

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
«ԳՈՐԻՍԻ ՅՈՒ. ԲԱԽՇՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ԹԻՎ 3 ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ» ՊՈԱԿ

Ուսումնական հաստատության անվանումը

Հաստատում եմ

Տնօրենի Ժ/Պ

Ս. Ավանեսյան

«_____» _____ 2025թ.



ՕՐԱՑՈՒՑԱՅԻՆ-ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆ

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ

Առողջ ապրելակերպ

ԴԱՍԱՐԱՆ

6

ԿԻՍԱՄՅԱԿ

II

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ

2025-2026

ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ

17

1

(տարեկան) (շաբաթական)

ԴԱՍԱԳՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ

Առողջ ապրելակերպ ուսուցչի ձեռնարկ

ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ

Աստղիկ

ՀԵՂԻՆԱԿ

Լ. Ալեքսանյան, Մ. Մելքումովա, Ա. Բալայան, Ե. Մովսեսյան, Ժ. Գևորգյան, Ն. Վարդանյան, Շ. Քեռշկերյան, Ս. Հովհաննիսյան, Ռ. Մերիթ, Ա. Մկրտչյան

ՈՒՍՈՒՑԻՉ

Անուշ Դաջունց

Քննարկվել, հավանության է արժանացել

մեթոդիկավորման _____ նիստում: Արձանագրություն թիվ _____

Մեթոդիկավորման նախագահ

(ստորագրություն)

Անուշ Դաջունց

(ազգանուն, անուն)

Տնօրենի տեղակալ

(ստորագրություն)

Արաքսյա Առստամյան

(ազգանուն, անուն)

№		ԴԱՍԻ ՎԵՐՆԱԳԻՐԸ		ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	ԴԱՍԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ	ԳՐՔԻ ԷՋԸ	ԺԱՄԵՐԻ ՔՔԱՆԱԿԸ			ԺԱՄԿԵՏԸ
		ԸՆԴ	ՏԵՄ	ԳՈՐԾ						
ԹԵՄԱ 1		Սննդի մակնշումներ, սննդամթերքի վերամշակում և պահպանում								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		- Սովորեցնել կարդալ սննդի մակնշումը և կատարել ճիշտ ընտրություն: - Օգնել գտնելու ճիշտ պատասխաններ հնարավոր առարկումներին, եթե կա գնված սննդի վերադարձի խնդիր: - Բացատրել սննդային արժեքային շղթաները՝ մշակումից մինչև օգտագործում: - Ներկայացնել վերամշակման ժամանակ սննդարարության փոփոխությունները և օգնել կիրառելու սննդի մշակման և պահպանման անվտանգ եղանակներ:								
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		1. Բացատրել, թե ինչու է սնունդը մակնշվում, կարդալ սննդի հիմնական մակնշումները, օրինակ՝ արտադրության և պահպանման ժամկետը: Տարբերել ժամկետանց, անորակ սննդատեսակները: 2. Կարդալ գնված սննդի վրա սննդարարության վերաբերյալ տեղեկությունը, վերլուծել և հասկանալ օգտակար և վնասակար նյութերի առկայությունը կամ բացակայությունը: Առաջնորդվելով մակնշմամբ՝ կարողանալ ընտրել ավելի առողջ տեսակներ: 3. Բացատրել, թե ինչպես պաշտպանել սպառողների իրավունքները, և հիմնավորել, որ սպառողների իրավունքն է վերադարձնել հին կամ անորակ ապրանքը: 4. Ներկայացնել սննդի հիմնական աղբյուրները՝ հիմնավորելով, որ բույսերը սննդային շղթայի հիմքն են: Գնահատել հողի նշանակությունը: 5. Նկարագրել, թե ինչպես էր սնունդը արտադրվում նախկինում: Ներկայացնել սննդի վերամշակման նպատակները, նկարագրել, թե ինչպես են որոշ սննդատեսակներ ամբողջովին փոխվում արտադրական վերամշակումից հետո: 6. Բնութագրել սննդի որակի չափանիշները: Ճանաչել սննդի պահպանման եղանակները: Ներկայացնել սննդի փչացումը կանխարգելիչ հիմնական մեթոդները:								
1	Սննդի մակնշում, վերամշակում Սննդային շղթա	պահպանում,	Այս դասի նպատակն է աշակերտներին ծանոթացնել սննդամթերքի մակնշմանը, օգնել դրա հիման վրա սննդի ճիշտ ընտրություն կատարելու, տեղյակ լինելու և կարողանալու օգտվել սպառողների իրավունքներից, օգնելու նրանց հասկանալու սննդային ուղին, ինչպես նաև, թե ինչպես են այժմ աճեցնում և հավաքում սննդատեսակները՝ անցյալի հետ համեմատած, ներկայացնել սննդի վերամշակման շղթան, պահպանման պայմանները և փչացումը կանխելու հիմնական մեթոդները	Բացատրել, թե ինչու է մակնշվում սնունդը, կարդալ սննդի հիմնական մակնշումները (սննդային արժեք, հավելումների օգտագործում, արտադրության պիտանիության ժամկետ և այլն): Տարբերել ժամկետանց, անորակ սննդատեսակները: - Կարդալ գնված սննդի վրա սննդարարության մասին տեղեկությունը, վերլուծել և հասկանալ օգտակար և վնասակար նյութերի առկայությունը կամ բացակայությունը: Առաջնորդվելով մակնշմամբ՝ կարողանալ կատարել առողջ սննդի ընտրություն: - Տեղյակ լինել և կարողանալ օգտվել սպառողների իրավունքներից, ինչպիսիք են վճարի դիմաց լավ որակի մթերք ստանալը և բողոքներ ներկայացնելը: - Հասկանալ սննդային ուղին և ինքնակարգավորման ուղիները: Իմանալ, որ բույսերը սննդի շղթայի հիմքն են, և հասկանալ հողի կարևորությունը: - Նկարագրել, թե ինչպես էր սնունդը արտադրվում նախկինում: Ներկայացնել սննդամթերքի վերամշակման նպատակները,		1		1		

