



ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ
ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐ
ՀՐԱՄԱՆ

№ 2456-Ա/2

«28» նոյեմբերի 2023 թ.

«5-11-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ «ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ» ԽՄԲԱԿԻ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉԸ
ԵՎ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐԸ» ԳՈՐԾԱԾՈՒԹՅԱՆ ԵՐԱՇԽԱՎՈՐԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ

Ղեկավարվելով «Հանրակրթության մասին» ՀՀ օրենքի 30-րդ հոդվածի 1-ին
մասի 1-ին կետով՝

Հ Ր Ա Մ Ա Յ ՈՒ Մ Ե Մ

Գործածության երաշխավորել՝ «5-11-րդ դասարանների «Առողջ ապրելակերպ» խմբակի
չափորոշիչը և ուսումնական ծրագիրը»՝ համաձայն Հավելվածի:

X

ՆԱԽԱՐԱՐ՝

Ժ. ԱՆԴՐԵԱՍՅԱՆ

Հավելված

ՀՀ կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարի
2023 թվականի նոյեմբերի 28-ի N 2456-Ա/2 հրամանի

**«ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ» ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ
ՉԱՓՈՐՈՇԻՉ ԵՎ ԾՐԱԳՐԵՐ
(5-11-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐ)**

ՀԱՅԵՑԱԿԱՐԳ

1. Բացատրագիր

Համաշխարհային արդի զարգացումները, շրջակա միջավայրում և հասարակական հարաբերություններում կատարվող աննախադեպ փոփոխություններն անմիջական ներգործություն են ունենում մարդու առողջության և հասարակական համակեցության վրա՝ տարատեսակ խնդիրների թվում առաջին պլան մղելով կրթության դերի կարևորումն ու որակի բարելավումը:

Վերոհիշյալ հրամայականով է պայմանավորված առողջապահական կրթության քաղաքականության վերաբերյալ Հայաստանի Հանրապետությունում առկա օրենսդրությունը, որում նշված է.

- «Կրթության մասին» ՀՀ օրենք (1999թ.), հոդված 18, կետ 5¹

«Միջին դպրոցում ուսուցումը նպատակաուղղված է առողջ ապրելակերպի, աշխարհի և բնության վերաբերյալ սովորողների գիտական պատկերացման ձևավորմանը, ինքնուրույն գործունեության համար անհրաժեշտ գիտելիքների նվազագույն ծավալի ապահովմանը»:

- «Բնակչության բժշկական օգնության և սպասարկման մասին» ՀՀ օրենք (1996թ.), հոդված 9²

«Յուրաքանչյուր ոք, ներառյալ դեռահասը, իրավունք ունի տեղեկություններ ստանալ իր սեռական առողջության պահպանման հարցերի, սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունների, դրանց բարդությունների և հետևանքների մասին»:

- «Մարդու վերարտադրողական առողջության և վերարտադրողական իրավունքների մասին» ՀՀ օրենք (2002թ), հոդված 5³

«Դեռահասները իրավունք ունեն.

1. սեռական դաստիարակության, ինչպես նաև սեռական և վերարտադրողական առողջության պահապանման,

2. իրազեկ լինել սեռական հասունացման, սեռական և վերարտադրողական առողջությանը վերաբերող հարցերին, ունենալ անհրաժեշտ գիտելիքներ հղիության արհեստական ընդհատման, սեռավարակների, այդ թվում՝ մարդու իմունային անբավարարության վարակի (ՄԻԱՎ) կանխարգելման ժամանակակից մեթոդների վերաբերյալ»:

Առողջ ապրելակերպի և սեռական դաստիարակության ընդգրկումը կրթական ծրագրերում նման է առողջությանը սպառնացող վարակիչ հիվանդությունների դեմ

¹<https://www.arlis.am/documentview.aspx?docID=68299>

²<https://www.arlis.am/documentView.aspx?docID=104958>

³<https://www.arlis.am/documentview.aspx?docid=75284>

համընդհանուր պատվաստմանը՝ այն կարող է դեռահասներին և երիտասարդներին պաշտպանել անխոհեմ վարքագծի հետևանքներից, ինչպես նաև նախապաշարմունքներից ու մոլորություններից և հետագա կյանքում դառնալ նրանց առողջության գրավականը: Պատանիները կյանքի տարբեր իրավիճակներում պետք է կարողանան ճիշտ կողմնորոշվել և որոշում կայացնել հոգուտ սեռական և վերարտադրողական առողջությունն ապահովող վարքագծի:

Սույն փաստաթուղթն ուղղված է հանրակրթության իրականացման ամբողջ ժամանակաշրջանում սովորողների առողջության, անվտանգության, ապահովության հետ կապված խնդիրների ու հարաբերությունների բնութագրմանն ու դրանց կարգավորմանը: Այն մշակվել է համաձայն՝

- Հայաստանի Հանրապետության «Հանրակրթության մասին օրենքի» հոդված 5⁴-ի դրույթների՝

«1. Հանրակրթությունը նպատակաուղղված է յուրաքանչյուր սովորողի՝

- 1) մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական զարգացմանը.
- 2) մարդկային արժանապատվության պահպանմանը.
- 3) իր ընդունակություններին, կարողություններին և առողջությանը համապատասխան ուսումնական միջավայրում նրա հասարակական հարմարեցմանը.
- 4) ինքնասպասարկման ունակությունների ձեռք բերմանը և ինքնուրույն կյանքի նախապատրաստմանը.
- 5) մասնագիտական կողմնորոշմանը և մասնագիտական աշխատանքային գործունեության նախապատրաստմանը.
- 6) ընտանեկան կյանքին պատրաստվածության ապահովմանը.
- 7) որպես ապագա քաղաքացու ձևավորմանը»:

Ինչպես նաև համաձայն՝

- ՀՀ «Հանրակրթության պետական չափորոշիչով»⁵ սահմանված՝ միջնակարգ կրթության շրջանավարտի ակնկալվող կարողունակությունների. «Ինքնաճանաչողական և սոցիալական կարողունակություն - Սովորողներն ընդունակ են ինքնանդրադարձման և ինքնակազմակերպման միջոցով ձգտել ինքնաճանաչման: Նրանք ձևավորում են վստահություն սեփական ուժերի և կյանքի հանդեպ և հաջողությամբ կառավարում են սեփական ժամանակը, գիտելիքներն ու հմտությունները, կարողանում են դրսևորել առողջ և անվտանգ կենսակերպ, ինչպես նաև մասնագիտական կողմնորոշում: Սովորողները դրսևորում են հարգանք, ազնվություն և պատասխանատվություն ինչպես սեփական անձի, այնպես էլ այլոց

⁴<https://www.arlis.am/documentview.aspx?docid=94683>

⁵<https://www.arlis.am/DocumentView.aspx?docid=149788>

հանդեպ՝ անկախ տարիքից, սեռից, ազգությունից, բարեկեցության աստիճանից, արտաքին տեսքից, ընդունակություններից, մասնագիտությունից, համոզմունքներից և այլ առանձնահատկություններից: Նրանք սոցիալական հարաբերություններում գործում են կառուցողական և համերաշխ, դրսևորում են ընկերակցելու ունակություն և կոնֆլիկտների խաղաղ և համագործակցային կարգավորման հմտություններ: Տարբեր մշակույթների, կրոնների, աշխարհայացքների և կյանքի կազմակերպման անհատական պատկերացումների հետ առնչվելու արդյունքում սովորողներն ընդունակ են ճանաչել դրանց տարբերությունները:»

Ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության բնորոշման՝ առողջությունը ոչ միայն հիվանդությունների բացակայությունն է, այլև հոգեկան, ֆիզիկական, կենսաբանական, սոցիալական լիարժեք բարեկեցությունը: «Առողջ ապրելակերպը» դիտարկվում է որպես միասնական կրթական և առողջապահական խնդիր, ուստի այն սահմանվում է որպես մարդու կենսագործունեության ընթացքում իր և այլոց առողջության նկատմամբ դրսևորվող վերաբերմունք, որն արտահայտվում է տարբեր իրավիճակներում (որոշակի գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների վրա հիմնված) պատասխանատու, անվտանգ վարքագծի դրսևորմամբ և համարժեք գործողություններով:

Լայն իմաստով «Առողջ ապրելակերպը» կյանքում մարդուն անհրաժեշտ որոշակի հմտությունների տիրապետումն է: Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) կողմից առավելապես շեշտադրվում են՝ որոշումներ կայացնելու և խնդիրներ լուծելու, քննադատաբար և ստեղծագործաբար մտածելու, հաղորդակցման և միջանձնային հարաբերությունների, ինքնաճանաչման և ապրումակցման, զգացմունքներին տիրապետելու և սթրեսներին դիմակայելու հմտությունները: Սույն հայեցակարգը արտացոլում է նաև ՄԱԿ-ի Կայուն զարգացման⁶ նպատակներն ու դրանց հասնելու գործողությունները, որոնց 2016 թվականի հունվարի 1-ից միացել է նաև Հայաստանի Հանրապետությունը, երբ պաշտոնապես ուժի մեջ մտան «Կայուն զարգացման 2030 օրակարգում» ներառված կայուն զարգացման 17 նպատակներն՝ ընդունված աշխարհի երկրների առաջնորդների կողմից 2015թ. սեպտեմբերին կայացած ՄԱԿ-ի պատմական գագաթնաժողովի ժամանակ: Այդ նպատակներից են՝ «Որակյալ կրթություն» (նպատակ 3), «Լավ առողջություն և բարեկեցություն» (նպատակ 4) և «Գենդերային հավասարություն» (նպատակ 5):

Սույն փաստաթուղթն անհրաժեշտ է ոչ միայն ուսումնական ծրագրեր մշակելու համար, այլև կոչված է նպաստելու՝

⁶ <https://www.un.am/hy/p/sustainabledevelopmentgoals>

- հանրակրթության ոլորտում սովորողների առողջության պահպանման քաղաքականության մշակմանն ու իրագործմանը,
- գիտելիքների ուսուցման, կարողությունների, հմտությունների ու համարժեք վերաբերմունքի ձևավորման ժամանակակից մեթոդների ընտրությանն ու կիրառմանը,
- առողջ ապրելակերպին համապատասխան միջավայրի ստեղծմանը և դրա արժևորմանը,
- վնասակար սովորությունների առաջնային կանխարգելմանը և հակազդմանը, ինչպես նաև սեփական առողջության պահպանման գործում սովորողների ակտիվ մասնակցության ապահովմանը,
- առողջ սնվելու վարքագծի ձևավորմանը,
- բնակչության շրջանում հիվանդությունների կանխարգելմանը և առողջության բարելավմանը:

2. Իրավիճակի նկարագրություն

Հայաստանի Հանրապետության հանրակրթական դպրոցներում «Առողջ ապրելակերպի» ներդրման համակարգված մոտեցումն ավելի քան քսան տարվա վաղեմություն ունի: Այն մուտք է գործել դպրոց «Կյանքի հմտություններ» առարկայի ներդրմամբ՝ 1999 թվականից: Առարկայի հիմքում ընկած էին ԱՀԿ-ի կողմից մշակված տասը հմտությունները⁷, որոնք պայմանավորում են ֆիզիկապես, հոգեպես և սոցիալապես առողջ անձի ձևավորումը: Առարկան նախատեսված էր 1-7-րդ դասարանների համար, իսկ 8-9-րդ դասարանների համար առարկան անվանվեց «Առողջ ապրելակերպ» և սկսեց դասավանդվել փորձնական 30 դպրոցներում: «Կյանքի հմտություններ» ծրագիրը առանձին առարկայի տեսքով գործեց մոտ 6 տարի, որից հետո՝ մնալով երաշխավորված առարկայացանկում, այնուամենայնիվ, համաձայն 2004 թվականին մշակված Հանրակրթության պետական կրթակարգի⁸ պետք է ինտեգրվեր նոր ներդրված «Ես և շրջակա աշխարհը» առարկայի բովանդակության մեջ, որը նախատեսվում էր 2-4-րդ դասարանների համար: Առարկայի բովանդակությունը ամբողջությամբ ներառում էր և հիմա էլ՝ նոր չափորոշիչով և սույն փաստաթղթով սահմանված վերջնարդյուքներով, ավելի համակարգված ներառում է առողջ և անվտանգ կենսակերպին վերաբերող, տվյալ տարիքային խմբի համար զգայուն բոլոր թեմաները՝ առողջ սնունդ, հիգիենա, աղետների ժամանակ և արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ և անվտանգ վարքագիծ, սեռային կարծրատիպեր, երթևեկության

⁷<https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>

⁸<http://www.irtek.am/views/act.aspx?aid=25829>

կանոններ, տանը, դպրոցում և բնության գրկում հնարավոր վտանգների կանխարգելում և վարքականոններ, վնասակար սովորություններ և այլն: 8-11-րդ դասարանների համար ստեղծվել է դասընթաց՝ տարեկան 14 ժամ ծավալով, որը դասավանդվել և դասավանդվում է ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դասաժամերի հաշվին, հիմնականում ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի կողմից: Այս դասընթացը ներառում է առողջ սնուցում, վնասակար սովորություններ, սեռական հասունացում և վերարտադրողական առողջություն, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ կանխարգելում, սեռավարակներ, չպլանավորված հղիության ընդհատման հետևանքները, ընտանիքի պլանավորում, սթրեսի կառավարում, սեռային դերեր, սեռական բռնություն, թրաֆիքինգ և այլ թեմաներ, որոնք մշակվել են ինտերակտիվ դասերի, քննարկումների, իրավիճակային խնդիրների վրա հիմնված դասավանդման մեթոդների և ռազմավարությունների սկզբունքով: Առարկան սկսել է դասավանդվել պարտադիր բաղադրիչի հաշվին 2008 թվականից ՀՀ ԿԳ նախարարի N 637-Ա/Ք. հրամանի համաձայն:

Վերլուծությունները ցույց են տվել, որ «Միջնակարգ կրթության պետական չափորոշիչով» նախատեսված ուսումնական 9 բնագավառների թվում թեև կարևորվել էր «Ֆիզիկական կրթություն, նախնական զինվորական պատրաստություն (ՆԶՊ) և անվտանգ կենսագործունեություն» բնագավառը, որում ընդգրկվել է 8-11-րդ դասարանների համար նախատեսված «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացը, սակայն կրթության անընդհատության և շարունակականության ապահովման տեսանկյունից առողջ ապրելակերպի ուսուցումը մինչ այժմ, 5-7-րդ դասարաններում, մնում է գրեթե անտեսված, քանի որ առանձին դասընթաց նախատեսված չէ, իսկ մյուս առարկաներում եղած ուսումնական նյութերը շատ հպանցիկ և չհամակարգված են առնչվում առողջ ապրելակերպի համատեքստին:

2015-2017 թվականներին իրականացվել է «Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկների վերանայում և լրամշակված տարբերակների հաստատում՝ ՀՀ ԿԳ նախարարի N 669-Ա/2 հրամանի համաձայն: 2018-2019 թվականներին իրականացված վերապատրաստման դասընթացները և մշտադիտարկման արդյունքներն ավելի տեսանելի դարձրեցին, թե՛ ուսուցիչների պատրաստվածության և թե՛ դասավանդման որակի հետ կապված մի շարք խնդիրներ, որոնք բացասաբար են անդրադառնում դասընթացի հեղինակության և ըմբռնման վրա և որոնք անտեսել չի կարելի:

2017-2018 թվականներին «Արաբկիր» բժշկական համալիր-Երեխաների և դեռահասների առողջության ինստիտուտի կողմից իրականացված «Դպրոցահասակ երեխաների առողջության վարքագծի հետազոտությունը»⁹ բացահայտեց, որ հայ

⁹ <https://iris.who.int/handle/10665/332104>, <https://hbsc.org/publications/reports/spotlight-on-adolescent-health-and-well-being/>

դեռահասների շրջանում տարածված են անառողջ սննդային սովորությունները, նստակյաց կենսակերպը, ծխախոտի և նարգիլի օգտագործումը, միջանձնային խնդիրները և ֆիզիկական կոիվները, առկա է ՄԻԱՎ-ի կանխարգելման վերաբերյալ գիտելիքների պակաս: Հետևաբար անհրաժեշտություն առաջացավ Հանրակրթության պետական չափորոշի վերանայման, փոփոխման և մշակման աշխատանքների, ինչպես նաև համընդհանուր ներառական կրթության անցման համատեքստում վերանայել նաև առողջ ապրելակերպի դասավանդման ռազմավարությունն ու սկզբունքները, որոնք պետք է համահունչ լինեն նոր ստեղծվող փաստաթղթի ընդհանուր տրամաբանությանը:

3. Նոր ստեղծված փաստաթղթի նկարագիրը

ՀՀ կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարությունը (ԿԳՄՄՆ) 2019 թվականից ձեռնարկել է Հանրակրթության պետական չափորոշի, առարկայական ծրագրերի և չափորոշիչների վերանայման, փոփոխման և մշակման աշխատանքներ: Փոփոխությունների և վերանայման անհրաժեշտությունն առաջացել է ինչպես հանրակրթության ոլորտում առկա մի շարք խնդիրների պատճառով, այնպես էլ աշխարհում ընթացող փոփոխությունների օբյեկտիվ թելադրանքով, որոնք պարտադրում են անընդհատ և համընթաց փոփոխություններ բոլոր երկրների կրթական համակարգերում:

ՀՀ ԿԳՄՄ նախարարությունը իր առջև դրել է հանրակրթության պետական չափորոշչով պայմանավորված մի շարք խնդիրների բարելավման առաքելություն, այդ թվում՝ ԲՏՃՄ (բնագիտություն, տեխնոլոգիա, ճարտարագիտություն, մաթեմատիկա) առարկաների դասավանդման բարելավման, սովորողների հետաքրքրվածության բարձրացման, առարկայական չափորոշիչներով պայմանավորված՝ դասագրքերի և ուսումնական նյութերի բեռնաթափման, առավել նպատակային գիտելիքների, վերաբերմունքների, հմտությունների և արժեքների ամրագրման նպատակ:

Տեղական փորձագետների չափորոշչաստեղծ խումբը որոշակի փոփոխություններ է կատարել գործող փաստաթղթի տրամաբանության և կառուցվածքի մեջ, այն դարձնելով կարողունակությունների վրա հիմնված փաստաթուղթ, որը նախորդ փաստաթղթի համեմատությամբ՝ հիմնական տարբերությունն է: Նախորդը հիմնված էր չափանիշների վրա, որոնք առավելապես ձևակերպված էին որպես գիտելիք, մասամբ՝ հմտություններ և կարողություններ:

Մշակված կարողունակությունները 8-ն են, որոնք իրենց մեջ հնարավորինս ամփոփ ներառում են հանրակրթության հիմնական առաքելությունը՝ ձևավորել քաղաքացի, որն ունի գիտելիքի, վերաբերմունքի, հմտությունների և արժեքների այն ամբողջությունը, որի արդյունքում մենք կունենանք կարողունակ քաղաքացի:

Այդ կարողունակությունները պարտադիր են բոլոր առարկաների համար, որոնք իրենց առարկայով պայմանավորված բովանդակությամբ պարտավոր են հնարավորինս ձևավորել նշված կարողունակությունները:

Այնուհետև փաստաթուղթը ներկայացնում է կրթության երեք աստիճանների՝ տարրական, հիմնական և միջնակարգ կրթության ակնկալվող վերջնարդյունքները, որոնք կրկին հնարավորինս վերառարկայական են և ամփոփ, որոնց մի մասը գուցե երևում է՝ թե որ առարկայի հիմնական առաքելությունը պետք է լինի, բայց դրանք բացարձակ չեն և հնարավորություն են տալիս այլ առարկաներով նույնպես ինտեգրված միավորներով ապահովել այդ վերջնարդյունքը: Բոլոր երեք աստիճաններում էլ կարևորված է առողջ ապրելակերպը և տվյալ տարիքային խմբին հատուկ բոլոր զգայուն թեմաներն էլ ընդգրկված են վերջնարդյունքներում:

4. Դասընթացի նպատակը

«Առողջ ապրելակերպի» կրթության հիմնական նպատակն է՝ սովորողների մեջ ձևավորել սեփական և այլոց առողջությունը որպես կարևորագույն արժեք գնահատելու որակ և այն պահպանելու համար գիտելիքների, կարողությունների ու հմտությունների և արժեքների վրա հիմնված անվտանգ վարքագիծ:

Ուսումնառության արդյունքում սովորողների մոտ պետք է ձևավորվի համապատասխան վերաբերմունք, առողջությունը որպես կարևորագույն արժեք ընկալելու պատրաստակամություն և այն գնահատելու ունակություն, հանրային համակեցության որակներ, առողջ, ապահով և անվտանգ վարքագիծ՝ առողջ կենսակերպ, ապրելաձև:

Խնդիրները.

«Առողջ ապրելակերպի» կրթության խնդիրները սահմանվում են հետևյալ հիմնական դրույթներով.

ա) Զարգացնել սովորողների գիտական աշխարհայացքը, տրամադրել անհրաժեշտ գիտելիքներ և զարգացնել հմտություններ ներքոհիշյալ հարցերի վերաբերյալ՝

- առողջության պահպանման եղանակները, մեթոդները և հիմնական միջոցառումները,
- վնասակար սովորությունների, սխալ վարքագծի պատճառով առաջացող հիվանդությունների կանխարգելում,
- ծխախոտի, ծխախոտային արտադրանքի, նարգիլի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրանքի (վեյփեր, սնուս և այլ), ալկոհոլի, թմրամիջոցների նկատմամբ բացասական վերաբերմունքի ձևավորում,
- առողջ սնուցման կարևորությունը, անառողջ սնուցման հետևանքով առաջացող վտանգները, առողջ սնվելու վարքագծի ձևավորում,

- սեռերի փոխհարաբերությունների, սեռային կարծրատիպերի վերհանում, սեռերի իրավահավասարության ճանաչում և բռնության կանխարգելում,
- առողջության պահպանմանն ուղղված պատասխանատու, անվտանգ վարքագծի ձևավորում,
- հոգեկան առողջության պահպանում, սթրեսներին դիմակայելու ունակություն,
- վարակիչ և ոչ վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում,
- մարդու կյանքին և առողջությանը անմիջական վտանգ սպառնացող հիվանդությունների (ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ, սեռավարակներ), թմրամիջոցներից կախվածությունների նախականիտում:

բ) Ձևավորել առողջ ապրելակերպի հմտություններ, ինչպես նաև սովորողների մոտ զարգացնել տեղեկատվական աղբյուրներից օգտվելու, տեղեկատվությունը վերլուծելու և համադրելու կարողություն:

գ) Նպաստել «Առողջ ապրելակերպի» թեմաների շրջանակներում սովորողների հետ տարվող արտադասարանական, դաստիարակչական աշխատանքների պլանավորմանը և կազմակերպմանը, առանձին միջդասարանային, համադպրոցական, միջդպրոցական միջոցառումների (օլիմպիադաներ, գիտելիքների ստուգատես-մրցույթներ և այլն) ծրագրմանը և անցկացմանը:

դ) Առողջ ապրելակերպի քարոզչության և ապահովման խնդիրների լուծմանը ներգրավել սովորողներին, նրանց ծնողներին և համայնքի ներկայացուցիչներին:

5. Բովանդակության կառուցման հիմնական սկզբունքները

Դասընթացի բովանդակությունը կառուցելիս առաջնորդվել ենք հետևյալ ընդհանրական սկզբունքներով.

- Դասընթացի բովանդակությունը կառուցված է գիտականության, տեխնոլոգիայի և մշակույթի ժամանակակից նվաճումներին համապատասխան:
- Պահպանված է տրամաբանական հաջորդականությունը:
- Նյութի կառուցման հիմքում ընկած են հիմնարար գաղափարներ, որոնցից բխում են բոլոր թեմաներն ու գաղափարները:
- Առարկայի բովանդակությունը կառուցված է հաջորդականության և շարունակականության սկզբունքով՝ պարզից բարդ, նաև հաշվի առնելով ներառականությունը:
- Հիմնված է երեխայի անձնական փորձառության, իրական կյանքի օրինակների և աշխարհում արագ կատարվող փոփոխություններին նախապատրաստելու սկզբունքի վրա:
- Թեմաները ներկայացվում են պարուրածև սկզբունքով՝ դասընթացի ընթացքում ուսումնասիրված նյութերը ընդլայնվում և խորացվում են մյուս դասարաններում նույն թեմայի աստիճանական ավելի բարձր մակարդակում:

- Դասընթացի բովանդակությունը ներկայացվում է սովորողների տարիքային առանձնահատկություններին համապատասխան, որպեսզի նրանք ինքնուրույն, միմյանց օգնելով կամ ուսուցչի ուղղորդմամբ այն յուրացնելու հնարավորություն ունենան:
- Դասընթացի բովանդակությունը կառուցվում է այնպես, որ գիտելիքների և կարողությունների զարգացմանը զուգընթաց՝ ձևավորվեն սովորողների վերաբերմունքները, արժեքային համակարգը, զարգանան սոցիալական հմտություններն ու ստեղծագործական ունակությունները:

6. Դասընթացի ներդրման և ուսումնական նյութերի մշակման սկզբունքները

«Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի համար առաջարկվող ժամաքանակը տարեկան 17 ժամ է, հետևաբար նպատակահարմար է դասընթացն անցկացնել **երկրորդ կիսամյակում, պարտադիր խմբակի ձևաչափով**, տարեկան 17 ժամ ծավալով քանի որ ուսումնական շաբաթների քանակը բավարարում է (18-19 շաբաթ):

Դասընթացը կարող է վարել միայն վերապատրաստված և երաշխավորված ուսուցիչը կամ հոգեբանը, որը նախապես պետք է ընտրվի դպրոցի կողմից՝ հաշվի առնելով «Առողջ ապրելակերպ» **դասընթացը դասավանդելու համար անհրաժեշտ մասնագիտական և անձնային որակները:**

Հանրակրթության ոլորտը կարգավորող նորմատիվ ակտերի պահանջների և կրթության բովանդակության կառուցվածքի համաձայն՝ 12-ամյա հանրակրթական դպրոցում «Առողջ ապրելակերպը» դիտարկվում է որպես.

- ա) համակարգված գիտելիքներ,
- բ) կարողություններ և հմտություններ (ճանաչողական, տրամաբանական, հաղորդակցական, համագործակցային, ստեղծագործական, ինքնուրույն գործունեության),
- գ) արժեքային համակարգի մաս, պատշաճ վերաբերմունք, վարքագիծ:

Ելնելով վերոնշյալից, առաջարկվում է պահպանել ուսումնական նյութերի մշակման և դպրոցում առանձին դասընթացների ներդրման հետևյալ սկզբունքները.

1. համապատասխան գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների արժեքային համակարգի, դրական վարքագծի ձևավորումն իրականացվում է հանրակրթության տևողության ամբողջ ժամանակաշրջանում (1-12-րդ դասարաններ), ըստ դպրոցի հաջորդական աստիճանների.
2. ապահովվում է «Առողջ ապրելակերպի» կրթության միասնական բովանդակությունը բոլոր դպրոցների համար՝ Հանրակրթության պետական չափորոշչին համապատասխան.
3. ապահովվում է միջառարկայական կապը, տարբեր առարկաների մեջ ուսումնական նյութի ինտեգրումը և առանձին ուսուցանվող «Առողջ ապրելակերպ»

դասընթացների ներդրումը պարտադիր խմբակի ձևաչափով, տարեկան 17 ժամ ծավալով.

4. իրականացվում է ուսումնական թեմաների «պարուրածն» մշակում-զարգացումը, ապահովվում է դրանց բազմազանությունը և մատուցումը՝ հաշվի առնելով սովորողների տարիքային, հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները, վարքագիծը.

5. կիրառվում է ուսուցման և դաստիարակության գործընթացների միասնականացման մոտեցում.

6. ապահովվում է ուսումնական գործընթացին սովորողի հարաճուն, ակտիվ մասնակցությունը, համագործակցային, ինտերակտիվ մեթոդների կիրառումը, բաշխման նյութերի օգտագործումը.

7. կարևորվում է սովորողի մտածողության խթանումը, ինքնուրույն եզրահանգումների գալը և համոզիչ փաստարկներ բերելը.

9. կիրառվում է ընթացիկ և ամփոփիչ գնահատման նոր համակարգ՝ առավելապես հիմնված ձևավորող (ուսուցանող) գնահատման ձևերի վրա:

7. «Առողջ ապրելակերպի» հիմնական գաղափարները, տրոհված՝ ըստ թեմաների

Մի շարք երկրների և կրթական համակարգերի չափորոշիչների ուսումնասիրության արդյունքում ընտրվել են մեր կրթական համակարգին առավել հարմար հիմնական գաղափարների տարբերակը.

