

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 _____ 8 _____

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 _____

Անուշ Դաջունց _____

Քննարկվել, հավանության է արժանացել _____

մեթոդիավորման _____ նիստում: Արձանագրություն թիվ _____

Մեթոդիավորման նախագահ _____

(ստորագրություն)

Աննա Աբգարյան _____

(ազգանուն, անուն)

Տնօրենի տեղակալ _____

(ստորագրություն)

Մերի Մկրտչյան _____

(ազգանուն, անուն)

№	ԴԱՄԻ ՎԵՐՆԱԳԻՐԸ	ԴԱՄԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	ԴԱՄԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ	ԳՐՔԻ ԷԶԸ	ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ			ԺԱՄԿԵՏԸ
					ԸՆԴ	ՏԵՍ	ԳՈՐԾ	
ԹԵՄԱ 1		Ամենօրյա առողջ սննդակարգ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		Ձևավորել սեփական սննդակարգը վերլուծելու կարողություն՝ տարբերակելով առողջ և անառողջ սնունդը, սննդային ընտրությունը և դրդապատճառները: Սովորեցնել սննդակարգը սպիտակուցով, կալցիումով, երկաթով, բջջանյութով ավելի հարուստ դարձնելու հնարքներ: Օգնել կատարելու առողջ, պլանավորված սննդի ընտրություն:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		1. Վերլուծել սեփական սննդակարգը՝ տարբերակելով առողջ և անառողջ սովորությունները, սննդային ընտրությունները, դրդապատճառները: 2. Գնահատել, թե որակական և քանակական ինչ փոփոխություններ են պետք սննդակարգը ավելի առողջ դարձնելու համար: 3. Բացատրել, թե ինչպես կարելի է ամենօրյա առողջ սննդակարգում ներառել սննդամթերք, որը հարուստ է սպիտակուցով, կալցիումով, երկաթով, բջջանյութով: 4. Ցուցադրել առողջ սննդի պլանավորման, գնման, պատրաստման հմտություններ: 5. Պահպանել սննդի և խոհանոցային անվտանգության կանոնները սննդի պատրաստման ժամանակ:						
1	Առողջ սննդակարգ, սննդային սովորություններ, պլանավորված սննդի ընտրություն	Այս դասի նպատակն է օգնել երեխաներին վերլուծելու սեփական սննդակարգը՝ տարբերակելով առողջ և անառողջ սովորությունները, սննդի ընտրությունը և դրդապատճառները, ինչպես նաև քննարկելու և ուսումնասիրելու, թե ինչ փոփոխություններ են անհրաժեշտ սեփական սննդակարգն ավելի առողջ դարձնելու համար: Հատուկ ուշադրություն է դարձված այն հարցին, թե ինչպես կարող են երեխաներն ուտել սպիտակուցներով, կալցիումով, երկաթով և բջջանյութով հարուստ սնունդ և ապահովել օրվա ընթացքում ֆիզիկական ակտիվություն:	• Վերլուծել սեփական սննդակարգը՝ տարբերակելով առողջ և անառողջ սովորությունները, սննդային ընտրությունները, դրդապատճառները: • Գնահատել, թե որակական և քանակական ինչ փոփոխություններ են պետք սննդակարգն ավելի առողջ դարձնելու համար: • Բացատրել, թե ինչպես կարելի է ամենօրյա առողջ սննդակարգում ներառել սննդամթերք, որը հարուստ է սպիտակուցով, կալցիումով, երկաթով, բջջանյութով: • Ցուցադրել առողջ սննդի պլանավորման, գնման, պատրաստման հմտություններ:		1		1	
2	Առողջ բաղադրատոմսեր, խոհանոցային անվտանգության կանոնները	• Նպատակն է օգնել սովորողներին զվարճալի և ինտերակտիվ խաղի միջոցով ձեռք բերելու գործնական հմտություններ իրենց նախընտրած մթերքների ավելի առողջ այլընտրանքները պատրաստելու համար, ցուցաբերելու առողջ սննդի պլանավորման, գնման, պատրաստման հմտություններ, պահպանելու սննդի անվտանգության կանոնները ուտեստի պատրաստման ժամանակ, ինչպես նաև խմանալու, թե որ մթերքներն են հարուստ բջջանյութով, երկաթով, կալցիումով և սպիտակուցներով:	• Ցուցադրել առողջ սննդի պլանավորման, գնման, պատրաստման հմտություններ: • Պահպանել սննդի և խոհանոցային անվտանգության կանոնները ուտեստի պատրաստման ժամանակ		1		1	
ԹԵՄԱ 2		Անվտանգության կանոնների պահպանումը ուսումնական գործընթացում և առօրյա կյանքում, առաջին օգնության հիմունքներ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		• Օգնել գիտակցելու կենցաղում, լաբորատորիաներում տարբեր թունավոր նյութերի, էլեկտրական սարքավորումների հետ աշխատելիս անվտանգության կանոնների պահպանման կարևորությունը: • Ձևավորել տուժածի մոտ հնարավոր վնասվածքները բացահայտելու կարողություններ, անհրաժեշտության դեպքում՝ առաջին օգնություն (ՎՕ) ցուցաբերելու:						
		1. Կիրառել անվտանգության կանոնները կենցաղում, լաբորատորիաներում տարբեր քիմիական նյութերի, էլեկտրական սարքավորումների հետ աշխատելիս: 2. Պահպանել անվտանգության կանոնները գյուղատնտեսության համար նախատեսված քիմիական նյութեր օգտագործելիս: 3. Ցուցաբերել առաջին օգնություն էլեկտրահարության, քիմիական թունավորումների, տարբեր տեսակի արվածքների և վերքերի դեպքում: Նկարագրել՝ ինչ հի կարելի անել նման դեպքերում:						