			նկարագրել, թե ինչպես են որոշ սննդատեսակներ ամբողջովին փոխվում արդյունաբերական վերամշակումից հետո: • Բնութագրել սննդի որակի չափանիշները, ճանաչել դրա պահպանման եղանակները: Ներկայացնել սննդի փչացումը կանխարգելող հիմնական մեթոդները:					
2	Առողջ բաղադրատոմսեր Սննդի պահպանման եղանակներ	• Նպատակն է օգնել աշակերտներին զարգացնելու խոհարարական գործնական հմտությունները՝ սովորեցնելով նրանց պատրաստել իրենց սիրած կերակուրների առողջ, այլընտրանքային տարբերակները: • Հարստացնել առաջին դասից քաղած գիտելիքները սննդի պահպանման պայմանների, սպառողների իրավունքների և առողջ սննդի ու դրա բաղադրիչների վերաբերյալ: • Տեղեկանալ սննդի պահպանման եղանակներին:	Բնութագրել սննդի որակի չափանիշները: Ճանաչել սննդի պահպանման եղանակները: Ներկայացնել սննդի փչացումը կանխարգելող հիմնական մեթոդները:		1		1	
ԹԵՄԱ 2 Օրվա ռեժիմի պահպանում, աշխատատեղի ճիշտ ընտրություն, տեսողության, լսողության խանգարումների կանխարգելում								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		• Ծանոթացնել աշխատանքի հիգիենայի հիմնական դրույթներին, ինչպես ճիշտ ընտրել աշխատատեղը: • Տրամադրել գիտելիք ժամանակը, օրը, քունը և հանգիստը ճիշտ պլանավորելու վերաբերյալ: • Ձևավորել տեսողության, լսողության և կեցվածքի խանգարումները կանխարգելելու հմտություններ						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐՑՈՒՆՔԸ		1. Նկարագրել գերհոգնածության նշանները և բացատրել, թե ինչպես խուսափել դրանից: 2. Արդյունավետորեն տնօրինել ժամանակը և բաշխել առօրյա գործերը օրվա ընթացքում՝ ապահովելով աշխատանքի և հանգստի հաջորդալնությունը: 3. Տարբերակել, թե որ գործողություններն են նպաստում նորմալ քնին, և որոնք են խանգարում: 4. Կատարել աշխատանքի կամ դաս սովորելու տեղի ճիշտ ընտրություն, հարմարեցնել աշխատատեղը: 5. Կիրառել կեցվածքի պահպանման և նստելու դիրքի անհրաժեշտ կանոնները: 6. Կիրառել տեսողության պահպանման կանոնները և կատարել վարժություններ աչքերի համար: 7. Ներկայացնել, թե ինչպես կարելի է խուսափել լսողության խանգարումներից: 8. Հիմնավորել աշխատանքի, քնի և հանգստի ռեժիմի պահպանման, լսողության, տեսողության, կեցվածքի կանոններին հետևելու կարևորությունը առողջության խնդիրների և հաշմանդամություն դեպքում:						
3	Աշխատանք և հանգիստ, ինչպես ճիշտ պլանավորել օրը և խուսափել գերհոգնածությունից	Ծանոթացնել աշխատանքի հիգիենայի հիմնական դրույթներին, ինչպես ճիշտ ընտրել աշխատատեղը: Ձևավորել ժամանակը, օրը, քունը և հանգիստը ճիշտ պլանավորելու վերաբերյալ հմտություն:	• Նկարագրել գերհոգնածության նշանները և բացատրել, թե ինչպես խուսափել դրանից: • Արդյունավետորեն տնօրինել ժամանակը և բաշխել առօրյա գործերը օրվա ընթացքում՝ ապահովելով աշխատանքի և հանգստի հաջորդալնությունը: • Տարբերակել, թե որ գործողություններն են նպաստում նորմալ քնին, և որոնք են խանգարում: • Կատարել աշխատանքի կամ դաս սովորելու տեղի ճիշտ ընտրություն, հարմարեցնել աշխատատեղը: • Հիմնավորել աշխատանքի, քնի և հանգստի ռեժիմի կարևորությունը առողջության խնդիրների և		1		1	

