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 *7* ԿԻՍԱՄՅԱԿ *I* ՈւՍՈւՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ *2024-2025* ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ *17* (տարեկան) *1* (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 ______________________
մեթոդմիավորման ______________________ նիստում: Արձանագրություն թիվ ________

Մեթոդմիավորման նախագահ ________________ *Անուշ Դաչունց*
(ստորագրություն) (ազգանուն, անուն)

Ուսումնական աշխատանքների գծով տնօրենի տեղակալ ________________ *Սերգեյ Ավանեսյան*
(ստորագրություն) (ազգանուն, անուն)

№	ԴԱՍԻ ՎԵՐՆԱԳԻՐԸ	ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	ԴԱՍԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ	ԳՐՔԻ ԷՋԸ	ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ			ԺԱՄԿԵՏԸ
					ԸՆԴ	ՏԵՍ	ԳՈՐԾ	
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 ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ	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:							
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: • 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 ր սննդի անվտանգություն	• Աշակերտներին օգնել զարգացնելու խոհարարական գործնական հմտությունները՝	• Ճանաչել ամենատարածված սննդային թունավորումները, դրանց ախտանշանները եւ ախտանշաններն ու 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	Տարհանման պլան-ուրվագիծ, առաջին օգնություն							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	Խթանել աղետների ժամանակ անհրաժեշտ գործողություններին եւ կանոններին տիրապետելու, տարհանման պլան-ուրվագիծը քայլ առ քայլ մշակելու կարողությունները: Օգնել գիտակցելու տարհանման վարժանքի նշանակությունը արտակարգ իրավիճակներում: Նախազգուշական միջոցառումների շնորհիվ կանխել արեւահարությունը, ցրտահարությունը, ցուցաբերել ԱՕ արեւահարության եւ ցրտահարության նախանշանների դեպքում:							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ	1. Մշակել տարհանման պլան-ուրվագիծ: 2. Տարբերակել եւ առաջնորդվել տարհանման 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	Տարհանման պլան-ուրվագծի մշակման քայլերը	Խթանել աղետների ժամանակ անհրաժեշտ գործողություններին եւ կանոններին տիրապետելու, տարհանման պլան-ուրվագիծը քայլ առ քայլ մշակելու կարողություններ:	• Մշակել տարհանման պլան-ուրվագիծ: • Տարբերակել եւ առաջնորդվել տարհանման պլան-ուրվագծում կիրառվող պայմանական նշաններով:		1		1	
4	Տարհանման պլան-ուրվագծի մշակման քայլերը (շարունակություն)	Խթանել աղետների ժամանակ անհրաժեշտ գործողություններին եւ կանոններին տիրապետելու կարողությունը: Օգնել գիտակցելու տարհանման վարժանքի նշանակությունն արտակարգ իրավիճակներում:	• Մշակել տարհանման պլան-ուրվագիծ: • Տարբերակել եւ առաջնորդվել տարհանման 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	Նախազգուշական 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 մեդիայում: 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 մեդիայում: • 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 եմ 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, նարգիլեի, 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 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, նարգիլեի, 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, նարգիլեի, 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, նարգիլեի, 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, բուլինգը, կիբերբուլինգը եւ տրոլինգը, դրանց բացասական ազդեցությունը, անթույլատրելիությունը, հնարավոր հետեւանքները: Իրազեկել բռնության անթույլատրելիության, քրեական պատասխանատվության, բռնությունից պաշտպանվելու հնարավորության, օգնության մասին:							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ	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:							
11	Բռնության տեսակները, թյուրընկալումները և հետևանքները	Ընկալել բռնությունը՝ որպես երեւույթ, 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 բուլինգին/բռնությանն արձագանքելու եւ բռնության ենթարկվածին աջակցելու կարեւորություն:	• Ներկայացնել՝ ինչպես վարվել բուլինգին/բռնությանն ականատես լինելու դեպքում:		1		1	
13	Բուլինգի տեսակները	Սովորողներին իրազեկել բուլինգի եւ նրա ազդեցության մասին, օգնել հասկանալու՝ ինչպես կանխարգելել այն:	• Նկարագրել եւ տարբերակել բուլինգը, կիբերբուլինգը եւ տրոլինգը:		1		1	
14	Բռնության և բուլինգի դրսևորումները, հետևանքները և կանխարգելումը	Բարձրացնել իրազեկումը բռնության եւ բուլինգի դրսեւորումների, դրանց հետեւանքների եւ կանխարգելման հնարավոր քայլերի վերաբերյալ:	• Ներկայացնել բռնության եւ բուլինգի բացասական ազդեցությունը եւ հնարավոր հետեւանքները: • Նկարագրել բռնության եւ բուլինգի 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 ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ	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 փոփոխությունները դեռահասության տարիքում	Օգնել գիտակցելու, որ դեռահասի հոգեբանական փոփոխությունները հեշտ չեն անցնում, եւ դրանով էլ պայմանավորված են այդ շրջանի մի շարք դժվարությունններ:	• 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*	