



ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ

ՈՒՍՈՒՅՉԻ ՁԵՌՆԱՐԿ



ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ

ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՁԵՌՆԱՐԿ

7-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

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

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
Ծողիկ Զեոշկերյան	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, Ալվարդ Պողոսյանին, Վիգեն Շիրվանյանին (ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամ), Արմեն Սողոյանին (Հայկական հոգեբուժական ասոցիացիայի նախագահ և Հոգեւորական 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

ՆԱԽԱԲԱՆ

.....6

01. ՍՆՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ

.....34

02. ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ՎՏԱՆԳԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ

.....78

03. ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒԶԱԿԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

.....111

04. ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

.....127

05. ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՀԱԼԱԾԱՆՔ, ՇԱՀԱԳՈՐԾՈՒՄ

.....149

06. ՍԵՌԱԿԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

.....177

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

.....200

ՆԱԽԱԲԱՆ

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

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

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

1. Դասընթացի նպատակը

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

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

2. Դասընթացի խնդիրները

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

1. Ձևավորել սովորողների աշխարհայացքը, տրամադրել անհրաժեշտ գիտելիքներ և զարգացնել հմտություններ ներքոհիշյալ հարցերի վերաբերյալ՝
 - առողջության պահպանման եղանակներ, մեթոդներ և հիմնական միջոցառումներ,
 - վնասակար սովորությունների, ռիսկային վարքագծի պատճառով առաջացող հիվանդությունների կանխարգելում,
 - ծխախոտի, ծխախոտային արտադրանքի, նարգիլեի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրատեսակների (վեյփեր, սնուս և այլ), ալկոհոլի, թմրամիջոցների նկատմամբ բացասական վերաբերմունքի ձևավորում, դրանց օգտագործման կանխարգելում,
 - սեռերի փոխհարաբերությունների, սեռային կարծրատիպերի վերհանում, սեռերի իրավահավասարության ճանաչում և բռնության կանխարգելում
 - առողջության պահպանման պատասխանատու, անվտանգ վարքագծի ձևավորում,
 - հոգեկան առողջության պահպանում, սթրեսներին դիմակայելու ունակություն,
 - վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում,
 - ոչ վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում,
 - մարդու կյանքին և առողջությանը անմիջական վտանգ սպառնացող հիվանդությունների (ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ, 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 չափորոշչին համապատասխան.
3. ապահովվում է միջառարկայական կապը, տարբեր առարկաներում ուսումնական նյութի ինտեգրումը և առանձին ուսուցանվող «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի ներդրումը պարտադիր խմբակի ձևաչափով տարեկան 17 ժամ ծավալով.
4. իրականացվում է ուսումնական թեմաների «պարուրաձև» մշակում-զարգացումը, ապահովվում են դրանց բազմազանությունը և մատուցումը՝ հաշվի առնելով սովորողների տարիքային, հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները, վարքագիծը.
5. կիրառվում է ուսուցման և դաստիարակության գործընթացների միասնականացման մոտեցումը.
6. ապահովվում են ուսումնական գործընթացին սովորողի հարաճուն, ակտիվ մասնակցությունը, համագործակցային, ինտերակտիվ մեթոդների կիրառումը, բաշխման նյութերի օգտագործումը.
7. կարևորվում է սովորողի մտածողության՝ ինքնուրույն եզրահանգումներ անելու և համոզիչ փաստարկներ բերելու կարողությունների խթանումը.
8. կիրառվում է ընթացիկ և ամփոփիչ գնահատման նոր համակարգ՝ առավելապես հիմնված ձևավորող (ուսուցանող) գնահատման ձևերի վրա:

«Առողջ ապրելակերպի» հիմնական գաղափարները

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

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

Հիմնական գաղափարներն ըստ թեմաների.

1. Առողջ սնուցում և ֆիզիկական ակտիվություն

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

2. Աճ, զարգացում, հիգիենա

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

3. Անվտանգություն, վտանգի կանխարգելում

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

4. Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն

- Ինքնաճանաչում, ինքնարտահայտում
- Արդյունավետ հաղորդակցում
- Հակումներ, նախասիրություններ, հետաքրքրություններ
- Հույզեր, զգացմունքներ, հուզական ինտելեկտ
- Հոգեկան առողջություն և 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 բեղմնականիում
- 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 կապահեն աշակերտների հետաքրքրվածությունը, կապահովեն նրանց ակտիվ մասնակցությունը, միմյանց հետ մտքերի փոխանակման, սեփական առաջընթացի ամրագրման, տարբեր կարողություններով սովորողների հավասար ներգրավվածության հնարավորությունը, ուսումնառության աշակերտակենտրոն, բարոյափոփոխական նպաստավոր միջավայրի ապահովումը: Մասնավորապես, առարկայի դասավանդման համար անհրաժեշտ է կիրառել գործունեության բազմազան ձևեր, որոնք են.

Ուսումնական, դերային, իմիտացիոն, զարգացնող խաղեր

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

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

Խմբային, համագործակցային առաջադրանքներ

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

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

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

Իրավիճակների առաջադրում, քննարկում³

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

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

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

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

Դասարանական քննարկումներ և բանավեճեր⁴

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

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

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

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

Պարզ նախագծային աշխատանքներ⁵

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

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

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

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

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

Ցուցադրություն, պատկերազարդում

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

Հրապարակային ներկայացում, շնորհանդես (պրեզենտացիա)

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

Ուսուցողական ֆիլմերի դիտում, քննարկում

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

Հարցադրումների սահմանում⁶

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

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

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

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

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

Բաց հարցեր

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

Փակ հարցեր

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

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

Հուշող հարցեր

Ինչպես երևում է անվանումից, հուշող հարցերը նպատակ ունեն աշակերտին հանգեցնելու

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

Ենթատեքստով հարցեր

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

Հետադարձ կապն ապահովող հարցեր

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

Ուղղորդող հարցեր

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

Մրցույթներ, վիկտորինաներ, հանդեսներ

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

Յուրաքանչյուր միջոցառում կազմակերպելիս պետք է առաջնորդվել հետևյալ սկզբունքներով.

1. միջոցառման ձևն ու բովանդակությունը որոշելիս հենվել սովորողների բազմաբնույթ

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

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

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

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

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

Դերային խաղեր⁷

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

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

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

Ուսումնառության համընդհանուր ձևավորումը կազմված է երեք հիմնական սկզբունքներից⁸.

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

1. Նյութի ներկայացման բազմազան միջոցներ

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

ՈԻՀ ուղենիշներ

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

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

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

2. Ուսումնական գործունեության և գիտելիքն արտահայտելու բազմազան միջոցներ

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

ՈՒՅՁ ուղենիշներ

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

3. Ներգրավման բազմազան միջոցներ

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

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

ՈՒՅՁ ուղենիշներ

- Ապահովել բավարար հնարավորություններ սովորողների անհատական ընտրություն կատարելու և ինքնուրույնության համար:
- Ուսումնառությունը կապել սովորողների կենսափորձի և իրական կյանքի հետ՝ ընդգծելով սովորելու արժեքն ու կարևորությունը:
- Վերհանել սովորողներին անհանգստացնող պատճառները: Կարևոր է դասարանում ստեղծել աջակցող և ընդունող միջավայր, քանի որ սթրեսի առկայությունը խոչընդոտում է ուսումնառությունը:
- Տարբերակել պահանջները ուսումնառության օպտիմալ բարդության ապահովման համար, որոնք և՛ մարտահրավերներ են նետում սովորողներին, և՛ տրամադրում են անհրաժեշտ ռեսուրսներ՝ դրանք հաղթահարելու համար:
- Խրախուսել հաղորդակցությունը և ստեղծել համագործակցության միջավայր, ձևավորել խմբեր՝ հստակ դերերով ու գործողությունների ծրագրերով:
- Զարգացնել աշակերտների 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 ընդառաջ գնալ բոլոր սովորողների կրթական ընդհանուր կարիքներին, բայց որոշ սովորողներ, միևնույնն է, կարող են ունենալ անհատականացված մոտեցման կարիք: Հետևաբար, նույնիսկ համընդհանուր ձևավորմամբ կազմակերպված դասարանում կարող են անհրաժեշտ լինել լրացուցիչ նյութեր կամ սարքավորումներ՝ առանձին աշակերտների աջակցություն ցուցաբերելու նպատակով:

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

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

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

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

Խորհուրդներ ուսուցչին՝ լսողության խնդիրներ ունեցող սովորողների ներառումը խթանելու համար

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

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

բովանդակությունը:

- Կրկնե՞ք սովորողների մեկնաբանություններն ու հարցերը, հատկապես նրանց, որոնք նստած են լսողության խնդիրներ ունեցող սովորողի հետևի նստարանին:
- Դասարանում ստեղծե՞ք ջերմ մթնոլորտ և սովորողների հետ խոսե՞ք լսողության խնդիրների ու սարքերի մասին:
- Ապահովե՞ք պայմաններ սովորողի համար, օրինակ՝ ժեստերի լեզու, նկարներ կամ այլ միջոցներ, որպեսզի նա ունենա հաղորդակցվելու հնարավորություն:
- Նշանակե՞ք օգնական մեկ այլ սովորողի, որը կարող է գրառումներ կատարել, փոխանցել ուսուցչին կամ այլ կերպ ըստ անհրաժեշտության աջակցել լսողության խնդիր ունեցող սովորողին:
- Հնարավորինս սահմանափակե՞ք աղմուկը դասարանում և հուշե՞ք սովորողին իջեցնել լսողական սարքի ձայնակարգավորիչը, երբ դասարանում աղմուկ է:
- Հետադարձ կա՞պ ապահովե՞ք անցած և նոր նյութերի միջև:
- Համագործակցե՞ք սուրդոմանկավարժի հետ:
- Հավելյալ ուշադրություն դարձրե՞ք սովորողին՝ համոզվելու համար, որ լավ գործառող զգայարանի (տեսողության) միջոցով ընկալել է հաղորդված տեղեկությունը:

Խորհուրդներ ուսուցչին՝ տեսողության խնդիրներ ունեցող սովորողների ներառումը խթանելու համար

- Կարդացե՞ք գրատախտակին գրվածը կայուն տեմպով ու հստակ:
- Օգտվե՞ք պրոյեկտորի էկրանը մեծացնելու (զույմ անելու) հնարավորությունից էլեկտրոնային նյութի և պրոյեկտորի առկայության դեպքում:
- Հաճախակի օգտագործե՞ք սովորողի անունը՝ նրա ներգրավվածությունն ապահովելու համար, և խնդրե՞ք համադասարանցիներին նշել իրենց անունները նախքան խոսելը, որպեսզի սովորողը կարողանա հետևել քննարկմանը:
- Ուսումնական նյութերում ներառված նկարները նկարագրե՞ք հնարավորինս մանրամասնորեն:
- Խրախուսե՞ք տեսողական միջոցների և սարքավորումների օգտագործումը, օրինակ՝ ակնոց, խոշորացույց, մեծ տառաչափով տպված նյութեր և այլն:
- Գտե՞ք այն տեղն ու դիրքը, որտեղից սովորողը լավ է տեսնում գրատախտակը, որի մակերեսը չի փայլում:
- Գրատախտակին գրվածը կարդացե՞ք սովորողի համար ու հնարավորինս սահմանափակե՞ք գրատախտակից արտագրելու կամ կարդալու աշխատանքները: Սովորողին առիթ տվե՞ք լսելու տրամադրված տեսաձայնագրությունները կամ ձայնագրությունները:
- Տվե՞ք բանավոր հստակ ցուցումներ տեսողական նյութեր օգտագործելիս:
- Խթանե՞ք ընկերական փոխօգնությունը և ստեղծե՞ք անվտանգ միջավայր: Քաջալերե՞ք

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

- Հնարավորություն տվեք սովորողին խմբում աշխատելիս կատարելու իր աշխատանքը ըստ իր հարմարեցումների, օրինակ՝ գրավոր աշխատանքը կատարել բանավոր:
- Տրամադրե՛ք բավարար ժամանակ՝ ուսումնասիրելու դասընթացում օգտագործվող որևէ առարկա, ապա թո՛ւյլ տվե՛ք, որ նկարագրեն:
- Ուղղորդե՛ք սովորողին՝ օգտագործելով հստակ նկարագրող բառեր. օրինակ՝ «աջ», «ուղիղ», փոխանակ «այնտեղ», «այս կողմը»:
- Հավելյալ ուշադրություն դարձրե՛ք սովորողին՝ համոզվելու համար, որ լավ գործառող գգայարանի (լսողության) միջոցով ընկալել է հաղորդված տեղեկությունը:

Խորհուրդներ ուսուցչին՝ մտավոր զարգացման խնդիրներ ունեցող սովորողների ներառումը խթանելու համար

- Օգտագործե՛ք տեսողական նյութեր, հուշումներ, նկար-քարտեր, սխեմաներ և այլ դիդակտիկ պարագաներ, մուլտֆիլմեր ու տեսանյութեր՝ նոր ստացած տեղեկությունը ամրապնդելու նպատակով:
- Ընդգծե՛ք տողերը կամ բառերը գունավոր մատիտներով, օգտագործե՛ք քանոն՝ սովորողի ուշադրությունը պահպանելու համար: Փոքրացրե՛ք տեքստի տեսանելի մակարդակը՝ թղթի վրա կտրելով ուղղանկյունաձև անցք և այն դնելով տեքստի վրա, որպեսզի սովորողը կարողանա կարդալ երևացող միակ տողը:
- Հարմարեցրե՛ք ծրագրերը սովորողի կարողություններին և ստեղծե՛ք «հաղթանակի պահեր», երբ կկարողանա ինքնուրույն կատարել առաջադրանքները՝ հիմնվելով իր ուժեղ կողմերի վրա:
- Պարզեցրե՛ք բարդ առաջադրանքները, փոփոխե՛ք դրանց քանակը, ներկայացնելու և գիտելիքի ստուգման ձևերն ու նախատեսված ժամանակը:
- Հուշե՛ք սովորողին յուրաքանչյուր հաջորդ գործողությունը լուսանկարներով կամ կաշուն թերթիկներով:
- Ապահովե՛ք այնպիսի մթնոլորտ, որտեղ սովորողը կկարողանա արտահայտել իր կարծիքը, իսկ դասընկերները կաջակցեն նրան:
- Օգտագործե՛ք դասերում տրամադրված բոլոր խաղային հնարները՝ սովորողի մոտիվացիան բարձրացնելու համար, և ուշադրություն դարձրե՛ք նրա հոգնածության մակարդակին:
- Համագործակցե՛ք աջակցման թիմի մասնագետների, ընտանիքի ու դասընկերների հետ սովորողին աջակցելու գործընթացում:

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

- Հեռացրե՛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 ֆիզկուլտդար, 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 պարգևատրման 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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.

ՄՆՈՒՅՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ



ՄՆՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ

ԹԵՄԱ.

🕒 2 ժամ

ՄՆՆԴԻ ԳՈՎԱԶԴ ԵՎ ՀԻԳԻԵՆԱ

ԴԱՍ 1. Մննդի գովազդ, սննդի հիգիենա

ԴԱՍ 2. Առողջ սնվելու բաղադրատոմս և սննդի անվտանգություն

Նպատակը

- Դրական ազդեցություն ունենալ աշակերտների սնվելու սովորությունների, սննդի ընտրության և առողջության վրա, ինչն իր հերթին դրականորեն է ազդում նրանց հաճախելիության և առաջադիմության վրա:
- Հարստացնել աշակերտների գիտելիքները սննդի ընտրության վրա ազդող գործոնների մասին:
- Ձևավորել դիմադրողականություն սննդային, առողջապահական և սոցիալական մարտահրավերների, այդ թվում՝ գովազդի նկատմամբ:
- Ձեռք բերել սննդի հիգիենայի և սննդային թունավորումների կանխարգելման հմտություններ:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Բացահայտել սննդի ընտրության վրա ազդող գործոնները, դիմակայել հասակակիցների, լրատվամիջոցների և այլ խմբերի ու հաստատությունների ճնշումներին:
2. Տարբերակել այն գործոնները, որոնք ազդում են սովորողների՝ սննդի ընտրության վրա:
3. Բացատրել, որ սննդի գովազդը վաճառքի եղանակ է և ազդում է մարդկանց՝ սննդի ընտրության վրա:
4. Բացահայտել փողոցում վաճառվող սննդամթերքի հիգիենայի խնդիրները, հնարավոր վտանգները և կանխարգելման եղանակները:
5. Ճանաչել ամենատարածված սննդային թունավորումները, դրանց ախտանշանները և կանխարգելումը:
6. Կիրառել սննդի հիգիենայի սկզբունքները:

Բովանդակություն

- Սննդի ընտրության վրա ազդող գործոնները:

- Մննդի գովազդը:
- Փողոցում վաճառվող սննդամթերքի խնդիրները:
- Մննդի հիգիենայի սկզբունքները:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքները

Անհատական և խմբային աշխատանք, ինտերակտիվ խաղ, տեսանյութերի դիտում, սննդային գովազդների վերլուծություն, աշխատանքային թերթիկների լրացում, քննարկում, խոհարարություն:

Միջառարկայական կապեր

Ֆիզիկական կուլտուրա, հասարակագիտություն, բնագիտություն:





ԹԵՄԱ. ՄՆՆԴԻ ԳՈՎԱԴՋ ԵՎ ՀԻԳԻԵՆԱ Նախաբան

Տեխնոլոգիական առաջընթացի այս ժամանակահատվածում գովազդը դարձել է մեր առօրյայի մասը, բավական է միացնել հեռախոսը, հեռուստացույցը, ռադիոն կամ քայլել փողոցում, մտնել խանութ կամ սոցիալական ցանցեր, որպեսզի «ռմբակոծվես» գովազդներով: Գովազդը հզոր դարձնելու համար օգտագործվում են գրավչության միջոցներ՝ արագ փոփոխվող տեսանյութեր, պատկերի մասշտաբի և ձայնի փոփոխություն, հատուկ տեսողական հնարքներ և այլն, որոնք անուղղակիորեն ազդում են մեր նյարդային համակարգի և որոշումների վրա: Գովազդի միջոցով երեխաները ենթարկվում են իդեալականացված գեղեցկության, կյանքի նպատակների և ապրելակերպի «ցնորքների», որոնք հեռու են իրականությունից:

Տարբեր արտադրողներ օգտագործում են գովազդը իրենց ծառայություններն ու ապրանքները վաճառելու համար՝ ազդելով երեխաների՝ սննդի ընտրության վրա: Ընտանիքը, ընկերները և շրջապատը նույնպես էական ազդեցություն ունեն այդ հարցում:

Ընտանիքի համար ուտեստ պատրաստելը պահանջում է հետևյալ քայլերը. ինչպես ընտրել և որտեղից գնել սննդամթերքը, ինչպես պահել, մշակել և կերակուր պատրաստել՝ միաժամանակ ապահովելով անվտանգությունը:

Մենք կարող ենք չտեսնել վտանգավոր մանրէները: Դրանք նույնիսկ կարող են չազդել ուտելիքի հոտի ու համի վրա, բայց կարող են առաջացնել սննդային թունավորումներ:

Սննդի անվտանգությունը համաշխարհային խնդիր է, որն ընդգրկում է առօրյա կյանքի մի շարք ոլորտներ: Դա վերաբերում է սննդամթերքի մշակմանը, պատրաստմանը և պահպանմանը այնպես, որ առավելագույնս նվազեցվի սննդային հիվանդություններից մարդկանց հիվանդանալու վտանգը:



ԴԱՍ 1. ՄՆՆԴԻ ԳՈՎԱԶԴ, ՄՆՆԴԻ ՀԻՔԻԵՆԱ

Դասի նպատակը

- Աշակերտներին ծանոթացնել սննդի ընտրության վրա գովազդի հնարավոր ազդեցությանը:
- Աշակերտներին օգնել պահպանելու պատշաճ սննդային հիգիենան, երբ սնունդ են գնում կամ սնվում դրսում:
- Ներկայացնել մթերքի «պիտանելիության ժամկետը» ստուգելու հայեցակարգը:

Վերջնարդյունքները

- Բացահայտել սննդի ընտրության վրա ազդող բոլոր գործոնները, կարողանալ դիմակայել հասակակիցների, լրատվամիջոցների, այլ խմբերի ու հաստատությունների ճնշումներին: (1)
- Տարբերակել այն գործոնները, որոնք ազդում են աշակերտների՝ սննդի ընտրության վրա: (2)
- Բացատրել, որ սննդի գովազդը վաճառքի եղանակ է և ազդում է մարդկանց՝ սննդի ընտրության վրա: (3)
- Բացահայտել փողոցներում վաճառվող սննդամթերքի հիգիենայի խնդիրները, հնարավոր վտանգները և կանխարգելման եղանակները: (4)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Երեքրոպեանոց մուլտֆիլմ, «Համտես» աշխատանքային թերթիկ, «Գիտելիքների արկղ» ինտերակտիվ խաղի նյութեր, համացանցի կապ, տեսանյութերի ցուցադրման սարքեր, նյութերի բազմացման սարք, աշխատաթերթ, մարկեր, գրիչ, գրատախտակ կամ ֆլիպչարտ:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (20 րոպե)

Ուսուցիչը սկսում է դասը՝ ցուցադրելով մուլտֆիլմը, որի տևողությունը 3 րոպե է: Խորհուրդ է տրվում նախքան հարցեր տալը ցուցադրել այն երկու անգամ: Մուլտֆիլմը դիտելուց հետո ուսուցիչը աշակերտներին հարցեր է տալիս.

- Ինչպե՞ս է ազդել մուլտֆիլմի հերոսների վրա գազավորված ըմպելիքը:
- Դուք դիտե՞լ եք նման այլ գովազդներ:
- Ի՞նչ զգացողություններ առաջացրին այդ գովազդները:

Չարցերին աշակերտները պետք է պատասխանեն ըստ իրենց պատկերացումների և գիտելիքի, ինչպես նաև մուլտֆիլմում տեսածի:

Աշակերտների պատասխանների հիման վրա ուսուցիչը կազմակերպում է քննարկում սնվելու սովորությունների վրա գովազդի ազդեցության և հասակակիցների ճնշման վերաբերյալ:

Փուլ 2 (10 րոպե)

Ուսուցիչը հանձնարարում է աշակերտներին լրացնել աշխատանքային թերթիկը: Երբ բոլոր աշակերտները լրացնեն այն, ուսուցիչը կարող է հարցնել, թե ինչ են պատասխանել յուրաքանչյուր հարցին, և տալ դրանց ճիշտ պատասխանները:

Փուլ 3 (15 րոպե)

Ուսուցիչը աշակերտներին բացատրում է խաղի ընթացքը և կանոնները: Աշակերտները պետք է օգնեն նրան խաղը կազմակերպելիս: Այնուհետև ուսուցիչը աշակերտներին բաժանում է 7-8-հոգանոց խմբերի՝ խաղը խաղալու համար: Աշակերտների բոլոր խմբերը պետք է միաժամանակ խաղան: Ուսուցիչը շրջում է և ստուգում, թե ինչպես են խմբերը հասկացել կանոնները, և պատասխանում է նրանց հարցերին:



Չուշում ուսուցչին: Ուսուցիչը դասից առաջ պետք է կրկին նայի մուլտֆիլմը և ընտրի քննարկման հարցերը: Պետք է կարդա հիմնական տեղեկությունը և պատրաստի բոլոր նյութերը՝ դասը վարելու համար:

ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ԱՐԿՂ ՄՆՎԻՐ ԱՌՈՂՋ

Խաղը նպաստում է այնպիսի կարևոր հատկությունների զարգացմանը, ինչպիսիք են կարճաժամկետ և երկարաժամկետ հիշողությունը, երևակայական մտածողությունը և փաստերը համեմատելու կարողությունը:

Այս շարքի խաղերը հետաքրքիր կլինեն ոչ միայն երեխաների, այլև մեծահասակների համար: Յուրաքանչյուր ոք կարող է ստուգել իր հիշողության հնարավորությունները: Քանի՞ փաստ կարող եք հիշել սննդի և սննդի անվտանգության մասին 10 վայրկյանում:

Խաղի կանոնները

Եթե խաղում եք ընկերների հետ, ապա հերթը նախ տրվում է խաղացողներից ամենափոքրին: Առաջին խաղացողը վերցնում է քարտը, միացնում է ժամանակաչափը և 10 վայրկյան փորձում հիշել այն ամենը, ինչ նկարված և գրված է քարտին:

Մյուս խաղացողը ստուգում է պատասխանները, և եթե առաջինը ճիշտ է պատասխանել, պահում է քարտը, եթե ոչ, այն հետ է դնում մյուս քարտերի մեջ: Հաղթում է նա, ով 10 րոպեում հավաքում է ամենաշատ թվով քարտերը:

Եթե խաղում եք միայնակ, ուրեմն ամեն պատասխանից հետո ինքներդ եք ձեզ ստուգում: Դուք կարող եք նպատակներ դնել, օրինակ՝ «Ես պետք է հավաքեմ 10 քարտ 10 րոպեում»: Խաղի վերջում հաշվում եք քարտերի քանակը և ստուգում, թե արդյոք հասել եք ձեր նպատակին:

Ընդհանուր առմամբ, մենք առաջարկում ենք 12 քարտ՝ յուրաքանչյուրի համար 3 հարց և 1 ֆիզիկական առաջադրանք (սխալվելու դեպքում): Եթե ունեք սխալ պատասխան, ընտրեք 1 ֆիզիկական առաջադրանք: Քարտերից յուրաքանչյուրի վրա գրված է, օրինակ, փակ աչքերով կանգնեք մեկ ոտքի վրա 15 վայրկյան կամ կատարեք 10 կքանիստ: Ֆիզիկական առաջադրանքից հետո խաղացողը քարտը հետ է դնում մյուս քարտերի մեջ:

Հարցերի և նկարագարողումների օրինակ

Քարտի վրա նկարված են կաթի վնասված տուփ, կաթի սովորական տուփ, կաթի տուփ՝ ժամկետանց, լոբու բաց տուփ, սննդի մասին փաստերով կաշուկ, կեղտոտ ձեռքերով վաճառող, կեղտոտ հագուստով վաճառող, սովորական տեսք ունեցող վաճառող, ախտահանիչ, օճառ կամ խոնավ անձեռոցիկ:

1. Ո՞ր ապրանքներն են վտանգավոր օգտագործման համար:
2. Ո՞ր վաճառողից պետք է մթերք գնել:
3. Ինչպե՞ս եք նախընտրում ախտահանել ձեռքերը ուտելուց առաջ:
4. Եթե ունեք սխալ պատասխան, ընտրե՞ք մեկ ֆիզիկական առաջադրանք և կատարե՞ք այն:

	Պատկերներ քարտերի վրա	Հարցեր և պատասխաններ
1	• Վաճառողի ձեռնոցներ՝ մեկանգամյա օգտագործման համար • Պիտանելիության ժամկետ՝ ձվի տուփի վրա • Խնձոր • Հավ (հում, ամբողջական հավ) Հում միսը աղցանի հետ դրված է նույն տախտակին	1. Ո՞ր մթերքը պետք է լվանալ ուտելուց առաջ: Միայն խնձորը: Հավը եփելուց առաջ չպետք է լվանալ: Քանի որ եփելու ժամանակ մանրէները ոչնչանում են: 2. Որքա՞ն է ձվի պիտանելիության ժամկետը: Մինչև ապրիլի 12-ը ժամկետի մեջ է: 3. Ի՞նչ է հագել վաճառողը, որպեսզի բարելավի հիգիենայի մակարդակը: Մեկանգամյա օգտագործման ձեռնոցներ: 4. Եթե ունեք սխալ պատասխան, ընտրե՞ք մեկ ֆիզիկական առաջադրանք և կատարե՞ք այն:

	Պատկերներ քարտերի վրա	Հարցեր և պատասխաններ
2	• Մեկ ամբողջական տուփ ալյուր • Վաճառողի ձեռնոցներ՝ մեկանգամյա օգտագործման համար • Պիտանելիության ժամկետ՝ ձվի տուփի վրա • Հավ (հում, ամբողջական հավ) • Հում միսը աղցանի հետ դրված է նույն տախտակին	1. Ի՞նչ խնդիր կար ալյուրի տուփի հետ: Տուփի վրա անցք կար: Նախքան գնելը դուք պետք է ստուգեք և համոզված լինեք, որ տուփերի վրա անցքեր, բացվածքներ կամ պատռվածքներ չկան: 2. Ո՞ր մթերքը պետք է երկար եփել: Որոշ սպիտակուցներ, ինչպիսիք են գառան, տավարի և խոզի միսը, անվտանգ են ուտելու համար, եթե թերի են եփված: Բայց հիվանդանալուց խուսափելու համար անհրաժեշտ է երկար եփել հավի միսը, մինչև այն լիովին պատրաստ լինի: 3. Որտե՞ղ է դրված հում միսը: Հում միսը աղցանի մթերքի հետ դրված է եղել խոհանոցային նույն տախտակին: Անհրաժեշտ է օգտագործել առանձին տախտակներ հում և եփած/պատրաստի սննդի համար, որպեսզի կանխեք խաչաձև վարակումը: Մսնդային թունավորման բակտերիաները կարող են հում սննդից տարածվել տախտակի վրա և հասնել եփած/պատրաստի սննդին, երբ նույն տախտակն օգտագործվում է ինչպես հում, այնպես էլ եփած/պատրաստի սնունդ կտրատելու համար: Բակտերիաները կարող են տեղակայվել նաև խոհանոցային տախտակներին, եթե դրանք մանրակրկիտ չլվացվեն ամեն անգամ գործածվելուց հետո: 4. Եթե ունեք սխալ պատասխան, ընտրե՞ք մեկ ֆիզիկական առաջադրանք և կատարե՞ք այն:

	Պատկերներ քարտերի վրա	Հարցեր և պատասխաններ
3	• ճաքած ծու • Վաճառողի շուրջը, որտեղ ուտեստ էր պատրաստվում, շատ կեղտոտ էր • Պաղպաղակ վաճառողի սալակը հայտնվել էր արևի ուղիղ ճառագայթների տակ, և պաղպաղակը կիսով չափ հալվել էր • Քաղցր եգիպտացորենի տուփի վրա պահպանման լավագույն ժամկետը • Հազար • Խանութում դրված մի փաթեթ մակարոնեղեն, որի փաթեթավորման տուփը պատռված է	1. Ի՞նչ խնդիր կար ձվի հետ: Ձուն ճաքել էր: Բակտերիաները կարող են հեշտությամբ ներթափանցել ձվի կեղևի ճաքերի միջոցով: Երբեք մի՛ գնեք ճաքած ձու: 2. Ի՞նչ խնդիր կար պաղպաղակի հետ: Մսնդամթերք մշակողի սխալ քայլերը կարող են հանգեցնել պաղպաղակի օգտագործման համար վտանգավոր հետևանքների, ինչը կարող է նպաստել սննդային թունավորմանը: Նկարում պատկերված պաղպաղակը կիսով չափ հալված է: Գնելիս համոզվե՞ք, որ պաղպաղակի մեջ չկան սառույցի մեծ կտորներ կամ հալվելու և նորից սառչելու այլ նշաններ: Նետե՞ք պաղպաղակը, եթե նման որևէ նշան եք նկատել: 3. Ո՞րն էր քաղցր եգիպտացորենի պահածոյի պահպանման լավագույն ժամկետը՝ ըստ ամսաթվի: Մայիսի 22-ը: 4. Եթե ունեք սխալ պատասխան, ընտրե՞ք մեկ ֆիզիկական առաջադրանք և կատարե՞ք այն:

	Պատկերներ քարտերի վրա	Հարցեր և պատասխաններ
4	• ճաքած ծու • Վաճառողի շուրջը, որտեղ ուտեստ էր պատրաստվում, շատ կեղտոտ էր • Պաղպաղակ վաճառողի սայլակը հայտնվել էր արևի ուղիղ ճառագայթների տակ, և պաղպաղակը կիսով չափ հալվել էր • Քաղցր եգիպտացորենի տուփի վրա պահպանման լավագույն ժամկետը • Հազար • Խանութում դրված մեկ փաթեթ մակարոնեղեն, որի փաթեթավորման տուփը պատռված է	1. Ո՞ր մթերքն է անհրաժեշտ լվանալ ուտելուց առաջ: Հազարը ուտելուց առաջ պետք է լվանալ: Եթե ծուն շատ կեղտոտ կեղև ունի, այն նույնպես պետք է լվանալ օգտագործելուց առաջ: 2. Կարո՞ղ եք նկարագրել այն տարածքը, որտեղ վաճառողները ուտեստ են պատրաստում: Մաքուր էր, թե՞ կեղտոտ: Եթե տեսնում եք, որ վաճառողի տարածքը կեղտոտ է, ապա ավելի լավ է սնվելու համար այլ տեղ գտնել: 3. Ի՞նչ խնդիր կար մակարոնի տուփի հետ: Տուփը պատռված է: Նախքան գնելը պետք է համոզված լինեք, որ փաթեթավորման վրա անցքեր, բացվածքներ կամ պատռվածքներ չկան: 4. Եթե ունեք սխալ պատասխան, ընտրե՞ք մեկ ֆիզիկական առաջադրանք և կատարե՞ք այն:

	Պատկերներ քարտերի վրա	Հարցեր և պատասխաններ
5	• Վաճառող, որը միաժամանակ ծխում է և սնունդ է պատրաստում • Թունա ձկան պահածոյի թիթեղյա տարա, որը մի կողմից ներս ընկած է, իսկ բերանի հատվածից՝ թուլացած • Սառնարանում հում միսը կաթում է ներքևում գտնվող դարակի վրա (հում միսը սառնարանի վերևի դարակում է) • Ձեռքերը լվանալու համար տարածք՝ առանց օճառի • Աղցան պատրաստող վաճառողը փռչտում է և չի փակում բերանը • Հավ, որի մեջտեղի մասը վարդագույն է	1. Ի՞նչ էր անում վաճառողը, որ բացասաբար էր ազդում պատրաստվող սննդի վրա: Երբ ծխում եք, նույնիսկ եթե դա անում եք դրսում, ծուխը նստում է ձեր հագուստին, իսկ հոտը մնում է ձեր ձեռքերին: Սա նշանակում է, որ աշխատանքի ընթացքում ծխելը կարող է բացասաբար ազդել ձեր պատրաստած սննդի որակի վրա: 2. Ի՞նչ խնդիր կար թունա ձկան պահածոյի թիթեղյա տարայի հետ: Տարան մի կողմից ներս ընկած էր: Այս պարագայում պահածոյացված սնունդ ուտելը կարող է չափազանց վտանգավոր լինել և կարող է հանգեցնել առողջության կտրուկ վատթարացման: Դա պայմանավորված է նրանով, որ սննդամթերքը, որը պահպանված է եղել ներս ընկած կամ վնասված տարայում, կարող է պարունակել <i>Clostridium botulinum</i> բակտերիա, որը ծանր սննդային թունավորման՝ բոտուլիզմի հարուցիչն է: 3. Ի՞նչն էր պակասում ձեռքերը լվանալու համար տարածքում: Օճառը. կարևոր է ձեռքերը լվանալ օճառով և ջրով: 4. Եթե ունեք սխալ պատասխան, ընտրե՞ք մեկ ֆիզիկական առաջադրանք և կատարե՞ք այն:

	Պատկերներ քարտերի վրա	Հարցեր և պատասխաններ
6	• Վաճառող, որը միաժամանակ ծխում է և սնունդ պատրաստում • Սառնարանում հում մսից արյունային հեղուկը կաթում է ներքևում գտնվող դարակի վրա (հում միսը սառնարանի վերևի դարակում է) • Ձեռքերը լվանալու համար տարածք՝ առանց օճառի • Աղցան պատրաստող վաճառողը փոշտում է և չի փակում բերանը • Հավ, որի մեջտեղի մասը վարդագույն է	1. Սառնարանի ո՞ր մասում էր դրված միսը: Երբեք հում միսը մի դրեք վերևում, քանի որ այն կարող է կաթել ներքևի դարակում դրված ուտելիքի վրա: Դրեք այն ներքևի դարակում: 2. Ի՞նչ էր անում աղցան պատրաստող վաճառողը: Փոշտում էր: Եթե հիվանդ եք և կերակուր եք պատրաստելու, պետք է շատ հետևողական լինեք ձեր ձեռքերը մանրակրկիտ լվանալու հարցում, պահեք հազալու և փոշտալու ժամանակ նախընտրելի վարվելակարգը՝ մթերքից հեռու մնալ և արմունկով կամ անձեռոցիկով փակել բերանը, ապա դեն նետել անձեռոցիկը: Միշտ պետք է լվանաք ձեր ձեռքերը փոշտալուց հետո նախքան սննդին կրկին դիպչելը: 3. Ի՞նչ խնդիր կար հավի հետ: Հավի մեջտեղի մասը վարդագույն էր (դեռ հում): Կարևոր է, որ հավը երկար եփվի: 4. Եթե ունեք սխալ պատասխան, ընտրե՞ք մեկ ֆիզիկական առաջադրանք և կատարե՞ք այն:

	Պատկերներ քարտերի վրա	Հարցեր և պատասխաններ
7	• Կաթ, ձուկ և միս • Սառնարանում դրված մթերք, այդ թվում բաց վիճակում դրված պանիր կամ կարագ • Մարդ, որն ուտում է հեռախոսով զբաղվելիս կամ հեռուստացույց դիտելիս	1. Ո՞ր մթերքներն են մարզվելուն զուգահեռ նպաստում մկանային ուժի ամրապնդմանը: Կաթի, ձկան և մսի չափավոր օգտագործումը կապահովի բավարար քանակի բնական սպիտակուց՝ նպաստելով մկանային բջիջների զարգացմանը: 2. Ո՞ր մթերքներն են սառնարանում դրված ոչ ճիշտ վիճակում: Պանիրը և կարագը պետք է դրված լինեն փակ ամանի կամ սննդային տոպրակի մեջ, քանի որ շուտ են կլանում հոտերը: 3. Սնունդ ընդունելու ի՞նչ սխալ տարբերակ է պատկերված: Պետք է ուտել հաճույքով՝ առանց շտապելու: Չի կարելի ուտել ընթերցելիս, հեռախոսով զբաղվելիս կամ հեռուստացույց դիտելիս: 4. Եթե ունեք սխալ պատասխան, ընտրե՞ք մեկ ֆիզիկական առաջադրանք և կատարե՞ք այն:

	Պատկերներ քարտերի վրա	Հարցեր և պատասխաններ
8	- Մեղր, բանան - Լոբի, ոսպ կամ հնդկաձավար - Բանան և կաթ - Մասուր, կիտրոն, կաղամբ:	1. Ո՞ր մթերքն է նպատակահարմար օգտագործել վազքից առաջ: Մեղրը կամ բանանը պարունակում են ածխաջրեր, որոնք վազելու ընթացքում մարմնին մատակարարում են էներգիա: 2. Ո՞ր մթերքներն են փոխարինում մսին: Լոբին, ոսպը և հնդկաձավարը պարունակում են այնքան կալիում, մագնեզիում և երկաթ, որքան մսեղենը կամ ձկնեղենը: 3. Ո՞ր մթերքներն են պարունակում վիտամին C: Մասուր, կիտրոն, կաղամբ: 4. Եթե ունեք սխալ պատասխան, ընտրե՞ք մեկ ֆիզիկական առաջադրանք և կատարե՞ք այն:

	Պատկերներ քարտերի վրա	Հարցեր և պատասխաններ
9	- Մեղր, մրգեր կամ չրեր (դրանցից մեկը կամ բոլորը) - Միրգ - Ցանկալի է 1,5-2 ժամ ուտելուց հետո Ուտելուց կես ժամ հետո	1. Ի՞նչ հաճախականությամբ պետք է ջուր խմել ուտելուց հետո: Ուտելուց կես ժամ առաջ 1 բաժակ ջուր խմելու սովորությունը օգտակար է մարսողության համար: Իսկ ուտելուց հետո ցանկալի է 1,5-2 ժամ հեղուկ չօգտագործել: 2. Ո՞ր մթերքները կարելի է օգտագործել քաղցրավենիքի մեջ՝ որպես շաքարավազի փոխարինիչ: Մեղրը, չրերը կամ մրգերը բնական քաղցրություն կփոխանցեն քաղցրավենիքին և լավ տրամադրություն կհաղորդեն: 3. Ո՞ր խմիչքն են սովորաբար պատրաստում չոր մրգերից: Կոմպոտը: 4. Եթե ունեք սխալ պատասխան, ընտրե՞ք մեկ ֆիզիկական առաջադրանք և կատարե՞ք այն:

10	Պատկերներ քարտերի վրա	Հարցեր և պատասխաններ
	- Կարտոֆիլ, գազար, ճակնդեղ - Կաթ կամ կաթնամթերք (ծու կամ կաթնաշոռ) - Նուշ Ջուր և գազավորված ըմպելիքներ	1. Պատկերված մթերքներից ո՞րն է առաջնային սառնարանում պահելու տեսանկյունից: Կաթնամթերքը պետք է պահվի սառնարանում, որպեսզի կանխարգելվեն կամ դանդաղեցվեն մանրէների աճն ու բազմացումը: Պատկերվածներից որն է հարուստ օրգանիզմին անհրաժեշտ ճարպերով: Նուշը: 2. Պատկերված ըմպելիքներից ո՞րն է նպատակահարմար օգտագործել: Գազավորված և քաղցրահամ ըմպելիքները ցանկալի է փոխարինել ջրով: 3. Եթե ունեք սխալ պատասխան, ընտրե՞ք մեկ ֆիզիկական առաջադրանք և կատարե՞ք այն:

11	Պատկերներ քարտերի վրա	Հարցեր և պատասխաններ
	- Մասուր, կիտրոն, կաղամբ - Խնձոր, տանձ Տապակած և խաշած կարտոֆիլ Հոթ-դոգ, բեկոն:	1. Ո՞ր մթերքներն են պարունակում վիտամին C: Մասուրը, կիտրոնը, կաղամբը: 2. Կարտոֆիլի պատրաստման ո՞ր տարբերակն է առավել առողջարար: Տապակած կարտոֆիլը պարունակում է օրգանիզմի համար վնասակար ճարպեր, խաշած կարտոֆիլն ավելի առողջարար է: 3. Վերամշակված մսի ի՞նչ տարբերակներ են պատկերված, և արդյո՞ք կարելի է դրանք հաճախ օգտագործել: Հոթ-դոգ, բեկոն: Պետք է խուսափել հաճախակի օգտագործելուց: 4. Եթե ունեք սխալ պատասխան, ընտրե՞ք մեկ ֆիզիկական առաջադրանք և կատարե՞ք այն:

12	Պատկերներ քարտերի վրա	Հարցեր և պատասխաններ
	Կոմպոտ Խոհանոցային տախտակներ մրգերի, բանջարեղենի, ձկան, մսի և այլնի համար 2/4/5/3 Բանջարեղեն և միրգ	1. Ո՞ր խմիչքն են սովորաբար պատրաստում չոր մրգերից: Կոմպոտը: 2. Քանի՞ տախտակ կա պատկերված նկարում: Խոհանոցային տախտակները պետք է լինեն առանձին՝ մրգի, բանջարեղենի, մսի և այլնի համար: 3. Ո՞ր մթերքներն են վիտամինների հիմնական աղբյուրը: Բանջարեղենը և միրգը: 4. Եթե ունեք սխալ պատասխան, ընտրե՞ք մեկ ֆիզիկական առաջադրանք և կատարե՞ք այն:



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

ՀԱՄՏԵՍԻ ԹԵՐԹԻԿ

Առողջ կյանք վարելու, օրն առավելագույնս օգտագործելու և ձեր ձգտումներին հասնելու համար կարևոր է հավասարակշռված սննդակարգ ունենալ: Բայց մենք պետք է համոզվենք, որ հետևում ենք սննդի անվտանգության բոլոր նորմերին: Եթե չհետևենք դրանց, վնասակար մանրէները կարող են շատ հեշտությամբ տարածվել սննդի պատրաստման ժամանակ:

Սննդի անվտանգության բազմաթիվ կողմեր կան, ինչպիսիք են անձնական հիգիենան և սննդի պատշաճ պատրաստումը, եփումը և պահպանման եղանակները:

Այսպիսով՝ ասե՛ք, թե ինչ մթերք եք սիրում, որ մթերքներն են ձեզ դուր գալիս, կամ որ մթերքից եք տհաճություն զգում, և նշե՛ք, թե դրանք ինչպես պետք է պահվեն և եփվեն:

Թարմ կաթ

Սիրե՛մ, հավանե՛մ, թե՛ տհաճություն զգալ:

Կաթի տարայի վրա հիմնականում նշվում է պահպանման ժամկետը.

