

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

Ուսումնական հաստատության անվանումը

Հաստատում եմ

Տնօրեն՝ Ս. Ավանեսյան

«_____» _____ 2026թ.



ՕՐԱՑՈՒՑԱՅԻՆ-ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆ

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ _____

Առողջ ապրելակերպ

ԴԱՍԱՐԱՆ _____ 5

ԿԻՍԱՄՅԱԿ _____

I

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ _____

2026-2027

ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ _____

16

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 _____

Աննա Աբգարյան

Քննարկվել, հավանության է արժանացել _____

մեթոդիավորման _____ նիստում: Արձանագրություն թիվ _____

Մեթոդիավորման նախագահ _____

(ստորագրություն)

Աննա Աբգարյան

(ազգանուն, անուն)

Տնօրենի տեղակալ _____

(ստորագրություն)

Մերի Մկրտչյան

(ազգանուն, անուն)

№	ԴԱՍԻ ՎԵՐՆԱԳԻՐԸ		ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	ԴԱՍԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ	ԳՐՔԻ ԷՋԸ	ԺԱՄՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ			ԺԱՄԿԵՏ Ը
						ԸՆԴ	ՏԵՍ	ԳՈՐԾ	
ԹԵՄԱ 1		ՄԼՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ: 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 ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		1. Ճանաչում է սննդային հիմնական խմբերը: (9, 10) 2. Բացատրում է, թե սննդային որ խմբերից կարելի է ստանալ ածխաջրերը, սպիտակուցները, ճարպերը, վիտամինները, բջջանյութը, հանքային տարրերը, ջուրը, և դրանց հիմնական գործառույթները օրգանիզմի համար: (47, 48, 49) 3. Բացատրում է«առողջ ափսեի» սկզբունքները: Մեկնաբանել, թե ինչ է նշանակում «սնվել առողջ» և թե ինչու է դա կարևոր ներկայում և ապագայում: (48) 4. Տարբերակում է առողջարար և վնասակար սննդատեսակները և սննդային սովորությունները: (48, 49)							
1	Ֆիզիկական ակտիվության և առողջության կապը: Հայտորոշիչ բանավոր հարցում՝ առողջ սնուցում		Սովորողների շրջանում ձեւավորել դրական վերաբերմունք առողջ սննդային վարքագծի, ֆիզիկական ակտիվության եւ սպորտի վերաբերյալ:	Ճանաչում է սննդային հիմնական խմբերը: (9, 10)		1	1		
2	«Առողջ ափսե», սննդանյութերի հիմնական խմբերը		Երեխաներին ծանոթացնել «առողջ ափսե» հասկացությանը, քննարկել առողջ, հավասարակշռված սննդակարգի օգտակար կողմերը:	Բացատրում է, թե սննդային որ խմբերից կարելի է ստանալ ածխաջրերը, սպիտակուցները, ճարպերը, վիտամինները, բջջանյութը, հանքային տարրերը, ջուրը, և դրանց հիմնական գործառույթները օրգանիզմի համար: (47, 48, 49)		1	1		
3	Օրգանիզմի պահանջների փոփոխությունը տարբեր վիճակներում:		• Օգնել աշակերտներին՝ զարգացնելու խոհարարական գործնական հմտություններ՝ 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:	Տարբերակում է առողջարար և վնասակար սննդատեսակները և սննդային սովորությունները: (48, 49)		1	1		
4	Սննդային սովորություններ:		• 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:	Բացատրում է«առողջ ափսեի» սկզբունքները: Մեկնաբանել, թե ինչ է նշանակում «սնվել առողջ» և թե ինչու է դա կարևոր ներկայում և ապագայում: (48)		1		1	
ԹԵՄԱ 2		ԱՃ, ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ, ՀԻՓԻԵՆԱ: Մարմնի փոփոխությունները							

ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		Օգնել պատկերացում կազմելու կյանքի տարբեր փուլերում մարմնում կատարվող փոփոխությունների մասին, տրամադրել գիտելիք հիգիենայի կանոնները պահելու, համապատասխան հմտություններ ձեռավորելու համար: Օգնել հասկանալու գովազդի ազդեցությունը: Տրամադրել գիտելիք առողջության տարբեր խնդիրների պարագայում հիգիենայի պահպանման անհրաժեշտության վերաբերյալ:									
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		1.Ներկայացնում է , որ մարմինը փոփոխվում է կյանքի տարբեր փուլերում, այդ թվում՝ հասունացման շրջանում: Ընդունում է, որ յուրաքանչյուր մարդու մարմինն յուրահատուկ է և բացատրել, որ յուրաքանչյուր մարդու, այդ թվում հաշմանդամություն ունեցող մարդու մարմինը լինում է տարբեր՝ ըստ ձևի և չափի: (47) 2.Դրսևորում է անձնական հիգիենայի պահպանման սովորություններ (մաշկի, եղունգների, մազերի, հագուստի և կոշիկների խնամք): (48) 3.Հասկանում է և բացատրում է գովազդի նպատակը և ազդեցությունը մեր ընտրության վրա, օրինակ՝ հիգիենիկ միջոցներ գնելիս: Ընտրում է առավել անվտանգ հիգիենայի միջոցներ:(27) 4.Նկարագրում է դեռահասային տարիքի ֆիզիկական փոփոխությունները աղջիկների շրջանում, ինչ պարբերությամբ է տեղի ունենում դաշտանը, ինչպես պահպանել հիգիենան (միայն աղջիկների համար): (48)									
5	Մարմնի փոփոխությունները կյանքի տարբեր փուլերում: Մարմինների յուրահատկություններ: Հայտորոշիչ բանավոր հարցում մարմնի փոփոխությունները	Օգնել պատկերացում կազմելու կյանքի տարբեր փուլերում մարմնում կատարվող փոփոխությունների մասին: Տրամադրել գիտելիք հիգիենայի կանոնները պահպանելու, համապատասխան հմտություններ ձեռավորելու համար:	1.Ներկայացնում է , որ մարմինը փոփոխվում է կյանքի տարբեր փուլերում, այդ թվում՝ հասունացման շրջանում: Ընդունում է, որ յուրաքանչյուր մարդու մարմինն յուրահատուկ է և բացատրել, որ յուրաքանչյուր մարդու, այդ թվում հաշմանդամություն ունեցող մարդու մարմինը լինում է տարբեր՝ ըստ ձևի և չափի: (47) Նկարագրում է դեռահասային տարիքի ֆիզիկական փոփոխությունները աղջիկների շրջանում, ինչ պարբերությամբ է տեղի ունենում դաշտանը, ինչպես պահպանել հիգիենան (միայն աղջիկների համար): (48)		1	1					
6	Հիգիենիկ հմտություններ: Հիգիենայի առանձնահատկությունները՝ առողջական խնդիրներով պայմանավորված:	Տրամադրել գիտելիք առողջության տարբեր խնդիրների պարագայում հիգիենայի պահպանման անհրաժեշտության վերաբերյալ	Դրսևորում է անձնական հիգիենայի պահպանման սովորություններ (մաշկի, եղունգների, մազերի, հագուստի և կոշիկների խնամք): (48)		1	1					
7	Գովազդի ազդեցությունը և մեր ընտրությունը	Օգնել հասկանալու գովազդի ազդեցությունը:	Հասկանում է և բացատրում է գովազդի նպատակը և ազդեցությունը մեր ընտրության վրա, օրինակ՝ հիգիենիկ միջոցներ գնելիս: Ընտրում է առավել անվտանգ հիգիենայի միջոցներ:(27)		1	1					
8	Ամփոփիչ աշխատանք՝ գործնական աշխատանք 1. (1-ին, 2-րդ թեմաներ)	Կճանաչի սննդային հիմնական խմբերը:	Ճանաչում է սննդային հիմնական խմբերը: (9, 10)		1		1				
ԹԵՄԱ 3		ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒՋԱԿԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ: Հաղորդակցում									
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1.Խորացնել պատկերացումները հաղորդակցում հասկացության և հաղորդակցման արդյունավետ ձևերի մասին: Օգնել կիրառել ոչ խոսքային հաղորդակցման միջոցներ: Օգնել ձևավորել հաղորդակցման հմտություններ, մասնավորապես՝ վեճերի, բախումների և բանակցությունների ժամանակ									
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		1. Տարբերակում է, նկարագրում է և ցուցադրում է արդյունավետ և ոչ արդյունավետ հաղորդակցման ձևեր և օրինակներ: (22, 34, 35, 36, 2) 2. Կիրառում է ոչ խոսքային հաղորդակցման միջոցներ տարբեր իրավիճակներում: (2) 3. Կիրառում է հաղորդակցման արդյունավետ միջոցներ՝ խմբից դուրս մնացած անձին ներգրավելու նպատակով: (34, 35)9. Բացատրում է՝ ինչ չի կարելի անել վտանգավոր արդյունահանության ժամանակ:									

