

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

«_____» _____ 2024թ.



ՕՐԱՑՈՒՑԱՅԻՆ-ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆ

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ

Առողջ ապրելակերպ

ԴԱՍԱՐԱՆ

5

ԿԻՍԱՄՅԱԿ

I

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ

2024-2025

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

Մարինե Բաբայան

Քննարկվել, հավանության է արժանացել

մեթոդիկավորման _____ նիստում: Արձանագրություն թիվ _____

Մեթոդիկավորման նախագահ

(ստորագրություն)

Անուշ Դաջունց

(ազգանուն, անուն)

Ուսումնական աշխատանքների գծով տնօրենի տեղակալ

(ստորագրություն)

Մերգեյ Ավանեսյան

(ազգանուն, անուն)

№	ԴԱՍԻ ՎԵՐՆԱԳԻՐԸ		ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	ԴԱՍԻ ՎԵՐՋՆԱԴՐՅՈՒՆՔԸ	ԳՐՔԻ ԷՋԸ	ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ			ԺԱՄԿԵՏԸ
						ԸՆԴ	ՏԵՄ	ԳՈՐԾ	
ԹԵՄԱ 1		Առողջ սնուցում							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		Սովորողների շրջանում ձեւավորել դրական վերաբերմունք առողջ սննդային վարքագծի, ֆիզիկական ակտիվության եւ սպորտի վերաբերյալ: Ներկայացնել առողջ սնվելու սկզբունքները, օգնել տարբերակել հիմնական սննդային խմբերը, պատկերացում կազմել օրգանիզմի սննդանյութերի օրական պահանջների վերաբերյալ՝ կախված անձի տարիքից, քաշից, ֆիզիկական ակտիվությունից եւ առողջական խնդիրներից:							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՐՅՈՒՆՔԸ		1. Ճանաչել հիմնական սննդային խմբերը: 2. Բացատրել, թե որ սննդային խմբերից կարելի է ստանալ ածխաջրերը, սպիտակուցները, ճարպերը, վիտամինները, բջջանյութը, հանքային տարրերը, ջուրը, եւ դրանց հիմնական գործառնությունները օրգանիզմի համար: 3. Մեկնաբանել, թե ինչպես է մարսվում սնունդը: 4. Բացատրել «առողջ ափսեի» սկզբունքները: Մեկնաբանել, թե ինչ է նշանակում «սնվել առողջ», եւ թե ինչու է դա կարեւոր ներկայում եւ ապագայում: 5. Տարբերակել ընդհանուր եւ սեփական վնասակար սննդային սովորությունները: 6. Տարբերել ազգային եւ ժամանակակից առողջ եւ անառողջ վնասակար սննդատեսակները: 7. Բացահայտել տարբեր մշակութային, էթնիկ, կրոնական սննդային սովորությունները: 8. Բացատրել օրգանիզմի սննդային պահանջների փոփոխությունները՝ կախված տարիքից, քաշից, ֆիզիկական ակտիվությունից եւ առողջության որոշակի խնդիրներից: 9. Ներկայացնել սեփական վնասակար սննդային սովորություններն առողջարար դարձնելու եղանակները: 10.Ներկայացնել ֆիզիկական ակտիվության նշանակությունը առողջության համար:							
1	«Առողջ ափսե», սննդանյութերի հիմնական խմբերը	Երեխաներին ծանոթացնել «առողջ ափսե» հասկացությանը, քննարկել առողջ, հավասարակշռված սննդակարգի օգտակար կողմերը:	• Ճանաչել հիմնական սննդային խմբերը: • Բացատրել, թե որ սննդային խմբերից կարելի է ստանալ ածխաջրերը, սպիտակուցները, ճարպերը, վիտամինները, բջջանյութը, հանքային տարրերը, ջուրը, եւ դրանց հիմնական գործառնությունները օրգանիզմի համար: • Մեկնաբանել, թե ինչպես է մարսվում սնունդը: • Բացատրել «առողջ ափսեի» սկզբունքները: Մեկնաբանել, թե ինչ է նշանակում «սնվել առողջ», եւ թե ինչու է դա կարեւոր ներկայում եւ ապագայում:		1		1		
2	Առողջ սնվելու բաղադրատոմսեր	• Օգնել աշակերտներին՝ զարգացնելու խոհարարական գործնական հմտություններ՝	• Տարբերել ազգային եւ ժամանակակից առողջարար եւ անառողջ սննդատեսակները:		1		1		