- Այս ամսաթվից հետո սնունդը վտանգավոր է օգտագործելու համար:
- Միայն մինչև նշված ամսաթիվն է թույլատրվում ուտել կամ խմել տվյալ սնունդը:
- Այս ամսաթվից հետո խանութները չեն կարող մթերքը վաճառել:

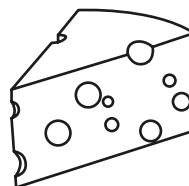


Պանիր

Սիրե՛մ, հավանե՛մ, թե՛ տհաճություն զգալ:

Պանիրը պետք է պահել սառնարանում: Ի՞նչ ջերմաստիճան պետք է ունենա սառնարանը:

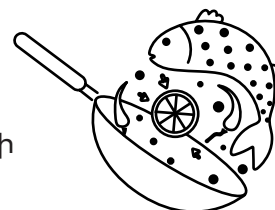
- 2-4°C:
- 0°C-ից ցածր:
- 10°C:
- 6°C-ից բարձր:



Թարմ ձուկ

Սիրե՛մ, հավանե՛մ, թե՛ տհաճություն զգալ:

Ինչո՞ւ եք կարծում, որ պետք է ձուկն ու միսը պահել սառնարանի ներքևի հատվածում.



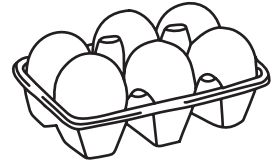
- Որովհետև դա սառնարանի ամենասառը հատվածն է:
- Որովհետև այդ հատվածից ոչինչ չի կաթում այլ սննդի վրա:
- Քանի որ նշված սնունդը պետք է հեշտությամբ պարբերաբար հանել սառնարանից:
- Քանի որ կարող եք մեծ քանակությամբ պատրաստի մթերք պահել նույն հատվածում՝ կողք կողքի:

Ձու

Սիրե՛մ, հավանե՛մ, թե՛ տհաճություն զգալ:

Ձեր կարծիքով՝ որտե՞ղ պետք է պահել ձուն.

- Ցանկացած տեղ, նշանակություն չունի:
- Սառնարանում:
- Արևի ուղիղ ճառագայթների տակ:

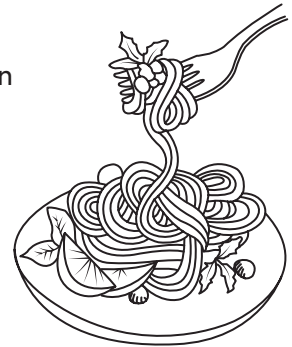


Մակարոնեղեն

Սիրե՛մ, հավանե՛մ, թե՛ տհաճություն զգալ:

Ձեռքերը լվանալը կարևոր է առողջ լինելու համար: Ե՞րբ է խիստ անհրաժեշտ ձեռքերը լվանալ: Ընտրե՛ք երեք պատասխան:

- Հում մսին դիպչելուց հետո:
- Զուգարանից օգտվելուց հետո:
- Ուտելուց հետո:
- Նախքան ճաշ պատրաստելը:



Հավի թարմ միս

Սիրե՛մ, հավանե՛մ, թե՛ տհաճություն զգալ:

Մսի տեսակներից որո՞նք պետք է մինչև վերջ եփվեն, որ անվտանգ լինեն.

- Գառան:
- Տավարի:
- Խոզի:
- Հավի:





ԴԱՍ 2. ԱՌՈՂՋ ՄՆՎԵԼՈՒ ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՄՍ ԵՎ ՄՆՆԴԻ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ

Դասի նպատակը

- Աշակերտներին օգնել զարգացնելու խոհարարական գործնական հմտությունները՝ սովորեցնելով նրանց պատրաստել իրենց սիրած կերակուրները պատշաճ ձևով:
- Հարստացնել հիգիենայի մասին 1-ին դասից քաղած գիտելիքները՝ հասկանալով, թե ինչպես կարելի է լավ հիգիենա պահպանել կերակուր պատրաստելու ընթացքում:

Վերջնարդյունքները

- ճանաչել ամենատարածված սննդային թունավորումները, դրանց ախտանշանները և ախտանշաններն ու կանխարգելումը: (5)
- Կիրառել սննդի հիգիենայի սկզբունքները: (6)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Բաղադրատոմսեր՝ աշակերտների թվով, տնային փաթեթ՝ աշակերտների թվով, ուսուցման օժանդակ տեսանյութ, խոհանոց՝ անհրաժեշտ հարմարություններով, լվացվելու միջոցներ, անհրաժեշտ սննդամթերք՝ լվացված և կտրատված:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (5 րոպե)

Ուսուցիչը բոլոր աշակերտներին խնդրում է լվանալ ձեռքերը օճառով և խնամքով չորացնել նախքան կերակուր պատրաստելը: Այնուհետև դիմում է նրանց հետևյալ հարցերով:

- Ո՞վ է հավ սիրում:
- Ո՞վ է հավի քաբաբ սիրում:

Այնուհետև աշակերտները պետք է բաժանվեն 3 խմբի, որպեսզի բոլորը կերակուրը պատրաստելու հնարավորություն ունենան:



Փուլ 2 (5 րոպե)

Բաղադրատոմսը տրվում է բոլոր խմբերին: Ուսուցիչը պետք է աշակերտների հետ աչքի

անցկացնի այն, որպեսզի նրանց բացատրի, թե ինչ պետք է անել և ինչ հերթականությամբ:

- Աշակերտների մի խումբը հավի մսով ուտեստ պետք է պատրաստի: Հարկ է համոզվել, որ նրանք ձեռնոց են հագել և պատրաստելուց հետո մանրակրկիտ լվանում են ձեռքերը:
- Երկրորդ խումբը պետք է պատրաստի մածուկով սոուս և հաց:
- Երրորդ խումբը պետք է պատրաստի աղցանը:

Ամբողջ դասարանին պետք է հանգամանորեն բացատրել, որ Նախքան ուտեստ պատրաստելը խոհարարական պարագաները պետք է լավ լվանան, և խմբերը պետք է առանձին աշխատեն (օրինակ՝ հավը և աղցան պատրաստող խմբերը պետք է աշխատեն առանձին տարածքներում և օգտագործեն առանձին տախտակներ և սպասք):

Փուլ 3 (25 րոպե)

Ուսուցիչը պետք է թույլ տա աշակերտներին, որ խմբերով աշխատեն՝ փորձելով պատրաստել ուտեստն ըստ բաղադրատոմսի, ոչ թե պարզապես կրկնօրինակեն ուսուցչին: Սա օգնում է նրանց սովորելու ինքնուրույն կարդալ և հետևել բաղադրատոմսին: Մինչ նրանք աշխատում են խմբերում, ուսուցիչը պետք է շրջի տարածքում, պատասխանի աշակերտների հարցերին և անհրաժեշտության դեպքում աջակցի նրանց:

Ուսուցիչը պետք է բացատրի, որ հավը պետք է եփել այնքան, մինչև վարդագույն հատվածներ այլևս չլինեն: Մինչ հավը եփվում է, աշակերտները պետք է կարգի բերեն խոհանոցը:

Փուլ 4 (10 րոպե)

Սովորողները կարող են համտեսել և ճաշակել իրենց պատրաստած հավի քաբաբը: Այդ ընթացքում ուսուցիչը կարող է բացատրել, թե ինչ կա տնային փաթեթում, և ինչ թերթիկներ պետք է լրացնեն և հանձնեն իրեն, ներառյալ տարբեր երկրների ուտեստների վերաբերյալ և «առողջ ափսեի» աշխատանքային թերթիկը:



Հուշում ուսուցչին: Նախքան դասը սկսելը ուսուցիչը պետք է նորից կարդա բաղադրատոմսը և դիտի ուսուցման օժանդակ տեսանյութը, համոզվի, որ խոհանոցը մաքուր է և պատրաստ է դասի համար, կան աշակերտների համար լվացվելու հնարավորություններ և անհրաժեշտ մթերքը:

Եթե դասն անցկացվում է այնպիսի դպրոցում, որտեղ խոհանոցային հարմարություններ չկան, ապա կարելի է օգտագործել մեկ այլ բաղադրատոմս, օրինակ՝ մրգային քաբաբ կամ բանջարեղենային ռուլետներ:

ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՄՍԵՐ

Հավի քաբաբ

Պատրաստման ժամանակը՝ 25 րոպե

Նախատեսված է 4 հոգու համար

Հավի 8 կտոր ազդրամիս՝ առանց կաշվի և ոսկորի, մանր կտրատած:

3 ճաշի գդալ խառը համեմունք (ընտրե՛ք այն համեմունքը, որոնք ամենից շատ են ձեզ դուր գալիս կամ արդեն ունեք ձեռքի տակ):

250 գ ցածր յուղայնության մածուն:

3 պճեղ սխտոր՝ մանրացրած:

4 x 60 գ ամբողջահատիկ ալյուրից պատրաստված պիտա հաց, կիտրոնի կտորներ՝ մատուցելու համար:

Պատրաստման եղանակը

Հավի միսը՝ համեմունքով, մածունի և սխտորի խառնուրդով շաղախված, տեղավորել ալաստմասայե (կամ ապակյա կամ չժանգոտվող պողպատյա) տարայում: Համեմել աղով և լավ խառնել: Կափարիչով փակել տարան (կամ ծածկել սննդի համար նախատեսված կպչուն ցելոֆանով) և մարինացնել սառնարանում առնվազն 1 ժամ կամ ամբողջ գիշեր:

Նախապես տաքացնել ջեռոցը բարձր ջերմաստիճանում: Հավի միսը հանել մարինադից՝ թողնելով, որ ավելի օրոք դուրս գա, այնուհետև անցկացնել 4 մետաղական շամփուրների վրա: Դնել փայլաթիթեղով պատված տապակի վրա և եփել 10-12 րոպե՝ մերթընդմերթ շրջելով: Այդ ընթացքում պատրաստել աղցանը:

Հավի շամփուրների վրա դնել համեմի ամբողջական տերևներ: Մատուցել աղցանի և մեկ անձի համար նախատեսված պիտա/լոշիկ հացի ու կիտրոնի կտորների հետ:

Աղցան

200 գ բոլկ՝ խորանարդաձև կտրատած:

2 փոքր հազարի տերև՝ մանրացրած:

25 գ թարմ համեմ՝ մանր կտրատած, մի քանի ամբողջական տերև առանձնացնել քաբաբի համար:

100 գ բնական անյուղ մածուն:

Կտրատած վարունգը, բոլկը, հազարը և համեմը լցնել տարայի մեջ: Ավելացնել մածունն ու խառնել:



Հավի կրծքամսով բաբար

Պատրաստման և եփման ժամանակը՝ 25 րոպե
Նախատեսված է 4 հոգու համար



Բաղադրիչներ

8 կտոր հավի փափուկ կրծքամիս առանց կաշվի, փոքր կտորներով

3 ճաշի գդալ խառը համեմունքներ (ընտրեք այն համեմունքները, որոնք ամենաշատն են ձեզ դուր գալիս կամ արդեն ունեք ձեռքի տակ)

250գ ցածր յուղայնությամբ մածուկ

3 պճեղ սխտոր, մանրացված
4 x 60 գ ամբողջահատիկ ալյուրից պատրաստված լոշիկ

կիտրոնի կտորներ՝ մատուցելու համար
Աղցանի համար.

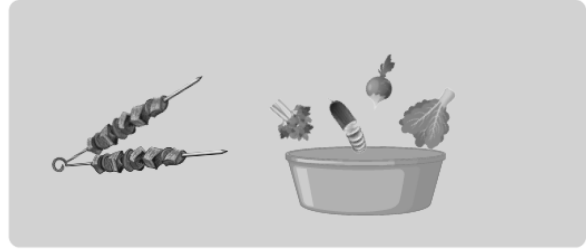
1 վարունգ՝ երկայնքով կտրած,

200 գ բոլկ՝ խորանարդներով կտրատած

2 հատ հազարի թերթիկ՝ մանրացված

100գ ցածր յուղայնությամբ մածուկ

25 գ թարմ համեմ, մանր կտրատած, մի բանի ամբողջական ճյուղ՝ առանձնացնել բաբարի համար:



Պատրաստման մեթոդ

1

Հավի միսը դնել կափարիչով տարայի մեջ՝ համեմունքներով, մածուկի և սխտորի հետ միասին: Համեմել արով և խառնել:

Փակել տարան և մարինացնել սառնարանում առնվազն մեկ ժամ:

2

Նախապես տաքացնել ջեռոցը՝ բարձր ջերմաստիճանով: Հավի միսը իսկել մարինադից՝ թողնելով, որ ավելորդ ջուլը դուրս գա, այնուհետև անցկացնել 4 մետաղական շամփուրների վրա: Դնել փայլաթիթեղով պատված սկուտեղի վրա և եփել մինչև հավը ամբողջովին եփվի:

3

Այդ ընթացքում պատրաստել աղցանը: Վարունգը, բոլկն ու հազարը լցնում ենք ամանի մեջ: Խառնում մածուկն ու կտրատած համեմը միասին, ապա ավելացնում աղցանին:

4

Համեմի ամբողջական ճյուղերը դնում ենք հավի շամփուրների վրա: Մատուցում ենք աղցանի և մեկ անձի համար նախատեսված պիտտա/լոշիկ հացի հետ և կիտրոնի կտորների հետ մեկտեղ:



Առանց եփելու, սուպեր բուսական ռուլետներ

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



Բաղադրիչներ

1 լավաշ



2 ճ/գ հումուս



Հազարի 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 դդմիկը շարեք հազարի վրա և գդալով 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:



Նյութ ուսուցչի համար

ՍՆՆԴԱՅԻՆ ԹՈՒՆԱՎՈՐՈՒՄՆԵՐԸ

Սննդային վարակները և թունավորումները կարելի է կանխել՝ հետևելով չորս պարզ կանոնների. մթերքը՝

1. մաքրել,
2. առանձնացնել,
3. եփել,
4. սառեցնել:

Սննդային թունավորման ախտանշանները կարող են տարբեր լինել՝ թեթևից մինչև շատ լուրջ՝ կախված ախտահարած մանրէից: Սննդային թունավորման ամենատարածված ախտանշաններն են՝

- ստամոքսի խանգարում,
- ստամոքսի ցավեր,
- սրտխառնոց,
- փսխում,
- փորլուծություն,
- տենդ:

Շատ դեպքերում սննդի թունավորումը մեղմ է, և բժշկական օգնության կարիք չի լինում: Բայց պետք է դիմել բժշկի, եթե մարդը ծանր ախտանշաններ ունի, ներառյալ՝

- արյունոտ փորլուծություն,
- բարձր ջերմություն (ջերմաստիճանը 39 °C-ից բարձր),
- հաճախակի փսխում (որը կարող է հանգեցնել ջրազրկման),
- ջրազրկման նշաններ, ներառյալ քիչ միզարձակում կամ ընդհանրապես միզարձակման բացակայություն, բերանում և կոկորդում չորություն, ինչպես նաև գլխապտույտ ոտքի կանգնելիս,
- փորլուծություն, որը տևում է ավելի քան 3 օր:



Որոշ մարդիկ ավելի բարձր ռիսկի խմբում են

Սննդային թունավորում կարող է ստանալ յուրաքանչյուր ոք, սակայն մարդկանց որոշ խմբեր ավելի հակված են հիվանդանալու և ավելի լուրջ հիվանդություն ձեռք բերելու: Մանրէների և հիվանդությունների դեմ պայքարելու նրանց կարողությունը կարող է ավելի թույլ լինել: Այդ խմբերն են՝

- 65 տարեկան և ավելի տարեցներ,

- 5 տարեկանից փոքր երեխաներ,
- անձինք, որոնց իմունային համակարգը թուլացել է առողջության խնդիրների կամ դրանց բուժման համար օգտագործվող դեղամիջոցներ ընդունելու պատճառով, ներառյալ շաքարային դիաբետ, լյարդի կամ երիկամների հիվանդություններ կամ քաղցկեղ ունեցող,
- հղիներ:

Սննդային թունավորումների կանխարգելում

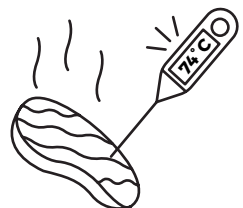
Տանը չորս պարզ քայլեր կատարելը՝ մթերքը մաքրել, առանձնացնել, եփել և սառեցնել, կարող է օգնել խուսափելու սննդային թունավորումից:

Մաքրե՛ք

- Հաճախ լվացեք ձեռքերն ու սեղանի մակերեսը:
- Սննդային թունավորում առաջացնող մանրէները կարող են գոյատևել ամենուր և տարածվել խոհանոցում: Մուռնդ պատրաստելուց առաջ, ընթացքում և հետո, ինչպես նաև ուտելուց առաջ 20 վայրկյան լվացե՛ք ձեռքերը օճառով և ջրով:
- Ձեռքերը վանալու լավ փորձ ցուցադրող տեսանյութ կարելի է գտնել այստեղ՝ Ձեռքերի լվացման քայլերը ԱՀԿ տեխնիկայի կիրառմամբ - <<Chicken kebab Grade 7.mp4>>:
- Յուրաքանչյուր ուտեստ պատրաստելուց հետո լվացե՛ք ձեր սպասքը, խոհարարական տախտակները տաք օճառաջրով:
- Թարմ միրգն ու բանջարեղենը լվացե՛ք հոսող ջրով:

Առանձնացրե՛ք, մի՛ աղտոտեք

- Հում միսը, թռչնամիսը, ծովամթերքը և ձուն կարող են մանրէներ տարածել պատրաստի սննդի վրա, եթե դրանք սառնարանում առանձին չպահեք:
- Օգտագործե՛ք առանձին խոհարարական տախտակներ և ափսեներ հում մսի, թռչնամսի և ծովամթերքի համար:
- Մթերք գնելիս հում միսը, թռչնամիսը, ծովամթերքը և դրանցից ծորացող ջուրը հեռու պահեք այլ մթերքներից:
- Եփե՛ք նշված մթերքները ճիշտ ջերմաստիճանում:
- Մուռնդը ապահով կեփվի, եթե ներքին ջերմաստիճանն այնքան բարձրանա, որ սպանի բոլոր վտանգավոր մանրէները: Միակ միջոցը՝ պարզելու, թե արդյոք սնունդն անվտանգ է պատրաստված, սննդի ջերմաչափ օգտագործելն է: Դուք չեք կարող որոշել՝ սնունդը անվտանգ է պատրաստված, թե ոչ՝ ստուգելով դրա գույնը և տեսքը:
- Օգտագործե՛ք սննդի ջերմաչափ՝ համոզվելու համար, որ ուտեստները պատրաստվում են անվտանգ ներքին ջերմաստիճանում: Օրինակ՝ թռչնամսի, ներառյալ աղացած հավի մսի և հնդկահավի դեպքում՝ 74°C:



Անհապաղ սառեցրե՛ք

Մանրէները կարող են արագ բազմանալ, եթե մնան սենյակային ջերմաստիճանում կամ «վտանգավոր գոտում» 5-60°C ջերմաստիճանում:

- Պահե՛ք սառնարանը 2-5°C-ում, սառցարանը՝ -18-20°C-ում և իմացե՛ք, թե երբ պետք է ազատվել ժամկետանց մթերքից:
- Տաք ուտեստները լցրե՛ք մի քանի մաքուր, ոչ խոր տարաների մեջ, որ ավելի արագ սառչեն:
- Փչացող սննդամթերքը սառեցրե՛ք 2 ժամվա ընթացքում:
- Սառեցված մթերքը անվտանգ հալեցրե՛ք սառնարանում, սառը ջրում կամ միկրոալիքային վառարանում: Երբեք մի՛ հալեցրեք սնունդը սեղանի վրա, քանի որ մանրէներն արագորեն բազմանում են սենյակային ջերմաստիճանում:

Ինչպես է գովազդն ազդում մեր որոշումների և սննդի ընտրության վրա

Մարքեթինգը կարող է էական ազդեցություն ունենալ սննդի ընտրության վրա, որին մենք՝ որպես սպառողներ, ենթարկվում ենք: Սկսած գովազդային արշավներից՝ ուղղված որոշակի լսարանի, հիմնված որոշակի ժողովրդագրական տվյալների վրա, մինչև բանավոր խոսքը և սոցիալական մեդիան, մարքեթինգի ծավալը, որը մենք կլանում ենք ամեն օր, աստղաբաշխական է: Ահա թե ինչու է դա այդքան ազդում մեր ընտրության վրա: Թվային մարքեթինգի փորձագետների գնահատմամբ՝ ամերիկացիների մեծ մասն ամեն օր ենթարկվում է մոտ 4000-10000 գովազդային «հարձակման»: Սա համեմատվում է 1970-ականների օրական 500-ից պակաս գովազդի հետ:

Սննդի գովազդը միտված է տարբեր աղբյուրների և հարթակների միջոցով հասնելու մարդկանց և տարիքային խմբերին: Գովազդները հեշտությամբ կարող են ազդել սննդի ընտրության վրա, հատկապես երեխաների և դեռահասների:

Երեխաներին և դեռահասներին ուղղված գովազդների այս օրինակներում դուք կարող եք հստակ տեսնել, թե ինչպես են գովազդատուները փորձում շփվել երիտասարդների հետ, որպեսզի իրենց արտադրանքը «զարմանալի» և ցանկալի թվա:

Նրանք օգտագործում են ուրախ երաժշտություն, գովազդում ներգրավում են այլ երեխաների/հասակակիցների, որոնք հիանում են գլխավոր հերոսով: Գովազդատուները հասկանում են, որ իրենց օգտագործած գույները նույնպես կարող են ազդել մարդկանց՝ գնելու որոշման վրա: Վառ կարմիր և դեղին առարկաները գրավիչ են և կապված են արևի և երջանկության զգացողության հետ: Հետևաբար շատ ապրանքներ օգտագործում են այս գույները:

Փոփքորնի այս ապրանքանիշը նույնպես կիրառում է այդ գույները: Այն նաև օգտագործում է «կարագային և թարմ» կարգախոսը: «Թարմ» բառն օգտագործելով՝ մարդկանց ստիպում

Են մտածել, որ սնունդը համեղ է, քանի որ մարդիկ գիտեն, որ հին սնունդն ավելի պակաս գրավիչ է: Նկարագրված կարագը բացում է ախորժակը:



Փոփքորնի այս պաստառը բնորոշ օրինակ է, թե ինչպես է գովազդն ազդում մարդկանց՝ սննդի ընտրության վրա: Կարմիր և դեղին ֆոնը մագնիսի պես ձգում է դեպի իրեն: Դեղին արևը և նրա ճառագայթները, որոնք



դուրս են գալիս փոփքորնի միջից, երջանկության զգացողություն են առաջացնում, բայց ամենաազդեցիկը հիմնական կարգախոսն է:

Սնունդ արտադրող ընկերությունները շատ ժամանակ և գումար են ծախսում մարդկանց համոզելու վրա: 2016 թվականին, համաձայն American Heart Association ընկերության տվյալների, շուրջ 13,5 միլիարդ դոլար է ծախսվել մեդիա գովազդի համար սննդամթերքի, խմիչքների և ռեստորանային արտադրությամբ զբաղվող ավելի քան 20300 ընկերությունների կողմից:

Որո՞նք են սննդամթերքի մարքեթինգի համար օգտագործվող ընդհանուր ռազմավարությունները

Սննդի գովազդում օգտագործվող մարքեթինգի ընդհանուր մեթոդները կարող են ներառել՝

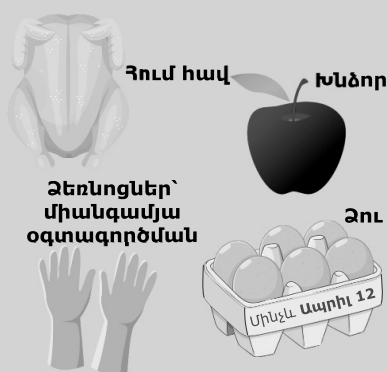
- առողջության կամ սննդանյութերի մասին պնդումներ (օրինակ՝ «Կալցիումն օգնում է ամուր օսկրեր ունենալուն»),
- վառ և աչք շոյող գույներ և լուսանկարներ,
- հիշարժան կարգախոսներ, երգեր և շուտասելուկներ,
- անվճար կամ բացառիկ մրցանակներ,
- հայտնի մարդիկ և մուլտիերոսներ՝ որպես խոսնակներ,
- վաճառքի կամ զեղչի գներ:

ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ԱՐԿՂ

ՄՆՎԻՐ ԱՌՈՂՋ

խաղը նպաստում է այնպիսի կարևոր հատկությունների զարգացմանը, ինչպիսիք են կարճաժամկետ և երկարաժամկետ հիշողությունը, երևակայական մտածողությունը և փաստերը համեմատելու կարողությունը: Այս շարքի խաղերը հետաքրքիր կլինեն խաղալ ոչ միայն երեխաներին, այլև մեծահասակների համար: Յուրաքանչյուր ոք կարող է ստուգել իր հիշողության հնարավորությունները: Քանի փաստ կարող եք հիշել սննդի և սննդի անվտանգության մասին 10 վայրկյանում:

ՄՆՎԻՐ ԱՌՈՂՋ



ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ԱՐԿՂ

- 1 Մթերքներից ո՞րը պետք է լվանալ ուտելուց առաջ:
- 2 Որքան է ձվերի պիտանելիության ժամկետը:
- 3 Ի՞նչ է հագել վաճառողը, որպեսզի բարելավի հիգիենայի մակարդակը:
- 4 Եթե ունեք սխալ պատասխան, ընտրեք մեկ ֆիզիկական առաջադրանք և կատարեք այն:

Խաղի կանոնները՝

Եթե խաղում եք ընկերների հետ, ապա առաջինը հերթը տրվում է խաղացողներից ամենափոքրին: Առաջին խաղացողը վերցնում է քարտը, միացնում է ժամանակաչափը և 10 վայրկյան փորձում հիշել այն ամենը, ինչ նկարված և գրված է քարտի վրա:

Մյուս խաղացողը ստուգում է պատասխանները, և եթե առաջինը ճիշտ է պատասխանել, ապա նա պահում է քարտը, իսկ եթե ոչ, այն հետ է դնում մնացած քարտերի մեջ:

Հաղթում է նա, ով 10 թույլի ընթացքում հավաքում է ամենաշատ քարտերը:

Եթե խաղում ես միայնակ, ուրեմն ամեն պատասխանից հետո ինքդ ես քեզ ստուգում: Դուք կարող եք ինքներդ նպատակներ դնել, օրինակ՝ «ես պետք է հավաքեմ 20 քարտ 10 թույլում»: Խաղի վերջում դուք հաշվում եք քարտերի քանակը և ստուգում, թե արդյոք հասել եք ձեր նպատակին:

Ընդհանուր առմամբ, մենք առաջարկում ենք 12 քարտ՝ յուրաքանչյուրի համար 3 հարց և մեկ ֆիզիկական առաջադրանք (սխալվելու դեպքում): Ֆիզիկական առաջադրանքից հետո խաղացողը քարտը հետ է դնում մնացած քարտերի մեջ:

Հարցերի և նկարագարողությունների օրինակ

Քարտի վրա նկարված է կաթի վնասված տուփ, կաթի սովորական տուփ, կաթի տուփ՝ շատ հին ժամկետով, լոբու բաց տուփ, սննդային փաստերով մեկ կաչուկ, կեղտոտ ձեռքերով վաճառող, կեղտոտ հագուստով վաճառող, սովորական տեսք ունեցող վաճառող, ախտահանիչ, օճառ կամ խոնավ անձեռոցիկ:

1. Ո՞ր ապրանքներն են վտանգավոր օգտագործման համար:
2. Ո՞ր վաճառողից պետք է մթերք գնել:
3. Ի՞նչպես եք նախընտրում ախտահանել ձեռքերը ուտելուց առաջ:
4. Եթե ունեք սխալ պատասխան, ընտրեք մեկ ֆիզիկական առաջադրանք և կատարեք այն:

1

**ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ԱՐԿՂ**

- 1 Մթերքներից ո՞րը պետք է լվանալ ուտելուց առաջ:
- 2 Որքան է ձվերի պիտանելիության ժամկետը:
- 3 Ի՞նչ է հագել վաճառողը, որպեսզի բարելավի հիգիենայի մակարդակը:
- 4 Եթե ունեք սխալ պատասխան, ընտրեք մեկ ֆիզիկական առաջադրանք և կատարե՛ք այն:

2

**ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ԱՐԿՂ**

- 1 Ի՞նչ խնդիր կար ալյուրի տուփի հետ:
- 2 Ո՞ր մթերքը պետք է երկար և մանրամասն եփել:
- 3 Որտե՞ղ է դրված եղել հում միսը:
- 4 Եթե ունեք սխալ պատասխան, ընտրեք մեկ ֆիզիկական առաջադրանք և կատարե՛ք այն:

3

**ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ԱՐԿՂ**

- 1 Ի՞նչն էր սխալ ձվի հետ:
- 2 Ի՞նչն է սխալ պաղպաղակի հետ:
- 3 Ո՞րն էր քաղցր եգիպտացորենի պահածոյի պահպանման լավագույն ժամկետը՝ ըստ ամսաթվի:
- 4 Եթե ունեք սխալ պատասխան, ընտրեք մեկ ֆիզիկական առաջադրանք և կատարե՛ք այն:

4



ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ԱՐԿՂ

- 1 Ո՞ր մթերքն է պետք լվանալ ուտելուց առաջ:
- 2 Կարո՞ղ եք նկարագրել այն տարածքը, որտեղ վաճառողները սնունդ են պատրաստում: Մաքրո՞ւր էր, թե՞ կեղտոտ:
- 3 Ի՞նչն էր սխալ մակարոնի տուփի հետ:
- 4 Եթե ունեք սխալ պատասխան, ընտրեք մեկ ֆիզիկական առաջադրանք և կատարե՞ք այն:

5



ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ԱՐԿՂ

- 1 Ի՞նչ էր անում վաճառողը, որը բացասական էր ազդում պատրաստվող սննդի վրա:
- 2 Ի՞նչն էր սխալ թունայի թիթեղյա տարայի հետ:
- 3 Ի՞նչ էր պակասում ձեռքերը լվանալու տարածքից:
- 4 Եթե ունեք սխալ պատասխան, ընտրեք մեկ ֆիզիկական առաջադրանք և կատարե՞ք այն:

6



ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ԱՐԿՂ

- 1 Սառնարանի դ՞ր մասում էր դրված միսը:
- 2 Ի՞նչ էր անում խոհարարը, որը բացասական էր ազդում պատրաստվող սննդի վրա:
- 3 Ի՞նչն էր սխալ հավի հետ:
- 4 Եթե ունեք սխալ պատասխան, ընտրեք մեկ ֆիզիկական առաջադրանք և կատարե՞ք այն:

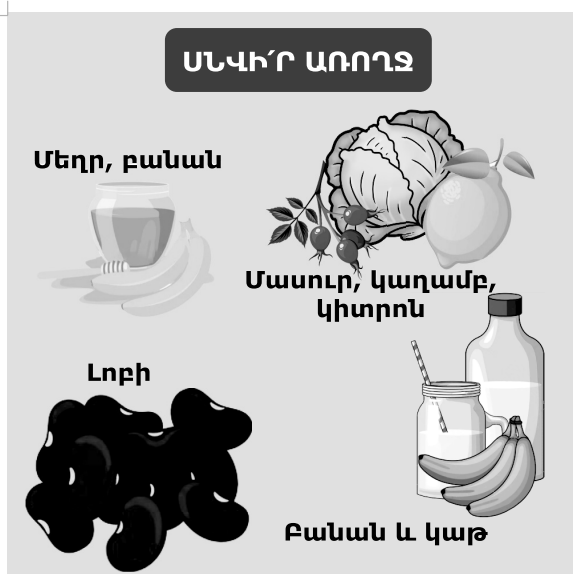
7



ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ԱՐԿՂ

- 1 Մթերքներից ո՞րն է մարզվելուն զուգահեռ նպաստում մկանային ուժի ավելացմանը:
- 2 Մթերքներից ո՞րն է սառնարանում դրված ոչ ճիշտ վիճակում:
- 3 Մսունդ ընդունելու ի՞նչ սխալ տարբերակ է պատկերված:
- 4 Եթե ունեք սխալ պատասխան, ընտրեք մեկ ֆիզիկական առաջադրանք և կատարեք այն:

8



ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ԱՐԿՂ

- 1 Մթերքներից ո՞րն է նպատակահարմար օգտագործել վազքից առաջ:
- 2 Մթերքներից ո՞րն է փոխարինում մսին:
- 3 Ո՞ր մթերքներն են պարունակում վիտամին C:
- 4 Եթե ունեք սխալ պատասխան, ընտրեք մեկ ֆիզիկական առաջադրանք և կատարեք այն:

9



ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ԱՐԿՂ

- 1 Որքան պետք է լինի ուտեստներից հետո ջրի ընդունման հաճախականությունը:
- 2 Մթերքներից ո՞րը կարելի է օգտագործել քաղցրավենիքի մեջ՝ որպես շաքարավազի փոխարինիչ:
- 3 Ո՞ր խմիչք են սովորաբար պատրաստում չոր մրգերից:
- 4 Եթե ունեք սխալ պատասխան, ընտրեք մեկ ֆիզիկական առաջադրանք և կատարեք այն:

10



ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ԱՐԿՂ

- 1 Պատկերված մթերքներից հին է առաջնային՝ սառնարանում պահպանելու տեսանկյունից:
- 2 Պատկերվածներից հին է պարունակում օրգանիզմին անհրաժեշտ ճարպեր:
- 3 Պատկերված ըմպելիքները հին է նպատակահարմար օգտագործել:
- 4 Եթե ունեք սխալ պատասխան, ընտրեք մեկ ֆիզիկական առաջադրանք և կատարեք այն:

11



ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ԱՐԿՂ

- 1 Ո՞ր մթերքներն են պարունակում վիտամին C:
- 2 Կարտոֆիլի պատրաստման հոր տարբերակն է առավել առաջարկ:
- 3 Վերամշակված մսի ի՞նչ տարբերակներ են պատկերված, արդյոք կարելի է հաճախ օգտագործել:
- 4 Եթե ունեք սխալ պատասխան, ընտրեք մեկ ֆիզիկական առաջադրանք և կատարեք այն:

12



ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ԱՐԿՂ

- 1 Ո՞ր խմիչքն են սովորաբար պատրաստում չոր մրգերից:
- 2 Քանի՞ տախտակ կա պատկերված նկարում:
- 3 Ո՞ր մթերքներն են վիտամինների հիմնական աղբյուրը:
- 4 Եթե ունեք սխալ պատասխան, ընտրեք մեկ ֆիզիկական առաջադրանք և կատարեք այն:

1

**ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ԱՐԿՂ
ՄՆՎԻՐ ԱՌՈՂՋ**

**15 վայրկյան կանգնեք մեկ
ոտքի վրա՝ փակ աչքերով:**

2

**ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ԱՐԿՂ
ՄՆՎԻՐ ԱՌՈՂՋ**

10 անգամ կքանստեք:

3

**ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ԱՐԿՂ
ՄՆՎԻՐ ԱՌՈՂՋ**

**4 անգամ սենյակի մեկ
ծայրից վազեք մյուս ծայրը:**

4

**ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ԱՐԿՂ
ՄՆՎԻՐ ԱՌՈՂՋ**

**5 անգամ սենյակի մեկ
ծայրից վազեք մյուս ծայրը:**

5

**ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ԱՐԿՂ
ՄՆՎԻՐ ԱՌՈՂՋ**

2 թույլ մարզանք արեք

6

**ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ԱՐԿՂ
ՄՆՎԻՐ ԱՌՈՂՋ**

**20 վայրկյան կանգնեք մեկ
ոտքի վրա՝ փակ աչքերով:**

7

**ԳԻՏԵԼԻԶՆԵՐԻ ԱՐԿՂ
ՄՆՎԻՐ ԱՌՈՂՋ**

15 անգամ կբանստեք:

8

**ԳԻՏԵԼԻԶՆԵՐԻ ԱՐԿՂ
ՄՆՎԻՐ ԱՌՈՂՋ**

**5 անգամ սենյակի մեկ
ծայրից վազեք մյուս ծայրը:**

9

**ԳԻՏԵԼԻԶՆԵՐԻ ԱՐԿՂ
ՄՆՎԻՐ ԱՌՈՂՋ**

**3 անգամ սենյակի
մեկ ծայրից վազեք մյուս**

10

**ԳԻՏԵԼԻԶՆԵՐԻ ԱՐԿՂ
ՄՆՎԻՐ ԱՌՈՂՋ**

**15 վայրկյան կանգնեք մեկ
ոտքի վրա՝ փակ աչքերով:**



ԲԱՃԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

ՄՆՆԴԱՅԻՆ ԹՈՒՆԱՎՈՐՄԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԱՅԻՆ ԹԵՐԹԻԿ

Մննդային թունավորումը կարող է ունենալ թեթև կամ ծանր ընթացք: Այսպիսով՝ եկե՛ք պարզենք, թե ինչպես պետք է խուսափել սննդային թունավորումից:

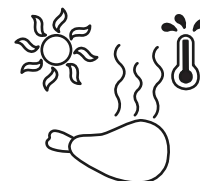


Ի՞նչ է սննդային թունավորումը

Մննդային թունավորումն առաջանում է այնպիսի մթերքների օգտագործումից, որոնք պարունակում են ախտածին մանրէներ, ինչպիսիք են բակտերիաները: Մանրէներն ամենուր են, ուստի սննդային թունավորման թեթև դեպքերը սովորական են դարձել: Դրանք կարող են առաջացնել փորլուծություն և ստամոսքի խանգարում, երբեմն էլ թուլություն կամ սրտխառնոց: Դուք կարող եք մտածել, որ խնդրի լուծումը բոլոր մանրէներից ազատվելն է: Բայց դա հնարավոր չէ, մանրէներն ամենուր են, այդ թվում սննդի մեջ, և երբեմն դրանք կարող են օգտակար լինել մեզ համար: Բայց դուք կարող եք սովորել, թե ինչպես կարելի է խուսափել ախտածին մանրէներից, որոնք հենց սննդի պարունակության մեջ են:

Ինչպե՞ս կարող եք իմանալ՝ ունե՞ք սննդային թունավորում:

Դժվար է ասել՝ ունե՞ք սննդային թունավորում: Դրա համար կարող եք «դետեկտիվ աշխատանք» կատարել և հասկանալ՝ արդյոք այդ նշանները ուրիշներն էլ ունեն: Նրանք կերել են նույն սնունդը, ինչ դուք: Մննդային թունավորումը կհաստատվի, եթե վատ են զգում միայն այն մարդիկ, որոնք կերել են նույն սնունդը:



Կենդանական մթերքները, որոնք լավ չեն եփվել, հում մթերքները, չլվացված բանջարեղենն ու միրգը կարող են պարունակել մանրէներ, որոնք առաջացնում են սննդային թունավորումներ: Եթե ինչ-որ մեկը չի լվանում ձեռքերը սնունդը պատրաստելիս կամ եփած մթերքը դնում է այն մակերեսի վրա, որոնց վրա հում միս է դրված եղել, կարող եք սննդային թունավորման դեպք ունենալ:

Նշե՛ք բոլոր այն գործողությունները, որոնք կարող եք անել՝ նվազեցնելու սննդային թունավորման հավանականությունը.