9	Հաղորդակցում, հասակակիցների հետ արդյունավետ շփման հմտություններ՝ ապրումակցում, հանդուրժողականություն, լսելու և հասկանալու ունակություն: Հայտորոշիչ բանավոր հարցում՝ հաղորդակցում	Խորացնել պատկերացումները հաղորդակցում հասկացության և հաղորդակցման արդյունավետ ձևերի մասին: Օգնել կիրառել ոչ խոսքային հաղորդակցման միջոցներ:	Տարբերակում է, նկարագրում է և ցուցադրում է արդյունավետ և ոչ արդյունավետ հաղորդակցման ձևեր և օրինակներ: (22, 34, 35, 36, 2)		1	1		
10	Ոչ խոսքային հաղորդակցում և դրա կարևորությունը:	Օգնել ձևավորել հաղորդակցման հմտություններ, մասնավորապես՝ վեճերի, բախումների և բանակցությունների ժամանակ	Կիրառում է ոչ խոսքային հաղորդակցման միջոցներ տարբեր իրավիճակներում: (2)		1	1		
ԹԵՄԱ 4 ՓՈՌՇԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՄԵՌԱՅԻՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ: Ընկերություն եվ սեռերի հավասարություն								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Քննարկել ընկերության տարբեր տեսակները և օգնել գիտակցելու ընկերության ձևավորման համար կարևոր հատկանիշները: Ճանաչել սեռային դերերը, սեռային կարծրատիպերը ու դրանց շուրջ թյուրընկալումները: Նպաստել յուրաքանչյուրի հավասար հնարավորությունների և իրավունքների մասին տեղեկացվածության բարձրացմանը և սեռերի հավասարու-թյան նշանակության ընկալմանը:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		1. Ճանաչում է ընկերության տարբեր ձևերը: (22, 34) 2. Թվարկում է այն հատկանիշները, որոնք կօգնեն փոխհարաբերությունների և ընկերության ձևավորմանը: (22, 34, 35) 3. Հստակեցնում է պատկերացումները սեռերին վերագրվող դերերի մասին, դրանց առնչվող թյուրընկալումների և սեռային կարծրատիպերի օրինակներ բերել: (22, 36, 39, 40) 4. Դիտարկելու է սեռային անհավասարության օրինակներ դպրոցում, համայնքում, բնտանիքում, այլուր: (36, 39, 40)						
11	Ընկերության ձևավորում և ընկերության տեսակները: Հնարավորություններ և հավասար իրավունքներ: Հայտորոշիչ բանավոր հարցում ձևավորում և ընկերություն:	Քննարկել ընկերության տարբեր տեսակները և օգնել գիտակցելու ընկերության ձևավորման համար կարևոր հատկանիշները: Ճանաչել սեռային դերերը, սեռային կարծրատիպերը ու դրանց շուրջ թյուրընկալումները:	Ճանաչում է ընկերության տարբեր ձևերը: (22, 34) Դիտարկելու է սեռային անհավասարության օրինակներ դպրոցում, համայնքում, բնտանիքում, այլուր: (36, 39, 40)		1	1		
12	Սեռային դերեր և կարծրատիպեր: Հնարավորություններ և հավասար իրավունքներ:	Նպաստել յուրաքանչյուրի հավասար հնարավորությունների և իրավունքների մասին տեղեկացվածության բարձրացմանը և սեռերի հավասարության նշանակության ընկալմանը: Ճանաչել սեռային դերերը, սեռային կարծրատիպերը ու դրանց շուրջ թյուրընկալումները	Թվարկում է այն հատկանիշները, որոնք կօգնեն փոխհարաբերությունների և ընկերության ձևավորմանը: (22, 34, 35)Հստակեցնում է պատկերացումները սեռերին վերագրվող դերերի մասին, դրանց առնչվող թյուրընկալումների և սեռային կարծրատիպերի օրինակներ բերել: (22, 36, 39, 40)		1	1		
ԹԵՄԱ 5 ՎՆԱՍՏԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՌԻՍԿԱՅԻՆ ՎԱՐՔԱԳԻԾ՝ Հասակակիցների ազդեցությունը, վնասակար սովորությունների հետևանքները								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Օգնել գիտակցել հասակակիցների դրական և բացասական ազդեցությունը, հնարավոր հետևանքները: 2. Տրամադրել տեղեկատվություն և զարգացնել «ոչ» ասելու հմտություններ: 3. Օանթացնել տարածված վնասակար սովորություններին և դրանց հետևանքներին:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		1. Տարբերակում է դրական և բացասական վարքագծերը ըստ դրանց հավանական հետևանքների: (37, 49) 2. Մեկնաբանում է ալկոհոլի, ծխախոտի, այդ թվում նաև ծխախոտային և նիկոտին պարունակող այլ արտադրանքի (օրինակ՝ վեյփեր) և երկրորդային ծխի վնասները, ազդեցությունը ֆիզիկական գործունեության վրա, ներառյալ՝ մարզական պատրաստվածության: (37, 49) 3. Կարևորում է հասակակիցների կամ ավելի մեծերի բացասական ճնշմանը դիմակայելու կարողությունը՝ ծխախոտի և ալկոհոլի օգտագործման հարցում: (37. 49) 4. Կարողանում է մերժել և «ոչ» ասել նման առաջարկներին: (37, 49)						
13	Հասակակիցների դրական և բացասական ազդեցությունը, հնարավոր հետևանքները: Ինչպես դիմակայել բացասական ազդեցությանը, ինչպես	Օգնել գիտակցել հասակակիցների դրական և բացասական ազդեցությունը, հնարավոր հետևանքները: 2. Տրամադրել տեղեկատվություն և զարգացնել «ոչ» ասելու հմտություններ:	Տարբերակում է դրական և բացասական վարքագծերը ըստ դրանց հավանական հետևանքների: (37, 49) Մեկնաբանում է ալկոհոլի, ծխախոտի, այդ թվում նաև		1		1	