			հաշմանդամության առկայության դեպքում:					
4	Տեսողության հիգիենա, ինչպես պահպանել տեսողությունը	Ձևավորել տեսողության խանգարումները կանխարգելելու հմտություններ:	• Կիրառել տեսողության պահպանման կանոնները և կատարել վարժություններ աչքերի համար:		1		1	
5	Ինչպես պահպանել առողջ կեցվածքը և լսողությունը	Ձևավորել լսողության և կեցվածքի խանգարումները կանխարգելելու հմտություններ:	• Կիրառել կեցվածքի պահպանման և նստելու դիրքի անհրաժեշտ կանոնները: • Ներկայացնել, թե ինչպես կարելի է խուսափել լսողության խանգարումներից:		1		1	
ԹԵՄԱ 3 Անվտանգությունը փողոցում, առաջին օգնության հիմունքներ								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		• Ընդլայնել անվտանգության կանոնների իմացությունը, փողոցում կողմնորոշվելու և անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողությունները: • Ձևավորել տուժածի մոտ կենսական կարևոր օրգանների հնարավոր խանգարումները ստուգելու և անհրաժեշտության դեպքում առաջին օգնություն (ՍՕ) ցուցաբերելու կարողություններ: • Օգնել տարբերակել միջատների խայթոցները, օձերի և այլ կենդանիների կծածները, ցուցաբերել ՍՕ:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐՅՈՒՆՔԸ		1. Ներկայացնել ճանապարհատրանսպորտային պատահարների (ՃՏՊ) առաջացման հիմնական պատճառները և անվտանգ երթևեկության կանոնները: 2. Ցուցաբերել առաջին օգնություն անգիտակից տուժածին: Ներկայացնել՝ ինչ չի կարելի անել անգիտակից տուժածին առաջին օգնություն ցուցաբերելիս: 3. Տիրապետել Հեմլիխի մեթոդին (առաջին օգնություն շնչուղիների խցանման դեպքում): Բացատրել ինչ չի կարելի անել շնչուղիների խցանման դեպքում առաջին օգնություն ցուցաբերելիս: 4. Նշել տարբեր միջատների խայթոցների, օձերի և այլ կենդանիների կծածի հետևանքների մասին, և թե ինչ չի կարելի անել նման դեպքերում:						
6	Անվտանգությունը փողոցում	Ընդլայնել անվտանգության կանոնների իմացությունը, զարգացնել փողոցում կողմնորոշվելու և անվտանգության կանոնները պահելու կարողությունները:	• Ներկայացնել ճանապարհատրանսպորտային պատահարների (ՃՏՊ) առաջացման հիմնական պատճառները և անվտանգ երթևեկության կանոնները:		1		1	
7	Առաջին օգնություն անգիտակից տուժածին	Ձևավորել տուժածի կենսական կարևոր օրգանների հնարավոր խանգարումները ստուգելու և անհրաժեշտության դեպքում ՍՕ ցուցաբերելու կարողություններ:	• Ցուցաբերել առաջին օգնություն անգիտակից տուժածին: Ներկայացնել՝ ինչ չի կարելի անել անգիտակից տուժածին առաջին օգնություն ցուցաբերելիս: • Տիրապետել Հեմլիխի մեթոդին (առաջին օգնություն շնչուղիների խցանման դեպքում): Բացատրել ինչ չի կարելի անել շնչուղիների խցանման դեպքում առաջին օգնություն ցուցաբերելիս:		1		1	
8	Միջատների խայթոցներ, օձերի և այլ կենդանիների կծածներ Առաջին օգնություն	Օգնել տարբերակելու միջատների խայթոցները, օձերի և այլ կենդանիների կծածները, ցուցաբերել ՍՕ:	• Նշել տարբեր միջատների խայթոցների, օձերի և այլ կենդանիների կծածի հետևանքների մասին, և թե ինչ չի կարելի անել նման դեպքերում:		1		1	
ԹԵՄԱ 4 Ժամանակի կառավարում, որոշումների կայացում								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		Ձևավորել ժամանակի արդյունավետ կառավարման հմտություններ: Ներկայացնել ժամանակի արդյունավետ կառավարման հիմնական խոչընդոտները: Դիտարկել տարբեր իրավիճակներում որոշումների կայացման գործընթացը:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐՅՈՒՆՔԸ		1. Կարևորել, դիտարկել և կիրառել ժամանակի ինքնուրույն կառավարման մոտեցումներ: 2. Քննել, հստակեցնել տարբեր իրավիճակներում որոշումների կայացումը:						
9	Ժամանակի կառավարում	Ձևավորել ժամանակի արդյունավետ կառավարման հմտություններ: Ներկայացնել ժամանակի	• Կարևորել, դիտարկել և կիրառել ժամանակի ինքնուրույն կառավարման մոտեցումներ:		1		1	