- Մանրակրկիտ լվացե՛ք ձեռքերը ուտելուց առաջ կամ ուտեստ պատրաստելուց առաջ:
- Միրգն ու բանջարեղենը ուտելուց առաջ լվա՛վ լվացե՛ք:



- Կերենք միայն ճիշտ եփած մթերք: Եթե կտրատել եք միսը, և այն ներսում վարդագույն է և հում տեսք ունի, մի՛ օգտագործեք և զգուշացրե՛ք մեծահասակներից ինչ-որ մեկին:



- Ուշադիր նայեք, թե ինչ եք ուտում, և հո՛տ քաշեք: Եթե ինչ-որ բան սովորականից տարբերվում է արտաքինից կամ հոտով, ավելի լավ է հրաժարվեք դրանից:



- Եթե կարիք կա, ապա ճիշտ տաքացրե՛ք սնունդը, այն կոչնչացնի մանրէները:
- Ստուգե՛ք պիտանելիության ժամկետը: Փաթեթավորված

մթերքն ունի պիտանելիության ժամկետի վերաբերյալ մակնանշում:

- Անմիջապես ծածկե՛ք և սնունդը պահե՛ք սառնարանում: Մանրէներն արագ բազմանում են այն մթերքներում, որոնք պահպանվում են սենյակային ջերմաստիճանում:



ՃԻՇՏ Է: ճիշտ պատասխանը վերը նշված բոլոր քայլերն են, որոնք դուք կարող եք անել սննդային թունավորման վտանգից խուսափելու համար: Հանձնե՛ք թերթիկը ուսուցչին:



ԲԱՃԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

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

- Աշխատանքային թերթիկ, որտեղ բացատրվում է, թե ինչպես խուսափել սննդային թունավորումից:
- «Առողջ ափսեի» ձևանմուշ, որը աշակերտները պետք է լրացնեն մեկ շաբաթվա ընթացքում՝ ցույց տալով, թե ինչ կար իրենց ափսեում ամեն օր ընթերիքին: Լրացնելուց հետո այն պետք է հանձնեն ուսուցչին:
- Հավելյալ բաղադրատոմսեր, որոնք աշակերտները կարող են պատրաստել տանը իրենց ընտանիքի հետ, կամ ծնողները կարող են պատրաստել ամբողջ ընտանիքի համար: Բոլոր բաղադրատոմսերը վերաբերում են երեխաների սիրած ուտելիքների (բուրգերներ, պիցաներ) առողջ տարբերակներին:

Հավի պատրաստումը

Հավի մսով կերակուր պատրաստելիս պետք է հաշվի առնել մի քանի կանոն:

1. Մի՛ լվացեք հավը եփելուց առաջ: Հում հավը լի է այնպիսի վնասակար մանրէներով, ինչպիսին սալմոնելան է: Երբ հավը լվանում եք սառը ծորակի ջրով, իրականում չեք հեռացնում մանրէները, այլ տարածում եք դրանք: Երբ ջուրը դիպչում է թռչնամսին, ցողում է ձեր ձեռքերի, հագուստի և շրջակա մակերեսների վրա՝ դրանով իսկ տեղափոխելով թռչնամսից բոլոր վտանգավոր մանրէները այդ հատվածներ: Մանրէները սպանելու համար հավը պետք է եփել:
2. Խուսափե՛ք խաչաձև վարակումից: Սա նշանակում է, որ առանց նախապես մանրակրկիտ լվանալու չպետք է օգտագործել տախտակները, դանակները, խոհանոցային սարքերը, սպասքը և ափսեները, որոնք շփվել են հում հավի մսի հետ:
3. Պահպանման կանոններ: Հում հավը լավ ծածկե՛ք և պահե՛ք սառնարանի ներքևի դարակում, որպեսզի չծորա մյուս մթերքների վրա:
4. Ախտահանիչ հեղուկ: Օգտագործե՛ք մանրէասպան ախտահանիչ հեղուկներ՝ մաքրելու համար սեղանի մակերեսը կամ սառնարանը, որտեղ հում հավի միս է դրված եղել:
5. Լավ ստուգե՛ք՝ արդյոք հավը լավ եփված է: Կտրատելուց բացի մյուս միջոցը՝ պարզելու՝ հավը լիարժեք եփվել է, թե ոչ, մսի ջերմաչափն է: Հավի կտորի ամենահաստ հատվածի՝ ազդրի մեջ ջերմաստիճանը 74°C կամ ավելի պետք է լինի:



Առանց եփելու, սուպեր բուսական ռուլետներ

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



Բաղադրիչներ

1 լավաշ



2 ճ/գ հումուս



Քազարի 1 տերև



¼ զազար՝ 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



Պաստրաստման մեթոդ

1

Լավաշը հարթությամբ դրեք տախտակի վրա, ներքևի հատվածի վրա քսեք հումուսը և վրան դրեք հազարը: Գազարը, վարունգը և/կամ դդմիկը շարեք 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:



Մրգային ծիածան բյաբաբ

Փորձեք օգտագործել ցանկացած միրգ,
որն ուզում եք և փորձեք գնել սեզոնային
մրգեր, որոնք սովորաբար ավելի էժան են:
Պարզապես փորձեք ինտերակտիվ շատ
գույներ օգտագործել:

Պաստրաստման և եփման ժամանակը՝ 15 րոպե
Նախատեսված է 7 հոգու համար



Բաղադրիչներ

7 հատ ազնվամորի



7 հատ մաքրած ելակ



7 շերտ մանդարին



7 խորանարդի ձևով կտրատված,
կեղևազրկած ծիրանի կտորներ



7 կեղևահանված դեղձի կտորներ



7 մաքրած կիվիի կտորներ



7 ողկույզ կանաչ խաղող



7 ողկույզ կարմիր խաղող



14 հատիկ հապալաս



Պաստրաստման մեթոդ

1

Վերցրեք 7 փայտե շամփուր և յուրաքանչյուրի վրա դասավորեք հետևյալ մրգերը՝ 1 ազնվամորի, 1 մաքրած ելակ, մանդարինի 1 շերտ, 1 խորանարդ ծիրան, 1 կտոր կեղևահանված դեղձ, 1 կտոր կեղևահանված կիվի, 1 կանաչ և 1 կարմիր խաղող, 2 հատիկ կապալաս: Դասավորեք ծիածանի տեսքով, բոլորին բարի ախորժակ:



Բանանի պաղպաղակի բաղադրատոմս

Սննդարարության մասին տեղեկատվություն

Մեկ չափաբաժնի սննդարար արժեքը (բաղադրատոմսի 1/4)

- 272 կՋ / 65 կկալ
- 1գ սպիտակուց
- 16գ ածխաջրեր, որից 14գ շաքար
- 0,1գ ճարպ, որից աննշան բանակով՝ հագեցած
- 1,1գ մանրաթել

Անհրաժեշտ բաղադրիչներ

- 4 շատ հասած բանան



ՔԱՅԼ 1

Կլայեր և կտրատեք բանանը, օգտագործեք 1 բանան մեկ անձի համար:



ՔԱՅԼ 2

Սառեցրեք առկվազն 2 ժամ կամ ամբողջ գիշեր:



ՔԱՅԼ 3

Լցրեք սննդի պրոցեսորի/բլենդերի մեջ և հարեք մինչև հարթ և կրեմային զանգված ստանալը: Լցրեք ամանների մեջ և մատուցեք:



*Լրացուցիչ յուղոտիչականության համար ավելացրեք մի պտուղից դադրին կամ մի բուս սառեցված մրգեր:



Պատրաստելու տևողությունը՝ 5 րոպե

Պատրաստելը՝ հեշտ

Պատրաստվում է՝ 4 չափաբաժին



Համեղ հապի կրծքամիս

Սննդարարության մասին տեղեկատվություն

Այս հապի կրծքամիսը այնքան հեշտ է պատրաստել և այնքան համեղ է:

Մեկ չափաբաժնի սննդարար արժեքը (բաղադրատոմսի 1/4)

- 1690 կՋ / 260 կկալ
- 36գ սպիտակուց
- 54գ ածխաջրեր, որից 11գ շաքար
- 6,5գ ճարպ, որից 2գ հագեցած
- 9գ մանրաթել

Անհրաժեշտ բաղադրիչներ

- 2 թեյի գդալ տոմատի խյուս
- 2 թեյի գդալ բիչ բանակությամբ սոյայի սոուս/դոշաք
- 2 ճաշի գդալ կիտրոնի հյութ
- 8 մաշկազերծված հապի կրծքամիս
- 880 գ կարտոֆիլ, կեղևազրկված և կտրոններով կտրատված
- 4 զազար (կամ 320 գ), կտրատած
- 320 գ սառեցված ոլոռ
- 4 ճաշի գդալ 1%-յուղայնությամբ կաթ
- 1 պտուղնեց աղացած սև պղպեղ



ՔԱՅԼ 1

Լոլիկի խյուսը, սոյայի սոուսը և կիտրոնի հյութը ցրեք հարելու ամանի մեջ (ոչ մետաղական): Լավ խառնեք և համեմեք սև պղպեղով: Ավելացրեք հապի կրծքամիսը՝ շրջելով դրանք՝ զանգվածի մեջ թաթախելու համար: Ծածկեք և դրեք սառնարան առկվազն 30 րոպե կամ, եթե նախընտրում եք, ամբողջ գիշեր: Հապի մաշկն ունի բարձր յուղայնություն, այդ իսկ պատճառով ավելի լավ է հեռացնել այն:



ՔԱՅԼ 2

Երբ պատրաստ եք եփելու, ջերմոցը տաքացրեք 200C/օդափոխիչի ջերմոց 180C/զազի Նիշ՝ 6: Կրծքամիսը շարեք փայլաթիթեղով պատված տապակի մեջ և տապակեք 30 րոպե, 20 րոպե հետո բսելով մնացած զանգվածը:



ՔԱՅԼ 3

Մինչ հապի միսը տապակվում է, կարտոֆիլն ու զազարը խաշեք առանձին կաթսաների մեջ եփեք, մինչև փափկի՝ մոտ 20 րոպե: Ոլոռը եփեք մի փոքր եռման ջրի մեջ, հապի միսը պատրաստ լինելուց 5 րոպե անաջ:



ՔԱՅԼ 4

Ջամբ և տրորեք կարտոֆիլը, հարեք կաթի մեջ և համեմեք սև պղպեղով: Մատուցեք հապի կրծքամիսը, զազարի և ոլոռի հետ:



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



*Փորձեք այլուրե պատրաստել կարտոֆիլի և դդմիկի խառնուրդով՝ ավելի հետաքրքիր համի համար:



Նախապատրաստում՝ 20 րոպե
Եփելու տևողություն՝ 30 րոպե

Պատրաստելը՝ հեշտ

Պատրաստվում է՝ 4 չափաբաժին



Հայրիկին հարմար տավարի բուրգերներ

Սննդարարության մասին տեղեկատվություն

Մեկ չափաբաժինը՝ 317 կալորիա

Անհրաժեշտ բաղադրիչներ

- 300 գ անյուղ տավարի միս
- սև պղպեղ
- քիչ բաժակային բուսական յուղ
- 1/2 կտրատած սպիտակ սոխ 12,5 գրամ
- 2 թեյի գդալ չորացրած համեմունքներ 0,5 գրամ
- 4 հատ ամբողջահատիկային հացիկներ 80 գրամ
- 2 բաժակ հազարի խառը տերևներ 15 գրամ
- 1 1/3 բերած գազար 25 գր
- 2 հատ կտրատած լոլիկ 50 գր
- 4 թեյի գդալ մանանեխ 4 գրամ
- 4 թեյի գդալ լոլիկի լեշ 4 գրամ



ՔԱՅԼ 1

Ֆարշը համեմեք պղպեղով, ապա խառնեք բերած գազարի, կտրատած սոխի և չորացրած համեմունքների հետ: Յուրաքանչյուր չափաբաժնի համար ձևավորեք մեկ բուրգեր:



ՔԱՅԼ 2

Չկաշող տավարի վրա թեթևակի յուղ ցողեք միջին-բարձր ջերմաստիճանի վրա: Բուրգերի կտորը եփում ենք երկու կողմից ընդհանուրը 5-10 րոպե, մինչև եփվի ըստ ձեր նախընտրության:



ՔԱՅԼ 3

Կիսեք հացիկները և թեթև տապակեք գրիլի տակ: Մեկ կեսի վրա դրեք հազարն ու կտրատած լոլիկը: Վրան դրեք եփած բուրգերը, մանանեխ, լեշն և հացիկի մյուս կեսը:



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



*Այս առողջարար, հայրիկին հարմար տավարի բուրգերի բաղադրատոմսն այնքան արագ և հեշտ է պատրաստվում, որ նույնիսկ երեխաները կարող են օգնել: Բուրգերը հաճախ ընտանիքի սիրելի կերակուրն է, բայց միշտ չէ, որ համարվում է առողջ ընտրություն: Բուրգերները թարմ բաղադրիչների օգտագործմամբ՝ ինքնուրույն պատրաստելը ձեզ կտա հնարավորություն սիրված ուտեստը առողջ կերպով վայելելու համար: Այս առողջարար տավարի բուրգերի բաղադրատոմսը վերցված է մեր 28-օրյա քաշի կորստի մարտահրավերից, որտեղ մենք ունենք հազարավոր առողջ բաղադրատոմսերի տարբերակներ՝ պիցցաներ, կարրիներ, մակարոնեղեն և այլն:



Պատրաստելը՝ հեշտ

Նախատեսված է՝ 1 անձի համար



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 գուլ 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 պոլոցների մեջ: Ավելացրեք ջուրը և խառնեք մինչև փափուկ խմոր դառնալը:



ՔԱՅԼ 2

Թողեք 20 րոպե բարձրանա: 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

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



ՔԱՅԼ 4

Վարունգը և կիսված լոլիկները շարեք պիտտաների վրա աչքերի տեսքով, կիսված լոլիկը՝ քրի, կտրատած պղպեղը՝ հոնքերի և թեթևի տեսքով, իսկ քերած պանիրը՝ մազերի կամ մորուքի տեսքով: Տեղադրեք գրիլի վրա:



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



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



Նախապատրաստում՝ 20 րոպե
Եփելու տևողություն՝ 30 րոպե

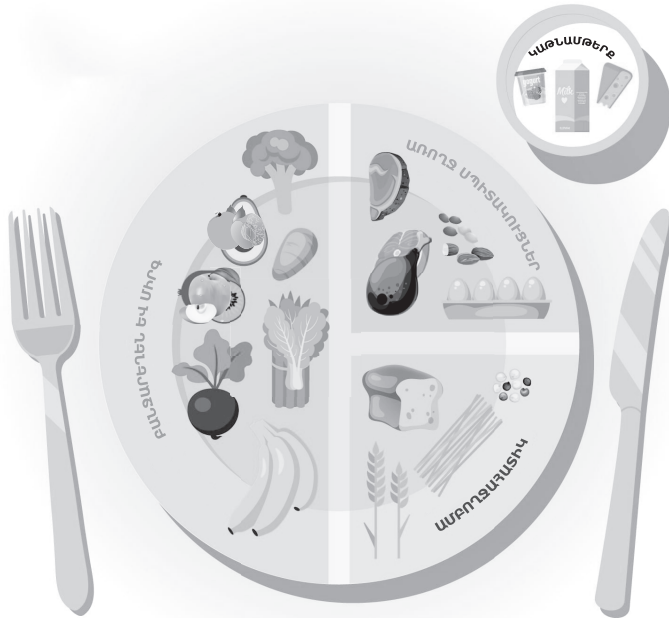
Պատրաստելը՝ հեշտ

Պատրաստվում է 4 չափաբաժին

Ասա մեզ, թե ինչ է պարունակում քո ափսեն 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 միրգ. լցրեք ձեր ափսեն գունավոր բանջարեղենով և մրգերով: Որքան շատ գույներ, այնքան ավելի լավ: Կներեք, բայց կարտոֆիլը և կարտոֆիլի ֆրիի 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 սննդակարգում, քանի որ դրանք մեզ էներգիա են տալիս և օգնում յուրացնել սննդանյութերը: Բայց որոշ ճարպեր վնասակար են մեզ համար, օրինակ՝ կարտոֆիլի ֆրիի, 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: Սահմանափակել կարագի օգտագործումը, խուսափել մարգարինի օգտագործումից):

Առողջ սպիտակուցներ. կարող եք ընտրել լոբի և դոռ, ընկույզեղեն, սերմեր կամ ձու և հավ: Սակայն փորձեք խուսափել վերամշակված մսերից, ինչպիսիք են՝ երշիկը և նրբերշիկը, 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:

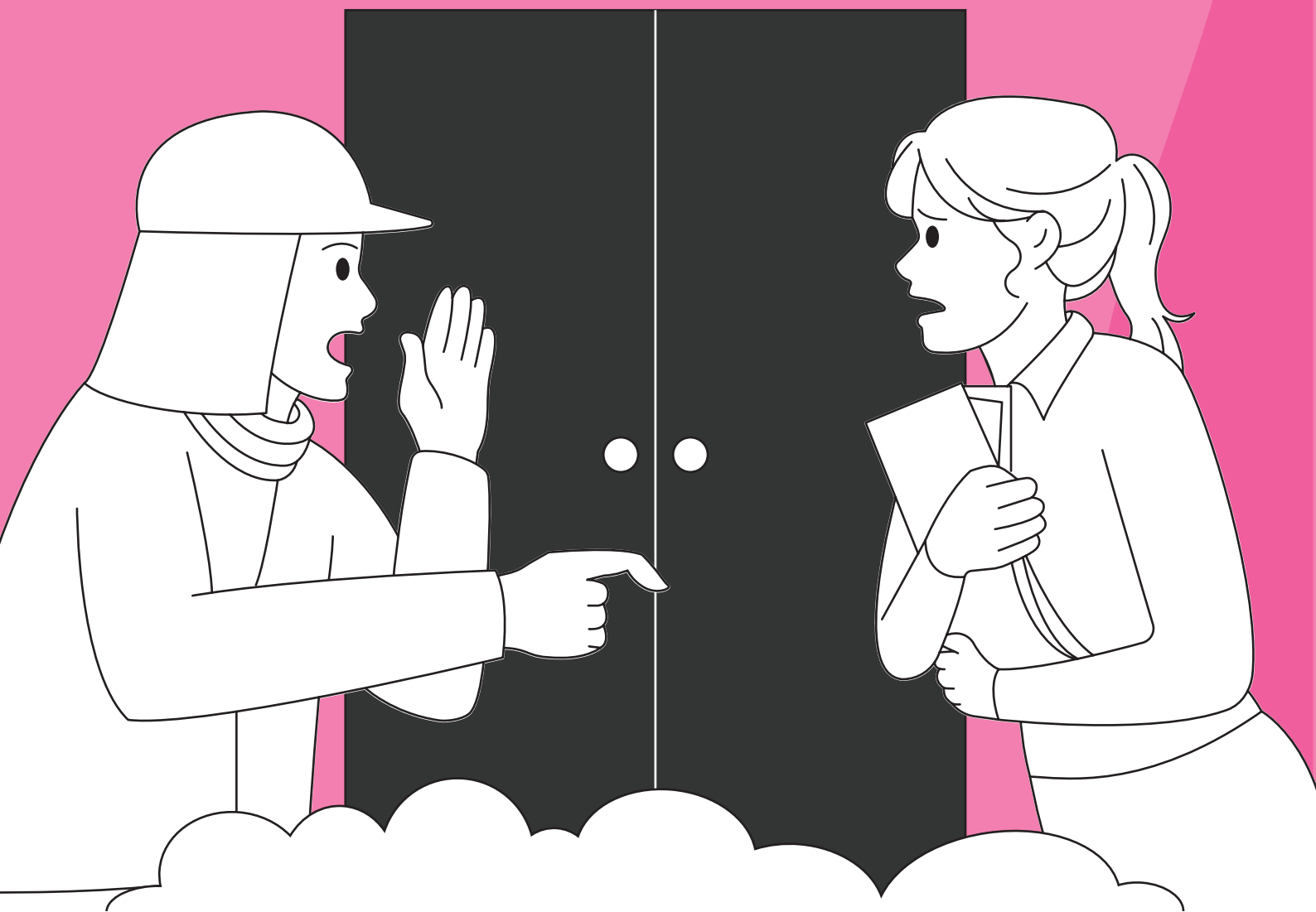
► Տպել 7 օրինակ՝ ըստ շաբաթվա օրերի, և լրացնել



2.

**ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ,
ՎՏԱՆԳԻ
ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ**

Exit



ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ՎՏԱՆԳԻ

ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ

🕒 3 ժամ

ԹԵՄԱ.

ՏԱՐՅԱՆՄԱՆ ՊԼԱՆ-ՈՒՐՎԱԳԻԾ, ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ

ԴԱՍ 1. Տարիանման պլան-ուրվագծի մշակման քայլերը

ԴԱՍ 2. Տարիանման պլան-ուրվագծի մշակման քայլերը (շարունակությունը)
Տարիանման վարժանք

ԴԱՍ 3. Անհապաղ օգնություն մարմնի գերտաքացման և արևահարության, գերսառնեցման ու ցրտահարության դեպքում

Նպատակը

Խթանել աղետների ժամանակ անհրաժեշտ գործողություններին և կանոններին տիրապետելու, տարիանման պլան-ուրվագիծը քայլ առ քայլ մշակելու կարողությունները: Օգնել գիտակցելու տարիանման վարժանքի նշանակությունը արտակարգ իրավիճակներում:

Նախազգուշական միջոցառումների շնորհիվ կանխել արևահարությունը, ցրտահարությունը, ցուցաբերել ԱՕ արևահարության և ցրտահարության նախանշանների դեպքում:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Մշակել տարիանման պլան-ուրվագիծ:
2. Տարբերակել և առաջնորդվել տարիանման պլան-ուրվագծում կիրառվող պայմանական նշաններով:
3. Նախապատրաստել աղետի կապոց. թվարկել անհրաժեշտ իրերը, փաստաթղթերը, սննդամթերքը, հագուստը:
4. ճանաչել մարմնի գերտաքացման և արևահարության, գերսառնեցման ու ցրտահարության նշանները:
5. Ցուցաբերել առաջին օգնություն մարմնի գերտաքացման և արևահարության, գերսառնեցման ու ցրտահարության դեպքում: Նշել՝ ինչ չի կարելի անել առաջին օգնություն ցուցաբերելիս:



Բովանդակություն

- Տարիանման պլան-ուրվագիծ: Տարիանման, հրդեհային անվտանգության նշաններ:
- Արտաքին գործունեության ազդեցություն:
- Մարմնի գերտաքացում, արևահարություն, գերսառեցում, ցրտահարություն: Առաջին օգնություն:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Տարիանման վարժանքներ, առաջին օգնության կիրառման գործնական աշխատանքներ, տեսանյութերի ցուցադրում և քննարկում:

Միջառարկայական կապեր

Աշխարհագրություն, տեխնոլոգիա, երկրաչափություն, կենսաբանություն, ֆիզիկական կուլտուրա:

Ներդասընթացային կապեր «Աճ, զարգացում, հիգիենա» թեմայի հետ:





ԹԵՄԱ. ՏԱՐՅԱՆՄԱՆ ՊԼԱՆ-ՈՒՐՎԱԳԻԾ, ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ Նախաբան

Յուրաքանչյուր մարդ կենցաղում, աշխատավայրում, ուսումնական հաստատությունում կամ շրջակա միջավայրում կարող է հայտնվել այնպիսի իրավիճակներում, որոնք դուրս են կենսագործունեության բնականոն պայմանների շրջանակից և ուղեկցվում են մարդու կյանքի և կենսագործունեության վրա բացասաբար ազդող գործոնների առաջացմամբ:

Բնականոն պայմանների շրջանակներից դուրս եկող իրավիճակներն ընդունված է անվանել **ծայրահեղ: Արտակարգ իրավիճակները** (ԱԻ) տարբերվում են ծայրահեղից մասշտաբներով և հետևանքների ծանրությամբ:

Հայտնվելով նման իրավիճակում՝ մարդը հաճախ դառնում է անօգնական, նույնիսկ պարզ, բայց շատ կարևոր որոշումներ ընդունելու անկարող: Իսկ ցանկացած տեսակի որոշում ընդունելու համար անհրաժեշտ է վաղ տարիքից մարդու մեջ ձևավորել համապատասխան մտածողություն:

Մարդկությանը պատուհասած աղետներից քաղած դասերը և կենսական փորձն ապացուցում են, որ միայն մարդու գիտակցված վարքագիծը կարող է փոխել ստեղծված իրավիճակը:

Արտակարգ իրավիճակներում բնակչության պաշտպանության հուսալի և գործունեղանակ է համարվում տարհանումը, որի նպատակը հնարավոր մարդկային, նյութական և մշակութային կորուստների կանխումն ու նվազեցումն է: Բնակչությունը տարհանվում է այն տարածքներից, որտեղ առաջացել են կամ կարող են առաջանալ մարդու կյանքի և առողջության վրա բացասաբար ազդող գործոններ, և տեղաբաշխվում է վտանգավոր տարածքներից դուրս՝ անվտանգ գոտում: Արագ ու կազմակերպված տարհանում իրականացնելու համար անհրաժեշտ է ունենալ տարհանման պլան:

Առողջ ապրելակերպի այս բաժնում ներկայացված դասերը աշակերտների մեջ կձևավորեն աղետների ժամանակ անհրաժեշտ գործողություններին և կանոններին տիրապետելու, տարհանման պլան մշակելու (գծագրելու) կարողություններ:

Աշակերտները կսովորեն նաև ԱՕ հիմունքները, ձեռք կբերեն համապատասխան հմտություններ և կարողություններ՝ կանխելու արևահարությունը, ցրտահարությունը, իսկ նախանշանների դեպքում կկարողանան ցուցաբերել ԱՕ:



ԴԱՍ 1. ՏԱՐՀԱՆՄԱՆ ՊԼԱՆ-ՈՒՐՎԱԳԾԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՔԱՅԼԵՐԸ

Դասի նպատակը

Խթանել աղետների ժամանակ անհրաժեշտ գործողություններին և կանոններին տիրապետելու, տարհանման պլան-ուրվագիծը քայլ առ քայլ մշակելու կարողություններ:

Վերջնարդյունքները

- Մշակել տարհանման պլան-ուրվագիծ: (1)
- Տարբերակել և առաջնորդվել տարհանման պլան-ուրվագծում կիրառվող պայմանական նշաններով: (2)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Տարհանման պլան-ուրվագծի գծագրումն ըստ փուլերի» տեքստի օրինակ, «Աղյուսակ 1. Տարհանման պլան-ուրվագծում օգտագործվող պայմանական նշանները», «Աղյուսակ 2. Հրդեհային անվտանգության նշանները», «Աղյուսակ 3. Պատասպարման պայմանական և այլ նշաններ» բաշխման նյութերը՝ խմբերի թվով, A3 չափսի թուղթ, սև, կանաչ, կարմիր մատիտներ, գրիչներ:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը դասը սկսում է քննարկումով: Դասարանին դիմում է հետևյալ հարցերով.

- Ի՞նչ է տարհանումը:
- Ձեր կարծիքով՝ ե՞րբ է անհրաժեշտ իրականացնել տարհանում:

Աշակերտները թվարկում են իրենց հայտնի իրավիճակները, երբ անհրաժեշտ է իրականացնել տարհանում:

Այնուհետև ուսուցիչը հարցնում է.

- Ի՞նչ խոչընդոտներ կարող են առաջանալ տարհանման ժամանակ:

Աշակերտները թվարկում են հնարավոր բոլոր խոչընդոտները: Եթե նրանք չեն թվարկում ճիշտ տարբերակներ, ուսուցիչը պետք է ուղղորդի: Ուսուցիչը պատասխանները գրանցում է գրատախտակին, ապա ընդգծում է «տարհանման պլան-ուրվագծի բացակայություն» արտահայտությունը:

Փուլ 2 (35 թույլ)**Քայլ 1 (10 թույլ)**

Դասարանը բաժանվում է 3 խմբի: Յուրաքանչյուր խմբի տրվում է «Տարիանման պլան-ուրվագծի գծագրումն ըստ փուլերի» տեքստի և «Աղյուսակ 1. Տարիանման պլան-ուրվագծում օգտագործվող պայմանական նշանները», «Աղյուսակ 2. Հրդեհային անվտանգության նշանները», «Աղյուսակ 3. Պատասպարման պայմանական և այլ նշաններ» բաշխման նյութերի օրինակներ: Աշակերտներին առաջարկվում է մշակել (գծագրել) իրենց դպրոցի տարբեր հարկերի կամ մասնաբաժինների տարիանման պլան-ուրվագծների փաթեթը: Դպրոցի տարածքը բաժանում են համեմատաբար համարժեք հատվածների, որպեսզի խմբերը մոտավորապես նույն ծավալի աշխատանք ունենան: Ուսուցիչը հանձնարարում է աշակերտներին շրջել դպրոցի իրենց բաժին ընկած կամ ընտրած տարածքում, ուսումնասիրել շենքի կառուցվածքային առանձնահատկությունները, տարիանման ուղիները և ելքերը, բացահայտել հրդեհային անվտանգության միջոցների գտնվելու վայրերը:

Քայլ 2 (20 թույլ)

Խմբերը վերադառնում են դասասենյակ, և յուրաքանչյուր խումբ գծագրում է իր առաջադրանքին համապատասխան հարկի կամ մասնաբաժնի տարիանման պլան-ուրվագիծը:

Քայլ 3 (5 թույլ)

Ուսուցիչն առաջարկում է միավորել խմբային աշխատանքի արդյունքները. բոլոր խմբերի մշակած տարիանման պլան-ուրվագծերը միավորվում են ընդհանուր փաթեթում: Այդպես դպրոցի տարիանման պլան-ուրվագծերի հատվածաբար մշակված փաթեթն ամբողջանում է:

**Հուշում ուսուցչին**

Եթե դասարանում կան անվասայլակ օգտագործող կամ շարժվելու այլ դժվարություններ ունեցող սովորողներ, որոնք չեն կարող մյուսների հետ շրջել շենքի հարկերում, ապա նրանց համար կարող են այլ դերեր նախատեսվել, օրինակ՝ կարող են հավաքել խմբի բերած տեղեկությունները կամ ամփոփել խմբի աշխատանքները և այլն: Իսկ եթե, այնուամենայնիվ, նրանք ուզում են մասնակցել խմբի բոլոր աշխատանքներին, պետք է համակարգել այնպես, որ աշխատեն այն հարկում, որում իրենց դասասենյակն է:

Տարհանման պլանը պետք է կազմված լինի տեքստային և գրաֆիկական մասերից: Այս դասաժամին դիտարկվում է տարհանման պլանի գրաֆիկական (գծագիր) մասը:

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



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Տարհանման պլան-ուրվագծի գծագրումն՝ ըստ փուլերի

- Գծագրել տարհանման պլան-ուրվագծի նախագիծը՝ պատերը և դռների բացվածքները:
- Տարհանման պլան-ուրվագծում նշել պատուհանների բացվածքները, ելքերը և սանդուղքները:
- Նշել դեպի հիմնական և պահուստային ելքեր տանող ուղիները՝ հարկերից, դասարաններից, աշխատասենյակներից, ընդհանուր օգտագործման տարածքներից (մարզական և հանդիսությունների դահլիճ, ճաշարան, բուֆետ և այլն)՝ բացառությամբ սանիտարական հանգույցների և խորդանոցների, հոծ գծերով և ուղղորդող սլաքներով կամ տարհանման ուղղությունը ցույց տվող պայմանական նշաններով: (Պլան-ուրվագծում հոծ կանաչ սլաքներով նշվում են տարհանման հիմնական ուղիները, կետագծված կանաչ սլաքներով՝ տարհանման պահուստային (երկրորդական) ուղիները):
- Տարհանման պլան-ուրվագծում նշել ուսումնական հաստատությունում առկա հրդեհային անվտանգության միջոցների (կրակմարիչների, հրդեհային ծորակների, վահանակների և պահարանների, հեռախոսների, վթարային ազդարարման կոճակների) տեղադրման վայրերը:

Ելքերը համարվում են տարհանման, եթե դրանք տանում են առաջին հարկի սենքերից դեպի դուրս, իսկ ցանկացած հարկի սենքերից անմիջապես դեպի սանդղավանդակ:

Տարհանման ելքերին ներակայացվող պահանջներին չհամապատասխանող ելքերը կարող են դիտարկվել որպես վթարային:

Պահուստային (վթարային) ելքեր են համարվում՝

- առաջին հարկի սենքերից անմիջապես դուրս ելքը՝ պատուհանի կամ դռան միջով,
- ցանկացած հարկի սենքերից անմիջապես դուրս ելքը՝ պատուհանի, դռան կամ պատշգամբի միջով, որոնք համալրված են բարձրությունից տարհանման համար նախատեսված սարքավորումներով:



Աղյուսակ 1. Տարհանման պլան-ուրվագծում օգտագործվող պայմանական նշանները¹¹

Նշում. Լուսային, ձայնային և տեսողական նշանները պետք է նախատեսվեն տարհանման, վթարային յուրաքանչյուր ելքի մոտ, տարհանման ուղիներում (կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող սովորողների համար):



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

Զ/Զ	Գունավոր գծապատկերը	Իմաստային նշանակությունը	Տեղադրման (փակցման) վայրը, կիրառման կարգը
1.		Ելքն այստեղ է (ձախակողմյան)	Ձախ կողմից բացվող տարհանման ելքերի՝ դռների վերևում
2.		Ելքն այստեղ է (աջակողմյան)	Աջ կողմից բացվող տարհանման ելքերի՝ դռների վերևում
3.		Ուղղորդող սլաք	Օգտագործվում է տարհանման այլ նշանների հետ՝ տարհանման ուղղությունը ցույց տալու համար
4.		Ուղղորդող սլաք (45° անկյան տակ)	Օգտագործվում է տարհանման այլ նշանների հետ՝ տարհանման ուղղությունը ցույց տալու համար
5.		Ուղղորդող սլաք	Օգտագործվում է տարհանման այլ նշանների հետ՝ տարհանման պահուստային (լրացուցիչ) ուղղությունը ցույց տալու համար
6.		Տարհանման ելքի ուղղությունը (աջ կողմից)	Պատերին՝ դեպի տարհանման ելքեր շարժման ուղղությունը ցույց տալու համար

¹¹ Մաթևոսյան Հ., Դիլբարյան Թ., Ալավերդյան Ռ., Արևաուդյան Ա., Խաչատրյան Հ., Հովհաննիսյան Ս., Աղետների ռիսկերի նվազեցման կրթություն: Ձեռնարկ նախադպրոցական կրթական հաստատությունների և դպրոցների մանկավարժների համար, Եր., ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամ, Փրինսթոնֆո, 2011, 216 էջ:

7.		Տարհանման ելքի ուղղությունը (ձախ կողմից)	Պատերին՝ դեպի տարհանման ելքեր շարժման ուղղությունը ցույց տալու համար
8.		Տարհանման ուղղությունը դեպի տարհանման ելքեր (աջ կողմից դեպի վեր)	Պատերին՝ դեպի տարհանման ելքեր շարժման ուղղությունը ցույց տալու համար (թեք հարթությամբ)
9.		Տարհանման ուղղությունը դեպի տարհանման ելքեր (ձախ կողմից դեպի վեր)	Պատերին՝ դեպի տարհանման ելքեր շարժման ուղղությունը ցույց տալու համար (թեք հարթությամբ)
10.		Տարհանման ուղղությունը դեպի տարհանման ելքեր (աջ կողմից դեպի ներքև)	Պատերին՝ դեպի տարհանման ելքեր շարժման ուղղությունը ցույց տալու համար (թեք հարթությամբ)
11.		Պատերին՝ դեպի տարհանման ելքեր շարժման ուղղությունը ցույց տալու համար (թեք հարթությամբ)	Պատերին՝ դեպի տարհանման ելքեր շարժման ուղղությունը ցույց տալու համար (թեք հարթությամբ)
12.		Տարհանման ելքի դռան ցուցանշան (աջակողմյան)	Տարհանման ելքերի դռների վերևում
13.		Տարհանման ելքի դռան ցուցանշան (ձախակողմյան)	Տարհանման ելքերի դռների վերևում

14.		Տարհանման ելքի ուղղությունը աստիճաններով ներքև	Աստիճանահարթակների և աստիճանաբաժնին կից պատերին
15.		Տարհանման ելքի ուղղությունը աստիճաններով վերև	Աստիճանահարթակների և աստիճանաբաժնին կից պատերին
16.		Ելքն այստեղ է	Դռներին, պատերին և այն վայրերում, որտեղից որևէ տարածք մտնելու կամ տարածքից դուրս գալու համար անհրաժեշտ է բացել որևէ կոնստրուկցիա, օրինակ՝ կտրել պատուհանի ապակին և այլն
17.		Բացել հրելով	Դռան վրա՝ դուռը բացելու ուղղությունը ցույց տալու համար
18.		Բացել ձգելով	Դռան վրա՝ դուռը բացելու ուղղությունը ցույց տալու համար
19.		Դուռը բացել սլաքի ուղղությամբ	Դռան վրա՝ դուռը բացելու ուղղությունը ցույց տալու համար
20.		Հավաքակետ	Նախապես նախատեսված՝ արտակարգ իրավիճակներում մարդկանց հավաքակետ հանդիսացող տարածքների պատերին և դռներին
21.		Ելքի ցուցանակ	Տարհանման ելքի դռներին՝ դեպի տարհանման ելքը տանող ուղղությունը ցույց տալու համար
22.		Պահուստային ելքի ցուցանակ	Պահուստային ելքերի դռների վերևի մասում

23.		Տարհանման ելք հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար	Տարհանման ելքերի դռների վերևում
-----	---	--	---------------------------------

Աղյուսակ 2. Հրդեհային անվտանգության նշանները

Հ/Հ	Գունավոր գծապատկերը	Իմաստային նշանակությունը	Տեղադրման (փակցման) վայրը, կիրառման կարգը
1	2	3	4
1.		Ցուցասլաք	Օգտագործվում է միայն հրդեհային անվտանգության այլ նշանների հետ՝ հակահրդեհային պաշտպանության միջոցները գտնելու ուղղությունը ցույց տալու համար:
2.		45° անկյան տակ Ուղղորդող սլաք	Օգտագործվում է միայն հրդեհային անվտանգության այլ նշանների հետ՝ հակահրդեհային պաշտպանության միջոցները գտնելու ուղղությունը ցույց տալու համար:
3.		Հրշեջ ծորակ	Հրշեջ ծորակի հավաքածուի (ծորակ, թևք և փող) գտնվելու վայրում:
4.		Հրշեջ սանդուղք	Ցույց է տալիս հրշեջ սանդուղքի տեղը:
5.		Կրակմարիչ	Ցույց է տալիս կրակմարիչի տեղը:
6.		ԱԻ-ի (հրդեհի) ժամանակ օգտագործվող հեռախոս	Ցույց է տալիս հեռախոսի տեղը:

7.		Հրդեհային ավտոմատիկայի (ազդանշանային) համակարգի գործարկման կոճակ	Ցույց է տալիս հրդեհի մարման ավտոմատացված համակարգի, հրդեհաշիջման և (կամ) հակածխային կոճակի տեղը:
8.		Հակահրդեհային միջոցների հավաքածուի գտնվելու վայրում	Ցույց է տալիս հակահրդեհային միջոցների հավաքածուի տեղը:
9.		Դուք այստեղ եք	Ցույց է տալիս տվյալ տարածքում տարիանման պլանի տեղակայման կետը՝ հուշելով նաև ձեր գտնվելու վայրը, թե որտեղից և որ ուղղությամբ պետք է տեղաշարժվեք՝ հետևելով դեպի տարիանման ելքերը տանող նշաններին

Աղյուսակ 3. Պատասպարման պայմանական և այլ նշաններ

Գ/Գ	Գունավոր գծապատկերը	Չափ (սմ)	Խմաստային նշանակությունը
1.		-	Պատասպարման վայր (սեղանի տակ)
2.		-	Պատասպարման վայր (դռան բացվածքներ)
3.		-	Պատասպարման վայր (շենքի միջին մասի հիմնական կրող պատերի, նրանցով կազմված անկյունների և հենասյուների մոտ)
4.		12x12	Պաշտպանական կառույց
5.		12x12	Էլեկտրական վահանակ



Նյութ ուսուցչի համար

Անձնակազմի և աշակերտների տարիանումն իրականացվում է հետևյալ դեպքերում¹²՝

- երկրաշարժի (1-ին և 2-րդ հարկերից),
- սողանքի,
- ձնահյուսի,
- սելավի,
- փլուզման,
- ջրամբարների պատվարների փլուզման,
- գետերի ջրերի հորդացման հետևանքով ջրածածկման,
- ատոմակայանի ընդհանուր վթարի,
- պայթյունի,
- հրդեհի,
- վտանգավոր թունավոր նյութեր արտադրող կամ արտադրական պրոցեսում դրանք օգտագործող արդյունաբերական օբյեկտներում վթարի,
- ռադիոակտիվ կամ թունավոր նյութերի տրանսպորտային փոխադրումների ժամանակ տեղի ունեցած վթարի,
- սահմանամերձ բնակավայրերից և տարածքներից ռազմական դրության ժամանակ հակառակորդի հանկարծակի հարձակման կամ դրա անմիջական սպառնալիքի, ինչպես նաև մարտական գործողությունների վարման և զենքի տեսակների անմիջական կիրառման կամ դրա սպառնալիքի դեպքում

Տարիանման պլան-ուրվագիծը մշակելիս հաշվի են առնում նաև արտակարգ իրավիճակներում վարքականոնները, շենքի ծավալանախագծային լուծումները, տարիանման ուղիների հուսալիությունը (օրինակ՝ շենքի աստիճանավանդակների մի մասը առավել հուսալի է, քանի որ անընդհատ շահագործվում է, միշտ բաց է և ապահովված է հակածխային պաշտպանությամբ), ձևավորված մարդկային հոսքերի հզորությունները, հրդեհային անվտանգության ակտիվ և պասիվ համակարգերը:

Տարիանման պլան-ուրվագիծը մշակվում է փուլ առ փուլ, որոնք ընդգրկում են հետևյալ միջոցառումները.

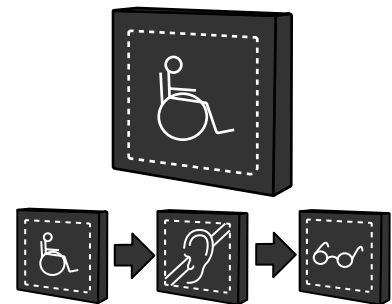
- դպրոցին սպառնացող վտանգների կանխորոշում և գնահատում.
- տարիանման ենթակա մարդկանց թվաքանակը.
- ազդարարման համակարգի ստեղծումը.
- աշակերտների և անձնակազմի ազդարարման կարգի սահմանումը.
- հայտարարությունների տեքստերի մշակումը.

¹² «Վտանգավոր տարածքներից բնակչության, նյութական և մշակութային արժեքների տարիանման կարգը հաստատելու մասին» ՀՀ Կառավարության 2011 թ. N 1180-Ն որոշում:

- արտակարգ իրավիճակներում անհրաժեշտ օգնության որոշումը (փրկարարական, բժշկական, հրշեջ և այլն)։
- անվտանգ գոտու որոշումը։
- ծանոթացումը դպրոցի տարիանման պլանին։

Ուսումնական հաստատության տարիանման ուրվագիծը մշակվում է շենքի յուրաքանչյուր մասնաշենքի, հարկի, դասասենյակի, ինչպես նաև հիմնական հավաքակետի համար։ Ուսումնական հաստատության հարկերի, մասնաշենքերի և հավաքակետի պլանները պատկերվում են 29,7 սմ x 42 սմ (A3), իսկ դասասենյակինը՝ 21 սմ x 29,7 սմ (A4) չափսի թղթերի վրա։ Պլան-ուրվագծում հոծ կանաչ սլաքներով նշվում են տարիանման հիմնական ուղիները, կետագծված կանաչ սլաքներով՝ տարիանման պահուստային (երկրորդական) ուղիները։ Տարիանման պլան-ուրվագծում պետք է նշված լինեն կրակմարիչների, հրդեհի մարման ավտոմատացված և անվտանգության այլ համակարգերի տեղակայման և միացման տեղերը, պլանների փակցման վայրերը՝ «Դուք այստեղ եք» պայմանական նշաններով։ Տարիանման պլան-ուրվագծերը փակցվում են բոլոր հարկերում։ Միջանցքներում, աստիճանավանդակներում և ելքերի վրա փակցվում են ուղղությունը ցուցադրող կանաչ սլաքներ ու ելքի նշաններ¹³։

Նշում: Առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող սովորողների համար ուսումնական հաստատությունը պետք է ապահովված լինի լուսային, ձայնային և տեսողական տարիանման նշաններով, որոնք պետք է նախատեսվեն տարիանման, վթարային յուրաքանչյուր ելքի մոտ, տարիանման ուղիներում։ Լուսային ազդանշանները պետք է միանան ձայնային ազդարարման հետ միաժամանակ, իսկ լուսային թրթռումների հաճախականությունը պետք է լինի 5 հերցից ոչ բարձր։ Տեսողական տեղեկություն տեղադրվում է գունային հակադրությամբ ֆոնի վրա՝ համապատասխան չափերի նշանների միջոցով։



¹³ «Հրդեհային անվտանգության կանոնները հաստատելու մասին» ՀՀ արտակարգ իրավիճակների նախարարի 2015 թ. հունիսի 18-ի թիվ N° 595-Ն հրամանը։



ԴԱՍ 2. ՏԱՐՀԱՆՄԱՆ ՊԼԱՆ-ՈՒՐՎԱԳԾԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՔԱՅԼԵՐԸ (ՇԱՐՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆ)

Դասի նպատակը

Խթանել աղետների ժամանակ անհրաժեշտ գործողություններին և կանոններին տիրապետելու կարողությունը: Օգնել գիտակցելու տարհանման վարժանքի նշանակությունն արտակարգ իրավիճակներում:

Վերջնարդյունքները

- Մշակել տարհանման պլան-ուրվագիծ: (1)
- Տարբերակել և առաջնորդվել տարհանման պլան-ուրվագծում կիրառվող պայմանական նշաններով: (2)
- Նախապատրաստել աղետի կապոց. թվարկել անհրաժեշտ իրերը, փաստաթղթերը, սննդամթերքը, հագուստը: (3)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Աղետի կապոց» քարտերի փաթեթ՝ 4 օրինակ, «Դպրոցում իրականացվող գործողություններն արտակարգ իրավիճակներում» ուսումնական նյութի 8 օրինակ:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչն առաջարկում է խմբերին ներկայացնել նախորդ դասին իրենց մշակած տարհանման պլան-ուրվագծերը և պատասխանել հետևյալ հարցերին.

- Ի՞նչ նպատակով է մշակվում դպրոցի տարհանման պլան-ուրվագիծը:
- Ի՞նչ տվյալներ են անհրաժեշտ տարհանման պլան-ուրվագիծը մշակելու (գծագրելու) համար:
- Ի՞նչից է կազմված դպրոցի տարհանման պլանների փաթեթը:

Փուլ 2 (10 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանին է դիմում հետևյալ հարցով.

- Արտակարգ իրավիճակի ժամանակ տունը լքելու դեպքում արդյոք կա՞ն այնպիսի իրեր,

պարագաներ, որոնց ձեզ խիստ անհրաժեշտ կլինեն, եթե դուք անորոշ ժամանակով չկարողանաք վերադառնալ տուն:

Աշակերտները թվարկում են տարիանման ժամանակ անհրաժեշտ պարագաները: Ապա դասարանը բաժանվում է 4 խմբի: Յուրաքանչյուր խմբին տրվում է «Աղետի կապոց» քարտերի փաթեթ:

Ուսուցիչը սովորողներին ասում է, որ ունեն երկու պայուսակ՝ մեծ և փոքր: Մեծ պայուսակի մեջ կարող են տեղավորել փաթեթի իրերից 12-ը, փոքրի մեջ՝ 9-ը: Ապա առաջարկում է, որ ընտրեն ամենակարևոր պարագաները և տեղավորեն պայուսակներում:

Խմբերը ներկայացնում են իրենց պայուսակների պարունակությունը և բացատրում, թե ինչու այս կամ այն իրը չեն տեղավորել այնտեղ:

Փուլ 3 (25 րոպե)

Աշակերտները բաժանվում են խմբերի:

Քայլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչն աշակերտներին առաջարկում է որոշակի դերեր՝ դպրոցի տնօրենի, գինդեկի, ուսուցչի, աշակերտի, տնտեսվարի, պահակի: Եթե դասարանում չկան կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող աշակերտներ, ապա մեկ կամ երկու աշակերտ էլ կարող են հանդես գալ նման դերում:

Խմբերը ձևավորվում են ըստ մասնակիցների ընտրած դերերի: Ուսուցիչը խմբերին առաջարկում է քննարկել և ներկայացնել այն գործողությունները, որոնք պետք է իրականացնի իրենց ընտրած դերը կրողը տարիանման ժամանակ: Խմբերը ներկայացնում են իրենց տեսակետները: Ուսուցիչը գրանցում է յուրաքանչյուրի գործողությունները՝ ստանալով դերերին համապատասխան գործողությունների ցանկ:

Քայլ 2 (5 րոպե)

Ուսուցիչն աշակերտներին առաջարկում է կարդալ տարիանման վերաբերյալ ուսումնական նյութը՝ «Դպրոցում իրականացվող գործողություններն արտակարգ իրավիճակներում», ընդգծել այն մտքերը, որոնք առնչվում են իրենց գործողություններին: Խմբերը համեմատում են ուսումնական նյութը և իրենց նախնական տեսակետները, անհրաժեշտության դեպքում վերանայում են դրանք՝ ճշգրտումներ և ավելացումներ անելով իրենց դերին համապատասխան գործողությունների ցանկում:

Քայլ 3 (10 թույլ)

Քննարկված գործողությունները հստակ կատարելու համար ուսուցիչն առաջարկում է կազմակերպել տարիանման վարժանք: Հայտարարում է.

