



ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ
ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐ

ՀՐԱՄԱՆ

No 15-Ն/2

«11» հունվարի 2024 թ.

«ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ»-Ի 9-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆԻ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՁԵՌՆԱՐԿԸ ՏԱՎՈՒՇԻ
ՄԱՐԶՈՒՄ ՓՈՐՁԱՐԿԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ ԳՈՐԾԱԾՈՒԹՅԱՆ ԵՐԱՇԽԱՎՈՐԵԼՈՒ
ՄԱՍԻՆ»

Ղեկավարվելով Հայաստանի Հանրապետության վարչապետի 2019 թվականի
հունիսի 1-ի N 661-Լ որոշման հավելվածի 19-րդ կետի 20-րդ ենթակետով՝

Հ Ր Ա Մ Ա Յ ՈՒ Մ ԵՄ

1. Գործածության երաշխավորել՝
- 1) «Առողջ ապրելակերպ»-ի 9-րդ դասարանի ուսուցչի ձեռնարկը Տավուշի մարզում
փորձարկելու համար՝ համաձայն Հավելվածի:

1/11/2024



ՀԱՄԱՆ ԱՊՐԵԼԱՅԱՆ

Signed by ANDREASYAN ZILINA 6402810169

Ժ. ԱՆԴՐԵԱՅԱՆ

ՆԱԽԱՐԱՐ՝

Հավելված
Հայաստանի Հանրապետության կրթության,
գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարի
2024 թվականի հունվարի 11-ի
N 15-ՉԿ/2 հրաման

ՈՒՍՈՒՑՁԻ ՁԵՌՆԱՐԿ
ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ
9-րդ դասարան

Նախաբան

Ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության բնորոշման՝ առողջությունը ոչ միայն հիվանդությունների բացակայությունն է, այլև ֆիզիկական, հոգեկան, 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 դասընթացը արտացոլում է նաև ՄԱԿ-ի Կայուն զարգացման 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 «Գեներային հավասարություն» (նպատակ 5):

1. 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) Չարգացնել 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,
- սեռերի փոխհարաբերությունների, սեռային կարծրատիպերի վերհանում, սեռերի իրավահավասարության ճանաճում և բռնության կանխարգելում,
- առողջության պահպանմանն ուղղված պատասխանատու, անվտանգ վարքագծի ձևավորում,
- հոգեկան առողջության պահպանում, սթրեսներին դիմակայելու ունակություն,
- վարակիչ և ոչ վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում, այդ թվում պատվաստումների միջոցով,
- մարդու կյանքին և առողջությանը անմիջական վտանգ սպառնացող հիվանդությունների (ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ, սեռավարակներ), թմրամիջոցների օգտագործման կանխարգելում:

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:

2. 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 պարուրածն 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:

3. 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 չափորոշիչին 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 «պարուրած» 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:

4. «Առողջ ապրելակերպի» հիմնական գաղափարները

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. Մնուցում և ֆիզիկական ակտիվություն

- Ֆիզիկական ակտիվություն և առողջություն
- Ռեժիմ՝ օրվա, սնվելու, աշխատանքի և հանգստի
- Առողջ և բալանսավորված սնուցում
- Մենդի հիգիենա և անվտանգություն
- Մենդային սովորություններ, մենդային ռիսկեր և հիվանդություններ
- Մենդի պատրաստում և պահպանում
- Մնունդը սպառողի տեսանկյունից
- Մենդի 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 տեխնաժին 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), ալկոհոլի 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 բեղմնականիում
- 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, հույզերի 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:

ՍՆՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՖԻԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ
ԹԵՄԱ. ՍՆՆՊԱՅԻՆ ՌԻՍԿԵՐԸ և ԻՎԱՆՊՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ: ԱՎԵՂՐՈՂ ՔԱՉ և ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ (2 ժամ– 2 x 45)
Նպատակը
Դրական ազդեցություն ունենալ աշակերտների սննդառության սովորությունների և առողջության վրա, ինչը, իր հերթին, դրական է ազդում սովորողների հաճախելիության և առաջադիմության վրա: Օգնել գնահատելու սննդային ռիսկերը և բացատրել տարբեր իվանդությունների առաջացումը սխալ սնվելու հետևանքով: Ծանոթացնել, թե որն է մարմնի առողջ քաշը, որն է ավելորդ քաշը, ճարպակալումը և անբավարար քաշը: Բացատրել քաշի հետ կապված խնդիրների առաջացման պատճառները և վերահսկման ձևերը: Ներկայացնել բուլիմիայի ու անորեքսիայի նշանները, կանխարգելումը և բժշկի դիմելու անհրաժեշտությունը:
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Հիմնավորել, որ անառողջ սնունդը, սննդային սովորությունները և ֆիզիկական ցածր ակտիվությունը կարող են մեծացնել որոշ քրոնիկ իվանդությունների ռիսկերը: Նկարագրել, թե ինչպես նվազեցնել դրանք: 2. Իմանալ, թե որոնք են մարմնի առողջ քաշը, ավելորդ քաշը, ճարպակալումը և անբավարար քաշը: Բացատրել, որ ճարպակալումը բարդ, տարբեր պատճառներ ունեցող քրոնիկ իվանդություն է: Բացատրել առաջացման պատճառները և կառավարման ձևերը: 3. Բացատրել, որ քաշի նվազեցման շատ տարածված սննդակարգեր (դիետաներ) վտանգավոր են ֆիզիկական և հոգեկան առողջության համար: 4. Իմանալ բուլիմիայի և անորեքսիայի նշանները, դրանցից խուսափելու եղանակները: 5. Նկարագրել, թե ինչ կարող են անել, երբ այդպիսի վիճակում իրենց ընկերը կամ բարեկամն է: 6. Բացատրել, որ ավելորդ քաշի հետ կապված խնդիրների դեպքում պետք է դիմել բուժօգնության: 7. Տարբերել ազգային և ժամանակակից առողջ և անառողջ սննդատեսակները: Բացահայտել տարբեր մշակութային, էթնիկ, կրոնական սննդային սովորություններ:
Բովանդակություն
Սննդային ռիսկերը և իվանդությունները: Ավելորդ քաշ, ճարպակալում, անբավարար քաշ: Առաջացման պատճառները, վերահսկման, 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 սննդառության վարքագծային շեղում ունեցող ընկերներին, հետազոտություններ, պրեզենտացիաների պատրաստում, վստահելի աղբյուրներից, կայքերից տեղեկատվության հայթայթում:
Միջառարկայական կապեր
Կենսաբանություն, հասարակագիտություն: Ներդաստնաբանական կապեր. հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջության և սեռական ու վերարտադրողական առողջության թեմաներ 7-րդ դասարանում:

Նախաբան

Ամբողջ աշխարհում, այդ թվում նաև Հայաստանում նվազել է մարդկանց Էներգաձախսը նստակյաց աշխատանքի և ֆիզիկական ցածր ակտիվության պատճառով: Նույնիսկ ամենօրյա գործողություններն ավելի քիչ կալորիաներ են պահանջում տեխնիկական այնպիսի միջոցների շնորհիվ, ինչպիսիք են հեռակառավարման վահանակները, մեքենաները և շարժասանդուղիները: 2019 թ. Հայաստանում կատարված ԱՅԿ Մանկական ճարպակալման համաճարակաբանական հսկողության նախաձեռնության ազգային հետազոտության արդյունքները փաստում են, որ հետազոտված 7-ից 8 տարեկան

երեխաների շուրջ 28%-ը ավելորդ քաշ կամ ճարպակալում ունի, ինչը շատ մտահոգիչ ցուցանիշ է:

ճարպակալումը սովորաբար առաջանում է մի շարք պատճառների և նպաստող գործոնների համակցությամբ:

- Ծնողներից ժառանգած գեները կարող են ազդել մարմնի կուտակած ճարպի քանակի և բաշխման վրա: Ժառանգականությունը կարող է նաև դեր խաղալ այն հարցում, թե որքան արդյունավետ է մարդու մարմինը սնունդը վերածում էներգիայի, ինչպես է մարմինը կարգավորում ախորժակը և ինչպես է այրում կալորիաները վարժությունների ընթացքում:
- Սովորաբար գիրության հակված են լինում ընտանիքի բոլոր անդամները: Դա ոչ միայն ժառանգականության, այլև կենսակերպի հետևանք է. ընտանիքի անդամները սովորաբար դրսևորում են սննդային և ֆիզիկական ակտիվության միանման վարք:

Կենսակերպի ընտրությունը

- Անառողջ սննդակարգ: Բարձր կալորիականությամբ, արագ սննդով, ըմպելիքներով և մեծ չափաբաժիններով առատ, մրգերի և բանջարեղենի պակասով սննդակարգը նպաստում է քաշի ավելացմանը:
- Անառողջ սննդակարգը հաճախ պարունակում է նաև այսպես կոչված հեղուկ կալորիաներ. մարդիկ կարող են շատ կալորիաներ խմել՝ առանց հագեցալու, հատկապես՝ ալկոհոլից ստացված կալորիաներ: Այլ բարձր կալորիականությամբ ըմպելիքները, ինչպիսիք են շաքարի պարունակությամբ զազավորված ըմպելիքները, քաղցր սուրճը, թեյը, կոմպոտները, կարող են նպաստել քաշի զգալի ավելացմանը:
- Նստակյաց կենսակերպ: Եթե նստակյաց կյանքով եք ապրում, ապա վստահաբար կարող եք ամեն օր ավելի շատ կալորիա ընդունել, քան այրել:
- Համակարգչի, պլանշետի և հեռախոսի էկրանների դիմաց անցկացրած ժամանակը մեծապես կապված է քաշի ավելացման հետ:

Մեծ է հավանականությունը, որ ճարպակալում ունեցող մարդիկ կունենան մի շարք լուրջ առողջական խնդիրներ, այդ թվում՝

- Սիրտ-անոթային հիվանդություններ և կաթված. ճարպակալումը մեծացնում է զարկերակային բարձր ճնշման և խոլեստերինի մակարդակի բարձրացման հավանականությունը, որոնք սրտանոթային հիվանդությունների ռիսկի գործոններ են:
- 2-րդ տիպի շաքարային դիաբետ. ճարպակալումը կարող է խաթարել ինսուլինի արյան մեջ շաքարի մակարդակը վերահսկելու գործառույթը: Դա մեծացնում է շաքարային դիաբետի վտանգը:
- Որոշ քաղցկեղներ. ճարպակալումը կարող է մեծացնել արգանդի, ձվարանների, կրծքագեղձի, հաստ աղու, ուղիղ աղու, կերակրափողի, լյարդի, լեղապարկի, ենթաստամոքսային գեղձի, երիկամների և շագանակագեղձի քաղցկեղի առաջացման վտանգը:
- Մարսողական խնդիրներ. ճարպակալումը մեծացնում է լեղապարկի և լյարդի հետ կապված խնդիրների առաջացման հավանականությունը:
- Քնի ապնոէ. ճարպակալում ունեցող մարդկանց մոտ նկատվող խնդիր է, որի դեպքում քնի ընթացքում կարճ ժամանակով, բայց հաճախ շնչառությունը ընդհատվում է:
- Հոդացավեր. ճարպակալումը մեծացնում է հոդերի բեռնվածությունը, ինչպես նաև խթանում է բորբոքումները: Այս գործոնները կարող են հանգեցնել հոդերի գործառույթների խաթարման:

Այսպիսով, ճարպակալումը քրոնիկ հիվանդություն է, որը կապված է մարմնի ճարպի ավելորդ քանակության հետ: Գարպակալումը միայն էսթետիկական խնդիր չէ: Դա բժշկական խնդիր է, որը մեծացնում է այլ հիվանդությունների և առողջական խնդիրների վտանգը:

Քաշի նույնիսկ փոքր նվազումը կարող է բարելավել կամ կանխել ճարպակալման հետ կապված առողջական խնդիրները: Ավելի առողջ սննդակարգը, ֆիզիկական ակտիվության բարձրացումը և վարքի փոփոխությունները կարող են նպաստել նիհարելուն:

Մարմնի զանգվածի ինդեքսը (ՄՁԻ) հաճախ օգտագործվում է չափահասների ճարպակալման ախտորոշման համար: ՄՁԻ-ն հաշվարկելու համար քաշը (կիլոգրամներով) բաժանեք հասակի քառակուսու վրա (մետրերով): $ՄՁԻ = \text{Մարմնի զանգված (կգ)} / \text{Հասակի քառակուսի (մ}^2\text{)}$

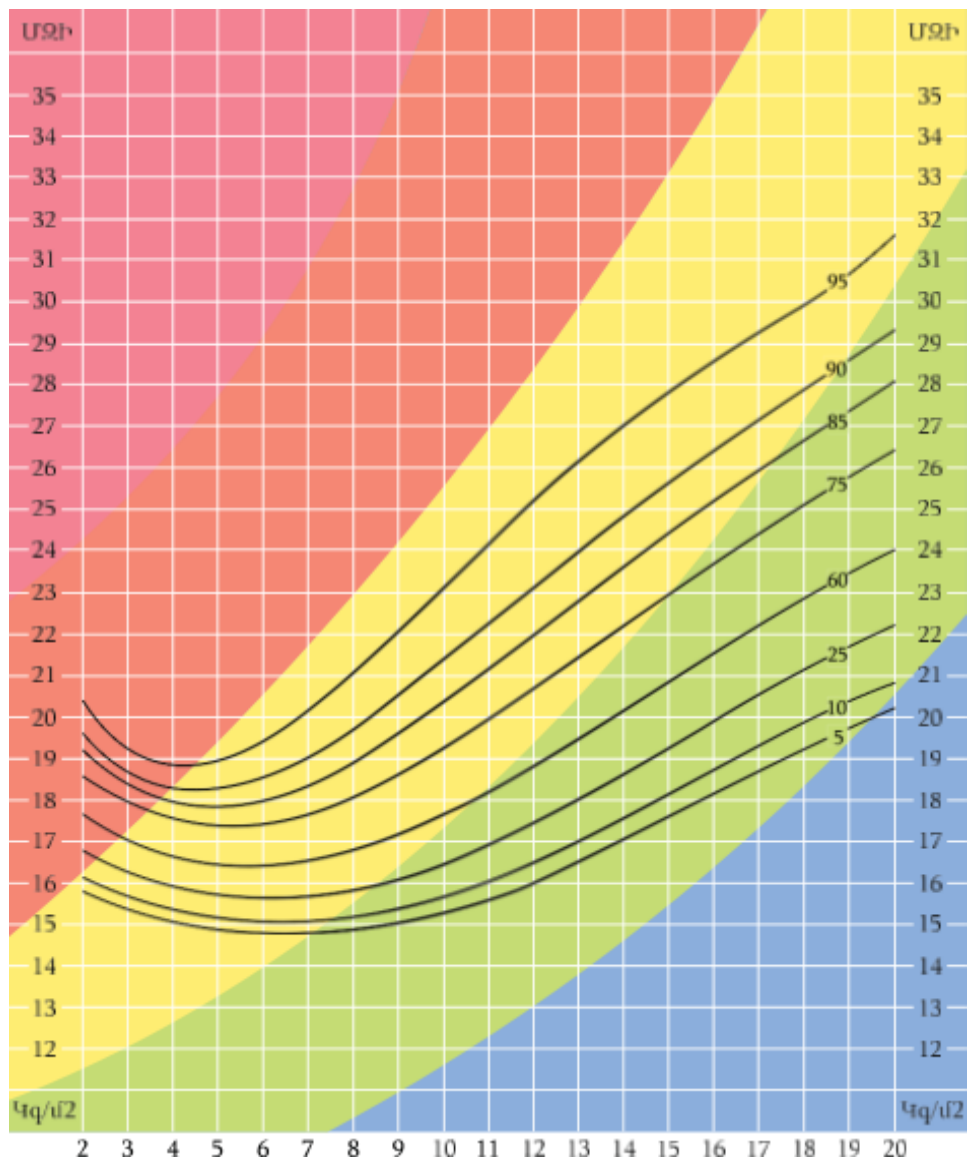
ՄՁԻ	Քաշի կարգավիճակը
18.5-ից ցածր	Թերի քաշ
18.5-24.9	Նորմալ
25.0-29.9	Ավելորդ քաշ
30.0 և ավելի բարձր	ճարպակալում

Քանի որ ՄՁԻ-ն ուղղակիորեն չի չափում մարմնի ճարպը, ուստի որոշ մարդկանց, օրինակ մկանուտ մարզիկների մոտ երբեմն գրանցվում է ճարպակալման ՄՁԻ, թեպետ նրանք ճարպի ավելցուկ չունեն:

Շատ բժիշկներ նաև չափում են մարդու գոտկատեղի շրջագիծը՝ որպես գիրության ախտորոշման մեթոդ: Քաշի հետ կապված առողջական խնդիրներն ավելի հաճախ հանդիպում են 102 սանտիմետրից ավելի գոտկատեղի շրջագիծ ունեցող տղամարդկանց և 89 սանտիմետրից ավելի գոտկատեղի շրջագիծ ունեցող կանանց մոտ:

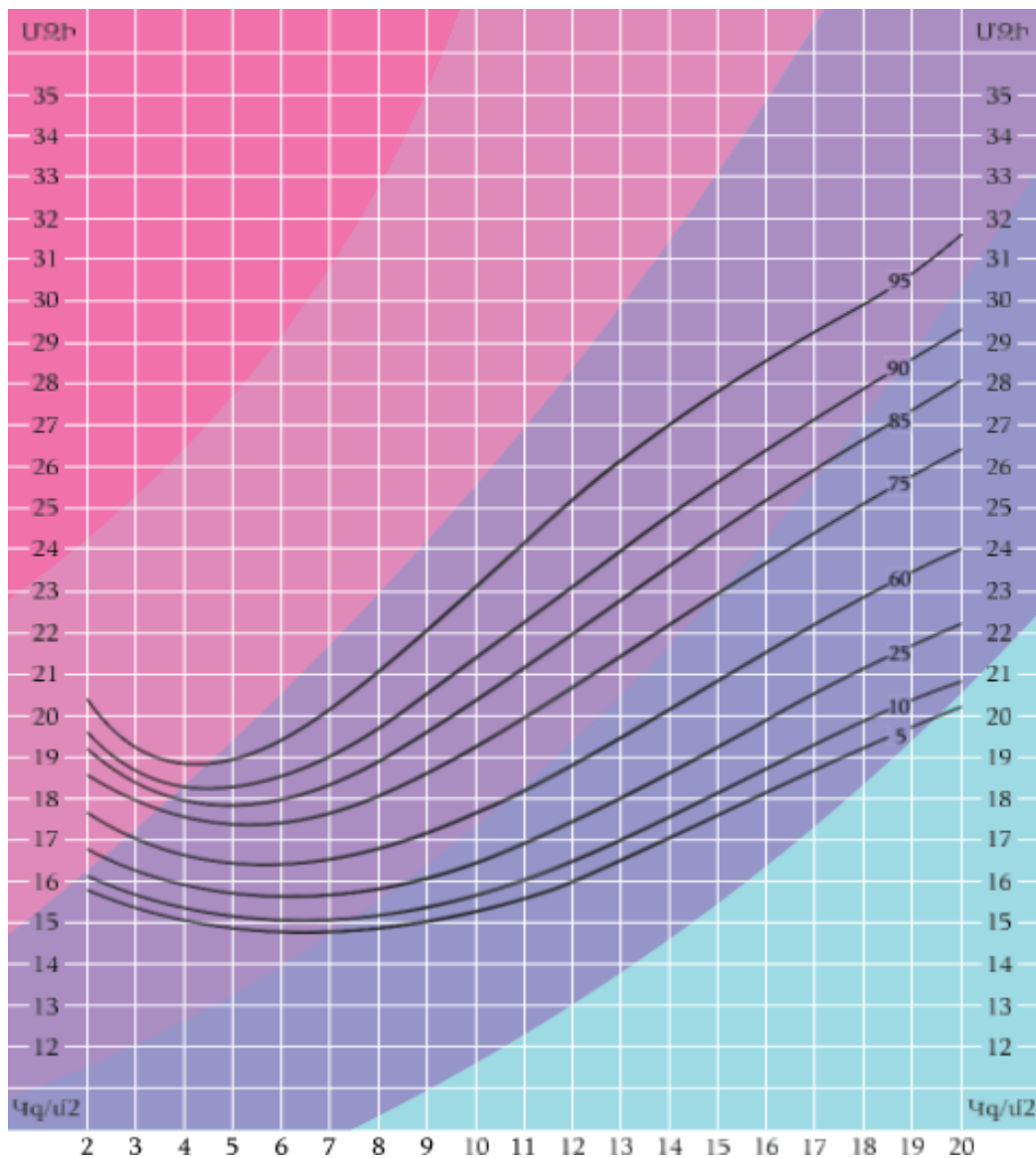
Ինչպես արդեն նշվեց, վերոնշյալ չափման մեթոդները կիրառելի են չափահասների դեպքում: Իսկ երեխաների դեպքում կիրառվում են աճի գրաֆիկներ (growth charts), որոնք հաշվի են առնում տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները: Քաշի ավելի մանրամասն չափումներ անում են մանկաբույժները, բայց նույնիսկ տանը կարելի է օգտագործել ԱՄՆ Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման կենտրոնի առաջարկած հետևյալ գրաֆիկները տղաների և աղջիկների համար.

2-20 տարեկան տղաներ
Տարիքի համեմատ մարմնի զանգվածի ինդեքսը տոկոսներով



2-20 տարեկան աղջիկներ

Տարիքի համեմատ մարմնի զանգվածի ինդեքսը տոկոսներով



Այստեղ ՄՁԻ-ն չափվում է նույն բանաձևով (քաշը կիլոգրամներով՝ բաժանած հասակի քառակուսու վրա (մետրերով): Այնուհետև պետք է նշել ստացված թիվը համապատասխան սեռի գրաֆիկի ուղղահայաց սանդղակում և գտնել դրա հատման կետը տարիքի հետ, որն էլ կտա համապատասխան տոկոսը: Եթե այն գտնվում է 5-85% միջակայքում, ապա երեխան առողջ ՄՁԻ ունի, 5-ից ցածր արդյունքը խոսում է թերքաշուրթյուն, 85-94-ը՝ ավելորդ քաշի, իսկ 95-ից բարձր ցուցանիշը՝ գիրության մասին: Օրինակ, եթե 14-ամյա Անին 1,61 մ հասակ ունի և 55 կգ քաշ, ապա նրա ՄՁԻ-ն կլինի 21: Համեմատելով այն իր տարիքի համապատասխան գրաֆիկի հետ՝ կստանանք մոտ 50%-ի միջակայք՝ ցուցադրված ստորև նկարում:

Եթե մտահոգված եք ձեր քաշով կամ քաշի հետ կապված առողջական խնդիրներով, հարցրեք ձեր բժշկին ավելորդ քաշի կառավարման մասին: Դուք և բժիշկը կարող եք գնահատել ձեր առողջական ռիսկերը և քննարկել քաշի նվազեցման ձեր տարբերակները:

Մարդու մարմնի քաշի մյուս ծայրահեղությունը թերքաշուրթյունն է, որ նույնպես վտանգավոր է առողջության համար: Դա կարող է հանգեցնել իմունային համակարգի թուլացման, փխրուն ոսկորների և մշտական հոգնածության: 18,5-ից ցածր ՄՁԻ ունեցող չափահասները համարվում են թերքաշ:

Թերի քաշը կարող է առաջացնել.

- Սննդանյութերի պակաս. եթե թերթաշ էք, հավանական է, որ չունեք առողջ, հավասարակշռված սննդակարգ, ինչը կարող է հանգեցնել այն սննդանյութերի անբավարարության, որոնք անհրաժեշտ են նորմալ գործունեության համար: Կալցիումը, օրինակ, կարևոր է ամուր և առողջ ոսկորների պահպանման համար: Եթե բավարար քանակությամբ կալցիում չեք ստանում, օստեոպորոզի զարգացման վտանգը շատ մեծ է (փխրուն ոսկորների հիվանդություն): Եթե բավարար քանակությամբ երկաթ չեք ստանում, կարող է զարգանալ անեմիա, որի պատճառով կարող եք ունենալ հոգնածություն:
- Թուլացած իմունային համակարգ. ձեր իմունային համակարգը 100%-անոց չէ, երբ թերթաշ էք, ուստի ավելի հավանական է, որ հիվանդանաք մրսածությամբ, գրիպով կամ այլ վարակներով:
- Պտղաբերության խնդիրներ. անբավարար քաշ ունեցող կանայք կարող են նկատել, որ խանգարվել է դաշտանը:

ԴԱՍ 1

Դասի նպատակը

Օգնել երեխաներին հասկանալու, թե ինչ է նշանակում «առողջ քաշ», ինչպես են մարդիկ ավելորդ քաշ ձեռք բերում, ինչ առողջական և էմոցիոնալ խնդիրներ կարող է առաջացնել ավելորդ քաշը, ինչպես կարելի է այն կանխել և կառավարել:

Վերջնարդյունքները

- *Հիմնավորել*, որ անառողջ սնունդը, սննդային անցանկալի սովորությունները և ֆիզիկական ցածր ակտիվությունը կարող են *մեծացնել* որոշ քրոնիկ հիվանդությունների ռիսկը:
- Նկարագրել, թե ինչպես նվազեցնել այդ ռիսկերը: Իմանալ, թե որոնք են մարմնի առողջ քաշը, ավելորդ քաշը, ճարպակալումը և անբավարար քաշը:
- Բացատրել, որ ճարպակալումը բարդ, տարբեր պատճառներ ունեցող քրոնիկ հիվանդություն է: Բացատրել առաջացման պատճառները և կառավարման ձևերը:
- Բացատրել, որ քաշի հետ կապված խնդիրների դեպքում պետք է դիմել բուժօգնության:

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Մուլտֆիլմ՝ 3 րոպե տևողությամբ, տնային փաթեթ, ներառյալ սեփական մարմնի կառուցվածքի ընկալման վերաբերյալ աշխատանքային թերթիկը՝ աշակերտների թվով, «Մտքի քարտեզ» ինտերակտիվ խաղ, համացանցի կապ, համակարգիչ, Էկրանին ցուցադրելու սարք (մուլտֆիլմը կարող է հասանելի լինել DVD-ով, եթե դպրոցում ինտերնետ հասանելիություն չկա), բազմացնող սարք, թղթեր, մարկերներ, գրիչներ:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (20 րոպե)

Ուսուցիչը սկսում է դասը՝ ցույց տալով մուլտֆիլմը: Խորհուրդ է տրվում ցուցադրել այն երկու անգամ՝ նախքան հարցեր տալը: Մուլտֆիլմը դիտելուց հետո ուսուցիչը պետք է աշակերտներին որոշ հարցեր տա.

- Մուլտֆիլմի հերոսները սկզբում անառողջ ընտրություն են կատարել:

- Լշեք մի քանի պատճառ, թե մարդիկ ինչու կարող են ավելորդ քաշ ունենալ:
- Որո՞նք են ավելորդ քաշի հետ կապված առողջական խնդիրները, ևշեք մի քանիսը:
- Ինչպե՞ս կարող եք պարզել՝ ավելորդ քաշ ունե՞ք, թե ոչ:
- Ինչպե՞ս կարող եք հասնել առողջ քաշի և պահպանել այն:

Աշակերտները պետք է պատասխանեն վերը նշված հարցերին՝ ելնելով իրենց պատկերացումներից և ունեցած գիտելիքներից, ինչպես նաև մուլտֆիլմում տեսածից: Ուսուցիչները պետք է նաև օգնեն երեխաներին հասկանալու ավելորդ քաշի վտանգները և դրա երկարաժամկետ ազդեցությունը առողջության ու ինքնագնահատականի վրա:

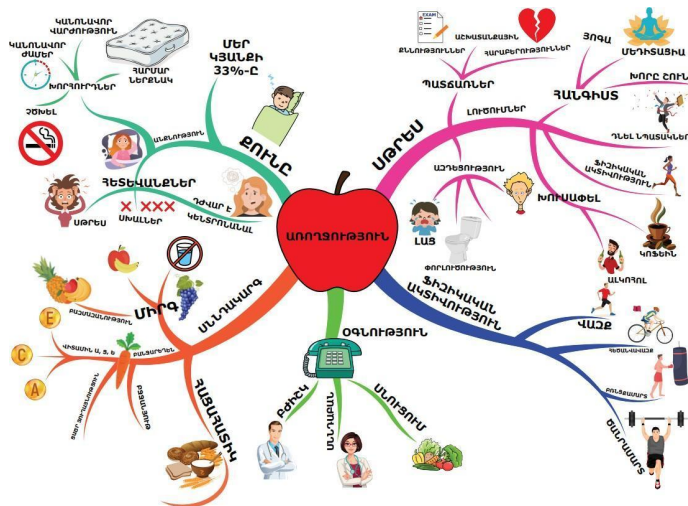
Փուլ 2 (20 րոպե)

Ուսուցիչը պետք է աշակերտներին բաժանի 5-6 հոգուց բաղկացած խմբերի (քիչ թվով երեխաների դեպքում ավելի փոքր խմբեր կազմել): Խմբերում աշակերտները պետք է մշակեն «Մտքի քարտեզ»: Մտքի քարտեզը հեշտ միջոց է մտքերը պարզ արտահայտելու համար՝ առանց անհանգստանալու կարգի և կառուցվածքի մասին: Դա հնարավորություն է տալիս սովորողներին տեսողականորեն ձևավորելու իրենց մտքերն ու գաղափարները և օգնում է զարգացնելու վերլուծական հմտություններն ու հիշողությունը:

Յուրաքանչյուր խումբ պետք է կացնի իրար կամ սոսնձի 6 հատ A4 ֆորմատի թուղթ (մեկ մեծ A0 ֆորմատի թուղթ ստանալու համար): Եթե դպրոցն ունի A0 ֆորմատի թուղթ, ապա կարելի է պարզապես օգտագործել այն: Թուղթը կարելի է նախապես պատրաստել:

«Մտքի քարտեզ» կազմելու համար աշակերտները պետք է.