		արդյունավետ կառավարման հիմնական խոչընդոտները:						
10	Որոշումների կայացում	Դիտարկել տարբեր իրավիճակներում գիտակից որոշումների կայացման գործընթացը:	• Քննել, հստակեցնել տարբեր իրավիճակներում որոշումների կայացումը:		1		1	
ԹԵՄԱ 5		Մարդու իրավունքներ, խոցելի խմբեր և օգնության հնարավորություն						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		• Օգնել գիտակցելու համամարդկային արժեքները ճանաչելու և հարգելու կարևորությունը: Վերլուծել խտրականության բացասական կողմերը, զարգացնել ապրումակցում խտրական վերաբերմունքի ենթարկված և աջակցության կարիք ունեցող մարդկանց հանդեպ: • Նպաստել խոցելի խմբերի, նրանց խոցելիության պատճառների ընկալմանը, տեղեկացնել հավասար իրավունքների մասին անկախ առողջության խնդիրներից, իրազեկել՝ ինչպես դրսևորել պատրաստակամություն ճնշման ենթարկվածին պաշտպանելու և շրջապատում կատարվող նման երևույթներին ընդդիմանալու: • Իրազեկել աջակցություն տրամադրելու ձևերի և վստահելի մեծահասակ ունենալու անհրաժեշտության մասին:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		1. Հստակեցնել անհատական, խմբային և համամարդկային արժեքների մասին պատկերացումները: 2. Օրինակներ բերել և կարծիք հայտնել տարբեր՝ սոցիալական, սեռային, ֆիզիկական և այլ հիմքերով պիտակավորման, կանխակալ վերաբերմունքի, խտրականության և բացասական կողմերի մասին: 3. Ներկայացնել և հիմնավորել նման գործելակերպի վնասակարությունը հասարակության համար: 4. Թվարկել և տարբերակել հասարակության մեջ տարբեր խմբերի, որոնց իրավունքներն առավել հաճախ են ոտնահարվում: 5. Մեկնաբանել, թե ինչու են այդ խմբերը՝ փախստականներ, տեղահանվածներ, երեխաներ, ազգային փոքրամասնություններ, հաշմանդամություն և զարգացման առանձնահատկություններ ունեցող մարդիկ, առավել անպաշտպան և խոցելի: 6. Օրինակ բերել հաջողության հասած այն մարդկանց, որոնք պատկանում են խոցելի խմբերին: 7. Հիմնավորել խտրականության ենթարկված մարդկանց պաշտպանելու անհրաժեշտությունը և նկարագրել՝ ինչպես կարելի է աջակցություն ցուցաբերել նրանց: 8. Հիմնավորել վստահելի մեծահասակ ունենալու կարևորությունը, որի հետ կարող են քննարկել նման իրավիճակները և նրանից օգնություն խնդրել:						