- Միջանցքում հրդեհ է: Արագընթաց տարիանում:
- Ձեր գործողությունները:

Աշակերտները պետք է արագությամբ անցնեն գործողությունների և կատարեն տարիանման վարժանք:

Վարժանքն ավարտելուց հետո սովորողներն ամփոփում են արդյունքները, գնահատում իրենց գիտելիքները, վերլուծում իրենց և մյուսների գործողություններն ու վարքագիծը տարիանման ժամանակ՝ ըստ կողմնորոշման և հրահանգների կատարման արագության, հնարամտության, հույզերի դրսևորման, ուրիշներին օգնելու և այլ տեսանկյուններից:

**Հուշում ուսուցչին**

Աշակերտների տարիանումն անմիջապես իրականացնում են դասը վարող ուսուցիչները՝ պարտադիր վերցնելով մատյանը: Տարիանումից հետո պատասպարման և տարիանման պատասխանատուն և ուսուցիչներն անմիջապես իրականացնում են աշակերտների և անձնակազմի հաշվառում, որի վերաբերյալ զեկուցում են ղեկավարությանը:

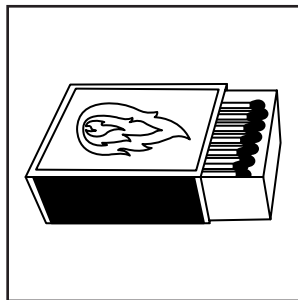
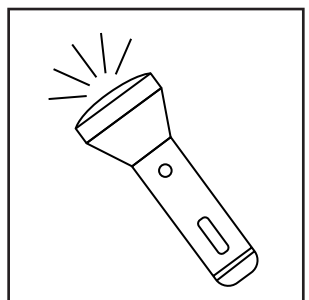
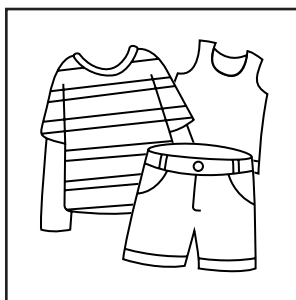
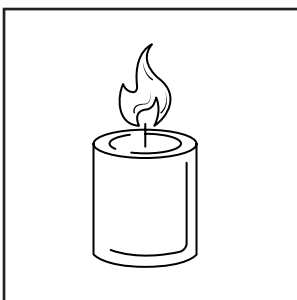
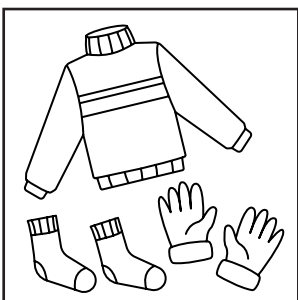
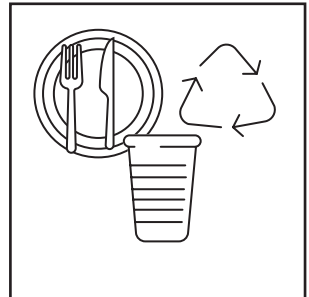
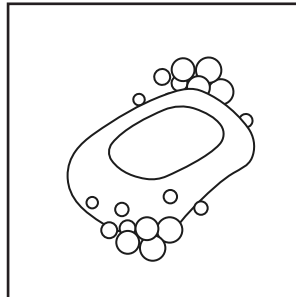
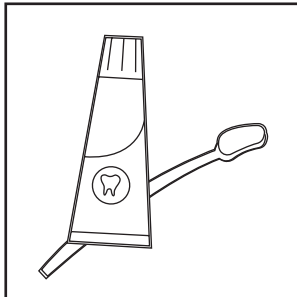
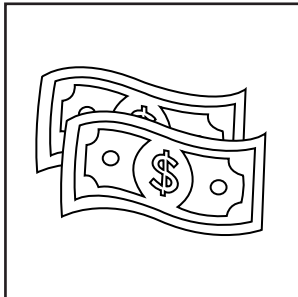
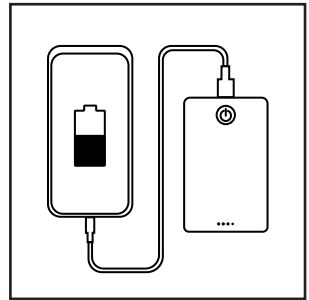
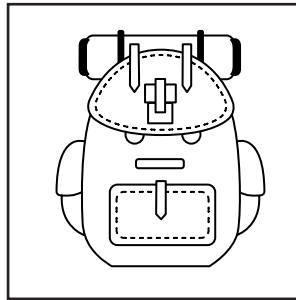
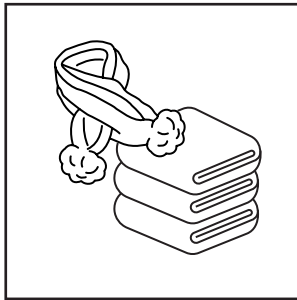
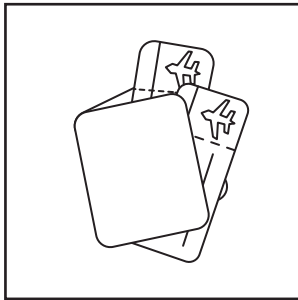
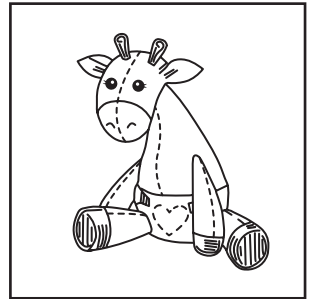
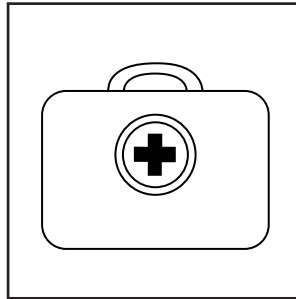
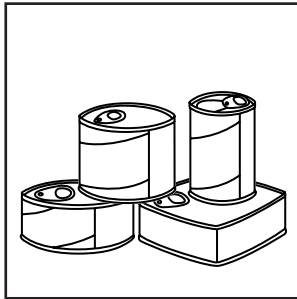
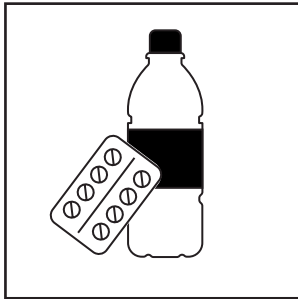
Նույն տրամաբանությամբ կարելի է կազմակերպել նաև այլ արտակարգ իրավիճակներում տարիանման պարապմունքներ՝ ուշադրության կենտրոնում պահելով կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող աշակերտների տարիանման ապահովումը:

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

ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Աղետի կապոց

► Ընտրել ամենակարևոր պարագաները և տեղավորել պայուսակներում



Դպրոցում իրականացվող գործողություններն արտակարգ իրավիճակներում

ՅՐԴԵՅ

- Ընթերցել և ընդգծել այն մտքերը, որոնք առնչվում են ձեր գործողություններին

Յ/Յ	Գործողությունները	Գործողությունների կարգը և հերթականությունը	Կատարողի պաշտոնը, ԱԱՀ
1.	Յրդեհի մասին տեղեկության հաղորդում	Դպրոցում բռնկված հրդեհի մասին բարձրաձայնում և անձնակազմին տեղեկացնում է այն անձը (անձնակազմի անդամը կամ աշակերտը), որն առաջինն է հայտնաբերել այն: Յրդեհի մասին տեղեկությունը հաղորդվում է տնօրենին (նրա բացակայության դեպքում՝ փոխտնօրենին):	Դպրոցի անձնակազմ, աշակերտներ
2.	Ազդարարում	Դպրոցի տնօրենը, ճշտելով հրդեհի մասին տեղեկության հավաստիությունը, որոշում է ընդունում անձնակազմի և աշակերտների տարահանման մասին: Ազդարարումն իրականացվում է դպրոցում գործող ազդարարման համակարգի (ձայնային, տեսողական, տեքստային հաղորդում) կամ դպրոցի զանգի հատուկ ազդանշանի միջոցով: Տնօրենը հանձնարարականներ է տալիս զինղեկին և անձնակազմի մյուս անդամներին՝ արագ և անվտանգ տարահանում կազմակերպելու և անցկացնելու վերաբերյալ:	Տնօրեն, զինղեկ, անձնակազմի անդամներ

3.	Ահազանգում ՀՀ ներքին գործերի նախարարություն (ՆԳՆ), Փրկարար ծառայություն և ճգնաժամային կառավարման կենտրոն	Տնօրենը կամ տնօրենի հրամանով որևէ մեկը (զինղեկը, տնտեսվարը, պահակը) ստեղծված իրավիճակի մասին հայտնում է ՀՀ ՆԳՆ տարածքային փրկարար ծառայություն կամ ճգնաժամային կառավարման կենտրոն (հեռ.՝ 911):	Տնօրեն, զինղեկ, անձնակազմի անդամներ
4.	Տարհանման ելքերի դռների բացում	Տարհանման մասին ազդարարումից անմիջապես հետո դպրոցի պահակը (տնտեսվարը) բացում է դպրոցի տարհանման հիմնական և պահուստային ելքերի, մարզական և հանդիսությունների դահլիճների, բուֆետի կամ ճաշարանի պահուստային դռների փականները, հոսանքազրկում է դպրոցը:	Պահակ, տնտեսվար



Նյութ ուսուցչի համար

Ուսումնական տարիանումը գերազանց վարժանք է դպրոցի անձնակազմի և աշակերտների համար, որի ընթացքում նրանք ոչ միայն սովորում են ճիշտ կողմնորոշվել արտակարգ իրավիճակներում, գնահատել իրավիճակը և որոշում ընդունել, վերահսկել իրենց գործողությունները, այլև բացահայտում են թե՛ տարիանման պլանում և թե՛ իրենց թույլ տված թերություններն ու անճշտությունները և առաջարկում են դրանց վերացման ուղիներ:

«Աղետի կապոց» կամ «Արագ արձագանքման պայուսակ»

Արագ արձագանքման պայուսակ պետք է ունենա ամեն ընտանիք և տունը լքելու դեպքում վերցնի իր հետ:

Պայուսակը կամ կապոցը պետք է պարունակի.

1. Տեղեկություն (օրինակ՝ թղթի վրա գրված) ընտանիքի անդամների վերաբերյալ (ԱԱՀ, աշխատանքի վայր, ուսման վայր, հեռախոսահամարներ, քրոնիկ հիվանդություններ):
2. Չոր սնունդ, պահածոներ (գործարանային արտադրության), կիսաֆաբրիկատներ:
3. Նախապես շշալցված ջուր:
4. Փաստաթղթեր (ընտանիքի անդամների անձնագրեր, ծննդյան վկայականներ, ID քարտ, սեփականության վկայական):
5. Գումար, թանկարժեք իրեր (ի դեպ, 4-րդ և 5-րդ կետերում նշվածները կարող են պահել առանձին՝ այլ հասանելի վայրում, և միայն վերջում ներառել պայուսակի մեջ, քանի որ պայուսակը ցանկալի է, որ պահվի դռան մոտ):
6. Առաջին օգնության պարագաներ և այնպիսի դեղորայք, որոնք օգտագործում են ընտանիքի անդամները:
7. Լապտեր և մարտկոցներ:
8. Մոմ և լուցկի:
9. Տաք հագուստ կամ ծածկոց:
10. Հեռախոսի լիցքավորման սարք:
11. Հնարավորության դեպքում կարելի է ներառել նաև այլ անհրաժեշտ պարագաներ:



ԴԱՍ 3. ԱՆՀԱՊԱՂ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՄԱՐՄՆԻ ԳԵՐՏԱՔԱՑՄԱՆ ԵՎ ԱՐԵՎԱՀԱՐՈՒԹՅԱՆ, ԳԵՐՍԱՌԵՑՄԱՆ ԵՎ ՑՐՏԱՀԱՐՈՒԹՅԱՆ ԴԵՊԵՐՈՒՄ

Դասի նպատակը

Նախազգուշական միջոցառումների իրականացնելու շնորհիվ կանխել արևահարությունը, ցրտահարությունը: Արևահարության, ցրտահարության նախանշանների դեպքում ցուցաբերել առաջին օգնություն:

Վերջնարդյունքները

- ճանաչել մարմնի գերտաքացման և արևահարության, գերսառեցման ու ցրտահարության նշանները: (4)
- Ցուցաբերել առաջին օգնություն մարմնի գերտաքացման և արևահարության, գերսառեցման ու ցրտահարության դեպքերում: Նշել՝ ինչ չի կարելի անել առաջին օգնություն ցուցաբերելիս: (5)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Բերքահավաք», «Տիգրանի ու Արմենուհու պատմությունը», «Անիի ու Աստղիկի պատմությունը» տեքստերի 1-ական օրինակ, «Բերքահավաք. ավարտ», «Տիգրանի ու Արմենուհու պատմությունը. ավարտ», «Անիի ու Աստղիկի պատմությունը. ավարտ» տեքստերի 1-ական օրինակ, «Առաջադրանք» թերթիկ՝ խմբերի թվով, A1 չափսի թուղթ, գունավոր մատիտներ, նշագրիչներ, գրիչ, տեսանյութեր:



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

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (5 րոպե)

Ուսուցիչը աշակերտներին դիմում է հետևյալ հարցերով.

- Ի՞նչ է արևահարությունը:
- Ի՞նչ է ցրտահարությունը:

Աշակերտների թվարկածը գրվում է գրատախտակին:

Փուլ 2 (15 րոպե)

Դասարանը բաժանվում է 3 խմբի: Յուրաքանչյուր խմբի տրվում է տեքստերից որևէ մեկը՝ «Բերքահավաք», «Տիգրանի ու Արմենուհու պատմությունը», «Անիի ու Աստղիկի պատմությունը»: Ուսուցիչը խմբերին խնդրում է ծանոթանալ իրենց բաժին ընկած պատմությանը, ապա նշված «Ինչպես օգնել» առաջին օգնության հավանական քայլերից ընտրել նրանք, որոնք համապատասխանում են իրենց իրավիճակին, և դուրս գրել թղթի վրա: Այնուհետև խմբերը հերթով ներկայացնում են իրենց աշխատանքի արդյունքները՝ հիմնավորելով, կարող են լրացնել, ուղղել միմյանց: Եթե աշակերտները չեն հանգում ճիշտ տարբերակի, ուսուցիչը պետք է ուղղորդի: Ապա խմբերին տրվում են պատմությունների ավարտով թերթիկները:

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

Փուլ 3 (25 րոպե)

Սեղմիր [այստեղ 1](#) «Ցրտահարություն», [այստեղ 2](#) «Արևահարություն» տեսանյութերը դիտելու համար:

Խմբերին տրվում է մեկական A1 չափսի թուղթ, գունավոր մատիտներ և մեկ «Առաջադրանք 1» թերթիկ: Ուսուցիչը խմբերին հանձնարարում է նախ կատարել առաջադրանքը՝ կարմիր գծով միացնել արևահարության, կապույտով՝ ցրտահարության կանխարգելման գործողությունների համապատասխան կետերը: Ապա հանձնարարում է պաստառ պատրաստել՝ նշելով նախորդ փուլում իրենց բաժին ընկած իրավիճակը (ինչպես է այն արտահայտվում) և համապատասխան առաջին օգնության քայլերը: Պատրաստի պաստառները փակցվում են պատին, ապա դասարանին ներկայացվում են թե՛ առաջադրանքի թերթիկը, թե՛ պաստառները:

**Չուշում ուսուցչին**

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

Դասի ընթացքում կիրառվող առաջադրանքների ճիշտ պատասխանները

- Բերքահավաք (1, 3, 5, 6)
- Տիգրանի ու Արմենուհու պատմությունը (1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 12)
- Անիի ու Աստղիկի պատմությունը (1, 2, 4, 5, 7, 9, 10):
- Արևահարության կանխարգելման գործողությունները (1, 2, 4, 6, 8, 9, 11, 13)
- Ցրտահարության կանխարգելման գործողությունները (3, 5, 7, 10, 12)



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

ԲԵՐՔԱՀԱՎԱՔ

- ▶ Ընթերցել պատմությունը, ապա նշված «Ինչպես օգնել» առաջին օգնության հավանական քայլերից ընտրել նրանք, որոնք համապատասխանում են իրավիճակին, և դուրս գրել:

Ամառ էր, այգիներում արդեն սկսվել էր ծիրանի բերքահավաքը: Բերքահավաքի օրերին բոլորը աշխատում են: Հայկը, Անահիտը, Դավիթը և Աստղիկը ևս որոշեցին մասնակցել: Պատրաստվեցին և ճամփա ընկան: Երեխաները հասան գյուղի սկզբնամասում գտնվող այգի: Բոլորը ուրախ և ջանասիրաբար աշխատում էին: Արդեն կեսօր էր, արևն այրում էր: Անահիտը ընկերներին առաջարկեց գլխարկ դնել, որ չարևահարվեն: Բոլորը համաձայն էին՝ բացի Հայկից: Նա ասաց, որ սովոր է արևի տակ գլխաբաց լինելու: Այդպես էլ շարունակեց աշխատել: Երեխաներն աշխատում էին բերքահավաքի մասնակիցներից քիչ հեռու: Հանկարծ Աստղիկը նկատեց, որ Հայկը հեռու է, երեսն էլ կարմրել է: «Վա՛մ տես զգում», - հարցրեց Հայկին: Սկզբում Հայկը ասաց, որ ամեն ինչ կարգին է, բայց մի քանի րոպե հետո գանգատվեց, որ գլուխը ցավում է, և շատ ծարավ է: Երեխաները, լսելով նրանց զրույցը, շրջապատեցին Հայկին: Անահիտը Հայկի ձեռքը բռնելիս նկատեց, որ նրա մաշկը չոր է և շատ տաք. կարծես ջերմություն ուներ:

ԻՆՉՊԵՍ ԵՎ ՆՅՈՒԹԱԾԻՆ

1. Հով, սովերոտ վայր տեղափոխել:
2. Տաք, քաղցր հեղուկներ տալ:
3. Արագ սառեցնել մարմինը, թեթևացնել հագուստը, սառը թրջոց դնել, հատկապես գլխին, հովհարել և այլն:
4. Չոր հագուստ հագցնել կամ փաթաթել բրդյա գործվածքով:
5. Սառը հեղուկ տալ և խորհուրդ տալ խմել կուլմերով:
6. Հանգել շտապ օգնություն (103):
7. Մարմնի ջերմությամբ տաքացնել:
8. Շտապ տեղափոխել տաք միջավայր:

ԲԵՐՔԱՀԱՎԱՔ (ավարտ)

Երեխաները Հայկին տարան մեծ ծիրանենու ստվերի տակ, որտեղ մեղմ քամի էր փչում: Օգնեցին թեթևացնելու հագուստը: Բերքահավաքի մասնակիցներից մեկը սառը հյութ խմեցրեց Հայկին: Անահիտն էլ գլխին սառը թրջոց դրեց և սկսեց հովհարել, իսկ Աստղիկը անմիջապես շտապ օգնություն կանչեց:

Տիգրանի ու Արմենուհու պատմությունը

- ▶ Ընթերցել պատմությունը, ապա նշված «Ինչպես օգնել» առաջին օգնության հավանական քայլերից ընտրել նրանք, որոնք համապատասխանում են իրավիճակին, և դուրս գրել:

Ձմեռ էր, անդադար ձյուն էր գալիս: Երկու ընկերներ՝ Տիգրանը և Արմենուհին, որոշեցին քայլել ձյունով ծածկված զբոսայգում: Ձյան փափկությունն այնքան գայթակղեց տղաներին, որ ակամա սկսեցին ձմռան ամենագեղեցիկ ու հաճելի խաղը խաղալ: Դե, իհարկե, խոսքը ձնագնդի մասին է: Որոշ ժամանակ անց Արմենուհին հասկացավ, որ ձեռնոցները ամբողջովին թաց են: Նա սկսեց գանգատվել, որ ձեռքերն ու ոտքերը սառչում են: Քիչ անց ասաց, որ ձեռքերի ու ոտքերի մատներն էլ չի զգում: Հանեց ձեռնոցները, Տիգրանը տեսավ, որ նրա մատները մոմանման գունատ և սառն են: Տիգրանը հասկացավ, որ ընկերոջ ձեռքերը ցրտահարվել են:

Ինչպես օգնել տուժածին

1. Վնասված հատվածներից հեռացնել խոնավ հագուստը, հագցնել չոր հագուստ կամ վնասված հատվածը փաթաթել բրդյա գործվածքով:
2. Հանել զարդերը (մատանիներ, ժամացույց, այլ ջերմահաղորդիչ իրեր):
3. Հնարավորության դեպքում տալ տաք, քաղցր հեղուկներ:
4. Հով, ստվերոտ վայր տեղափոխել:
5. Վնասված հատվածը տաքացնել մարմնի ջերմությամբ: Թույլ չտալ, որ կրկին սառչի:
6. Սառը հեղուկ տալ:
7. Խորհուրդ տալ շարժվել:
8. Շտապ տեղափոխել տաք միջավայր և հանել հագուստն ու կոշիկները:
9. Զանգել շտապ օգնություն (103) կամ դիմել բժշկի:
10. Արագ սառեցնել մարմինը, թեթևացնել հագուստը, ծածկել թաց սավանով, հովհարել և այլն:
11. Վնասված հատվածը զգուշորեն չորացնել, ծածկել փափուկ գործվածքով:
12. Եթե ցրտահարվել են ձեռքի կամ ոտքի մատները, փափուկ գործվածքով միմյանցից առանձնացնել:

Տիգրանի ու Արմենուհու պատմությունը (ավարտ)

Տիգրանը հանեց ընկերոջ ժամացույցը, նրան տվեց իր չոր ձեռնոցները և խորհուրդ տվեց շարժվել ու թռչկոտել, որ տաքանա: Նրանք միասին գնացին Արմենուհիենց տուն: Բարեբախտաբար Արմենուհու մայրը տանն էր: Նա նկատեց, որ երեխաների մատները կարմրել են: Արմենուհին գանգատվում էր այրող ցավից: Մայրը խորհուրդ տվեց ձեռքերը բարձր պահել, հետո փափուկ գործվածքով մատները միմյանցից առանձնացրեց: Ապա տաք թեյ տվեց Արմենուհուն և Տիգրանին:

Անիի ու Աստղիկի պատմությունը

- ▶ Ընթերցել պատմությունը, ապա նշված «Ինչպես օգնել» առաջին օգնության հավանական քայլերից ընտրել նրանք, որոնք համապատասխանում են իրավիճակին, և դուրս գրել:

Գարնան առաջին արևոտ օրն էր: Բայց գիշերը բավականին ցուրտ էր եղել, կարծես թե ձմեռը չէր հանձնվում առանց պայքարի: Երկար ու ձյունառատ ձմռանից հետո հաճելի էր դուրս գալ և շնչել տաք քամու հոտը և տեսնել առաջին գարնանային թռչուններին: Անին և Աստղիկը որոշեցին զբոսնել մոտակա այգում, որտեղ փոքրիկ ջրավազան կար: Ի՞նչը կարող է լինել ավելի հիասքանչ, քան թարմ գարնանային քամին: Այգում՝ ջրավազանի մոտ, մանկահասակ աղջիկը խաղում էր գնդակով, իսկ մայրը քիչ հեռվից հետևում էր նրան: Հանկարծ փոքրիկի գնդակը գլորվեց և ընկավ ջրավազանի մեջ՝ ափին շատ մոտ: Աստղիկը անմիջապես մոտեցավ նրանց և ասաց՝ «Ես կհանեմ», և ձեռքը մեկնեց, որ հանի գնդակը, սակայն չկարողացավ հավասարակշռությունը պահել և ջուրն ընկավ: Զուրը բավականին սառն էր: Անին անմիջապես շտապեց օգնելու ընկերուհուն: Նա պառկեց ջրավազանի եզրին, ձեռքը Աստղիկին մեկնեց և օգնեց դուրս գալու: Աստղիկը թեև ամբողջովին թրջվեց, բայց հպարտ էր, որ կարողացավ գնդակը ջրից հանել և տալ աղջկան: Քիչ անց քամին ուժեղացավ, երկինքը պատվեց ամպերով: Աստղիկը սկսեց դողալ և գանգատվել, որ սառչում է՝ չի զգում ձեռքերն ու ոտքերը, դժվարանում է քայլել: Անին նկատեց, որ Աստղիկը շատ գունատ է: Որոշ ժամանակ անց նա արդեն չէր շարժվում, հայացքը սառած էր, ապակենման, նույնիսկ չէր դողում: «Երևի սառել է», - մտածեց Անին:

Ինչպես օգնել տուժածին

1. Տեղափոխել տաք տեղ: Տեղափոխումը կատարել՝ բացառելով տուժածի շարժումները:
2. Աստիճանաբար տաքացնել:
3. Հոսք, ստվերոտ վայր տեղափոխել:
4. Փոխել թաց կամ խոնավ հագուստը և զգուշորեն, առանց շփելու չորացնել մարմինը, ծածկել տաք ծածկոցով:
5. Եթե գիտակցությունը տեղն է, տալ տաք, ցանկալի է քաղցր հեղուկներ:
6. Արագ սառեցնել մարմինը, թեթևացնել հագուստը, ծածկել թաց սավանով, հովհարել և այլն:
7. Տաքացնել մարմնի ջերմությամբ:
8. Եթե գիտակցությունը տեղն է, տալ սառը հեղուկ և խորհուրդ տալ խմել կումերով:
9. Արգելել շարժվել:
10. Զանգել շտապ օգնություն (103):

Անիի ու Աստղիկի պատմությունը (ավարտ)

Անին որոշեց օգնություն կանչել: Ջրավազանի մոտ զբոսնող մի կին անմիջապես մոտեցավ աղջիկներին և առաջարկեց գնալ իրենց տուն, այն բավականին մոտ էր: Նրանք Աստղիկին զգուշորեն տեղափոխեցին տուն և շտապ օգնություն կանչեցին: Մինչև բժիշկների գալը հանեցին նրա թաց հագուստը, առանց շփելու զգուշորեն չորացրին մարմինը, ծածկեցին տաք ծածկոցով և խորհուրդ տվեցին չչարժվել: Տանտիրուհին տաք, քաղցր թեյ պատրաստեց և կումերով խմեցրեց Աստղիկին:

ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔ.

Արևահարության և ցրտահարության կանխարգելման գործողությունները

Կարմիր գծով միացրեք արևահարության, կապույտով՝ ցրտահարության կանխարգելման գործողություններին համապատասխան կետերը:

ԻՆՉՊԵՐ խՈՒՍԱՓԵԼ ԱՐԵՎԱՅԱՐՈՒԹՅՈՒՆԻՑ ԵՎ ՋԵՐՄԱՅԱՐՈՒԹՅՈՒՆԻՑ	1. Խուսափել 11:00-17:00-ի սահմաններում արևի ուղիղ ճառագայթների ազդեցության տակ լինելուց, ինչպես նաև ցերեկային ժամերին արևային լոգանքներից: 2. Օգտագործել արևապաշտպան քսուքներ (պարունակում են հատուկ նյութեր, որոնք պաշտպանում են արևի վնասակար ուլտրամանուշակագույն ճառագայթներից), դնել արևային ակնոց: 3. Դնել ձեռնոցներ և ականջները ծածկող գլխարկ: 4. Դնել արևապաշտպան գլխարկ, կապել գլխաշոր, հանգստանալ ծածկի տակ կամ ծառերի ստվերում: 5. Սաստիկ ցրտի և հատկապես բքի ժամանակ խորհուրդ է տրվում նաև ծածկել դեմքը:	ԻՆՉՊԵՐ խՈՒՍԱՓԵԼ ՑՐՏԱՅԱՐՈՒԹՅՈՒՆԻՑ
---	--	---

	6. Հագնել բաց երանգների բամբակյա հագուստ: 7. Հագնվել եղանակին համապատասխան, խուսափել շատ նեղ հագուստից, քանի որ այդ դեպքում մաշկի և հագուստի միջև չի մնում ջերմամեկուսիչ օդային շերտ: 8. Խմել օրը 2 լիտրից ոչ պակաս ջուր: 9. Խուսափել յուղոտ, աղի սննդից, որը դուրս է բերում ջուրը օրգանիզմից: 10. Յուրտ եղանակին տնից դուրս գալուց առաջ օգտագործել ճարպային հիմքի վրա պատրաստված մաշկի քսուքներ՝ վազելին կամ յուղոտ կրեմներ: Դրանք պետք է քսել հատկապես մարմնի բաց հատվածներին՝ ձեռքերին, դեմքին, ինչպես նաև ոտնաթաթերին՝ ամենա հաճախ ցրտահարվող մարմնի հատվածներին: Չի կարելի օգտագործել խոնավացնող կամ ջրային հիմք ունեցող կրեմներ: 11. Հաճախ օդափոխել փակ տարածքը, պարբերաբար դուրս գալ: 12. Հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել ձմեռային կոշիկներին, դրանք չպետք է լինեն շատ նեղ, քանի որ դա կխաթարի արյան շրջանառությունը և կնպաստի ոտքերի ցրտահարմանը: 13. Խուսափել ինտենսիվ ֆիզիկական աշխատանքից բարձր ջերմաստիճանի պայմաններում:	
--	---	--



ԱՐԵՎԱՅԱՐՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԶԵՐՄԱՅԱՐՈՒԹՅՈՒՆ¹⁴

Արևահարությունը հիվանդագին վիճակ է, որն առաջանում է գլխի վրա արևի ճառագայթների անմիջական և երկարատև ազդեցության հետևանքով: Պետք է նշել, որ մանկահասակ երեխաներն ավելի խոցելի են արևի ճառագայթների անմիջական ազդեցության նկատմամբ, քանի որ նրանց գանգի ոսկրերը բարակ են, մաշկն ու մազերը՝ նուրբ: Խոցելի են նաև տարեց մարդիկ:

Եթե մարդը երկար ժամանակ գտնվում է բարձր ջերմաստիճանի պայմաններում, առաջանում են մարմնի ընդհանուր գերտաքացում և ջերմաստիճանի բարձրացում օրգանիզմի ջերմակարգավորման գործընթացի խանգարման պատճառով: Դա հաճախ առաջանում է, երբ մարդը ծանր ֆիզիկական աշխատանք է կատարում շոգ պայմաններում և ջրազրկվում է:

Նշանները.

- բարձր ջերմաստիճան (40 °C-ից բարձր),
- կարմրած, տաք, չոր մաշկ,
- գլխացավ, գլխապտույտ,
- չորություն բերանում, ծարավի զգացում,
- գիտակցության արագ զարգացող խանգարում,
- արագացած, սկզբում լեցուն, հետագայում թույլ, անկանոն անոթազարկ,
- հաճախացած, մակերեսային և աղմկոտ շնչառություն,
- կարող են լինել սրտխառնոց, փսխում, քթային արյունահոսություն, ցնցումներ:

Ինչ անել

- Տեղափոխե՛ք հով տեղ, թեթևացրե՛ք հագուստը, օգնե՛ք հարմար դիրք ընդունելու, գլխի տակ բարձ դրե՛ք:
- Գլխի հատվածում սառը թրջո՛ց դրե՛ք:
- Եթե առկա է բարձր ջերմաստիճան, սառեցրե՛ք մարմինը բոլոր հնարավոր եղանակներով՝ սառը ցնցուղի տակ պահե՛ք, սառը թրջոցներ դրե՛ք խոշոր անոթների տեղում (աճուկներ, անոթափոսեր, պարանոց), թաց սավանով ծածկե՛ք:
- Եթե գիտակցությունը չի կորցրել, տվե՛ք խմելու սառը, քաղցր հեղուկներ:
- Եթե մարմնի ջերմաստիճանը հասնում է 39 °C-ի և դրանից բարձր, կամ ունի գիտակցության խանգարումներ, անհապաղ զանգե՛ք շտապ օգնություն:

¹⁴ Շարխատունյան Ռ., Պողոսյան Ա., Առաջին օգնության հիմունքներ, Երևան, 2017: <https://bit.ly/3xPQA0r>:

Ինչպես խուսափել արևահարությունից և ջերմահարությունից

Շատ կարևոր է պաշտպանվել արևի ինտենսիվ ճառագայթներից օրվա ընթացքում, հատկապես նրանք, որոնց մաշկն ավելի սպիտակ է: Սպիտակ մաշկն ավելի քիչ է պարունակում մելանին: Մելանինը բնական պիգմենտ է (գունային նյութ), որը պաշտպանում է մեր մաշկն ուլտրամանուշակագույն ճառագայթներից:

Օգտագործել արևապաշտպան քսուքներ (քսուքները պարունակում են հատուկ ֆիլտրեր, որոնք պաշտպանում են վնասակար ուլտրամանուշակագույն ճառագայթներից), դնել արևային ակնոց, հագնել թեթև, սպիտակ կամ բաց գույնի հագուստ, խուսափել արևային լոգանքներից ցերեկային ժամերին (11:00-ից մինչև 17:00-ն):

Կան արևապաշտպան տարբեր միջոցներ՝ քսուք, գել, սփրեյ, մատիտ: Արևապաշտպան քսուքը պետք է քսել դուրս գալուց առնվազն 15 րոպե առաջ, ընդ որում՝ անհրաժեշտ է օգտագործել նաև շրթունքների համար նախատեսված բալզամ: Մի՛ մոռացեք քսել պարանոցի հետևի հատվածին:

Լողափ կամ բացօթյա լողավազան այցելելիս պետք է օգտագործել ջրակայուն քսուք: Ցանկալի է, որ քսուքի արևապաշտպան գործոնը (SPF) լինի գոնե 30: Եթե ջուրն եք մտել կամ քրտնել եք, ապա արևապաշտպան քսուքը պետք է 2 ժամ հետո նորից քսել: Պահե՛ք քսուքը չոր, սառը տեղում:

Երբեմն դեռահաս աղջիկներն օգտագործում են շպար, որի պարունակության մեջ ևս կա այդ արևապաշտպան գործոնը: Բայց այն սովորաբար ցածր է լինում՝ SPF 15: Թեև արևմտյան հասարակությունում արևայրուքը նորաձև և գեղեցիկ է համարվում, ապացուցված է, որ կրկնվող արևայրուքը կարող է նպաստել մաշկի քաղցկեղի առաջացմանը:

Անհրաժեշտ է օգտագործել ավելի շատ հեղուկ, ընդ որում՝ գազավորված ոչ քաղցր ըմպելիքներ: Ցանկալի է օգտագործել սովորական ջուր, թան, կանաչ թեյ, կիտրոնով ջուր: Շոգ եղանակին ցանկալի է նվազեցնել ֆիզիկական ակտիվությունը:

ՑՐՏԱՅԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Ցրտահարությունը ցածր ջերմաստիճանի ազդեցության հետևանքով հյուսվածքների տեղային վնասումն է:

Նշանները.

- մաշկի սառնություն,
- այրող ցավ կամ զգայունության բացակայություն,
- մաշկի սպիտակադեղնավուն կամ կապտավուն երանգ,
- մոմանման մաշկ,
- փայտացած հյուսվածքներ:

Վնասված հատվածի տաքանալուց հետո ի հայտ են գալիս հետևյալ նշանները.

- մաշկի տաքացում, կարմրություն,
- ծակծկող ցավ,
- այտուց,
- թափանցիկ հեղուկով լցված բշտերի առաջացում,
- խոր ցրտահարման դեպքում մաշկը դառնում է բոսորագույն, կապտավուն, երբեմն մոխրագույն և սևացած, զգայունությունը չի վերականգնվում, և մաշկը մնում է սառը:

Ինչ անել

- Վնասված հատվածներից հեռացրեք խոնավ հագուստը: Հագցրեք չոր հագուստ, գուլպա, ձեռնոց կամ փաթաթեք վնասված հատվածը բրդյա գործվածքով:
- Հանեք զարդերը:
- Տաքացրեք վնասված հատվածը մարմնի ջերմությամբ:
- Շտապ տեղափոխեք տաք միջավայր:
- Ցրտահարված մասը դրեք 10 °C ջրի մեջ: 30 րոպեի ընթացքում ջուրը աստիճանաբար տաքացրեք 40-42°C:
- Ցրտահարված մասը զգուշորեն չորացրեք և ծածկեք փափուկ գործվածքով:
- Զանգեք շտապ օգնություն կամ դիմեք բժշկի:

Ինչ չի կարելի անել

- Մի՛ շփեք ցրտահարված հատվածը, հատկապես՝ ձյունով:
- Մի՛ տաքացրեք ցրտահարված մասը շատ արագ (կրակի կամ տաքացուցիչի մոտ):
- Թույլ մի՛ տվեք ցրտահարված մասի կրկին սառնեցում:

ՄԱՐՄՆԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՍԱՌԵՅՈՒՄ

Նշանները.

- սկզբնական շրջանում դող, այնուհետև դողի բացակայություն,
- սառը, գունատ, չոր մաշկ,
- մարմնի 35 °C-ից ցածր ջերմաստիճան,
- կողմնորոշման խանգարում,
- վերջույթների փայտացում, դժվարացած քայլվածք,
- քնկոտություն,
- անտարբերություն, ապակեման հայացք,
- դանդաղ, անկանոն և թույլ անոթազարկ,
- դանդաղ և մակերեսային շնչառություն,
- գիտակցության խանգարում:

Ինչ անել

- Տեղափոխել տաք տեղ: Տեղափոխումը կատարել՝ բացառելով շարժումները:
- Աստիճանաբար տաքացնել:
- Փոխել թաց կամ խոնավ հագուստը և զգուշորեն, առանց շփելու չորացնել մարմինը, ծածկել տաք ծածկոցով:
- Եթե գիտակցությունը չի կորցրել, տալ տաք, ցանկալի է քաղցր հեղուկներ, արգանակ կամ տաք շոկոլադ, ոչ՝ ալկոհոլ:
- Արգելել շարժվել:
- Զանգել շտապ օգնություն (103):

Ինչ չի կարելի անել

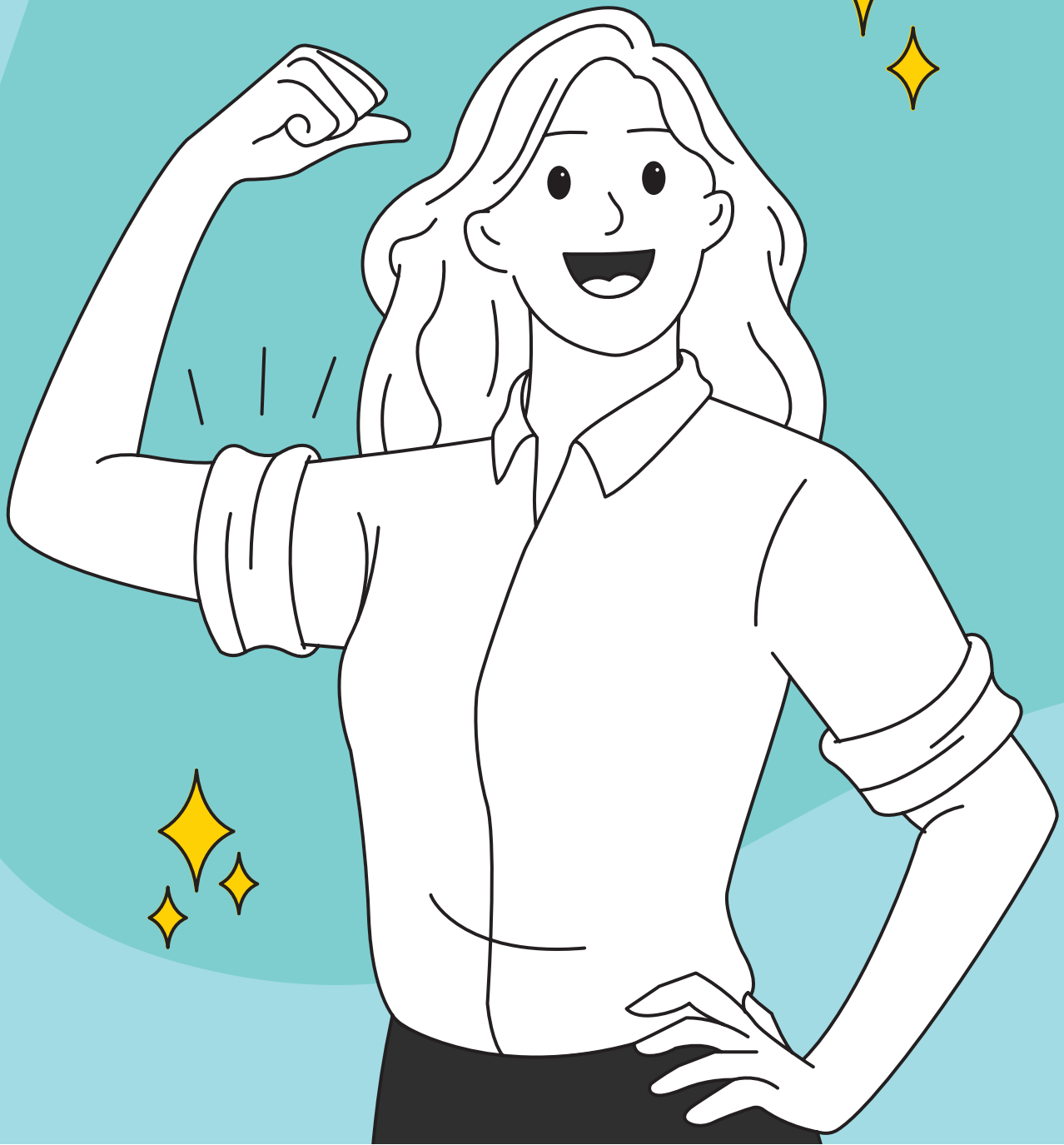
- Թույլ մի տվեք, որ խուճապի մատնվի:
- Թույլ մի տվեք շարժվել:
- Մի տաքացրեք ձեռքերը կամ ոտքերը:
- Մի բարձրացրեք ոտքերը:
- Մի սուզեք տաք ջրի մեջ:

Ինչպես խուսափել ցրտահարությունից

Ցրտահարությունից պաշտպանվելու նպատակով պետք է ճիշտ, եղանակին համապատասխան հագնվել: Հագնք մի քանի շերտ հագուստ, ցանկալի է՝ բնական գործվածքից: Հագուստը չպետք է լինի շատ նեղ: Եթե երկար ժամանակ պետք է լինեք դրսում, վերցրե՛ք լրացուցիչ ձեռնոց, բրդյա գուլպա, տաք թեյ թերմոսով: Ցանկալի չէ ցուրտ եղանակին կրել մետաղյա զարդեր: Դուրս գալուց առաջ պետք է լավ սնվել, որովհետև ցրտի դեմ պայքարելիս օրգանիզմին մեծ քանակի էներգիա է անհրաժեշտ:

3.

**ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒՋԱԿԱՆ
ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ
ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ**



ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒԶԱԿԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

🕒 3 ժամ

ԹԵՄԱ.