1. «Մտքի քարտեզի» թեման դնեն թղթի կենտրոնում: Այս վարժության թեման է «Առողջ քաշի պահպանում»: Նրանք պետք է վերնագիրը դարձնեն վառ ու գունեղ, և աշակերտներից մեկը կարող է թեման նկարով ներկայացնել:
 2. Խմբերը պետք է առաջադրեն 3-5 հիմնական գաղափար, ապա հավասարաչափ շրջանաձև տարածեն դրանք մտքի քարտեզի թեմայի շուրջը:
- Օրինակ՝ մեկը կարող է լինել սննդակարգ, մյուսը՝ վարժություն, սննդակարգ կամ քուն: «Ճյուղերը» պետք է լինեն տարբեր գույների: Օրինակ՝ սննդակարգը՝ կարմիր, քնելը՝ կապույտ, մարզվելը՝ կանաչ և օգնությունը (որին կարող են դիմել)՝ դեղին: Խնդրեք աշակերտներին նկարել ավելի շատ պատկերներ և հիմնական ճյուղից ավելի փոքր ճյուղեր (ինչպես ցույց է տրված ստորև նկարում):
- Երբ սովորողներն աշխատում են, ուսուցիչը պետք է ժամանակ հատկացնի շրջելու և «Մտքի քարտեզի» մասին հարցեր տալու համար:



Դասի ավարտին ուսուցիչը պետք է բոլոր աշակերտներին տա տնային փաթեթի մեկական

օրինակ և խնդրի նրանց լրացնել տնային փաթեթի աշխատանքային թերթիկը մինչև հաջորդ սննդակարգի դասը:

Տնային փաթեթը ներառում է.

ա. Աշխատանքային թերթիկ, որը պետք է լրացվի մինչև հաջորդ դասը որպես տնային աշխատանք սեփական մարմնի կառուցվածքի ընկալման և սննդառության խանգարումների վերաբերյալ:

բ. Փաստերի թերթիկ ամբողջ ընտանիքի համար արդյունավետ և անվտանգ նիհարելու վերաբերյալ:

գ. Հավելյալ բաղադրատոմսեր, որոնցով նրանք կարող են տանն ուտեստներ պատրաստել իրենց ընտանիքի հետ, կամ ծնողները կարող են պատրաստել ամբողջ ընտանիքի համար: Այս տնային փաթեթում ընդգրկված են առողջարար և ցածր յուղայնությամբ, ցածր կալորիականությամբ ուտեստների բաղադրատոմսեր:

դ. «Առողջ ավսեի» ձևանմուշ, որն աշակերտները պետք է լրացնեն մեկ շաբաթվա ընթացքում՝ ցույց տալով, թե ինչ կար իրենց ավսեի մեջ ամեն ճաշի ժամանակ: Ավարտելուց հետո այն պետք է հանձնվի ուսուցչին:

Հուշում ուսուցչին: Դասից առաջ ուսուցիչը պետք է ևս մեկ անգամ դիտի մուլտֆիլմը և նախապատրաստի քննարկման հարցերը: Վերստին սերտի ներկայացված հիմնական տեղեկատվությունը, պատրաստի բոլոր նյութերը դասի համար, ներառյալ՝ «Մտքի քարտեզ» խաղի պարագաները:

ԴԱՍ 2

Դասի նպատակը

- Օգնել աշակերտներին ինտերակտիվ խոհարարական դասի միջոցով ձեռք բերելու գործնական հմտություններ, թե ինչպես պատրաստել իրենց նախընտրած ուտեստների ավելի առողջ, ցածր կալորիականությամբ տարբերակները առաջարկված բաղադրատոմսերով: Հասկանալ, թե որ մթերքներն են առողջարար:

- Նաև համոզվել, որ քաշի նվազեցման շատ տարածված «դիետաները» վտանգավոր են ֆիզիկական և հոգեկան առողջության համար:

- Ճանաչել բուլիմիայի և անորեքսիայի նշանները, իմանալ դրանցից խուսափելու եղանակները: Նկարագրել, թե ինչ կարող են անել, երբ այդպիսի վիճակում իրենց ընկերը կամ բարեկամն է: Բացատրել, որ ավելորդ քաշի հետ կապված խնդիրների դեպքում պետք է դիմել բուժօգնության:

Վերջնարդյունքները

- Հիմնավորել, որ քաշի նվազեցման շատ տարածված «դիետաները» վտանգավոր են ֆիզիկական և հոգեկան առողջության համար:

- Ճանաչել բուլիմիայի և անորեքսիայի նշանները, իմանալ դրանցից խուսափելու եղանակները:

- Նկարագրել, թե ինչ կարելի է անել, երբ այդպիսի վիճակում իրենց ընկերը կամ բարեկամն է:

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Բաղադրատոմս՝ աշակերտների թվով, մաքուր և անհրաժեշտ հարմարություններով խոհանոց, երեխաների ձեռքերը լվանալու համար անհրաժեշտ միջոցներ, բաղադրատոմսում նշված մթերքներ՝ ճիշտ քանակությամբ:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (30 րոպե)

Ուսուցիչը բոլոր աշակերտներին խնդրում է ձեռքերը լվանալ օճառով, և խնամքով չորացնել: Այնուհետև խնդրում է աշակերտներին կարդալ «Մոշի և կարմիր հատապտուղների բլիթներ» բաղադրատոմսը: Ապա աշակերտները պետք է բաժանվեն մոտ 5-8 հոգուց բաղկացած խմբերի, որպեսզի բոլորն ունենան ուսեստը պատրաստելու հնարավորություն:

Ուսուցիչը պետք է թույլ տա աշակերտներին խմբով աշխատել՝ փորձելով ինքնուրույն պատրաստել ուսեստը, ոչ թե պարզապես կրկնել ուսուցչի քայլերը: Սա օգնում է նրանց սովորելու, թե ինչպես ինքնուրույն կարդան և հետևեն բաղադրատոմսին: Մինչ նրանք աշխատում են իրենց խմբերում, ուսուցիչը պետք է շրջի սենյակում՝ բացատրելով, թե ինչու է այս բաղադրատոմսը համարվում առողջարար, և պետք է պատասխանի աշակերտների հարցերին՝ անհրաժեշտության դեպքում աջակցելով նրանց:

Երեխաները կարող են ճաշակել և վայելել իրենց պատրաստած կերակուրը, երբ այն պատրաստ լինի:

Փուլ 2 (15 րոպե)

Մինչ բլիթները պատրաստվում են, ուսուցիչը կարող է օգտագործել ժամանակը երեխաների հետ ավելորդ քաշի և առողջության վրա դրա ազդեցության մասին նախորդ դասի թեման ամփոփելու համար, այնուհետև՝ որպես տնային աշխատանք սեփական մարմնի կառուցվածքի ընկալման վերաբերյալ լրացված աշխատանքային թերթիկը (տնային փաթեթի աշխատանքային թերթիկը) քննարկելու համար: Քննարկմանն աջակցելու նպատակով ուսուցիչը կարող է տալ հետևյալ հարցերը.

- Սննդառության ի՞նչ վարքային խանգարումների մասին եք լսել:
- Ի՞նչ խորհուրդ կտայիք դեռահասին՝ կապված սեփական մարմնի կառուցվածքի ընկալման հետ:
- Ումի՞ց կարելի է օգնություն խնդրել սննդառության վարքային խանգարման դեպքում: Ուսուցիչը պետք է շեշտի, որ եթե որևէ մեկն ունի սննդառության խանգարում կամ կարծում է, որ ճանաչում է որևէ մեկին, որն ունի նման խնդիր, ապա պետք է ուրիշ մեկին տեղեկացնի դրա մասին, ինչպես նաև դիմի մասնագետի օգնությանը:

Հուշում ուսուցչին: Դասից առաջ ուսուցիչը պետք է ուսումնասիրի բաղադրատոմսը, համոզվի, որ խոհանոցը մաքուր է ու պատրաստ ճաշ պատրաստելու համար, առկա են երեխաների լվացվելու համար անհրաժեշտ միջոցները և բաղադրատոմսում նշված մթերքները՝ անհրաժեշտ քանակությամբ:

ՆՈՐԱԶԵՎ ԴԻԵՏԱՆԵՐԻՑ ԽՈՒՍԱՓԵԼԸ

Խուսափեք այնպիսի նորաձև դիետաներից, որոնք խորհուրդ են տալիս ոչ անվտանգ միջոցներ՝ երկար ժամանակ սննդից հրաժարվել, սննդի միայն մեկ տեսակ (օրինակ՝ հնդկաձավար) օգտագործել, չափազանց ցածր կալորիականությամբ սննդակարգ (օրական 500 կկալից քիչ) կամ սննդամթերքի ամբողջական խմբեր բացառել: Այդպիսի դիետաները երկարաժամկետ հեռանկարում չեն գործում, քանի որ արդյունքները հազվադեպ են պահպանվում, երբ մարդիկ վերադառնում են իրենց նախկին սովորություններին: Դրանք կարող են նաև հանգեցնել առողջության անդառնալի կորստի:

12 ԽՈՐՀՈՒՐԴ, ՈՐՈՆՔ ԿԱՐՈՂ ԵՆ ՕԳՆԵԼ ՆԻՅԱՐԵԼՈՒ ԶԱՐՑՈՒՄ

1. Բաց մի թողեք Նախաճաշը

Նախաճաշը բաց թողնելը չի նպաստի նիհարելուն: Դրա պատճառով չեք ստանա հիմնական սննդանյութերը, փոխարենը կարող եք ավելի շատ ուտել օրվա ընթացքում, քանի որ քաղց կզգաք:



2. Մսվեք կանոնավոր

Կանոնավոր մսվելը կարգավորում է սովի զգացողությունը և նվազեցնում անառողջ սննդատեսակներով միջուտեստների օգտագործումը: Կանոնավոր, նույն ժամերին մսվելը նպաստում է նաև մարսողության և նյութափոխանակության բարելավմանը:



3. Շատ միրգ և բանջարեղեն կերեք

Մրգերն ու բանջարեղենը ցածր կալորիական են, քիչ ճարպեր են պարունակում և հարուստ են բջջանյութով. երեք կարևոր նախապայման նիհարելու համար: Դրանք նաև պարունակում են մեծ քանակությամբ վիտամիններ ու հանքային տարրեր:



4. Դարձեք ավելի ակտիվ

Ակտիվ լինելը կարևոր է նիհարելու և առողջ քաշը պահպանելու համար: 5-17 տարեկան երեխաները և դեռահասները պետք է օրական առնվազն 60 րոպե միջինից մինչև բարձր ինտենսիվության ֆիզիկական վարժություններ կատարեն:



5. Շատ ջուր խմեք

Մարդիկ երբեմն ծարավը շփոթում են քաղցի հետ: Դուք կարող եք սպառել լրացուցիչ կալորիաներ, երբ մեկ բաժակ ջուրը իրականում այն է, ինչ ձեզ պետք է:



6. Կերեք բջջանյութով հարուստ սնունդ

Շատ բջջանյութ պարունակող մթերքները կարող են օգնել ձեզ կալորիաներով հասնելու հագեցման և ավելի երկար կուշտ զգալու, ինչը կատարյալ գործոն է նիհարելու համար: Բջջանյութ պարունակում է միայն բուսական սննդամթերքը, ինչպիսիք են մրգերն ու բանջարեղենը, վարսակը, ամբողջահատիկ ցորենի ալյուրից հացը և մակարոնեղենը, շագանակագույն բրինձը, հաճարը ինչպես նաև լոբին, սիսեռը և ոսպը:



7. Կարդացեք սննդամթերքի մակնշումները

Սննդամթերքի մակնշումները կարդալու սովորությունը կարող է օգնել ձեզ ընտրելու ավելի առողջ տարբերակներ: Օգտագործեք կալորիականության մասին տեղեկատվությունը, որպեսզի ճիշտ գնահատեք օրական ստացած կալորիաները:



8. Օգտագործեք ավելի փոքր ափսե

Ավելի փոքր ափսեներ օգտագործելը կարող է օգնել ավելի փոքր չափաբաժիններ ուտելու հարցում: Օգտագործելով ավելի փոքր ափսեներ՝ կարող եք աստիճանաբար ընտելանալ ավելի փոքր չափաբաժինների՝ առանց քաղցած ծալու: Ստամոքսին մոտ 20 րոպե է անհրաժեշտ, որպեսզի ուղեղին հաղորդի կուշտ լինելու մասին տեղեկությունը, այնպես որ դանդաղ կերեք և դադարեցրեք ուտելը մինչև լիովին կշտանալու զգացումը:



9. Մի՛ արգելեք ուտելիքները

Ձեր քաշի կորստի ծրագրում մի արգելեք որևէ մթերք, հատկապես այն, ինչը ձեզ դուր է գալիս: Մթերքների արգելումը միայն և միայն կստիպի ձեզ ավելի շատ փափագել դրանք:



10. Մի՛ կերեք անառողջ միջուտեստներ

Գայթակղություններից խուսափելու համար տանը մի կերեք անառողջ սնունդ, օրինակ՝ շոկոլադ, թխվածքաբլիթներ, չիփսեր և մի՛ խմեք քաղցր գազավորված ըմպելիքներ: Փոխարենը ընտրեք առողջ մթերքներ, ինչպիսիք են մրգերը, առանց աղի բրնձով թխուկները, վարսակի թխուկները, առանց աղի կամ առանց շաքարի փոփոքրը:



11. Նվազեցրեք ալկոհոլի օգտագործումը (մեծահասակների համար)

Ստանդարտ բաժակով գինին կարող է պարունակել այնքան կալորիա, որքան մեկ կտոր շոկոլադը: Ժամանակի ընթացքում չափից շատ խմելը կարող է հեշտությամբ նպաստել քաշի ավելացմանը:



12. Պլանավորեք ուտելը

Փորձեք շաքաթվա համար պլանավորել ձեր նախաճաշը, ճաշը, ընթրիքը և միջուտեստները՝ համոզվելով, որ հետևում եք ձեր կալորիաների քանակին: Հավանաբար օգտակար կլինի շաքաթական գնումների ցուցակ կազմել:



ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ

Ձեր սննդակարգում կալորիաների քանակի կրճատումը կօգնի նիհարելուն, սակայն առողջ քաշի պահպանումը պահանջում է ֆիզիկական ակտիվություն էներգիան այրելու համար: Առողջ քաշի պահպանմանը նպաստող ֆիզիկական ակտիվությունը նաև առողջությանը նպաստող այլ առավելություններ ունի: Օրինակ՝ կարող է 40%-ով նվազեցնել 2-րդ տիպի շաքարային դիաբետի ռիսկը:

5-17 տարեկան երեխաները և դեռահասները օրական պետք է ունենան միջինից մինչև բարձր ինտենսիվության ֆիզիկական ակտիվություն՝ առնվազն 60 րոպե տևողությամբ: Ֆիզիկական ակտիվությունը պետք է ներառի շաքարական առնվազն 3 օր մկաններն ու ոսկրերը ամրացնող ուժային վարժություններ՝ միաժամանակ սահմանափակելով նստակյաց, մասնավորապես էկրանային (հեռուստացույց, հեռախոս, համակարգիչ) ժամանակը:

Ուժային վարժությունների օրնակներ են մարզվելը մարզասրահում, պարզապես այգում աշխատելը, յոգայով զբաղվելը, աստիճաններով բարձրանալը, բլուր մագլցելը և հեծանվարշավի մասնակցելը:

ԻՆՉՊԵՍ ՔԱՇ ԱՎԵԼԱՑՆԵԼ՝ ԱՌԱՆՑ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆԸ ՎՆԱՍ ՊԱՏՃԱՌԵԼՈՒ

Աշխատեք քաշ ավելացնել աստիճանաբար, մինչև առողջ քաշի հասնելը: Քաշ ավելացնելու համար փորձեք խուսափել բարձր կալորիականությամբ մթերքներից, որոնք լի են հագեցած ճարպերով և շաքարով, ինչպիսիք են շոկոլադը, թխվածքները և քաղցր ըմպելիքները: Այս մթերքները կարող են ավելացնել մարմնի ճարպը մարմնի զանգվածի փոխարեն և մեծացնել ձեր արյան մեջ խոլեստերինի մակարդակի բարձրացման ռիսկը:

Փոխարենը աշխատեք կանոնավոր սնվել և հազվադեպ օգտագործեք միջուտեստներ: Սա նշանակում է.

- Ուտել առնվազն 5 բաժին (մեկ բաժինը՝ միջին չափի), տարբեր մրգեր (թարմ, չորացրած կամ սառեցրած) և բանջարեղեն ամեն օր:
- Սննդի հիմքում դրեք կարտոֆիլը, հացը, բրինձը, մակարոնեղենը կամ այլ օսլա պարունակող ածխաջրեր: Հնարավորության դեպքում նախապատվությունը տվեք ամբողջահատիկին:
- Օգտագործեք կաթնամթերք: Բարձր յուղայնությամբ կաթ կամ պանիր, մածուն, մինչև ձեր քաշը հասնի նորմային:
- Օգտագործեք ընդեղեն, ձուկ, ձու, միս և այլ սպիտակուլի աղբյուր հանդիսացող մթերքներ: Աշխատեք ամեն շաբաթ 2 բաժին ձուկ ուտել, որոնցից մեկը պետք է լինի յուղոտ, օրինակ՝ սաղմոն կամ սկումբրիա:
- Ընտրեք առողջ բուսական յուղեր՝ որոնք հարուստ են չհագեցած ճարպաթթուներով, օրինակ՝ արևածաղկի կամ ձիթապտղի, և դրանք փոքր քանակությամբ օգտագործեք:
- Շատ հեղուկներ խմեք. խորհուրդ է տրվում օրական 6-8 բաժակ ջուր խմել: Բայց աշխատեք չխմել ուտելուց անմիջապես առաջ, որպեսզի խուսափեք հագեցած զգալուց:

ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ԿԱԼՈՐԻԱՆԵՐԻ ՕԳՏԱԳՈՐԾՄԱՆ ՔԱՆԱԿԸ ԲԱՐՁՐԱՑՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

Եթե փորձում եք քաշ ավելացնել, օգտագործեք այնպիսի մթերքներ, որոնք ոչ միայն

ամողջարար են, այլև հարուստ են էներգիայով: Փորձեք հետևյալը.

- Նախաճաշին՝ բարձր յուղայնության կաթով պատրաստված շիլա՝ վրան կտրատված մրգեր կամ չամիչ, կամ էլ ձվով սենդվիչներ:
- Միրգը և ընդեղենը հիանալի միջուտեստ են (տարեք աշխատավայր կամ դպրոց):
- Պանրով, լուլիով, վարունգով, ամբողջահատիկի հացով բրդուճներ, որոնք պարունակում են էներգիա տվող ածխաջրեր և սպիտակուցներ:
- Յոգուրտներ ու մանրացված ընկուզեղեն, վարսակ, միրգ և մեղր, որոնք մեծ քանակությամբ էներգիա են պարունակում:
- Առանց աղի ընկույզներ, նուշ, գետնանուշ, ինչպես նաև առանց աղի արևածաղկի և այլ սերմեր:

ՍՆՆԴԱՌՈՒԹՅԱՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐ

Սննդառության խանգարումը հոգեկան ամողջության վիճակ է, երբ վերահսկվում է սնունդը՝ հաղթահարելով զգացմունքները և այլ իրավիճակները: Անամողջ սնվելու վարքագիծը կարող է դրսևորվել շատ կամ քիչ ուտելով կամ քաշի ու մարմնի կառուցվածքի համար անհանգստանալով: Յուրաքանչյուր ոք կարող է ունենալ սննդառության խանգարում, սակայն հիմնականում տուժում են 13-17 տարեկան դեռահասները: Մարդկանց մեծ մասը կարող է ձերբազատվել սննդառության խանգարումից բուժման միջոցով:

Սննդառության խանգարումների տեսակները

Սննդառության ամենատարածված խանգարումները հետևյալն են.

- անորեքսիա ներվոզա – քաշի վերահսկման փորձ՝ բավականաչափ սնունդ չուտելու, շատ մարզվելու կամ երկուսն էլ անելու միջոցով,
- բուլիմիա – կերած սննդի քանակի նկատմամբ վերահսկողության կորուստ և այնուհետև կտրուկ քայլերի ձեռնարկում չգիրանալու համար,
- անկառավարելի շատակերություն – մեծ չափաբաժիններ ուտելը կարճ ժամանակի ընթացքում կամ շատ հաճախ ուտելը և ուտելու ցանկությունը կառավարել չկարողանալը:

Սննդառության խանգարումների ախտանիշները ներառում են.

- շատ ժամանակ ծախսելը քաշի և մարմնի կառուցվածքի մասին անհանգստանալու վրա,
- շփվելուց խուսափելը սննդի ներգրավվածության պատճառով,
- շատ քիչ սնվելը,
- արհեստականորեն փսխում առաջացնելը կամ լուծողական ընդունելը,
- չափից շատ մարզվելը,
- առօրյա սննդի հետ կապված շատ խիստ սովորություններ և ռեժիմ ունենալը,
- տրամադրության փոփոխությունները, ինչպիսիք են ինքնամփոփությունը, անհանգստությունը կամ ընկճվածությունը:

Դուք կարող եք նաև նկատել ֆիզիկական նշաններ, ինչպիսիք են.

- թուլություն, հոգնածության կամ գլխապտույտի զգացում,
- ձեռքերում և ոտքերում ցավեր կամ թմրածություն արյան վատ շրջանառության հետևանքով,
- սրտխփոցի կամ թուլանալու զգացողություն,
- մարսողության հետ կապված խնդիրներ, ինչպիսիք են փքվածությունը, փորկապությունը կամ փորլուծությունը,
- քաշի շատ բարձր կամ ցածր լինելը ձեր տարիքի և հասակի համար,
- անբավարար քաշը, սննդառության խանգարումը կարող է նաև հետաձգել սեռական հասունացումը և ազդել կանանց դաշտանի վրա:

ՍՆՆԴԱՌՈՒԹՅԱՆ ԽԱՆԳԱՐՄԱՆ ԴԵՊՔՈՒՄ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՍՏԱՆԱԼԸ

Եթե կարծում եք, որ կարող եք սննդամուսնային խանգարում ունենալ, հնարավորինս շուտ դիմեք բժշկի: Նա հարցեր կտա ձեր սննդամուսնային սովորությունների և ինքնազգացողության վերաբերյալ, ինչպես նաև կստուգի ձեր ընդհանուր առողջությունն ու քաշը: Նա կարող է նաև ձեզ ուղղորդել մասնագետի մոտ: Շատերի համար կարող է բավականին դժվար լինել խոստովանելը, որ խնդիր կա, և օգնություն խնդրելը: Կարող եք քաջալերվելու համար բժշկի գնալ ընկերոջ կամ հարազատի հետ:

ՈՒՐԻՇԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՑՈՒՅՑ ՏԱԼԸ

Յաջախ սննդամուսնային խանգարումներ ունեցող մարդիկ հերքում են կամ չեն գիտակցում, որ խնդիր կա, բայց դա չի նշանակում, որ նրանք հիվանդ չեն: Սննդամուսնային խանգարումները զարգանում են գաղտնիության հետևանքով, և անթիվ-անհամար մարդիկ, որոնք ապաքինվում են, համաձայն են, որ լուրջությունը խախտելը ճիշտ է, նույնիսկ եթե ժամանակին դա ճիշտ չէին համարում: Որքան շուտ սկսվի բուժումը, այնքան մեծ կլինի լիարժեք և կայուն վերականգնման հնարավորությունը:

Մի քանի խորհուրդ, թե ինչ կարող եք անել, երբ խոսում եք մեկի հետ, ում համար անհանգստանում եք.

