել՝ ջութակ նվագելը նրանց ընտանեկան ավանդույթն է, որը փոխանցվում է հորից որդուն:

Չավանաբար այդ ավանդույթն է պատճառը, որ Վարդանի քույրիկին՝ Նանեին, չեն տանում երաժշտական դպրոց: Նանեն մի քանի անգամ ասել է հայրիկին, որ ինքն էլ է ուզում երաժշտական դպրոց ընդունվել, սակայն միշտ լսում է նույն պատասխանը. «Աղջկա համար ջութակը բարդ գործիք է: Դու նկարչության կզնաս մյուս տարի»:

Նանեին մնում է միայն իր սիրած գործիքի հնչյունները վայելել մատները Վարդանի ջութակի լարերին քսելով:

- ▶ Ընթերցել իրավիճակը, վերհանել իրավունքների խախտումները, պատճառները և առաջարկել լուծումներ:

### **Իրավիճակ 3. Համայնք**

Բակում խաղալիս միջադեպ է տեղի ունենում Արսենի և խաղացողներից մեկի՝ Սուրենի միջև: Արսենը հրաժարվում է գնդակը Սուրենին վերադարձնելուց և վազում է հեռու՝ գնդակը իր հետ տանելով: Սուրենի մեծ եղբայրը՝ Պարույրը, իմանալով դրա մասին, գնում է Արսենից գնդակը հետ վերցնելու: Երբ Արսենը հրաժարվում է գնդակը հետ տալուց, Պարույրը վիրավորական խոսքեր է ասում Արսենին և հարվածում նրան:



**Նյութ ուսուցչի համար**

**ՄԱԿ-Ի ԿՈՂՄԻՑ ԸՆԴՈՒՆՎԱԾ ԵՐԵՒԱՅԻ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ ԿՈՆՎԵՆՏԻԱ**

- **ՅՈՂՎԱԾ 1.** 18 տարին չլրացած յուրաքանչյուր անձ երեխա է:
- **ՅՈՂՎԱԾ 2.** Բոլոր երեխաներն ունեն հավասար իրավունքներ և պետք է հավասարապես պաշտպանված լինեն, անկախ նրանից, թե որտեղ են ծնվել, ովքեր են ծնողները, ինչ լեզվով են խոսում, ինչ կրոնի կամ ազգության են պատկանում, ինչ սեռի են՝ տղամ, թե՛ աղջիկ, ունևո՞ր են, թե՛ անապահով, ինչպիսին է առողջական վիճակը և այլն:
- **ՅՈՂՎԱԾ 3.** Մեծահասակները պետք է անեն ամեն ինչ՝ երեխաներին անհրաժեշտ խնամքով և պաշտպանությամբ ապահովելու համար:
- **ՅՈՂՎԱԾ 4.** Պետությունը պարտավոր է պաշտպանել քո իրավունքները և ստեղծել բոլոր պայմանները, որ կարողանաս օգտվել այդ իրավունքներից:
- **ՅՈՂՎԱԾ 12.** Դու քեզ վերաբերող հարցերի շուրջ կարծիք հայտնելու իրավունք ունես, և մեծահասակները պետք է ուշադրություն դարձնեն դրան:
- **ՅՈՂՎԱԾ 13.** Դու ունես մտքերդ ազատորեն արտահայտելու և դրանք ուրիշների հետ զրուցելով, նկարելով, գրելով կամ այլ ձևերով կիսելու իրավունք՝ պայմանով, որ դրանք չվնասեն կամ չվիրավորեն այլ մարդկանց: Դու նաև տարբեր տեղեկություններ ստանալու իրավունք ունես՝ գիրք կամ ամսագիր կարդալով, հեռուստացույց դիտելով, ուրիշների հետ զրուցելով կամ այլ եղանակով՝ պայմանով, որ դրանք քեզ կամ այլ մարդկանց չվնասեն:
- **ՅՈՂՎԱԾ 19.** Դու ցանկացած ֆիզիկական, հոգեբանական կամ այլ բռնությունից, շահագործումից, վատ, անփույթ կամ անտարբեր վերաբերմունքից պաշտպանված լինելու իրավունք ունես:
- **ՅՈՂՎԱԾ 20.** Երեխաները ունեն հատուկ խնամքի և աջակցության իրավունք, եթե զրկված են ծնողների հետ ապրելու հնարավորությունից:
- **ՅՈՂՎԱԾ 22.** Փախստական երեխաներն ունեն բոլոր այն իրավունքները, ինչ յուրաքանչյուր երեխա՝ լիարժեք կյանքով ապրելու համար:
- **ՅՈՂՎԱԾ 23.** Հաշմանդամություն ունեցող երեխաներն օժտված են բոլոր այն իրավունքներով, ինչ յուրաքանչյուր երեխա, այդ թվում՝ պատշաճ կրթության և խնամքի:
- **ՅՈՂՎԱԾ 26.** Դու ունես պետության կողմից օգնություն ստանալու իրավունք, եթե հիմնական կարիքներդ ապահովված չեն:
- **ՅՈՂՎԱԾ 27.** Դու ունես սննդի, հագուստի, ապրելու, հիմնական կարիքներդ հոգալու իրավունք: Ծնողներդ և ընտանիքդ, իրենց հնարավորությունների սահմաններում, պարտավոր են քեզ համար ապահովել այդ պայմանները, իսկ պետությունը