**ՄԱՐՄՆԻ ՊԱՏԿԵՐ, ԻՆՔՆԱԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆ ԵՎ
ԻՆՔՆԱՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆՔ**

ԴԱՍ 1. Դրական ինքնավերաբերմունք

ԴԱՍ 2. Վերաբերմունքը սեփական արտաքինի և դրա փոփոխությունների նկատմամբ

ԴԱՍ 3. Ինքնագնահատական. ինչպիսի՞ն էմ ես

Նպատակը

Արժևորել ինքնագնահատականը և դրական ինքնավերաբերմունքը, վերհանել դրական ինքնագնահատականի ձևավորման համար անհրաժեշտ ներքին ռեսուրսները: Օգնել ընկալելու անձի արժեքը ներքին և արտաքին առանձնահատկությունների ամբողջականության մեջ:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Ընկալել, որ հասունացման շրջանում ֆիզիկական փոփոխություններն անխուսափելի են և խիստ անհատական:
2. Մեկնաբանել գեղեցկության չափանիշները մեղիայում:
3. Վերլուծել սեփական դրական որակները, հաջողությունները և ուժեղ կողմերը:
4. Մեկնաբանել դրական ինքնավերաբերմունքի և սեփական արտաքինը ընդունելու կարևորությունը:

Բովանդակություն

- Դեռահասության շրջանում մարմնի պատկերի ընկալման վրա ազդող գործոնները՝ ՁԼՄ-ներ, անհրատեսական գեղեցկության չափանիշներ:
- Մարմնի դրական ընկալման հոգեբանական ռեսուրսներ:
- Անձն իր ամբողջականության մեջ:

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

Թրեյնինգային վարժություններ, իրավիճակների քննարկում:

Միջառարկայական կապեր

Հասարակագիտություն, գրականություն:





ԹԵՄԱ. ՄԱՐՄՆԻ ՊԱՏԿԵՐ, ԻՆՔՆԱԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆ ԵՎ ԻՆՔՆԱՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆՔ Նախաբան

Դեռահասության տարիքին բնորոշ են ուշադրությունը սեփական մարմնի փոփոխություններին և սեփական թերությունները խիստ գնահատելը: Դեռահասները հաճախ սեփական անձը և արտաքինը համեմատում են ուրիշների հետ՝ հատկապես այն «կատարյալ» կերպարների, որոնք բավական լայնորեն պրոպագանդվում են հասարակության, մեդիայի, համացանցի կողմից:

Դեռահասների համար հաճախ բնորոշ են նաև սեփական անձի նկատմամբ քննադատական վերաբերմունքը, այլ մարդկանց կարծիքների և քննադատության նկատմամբ խոցելիությունը և անկայուն ինքնագնահատականը:

Դեռահասության տարիքում հաճախ ի հայտ է գալիս անհանդուրժողական վերաբերմունք տարբերությունների, ընդունված նորմերից և չափանիշներից շեղվելու նկատմամբ: ԶԼՄ-ները և սոցիալական կայքերն այսօր միայն ուժեղացնում են այդ անհանդուրժողականությունը՝ պատկերելով անթերի մաշկով, ատամներով և կազմվածքով կերպարներ, որոնք անցնում են դեռահասության տարիքն ասես առանց որևէ դժվարության: Սեփական կերպարի և ԶԼՄ-ներում ու սոցիալական կայքերում ընկալվող «կատարյալ պատկերների» միջև տարբերությունները կարող են առաջացնել տագնապ և անինքնավստահություն:

Մարմնի պատկերի ընկալումն ունի հոգեբանական բնույթ և հիմնականում պայմանավորված է սեփական «ես»-ի մասին համոզմունքներով և պատկերացումներով: Այն, թե ինչպես ենք վերաբերվում մեր մարմնին, ուղղակիորեն կապված է մեր ինքնավերաբերմունքի հետ: Այսպիսով, անդրադառնալով մարմնի պատկերին, մենք առնչվում ենք ինքնագնահատականի հետ:

Առավել կարևոր են դառնում դրական ինքնագնահատականի ձևավորումը և ներքին դրական ռեսուրսների գիտակցմանն ուղղված աշխատանքները տվյալ շրջանում:



ԴԱՍ 1. ԴՐԱԿԱՆ ԻՆՔՆԱՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆՔ

Դասի նպատակը

Խթանել ինքնաճանաչումը, դրական ինքնավերաբերմունքը, վերհանել դրական ներքին ռեսուրսները՝ կիրառելով դրանք որպես սեփական անձն իր ամբողջականության մեջ դիտարկելու միջոց:

Վերջնարդյունքները

- Վերլուծել սեփական դրական որակները, հաջողությունները և ուժեղ կողմերը: (3)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Գրիչ և A4 չափսի թուղթ՝ աշակերտների թվով

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (20 րոպե)

Ուսուցիչն աշակերտներին դիմում է հետևյալ հարցով.

- Ո՞ր հատկանիշներն են, ձեր կարծիքով, մարդուն դարձնում գեղեցիկ:

Պատասխանները գրանցվում են գրատախտակին:

Ուսուցիչն առաջարկում է յուրաքանչյուր աշակերտի վերցնել մեկ A4 չափսի թուղթ, վերևում գրել իր անուն-ազգանունը և փակցնել դասարանի պատին: Ստացվում են իրար կողքի փակցված անվանական թերթիկներ:

Ապա դասարանին հանձնարարում է շրջելով կարդալ թերթիկների վրա գրված անունները և ներքևից սկսելով գրել տվյալ դասընկերոջ մի հատկանիշ, որն ամենաշատն են արժևորում: Նախապես ասում է, որ պետք է հնարավորինս անկեղծ լինեն և անպայման գտնեն իրական արժանիք (ուսուցիչն անպայման հիշեցնում է, որ պետք է գտնեն և գրեն միայն դրական որակներ, և որ այդ որակը հնարավոր չլինի, այլ իրապես համապատասխանի իրենց ընկերոջը), որ իրենց դասընկերն ունի: Ստորին եզրից սկսում են գրել և ծալել այնպես, որ հաջորդ գրողը չկարդա նախորդի գրածը: Այսպես գրում են բոլորի թերթիկների վրա: Երբ ավարտում են գրառումները, յուրաքանչյուրը վերցնում

Է իր անվանական թերթիկն ու ծանոթանում ընկերների գրառումներին: Ուսուցիչն առաջարկում է յուրաքանչյուր աշակերտին լրացնել այդ ցանկը՝ գրելով մեկ հատկանիշ, որն ինքն է գնահատում իր մեջ: Ցանկալի է, որ ուսուցիչն ինքն էլ լրացնի իր աշակերտների թերթիկները:

Վարժությունն ավարտելով՝ քննարկում են հետևյալ հարցերը.

- Ի՞նչ զգացումներ և ապրումներ ունեցաք ձեր մասին գրառումները կարդալիս:
- Կային այնպիսի հատկանիշներ, որոնք ձեզ վերագրում են, բայց դուք չգիտեիք դրանց մասին:
- Իսկ կային հատկանիշներ, որ դուք կարծում եք, թե ունեք, բայց ոչ ոք չէր նշել:
- Ի՞նչ հետևություններ կարելի է անել:
- Ի՞նչ նոր բաներ իմացաք ձեր և ձեր ընկերների մասին:

Տեղի է ունենում քննարկում, որի ընթացքում ուսուցիչը նշում է, որ մեր անձը միայն մեր արտաքինը չէ, բնավորության որոշակի գիծ չէ, այլ այն ամենը, ինչին ունակ ենք՝ մեր ներուժը, բարությունը, մտքերը, արարքներն ու դիրքորոշումները և այն ամենը, ինչ ապրում ենք, ընկալում և սովորում: Եվ հաճախ ուրիշները մեր մեջ տեսնում են հատկանիշներ, որ գուցե մենք էլ դեռևս չենք նկատել և, իմանալով դրանց մասին, կարող ենք ավելին բացահայտել սեփական անձի մեջ և զարգացնել:

Փուլ 2 (25 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 4-6-հոգանոց խմբերի և առաջարկում է աշակերտներին պատմել, թե ինչ ձեռքբերում ունեն իրենց կյանքում, նպատակ, որին ձգտել են և հասել: Աշակերտները փոխանցում են միմյանց գրիչը, և այն աշակերտը, որի ձեռքում գրիչը հայտնվում է, ներկայացնում է սեփական ձեռքբերումը, օրինակ՝ հեծանիվ քշել, դաշնամուր նվագել, ֆուտբոլ խաղալ, շատ տպավորիչ գիրք կարդալ, ընկերանալ մեկի հետ, օգնել մեկին:

Վարժության ավարտին քննարկվում են հետևյալ հարցերը.

- Հաճախ եք վերհիշում սեփական հաջողությունները, նպատակները, որոնց ձգտել եք և հասել:
- Ինչո՞ւ է, ձեր կարծիքով, կարևոր սեփական հաջողությունները և ձեռքբերումները պարբերաբար վերհիշելը:

Տեղի է ունենում համատեղ քննարկում, որի ընթացքում ուսուցիչն ուշադրությունը հրավիրում է այն բանին, թե որքան կարևոր է գնահատել այն ամենը, ինչին ունակ ենք: Ուսուցիչը էլեկտրոնային փոստի կամ այլ հարթակի միջոցով աշակերտներին ուղարկում է «Դրական ինքնավերաբերմունք» տեքստը:



Նյութ ուսուցչի համար

ԴՐԱԿԱՆ ԻՆՔՆԱՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆՔ

Մեր հաջողությունների կամ անհաջողությունների հիման վրա մենք մեր մասին որոշակի կարծիք ենք ստեղծում՝ «հաջողակի» կամ «անհաջողակի»: Սակայն անհաջողություններից հետո ինքներս մեզ «պարտվող» պիտակավորելուց առաջ եկե՛ք հիշենք, որ մեկ կամ մի քանի անհաջողությունը հարկավոր չէ ընդհանրացնել և հուսահատ եզրահանգումներ անել: Չէ՞ որ երբ երեխան քայլել է սովորում, նա հաճախ է ընկնում, սակայն չի հուսահատվում և շարունակում է այնքան, մինչև որ հաջողի:

Ամեն մարդ յուրահատուկ է, ունի իր արժանիքները և դրական կողմերը: Եվ յուրաքանչյուրն ունի ոլորտներ, որտեղ ունակ է և կարող է հասնել հաջողության: Սակայն տվյալ ոլորտները բացահայտելու համար պետք է փորձել և չհանձնվել: Դրական ինքնագնահատականը մեծամտության կամ ինքնաքննադատության բացակայության նշան չէ: Մարդ հավատում է իր ուժերին, համարում է, որ ունակ է հաղթահարելու դժվարություններ: Չէ՞ որ միայն ինքներս մեզ ընդունելուց հետո ենք ունակ դառնում փոխվելու դեպի լավը: Ընդունելով և հարգելով ինքներս մեզ՝ մենք ունակ ենք դառնում ընդունելու և հարգելու մյուսներին: Ընդունելով սեփական մարմինը, սեփական անձը, սեփական անհատականությունը՝ մենք սովորում ենք ընդունել մյուսների անհատականությունը, տարբերությունները և առանձնահատկությունները: Յուրաքանչյուր մարդ գեղեցիկ է յուրովի:



ԴԱՍ 2. ՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆՔԸ ՍԵՓԱԿԱՆ ԱՐՏԱՔԻՆԻ ԵՎ ԴՐԱ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆԿԱՏՄԱՄԲ

Դասի նպատակը

Օգնել գիտակցելու, թե ինչ գործոններ են ազդում դեռահասության շրջանում մարմնի պատկերի ընկալման վրա (ԶԼՄ-ներ, անիրատեսական գեղեցկության չափանիշներ): Դիտարկել դեռահասության շրջանում մարմնի փոփոխությունները և դրանց վերաբերյալ անհանգստությունը:

Վերջնարդյունքները

- Մեկնաբանել գեղեցկության չափանիշները մեդիայում: (2)
- Ընկալել, որ հասունացման շրջանում ֆիզիկական փոփոխություններն անխուսափելի են և խիստ անհատական: (1)
- Մեկնաբանել դրական ինքնավերաբերմունքի և սեփական արտաքինը ընդունելու կարևորությունը: (4)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Պատմություն 1», «Պատմություն 2», «Պատմություն 3» տեքստերի օրինակներ՝ խմբերի թվով, «Ճանաչված անձանց նկարներ՝ արտաքին տեսքի մշակված և առանց մշակման տարբերակներով» խմբերի թվով:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (25 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 6-8-հոգանոց խմբերի և յուրաքանչյուր խմբին առաջարկում է ծանոթանալ պատմություններից մեկին, ապա յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է իր պատմությունը և պատասխանում տեքստի վերջում նշված հարցերին: Քննարկման ավարտին ուսուցիչը ընդհանրացնում է հնչած կարծիքները:

Փուլ 2 (20 րոպե)

Ուսուցիչն աշակերտներին դիմում է հետևյալ հարցերով.

- Ինչպե՞ս կնկարագրեի՞ք կատարյալ արտաքինը:

- Արդյոք հնարավոր է կատարյալ լինել:
- Որքան բնական և իրական են սոցիալական կայքերում ներկայացվող կերպարները:
- Կարո՞ղ եք բերել օրինակներ, երբ սոցիալական կայքերում ներկայացվող պատկերները փոփոխած են և անիրական:
- Ի՞նչ եք կարծում, ո՞րն է դրա նպատակը:

Տեղի է ունենում համատեղ քննարկում:

Ուսուցիչն աշակերտների ուշադրությունը հրավիրում է ճանաչված անձանց նկարներին՝ արտաքին տեսքի մշակված և առանց մշակման տարբերակներով, և դիմում է հետևյալ հարցերով.

- Երբ տեսնում եք հայտնի անձի լուսանկար, որքան իրական եք համարում այն:
- Ինչպե՞ս են սոցիալական կայքերում ու ՋԼՄ-ներում փոփոխում ճանաչված անձանց արտաքինը:
- Ի՞նչն է ստիպում մարդուն փոփոխել սեփական արտաքինը լուսանկարներում:
- Ինչպե՞ս է, ձեր կարծիքով, սեփական արտաքինը լուսանկարներում փոփոխելը ազդում ինքնագնահատականի վրա:

Վարժության ավարտին ուսուցիչն ընդհանրացնում է հնչած կարծիքները և մեկնաբանում, որ արտաքին տեսքը կարող է առաջացնել անհանգստություն, հատկապես, երբ այն փոխվում է: Նշում է, որ մաշկի և քաշի փոփոխությունները բնական են, և սեփական արտաքինի նկատմամբ բացասական վերաբերմունքը նվազեցնում է մեր ինքնագնահատականը: Ուսուցիչը հիշեցնում է աշակերտներին, որ ոչ ոք կատարյալ չէ, և կարևոր է քննադատորեն ընկալել սոցիալական կայքերում և ՋԼՄ-ներում ներկայացվող կերպարները: Ծեշտադրում է, որ անձը շատ ավելին է, քան իր արտաքինը, և ներքին գեղեցկությունը, անհատականությունը, յուրահատկությունն են դարձնում մեզ գեղեցիկ:



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

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

ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆ 1

Ձեր ընկերը դժգոհ է սեփական արտաքինից: Նա անդադար քննադատում է ինքն իրեն, հատկապես իր մաշկին առաջացած պզուկները: Նա շատ ժամանակ է անցկացնում TikTok և Instagram սոցկայքերում և միշտ համեմատում է իրեն հոլովակներում երևացող կերպարների հետ: Դուք տեսնում եք, որ նման ինքնավերաբերմունքը նրան խանգարում է ընդունելու ինքն իրեն և հասնելու հաջողությունների:

- Ի՞նչ կասեիք ձեր ընկերոջը նման իրավիճակում:
- Ո՞ւմ օգնությանը կարելի է դիմել նման իրավիճակում:

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

ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆ 2

Ձեր դասընկերուհին հաճախ բացասական մեկնաբանություններ է անում իր քաշի վերաբերյալ: Դուք նկատում եք, որ նա այլևս դասամիջոցներին չի ուտում և սկսել է ավելի քիչ շփվել դասընկերների հետ:

- Ի՞նչ խորհուրդ կտայիք նման իրավիճակում հայտնված ձեր դասընկերուհուն:
- Ո՞ւմ օգնությանը կարելի է դիմել նման իրավիճակում:

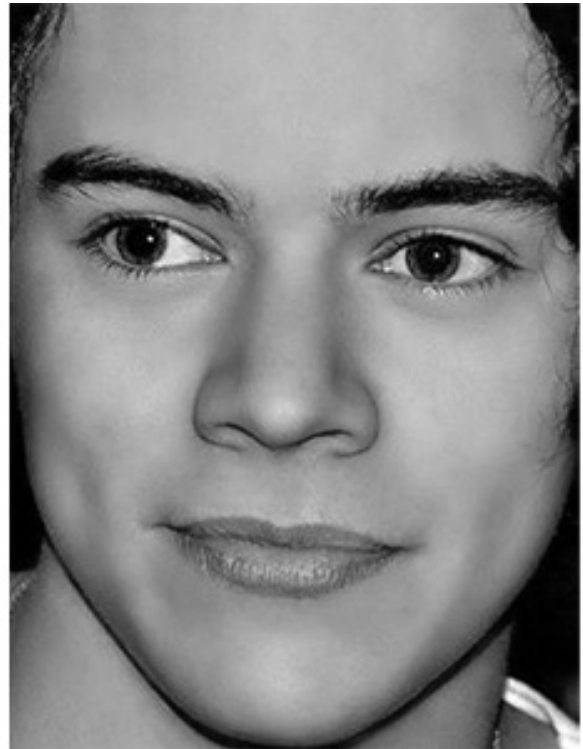
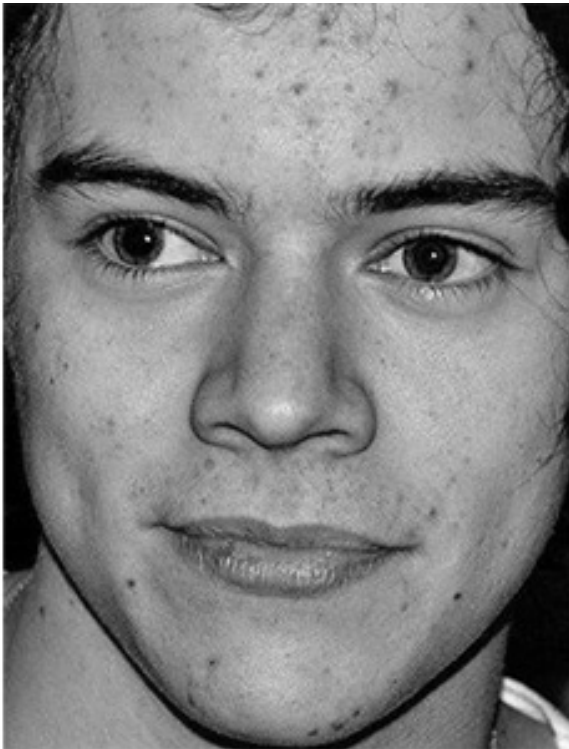
- ▶ Ծանոթացե՛ք տեքստին և միասին քննարկելով՝ պատասխանե՛ք հարցերին:

ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆ 3

Ձեր ընկերը սկսել է հաճախ ծաղրել իր դասընկերների արտաքին տեսքը, ինչի պատճառով կռիվների մեջ է հայտնվում և դասարանում ստեղծվել է լարված մթնոլորտ: Նա ձեր հետ կիսվում է, որ կաշկանդվում է սեփական հասակից և շատ կուզեր ավելի բարձրահասակ լինել: Դուք հասկանում եք, որ հենց այդ պատճառով է նա ծաղրում իր դասընկերներին:

- Ի՞նչպե՞ս կաջակցեիք նման իրավիճակում ձեր դասընկերոջը:
- Ո՞ւմ օգնությանը կարելի է դիմել նման իրավիճակում:

Հայտնի անձանց լուսանկարներ՝ արտաքին տեսքի մշակված և առանց մշակման տարբերակներով



**Նյութ ուսուցչի համար****ՄԱՐՄՆԻ ՊԱՏԿԵՐ**

Դեռահասները չափազանց զգայուն են իրենց արտաքինի նկատմամբ: Սեփական կերպարի և ԶԼՄ-ներում ու սոցիալական կայքերում ներկայացվող «կատարյալ պատկերների» միջև տարբերությունները նրանց մեջ առաջացնում են տազնապ և անվստահություն: Հարկավոր է գիտակցել, որ ԶԼՄ-ներում ստեղծված կերպարները չեն արտացոլում իրականությունը, և դրանց հետ համեմատվելը բացասաբար է ազդում դեռահասների հոգեկան առողջության վրա:

Դեռահասները չափազանց խիստ են գնահատում սեփական թերությունները և մեծ անհանգստություն ունեն, թե ինչպես իրենց կընդունի հասարակությունը: Այստեղ կարևոր է հասկանալ, որ սեփական անձը սիրել և ընդունել պետք է առանց նախապայմանների:

Հասակը, քաջը և կազմվածքը վաղ դեռահասության շրջանում առաջացնում են առավել ուժեղ տազնապայնություն, որը թուլանում է 15 տարեկանից հետո, սակայն սեփական մարմնի պատկերի հետ կապված բավարարվածությունն ավելի ցածր է աղջիկների շրջանում դեռահասության ամբողջ ընթացքում: ԶԼՄ-ների և սոցիալական կայքերի կողմից թելադրվող գեղեցկության չափանիշներն առավել ուժեղ ազդեցություն ունեն աղջիկների վրա:

Թե՛ տղաներին, թե՛ աղջիկներին անհանգստություն են պատճառում մաշկի՝ տարիքին բնորոշ խնդիրները: Դեռահասներին դժվար է նաև ընդունել իրենց տարիքային փուլի համար բնական քաշի փոփոխությունը: Սա հատկապես վերաբերում է աղջիկներին, որոնք առավել հակված են սեփական քաշի չափազանցմանը և հաճախ դրա դեմ պայքարում են վնասակար «սննդակարգերի» միջոցով:

Այսպիսով՝ արտաքինը դեռահասների կյանքի կարևոր մասն է: Հայելու առջև երկար ժամանակ անցկացնելը, սեփական հագուստին և արտաքինին երկար ժամանակ տրամադրելը ոչ թե ինքնահավանության, այլ տազնապի նշան են: Դեռահասներին հարկավոր է զգալ, որ իրենց հետ ամեն բան «նորմալ է», և իրենք կարող են ընդունվել, հավանության արժանանալ և գրավիչ լինել: Ժամանակի հետ այդ պահանջմունքը թուլանում է, և արտաքինին առնչվող մտահոգությունները նահանջում են: Դեռահասները սովորում են սեփական արտաքինին, ընդունում են այն, և կայունանում են դրա հետ կապված նրանց հավակնությունները: Սկսում են առավել կարևորվել «ես»-ի այլ բնութագրիչներ՝ իմացական ունակությունները, կամային և բարոյական հատկանիշները, որոնցից կախված են գործունեության և հարաբերությունների մեջ հաջողությունները:



ԴԱՍ 3. ԻՆՔՆԱԳՆԱՅԱՏԱՆ, ԻՆՉՊԻՍԻՆ ԵՄ ԵՍ

Դասի նպատակը

Խթանել դրական ինքնավերաբերմունքի և դրական ինքնագնահատականի կարևորության գիտակցումը:

Վերջնարդյունքները

- Մեկնաբանել դրական ինքնավերաբերմունքի և սեփական արտաքինի ընդունման կարևորությունը: (4)
- Վերլուծել սեփական դրական որակները, հաջողությունները և ուժեղ կողմերը: (3)

Անհրաժեշտ պարագաներ

«Արմենի պատմությունը» տեքստի օրինակներ՝ խմբերի թվով

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (20 րոպե)

Ուսուցիչն առաջարկում է աշակերտներին թղթի վրա գրի առնել բոլոր այն մարդկանց անունները, որոնց իրենք սիրում են: Ապա առաջարկում է պատասխանել հետևյալ հարցին.

- Ինչպե՞ս եք ցույց տալիս ձեր սերը այդ մարդկանց նկատմամբ:

Տեղի է ունենում համատեղ քննարկում: Պատասխանները գրում են գրատախտակին:

Վարժության ավարտին ուսուցիչն աշակերտներին առաջարկում է իրենց սիրելի մարդկանց ցուցակում ավելացնել նաև իրենց անունը՝ մեկնաբանելով, որ երբ սիրում ենք ինչ-որ մեկին, մենք նրան քաջալերում ենք, խնամքով վերաբերվում, ընդունում, խրախուսում, և թե որքան կարևոր է նույնը անել նաև ինքներս մեր հանդեպ: Ուսուցիչն աշակերտներին դիմում է հետևյալ հարցերով.

- Իսկ դուք մի՞թե և ո՞ր դեպքերում քաջալերելու և խրախուսելու կարիք ունեք:
- Ինչպե՞ս կուզեիք, որ քաջալերեին և աջակցեին Ձեզ:
- Հատկապես ո՞ւմ քաջալերանքի և աջակցության կարիքն ունեք:

Փուլ 2 (25 թույլ)

Ուսուցիչը բաժանում է դասարանը 4-6-հոգանոց խմբերի և առաջարկում է ծանոթանալ «Արմենի պատմությունը» տեքստին, հետո քննարկվում են տեքստի վերջում նշված հարցերը:

Քննարկման ավարտից հետո ուսուցիչը գրատախտակին գրում է հաջողության հասնելու հետևյալ գործոնները.

- նպատակասլացություն,
- հավատ սեփական ուժերին,
- աշխատասիրություն,
- բարձր ինքնագնահատական,
- կարգապահություն:

Այնուհետև ուսուցիչն առաջարկում է յուրաքանչյուր խմբին քննարկել և ընտրել նշված հատկանիշներից 3 առավել կարևորները: Խմբերը ներկայացնում են իրենց ընտրած հատկանիշները և հիմնավորում իրենց ընտրությունը:

Ուսուցիչը էլեկտրոնային փոստի կամ այլ հարթակի միջոցով աշակերտներին ուղարկում է «Մարմնի պատկեր և ինքնավերաբերմունք» տեքստը:



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

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

ԱՐՄԵՆԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Արմենը չի հավատում իր ուժերին և կարծում է, որ չի կարող հասնել հաջողությունների: Դրա հետևանքով նա ոչինչ չի նախաձեռնում և խուսափում է ցանկացած նոր բան փորձելուց: Անհաջողության վախը և սեփական արժանիքները չնկատելու հատկությունը Արմենին դարձրել են անվստահ. անընդհատ թվում է, թե իրեն քննադատում են, այդ պատճառով դադարել է սեփական նպատակներին հասնելու համար որևէ բան ձեռնարկելուց:

- Ինչպե՞ս կարելի է Արմենին օգնել դուրս գալու ստեղծված իրավիճակից:
- Ո՞րն է, ձեր կարծիքով, հաջողության հասնելու գրավականը:



Նյութ ուսուցչի համար

ՄԱՐՄՆԻ ՊԱՏԿԵՐ ԵՎ ԻՆՔՆԱՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆԸ

Հիշե՛ք, որ իրական գեղեցկությունը միայն արտաքինը չէ: Գեղեցիկ կարող են լինել նաև ձեր մտքերը, ինքնավերաբերմունքը, հոգեվիճակը, արարքները, որոնք ամբողջացնում են ձեր գեղեցկությունը:

Կառավարե՛ք ձեզ քննադատող և բացասական մտքերը: Ուշադրություն դարձրե՛ք, թե ինչպես եք մտքում խոսում ձեզ հետ: Հաճախ մեր ներքին քննադատող ձայնը շատ անողորմ և խիստ է մեր նկատմամբ, մենք ինքներս մեզ այնպիսի բաներ ենք ասում, որ չէինք ասի սիրելի մարդուն: Հետևե՛ք նման մտքերին և դադարե՛ք այդպես մտածելուց՝ փոխարինելով դրանք դրական և քաջալերող խոսքերով:

Քննադատորեն վերաբերվե՛ք սոցիալական կայքերի ուղերձներին արտաքինի վերաբերյալ: Հիշե՛ք, որ դուք չպետք է տվյալ պատկերներն ընկալե՛ք որպես չափանիշ և համեմատվելով նվազեցնե՛ք գոհունակությունը սեփական արտաքինից:

Արդյունավետ օգտագործե՛ք ժամանակը: Օգնե՛ք ուրիշներին, օգտակար գործեր անելով՝ մենք օգնում ենք ոչ միայն ուրիշներին, այլև մեզ: Դիտարկե՛ք ձեր անձն իր ամբողջականության մեջ: Հայելու մեջ նայելիս ընկալե՛ք սեփական մարմինը և անձը ամբողջականության մեջ: Հիշե՛ք, որ դուք յուրահատուկ եք և անկրկնելի: Հագե՛ք հարմարավետ հագուստ: Հիշե՛ք ձեր հաջողությունների մասին:

**Նյութ ուսուցչի համար****ԻՆՔՆԱԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆ, ԻՆՔՆԱՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆԸ**

Ինքնագնահատականը բնութագրում է մեր վերաբերմունքն ինքներս մեր նկատմամբ՝ արդյո՞ք մեզ դրական կամ բացասական լույսի մեջ ենք տեսնում, թե՞ իրականությունը, մեր կարծիքով, դրանց միջակայքում է: Ինքնագնահատականը հիմնվում է սեփական արտաքինի, վարքի, ունակությունների, հույզերի և դիրքորոշումների վերաբերյալ մեր կարծիքների վրա: Դրական ինքնագնահատականի դեպքում դուք մեծ մասամբ գոհ եք ձեզնից և հաճախ զգում եք, որ լավ եք տիրապետում տարատեսակ հմտություններին, բացասական ինքնագնահատականի դեպքում դուք հաճախ դժգոհ եք ինքներդ ձեզնից և համարում եք, որ բավարար կարողունակ չեք տարբեր ոլորտներում:

Ինքնագնահատականը հաճախ հիմնվում է տարբեր ոլորտներում մեր հաջողությունների վրա, սակայն նույնիսկ եթե մենք չհաջողեցինք որևէ ոլորտում, կա հնարավորություն փոխհատուցելու մեկ այլ ոլորտում հաջողությամբ կամ կրկին փորձելու սեփական ուժերը տվյալ ոլորտում: Ինքնագնահատականի զարգացումը ցիկլիկ գործընթաց է: Մարդիկ, որոնք վստահ են իրենց ունակությունների վրա, առավել մեծ հավանականությամբ են հասնում հաջողության, իսկ հաջողության հասնելը, իր հերթին, բարձրացնում է ինքնագնահատականը: Հնարավոր է նաև հակառակ գործընթացը, երբ մարդը ցածր ինքնագնահատականի պատճառով հաջողության չի հասնում, և նրա ինքնագնահատականն ավելի է նվազում:

Դեռահասները մեծ ուշադրությամբ և խստությամբ են գնահատում սեփական անձը՝ երբեմն կաշկանդվածություն զգալով: Նրանց կարող է թվալ, որ այլ մարդիկ նույն խստությամբ են իրենց վերաբերվում և գնահատում: Քանի որ իրենք դեռևս փնտրում են իրենց տեղն ու դերը աշխարհում, մարդկանց քննադատությունը և կարծիքները կարող են շատ ազդեցիկ լինել դեռահասների համար:

Մի դեպքում ինքնագնահատականը հիմնվում է հավակնությունների և գործունեության առկա արդյունքների համեմատականի վրա. դրանք կարող են լինել մարզական հաջողությունները, դպրոցում գնահատականները, թեստավորման արդյունքները: Մյուս դեպքում ինքնագնահատականը հիմնվում է ուրիշների գնահատականի վրա (ուսուցիչների, ծնողների):

Ինքնագնահատականը հաճախ պաշտպանական դեր է կատարում. դրական «ես»-ի պատկեր ունենալու ցանկությունը հաճախ մղում է անհատին չափազանցել սեփական արժանիքները և նվազեցնել թերությունները: Սակայն ինքնագնահատականի

ադեկվատությունը տարիքին զուգընթաց սովորաբար բարձրանում է. այստեղ մեծ դեր ունեն կյանքի փորձը, մտածողության զարգացումը, հավակնությունների կայունացումը: Շատ բան կախված է նաև այն բանից, թե ում հետ է համեմատվում անհատը և սեփական անձի որ հատկանիշներն է առավել կարևորում:

Ցածր ինքնագնահատականի նշաններ կարող են լինել քննադատության նկատմամբ գերզգայնությունը, սեփական կարծիքը արտահայտելու դժվարությունը, նոր բաներ փորձելու վախը, ոչ նախաձեռնող լինելը, սխալվելու վախը, բոլորին գոհացնելու ուժեղ ցանկությունը և պատրաստակամությունը, նույնիսկ երբ դա հարմար չէ, պարփակվածությունը և շփման մեջ դժվարությունները: Սակայն ցածր ինքնագնահատականը կարող է արտահայտվել նաև «փոխհատուցող» դրսևորումներով՝ ագրեսիվ վարքով, ինքնագովեստի, սեփական արժանիքները չափազանցելու և բարձրաձայնելու արտահայտված պահանջմունքով, ուշադրություն գրավելու ցանկությամբ և դրան ուղղված վարքով:

Դրական ինքնագնահատականն իր հերթին կարող է արտահայտվել դժվարությունները հաղթահարելու, սեփական հաջողությունները նկատելու և դրանցով հպարտանալու, հիասթափություններին առերեսվելու և դրանց պատասխանատվությամբ արձագանքելու ունակությամբ, այլ մարդկանց օգնելով՝ սեփական հնարավորությունների սահմաններում, և երբ դա հնարավոր է և հարմար, նոր բաներ փորձելու և մարտահրավերներ ընդունելու պատրաստակամությամբ, քննադատությանը և այլ մարդկանց կարծիքներին հանգիստ արձագանքելով:

Ինքնավստահությունը կարևոր հոգեբանական ռեսուրս է և մեծ դեր ունի հաջողությունների հասնելու, լավ հարաբերություններ կառուցելու և սեփական կյանքից գոհ լինելու շրջանակներում: Ցածր ինքնագնահատականը, մարմնի բացասական պատկերը հոգեկան առողջության տեսանկյունից համարվում են ռիսկային գործոններ: Սակայն պետք է հասկանալ, որ սեփական անձի գերագնահատումը և ոչ ադեկվատ բարձր ինքնագնահատականը կարող են խոչընդոտել անձնային աճը, սեփական սխալները դիտարկելու և դրանց հիման վրա սովորելու ունակությունը:

Ինքնագնահատականի և ինքնագիտակցության կարևոր բաղադրիչ է ինքնահարգանքը: Այս հասկացությունը ենթադրում է սեփական անձը ընդունելը, արժևորելը և դրական վերաբերմունքն ինքդ քո հանդեպ: Ինքնահարգանքը բացահայտում է, թե որքանով է անհատն ինքն իրեն համարում ունակ, հաջողակ, արժանի: Ինքնահարգանքն արտահայտվում է սեփական անձի նկատմամբ դիրքորոշումներում: Քանի որ ինքնահարգանքը կապվում է դրական հույզերի հետ, այն կարելի է սահմանել որպես պահանջմունք՝ ապահովելու սեփական անձի նկատմամբ դրական դիրքորոշումների գերակշռումը:

4.

ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ԵՍ ԱՍՈՒՄ
ԵՄ «ՈՉ»



ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ԹԵՄԱ.

🕒 2 ժամ

ՌԻՍԿԱՅԻՆ ՎԱՐՔԱԳԾԻ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ, ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ

ԴԱՍ 1. Ծխախոտի ազդեցությունը

ԴԱՍ 2. Անվտանգ և ռիսկային վարքագիծ: Ինչպես կարողանալ «ոչ» ասել

Նպատակը

- Ծանոթացնել ռիսկային վարքագծին, դրա դրդապատճառներին:
- Նկարագրել ծխախոտի, ծխախոտային արտադրանքի, նարգիլի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրատեսակների (վեյփեր, սնուս և այլ) կարճաժամկետ և երկարաժամկետ ազդեցությունը:
- Տեղեկացնել կախվածության նշանների, վտանգների և հետևանքների մասին:
- Օգնել գիտակցելու և նվազեցնելու ուրիշների ազդեցությունն իրենց որոշումների վրա:
- Ներկայացնել և դիտարկել տարբեր հնարավոր վտանգավոր իրավիճակներ, օգնել մշակելու դրանցից խուսափելու միջոցներ և անվտանգության կանոններ:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Ներկայացնել՝ ինչու են դեռահասները հակված ռիսկային վարքագիծ դրսևորելու:
2. Տարբերել անվտանգ և ռիսկային վարքագծերը:
3. Բացատրել, թե ինչպես են վնասակար սովորություններն ազդում առողջական և հոգեկան վիճակի վրա:
4. Նկարագրել ծխախոտի, ծխախոտային արտադրատեսակների, նարգիլի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրանքի (վեյփեր, սնուս և այլ) կարճաժամկետ և երկարաժամկետ հետևանքները, թվարկել կախվածության նշանները, վտանգները և հետևանքները:
5. ճանաչել հնարավոր վտանգավոր և անվտանգ գործողությունները էլեկտրոնային միջոցների օգտագործման, մոլախաղերի և ռիսկային հարաբերությունների դեպքում:
6. Մեկնաբանել, թե ինչպես ուրիշները կարող են ազդել առողջությանը վերաբերող իրենց որոշումների կայացման վրա, օրինակ՝ մեքենա վարելը, մոլախաղերը: Տարբերակել կողմնակի դրական և բացասական ազդեցությունները:

ինչպես նաև գովազդի, ֆիլմերի ազդեցությունը: Ցուցադրել վտանգավոր իրավիճակներից խուսափելու և հասակակիցների ճնշմանը դիմակայելու կարողություն:

7. Թվարկել հիմնական անվտանգության կանոնները և նշել՝ ում դիմել օգնության համար:

Բովանդակություն

- Անվտանգ և ռիսկային վարքագիծ, պատճառը, հետևանքները:
- Շրջապատի ազդեցությունը, որոշումների ընդունումը, ճնշումը:
- Ծխախոտի, ծխախոտային արտադրատեսակների, նարգիլի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրանքի (վեյփեր, սնուս և այլ), էլեկտրոնային սիգարետների կարճաժամկետ և երկարաժամկետ հետևանքները, կախվածության նշանները:
- Վտանգավոր իրավիճակներ, անվտանգության կանոններ:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Վարժություններ, տեսանյութերի դիտում, քննարկում, ինտերակտիվ խաղ:

Միջառարկայական կապեր

Հասարակագիտություն, գրականություն

Ներդասընթացային կապեր «Փոխհարաբերություններ, սեռային խնդիրներ» թեմայի 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 օգտագործումը նպաստում է վաղ կախվածության զարգացմանը նիկոտինի շնորհիվ: Նիկոտինը խաթարում է ուղեղի զարգացումը, ներառյալ ուշադրության, ուսուցման գործընթացները: 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. ԾԽԱԽՈՏԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասի նպատակը

- Օգնել գիտակցելու ռիսկային վարքագծի դրդապատճառները:
- Նկարագրել ծխախոտի, ծխախոտային արտադրատեսակների, նարգիլեի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրանքի (վեյփեր, սնուս և այլ) կարճաժամկետ և երկարաժամկետ ազդեցությունը:
- Տեղեկացնել կախվածության նշանների, վտանգների և հետևանքների մասին:

Վերջնարդյունքները

- Ներկայացնել ինչու են դեռահասները հակված ռիսկային վարքագիծ դրսևորելու: (1)
- Բացատրել, թե ինչպես են վնասակար սովորություններն ազդում առողջական և հոգեկան վիճակի վրա, թվարկել կախվածության նշանները, վտանգները և հետևանքները: (3)
- Նկարագրել ծխախոտի, ծխախոտային արտադրատեսակների, նարգիլեի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրանքի (վեյփեր, սնուս և այլ) կարճաժամկետ և երկարաժամկետ հետևանքները: (4)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Ծխախոտի վնասակար ազդեցությունը», «Էլեկտրոնային սիգարետներ, նարգիլե» և «Կախվածության նշանները» տեքստերի օրինակներ՝ խմբերի թվով, A4 չափսի թուղթ, մարկերներ, տեսահոլովակ՝ «Ինչու ես ուզում ծխել, երբ խմում ես»:



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

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչն աշակերտներին դիմում է հետևյալ հարցերով.

- Ի՞նչ եք կարծում, ինչո՞ւ են դեռահասները ծխում:

- Տեղյա՛կ եք, որ նիկոտինային կախվածությունը հիվանդություն է:
- Ի՞նչ կշահի մարդը, եթե հրաժարվի ծխելու սովորությունից:

Պատասխաններ լսելիս շեշտադրում է, որ դեռահասները հաճախ փորձում են ծխել, որովհետև կարծում են, որ դա մեծահասակ կյանքի, ինքնուրույնության նշան է: Հաճախ ծխում են շրջապատի ազդեցության պատճառով, չեն ուզում տարբերվել ընկերներից:

Փուլ 2 (20 րոպե)

Ուսուցիչը աշակերտներին բաժանում է 3 խմբի, յուրաքանչյուր խմբին տրամադրում է «Ծխախոտի վնասակար ազդեցությունը», «Էլեկտրոնային սիգարետները, նարգիլեն» և «Կախվածության նշանները» տեքստերի 1-ական օրինակ, խնդրում է ծանոթանալ: Այնուհետև առաջին խմբին խնդրում է պատասխանել հետևյալ հարցերին.

- Եթե ձեր ընկերների հետ զրուցեք ծխախոտի վնասակար ազդեցությունից, հատկապես ի՞նչ կուզեք նրանց տեղեկացնել:
- Տեղյա՛կ էիք, թե ինչ վտանգավոր նյութեր են պարունակվում ծխախոտի ծխի մեջ: Իսկ դրա մասին որևէ տեղ գրվում է:

Երկրորդ խմբին հանձնարարում է պատրաստել պատասխաններ հետևյալ հարցերին.

- Ի՞նչ նոր բան իմացաք այս նյութից:
- Արդյո՞ք նոր ծխախոտային արտադրատեսակները նույնպես վտանգավոր են մարդկանց, հատկապես երիտասարդների համար: Ինչո՞ւ:
- Ինչո՞ւ չպետք է ծխել, որո՞նք են այդ պատճառները:

Երրորդ խմբին հանձնարարում է պատասխանել հետևյալ հարցերին և գրատախտակին գրել ծխելը դադարեցնելու թեժ գծի հեռախոսահամարը.

- Որո՞նք են կախվածության նշանները:
- Ովքե՞ր են ավելի հեշտ ընկնում կախվածության մեջ:
- Ո՞ւմ է պետք դիմել, եթե ուզում են ձերբազատվել կախվածությունից:

Աշակերտները կարող են նաև հարցերի պատասխանները գրել թղթի վրա և ներկայացնել դասարանին:

Ուսուցիչը տեղեկացնում է, որ աշակերտները կարող են օգտվել նաև «Ինչպես է ծխախոտը ազդում օրգանիզմի վրա» պաստառից www.teenslive.am կայքից:

Փուլ 3 (15 րոպե)

Այնուհետև ուսուցիչը գրատախտակին աղյուսակ է գծում և խնդրում է աշակերտներին միասին կատարել հետևյալ վարժությունը:

Այս հաշվարկը կօգնի հասկանալու, թե որքան գումար կարելի է խնայել այդ սովորությունից հրաժարվելուց:

Աղյուսակ. Ինչքան գումար կարող եք խնայել ծխելը թողնելով

Օրական ինչքան է ծախսում ծխող մարդը ծխախոտ գնելով	
Ամսական ծխախոտային ծախսերի հանրագումար	
Տարեկան ծխախոտային ծախսերի հանրագումար	
Ի՞նչ կարող էի անել այդ գումարով	

Միասին դիտում և քննարկում են տեսահոլովակը՝ «Ինչո՞ւ ես ուզում ծխել, երբ խմում եմ»:



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



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

► Ընթերցել նյութը և պատասխանել հարցերին:

Հարցեր

Եթե ձեր ընկերների հետ զրուցեք ծխախոտի վնասակար ազդեցությունից, հատկապես ի՞նչ կուզեք նրանց տեղեկացնել:

- Տեղյա՞կ էիք, թե ինչ վտանգավոր նյութեր են պարունակվում ծխախոտի ծխի մեջ: Իսկ դրա մասին որեւէ տեղ գրվում է:
- Եթե ձեր ընկերների հետ զրուցեք ծխախոտի վնասակար ազդեցությունից, հատկապես ի՞նչ կուզեք նրանց տեղեկացնել:
- Տեղյա՞կ էիք, թե ինչ վտանգավոր նյութեր են պարունակվում ծխախոտի ծխի մեջ: Իսկ դրա մասին որեւէ տեղ գրվում է:

ԾԽԱԽՈՏԻ ՎՆԱՍԱԿԱՐ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ծխախոտի կարճաժամկետ ազդեցությունը.

- Տհաճ հոտ բերանից
- Գլխացավ, գլխապտույտ, սրտխառնոց, հոգնածության զգացում
- Համերի և հոտերի նկատմամբ զգացողության փոփոխություն
- Հազ, դժվարաշնչություն, շնչահեղձություն
- Արյան ճնշման բարձրացում, սրտխփոց
- Ֆիզիկական պատրաստվածության նվազում
- Մատների, մաշկի գույնի փոփոխություն
- Իմունիտետի թուլացում

Երկարաժամկետ ազդեցություններ.