- Մտածեք, թե ինչ եք ուզում ասել, և համոզվեք, որ լավ տեղեկացված եք թեմայից:
- Ընտրեք մի վայր, որտեղ երկուսդ էլ ձեզ ապահով կզգաք, ձեզ չեն խանգարի: Եթե մի քանի հոգի եք մտահոգված, մի խոսեք այդ մարդու հետ բոլորդ միասին, քանի որ նրան կարող է թվալ, թե որոգայթ եք լարում իր դեմ:
- Որոշեք, թե ում հետ է նա հավանաբար ամենից շատ անկեղծանալու:
- Ընտրեք մի պահ, երբ ձեզնից ոչ մեկը զայրացած կամ վրդովված չէ: Բացառեք ուտելուց անմիջապես առաջ կամ հետո ընկած ժամանակը:
- Ունեցեք ձեզ հետ որոշ տեղեկություններ, որոնց կարող եք հղում անել: Դուք կարող եք թողնել նրանց մոտ այդ տեղեկությունները, որպեսզի ինքնուրույն նայեն:
- Փորձեք չուղղել զրույցը սննդի կամ քաշի շուրջ: Թեև անհրաժեշտ է բարձրաձայնել այդ թեմաները բացատրելու համար, թե ինչու եք անհանգստանում, նրանք կարող են հատկապես զգայուն լինել այդ թեմաների նկատմամբ: Սննդամուսնային խանգարումների հիմքում ավելի շատ այն է, թե ինչ է զգում մարդը, այլ ոչ թե ինչպես է վերաբերվում սննդին:
- Նշեք ձեզ հուզող հանգամանքները, բայց աշխատեք խուսափել չափազանց շատ բաներ թվարկելուց, քանի որ կարող է տպավորություն ստեղծվել, թե իրենց «հետևել են»:
- Փորձեք նրանց ներքին չզգցել կամ չօգտագործել այնպիսի բառեր, որոնք կարող են մեղադրական հնչել: Օրինակ՝ «Ես մտածում էի՝ կուզենայիր խոսել այն մասին, թե ինչպես ես զգում»: Սա ավելի մեղմ մոտեցում է, քան ասել. «Դու օգնության կարիք ունես»:
- Նրանք կարող են զայրանալ և փորձել պաշտպանվել: Փորձեք խուսափել ի պատասխան բարկանալուց և մի հուսահատվեք կամ հիասթափվեք:
- Վստահեցրեք նրանց, որ պատրաստ կլինեք օգնելու, երբ իրենք պատրաստ լինեն, և միայն իրենց բարեկեցության մասին եք մտածում:
- Երկար մի սպասեք, որ նորից մոտենաք նրանց: Դա կարող է նույնիսկ ավելի դժվար թվալ, քան առաջին խոսակցությունը, մանավանդ եթե լավ չեն արձագանքել, բայց եթե դեռ անհանգստանում եք, դրա մասին լռելը չի օգնի:
- Հիշեք, որ սննդամուսնային խանգարումներն ավելի են խորանում, երբ գաղտնի են մնում:
- Եթե նրանք ընդունում են, որ օգնության կարիք ունեն, խրախուսեք նրանց հնարավորինս արագ դիմել դրան: Առաջարկեք նրանց հետ գնալ բժշկի, եթե ավելի լավ զգան դրանից:

- Եթե նրանք ձեզ ասեն, որ ամեն ինչ կարգին է, նույնիսկ եթե համոզիչ են թվում, հետևեք նրանց և հիշեք, որ նրանք կարող են հիվանդ լինել, եթե անգամ դա չեն գիտակցում: Յերբելը, որ խնդիր կա, սովորական բան է. անորեքսիայի դեպքում դա համարվում է հիվանդության ախտանիշ: Դուք անհանգստանալու հիմքեր ունեիք, այնպես որ վստահեք ձեր դատողությանը:

Դասարանում մարմնի կառուցվածքի դրական ընկալումը խթանելու ուղիները

Սննդամուսուսության խանգարումներով ախտորոշված մարդկանց թիվը ամենուր, այդ թվում նաև մեր երկրում, արագորեն աճում է: Սննդամուսուսության խանգարումները կարող են ազդել թե՛ տղաների, թե՛ աղջիկների վրա: Ուսուցիչները կարող են օրինակ լինել իրենց աշակերտների համար և ստեղծել դասարանում մարմնի կառուցվածքի դրական ընկալման միջավայր: Հաճախ կարևոր է նաև երեխաներին հիշեցնել, որ սոցիալական ցանցերը և զանգվածային լրատվամիջոցները չեն ցուցադրում ամբողջական պատկերը: Երեխաները պետք է հասկանան, որ հարկ է խուսափել իրենց ուրիշների հետ համեմատելուց, սոցցանցերը և զանգվածային լրատվամիջոցները մեզ ցույց են տալիս միայն այն, ինչ մենք ուզում ենք տեսնել, այլ ոչ թե ամբողջական պատկերը:

Հուշում ուսուցչին Ահա մի քանի այլ «այո» և «ոչ» դասարանում մարմնի կառուցվածքի դրական ընկալումը խթանելու համար: Այս խորհուրդները մշակվել են այլ ուսուցիչների կողմից:

ԱՅՈ

- ◆ Մտածե՛ք սննդի և քաշի նկատմամբ սեփական վերաբերմունքի մասին և եղեք դրական օրինակ:
- ◆ Խրախուսե՛ք աշակերտներին լսել իրենց մարմնին, անհրաժեշտության դեպքում հանգստանալ և քաղցած ժամանակ ուտել:
- ◆ Շեշտե՛ք , որ մեր արտաքին տեսքը մեր Էության միայն մի մասն է:
- ◆ Ուշադրություն հրավիրեք այն բաների վրա, որոնք մարմինը կարող է անել, այլ ոչ թե տեսքի վրա:
- ◆ Գովաբանե՛ք աշակերտներին իրենց ձիրքի և դրական հատկանիշների համար:
- ◆ Խրախուսե՛ք ձեր աշակերտներին գտնել իրենց դուր եկած զբաղմունքը և ընդգծեք, որ բնական է տարբեր հետաքրքրություններ ունենալը:
- ◆ Ընդգծե՛ք, որ առողջ մարմինը լինում է տարբեր ձևերի և չափերի:
- ◆ Շեշտադրե՛ք (եթե նշում եք առողջ սնվելը) հավասարակշռված սննդի ու բազմազան մթերքների անհրաժեշտությունը և հիշեցրեք, որ սնունդը վայելելու համար է:

ՈՉ

- ◆ Մի՛ խոսեք դիետայի մասին աշակերտների ներկայությամբ:
- ◆ Մի՛ մեկնաբանեք մարդկանց կառուցվածքը աշակերտների ներկայությամբ:
- ◆ Մի՛ խրախուսեք «առանց շաքարի», «մաքուր սնունդ» կամ որևէ այլ մոտեցում, որը հանգեցնում է սնվելու առնչությամբ մեղքի զգացման:
- ◆ Մի՛ խրախուսեք ավելորդ վարժությունները: Ընդգծե՛ք հանգստի օրերի կարևորությունը և մեր մարմնի կարիքներին արձագանքելը:
- ◆ Մի՛ շեշտադրեք գեղեցկությունը: Ընդգծեք անհատականության հատկանիշների կարևորությունը արտաքին տեսքի համեմատ:
- ◆ Մի համեմատեք աշակերտներին ուրիշների հետ: Շեշտեք, որ մենք անհատականություններ ենք, և բոլորս էլ մեր առանձնահատուկ ձիրքերն

ունենք:

- ◆ Մի՛ գովաբանեք լրատվական միջոցների գեղեցկության իդեալներին:
- ◆ Մթերքները մի պիտակավորեք որպես «լավ» և «վատ»:
- ◆ Մի՛ համեմատեք մարմնի կառուցվածքի տեսակները:
- ◆ Մի՛ քննադատեք սովորողներին ընդհանրապես: Փորձեք լինել աջակցող և համոզվեք, որ քննադատությունը կառուցողական է և օգտակար:

Բաշխման նյութ ԴԱՍԻ ԺԱՄԱՆԱԿ ՊԱՏՐԱՍՏԵԼՈՒ ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՄՍ

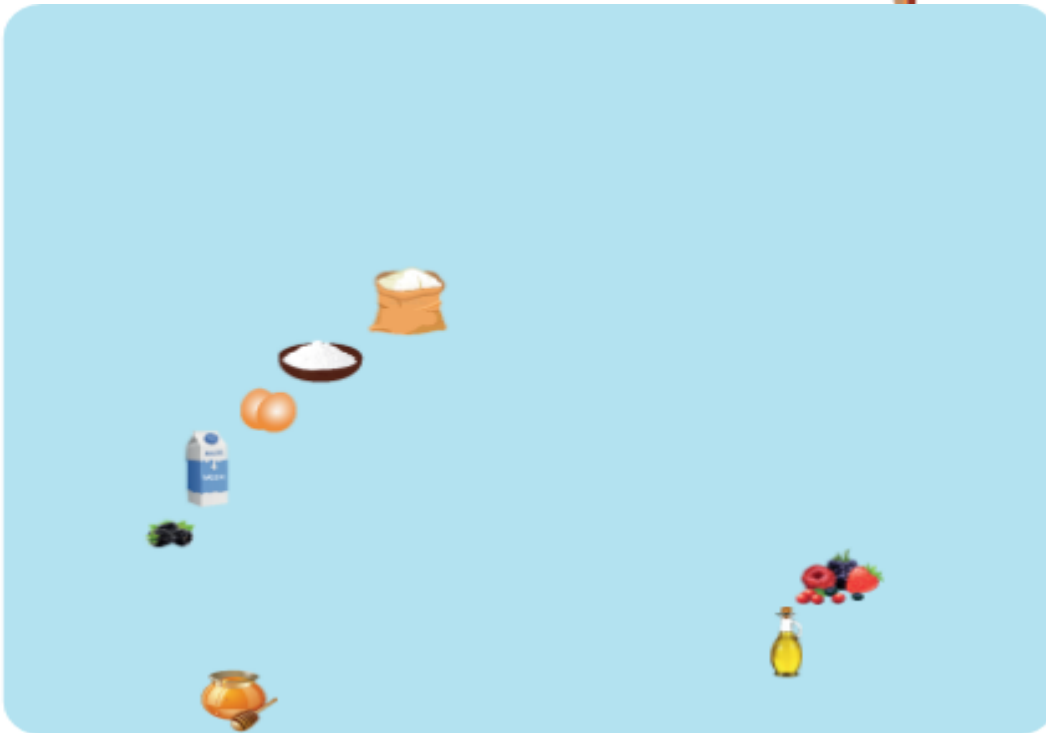


ՄՈՇԻ և ԿԱՐՄԻՐ ԶԱՏԱՊՏՈՒՂՆԵՐԻ ԲԼԻԹՆԵՐ

Պատրաստման տևողությունը՝ 15 րոպե Թխելու տևողությունը՝ 20 րոպե
Նախատեսված է 4 հոգու համար



Բաղադրիչներ



- Ավելացրե՛ք կարմիր հատապտուղներ կամ մրգեր, որոնք ունեն: Կարող ե՛ք ավելացնել մի փոքր յոգուրտ, եթե ցանկանում ե՛ք:
- Եթե ցանկանում ե՛ք մի փոքր ավելի բաղքացնել, է՛լ չ ֆանախությամբ մեղր կարեցրե՛ք բլիթների վրա:
- Մեծ բաժի մեջ խառնե՛ք անրոզահատիկի ալյուրը և փխրեցուցիչը:
- Թափ մեջ հարե՛ք ձուն կարի հետ: Չոր բաղադրիչների մեջտեղում փոս բացե՛ք, լցրե՛ք ձվի և կարի խառնուրդը և զդալով խառնե՛ք մինչև ստացվի հարթ խմոր:
- Խմորին ավելացրե՛ք 100 գ մո՛ւս և զգուժությամբ խառնե՛ք:
- Չկաչող բավայի վրա ֆսե՛ք մի փոքր բուսական յուղ և ավելացրե՛ք 2-3 ն. գդ. խմոր՝ սարկելով փոքր 7-10 սմ տրամագծով բլիթ: Թխե՛ք 2-3 րոպե, մինչև մակերեսին պղպջակներ առաջանան, հետո շուտ տվե՛ք և բխե՛ք ևս 2-3 րոպե, մինչև մյուս կողմը ոսկեգույն դառնա:
- Մատուցե՛ք 2-3 բլիթ յուրաքանչյուրին՝ վրան դնելով կարմիր հատապտուղներ և ցողելով մի փոքր մեղր:



ՄՈՇՈՎ և ԲԱՆԱՆՈՎ ՎԱՐՍԱԿ

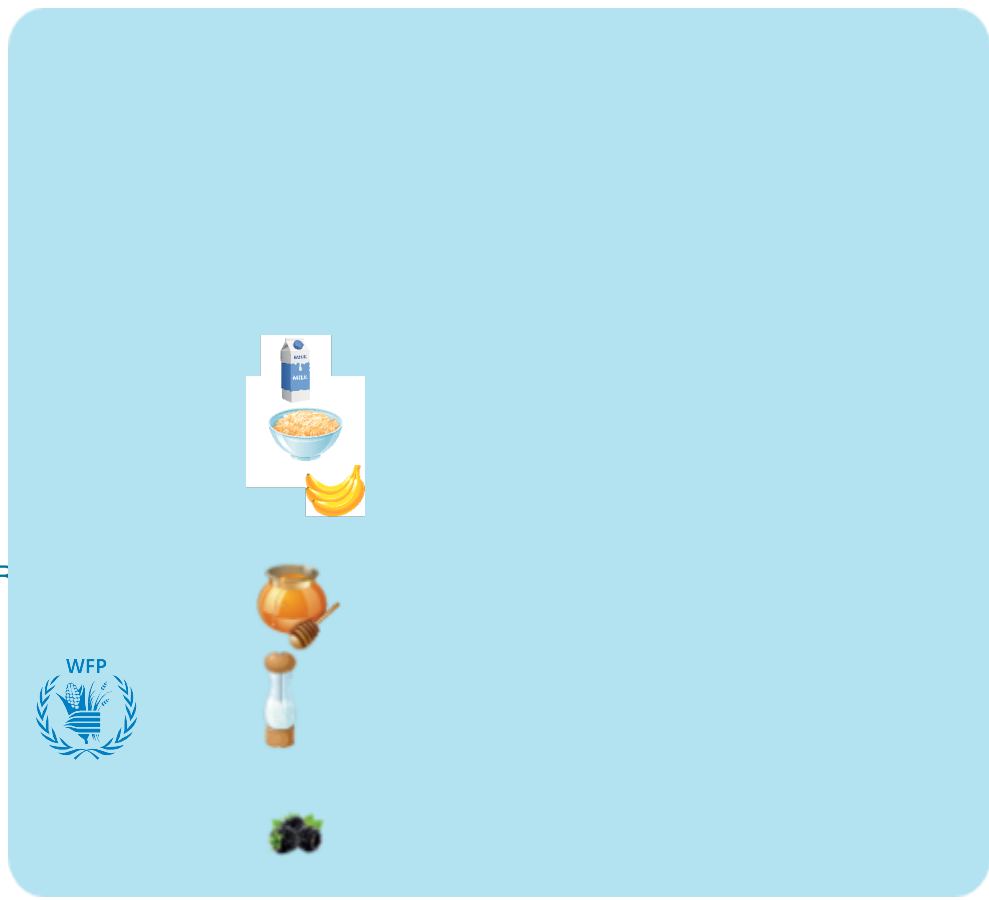
Մոշո, բանանը և կաթը հարստացնում են վարսակով շիլան առավիտյան նախաճաշի համար՝ առանց եփելու, խառնելով բաղադրիչները և թողնելով գիշերը սառնարանում: Պատրաստեք մինչև 4 բաժին՝ շաբաթվա ընթացքում արագ նախաճաշելու համար:

Պատրաստման տևողությունը՝ 10 րոպե Սառեցնելու տևողությունը՝ 6 ժամ 

1 հոգու համար

Նախատեսված է 4 հոգու համար 

Բաղադրիչներ




Պատրաստման եղանակը
Խառնեք կաթը, վարսակը, բանանը, մեղրը և աղը: Լցրեք մուր: Մածկեք և սառեցրեք
գիշերվա ընթացքում:



12 ԽՈՐՀՈՒՐԴ ՆԻՅԱՐԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

1. Բաց մի թողեք նախաճաշը

Նախաճաշը բաց թողնելը չի նպաստի նիհարելուն: Դրա պատճառով չեք ստանա հիմնական սննդանյութերը, փոխարենը կարող եք ավելի շատ ուտել օրվա ընթացքում, քանի որ քաղց կզգաք:



2. Սնվեք կանոնավոր

Կանոնավոր սնվելը կարգավորում է սովի զգացողությունը և նվազեցնում անառողջ սննդատեսակներով միջուտեստների օգտագործումը: Կանոնավոր, նույն ժամերին սնվելը նպաստում է նաև մարսողության և նյութափոխանակության բարելավմանը:



3. Շատ միրգ և բանջարեղեն կերեք

Մրգերն ու բանջարեղենը ցածր կալորիական են, քիչ ճարպեր են պարունակում և հարուստ են բջջանյութով. երեք կարևոր նախապայման նիհարելու համար: Դրանք նաև պարունակում են մեծ քանակությամբ վիտամիններ ու հանքային տարրեր:



4. Դարձեք ավելի ակտիվ

Ակտիվ լինելը կարևոր է նիհարելու և քաշը պահպանելու համար: 5-17 տարեկան երեխաները և դեռահասները պետք է օրական առնվազն 60 րոպե միջինից մինչև բարձր ինտենսիվության ֆիզիկական վարժություններ կատարեն:



5. **Շատ ջուր խմեք**

Մարդիկ երբեմն ծարավը շփոթում են քաղցի հետ: Դուք կարող եք սպառել լրացուցիչ կալորիաներ, երբ մեկ բաժակ ջուրը իրականում այն է, ինչ ձեզ պետք է:



6. **Կերեք բջջանյութով հարուստ սնունդ**

Շատ բջջանյութ պարունակող մթերքները կարող են օգնել ձեզ կալորիաներով հասնելու հագեցման և ավելի երկար կուշտ զգալու, ինչը կատարյալ գործոն է նիհարելու համար: Բջջանյութ պարունակում է միայն բուսական սննդամթերքը, ինչպիսիք են մրգերն ու բանջարեղենը, վարսակը, ամբողջահատիկ ցորենի ալյուրից և մակարոնեղենը, շագանակագույն բրինձը, ինչպես նաև լոբին, սիսեռը և ոսպը:



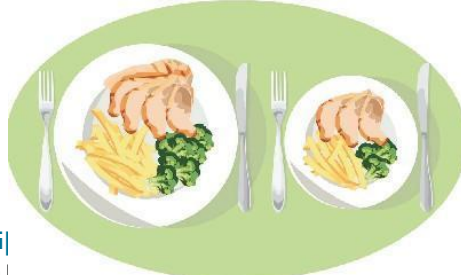
7. **Կարդացեք սննդամթերքի մակնշումները**

Սննդամթերքի մակնշումները կարդալու սովորությունը կարող է օգնել ձեզ ընտրելու ավելի առողջ տարբերակներ: Օգտագործեք կալորիականության մասին տեղեկատվությունը, որպեսզի ճիշտ գնահատեք օրական ստացած կալորիաները:



8. Օգտագործեք ավելի փոքր ասիսե

Ավելի փոքր ասիսեներ օգտագործելը կարող է օգնել ավելի փոքր չափաբաժիններ ուտելու հարցում: Օգտագործելով ավելի փոքր ասիսեներ՝ կարող եք աստիճանաբար ընտելանալ ավելի փոքր չափաբաժինների՝ առանց քաղցած ծալու: Ստամոքսին մոտ 20 րոպե է անհրաժեշտ, որպեսզի ուղեղին հաղորդի կուշտ լինելու մասին տեղեկությունը, այնպես որ դանդաղ կերեք և դադարեցրեք ուտելը մինչև լիովին կշտանալու զգացումը:



9. Մի՛ արգելեք ուտելիքներ

Ձեր քաշի կորստի ծրագրում սր արգելեք որևէ մթերք, ուսուկապես այն, ինչը ձեզ դուր է գալիս: Մթերքների արգելումը միայն և միայն կստիպի ձեզ ավելի շատ փափագել դրանք:



10. Մի՛ կերեք անառողջ

միջուտեստներ

Գայթակղություններից խուսափելու համար տանը մի կերեք անառողջ սնունդ, օրինակ՝ շոկոլադ, թխվածքաբլիթներ, չիպսեր և մի՛ խմեք քաղցր գազավորված ըմպելիքներ: Փոխարենը ընտրեք առողջ մթերքներ, ինչպիսիք են մրգերը, առանց աղի բրնձով թխուկները, վարսակի թխուկները, առանց աղի կամ առանց շաքարի փոփոքրը:



11. Նվազեցրեք ալկոհոլի օգտագործումը (մեծահասակների համար)

Ստանդարտ բաժակով գինին կարող է պարունակել այնքան կալորիա, որքան մեկ կտոր շոկոլադ: Ժամանակի ընթացքում չափից շատ խմելը կարող է նպաստել քաշի ավելացմանը:



12. Պլանավորեք ուտելը

Փորձեք շաբաթվա համար պլանավորել ձեր նախաճաշը, ճաշը, ընթրիքը և միջուտեստները՝ համոզվելով, որ հետևում եք ձեր կալորիաների քանակին: Հավանաբար օգտակար կլինի շաբաթական գնումների ցուցակ կազմել:



**Առողջ սննդի
պլանավորում**

91-րդ շաբաթ



Համառոտ նկարագրել նորմալ քաշի կարևորությունը դեռահասների համար: Գրեք համառոտ տեքստ դեռահասների և առողջ քաշ պահպանելու կարևորության մասին: Շրջանակում նշված բանալի բառերը պետք է ներառվեն տեքստում: Օգտագործեք ներքոնշյալ պլանը և տեղեկատվությունը նկարագրությունն ամբողջացնելու համար: Խորհուրդ ենք տալիս նաև որոնումներ անել համացանցում կամ գիտական աղբյուրներում: Օգտվեք այս շրջանակում ներկայացված բանալի բառերից:

Նախաբան

- Բացատրեք, թե ինչ նկատի ունենք՝ առողջ քաշ ասելով:
- Նշեք, թե ինչը կարող է նպաստել դեռահասների առողջ քաշ պահպանելուն (հիշեք, որ դեռահասները կարող են անբավարար քաշ ունենալ, ինչպես նաև՝ ավելորդ քաշ):

Չարգացում

- Նշեք, թե ինչու է կարևոր դեռահասի համար ունենալ առողջ քաշ այժմ և ընդհանրապես:
- Նշեք, թե ինչ կարող են դեռահասներն անել քաշը նորմալի սահմաններում պահելու համար և ինչ կարող են անել քաշի խնդրի դեպքում (եթե ունեն ավելորդ կամ անբավարար քաշ):

Եզրակացություն

- Անձամբ դու ի՞նչ կանեիր այլ կերպ:

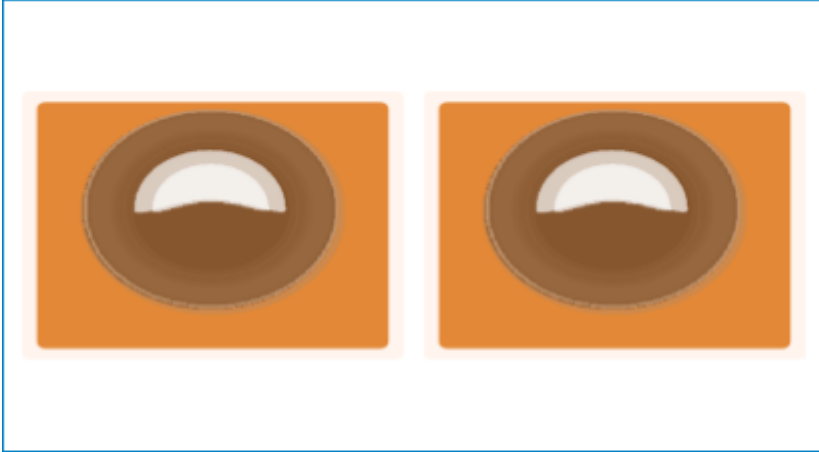
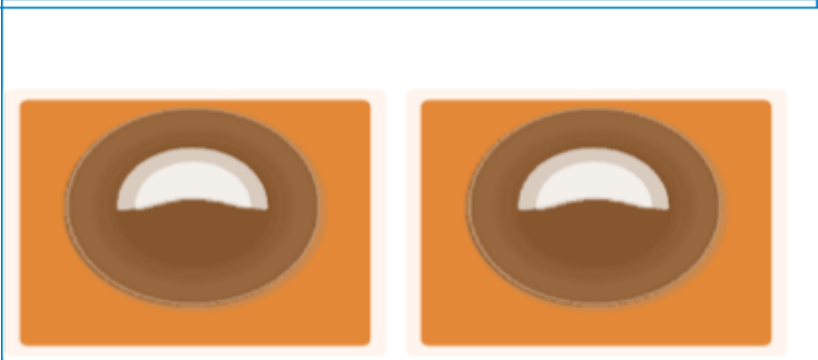
Բանալի բառեր ձեր տեքստում
ներառելու համար

Աստ մեզ, քե ինչ է պարունակում

Ին տիսեն առաջին 7 օրվա ընթացքում:
Յուրաքանչյուր տիսեի վրա գրվել կամ նկարել այն, ինչ ուտում եմ ամեն երեկո ընթրիվին, և պարտադրյալ նետա հանձնել այն մեր ուսուցչին:

ԱՌՈՂՁ ՈՒՏԵՂՈՒ ԱՓՍԵ

Բանջարեղեն և միջ. լցրել մեր տիսեն զանազա բանջարեղենով և մրգերով: Որքան աստ զայնք, այնքան ավելի լավ: Կարտոֆիլը և կարտոֆիլի ֆրիեն բանջարեղեն չեն համարվում:
Մրգային կարգերի փոխարեն օգտագործել թարմ մրգեր: Ամրաղչանափիկ, ընտրել ամրաղչանափիկ ցորեն, փարսեկ և հեղինափար կամ զրանով պարստաված մրերիներ, ինչպիսիք են՝ ամրաղչանափիկ հազանափիկից պարստաված մակարոնեղենը և 100% ամրաղչանափիկ ցորենի հազը: Կրակն ոչ միայն կիսուղի կամ ունեն, այլև հարուստ են վիտամիններով և համեային սաքրերով:
Առաջ հարգել, մեզ սենյալնետ են հարգել մեր սննդախորհուրդ, քանի որ զրան մեզ էներգիա են տալիս և օգնում յուրաքանչյուր սննդախորհուրդ: Բայց որոշ հարգել վնասակար են մեզ համար, օրինակ՝ կարտոֆիլի ֆրիեն, փնարիլից և մախ յուղառ կտորները: Ընտրել ասուղ հարգել պարունակող մրերիներ, ինչպիսիք են՝ ընկալչը, սերմերը, ստանց հարգելի կամ իչ հարգել պարունակող միսը: Սահնանափակել հարցած հարգելով կարտառ մրերիները (օրինակ՝ իմացեղներ և քիվածմարիլիները, ընտրել չուսական յուղեր, ինչպիսիք են միսաղաղի, սրևածաղիկի և այլ յուղեր: Սահնանափակել կարտաղի օգտագործումը, խուսափել մարգարիկի օգտագործումից):
Առաջ սպիտակաթնային կարտաղ են ընտրել լցրի և ուտ, ընկալչեղեն, սերմեր, ձուկ և հազ: Սակայն փորձել խուսափել վերանակված մակերից, ինչպիսիք են՝ երգիկը և երգերգիկը, քանի որ զրան ասուղաբար չեն:
Կարտառներով, փորձել իմել ստանց հաֆկուսների կար, սպիտակաթն մածուց և օգտագործել իչ հանակարտառ պանիիր: Այս մրերիները մեզ տալիս են կալցիում և վիտամին D, որոնք ունեղչանում են մեր ոսկրերը:



Հուշում ուսուցչին ԽԱՂ «ՄՏՔԻ ՔԱՐՏԵ2»

Ուսուցիչը պետք է աշակերտներին բաժանի մոտ 5-6 հոգանոց խմբերի: Խմբերում աշակերտները պետք է մշակեն «Մտքի քարտեզ»:
Դա հեշտ միջոց է մտազրոհ անելու համար՝ առանց մտահոգվելու կարգի և կառուցվածքի մասին: Խաղը հնարավորություն է տալիս աշակերտներին տեսողականորեն կառուցելու իրենց մտքերը և օգնում է զարգացնելու վերլուծական միտքը, բարելավելու հիշողությունը:

Յուրաքանչյուր խումբ պետք է սկսի 6 A4 ֆորմատի մաքուր թղթեր իրար սոսնձելով կամ կպցնելով (սարքելով մեկ մեծ A0 չափի թուղթ): Եթե դպրոցը A0 թուղթ ունի, ապա ուղղակի կարող եք օգտագործել այն: Եթե անհանգստանում եք, որ ժամանակը չի բավականացնի, կարող եք նախապես պատրաստել թղթերը:

«Մտքի քարտեզ» սարքելու համար աշակերտները պետք է.

1. «Մտքի քարտեզի» թեման դնեն թղթի մեջտեղում: Այս վարժության թեման է «Առողջ քաշի պահպանումը»: Նրանք պետք է վերնագիրը ցայտուն և գունավոր պատկերեն, և աշակերտներից մեկը կարող է նաև նկարել մի պատկեր, որը ցույց է տալիս թեման:

2. Խնդրեք խմբերին 3-5 հիմնական միտք առաջադրել, դրանք համաչափ շրջանաձև տեղադրեք թեմայի շուրջը: Օրինակ՝ մեկը կարող է լինել սննդակարգը, մյուսը՝ ֆիզիկական ակտիվությունը կամ քունը:

«Ճյուղերը» պետք է տարբեր գույներով լինեն: Օրինակ՝ սննդակարգը կարմիր, օգնությունը (ուր կարող են գնալ օգնության համար)՝ դեղին և այլն: Խնդրեք աշակերտներին նկարել ավելի շատ պատկերներ, այնուհետև՝ հիմնական ճյուղերից ելնող ավելի փոքր ճյուղեր (ինչպես ցուցադրված է ներքոնշյալ նկարում):

Մինչ աշակերտներն աշխատում են, ուսուցիչը պետք է շրջի և հարցեր տա նրանց մտքի քարտեզի մասին:



ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ԿՏԱՆԳԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ

ԹԵՄԱ՝ Հրդեհներ և պայթյուններ

Առաջին օգնություն (2 ժամ)

ԴԱՍ 1. ՀՐԴԵՅՆԵՐ ԵՎ ՊԱՅԹՅՈՒՆՆԵՐ

ԴԱՍ 2. ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՇՄՈՒ ԳԱՋԻՑ ԹՈՒՆԱՎՈՐՄԱՆ ԴԵՊՔՈՒՄ

Նպատակը

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:

Օգնել գիտակցել գազից պաշտպանվելու անվտանգության կանոնների պահպանման կարևորությունը:

Ձևավորել շմուլ գազից թունավորման դեպքում տուժածին առաջին օգնություն ցուցաբերելու կարողություններ:

Թեմայի վերջնարդյունքները

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

- 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, ՆՁՊ, ֆիզիկական կուլտուրա

ԹԵՄԱ. ՀՐԴԵՐՆԵՐ ԵՎ ՊԱՅԹՅՈՒՆՆԵՐ ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ

Նախաբան

Մարդկության զարգացման պատմության մեջ դժվար է թերագնահատել կրակի դերը: Կրակին, այրման գործընթացներին տիրապետումը ստեղծեց մարդկային քաղաքակրթությունը: Սակայն մարդկության զարգացման դիալեկտիկան այնպիսին է, որ շատ դեպքերում և տարբեր պատճառներով կրակը դուրս է գալիս մարդու հսկողությունից, դառնում է անկառավարելի և վերափոխվում ահեղ թշնամու՝ հրդեհի, որը մարդկանց պատճառում է ահռելի կորուստներ ու դժբախտություններ:

Հրդեհների առաջացման պատճառները շատ են և բազմապիսի՝ սկսած կայծակներից և պայթյուններից, վերջացրած էլեկտրական կարճ միացումներով, հրդեհային անվտանգության կանոնների խախտումներով և կենցաղային էլեկտրական սարքերի անսարքություններով: Բոլորին հայտնի է, թե ինչի է ընդունակ հրդեհ կոչվող չարիքը: Հաշված թույլների ընթացքում այն կարող է մոխիր դարձնել մարդկանց ունեցվածքը՝ պատճառ դառնալով նյութական խոշոր կորուստների, իսկ երբեմն էլ՝ մարդկային զոհերի և վնասվածքների: Իսկ ածխածին պարունակող նյութերի և առարկաների այրման ժամանակ ձևավորվում է շմուլ գազը կամ ածխածնի մոնօքսիդը (CO): Այն գոյանում է ածուխի, յուղի, վառելափայտի, բնական գազի և գրեթե ամեն ինչի այրման ընթացքում: Ծմուլ գազի հետևանքով առաջացող դժբախտ դեպքերից հնարավոր է խուսափել անվտանգության կանոնները պահպանելու և արագ արձագանքման շնորհիվ:

ԴԱՍ 1. ՀՐԴԵՅՆԵՐ ԵՎ ՊԱՅԹՅՈՒՆՆԵՐ

Դասի նպատակը

Ձևավորել հրդեհների և պայթյունների ծագման ժամանակ արագ և ճիշտ արձագանքելու կարողություններ: Օգնել գնահատել իր և ուրիշների հնարավորությունների սահմանները և պատկերացնել անհրաժեշտ գործողությունները՝ հավանական կամ առկա վտանգի դեպքում:

Վերջնարդյունքները

- **Նկարագրել հրդեհների և պայթյունների ծագման պատճառները և հետևանքները: (1)**
- **Նկարագրել հրդեհների և պայթյունների ծագման դեպքում վարքի կանոնները: (2)**

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Հրդեհի կանխարգելման միջոցառումներ» և «Հրդեհի դեպքում վարքականոններ» նյութերով ծրարներ՝ խմբերի քանակով, Առաջադրանք 1-ի, Առաջադրանք 2-ի օրինակներ, թուղթ, գրիչներ:

Տևողությունը

45 րոպե

Դասի ընթացքը

Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը աշակերտներին դիմում է հետևյալ հարցերով.