- **Սնուցում և ֆիզիկական ակտիվություն**
- **Աճ, զարգացում, հիգիենա**
- **Անվտանգություն, վտանգի կանխարգելում**
- **Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն**
- **Փոխհարաբերություններ, սեռային խնդիրներ**
- **Վնասակար սովորություններ, վարքագծային հիվանդություններ**
- **Բռնություն, հալածանք, շահագործում**
- **Սեռական և վերարտադրողական առողջություն**

Հիմնական գաղափարներն ըստ թեմաների տրոհված.

1. Սնուցում և ֆիզիկական ակտիվություն

- Ֆիզիկական ակտիվություն և առողջություն
- Ռեժիմ՝ օրվա, սնվելու, աշխատանքի և հանգստի
- Առողջ և բալանսավորված սնուցում
- Սննդի հիգիենա և անվտանգություն

- Սննդային սովորություններ, սննդային ռիսկեր և հիվանդություններ
- Սննդի պատրաստում և պահպանում
- Սնունդը սպառողի տեսանկյունից
- Սննդի արտադրություն, մշակում և բաշխում

2. Աճ, զարգացում, հիգիենա

- Մարմին, անձնական հիգիենա
- Աճ և զարգացում
- Ընդհանուր ֆիզիկական առողջություն, այդ թվում՝ տեսողական, լսողական, կեցվածքի խանգարումների կանխարգելում
- Հաշմանդամություն

3. Անվտանգություն, վտանգի կանխարգելում

- Անվտանգությունը ճանապարհին
- Անվտանգությունը տանը, դպրոցում, փողոցում, հասարակական վայրերում
- Անվտանգությունը բնության գրկում
- Գործողությունները բնական և տեխնածին բնույթի արտակարգ իրավիճակների ժամանակ
- Վտանգներ, դժբախտ պատահարների կանխում
- Առաջին օգնություն

4. Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն

- Ինքնաճանաչում, ինքնարտահայտում
- Արդյունավետ հաղորդակցում
- Հակումներ, նախասիրություններ, հետաքրքրություններ
- Հույզեր, զգացմունքներ, հուզական ինտելեկտ
- Հոգեկան առողջություն և բարեկեցություն
- Ինքնագնահատական, ինքնավերաբերմունք
- Արարք և հետևանք
- Ժամանակի կառավարում
- Սթրես և սթրեսի կառավարում
- Պատասխանատու և տեղեկացված որոշումների կայացում
- Ինքնության ձևավորում
- Արժեքներ, մշակութային և սոցիալական նորմեր
- Հարգանք և ներառականություն
- Հանդուրժողականություն, բազմազանության ընդունում
- Առողջության՝ որպես արժեքի ընդունում

5. Փոխհարաբերություններ, սեռային խնդիրներ

- Ընտանիք, փոխհարաբերություններն ընտանիքում

- Ընկերություն, փոխհարաբերությունները տարեկիցների հետ
- Սեռային դերեր, կարծրատիպեր, նախապաշարմունքներ
- Սեռային հավասարություն
- Առողջ փոխհարաբերություններ
- Սոցիալական նորմեր և հավասար հնարավորություններ
- Խտրականություն, խոցելի խմբեր

6. Վնասակար սովորություններ, վարքագծային հիվանդություններ

- Ծխախոտի, ծխախոտային արտադրանքի, նարգիլեի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրանքի (վեյփեր, սնուս և այլ) ակտիվի և թմրամիջոցների օգտագործման կանխարգելում
- Դիմակայել ճնշումներին և հասակակիցների ազդեցությանը
- Վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում
- Ոչ վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում
- Իմունականխարգելում

7. Բռնություն, հալածանք, շահագործում

- Բռնության տարբեր ձևերը. ֆիզիկական, հոգեբանական, տնտեսական, անտեսում, վերահսկում, սեռական բռնություն
- Բռնության, բուլինգի և կիբերբռնության կանխարգելում
- Շահագործում, թրաֆիքինգ
- Սեռով պայմանավորված խտրականություն

8. Սեռական և վերարտադրողական առողջություն

- Սեռական հասունացում, ֆիզիկական և հոգեբանական փոփոխություններ, սեփական մարմնի ընկալումը, մարմնի սահմանները
- Հիգիենան հասունացման շրջանում
- Անխոհեմ սեռական վարքագծի հետևանքները
- Հղիություն և բեղմնականխում
- Սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդություններ
- ՄԻԱՎ/ ՁԻԱՀ-ի կանխարգելում, բուժում
- Ծնողավարություն, ընտանիքի պլանավորում

Բովանդակային վերոնշյալ ուղղությունների համակարգված ուսուցումը հնարավորություն է տալիս սովորողներին ձևավորել սեփական և այլոց առողջությունը պահպանելու վարքագիծ և այն որպես կարևորագույն արժեք գնահատելու որակ:

8. Ակնկալվող արդյունքները

«Առողջ ապրելակերպի» կրթությունը կնպաստի սովորողների ֆիզիկական, մտավոր, բարոյական, հուզական զարգացմանը: Այն հնարավորություն կտա արժեքների համակարգում կարևորել առողջությունը, ընտանիքը, առողջ հարաբերությունները, կայունությունը, ինչպես նաև սեռերի միջև փոխհարաբերություններում հարգանքը, սերը, հոգածությունը և իրավահավասարությունը:

«Առողջ ապրելակերպի» կրթության միջոցով հնարավոր կլինի նպաստել հստակ դիրքորոշումների ձևավորմանը, որոնք իրենց հերթին կօգնեն սովորողներին պատասխանատու, հաշվեկշռված որոշումներ կայացնել:

«Առողջ ապրելակերպի» կրթությունը հնարավորություն կտա նաև խորացնել սովորողների գիտելիքները սեռերի փոխհարաբերությունների, սեռային առանձնահատկությունների, սեռական առողջության, վերարտադրության, հոյզերի և փոխհարաբերությունների մասին, գիտակցել սեռական կյանքի հետաձգման անհրաժեշտությունը: Միաժամանակ, հիմնական և ավագ դպրոցներում առողջությունը որպես կարևորագույն արժեք ճանաչող քաղաքացու ձևավորումը կնպաստի ֆիզիկական, մտավոր և հոգևոր բարձր ներուժով գործունակ հասարակության ձևավորմանը:

Այսպիսով, վերջնարդյունքում սովորողների մոտ պետք է ձևավորվի համապատասխան վերաբերմունք, առողջությունը որպես կարևորագույն արժեք ընկալելու պատրաստակամություն և այն գնահատելու ունակություն, հանրային համակեցության որակներ, առողջ, ապահով և անվտանգ վարքագիծ՝ առողջ կենսակերպ:

«ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ» ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԾՐԱԳՐԵՐ

5-րդ դասարան՝ 17 ժամ

6-րդ դասարան՝ 17 ժամ

7-րդ դասարան՝ 17 ժամ

8-րդ դասարան՝ 17 ժամ

9-րդ դասարան՝ 17 ժամ

10-րդ դասարան՝ 17 ժամ

11-րդ դասարան՝ Նախագծերի առաջարկվող թեմաներ

5-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ

ՍՆՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ
ԹԵՄԱ՝ Առողջ սնուցում (3 ժամ)
Նպատակը
Սովորողների շրջանում ձևավորել դրական վերաբերմունք առողջ սննդային վարքագծի, ֆիզիկական ակտիվության և սպորտի վերաբերյալ: Ներկայացնել առողջ սնուցման սկզբունքները, օգնել տարբերակել հիմնական սննդային խմբերը, պատկերացում կազմել օրգանիզմի սննդանյութերի օրական պահանջների վերաբերյալ՝ կախված տարիքից, քաշից, ֆիզիկական ակտիվությունից և առողջական խնդիրներից:
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none">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 գործառույթները օրգանիզմի համար:3. Մեկնաբանել, թե ինչպես է մարսվում սնունդը4. 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 առողջարար և վնասակար սննդային սովորությունները: :6. Տարբերել ազգային և ժամանակակից առողջարար և վնասակար սննդատեսակները7. Բացահայտել տարբեր մշակութային, էթնիկ, կրոնական սննդային սովորությունները:

ՍՆՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ
<p>8. Բացատրել օրգանիզմի սննդային պահանջների փոփոխությունները՝ կախված տարիքից, քաշից, ֆիզիկական ակտիվությունից և առողջության որոշակի խնդիրներից:</p> <p>9. Ներկայացնել սեփական վնասակար սննդային սովորություններն առողջարար դարձնելու եղանակները:</p> <p>10. Ներկայացնել ֆիզիկական ակտիվության նշանակությունը առողջության համար:</p>
Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Ֆիզիկական ակտիվության և առողջության կապը: • «Առողջ ափսեի» սկզբունքները: • Հիմնական մակրո- և միկրոսննդանյութեր, աղբյուրները, օրգանիզմում մարսվելու եղանակները: • Օրգանիզմի պահանջների փոփոխությունը տարբեր վիճակներում: • Սննդային սովորություններ:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
<p>Անհատական կամ խմբային աշխատանք սեփական սննդային սովորությունների վերլուծման և փոփոխության մասին:</p> <p>Գործնական աշխատանք՝ «առողջ ափսեին» համապատասխան ազգային կամ ընտանեկան ճաշատեսակների պատրաստում: Վստահելի աղբյուրներից, կայքերից տեղեկության հայթայթում: Հետազոտական աշխատանք տարբեր մշակութային, էթնիկ, կրոնական սննդային սովորությունների վերաբերյալ:</p>
Միջառարկայական կապեր
Տեխնոլոգիա, ֆիզիկական կուլտուրա, բնագիտություն, գրականություն

ԱՃ, ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ, ՀԻԳԻԵՆԱ
ԹԵՄԱ՝ Մարմնի փոփոխությունները (2 ժամ)
Նպատակը

Օգնել պատկերացում կազմել կյանքի տարբեր փուլերում մարմնի հետ կատարվող փոփոխությունների մասին, տրամադրել համապատասխան գիտելիք հիգիենայի կանոնները պահպանելու, համապատասխան հմտություններ ձևավորելու համար: Օգնել հասկանալ գովազդի ազդեցությունը:

Տրամադրել գիտելիք տարբեր առողջական խնդիրների պարագայում հիգիենայի պահպանման անհրաժեշտության վերաբերյալ:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Ներկայացնել, որ մարմինը փոփոխվում է կյանքի տարբեր փուլերում, այդ թվում՝ հասունացման շրջանում: Ընդունել յուրաքանչյուր մարդու մարմնի յուրահատկությունը, բացատրել, որ յուրաքանչյուր մարդու, այդ թվում հաշմանդամություն ունեցող մարդու մարմինը լինում է տարբեր՝ ըստ ձևի և չափի:
2. Տիրապետել առողջ հիգիենիկ սովորություններին՝ մաշկի, եղունգների, մազերի, հագուստի և կոշիկների խնամքին: Ընկալել տարբեր առողջական խնդիրների պարագայում հիգիենայի պահպանման և բժիշկների խորհուրդներին պարտադիր հետևելու անհրաժեշտությունը:
3. Հասկանալ և բացատրել գովազդի նպատակը և ազդեցությունը մեր ընտրության վրա, օրինակ՝ հիգիենիկ միջոցներ գնելիս: Ընտրել առավել անվտանգ հիգիենայի միջոցներ:
4. Նկարագրել դեռահասային տարիքի ֆիզիկական փոփոխությունները աղջիկների շրջանում, ինչ պարբերությամբ է տեղի ունենում դաշտանը, ինչպես պահպանել հիգիենան (միայն աղջիկների համար):

Բովանդակություն

- Մարմնի փոփոխությունները կյանքի տարբեր փուլերում:
- Մարմինների յուրահատկություններ:
- Հիգիենիկ հմտություններ: Հիգիենայի առանձնահատկությունները՝ առողջական խնդիրներով պայմանավորված:
- Գովազդի ազդեցությունը և մեր ընտրությունը:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Տեսանյութերի, նկարների դիտում և քննարկում, վստահելի աղբյուրներից, կայքերից տեղեկատվության հայթայթում:

Դիտարկում՝

Անձնական հիգիենայի և հասունացման հետ կապված նուրբ թեմաները, այդ թվում՝ հատուկ կարիքներ կամ հաշմանդամություն ունեցող անձանց վերաբերող, ուսուցիչներին առաջարկվում է քննարկել առանձին աղջիկների և տղաների հետ, բուժաշխատողի ներգրավմամբ:

Միջառարկայական կապեր
Կենսաբանություն, գրականություն, ֆիզիկական կուլտուրա

ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ՎՏԱՆԳԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ
ԹԵՄԱ՝ Վտանգներ, բնական բնույթի արտակարգ իրավիճակներ, առաջին օգնություն (4 ժամ)
Նպատակը
<p>Ձևավորել արտակարգ իրավիճակների ժամանակ կողմնորոշվելու, համապատասխան գործողություններ կատարելու և ցուցումներին հետևելու հմտություններ: Օգնել գնահատել իր և ուրիշների հնարավորությունների սահմանները և պատկերացնել անհրաժեշտ գործողությունները՝ հավանական կամ առկա վտանգի դեպքում:</p> <p>Օգնել գնահատել ստեղծված արտակարգ իրավիճակը, օգնություն կանչել և սեփական անվտանգությունն ապահովելով՝ նախաձեռնել տուժածների վիճակի նախնական զննում և նրանց անվտանգության ապահովման միջոցառումներ, ցուցաբերել առաջին օգնություն (ԱՕ) վնասվածքների և արյունահոսությունների ժամանակ:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ճանաչել տարբեր վտանգավոր բնական երևույթներ, դրանց հետևանքների նվազեցման ուղիներ որոնել: 2. Առանձնացնել, խմբավորել անվտանգության կանոնները տարբեր վտանգների դեպքում՝ երկրաշարժ, սելավ, փոթորիկ, կայծակ, հրդեհ, չպայթած զինամթերք: 3. Նկարագրել անհրաժեշտ գործողությունները հավանական վտանգի դեպքում, հիմք ընդունելով սեփական հնարավորությունները: 4. Անհրաժեշտության դեպքում կարողանալ օգտվել օգնության հեռախոսահամարից: 5. Ճանաչել ոսկրամկանային վնասվածքների նշանները: 6. Ցուցաբերել ԱՕ տարբեր տեսակի ոսկրամկանային վնասվածքների ժամանակ: Նշել արյունահոսության տեսակները, տարբերակել և վտանգավոր արյունահոսությունը: 7. Ցուցաբերել ԱՕ արյունահոսության ժամանակ: 8. Բացատրել ինչ չի կարելի անել վտանգավոր արյունահոսության ժամանակ:

Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Բնական երևույթներն ու դրանց հետևանքները: • Անվտանգության կանոնները տարբեր վտանգների դեպքում: • Հաշվարկել սեփական հնարավորությունները և անհրաժեշտ գործողությունները հավանական վտանգի դեպքում: • Առաջին օգնություն՝ տարբեր արտակարգ իրավիճակներում վնասվածքների դեպքում:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
Տեսանյութերի ցուցադրում և քննարկում, պրեզենտացիաներ, առաջին օգնության կիրառման գործնական աշխատանքներ՝ մոդելավորում և իրավիճակի խաղարկում:
Միջառարկայական կապեր
Բնագիտություն, ֆիզիկական կուլտուրա

ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒԶԱԿԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ
ԹԵՄԱ՝ Հաղորդակցում (2 ժամ)
Նպատակը
<p>Խորացնել պատկերացումները հաղորդակցում հասկացության և հաղորդակցման արդյունավետ ձևերի մասին: Օգնել կիրառել ոչ վերբալ հաղորդակցման միջոցները:</p> <p>Օգնել ձևավորել հաղորդակցման հմտություններ, մասնավորապես՝ վեճերի, բախումների և բանակցությունների շրջանակներում:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները
1. Տարբերակել, նկարագրել և ցուցադրել արդյունավետ և ոչ արդյունավետ հաղորդակցման ձևեր և օրինակներ:

<p>2. Կիրառել ոչ վերբալ հաղորդակցման միջոցները տարբեր իրավիճակներում:</p> <p>3. Կիրառել հաղորդակցման արդյունավետ միջոցներ՝ խմբից դուրս մնացած անձին ներգրավելու նպատակով:</p>
Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Հաղորդակցում, հասակակիցների հետ արդյունավետ շփման հմտություններ՝ ապրումակցում, հանդուրժողականություն, լսելու և հասկանալու ունակություն: • Ոչ վերբալ հաղորդակցում և դրա կարևորությունը:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
Դերային խաղեր, քննարկում, խմբային և զույգերով աշխատանք
Միջառարկայական կապեր
Գրականություն

ՓՈԽՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՍԵՌԱՅԻՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ
ԹԵՄԱ՝ Ընկերություն եվ սեռերի հավասարություն (4 ժամ)
Նպատակը
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 հավասարության նշանակության ընկալմանը:
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ճանաչել ընկերության տարբեր ձևերը: 2. Թվարկել այն հատկանիշները, որոնք կօգնեն փոխհարաբերությունների և ընկերության ձևավորմանը:

3. Հստակեցնել պատկերացումները սեռերին վերագրվող դերերի մասին, դրանց առնչվող թյուրընկալումների օրինակներ բերել:
4. Բերել սեռային կարծրատիպերի օրինակներ:
5. Քննարկել մասնավորապես դեռահասների շրջանում տարածված կարծրատիպերը և դրանց կապը սեռային անհավասարության հետ:
6. Դիտարկել սեռային անհավասարության օրինակներ դպրոցում, համայնքում, ընտանիքում, այլուր՝
հ ի մ ն ա վ ո Ր Ե լ ո վ պ ա շ տ պ ա ն վ ա ծ լ ի ն Ե լ ո ւ ի Ր ա վ ո ւ ն ք ո վ :

Բովանդակություն

- Ընկերության ձևավորում և ընկերության տեսակները:
- Սեռային դերեր և կարծրատիպեր:
- Հնարավորություններ և հավասար իրավունքներ:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Քննարկում, քարտային և ինտերակտիվ խաղեր, խմբային և զույգերով աշխատանք, տեսանյութերի դիտում:

Միջառարկայական կապեր

Ես և իմ հայրենիքը, գրականություն

ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՎԱՐՔԱԳԾԱՅԻՆ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ԹԵՄԱ՝ Հասակակիցների ազդեցությունը, վնասակար սովորությունների հետևանքները (2 ժամ)

Նպատակը

Օգնել գիտակցել հասակակիցների դրական և բացասական ազդեցությունը, հնարավոր հետևանքները:
 Տրամադրել տեղեկատվություն և զարգացնել «ոչ» ասելու հմտություններ:
 Ծանոթացնել տարածված վնասակար սովորություններին և դրանց հետևանքներին:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Տարբերակել դրական և բացասական վարքագծերը ըստ դրանց հավանական հետևանքների:
2. Բացատրել արարքների հնարավոր հետևանքները:
3. Մեկնաբանել ալկոհոլի, ծխախոտային և երկրորդային ծխի վնասները, ազդեցությունը ֆիզիկական գործունեության վրա, ներառյալ՝ մարզական պատրաստվածության:
4. Կարևորել հասակակիցների կամ ավելի մեծերի բացասական ճնշմանը դիմակայելու կարողությունը՝ ծխախոտի և ալկոհոլի օգտագործման հարցում:
5. Կարողանալ մերժել և «ոչ» ասել նման առաջարկներին:

Բովանդակություն

- Հասակակիցների դրական և բացասական ազդեցությունը, հնարավոր հետևանքները:
- Ինչպես դիմակայել բացասական ազդեցությանը, ինչպես ասել «ոչ»:
- Ալկոհոլի, ծխախոտի և երկրորդային ծխի վնասները, ազդեցությունը ֆիզիկական գործունեության վրա, ներառյալ՝ մարզական պատրաստվածության:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Տեսանյութերի դիտում և քննարկում, իրավիճակների քննարկում, ինտերակտիվ խաղեր, դերային վարժություններ

Միջառարկայական կապեր

Կենսաբանություն, գրականություն, ֆիզիկական կուլտուրա

Ներդասընթացային կապեր՝ Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն թեմաների հետ

6-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ

ՄՆՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ
ԹԵՄԱ՝ Սննդի մակնշումներ, սննդամթերքի վերամշակում և պահպանում (2 ժամ)
Նպատակը
<p>Սովորեցնել կարգալ սննդի մակնշումը և կատարել ճիշտ ընտրություն:</p> <p>Օգնել գտնել ճիշտ պատասխաններ հնարավոր առարկումներին, եթե կա գնված սննդի վերադարձի խնդիր: Բացատրել սննդային արժեքային շղթաները՝ մշակումից մինչև օգտագործում: Ներկայացնել վերամշակման ժամանակ սննդարարության փոփոխությունները և օգնել կիրառել սննդի մշակման և պահպանման անվտանգ եղանակներ:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Բացատրել, թե ինչու է սնունդը մակնշվում, կարգալ սննդի հիմնական մակնշումները, օրինակ՝ արտադրության և պահպանման ժամկետը: Տարբերել ժամկետանց, անորակ սննդատեսակները: 2. Կարգալ գնված սննդի վրա սննդարարության մասին տեղեկատվությունը, վերլուծել և հասկանալ օգտակար և վնասակար նյութերի առկայությունը կամ բացակայությունը: Առաջնորդվելով մակնշանշմամբ՝ կարողանալ ընտրել ավելի առողջ տեսակներ: 3. Հիմնավորել, որ սպառողների իրավունքն է վերադարձնել հին կամ անորակ ապրանքը, պաշտպանել սպառողների իրավունքները: 4. Ներկայացնել սննդի հիմնական աղբյուրները, հիմնավորելով, որ բույսերը սննդային արժեքային արժեքների 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:
Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Սննդի մակնշում: • Սննդային շղթաներ: Սննդի վերամշակում: • Սննդամթերքի որակի գնահատում և պահպանում:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
<p>Գործնական աշխատանք՝ շուկայում առկա սննդարար ու մատչելի սննդատեսակների ընտրության վերաբերյալ՝ մականշումների վերլուծության հիման վրա: Ինտերակտիվ ներկայացումներ՝ խանութում հնարավոր առարկումների և պատասխանների շուրջ:</p> <p>Հետազոտական աշխատանք, ինտերակտիվ խաղեր:</p>
Միջառարկայական կապեր
Բնագիտություն, տեխնոլոգիա

ԱՃ, ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ, ՀԻԳԻԵՆԱ
ԹԵՄԱ՝ Օրվա ռեժիմի պահպանում, աշխատատեղի ճիշտ ընտրություն, տեսողության, լսողության խանգարումների կանխարգելում (3 ժամ)
Նպատակը
<p>Ծանոթացնել աշխատանքի հիգիենայի հիմնական դրույթներին, ինչպես ճիշտ ընտրել աշխատատեղը:</p> <p>Տրամադրել գիտելիք՝ ժամանակը, օրը, քունը և հանգիստը ճիշտ պլանավորելու վերաբերյալ:</p> <p>Ձևավորել տեսողության, լսողության և կեցվածքի խանգարումները կանխարգելելու հմտություններ:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Նկարագրել գերհոգնածության նշանները և բացատրել, թե ինչպես խուսափել դրանից:
2. Արդյունավետորեն տնօրինել ժամանակը և բաշխել առօրյա գործերը օրվա ընթացքում՝ ապահովելով աշխատանքի և հանգստի հաջորդայնությունը:
3. Տարբերակել, թե որ գործողություններն են նպաստում նորմալ քնին և որոնք՝ խանգարում:
4. Կատարել աշխատանքի կամ դաս սովորելու տեղիի 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 առողջական խնդիրների և հաշմանդամություն դեպքում:

Բովանդակություն

- Օրվա ռեժիմը, աշխատանքի, քնի և հանգստի բաշխումը, աշխատանքի հիգիենա
- Գերհոգնածության նշանները:
- Տեսողության, լսողության, կեցվածքի խանգարումների կանխարգելում):

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Վարժություններ, օրվա գրաֆիկի կազմում, տեսանյութերի դիտում, քննարկում

Միջառարկայական կապեր

Ֆիզիկական կուլտուրա, հասարակագիտություն, բնագիտություն

Ներդասընթացային կապեր՝ Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն թեմաների հետ

ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ՎՏԱՆԳԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ

ԹԵՄԱ՝ Անվտանգությունը փողոցում

Առաջին օգնություն (3 ժամ)

Նպատակը

Օգնել ընդլայնել անվտանգության կանոնների իմացությունը, փողոցում կողմնորոշվելու անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողությունները: Ձևավորել տուժածի մոտ կենսական կարևոր օրգանների հնարավոր խանգարումները ստուգելու և անհրաժեշտության դեպքում ԱՕ ցուցաբերելու կարողությունները: Օգնել տարբերակել միջատների խայթոցները, օձերի և այլ կենդանիների կծածները, ցուցաբերել ԱՕ:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Ներկայացնել ճանապարհա-տրանսպորտային 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:

Բովանդակություն

- ՃՏՊ կանխարգելում՝ ամրագրոտի, մեքենայի մանկական նստատեղ, արագություն, ավրիհոլ և երթևեկության կանոնների խախտում:
- Անհետաձգելի և առաջին օգնություն անգիտակից տուժածին :
- Տարբեր միջատների խայթոցներ, օձերի և այլ կենդանիների կծածներ: Նախազգուշական միջոցառումներ, ԱՕ:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Տեսանյութերի ցուցադրում և քննարկում, պրեզենտացիաներ, առաջին օգնության կիրառման գործնական աշխատանքներ:

Միջառարկայական կապեր

Բնագիտություն, ֆիզիկական կուլտուրա

ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒՉԱԿԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ
ԹԵՄԱ՝ Ժամանակի կառավարում, որոշումների կայացում (2 ժամ)
Նպատակը
Ձևավորել ժամանակի արդյունավետ կառավարման հմտություններ: Ներկայացնել ժամանակի արդյունավետ կառավարման հիմնական խոչընդոտները: Դիտարկել տարբեր իրավիճակներում որոշումների կայացման գործընթացը:
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Կարևորել, դիտարկել և կիրառել ժամանակի ինքնուրույն կառավարման մոտեցումներ: 2. Քննել, հստակեցնել տարբեր իրավիճակներում որոշումների կայացումը:
Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Ժամանակի կառավարումը և որոշումների կայացումը՝ որպես ինքնուրույնության և պատասխանատվության գործոն:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
Դեպքերի քննարկում, խմբային աշխատանք
Միջառարկայական կապեր
Գրականություն Ներառարկայական կապեր՝ Աճ, զարգացում, հիգիենա թեմաների հետ

ՓՈԽՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՍԵՌԱՅԻՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ

ԹԵՄԱ՝ մարդու իրավունքներ, խոցելի խմբեր եվ օգնության հնարավորություն (4 ժամ)

Նպատակը

Օգնել գիտակցել համամարդկային արժեքները ճանաչելու և հարգելու կարևորությունը: Վերլուծել խտրականության բացասական կողմերը, զարգացնել ապրումակցում խտրական վերաբերմունքի ենթարկված և աջակցության կարիքը ունեցող մարդկանց հանդեպ:

Նպատել խոցելի խմբերի, նրանց խոցելիության պատճառների ընկալմանը, տեղեկացնել հավասար իրավունքների մասին անկախ առողջական խնդիրներից, իրազեկել ինչպես դրսևորել պատրաստակամություն ճշման ենթարկվածին պաշտպանելու և շրջապատում կատարվող նման երևույթներին ընդդիմանալու: Իրազեկել աջակցություն տրամադրելու ձևերի և վստահելի մեծահասակ ունենալու անհրաժեշտության մասին:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Հստակեցնել անհատական, խմբային և համամարդկային արժեքների մասին ունեցած պատկերացումները
2. Օրինակներ բերել և կարծիք հայտնել տարբեր հիմքերով՝ սոցիալական սեռային, ֆիզիկական և այլ պիտակավորման, կանխակալ վերաբերմունքի, խտրականության բացասական կողմերի մասին:
3. Ներկայացնել և հիմնավորել նման գործելակերպի վնասարարությունը հասարակության համար:
4. Թվարկել և տարբերակել հասարակության մեջ տարբեր խմբերի, որոնց իրավունքներն առավել հաճախ են ոտնահարվում:
5. Մեկնաբանել, թե ինչու են այդ խմբերը՝ փախստականներ, տեղահանվածներ, երեխաներ, ազգային փոքրամասնություններ, հաշմանդամություն և զարգացման առանձնահատկություններ ունեցող մարդիկ առավել անպաշտպան և խոցելի:
6. Օրինակներ 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, ում հետ կարող են քննարկել նման իրավիճակները և օգնություն խնդրել:

Բովանդակություն

- Անհատական, խմբային և համամարդկային արժեքներ:
- Տարբեր տեսակի խտրականության ճանաչում, անհավասար հնարավորություններ, օրինակներ՝ տարբեր ոլորտներից:

- Խոցելի խմբերը՝ հաշմանդամություն և զարգացման առանձնահատկություններ ունեցող մարդիկ, ազգային փոքրամասնություններ, փախստականներ և այլն, նրանց իրավունքները:
- Վստահելի մեծահասակ, օգնության հնարավորություն և օգնության դիմելու կարևորություն:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Քննարկումներ, խաղեր, խմբային և զույգերով աշխատանքներ, դեբատներ, տեսանյութերի դիտում, քննարկում, հարցախոյզ

Միջառարկայական կապեր

Ես և իմ հայրենիքը

Ներառարկայական կապեր՝ Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն թեմաների հետ

ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՎԱՐՔԱԳԾԱՅԻՆ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ԹԵՄԱ՝ Վարքագծային հիվանդություններ, ոչ վարակիչ և վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում, պատվաստումներ (1 ժամ)

Նպատակը

Ծանոթացնել վարքագծային հիվանդություններին: Օգնել գիտակցել, որ ապրելակերպը առողջության հիմնական գործոններից մեկն է, հիվանդությունների մեծ մասը կարելի է կանխել պատասխանատու վարքագիծ ունենալով:

Ներկայացնել ոչ վարակիչ հիվանդությունների՝ սիրտանոթային, քաղցկեղային հիվանդությունների, շաքարային դիաբետի, թոքերի քրոնիկ հիվանդությունների կանխարգելման միջոցները:

Օգնել ընկալել պատվաստումների դերը վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելման գործում:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Հիմնավորել, որ մարդու վարքագիծը, այդ թվում՝ ոչ ռացիոնալ սնուցումը, ցածր ֆիզիկական ակտիվությունը, ծխախոտի, նիկոտին պարունակող արտադրանքի և ալկոհոլի օգտագործումն ազդում են առողջական վիճակի վրա:

<p>2. Թվարկել քրոնիկ ոչ վարակիչ հիվանդությունները, որոնք մեծապես կախված են մարդու կենսակերպից և մեկնաբանել, թե ինչպես կարելի է դրանք կանխարգելել:</p> <p>3. Հիմնավորել պատվաստումների անհրաժեշտությունը հիվանդությունների կանխարգելման գործում, թվարկել՝ որ հիվանդություններն են կանխարգելվում պատվաստումների շնորհիվ՝ գրիպ, հեպատիտ, պոլիոմիելիտ, դիֆթերիա, ԲՈՎԻԴ-19 և այլն:</p>
Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Վարքագիծ, պատասխանատու վարքագիծ, հիվանդությունների առաջացում: • Ոչ վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում: • Պատվաստումների անհրաժեշտություն, տարածված հիվանդությունների կանխարգելում:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
Վարժություններ, տեսանյութերի դիտում, քննարկում
Միջառարկայական կապեր
Կենսաբանություն, հասարակագիտություն, գրականություն

ՍԵՌԱԿԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ
ԹԵՄԱ՝ Դեռահասային տարիքի փոփոխությունները (2 ժամ)
Նպատակը
<p>Օգնել գիտակցել, որ դեռահասության շրջանում սեռական հասունացման հետ կապված ֆիզիկական և հոգեբանական փոփոխությունները կարող են յուրովի ընթանալ:</p> <p>Նպաստել հիգիենայի հիմնական կանոնների պահպանմանը:</p> <p>Տրամադրել տեղեկատվության վստահելի աղբյուրներ:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Նկարագրել դեռահասության շրջանում տեղի ունեցող ֆիզիկական և հոգեբանական փոփոխությունները՝ ըստ փուլերի, մեկնաբանել աղջիկների և տղաների սեռահասունացման գործընթացի անհատականությունը, փոփոխությունների արդյունքում՝ մայր և հայր դառնալու ունակությունը:
2. Պահպանել հիգիենայի կանոնները, ընտրել և օգտվել հիգիենիկ միջոցներից:
3. Նշել՝ ում պետք է դիմել գրագետ և վստահելի տեղեկատվություն ստանալու համար (բուժառայություն, բուժաշխատող):.

Բովանդակություն

- Սեռահասունացում, ֆիզիկական, հոգեբանական փոփոխություններ:
- Տղաների և աղջիկների հիգիենան հասունացման շրջանում:
- Վստահելի տեղեկատվության աղբյուրներ:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Վարժություններ, տեսանյութերի դիտում, քննարկում, ինտերակտիվ խաղեր, վստահելի աղբյուրներից, կայքերից տեղեկատվության հայթայթում

Դիտարկում՝

Անձնական հիգիենայի, հասունացման փոփոխությունների հետ կապված նուրբ թեմաները, այդ թվում՝ հատուկ կարիքներ կամ հաշմանդամություն ունեցող անձանց վերաբերող, ուսուցիչներին առաջարկվում է քննարկել աղջիկների և տղաների հետ առանձին: Օրինակ՝ աղջիկների հետ դաշտանի, դրա հետ կապված վախերի, զգացողությունների, ամաչելու վերաբերյալ: Ինչպես նաև՝ տղաների հասունացման առանձնահատկությունների վերաբերյալ բուժաշխատողի ներգրավմամբ:

Միջառարկայական կապեր

Բնագիտություն, գրականություն

Ներդասարնթացային կապեր՝ Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն թեմաների հետ:

7-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ

ՍՆՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ

ԹԵՄԱ՝ Սննդի գովազդ և անվտանգություն (2 ժամ)
Նպատակը
<p>Դրական ազդեցություն ունենալ աշակերտների սնվելու սովորությունների, սննդի ընտրության և առողջության վրա, ինչը, իր հերթին, դրականորեն է ազդում նրանց հաճախելիության և առաջադիմության վրա:</p> <p>Հարստացնել աշակերտների գիտելիքները սննդի ընտրության վրա ազդող գործոնների մասին: Ձևավորել դիմադրողականություն սննդային, առողջապահական և սոցիալական մարտահրավերների, այդ թվում՝ գովազդին նկատմամբ:</p> <p>Ձեռք բերել սննդի հիգիենայի և սննդային թունավորումների կանխարգելման հմտություններ:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 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:
Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Սննդի ընտրության վրա ազդող գործոնները: • Սննդի գովազդը: • Փողոցներում վաճառվող սննդամթերքի խնդիրները: • Սննդի հիգիենայի սկզբունքները:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
Անհատական և խմբային աշխատանք, ինտերակտիվ խաղ, տեսանյութերի դիտում, ներկա սննդային գովազդների վերլուծություն, աշխատանքային թերթիկների լրացում, քննարկում, խոհարարություն:
Միջառարկայական կապեր
Ֆիզիկական կուլտուրա, հասարակագիտություն, բնագիտություն:

ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ՎՏԱՆԳԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ
<p>ԹԵՄԱ՝ Տարհանման պլան-ուրվագիծ</p> <p style="text-align: center;">Առաջին օգնություն (3 ժամ)</p>
Նպատակը
<p>Խթանել աղետների ժամանակ անհրաժեշտ գործողություններին և կանոններին տիրապետելու, տարհանման պլան-ուրվագիծը քայլ առ քայլ մշակելու կարողությունները: Օգնել գիտակցել տարհանման վարժանքի նշանակությունը արտակարգ իրավիճակներում:</p> <p>Նախագոյազական միջոցառումների շնորհիվ կանխել արևահարությունը, ցրտահարությունը, ցուցաբերել առաջին օգնություն և արևահարության և ցրտահարության նախանշանների դեպքում:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 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 դեպքերում: Նշել՝ ինչ չի կարելի անել առաջին օգնություն ցուցաբերելիս:
Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Տարհանման պլան-ուրվագիծ: Տարհանման, հրդեհային անվտանգության նշաններ: • Արտաքին գործոնների ազդեցություն: • Մարմնի գերտաքացում, արևահարություն, գերսառեցում, ցրտահարություն: Առաջին օգնություն:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
<p>Տարհանման վարժանքներ, առաջին օգնության կիրառման գործնական աշխատանքներ, տեսանյութերի ցուցադրում և քննարկում</p>

Միջառարկայական կապեր
Աշխարհագրություն, տեխնոլոգիա, երկրաչափություն, կենսաբանություն, ֆիզիկական կուլտուրա Ներդաստընթացային կապեր «Աճ և զարգացում, հիգիենա» թեմայի հետ

ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒՋԱԿԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ
ԹԵՄԱ՝ Մարմնի պատկեր, ինքնագնահատական և ինքնավերաբերմունք (3 ժամ)
Նպատակը
Բացատրել «մարմնի պատկեր» հասկացությունը և դրա վրա ազդող գործոնները: Արժևորել ինքնագնահատականը և դրական ինքնավերաբերմունքը, վեր հանել դրական ինքնագնահատականի ձևավորման համար անհրաժեշտ ներքին ռեսուրսները: Օգնել ընկալել անձի արժեքը՝ ներքին և արտաքին առանձնահատկությունների ամբողջականության մեջ:
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ընկալել, որ հասունացման շրջանում ֆիզիկական փոփոխություններն անխուսափելի են և խիստ անհատական: 2. Մեկնաբանել գեղեցկության չափանիշները մեղիայում: 3. Վերլուծել սեփական դրական որակները, հաջողությունները և ուժեղ կողմերը: 4. Մեկնաբանել դրական ինքնավերաբերմունքի և սեփական արտաքինի ընդունման կարևորությունը:
Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • «Մարմնի պատկեր» հասկացությունը: • Դեռահասության շրջանում մարմնի պատկերի ընկալման վրա ազդող գործոնները՝ ԶԼՄ-ներ, անհրատեսական գեղեցկության չափանիշներ: • Մարմնի դրական ընկալման հոգեբանական ռեսուրսներ: • Անձն իր ամբողջականության մեջ:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
Դեպքերի քննարկում, խմբային աշխատանք, վարժություն
Միջառարկայական կապեր
Հասարակագիտություն, գրականություն

ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՎԱՐՔԱԳԾԱՅԻՆ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ
ԹԵՄԱ՝ Ռիսկային վարքագծի պատճառները, հետևանքները (2 ժամ)
Նպատակը
<p>Ծանոթացնել ռիսկային վարքագծի, դրա դրդապատճառների հետ:</p> <p>Նկարագրել ծխախոտի, ծխախոտային արտադրանքի, նարգիլի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրանքի (վեյփեր, սնուս և այլ) կարճաժամկետ և երկարաժամկետ ազդեցությունը:</p> <p>Տեղեկացնել կախվածության նշանների, վտանգների և հետևանքների մասին:</p> <p>Օգնել գիտակցել և նվազեցնել ուրիշների ազդեցությունը իրենց որոշումների վրա:</p> <p>Ներկայացնել և դիտարկել տարբեր հնարավոր վտանգավոր իրավիճակներ, օգնել մշակել դրանցից խուսափելու միջոցներ և անվտանգության կանոններ:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ներկայացնել՝ ինչու են դեռահասները հակված ռիսկային վարքագիծ դրսևորելու: 2. Տարբերել անվտանգ և ռիսկային վարքագծերը: 3. Բացատրել, թե ինչպես են վնասակար սովորությունները ազդում առողջական և հոգեկան վիճակի վրա, թվարկել կախվածության նշանները, վտանգները և հետևանքները: 4. Նկարագրել ծխախոտի, ծխախոտային արտադրանքի, նարգիլի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրանքի (վեյփեր, սնյուս և այլ) կարճաժամկետ և երկարաժամկետ հետևանքները, թվարկել կախվածության նշանները, վտանգները և հետևանքները:

5. Ճանաչել պոտենցիալ վտանգավոր և անվտանգ գործողությունները՝ էլեկտրոնային միջոցների օգտագործման, ազարտային խաղերի և ռիսկային հարաբերությունների դեպքում:
6. Մեկնաբանել, թե ինչպես ուրիշները կարող են ազդել սեփական առողջությանը վերաբերող որոշումների կայացման վրա, օրինակ՝ մեքենա վարելը, ազարտային խաղերը, տարբերակել կողմնակի դրական և բացասական ազդեցությունը, 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:

Բովանդակություն

- Անվտանգ և ռիսկային վարքագիծ, պատճառը, հետևանքները:
- Շրջապատի ազդեցությունը, որոշումների ընդունումը, ճնշումը:
- Ծխախոտի, ծխախոտային արտադրանքի, նարգիլեի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրանքի (վեյփեր, սնուս և այլ) էլեկտրոնային սիգարետների, կարճաժամկետ և երկարաժամկետ հետևանքները, կախվածության նշանները:
- Վտանգավոր իրավիճակներ, անվտանգության կանոններ:

**Առաջարկվող գործունեության ձևերը և
թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ**

Վարժություններ, տեսանյութերի դիտում, քննարկում, ինտերակտիվ խաղ

Միջառարկայական կապեր

Հասարակագիտություն, գրականություն

Ներդասընթացային կապեր՝ Փոխհարաբերություններ, սեռային խնդիրներ թեմաների հետ

ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՀԱԼԱԾԱՆՔ, ՇԱՀԱԳՈՐԾՈՒՄ

ԹԵՄԱ՝ ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ ԵՎ ԹՅՈՒՐԸՆԿԱԼՈՒՄՆԵՐԸ (4 ժամ)

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 վերջնարդյունքները

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:

Բովանդակություն

- Բռնության և ոտնձգության տարբեր տեսակները՝ ֆիզիկական, հոգեբանական, տնտեսական, վերահսկում, անտեսում, բուլինգ, կիբերբուլինգ:
- Բռնության և բուլինգի բացասական ազդեցությունը և վնասակարությունը:
- Բռնության անթույլատրելիությունը, կանխարգելման ձևերը և օգնության հնարավորությունը:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Քննարկում, քարտային խաղեր, խմբային և զույգերով աշխատանք, բանավեճեր, տեսանյութերի դիտում, հարցախույզ

