

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 _____

6

ԿԻՍԱՄՅԱԿ _____

II

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ _____

2026-2027

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 _____

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 ՎԵՐՋՆԱԴՐՅՈՒՆՔԸ	ԳՐՔԻ ԷՋԸ	ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ			ԺԱՄԿԵՏԸ
							ԸՆԴ	ՏԵՍ	ԳՈՐԾ	
ԹԵՄԱ 1		Մանդի մականշումներ, սննդամթերքի վերամշակում և պահպանում								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		- Սովորեցնել կարդալ սննդի մականշումը 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 ՎԵՐՋՆԱԴՐՅՈՒՆՔԸ		1. Բացատրել, թե ինչու է սնունդը մականշվում, կարդալ սննդի հիմնական մականշումները, օրինակ՝ արտադրության և պահպանման ժամկետը: Տարբերել ժամկետանց, անոթակ սննդատեսակները: 2. Կարդալ գնված սննդի վրա սննդարարության վերաբերյալ տեղեկությունը, վերլուծել և հասկանալ օգտակար և վնասակար նյութերի առկայությունը կամ բացակայությունը: Առաջնորդվելով մականշումից՝ կարողանալ ընտրել ավելի առողջ տեսակներ: 3. Բացատրել, թե ինչպես պաշտպանել սպառողների իրավունքները, և հիմնավորել, որ սպառողների իրավունքն է վերադարձնել հին կամ անոթակ 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 կանխարգելող հիմնական մեթոդները:								
1	Մանդի մականշում, պահպանում, վերամշակում Մանդային շղթա	Այս դասի նպատակն է աշակերտներին ծանոթացնել սննդամթերքի մականշմանը, 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 մականշվում սնունդը, կարդալ սննդի հիմնական մականշումները (սննդային արժեք, հավելումների օգտագործում, արտադրության պիտանիության ժամկետ և այլն): Տարբերել ժամկետանց, անոթակ սննդատեսակները: • Կարդալ գնված սննդի վրա սննդարարության մասին տեղեկությունը, վերլուծել և հասկանալ օգտակար և վնասակար նյութերի առկայությունը կամ բացակայությունը: Առաջնորդվելով մականշումից՝ 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, նկարագրել, թե ինչպես են որոշ սննդատեսակներ ամբողջովին			1		1		

			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 ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		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 հաշմանդամության առկայության դեպքում:		1		1	

4	Տեսողության հիգիենա, ինչպես պահպանել տեսողությունը	Ձևավորել տեսողության խանգարումները կանխարգելելու հմտություններ:	• Կիրառել տեսողության պահպանման կանոնները և կատարել վարժություններ այքերի համար: • Կիրառել կեցվածքի պահպանման և նստելու դիրքի անհրաժեշտ կանոններ: • Ներկայացնել, թե ինչպես կարելի է խուսափել լսողության խանգարումներից:		1		1	
5	Ինչպես պահպանել առողջ կեցվածքը և լսողությունը	Ձևավորել լսողության և կեցվածքի խանգարումները կանխարգելելու հմտություններ:			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 (ԱՕ) ցուցաբերելու կարողություններ: • Օգնել տարբերակել միջատների խայթոցները, օձերի և այլ կենդանիների կծածները, ցուցաբերել ԱՕ:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		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 ԱՕ 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 ԱՕ:	• 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 ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		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 արդյունավետ կառավարման հիմնական խոչընդոտները:	• Կարևորել, դիտարկել և կիրառել ժամանակի ինքնուրույն կառավարման մոտեցումներ:		1		1	

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 ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		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 ռոտահարվում: 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 ռոտահարվում: • Մեկնաբանել, թե ինչու են այդ խմբերը՝ փախստականներ, տեղահանվածներ, երեխաներ, ազգային փոքրամասնություններ, հաշմանդամություն և զարգացման առանձնահատկություններ ունեցող մարդիկ, առավել անպաշտպան և խոցելի:		1		1	

			• Բերել հաջողության հասած մարդկանց օրինակներ, որոնք պատկանում են խոցելի խմբերին:					
14	Օգնություն վստահելի մեծահասակից	Ճանաչել վստահելի մեծահասակին բնորոշ հատկանիշները: Քննարկել վստահելի մեծահասակ ունենալու և անհրաժեշտության դեպքում նրան դիմելու կարևորությունը:	• Ներկայացնել բռնության և բուլինգի բացասական ազդեցությունը և հնարավոր հետևանքները: • Նկարագրել բռնության և բուլինգի կանխարգելման հնարավոր ձևերը:	1		1		
ԹԵՄԱ 6		Վարքագծային հիվանդություններ, ոչ վարակիչ և վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում, պատվաստումներ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		• Ծանոթացնել վարքագծային հիվանդություններին: Օգնել գիտակցելու, որ ապրելակերպը առողջության հիմնական գործոններից է, հիվանդությունների մեծ մասը կարելի է կանխել պատասխանատու վարքագիծ դրսևորելով: • Ներկայացնել ոչ վարակիչ հիվանդությունների՝ սրտանոթային, քաղցկեղային հիվանդությունների, շաքարային դիաբետի, թոքերի քրոնիկ հիվանդությունների կանխարգելման միջոցները: • Օգնել ընկալելու պատվաստումների դերը վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելման գործում:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		1. Հիմնավորել, որ մարդու վարքագիծը, այդ թվում՝ անառողջ սնուցումը, ցածր ֆիզիկական ակտիվությունը, ծխախոտային և նիկոտին պարունակող արտադրանքի և ալկոհոլի օգտագործումը, ազդում են առողջական վիճակի վրա: 2. Թվարկել քրոնիկ ոչ վարակիչ հիվանդությունները, որոնք մեծապես պայմանավորված են մարդու կենսակերպով, և մեկնաբանել, թե ինչպես կարելի է դրանք կանխարգելել: 3. Հիմնավորել պատվաստումների անհրաժեշտությունը հիվանդությունների կանխարգելման գործում, թվարկել՝ որ հիվանդություններն են կանխարգելվում պատվաստումների շնորհիվ՝ գրիպ, հեպատիտ, պոլիոմիելիտ, դիֆթերիա, Քովիդ–19 և այլն:						
15	Վարքագիծ և առողջություն, ինչպես կանխարգելել վարակիչ և ոչ վարակիչ հիվանդությունները	Ծանոթացնել վարքագծային հիվանդություններին: Օգնել գիտակցելու, որ ապրելակերպը առողջության հիմնական գործոններից է: Ներկայացնել ոչ վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելման միջոցները: Օգնել ընկալելու պատվաստումների դերը վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելման գործում:	• Հիմնավորել, որ մարդու վարքագիծը, այդ թվում՝ անառողջ սնուցումը, ցածր ֆիզիկական ակտիվությունը, ծխախոտային և նիկոտին պարունակող արտադրանքի ու ալկոհոլի օգտագործումը ազդում են առողջական վիճակի վրա: • Թվարկել քրոնիկ ոչ վարակիչ հիվանդությունները, որոնք մեծապես պայմանավորված են մարդու կենսակերպով, և մեկնաբանել, թե ինչպես կարելի է դրանք կանխարգելել: • Հիմնավորել պատվաստումների անհրաժեշտությունը հիվանդությունների կանխարգելման գործում, թվարկել՝ որ հիվանդություններն են կանխարգելվում պատվաստումների շնորհիվ՝ գրիպ, հեպատիտ, պոլիոմիելիտ, դիֆթերիա, Քովիդ–19 և այլն:	1		1		
ԹԵՄԱ 7		Սեռահասունացում, հոգեբանական փոփոխություններ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		• Օգնել գիտակցելու, որ դեռահասության շրջանում սեռական հասունացման հետ կապված ֆիզիկական և հոգեբանական փոփոխությունները կարող են յուրովի ընթանալ: • Նպաստել հիգիենայի հիմնական կանոնների պահպանմանը: • Տրամադրել տեղեկատվության վստահելի աղբյուրներ:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		1. Նկարագրել դեռահասության շրջանում ֆիզիկական և հոգեբանական փոփոխություններն ըստ փուլերի, մեկնաբանել աղջիկների և տղաների սեռահասունացման գործընթացի անհատականությունը: 2. Պահպանել հիգիենայի կանոնները, ընտրել հիգիենիկ միջոցներ և օգտվել դրանցից: 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	• Նկարագրել դեռահասության շրջանում տեղի ունեցող ֆիզիկական և	1		1		

		հետ կապված ֆիզիկական և հոգեբանական փոփոխությունները կարող են յուրովի ընթանալ:	հոգեբանական փոփոխություններն ըստ փուլերի, մեկնաբանել աղջիկների և տղաների սեռահասունացման գործընթացի անհատականություն:					
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	