- Ի՞նչ եք կարծում՝ ե՞րբ է կրակը համարվում հրդեհ:
- Ի՞նչը կարող է հրդեհի բռնկման պատճառ դառնալ:
- Ի՞նչ է պայթյունը և ի՞նչ հետևանքներ կարող է ունենալ:
- Հրդեհային անվտանգության ի՞նչ միջոցներ գիտեք:

Ուսուցիչը լսում է աշակերտների պատասխանները, ապա դասրանը բաժանում է 3 խմբի: Յուրաքանչյուր խմբի տալիս է մեկ թերթիկ՝ (հրդեհ, պայթյուն, պայթյունավտանգ նյութեր) հանձնարում է ընթերցել տեքստերը, այնուհետև ընդգծել այն բառերը, որոնք կարևոր են հիշելու համար:

Փուլ 2 (10 րոպե)

Դասարանը բաժանվում է չորս խմբի, յուրաքանչյուր խումբ ունենում է իր համարը՝ 1 - 4: Ուսուցիչը յուրաքանչյուր խմբի տալիս է 1-ական ծրար՝ «Հրդեհի կանխարգելման միջոցառումներ»-ի և «Հրդեհի դեպքում վարքականոններ»-ի խառնված օրինակներով: Ապա առաջարկում է, որ 1-ին և 2-րդ խմբերն առանձնացնեն և առանձին տրցակով դնեն հրդեհի կանխարգելման միջոցառումները, իսկ 3-րդ և 4-րդ խմբերը՝ հրդեհի դեպքում վարքականոնները:

Այնուհետև խմբերին տրվում են պատրաստի և ամբողջական «Հրդեհի կանխարգելման միջոցառումներ» և «Հրդեհի դեպքում վարքականոններ» բաշխման նյութերը, որպեսզի խմբերը համեմատեն՝ արդյոք ճիշտ են առանձնացրել հրդեհի կանխարգելման միջոցառումները և հրդեհի դեպքում վարքականոնները: Անհրաժեշտության դեպքում ուսուցիչը կամ աշակերտները կատարում են լրացումներ:

Հուշում ուսուցչին: Կարելի է սովորողներին առաջարկել պատարաստել հուշաթերթեր կամ «Հրդեհի կանխարգելման միջոցառումներ» և «Հրդեհի դեպքում վարքականոններ» պաստառներ՝ այդ թղթիկները սոսնձելով A3 չափսի թղթի վրա:

Փուլ 3 (20 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է երկու խմբի: Յուրաքանչյուր խմբի տրվում է առաջադրանքների թերթիկ՝ Առաջադրանք 1, Առաջադրանք 2: Ապա խմբերին առաջարկում է դուրս գալ, շրջել դպրոցում և լրացնել թերթիկները: Աշխատանքն ավարտելուց հետո խմբերը վերդառնում են դասարան, ներկայացնում և մեկնաբանում լրացրած թերթիկները:

Ամփոփում (5 րոպե)

Դասի վերջում սովորողների հետ քննարկվում են հետևյալ հարցերը.

- Արդյո՞ք դպրոցում պահպանվում են հրդեհային անվտանգության կանոնները: Պատասխանները հիմնավորե՞ք օրինակներով:
- Ի՞նչ է պետք փոխել կամ ավելացնել ձեր բնակարաններում կամ տներում՝ հրդեհային անվտանգության կանոններն ավելի լավ պահպանելու համար:

Բաշխման նյութեր

1. Ընթերցել տեքստը և ընդգծել այն բառերը, որոնք կարևոր են հիշելու համար

Յրդեհը չվերահսկվող այրում է, որը բարոյական, ֆիզիկական, գույքային վնաս է հասցնում անձին, հասարակության և պետության շահերին, վտանգում է մարդու առողջությունը և կյանքը: Յրդեհի առաջացման համար անհրաժեշտ է նույն տեղում միաժամանակ երեք պայմանի առկայություն՝ այրվող նյութ, թթվածին, կայծ կամ կրակ: Այրման ժամանակ ջերմաստիճանը հասնում է 1000-1200 աստիճանի:

2. Ընթերցել տեքստը և ընդգծել այն բառերը, որոնք կարևոր են հիշելու համար

Պայթյունը սահմանափակ տարածքում ծավալում կարճատև ժամանակահատվածում մեծ քանակությամբ էներգիայի անջատումն է: Պայթյունի խոցող գործոններն են՝ օդային և ջերմային հարվածային ալիքը, պինդ մարմինների թռչող բեկորները և այլն: Պայթյունները տեղի են ունենում քիմիական, էլեկտրամագնիսական, մեխանիկական էներգիայի և սեղմված գազերի էներգիայի արտանետման արդյունքում:

3. Ընթերցել տեքստը և ընդգծել այն բառերը, որոնք կարևոր են հիշելու համար

Պայթյունավտանգ նյութերի ունակությունն այն է, որ կարող են պայթյունի վտանգ առաջացնել՝ առանց օդի, թթվածնի մասնակցության: Կան նաև պայթյունահրդեհավտանգ նյութեր, որոնք ունակ են ջրի, օդի, թթվածնի կամ միմյանց հետ շփվելիս պայթելու և այրվելու:

Յրդեհի և պայթյունի կանխարգելման միջոցառումներ.

Չի կարելի օգտագործել ինքնաշեն
էլեկտրասարքավորումներ:

Չի կարելի մեկ վարդակից միացնել մի քանի
Էլեկտրասարքավորումներ:

Էլեկտրական սարքավորումները, էլեկտրամատակարարման ցանցը
վերանորոգելիս անջատել սնուցման աղբյուրը:

Էլեկտրամատակարարման ցանցը, էլեկտրասարքավորումները, վարդակները,
անջատիչները պահել սարքին վիճակում:

Տնից դուրս գալուց առաջ անջատել
Էլեկտրասարքավորումները:

Չի կարելի կրակի մեջ գցել անձանոթ
առարկաներ:

Սենյակում գազի հոտ զգալիս չպետք է կրակայրիչ կամ լուցկի օգտագործել,
քանի որ դա կարող է պայթյուն առաջացնել:

Թույլ չտալ երեխաներին խաղալ լուցկով, կրակայրիչով և
այլն:

Միջանցքները, ձեղնահարկերը, պահեստային ելքերը պահել ազատ, հողանցել
Էլեկտրասարքավորումները:

Չի կարելի սպիտակեղենը չորացնել գազօջախի, էլեկտրատաքացուցիչի
օգնությամբ:

Չի կարելի բաց կրակի օգնությամբ տաքացնել սառած ջրատար
խողովակները:

Չի կարելի պայթյունավտանգ գոտիներում օգտագործել բաց կրակ:

Չի կարելի հրդեհավտանգ նյութեր պահել բնակարանում:

Չի կարելի էլեկտրասարքերը և լամպերը տեղակայել վարագույրների, պաստառների ու փայտյա կառուցատարրերի անմիջական հարևանությամբ:

Հրդեհավտանգ նյութեր պահել ամուր փակված տարաներում, տեղակայել տաքացնող սարքերից հեռու:

Չի կարելի արևով լուսավորվող բացատներում թողնել շշեր, ապակու կտորներ, քանի որ դրանք կարող են ֆոկուսացնել ճառագայթներն ու հրկիզող լինձանների դեր տանել:

Վարքականոններ հրդեհի և պայթուևի դեպքում.

Մի՛ մոտեցեք պայթուցիկ առարկաներին և մի՛ դիպչեք դրանց:

Եթե պայթյունի վտանգ կա, ապա արագ պառկե՛ք փորի վրա՝ ձեռքերով պաշտպանելով գլուխը:

Հնարվորինս հեռու՛ պառկեք պատուհաններից, ապակեպատ դռներից, անցումներից, աստիճաններից:

Աշխատե՛ք չհայտնվել հարվածող ալիքի հոսքի տակ, պաշտպանվե՛ք մեծ և կայուն առարկաների հետևամասում:

Եթե գտնվում եք այրվող տարածքում կամ ծխապատ վայրում, ապա արագ լքե՛ք տարածքը:

Տարհանման ժամանակ շունչը պահած արագ քայլե՛ք՝ խոնավ խիտ գործվածքով պաշտպանելով քիթը և բերանը:

Խիստ ծխապատ սենյակում, փակ տարածքում շարժվե՛ք սողալով կամ կռանալով. հատակին հարող տարածքում օդը համեմատաբար ավելի մաքուր է պահպանվում:

Եթե հայտնվել եք փլատակների տակ, ապա սպասե՛ք, մինչև փրկարարները կգան օգնության: Աշխատե՛ք խնայել ձեր ուժերը և քիչ տեղաշարժվել, քանի որ հնարավոր է՝ փլուզումները շարունակվեն:

Եթե շենքը վնասվել է հրդեհից կամ պայթյունից, իսկ դուք դրսում եք, ապա ներս մի՛ մտեք:

Եթե մարդու հագուստը բռնկվում է, փաթաթեք նրան հաստ կտորով (վերմակով) և ամուր սեղմե՛ք: Կարող եք նաև գլորել նրան հատակին՝ նվազեցնելով թթվածնի հետ շփումը, եթե օդի հասանելիությունը սահմանափակ է, այրումը արագ կդադարի:

Մի՛ բացեք դռներն ու պատուհանները, մի՛ կոտրեք ապակիները, որպեսզի խուսափեք դեպի հրդեհի օջախ օդի ներհոսքից:


Թույլ մի՛ տվեք, որ այրվող հագուստով մարդը վազի:

Ահագանգե՛ք 911 և հիշե՛ք, որ պետք է անմիջապես լքել վտանգավոր տարածքը:

Առաջադրանք 1. Բայահայտել դպրոցում առկա հրդեհային անվտանգության միջոցները, ընտրել «Այո» կամ «Ոչ » պատասխանը՝ նշելով V:

	ՀՐԴԵՀԱՅԻՆ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ		Այ ո	Ոչ
	<p>Կրակմարիչ՝ շարժական, ձեռքով տեղափոխվող սարք, որը նախատեսված է հրդեհաչիջման հեղուկի բացթողման հաշվին հրդեհի օջախը մարելու համար:</p>			
	<p>Հրշեջ ազդարար տեխնիկական միջոց, որը նախատեսված է լուսային, ձայնային, խոսքային ազդանշանի (դրանց համակցության) կամ մարդու զգայարանների վրա այլ ազդեցության միջոցով հրդեհի մասին մարդկանց ազդարարման համար:</p>			
	<p>Հրշեջ ծորակ՝ լրակազմ, որը բաղկացած է հրշեջ փակիչ կափույրից և ճկափողից:</p>			

<p>Ջրեջ պահարան` որը նախատեսված է հրդեհի ժամանակ կիրառվող հրդեհային անվտանգության ապահովման և հրդեհաշիջման միջոցների տեղավորման ու դրանց պահպանվածությունն ապահովելու համար:</p>			
<p>Հրդեհի տագնապի ազդարարման ինքնաշխատ համակարո` նախատեսված է հրդեհի տագնապի ազդարարման համար:</p>			
<p>Հրդեհաշիջման և հրդեհի ազդանշանման կայանքներ` նախատեսված են հրդեհաշիջման և հրդեհի վայրի հայտնաբերման համար:</p>			
<p>Ջրեջ սանդուղք` հրդեհի մարման և բարձրադիր մակարդակներից մարդկանց փրկելու համար շենքերի վերին հարկեր հրշեջներին և սարքավորումները բարձրացնելու փոխադրելի միջոց:.</p>			

<p>Ջակահրդեհային վահանակ` որը բաղկացած է կրակմարիչներից, ավազով արկղից, դուլլից և ջրով լի տակառից, կացինից, բահից, կարթածողից և այլն:</p>			
--	--	--	--

Առաջադրանք 2. Բայախայտել դպրոցում առկա տարիանման ուղիները, ընտրել «Այո» կամ «Ոչ » պատասխանը` նշելով V:

	Տարիանման ուղիները	Այ ո	Ո չ
<p>1.</p>	<p>Առաջին հարկի սենյակներից դեպի դուրս տարիանման ելքերը նախատեսված են.</p> <ul style="list-style-type: none"> • անմիջապես, • միջանցքով, • նախասրահով (ճեմասրահով), • սանդղավանդակով, • միջանցքով և նախասրահով (ճեմասրահով), • միջանցքով և սանդղավանդակով: 		
<p>2.</p>	<p>Ցանկացած հարկի սենյակներից բացի առաջին հարկի տարիանման ելքերը նախատեսված են.</p> <ul style="list-style-type: none"> • անմիջապես դեպի սանդղավանդակ կամ պահուստային սանդուղք, • անմիջապես դեպի սանդղավանդակ կամ պահուստային սանդուղք տանող միջանցք, • անմիջապես դեպի սանդղավանդակ կամ պահուստային սանդուղք ելք ունեցող նախասրահ (ճեմասրահ): 		
<p>3.</p>	<p>Նկուղային հարկերից տարիանման ելքերը նախատեսված են.</p> <ul style="list-style-type: none"> • անմիջապես դեպի դուրս` մեկուսացված շենքի ընդհանուր սանդղավանդակներից: 		
<p>4.</p>	<p>Ելքերի բացվածքներում տեղադրված չեն. տարաշարժ և բարձրացվող-իջեցվող դռներ ու դարպասներ,</p>		

	<ul style="list-style-type: none"> • պտտվող դռներ և պտտադռնակներ: 		
5.	<p>Տարհանման ուղիներում տարհանման ելքերի դռները և այլ դռները.</p> <ul style="list-style-type: none"> • բացվում են շենքից դուրս գալու ուղղությամբ: 		
6.	<p>Արգելափակված չեն ծանր և մեծածավալ առարկաներով.</p> <ul style="list-style-type: none"> • տարհանման ուղիները, • տարհանման հիմնական ելքերը, • տարհանման պահուստային ելքերը: 		
7.	<p>Ուսումնական հաստատությունում փակցված են ԱԻ-ում աշակերտների և անձնակազմի տարհանման պլանները նախասրահում,</p> <ul style="list-style-type: none"> • միջանցքներում, • դասասենյակներում, • ընդհանուր օգտագործման վայրերում: 		
8.	<p>Ջուսալի ամրացված են հատակին</p> <ul style="list-style-type: none"> • գորգերը, • ուղեգորգերը, • այլ հատակային ծածկեր: 		

ԴԱՍ 2. ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՇՄՈՒ ԳԱԶԻՑ ԹՈՒՆԱՎՈՐՄԱՆ ԴԵՊՔՈՒՄ

Դասի նպատակը

Օգնել գիտակցել գազից պաշտպանվելու անվտանգության կանոնների պահպանման կարևորությունը:
Ձևավորել շմուլ գազից թունավորման դեպքում տուժածին առաջին օգնություն ցուցաբերելու կարողություններ:

Վերջնարդյունքները

- **Նկարագրել շմուլ գազից պաշտպանվելու անվտանգության կանոնները:(3)**
- **Ցուցաբերել ԱՕ շմուլ գազից թունավորման դեպքում:(4)**

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

<https://bit.ly/3qzPBOg> «Ինչպե՞ս ճիշտ պաշտպանվել շմուլ գազի թունավորումներից», <https://bit.ly/3RKejr5> «Գազի անվտանգության համակարգ» տեսանյութեր, «Շմուլ գազից թունավորման հիմնական ախտանիշներ», «Առաջին օգնություն շմուլ գազով թունավորվածին», «Շմուլ գազից պաշտպանվելու անվտանգության կանոններ» բաշխման նյութերի օրինակներ, խմբերի քանակով A3 չափսի թուղթ, գրիչներ:

Տևողությունը

45 րոպե

Դասի ընթացքը

Փուլ 1 (5 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին դիմում է հետևյալ հարցադրումներով.

- **Լսե՞լ եք շմուլ գազից թունավորման դեպքերի մասին:Ինչու՞ են նման դեպքեր լինում և ի՞նչ հետևանքներ են թողնում:**

Լսում և մեկնաբանում է աշակերտների պատասխանները:

Փուլ 2 (15 րոպե)

Ուսուցիչը ներկայացնում է, որ շմուլ գազն առանց հոտի, անգույն, այրվող գազ է: Թունավոր է, օդում այրվում է կապույտ բոցով: Այն չի գրգռում շնչուղիները և մաշկը, հեշտությամբ խառնվում է օդի հետ, մարդն այն շնչում ու շնչահեղձ է լինում: Այնուհետև առաջարկում է դիտել՝ <https://bit.ly/3qzPBOg>, «Ինչպե՞ս ճիշտ պաշտպանվել շմուլ գազի թունավորումներից» տեսանույթը:

Ապա սովորողների հետ քննարկվում են հետևյալ հարցերը.

- Որտե՞ղ է առաջանում շմուլ գազը: Ինչպե՞ս:
- Ինչպե՞ս է հնարավոր նկատել շմուլ գազի առկայությունը:

Մեկնաբանում է աշակերտների պատասխանները: Անուհետև դասարանը բաժանում է 5-6-հոգանոց խմբերի և յուրաքանչյուր խմբի տալիս է «Շմուլ գազից թունավորման հիմնական ախտանիշներ», «Առաջին օգնությունն շմուլ գազով թունավորվածին», «Շմուլ գազից պաշտպանվելու անվտանգության կանոններ» տեքստերը: Հանձնարարում է միասին կարդալ նյութերը: Անհրաժեշտության դեպքում բացատրում է անձանոթ եզրույթները:

Փուլ 3 (25 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին է ուղղում հետևյալ հարցերը.

- Ի՞նչ գործողություններ կամ միջոցառումներ է անհրաժեշտ ապահովել՝ որպեսզի զերծ մնալ շմուլ գազով թունավորից:
- Ինչու՞ է անհրաժեշտ տանն ունենալ գազի անվտանգության համակարգ:
- Արդյոք ձեր տան անվտանգության համակարգը մշտապես միացվա՞ծ է:

Լսում և մեկնաբանում է հարցերի պատասխանները: Ապա առաջարկում է

դիտել՝ <https://bit.ly/3RKejr5> «Գազի անվտանգության համակարգ» տեսանույթը:

Այնուհետև առաջարկում է նույն խմբերով պատրաստել ՝ «Ինչպե՞ս պաշտպանվել շմուլ գազի թունավորումից» պաստառ:

Խմբերը ներկայացնում են իրենց աշխատանքները: Մյուս խմբերի աշակերտները խոսում են իրենց տպավորությունների մասին:

Այնուհետև միասին վերլուծում են բոլոր աշխատանքները, ապա ուսուցիչն առաջարկում է խմբերին միավորել պաստառները և ստեծել մեկ ընդհանուր պաստառ՝ փակցնել դասարանի պատին:

Բաշխման նյութեր

1. Կարդալ տեքստը

Շմուլ գազից թունավորման հիմնական ախտանիշները

Առաջնային ախտանիշներն են՝

- գլխացավ, գլխապտույտ
- թուլություն, հոգնածություն
- հևոց
- չոր հազ
- սրտխառնոց

Ավելի լուրջ ախտանիշներ՝

- հավասարակշռության կորուստ
- տեսողության կորուստ

ցնցումներ

սրտի ռիթմի խանգարումներ, ցավ կրծքավանդակում

- հիշողության խանգարում, գիտակցության մթազնում կամ գիտակցության կորուստ

2. Կարդալ տեքստը

Առաջին օգնությունը շմուլ գազով թունավորվածին

1. Շմուլ գազով թունավորման առաջին իսկ կասկածի դեպքում դիմել բժշկի:
2. Օդափոխել տարածքը:
3. Փակել գազասարքերի և սնող գազախողովակների վրա տեղադրված փականները:
4. Չանգահարել գազի վթարային ծառայություն 1–04 կամ 911 հեռախոսահամարով:
5. Տուժածին դուրս բերել մաքուր օդի:
6. Չօգտագործել լուցկի կամ բաց կրակ:
7. Չմիացնել կամ անջատել էլեկտրասարքավորումները:
8. Չեռացնել տուժածի նեղ հագուստը:
9. Եթե տուժածը գիտակից է և կարողանում է կուլ տալ՝ թեյ տալ:
10. Տուժածին անպայման ծածկել վերմակով կամ տաք հագուստով:

2. Կարդալ տեքստը

Շմուլ գազից պաշտպանվելու անվտանգության կանոններ

1. Պարբերաբար ստուգել ջեռուցման սարքավորումները:
2. Եթե սենյակում առկա են գազի սարքավորումներ, ապա պարբերաբար օդափոխել սենյակը, որպեսզի թթվածնի անընդհատ մուտք լինի:
3. Եթե տան ջեռուցումն իրականացվում է վառարանի օգնությամբ, ապա չփակել վառարանի կափույրը մինչ փայտածուխի այրվելը:
4. Եթե սենյակում առկա են գազի սարքավորումներ, ապա պարբերաբար օդափոխեք սենյակը:
5. Չի կարելի արգելափակել սենյակում գտնվող բոլոր օդափոխության համակարգերը:
6. Լոկալ ջեռուցման համակարգի դեպքում անհրաժեշտ է տեղադրել հատուկ ազդանշանային սարքեր, որոնք կարող են ազդանշաններ տալ գազի և շմուլ գազի արտահոսքի դեպքում:
7. Եթե հայտնաբերվել է գազի արտահոսք, անմիջապես պետք է լքել տվյալ տարածքը:
8. Գիշերը կամ տնից հեռանալիս գազով աշխատող սարքավորումներ չթողնել գործող վիճակում:
9. Գազի այրումը դադարեցնելու համար առաջին հերթին անհրաժեշտ է փակել խողովակաշարի փականը և ապա՝ սարքի փականը:
10. Խստիվ արգելվում է այն սենյակում, որտեղ տեղադրված է գազի սարքը, պահել դյուրավառ հեղուկներ:
11. Երկու ամիսը մեկ անգամ գազի ծխնելույզը մաքրել մրից:
12. Արգելվում է քնել այն սենյակում, որտեղ տեղադրված է գազով աշխատող սարքավորումներ:
13. Արգելվում է գործի դնել գազային համակարգով շահագործվող մեքենաների շարժիչները փակ տարածքում:

ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒՉԱԿԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

ԹԵՄԱ՝ Առողջ հարաբերություններ (4 ժամ)

ԴԱՍ 1. ԻՆՉՊԵՍ ՏԱՐԲԵՐԵԼ ՍԻՐԱՅԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍԻՐՈՒՑ

ԴԱՍ 2. ԱՌՈՂՋ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ԴԱՍ 3. ԱՆՁՆԱԿԱՆ ՍԱՅՄԱՆՆԵՐ

ԴԱՍ 4. ԻՆՉՊԵՍ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏ ԱՐՏԱՀԱՅՏԵԼ ՀՈՒՅՉԵՐԸ ԵՎ ՍԵՓԱԿԱՆ ԿԱՐԾԻՔԸ

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

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

- 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, իրավիճակների քննարկում
Միջառարկայական կապեր
Հասարակագիտություն, գրականություն

ԹԵՄԱ՝ Առողջ հարաբերություններ

Նախաբան

Միջանձնային հարաբերությունները շատ մեծ դեր են խաղում դեռահասների կյանքում և ենթադրում են անկեղծություն, վստահություն, հարգանք և բաց հաղորդակցում, փոխզիջման գնալու պատրաստակամություն, այլ մարդկանց կարծիքը և դիրքորոշումները հարգելու ունակություն: Սեփական կարծիքն արտահայտելը և դիմացինի կարծիքը լսելն անչափ կարևոր են առողջ հարաբերությունների ստեղծման և պահպանման մեջ: Հաճախ միջանձնային հարաբերություններում լարվածության և բախումների պատճառ է դառնում ոչ թե որևէ իրողություն կամ խնդիր, այլ այն քննարկելու ոչ արդյունավետ ձևը կամ առհասարակ քննարկման բացակայությունը:

Առողջ և ջերմ հարաբերությունները չափազանց կարևոր են դեռահասների համար՝ որպես փոխադարձ հարգանքի և աջակցության աղբյուր, ինչը կարևոր է դարձնում առողջ հարաբերությունների գործոնների քննարկումը և գիտակցումը:

Սեփական կյանքի համար պատասխանատվություն վերցնելը թույլ է տալիս դեռահասներին կառուցել առողջ հարաբերություններ, հարգել սեփական և այլ մարդկանց սահմանները:

ԴԱՍ 1. ԻՆՉՊԵՍ ՏԱՐԲԵՐԵԼ ՍԻՐԱՅԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍԻՐՈՒՑ

Դասի նպատակը

Օգնել գիտակցել սիրո և սիրահարվածության տարբերությունը, վերհանել սիրո և պատասխանատվության կարևորությունը:

Վերջնարդյունքներ

- **Դիտարկել սերը, սիրահարվածությունը, մտերմությունը՝ որպես փոխադարձ հարգանք և պատասխանատվություն ենթադրող հասկացություններ: (3)**

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Հարաբերությունների մեջ կարևոր գործոններ» 1-ական քարտ՝ ամեն խմբին,
«Սե՞ր, թե՞ սիրահարություն» տեքստի և «Սիրահարված է/ Սիրում է» թերթիկի օրինակներ՝ խմբերի թվով

Ընթացքը

Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը հարցերով դիմում է դասարանին.

- Ո՞վ կասի՝ ի՞նչ է սերը:
- Իսկ սիրահարվածությունը:
- Ըստ ձեզ՝ ինչու՞մ է դրանց տարբերությունը:

Ուսուցիչը խրախուսում է, որ աշակերտներն անկաշկանդ արտահայտվեն, ասելով, որ օրինակներն ու վերլուծությունները կարող են նաև իրենց կարողացած գրքերի կամ դիտած ֆիլմերի հերոսներին վերաբերել:

Փուլ 2 (15 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի: Յուրաքանչյուր խմբի տալիս է «Հարաբերությունների մեջ կարևոր գործոններ» քարտերից մեկը և առաջարկում է հիմնավորել կամ հերքել քարտի վրա նշված գործոնի կարևորությունը:

Յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է իր հիմնավորումը կամ հերքումը և իրականացնում է հետևյալ հարցերի ընդհանուր քննարկում.

- Էլ ի՞նչ գործոններ են կարևոր ամուր հարաբերությունների կառուցման համար:
- Ի՞նչը կարող է խոչընդոտել հարաբերությունների զարգացումը:

Պատասխանները գրանցվում են գրատախտակին:

Փուլ 3 (20 րոպե)

Ուսուցիչը խմբերին տալիս է «Սե՞ր, թե՞ սիրահարություն» տեքստի օրինակներ և մեկական «Սիրահարված է/Սիրում է» թերթիկ: Հանձնարարում է տեքստը կարդալ, ապա փորձել ավարտել թերթիկի նախադասությունները: Ավարտելուց հետո խմբերը ներկայացնում են իրենց տարբերակները, միասին համեմատում և քննարկում են: Վերջում ուսուցիչը տալիս է լրացված տարբերակը և առաջարկում համեմատել իրենց գրածների հետ, մտածել դրանց շուրջ:

ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Չարաբերությունների մեջ կարևոր գործոններ

Ընթերցել և հիմնավորել կամ հերքել քարտի վրա նշված գործոնի կարևորությունը:

**Ընդհանուր
հետաքրքրություններ**

**Բնավորության ընդհանուր
գծեր**

**Կյանքի նպատակների
ընդհանրություն**

**Նման հայացքներ և
դիրքորոշումներ**

**Նման
արժեհամակարգ**

ՍԵՐ, ԹԵ՞ ՍԻՐԱՅԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Չաճախ բուռն հրապուրանքը, համակրանքը, կիրքը և այլն, շփոթում են սիրո հետ: Այս ապրումները արագ են փոփոխվում և հաճախ կապված են արտաքին տեսքի, գրավչության, ուժի, գերակայության, նյութական ապահովվածության և այլ գործոնների հետ: Դրանք կարող են անկայուն լինել և փոփոխվել, իսկ դրանցով պայմանավորված հրապուրանքը՝ անցնել: Նման զգացմունքը վախենում ու խուսափում է դժվարություններից: Այն ավելի շուտ սիրահարություն է, ավելի բուռն, ավելի կրքոտ, բայց և կարճատև...