	ասել «ոչ»: Հայտորոշիչ բանավոր հարցում՝ վնասակար սովորությունների:		Ժխախտային և նիկոտին պարունակող այլ արտադրանքի (օրինակ՝ վեյփեր) և երկրորդային ծխի վնասները, ազդեցությունը ֆիզիկական գործունեության վրա, ներառյալ մարզական պատրաստվածության: (37, 49)					
14	Ալկոհոլի, ծխախոտի և երկրորդային ծխի վնասները, ազդեցությունը ֆիզիկական գործունեության վրա, ներառյալ մարզական պատրաստվածության	Ծանոթացնել տարածված վնասակար սովորություններին և դրանց հետևանքներին:	Կարևորում է հասակակիցների կամ ավելի մեծերի բացասական ճնշմանը դիմակայելու կարողությունը՝ ծխախոտի և ալկոհոլի օգտագործման հարցում: (37, 49) Կարողանում է մերժել և «ոչ» ասել նման առաջարկներին: (37, 49)		1		1	
ԹԵՄԱ 6 ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՌԻՍԿԱՑԻՆ ՎԱՐՔԱԳԻԾ: 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. Տարբերակում է դրական և բացասական վարքագծերը ըստ դրանց հավանական հետևանքների: 2. Բացատրում է արարքների հնարավոր հետևանքները: 3. Մեկնաբանում է 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. Կարևորում է հասակակիցների կամ ավելի մեծերի՝ ծխախոտ և ալկոհոլ օգտագործելու ճնշմանը դիմակայելու կարողությունը: 5. Կարողանում է մերժել և «ոչ» ասել նման առաջարկներին:						
15	Վարքագիծը և ոիսկը: Վնասակար սովորությունների հետևանքները: Հայտորոշիչ բանավոր հարցում՝ վնասակար սովորություններ	Օգնել գիտակցելու հասակակիցների դրական և բացասական ազդեցությունը, հնարավոր հետևանքները: • Տրամադրել տեղեկություններ և զարգացնել «ոչ» ասելու հմտություններ: • Ծանոթացնել տարածված վնասակար սովորություններին և դրանց հետևանքներին:	.Տարբերակում է դրական և բացասական վարքագծերը ըստ դրանց հավանական հետևանքների: 2. Բացատրում է արարքների հնարավոր հետևանքները: 3. Մեկնաբանում է 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. Կարևորում է հասակակիցների կամ ավելի մեծերի՝ ծխախոտ և ալկոհոլ		1		1	

			օգտագործելու ճնշմանը դիմակայելու կարողությունը: 5. Կարողանում է մերժել եւ «ոչ» ասել նման առաջարկներին:					
16	Ամփոփիչ թեստային աշխատանք 2. (3-րդ, 4-րդ, 5- րդ, 6-րդ թեմաներ)	Կկարողանա պատկերացում տալ առողջ ապրելակերպի մասին	Կարողանում է պատկերացում տալ առողջ ապրելակերպի մասին		1		1	
ԸՆԴԱՄԵՆԸ					16	10	6	