		սովորեցնելով նրանց պատրաստել իրենց սիրած ուտեստները առողջ ձեւով: • Հարստացնել 1-ին դասից քաղած գիտելիքները առողջ սննդի եւ դրա բաղադրիչների վերաբերյալ: • Տեղեկանալ, թե որոնք են այլ երկրների ավանդական կերակրատեսակները:	• Բացահայտել տարբեր մշակութային, էթնիկ, կրոնական սննդային սովորությունները: • Տարբերակել ընդհանուր եւ սեփական առողջարար եւ անառողջ սննդային սովորությունները:					
3	Ֆիզիկական ակտիվություն և դրա կարևորությունը	• Հիմնվելով 1-ին եւ 2-րդ դասերից սովորածի վրա՝ օգնել աշակերտներին հասկանալու, թե որ մթերքներն են առողջարար, եւ որոնք անառողջ: • Հասկանալ ֆիզիկական ակտիվության եւ առողջության կապը:	• Բացատրել օրգանիզմի սննդային պահանջների փոփոխությունները՝ կախված տարիքից, քաշից, ֆիզիկական ակտիվությունից եւ առողջության որոշակի խնդիրներից: • Ներկայացնել սեփական վնասակար սովորություններն առողջարար դարձնելու եղանակները: • Ներկայացնել ֆիզիկական ակտիվության նշանակությունը առողջության համար:		1		1	
ԹԵՄԱ 2		ԱՃ, զարգացում, հիգիենա						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		Օգնել պատկերացում կազմելու կյանքի տարբեր փուլերում մարմնում կատարվող փոփոխությունների մասին, տրամադրել գիտելիք հիգիենայի կանոնները պահելու, համապատասխան հմտություններ ձեւավորելու համար: Օգնել հասկանալու գովազդի ազդեցությունը: Տրամադրել գիտելիք առողջության տարբեր խնդիրների պարագայում հիգիենայի պահպանման անհրաժեշտության վերաբերյալ:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		1. Ներկայացնել, որ մարմինը փոփոխվում է կյանքի տարբեր փուլերում, այդ թվում՝ հասունացման շրջանում: Ընդունել, որ յուրաքանչյուր մարդու մարմին յուրահատուկ է, եւ բացատրել, որ յուրաքանչյուր մարդու, այդ թվում հաշմանդամություն ունեցող մարդու մարմինը լինում է տարբեր՝ ըստ ձեւի եւ չափի: 2. Ձեւավորել անձնական հիգիենայի պահպանման սովորություններ (մաշկի, եղունգների, մազերի, հագուստի եւ կոշիկների խնամք): Հասկանալ առողջության տարբեր խնդիրների պարագայում հիգիենայի պահպանման եւ բժիշկների խորհուրդներին պարտադիր հետեւելու անհրաժեշտությունը: 3. Հասկանալ եւ բացատրել գովազդի նպատակը եւ ազդեցությունը մեր ընտրության վրա, օրինակ՝ հիգիենայի միջոցներ գնելիս: Ընտրել հիգիենայի առավել անվտանգ միջոցներ: 4. Նկարագրել դեռահասության տարիքում ֆիզիկական փոփոխությունները:						
4	Մարմնի փոփոխությունները	Օգնել պատկերացում կազմելու կյանքի տարբեր փուլերում մարմնում կատարվող փոփոխությունների մասին: Տրամադրել գիտելիք հիգիենայի կանոնները պահպանելու, համապատասխան հմտություններ ձեւավորելու համար:	• Ներկայացնել, որ մարմինը փոփոխվում է կյանքի տարբեր փուլերում, այդ թվում՝ հասունացման շրջանում: Ընդունել, որ յուրաքանչյուր մարդու մարմին յուրահատուկ է, եւ բացատրել, որ յուրաքանչյուր մարդու, այդ թվում		1		1	