Սիրահարությունը կարող է փոխվել հասուն սիրո՝ երբ ավելի քիչ նշանակություն են տալիս արտաքին գործոններին և ավելի կարևորում են ներքին, հոգեբանական գործոնները: Այս դեպքում երկուսն էլ ուզում են ոչ միայն ստանալ, այլև ավելի շատ ներդրում ունենալ իրենց փոխհարաբերություններում՝ միասին կառուցել առողջ հարաբերություն:

Դժվարությունները սիրող մարդկանց չեն խրտնեցնի, հակառակը՝ կկոփեն, կմտերմացնեն զույգերին, կդարձնեն համախոհներ: Կա պատրաստակամություն հոգ տանել և աջակցել սիրելի մարդուն դժվար պահերին և քաջալերել նրան իր նպատակների իրագործման ճանապարհին:

ՍԻՐԱՅԱՐՎԱԾ Է / ՍԻՐՈՒՄ Է

Կարդալ և ավարտել նախադասությունները

1. Սիրահարվածն ասում է՝ առանց քեզ երջանկություն չունեմ:
Նա, ով սիրում է, ասում է...
2. Սիրահարվածն ասում է՝ պաշտում եմ քեզ:
Նա, ով սիրում է, ասում է...
3. Սիրահարվածն ասում է՝ դու անթերի ես:
Նա, ով սիրում է, ասում է ...
4. Սիրահարվածն ասում է՝ քեզ համար սարեր շուռ կտամ:
Նա, ով սիրում է, ասում է...
5. Սիրահարվածն ասում է՝ վայրկյան չեմ կարող ապրել առանց քեզ:
Նա, ով սիրում է, ասում է ...
6. Սիրահարվածն ասում է՝ միայն իմ կողքին եղիր:
Նա, ով սիրում է, ասում է...

ՍԻՐԱՅԱՐՎԱԾ Է / ՍԻՐՈՒՄ Է (ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԱՄԱՐ)

1. Սիրահարվածն ասում է՝ առանց քեզ երջանկություն չունեմ:
Նա, ով սիրում է, ասում է՝ ուզում եմ միասին երջանիկ լինենք...
2. Սիրահարվածն ասում է՝ պաշտում եմ քեզ:
Նա, ով սիրում է, ասում է՝ գնահատում եմ քեզ, հարգում եմ կարծիքը...
3. Սիրահարվածն ասում է՝ դու անթերի ես:

Նա, ով սիրում է, ասում է՝ ինձ համար դու ամենալավն ես...

4. Սիրահարվածն ասում է՝ քեզ համար սարեր շուռ կտամ...:

Նա, ով սիրում է, ասում է՝ ի՞նչպես կարող եմ քեզ աջակցել և սերս ցույց տալ...

5. Սիրահարվածն ասում է՝ վայրկյան չեմ կարող ապրել առանց քեզ:

Նա, ով սիրում է, ասում է՝ ինչ լավ է միասին ապագա կառուցելը:

6. Սիրահարվածն ասում է՝ միայն իմ կողքին եղիր

Նա, ով սիրում է, ասում է՝ ուրախանում եմ քո ամեն ձեռքբերմամբ ու հաջողությամբ:

ԴԱՍ 2. ԱՌՈՂՋ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Դասի նպատակը

Դիտարկել հարաբերություններ կառուցելու վրա ազդող կարևոր գործոնները: Հստակեցնել սիրո, առողջ հարաբերությունների մասին պատկերացումները:

Վերջնարդյունքները

- Դիտարկել սերը, սիրահարվածությունը, մտերմությունը որպես փոխադարձ հարգանք և պատասխանատվություն ենթադրող հասկացություններ: (3)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Իրավիճակներ 1, 2, 3՝ ամեն խմբի մեկ իրավիճակ, «Առողջ հարաբերություններ» տեքստ՝ ըստ աշակերտների քանակի:

Տևողությունը

45 րոպե

Դասի ընթացքը

Փուլ 1 (25 րոպե)

Ուսուցիչը դիմում է սովորողներին հետևյալ հարցերով.

- Ի՞նչ եք կարծում՝ ի՞նչ է սիրելը: Իսկ սիրված լինե՞լը:
- Ինչը՞ կարող է դառնալ ամուր հարաբերությունների հիմք:

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի: Եթե խմբերը 3-ից շատ են, նույն իրավիճակը կարող է կրկնվել խմբերում:

Ուսուցիչը ամեն խմբի տալիս է մեկ իրավիճակ, առաջարկում է քննարկել այն խմբում և ներկայացնել իրենց տեսակետները իրավիճակի վերաբերյալ:

Ներկայացնելիս մյուս խմբերը նույնպես կարող են իրենց տեսակետներն արտահայտել, համաձայնվել կամ չհամաձայնվել:

Փուլ 2 (10 րոպե)

Դասարանում ծավալվում է ընդհանուր քննարկում հետևյալ հարցերի շուրջ.

- Ինչպե՞ս պետք է զուգընկերները որոշումներ կայացնեն:
- Ի՞նչը կարող է օգնել տարաձայնությունները հաղթահարելուն:
- Ինչպե՞ս կարելի է ցույց տալ սեր և ուշադրություն զուգընկերոջ նկատմամբ:
- Ինչպե՞ս ցույց տալ հարգանք և նրբանկատություն զուգընկերոջ նկատմամբ:
- Ի՞նչ անել, եթե հարաբերություններում որևէ բան ձեզ դուր չի գալիս:
- Ինչպե՞ս աջակցել զուգընկերոջը իր համար դժվար փուլում:

Փուլ 3 (10 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին բաժանում է «Առողջ հարաբերություններ» տեքստը և առաջարկում է անհատապես ծանոթանալ բովանդակությանը:

Ուսուցիչը խնդրում է անդրադառնալ հետևյալ հարցին.

- Համաձա՞յն եք ներկայացված պնդումների հետ: Ի՞նչ փոխվեց ձեր մոտեցումներում:
- Ի՞նչ կհավելեք: Ի՞նչը կշեշտադրեք:

ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Քննարկել և ներկայացնել տեսակետներ իրավիճակի վերաբերյալ

Իրավիճակ 1

Աննան և Վահանը դասընկերներ են: Միշտ միասին դպրոց են գնում և դպրոցից վերադառնում: Վերջերս Վահանը Աննային սիրո խոստովանություն է արել, բայց Աննան գերադասում է ընկերներ մնան: Վահանը չի ընդունում մերժումը և համոզված է, որ Աննան պարզապես սեթևեթում է, և շարունակում է անհանգստացնել Աննային:

- Արդյոք Վահանին կհաջողվի՞ այդ կերպ շահել Աննայի սերը: Մեկնաբանե՛ք:
- Ի՞նչու է նման վարքը անընդունելի:

Իրավիճակ 2

Նունեն և Սեդրակը համակրում են իրար: Սեդրակին դուր չի գալիս, որ Նունեն շփվում է ուրիշ տղաների հետ, կատակում, ծիծաղում է նրանց հետ: Նունեն փորձում է բացատրել, որ դա ընկերական շփում է, բայց Սեդրակը չի ընդունում և արգելում է նրանց հետ շփվել: Նունեն արդեն հոգնել է Սեդրակի ամենօրյա կասկածներից և մեղադրանքներից, ու չի պատրաստվում հրաժարվել իր մյուս ընկերներից:

- Ի՞նչ էք կարծում՝ ինչով կավարտվի Սեդրակի և Նունեի պատմությունը: Մեկնաբանե՛ք:
- Արդյոք միմյանց համակրելը կամ սիրելը բացառում են այլ ընկերներ ունենալը:

Իրավիճակ 3

Լուսինեին դուր է գալիս ընկերուհու եղբայր Յովիկը, ով իրենից երկու տարով մեծ է: Յովիկը միշտ ուշադիր է Լուսինեի նկատմամբ: Մի քանի անգամ հրավիրել է սրճարան: Լուսինեն անհամբեր սպասում է սիրո խոստովանության, բայց Յովիկը մի օր ասաց, որ իրենք կարող են միասին լինել, եթե Լուսինեն ամեն հարցում ենթարկվի իրեն: Լուսինեն շփոթված է...

- Արդյոք Յովիկը սիրում է Լուսինեին:
- Ի՞նչ էք կարծում՝ ինչպե՞ս պետք է վարվի Լուսինեն:
- Ինչու՞ նման փոխհարաբերությունները համատեղելի չեն սիրո հետ:

ԱՌՈՂՋ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Ընթերցել և պատասխանել հետևյալ հարցերին.

- Համաձայն էք ներկայացված պնդումների հետ: Ի՞նչ փոխվեց ձեր մտածողամտերում:
- Ի՞նչ կհավելեք: Ի՞նչը կշեշտադրեք:

Սերը ենթադրում է ոչ միայն բուռն զգացմունքներ և հաճելի պահեր, այլև աշխատանք և հոգատարություն: Առողջ հարաբերությունների համար կարևոր է, որ զուգընկերները պատրաստ լինեն լսել իրար, աշխատել հարաբերությունների վրա և քննարկել ու միասին լուծել խնդիրները: Սերը ենթադրում է հարգանք, որի կարևոր դրսևորումներն են՝

1. Դուք քննարկում և միասին եք կայացնում ձեզ համար կարևոր որոշումները:
2. Երկուսդ էլ պատրաստ եք որոշ հարցերում փոխզիջման գնալ՝ համատեղ որոշումների, հարաբերությունների մեջ միմյանց պահանջմունքները և կարիքները հասկանալու և բավարարելու, կոնֆլիկտները և դժվարությունները հաղթահարելու պարագայում:
3. Երբ դժվարությունների եք բախվում հարաբերություններում, քննարկում եք դրանք՝ առանց միմյանց մեղադրելու:
4. Դուք աջակցում և քաջալերում եք միմյանց՝ նպատակներին հասնելու և դժվարությունները հաղթահարելու մեջ:
5. Դուք պատրաստ եք լսել և հասկանալ միմյանց, երբ ձեր արարքները դուր չեն գալիս զուգընկերոջը:
6. Դուք հարգում եք մեկդ մյուսի իրավունքը՝ սեփական, առանձին հետաքրքրություններ, շփումներ ունենալու:
7. Ձեր հարաբերություններում վստահություն կա, և դուք չեք վերահսկում միմյանց:
8. Դուք չեք թաքցնում իրարից կարևոր տեղեկությունները և կարողանում եք անկեղծ լինել իրար հետ:
9. Դուք ընդունում և սիրում եք իրար այնպիսին, ինչպիսին կաք՝ առանց նախապայմանների և աջակցում եք միմյանց անձնային աճը:

ԴԱՍ 3. ԱՆՁՆԱԿԱՆ ՍԱՀՄԱՆՆԵՐ

Դասի նպատակը

Դիտարկել անձնական սահմանները, դրանց կարևորությունը և դրանց խախտման օրինակները:

Վերջնարդյունքները

- **ճանաչել սեփական և այլ մարդկանց հոգեբանական սահմանները: (1)**

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Անձնական սահմանների խախտում» քարտեր:

Տևողությունը

45 րոպե

Փուլ 1 (15 րոպե)

Սովորողները բաժանվում են զույգերի և զույգի ներսում հաշվում՝ մեկ, երկու: Մեկերը անշարժ կանգնում են, իսկ երկուսները աստիճանաբար մոտենում են նրանց: Երբ անշարժ կանգնած մեկերը սկսում են իրենց անհարմարավետ զգալ և չեն ուզում, որ երկուսները ավելի մոտենան, ասում են՝ «ստոպ»:

Այնուհետև տեղերով փոխվում են. հիմա էլ երկուսներն են անշարժ կանգնում, մեկերը մոտենում են նրանց նույն սկզբունքով:

Վարժության ավարտին քննարկվում են հետևյալ հարցերը.

- Ի՞նչ էիք զգում, երբ ձեզ մոտենում էին:
- Ի՞նչ էիք զգում, երբ դուք էիք մոտենում:
- Ձեր շրջապատից ու՞մ կարող եք թույլ տալ ավելի մոտ գալ ձեզ, իսկ ու՞մ հետ եք պահում ավելի մեծ հեռավորություն:

Փուլ 2 (30 րոպե).

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 3-4-հոգանոց խմբերի: Յուրաքանչյուր խումբ ստանում է իրավիճակային 1 քարտ՝ նկարագրությամբ: Խմբերը նախապատրաստվում են դերային խաղի: Խմբերը հերթով խաղարկում են իրավիճակները: Յուրաքանչյուր իրավիճակից հետո ուսուցիչը հնչեցնում է ամեն

իրավիճակին վերաբերող հարցերը, սովորողները փորձում են պատասխանել դրանց:

Իրավիճակ 1-ի քննարկման հարցեր.

- Ձեր կարծիքով՝ ի՞նչ էր փորձում անել քննությունից կտրված աղջիկը, երբ մեղադրանք էր ներկայացնում իր ընկերուհուն:
- Ո՞րը կլիներ ավելի պատասխանատու մոտեցում նման իրավիճակում:

Իրավիճակ 2-ի քննարկման հարցեր.

- Տեղի՞ն էին արդյոք տարեց կնոջ կողմից հնչեցրած հարցերը: Եթե ոչ՝ ի՞նչն էր, ձեր կարծիքով, սխալ և անտեղի:
- Ինչպե՞ս վարվել նման անցանկալի անձնական հարցերի դեպքում:

Իրավիճակ 3-ի քննարկման հարցեր.

- Ի՞նչ էր անում տղան տվյալ իրավիճակում:
- Ինչպե՞ս վարվել, երբ ձեզ փորձում են իրենց կամքը պարտադրել կամ ձեր առջև փորձում են արգելքներ դնել:

Իրավիճակ 4-ի քննարկման հարցեր.

- Ինչպե՞ս կնկարագրեիք տղամարդու վարքը այս իրավիճակում:
- Ինչպե՞ս վարվել, երբ ձեր անձի, գործողությունների կամ արտաքինի վերաբերյալ անցանկալի խորհուրդներ կամ գնահատական ր են տալիս:

Ուսուցիչն առաջարկում է պատասխանել հետևյալ հարցերին.

- Պատահու՞մ է, որ որոշ մարդկանց հարցերից, խնդրանքներից, խորհուրդներից ձեզ անհարմար էք զգում:
- Ինչպե՞ս էք վարվում նման անցանկալի հարցերի, խնդրանքների, խորհուրդների, պարտադրանքների դեպքում:
- Պատահե՞լ է, որ դուք էլ էք մարդկանց նման հարցեր, խորհուրդներ տվել, խնդրանքով դիմել կամ ձեր կարծիքը պարտադրել:
- Ինչպե՞ս էք հասկանում, որ ձեր ասածից դիմացինն իրեն անհարմար է զգում:
- Կարո՞ղ էք անձնական սահմանների խախտման այլ օրինակներ բերել:

ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹ

Անձնական սահմանների խախտում

Ընթերցել և ներկայացնել դերային խաղով

Իրավիճակ 1

Բուհում սովորող աղջիկը կտրվում է քննությունից: Երբ հանդիպում է ընկերուհուն, սկսում է մեղադրել նրան, որ նա իրեն տարբեր միջոցառումների է հրավիրել, և այդ է պատճառը, որ ինքը ժամանակ չի ունեցել պարապելու:

Ընթերցել և ներկայացնել դերային խաղով

Իրավիճակ 2

Տղան նստած էր այգում: Նստարանին նրա կողքին նստում է տարեց մի կին և սկսում է տղային հարցեր տալ՝ որտեղ են աշխատում ծնողները և որքան գումար են վաստակում, որտեղ է ապրում և այլն:

Ընթերցել և ներկայացնել դերային խաղով

Իրավիճակ 3

Երիտասարդ զույգը զբոսնում էր քաղաքում, երբ աղջիկը ոգևորված ասում է, որ վերջապես որոշել է, թե ինչ մասնագիտություն է ունենալու: Որոշել է ատամնաբույժ դառնալ: Սակայն տղան շատ բացասաբար է արձագանքում դրան՝ ասելով, որ չի ցանկանում, որ իր ընկերուհին աշխատի տղամարդկանց հետ և պահանջում է, որ ընկերուհին փոխի իր որոշումը:

Ընթերցել և ներկայացնել դերային խաղով

Իրավիճակ 4

Երկու ընկեր իրենց շենքի բակում նվագում էին: Մեկը կիթառ էր նվագում և երգում, մյուսը՝ տեսաձայնագրում էր: Նրանց մոտեցավ հասուն տարիքի մի տղամարդ և սկսեց հարցուփորձ անել, թե ինչ են իրենք անում: Եվ երբ իմացավ, որ հոլովակ են ձայնագրում տղայի YouTube-յան ալիքի համար, սկսեց

մեկնաբանել, որ դա անիմաստ զբաղմունք է, որ նման հոլովակները ոչ ոքի պետք չեն, սկսեց քննադատել տղաների հագուստի ոճը և խորհուրդ տվեց, որ դրա փոխարեն գնան և աշխատեն:

Ուսումնական նյութ ուսուցչի համար

Անձնական սահմանները առանձնացնում են մեր անձը, ներքին աշխարհը (սեփական կարծիքը, ցանկությունները, ընկալումը, դիրքորոշումները, պատասխանատվությունը) այլ մարդկանցից (իրենց կարծիքից, ցանկություններից, ընկալումից, դիրքորոշումներից և պատասխանատվությունից): Անձնական սահմանների շնորհիվ մենք ունակ ենք ընկալելու մեր անձը որպես առանձին, հասկանալ, թե ինչ ենք զգում, ինչն է մեզ դուր գալիս, ինչ ենք մենք մտածում:

Դեռահասների համար շատ կարևոր է գտնել սեփական պահանջմունքների և հասարակության պահանջների միջև հավասարակշռությունը: Ինքնության ձևավորումը ենթադրում է, որ դեռահասը պետք է սովորի տարբերակել և առանձնացնել սեփական կարծիքը իր ծնողների և ընկերների կարծիքից: Այս գործընթացը հեշտ չէ՝ ինչպես դեռահասի, այնպես էլ մեծահասակների և իր ընկերների համար: Սեփական սահմանների գիտակցումը և սահմանումը չի ավարտվում դեռահասային տարիքում. այն շարունակական է:

ԴԱՍ 4. ԻՆՉՊԵՍ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏ ԱՐՏԱՅԱՅՏԵԼ ՀՈՒՅՉԵՐԸ ԵՎ ՍԵՓԱԿԱՆ ԿԱՐԾԻՔԸ

Դասի նպատակը

Դիտարկել կոնֆլիկտային իրավիճակներում սեփական կարծիքը և հույզերը արտահայտելու խաղաղ և արդյունավետ միջոցներ: Կիրառել այլ մարդկանց կարծիքները լսելու և դիտարկելու հմտություն:

Վերջնարդյունքները

- **Վեճերի ժամանակ կիրառել սեփական կարծիքն արտահայտելու, բանակցելու և վեճերն արդյունավետ լուծելու միջոցներ: (2)**

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Միջանցքում», «Դասերից հետո» և «Հավաքույթին» տեքստերի մեկական օրինակ, «Պնդում 1», «Պնդում 2», «Պնդում 3», «Պնդում 4» տեքստերի մեկական օրինակ:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը առաջարկում է սովորողներին դիտարկել հետևյալ իրավիճակը.

Պատկերացրե՛ք, որ ձեր ընկերոջը գաղտնիք էք վստահել, իսկ նա այդ մասին պատմել է ձեր մյուս ընկերոջը:

Այնուհետև ուսուցիչը դիմում է սովորողներին հետևյալ հարցերով.

- Ի՞նչ կզգայիք նման արարքի դեպքում:
- Ինչպե՞ս ձեր զգացածի մասին կասեիք ձեր ընկերոջը:

Մեկնաբանելով հնչած կարծիքները՝ ուսուցիչը նշում է, որ զայրույթի պահին հաճախ մեր առաջին արձագանքը մեղադրելն է, օրինակ՝ «Դու լավ ընկեր չես» ասելով: Ինչից հետո ուսուցիչը դիմում է սովորողներին հետևյալ հարցով.

- Ի՞նչ կարելի է ասել «Դու լավ ընկեր չես» ասելու փոխարեն, որպեսզի ոչ թե մեղադրենք մեր ընկերոջը, այլ նկարագրենք մեր ապրումները և այն, թե ինչպես է իր արարքը անդրադարձել մեզ վրա:

Յուզում ուսուցչին: Եթե սովորողները չհնչեցնեն տարբերակներ, ուսուցիչն ինքը կարող է որպես օրինակ նշել՝ «Դու քեզ սխալ պահեցիր» կամ «Դու լավ ընկեր չես» ասելու փոխարեն կարելի է ասել՝ «Ես ինձ անտեսված/բարկացած զգացի, երբ դու առանց թույլտվության պատմեցիր իմ պատմությունը: Մյուս անգամ պարզապես ճշտի՛ր՝ արդյոք ես դեմ չե՞մ, որ դու ուրիշի պատմես այդ մասին: Այդպես երկուսս էլ գոհ կմնանք»:

Երբ մենք խոսում ենք սեփական հույզերի մասին՝ մեղադրելու փոխարեն, դա թույլ է տալիս դիմացինին տեսնել, թե ինչպես է իր արարքը ազդում ուրիշների վրա, և հասկանալ, թե ինչպես կարելի է վարվել հետագայում, որպեսզի ոչ ոք չտուժի:

Փուլ 2 (20 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 3 խմբի և յուրաքանչյուր խմբի առաջարկում է ծանոթանալ «Միջանցքում», «Դասերից հետո», «Հավաքույթին» տեքստերից մեկին և անդրադառնալ տեքստից հետո տրված հարցերին ու առաջադրանքներին:

Խմբային աշխատանքից հետո յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է իր դեպքը և պատասխանում հարցերին.

Հնչած կարծիքները մեկնաբանելիս ուսուցիչը կարող է օգտվել «Մեղադրանքից դեպի «Ես» ուղերձ» աղյուսակից:

Փուլ 3 (15 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի: Խմբերի մի մասին տալիս է տալիս է 2 պնդում՝ «Պնդում 1», «Պնդում 2», մի մասին՝ մյուս 2 պնդումը՝ «Պնդում 3» «Պնդում 4»: Խմբի մասնակիցները պետք է ծանոթանան պնդումներին և միասին քննարկելով՝ արտահայտեն տվյալ պնդումները հիմնավորող մտքեր, կարծիքներ և փաստարկներ:

Ինչից հետո յուրաքանչյուր խմբերը ներկայացնում են իրենց խմբի կողմից մշակած փաստարկները :

Աշխատանքի ավարտին սովորողները պատասխանում են հետևյալ հարցերին.

- Ի՞նչ հետևություններ կարելի է անել մեր քննարկումից հետո:
- Ջնչեցի՞ն արդյոք անսպասելի կարծիքներ:
- Ի՞նչ էիք զգում, երբ հնչեցրած կարծիքը հակասում էր ձեր կարծիքին:
- Եղա՞ն իրավիճակներ,երբ համաձայն էիք իրար հակասող երկու կարծիքներին էլ:

ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Ընթերցել և անդրադառնալ հարցերին ու առաջադրանքներին

Միջանցքում

Անահիտը անցնում էր դպրոցի միջանցքով, երբ իր զուգահեռ դասարանից 2 աղջիկ սկսեցին ծիծաղել: Մեկը մյուսին պատմում էր նախորդ օրն իր հետ պատահած զվարճալի մի դեպքի մասին, սակայն Անահիտը մտածեց, թե նրանք իր վրա են ծիծաղում: Անահիտն իրեն վիրավորված զգաց և բարկացած ասաց. «Դուք անշնորհք եք. ինչի՞ վրա եք ծիծաղում»: Եվ աղջիկների միջև վեճ սկսվեց:

- Ի՞նչը կարող էր Անահիտը այլ կերպ ասել, որպեսզի այս իրավիճակը չվերածվեր վեճի:
- Օգնե՛ք Անահիտին մտքերը վերածնակերպել «Ես» ուղերձով՝ լրացնելով տվյալ նախադասության բաց թողած հատվածը. «Ես ինձ զգացի, երբ դուք սկսեցիք ծիծաղել»:
- Ինչպե՞ս կարելի է խուսափել իրար սխալ հասկանալուց ու վեճերից:

Ընթերցել և անդրադառնալ հարցերին ու առաջադրանքներին

Դասերից հետո

Անին և Ջայկը դասընկերներ են և հարևաններ: Նրանք սովորաբար միասին են դասից տուն գնում: Սակայն այս անգամ Անիի հետևից իր եղբայրն էր եկել, և Անին չհասցրեց Ջայկին զգուշացնել, որ իրեն չսպասի: Ջայկը դասերի ավարտից հետո որոշ ժամանակ սպասեց Անիին ու մենակ տուն գնաց: Նա տխուր ու նեղացած էր: Չաջորդ օրը նա Անիին տեսավ դասարանում և առանց որևէ հարց տալու կամ պարզաբանելու ասաց. «Դու վատ ընկեր ես, դու երեկ ինձ խաբեցիր ու մենակ թողեցիր»: Անին վիրավորվեց Ջայկի խոսքերից, և նրանք դադարեցին իրար հետ խոսել:

- Ի՞նչը կարող էր Ջայկն այլ կերպ ասել, որպեսզի Անիին չնեղացներ, և նրանք միմյանց հասկանային:
- Ի՞նչը Անին կարող էր այլ կերպ անել, որպեսզի ինքն ու Ջայկը միմյանց հասկանային:

- Օգնե՛ք Հայկին մտքերը վերաձևակերպել «Ես» ուղերձով՝ լրացնելով տվյալ նախադասության բաց թողած հատվածը. «Ես ինձ զգացի, երբ դու առանց ինձ զգուշացնելու գնացիր»:

Ընթերցել և անդրադառնալ հարցերին ու առաջադրանքներին

Հավաքույթին

Հասմիկը հրավիրված էր իր դասընկերոջ ծնունդին: Այնտեղ էին իր բոլոր ընկերները, այդ թվում՝ Արմանը: Արմանը ակտիվ է և՛ դասարանում և՛ դասարանից դուրս: Նա շատ է սիրում պատմություններ պատմել և միշտ լինել ուշադրության կենտրոնում: Երեկոյի ընթացքում նա մի քանի անգամ ընդհատեց Հասմիկին, երբ Հասմիկը ինչ-որ բան էր պատմում: Արմանը հաճախ է իրեն այդպես պահում, երբ Հասմիկը կամ որևէ մեկը խոսում է: Հասմիկը միշտ իրեն զսպել է և ոչինչ չի ասել, բայց այսօր չդիմացավ: Հասմիկի համբերության բաժակը լցվեց և նա Արմանին շատ կտրուկ ընդհատեց «Դու անդաստիարակ ես: Դու երբեք ինձ չես լսում ու կարծում ես, թե դու ես աշխարհում ամենակարևորը»: Արմանը զարմանքից քարացավ, նրա տրամադրությունը փչացավ: Ողջ ծնունդի ընթացքում Արմանը այլևս չխոսեց և շատ մռայլ դարձավ: Հասմիկն իրեն սկսեց մեղավոր զգալ:

- Ինչպե՞ս կարող էր Հասմիկը արտահայտել իր կարծիքն այլ կերպ, որպեսզի չնեղացներ Արմանին, և իրենք կարողանային քննարկել տվյալ իրավիճակը:
- Արմանը ի՞նչը կարող էր այլ կերպ անել, որպեսզի հասկանար Հասմիկի զգացմունքները:
- Օգնե՛ք Հասմիկին մեղադրանքը վերածել «Ես» ուղերձի՝ լրացնելով տվյալ նախադասության բաց թողած հատվածը. «Ես եմ զգում, երբ դու ընդհատում ես ինձ»:

Ընթերցել պնդումները և առաջակել դրանք հիմնավորող մտքեր, կարծիքներ և փաստարկներ:

Պնդում 1

Կոնֆլիկտային, ագրեսիվ վարքը ինքնավստահության և ուժի նշան է.....

Պնդում 2

Հանգիստ, խաղաղ և համագործակցային վարքը ինքնավստահության և ուժի նշան է...

Ընթերցել պնդումները և առաջակել դրանք հիմնավորող մտքեր, կարծիքներ և փաստարկներ:

Պնդում 3

Մարդուն իր սխալի մասին ուղիղ, անկեղծ ասելը լավ է, քանի որ...

Պնդում 4

Մարդուն իր սխալի մասին ուղիղ, անկեղծ ասելը սխալ է, քանի որ...