- Կարիես, լնդերի հիվանդություն
- Հաճախակի ականջների բորբոքումներ, տեսողության խնդիրներ
- Մաշկի կնճռոտում, մազերի փայլի կորուստ
- Կոտրվածքներ, հոդերի հիվանդություններ
- Բերանի, ստամոքսի, թոքերի և այլ օրգանների քաղցկեղ
- Թոքերի քրոնիկ հիվանդություններ, ասթմա, ասթմայի սրացումներ
- Սրտանոթային հիվանդություններ, ինֆարկտ, ինսուլտ
- Սեռական եւ վերարտադրողական համակարգի խնդիրներ
- Հղիության բարդություններ
- Հիշողության խնդիրներ
- Կախվածություն նիկոտինից
- Կյանքի տեւողության կրճատում

Ծխախոտը պարունակում է նիկոտին, որն ուժեղ կախվածություն է առաջացնում: Բացի նիկոտինից՝ ծխախոտի ծուխը պարունակում է շուրջ 7000 քիմիական նյութեր, օրինակ՝ ագետոն, ամոնիակ, կապար, որոնցից 69-ն օժտված են քաղցկեղածին հատկություններով: Բայց այդ նյութերի պարունակության մասին ծխախոտի տուփին որևէ գրառում չկա:

Երբեմն դեռահասները կարծում են, որ օգտագործելով ծխախոտի որոշ տեսակներ՝ հնարավոր է նվազեցնել ռիսկը: Ցավոք, դա այդպես չէ. ծխախոտի տարբեր տեսակներ, մինևույն է, կախվածություն են առաջացնում: Այսպես կոչված «թեթև» (light, superlight) ծխախոտն առաջացնում է կախվածություն ավելի շուտ: Խեժի քիչ պարունակությամբ ծխախոտը նույնքան վնասակար է, որքան ծխախոտային մյուս արտադրատեսակները: Խեժի քիչ պարունակությամբ ծխախոտ ծխողներն ավելի հաճախակի են ծխում և ծուխը ավելի խորն են ներքաշում՝ համոզված լինելով, որ այն վտանգավոր չէ:

► **Ընթերցել նյութը և պատասխանել հարցերին:**

Հարցեր

Ի՞նչ նոր բան իմացաք այս նյութից:

- Արդյո՞ք նոր ծխախոտային արտադրատեսակները նույնպես վտանգավոր են մարդկանց, հատկապես՝ երիտասարդների համար: Ինչո՞ւ:
- Ինչո՞ւ չպետք է ծխել, որո՞նք են այդ պատճառները:

ԷԼԵԿՏՐՈՆԱՅԻՆ ՍԻԳԱՐԵՏՆԵՐ, ՏԱՔԱՅՎՈՂ ԾԽԱԽՈՏԱՅԻՆ ԱՐՏԱԴՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ, ՆԱՐԳԻԼԷ

- Գոյություն ունեն բերանացի օգտագործման՝ ծամելու, քթով շնչելու կամ ծծելու համար նախատեսված ծխախոտային արտադրատեսակներ (օրինակ՝ սնուս, նասվայ և այլ տեսակներ) և բերանացի օգտագործման նիկոտինային արտադրատեսակներ (օրինակ՝ նիկոտինային բարձիկներ): Այս արտադրատեսակները չեն արտադրում ծուխ, սակայն շատ վտանգավոր են: Նրանք առաջացնում են ուժեղ կախվածություն, իսկ բերանացի օգտագործման ծխախոտային արտադրատեսակները կարող են բերել բերանի, լնդերի, կոկորդի քաղցկեղի:
- Էլեկտրոնային սիգարետներ (նիկոտինի մատակարարման էլեկտրոնային համակարգեր, էլեկտրոնային սիգարետներ կամ վելփերներ), որտեղ լուծույթի մեջ, բացի տարբեր քիմիական նյութերից, պարունակվում է նաև նիկոտին: Նրանց մեջ պարունակվող էլեկտրական մարտկոցի շնորհիվ այդ լուծույթը տաքանում, գոլորշիանում (դառնում է աերոզոլ) և ներշնչվում է: Էլեկտրոնային սիգարետները լինում են տարբեր ձևերի և տեսակների, երբեմն նման են էլեկտրոնային կրիչի: Թեև դրանք ծուխ չեն արտադրում, քանի որ ծխախոտի տերևները չեն այրվում, միևնույնն է, նիկոտինի պատճառով կախվածություն են առաջացնում և վնասակար են, հատկապես դեռահասների, երիտասարդների և հղի կանանց համար: Լուծույթում պարունակվում են տարբեր քիմիական միացություններ, օրինակ՝ գլիցերին, պրոպիլենգլիկոլ, ծանր մետաղներ, ացետոն, տարբեր բուրավետիչ հավելումներ, որոնք նույնպես վնասակար են: Լուծույթի տաքացման ժամանակ ևս առաջանում են վնասակար նյութեր: Լուծույթը կարող է պարունակել նաև թմրանյութեր, օրինակ՝ մարիխուանա: Էլեկտրոնային սիգարետները վտանգավոր են նաև այն պատճառով, որ կարող են պայթել: Էլեկտրոնային սիգարետների գովազդը և վաճառքը արգելված են Կանադայում և մի շարք այլ երկրներում:
- **Տաքացվող ծխախոտային արտադրատեսակներ**, ի տարբերություն էլեկտրոնային սիգարետների, միշտ պարունակում են մշակված տերևներ և 20-ից ավելի քիմիական նյութեր, որոնք նույնպես քաղցկեղ են առաջացնում:

- **Էլեկտրոնային սիգարետներ և տաքացվող ծխախոտային արտադրատեսակներ օգտագործող երիտասարդներն արագորեն անցնում են սովորական ծխախոտի օգտագործման: Էլեկտրոնային սիգարետները արտադրողների կողմից հաճախ ներկայացվում են որպես անվտանգ, ինչը իրականությանը բացարձակապես չի համապատասխանում:**
- Վերջին տասնամյակում **Նարգիլեի** օգտագործումը բավական տարածված է երիտասարդների շրջանում: Նարգիլեի համար օգտագործվում են քաղցրացված ծխախոտ և զանազան այլ խառնուրդներ: Բավական հաճախ այն օգտագործվում է սրճարաններում: Նարգիլեն օգտագործելիս ծուխն անցնում է ջրով կամ այլ հեղուկով: Թյուրընկալում կա, որ Նարգիլեի օգտագործումը վնասակար չէ, կախվածություն չի առաջացնում: Դա այդպես չէ: Նարգիլեի ծուխը թունավոր է և պարունակում է քաղցկեղածին նյութեր, օրինակ՝ ծանր մետաղներ, ազոտի օքսիդ, բենզոլ, ֆորմալդեհիդ: Ածուխի այրումից առաջանում են շմոլ գազ և վնասակար նյութեր: Նարգիլեի օգտագործումը նպաստում է արյան ճնշման բարձրացմանը, սրտանոթային հիվանդությունների առաջացմանը, բերանի խոռոչի, միզապարկի, ստամոքսի քաղցկեղի առաջացմանը:

► **Ընթերցել նյութը և պատասխանել հարցերին:**

Հարցեր

- Որո՞նք են կախվածության նշանները:
- Ովքե՞ր են ավելի հեշտ ընկնում կախվածության մեջ:
- Ո՞ւմ է պետք դիմել, եթե ուզում են ձերբազատվել կախվածությունից:

ԿԱԽՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՆՇԱՆՆԵՐԸ

Ծխախոտամոլությունը ծխախոտից կախվածությունն է՝ պայմանավորված նիկոտինով (նիկոտինային կախվածությունը): Այն քրոնիկ հիվանդություն է, որն ունի համապատասխան բուժում: Ծխախոտային կախվածությունից տառապող ծխողը չի կարողանում դադարեցնել ծխախոտի օգտագործումը՝ չնայած դրա պատճառած վնասը գիտակցելուն: Նիկոտինը հայտնի է որպես թմրանյութ, որը կարող է առաջացնել ուժեղ կախվածություն:

Դեռահասության տարիքից ծխախոտ օգտագործողների կախվածությունը սովորաբար ավելի արագ է զարգանում՝ ի տարբերություն նրանց, որոնք հասուն տարիքում են սկսել ծխել:

Գոյություն ունի ֆիզիկական և հոգեբանական կախվածություն: Ֆիզիկական կախվածության դեպքում մարդը նիկոտինից կախյալ է, եթե.

- շարունակում է օգտագործել ծխախոտ՝ չնայած դրա վնասակար ազդեցությունը գիտակցելուն,
- ծխելը թողնելու փորձը բերում է զրկանքի նշանների:

Հոգեբանական կախվածության դեպքում ծխողը կարող է պատճառաբանել, թե ինչու է ծխում: Այդ պատճառները հետևյալն են.

- սթրեսի հաղթահարում, ձանձրույթ,
- բոլորն են դա անում/շրջապատում հեղինակություն,
- հաճույքի զգացում թեյ կամ սուրճ խմելիս:

Ծխախոտի օգտագործումը զրկում է մարդուն ազատությունից. ծխողն այլևս ազատ չէ իր ժամանակի, գումարի տնօրինման հարցում, նա ստիպված է շարունակ ընդհատել աշխատանքը, դուրս գալ ծխելու, ինքնաթիռ նստելիս դժվարություններ ունենալ, հանրային վայրերում չծխել, գումար ծախսել ծխախոտը գնելու համար և այլն:

Ծխողները հարգում են չծխողներին: Ավելին՝ երբեմն նախանձով են վերաբերվում այն մարդկանց, որոնք կարողանում են հաղթահարել այդ կախվածությունը: Շատ դեպքերում մեծահասակներն ուզում են ազատվել նման կախվածությունից, բայց չեն կարողանում:

Երբ նիկոտինային կախվածություն ունեցող մարդն այլևս չի ստանում նիկոտին, ի հայտ են գալիս նիկոտինային զրկանքի նշանները, այդ թվում՝

- ծխելու ուժեղ/անվերահսկելի ցանկություն,
- դյուրագրգռություն/ագրեսիա/զայրույթ, անհանգստություն,
- հոգնածություն, կենտրոնանալու դժվարություն,
- գիշերային անքնություն,
- հավասարակշռության թեթևակի խանգարումներ/գլխապտույտ, գլխացավ:

Սովորաբար դրանք կարող են արտահայտվել ծխելը դադարեցնելուց հետո՝ առաջին 4-12 ժամվա ընթացքում:

Ծխախոտային կախվածությունը բուժելու համար կան մի շարք միջոցներ, այդ թվում՝ դեղորայքային:

Հայաստանում գործում է ծխելը դադարեցնելու «Թեժ գիծ» (հեռ.՝ 060 440 001), որտեղ ցանկացած մարդ անանուն կարող է ստանալ խորհրդատվություն և օգնություն:



Նյութ ուսուցչի համար

ՄԻՖԵՐ ԾԽԱԽՈՏԻ ՄԱՍԻՆ

• Ինքնաշեն գլանակներն անվտանգ են

Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ ինքնաշեն գլանակը, որպես կանոն, պարունակում է մեծ քանակությամբ խեժ, վնասակար քիմիական նյութեր և նիկոտին և չունի զտիչ: Այն ծխողները, որոնք օգտագործում են միայն ինքնաշեն գլանակներ, ավելի խոր ու երկար են ներքաշում ծուխը, քան սովորական արտադրության ծխախոտ օգտագործողները: Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ ինքնաշեն գլանակը նույնքան վնասակար է և, հնարավոր է, ավելի վնասակար, քան սովորական ծխախոտը:

• Նվազեցնելով ծխախոտի գլանակների քանակը՝ ես կկրճատեմ ռիսկի գործոնների ազդեցությունը

Գոյություն չունի ծխախոտի անվտանգ օգտագործման չափանիշ: Ոմանք փորձում են իրենց հանգստացնել և համոզել, որ կարող են պաշտպանել իրենց ավելի քիչ ծխախոտ ծխելով: Բայց մեծամասնությանը չի հաջողվում, և նրանք արագ վերադառնում են իրենց հին ռիսկին և գլանակների քանակին:

• Ծխելուց հիվանդանում են միայն ծերերը

Ծխելու հետևանքով առաջացող հիվանդությունները զարգանում են դանդաղ: Հիվանդությունների զարգացումը պայմանավորված է ծխախոտի օգտագործման տարիների քանակից, որքան երկար եք ծխում, այնքան ոչ վարակիչ հիվանդությունների զարգացման հավանականությունը մեծանում է:

• Բոլորը, ովքեր թողնում են ծխելը, քաջ են ավելացնում

Ծխախոտից հրաժարվողները շատ հաճախ զրկանքի զգացումը հազեցնում են սննդով: Կարելի է խուսափել քաշի ավելացումից՝ կատարելով ֆիզիկական վարժություններ և առողջ սննդակարգին հետևելով:

Մարդկանց մեծ մասը կարծում է, որ ծխելն օգնում է լիցքաթափվելու: Բավական հաճախ դեռահասները սկսում են ծխել՝ հասակակիցների ազդեցության տակ կամ ճնշմանը ենթարկվելով, որոշ դեպքերում՝ հակառակվելով ծնողներին կամ ցանկանալով նմանվել որևէ մեծահասակի: Միևնույն ժամանակ ծխախոտ օգտագործելիս դեռահասներն ինքնահաստատվում են, կարծում են, որ ավելի հասուն, ավելի համարձակ են երևում շրջապատողների աչքին:

Աղյուսակ. Ծխելը թողնելու առավելության ապացուցողական թերթիկ Ա. Ծխելը դադարեցնելու երկարաժամկետ և կարճաժամկետ օգուտները	
Ծխելը դադարեցնելուց հետո ժամանակահատվածը	Առողջական դրության փոփոխությունների նկարագիր
20 րոպեի ընթացքում	Կարգավորվում են զարկերակային ճնշումն ու սրտի զարկերի հաճախականությունը
12 ժամվա ընթացքում	Կայունանում է արյան մեջ ածխաթթու գազի մակարդակը
2-12 շաբաթվա ընթացքում	Բարելավվում են արյան շրջանառությունը և թոքերի ֆունկցիան
1-9 ամսվա ընթացքում	Ծնչահեղձության, հևոցի և հազի նվազում
12 ամսվա ընթացքում	Ծխելը թողնելուց մեկ տարի անց սրտի իշեմիկ հիվանդության զարգացման ռիսկը կիսով չափ նվազում է:
5 տարվա ընթացքում	Ծխելը թողնելուց 5-15 տարի անց կաթվածի զարգացման վտանգը նվազում է՝ հասնելով չծխող մարդուն սպառնացող վտանգի չափի:
10 տարվա ընթացքում	Ծխելը թողնելուց 10 տարի անց թոքի, բերանի խոռոչի, լեզվի, կերակրափողի, միզապարկի, արգանդի վզիկի և ենթաստամոքսային գեղձի քաղցկեղի զարգացման ռիսկը նվազում է կիսով չափ:
15 տարվա ընթացքում	Ծխելը թողնելուց տասնհինգ տարի անց սրտի իշեմիկ հիվանդության վտանգը դառնում է չծխող մարդուն սպառնացող վտանգի չափի:

Բ. Ծխելու հետևանքով առողջության խնդիր ունեցող անձանց օգուտներն ըստ տարիքային խմբի: Ծխելը թողնելը կարող է դրական ազդեցություն ունենալ նրանց առողջության բարելավման գործընթացում:	
Ծխելը դադարեցնելուց հետո ժամանակահատվածը	Առավելությունները և օգուտները նրանց համեմատ, ովքեր շարունակում են ծխել
Մոտ 30 տարեկանում	Կյանքի միջին տևողության ավելացում 10 տարով:
Մոտ 40 տարեկանում	Կյանքի միջին տևողության ավելացում 9 տարով:
Մոտ 50 տարեկանում	Կյանքի միջին տևողության ավելացում 6 տարով:
Մոտ 60 տարեկանում	Կյանքի միջին տևողության ավելացում 3 տարով:
Կյանքին վտանգ ներկայացնող հիվանդության ախտորոշումից հետո	Նախկին ծխողների դեպքում՝ ավելի արագ ապաքինում, ընդհուպ սրտամկանի ինֆարկտից հետո կրկնակի ինֆարկտի հավանականությունը 50%-ով նվազում է:
Գ. Ծխելուց հրաժարվելը նվազեցնում է երեխաների շրջանում տարբեր հիվանդությունների զարգացման ռիսկը: Դա վերաբերում է նաև երկրորդային ծխի բացասական ազդեցությանը, որը կարող է առաջացնել շնչառական համակարգի տարբեր հիվանդություններ (օրինակ՝ ասթմա) և ականջի բորբոքումներ:	
Դ. Ծխելուց հրաժարվելը նվազեցնում է սեռական անկարողության, հղիանալու խնդիրների, վաղաժամ ծննդաբերության և ցածր քաշով երեխաներ ունենալու հավանականությունը:	



ԴԱՍ 2. ԱՆՎՏԱՆԳ ԵՎ ՌԻՍԿԱՅԻՆ ՎԱՐՔԱԳԻԾ: ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՐՈՂԱՆԱԼ «ՈՉ» ԱՍԵԼ

Դասի նպատակը

- Օգնել գիտակցելու և նվազեցնելու ուրիշների ազդեցությունը իրենց որոշումների վրա:
- Ներկայացնել և դիտարկել տարբեր հնարավոր վտանգավոր իրավիճակներ, օգնել մշակելու դրանցից խուսափելու միջոցներ և անվտանգության կանոններ:

Վերջնարդյունքները

- Ճանաչել հնարավոր վտանգավոր և անվտանգ գործողությունները էլեկտրոնային միջոցների օգտագործման, մոլախաղերի և ռիսկային հարաբերությունների դեպքում: (5)
- Մեկնաբանել, թե ինչպես ուրիշները կարող են ազդել սեփական առողջությանը վերաբերող որոշումների կայացման վրա, օրինակ՝ մեքենա վարելը, մոլախաղերը, տարբերակել կողմնակի դրական և բացասական ազդեցությունները, ինչպես նաև գովազդի, ֆիլմերի ազդեցությունը: Յուրաքանչյուր վտանգավոր իրավիճակներից խուսափելու և հասակակիցների ճնշմանը դիմակայելու կարողություն: (6)
- Թվարկել հիմնական անվտանգության կանոնները և նշել՝ ում դիմել օգնության համար: (7)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Որոշում կայացնելու լուսացույցի բանաձև» տեքստի օրինակներ՝ խմբերի թվով, իրավիճակային խնդիրների օրինակներ՝ խմբերի թվով, տեսահոլովակ՝ «Ինչու ենք անում այն, ինչ չենք ուզում»:



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

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը հիշեցնում է նախորդ դասը ծխախոտի ազդեցության մասին, ապա դիմում է դասարանին.

- Ո՞ր վարքագիծն ենք համարում ռիսկային: Ինչո՞ւ:

- Արդյո՞ք հնարավոր է խուսափել վտանգավոր իրավիճակներից: Ինչպե՞ս:
- Արդյո՞ք հեշտ եք համոզվում:
- Արդյո՞ք հեշտ է որոշում ընդունել: Ե՞րբ է հեշտ, իսկ ե՞րբ՝ դժվար:
- Արդյո՞ք հեշտությամբ եք ասում «ոչ», երբ ձեզ դրդում են անելու մի բան, որն այնքան էլ չեք ուզում անել, կամ ուզում եք անել, բայց գիտակցում եք, որ հետևանքները դրական չեն լինի:

Ուսուցիչը շեշտադրում է, որ որոշ դեպքերում հենց սխալ որոշումները կարող են մեծ հետք և ազդեցություն թողնել մեր կյանքում՝ հարբած մեքենա վարելը, ուրիշների դրդմամբ մասնագիտություն ընտրելը, ծխախոտ օգտագործելը և այլն:

Փուլ 2 (25 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 4-հոգանոց խմբերի, յուրաքանչյուր խմբին տրամադրում և բացատրում է «որոշում կայացնելու լուսացույցի բանաձևը», մեկական իրավիճակ է տալիս և առաջարկում է դերային խաղ խաղալ և որոշում կայացնել ըստ «լուսացույցի բանաձևի»:

Պատասխանները լսելուց հետո աշակերտներին հարցնում է.

- Արդյո՞ք հնարավոր էր սխալ որոշում ընդունել այս իրավիճակում: Ի՞նչը կարող էր սխալ որոշման պատճառ դառնալ:
- Ինչո՞ւ է հաճախ դժվար լինում մերժելը:
- Իսկ ինչպե՞ս կարելի է ասել «ոչ»:

Միասին գրատախտակին կամ թղթի վրա գրում են կանոնները՝ անհրաժեշտության դեպքում լրացնելով ստորև բերված կանոններից.

1. Եթե որոշել ես, վստահ ասա՝ «ոչ»:
2. Շահիր ժամանակ, ասա՛, որ պետք է մտածես:
3. «Ոչ» ասելու մի տարբերակ էլ կա. պարզապես ձևափոխիր քեզ տրված առաջարկը, օրինակ՝ կարող ես ասել՝ «Ես գերադասում եմ չծխել», «Հակված չեմ այսօր գինի խմելու», «Ես ուզում եմ քեզ օգնել, բայց այսօր չի ստացվի: Գուցե վաղը»:
4. Որոշ իրավիճակներում կատակով, հումորով պատասխանիր՝ կրկին պնդելով քո «ոչ»-ը:
5. Ինքդ հանդես արի մեկ այլ առաջարկով. ծխելու փոխարեն առաջարկիր ընկերներով հավաքվել, համակարգչային խաղերի փոխարեն ֆուտբոլ խաղալ:
6. Մի՛ արդարացիր, մի՛ փորձիր պատճառաբանել, որպեսզի առիթ չտաս քեզ համոզելու:
7. Եթե զգում ես, որ վայրը, իրավիճակը վտանգավոր են, արագ հեռացիր:
8. Դիմիր վստահելի մեծահասակի, զանգահարիր ծնողիդ:



Չուշում ուսուցչին: Քննարկում են, թե ինչը կարող է սխալ որոշման պատճառ լինել՝ շրջապատի ազդեցությունը, մեր ցանկությունները, նախասիրությունները, տեղեկացվածության պակասը, հետևանքների մասին չմտածելը: Գուցե մենք պարզապես չենք կարող ասել «ոչ», քանի որ չենք ուզում եսասեր թվալ, կամ անհանգստանում ենք, որ մեզնից կնեղանան կամ մեզ էլ չեն սիրի, կամ էլ պարզապես չենք ուզում վիճել: Չամաճայնում ենք, որովհետև մտածում ենք՝ մյուս անգամ հնարավոր է մենք դիմենք այդ մարդուն որևէ խնդրանքով:

Փուլ 3 (10 րոպե)

Դիտում են տեսահոլովակը՝ «Ինչու ենք անում այն, ինչ չենք ուզում»:



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

Միասին ամփոփում են, որ որոշում կայացնելիս, հստակ դիրքորոշում ունենալուց բացի, շրջապատի ճնշմանը դիմակայել կարողանալու համար կարևոր է հաստատակամությունը:



Չուշում ուսուցչին

Կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող աշակերտներին տրամադրել համապատասխան աջակցություն՝ առաջադրանքի նյութն ու ձևաչափը հարմարեցնելով տվյալ աշակերտի ունակություններին և կարողություններին: Կարող եք նաև խորհրդակցել մանկավարժահոգեբանական աջակցության կամ բազմամասնագիտական թիմի հետ:

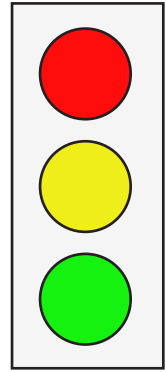
Լրացուցիչ նյութ ուսուցչի և աշակերտի համար

Teenslive.am կայքի համապատասխան հոդվածներ՝ «Անկախություն» բաժնում, հատկապես «Էլեկտրոնային սիգարետներ. նոր չարիք», «Նարգիլե. միջեր և փաստեր», «Ծխել: Թողնել»:



ԲԱԾԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

► Ընթերցել նյութը:



«Որոշում կայացնելու լուսացույցի բանաձև»

- 1. Կարմիր:** Կանգ առ, մի շտապիր, կենտրոնացիր: Հաշվիր մինչև 10:
- 2. Դեղին:** Մտածիր, վերլուծիր իրավիճակը, արդյո՞ք ռիսկային է: Նշիր որոշման հնարավոր տարբերակները, անվտանգ և վտանգավոր ելքերը: Որոշում կայացնելիս պետք է համոզված լինես, որ այն քեզ և ոչ մեկին չի վնասելու:
- 3. Կանաչ:** Կատարիր վերջնական ընտրություն և որոշում կայացրու: Պատասխանատու եղիր քո ընտրության համար:

Եթե գիտակցում ես, որ որոշումդ սխալ է, կարող ես փոխել այն: Կարևոր է, որ հասկացել ես սխալը:

Իրավիճակային խնդիրներ

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

Ընկերական հավաքույթի ժամանակ Աշոտը քեզ բաժակով ինչ-որ խմիչք է առաջարկում: Դու չես ուզում խմել: Աշոտը պնդում է, որ խմելուց հետո քեզ շատ լավ կզգաս, կուրախանաս: Այդ փաստը քեզ շատ է անհանգստացնում:



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

Ձեր հարևանը՝ Արսեն պապիկը, ծխելիս քեզ սիգարետ է առաջարկում՝ ասելով, թե բոլոր տղաները ծխում են: Դու փորձում ես բացատրել, որ չես ուզում, բայց նա պնդում է՝ ասելով, որ մեծերին պետք է լսել:



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

Կարենը առաջարկում է ընկերներին այցելել առցանց կազինո, գումար դնել: Ընկերներից մեկն ասում է, որ դրամ չունի: Կարենը առաջարկում է իրենից պարտք վերցնել՝ համոզելով, որ անպայման շահելու է և վերադարձնելու է պարտքը:



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

Ընկերդ շատ արագ է մեքենա վարում և երեկույթի ժամանակ երկու բաժակ օղի է խմել: Համոզում է քեզ տուն տանել մեքենայով: Արդյո՞ք նրա հետ մեքենա կնստես:



5.

**ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՀԱԼԱԾԱՆՔ,
ՀԱՅԱԳՈՐԾՈՒՄ**





ԲՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՀԱՆՐԱՊԵՏԱՆՔ,

⌚ 4 ժամ

ՀԱՅԱԳՈՐԾՈՒՄ

ԹԵՄԱ.

ԲՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ ԵՎ ԹՅՈՒՐԸՆԿԱԼՈՒՄՆԵՐԸ

ԴԱՍ 1. Բռնության տեսակները, թյուրընկալումները և հետևանքները

ԴԱՍ 2. Բռնությանն արձագանքելը

ԴԱՍ 3. Բուլինգի տեսակները

ԴԱՍ 4. Բռնության և բուլինգի դրսևորումները, հետևանքները և կանխարգելումը

Նպատակը

Օգնել հասկանալու բռնության տեսակները, դրանց փոխկապվածությունը, բուլինգը, կիբերբուլինգը և տրոլինգը, դրանց բացասական ազդեցությունը, անթույլատրելիությունը, հնարավոր հետևանքները: Իրազեկել բռնության անթույլատրելիության, քրեական պատասխանատվության, բռնությունից պաշտպանվելու հնարավորության, օգնության մասին:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Տարբերել բռնության և ոտնձգության տեսակները՝ ֆիզիկական, հոգեբանական, տնտեսական, անտեսում, վերահսկում:
2. Պատկերացում ունենալ բռնության անթույլատրելիության և դատապարտելիության մասին:
3. Ներկայացնել՝ անհրաժեշտության դեպքում որ աջակցող մարմիններին և ինչպես կարելի է դիմել:
4. Ներկայացնել ինչպես վարվել բռնության ականատես լինելու դեպքում:
5. Նկարագրել և տարբերակել բուլինգը, կիբերբուլինգը և տրոլինգը:
6. Ներկայացնել բռնության և բուլինգի բացասական ազդեցությունը և հնարավոր հետևանքները:
7. Նկարագրել բռնության և բուլինգի կանխարգելման հնարավոր ձևերը:

Բովանդակություն

- Բռնության և ոտնձգության տարբեր տեսակները՝ ֆիզիկական, հոգեբանական,

տնտեսական, վերահսկում, անտեսում, բուլինգ, կիբերբուլինգ:

- Բռնության և բուլինգի բացասական ազդեցությունը և վնասակարությունը:
- Բռնության անթույլատրելիությունը, կանխարգելման ձևերը և օգնության հնարավորությունը:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Քննարկում, քարտային խաղեր, խմբային և զույգերով աշխատանք, բանավեճեր, տեսանյութերի դիտում, հարցախույզ

Դիտարկում

Ողջունելի են բռնությունը կանխարգելելու վերաբերյալ տեսանյութերի դիտումը և քննարկումը: Հնարավորության դեպքում հյուր-մասնագետի ներկայություն՝ բռնությունը ճանաչելու և կանխարգելելու շուրջ քննարկման դասին:

Պետք է ուշադիր լինել, որպեսզի քննարկման ժամանակ կանանց և տղամարդկանց մասին կարծրատիպերը և բռնության ենթարկվածին մեղադրելու և առիթներ փնտրելու թյուրընկալումները չվերարտադրվեն:

Միջառարկայական կապեր

Հասարակագիտություն, գրականություն:



ԹԵՄԱ. ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐՆ ՈՒ ԹՅՈՒՐԸՆԿԱԼՈՒՄՆԵՐԸ Նախաբան

Բռնությունը ֆիզիկական ուժի սպառնալիքի կամ դրա փաստացի կիրառումն է, երբ մարդուն ֆիզիկական, հոգեբանական և այլ տեսակի վնաս է հասցվում: Բռնությունը մարդու իրավունքների, հանրային առողջության և սոցիալական խնդիր է:

Բռնության հետևանքները կարող են բազմազան լինել՝ ֆիզիկական և հոգեկան առողջության տարբեր խնդիրներ, վնասակար սովորությունների ձեռքբերում, վարքի խնդիրներ, ցածր ինքնագնահատական և սոցիալական մեկուսացում և այլն:

Բուլինգը ևս բռնության ձև է, որն առավել տարածված է դպրոցում: Բուլինգը անձին ֆիզիկական կամ հոգեբանական վնաս պատճառելուն ուղղված պարբերաբար կրկնվող գործողություն է, որը դրսևորվում է ագրեսիվ վարքով, կարող է կիրառվել հետապնդման, ծեծի, հեգնանքի, ծաղրանքի, բամբասանքի տարածման և այլ միջոցներով: Այն հաճախ թիրախավորում է մարդու սեռը, կրոնը, ռասան, արտաքինը, հաշմանդամություն ունենալու փաստը և այլն:

Բռնությունը ՀՀ-ում քրեականացված է, և առկա են աջակցող մարմիններ և օգնության «Թեժ գծի» հեռախոսահամարներ:



ԴԱՍ 1. ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ, ԹՅՈՒՐԸՆԿԱԼՈՒՄՆԵՐԸ ԵՎ ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ

Դասի նպատակը

Ընկալել բռնությունը՝ որպես երևույթ, և դրա տեսակները, ինչպես նաև հասկանալ և ներկայացնել բռնության բացասական ազդեցությունը:

Վերջնարդյունքները

- Տարբերել բռնության և ոտնձգության տեսակները՝ ֆիզիկական, հոգեբանական, տնտեսական, անտեսում, վերահսկում: (1)
- Պատկերացում ունենալ բռնության անթույլատրելիության և դատապարտելիության մասին: (2)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Չկան

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը նախապես գրատախտակին գրում է հետևյալ նախադասությունները.

1. Վաղը առավոտյան կներկայացնես աշխատանքը:
2. Ներկիր ցանկապատը նույն գույնով:
3. Գիրքն ընթերցում եմ առանց թերթերը վնասելու:
4. Միջոցառման ժամանակ հնչելու է երաժշտություն:

Այնուհետև սովորողներին բաժանում է 5-6-հոգանոց խմբերի և համարակալում է խմբերը: Յուրաքանչյուր խմբի տալիս է նույն նախադասությունները պարունակող 1-ական թերթիկ և առաջարկում, որ զույգ համարով խմբերը այդ նախադասությունները բարձրաձայն կարդան մեղմ՝ որպես խնդրանք, իսկ կենտ համարով խմբերը՝ կոպիտ՝ որպես հրաման: Ցանկալի է նախադասություններն ասել կոնկրետ իրավիճակ ներկայացնելով:

Օրինակ՝ Փակիր բերանդ:

1. Բժիշկը դեղահաբը դրեց հիվանդի բերանը և ասաց՝ «փակիր բերանդ...»:
2. Եղբայրները նույն հարցի վերաբերյալ տարբեր կարծիքներ ունեին ու սկսեցին վիճել, մեկը մյուսին ասաց՝ «փակիր բերանդ»:

Խմբերը, օրինակից օգտվելով, պետք է վերաձևակերպեն իրենց տրված Նախադասությունների օրինակները:

Նախադասություններն ընթերցելուց հետո ծավալվում է քննարկում հետևյալ հարցերի շուրջ.

1. Նույն մտքերի տարբեր նպատակներով ընթերցումը ի՞նչ զգացումներ կարող է առաջացնել: Հիմնավորե՛ք:
2. Կարո՞ղ է արդյոք մեկ բառը կամ Նախադասությունը դառնալ կոնֆլիկտի պատճառ: Եթե այո, ներկայացրե՛ք օրինակներ կյանքից, սեփական կեսափորձից:
3. Պատահի՞մ է, երբ ասվածը բացասական միտում չի ունենում, սակայն սխալ է ընկալվում և կրկին կոնֆլիկտի պատճառ է դառնում:
4. Ինչպե՞ս կարելի է/էր խուսափել նման իրավիճակներից:

Փուլ 2 (25 րոպե)

Ուսուցիչը գրատախտակին (կամ էլեկտրոնային գրատախտակին կամ պաստառի վրա) գրում է հետևյալ հարցերը և ակտիվ դասախոսությամբ կամ քննարկմամբ սովորողների միջոցով դուրս է բերում պատասխանները, որոնք գրվում են հարցերի դիմաց բանալի բառերի ու արտահայտությունների ձևով (ուսուցիչը կարող է օգտվել «Բռնության տեսակները» նյութից):

• Ի՞նչ է բռնությունը:	• ֆիզիկական ուժի սպառնալիք • ֆիզիկական, հոգեբանական (կամ այլ տեսակի) վնաս
• Բռնության ի՞նչ տեսակներ կան:	• ֆիզիկական, հոգեբանական, տնտեսական, անտեսում, վերահսկում և այլն: • բուլինգ, թրաֆիքինգ, ոտնձգություն
• Ֆիզիկական բռնությունն ինչպե՞ս կարող է դրսևորվել:	• հրել, կծել, ծեծել, կամթել, խեղդել, սպանել, ապտակել, քերծվածքներ, այրվածքներ հասցնել և այլն
• Տնտեսական բռնությունն ինչպե՞ս կարող է դրսևորվել:	• աշխատանքի ընտրության կառավարում, աշխատանքի արգելք, հարկադրված նյութական կախվածություն, աշխատավարձի տնօրինում, գումարից զրկում, ընտանեկան ֆինանսական հարցերում ծայնից զրկում և այլն

• Վերահսկումը ինչպե՞ս կարող է դրսևորվել:	• անհատի գործողությունները վերահսկել, սահմանափակել, մեկուսացնել և այլն
• Անտեսումը ինչպե՞ս կարող է դրսևորվել:	• խնամքի տակ գտնվող անձի կացության անհրաժեշտ նվազագույն պայմանները դիտավորությամբ չբավարարել, խնամքի պակաս, անուշադրություն և այլն
• Հոգեբանական բռնությունն ինչպե՞ս կարող է դրսևորվել:	• սպառնալ, վախեցնել, հեգնել, ծաղրել, հայհոյել, նվաստացնել, մեկուսացնել, արգելքներ և վերահսկողություն կիրառել, ֆինանսական միջոցներից զրկել, շահագործել, կարծրատիպային կատակներ և հաճոյախոսություն անել և այլն
• Ի՞նչ հետևանքներ կարող է ունենալ բռնությունը:	• ֆիզիկական վնասվածքներ, դրանց հետևանքով առաջացող տարբեր հիվանդություններ, այդ թվում՝ մահ • հոգեբանական հետևանքներ՝ դեպրեսիա, տագնապայնության բարձրացում, ագրեսիա, տրամադրության անկում, փոփոխություններ, տնից փախչելու մտքեր, վախեր մեծահասակներից, խնդիրներ հարաբերություններում, մեկուսացում, առաջադիմության անկում, ուշադրության կենտրոնացման դժվարություն, ինքնավնասման մտքեր և փորձեր, հոգեկան առողջության այլ խնդիրներ, նաև տարբեր հիվանդություններ, որոնք կարող են առաջանալ հոգեկան ծանր ապրումների հետևանքով
• Ո՞ւմ կվստահեիք, եթե առնչվեիք բռնության:	• մեկը, ով կօգնի խնդիրը լուծելու, կհասկանա, կօգնի ապահով զգալու, ով պատրաստ է օգնելու՝ պահպանելով քեզ հետ կատարվածի մասին գաղտնիությունը
• Ո՞ւմ կարելի է դիմել բռնության դեպքում:	• Կանանց աջակցման կենտրոնի «Թեժ գիծ» հեռ.՝ 099 88 78 08 • ՀՀ ոստիկանություն. հեռ.՝ 1-02 • Աշխատանքի և սոցիալական հարցերի նախարարության «Թեժ գիծ». հեռ.՝ 114

• Ուլքեր են ավելի հաճախ ենթարկվում բռնության:	• կանայք • երեխաները • մարդիկ, որոնք բռնարարի ստեղծած հանգամանքների պատճառով չեն կարողանում պաշտպանել իրենց (օրինակ՝ ծերերը, հաշմանդամություն ունեցող անձինք)
--	---

Աշխատանքի ավարտին ուսուցիչն ընդհանրացնում է քննարկման արդյունքները՝ ասելով, որ անհրաժեշտության դեպքում երեխաները կարող են դիմել մեկին, ում լավ ճանաչում են, և ում հետ կարող են խոսել իրենց խնդիրների մասին, հատկապես երբ վախենում են, շփոթված են կամ անհարմար են զգում: Պետք է նկատի ունենալ, որ ոչ բոլոր մեծահասակներն են հուսալի: Եթե առաջին մարդը չի հավատում, չի օգնում, պետք է շարունակել փորձել, մինչև ինչ-որ մեկը կհավատա և կօգնի: Ոչ մի դեպքում չի կարելի հուսահատվել օգնություն փնտրելիս կամ համակերպվել անվտանգությանը կամ առողջությանը սպառնացող իրավիճակին:

Փուլ 3 (10 րոպե)

Ուսուցիչը խմբերին առաջարկում է.

1. Վերհիշել գրական ստեղծագործություններ կամ իրենց կյանքից դեպքեր, երբ կոնֆլիկտը բարդացել և վերածվել է բռնության (օրինակ՝ անտեսման, վերահսկման, ֆիզիկական, տնտեսական և այլն):
2. Համառոտ պատմել ստեղծագործության բովանդակությունը կամ դեպքը բռնության ենթարկվածի անունից:
3. Ներկայացնել ստեղծագործության բովանդակությունը կամ դեպքը՝ զուգահեռ առաջարկելով կոնֆլիկտի լուծումներ՝ բռնությունից խուսափելու համար (ինչ կարելի էր անել, որ կոնֆլիկտը չխորանար և չվերածվեր բռնության):



Հուշում ուսուցչին: Երեխաները ծրագրով նախատեսված գեղարվեստական շատ ստեղծագործություններ են ուսումնասիրել, ինչպես նաև շատ ստեղծագործություններ ընթերցել են ինքնուրույն, սակայն միգուցե վերլուծելիս չեն կենտրոնացել հենց բռնության համատեքստի վրա: Կարևոր է վերհիշել այդ ստեղծագործությունները և այս անգամ ուշադրություն դարձնել բռնության տարբեր տեսակների արտացոլմանը դրանցում, օրինակ՝ «Ոսկե ձկնիկը»՝ հոգեբանական բռնություն, «Ավելորդը»՝ անտեսում, «Սպիտակ ձին»՝ տնտեսական, հոգեբանական բռնություն, «Անուշ»՝ վերահսկում, «Գիքորը»՝ ֆիզիկական, տնտեսական, հոգեբանական բռնություն և այլն:



Հուշում ուսուցչին: Պատմությունը պատմելու ընթացքում չպետք է քննարկվեն պատճառները կամ առիթները, այլ պետք է շեշտվի բռնարարի զոհի վրա իշխանություն հաստատելու ցանկությունը՝ անկախ հանգամանքներից:



Նյութ ուսուցչի համար

ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ

Ֆիզիկական բռնություն է համարվում ցանկացած գործողություն՝ ուղղված անձին ֆիզիկական ցավ, վնասվածքներ պատճառելուն: Ֆիզիկական բռնությունը դրսևորվում է հարվածելու (օրինակ՝ ձեռքով, բռնցքով, ոտքով), հրելու, կծելու, ծեծելու և այլ գործողություններով՝ մարմնի մասերով կամ առարկաների միջոցով:

Հոգեբանական բռնություն է համարվում ցանկացած դիտավորյալ գործողություն կամ վարքագիծ, որը վնասում է մեկ այլ անձի հոգեկան առողջությանը: Հոգեբանական բռնությունը դրսևորվում է սպառնալիքի, վախի, հեգնանքի, ծաղրանքի, հայիությանքի, նվաստացման, մեկուսացման, արգելքների և վերահսկողության կիրառմամբ, ֆինանսական միջոցներից զրկելով, շահագործմամբ, կարծրատիպային կատակների և հաճոյախոսություն անելով և ցանկացած այլ դրսևորմամբ, որը հանգեցնում է հոգեբանական ցավի:

Տնտեսական կամ ֆինանսական բռնություն է համարվում ցանկացած գործողություն կամ վարքագիծ, որը տնտեսական վնաս է հասցնում ահատին: Այն հաճախ տեղի է ունենում զուգընկերոջ նկատմամբ: Տնտեսական բռնություն են աշխատանքի ընտրության կառավարումը, աշխատավարձի տնօրինումը, գումարից զրկելը, ընտանեկան ֆինանսական հարցերում ձայնից զրկելը: Այն կարող է նաև արտահայտվել աշխատանքի արգելման ձևով՝ ֆինանսական կախվածության մեջ գցելով բռնության ենթարկվածին: Տնտեսական բռնության ենթարկվածը հաճախ դառնում է ավելի խոցելի և անպաշտպան բռնության այլ ձևերի նկատմամբ:

Վերահսկում/մեկուսացում

Ընտանեկան բռնությունը հաճախ իրականացվում է վերահսկման միջոցով, երբ զույգերից մեկը հսկում է դիմացինի գործողությունները և մեկուսացնում է նրան արտաքին աշխարհից՝ ընտանիքից, ընկերներից՝ հետևելով, թե ինչ է անում, ում հետ է զրուցում, հանդիպում, ուր է գնում: Դրա հետևանքով հարաբերություններում առաջանում է ուժային անհավասար դինամիկա, և ենթադրվում ֆիզիկական բռնության մոտալուտ վտանգ:

Անտեսումը բռնության տեսակ է, երբ ինչ-որ մեկը անհատին խնամելու կամ օգնելու պատասխանատվություն է կրում, բայց խուսափում է դա անելուց: Օրինակ՝ երեխայի անտեսումը դրա վառ օրինակներից է, երբ նա զրկված է կենսապահովման համար հիմնական պահանջմունքները բավարարելուց, ինչի հետևանքով հայտնվում է կյանքի և զարգացման համար վտանգավոր ու անպաշտպան իրավիճակում: Դա կարող է դրսևորվել տարբեր ձևերով, օրինակ՝ նրա առողջության, սննդի, հագուստի, հիգիենայի նկատմամբ անտարբերությունը, երեխաներին լքելը երկար ժամանակով, կրթություն ստանալու հնարավորությունից զրկելը:



ԴԱՍ 2. ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ԱՐՁԱԳԱՆՔԵԼԸ

Դասի նպատակը

Հասկանալ բուլինգին/բռնությանն արձագանքելու և բռնության ենթարկվածին աջակցելու կարևորությունը:

Վերջնարդյունքները

- Ներկայացնել ինչպես վարվել բուլինգին/բռնությանն ականատես լինելու դեպքում: (4)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Հարցեր պարունակող ծրարներ՝ խմբերի թվով, պատասխաններ պարունակող ծրարներ՝ խմբերի թվով, հարցեր պարունակող աղյուսակ՝ խմբերի թվով, պատասխաններ և գունավոր մատիտներ կամ մարկերներ՝ խմբերի թվով:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (10 րոպե)

Սովորողները բաժանվում են 4-5-հոգանոց խմբերի:

Բռնության տեսակների և դրանց կանխարգելման միջոցների մասին գիտելիքները համակարգելու, ինչպես նաև դրանք կիրառելու կարողությունները զարգացնելու նպատակով ուսուցիչը գրատախտակին գծում կամ յուրաքանչյուր խմբի տալիս է հարցեր պարունակող աղյուսակ:

ԿԱՐԵՎՈՐ ՀԱՆԳԱՄԱՆՔ: Քանի որ նպատակը ցանկացած պահի սովորեցնելն ու զարգացնելն է, ցանկալի է, որ աջակերտների աչքի առջև լինեն անհրաժեշտ նյութերը, ռեսուրսներ, որոնցից օգտվելով խմբերը կկարողանան պատասխանել հարցերին:

Ուսուցիչը ակտիվ քննարկմամբ սովորողների միջոցով դուրս է բերում հարցերի պատասխանները, որոնք գրվում են հարցերի դիմաց բանալի բառերի ու արտահայտությունների ձևով:

• Ի՞նչ է բուլինգը:	• շարունակական և ինտենսիվ ագրեսիվ վարքագիծ • վնաս
• Որտե՞ղ է բուլինգը ամենից շատ տարածված:	• դպրոց, տուն և տարբեր հաստատություններ՝ մանկապարտեզ, հատուկ հաստատություններ, համալսարան, աշխատավայր և այլն
• Ովքե՞ր են բուլինգի մասնակիցները:	• բռնության ենթարկվածը • բռնարար (ագրեսոր) • ականատես
• Ովքե՞ր են բուլինգի ավելի հաճախ ենթարկվում:	• յուրաքանչյուր ոք, այդ թվում՝ երեխաները
• Ի՞նչ է մոբինգը:	• հոգեբանական բռնություն • ամբոխային հետապնդում/հարձակում
• Ինչպե՞ս կանխարգելել բուլինգը:	• ընդունել օրենսդրական ակտեր • իրազեկել հասարակությանը
• Ի՞նչ կարող է անել դպրոցը:	• սահմանել էթիկայի նորմեր, վարքականոններ, երեխայի բռնության դեպքի բացահայտման, ինչպես նաև ուղղորդման ընթացակարգեր • սահմանել չափանիշներ բուլինգի և նրա տեսակների դեմ
• Ինչպե՞ս կանխարգելել բուլինգը դպրոցում:	• անցկացնել դպրոցական միջոցառումներ • վերապատրաստել դպրոցի անձնակազմին՝ մանկավարժներին, ուսուցիչներին, սոցիալական աշխատողներին, հոգեբաններին • ստեղծել վստահության մթնոլորտ՝ երեխաներին խոսելու հնարավորություն տալու համար, ճանաչել բուլինգի դրսևորումները և երեխայի՝ դրանց նկատմամբ հնարավոր ազդակները նկատելու դեպքում անպայման արձագանքել, չսպասել, մինչև երեխան գա ու պատմի այդ մասին
• Ի՞նչ անել, երբ ականատես ես լինում բուլինգի/բռնության:	• փորձել հայտնել դեպքի մասին վստահելի մարդու (ընտանիքի անդամ, ազգական, ընկեր, հարևան, հաստատության վստահելի անձ և այլն) • դիմել ոստիկանությանը կամ համապատասխան մարմինների, հասարակական կազմակերպությունների, սոցիալական աշխատողի, հոգեբանի

Փուլ 2 (25 թույլ)

Ուսուցիչը յուրաքանչյուր խմբի տալիս է 2-ական ծրար: Ծրարներից մեկի մեջ լցված են հարցեր, մյուսի մեջ՝ այդ հարցերի պատասխանները, և առաջարկում:

1. Համապատասխանեցնել հարցերն ու պատասխանները:
2. Վերհիշել յուրաքանչյուր հոդվածը/միտքը հիմնավորող դեպք կյանքից/իրենց կենսափորձից կամ մտածել որևէ իրավիճակ:
3. Վիճակահանությամբ ընտրել խմբի հարցը (հարցերի 1-7-րդ համարները դրվում են սեղանին, խմբից մեկը մոտենում և վերցնում է իրենց հարցի թիվը):
4. Ներկայացնել վիճակահանությամբ խմբին բաժին ընկած հարցը:

Փուլ 3 (10 թույլ)

Ուսուցիչը խմբերին առաջարկում է, ընդհանրացնելով իրենց գիտելիքները երեխայի իրավունքների, մասնավորապես՝ բնությունից գերծմնալու և պաշտպանվելու վերաբերյալ, ստեղծել տեղեկատվական պաստառներ՝ դասարանում և/կամ դպրոցում բուլինգի դեմ պայքարի հիմնական կետերի մասին տեղեկացնելու համար:

Յուրաքանչյուր պաստառ պետք է բավարարի հետևյալ պահանջները.