6	Վտանգներ, բնական բնույթի արտակարգ իրավիճակներ	Ձեռավորել արտակարգ իրավիճակների ժամանակ կողմնորոշվելու, համապատասխան գործողություններ կատարելու եւ ցուցումներին հետեւելու հմտություններ: Օգնել գնահատելու իր եւ ուրիշների հնարավորությունների սահմանները եւ պատկերացնելու անհրաժեշտ գործողությունները հավանական կամ առկա վտանգի դեպքում:	• Ճանաչել վտանգավոր բնական երեւոյթները, դրանց հետեւանքների նվազեցման ուղիներ որոնել: • Առանձնացնել, խմբավորել անվտանգության կանոնները տարբեր վտանգների դեպքում՝ երկրաշարժ, սելավ, փոթորիկ, կայծակ, հրդեհ, չպայթած զինամթերք: • Նկարագրել անհրաժեշտ գործողությունները հավանական վտանգի դեպքում՝ հիմք ընդունելով սեփական հնարավորությունները: • Անհրաժեշտության դեպքում կարողանալ օգտվել օգնության հեռախոսահամարից:		1		1	
7	Բնական բնույթի արտակարգ իրավիճակներ. երկրաշարժ	Ձեռավորել արտակարգ իրավիճակների ժամանակ կողմնորոշվելու, համապատասխան գործողություններ կատարելու եւ ցուցումներին հետեւելու հմտություններ: Օգնել գնահատելու իր եւ ուրիշների հնարավորությունների սահմանները եւ պատկերացնելու անհրաժեշտ գործողությունները հավանական կամ առկա վտանգի դեպքում:	• Ճանաչել տարբեր վտանգավոր բնական երեւոյթները, դրանց հետեւանքների նվազեցման ուղիներ որոնել: • Առանձնացնել, խմբավորել անվտանգության կանոնները տարբեր վտանգների դեպքում՝ երկրաշարժ, սելավ, փոթորիկ, կայծակ, հրդեհ, անձանոթ առարկաների առկայություն: • Նկարագրել անհրաժեշտ գործողությունները հավանական վտանգի դեպքում՝ հիմք ընդունելով սեփական հնարավորությունները: • Անհրաժեշտության դեպքում կարողանալ օգտվել օգնության հեռախոսահամարից:		1		1	
8	Առաջին օգնությունը ոսկրանկանային վնասվածքների դեպքում	Օգնել գնահատելու ստեղծված արտակարգ իրավիճակը: Օգնության կանչել եւ սեփական անվտանգությունն ապահովելով՝ նախաձեռնել տուժածների վիճակի նախնական գնում եւ նրանց անվտանգության ապահովման միջոցառումներ, ցուցաբերել առաջին օգնություն վնասվածքների ժամանակ:	• Ճանաչել ոսկրամկանային վնասվածքների նշանները: • Ցուցաբերել ԱՕ տարբեր տեսակի ոսկրամկանային վնասվածքների ժամանակ: • Անհրաժեշտության դեպքում կարողանալ օգտվել օգնության հեռախոսահամարից:		1		1	
9	Առաջին օգնությունը արյունահոսության դեպքում	Օգնել հասկանալու ստեղծված արտակարգ իրավիճակը, օգնության կանչել եւ սեփական	• Նշել արյունահոսության տեսակները, տարբերակել վտանգավոր արյունահոսությունը: • Ցուցաբերել ԱՕ արյունահոսության ժամանակ:		1		1	