Նյութ ուսուցչի համար

Երբ որևէ խնդրահարույց իրավիճակի քննարկման ժամանակ մենք սկսում ենք քննադատել, մեղադրել դիմացինին, նրա արձագանքը կարող է լինել պաշտպանական և/կամ ագրեսիվ, քանի որ հարձակման պարագայում մեր բնագոյային մղումը պաշտպանվելն է: Այս դեպքում դիմացինը չի տեսնում ելք և փոխվելու ուղիներ, քանի որ իր ներքին ուժերը գնում են սեփական անձը պաշտպանելու կամ հետադարձ մեղադրանք առաջ քաշելու վրա: Հետևաբար, բախումը չի ունենում արդյունավետ հանգուցալուծում:

Նման իրավիճակներին առավել դրական լուծում տալու նպատակով կարելի է օգտագործել «Ես» ուղերձներ՝ խոսելով ոչ թե դիմացինի սխալի մասին, իր անձի մասին և արարքի վատ լինելու մասին, այլ մեր զգացմունքների և ապրումների մասին, որոնք առաջացել են տվյալ արարքի հետևանքով: Այս կերպ մենք չենք մեղադրում դիմացինին, այլ ցույց ենք տալիս այն հետևանքները, որ իր արարքն ունեցել է մեզ վրա: Մենք քննարկում ենք ոչ թե իր անձը, իր սխալը, այլ մեր ընկալումը, մեր արձագանքը և մեր հույզերը՝ կապված տվյալ արարքի հետ: Նման մոտեցումը թույլ է տալիս գտնել լուծում և միասին քննարկել այլընտրանքներ,

որպեսզի հետագայում նման իրավիճակում հնարավոր լինի գտնել նոր և ավելի արդյունավետ լուծումներ:

Այս հմտությունը ենթադրում է ոչ միայն արարքի և դրդապատճառների ուսումնասիրություն, այլև սեփական հույզերի և արձագանքի դիտարկում, ինչը մեզ օգնում է նաև ավելի լավ ճանաչել մեզ և մեր զգացմունքները:

Ստորև բերված աղյուսակում կարող եք ծանոթանալ մեղադրանքը «Ես» ուղերձի վերածելու որոշ օրինակների:

Մեղադրանքից դեպի «Ես» ուղերձ

Մեղադրանք	«Ես» ուղերձ
Օրինակ՝ Դու վատ ընկեր ես, քանի որ չսպասեցիր ինձ դասերից հետո, որ միասին գնանք տուն:	Օրինակ՝ Ես ինձ անտեսված զգացի, երբ դու չսպասեցիր ինձ դասերից հետո, որ միասին գնանք տուն:
Դու վատ դասընկեր ես, քանի որ չասացիր ինձ տնային հանձնարարությունը:	Ես բարկություն զգացի, երբ դու չասացիր ինձ տնային հանձնարարությունը:
Դու ժլատ ես, որովհետև ինձ մաստակ չհյուրասիրեցիր:	Ես նեղվածություն զգացի, երբ դու չկիսվեցիր ինձ հետ քո մաստակով:
Դու վատ ընկեր ես, քանի որ չպատասխանեցիր իմ նամակին:	Ես անհանգստություն զգացի, երբ դու չպատասխանեցիր իմ նամակին:
Դու մենակ քո մասին ես մտածում, քանի որ չկատարեցիր իմ խնդրանքը:	Ես ինձ անկարևոր զգացի, երբ դու չկատարեցիր իմ խնդրանքը:

ՎԼԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՎԱՐՔԱԳՃԱՅԻՆ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ԹԵՄԱ՝ Դաջվածք և պիրսինգ, հեպատիտի և այլ հիվանդությունների կանխարգելում (1 ժամ)

ԴԱՍ 1. ԻՆՉՊԵՍ ԽՈՒՍԱՓԵԼ ՎՏԱՆԳՆԵՐԻՑ. ԴԱԶՎԱՃՔ ԵՎ ՊԻՐՍԻՆԳ, ՀԵՊԱՏԻՏՆԵՐ, ՄԱՐԴՈՒ ՊԱՊԻԼՈՄԱՎԻՐՈՒՄ

Նպատակը

Հիմնավորել դաջվածքի և պիրսինգի վտանգները:

Տեղեկություններ տրամադրել հեպատիտ Բ-ի և Ց-ի կանխարգելման, հեպատիտ Բ-ի դեմ պատվաստման մասին, մարդու պապիլոմավիրուսի (ՄՊՎ) և դրա հետևանքների, ՄՊՎ-ի դեմ պատվաստման կարևորության մասին:

Թեմայի վերջնարդյունքները

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, ՄՊՎ: Պատվաստումներ հեպատիտ Բ-ի, ՄՊՎ-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

ԹԵՄԱ՝ ԴԱԶՎԱՃՔ ԵՎ ՊԻՐՍԻՆԳ, ՀԵՊԱՏԻՏԻ ԵՎ ԱՅԼ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ (1 ժամ)

Նախաբան

Երիտասարդների ոչ պատասխանատու վարքագիծը, այդ թվում՝ թմրամիջոցների ներարկային օգտագործումը, չպաշտպանված սեռական կապերը, անապահով եղանակով դաջվածք և պիրսինգ անելը վտանգավոր են արյան ճանապարհով փոխանցվող վարակների, մասնավորապես՝ հեպատիտ Բ և Ց, ՄԻԱՎ-ի ձեռքբերման տեսակետից: Բ և Ց հեպատիտները լուրջ հիվանդություններ են, երբեմն դժվարությամբ են ենթարկվում բուժման և հանգեցնում են առողջական լուրջ խանգարումների:

Դեռահասների իրազեկումը, թե ինչ վտանգներ են կապված դաջվածքի և պիրսինգի հետ, ինչից և ինչպես զգուշանալ, որ իրավիճակներում հնարավոր է վարակվել հեպատիտներով, ինչպես խուսափել վարակներից, հեպատիտ Բ-ի դեմ պատվաստման մասին, որը հասանելի է նաև ՀՀ-ում, առողջ ապրելակերպի ուսուցման կարևորագույն խնդիրներից են:

ՀՀ ԱՆ հրամանով Հայաստանում 2017 թ.-ից իրականացվում է աղջիկների պատվաստումը մարդու պապիլոմավիրուսի (ՄՊՎ) դեմ՝ մարդու պապիլոմավիրուսային վարակի դեմ պատվաստանյութով (մինչև 15 տարեկանները ստանում են 2 դեղաչափ, 6 ամիս ընդմիջումով): Հետազոտությունները փաստում են, որ սեռահասուն մարդկանց 50-70% վարակված է ՄՊՎ-ով, և վարակված անձանց մեծ մասի մոտ ՄՊՎ վիրուսը փոխանցվել է սեռական կյանքի առաջին տարիների ընթացքում: ՄՊՎ-ն կարող է ընթանալ աննկատ և հայտնաբերվել հետազոտման ընթացքում կամ կարող է առաջացնել սեռական գորտնուկներ, արգանդի պարանոցի լորձաթաղանթի ախտահարում, արգանդի պարանոցի, առնանդամի, կոկորդի և ըմպանի քաղցկեղներ:

Պապիլոմավիրուսային վարակը արդյունավետորեն կարող է կանխարգելվել պարբերական սկրինինգային հետազոտության և պատվաստման միջոցով, որը խորհուրդ է տրվում իրականացնել մինչ սեռական կյանքի սկիզբը: Բազմաթիվ հետազոտությունների տվյալներ վկայում են, որ ՄՊՎ պատվաստանյութն անվտանգ է և արդյունավետ, այն թույլ կտա ապագայում կանխարգելել քաղցկեղի զգալի թվով դեպքեր: Որոշ երկրներում ՄՊՎ դեմ պատվաստում են ոչ միայն աղջիկներին, այլ նաև տղաներին:

Պատասխանատու վարքագծի և պատվաստումների թեմայի առնչությամբ կարևորվում է ապատեղեկատվության ճանաչման հմտությունների զարգացումը:

ԴԱՍ 1. ԻՆՉՊԵՍ ԽՈՒՄԱՓԵԼ ՎՏԱՆԳՆԵՐԻՑ. ԴԱՋՎԱԾՔ ԵՎ ՊԻՐՍԻՆԳ, ՋԵՊԱՏԻՏՆԵՐ, ՄԱՐԴՈՒ ՊԱՊԻԼՈՍԱՎԻՐՈՒՄ

Դասի նպատակը

- Չիմնավորել դաջվածքի և պիրսինգի վտանգները:
- Տեղեկություններ տրամադրել հեպատիտ Բ-ի և Ց-ի կանխարգելման, հեպատիտ Բ-ի դեմ պատվաստման մասին, մարդու պապիլոմավիրուսի (ՄՊՎ) և դրա հետևանքների, ՄՊՎ-ի դեմ պատվաստման կարևորության մասին:

Վերջնարդյունքները

- Նշել, թե ինչպես են զարգանում և փոխանցվում հեպատիտները, ինչպես կանխարգելել, այդ թվում՝ հեպատիտ Բ-ի դեմ պատվաստման միջոցով: (1)
- Մեկնաբանել, թե ինչ վտանգներ է կրում անապահով վայրերում դաջվածք և պիրսինգ անելը: (2)
- Տարբերակել ՄՊՎ առաջացրած հիվանդությունները, բացատրել, որ ՄՊՎ-ն կարելի է կանխարգելել պատվաստման միջոցով: (3)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

A4 չափսի թուղթ, գրիչ, ֆլիպչարտի թուղթ, գունավոր մատիտներ, ֆլումաստերներ, ջրաներկ, մկրատ, հին գունավոր ամսագրեր կամ թերթեր, «Դաջվածք և պիրսինգ», «Ջեպատիտներ», «Ինչ է մարդու պապիլոմավիրուսային վարակը» տեքստեր՝ խմբերի թվով, տեսանյութ՝ «Սկզբնաղբյուրի ստուգում»՝

<https://www.youtube.com/watch?v=M14-x8uZgCE>

Որպես լրացուցիչ նյութ՝ «Իմուն պարեկ» հարթակ 5-րդ մոդուլ, հանրագիտարան:

Տևողությունը

45 րոպե

Դասի ընթացքը

Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին հիշեցնում է պատասխանատու վարքագծի կարևորության մասին, ինչպես նաև վարակային հիվանդություններից պաշտպանվելու ուղիների մասին (պատվաստումներ, հիգիենայի կանոններ), և դիմում է հետևյալ հարցադրումներով.

- Ի՞նչ հիվանդություններ կարող են փոխանցվել արյան միջոցով: (Եթե աշակերտները չեն կարողանում ՄԻԱՎ-ը և հեպատիտ Բ-ն, հուշում է նրանց)
- Ինչպիսի՞ իրավիճակներում կարող է փոխանցվել վարակը: Ինչպե՞ս պաշտպանվել արյան ճանապարհով փոխանցվող վարակից:
- Ի՞նչ գիտեք դաշվածքի և պիրսինգի մասին, արդյոք դրանք կարո՞ղ են վտանգավոր լինել:
- Ի՞նչ գիտեք հեպատիտների մասին: Ինչպե՞ս կարելի է կանխարգելել հեպատիտները:
- Ի՞նչ գիտեք մարդու պապիլոմավիրուսի մասին, արդյոք տեղյա՞կ եք պապիլոմավիրուսի դեմ պատվաստման մասին:

Մեկնաբանում է աշակերտների պատասխանները:

Փուլ 2. Խմբային աշխատանք (30 րոպե)

Ուսուցիչն աշակերտներին բաժանում է 3 (կամ 6 խմբի) և տրամադրում «Դաշվածք և պիրսինգ», «Ջեպատիտներ», «Ինչ է մարդու պապիլոմավիրուսային վարակը» տեքստերը (յուրաքանչյուր խմբին տրվում է մեկական նյութ): Հանձնարարում է միասին կարդալ և խմբում քննարկել նյութը: Անհրաժեշտության դեպքում բացատրում է անծանոթ եզրույթները:

Այնուհետև առաջարկում է նույն խմբով պատրաստել տեղեկատվական պաստառ, կարճ տեսահոլովակ կամ սոցիալական գովազդ (սցենար) հետևյալ թեմաներով՝

Խումբ 1. Ինչու՞ են երիտասարդների շրջանում տարածված դաշվածքը և պիրսինգը և ինչպե՞ս դա անել ապահով եղանակով:

Խումբ 2. Ինչպե՞ս պայքարել հեպատիտների դեմ:

Խումբ 3. Ինչու՞ է պետք պատվաստվել Մարդու պապիլոմավիրուսի (ՄՊՎ) դեմ:

Յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է իր աշխատանքը, մյուս խմբերը արտահայտում են իրենց տպավորությունները՝ արդյոք պաստառը/ տեսանյութը/ սցենարը պարզ և հասկանալի՞ էր, ազդեցի՞կ էր, տալիս են հարցեր:

Վերջում ուսուցիչը առաջարկում է դիտել տեսանյութ՝ ապատեղեկատվության մասին, տեսանյութ՝ <https://www.youtube.com/watch?v=M14-x8uZgCE>:

Այնուհետև դիմում է աշակերտներին հարցերով՝

- Ի՞նչ կարևոր բան սովորեցիք խմբային աշխատանքի արդյունքում:
- Արդյոք ձեր շրջապատում կա՞ն դաշվածք կամ պիրսինգ ունեցող անձինք: Արդյոք ունե՞ն վստահություն պայմանների նկատմամբ:

- Արդյոք դասարանի աղջիկները ստացե՞լ են ՄԴՎ դեմ պատվաստումը: Արդե՞ն իմանալով շատ բան ՄԿԴ-ի մասին՝ ինչպիսի՞ն է վերաբերմունքը այդ պատվաստմանն այս պահին: Առաջարկում է լրացուցիչ քննարկել այդ հարցը ծնողի և բուժաշխատողի հետ:

Ամփոփում (5 րոպե)

Դասն ամփոփելով՝ ուսուցիչը խնդրում է սովորողներին ևս մեկ անգամ վերհիշել և շեշտադրել պաստառների վրա նշված կարևոր տեղեկությունները:

Հուշում ուսուցչին. պաստառները կամ սցենարները պատրաստելիս ուշադրություն դարձնել, որ տեքստերում ընդգծված կարևոր տեղեկատվությունը դուրս չմնա պաստառի բովանդակությունից:

Որպես լրացուցիչ առաջադրանք ուսուցիչն առաջարկում է ծանոթանալ «Իմուն պարեկ» հարթակի հանրագիտարանին, մասնավորապես 5-րդ մոդուլին:

Բաշխման նյութեր

Դաջվածք և պիրսինգ

Դաջվածքի և պիրսինգի միջոցով երիտասարդները փորձում են տարբերվել ուրիշներից, ընդգծել իրենց անհատականությունը, երբեմն՝ ցույց տալ այս կամ այն ակումբի, խմբավորման, երաժշտի նկատմամբ գերապատվությունը:

Դաջվածքն արվում է՝ մաշկի տակ ասեղով ներկ անցկացնելով, և ուղեկցվում է փոքր արյունահոսությամբ և ցավով: Պիրսինգը փոքր վիրահատական միջամտությունն է: Համեմատաբար անվտանգ՝ ականջի բլթակների պիրսինգի հետ մեկտեղ դակում են նաև ականջախեցին, հոնքերը, քիթը, պորտը, շուրթերը, լեզուն, մարմնի այլ մասերը: Քանի որ դաջվածք և պիրսինգ անելիս վնասվում են մաշկը և մանր անոթները, առկա է վարակվելու վտանգ, և չախտահանված գործիքների միջոցով կարող է փոխանցվել հեպատիտ Բ և Ց-ն, հազվադեպ՝ ՄԻԱՎ, որոշ այլ վարակներ: Դաջվածք անողների՝ հեպատիտ Ց-ով վարակվելու հավանականությունը 9 անգամ մեծ է դաջվածք չունեցողների համեմատությամբ: Նույնիսկ միանվագ գործիքների օգտագործման դեպքում դաջվածքի ներկը ևս կարող է վարակի աղբյուր դառնալ, եթե օգտագործվում է ոչ մեկ հաճախորդի համար: Դաջվածք ունեցող մաշկը ցանկալի է պաշտպանել արևի ճառագայթներից:

Երբեմն պիրսինգի համար նախատեսված գարդերը կարող են ալերգիկ ռեակցիա առաջացնել, գրգռել լորձաթաղանթը: Պիրսինգի ամենատարածված բարդությունը վերքի թարախակալումն է, ուստի պիրսինգը խնամք է պահանջում: Բավական լուրջ բարդություններ կարող են առաջանալ մարմնի տարբեր մասերի դակումից՝ արյունահոսություն, այտուց, նյարդի վնասում, մարմնին հպվող, նեղ հագուստի տակ գտնվող վերքի ուշ լավացում:

Դաջվածքը և պիրսինգը հակացուցված են որոշ հիվանդություններ ունեցող մարդկանց (չաքարային դիաբետ, մաշկաբորբ, փսորիազ և այլն):

Եթե երիտասարդը որոշել է ունենալ դաջվածք կամ պիրսինգ, ապա պետք է դիմի համապատասխան բժշկական գործունեություն իրականացնելու թույլտվություն (լիցենզիա) ունեցող հաստատություն: **Պարտադիր է միանվագ գործիքների, ձեռնոցների և պարագաների օգտագործումը, բազմակի օգտագործման գործիքները և գարդերը պետք է ախտահանված լինեն:** Բարեխիղճ մասնագետը պարտադիր կհարցնի այցելուի առողջական վիճակի մասին, կներկայացնի հակացուցումները և կզգուշացնի բոլոր հնարավոր հետևանքների մասին: Եթե մասնագետը խուսափում է այդ թեմայով խոսելուց, ավելի ճիշտ է դիմել ուրիշին:

Տարիների ընթացքում նորաձևությունը փոխվում է, փոփոխվում է մարմինը, նկարի ուրվագծերը աղճատվում են, և հաճախ առաջանում է դաջվածքից և պիրսինգից ազատվելու ցանկություն: Պիրսինգի պարագայում գարդը հանելուց հետո անցքն արագ փակվում է, եթե շատ մեծ չէ (թունել): Դաջվածքը հեռացնելու բոլոր եղանակները՝

լազերային, վիրահատական, մեխանիկական կամ քիմիական հղկման, ունեն իրենց բարոյությունները և վտանգները՝ ցավ, մաշկի վրա սպիների առաջացում:

Փոքր դաջվածք կամ պիրսինգ անելու համար շատ ժամանակ չի պահանջվում, և մարդիկ առանց երկար մտածելու գնում են դրան: Ժամանակի ընթացքում մի մասը զոջում է: Այնպես որ, միջամտությունից առաջ մտածի՛ր՝ արժե՞ վտանգել առողջությունը:

Յեպատիտներ

Յեպատիտը յարդի բորբոքային հիվանդություն է՝ հաճախ կապված վիրուսային ախտահարման հետ: Տարբեր տեսակի հեպատիտները (Ա, Բ և Ց) կարող են ունենալ ինչպես թեթև, այնպես էլ՝ ծանր ընթացք: **Յեպատիտ Ա-ի վիրուսը փոխանցվում է վարակված սննդամթերքի, աղտոտված ջրի, հիվանդ մարդու հետ կենցաղային շփման միջոցով:** Վարակված մարդկանց մեծամասնությունը լիովին ապաքինվում է: Հիվանդության գաղտնի շրջանը տևում է 2-4 շաբաթ: Այնուհետ զարգանում են թուլություն, ջերմության բարձրացում, ախորժակի անկում, **մաշկի և տեսանելի լորձաթաղանթների, այդ թվում՝ աչքերի դեղնություն, մեզի մզացում, կղանքի գունաթափում:** Յեպատիտ Ա-ն կանխարգելելու նպատակով անհրաժեշտ է պահպանել անձնական հիգիենայի կանոնները, լվանալ ձեռքերը, պատշաճ ձևով մշակել սննդամթերքը, օգտվել ապահով խմելու ջրի աղբյուրներից, անհրաժեշտության դեպքում՝ պատվաստվել:

Յեպատիտներ Բ և Ց-ն տարբերվում են ավելի լուրջ հետևանքներով և հաճախ հանգեցնում են յարդի քրոնիկ (երկարատև պահպանվող) ախտահարման: **Յեպատիտ Բ և Ց վիրուսները փոխանցվում են արյան կամ կենսաբանական հեղուկների միջոցով** (վարակվում են արյան կամ սեռական ճանապարհով): **Պտուղը կարող է վարակվել հեպատիտով իր մորից՝** ներարգանդային կյանքի կամ ծննդաբերության ընթացքում: **Ներարկային թմրամիջոցների կամ չախտահանված ասեղների կիրառումը** (օրինակ՝ պիրսինգի կամ դաջվածքի համար), **չպաշտպանված սեռական հարաբերությունը կարող են բերել վարակի փոխանցմանը:** Յեպատիտ Բ-ն և Ց-ն չեն փոխանցվում կենցաղային շփման կամ սննդի միջոցով, սակայն, բավականին վարակիչ են՝ **վարակվելու համար բավական է մեկ ծակոց վարակված ասեղով կամ մաշկի ամբողջականության խախտում վարակված գործիքով:** Վարակվելու տեսակետից վտանգավոր են ուրիշի հիգիենիկ խնամքի պարագաները՝ նրանց վրա արյան հետքերի առկայության դեպքում՝ ածելի, ատամի խոզանակ, մկրատ և այլն: **Գաղտնի շրջանը տևում է 6 շաբաթից մինչև 6 ամիս:** Յեպատիտ Բ-ի նշանները յուրահատուկ չեն, սկզբնական փուլում նման են մրսածության: Նկատվում են թուլություն, ախորժակի անկում, սրտխառնոց, ցավ կամ ծանրության զգացում աջ թուլակողի շրջանում կամ որովայնացավ: Այնուհետև առաջանում են **մաշկի և աչքերի դեղնություն, մեզի մզացում:** Բավականին հաճախ **անձը կարող է չունենալ որևէ ակներև նշաններ մինչև հիվանդության ուշ փուլերը,** երբ զարգանում են ծանր բարոյություններ՝ կապված յարդի ախտահարման հետ: Սակայն **նույնիսկ նման դեպքում վարակված մարդը կարող է փոխանցել վարակը:**

Յեպատիտները երբեմն կարող են ընթանալ շատ ծանր՝ բերելով լյարդի ծանր ախտահարման (ցիռոզ), լյարդային ֆունկցիայի խանգարման (լյարդային անբավարարություն) կամ զգալի բարձրացնել լյարդի քաղցկեղի զարգացման վտանգը: Յատկապես Ց տեսակի հեպատիտին են բնորոշ անսկատ սկիզբը և երկարատև ընթացքը:

Յեպատիտ Բ և Ց-ից կարելի է պաշտպանվել՝ զերծ մնալով վարակված արյան, չախտահանված ասեղների, բժշկական կամ խնամքի գործիքների հետ շփումից, ինչպես նաև յուրաքանչյուր սեռական հարաբերության ժամանակ պահպանակ օգտագործելով: Եթե մարդն ունեցել է շփում հնարավոր վարակակրի արյան հետ կամ անապահով սեռական հարաբերություն, նա պետք է դիմի բժշկի և հետազոտվի: Յեպատիտ Բ և Ց-ի բուժման համար կիրառվում են հակավիրուսային դեղամիջոցներ, սակայն, դրանք երբեմն չեն բերում լրիվ ապաքինման: **Զբուժված հեպատիտ Ց-ն բերում է լյարդի ծանր ախտահարման:** Այն հնարավոր չէ կանխարգելել պատվաստման միջոցով:

ՅՅ-ում հեպատիտ Բ-ի դեմ պատվաստում ստանում են նորածինները՝ ծննդատանը, ծնվելուց հետո մինչև 24 ժամը և այնուհետև պոլիկլինիկայում ստանում են հաջորդ դեղաչափերը՝ 6,12,18 շաբաթականներում, այլ պատվաստումների հետ միասին:

Ի՞նչ է մարդու պապիլոմավիրուսային վարակը

Մարդու պապիլոմավիրուսային վարակը (ՄՊՎ) ամենատարածված սեռավարակներից մեկն է: Վարակը հիմնականում փոխանցվում է սեռական հարաբերության ժամանակ, սակայն կարող է փոխանցվել վարակակիր զուգընկերոջ մաշկի կամ լորձաթաղանթի հետ շփման միջոցով: Աշխարհի բնակչության շուրջ 13%-ը, իսկ ակտիվ սեռական կյանք վարող մարդկանց 70-80%-ն իրենց կյանքում հանդիպել են վիրուսի այս կամ այն տեսակին: Վարակված անձանց մեծ մասի մոտ վիրուսը փոխանցվել է սեռական կյանքի առաջին տարիների ընթացքում: Սեռական զուգընկերների հաճախակի փոփոխությունը 10 անգամ ավելի է մեծացնում վարակման վտանգը:

ՄՊՎ-ն հիմնականում ընթանում է առանց ակնհայտ նշանների և հայտնաբերվում է հետազոտման ընթացքում: ՄՊՎ-ն կարող է առաջացնել սեռական գորտնուկներ, այլ նորագոյացություններ, կանանց մոտ՝ արգանդի պարանոցի լորձաթաղանթի ախտահարում: Պապիլոմավիրուսի որոշ վտանգավոր տեսակներ կնոջ մոտ կարող են հանգեցնել արգանդի պարանոցի քաղցկեղի, տղամարդկանց մոտ՝ առնանդամի քաղցկեղի: ՄՊՎ առանձին տեսակներ առաջացնում են նաև այլ քաղցկեղներ՝ կոկորդի և ըմպանի, արտաքին սեռական օրգանների:

Պապիլոմավիրուսային վարակը ամբողջությամբ չի բուժվում, սակայն արդյունավետորեն կարող է կանխարգելվել պատվաստման շնորհիվ: Յետևաբար, **վարակից պաշտպանության լավագույն միջոցը կանխարգելիչ պատվաստումն է:**

Պատվաստման ժամանակ ներարկվում է վիրուսի մասնիկը, որը չի կարող առաջացնել հիվանդություն, սակայն առաջացնում է հատուկ հակամարմինների սինթեզ,

որոնք կաշտպանեն մարդուն վարակից վիրուսին հանդիպելիս: ՄԴՎ-ի դեմ պատվաստումը խորհուրդ է տրվում իրականացնել մինչև վիրուսին հանդիպելը, մինչ սեռական կյանքի սկիզբը:

Շատ երկրներում ՄԴՎ-ի դեմ պատվաստումն իրականացվում է աղջիկների շրջանում, որոշ երկրներում՝ նաև տղաների, ինչպես նաև երիտասարդ կանանց: **Ջայաստանում պապիլոմավիրուսի դեմ պատվաստումն իրականացվում է դեռահաս աղջիկների շրջանում: Պատվաստանյութը պարունակում է 4 ամենավտանգավոր տեսակի վիրուսային մասնիկներ:** Վարակից ամբողջական պաշտպանություն ապահովելու համար անհրաժեշտ է պատվաստանյութի 2 դեղաչափ, իսկ 15-16 տարեկանից բարձր անձանց՝ 3 դեղաչափ:

Բազմաթիվ հետազոտությունների տվյալները վկայում են, որ **ՄԴՎ պատվաստանյութն անվտանգ է և արդյունավետ: Այն չունի կողմնակի լուրջ ազդեցություններ, չի առաջացնում անպտղություն:** Մասնագետների կարծիքով՝ ՄԴՎ-ի դեմ պատվաստումը թույլ կտա ապագայում կանխարգելել արգանդի պարանոցի քաղցկեղի զգալի թվով դեպքեր:

Լրացուցիչ նյութեր աշակերտների և ուսուցչի համար

- ՄԴՎ դեմ պատվաստում. տեղեկատվություն աղջիկների և ծնողների համար «Աղջիկների կողմից հաճախակի տրվող հարցեր»`
 - <http://teenslive.am/wp-content/uploads/Immunization-QA-FOR-GIRLS.pdf>:
- Հողված թիսսլայվ կայքից` «Կանխարգելում ենք պապիլոմավիրուսային վարակը»`
<http://teenslive.am/health/kanxargelum-enkh-papilomavirusayin-varakeh>
- «Իմուն պարեկ» ինտերակտիվ հարթակի մոդուլներ/ հանրագիտարան:
- Տեսանյութ` «Как работает ВПЧ-вакцина»`
<https://www.youtube.com/watch?v=7Z29wwwn-0A>
- Տեսանյութեր` «Зачем люди придумали татуировки»`
<https://www.youtube.com/watch?v=nVPSXiC8DRQ>; «Почему татуировки не смываются»` <https://www.youtube.com/watch?v=v8U8vllCnY8>
- Տեսանյութ` «Все про пирсинг»`
<https://www.youtube.com/watch?v=VIK5NhGJ3Ew>
- Տեսանյութեր` «Hepatitis A and B»`
<https://www.youtube.com/watch?v=Q9L7ZQPc8EA>,
«Hepatitis C»` <https://www.youtube.com/watch?v=VNe0SJnWckQ>

ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՀԱՆԱՃԱՆՔ, ՇԱՀԱԳՈՐԾՈՒՄ

ԹԵՄԱ՝ Թրաֆիքինգ և սեռական բռնություն (2 ժամ)

ԴԱՍ 1. ԹՐԱՖԻՔԻՆԳ ԵՎ ԽՈՑԵԼԻ ԽՄԲԵՐ

ԴԱՍ 2. ՍԵՌԱԿԱՆ ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ

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

- 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, հարցախույզ, դեբատներ, տեսանյութերի դիտում և քննարկում, խաղեր:

Միջառարկայական կապեր

Հասարակագիտություն, գրականություն

ԹԵՄԱ. ԹՐԱՖԻՔԻՆԳ ԵՎ ՍԵՌԱԿԱՆ ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ

Նախաբան

Թրաֆիքինգը՝ մարդկանց շահագործումը, համարվում է ժամանակակից ստրկություն: Թրաֆիքինգի զոհ է դառնում հիմնականում բնակչության առավել թույլ պաշտպանված հատվածը՝ կանայք, երեխաները, սոցիալական ծանր վիճակում գտնվող տղամարդիկ:

Աղքատությունը, կրթության հնարավորությունների բացակայությունը, երկրում ռազմական կոնֆլիկտը, անկայունությունը, գենդերային անհավասարությունը և նման բացասական երևույթները նպաստում են թրաֆիքինգի աճին:

Սեռական բռնությունը նույնպես հանցագործություն է, որի շուրջ հասարակական թյուրընկալումները նպաստում են հանցանքի աճին, իսկ բռնության ենթարկվածին թողնում առանց անհրաժեշտ կարեկցանքի և օգնության հնարավորության:

Թեմայի նպատակը սովորողներին թրաֆիքինգի և սեռական բռնության տեսակների և կանխարգելման հնարավորության մասին իրազեկելն է:

ԴԱՍ 1. ԹՐԱՖԻՔԻՆԳ ԵՎ ԽՈՑԵԼԻ ԽՄԲԵՐ

Նպատակը

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

Վերջնարդյունքները

- Նկարագրել թրաֆիքինգի՝ մարդկանց շահագործման տեսակները:
(1)
- Ներկայացնել՝ ինչու են խոցելի խմբերն ու անչափահասներն առավել ենթակա թրաֆիքինգի, ինչպես կարելի է խուսափել նման իրավիճակներից:
(2)
- Ներկայացնել՝ անհրաժեշտության դեպքում ում և ինչպես դիմել օգնության:
(3)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Մարդկանց շահագործման (թրաֆիքինգի) վերաբերյալ 6 մասի բաժանած տեքստի օրինակներ՝ խմբերի թվով, «Պատմություններ» փաթեթը, «Թրաֆիքինգ իրականացնողների կողմից կիրառվող հիմնական ուղիները» և «Խորհուրդներ արտասահման մեկնողներին» թերթիկները՝ խմբերի թվով:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (20 րոպե)

Ուսուցիչը ներկայացնում է դասի թեման և հարցով դիմում դասարանին.

- Ձեզ ծանոթ է «թրաֆիքինգ» բառը: Ի՞նչ եք լսել դրա մասին:

Սովորողների պատասխանները լսելուց հետո ուսուցիչը ներկայացնում է թրաֆիքինգի սահմանումը (ՀՀ օրենք, ՀՕ-212-Ն).

Ճահագործման նպատակով մարդուն **հավաքագրելը, տեղափոխելը, փոխանցելը, թաքցնելը** կամ **ստանալը**, ինչպես նաև մարդուն **շահագործելը** կամ **շահագործման վիճակի մեջ դնելը** կամ **պահելը`** բռնություն գործադրելով կամ դա գործադրելու սպառնալիքով կամ հարկադրանքի այլ ձևերով, առևանգման, խաբեության կամ վստահությունը չարաշահելու, իշխանությունը կամ վիճակի խոցելիությունը օգտագործելու կամ նրան վերահսկող անձի հետ համաձայնություն ձեռք բերելու նպատակով նյութական կամ այլ օգուտ տալու կամ ստանալու կամ այդպիսիք խոստանալու միջոցով կոչվում է **թրաֆիքինգ** կամ **շահագործում**:

Ապա ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 6-հոգանոց խմբերի: Խմբի յուրաքանչյուր անդամի տալիս է տեքստի մեկ հատված` հանձնարարելով ուշադիր կարդալ, այնուհետև ըստ տեքստի հատվածների համարակալման հերթականության` պատմել իրենց ընկերներին: Արդյունքում` խմբի բոլոր անդամները ծանոթ են լինում ամբողջ տեքստին և իմանում են հետևյալ հարցերի պատասխանները.

- Ի՞նչ է թրաֆիքինգը:
- Ո՞ր երկրների քաղաքացիներն են առավել հաճախ թրաֆիքինգի զոհ դառնում:
- Ի՞նչ նպատակներով է իրականացվում թրաֆիքինգը:
- Ովքե՞ր կարող են դառնալ թրաֆիքինգի զոհ:
- Ի՞նչ է ստրկությունը:
- Ի՞նչ է հարկադիր աշխատանքը:
- Որո՞նք են մարդկանց մաքսանենգության և թրաֆիքինգի տարբերությունները:
- Ի՞նչ կապ կա պոռնոգրաֆիկ տեսահոլովակների և թրաֆիքինգի միջև:

Փուլ 2 (25 րոպե)

Ուսուցիչը 5 խմբերից յուրաքանչյուրին տալիս է «Խորհուրդներ արտասահման մեկնողներին» և «Թրաֆիքինգ իրականացնողների կողմից կիրառվող հիմնական ուղիները» թերթիկներից 1-ական օրինակ, ինչպես նաև մեկական «Պատմություն»: Խնդրում է ծանոթանալ թերթիկների բովանդակությանը, ապա կարդալ «Պատմությունը» և փորձել դուրս բերել.

1. Պատմության մեջ նկարագրված անձինք ի՞նչ սխալ քայլեր են թույլ տվել` վտանգելով իրենց:
2. Ի՞նչ վարքագիծ կարող էին հերոսները դրսևորել` նման իրավիճակներից խուսափելու կամ շահագործումից պաշտպանված լինելու համար:

Աշխատանքն ավարտելուց հետո խմբերը հերթով հակիրճ ներկայացնում են իրենց «Պատմությունը» և դրա վերաբերյալ իրենց դիտարկումները: Մյուս խմբերը կարող են հարցեր ուղղել և լրացումներ կատարել:

ԲԱՇԽՄԱՆ ԱՅՈՒԹԵՐ

1-ին հատված

Թրաֆիքինգը հազարամյակներ շարունակ տարբեր մշակույթներում առկա ստրկության նոր անվանումն է:

Թրաֆիքինգ է համարվում շահագործման նպատակով մարդկանց հավաքագրելը, տեղափոխելը, փոխանցելը, թաքցնելը կամ ստանալը ուժի կամ հարկադրանքի կիրառման, առևանգման, խարդախության, խաբեության, իշխանությունը կամ վիճակի խոցելիությունը չարաշահելու կամ ուրիշ անձի կողմից վերահսկվող անձի համաձայնությունը ստանալու համար՝ նրան կաշառելու ճանապարհով:

Թրաֆիքինգի զոհ են դառնում հիմնականում հասարակական, քաղաքական և տնտեսական փոխակերպման ժամանակաշրջան ապրող երկրների քաղաքացիները: Այդպիսի փոփոխությունները երբեք սահուն և անցավ չեն ընթանում, և դրանցից հատկապես տուժում է բնակչության առավել թույլ պաշտպանված հատվածը՝ կանայք, երեխաները, ծերերը:

2-րդ հատված

Ժամանակակից Հայաստանում առկա են հասարակության մեջ տղամարդկանց և կանանց դերերի բաշխման վերաբերյալ կարծրատիպեր, աշխատանքի շուկայում կանանց խտրականացում, կառավարության մարմիններում կանանց ներգրավվածության ցածր մակարդակ, կանանց հանդեպ բռնությունների աճ և այլն:

Թրաֆիքինգն իրականացվում է ինչպես մարմնավաճառության նպատակով, այպես էլ օրգանների փոխապատվաստման, ստրկության, բռնի ամուսնության, բռնի կերպով երեխաներ ծննդաբերելու, ոչ օրինական ձեռնարկություններում և տանն աշխատելու համար: Հետևաբար, վաճառքի առարկա կարող է դառնալ ցանկացած սեռի և տարիքի մարդ:

Լուրջ մտահոգություն է առաջացնում երեխաների թրաֆիքինգը մանկատներից:

3-րդ հատված

Թրաֆիքինգն իր մեջ ներառում է նաև հետևյալ հասկացությունները.

- Ստրկությունն այն կարգավիճակն է, երբ անձն պարտավոր է ապրել և աշխատել ուրիշին պատկանող տարածքում և որոշակի ծառայություն մատուցել նրան՝ հատուցմամբ կամ անհատույց, և միակողմանիորեն չի կարող փոխել իր կարգավիճակը:
- Հարկադիր աշխատանք է համարվում պատժի կիրառման սպառնալիքի տակ կամ սեփական կամքին հակառակ մատուցվող աշխատանքը կամ ծառայությունը:
- Պարտքային կախվածությունը պարտատիրոջից կախվածության մեջ գտնվող անձի պարտավորվածության կարգավիճակն է, երբ պարտքի դիմաց մատուցվող ծառայություններն ուղղված չեն պարտքի մարմանը, ծառայությունների մատուցման ժամկետն ու բնույթը հստակ ձևակերպված և սահմանափակված չեն:

4–րդ հատված

Թրաֆիքինգն իր մեջ ներառում է նաև հետևյալ հասկացությունները.

- Երեխաների թրաֆիքինգը սահմանվում է որպես շահագործման նպատակով և ուժի, խարդախության կամ հարկադրանքի միջոցով երեխաների հավաքագրում, տեղափոխում, պահում:
- Թրաֆիքինգ իրականացնողները թրաֆիքինգի գործընթացում ընդգրկված հանցագործներն են՝ մարդիկ, որ զբաղվում են մարդկանց հավաքագրմամբ, փոխադրմամբ և/կամ շահագործմամբ:
- Մարդկանց մաքսանենգությունն անձի համաձայնությամբ, հատուցման դիմաց նրան պետության սահմաններից դուրս ապօրինի փոխադրումն է: Սա ինքնին թրաֆիքինգ չէ, սակայն, կարող է այդպիսին դառնալ, եթե գոհը ժամանման վայրում պարտադրաբար շահագործման ենթարկվի:

5–րդ հատված

Թրաֆիքինգը կամ մարդկանց շահագործման դեմ պայքարի միջոցներից են.

- Կանխարգելումը. Հայաստանի Հանրապետության կառավարությունը թրաֆիքինգը պաշտոնապես ճանաչել է որպես խնդիր, որի դեմ պայքարի

համար անհրաժեշտ է քայլեր ձեռնարկել: Գործում են նաև հեռախոսային «թեժ գծեր», որոնք մարդկանց հնարավորություն են տալիս տեղեկանալու միգրացիայի վերաբերյալ իրենց հուզող հարցերին:

- Պաշտպանությունը. Քայլեր են ձեռնարկվում թրաֆիքինգից տուժածներիև ժամանակավոր կացարաններ տրամադրելու ուղղությամբ, ուր տուժածները հնարավորություն ունեն հոգեբանական, բժշկական, իրավաբանական և այլ աջակցություն ստանալու: Ձեռնարկվում են միջոցներ, որպեսզի տուժածները կարողանան վերագտնել իրենց տեղը հասարակության մեջ:

6-րդ հատված

- Սեռական շահագործումը ևս կարող է թրաֆիքինգի մաս լինել: Ծահագործան մի մասը կապվում է պոռնոգրաֆիայի հետ: Պոռնոգրաֆիկ հոլովակներում հաճախ նկարահանում են գերության մեջ գտնվող մարդկանց: Նրանց ստիպում են անել սեռական գործողություններ իրենց կամքին հակառակ: Նման անօրինական տեսանյութերի առկայությունը դարձնում է զոհերի շահագործումը շարունակական: Դա հանցագործություն է թրաֆիքինգի հետևանքով սեռական շահագործման ենթարկված մարդկանց նկատմամբ, ովքեր հաճախ տառապում են լռության մեջ:
- Միևնույն ժամանակ հսկայական տարբերություն կա պոռնոգրաֆիկ նյութերում տեղադրված տեսարանների և առողջ սեռական հարաբերությունների միջև: Պոռնոգրաֆիան հաճախ ցուցադրում է անիրական պատկերացումներ և սպասելիքներ սեռական հարաբերությունների մասին: Հաճախ առկա են բռնության տեսարաններ, այդ թվում՝ երեխաների նկատմամբ, ինչը ծանր հանցագործություն է:

Թրաֆիքինգ իրականացնողների կողմից կիրառվող հիմնական ուղիները

Մարդիկ հիմականում արտասահման են գնում աշխատանքի տեղավորվելու նպատակով: «Աշխատելու» համար մարդկանց հավաքագրման եղանակները տարբեր են.

- արտասահմանում աշխատանքի տեղավորելու հայտարարությունները,
- արտասահման մեկնելը տուրիստական վիզաներով, որոնք աշխատելու իրավունք չեն տալիս,
- ամուսնական հայտարարությունները,
- ինտերնետի միջոցով հայտարարությունները,
- Խնամողի համակարգը (Au pair):

Խորհուրդներ արտասահման մեկնողներին

Ոչ ոքի մի՛ վստահեք Ձեր անձնագիրը: Ձեր անձը հաստատող փաստաթղթերը միշտ պետք է գտնվեն միայն Ձեզ մոտ:

- Եթե մտադիր եք արտասահման մեկնել սովորելու կամ աշխատելու, ուշադի՛ր եղեք, որպեսզի պայմանագիրը կազմված լինի Ձեզ հասկանալի լեզվով, որպեսզի Ձեր ապագա աշխատանքի կամ ուսման պայմանները, տեղը և ժամանակը հստակ ձևակերպված լինեն:
- Տանը և Ձեր ընկերներին մանրամասն տեղեկություններ թողեք արտասահմանում Ձեր իջևանած վայրի մասին՝ հասցեով և հեռախոսահամարով: Թողեք, Ձեր անձնագրի և պայմանագրի պատճենները, ինչպես և արտասահմանում Ձեր ընկերների հասցեները:
- Ունեցե՛ք տվյալ երկրում հայկական դեսպանատան, հյուպատոսական ներկայացուցչությունների հեռախոսահամարները:
- Տարբեր երկրներում ակտիվորեն աշխատում են նաև հասարակական կազմակերպություններ և ծառայություններ, որոնք օգնության են հասնում դժվարին կացության մեջ հայտնված մարդկանց:
- Այլ պետության տարածքում Ձեր գտնվելու ժամկետը նշվում է վիզայում: Այդ ժամկետի խախտումն անհնարին կդարձնի արտասահման մեկնելու Ձեր հաջորդ փորձը:
- Մի՛ մոռացեք, որ անգլերենի (թեկուզ տարրական բառապաշարը զգալիորեն կթեթևացնի օտար երկրում Ձեր գտնվելը):
- Սոցիալական տեսահոլովակներ, թրաֆիքինգի, բռնության վերաբերյալ կարելի է դիտել <http://www.police.am/news/view/vtang23092016.html> կայքէջում:

Թեժ գծի հեռախոսահամարներ՝

- ՀՀ Ոստիկանություն՝ 0800-505-50
- Թրաֆիքինգի դեմ պայքարի հայկական պլատֆորմ՝ 0 800 50 558

ՀՈՎԻԿԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ես 12 տարեկան էի, երբ ծնողներս մահացան: Սկսեցի ապրել տատիկիս ու քեռուս հետ: Քեռիս թմրամոլ էր, ինձ ուղարկում էր փողոց, որ թմրանյութ գնելու համար գումար մուրամ: Այն օրերը, երբ անհրաժեշտ գումարը չէր հավաքվում, ինձ դաժանորեն ծեծում էին: Ես մի քանի անգամ փորձել էի փախչել, բայց ամեն անգամ ինձ գտնում ու հետ էին բերում:

Մի օր տուն գնալիս ընկերոջս հանդիպեցի: Նա ինձ պատմեց, որ մեկը կա, ով սիրունատես երիտասարդներին Գերմանիա է տանում՝ նորաձևության ամսագրերում աշխատելու համար: Ընկերս ինձ միանգամից նրա մոտ ուղեկցեց: Կինը համաձայնվեց ինձ վերցնել, բայց զգուշացրեց, որ ոչ մեկին չպատմեմ, թե ոնց է բախտս բերել: Մեկ շաբաթից փաստաթղթերս պատրաստ էին:

Ես 12-15 տարեկան այլ տղաների ու աղջիկների 14-հոգանոց խմբի հետ մեկնեցի Վրաստան, որ այնտեղից գնանք Գերմանիա: Սահմանը հատելիս միայն նկատեցի, որ իմ անձնագրում ուրիշ անուն էր գրված, իսկ տարիքս՝ 21 տարեկան: Թբիլիսիում ինքնաթիռ նստեցինք: Երբ վայրէջք կատարեցինք, կինը մեզ ասաց, որ ժամանակավորապես Ռումինիայում ենք կանգ առնելու, հետո նոր գնալու ենք Գերմանիա: Բայց այդպես էլ մնացինք Ռումինիայում: Մեզ ստիպում էին լուսաբացից կեսգիշեր ծանր աշխատանք կատարել պլանտացիաներում: Անհնազանդության համար ծեծում էին: Չկար մեկը, ում կարողանայինք դիմել օգնության համար:

ՍՎԵՏԼԱՆԱՅԻ ԵՎ ՕՔՍԱՆԱՅԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Սվետլանան և Օքսանան կողք կողքի են ապրել, միասին սովորել են, մանկուց ընկերություն արել: Դպրոցն ավարտելուց հետո Սվետլանան խոհարարական տեխնիկում է ընդունվել, իսկ Օքսանան գնացել է աշխատելու կոշիկի արհեստանոցում:

Նրանց վաստակած փողը չէր հերիքում, ստիպված էին լրացուցիչ աշխատանք փնտրել: Սվետլանայի մայրը հիվանդ էր, դեղերը թանկ արժեին:

Սվետլանան շատ ուրախացավ, երբ ծանոթներից մեկը՝ Վոլոդյան, առաջարկեց նրան ընկերուհու հետ միասին Բելգիա տանել՝ խնամակալ աշխատելու: Ըստ Վոլոդյայի՝ աղջիկները մի քանի ամսում կկարողանային մեծ գումար վաստակել և վերադառնալ տուն: Օքսանան, այս առաջարկը լսելով, առանց վարանելու համաձայնեց:

Բոլոր փաստաթղթերի ձևակերպումը և տոմսեր գնելը Վոլոդյան էր ստանձնել: Երկու շաբաթից նա անձնագրերը և ավտոբուսի տոմսերը հանձնեց աղջիկներին: Ավտոբուսում իրենցից բացի ևս 4 աղջիկ կար և ուղեկցող երկու տղամարդ: Գերմանիայի սահմանին չհասած՝ աղջիկներին ստիպեցին ավտոբուսից իջնել և գիշերը ոտքով հասնել սահման:

Բելգիայի Անտվերպեն քաղաքը հասնելով՝ ուղեկցող տղամարդիկ աղջիկներից վերցրեցին անձնագրերը, իբր՝ գրանցելու համար: Աղջիկներին տեղավորեցին մեկսենյականոց բնակարանում և հանգստանալու հնարավորություն տվեցին: Հաջորդ օրն ինչ-որ մարդիկ հայտնվեցին: Նրանք ուսումնասիրում էին աղջիկներին, հետո կարգադրեցին պատրաստվել ճանապարհի: Պարզվեց, որ նրանց գնել էին: Սվետլանան, Օքսանան և Էլի մեկ կին հայտնվեցին միևնույն տիրոջ մոտ, որը նրանց ստիպում էր օրը 12 ժամ մարմնավաճառ աշխատել: Այդ մարդը նրանց չէր վճարում՝ ասելով, որ դեռ պետք է հատուցեն ճանապարհածախսը: Ամենափոքր անհնազանդության համար աղջիկներին ծեծում, թույլ չէին տալիս դուրս գալ բնակարանից կամ զանգահարել: Երկու շաբաթ անց Օքսանային մի կերպ հաջողվեց տուն զանգահարել: Օքսանայի ծնողների միջամտությամբ աղջիկները կարողացան տուն վերադառնալ...

ՈՒՆՅԱՆԱՅԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

«Ես թերթում հայտարարություն կարդացի Արաբական Էմիրություններում աշխատանքի տեղավորելու վերաբերյալ: Ընկերուհուս հետ որոշեցինք զանգել այդ ֆիրմային: Մեզ պարուհու աշխատանք առաջարկեցին: Թեև ասացի, որ պարել չգիտեմ, ինձ հանգստացրին՝ ասելով, որ ծրագիրը բալետմեյստեր ունի, և

ինձ պարել կսովորեցնեն: Մեր 14-հոգանոց խումբը պատրաստում էին շոուում ելույթի համար: Շուտով մեկնեցինք:

Դուբայում մեզ ներկայացրին մեր կառավարչին, որը հավաքեց անձնագրերը, ասելով, թե իսլամական երկրների կարգը պահանջում է, որ դրանք պահվեն ոստիկանությունում: Այնուհետև մեզ տարան ոստիկանություն, հարցրին՝ ովքեր են մեր ծնողները, ապա ինչ-որ թուղթ ստորագրել տվեցին: Յետո մի տեղ տարան, ուր 3 հոգու համար նախատեսված սենյակում 8-ով էինք ապրում: Ամեն երկու հոգուն մեկ ծածկոց ու մեկ բարձ էր բաժին ընկնում: Չուզարանը նույն սենյակում էր, տաք ջուր չկար: Ապա մեզ ակումբ տարան: Պարզվեց, որ շոուն աղջիկներին ցուցադրելու համար էր կազմակերպված: Հաճախորդներն աղջիկ էին ընտրում, որից հետո նրանց վերևի հարկ էին տանում: Մեզ ասացին, որ եթե հրաժարվենք աշխատել, չեն կերակրի, և մենք սովամահ կլինենք: Մի քանի անգամ ոստիկանությունից եկան, և ստուգում էին ներկաների քանակը: Նրանք, հավանաբար, գիտեին, թե մեզ ինչով են ստիպում զբաղվել, բայց տիրոջից գումար էին ստանում հովանավորության համար: Բախտի բերումով երկու օրից մի կերպ կարողացանք տուն գանգահարել և ամեն ինչ պատմել ծնողներին: Մոտ երկու շաբաթից մեր երկրի հյուպատոսը գանգահարեց ակումբի տիրոջը: Մենք կարողացանք հետ ստանալ մեր անձնագրերը, ապա տուն վերադառնալ»:

ՎԱՐԴՈՒՅՈՒ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

«Ես այդ երիտասարդին հանդիպեցի ընկերուհուս տանը: Նա ինձ դուր եկավ, և սկսեցինք ժամադրվել: Արդեն մեկ ամիս անց սկսեցինք խոսել ամուսնության մասին: Առաջարկում էր Հունաստան մեկնել՝ իր ծանոթի ընկերությունում աշխատելու՝ ասելով, թե կկարողանանք հարսանիքի համար գումար վաստակել: Ծրագրում էինք այնտեղ երեք ամիս աշխատել, ապա բավականաչափ գումար վաստակելուց հետո վերադառնալ:

Ես ինձ շատ երջանիկ էի զգում: Ընկերս վերցրեց անձնագիրս և բոլոր անհրաժեշտ փաստաթղթերը՝ ասելով, որ ինքը կհոգա վիզայի և ճամփորդության հետ կապված բոլոր հոգսերը: Երջանկությունից զգոնությունս թուլացել էր նույնիսկ տոմսերը տեսնել չխնդրեցի:

Եկավ մեկնելու օրը: Ինքնաթիռ նստեցինք, բայց Հունաստանի փոխարեն վայրեջք կատարեցինք Դուբայում: Քանի որ նախկինում արտասահմանում երբեք չէի եղել, սկզբում գլխի չընկա, թե որտեղ եմ: Պարզապես տեսնում էի արաբական շորեր հագած մարդկանց, արաբական գրերով գրված ցուցանակները: Ես ընկերոջս հարցրեցի, թե ինչու Հունաստան չենք եկել, նա էլ

բացատրեց, որ պետք է մեկ-երկու օր Դուբայում մնանք, որից հետո նոր Զուլաստան կմեկնենք: Ինձ առաջարկեց հյուրանոցում հանգստանալ, մինչև ինքը կվերադառնա: Բայց նրա փոխարեն երկու ժամից մի տղամարդ եկավ ու ասաց, որ իր սեփականությունն էմ: Ես ոչինչ չէի կարողանում հասկանալ, չէի դադարում պնդել, որ թյուրիմացություն է տեղի ունեցել, որ իմ ընկերն ուր որ է կգա... Ասում էի, թե գործով եմ Դուբայ եկել: Բայց տղամարդը բացատրեց, որ իմ «ընկերը» ինձ վաճառել է, որ հիմա ես իր սեփականությունն եմ, որ փաստաթղթերս իր մոտ են, և հիմա պետք է անեմ ամենը, ինչ որ ինձ կասի...»:

ԱՐՄԵՆԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Արմենն ու Ռուբենը համակուրսեցիներ են: Մի օր Արմենը, Ռուբենի մոտ տեսնելով նոր հեռախոս, հետաքրքրվում է՝ որտեղից: Ռուբենը պատմում է, որ հորեղբոր նվերն է, որը Ռուսաստանում խոշոր ձեռնարկության տնօրեն է: Արմենը հետաքրքրվում է՝ արդյոք ամառվա ամիսներին հնարավոր կլինի հորեղբոր մոտ աշխատել: Զորեղբոր հետ խոսելուց հետո Ռուբենը դրական պատասխան է տալիս:

Արմենը մայիսի վերջ մեկնում է Մոսկվա, որտեղ նրան դիմավորում և ուղեկցում են գործարաններից մեկի հանրակացարանը, որտեղ Արմենը ապրելու էր աշխատելու ամիսներին: Հաջորդ օրը Ռուբենի հորեղբայրը ևս ողջունում է Արմենին և հավաստիացնում, որ ավելի շահավետ կլինի առանց պայմանագիր կնքելու աշխատել, քանի որ այդպես հարկեր պարտավոր չեն լինի վճարել և հնարավոր կլինի ավելի բարձր աշխատավարձ ստանալ: Արմենը համաձայնվում է և անցնում աշխատանքի:

Հուլիսի սկզբին, երբ Արմենը հետաքրքրվում է, թե երբ է աշխատավարձ ստանալու, նրանից խնդրում են անձագիրը որոշ տվյալներ լրացնելու համար: Արմենը զարմանում է, քանի որ պայմանագիր չէին ստորագրել, բայց տալիս է: Արմենը մինչև սեպտեմբեր ամիսը այդպես էլ անձագիրը հետ չի ստանում, իսկ նրա հարցերը գումար ստանալու մասին կոպիտ արձագանք են ստանում, հիմնավորմամբ, որ աշխատանքը չի վարձատրվելու և պետք է գոհ լինի, որ սենյակով ապահովված է եղել: Նրան նաև սպառնում են, որ շարունակի աշխատանքը այլպես հանրակացարանից կհանեն և կստիպեն, որ հանրակացարանում ապրած ամիսների վարձն էլ վճարի: Արմենը չի իմանում՝ ինչ անի և ում դիմի, քանի որ անձագիրը մոտը չի և պայմանագիր չկա:

Ուսուցչի համար.

<http://www.police.am/թրաֆիկ/vidеos1.html>

Աղբյուրը՝ Առողջ ապրելակերպ: Ուսուցչի ձեռնարկ (դասընթաց 10-11-րդ դասարանների համար):- Լ. Ալեքսանյան և ուրիշներ.- Երկրորդ, լրամշակված հրատարակություն.- Եր.: Ասողիկ, 2018.- 158 էջ:

ԴԱՍ 2. ՍԵՌԱԿԱՆ ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ

Նպատակը

Վերլուծել սեռական բռնության ձևերը և սեռական բռնության կանխարգելումը: Իրագրել բռնության պատժելիության, բռնության ենթարկվածի շուրջ թյուրընկալումների և օգնության հասնելու կարևորության մասին:

Վերջնարդյունքները

- Նկարագրել՝ ինչ է սեռական բռնությունը և ինչպիսի դրսևորումներ կարող է ունենալ: (4)
- Հիմնավորել, որ բռնության երևույթը դատապարտելի է և քրեորեն պատժելի: (5)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Ի՞նչ է սեռական բռնությունը» ընթերցման նյութ՝ խմբերի թվով, 2-ական ծրար, մեկը իրավիճակների նկարագրությամբ և մյուսը՝ դրանց մեկնաբանություններով՝ խմբերի թվով, «Պնդումներ սեռական բռնության մասին» հարցաթերթ՝ սովորողների թվով:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (5 րոպե)

Ուսուցիչը գրատախտակին գրում է մի քանի մտքեր կամ փակցնում է պաստառ.