- վերաբերի մեկ հարցի:
- Բովանդակությունը ներկայացնի «նկար/պատկեր + բառ/արտահայտություն» մոդելով:
- Լինի խոսուն/տեղեկատվական:
- Ունենա վերնագիր:
- Լինի գեղեցիկ/գեղազիտորեն հաճելի:

Յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է իր պաստառը և փակցնում դպրոցի միջանցքներից մեկում:



Հուշում ուսուցչին: Ուսուցիչը սովորողներին բաժանում է 3 խմբի և խնդրում, որ խմբերը հաջորդ դասին դպրոց բերեն իրենց հեռախոսները կամ տեսանկարահանող որևէ թվային սարք: Բավարար է անգամ խմբում 1 սարք ունենալը:

Եթե սովորողները չունեն թվային սարք բերելու հնարավորություն, ուսուցիչը կարող է դիտումը կազմակերպել դպրոցի համակարգիչներով կամ իր հեռախոսը հերթով տրամադրել 3 խմբերին, որ առանձին խմբերով դիտեն:



ԲԱՃԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

► Յետևել նշված քայլերին.

1. Համապատասխանեցնել ծրարների հարցերն ու պատասխանները:
2. Վերհիշել յուրաքանչյուր հոդվածը/միտքը հիմնավորող դեպք կյանքից/իրենց կենսափորձից կամ մտածել որևէ իրավիճակ:
3. Վիճակահանությամբ ընտրել խմբի հարցը (հարցերի 1-7-րդ համարները դրվում են սեղանին, խմբից մեկը մոտենում և վերցնում է իրենց հարցի թիվը):
4. Ներկայացնել վիճակահանությամբ խմբին բաժին ընկած հարցը:

Ծրարների հարցերը

1. Ո՞ր փաստաթղթերն են կազմում մարդու իրավունքների միջազգային օրինագիծը:

2. Ի՞նչ իրավունքներ են այդ դաշնագրերը սահմանում:

3. Ըստ «Երեխաների իրավունքների մասին» ՀՀ օրենքի՝ ո՞վ է իրականացնում երեխայի պաշտպանությունը ցանկացած բռնությունից և շահագործումից:

4. Ի՞նչ դեր ունի մարդու մաշկի գույնը կամ ազգային պատկանելությունը իրավունքներից օգտվելու հարցում:

5. Ըստ երեխայի իրավունքների մասին ՄԱԿ-ի կոնվենցիայի՝ բռնության ո՞ր ձևերից է պաշտպանված երեխան:

6. Ո՞ւմ համար են այդ իրավունքները նախատեսված:

7. Ուսումնադաստիարակչական հաստատություններում ո՞ր փոխհարաբերություններն են ընդունելի:

Ծրարների պատասխանները

1. ՄԱԿ-ի դաշնագրեր՝ «Քաղաքացիական և քաղաքական իրավունքների մասին միջազգային դաշնագիրը», «Տնտեսական սոցիալական և մշակութային իրավունքների մասին միջազգային դաշնագիրը» և «Մարդու իրավունքների համընդհանուր հռչակագիրը»:

2. Այդ դաշնագրերը արտացոլում են մարդկանց հիմնական՝ տնտեսական, սոցիալական, մշակութային, քաղաքացիական և քաղաքական իրավունքները:

3. Դաշնագրի իրավունքները վերաբերում են բոլոր անհատներին՝ անկախ սեռից, լեզվից, դավանանքից, քաղաքական դիրքորոշումից, սոցիալական կարգավիճակից, ունեցվածքից, ծագումից կամ այլ կարգավիճակից:

4. Պետությունը և նրա համապատասխան մարմինները, ոստիկանություն, սոցիալական ծառայություններ տրամադրող կազմակերպություններ, ՀՀ աշխատանքի և սոցիալական հարցերի նախարարությունը, ՀՀ առողջապահության նախարարությունը, ՀՀ կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարությունը, խնամակալության և հոգաբարձության մարմինները, հասարակական կազմակերպությունները:

5. Ֆիզիկական կամ հոգեկան բռնության բոլոր ձևերից, վիրավորանքից կամ չարաշահումից, հոգատարության բացակայությունից կամ անուշադրությունից, կոպիտ վերաբերմունքից կամ շահագործումից:

6. Ուսումնադաստիարակչական հաստատություններում երեխայի ուսուցումը և դաստիարակությունն իրականացնող անձանց ու երեխայի փոխհարաբերություններն իրականացվում են փոխադարձ հարգանքի հիման վրա:

Երեխայի պատվի և արժանապատվության նկատմամբ ոտնձգություն կատարած յուրաքանչյուր անձ, ներառյալ ծնողները կամ այլ ներկայացուցիչներ, պատասխանատվություն են կրում օրենքով:

7. Երեխաներն ունեն հավասար իրավունքներ՝ անկախ ազգությունից, ռասայից, սեռից, լեզվից, դավանանքից, սոցիալական ծագումից կամ այլ դրությունից, կրթությունից, բնակության վայրից, առողջական վիճակից կամ այլ հանգամանքից:

Հարցեր պարունակող աղյուսակ

▶ Ի՞նչ է բուլինգը:	-
▶ Որտե՞ղ է բուլինգը ամենից շատ տարածված:	-
▶ Ովքե՞ր են բուլինգի մասնակիցները:	-
▶ Ովքե՞ր են բուլինգի ավելի հաճախ ենթարկվում:	-
▶ Ի՞նչ է մոբինգը:	-
▶ Ինչպե՞ս կանխարգելել բուլինգը:	-
▶ Ի՞նչ կարող է անել դպրոցը:	-
▶ Ինչպե՞ս կանխարգելել բուլինգը դպրոցում:	-
▶ Ի՞նչ անել, երբ ականատես ես լինում բուլինգի/ բռնությանը:	-

ՀՈՒՇԱԹԵՐԹ ՈՒՄՈՒՑՉԻ ՀԱՄԱՐ ՈՒ

- Ուշադիր լինել դասարանում խմբային կազմավորումների առկայությանը, ինչը հաճախ վկայում է բուլինգի հնարավոր դրսևորումների մասին:
- Դասարանի սոցիալական մթնոլորտը բարելավել բուլինգը կանխող արժեքների սահմանմամբ:
- Քաջալերել աշակերտներին զեկուցել բուլինգի մասին, խոսել վստահելի մեծահասակի հետ:
- Մշակել ձևեր՝ ինչպես առերեսվել բուլինգին, օգտագործել հստակ, ուղիղ խոսք, վստահորեն բռնարարին կանգնեցնել:
- Քաջալերել այլոց ապրումակցել այն աշակերտներին, որոնք ենթարկվել են բուլինգի:
- Զերծ մնալ այլոց զգացումները վիրավորող կատակներից, անառողջ քննադատությունից, բամբասանքից:
- Բուլինգի դեմ պայքարի օր ունենալ, արշավներ կազմակերպել:

ՀՈՒՇԱԹԵՐԹ ՈՒՄՈՒՑՉԻ ՀԱՄԱՐ ՈՒ

Հայաստանի Հանրապետությունում երեխայի իրավունքները սահմանվում են Հայաստանի Հանրապետության Սահմանադրությամբ, Հայաստանի Հանրապետության միջազգային պայմանագրերով, «Երեխայի իրավունքների մասին» օրենքով և Հայաստանի Հանրապետության նորմատիվ իրավական այլ ակտերով:

Եթե Հայաստանի Հանրապետության միջազգային պայմանագրերով սահմանված են երեխայի իրավունքները կարգավորող այլ նորմեր, քան նախատեսված են սույն օրենքներով, ապա կիրառվում են միջազգային պայմանագրի նորմերը:

Բռնության ենթարկվածին աջակցություն տրամադրելիս սոցիալական աշխատողը (կամ մանկավարժը) պետք է հետևի հետևյալ կանոններին.

- Ուշադիր և հանգիստ լսել բռնության ենթարկվածին:
- Չքննադատել նրան:
- Հավատալ այն ամենին, ինչ նա կպատմի:
- Չմեղադրել նրան:
- Աջակցել բռնության ենթարկվածին՝ օգտվելով այլ ռեսուրսներից, միջոցներից:



ԴԱՍ 3. ԲՈՒԼԻՆԳԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ

Դասի նպատակը

Սովորողներին իրազեկել բուլինգի և նրա ազդեցության մասին, օգնել հասկանալով՝ ինչպես կանխարգելել այն:

Վերջնարդյունքները

- Նկարագրել և տարբերակել բուլինգը, կիբերբուլինգը և տրոլինգը: (5)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Միջադեպ դասարանում 1», «Միջադեպ դասարանում 2», «Միջադեպ դասարանում 3» տեքստերի օրինակներ՝ խմբերի մեկ երրորդի թվով, բուլինգի, կիբերբուլինգի, տրոլինգի մասին բաշխման նյութեր՝ խմբերի թվով, «Իրավիճակներ» հարցաթերթ՝ խմբերի թվով:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (25 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 3 խմբի, յուրաքանչյուր խմբի տալիս է 1 միջադեպ՝ «Միջադեպ դասարանում 1», «Միջադեպ դասարանում 2», «Միջադեպ դասարանում 3»: Սովորողները խմբում կարդում են իրենց տրված միջադեպը, քննարկում և որոշում՝ ով է բռնության ենթարկվածը, ով է բռնարարը, ով է ականատեսը, և պատասխանում տրված հարցերին:

Փուլ 2 (20 րոպե)

Ուսուցիչը յուրաքանչյուր խմբի տալիս է ուսումնասիրման նյութ՝ «Բուլինգ», «Կիբերբուլինգ», «Տրոլինգ»: Խմբերը պետք է կարդան նյութի 3 բաժինները:

Խմբերում նյութերն ընթերցելուց հետո ուսուցիչը խմբերին առաջարկում է լրացնել «Իրավիճակներ» հարցաթերթը՝ յուրաքանչյուր իրավիճակի կամ մտքի համար որոշելով՝ բուլինգ է, կիբերբուլինգ, թե՞ տրոլինգ՝ հիմնավորելով կյանքից/իրենց կենսափորձից բերված օրինակներով:

Խմբերի բանավոր մեկնաբանությունները լսելուց հետո ուսուցիչը նյութի մասին գիտելիքներն ամրապնդելու համար դասարանին ուղղում է հետևյալ հարցերը.

- Ինչպե՞ս կարող է կարծրատիպը նպաստել բռնության և բուլինգի կիրառմանը:
- Կա՞ն արդյոք տարբերություններ բուլինգի և կիբերբուլինգի հետևանքների միջև:
- Ի՞նչ եք կարծում, ի՞նչ հետևանքներ կարող է ունենալ բռնությունը երեխայի համար:



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

- Խմբում կարդալ միջադեպը, քննարկել և որոշել՝ ով է բռնության ենթարկվածը, բռնարարը, ականատեսը, և պատասխանել տրված հարցերին:

ՄԻՋԱԴԵՊ ԴԱՍԱՐԱՆՈՒՄ 1

Դասամիջոցին Վազգենը մնացել էր դասարանում և պատուհանից հետևում էր ցայտադբյուրի շուրջը հավաքված թռչունների խաղին:

Այդ ընթացքում Աննան ու Արմենը կողքի նստարանին ամառային հանգստի ծրագրերն էին քննարկում՝ ականա ականատես լինելով Վազգենի ուրախությանը:

Քիչ անց Սամվելը, դասարան մտնելով, սկսեց, ինչպես միշտ, ծաղրել Վազգենին՝ այս անգամ ասելով. «Վա՛խ, սիրոս լցվեց. հիմա կսկսես լացել էդ սրտաճմլիկ տեսարանից...»:

Վազգենը դադարեց ժպտալուց. նա արդեն սովոր էր Սամվելի այդ պահվածքին, գիտեր, որ նա կանգ չի առնելու, և օգնություն հայցող հայացքով նայեց Արմենին...

Արմենը մի պահ լռեց, նայեց Սամվելին, բայց շարունակեց իր պատմությունը, ասես չէր լսել Սամվելի խոսքերը: Իսկ Աննան ընդհատեց Արմենի հետ զրույցը և մոտեցավ Վազգենին:

- Ինչո՞ւ ես խանգարում Վազգենին հանգստանալու, չե՞ս հոգնում անվերջ նրան նեղացնելուց:

- Ինքը խանգարում է իմ ընդմիջումը, ես չեմ սիրում նման բաներ, թող դա անի այլ տեղ կամ ավելի շուտ չանի,- հոխորտաց Սամվելը:

- Ես ու Արմենն էլ էինք նկատել թռչուններին և ուրախանում էինք,- ասում է Աննան,- բոլոր մարդիկ էլ կարող են նայել թռչունների խաղը և ուրախանալ կամ հուզվել այդ գեղեցիկ տեսարանից:

- Դուք ուրիշ ձև եք նայում, դուք իր նման չեք ուրախանում... Ինքը հուզվում է,- արդեն գոռալով ասաց Սամվելը:

Աննան ոչինչ չասաց. ինչպես միշտ, Սամվելը ծայնը գլուխը գցեց, անիմաստ էր վիճելը: Ծրջվեց Վազգենի կողմը և առաջարկեց միանալ իրենց և պատմել ամառային արձակուրդի իր ծրագրերի մասին:

Դա կարծես դուր չեկավ Արմենին. նա կտրուկ վեր թռավ տեղից...

Հարցեր.

- Ո՞վ է բռնության ենթարկվածը, բռնարարը, ականատեսը:
- Ի՞նչ կարող էր անել Արմենը:
- Ի՞նչ կարող էր անել Վազգենը:
- Ի՞նչ ազդեցություն կարող էր ունենալ պատահածը Վազգենի վրա, եթե Աննան չխառնվեր:
- Էլ ի՞նչ ընթացք և հանգուցալուծում կարող էր ունենալ այս դեպքը:
- Խմբում կարդալ միջադեպը, քննարկել և որոշել՝ ով է՝ բռնության ենթարկվածը, բռնարարը, ականատեսը, և պատասխանել տրված հարցերին:

ՄԻՋԱԴԵՊ ԴԱՍԱՐԱՆՈՒՄ 2

Արամի ընտանիքը Ռուսաստանից վերջերս է տեղափոխվել Հայաստան, Արամն էլ՝ նոր դպրոց: Արամի համադասարանցի մի քանի տղաներ նրա հետ ծանոթանալուց հետո ասում են, որ պետք է իրենց համար հյուր և խորտիկ գնի բուֆետից, քանի որ նորեկների համար կարգն է այդպիսին: Արամն անում է այնպես, ինչպես ասում են նոր դասընկերները. դե, եթե դա կարգ է բոլոր նորեկների համար, ինքն էլ հարազատ կհետևի ավանդույթին:

Սակայն հաջորդ մի քանի շաբաթների ընթացքում Արամի համադասարանցի տղաները նրան անընդհատ բուֆետ են ուղարկում՝ իրենց համար ինչ-որ բան գնելու: Սկզբում նրանք խոստանում էին, որ գումարը կվերադարձնեն, բայց հետո սկսեցին հոխորտալ, թե իբրև Արամը պետք է ուրախ լինի, որ իրենց նման տղաներին լավություն է անում...

Մի օր էլ, երբ Արամը հրաժարվեց բուֆետ գնալուց, Սուրենը ծածկեց դուռը, իսկ Ռուստամը և Արտաշեսը սպառնացին նրան, որ եթե չգնա, կփոշմանի հաստատ: Արամն այդ անգամ էլ գնաց բուֆետ և բերեց այն, ինչ ուզել էին տղաները: Սակայն հաջորդ անգամ նա հրաժարվեց բուֆետ գնալուց՝ ասելով, որ իր մոտ այդքան գումար չկա: Համադասարանցի տղաները դատարկեցին նրա պայուսակի պարունակությունը գետնին՝ ծաղրելով, որ իրենք Արամի փոխարեն գումար կգտնեն... Պայուսակում ոչինչ չգտնելով՝ նրանք սկսեցին հրմշտել Արամին և նրան պատին սեղմելով ստիպել, որ դատարկի գրպանները... Ձայներ լսելով՝ դասարան վազեցին Կարենն ու Միքայելը և տեսարանից զարմացած՝ մնացին կանգնած շենին...

Հարցեր.

- Ո՞վ է բռնության ենթարկվածը, բռնարարը, ականատեսը:
- Ի՞նչ կարող էին անել Արամի համադասարանցիները:
- Ի՞նչ ազդեցություն կարող էր ունենալ պատահածը Արամի վրա:
- Ի՞նչ ընթացք և հանգուցալուծում կարող է ունենալ այս դեպքը:
- ▶ **Խմբում կարդալ միջադեպը, քննարկել և որոշել՝ ով է բռնության ենթարկվածը, բռնարարը, ականատեսը, և պատասխանել տրված հարցերին:**

ՄԻՋԱԴԵՊ ԴԱՍԱՐԱՆՈՒՄ 3

Անին լռակյաց աղջիկ էր: Դասարանում տարբեր խմբեր էին ձևավորվել, բայց նա ոչ մեկի մաս չէր: Անին տարբեր հետաքրքրություններ ուներ՝ ականջակալներով երաժշտություն լսել, դասերից հետո ընթերցանությամբ զբաղվել, հեծանիվ վարել... Համադասարանցիները Անիի հագուստը «աղքատիկ» էին բնորոշում, ինչպես նաև վրդովվում էին, որ Անին «իրենց կանոններով» չէր շարժվում և չէր անում իրենց ասածները, օրինակ՝ իրենց համար սնունդ չէր բերում բուֆետից:

Ոմանք անվերջ քչիչում էին, թե իբրև Անիի վրայից հոտ է գալիս, այդ պատճառով նրա հետ ոչ ոք չի շփվում... Շուտով այդ բամբասանքը տարածվեց ամբողջ դասարանով, իսկ մի քանի շաբաթ հետո՝ ամբողջ դպրոցով: Գնալով նվազում էր Անիի՝ դպրոց հաճախելու և առհասարակ սովորելու ցանկությունը...

Մի օր էլ պատմության դասին ուսուցիչը բոլորին բաժանեց զույգերի և հանձնարարեց քննարկել նյութը: Երբ Անին փորձեց նստել Լիլիթի մոտ, Լիլիթը պայուսակը ցուցադրաբար դրեց կողքի աթոռին՝ թույլ չտալով, որ Անին նստի: Համադասարանցիները սկսեցին բարձր ծիծաղել: Լուռ էին միայն Կարինեն և Տիգրանը:

Անին վիրավորված դուրս եկավ դասարանից...

Հարցեր.

- Ո՞ր է բռնության ենթարկվածը, բռնարարը, ականատեսը:
- Ի՞նչ կարող էին անել համադասարանցիները:
- Ի՞նչ կարող էր անել ուսուցիչը:
- Ի՞նչ կարող էր անել Անին:
- Ինչպե՞ս կարող էին Կարինեն և Տիգրանը ազդել իրավիճակի վրա:
- Ի՞նչ ընթացք և հանգուցալուծում կարող է ունենալ այս դեպքը:

► **Ընթերցել նյութերը և լրացնել «Իրավիճակներ» հարցաթերթը:**

Բուլինգը համարվում է բռնության ձև: Այն սահմանվում է որպես անցանկալի, ագրեսիվ վերաբերմունք: Բուլինգը տարբերվում է սովորական ագրեսիայից և կոնֆլիկտից: Օրինակ՝ ագրեսիան կարող է լինել իրավիճակային և ինքնաբերական, իսկ կոնֆլիկտի ժամանակ կողմերը կարող են հակամարտել: Մինչդեռ բուլինգը կարող է երկարաժամկետ լինել՝ առանց զոհի կողմից հավասարազոր հակազդեցության: Քանի որ ուժերն անհավասար են, բուլինգի ենթարկվածը հաճախ ընդունում է համբերելու կեցվածք:

Հաճախ թվում է, թե ինչ-որ կերպ տարբերվող մարդիկ են հիմնականում ենթարկվում բռնության, սակայն վարկած կա, որ դա ևս թյուրընկալում է, և մեզնից յուրաքանչյուրը կարող է բուլինգի զոհ դառնալ՝ անկախ մեր կարգավիճակից և արտաքինից:

Կիբեռբուլինգը բուլինգի պես ծաղր, վիրավորանք, սպառնալիք է պարունակում, բայց կատարվում է համացանցի, բջջային հեռախոսի միջոցով. օրինակ՝ սոցիալական ցանցում ատելության խոսքի, բամբասանքի, լուսանկարի տարածումը: Այն ևս ուղղված է անձին նվաստացնելու, հոգեբանական ճնշման ենթարկելու, հետապնդելու, ահաբեկելու և տարբերվում է բուլինգի այլ տեսակներից, քանի որ անձի մասին տվյալների հանրայնացումը կամ կեղծ տեղեկության տարածումը ավելի մեծ լսարան կարող է ունենալ: Բացի դրանից՝ կիբեռբուլինգը դժվար է վերահսկել, քանի որ այն կարող է տեղի ունենալ անանուն, անընդմեջ և օրվա ցանկացած ժամի:

Տրոլինգը առավել ընդունված է համացանցի օգտատերերի շրջանում, որոշ դեպքերում կարող է դրսևորվել ագրեսիայի, նվաստացման, ծաղրի կամ վիրավորանք պարունակող վարքագծի ձևով: Տրոլներին հատուկ է սադրիչ հաղորդագրություններ անելը՝ դիտավորյալ առաջացնելով վեճեր և բախումներ այլ օգտատերերի միջև:

Տրոլները սովորաբար գրում են մեծատառերով հատուկ նպատակով, որ դրանք աչքի զարնեն, ավելի մեծ թվով մարդկանց ուշադրությունը գրավեն, ավելի շատ ազդեցություն ունենան, գրգռեն մարդկանց հույզերը:

► Ընթերցած նյութի հիման վրա լրացնել «Իրավիճակներ» հարցաթերթը:

Յ/Յ	Իրավիճակներ	Բուլինգ	Կիբերբուլինգ	Տրուլինգ
1.	Ամենան առցանց հարթակում մեկնաբանություն գրելիս ուղղագրական սխալ է անում: Նրա համադասարանցիները ժամանակ առ ժամանակ ծաղրում են նրան իրենց մեկնաբանություններում:			
2.	Սուրենը լացում է, երբ քննությունից կտրվում է: Նրա կուրսեցիները ծաղրում են նրան՝ ասելով. «Տղա ես, ինչո՞ւ ես լաց ես լինում»:			
3.	Քույր ու եղբայր հաճախ վիճում են հեծանիվ վարելու համար: Ընկերները հեգնում են քրոջը և ասում, որ նա, միևնույնն է, չի կարող թշել, և պետք է եղբայրը թշի, քանի որ հեծանիվ թշելը «տղայի բան է»:			
4.	ԿԱՆԱՅՔ ՔԱՂԱՔԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԻՑ ԲԱՆ ՉԵՆ ՀԱՍԿԱՆՈՒՄ:			
5.	Վլադը Ռուսաստանից տեղափոխվել է Հայաստան: Դպրոցում նրա համադասարանցիները հաճախ հեգնական արտահայտություններ են անում նրա երկրի մասին և ծաղրում են նրա հայերենը: Նա միայնակ է հաց ուտում ճաշարանում:			
6.	ՏՂԱՄԱՐԴԻԿ ՆՈՒՅՆԻՍԿ ՃԱՇ ՉԵՆ ԿԱՐՈՂ ՊԱՏՐԱՍՏԵԼ:			



Նյութ ուսուցչի համար

Տեքստի շուրջ հարցերի հնարավոր պատասխանների օրինակ. «Միջադեպ դասարանում 1»

- Ո՞վ է բռնության ենթարկվել, ո՞վ է բռնարարը, ո՞վ է ականատեսը:

Վազգենը բռնության ենթարկվածն է, Սամվելը՝ բռնարարը, Աննան ու Արմենը՝ ականատեսները:

Աննան դառնում է պաշտպանող, Արմենը՝ հետևող:

- Ի՞նչ կարող էր անել Արմենը:

Այն, ինչ արեց Աննան՝ պաշտպանել Վազգենին:

- Ի՞նչ կարող էր անել Վազգենը:

Ասել այն, ինչ ասաց Աննան՝ բոլոր մարդիկ իրավունք ունեն հանգստանալու, իրենց հույզերն ու մտքերն արտահայտելու այնպես, ինչպես ուզում են՝ առանց վնասելու ուրիշներին:

- Ի՞նչ ազդեցություն կարող էր ունենալ բուլինգը Վազգենի վրա, եթե Աննան չմիջամտեր:

Բուլինգի պարբերաբար կրկնվելու դեպքում Վազգենը կարող էր հոգեբանական տրավմաներ ստանալ կամ մի օր կռվի բռնվել Սամվելի հետ:

- Ինչո՞ւ Արմենը միացավ Սամվելին:

Իրականում Արմենին էլ դուր չէր եկել Վազգենի զբաղմունքը: Այս անգամ նա հանդես եկավ որպես ականատես, սակայն չի բացառվում, որ մեկ ուրիշ անգամ հենց ինքը ծաղրի կամ պաշտպանի Վազգենին:

- Էլ ի՞նչ ընթացք և հանգուցալուծում կարող էր ունենալ այս դեպքը:

Իրավիճակները կարող են տարբեր լինել՝ կախված տվյալ դասարանի սովորողների կենսափորձից:

Թեստի պատասխանները

1. կիբերբուլինգ,
2. բուլինգ՝ սեռային (գենդերային) կարծրատիպի առկայությամբ,
3. բուլինգ՝ սեռային (գենդերային) կարծրատիպի առկայությամբ,
4. տրոլինգ՝ սեռային (գենդերային) կարծրատիպի առկայությամբ,
5. բուլինգ (հեգնանք, ծաղրանք)՝ ռասիստական կարծրատիպի առկայությամբ,
6. տրոլինգ՝ սեռային (գենդերային) կարծրատիպի առկայությամբ:



ԴԱՍ 4. ԲՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԲՈՒԼԻՆԳԻ ԴՐՍԵՎՈՐՈՒՄՆԵՐԸ, ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄԸ

Դասի նպատակը

Բարձրացնել իրազեկումը բռնության և բուլինգի դրսևորումների, դրանց հետևանքների և կանխարգելման հնարավոր քայլերի վերաբերյալ:

Վերջնարդյունքները

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

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Տեսանյութեր՝ «Բուլինգ» (մաս 1, մաս 2, մաս 3), ելքի քարտեր՝ սովորողների թվով, կամ գրել թղթերի վրա:



Սեղմիր [այստեղ 1](#), [այստեղ 2](#), [այստեղ 3](#) տեսանյութերը դիտելու համար:

Տևողությունը

45 րոպե



Հուշում ուսուցչին 1: Ուսուցիչը սովորողներին բաժանում է 3 խմբի և խնդրում, որ խմբերը հաջորդ դասին դպրոց բերեն իրենց հեռախոսները կամ տեսանկարահանող որևէ թվային սարք: Բավարար է անգամ խմբում 1 սարք ունենալը:

Եթե սովորողները չունեն դպրոց թվային սարք բերելու հնարավորություն, ուսուցիչը կարող է դիտումը կազմակերպել դպրոցի համակարգիչներով կամ իր հեռախոսը հերթով տրամադրել 3 խմբերին, որ առանձին խմբերով դիտեն:



Հուշում ուսուցչին 2: Եթե սովորողները շատ են, և 3 խումբ ձևավորելը արդյունավետ չէ, կարելի է նույն համարը կրող խմբից ձևավորել 1-ից ավելի խմբեր: Ցանկալի է, որ յուրաքանչյուր խմբում սովորողների թիվը չգերազանցի 7-8-ը:

Ընթացքը

Փուլ 1 (5 րոպե)

Ուսուցիչը գրատախտակին փակցնում կամ գրում է հետևյալ նախադասությունը և առաջարկում խմբերին քննարկել միտքը և արտահայտել՝ ինչպես են իրենք հասկանում այն:

Բռնությունը ոչ թե անձնական, այլ հասարակական երևույթ է:

Փուլ 2 (35 րոպե)

Այնուհետև ուսուցիչը յուրաքանչյուր խմբի հանձնարարում է դիտել բուլինգի մասին պատմող տեսահոլովակի մի մասը և կատարել հետևյալ առաջադրանքները.

1. Կազմել «Բուլինգ» մտքի քարտեզը՝ դուրս բերելով դրսևորման ձևերը, հետևանքները և լուծման հնարավոր եղանակները:
2. Ստեղծել 1-1,5-րոպեանոց տեսաուղերձի սցենար (1-ին խումբ՝ ծնողներին, 2-րդ խումբ՝ մանկավարժներին, 3-րդ խումբ՝ սովորողներին)՝ ներառելով իրենց մտքերն ու գաղափարները:
3. Ստեղծած սցենարով նկարահանել տեսաուղերձը:
4. Դիտել բոլոր խմբերի տեսաուղերձերը և արտահայտել կարծիք/վերաբերմունք, ներկայացնել դիտարկումները, կատարել բանավոր լրացումներ:



Սեղմիր [այստեղ 1](#), [այստեղ 2](#), [այստեղ 3](#)՝ տեսանյութերը դիտելու համար:

Փուլ 3 (5 րոպե)

Ուսուցիչը յուրաքանչյուր սովորողի տալիս է «3-2-1» ելքի քարտ կամ գրատախտակին գրում է 3 հարցերը և խնդրում թղթի վրա պատասխանել դրանց հնարավորինս անկեղծ և հանգամանորեն՝ անդրադառնալով ամբողջ թեմայի բովանդակությանը.

1. 3 բան, որ սովորեցի թեմայից:
2. 2 բան, որ կուզեի ավելին իմանալ:
3. 1 բան, որ չեմ հասկացել:

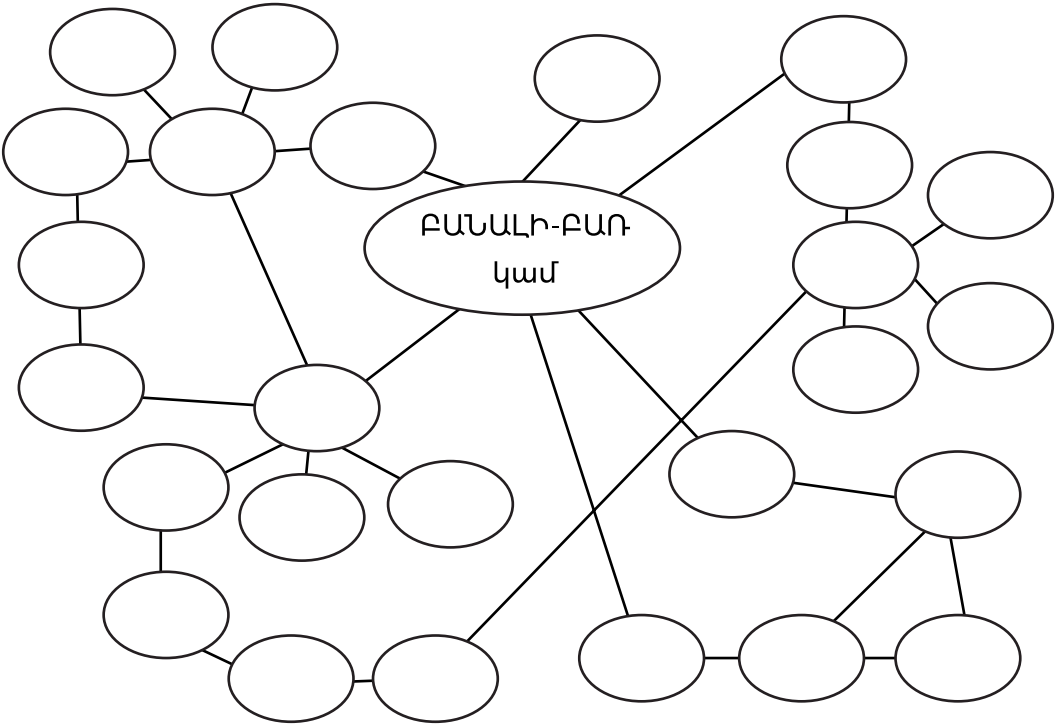
Ելքի քարտերը հավաքելուց հետո ուսուցիչն ամփոփում է թեման՝ ասելով, որ բռնության ցանկացած տեսակ կարող է թողնել տարբեր հետևանքներ, այդ թվում՝ հոգեբանական, օրինակ՝ սթրես, վիշտ, վախ, ամիթ, հուսահատություն, բարկություն, ագրեսիա, շփոթմունք, ցածր ինքնագնահատական, վարքային խնդիրներ, դեպրեսիա և այլն: Այն կարող է նաև ցածր առաջադիմության պատճառ դառնալ: Հետևանքները կարող են լինել երկարաժամկետ:

Հետևաբար պետք է ուշադիր լինել, չհանդուրժել նման վերաբերմունք ո՛չ սեփական անձի, ո՛չ որևէ մեկ այլ մարդու նկատմամբ:



ԲԱԾԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

► Մտքի քարտեզի օրինակ

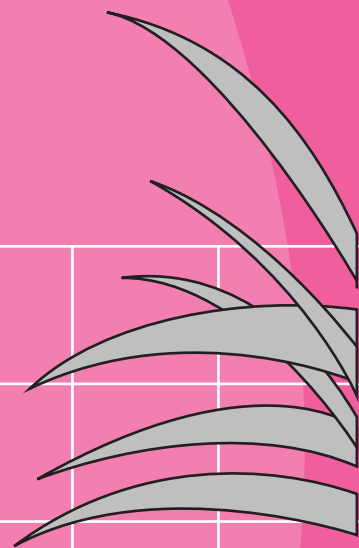


► Ելքի քարտի օրինակ (բովանդակությունը կա տեքստում)

3	3 բան, որ սովորեցի թեմայից:
2	2 բան, որ կուզեի ավելին իմանալ:
1	1 բան, որ չեմ հասկացել:

6.

ՍԵՌԱԿԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ





ՍԵՌԱԿԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ

🕒 3 ժամ

ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

ԹԵՄԱ.

**ՍԵՌԱՅԱՍՈՒՆԱՑՈՒՄ, ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ
ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**



ԴԱՍ 1. Հոգեբանական փոփոխությունները դեռահասության տարիքում

ԴԱՍ 2. Մարմնի ընկալումը, սխալ ընկալման հետևանքները

ԴԱՍ 3. Անձնական սահմանները

Նպատակը

- Օգնել գիտակցելու, որ դեռահասության տարիքի հոգեբանական փոփոխությունները հեշտ չեն անցնում, և դրանով էլ պայմանավորված են այդ շրջանի մի շարք դժվարությունները:
- Բացատրել մարմնի սխալ ընկալման հետևանքները:
- Ներկայացնել «մարմնի սահմաններ» հասկացությունը:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Նկարագրել հոգեբանական փոփոխությունների հնարավոր բարդությունները:
2. Բացատրել, որ մարմնի սխալ ընկալումը նպաստում է անորեքսայի և բուլիմիայի զարգացմանը:
3. Բացատրել դեռահասության տարիքում ֆիզիոլոգիական փոփոխությունները (տղաների շրջանում):
4. Մեկնաբանել, բացատրել մարմնի սահմանների, անձնական տարածքի, հպումների թույլատրելի և անթույլատրելի սահմանները, ինչպես վարվել, ում դիմել:
5. Տեղեկացված լինել՝ ինչ աղբյուրներից գտնել վստահելի տեղեկություն սեռահասունացման վերաբերյալ:

Բովանդակություն

- Սեռահասունացում, հոգեբանական փոփոխություններ, դժվարություններ:
- Մարմնի սահմանները, մարմնի ընկալումը:

- Տեղեկատվական աղբյուրներ:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Վարժություններ, տեսանյութերի դիտում, ինտերակտիվ խաղեր, վստահելի աղբյուրներից, կայքերից տեղեկության հայթայթում:

Դիտարկում

Անձնական հիգիենային առնչվող նուրբ թեմաները կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող դեռահասների հետ ուսուցիչներին առաջարկվում է քննարկել աղջիկների և տղաների հետ առանձին, բուժաշխատողի ներկայությամբ:

Միջառարկայական կապեր

Կենսաբանություն, գրականություն, հասարակագիտություն

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



ԹԵՄԱ. ՍԵՌԱՅԱՍՈՒՆԱՑՈՒՄ, ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ Նախաբան

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

Հասակակիցների ազդեցությունը, վեճերը մեծահասակների հետ, ցածր ինքնագնահատականը, ուրիշից տարբերվելու մեծ ցանկությունը, տրամադրության կտրուկ անկումները, փոփոխվող արտաքին տեսքը և մարմինը, սիրահարվածությունը. ահա այսպիսի խնդիրներն անհանգստացնում են թե՛ մեծահասակներին, թե՛ դեռահասներին: Այդ տարիքում փոխվում է արժեհամակարգը, դեռահասը յուրովի է ընկալում աշխարհը, ըմբոստանում է տարբեր իրավիճակներում:

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

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



ԴԱՍ 1. ՀՈԳԵՔԱՆԱԿԱՆ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԴԵՌԱՅԱՍՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԻՔՈՒՄ

Դասի նպատակը

Օգնել գիտակցելու, որ դեռահասի հոգեբանական փոփոխությունները հեշտ չեն անցնում, և դրանով էլ պայմանավորված են այդ շրջանի մի շարք դժվարություններ:

Վերջնարդյունքները

- Նկարագրել հոգեբանական փոփոխությունների հնարավոր բարդությունները: (1)
- Բացատրել դեռահասության տարիքում ֆիզիոլոգիական փոփոխությունները (տղաների շրջանում): (3)
- Տեղեկացված լինել՝ ինչ աղբյուրներից գտնել վստահելի տեղեկություն սեռահասունացման վերաբերյալ: (5)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Իրավիճակային խնդիրների օրինակներ՝ խմբերի թվով, «Հոգեբանական փոփոխությունները դեռահասության տարիքում» տեքստի օրինակներ՝ խմբերի թվով, «Դեռահասության տարիքի փոփոխությունները տղաների շրջանում» տեքստի օրինակներ՝ տղաների թվով, տեսահոլովակ՝ «Ինչու է դժվար դեռահաս լինելը»:



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

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչն աշակերտներին հիշեցնում է 6-րդ դասարանում անցած նյութը, դասարանին դիմում է հարցերով:

- Ի՞նչ փոփոխություններ են կատարվում դեռահասության տարիքում:
- Ինչպե՞ս եք զգում, որ փոխվել եք:
- Ինչպե՞ս զգացիք ուրիշի փոփոխությունները:
- Ինչպիսի՞ դժվարությունների են առնչվում դեռահասներն այդ տարիքում:

- Ո՞վ կարող է օգնել հաղթահարելու այդ դժվարությունները:
- Աշակերտների պատասխանները լսում, գրում է գրատախտակին:

Փուլ 2 (25 րոպե)

Այնուհետև բաժանում է դասարանը 5-6-հոգանոց խմբերի: Խմբերին տրամադրում է իրավիճակային խնդիրների օրինակներ, խնդրում է ծանոթանալ և մտնել դեռահասի, ապա ծնողի դրության մեջ:

Այնուհետև հարցնում է.

- Արդյո՞ք հնարավոր էր հաղթահարել այդ իրավիճակը: Ինչպե՞ս:
- Արդյո՞ք ճանաչում եք ընկերների, որոնք ունենում են նման խնդիրներ:
- Ի՞նչ խորհուրդ կտաք:

Քննարկելուց հետո խմբերին տրամադրում է «Հոգեբանական փոփոխությունները դեռահասության տարիքում» տեքստի օրինակ, առաջարկում է ընթերցել:

Այնուհետև հարցնում է.