Դիտարկում

Ողջունելի են բռնությունը կանխարգելելու վերաբերյալ տեսանյութերի դիտումը և քննարկումը: Հնարավորության դեպքում հյուր-մասնագետի ներկայություն՝ բռնությունը ճանաչելու և կանխարգելելու շուրջ քննարկման դասին:

Պետք է ուշադիր լինել, որպեսզի քննարկման ժամանակ կանանց և տղամարդկանց մասին կարծրատիպերը և բռնության ենթարկվածին մեղադրելու և առիթներ փնտրելու թյուրընկալումները չվերարտադրվեն:

Միջառարկայական կապեր

Հասարակագիտություն, գրականություն

ՍԵՌԱԿԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ
ԹԵՄԱ՝ Սեռահասունացում, հոգեբանական փոփոխություններ (3 ժամ)
Նպատակը
<p>Օգնել գիտակցել, որ դեռահասային տարիքի հոգեբանական փոփոխությունները հեշտ չեն անցնում, և դրանով էլ պայմանավորված են այդ շրջանի մի շարք դժվարություններ:</p> <p>Բացատրել մարմնի սխալ ընկալման հետևանքները:</p> <p>Ներկայացնել «մարմնի սահմաններ» հասկացությունը:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Նկարագրել հոգեբանական փոփոխությունների հնարավոր բարդությունները: 2. Բացատրել, որ մարմնի սխալ ընկալումը նպաստում է անորեքսայի և բուլիմիայի զարգացմանը: 3. Բացատրել դեռահասային տարիքում տեղի ունեցող ֆիզիոլոգիական փոփոխությունները (տղաների շրջանում): 4. Մեկնաբանել, բացատրել մարմնի սահմանների, անձնական տարածքի, հպումների թույլատրելի և անթույլատրելի սահմանը, ինչպես վարվել, ում դիմել: 5. Տեղեկացված լինել՝ ինչ աղբյուրներից գտնել վստահելի տեղեկատվություն սեռահասունացման վերաբերյալ:
Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Սեռահասունացում, հոգեբանական փոփոխություններ • Մարմնի սահմանները, մարմնի ընկալումը: • Տեղեկատվական աղբյուրներ:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
<p>Վարժություններ, տեսանյութերի դիտում, ինտերակտիվ խաղեր, վստահելի աղբյուրներից, կայքերից տեղեկատվության հայթայթում:</p> <p>Դիտարկում՝</p>

Անձնական հիգիենայի հետ կապված նուրբ թեմաները կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող դեռահասներին ուսուցիչներին առաջարկվում է քննարկել առանձին աղջիկների և տղաների հետ, բուժաշխատողի ներգրավմամբ:

Միջառարկայական կապեր

Կենսաբանություն, գրականություն, հասարակագիտություն

Ներդասարնթացային կապեր՝ Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն թեմաների հետ

8-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ

ՍՆՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ

ԹԵՄԱ՝ Ամենօրյա առողջ սննդակարգ (2 ժամ)

Նպատակը

Ձևավորել սեփական սննդակարգը վերլուծելու կարողություն՝ տարբերակելով առողջ և անառողջ սնունդը, ընտրությունները և դրդապատճառները: Սովորեցնել սննդակարգը սպիտակուցով, կալցիումով, երկաթով, բջջանյութով ավելի հարուստ դարձնելու հնարքներ: Օգնել կատարել առողջ, պլանավորված սննդի ընտրություն:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Վերլուծել սեփական սննդակարգը՝ տարբերակելով առողջ և անառողջ սովորությունները, սննդային ընտրությունները, դրդապատճառները:
2. Գնահատել, թե ինչ որակական և քանակական փոփոխություններ են պետք սեփական 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 անվտանգության կանոնները սննդի պատրաստման ժամանակ:

Բովանդակություն

- Սեփական սննդակարգը ավելի առողջ դարձնելու հմտություններ:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
Վարժություններ, գործնական աշխատանք՝ սննդակարգում սպիտակուցով, կալցիումով, երկաթով, բջջանյութով ընտրությամբ, վստահելի աղբյուրներից, կայքերից տեղեկատվության հայթայթում
Միջառարկայական կապեր
Կենսաբանություն, Հասարակագիտություն, Ֆիզիկական կուլտուրա

ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ՎՏԱՆԳԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ
ԹԵՄԱ՝ Անվտանգության կանոնների պահպանումը ուսումնական գործընթացում և առօրյա կյանքում, առաջին օգնության (4 ժամ)
Նպատակը
<p>Օգնել գիտակցել կենցաղում, լաբորատորիաներում, տարբեր թունավոր նյութերի, էլեկտրական սարքավորումների հետ աշխատելիս անվտանգության կանոնների պահպանման կարևորությունը:</p> <p>Ձևավորել տուժածի մոտ հնարավոր վնասվածքները բացահայտելու կարողություններ, անհրաժեշտության դեպքում՝ ԱՕ ցուցաբերելու:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> Կիրառել անվտանգության կանոնները կենցաղում, լաբորատորիաներում, տարբեր քիմիական նյութերի, էլեկտրական սարքավորումների հետ աշխատելիս: Պահպանել անվտանգության կանոնները գյուղատնտեսության համար նախատեսված քիմիական նյութեր օգտագործելիս: Ցուցաբերել առաջին օգնություն էլեկտրահարության, քիմիական թունավորումների, տարբեր տեսակի այրվածքների և վերքերի դեպքում, նկարագրել՝ ինչ չի կարելի անել նման դեպքում: Տիրապետել արհեստական շնչառության և սրտի անուղղակի մերսման տեխնիկային: Ներկայացնել՝ ինչ չի կարելի անել առաջին օգնություն ցուցաբերելու ժամանակ:
Բովանդակություն

- Վնասակար նյութեր, կենցաղային քիմիա, էլեկտրականություն և այլն:
- Գյուղատնտեսական վնասակար միջոցներ. ինչպես անվտանգ օգտագործել:
- Անվտանգության կանոնները լաբորատորիաներում:
- ԱՕ էլեկտրահարության այրվածքների, վերքերի դեպքում:
- Սրտի աշխատանքի և շնչառության վերականգնում (ԱԱՇՎ):

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Տեսանյութերի ցուցադրում և քննարկում, պրեզենտացիաներ, առաջին օգնության կիրառման գործնական աշխատանքներ

Միջառարկայական կապեր

Ֆիզիկա, քիմիա, կենսաբանություն, ՆԶՊ, ֆիզիկական կուլտուրա

ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒՋԱԿԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

ԹԵՄԱ՝ Հոյզեր, սթրես (3 ժամ)

Նպատակը

Օգնել հասկանալ և արտահայտել սեփական հոյզերը:

Քննարկել սթրեսը և սթրեսորները առօրյա կյանքում, ձևավորել սթրեսի հաղթահարման մարտավարություններ:

Դիտարկել ընկերական ջերմ հարաբերությունները որպես հուզական աջակցության կարևոր գործոն:

Թեմայի վերջնարդյունքները

<ol style="list-style-type: none"> 1. Հասկանալ, նկարագրել և արտահայտել սեփական հույզերը և զգացմունքները տարբեր իրավիճակների և գործողությունների վերաբերյալ: 2. Բնութագրել ընկերությունը և կապվածությունը որպես փոխադարձ վստահության և աջակցության աղբյուր: 3. Ճանաչել սթրեսը և դրա ազդեցությունը և հաղթահարման մեխանիզմները:
Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Հույզեր, զգացմունքներ: Սեփական հակասական հույզերը հասկանալու, դրանք արտահայտելու ունակություն: • Ընկերություն և կապվածություն՝ փոխադարձ հարգանք, վստահություն և աջակցություն: • Սթրես, սթրեսի կառավարում և դրա հաղթահարմանն ուղղված մարտավարությունները:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
Դեպքերի քննարկում, խմբային աշխատանք
Միջառարկայական կապեր
Հասարակագիտություն, գրականություն

ՓՈԽՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՍԵՌԱՅԻՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ
ԹԵՄԱ՝ Առողջ փոխհարաբերություններ և հավասար հնարավորություններ (3 ժամ)
Նպատակը
<p>Օգնել գիտակցել 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 և ներդաշնակ ընտանիքի նշանակությունը «առողջ» ընտանիքի ձևավորման և հասարակության բարեկեցության համար:</p> <p>Ծանոթացնել սոցիալական նորմերին, դրանց շուրջ ստեղծված թյուրընկալումներին և նորմերի բացասական ազդեցությանը մարդկանց հավասար հնարավորությունների ձևավորման վրա: Տեղեկացնել, որ նորմերը ստեղծվում են հասարակությունների կողմից և փոփոխելի են:</p>

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Վերլուծել հասակակիցների դրական և բացասական ազդեցությունն իրենց փոխհարաբերությունների կառուցման վրա, բերել օրինակներ:
2. Հիմնավորել մերժելու և չենթարկվելու կարևորությունը, երբ փորձում են ճնշել, ստիպել անելու մի բան, որը չեն ուզում:
3. Թվարկել սոցիալական որոշ նորմերի բացասական ազդեցությունը մարդկանց հավասար հնարավորությունների 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:

Բովանդակություն

- Ընկերական հարաբերությունները և «ոչ» ասելու կարևորությունը:
- Սոցիալական նորմեր և հավասար հնարավորությունների սահմանափակումներ:
- Հասարակության դերը նորմերի ստեղծման գործում և նորմերի փոփոխելիությունը:
- Առողջ և անառողջ հարաբերություններն ընտանիքում:
- Ներդաշնակ ընտանիք և բարեկեցիկ երկիր:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Քննարկում, խմբային և զույգերով աշխատանք, դեբատներ, տեսանյութերի դիտում և քննարկում, խաղեր, հարցախույզ:

Դիտարկում

Դասերը ցանկալի է, որ անցկացվեն օրինակների ներքո՝ ընդգծելով համերաշխ և ներդաշնակ ընտանիք ունենալու կարևորությունը, ընտանիքի անդամների, ընտանիքի բարօրության և ավելի ներդաշնակ հասարակության համար: Օրինակներ բերել աշխատող և հոգատար հոր՝ կնոջը և երեխաներին (առկայության դեպքում) նվիրված, տնային գործերը կիսող, նմանապես նաև հոգ տանող և գործունյա մոր դերակատարմամբ:

Միջառարկայական կապեր

Հասարակագիտություն, պատմություն

Ներդասընթացային կապեր՝ Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն թեմաների հետ

ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՎԱՐՔԱԳԾԱՅԻՆ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ
ԹԵՄԱ՝ Հոգեմետ նյութեր, ազդեցությունը, հետևանքները (2 ժամ)
Նպատակը
<p>Սովորողներին բացատրել նիկոտինի, ալկոհոլի, թմրամիջոցների ազդեցությունն օրգանիզմի վրա: Օգնել գիտակցել, թե ինչպիսի հետևանքներ և կախվածություններ են առաջացնում հոգեմետ նյութերը:</p> <p>Նպաստել կախվածությունները հաղթահարելու հմտությունների ձևավորմանը, խրախուսել դիմել օգնության:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Բացատրել, թե ինչպես են հոգեմետ նյութերը ազդում առողջական և հոգեկան վիճակի 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, ում դիմել օգնության:
Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Հոգեմետ նյութերի տեսակները, ազդեցությունը առողջական և հոգեկան վիճակի վրա, հետևանքները: • Կախվածություն, կախվածության տեսակները: • Ինչպես խուսափել հոգեմետ նյութերից և ում դիմել օգնության համար:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
Վարժություններ, տեսանյութերի դիտում, քննարկում, ինտերակտիվ խաղ
Միջառարկայական կապեր
<p>Կենսաբանություն, հասարակագիտություն, գրականություն</p> <p>Ներդասարձագային կապեր՝ Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն թեմաների հետ, 5-րդ դասարանում, նույն թեմաների հետ՝ 6-րդ և 7-րդ դասարաններում</p>

ՍԵՌԱԿԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ
ԹԵՄԱ՝ ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի կանխարգելումը (2 ժամ)
Նպատակը
Բացատրել, ինչ է ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ը, վիճակագրությունը Հայաստանում և աշխարհում, օգնել տարբերել փոխանցման ուղիները և նկարագրել թյուրընկալումները կապված ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիների հետ:
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Նկարագրել առողջ և անառողջ հարաբերությունների տարբերությունը: 2. Բացատրել, որ սիրահարվածությունը, համակրանքը հակառակ սեռի նկատմամբ նորմալ է: 3. Ներկայացնել՝ ինչ է ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ը, վիճակագրությունը Հայաստանում և աշխարհում: 4. Տարբերակել ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի փոխանցման ուղիները, պատուհանի շրջանը, կարողանալ հերքել ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիների հետ կապված սխալ ընկալումները:
Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ, փոխանցման ուղիները, կանխարգելումը:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
Վարժություններ, տեսանյութերի դիտում, քննարկում, ինտերակտիվ խաղեր, վստահելի աղբյուրներից, կայքերից տեղեկատվության հայթայթում
Միջառարկայական կապեր
Կենսաբանություն, հասարակագիտություն, գրականություն

9-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ

ՍՆՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ

ԹԵՄԱ՝ Սննդային ռիսկերը և հիվանդությունները

Ավելցուկային քաշ և կառավարման ուղիները (2 ժամ)

Նպատակը

Օգնել գնահատել սննդային ռիսկերը և բացատրել տարբեր հիվանդությունների առաջացումը սխալ սնվելու հետևանքով: Ծանոթացնել, թե որն է մարմնի առողջ քաշը, որն է ավելցուկային քաշը, ճարպակալումը և անբավարար քաշը: Բացատրել առաջացման պատճառները և կառավարման ձևերը: Ներկայացնել բուլիմիայի և անոռեքսիայի նշանները, ինչպես կանխարգելել, երբ պետք է դիմել բժշկի:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Ներկայացնել, որ անառողջ սնունդը, սննդային սովորությունները և ֆիզիկական ցածր ակտիվությունը կարող են բարձրացնել որոշ քրոնիկ հիվանդությունների ռիսկը: Նկարագրել, թե ինչպես նվազեցնել այդ ռիսկերը:
2. Իմանալ, թե որն է մարմնի առողջ քաշը, որն է ավելցուկային քաշը, ճարպակալումը և անբավարար քաշը: Բացատրել, որ ճարպակալումը բարդ, տարբեր պատճառներ ունեցող քրոնիկ հիվանդություն է: Բացատրել առաջացման պատճառները և կառավարման ձևերը:
3. Վերլուծել, որ քաշի իջեցման շատ տարածված «դիետաները» վտանգավոր են ֆիզիկական և հոգեկան առողջության համար:
4. Ճանաչել բուլիմիայի և անոռեքսիայի նշանները, իմանալ դրանցից խուսափման եղանակները:
5. Նկարագրել, թե ինչ կարող են անել, երբ այդպիսի վիճակում իրենց ընկերը կամ բարեկամն է:
6. Բացատրել, որ ավելցուկային քաշի հետ կապված խնդիրների դեպքում պետք է դիմել բուժօգնության:

Բովանդակություն

- Սննդային ռիսկերը և հիվանդությունները:
- Ավելցուկային քաշ, ճարպակալում, անբավարար քաշ: Առաջացման պատճառները, վերահսկման մեթոդները, բուժման և կանխարգելման մեթոդները: Առողջ և անառողջ մոտեցումները և հնարավոր բարդությունները:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Վարժություններ, ինտերակտիվ խաղեր՝ ինչպես պետք է վերաբերվել սննդային վարքագծային շեղում ունեցող ընկերներին, հետազոտություններ, պրեզենտացիաների պատրաստում, տեղեկատվության վստահելի աղբյուրներից, կայքերից տեղեկատվության հայթայթում

Միջառարկայական կապեր
<p>Կենսաբանություն, հասարակագիտություն</p> <p>Ներդասարձացային կապեր՝ Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն և Սեռական և վերարտադրողական առողջության թեմաների հետ, 7-րդ դասարանում</p>

ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ՎՏԱՆԳԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ
<p>ԹԵՄԱ՝ Հրդեհներ և պայթյուններ</p> <p>Առաջին օգնություն (2 ժամ)</p>
Նպատակը
<p>Ձևավորել հրդեհների և պայթյունների ծագման ժամանակն արագ և ճիշտ արձագանքելու կարողություններ: Օգնել գնահատել իր և ուրիշների հնարավորությունների սահմանները և պատկերացնել անհրաժեշտ գործողությունները՝ հավանական կամ առկա վտանգի դեպքում:</p> <p>Օգնել գիտակցել գազից պաշտպանվելու անվտանգության կանոնների պահպանման կարևորությունը: Ձևավորել շմուլ գազից թունավորման դեպքում տուժածին առաջին օգնություն ցուցաբերելու կարողություններ:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Նկարագրել հրդեհների և պայթյունների ծագման պատճառները և հետևանքները: 2. Նկարագրել հրդեհների և պայթյունների ծագման դեպքում վարքի կանոնները: 3. Նկարագրել շմուլ գազից պաշտպանվելու անվտանգության կանոնները: 4. Ցուցաբերել ԱՕ շմուլ գազից թունավորման դեպքում:
Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Հրդեհներ և պայթյուններ: Կանխարգելիչ միջոցառումներ, վարքականոններ: • Շմուլ գազից պաշտպանվելու անվտանգության կանոններ: • Առաջին օգնություն՝ շմուլ գազից թունավորման դեպքում:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
Տեսանյութերի ցուցադրում և քննարկում, գործնական աշխատանքներ, պրեզենտացիաներ, առաջին օգնության ցուցադրում, մոդելավորում և իրավիճակի խաղարկում, որի ժամանակ կարող են ցուցադրել իրենց ձեռք բերած կարողությունները:
Միջառարկայական կապեր
Ֆիզիկա, քիմիա, կենսաբանություն, ՆԶՊ, ֆիզիկական կուլտուրա

ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒՋԱԿԱՆ և ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՈՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ
ԹԵՄԱ՝ Առողջ հարաբերություններ (4 ժամ)
Նպատակը
Դիտարկել ջերմ և առողջ միջանձնային հարաբերություններ կառուցելու համար անհրաժեշտ գործոնները: Ճանաչել հոգեբանական սահմանների և դրանց պահպանման կարևորությունը: Կիրառել հաղորդակցման արդյունավետ միջոցներ վեճերի և սեփական կարծիքն արտահայտելու շրջանակներում:
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ճանաչել սեփական և այլ մարդկանց հոգեբանական սահմանները, գիտակցել՝ ինչպես կարող են խոսքերը և արարքներն անդրադառնալ մարդկանց վրա: 2. Վեճերի ժամանակ կիրառել սեփական կարծիքն արտահայտելու, բանակցելու, վեճերն արդյունավետ լուծելու միջոցներ: 3. Դիտարկել սերը, սիրահարվածությունը, մտերմությունը՝ որպես փոխադարձ հարգանք և պատասխանատվություն ենթադրող հասկացություններ:
Բովանդակություն

<ul style="list-style-type: none"> • Սեփական և այլ մարդկանց հոգեբանական սահմանները, հանդուրժողականության կարևորությունը: • Այլ մարդկանց կարծիքը ընդունելու և սեփական կարծիքն արտահայտելու ու բանակցելու արդյունավետ միջոցներ: • Հարաբերություններ՝ սեր և սիրահարվածություն:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
Դերային խաղեր, դեպքերի քննարկում
Միջառարկայական կապեր
Հասարակագիտություն, գրականություն

ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՎԱՐՔԱԳԾԱՅԻՆ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ
ԹԵՄԱ՝ Դաջվածք և պիրսինգ, հեպատիտի և այլ հիվանդությունների կանխարգելում (1 ժամ)
Նպատակը
<p>Հիմնավորել դաջվածքի և պիրսինգի վտանգները:</p> <p>Տեղեկություններ տրամադրել հեպատիտ Բ-ի և Ց-ի կանխարգելման, իմունականխարգելման՝ պատվաստման մասին, մարդու պապիլոմավիրուսի (ՄՊՎ) և դրա հետևանքների, ՄՊՎ-ի դեմ պատվաստման կարևորության մասին:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Նշել, թե ինչպես են զարգանում և փոխանցվում հեպատիտները, ինչպես կանխարգելել, այդ թվում հեպատիտ Բ-ի դեմ պատվաստման միջոցով: 2. Մեկնաբանել, թե ինչ վտանգներ են կրում անապահով վայրերում դաջվածք և պիրսինգ անելը: 3. Թվարկել ՄՊՎ առաջացրած հիվանդությունները, բացատրել, որ ՄՊՎ-ը կարելի է կանխարգելել պատվաստման միջոցով:
Բովանդակություն

- Դաջվածք, պիրսինգ, վտանգները:
- Հեպատիտ Բ, Ց, ՄԴՎ: Պատվաստումներ հեպատիտ Բ-ի, ՄԴՎ-ի դեմ:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Վարժություններ, տեսանյութերի դիտում, քննարկում, ինտերակտիվ խաղեր, իրավիճակների դիտարկում, խաղարկում

Միջառարկայական կապեր

Կենսաբանություն, հասարակագիտություն, գրականություն

ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՀԱԼԱԾԱՆՔ, ՇԱՀԱԳՈՐԾՈՒՄ

ԹԵՄԱ՝ Թրաֆիքինգ և սեռական բռնություն (2 ժամ)

Նպատակը

Իրազեկել թրաֆիքինգի տեսակների, վտանգավոր իրավիճակների և թրաֆիքինգին ենթարկվող առավել խոցելի խմբերի մասին: Տեղեկացնել թրաֆիքինգից խուսափելու ձևերի և օգնության հնարավորության մասին:

Վերլուծել սեռական բռնության ձևերը, սեռային դերերի, կարծրատիպերի և սեռական բռնության միջև կապը, սեռական բռնության կանխարգելումը: Իրազեկել բռնության պատժելիության, բռնության ենթարկվածի շուրջ թյուրընկալումների և օգնության հասնելու կարևորության մասին, տրամադրել «Թեժ գծի» հեռախոսահամարներ:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Նկարագրել թրաֆիքինգի՝ մարդկանց շահագործման տեսակները:
2. Ներկայացնել՝ ինչու են խոցելի խմբերն ու անչափահասներն առավել ենթակա թրաֆիքինգի, ինչպես կարելի է խուսափել նման իրավիճակներից:
3. Ներկայացնել՝ անհրաժեշտության դեպքում ում և ինչպես դիմել օգնության:
4. Նկարագրել՝ ինչ է սեռական բռնությունը և ինչպիսի դրսևորումներ կարող է ունենալ:

5. Հիմնավորել, որ բռնության երևույթը դատապարտելի է և քրեորեն պատժելի:
Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Թրաֆիքինգ և նրա տեսակները: • Սեռական բռնության ձևերը և կանխարգելումը: • Բռնության ենթարկվածի վերաբերյալ թյուրընկալումներ:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
Քննարկում, խմբային և զույգերով աշխատանք, հարցախոյզ, դեբատներ, տեսանյութերի դիտում և քննարկում, խաղեր:
Միջառարկայական կապեր
Հասարակագիտություն, գրականություն

ՍԵՌԱՎԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ
ԹԵՄԱ՝ Վերարտադրողական առողջություն, անխոհեմ սեռական վարքագիծ, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի կանխարգելումը (5 ժամ)
Նպատակը
<p>Օգնել հասկանալ կանանց և տղամարդկանց վերարտադրողական համակարգի գործառույթը, երեխա ունենալու հնարավորությունը, անպտղության պատճառները:</p> <p>Օգնել գիտակցել անխոհեմ սեռական վարքագծի հնարավոր հետևանքները:</p> <p>Ներկայացնել պահպանակի օգտագործման կարևորությունը, տարածված թյուրընկալումները:</p> <p>Տրամադրել տեղեկատվություն, որտեղ և ինչպես հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ, բուժառայություններից օգտվելու հավասար հնարավորությունների մասին: :</p> <p>Ծանոթացնել ՀՀ օրենսդրության համապատասխան հոդվածներով սահմանված ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց իրավունքներին:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Ներկայացնել կանանց և տղամարդկանց վերարտադրողական համակարգի տարիքային առաձնահատկությունները, երեխա ունենալու հնարավորությունը, անպտղության պատճառները, հաղթահարման հնարավորությունները:
2. Նկարագրել սեռական հասունացման շեղումների սահմանը, ում և երբ դիմել, մեկնաբանել հայտնի թյուրընկալումները սեռական հասունացման վերաբերյալ
3. Հիմնավորել կանոնավոր բժշկական զննումների (սկրինինգների) կարևորությունը
4. Բացատրել վաղ սեռական կյանքի հետևանքները, ինչպես ասել «ոչ» և հետաձգել սեռական հարաբերությունները:
5. Նկարագրել սեռային կարծրատիպերը կապված սեռական հարաբերությունների հետ:
6. Գիտակցել անխոհեմ սեռական վարքագծի հնարավոր հետևանքները՝ սեռավարակներ, անցանկալի վաղաժամ հղիություն, հղիության ընդհանտում; գիտակցել պահպանակի օգտագործման կարևորությունը և դրա վերաբերյալ տարածված թյուրընկալումների անհիմն լինելը
7. Հիմնավորել, ինչպես են ակոհոլի ընդհունումը, ընկերների ազդեցությունը, սոցիալական նորմերը ազդում սեռական վարքագծի վրա:
8. Գիտակցել՝ թյուրընկալումները՝ կապված ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիների հետ, որտեղ և ինչպես հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ, բուժառայություններից օգտվելու հավասար հնարավորությունների մասին:
9. Ծանոթացնել, ՀՀ օրենսդրության համապատասխան հոդվածներով սահմանված ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց իրավունքներին:
10. Նկարագրել ՄԻԱՎ-ի կանխարգելումը, որտեղ և ինչպես հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ, հայտնաբերման ժամկետը, պատուհանի շրջանը, բուժման առանձնահատկությունները, որտեղ դիմել:

Բովանդակություն

- Վերարտադրողական համակարգ, հղիություն, հղիության նշանները:
- սեռական հարաբերությունների հետաձգման կարևորությունը:
- ՄԻԱՎ-ի կանխարգելում, պահպանակի օգտագործում:
- ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հետազոտություն, ՀՀ օրենսդրությունը:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Վարժություններ, տեսանյութերի դիտում, քննարկում, ինտերակտիվ խաղեր, վստահելի աղբյուրներից, կայքերից տեղեկատվության հայթայթում

Միջառարկայական կապեր

Կենսաբանություն, հասարակագիտություն, գրականություն

10-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ

ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ՎՏԱՆԳԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ
<p>ԹԵՄԱ՝ Աղետների ռիսկի նվազեցում</p> <p style="text-align: center;">Վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում (3 ժամ)</p>
Նպատակը
<p>Օգնել գիտակցել վտանգների, դրանց բացասական հետևանքների և աղետների ռիսկերի նվազեցմանն ուղղված միջոցառումների և կարողությունների կարևորությունը: Չարգացնել արտակարգ իրավիճակներում արագ և ճիշտ վարքագիծ դրսևորելու կարողություններ:</p> <p>Ձևավորել սանիտարահիգիենիկ կանոնների պահպանմամբ վարակիչ հիվանդությունները կանխարգելելու կարողություններ:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Բացահայտել տարբեր իրերի և երևույթների հնարավոր վտանգի հավանականությունը:: 2. Ցուցաբերել տարբեր արտակարգ իրավիճակներին համապատասխան վարքագիծ: 3. Ներկայացնել անհատական և կոլեկտիվ պաշտպանության ձևերը: 4. Թվարկել տարածքում առկա պաշտպանական կառույցները: 5. Ներկայացնել վարակիչ հիվանդությունների տարածման աղբյուրները: 6. Ցուցաբերել առաջին օգնություն վարակիչ հիվանդությունների ժամանակ: Բացատրել թե ինչ չի կարելի անել վարակիչ հիվանդությունների դեպքում :
Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Վտանգների, խոցելիության բացասական հետևանքների բացահայտում: • Արտակարգ իրավիճակներում պաշտպանության հիմնական ձևերը, միջոցները և միջոցառումները: • Վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում և առաջին օգնության ցուցաբերում: •

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
Գործնական աշխատանք, շնորհանդեսներ, առաջին օգնության ցուցադրումներ, իրավիճակի մոդելավորում, երբ կարող են ցուցադրել իրենց ձեռք բերած կարողությունները
Միջառարկայական կապեր
Ֆիզիկա, քիմիա, կենսաբանություն, ՆԶՊ, ֆիզիկական կուլտուրա Ներդասընթացային կապեր՝ «Վնասակար սովորություններ, վարքագծային հիվանդություններ» թեմաների հետ

ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒՁԱԿԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ
ԹԵՄԱ՝ Ինքնության ձևավորում, մասնագիտական ինքնություն (4 ժամ)
Նպատակը
Դիտարկել անձնային հատկանիշները, դիրքորոշումները, առանձնահատկությունները, անձի ձևավորման վրա ազդող գործոններին: Խթանել մասնագիտական ինքնության ձևավորումը:
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Բացատրել ինքնության ձևավորման ճանապարհին հասարակության և տարբեր խմբերի ազդեցության դերը: 2. Մեկնաբանել արժեքների, որոշումների և դիրքորոշումների ձևավորման գործընթացը՝ քննարկելով ինքնության ձևավորման տարբեր հնարավոր ուղիները: 3. Քննադատաբար գնահատել հասակակիցների և ռեֆերենտների ազդեցությունը. բերել օրինակներ և վերլուծել դրական և բացասական ազդեցությունն որոշումների և վարքի վրա: 4. Քննել մասնագիտական կողմնորոշումը որպես հետագա մասնագիտական ընտրության հիմք: 5. Վերլուծել սեփական անձնային հատկանիշները, բնավորության գծերը, հետաքրքրությունները: 6. Դիտարկել և վերլուծել խնդիրների լուծման տարբերակներ, այլընտրանքներ:
Բովանդակություն

<ul style="list-style-type: none"> • Ինքնության ձևավորում՝ հասակակիցների ազդեցությունը անձի ինքնության ձևավորման վրա: • Տարբեր սոցիալական դերերի և բախվող պահանջների դերն ինքնության ձևավորման շրջանակներում: • Մասնագիտական ինքնության ձևավորման հիմքը: • Խնդիրների լուծում, այլընտրանքների դիտարկում:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
Դերային խաղեր, դեպքերի քննարկում
Միջառարկայական կապեր
Հասարակագիտություն, գրականություն

ԲՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՀԱԼԱԾԱՆՔ, ՇԱՀԱԳՈՐԾՈՒՄ
ԹԵՄԱ՝ ՍԵՌՈՎ ՊԱՅՄԱՆԱՎՈՐՎԱԾ ԽՏՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՍԵԼԵԿՏԻՎ ԱԲՈՐՏՆԵՐ ԵՎ ԲՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐ (4 ժամ)
Նպատակը
<p>Օգնել վերհանելու կանանց դերի, խտրականության և սեռով պայմանավորված հղիության արհեստական ընդհատումների՝ սելեկտիվ աբորտների միջև կապը, տեղեկացնել օրենսդրական նորմերի և սելեկտիվ աբորտների սոցիալական և ժողովրդագրական հետևանքների մասին:</p> <p>Իրազեկել բռնության դրսևորման ձևերի, բռնի հարաբերությունների և սեռային (գենդերային) դերերի և կարծրատիպերի միջև կապի, օգնության դիմելու ձևերի և բռնի հարաբերությունների հաղորդման անհրաժեշտության մասին: Իրազեկել ընտանեկան բռնության տեսակների, ընտանեկան բռնության մասին հաղորդելու կարևորության և այն կանխելու նշանակության, օգնության հնարավորության ու «Թեժ գծերի» մասին:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Նկարագրել և վերլուծել սեռով պայմանավորված խտրականության տեսակները (թշնամական, բարյացակամ/աննկատ) և դրանց դրսևորման ոլորտները: 2. Նկարագրել սեռով պայմանավորված խտրականության կանխարգելման միջոցները: 3. Բացատրել սեռով պայմանավորված խտրականության և սելեկտիվ աբորտների կապը: 4. Նշել սելեկտիվ աբորտների ժողովրդագրական հետևանքները: 5. Վերլուծել ընտանեկան և զուգընկերների միջև բռնության տեսակները, նկարագրել դրանց դրսևորման ձևերը:

6. Ներկայացնել ընտանեկան և զուգընկերների միջև բռնության ազդեցությունը միջանձնային հարաբերությունների, ինչպես նաև ընտանիքի մյուս անդամների վրա:
7. Հիմնավորել ընտանեկան բռնությունը կանխելու անհրաժեշտությունը և դրանում տեղական ու միջազգային կոնվենցիաների կիրառման նշանակությունը:
8. Ներկայացնել՝ ընտանեկան բռնության և/կամ բռնության ականատես լինելու դեպքում ում և ինչպես դիմել օգնության:
9. Թվարկել օգնության դիմելու հնարավորությունները, ձևերն ու «Թեժ գծի» հեռախոսահամարները:

Բովանդակություն

- Սեռով պայմանավորված խտրականությունը և տեսակները՝ թշնամական, աննկատ, դրսևորման ուղրտները և հետևանքները:
- Սելեկտիվ աբորտներ: Կանանց դերը հասարակությունում և սեռով պայմանավորված աբորտներ, կնոջ և չծնված երեխայի իրավունքներ: Նորածինների սեռերի միջև բնական հավասարակշռության խախտում, պատճառներ և ոտնահարված իրավունքներ:
- Զուգընկերների միջև բռնություն, նշաններ, օգնության հնարավորություններ և իրավունքներ:
- Սերը, հանդուրժողականությունը, հարգանքը, փոխվստահությունը որպես բռնությունից զերծ հարաբերությունների հիմք:
- Զուգընկերոջ շահագործումը որպես անառողջ հարաբերությունների օրինակ:
- Ընտանեկան բռնության տեսակները՝ ֆիզիկական, սեռական, հոգեբանական, տնտեսական, վերահսկում, անտեսում, դրանց տարբերակումը:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը կթեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Ընտանեկան բռնությունը կանխարգելելու վերաբերյալ տեսանյութի դիտում և քննարկում: Հնարավորության դեպքում հյուր-մասնագետի մասնակցություն ընտանեկան բռնության տեսակները տարբերակելու և կանխարգելելու շուրջ քննարկման դասին:

Թեման առավել հաջող կրնկալվի, եթե նախագծային ուսումնառության շրջանակում անցկացվի և աշակերտներին տրվի ազատություն՝ ընտրելու թեմայի շուրջ հարց, իրենց հետաքրքրության, հմտությունների և ուսուցչի հետ համաձայնեցված ձևաչափով:

Միջառարկայական կապեր

Հասարակագիտություն, գրականություն
 Ներդասընթացային կապեր «Սեռական և վերարտադրողական առողջություն», 8-րդ դասարանի «Առողջ և անառողջ հարաբերություններ» թեմաների հետ

ՍԵՌԱԿԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

ԹԵՄԱ՝ Ծնողավարություն, ընտանիք, հակաբեղմնավորիչներ, սեռավարակներ, մարդու իրավունքները (7 6 ժամ)

Նպատակը

Օգնել գիտակցել ծնող լինելու մեծ պատասխանատվությունը, երկուսի փոխհամաձայնության կարևորությունը, նկարագրել ծնողավարության հիմնական գաղափարները:

Տեղեկացնել հղիության արհեստական ընդհատման բժշկական և սոցիալական ցուցումների, հետևանքների, գործող օրենսդրության մասին:

Տեղեկացնել հակաբեղմնավորման հիմնական մեթոդներին՝ հուսալի և ոչ հուսալի, և հակաբեղմնավորիչների հետ կապված թյուրընկալումներին, տեղյակ լինել մարդու սեռական և վերատադրողական իրավունքների մասին:

Օգնել տարբերակել սեռավարակների հիմնական նշանները, փոխանցման ուղիները, չբուժելու հետևանքները, գիտակցել ՄԻԱՎ-ով վարակվելու վտանգը:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Հիմնավորել միասին ապագան կառուցելու, ընտանիք կազմելու, փոխհարաբերություններում հավասար իրավունքների, հավասար պատասխանատվությունների կարևորությունը:
2. Բացատրել ծնող լինելու մեծ պատասխանատվությունը, երկուսի՝ փոխհամաձայնության գալու կարևորությունը, նկարագրել ծնողավարության հիմնական գաղափարները:
3. Բացատրել, որ միայն զույգն է որոշում ծնող դառնալու ժամանակը, երեխաների թիվը:
4. Հիմնավորել յուրաքանչյուրի, այդ թվում՝ հիվանդություն և հաշմանդամություն ունեցող մարդու ընտանիք կազմելու իրավունքը:
5. Ներկայացնել հղիության արհեստական ընդհատման բժշկական և սոցիալական ցուցումները, հետևանքները, գործող օրենսդրությունը:
6. Նկարագրել ընտանիքի պլանավորման ժամանակակից մեթոդները, բժշկի դիմելու կարևորությունը:
7. Վերլուծել հակաբեղմնավորիչների հիմնական մեթոդները՝ հուսալի և ոչ հուսալի, հակաբեղմնավորիչների հետ կապված թյուրընկալումները:
8. Բացատրել շտապ բեղմնականխիչ մեթոդների կարևորությունը, բեղմնականխիչ մեթոդներից օգտվելու անհրաժեշտությունը, տեղյակ լինել մարդու սեռական և վերատադրողական իրավունքների մասին:
9. Ներկայացնել սեռավարակների հիմնական նշանները, փոխանցման ուղիները, չբուժելու հետևանքները, սեռավարակների կանխարգելման մեթոդները:
10. Վերլուծել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ առավել խոցելի խմբերը:
11. Նկարագրել ներարկային թմրամիջոցների ազդեցությունը, հետևանքները, գիտակցել ՄԻԱՎ-ով վարակվելու ռիսկերը:

Բովանդակություն

- Ծնողավարություն: Ընտանիք:
- Հակաբեղմնավորիչ միջոցներ:
- Սեռավարակներ:
- Մարդու սեռական և վերարտադրողական իրավունքներ:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Վարժություններ, տեսանյութերի դիտում, քննարկումներ, ինտերակտիվ խաղեր

Միջառարկայական կապեր

Կենսաբանություն, հասարակագիտություն, գրականություն

Ներդասընթացային կապեր՝ Բռնություն, հալածանք, շահագործում թեմաների հետ

11-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ

ՆԱԽԱԳԾԵՐԻ ՀԱՄԱՐ ԱՌԱՋԱՐԿՎՈՂ ԹԵՄԱՆԵՐ

11-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ

ՆԱԽԱԳԾԵՐԻ ՀԱՄԱՐ ԱՌԱՋԱՐԿՎՈՂ ԹԵՄԱՆԵՐ

Հիմնական գաղափարները	Նախագծերի թեմաներ
<p>Սնուցում և ֆիզիկական ակտիվություն</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Առողջ և անառողջ սննդի գովազդի տարածվածությունը: Հնարավոր վտանգները և կանխարգելման ուղիները: • Սննդային հավելումներ՝ տարբերությունը դեղամիջոցներից և սննդից: Դրանց օգտագործումը երիտասարդության (դեռահասների) շրջանում: Պատճառները: • Սննդային թափոնների նվազեցման ժամանակակից մոտեցումները: Հայաստանում և ձեր համայնքում խնդրի լուծման ուղիները: • Ժամանակակից սննդակարգեր՝ պատճառները, տարածվածությունը երիտասարդության (դեռահասների) շրջանում: Հնարավոր վտանգները: • Տարբեր երկրներում սննդի մակնշման առանձնահատկությունները, տարբերությունները: մակնշման միջոցով առողջ/անառողջ սննդի տարբերակման հնարավորությունները (traffic light labeling՝ լուսացույցային մակնշում և այլն):
<p>Աճ, զարգացում, հիգիենա</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Աճի խանգարումների պատճառները դեռահասային տարիքում, տարածվածությունը տարբեր երկրներում և Հայաստանում: • Երեխայի զարգացման խանգարումների պատճառները և տարածվածությունը Հայաստանում և աշխարհում:
<p>Անվտանգություն, վտանգի կանխարգելում</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ձեր համայնքին սպառնացող աղետների հավանական ազդեցության տիրույթների բացահայտում: • Արտակարգ իրավիճակների ժամանակ տուժածին առաջին օգնություն ցուցաբերելու վերաբերյալ տեղեկացվածության տարածմանն ուղղված տեսանյութերի, պրեզենտացիաների ստեղծում:
<p>Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Հոգեկան առողջության խնդիրների լուսաբանման կարևորությունը հայ հասարակության մեջ: • Հոգեկան առողջության մասին կարծրատիպերը և դրանց բացասական ազդեցության խնդիրը:

	<ul style="list-style-type: none"> ● Տագնապը և ցածր ինքնագնահատականը՝ որպես դեռահասային տարիքում տարածված խնդիրներ:
Փոխհարաբերություններ, սեռային խնդիրներ	<ul style="list-style-type: none"> ● Գենդերային կարծրատիպերի ազդեցությունը մասնագիտությունների ընտրության և երկրի զարգացման վրա: ● Գենդերային հավասարության խթանումը հայ հասարակությունում: ● Մեդիայի՝ ֆիլմերի, հեռուստասերիալների, զվարճալի հաղորդումների ազդեցությունը սեռային դերերի կարծրատիպային ընկալումների ձևավորման և վերարտադրման վրա:
Վնասակար սովորություններ, վարքագծային հիվանդություններ	<ul style="list-style-type: none"> ● Նիկոտինային կախվածության պատճառները, տարածվածությունը Հայաստանում և աշխարհի տարբեր երկրներում, բուժման եղանակները: ● Թմրամոլության տարածվածությունը Հայաստանում և տարբեր երկրներում, հայտնի դերասանների և երգիչների պատմությունների օրինակով : ● Ոչ վարակիչ հիվանդությունների տարածվածությունը աշխարհում 30 տարի առաջ և այսօր:
Բռնություն, հալածանք, շահագործում	<ul style="list-style-type: none"> ● Կանանց նկատմամբ բռնության կանխարգելման և նվազեցման տարբերակները (ընտրել բռնության տեսակն ու ոլորտը): ● Չինվիրական ծառայության ժամանակ տեղի ունեցող հավանական բռնության ու խոշտանգման իրավիճակների կանխարգելման միջոցները: ● Բռնությանը հակազդելու և երկրում բռնության դեպքերը նվազեցնելու ձևերը:
Սեռական և վերարտադրողական առողջություն	<ul style="list-style-type: none"> ● Սեռական կրթության բացակայությունը դեռահասների և երիտասարդների առողջությանը: ● Վաղ ամուսնության և հղիության ազդեցությունը երիտասարդների կարիերայի վրա: ● Անպտղության խնդիրը ՀՀ-ում և աշխարհում. պատճառները, հետևանքները և լուծման եղանակները: