

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

7

ԿԻՍԱՄՅԱԿ

I

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 Առատամյան

(ազգանուն, անուն)

№	ԴԱՍԻ ՎԵՐՆԱԳԻՐԸ		ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	ԴԱՍԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ	ԳՐՔԻ ԷՋԸ	ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ			ԺԱՄԿԵՏԸ
						ԸՆԴ	ՏԵՍ	ԳՈՐ	
ԹԵՄԱ 1		Սննդի գովազդ և հիգիենա							
ԹԵՄԱՅԻ 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 ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		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:</li><li>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:							
1	Սննդի գովազդ, սննդի հիգիենա		• 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:	• Բացահայտել սննդի ընտրության վրա ազդող բոլոր գործոնները, կարողանալ դիմակայել հասակակիցների, լրատվամիջոցների, այլ խմբերի ու հաստատությունների ճնշումներին: • Տարբերակել այն գործոնները, որոնք ազդում են աշակերտների` սննդի ընտրության վրա:</li><li>• Բացատրել, որ սննդի գովազդը վաճառքի եղանակ է եւ ազդում է մարդկանց` սննդի ընտրության վրա: • Բացահայտել փողոցներում վաճառվող սննդամթերքի հիգիենայի խնդիրները, հնարավոր վտանգները եւ կանխարգելման եղանակները:		1		1	
2	Առողջ սնվելու բաղադրատոմս և սննդի անվտանգություն		• Աշակերտներին օգնել զարգացնելու խոհարարական գործնական հմտությունները`	• Ճանաչել ամենատարածված սննդային թունավորումները, դրանց ախտանշանները եւ կանխարգելումը:		1		1	

		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:	• Կիրառել սննդի հիգիենայի սկզբունքները:					
ԹԵՄԱ 2		Տարիանման պլան-ուրվագիծ, առաջին օգնություն						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		Խթանել աղետների ժամանակ անհրաժեշտ գործողություններին եւ կանոններին տիրապետելու, տարիանման պլան-ուրվագիծը քայլ առ քայլ մշակելու կարողությունները: Օգնել գիտակցելու տարիանման վարժանքի նշանակությունը արտակարգ իրավիճակներում: Նախագգուշական միջոցառումների շնորհիվ կանխել արեւահարությունը, ցրտահարությունը, ցուցաբերել ԱՕ արեւահարության եւ ցրտահարության նախանշանների դեպքում:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐՅՈՒՆՔԸ		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, գերսառեցման ու ցրտահարության նշանները: 5. Ցուցաբերել առաջին օգնություն մարմնի գերտաքացման եւ արեւահարության, գերսառեցման ու ցրտահարության դեպքում: Նշել ինչ չի կարելի անել առաջին օգնություն ցուցաբերելիս:						
3	Տարիանման պլան-ուրվագծի մշակման քայլերը	Խթանել աղետների ժամանակ անհրաժեշտ գործողություններին եւ կանոններին տիրապետելու, տարիանման պլան-ուրվագիծը քայլ առ քայլ մշակելու կարողությունները:	• Մշակել տարիանման պլան-ուրվագիծ: • Տարբերակել եւ առաջնորդվել տարիանման պլան-ուրվագծում կիրառվող պայմանական նշաններով:		1		1	
4	Տարիանման պլան-ուրվագծի մշակման քայլերը (շարունակություն)	Խթանել աղետների ժամանակ անհրաժեշտ գործողություններին եւ կանոններին տիրապետելու կարողությունը: Օգնել գիտակցելու տարիանման վարժանքի նշանակությունն արտակարգ իրավիճակներում:	• Մշակել տարիանման պլան-ուրվագիծ: • Տարբերակել եւ առաջնորդվել տարիանման պլան-ուրվագծում կիրառվող պայմանական նշաններով: • Նախապատրաստել աղետի կապոց. թվարկել անհրաժեշտ իրերը, փաստաթղթերը, սննդամթերքը, հագուստը:		1		1	
5	Անհապաղ օգնություն մարմնի գերտաքացման և արեւահարության, գերսառեցման և ցրտահարության դեպքում	Նախագգուշական միջոցառումների իրականացնելու շնորհիվ կանխել արեւահարություն, ցրտահարությունը: Արեւահարության, ցրտահարության նախանշանների դեպքում ցուցաբերել առաջին օգնություն:	• Ճանաչել մարմնի գերտաքացման եւ արեւահարության, գերսառեցման ու ցրտահարության նշանները: • Ցուցաբերել առաջին օգնություն մարմնի գերտաքացման եւ արեւահարության,		1		1	

			գերսառեցման ու ցրտահարության դեպքերում: Նշել՝ ինչ չի կարելի անել առաջին օգնություն ցուցաբերելիս:					
ԹԵՄԱ 3		Մարմնի պատկեր,ինքնագնահատական և ինքնավերաբերմունք						
ԹԵՄԱՅԻ 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 ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ			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:					
6	Դրական ինքնավերաբերմունք	Խթանել ինքնաճանաչումը, դրական ինքնավերաբերմունքը, վերհանել դրական ներքին ռեսուրսները կիրառելով դրանք որպես սեփական անձն իր ամբողջականության մեջ դիտարկելու միջոց:	• Վերլուծել սեփական դրական որակները, հաջողությունները եւ ուժեղ կողմերը:		1		1	
7	Վերաբերմունքը սեփական արտաքինի և դրա փոփոխությունների նկատմամբ	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:	• Մեկնաբանել գեղեցկության չափանիշները մեղիայում: • Ընկալել, որ հասունացման շրջանում ֆիզիկական փոփոխություններն անխուսափելի են եւ խիստ անհատական: • Մեկնաբանել դրական ինքնավերաբերմունքի եւ սեփական արտաքինը ընդունելու կարեւորությունը:		1		1	
8	Ինքնագնահատական, ինչպիսի՞ն էմ ես	Խթանել դրական ինքնավերաբերմունքի եւ դրական ինքնագնահատականի կարեւորության գիտակցումը:	• Մեկնաբանել դրական ինքնավերաբերմունքի եւ սեփական արտաքինի ընդունման կարեւորությունը: • Վերլուծել սեփական դրական որակները, հաջողությունները եւ ուժեղ կողմերը:		1		1	
ԹԵՄԱ 4		Ռիսկային վարքագծի պատճառները, հետևանքները						
ԹԵՄԱՅԻ 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 ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ			1. Ներկայացնել ինչու են դեռահասները հակված ռիսկային վարքագիծ դրսւտրելու:					

		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:					
9	Ծխախոտի ազդեցությունը	• Օգնել գիտակցելու ռիսկային վարքագծի դրդապատճառները: • Նկարագրել ծխախոտի, ծխախոտային արտադրատեսակների, նարգիլի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրանքի (վեյփեր, սնուս եւ այլ) կարճաժամկետ եւ երկարաժամկետ ազդեցությունը: • Տեղեկացնել կախվածության նշանների, վտանգների եւ հետեւանքների մասին:	• Ներկայացնել՝ ինչու են դեռահասները հակված ռիսկային վարքագիծ դրսևորելու: • Բացատրել, թե ինչպես են վնասակար սովորություններն ազդում առողջական եւ հոգեկան վիճակի վրա, թվարկել կախվածության նշանները, վտանգները եւ հետեւանքները: • Նկարագրել ծխախոտի, ծխախոտային արտադրատեսակների, նարգիլի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրանքի (վեյփեր, սնուս եւ այլ) կարճաժամկետ եւ երկարաժամկետ հետեւանքները:	1		1	
10	Անվտանգ եւ ռիսկային վարքագիծ: Ինչպես կարողանալ «ոչ» ասել	• Օգնել գիտակցելու եւ նվազեցնելու ուրիշների ազդեցությունը իրենց որոշումների վրա: • Ներկայացնել եւ դիտարկել տարբեր հնարավոր վտանգավոր իրավիճակներ, օգնել մշակելու դրանցից խուսափելու միջոցներ եւ անվտանգության կանոններ:	• Ճանաչել հնարավոր վտանգավոր եւ անվտանգ գործողությունները էլեկտրոնային միջոցների օգտագործման, մոլախաղերի եւ ռիսկային հարաբերությունների դեպքում: • 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	1		1	