- Որո՞նք են դեռահասության տարիքի ձեռքբերումները, դրական փոփոխությունները:
- Ո՞ր փոփոխությունները կարող են խնդիրներ առաջացնել, դիտվել որպես բացասական:

Ամփոփելով շեշտադրում է, որ դեռահասության տարիքում փոփոխությունները անհամաչափ են, երբեմն կարող են դժվարություններ առաջացնել: Ճատ կարևոր է ունենալ առնվազն մեկ վստահելի մեծահասակ՝ ծնող, մեծ քույր կամ եղբայր, ուսուցիչ, բժիշկ, հոգեբան, ով կօգնի հաղթահարելու այս դժվարությունները:

Փուլ 3 (10 րոպե)

Միասին դիտում են տեսահոլովակ՝ «Ինչու է դժվար դեռահաս լինելը», քննարկում են առաջացած հարցերն ու դիտարկումները:



Սեղմիր [այստեղ](http://www.teenslive.am)՝ տեսանյութը դիտելու համար:

Տեղեկացնում է, որ սեռահասունացման վերաբերյալ վստահելի տեղեկություն կարող են գտնել www.teenslive.am կայքում:

Ուսուցիչը տղաների սեռահասունացման վերաբերյալ նյութը տրամադրում է տղաներին առանձին և առաջարկում քննարկել նյութը հաջորդ դասին:



Ֆուշում ուսուցչին

Տղաների սեռական հասունացման վերաբերյալ նյութը տղաներին տրամադրվում է առանձին: Աղջիկների հետ նույնպես ցանկալի է անցկացնել առանձին քննարկում տղաների սեռահասունացման առանձնահատկությունների վերաբերյալ:

Կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող դեռահասներին նյութը հասանելի դարձնելու համար ուսուցիչը նախապես քննարկում և խորհրդակցում է մանկավարժահոգեբանական աջակցության և/կամ բազմամասնագիտական թիմի հետ:

Լրացուցիչ նյութ աշակերտի և ուսուցչի համար

«Եկե՛ք խոսենք այդ մասին» ձեռնարկ դեռահասների համար, www.teenslive.am կայքի նյութեր, մասնավորապես՝ «Ընկճախտի մասին» (մաս 1, 2), «Ընկճախտ/վատ տրամադրություն», «Դեռահասություն. միջեր և փաստեր», «Ինչպես սովորել սիրել սեփական մարմինը», «Ինչպես հաղթահարել անհամարձակությունը», «Ինչպես վիճել քաղաքավարի» և այլն:



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Իրավիճակային խնդիրներ

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

1. Վարդուհին 15 տարեկան է, շատ դժգոհ է իր արտաքին տեսքից. քիթը մեծ է, շրթունքները՝ բարակ: Որոշել է փոփոխություններ անել. հաստացնել շրթունքները: Ընկերուհու քույրը խոստացել է, որ դա անցավ է: Վարդուհու մայրը շատ է բարկացել աղջկա վրա, արգելել է շփվել այդ ընկերուհու հետ: Վարդուհին համոզում է մորը, որ ընկերուհին մեղավոր չէ:



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

2. Արմենը 14 տարեկան է, բարձրահասակ է: Հաճախ երեկոյան ժամերին դուրս է գալիս ընկերների հետ: Ծնողները սկզբում դեմ չէին, իսկ հետո նկատել են, որ Վահանից երբեմն ծխախոտի հոտ է գալիս, ուսման առաջադիմությունն ընկել է: Փորձել են գրուցել տղայի հետ, բայց Վահանն ամեն ինչ հերքում է, բղավում ծնողների վրա, սպառնում է փախչել տնից:



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

3. Կարինեն 17 տարեկան է, մտածում է իր ապագայի մասին, ուզում է ուսուցչուհի դառնալ: Ընկերները համամիտ են, Կարինեն շատ հեշտ լեզու է գտնում երեխաների հետ: Սակայն ծնողներին այդ որոշումը դուր չի գալիս, նրանք ուզում են, որ աղջիկը ծրագրավորող դառնա:



► Ընթերցել տեսքատը:

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԴԵՌԱՅԱՍՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԻՔՈՒՄ

Դեռահասության տարիքն իզուր չեն անվանում «դժվար»: Կատարվում մի շարք փոփոխություններ, որոնք «դժվար» դեռահասները դժվար են ընդունում: Եթե ֆիզիկական փոփոխությունները ակնհայտ են, ապա հոգեբանական փոփոխությունները սկսվում են մի փոքր ուշ: Սկզբում փոփոխվում են նախասիրությունները, ընտանիքի և դպրոցի նկատմամբ վերաբերմունքը և վարքագիծը: Դեռահասության տարիքի վաղ փուլում (10-13 տարեկանում) դեռահասի համար ամենակարևորը իր արտաքին փոփոխություններն են: Այդ փոփոխությունները դեռահասի մեջ կարող են սթրես առաջացնել և մտահոգություն սեփական արտաքինի փոփոխությունների պատճառով. դեռահասը փորձում է հարմարվել իր նոր արտաքին տեսքին:

Այդ շրջանում մարմինը անհամաչափ է աճում՝ սկզբում ձեռքերը, հետո ոտքերը, քիթը, ականջները... Դեռահասներին թվում է, որ բոլորն իրենց մասին են խոսում, իրենց հետ կատարվող փոփոխություններն են քննարկում: Այդ պատճառով նրանք կարող են ցածր ինքնագնահատական ունենալ: Քանի որ այս տարիքում են ձևավորվում սեփական մարմնի մասին պատկերացումները, դեռահասների սեփական մարմնի ընկալումը կախված է հասակակիցների, ծնողների և համացանցի ազդեցությունից: Եթե դեռահասը վստահ չէ իր ուժերի վրա, շրջապատում նրան անընդհատ քննադատում են, ապա ինքն էլ իր արտաքինում անընդհատ խնդիրներ է փնտրելու:

Միևնույն ժամանակ, չնայած այն փաստին, որ ֆիզիկապես դեռահասի տեսքը փոխվում է, և նա սկսում է նմանվել մեծահասակի, մեծահասակին հատուկ հոգեբանական փոփոխությունները նոր են սկսվում: Դեռահասին և նրա շուրջը եղած մարդկանց թվում է, թե նա արդեն մեծ, հասուն մարդ է, այնինչ դեռ երեխա է և ավագ ընկերների և մեծահասակների աջակցության կարիքն ունի:

Այս շրջանում նաև բնորոշ է աշխատունակության, առաջադիմության անկումը, միևնույն ժամանակ դիտվում է լրացուցիչ քնի և սննդի պահանջ:

Մի փոքր ուշ՝ մոտավորապես 14-16 տարեկանում, դեռահասը սկսում է համեմատվել ուրիշների հետ և յուրովի բացահայտել ինքն իրեն: Հասակակիցների հետ փոխհարաբերությունները շատ կարևորվում են, և երբեմն նկատվում է մեկուսացում ընտանիքից: Ընկերները դառնում են դեռահասների ազդեցության հիմնական կենտրոնը և ստեղծում են միջավայր՝ իրերը, զգացմունքները և գաղափարները միմյանց հետ կիսելու: Ընկերների հետ շփմանը հատկացնում են իրենց ժամանակի մեծ մասը՝ առերես, հեռախոսով կամ սոցիալական ցանցերի միջոցով: Ընկերների կողմից

ընդունված կամ մերժված լինելը շատ կարևոր է դառնում նրանց համար. սկսում են ընկերների նման հազնվել, նույն երաժշտությունը լսել, նույն ֆիլմերը դիտել: Այդ իսկ պատճառով հասակակիցների գաղափարները և համոզմունքները գերազնահատվում են, առաջնորդները՝ իդեալականացվում, մեծանում է ճնշումը հասակակիցների կողմից: Հաճախ մրցակցության պատճառով լինում են վեճեր և կռիվներ:

Ընտանիքում դեռահասը սկսում է անկախություն պահանջել, ձգտում է ազատվելու ծնողների կապանքներից, շուտ մեծանալու: Ընդհարումների այս շրջանում դեռահասն ըմբոստանում է և անընդհատ վիճում ծնողների, մեծահասակների հետ՝ ապացուցելով իրեն և ծնողներին իր անհատականությունը: Գրեթե ամեն քայլին շեշտում է. «Ինձ հետ էլ պետք է հաշվի նստել, իմ կարծիքը կարևոր է»: Միևնույն ժամանակ նրա համար չափազանց կարևոր է համոզված լինելը, որ ծնողները սիրում և ընդունում են իրեն: Որոշ դեռահասներ այդ հակասական ապրումների բեռի տակ ռիսկային վարքագիծ են դրսևորում. ծխախոտ և ալկոհոլ են սկսում օգտագործել, կռիվների մեջ են ընկնում: Այս տարիքում բնորոշ են նաև ռոմանտիկ սերն ու կորստի սուր զգացումը: Սիրային հանդիպումները դառնում են առօրյա անհանգստությունների և ապրումների պատճառ: Նկատվում են զգացմունքային անհավասարակշռություն, տրամադրության անսպասելի փոփոխություններ՝ հորմոնների ազդեցության տակ, ամեն ինչ կարող է տեսնել «սև ու սպիտակ»: Այս տարիքում ձևավորվում են արժեքները:

Արդեն 17-18 տարեկանում դեռահասները դառնում են բավական ինքնուրույն, ընդունում են արտաքին տեսքի և մարմնի փոփոխությունները, ընդունում են ծնողների օգնությունը, մտածում են ապագա մասնագիտության մասին, ապագայի մասին, աստիճանաբար առանձնանում են ծնողներից:



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ ՏՂԱՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

► Ընթերցել տեքստը:

ԴԵՌԱՀԱՍՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՏՂԱՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ

Տղաների հասունացման շրջանը սկսվում է 9-14 տարեկանում: Բուռն աճը և հասակի ավելացումը սովորաբար սկսվում են 13-14 տարեկանում: Միայն մեկ տարվա ընթացքում տղայի աճը կարող է ավելանալ 10-12 սմ-ով: Ավելանում է քաշը, ընդ որում՝ հիմնականում մկանների հաշվին, փոխվում է կազմվածքը. ուսերը լայնանում են, մեծանում է կրծքավանդակի շրջագիծը: Տղաները փորձում են էլ ավելի մկանոտ երևալ, ինտենսիվ զբաղվում են տարբեր մարզաձևերով: Կոշտանում է ձայնը, պարանոցի վրա առավել արտահայտվում է «ադամախնձորը»: Ակտիվանում է ճարպագեղձերի և քրտնագեղձերի գործունեությունը, այդ պատճառով փոխվում է մարմնի հոտը, ուժեղանում է քրտնարտադրությունը, մաշկը և մազերը դառնում են ավելի ճարպոտ, ինչը նպաստում է այդ տարիքում դեմքի, ճակատի, ուսերի, մեջքի վրա կորյակների (պզուկների) առաջացմանը:

Սեռական հասունացման սկիզբը համարվում է ամորձիների մեծացումը, որը սովորաբար տեղի է ունենում 12-14 տարեկանում: Հետագայում այն ուղեկցվում է փոշտի գույնի մզացումով և մաշկի կնճռոտմամբ: Մեծանում և հաստանում է առնանդամը: Թևատակերում, սեռական օրգանների շուրջը, ապա դեմքին նկատվում է մազերի աճ, թևերի, ոտքերի մազածածկը խտանում է, մազեր են հայտնվում կրծքավանդակին: Տղաների շրջանում ևս հնարավոր է կրծքագեղձերի մեծացում, ընդ որում՝ դա կարող է լինել անհամաչափ. մի կուրծքն ավելի մեծ է, քան մյուսը: Դա նորմալ է, սովորաբար անցնում է 1 տարվա ընթացքում:

Այս շրջանում է լինում առաջին երազախաբությունը, որն արտահայտվում է քնած ժամանակ սերմնահեղուկի ակամա դուրս ժայթքումով՝ էրոտիկ բնույթի երազներ տեսնելիս: Արթնանալիս տղաներն անկողնում և ներքնազգեստին նկատում են սպիտակադեղնավուն բծեր: Դա միանգամայն նորմալ է և խոսում է տղայի սեռական և վերարտադրողական ֆունկցիայի ձևավորման մասին: Շատ կարևոր է այդ տարիքում պահպանել հիգիենայի կանոնները՝ լվացվել, ցնցուղ ընդունել ամեն օր, փոխել գուլպաները և ներքնազգեստը ամեն օր, օգտագործել բամբակյա ներքնազգեստ, չկրել նեղ տաբատ: Սափրվելու ածելին, ինչպես և ատամի խոզանակը, սրբիչը պետք է լինեն անձնական:



ԴԱՍ 2. ՄԱՐՄՆԻ ԸՆԿԱԼՈՒՄԸ, ՍԽԱԼ ԸՆԿԱԼՄԱՆ ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ

Դասի նպատակը

Բացատրել մարմնի սխալ ընկալման հետևանքները:

Վերջնարդյունքները

- Բացատրել, որ մարմնի սխալ ընկալումը նպաստում է անորեքսայի և բուլիմիայի զարգացմանը: (2)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Իրավիճակային խնդիրների օրինակներ՝ խմբերի թվով, «Ինչի՞ն կարող է հանգեցնել նիհարելու ցանկությունը» տեքստի օրինակ՝ խմբերի թվով:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը դիմում է աշակերտներին հարցերով.

- Ինչպե՞ս ենք մենք վերաբերվում մեր ֆիզիկական տեսքին, մարմնին:
- Արդյոք մեզ մի՞շտ է գոհացնում մեր տեսքը հայելու մեջ: Եթե ոչ, ինչո՞ւ:
- Արդյոք մենք մի՞շտ ենք լսում ընկերների և հարևանների կարծիքները, նրանք մեծ նշանակություն ունե՞ն մեզ համար:
- Ովքե՞ր են սովորաբար կանանց և տղամարդկանց համար հագուստ գովազդում: Ինչպիսի՞ն են նրանք:
- Արդյոք մենք մի՞շտ վստահում ենք սոցցանցերի տեղեկություններին:

Պատասխանները լսում է, կարող է հուշել, որ սովորաբար բավական սլացիկ, հարթ մաշկով դերասաններն են գովազդում հագուստը կամ կոսմետիկ նյութերը:

Փուլ 2 (25 րոպե)

Այնուհետև ուսուցիչը բաժանում է դասարանը 3-4 հոգանոց խմբերի, տալիս է «Ինչի՞ն կարող է հանգեցնել նիհարելու ցանկությունը» նյութը աշակերտներին, խնդրում է ծանոթանալ:

Ապա տրամադրում է իրավիճակային խնդիրների օրինակներ: Իրավիճակները կարող են կրկնվել: Նաև հետաքրքիր կլինի, թե նույն իրավիճակի համար ինչ լուծումներ կառաջարկեն տարբեր խմբերում:

Ուսուցիչն առաջարկում է յուրաքանչյուր իրավիճակում պատասխանել հետևյալ հարցերին.

- Ի՞նչ հետևանքներ կարող է ունենալ այս իրավիճակը:
- Ո՞ւմ կարելի է դիմել:

Այնուհետև ուսուցիչը գրատախտակին գրում է և առաջարկում է հետևել մի քանի կանոնների.

- **Ընդունիր ինքդ քեզ և ուրիշներին՝ անկախ տարիքից, սեռից, ազգությունից, մարմնի չափից:**
- **Երբեք մի՛ ծաղրիր և թույլ մի՛ տուր, որ որևէ մեկը ծաղրի մարդու արտաքին տեսքը:**
- **Քննադատորեն վերաբերվիր սոցցանցերում տեղադրված պատկերներին և գովազդներին:**
- **Բացահայտիր քո ուժեղ կողմերը և հպարտացիր դրանցով:**

Փուլ 3 (10 րոպե)

Խմբերի աշխատանքները լսելուց հետո ուսուցիչը հիշեցնում է «Դրական ինքնավերաբերմունք» դասը, առաջարկում է վերհիշել, պատասխանել հարցերին.

- Ինչո՞ւ է կարևոր սեփական հաջողությունները և ձեռքբերումները պարբերաբար վերհիշելը:
- Որո՞նք են այն հատկությունները, որ օգնում են ձեզ հաղթահարելու դժվար իրավիճակները:



Յուշում ուսուցչին

Ուսուցիչը հարցնում է տղաներին՝ արդյո՞ք նրանք ունեցել են հարցեր նախորդ դասի ընթացքում բաժանված նյութի վերաբերյալ, ապա դասից հետո պատասխանում է հարցերին:

Կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող դեռահասներին նյութը հասանելի դարձնելու համար ուսուցիչը նախապես քննարկում և խորհրդակցում է մանկավարժահոգեբանական աջակցության և/կամ բազմամասնագիտական թիմի հետ:



ԲԱԾԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

► Ընթերցել տեքստը:

ԻՆՉԻՆ ԿԱՐՈՂ Է ՀԱՆԳԵՑՆԵԼ ՆԻՀԱՐԵԼՈՒ ՑԱՆԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Արտաքին տեսքը և սեփական մարմնի ընկալումը մեծ նշանակություն ունեն պատանիների կյանքում: Բավական հաճախ դեռահաս աղջիկները դժվարությամբ են ընդունում այն փաստը, որ մարմինը փոխվում է և դառնում ավելի կանացի: Ընդ որում՝ աղջիկների մարմնի չափերի փոփոխությունը լինում է ճարպի, իսկ տղաներին՝ մկանների հաշվին: Այդ իսկ պատճառով աղջիկները կարծում են, որ գիրանում են: Նույնիսկ նորմալ քաշ ունեցողները փորձում և ուզում են նիհարել: Ավելին՝ հեռուստատեսությունը, սոցիալական ցանցերը, կանանց համար ամսագրերը խորհուրդներ են տալիս ինչպես նիհարել, ինչպիսի սննդակարգի հետևել, գովազդում են այսպես կոչված «հաջողակ» կնոջ թվացյալ կերպար՝ շատ նիհար, բարակ մեջքով, նեղ կոնքերով: Ծատ դեպքերում այս պատկերները չեն համապատասխանում իրականությանը, պարզ ասած՝ հղկված են «ֆոտոշոփով»:

Դեռահասության տարիքում, երբ տեղի է ունենում վերարտադրողական ֆունկցիայի կայունացում, խորհուրդ չի տրվում «դիետաներ» պահել, առավել ևս փորձել նիհարել՝ բացի այն դեպքերից, երբ բժիշկն է խորհուրդ տվել որևէ հիվանդության պատճառով: Չափից ավելի նիհարելու ցանկությունը, սահմանափակող «դիետաների» հետևելը կարող են **նպաստել անորեքսիայի կամ բուլիմիայի զարգացմանը:**

Անորեքսիան հիվանդություն է, որի ժամանակ մարդը հրաժարվում է սննդից կամ ընդունում է բավական սահմանափակ քանակով սնունդ, այն պարագայում, երբ քաշը նորմալ է կամ նույնիսկ նորմայից ցածր: Ավելի հաճախ անորեքսիան հանդիպում է աղջիկների շրջանում:

Անորեքսիայի պատճառները բազմազան են, այդ թվում՝ ցածր ինքնագնահատականը: Հիվանդության զարգացման մասին վկայում են հետևյալ նշանները.

- Անընդհատ խոսում են նիհարելու մասին, հետաքրքրվում տարբեր նիհարեցնող «սննդակարգերով»:
- Նվազեցրել է ընդունվող սննդի քանակը, չի օգտագործում որոշակի սննդամթերք, օրինակ՝ հաց, չի մասնակցում ընտանեկան ճաշերույթներին:
- Բավական շատ ժամանակ է անցկացնում հայելու առաջ՝ փնտրելով «ավելացած ճարպը», դժգոհում է մարմնի չափերից, ուզում է նիհարել:
- Արագ քաշ է կորցրել, բայց դժգոհ է արտաքին տեսքից, ուզում է ավելի շատ նիհարել:
- Կասկածելի դեղորայք է օգտագործում, ծանրաբեռնված զբաղվում է որևէ մարզաձևով:
- Աղջիկների շրջանում երբեմն նկատվում է դաշտանային ցիկլի ընդհատում:

Կասկածելի ծագման նիհարեցնող հաբերի օգտագործումը վտանգավոր է, դրանք կարող են բարձրացնել արյան ճնշումը, ցնցումներ կամ գլխապտույտ առաջացնել:

Առանց բուժման անորեքսիայից մահացության ռիսկը բավական բարձր է:

Նյարդային բուլիմիային բնորոշ են.

- անզուսպ շատակերություն (կարճ ժամանակում սննդի մեծ քանակության արագ ընդունում, երբեմն 2 ժամից քիչ ընդմիջումներով),
- ուտելը դադարեցնելու անկարողություն,
- մեղքի զգացում, արհեստական փսխումների առաջացում, լուծողականների չարաշահում, երբեմն էլ՝ խիստ սննդակարգի պահպանում, ուտելուց հրաժարում, ինտենսիվ մարզումներ,
- այս դեպքում կրկնվող փսխումների պատճառով նկատվում են քաշի տատանումներ՝ ավելացում կամ նվազում:

Անորեքսիայի և բուլիմիայի դեպքերում անհրաժեշտ է դիմել մանկաբույժի և հոգեբանի օգնությանը:

Յուրաքանչյուր մարդ գեղեցիկ է յուրովի: Կարևոր է, որ ձեր կողքին լինեն մարդիկ, որոնք տեսնում և գնահատում են ձեր գեղեցկությունը, յուրահատկությունը: Հնարավոր է հասնել հաջողության՝ անկախ արտաքին տեսքից, մարմնի ձևից և չափից:

Իրավիճակային խնդիրներ

► **Ընթերցել իրավիճակային խնդիրը: Պատասխանել հետևյալ հարցերին՝ ի՞նչ հետևանքներ կարող է ունենալ այս իրավիճակը, ո՞ւմ կարելի է դիմել:**

1. Աննան շարունակ բողոքում է իր արտաքին տեսքից. ձեռքերն և ոտքերը այդքան էլ բարակ չեն: Որոշ ժամանակ հետո ընկերուհիները նկատում են, որ նա անընդհատ ինչ-որ հեղուկ է խմում և հայելու մեջ նայում, ապա ընկերուհիներին հարցնում է՝ արդյոք նիհարել է: Աննոյի մասին ցանկացած խոսակցություն Աննայի մեջ դժգոհություն է առաջացնում:



► **Ընթերցել իրավիճակային խնդիրը: Պատասխանել հետևյալ հարցերին՝ ի՞նչ հետևանքներ կարող է ունենալ այս իրավիճակը, ո՞ւմ կարելի է դիմել:**

2. Արմինեն ավելորդ քաշ ունի և շատ դուրեկան արտաքին: Հավաքություններից մեկի ժամանակ դասընկերները նրան քմծիծաղով «Փափիկ», «Պոնջիկ» են անվանել: Դրանից հետո Արմինեն սկսել է ակտիվորեն սպորտով զբաղվել, շատ արագ սկսել է քաշ կորցնել: Սակայն Արմինեն դա չի գոհացնում, նա անընդմեջ մտածում է նիհարելու մասին:



► **Ընթերցել իրավիճակային խնդիրը: Պատասխանել հետևյալ հարցերին՝ ի՞նչ հետևանքներ կարող է ունենալ այս իրավիճակը, ո՞ւմ կարելի է դիմել:**

3. Վահրամն անընդհատ մարզվում է՝ օրական 3-4 ժամ: Ընկերներին բացատրում է, որ դպրոցն ավարտելուց հետո պետք է լավ աշխատանք գտնի, ուստի արտաքին տեսքը շատ կարևոր է: Ընկերները նկատում են, որ վերջերս նա շատ է մտախոգված իր քաշով, արտաքին տեսքով:



► **Ընթերցել իրավիճակային խնդիրը: Պատասխանել հետևյալ հարցերին՝ ի՞նչ հետևանքներ կարող է ունենալ այս իրավիճակը, ո՞ւմ կարելի է դիմել:**

4. Նարինեն նորմալ քաշ ունի, սակայն ընկերուհիներից մեկը նրա հետ վիճելիս ասել է, որ գեր է: Ծառ վրդովվելով այդ խոսքերից՝ Նարինեն որոշել է ապացուցել, որ արագ կարող է նիհարել, սկսել է հետևել տարբեր սննդակարգերի: Նա արագ հասել է արդյունքի, բայց ուրախանալու փոխարեն շատ տխուր է. արտաքին տեսքը չի գոհացնում նրան, ուզում է ուտել, բայց այլևս չի կարողանում:



Լրացուցիչ նյութ ուսուցչի և աշակերտի համար

www.teenslive.am կայքում հոդվածներ, մասնավորապես՝ «Զգուշացե՛ք. նիհարեցնող միջոցներ», «Ինչպես հասկանալ սեփական մարմինը», «Դեռահասություն. մի՛ֆեր և փաստեր», «Ինչպես սովորել սիրել սեփական մարմինը» և այլն:



ԴԱՍ 3. ԱՆՁՆԱԿԱՆ ՍԱՀՄԱՆՆԵՐԸ

Դասի նպատակը

Ներկայացնել «մարմնի սահմաններ» հասկացությունը:

Վերջնարդյունքները

- Մեկնաբանել, բացատրել մարմնի սահմանները, անձնական տարածքը, հպումների թույլատրելի և անթույլատրելի սահմանները, ինչպես վարվել, ում դիմել (4):

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Անձնական սահմանները», «Անվտանգության կանոնները» տեքստերի օրինակներ՝ խմբերի թվով, իրավիճակային խնդիրների օրինակներ՝ խմբերի թվով, A4 չափսի թուղթ:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (15 րոպե)

Ուսուցիչը դիմում է դասարանին հարցով.

- Երբեք լսել եք անձնական սահմանների մասին: Ի՞նչ եք հասկանում անձնական սահմաններ ասելով:
- Ձեր կարծիքով՝ է՞րբ են խախտվում ձեր անձնական սահմանները: Կարո՞ղ եք օրինակ բերել:

Պատասխանները լսում է, ապա բաժանում է դասարանը 3-4 հոգանոց խմբերի, տրամադրում է «Անձնական սահմանները» տեքստը, խնդրում է ծանոթանալ:



Չուշում ուսուցչին. Եթե աշակերտները դժվարանում են պատասխանել, կարելի է օրինակներ բերել. երբ առանց հարցնելու վերցնում են անձնական իրերդ, անընդհատ անհանգստացնում են օրվա տարբեր ժամերին, խնդրում կամ հրամայում են անել մի բան, որը չես ցանկանում անել:

Տեքստին ծանոթանալուց հետո ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին.

- Արդյո՞ք նոր բան իմացաք:
- Կարևո՞ր էր այդ տեղեկությունը:

Փուլ 2 (30 րոպե)

Ուսուցիչը խմբերին տրամադրում է իրավիճակային խնդիրների 1-ական օրինակ, հանձնարարում է ծանոթանալ և քննարկել:

Քննարկելուց հետո հարցնում է.

- Արդյո՞ք այդ բոլոր իրավիճակները վտանգավոր էին հերոսների համար:
- Ի՞նչ պետք է անել, ո՞ւմ դիմել:

Լսում է պատասխանները, ապա բաժանում «Անվտանգության կանոնները» տեքստի օրինակներ, առաջարկում է ծանոթանալ և պատրաստել պաստառ՝ հիմնական անվտանգության կանոններով:

Պաստառները ներկայացնելիս ևս մեկ անգամ շեշտադրում են հիմնական կանոնները.

- **«Ո՛՛՛» ասել բարձր ձայնով, ցույց տալ ձեռքերով:**
- **Յեռանալ այնտեղից, որտեղ դա կատարվում է:**
- **Պատմել որևէ մեծահասակի, որին վստահում եք:**



ԲԱԾԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

► Ընթերցել տեքստը:

ԱՆՁՆԱԿԱՆ ՍԱՀՄԱՆՆԵՐԸ

Անձնական սահմանն այն տարածությունն է, որը մենք պահպանում ենք ուրիշների հետ ընդունելի հարաբերությունները կարգավորելիս: Սահմանն անտեսանելի գիծ է, որը բաժանում է մեզ ուրիշներից, ցույց է տալիս՝ որտեղ է մերը, իսկ որտեղ է ուրիշինը: Սահմանները և կարիքները շատ փոխկապակցված են: Հնարավոր չէ ունենալ առողջ հարաբերություններ առանց սեփական կարիքները և սահմանները հասկանալու: Մեր անձնական սահմանները փոխվում են՝ կախված տարիքից, հարաբերություններից, մշակութային նորմերից:

Իսկ որո՞նք են այդ սահմանները:

Աձնական սահմաններն ունեն մի քանի բաղադրիչներ:

Դրանցից մեկը **հոգևոր սահմաններն են՝** մեր համոզմունքները, գաղափարները, հավատը, արժեքները, ավանդույթները: Սովորաբար մենք միշտ պաշտպանում ենք մեր հոգևոր սահմանները:

Գոյություն ունեն նաև **ժամանակային սահմաններ**. ինչպես ենք մենք ծախսում մեր ժամանակը՝ արդյո՞ք արդյունավետ, թե՞ պարզապես վատնում ենք կամ չարաշահում ուրիշների ժամանակը:

Եվ իհարկե, շատ կարևոր են **ֆիզիկական սահմանները**:

Մեր մարմինն է որոշում այդ սահմանը: Մարմնի սահմաններին տեղյակ լինելը օգնում է երեխաներին և դեռահասներին զարգացնելու ինքնուրույնություն և պատասխանատվություն: Մենք ինքներս հոգ ենք տանում մեր մարմնի մասին. օգտագործում ենք առողջ սնունդ, զբաղվում ենք սպորտով, կոփում ենք մեր մարմինը: Մենք ենք որոշում՝ ինչն է ընդունելի, և ինչը ընդունելի չէ մեզ համար, մեր մարմնի համար:

Շատ վառ դա արտահայտված է փոքրիկների շրջանում, որոնք թույլ չեն տալիս, որ անձանոթ մարդիկ անգամ դիպչեն իրենց:

Եթե մենք մեզ անապահով ենք զգում, մարմինը ևս ազդակներ է ուղարկում. կարող են լինել գլխացավ, սրտխառնոց, շնչափնդություն, վախի սուր զգացում:

Գոյություն ունեն թույլատրելի և անթույլատրելի հպումներ: Թույլատրելի հպումների օրինակներ են ընկերական ձեռք սեղմելը, ուսին հպվելը, ընկերական համբույրները, գրկախառնությունները:

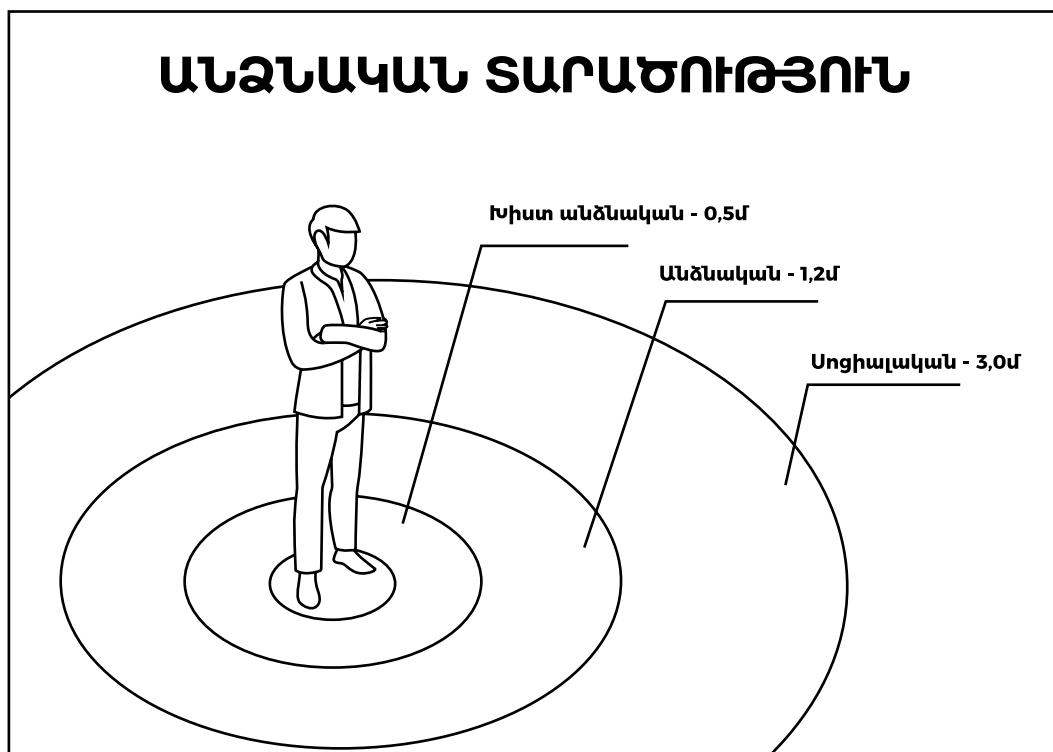
Անթույլատրելի հայումներ են հրմշտելը, կծելը, խփելը, կճմթելը:

Առավել ևս անընդունելի է մարմնի այն մասերին դիպչելը, որոնք ծածկված են ներքնազգեստով: Ոչ ոք իրավունք չունի դիպչելու այդ մասերին՝ բացի ձեզնից: Անհրաժեշտության դեպքում դա կարող է անել ծնողը և բժիշկը՝ ձեր թույլտվությամբ: Մենք բոլորս ունենք հարազատներ, բարեկամներ, ընկերներ, որոնց հետ կարող ենք և՛ գրկախառնվել, և՛ ձեռք սեղմել, և՛ համբուրել: Սակայն ոչ բոլորի, անգամ բարեկամների գրկախառնություններն են մեզ դուր գալիս, և դա էլ ազդանշան է:

Ֆիզիկական սահմանները չափվում են թվերով:

- Գոյություն ունի մտերմիկ/ինտիմ տարածություն՝ մինչև 50 սմ՝ շատ մտերիմ մարդկանց հետ հարաբերվելիս: Սովորաբար դրանք ընտանիքի անդամներն են, շատ մտերիմ ընկերները, որոնց մենք կարող ենք համբուրել, գրկել, փարվել:
- Անձնական տարածություն՝ 50-120 սմ ծանոթ մարդկանց հետ շփվելիս: Դրանք կարող են լինել այլ դասարանցիները, հարևանները, ընկերների ընկերները:
- Սոցիալական տարածություն՝ 120-400 սմ՝ անծանոթ մարդկանց և պաշտոնական շփումների դեպքում:

Միայն մենք ենք որոշում՝ ում թողնել այս կամ այն տարածություն:



Իրավիճակային խնդիրներ

► **Ընթերցել իրավիճակային խնդիրը: Զննարկել և պատասխանել հարցերին՝ արդյո՞ք վտանգավոր իրավիճակ է, ի՞նչ պետք է անել, ո՞ւմ դիմել:**

1. Անին 15 տարեկան է: Հակոբը հարևանի եղբայրն է, նա մի քանի անգամ շփվել է Անիի ծնողների հետ: Մի օր Հակոբն առաջարկում է մեքենայով տանել Անիին դպրոց: Անին համաձայնում է: Մեքենայի մեջ Հակոբը սկսում է խոսել Անիի ոտքերի գեղեցկության մասին: Անին շփոթված է զգում է իրեն:



► **Ընթերցել իրավիճակային խնդիրը: Զննարկել և պատասխանել հարցերին՝ արդյո՞ք վտանգավոր իրավիճակ է, ի՞նչ պետք է անել, ո՞ւմ դիմել:**

2. Արամը 10 տարեկան է: Հեռավոր բարեկամներից մեկն անընդհատ հյուրասիրում է նրան քաղցրավենիքով, նստեցնում գիրկը, համբուրում, ասում է, որ կարող են մի փոքր գաղտնիք ունենալ իրար հետ: Արամին դա դուր չի գալիս, մայրիկը որևէ վատ բան չի տեսնում դրա մեջ:



► **Ընթերցել իրավիճակային խնդիրը: Զննարկել և պատասխանել հարցերին՝ արդյո՞ք վտանգավոր իրավիճակ է, ի՞նչ պետք է անել, ո՞ւմ դիմել:**

3. Հերմինեն 14 տարեկան է: Համացանցում ծանոթացել է մի երիտասարդի հետ, իրար նամակներ էին գրում, զրուցում առցանց: Որոշ ժամանակ անց այդ երիտասարդը խնդրել է, որ Հերմինեն իրեն լողազգեստով լուսանկար ուղարկի:



► **Ընթերցել իրավիճակային խնդիրը: Զննարկել և պատասխանել հարցերին՝ արդյո՞ք վտանգավոր իրավիճակ է, ի՞նչ պետք է անել, ո՞ւմ դիմել:**

4. Համբարձումը անընդհատ զանգում է Արտակին թե՛ վաղ առավոտյան, թե՛ ուշ երեկոյան և խոսում է իր անձնական կյանքից: Երբ Արտակը փորձում է ասել, որ զբաղված է, նեղանում է, չէ՞ որ ընկերներ են:



► **Ընթերցել իրավիճակային խնդիրը: Զննարկել և պատասխանել հարցերին՝ արդյո՞ք վտանգավոր իրավիճակ է, ի՞նչ պետք է անել, ո՞ւմ դիմել:**

5. Աշոտը ծանոթացրել է Գեղամին իր նոր ընկերոջ հետ: Ընդամենը մեկ անգամ են շփվել, որից հետո նոր ընկերը Գեղամին առաջարկել է իր տուն գնալ և հետաքրքիր ժամանակ անցկացնել: Հրավիրելիս ասել է, որ տանը մարդ չի լինելու:



- **Ընթերցել իրավիճակային խնդիրը: Քննարկել և պատասխանել հարցերին՝ արդյո՞ք վտանգավոր իրավիճակ է, ի՞նչ պետք է անել, ո՞ւմ դիմել:**

6. Հունանը ընկերներին հաճախ է ցույց տալիս գրպանի գումարը և ասում է, որ վաստակել է այն: Հարցին, թե ինչպես, պատասխանում է, որ կարող է ծանոթացնել լավ ընկերների հետ, և նրանք կասեն, թե ինչպես:



► **Ընթերցել տեքստը: Պատրաստել պատասառ:**

ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

- Ձեր սահմանները և ձեր մարմնի սահմանները ձեր պատասխանատվությունն են:
- Եթե ձեզ դուր չեն գալիս հարաբերությունները, հեռացե՛ք: Եթե դուր չի գալիս, որ ձեզ դիպչում են, գրկում են, համբուրում են, հստակ ասե՛ք «ոչ», ցույց տվե՛ք, որ ձեզ տհաճ է:
- Եթե ձեզ համոզում են անել ինչ-որ բան և ոչ մեկին չպատմել, անմիջապես հեռացե՛ք և պատմե՛ք վստահելի մեծահասակին դրա մասին:
- Եթե փորձում են այս տհաճ հարաբերությունները ներկայացնել որպես ձեր գաղտնիքը, մի՛ ամաչեք, պատմե՛ք վստահելի մեծահասակներին:
- Եթե նկատել եք, որ դա փորձում են կրկնել, անմիջապես հեռացե՛ք այդտեղից, պատմե՛ք այդ մասին մեծահասակի, ում վստահում եք՝ մայրիկին, ուսուցչուհուն, բուժաշխատողին:
- Եթե այդ մեծահասակը ձեզ չի հավատում, անպայման պատմե՛ք մեկ ուրիշին: Մի՛ ամաչեք, հիշե՛ք, որ դուք պաշտպանում եք ձեզ:
- Անվտանգության և առողջության վերաբերյալ հարցերում երբե՛ք չի կարելի ամաչել:
- Միշտ ուշադրություն դարձրեք ձեր զգացմունքներին: Եթե տհաճ է շփվել ինչ-որ մեկի հետ, մի՛ շփվեք:
- Սոցցանցերում ևս պետք է պահպանել անձնական տարածության կանոնը: Մի՛ ընկերացեք բոլորի հետ, մի՛ տեղադրեք շատ անձնական տեղեկություններ, նկարներ:
- Առողջ սահմաններն այն ոսկե միջինն են, որ կարող եք ունենալ. կարող եք հաշվի առնել ուրիշների կարծիքը, բայց չմոռանալ ձեր հետաքրքրությունների մասին, կարող եք ունենալ ջերմ հարաբերություններ ուրիշների հետ, բայց ոչ ի վնաս ձեր ժամանակի:
- **Պետք է ասել «ոչ» բարձր ձայնով:**
- **Հեռանալ այն տեղից, որտեղ դա կատարվում է:**
- **Պատմել որևէ մեծահասակի, ում վստահում եք:**

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ազատյան Ն. Գ., Ավետիսյան Զ. Ս., Առաքելյան Տ.Ա., Գրիգորյան Ն. Ն., Բժշկական հոգեբանություն, ուսումնական ձեռնարկ, խմբ.՝ Գասպարյան Խ. Վ., Եր., <https://www.ahrq.gov/prevention/guidelines/index.html>:
2. Ալեքսանյան Լ. և ուրիշներ, Առողջ ապրելակերպ, Ուսուցչի ձեռնարկ (դասընթաց 8-9-րդ դասարանների համար), Երկրորդ՝ լրամշակված հրատարակություն, Երևան, «Ասողիկ», 2018, 160 էջ:
3. Ալեքսանյան Լ. և ուրիշներ, Առողջ ապրելակերպ, Ուսուցչի ձեռնարկ (դասընթաց 10-11-րդ դասարանների համար), Երկրորդ՝ լրամշակված հրատարակություն, Երևան, «Ասողիկ», 2018, 158 էջ:
4. Ալեքսանյան Լ., Թորոսյան Ն., «Ես և շրջակա աշխարհը» առարկայի ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, «Ասողիկ գրատուն», 2007 թ.:
5. Առնաուդյան Ա., Գյուլբուդադյան Ա., Խաչատրյան Ս. և ուրիշներ, Մասնագիտական զարգացման ձեռնարկ ուսուցիչների համար, Կրթության ազգային ինստիտուտ, 2004, 180 էջ:
6. «Բուլինգ». մաս 1՝ <https://www.youtube.com/watch?v=w8LPU-Yhoag>, World Vision Armenia:
7. «Բուլինգ». մաս 2՝ <https://www.youtube.com/watch?v=YNsu1Z5zgIs>, World Vision Armenia:
8. «Բուլինգ». մաս 3՝ https://www.youtube.com/watch?v=HINNXg_hW88, World Vision Armenia:
9. Խաչատրյան Տ., Հաղորդակցության և ընդհանուր աշխատանքային գործունեության հմտություններ, Մասնագիտական կրթության և ուսուցման զարգացման ազգային կենտրոն, Եր., Կրթության ազգային ինստիտուտ, 2012:
10. Հովհաննիսյան Ս., Թե պատկերներն այդ ճանաչես, ինքդ քեզ միշտ կփրկես, ՃԿՊԱ, ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամ, 2013, 19 էջ:
11. Հրդեհային անվտանգության կանոնները հաստատելու մասին» ՀՀ արտակարգ իրավիճակների նախարարի 2015 թվականի հունիսի 18-ի թիվ 595-Ն հրաման:
12. Մաթևոսյան Հ., Դիլբարյան Թ., Ալավերդյան Ռ., Առնաուդյան Ա., Խաչատրյան Հ., Հովհաննիսյան Ս., Աղետների ռիսկերի նվազեցման կրթություն, Ձեռնարկ նախադպրոցական կրթական հաստատությունների և դպրոցների մանկավարժների համար, Եր., ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամ, «Փրինթինֆո», 2011, 2016 էջ:
13. Մաթևոսյան Հ., Խանգելդյան Հ., Խորհուրդներ բնակչությանը. ինչ անել... ինչ հիշել..., 2017, 28 էջ, HYPERLINK "<http://cmsa.am/>" <http://cmsa.am/>:
14. 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:
15. Շարխատունյան Ռ., Պողոսյան Ա., Առաջին օգնության հիմունքներ, Երևան, 2017:
16. Շարխատունյան Ռ., Պողոսյան Ա., Առաջին օգնության հիմունքներ, Երևան, 2017:
17. «Վտանգավոր տարածքներից բնակչության, նյութական և մշակութային արժեքների

տարիանման կարգը հաստատելու մասին» ՀՀ Կառավարության, 2011 թվականի թիվ 1180-Ն որոշում:

18. Bonwell, C. C., & Eison, J. A. (1991). Active learning: Creating excitement in the classroom. Washington, DC: The George Washington University.
19. Challenges and Choices: A Resilience Approach to Drug Education, Year 8, Teacher Resource. Anne Miller, Resource Development, School Drug Education & Road Aware (SDERA). Mental Health Commission, Government of Western Australia, 2016
20. Daniel J. Siegel Brainstorm: The Teenage Brain from the Inside Out, Tarcher, 2011.
21. Daniel Kahneman Thinking fast and slow, Penguin Books, 2011.
22. Erik H. Erikson Childhood, <https://ensp.network/2020-guidelines-english-edition/>, 1993.
23. Grace J. Craig, Don Baucum Human Development Ninth edition, Prentice hall, 2001.
24. Johnson, D. Johnson, R. Holubec, E., Circles of learning: Cooperation in the classroom, ISBN-0-87120-123-2, 1984
25. 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-ProjectBasedWorld-FINAL.pdf>
26. Naples N. A. (2016). The wiley blackwell encyclopedia of gender and sexuality studies. Wiley-Blackwell.
27. Pasi Sahlberg, "Elements of Cooperative Learning", 2002
28. Безопасность людей с ограниченными возможностями, <https://bit.ly/42ybcsl>
29. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология: Учебное пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. — М.: Педагогическое общество России, 2003.
30. Кон И.С. Психология ранней юности, Просвещение, 1989.
31. Мони́на Г. Б. Психологическое консультирование детей и подростков: учебник. — СПб.: Издательство Санкт-Петербургского университета управления и экономики, 2011.
32. Тимушкин А., Тимушкина Н. Безопасность жизнедеятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья, «Педагогическое образование», Саратовский педагогический институт, 2015.
33. <http://kidshealth.org/teen/>
34. <http://www.cdc.gov/>
35. <https://rshp.scot/>
36. <https://teachingsexualhealth.ca/teachers/>
37. https://teachjustnow.eu/wp-content/uploads/documents/en/12_Maja_Nenadovic__Using_Debate_Method_in_the_Classroom.pdf
38. <https://www.un.am/hy/p/sustainabledevelopmentgoals>