		4. Տիրապետել արհեստական շնչառության և սրտի անուղղակի մերսման տեխնիկային: Ներկայացնել՝ ինչ չի կարելի անել առաջին օգնություն ցուցաբերելու ժամանակ:						
3	Անվտանգության կանոնների պահպանումը ուսումնական գործընթացում և առօրյա կյանքում	Օգնել գիտակցելու կենցաղում, լաբորատորիաներում, տարբեր թունավոր նյութերի, էլեկտրական սարքավորումների հետ աշխատելիս անվտանգության կանոնների պահպանման կարևորությունը:	• Կիրառել անվտանգության կանոնները կենցաղում, լաբորատորիաներում, տարբեր քիմիական նյութերի, էլեկտրական սարքավորումների հետ աշխատելիս:		1		1	
4	Անվտանգության կանոնների նպահպանումն առօրյա կյանքում	Գիտակցել կենցաղում, գյուղատնտեսության համար նախատեսված քիմիական նյութեր օգտագործելիս անվտանգության կանոնների պահպանման կարևորությունը:	• Կիրառել անվտանգության կանոնները կենցաղում, լաբորատորիաներում, տարբեր քիմիական նյութերի, էլեկտրական սարքավորումների հետ աշխատելիս: • Պահպանել անվտանգության կանոնները գյուղատնտեսության համար նախատեսված քիմիական նյութեր օգտագործելիս:		1		1	
5	Առաջին օգնության հիմունքներ, էլեկտրահարություն, քիմիական թունավորում, այրվածքներ	Ձևավորել տուժածի հնարավոր վնասվածքները բացահայտելու, անհրաժեշտության դեպքում՝ ՍՕ ցուցաբերելու կարողություններ:	Ցուցաբերել առաջին օգնություն էլեկտրահարության, քիմիական թունավորումների, տարբեր տեսակի այրվածքների և վերքերի դեպքում: Նկարագրել՝ ինչ չի կարելի անել նման դեպքերում:		1		1	
6	Առաջին օգնության հիմունքներ, արհեստական շնչառություն և սրտի անուղղակի մերսման տեխնիկա	Ձևավորել տուժածի հնարավոր վնասվածքները բացահայտելու, անհրաժեշտության դեպքում՝ ՍՕ ցուցաբերելու կարողություններ:	• Տիրապետել արհեստական շնչառության և սրտի անուղղակի մերսման տեխնիկային: Իմանալ՝ ինչ չի կարելի անել առաջին օգնություն ցուցաբերելու ժամանակ:		1		1	
ԹԵՄԱ 3		Հույզեր, սթրես						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		• Օգնել հասկանալու և արտահայտելու սեփական հույզերը: • Քննարկել սթրեսը և սթրեսորները առօրյայում, ձևավորել սթրեսի հաղթահարման մարտավարություններ: • Դիտարկել ընկերական ջերմ հարաբերությունները՝ որպես հուզական աջակցության կարևոր գործոն:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		1. Հասկանալ, նկարագրել և արտահայտել սեփական հույզերն ու զգացմունքները տարբեր իրավիճակների և գործողությունների վերաբերյալ: 2. Բնութագրել ընկերությունը և կապվածությունը՝ որպես փոխադարձ վստահության և աջակցության գործոն: 3. Հանաչել սթրեսը, դրա ազդեցությունը և հաղթահարման մեխանիզմները:						
7	Մեր հույզերը	Դիտարկել հույզերը, դրանց հնարավոր պատճառները և տարբեր իրավիճակներում հուզական արձագանքները:	• Հասկանալ, նկարագրել և արտահայտել սեփական հույզերն ու զգացմունքները տարբեր իրավիճակների և գործողությունների վերաբերյալ:		1		1	
8	Հաղթահարենք սթրեսը	Դիտարկել առավել տարածված սթրեսորները, քննարկել սթրեսի հաղթահարման տարբեր մարտավարությունները և հասկանալ դրանց արդյունավետությունը:	• Հանաչել սթրեսը, դրա ազդեցությունը և հաղթահարման մեխանիզմները:		1		1	
9	Ջերմ հարաբերություններ	Դիտարկել աջակցության, փոխադարձ վստահության, արդյունավետ հաղորդակցման կարևորությունը ջերմ միջանձնային հարաբերությունների ձևավորման և պահպանման գործում:	• Բնութագրել ընկերությունը և կապվածությունը՝ որպես փոխադարձ վստահության և աջակցության գործոն:		1		1	
ԹԵՄԱ 4		Առողջ փոխհարաբերություններ և հավասար հնարավորություններ						

ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		• Օգնել գիտակցելու փոխվստահության, ապրումակցման վրա հիմնված ընկերության կարևորությունը և դրական կողմերը: • Բացատրել ընկերների բացասական ազդեցությանը հակազդելու հնարավոր ձևերի և «ոչ» ասելու հնարավորության մասին: • Իրազեկել ընտանիքում առողջ և անառողջ հարաբերությունների մասին, քննարկել դրանց կարևորությունը ներդաշնակ ընտանիքի ձևավորման և հասարակության բարեկեցության համար: Ծանոթացնել սոցիալական նորմերին, դրանց շուրջը ստեղծված թյուրընկալումներին և դրանց բացասական ազդեցությանը մարդկանց հավասար հնարավորությունների ձևավորման վրա և այդ նորմերի հնարավորությունների ձևավորման վրա: Տեղեկացնել, որ նորմերը ստեղծվում են հասարակությունների կողմից և փոփոխելի են:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		1. Վերլուծել հասակակիցների դրական և բացասական ազդեցությունն իրենց փոխհարաբերությունների կառուցման վրա, բերել օրինակներ: 2. Հիմնավորել մերժելու և չենթարկվելու կարևորությունը, երբ փորձում են ճնշել, ստիպել անել մի բան, որն իրենք չեն ուզում անել: 3. Նկարագրել սոցիալական որոշ նորմերի բացասական ազդեցությունը մարդկանց հավասար հնարավորությունների ձևավորման վրա և այդ նորմերի փոփոխման հնարավորությունը: 4. Նկարագրել ընտանիքների տարբերությունները, առողջ և անառողջ հարաբերություններն ընտանիքում: 5. Բացատրել առողջ և ներդաշնակ ընտանիքի արժեքն ու նշանակությունը հասարակության և երկրի զարգացման գործում:						
10	Առողջ փոխհարաբերություններ	Օգնել գիտակցելու փոխվստահության, ապրումակցման վրա հիմնված ընկերության դրական կողմերը: Բացատրել առողջ ընկերական հարաբերություններ ձևավորելու կարևորության, ընկերների բացասական ազդեցությանը հակազդելու հնարավոր ձևերի մասին:	• Վերլուծել հասակակիցների դրական և բացասական ազդեցությունն իրենց փոխհարաբերությունների կառուցման վրա, բերել օրինակներ: • Հիմնավորել մերժելու և չենթարկվելու կարևորությունը, երբ փորձում են ճնշել, ստիպել անել մի բան, որն իրենք չեն ուզում անել:		1		1	
11	Հավասար հնարավորություններ և նորմեր	Ծանոթացնել սոցիալական նորմերին և որոշ նորմերի բացասական ազդեցությանը մարդկանց հավասար հնարավորությունների ձևավորման վրա: Տեղեկացնել, որ նորմերը հասարակություններն են ստեղծում և փոփոխելի են:	• Նկարագրել սոցիալական որոշ նորմերի բացասական ազդեցությունը մարդկանց հավասար հնարավորությունների ձևավորման վրա և այդ նորմերի փոփոխման հնարավորությունը:		1		1	
12	Առողջ հարաբերություններ և առողջ ընտանիք	Իրազեկել ընտանիքում առողջ և անառողջ հարաբերությունների մասին: Քննարկել ներդաշնակ ընտանիքի կարևորությունը հասարակության համար:	• Նկարագրել առողջ և անառողջ հարաբերություններն ընտանիքում: • Բացատրել առողջ և ներդաշնակ ընտանիքի արժեքն ու նշանակությունը հասարակության և երկրի զարգացման համար:		1		1	
ԹԵՄԱ 5		Հոգեմետ նյութեր, ազդեցությունը, հետևանքները						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		• Սովորողներին ներկայացնել նիկոտինի, ալկոհոլի, թմրամիջոցների ազդեցությունն օրգանիզմի վրա: • Օգնել գիտակցելու, թե ինչպիսի հետևանքներ և կախվածություններ են առաջացնում հոգեմետ նյութերը: • Նպաստել կախվածությունները հաղթահարելու հմտությունների ձևավորմանը, խրախուսել օգնության դիմելը:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		1. Բացատրել, թե ինչպես են հոգեմետ նյութերը ազդում ֆիզիկական և հոգեկան առողջության վրա, քննարկել հոգեմետ նյութերի ազդեցության հետևանքները: 2. Մեկնաբանել ինչ է կախվածությունը, և կախվածության ինչպիսի տեսակներ կան: 3. Բացատրել ինչպես խուսափել հոգեմետ նյութերից և այլ կախվածություններից և ում դիմել օգնության համար:						
13	Հոգեմետ նյութերի ազդեցությունը և վտանգները	Սովորողներին բացատրել նիկոտինի, ալկոհոլի, թմրամիջոցների ազդեցությունն օրգանիզմի վրա: Օգնել գիտակցելու, թե ինչպիսի հետևանքներ և կախվածություններ են առաջացնում հոգեմետ նյութերը:	• Բացատրել, թե ինչպես են հոգեմետ նյութերը ազդում ֆիզիկական և հոգեկան առողջության վրա, քննարկել հոգեմետ նյութերի ազդեցության հետևանքները: • Մեկնաբանել ինչ է կախվածությունը, և դրա ինչ տեսակներ կան:		1		1	
14	Ինչպես պայքարել կախվածությունների դեմ, ում դիմել օգնության համար	Նպաստել կախվածությունները հաղթահարելու հմտությունների ձևավորմանը, խրախուսել օգնության դիմելը:	Բացատրել, թե ինչպես խուսափել հոգեմետ նյութերից և այլ կախվածություններից, ում դիմել օգնության համար:		1		1	
ԹԵՄԱ 6		ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի կանխարգելումը						

ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		Բացատրել՝ ինչ է ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ը, վիճակագրությունը Հայաստանում և աշխարհում, օգնել տարբերելու փոխանցման ուղիները և նկարագրել ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիների վերաբերյալ թյուրընկալումները						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		1. Ներկայացնել՝ ինչ է ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ը, բացատրել պատուհանի շրջանը: 2. Նկարագրել ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի վիճակագրությունը Հայաստանում և աշխարհում: 3. Տարբերակել ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի փոխանցման ուղիները, հերքել ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիների վերաբերյալ սխալ ընկալումները:						
15	ՄԻԱՎ, ՁԻԱՀ	Բացատրել՝ ինչ է ՄԻԱՎ-ը, վիճակագրությունը Հայաստանում և աշխարհում:	• Ներկայացնել՝ ինչ է ՄԻԱՎ-ը: • Նկարագրել ՄԻԱՎ վիճակագրությունը Հայաստանում և աշխարհում		1		1	
16	ՁԻԱՀ	Բացատրել՝ ինչ է ՁԻԱՀ-ը, վիճակագրությունը Հայաստանում և աշխարհում:	• Ներկայացնել՝ ինչ է ՁԻԱՀ-ը, բացատրել պատուհանի շրջանը: • Նկարագրել ՁԻԱՀ-ի վիճակագրությունը Հայաստանում և աշխարհում		1		1	
17	Ինչպես է փոխանցվում և ինչպես չի փոխանցվում ՄԻԱՎ վարակը	Օգնել տարբերելու փոխանցման ուղիները և նկարագրելու ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիների վերաբերյալ թյուրընկալումները:	• Տարբերակել ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի փոխանցման ուղիները, հերքել ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիների վերաբերյալ սխալ ընկալումները:		1		1	
ԸՆԴԱՄԵՆԸ					17	0	17	