			գովազդի, ֆիլմերի ազդեցությունը: Ցուցադրել վտանգավոր իրավիճակներից խուսափելու եւ հասակակիցների ճնշմանը դիմակայելու կարողություն: • Թվարկել հիմնական անվտանգության կանոնները եւ նշել՝ ում դիմել օգնության համար:					
ԹԵՄԱ 5		Բռնության տեսակները և թյուրընկալումները						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		Օգնել հասկանալու բռնության տեսակները, դրանց փոխկապվածությունը, բույինը, կիբերբույինը եւ տրոյինը, դրանց բացասական ազդեցությունը, անթույլատրելիությունը, հնարավոր հետեւանքները: Իրազեկել բռնության անթույլատրելիության, քրեական պատասխանատվության, բռնությունից պաշտպանվելու հնարավորության, օգնության մասին:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		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 բույինը, կիբերբույինը եւ տրոյինը: 6. Ներկայացնել բռնության եւ բույինգի բացասական ազդեցությունը եւ հնարավոր հետեւանքները: 7. Նկարագրել բռնության եւ բույինգի կանխարգելման հնարավոր ձեւերը:						
11	Բռնության տեսակները, թյուրընկալումները և հետևանքները	Ընկալել բռնությունը՝ որպես երեւոյթ, եւ դրա տեսակները, ինչպես նաեւ հասկանալ եւ ներկայացնել բռնության բացասական ազդեցությունը:	• Տարբերել բռնության եւ ոտնձգության տեսակները՝ ֆիզիկական, հոգեբանական, տնտեսական, անտեսում, վերահսկում: • Պատկերացում ունենալ բռնության անթույլատրելիության եւ դատապարտելիության մասին:		1		1	
12	Բռնությանն արձագանքելը	Հասկանալ բույինգին/բռնությանն արձագանքելու եւ բռնության ենթարկվածին աջակցելու կարեւորությունը:	• Ներկայացնել՝ ինչպես վարվել բույինգին/բռնությանն ականատես լինելու դեպքում:		1		1	
13	Բույինգի տեսակները	Սովորողներին իրազեկել բույինգի եւ նրա ազդեցության մասին, օգնել հասկանալու ինչպես կանխարգելել այն:	• Նկարագրել եւ տարբերակել բույինը, կիբերբույինը եւ տրոյինը:		1		1	
14	Բռնության և բույինգի դրսևորումները, հետևանքները և կանխարգելումը	Բարձրացնել իրազեկումը բռնության եւ բույինգի դրսևորումների, դրանց հետեւանքների եւ կանխարգելման հնարավոր քայլերի վերաբերյալ:	• Ներկայացնել բռնության եւ բույինգի բացասական ազդեցությունը եւ հնարավոր հետեւանքները: • Նկարագրել բռնության եւ բույինգի կանխարգելման հնարավոր ձեւերը:		1		1	
ԹԵՄԱ 6		Սեռահասունացում, հոգեբանական փոփոխություններ						
ԹԵՄԱՅԻ 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 ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		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:						
15	Հոգեբանական դեռահասության տարիքում փոփոխությունները	Օգնել գիտակցելու, որ դեռահասի հոգեբանական փոփոխությունները հեշտ չեն անցնում, եւ դրանով էլ պայմանավորված են այդ շրջանի մի շարք դժվարություններ:	• Նկարագրել հոգեբանական փոփոխությունների հնարավոր բարդությունները: • Բացատրել դեռահասության տարիքում ֆիզիոլոգիական փոփոխությունները (տղաների շրջանում): • Տեղեկացված լինել՝ ինչ աղբյուրներից գտնել վստահելի տեղեկություն սեռահասունացման վերաբերյալ:		1		1	
16	Մարմնի ընկալումը, սխալ ընկալման հետևանքները	Բացատրել մարմնի սխալ ընկալման հետևանքները:	• Բացատրել, որ մարմնի սխալ ընկալումը նպաստում է անորեքսայի եւ բուլիմիայի զարգացմանը:		1		1	
17	Անձնական սահմանները	Ներկայացնել «մարմնի սահմաններ» հասկացություն:	• Մեկնաբանել, բացատրել մարմնի սահմանները, անձնական տարածքը, հպումների թույլատրելի եւ անթույլատրելի սահմանները, ինչպես վարվել, ում դիմել:		1		1	
ԸՆԴԱՄԵՆԸ					17	0	17	