պարտավոր է նրանց օգնել, որ քեզ համար ստեղծվեն նման պայմաններ:

- **ՅՈՒՎԱԾ 28.** Դու, ինչպես և բոլոր երեխաները, ունես կրթություն ստանալու, առաջին հերթին՝ դպրոցում սովորելու իրավունք: Դպրոցում սովորելիս ուսուցիչների քեզ կարող են դիտողություն անել, ուղղություն ցույց տալ, որպեսզի դու հեշտությամբ նոր գիտելիքներ ձեռք բերես, սակայն քեզ վիրավորելու իրավունք չունեն: Դպրոցն ավարտելուց հետո դու իրավունք ունես շարունակելու ուսումը:
- **ՅՈՒՎԱԾ 35.** Ոչ ոք իրավունք չունի առևանգելու քեզ:
- **ՅՈՒՎԱԾ 36.** Դու ունես ցանկացած տեսակի շահագործումից պաշտպանված լինելու իրավունք: Ոչ ոք իրավունք չունի քեզ ստիպելու զբաղվել մուրացկանությամբ, գողությամբ կամ նման գործունեությամբ:



# 6

## ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ



## ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

🕒 2 ժամ

### ԹԵՄԱ.

### ՀԱՍԱԿԱԿԻՑՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ, ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ

#### ԴԱՍ 1. Վարքագիծը և ռիսկը

#### ԴԱՍ 2. Վնասակար սովորությունների հետևանքները

#### Նպատակը

- Օգնել գիտակցելու հասակակիցների դրական և բացասական ազդեցությունը, հնարավոր հետևանքները:
- Տրամադրել տեղեկություններ և զարգացնել «ոչ» ասելու հմտություններ:
- Ծանոթացնել տարածված վնասակար սովորություններին և դրանց հետևանքներին:

#### Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Տարբերակել դրական և բացասական վարքագծերը ըստ դրանց հավանական հետևանքների:
2. Բացատրել արարքների հնարավոր հետևանքները:
3. Մեկնաբանել ալկոհոլի, ծխախոտի, այդ թվում՝ նաև ծխախոտային և նիկոտին պարունակող այլ արտադրանքի (օր.՝ վեյփեր) և երկրորդային ծխի վնասները, ազդեցությունը ֆիզիկական գործունեության, ներառյալ մարզական պատրաստվածության վրա:
4. Կարևորել հասակակիցների կամ ավելի մեծերի՝ ծխախոտ և ալկոհոլ օգտագործելու ճնշմանը դիմակայելու կարողությունը:
5. Կարողանալ մերժել և «ոչ» ասել նման առաջարկներին:

#### Բովանդակություն

- Հասակակիցների դրական և բացասական ազդեցությունը, հնարավոր հետևանքները:
- Ինչպես դիմակայել բացասական ազդեցությանը, ինչպես ասել «ոչ»:
- Ալկոհոլի, ծխախոտի և երկրորդային ծխի վնասները, ազդեցությունը ֆիզիկական գործունեության, ներառյալ մարզական պատրաստվածության վրա:

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

Տեսանյութերի դիտում և քննարկում, իրավիճակների քննարկում, ինտերակտիվ  
խաղեր, դերային վարժություններ

---

**Միջառարկայական կապեր**

Կենսաբանություն, գրականություն, ֆիզիկական կուլտուրա  
Ներդասընթացային կապեր՝ Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն  
թեմաների հետ





## **ԹԵՄԱ. ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ Նախաբան**

Դեռահասության տարիքը ռիսկերի և հնարավորությունների շրջան է: Այս տարիքում դեռահասները դրսևորում են ռիսկային վարքագիծ, որովհետև փորձում են ինքնահաստատվել, ցույց տալ ուրիշներին, որ մեծ են, ուսումնասիրել և ստանալ նոր հաճույքներ, հասկանալ սեփական և ուրիշների սահմանները: Ռիսկային վարքագծի դրսևորումները կախված են անձնական, ընտանեկան, մշակութային գործոններից, ինչպես նաև սեռից և տեղեկացվածության աստիճանից: Հենց տեղեկացված չլինելը կամ սխալ տեղեկությունները, ռիսկի մասին միջերև են նպաստում վտանգավոր վարքագծի դրսևորմանը:

Դեռահասության տարիքում ծխախոտի, այդ թվում նաև ծխախոտային և նիկոտին պարունակող այլ արտադրանքի (օր.՝ վեյփեր) օգտագործումը նպաստում է վաղ կախվածության զարգացմանը: Հետագայում՝ ավելի մեծ հասակում, շատ դժվար է ձերբազատվել այս կախվածությունից: Հայաստանում տղամարդկանց 50 %-ից ավելին կանոնավոր ծխողներ են: Վերջին տարիներին կատարված հետազոտությունը ցույց է տվել, որ երկրորդային ծխի ազդեցությանը մարդկանց մեծ մասը ենթարկվում է տանը և աշխատավայրում:

Ծխախոտը նպաստում է ոչ վարակիչ հիվանդությունների զարգացմանը: Այդ հիվանդությունները՝ ինֆարկտը, ինսուլտը, քաղցկեղը, շաքարային դիաբետը, մահացության հիմնական պատճառներն են մեծահասակների շրջանում: Ուստի ճիշտ տեղեկության տրամադրումը, առողջ վարքագծի ամրապնդումը շատ կարևոր են հենց դեռահասության տարիքից սկսած:



# ԴԱՍ 1. ՎԱՐՔԱԳԻԾԸ ԵՎ ՌԻՍԿԸ

## Դասի նպատակը

Օգնել տարբերակելու հասակակիցների դրական և բացասական ազդեցությունը, դրանց հնարավոր հետևանքները:

## Վերջնարդյունքները

- Տարբերակել դրական և բացասական վարքագծերը ըստ դրանց հավանական հետևանքների: (1)
- Բացատրել արարքների հնարավոր հետևանքները: (2)

## Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Իրավիճակային խնդիրներ» փաթեթը՝ խմբերի թվով:

## Տևողությունը

45 րոպե

## Ընթացքը

### Փուլ 1 (15 րոպե)

Ուսուցիչը հիշեցնում է երեխաներին «Գեղեցկության գաղտնիքները և հիգիենայի կանոնները» դասի բովանդակությունը՝ առողջարար և վնասակար սովորությունները, ապա խնդրում պատասխանել հարցերին.

- Ինչպե՞ս են ձևավորվում սովորությունները:
- Ինչպե՞ս են սովորություններն օգնում կամ խանգարում մեզ առօրյայում:
- Ի՞նչ հետևանքներ կարող են ունենալ դրական և բացասական սովորությունները:
- Ովքե՞ր են ազդում մեր սովորությունների ձևավորման վրա:
- Ինչե՞րը կամ ովքե՞ր են ազդում մեր որոշումների վրա:
- Երբևէ հակառակ ձեր ցանկության արե՞լ եք մի բան միայն այն պատճառով, որ ձեր բոլոր ընկերները դա անում էին:
- Ի՞նչ եք կարծում, հե՞շտ է ազատվել վատ սովորություններից: Ի՞նչը կամ ո՞վ կարող է մեզ օգնել այդ հարցում:
- Վատ սովորությունների հետևանքները կարո՞ղ են սպառնալ մեր առողջությանը, կյանքին, օրինակ՝ մեքենան արագ վարելը, ամրագոտի չկապելը, ծխելը և այլն:

Ուսուցիչն աշակերտներին հանձնարարում է զույգերով աշխատելով թղթի վրա գրել բոլոր հնարավոր պատասխանները, այն գործոնները, որոնք ազդում են իրենց որոշումների կամ ընտրության վրա: Այնուհետև խնդրում է միանալ ևս երկու զույգի և ծանոթանալ նրանց գրառումներին և միասնական ցանկ կազմել, հետո փորձել դասակարգել դրանք ըստ ազդեցության՝ դրական և բացասական: Ապա խմբերը ներկայացնում են իրենց աշխատանքները և մեկնաբանում:

**Ուսուցիչը կարող է լրացումներ կատարել, եթե երեխաները չեն նշել մեդիայի՝ համացանցի, գովազդների, ընթերցած գրքերի, հասակակիցների մասին:**

#### Փուլ 2 (30 րոպե)

Աշակերտներին բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի, յուրաքանչյուր խմբին տրամադրում է «Իրավիճակային խնդիրներ» փաթեթից մեկ իրավիճակ: Հանձնարարում է միասին ծանոթանալ, ապա խնդրում է պատասխանել հետևյալ հարցերին.

- Ի՞նչ սովորություններ են ձեռք բերել հերոսները:
- Ի՞նչ ազդեցություն կարող են դրանք ունենալ:
- Ի՞նչ հետևանքներ կարող են ունենալ:
- Արդյոք հերոսները նկատել են ինչ-որ փոփոխություն այդ սովորությունների ազդեցության պատճառով:
- Ո՞վ է ավելի շատ նպաստում այդ սովորությունների ամրապնդմանը:
- Ի՞նչ պետք է անել:

Աշակերտների մեկնաբանությունները լսելուց հետո ուսուցիչը ևս մեկ անգամ հիշեցնում է, որ գովազդի, համացանցի, ընկերների ազդեցությունը լինում է և՛ լավ, և՛ վատ: Այդ ազդեցության պատճառով ընդունված որոշումները կարող են ճակատագրական լինել:



# ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Իրավիճակային խնդիրներ

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

1. Անահիտը վերջին մի քանի ամիսներին ուշ է քնում, ամեն երեկո ընկերների հետ համակարգչային խաղեր է խաղում: Առավոտյան չի կարողանում շուտ արթնանալ և չի ուզում դասի գնալ:



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

2. Վահրամը մի քանի անգամ փորձել է ծխել: Սկզբում դուր չէր գալիս, բայց աստիճանաբար, ընկերների հետ զրուցելով, սովորել է 1-2 գլանակ ծխել: Հիմա երեկոները առանց ծխախոտի չի պատկերացնում:



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

3. Աշոտը սիրում է չիպս ուտել: Տեղյակ է, որ չիպսը առողջարար չէ, սակայն թաքուն ուտում է: Երբեմն ունենում է ստամոքսի ցավեր, բայց ընկերները համոզում են, որ դա նորմալ է, բոլորն էլ չիպս ուտում են:



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

4. Արմենը շաբաթը մի քանի անգամ առավոտյան մարզանք է անում բակում: Ընկերներից մի քանիսը ոգևորվում են Արմենի օրինակով, միանում են նրան: Մյուսները պարբերաբար քմծիծաղով նրա մարզական հաջողություններից են հարցնում:



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

5. Տիգրանը սիրում է քաղցրավենիք ուտել: Բավական հաճախ ճաշելու փոխարեն թխվածք, կոնֆետ, գազավորված հյութեր է օգտագործում: Նկատել է, որ քաշը ավելացել է, բայց չի անհանգստանում, կարծում է, որ դա նորմալ է:



## ԴԱՍ 2. ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՅԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ

### Դասի նպատակը

- Ծանոթացնել տարածված վնասակար սովորություններին և դրանց հետևանքներին:
- Տրամադրել տեղեկություն և զարգացնել «ոչ» ասելու հմտություններ:

### Վերջնարդյունքները

- Մեկնաբանել ավկոհողի, ծխախոտի, այդ թվում նաև ծխախոտային և նիկոտին պարունակող այլ արտադրանքի (օր.՝ վեյփեր) և երկրորդային ծխի վնասները, ազդեցությունը ֆիզիկական գործունեության, ներառյալ մարզական պատրաստվածության վրա: (3)
- Կարևորել հասակակիցների կամ ավելի մեծերի՝ ծխախոտ և ավկոհող օգտագործելու ճնշմանը դիմակայելու կարողությունը: (4)
- Կարողանալ մերժել և «ոչ» ասել նման առաջարկներին: (5)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Ծխախոտ», «Ավկոհող» տեքստերի օրինակներ՝ խմբերի թվով, «Իրավիճակային խնդիրներ»՝ խմբերի թվով, A4 թուղթ, մարկերներ:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչն աշակերտներին դիմում է հարցերով.

- Ի՞նչ եք կարծում, ինչո՞ւ են դեռահասները սկսում ծխել:
- Արդյոք հնարավոր է մարդու վարքագծից, պահվածքից հասկանալ նա ծխո՞ւմ է, ավկոհող օգտագործո՞ւմ է, թե՞ ոչ:
- Ի՞նչ ենք զգում, երբ մտնում ենք սենյակ, որտեղ երկար ժամանակ մարդիկ ծխել են:
- Արդյոք մեզ դժուր է գալիս հարբած մարդու վարքագիծը:

Ուսուցիչը աշակերտների պատասխանները լսում և շեշտադրում է այն միտքը, որ դեռահասները փորձում են ծխել և ավկոհող օգտագործել, որովհետև կարծում են, որ դա



մեծահասակ դառնալու նշան է: Ծխում են, որպեսզի ծխող ընկերների շրջապատում չտարբերվեն, չզգան իրենց «սպիտակ ագռավի» դերում:

**Փուլ 2 (25 րոպե)**

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 3 խմբի, յուրաքանչյուր խմբին տրամադրում է «Ալկոհոլ» և «Ծխախոտ» տեքստերի 1 օրինակ և խնդրում է ծանոթանալ դրանց:

Ապա յուրաքանչյուր խմբին տրամադրում է մեկ իրավիճակի նկարագրություն, խնդրում է ծանոթանալ և հիմնվելով այն տեղեկության վրա, որ ստացել են ալկոհոլի և ծխախոտի վերաբերյալ տեքստերից, ներկայացնել, թե ինչպես կարելի է այդ իրավիճակում ասել «ո՛չ»:

Աշակերտներին առաջարկում է հուշաթերթիկ պատրաստել՝ նկարելով կամ գրելով այդ կանոնները: Յուրաքանչյուր խմբին տրամադրում է թուղթ, մարկերներ: Աշակերտները պատրաստած հուշաթերթիկները ներկայացնում են դասարանին և քննարկում:

**Փուլ 3 (10 րոպե)**

Հուշաթերթիկները քննարկելուց հետո ուսուցիչը ևս մեկ անգամ հուշում է «ոչ» ասելու պարզ կանոնները.

- **Եթե որոշել ես «ոչ» ասել, հստակ ասա՝ «ոչ»:**
- **Ասելիս նայիր դիմացինի աչքերին:**
- **Փոխիր իրավիճակը, առաջարկիր մեկ այլ բան անել, օրինակ՝ ֆուտբոլ խաղալ կամ ընկերներով հավաքվել:**
- **Ասա՝ «ոչ», երբ նման պատասխանը ճիշտ ես համարում:**
- **Ասա՝ «ոչ», եթե հասկանում ես, որ քեզ փորձում են չարաշահել:**
- **Ասա՝ «ոչ», և ինքդ քեզ համար բարի գործ կանես:**

Ծխախոտի ծխի ազդեցության մասին խոսելիս ուսուցիչը հիշեցնում է հայտնի մուլտֆիլմը՝ «Դե, սպասիր» («Ну, погоди!»), որտեղ գայլը միանգամից մի քանի ծխախոտ է վերցնում և փորձում է ծխել, նապաստակը սկսում է հազալ, իսկ գայլի գլուխը պտտվում է:



## ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

► Ընթերցել նյութը:

### ԾԽԱԽՈՏ

#### Ինչո՞ւ են մարդիկ ծխում

Դեռահասները բավական հաճախ սկսում են ծխել հասակակիցների ազդեցության տակ կամ նրանց ճնշմանը ենթարկվելով, որոշ դեպքերում հակառակվելով ծնողներին կամ ցանկանալով նմանվել որևէ մեծահասակի: Մարդկանց մեծ մասը սխալմամբ կարծում է, թե ծխելն օգնում է լիցքաթափվելուն:

#### Ծխելու վտանգները

- Ծխախոտի օգտագործումը ունի և՛ բժշկական, և՛ ոչ բժշկական հետևանքներ ծխողների և շրջապատի համար (օրինակ՝ անզգույշ ծխողների պատճառով առաջացած հրդեհները):
- Նիկոտինը ծխախոտի մեջ պարունակվող այնպիսի նյութ է, որն առաջացնում է կախվածություն՝ կրկին այն ընդունելու պահանջմունք: Նիկոտինային կախվածությունից շատ դժվար է ինքնուրույն ազատվել: Ընդ որում՝ որքան շուտ է մարդը սկսում ծխել, այդքան դժվար է հետագայում ազատվել այդ սովորությունից: Ծխելու վնասակար ազդեցությունը պայմանավորված է նաև ծխախոտի ծխում պարունակվող այլ բազմաթիվ քիմիական նյութերով:
- Ծխելը առաջացնում է շնչառական օրգանների հիվանդություններ՝ ասթմա, բրոնխիտ, թոքաբորբ, բերանի խոռոչի, կոկորդի քրոնիկական (երկարատև) բորբոքային հիվանդություններ և այլն:
- Փոխվում է մաշկի և ատամների գույնը, բերանի հոտը դառնում է տհաճ, ժամանակից շուտ կնճիռներ են առաջանում, մազերի որակը վատանում է:
- Ծխելը վատթարացնում է հիշողությունը:
- Ծխախոտն, այդ թվում նաև ծխախոտային և նիկոտին պարունակող այլ արտադրանքն (օր.՝ վեյփեր) ազդում է անոթների վրա, արագացնում է սրտի աշխատանքը, բարձրացնում է արյան ճնշումը, առաջացնում է թթվածնի պակաս, շնչառության դժվարություններ, ինչի հետևանքով խախտվում է բոլոր օրգանների աշխատանքը: Ծխող մարդիկ ավելի հաճախ են հիվանդանում, միշտ հազում են:
- Ծխողները ֆիզիկապես ակտիվ չեն կարողանում լինել, շուտ են հոգնում: Այդ իսկ պատճառով պրոֆեսիոնալ մարզիկները չեն ծխում:
- Ի վերջո մշտական ծխողների օրգանիզմում կարող են զարգանալ քաղցկեղային հիվանդություններ (ոչ միայն շնչառական համակարգի):

#### Պասիվ ծխելը նույնպես վնասակար է

Ծխախոտի ծուխը վտանգ է ներկայացնում նաև այն մարդկանց համար, որոնք ծխողների

շուրջն են, այսպես կոչված պասիվ ծխողների համար: Պասիվ ծխելը նույնպես առաջացնում է գլխացավ, գլխապտույտ, հազ, սրտխառնոց: Ծուխը հատկապես վնասակար է երեխաների և հղի կանանց համար:

**Ծխելը նորաձև չէ երիտասարդների շրջանում**

Ծխելը արդեն վաղուց նորաձև չէ շատ երկրներում: Ծուխը տհաճ է նաև շրջապատի համար: Շատ երկրներում, հանրային վայրերում, ինչպես նաև համալսարաններում, հիվանդանոցներում, ծխելը արգելված է, այդ վայրերում ծխող մարդիկ կարող են բավականին մեծ տուգանք վճարել:

## ԱԼԿՈՅՈՒԼ

### ► Ընթերցել նյութը:

Երբ մարդն օգտագործում է ալկոհոլային խմիչք, այն արագ ներթափանցում է արյան մեջ և ազդում գլխուղեղի վրա: Ալկոհոլը դանդաղեցնում է ուղեղի գործունեությունը՝ արգելակելով որոշ ազդակների փոխանցումը, ինչն անդրադառնում է մարդու հույզերի, շարժումների, տեսողության և լսողության վրա:

Ալկոհոլը, ինչպես և ծխախոտը, կախվածություն է առաջացնում: Չնայած այն փաստին, որ ալկոհոլի ազդեցությունն օրգանիզմի վրա անհատական է, նույնիսկ չափավոր քանակի ալկոհոլ ընդունած մարդկանց խոսքը և պահվածքը կարող են փոխվել: Նրանք դառնում են ավելի առույգ, անկաշկանդ, անընդհատ ծիծաղում են:

Ալկոհոլի ընդունումը փոխում է մարդկանց վարքագիծը, առաջացնում ուշադրության թուլացում, ինչը կարող է դառնալ դժբախտ պատահարների, այդ թվում՝ ճանապարհատրանսպորտային վթարների պատճառ:

Առաջանում են քնի խանգարումներ, տրամադրության փոփոխություններ, հոգնածություն, վատանում է հիշողությունը և թուլանում է մտածելու ունակությունը, ընկնում է առաջադիմությունը: Մարդկանց մի մասը ալկոհոլի ազդեցության տակ դառնում է ագրեսիվ, կռվարար, կարող են շրջապատին վնաս հասցնել:

Մեծ քանակով ալկոհոլի օգտագործումը խիստ վտանգավոր է կյանքի համար:

Ալկոհոլի օգտագործումը մեծ վնաս է հասցնում հատկապես երեխաներին և դեռահասներին, հղի կանանց: Դեռահասներն օգտագործում են ալկոհոլ ընկերական շրջապատից չառանձնանալու կամ ավելի մեծ երևալու նպատակով:

Ալկոհոլի ազդեցության տակ դեռահասներն ավելի հաճախ են ենթարկվում բռնության, ճանապարհատրանսպորտային կամ այլ դժբախտ պատահարների (օրինակ՝ ջրահեղձություն), մասնակցում են կռիվների, հայտնվում են կասկածելի միջավայրում: Հարբած դեռահասը կարող է հայտնվել անհարմար վիճակում և դառնալ ծաղրի առարկա:

Բացի այդ՝ կանոնավոր ալկոհոլ օգտագործող դեռահասները հետագայում ունենում են ավելի քաշ, արյան բարձր ճնշում, լյարդի, սրտի և ուղեղի հիվանդություններ:



### ԻՐԱՎԻՃԱԿԱՅԻՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ

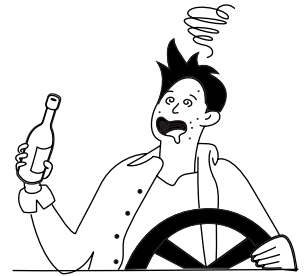
• **Ընթերցել իրավիճակային խնդիրը և առաջարկել՝ ինչ կարելի է անել նման իրավիճակում: Հիմնավորել պատասխանները:**

1. Արմենի փոքր եղբայրը հիվանդացել է, երկար ժամանակ հազում է: Ընկերներից մեկը Արմենենց տուն մտավ ծխելով:



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

2. Ընկերական հավաքույթի ժամանակ Պետրոսը շատ օղի է խմել: Տուն գնալիս նա պատրաստվում է նստելու դեկին՝ բացատրելով, որ միշտ էլ մեքենա է վարել: Մյուս ընկերները համոզում են տաքսի կանչել:



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

3. Էդգարը ընկերական հավաքույթին գինի է բերել: Ընկերների մեծ մասը չի ուզում խմել: Էդգարը համոզում է, որ արդեն մեծ են, 12 տարեկան են, 2-3 բաժակը չի վնասի:



## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ազատյան Ն. Գ., Ավետիսյան Բ. Ս., Առաքելյան Տ. Ա., Գրիգորյան Ն. Ն., Բժշկական հոգեբանություն, ուսումնական ձեռնարկ, խմբ.՝ Գասպարյան Խ. Վ., Եր., ԵՊԲՀ, 2015:
2. Ալավերդյան Ռ., Հովհաննիսյան Ս., Դիլբարյան Թ. և ուրիշներ, Խաղս՝ կատակ, բայց լուրջ է, Աղետների ռիսկերի նվազեցման ձեռնարկ միջին դպրոցի աշակերտների համար, ԾԿՊԱ, ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամ, 2011, 60 էջ:
3. Ալեքսանյան Լ. և ուրիշներ, Առողջ ապրելակերպ, Ուսուցչի ձեռնարկ (դասընթաց 8-9-րդ դասարանների համար), Երկրորդ՝ լրամշակված հրատարակություն, Երևան, «Ասողիկ», 2018, 160 էջ:
4. Ալեքսանյան Լ. և ուրիշներ, Առողջ ապրելակերպ, Ուսուցչի ձեռնարկ (դասընթաց 10-11-րդ դասարանների համար), Երկրորդ՝ լրամշակված հրատարակություն, Երևան, «Ասողիկ», 2018, 158 էջ:
5. Ալեքսանյան Լ., Թորոսյան Ն., «Ես և շրջակա աշխարհը» առարկայի ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, «Ասողիկ գրատուն», 2007 թ.:
6. Առնաուդյան Ա., Գյուլբուդադյան Ա., Խաչատրյան Ս. և ուրիշներ, մասնագիտական զարգացման ձեռնարկ ուսուցիչների համար, Կրթության ազգային ինստիտուտ, 2004, 180 էջ:
7. Երեխայի իրավունքների մասին կոնվենցիա, <http://www.parliament.am/library/MAKkonvencianer/10.pdf>:
8. Խաչատրյան Տ., Հաղորդակցության և ընդհանուր աշխատանքային գործունեության հմտություններ, Մասնագիտական կրթության և ուսուցման զարգացման ազգային կենտրոն, Եր., Կրթության ազգային ինստիտուտ, 2012:
9. Մաթևոսյան Հ., Դիլբարյան Թ., Ալավերդյան Ռ., Առնաուդյան Ա., Խաչատրյան Ռ., Հովհաննիսյան Ս., Աղետների ռիսկերի նվազեցման կրթություն, Ձեռնարկ նախադպրոցական կրթական հաստատությունների և դպրոցների մանկավարժների համար, Եր., ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամ, «Փրինթինֆո», 2011, 2016 էջ:
10. Մաթևոսյան Հ., Խանգելդյան Հ., Խորհուրդներ բնակչությանը. ինչ անել... ինչ հիշել..., 2017, 28 էջ, <http://cmsa.am/>:
11. Մարդու իրավունքների համընդհանուր հռչակագիր. բարձրաձայնի՜ր իրավունքների մասին, [https://www.youtube.com/watch?v=tSiScVRPOi8&ab\\_channel=UNArmenia](https://www.youtube.com/watch?v=tSiScVRPOi8&ab_channel=UNArmenia):
12. Մելքումովա Մ., Մովսեսյան Ե., Սարգսյան Ս., Դեռահասների առողջություն և զարգացում, Մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, ՀՀ ԱՆ, «Արաբկիր» բժշկական համալիր», Երեխաների և դեռահասների առողջության ինստիտուտ, 2014, 77 էջ:
13. Շարխատունյան Ռ., Պողոսյան Ա., Առաջին օգնության հիմունքներ, Երևան, 2017:
14. Bonwell, C. C., & Eison, J. A. (1991). Active learning: Creating excitement in the classroom. Washington, DC: The George Washington University.
15. Challenges and Choices: A Resilience Approach to Drug Education, Year 8, Teacher Resource.

- Anne Miller, Resource Development, School Drug Education & Road Aware (SDERA). Mental Health Commission, Government of Western Australia, 2016
16. Connell, R. (2008). Masculinity construction and sports in boys' education: a framework for thinking about the issue. *Sport, Education and Society*, 13(2):131-145.
  17. Connell, R. and Pearse, R. (2021). *Gender: in world perspective*. Polity.
  18. Connell, R. W. (1987). *Gender and power: Society, the person and sexual politics*. Stanford University Press.
  19. Connell, R. W. (1995). *Masculinities*. University of California Press.
  20. Daniel J. Siegel *Brainstorm: The Teenage Brain from the Inside Out*, Tarcher, 2011.
  21. Daniel Kahneman *Thinking fast and slow*, Penguin Books, 2011.
  22. Davies, B. (2002). Becoming male or female. In *Gender: A sociological reader*, pages 51-64. Routledge.
  23. Durand T. & Osipov, V. (2015). Country Note for Armenia in Evaluation of EU Support to Gender Equality Women's Empowerment in Partner Countries. Final Report. Volume 3: Country Notes (p. 34-53), Retrieved February 2, 2020, from <https://www.oecd.org/derec/ec/Evaluation-cooperation-ec-gender-annex2-en.pdf>. hooks, b. (2004). *The Will to Change: Men, Masculinity, and Love*. Social Science. Washington: Square Press.
  24. Erik H. Erikson *Childhood and Society*, W. W. Norton Company, 1993.
  25. Fausto-Sterling, A. (2012). *Sex/gender: Biology in a social world*. Routledge
  26. Fine, C. (2010). *Delusions of Gender: How Our Minds, Society, and Neurosexism Create Difference*. W. W. Norton.
  27. Grace J. Craig, Don Baucum *Human Development Ninth edition*, Prentice hall, 2001.
  28. Harutyunyan, A. (2015). Unearthing the gender discourse in Armenia: From hysteria to constructive dialogue? Retrieved July 5, 2021, from [http://www.ysu.am/files/Gender%20Discourse\\_AnaHarutyunyan.pdf](http://www.ysu.am/files/Gender%20Discourse_AnaHarutyunyan.pdf).
  29. Hyde, J. S. (2005). The gender similarities hypothesis. *Am. Psychol.*, 60(6):581-592.
  30. Ishkanian, A. (2003). Gendered transitions: The impact of the post-soviet transition on women in Central Asia and the Caucasus. *Perspectives on Global Development and Technology*, 2(3):475-496.
  31. Ishkanian, A. (2008). *Democracy building and civil society in post-soviet Armenia*. Routledge, Abingdon, UK.
  32. Johnson, D. Johnson, R. Holubec, E., *Circles of learning: Cooperation in the classroom*, ISBN-0-87120-123-2, 1984
  33. Lindsey, L. (2015). *Gender Roles: A Sociological Perspective*. Pearson.
  34. Lorber, J. (2008). Constructing gender. the dancer and the dance. In Holstein, J. A. and Gubrium, J. F., editors, *Handbook of constructionist research*, pages 531-544. The Guildford Press, New York.
  35. Lynch, A. (2009). Hegemonic masculinity. In O'Brien, J., editor, *Encyclopedia of Gender and*

- Society, pages 411–413. SAGE Publications.
36. Osipov, V. and Sargizova, J. (2016). Men and Gender Equality in Armenia. Retrieved March 7, 2021, from <https://armenia.unfpa.org/en/publications/men-and-gender-equality-armenia>.
  37. Pasi Sahlberg, “Elements of Cooperative Learning”, 2002
  38. Rudolph F. Verderber Rudolph F. Verderber Communicate Tenth Edition, Wadsworth Thomson Learning, 1995.
  39. Tadevosyan, A. (2015). Gender inequality and everyday practices: Problems and challenges. Retrieved August 10, 2021, from <http://www.y-su.am/files/Aghasi-Tadevosyan-Gender-Inequality-and-Everyday-Practices-eng.pdf>.
  40. Walby, S. (1990). Theorizing Patriarchy. Basil Blackwell.
  41. Wedl, J. & Bartsch, A. (eds.) (2015). Teaching gender? Zum reflektierten Umgang mit Geschlecht im Schulunterricht und in der Lehramtsausbildung. Bielefeld: transcript.
  42. West, C. & Zimmerman, D. H. (1987). Doing gender. Gender and Society, 1 (2), p. 125-151.
  43. Zopunyan, V. (2018). The reproductive rights of Women in the Republic of Armenia: Analysis of Normative Documents. Retrieved June 12, 2021, from <https://www.moj.am/storage/uploads/101010verart.pdf>.
  44. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. “Я сам строю свою жизнь”, Санкт-Петербург, 2000.
  45. 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.
  46. Кон И.С. Психология ранней юности, Просвещение, 1989.
  47. Моница Г. Б. Психологическое консультирование детей и подростков: учебник. — СПб.: Издательство Санкт-Петербургского университета управления и экономики, 2011.
  48. Понфилова А.П. Психология общения. - М.: Издательский центр “Академия”, 2013.
  49. <http://kidshealth.org/teen/>
  50. <http://www.cdc.gov/>
  51. [https://teachjustnow.eu/wp-content/uploads/documents/en/12\\_Maja\\_Nenadovic\\_\\_Using\\_Debate\\_Method\\_in\\_the\\_Classroom.pdf](https://teachjustnow.eu/wp-content/uploads/documents/en/12_Maja_Nenadovic__Using_Debate_Method_in_the_Classroom.pdf)
  52. <https://www.un.am/hy/p/sustainabledevelopmentgoals>
  53. [www.aap.org](http://www.aap.org)
  54. [www.teenslive.am](http://www.teenslive.am)





ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ  
ՄԱՍԻՆԻՍՏՐԱԿՏԻ ԿԵՆՏՐՈՆ