		անվտանգությունն ապահովելով՝ նախաձեռնել տուժածներին առաջին օգնության ցուցաբերում արդյունահոսության ժամանակ:	• Բացատրել՝ ինչ չի կարելի անել վտանգավոր արդյունահոսության ժամանակ: • Անհրաժեշտության դեպքում կարողանալ օգտվել օգնության հեռախոսահամարից:					
ԹԵՄԱ 4		Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		Խորացնել պատկերացումները «հաղորդակցում» հասկացության եւ հաղորդակցման արդյունավետ ձևերի մասին: Օգնել կիրառելու ոչ խոսքային հաղորդակցման միջոցները:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		1. Տարբերակել, նկարագրել եւ ցուցադրել արդյունավետ եւ ոչ արդյունավետ հաղորդակցման ձևեր եւ օրինակներ: 2. Կիրառել ոչ խոսքային հաղորդակցման միջոցներ տարբեր իրավիճակներում: 3. Կիրառել հաղորդակցման արդյունավետ միջոցներ՝ խմբից դուրս մնացած անձին ներգրավելու նպատակով:						
10	Արդյունավետ հաղորդակցում. ինչպես հաստատել շփում	Ձեռավորել շփում հաստատելու, ոչ խոսքային եւ խոսքային հաղորդակցման հմտություններ եւ օգնել դիտարկելու դրանց արդյունավետությունը:	• Տարբերակել, նկարագրել եւ ցուցադրել արդյունավետ եւ ոչ արդյունավետ հաղորդակցման ձևեր եւ օրինակներ: • Կիրառել ոչ խոսքային հաղորդակցման միջոցներ տարբեր իրավիճակներում:		1		1	
11	Հուզական աջակցության ցուցաբերում	Կիրառել հաղորդակցման հմտությունները որպես աջակցություն ցուցաբերելու միջոց: Դիտարկել մարմնի լեզուն արդյունավետ հաղորդակցման շրջանակում:	• Կիրառել հաղորդակցման արդյունավետ միջոցներ՝ խմբից դուրս մնացած անձին ներգրավելու նպատակով: • Տարբերակել, նկարագրել եւ ցուցադրել արդյունավետ եւ ոչ արդյունավետ հաղորդակցման ձևեր եւ օրինակներ:		1		1	
ԹԵՄԱ 5		Փոխհարաբերություններ, սեռային խնդիրներ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		Քննարկել ընկերության տարբեր տեսակները եւ օգնել գիտակցելու ընկերության ձեռավորման համար կարելու հատկանիշները: Ճանաչել սեռային դերերը, սեռային կարծրատիպերը ու դրանց շուրջ թյուրընկալումները: Նպաստել յուրաքանչյուրի հավասար հնարավորությունների եւ իրավունքների մասին տեղեկացվածության բարձրացմանը եւ սեռերի հավասարության նշանակության ընկալմանը:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		• Ճանաչել ընկերության տարբեր ձևերը: • Թվարկել այն հատկանիշները, որոնք կօգնեն փոխհարաբերությունների եւ ընկերության ձեռավորմանը: • Հստակեցնել պատկերացումները սեռերին վերագրվող դերերի մասին, դրանց առնչվող թյուրընկալումների օրինակներ բերել: • Բերել սեռային կարծրատիպերի օրինակներ: • Քննարկել մասնավորապես դեռահասների շրջանում տարածված կարծրատիպերը եւ դրանց կապը սեռային անհավասարության հետ: • Դիտարկել սեռային անհավասարության օրինակներ դպրոցում, համայնքում, ընտանիքում, այլուր՝ հիմնավորելով պաշտպանված լինելու իրավունքով:						
12	Ընկերություն	Օգնել գիտակցելու ընկերական փոխհարաբերությունները: Վերլուծել փոխվստահության,	• Ճանաչել ընկերության տարբեր ձևերը:		1		1	

		ապրումակցման վրա հիմնված ընկերության դրական կողմերը:	• Թվարկել այն հատկանիշները, որոնք կօգնեն փոխհարաբերությունների եւ ընկերության ձեւավորմանը:					
13	Սեռային դերեր և թյուրընկալումներ	Օգնել գիտակցելու սեռային դերերը եւ դրանց շուրջ թյուրընկալումները:	• Հստակեցնել պատկերացումները սեռերին վերագրվող դերերի մասին, դրանց առնչվող թյուրընկալումների օրինակներ բերել:		1		1	
14	Սեռային կարծրատիպեր	Օգնել գիտակցելու սեռային կարծրատիպերը եւ դրանց շուրջ թյուրընկալումները:	• Բերել սեռային կարծրատիպերի օրինակներ: • Քննարկել մասնավորապես դեռահասների շրջանում տարածված կարծրատիպերը եւ դրանց կապը սեռային անհավասարության հետ:		1		1	
15	Սեռերի հավասարություն	Նպաստել հավասար հնարավորությունների եւ իրավունքների մասին տեղեկացվածության բարձրացմանը եւ սեռերի հավասարության նշանակության ընկալմանը:	• Դիտարկել սեռային անհավասարության օրինակներ դպրոցում, համայնքում, ընտանիքում, այլուր՝ հիմնավորելով պաշտպանված լինելու իրավունքով:		1		1	
ԹԵՄԱ 6		Վնասակար սովորություններ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		• Օգնել գիտակցելու հասակակիցների դրական եւ բացասական ազդեցությունը, հնարավոր հետեւանքները: • Տրամադրել տեղեկություններ եւ զարգացնել «ոչ» ասելու հմտություններ: • Ծանոթացնել տարածված վնասակար սովորություններին եւ դրանց հետեւանքներին:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		1. Տարբերակել դրական եւ բացասական վարքագծերը ըստ դրանց հավանական հետեւանքների: 2. Բացատրել արարքների հնարավոր հետեւանքները: 3. Մեկնաբանել ալկոհոլի, ծխախոտի, այդ թվում նաեւ ծխախոտային եւ նիկոտին պարունակող այլ արտադրանքի (օր.՝ վեյփեր) եւ երկրորդային ծխի վնասները, ազդեցությունը ֆիզիկական գործունեության, ներառյալ մարզական պատրաստվածության վրա: 4. Կարելուել հասակակիցների կամ ավելի մեծերի՝ ծխախոտ եւ ալկոհոլ օգտագործելու ճնշմանը դիմակայելու կարողությունը: 5. Կարողանալ մերժել եւ «ոչ» ասել նման առաջարկներին:						
16	Վարքագիծը և դիսկը	Օգնել տարբերակելու հասակակիցների դրական եւ բացասական ազդեցությունը, դրանց հնարավոր հետեւանքները:	• Տարբերակել դրական եւ բացասական վարքագծերը ըստ դրանց հավանական հետեւանքների: • Բացատրել արարքների հնարավոր հետեւանքները:		1		1	
17	Վնասակար սովորությունների հետևանքները	• Ծանոթացնել տարածված վնասակար սովորություններին եւ դրանց հետեւանքներին: • Տրամադրել տեղեկություն եւ զարգացնել «ոչ» ասելու հմտություններ:	• Մեկնաբանել ալկոհոլի, ծխախոտի, այդ թվում նաեւ ծխախոտային եւ նիկոտին		1		1	

			պարունակող այլ արտադրանքի (օր. վեյփեր) եւ երկրորդային ծխի վնասները, ազդեցությունը ֆիզիկական գործունեության, ներառյալ մարզական պատրաստվածության վրա: • Կարելորել հասակակիցների կամ ավելի մեծերի՝ ծխախոտ եւ ալկոհոլ օգտագործելու ճնշմանը դիմակայելու կարողությունը: • Կարողանալ մերժել եւ «ոչ» ասել նման առաջարկներին:					
ԸՆԴԱՄԵՆԸ					17	0	17	