11	Անհատական, խմբային և համամարդկային արժեքներ	Օգնել գիտակցելու անհատական, խմբային և համամարդկային արժեքների ընդհանրությունը, հնարավոր տարբերությունները, դրանք ճանաչելու և հարգելու կարևորությունը:	• Հստակեցնել անհատական, խմբային և համամարդկային արժեքների մասին պատկերացումները:		1		1	
12	Խտրականություն	Օգնել հասկանալու, թե ինչ է խտրականությունը, և ընկալելու դա որպես բացասական երևույթ, զարգացնելու ապրումակցում խտրական վերաբերմունքի ենթարկված և աջակցության կարիք ունեցող մարդկանց հանդեպ:	Օրինակներ բերել և կարծիք հայտնել տարբեր՝ սոցիալական, սեռային, ֆիզիկական և այլ հիմքերով պիտակավորման, կանխակալ վերաբերմունքի, խտրականության և բացասական կողմերի մասին: • Ներկայացնել և հիմնավորել նման գործելակերպի վնասակարությունը հասարակության համար: • Հիմնավորել խտրականության ենթարկված մարդկանց պաշտպանելու անհրաժեշտությունը և նկարագրել ինչպես կարելի է աջակցություն ցուցաբերել նրանց:		1		1	
13	Խոցելի խմբեր	Նպաստել խոցելի խմբերի, նրանց խոցելիության պատճառների ընկալմանը, պատկերացում տալ հավասար իրավունքների մասին անկախ առողջության խնդիրներից, ձևավորել պատրաստակամություն՝ ճնշման ենթարկվածին պաշտպանելու և շրջապատում կատարվող նման երևույթներին ընդդիմանալու:	• Թվարկել և տարբերակել հասարակության մեջ տարբեր խմբերի, որոնց իրավունքներն առավել հաճախ են ոտնահարվում: • Մեկնաբանել, թե ինչու են այդ խմբերը՝ փախստականներ, տեղահանվածներ, երեխաներ, ազգային փոքրամասնություններ, հաշմանդամություն և զարգացման		1		1	

		3. Նշել՝ ում պետք է դիմել գրագետ և վստահելի տեղեկություններ ստանալու համար (բուժառայություն, բուժաշխատող):						
16	Ես փոխվում եմ	Օգնել գիտակցելու, որ դեռահասության շրջանում սեռական հասունացման հետ կապված ֆիզիկական և հոգեբանական փոփոխությունները կարող են յուրովի ընթանալ:	• Նկարագրել դեռահասության շրջանում տեղի ունեցող ֆիզիկական և հոգեբանական փոփոխություններն ըստ փուլերի, մեկնաբանել աղջիկների և տղաների սեռահասունացման գործընթացի անհատականություն:		1		1	
17	Հիգիենան և մենք	Նպաստել հիգիենայի հիմնական կանոնների պահպանմանը: Տրամադրել տեղեկատվության վստահելի աղբյուրներ:	• Պահպանել հիգիենայի կանոնները, ընտրել և օգտվել հիգիենիկ միջոցներից: • Նշել՝ ում պետք է դիմել գրագետ և վստահելի տեղեկություն ստանալու համար (բուժառայություն, բուժաշխատող)		1		1	
ԸՆԴԱՄԵՆԸ					17	0	17	