Խոսում են թվերը...

- Թրաֆիքինգի ամենատարածված տեսակներից է սեռական թրաֆիքինգը, որի հետևանքով միլիոնավոր մարդիկ ենթարկվում են սեռական բռնության:
- ՀՀ-ում 2017 - 2021 թվականների ընթացքում բացահայտված զոհերի ընդհանուր թիվը կազմել է 68: Նույնականացված զոհերի երկու երրորդը կանայք և աղջիկներ են: Շահագործման գերակշռող ձևը սեռական շահագործումն է, որին հաջորդում են աշխատանքային շահագործումը և հարկադիր մուրացկանությունը:
- Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) զեկույցի համաձայն՝ ամբողջ աշխարհում կանանց մոտ 30 տոկոսը ենթարկվում է ֆիզիկական կամ սեռական բռնության՝ հիմնականում զուգընկերոջ կողմից:

- Նույն զեկույցի համաձայն՝ կանանց սպանությունների 38%-ը տեղի է ունենում զուգընկերոջ կողմից:

Ուսուցիչն առաջարկում է կարդալ ներկայացված տվյալները և մտածել.

- Որո՞նք են մեր երկարաժամկետ անելիքները՝ սեռական բռնության խնդրին լուծում տալու համար:
- Ի՞նչ կարող ենք անել հիմա:

Ուսուցիչը կարդում է ՀՀ քրեական օրենսգրքի ՀՕ-199-Ն 200 հոդվածի հիմնական միտքը.

18 տարին լրացած անձի կողմից սեքսուալ բնույթի գործողություններ կատարելը 16 տարին չլրացած անձի հետ չի թույլատրվում և պատժվում է օրենքով:

Փուլ 2 (15 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին բաժանում է 4 - 5-հոգանոց խմբերի: Յուրաքանչյուր խմբի տալիս է **«Ի՞նչ է սեռական բռնությունը»** ընթերցման նյութ և առաջարկում կարդալ այն՝ կատարելով նշումներ հետևյալ նշանների կիրառմամբ.

V - նոր իմացա

! - կարևոր է

? - անհասկանալի է կամ կարիք կա քննարկելու

Խմբային ընթերցումն ավարտելուց հետո ուսուցիչը կազմակերպում է քննարկում խմբերի առանձնացրած մտքերի շուրջ:

Փուլ 3 (25 րոպե)

Ուսուցիչը յուրաքանչյուր խմբի տալիս է 2 ծրար, մեկում՝ իրավիճակներ, մյուսում՝ դրանց մեկնաբանությունները, և խնդրում է խմբերին համապատասխանեցնել իրավիճակներն ու դրանց մեկնաբանությունները:

Օրինակ՝

Իրավիճակ 1.

Դասարանի տղաներից մեկը իր հեռախոսով նայում է մերկ կնոջ նկար և փորձում է այնպիսի իրավիճակ ստեղծել, որ դասարանի աղջիկները նայեն նկարին և ամաչեն:

Սեռական չարաշահում, քանի որ տղան փորձում է ստիպել աղջիկներին նայել սեռականացված նյութ:

Խմբերում ծրարների շուրջ աշխատանքն ավարտելուց հետո յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է 1 կամ 2 իրավիճակի վերլուծություն, որն այնուհետև քննարկում են ողջ դասարանով:

Վերջում ուսուցիչը սովորողներին բաժանում է **«Պնդումներ սեռական բռնության մասին»** հարցաթերթը, որն անհատապես լրացնելուց հետո վերլուծում են միասին և ամփոփում դասը:

Չուշում ուսուցչին: Կարելի է իրավիճակների բոլոր անունները որպես աղջիկ և տղա ներկայացնել, որ դասի ժամանակ չսկսեն անվան համընկնման դեպքում մարդուն թիրախավորել և նեղել:

ԲԱՇԽՄԱՆ ԱՅՈՒԹԵՐ

Ի՞ՆՉ Է ՍԵՌԱԿԱՆ ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

- **Ընթերցել՝ կիրառելով պայմանական նշաններ (V - նոր իմացա, ! - կարևոր է, ? - անհասկանալի է կամ կարիք կա քննարկելու):**

Սեռական բռնությունն է անձի նկատմամբ ցանկացած տեսակի անցանկալի սեռական գործողությունը կամ դրա փորձը: Սեռական բռնությունը կարող է տեղի ունենալ յուրաքանչյուրի հետ՝ անկախ սեռից, ազգությունից, սեռական կողմնորոշումից, սոցիալական կարգավիճակից, տարիքից: Այն կարող է արտահայտվել տարբեր միջոցներով, այդ թվում բառերի և սեռական ակտի:

Սեռական բռնության տեսակներից են բռնաբարությունը, ընտանիքի անդամների կամ ազգակցական կապ ունեցող մարդկանց միջև սեռական հարաբերությունները, սեռական շահագործումը, ոտնձգությունը, անցանկալի սեռական շփումը և հպումը, անձնական բնույթի նկարները այլոց հետ կիսելը, անպարկեշտ զանգերը և այլն:

Բռնաբարությունը անձի կամքին հակառակ վախի, ահաբեկման, ուժի կամ այլ միջոցով սեռական ակտն է կամ դրա փորձը: Բռնաբարությունն է համարվում նաև անչափահասի, հոգեկան հիվանդության, թունավորման, ուշագնացության կամ խաբեության միջոցով անձի հետ սեռական հարաբերություն ունենալը: Բռնաբարությունը աշխարհի ամենաքիչ զեկուցվող հանցագործություններից է, իսկ հաղորդման դեպքում էլ հազվադեպ է ավարտվում քրեական հետապնդմամբ: Բռնաբարությունը սեռի հիմքով բռնության տեսակներից է, որի հիմքում մի շարք գործոններ են ընկած, սակայն մեծ դեր են խաղում գենդերային կարծրատիպերը և քրեական արդարադատության համակարգի բացերը: Այն հատկապես տարածված է հայրիշխանական հասարակություններում տղամարդկանց և կանանց միջև անհավասար հարաբերությունների և կանանց նկատմամբ խտրականության հետևանքով: Այն տեղի է ունենում կանանց դերը նվաստացնելով և թերաթմուրելով, որը հանգեցնում է բռնության իրականացմանը, նորմալիզացմանը և արդարացմանը: Բռնաբարությունը, այդ թվում՝ ամուսնական բռնաբարությունը քրեական հանցագործություն է:

Սեռական ոտնձգությունը ևս անձի կամքին հակառակ մարմնի տարբեր մասերին հպումներն են, շոյելը, հասարակական վայրերում սեռական օրգանի մերկացումը և ցուցադրումը, ինչը ևս ավելի հաճախ տեղի է ունենում կանանց և երեխաների նկատմամբ: Սեռական բնույթի հայիոյանքը և սեռականացված հայացքները ևս սեռական ոտնձգության մասն են: Սեռական բռնություն վերապրածները կարող են կրել երկարաժամկետ հոգեբանական հետևանքներ, այդ թվում՝ ինքնավստահության կորուստ, անհանգստություն և

անպաշտպանության զգացում: Կարևոր է արձագանքման և աջակցության գործընթացում սեռական բռնության դեպքերով զբաղվող մասնագետների (ոստիկանության աշխատակիցներից մինչև քրեական արդարադատության մասնագետներ, բժիշկներից մինչև հոգեբանական անձնակազմ) պրոֆեսիոնալ մոտեցումը, ինչպես նաև բռնություն վերապրած մարդու շրջապատի ապրումակցող արձագանքը, որպեսզի բռնության ենթարկված անձը կրկնակի զոհ չդառնա:

Իրավիճակներ և մեկնաբանություններ՝ ծրարների համար

<p>Իրավիճակ 1. Դասարանի տղաներից մեկը իր հեռախոսով նայում է մերկ կնոջ նկար և փորձում է այնպիսի իրավիճակ ստեղծել, որ դասարանի աղջիկները նայեն նկարին և ամաչեն:</p>	<p>Սեռական չարաշահում, քանի որ տղան փորձում է ստիպել աղջիկներին նայել սեռականացված նյութ:</p>
<p>Իրավիճակ 2. Չափահաս զույգը երեկոյան միջոցառումից հետո որոշում է միասին գնալ տղայի տուն: Նրանք պաշտպանված (պահպանակով) սեռական հարաբերություն են ունենում միմյանց ցանկությունը հարցնելուց և համաձայնություն ստանալուց հետո:</p>	<p>Չարգալից և անվտանգ սեռական հարաբերություն. երկուսն էլ տվել են համաձայնություն, և պաշտպանված սեռական ակտ է:</p>

<p>Իրավիճակ 3. Սառան և Արտյոմը համակուրսեցիներ են ու երկար տարիներ մտերիմներ են: Նրանք մեկ անգամ միասին ունեցել են սեռական հարաբերություն: Արտյոմը ուզում է, որ կրկնեն, բայց Սառան պնդում է, որ չի ուզում: Արտյոմը սպառնում է նրան և վախեցնում վնասել, եթե Սառան չհամաձայնի: Արդյունքում նրանք ունենում են սեռական հարաբերություն:</p>	<p>Բռնաբարություն և սեռական չարաշահում. Արտյոմը շարունակում է անընդմեջ հարցնել Սառային սեռական հարաբերությունների կրկնվելու մասին՝ չնայած նրան, որ Սառան չէր ուզում: Սա սեռական չարաշահում է: Իսկ սեռական հարաբերությունների տեղի ունենալը Սառայի վախից էր, ոչ թե համաձայնությամբ, ինչը բռնաբարություն է:</p>
<p>Իրավիճակ 4. Մարին (20 տարեկան) և Կարոն (22 տարեկան) ուզում են միասին սեռական հարաբերություն ունենալ: Մարին ասում է, որ իր համար կարևոր է, որ իրենց սեռական կապը պաշտպանված լինի (Կարոն պահպանակ օգտագործի): Կարոն համաձայնվում է, բայց վերջին պահին հրաժարվում իր որոշումից: Չնայած նրան, որ Մարին ասում է, որ այդպես համաձայն չէ և չի ուզում անպաշտպան սեռական հարաբերություն, Կարոն արհամարհում է նրան և սեռական հարաբերություն է ունենում Մարիի հետ:</p>	<p>Բռնաբարություն. Կարոն արհամարհեց Մարիին, երբ նա ասաց, որ չի ուզում սեռական հարաբերություն ունենալ առանց պահպանակի:</p>

<p>Իրավիճակ 5. Անին մասնակցում է դպրոցի միջոցառումներից մեկին, որտեղ բոլորը պարում են: Դպրոցի տղաներից մեկը, ում Անին ճանաչում է, մոտենում է և սկսում է Անին շատ մոտ պարել: Անին փորձում է հեռու գնալ և ուրիշ տեղ պարել, բայց տղան նրան հետապնդում է և սկսում հպվել մարմնի ինտիմ մասերին:</p>	<p>Սեռական ոտնձգություն. ինչ-որ մեկին առանց համաձայնության հպվելը սեռական ոտնձգություն է:</p>
<p>Իրավիճակ 6. Տղան 10 տարեկան է, եղբայրը՝ 12: Նրա ընկերները հաճախ են գալիս իրենց տուն: Մեծ եղբոր ընկերներից մեկը մի օր սեռական բնույթի կոպիտ խոսքեր է ասում փոքր եղբոր հասցեին և փորձում է հպվել նրան: Փոքր եղբայրը սարսափած է:</p>	<p>Սեռական ոտնձգություն և սեռական չարաշահում. ընկերը սեռական չարաշահման է ենթարկում փոքր եղբորը՝ նրան սեռական բնույթի խոսքեր ասելով և սեռական ոտնձգության ենթարկելով սեռական բնույթի հպումներով:</p>

ՊՆԴՈՒՄՆԵՐ

	Ճիշտ է	Սխալ է
<p>Ամուսնացած զույգերից մեկի կողմից մյուսի նկատմամբ սեռական բռնության կիրառումը այլևս բռնաբարություն չի համարվում:</p>		
<p>Եթե անձը կիսագիտակից վիճակում է և չի ասել հստակ այո սեռական ակտին, բայց նրա հետ սեռական հարաբերություններ են անում, դա ևս բռնաբարություն է:</p>		
<p>Եթե բռնության ենթարկվածը հետ է վերցնում բռնաբարության մասին հաղորդումը, ուրեմն բռնաբարությունը արդարացված է:</p>		

Բնաբարության պատճառներից ամենահիմնականը տուժողի նկատմամբ իշխանություն հաստատելն է:		
--	--	--

ՍԵՌԱԿԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

ԹԵՄԱ՝ Վերարտադրողական առողջություն, անխոհեմ սեռական վարքագիծ, ՄԻԱՎ/ԶԻԱՅ-ի կանխարգելումը (5 ժամ)

Նպատակը

Օգնել հասկանալ կանանց և տղամարդկանց վերարտադրողական համակարգի գործառույթը, երեխա ունենալու հնարավորությունը, անպտղության պատճառները:

Օգնել գիտակցել չպաշտպանված սեռական վարքագծի հնարավոր հետևանքները:

Ներկայացնել պահպանակի օգտագործման կարևորությունը, տարածված թյուրընկալումները:

Տրամադրել տեղեկատվություն, որտեղ և ինչպես հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ, բուժժառայություններից օգտվելու հավասար հնարավորությունների մասին: :

Ծանոթացնել ՀՀ օրենսդրության համապատասխան հողվածներով սահմանված ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց իրավունքներին:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Ներկայացնել կանանց և տղամարդկանց վերարտադրողական համակարգի տարիքային առաձևահատկությունները, 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 ռիսկային սեռական վարքագծի հնարավոր հետևանքները՝ սեռավարակներ, անցանկալի հղիություն, հղիության ընդհանուում; գիտակցել պահպանակի օգտագործման կարևորությունը և դրա վերաբերյալ տարածված թյուրընկալումների անհիմն լինելը
7. Հիմնավորել, ինչպես են ակրիոլի ընդհուումը, ընկերների ազդեցությունը, սոցիալական նորմերը ազդում սեռական վարքագծի վրա:

8. Գիտակցել թյուրընկալումները՝ կապված ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիների հետ, որտեղ և ինչպես հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ, բուժժառայություններից 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

Նախաբան

Մարդու սեռական զարգացումը գենետիկորեն ծրագրավորված է: Այն ներառում է երկրորդային սեռական հատկանիշների, վերարտադրողական օրգանների զարգացում: Սեռական վարքագծի ձևավորումը բնորոշվում է ոչ միայն սեռական զարգացման արագությամբ, այլ նաև մի շարք վարքագծային և հոգեբանական գործոններով: Այդ ընթացքում դեռահասները փնտրտուքների մեջ են, սիրահարվում են, առաջին անգամ ունենում են սեռական հարաբերությունների փորձ: Բավական հաճախ գիտելիքների զգալի պակասի կամ թյուրընկալումների պատճառով բախվում են անսպասելի անակնկալների՝ սեռավարակներ, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ, չալանավորված հղիություն և այլն: Սեռավարակների և ՄԻԱՎ վարակի տարածման գործոններից են ոչ անվտանգ սեռական վարքագիծը, հետազոտություն անցնելու մշակույթի բացակայությունը, կանխարգելման միջոցների մասին ոչ բավարար տեղեկացվածությունը և այլ գործոններ: Որոշ երկրներում կանխարգելման լայնածավալ միջոցառումների իրականացման շնորհիվ նկատվել է ՄԻԱՎ-ի տարածման տեմպերի նվազում և կայունացում: Սեռական հասունացման, սեռավարակներից և ՄԻԱՎ վարակից պաշտպանվելու, հետազոտվելու և բուժվելու վերաբերյալ ճշգրիտ տեղեկատվությունը հնարավորություն է տալիս խուսափելու հնարավոր սխալ քայլերից, ժամանակին դիմելու բուժօժանայությունների՝ խնդիրների լուծման նպատակով: Տեղեկատվություն ստանալը, համապատասխան ծառայություններից օգտվելը մարդու սեռական և վերարտադրողական իրավունքի մի մասն է:

ԴԱՍ 1. ՊԱՏՐԱՍՏՎՈՒՄ ԵՆՔ ԵՐԵՒԱ ՈՒՆԵՆԱԼ...

Դասի նպատակը

Օգնել հասկանալ կանանց և տղամարդկանց վերարտադրողական համակարգի գործառույթը, երեխա ունենալու հնարավորությունը, անպտղության պատճառները:

Օգնել հասկանալ սեռական հասունացման շեղումների տարիքային առանձնահատկությունները: Բացատրել սեռահասունացման հետ կապված թյուրընկալումները:

Վերջնարդյունքները

- **Ներկայացնել կանանց և տղամարդկանց վերարտադրողական համակարգի գործառույթը, երեխա ունենալու հնարավորությունը, անպտղության պատճառները, հաղթահարման հնարավորությունները: (1)**
- **ճանաչել սեռական հասունացման շեղումների սահմանը, գիտակցել՝ ում և երբ դիմել, մեկնաբանել առավել հաճախ հանդիպող թյուրընկալումները սեռական հասունացման վերաբերյալ: (2)**
- **Հիմնավորել կանոնավոր բժշկական գննումների (սկրինինգների) կարևորությունը: (3)**

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Բաշխման նյութ «Անպտղության պատճառները, կանխարգելման և բուժման մեթոդները»՝ խմբերի թվով, «Հասունացման տարիքի առանձնահատկությունները»՝ աղջիկների թվով և տղաների թվով, «Իրավիճակային խնդիրներ»՝ խմբերի թվով:

Տևողությունը

45 րոպե

Դասի ընթացքը

Փուլ 1 (35 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի, յուրաքանչյուր խմբի տրամադրում է նյութ՝ «Անպտղության պատճառները, կանխարգելման և բուժման մեթոդները», առաջարկում է ծանոթանալ, ապա բաժանում է իրավիճակային խնդիրներ:

Յուրաքանչյուր խումբ ծանոթանում է մեկ իրավիճակի և ներկայացնում է իրավիճակը դասարանին, պատասխանում է հարցերին: Բոլոր խմբերը ևս մասնակցում են քննարկմանը:

Իրավիճակ 1.

- Ի՞նչ խնդիրների պատճառով զույգը չկարողացավ երեխա ունենալ:
- Ովքե՞ր են պատասխանատու դրա համար:
- Ի՞նչ կարող է անել տվյալ զույգը երեխա ունենալու համար:

Իրավիճակ 2.

- Արդյոք զույգը պե՞տք է հետևի մեծահասակների խորհուրդներին: Հիմնավորել պատասխանը:
- Ովքե՞ր են որոշում կայացնողները:

Իրավիճակ 3.

- Ի՞նչ խնդիրների պատճառով զույգը չկարողացավ երեխա ունենալ:
- Ովքե՞ր են պատասխանատու դրա համար:
- Ի՞նչ կարող է անել տվյալ զույգը երեխա ունենալու համար:
- Արդյոք կարևո՞ր էր հետազոտվել միևնույն երեխա ունենալը:

Իրավիճակ 4.

- Ի՞նչ խորհուրդ կտաք տվյալ զույգին երեխա ունենալու համար:
- Կարո՞ղ են դիմել օժանդակ վերարտադրողական մեթոդների:
- Կա՞ այլ ճանապարհ երեխա ունենալու համար:

Փուլ 2 (10 րոպե)

Ուսուցիչը բաժանում է աղջիկների և տղաների համար նախատեսված նյութեր սեռական հասունացման առանձնահատկությունների վերաբերյալ: Բացի այդ, տրամադրում է հղում՝ ցանկության դեպքում կայքից նյութ ընթերցելու նպատակով, առաջարկում է ծանոթանալ, հարցերի դեպքում մոտենալ և առանձին զրուցել:

Հուշում ուսուցչին: Անհրաժեշտության դեպքում՝ ուսուցիչը կարող է ընթերցած նյութերի շուրջ առանձին քննարկումներ կազմակերպել աղջիկների խմբի և տղաների խմբի հետ:

Լրացուցիչ նյութ աշակերտի համար

www.teenslive.am

կայքի

նյութեր,

մասնավորապես

<http://teenslive.am/specialist/vopros7010>,

«Ինչու՞ է ուշանում դաշտանը», «Հետևողական հայացք մարմնին» (տղաների համար), «Հետևողական հայացք մարմնին (աղջիկների համար)»:

ԲԱՇԽՄԱՆ ԱՅՈՒԹԵՐ

ԱՆՊՏՂՈՒԹՅԱՆ ՊԱՏՏԱՌՆԵՐԸ

Վերարտադրողական առողջությունը ընդհանուր առողջության կարևորագույն մասն է և վերաբերում է անձնական կյանքին: Վերարտադրողական առողջությունը մարդու՝ անվտանգ սեռական կյանքի հնարավորության, երեխաներ ունենալու, ընտանիքի պլանավորման և ծնելիության կարգավորման իրավունքն է:

Սեռական և վերարտադրողական առողջության հիմքում ընկած են դեռահասների առողջության պահպանումը, սեռավարակների և ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի կանխարգելումը և բուժումը, ընտանիքի պլանավորումը, մայրական և նորածնային առողջության պահպանումը, արգանդի վզիկի քաղցկեղի կանխարգելումը (զննումը, պատվաստումը), անպտղության կանխարգելումը և բուժումը:

Պտղաբերությունը՝ օրգանիզմի հղիանալու և երեխա ունենալու հնարավորությունն է: Ցավոք, լինում են դեպքեր, երբ զույգը չի կարողանում երեխա ունենալ: Անպտղությունը հանդիպում է ինչպես կանանց, այդպես էլ տղամարդկանց մոտ, լինում է առաջնային և երկրորդային: Առաջնային անպտղության դեպքում զույգը չունի երեխա, և կինը չի կարողանում հղիանալ: Երկրորդային է համարվում այն անպտղությունը, երբ զույգերն ունեն առնվազն 1 երեխա, բայց 1 և ավելի տարի բեղմնականիսման միջոցներ չօգտագործելով՝ չեն կարողանում երկրորդ երեխա ունենալ:

Անպտղության պատճառները բավական բազմազան են: Դրանցից են՝ վերարտադրողական համակարգի զարգացման արատները, մանկական տարիքում խոզուկով հիվանդանալը (խոզուկով հիվանդանալու միակ կանխարգելումը պատվաստումն է վաղ մանկական տարիքում), սեռավարակները, սեռական օրգանների վնասվածքները և բորբոքային հիվանդությունները, աբորտները, հորմոնալ խանգարումները և Էնդոկրին խանգարումները՝ ինչպես կանանց, այնպես էլ տղամարդկանց մոտ (օրինակ, կանանց մոտ՝ դաշտանային ցիկլի խանգարումը, տղամարդկանց մոտ՝ սերմնաբջիջների քանակի և կենսունակության խնդիրները, շաքարային դիաբետը), ավելորդ քաշը և ճարպակալումը, ալկոհոլի չարաշահումը, ծխախոտի, թմրանյութերի օգտագործումը, քիմիական նյութերի հետ աշխատանքը և այլն: Երկրորդային անպտղությունը ավելի հաճախ հանդիպում է 30-ից բարձր տարիքի մարդկանց մոտ:

Ըստ ՄԱԿ-ի բնակչության հիմնադրամի հայաստանյան գրասենյակի տվյալների՝ Հայաստանում անպտղության ցուցանիշը 16.8% է, որը բավական բարձր է: Ընդ որում, տղամարդկանց մոտ երկրորդային անպտղությունը ավելի բարձր է, կազմում է 17,6%, այնինչ կանանց մոտ այն կազմում է 13%:

Երկրորդային անպտղությունից խուսափելու, կանխարգելելու նպատակով անհրաժեշտ է.

- Կատարել տարիքին համապատասխան պատվաստումներ:
- Առնվազն տարին մեկ անգամ այցելել բժշկի՝ ֆիզիկական և սեռական հասունացման խնդիրների, բորբոքային և էնդոկրին հիվանդությունների վաղ հայտնաբերման նպատակով:
- Չերժ մնալ վաղ սեռական հարաբերություններից, ունենալ մեկ, հավատարիմ զուգընկեր:
- Սեռավարակներից և ՄԻԱԿ վարակից խուսափելու նպատակով օգտագործել պահպանակ:
- Չուզընկերոջ հետ միասին պլանավորել ընտանիքը, երեխաների քանակը և ծնվելու ժամկետը:
- Ընտանիքի պլանավորման նպատակով օգտագործել ժամանակակից մեթոդներ, որոնք թույլ կտան խուսափել անցանկալի հղիությունից և աբորտներից:
- Տարին մեկ անգամ այցելել գինեկոլոգի:
- Խուսափել ալկոհոլի չարաշահումից, ծխախոտի և թմրանյութի օգտագործումից:
- Հետևել առողջ սննդակարգին, լինել ֆիզիկապես ակտիվ:

Անպտղության բուժման մեթոդները

Անպտղությունը բուժելու նպատակով անհրաժեշտ է նախ հայտնաբերել պատճառները: Պատճառներից ելնելով՝ բուժումը կարող է լինել դեղորայքային (օրինակ, եթե հայտնաբերվել է վարակ կամ էնդոկրին խանգարում) և վիրահատական (արգանդի փողերի անանցանելիության և արգանդի որոշ արատների դեպքում, որոշ ուռուցքների դեպքում):

Հնարավոր է նաև վերարտադրողական օժանդակ տեխնոլոգիաների օգտագործումը՝

- արհեստական սերմնավորում՝ տղամարդու սերմի (սպերմայի) արհեստական ճանապարհով ներմուծում կնոջ օրգանիզմ,
- բեղմնավորված ձվաբջջի ներպատվաստում արգանդի խոռոչ (ԷԿՈ),
- փոխնակ (սուրոգատ) մայրություն:

Իրավիճակային խնդիրներ

1. Ընթերցել իրավիճակը, պատասխանել հարցերին.

- Ի՞նչ խնդիրների պատճառով զույգը չկարողացավ երեխա ունենալ:
- Ովքե՞ր են պատասխանատու դրա համար:

- Ի՞նչ կարող է անել տվյալ զույգը երեխա ունենալու համար:

Ալեքսը և Կատրինը 35 տարեկան են: Երկար ժամանակ փորձում են երեխա ունենալ, չի ստացվում: Կատրինը հետազոտվել է. նրա մոտ որևէ խնդիր չի հայտնաբերվել: Ալեքսը հրաժարվում է ստուգվել՝ մեկնաբանելով, որ ինքը առողջ է: Նա հիշում է, որ 7 տարեկանում ընդամենը ինչ-որ մանկական վարակ է տարել:

0. Ընթերցել իրավիճակը, պատասխանել հարցերին.

- Արդյոք զույգը պե՞տք է հետևի մեծահասակների խորհուրդներին: Հիմնավորել պատասխանը:

- Ովքե՞ր են որոշում կայացնում այս դեպքում:

Արգինեն և Շանթը 25 և 27 տարեկան են, ամուսնացել են 6 ամիս առաջ: Դեռ չեն ուզում երեխա ունենալ, սակայն բարեկամները շտապեցնում են՝ մեկնաբանելով, որ հետո ուշ կլինի:

0. Ընթերցել իրավիճակը, պատասխանել հարցերին.

- Ի՞նչ խնդիրների պատճառով զույգը չկարողացավ երեխա ունենալ:
- Ովքե՞ր են պատասխանատու դրա համար:
- Ի՞նչ կարող է անել տվյալ զույգը երեխա ունենալու համար:
- Կարևո՞ր էր հետազոտվել մինչև երեխա ունենալը:

Լիլիթը և Կարենը 32 տարեկան են, ունեն 4 տարեկան աղջիկ: Արդեն 2 տարի է, ինչ Լիլիթը չի կարողանում հղիանալ: Ստուգման ընթացքում Լիլիթի մոտ հայտնաբերվել է սեռավարակ: Կարենը խոստովանեց, որ ունեցել է պատահական կապ այլ կնոջ հետ:

4. Ընթերցել իրավիճակը, պատասխանել հարցերին.

- Ի՞նչ խորհուրդ կտաք տվյալ զույգին երեխա ունենալու համար:
- Արդյոք կարո՞ղ են դիմել օժանդակ վերարտադրողական մեթոդների:
- Կա՞ այլ ճանապարհ երեխա ունենալու համար:

Յոհիսիմեն և Սամվելը 40 տարեկան են, 5 տարվա ամուսիններ են և դեռ երեխաներ չունեն: Բազմաթիվ ստուգումները և բուժումները արդյունք չեն տվել: Չգիտեն՝ ինչ անել...

Պատասխաններ ուսուցչի համար

1. Ալեքսը անպայման պետք է ստուգվի: Հնարավոր է, որ մանկական տարիքում կրած վարակի, հավանաբար, խոզուկի պատճառով Ալեքսը չի կարող երեխա ունենալ: Հավանաբար, Ալեքսը չի ստացել համապատասխան պատվաստում:
2. Արգինեն և ճանթը պետք է որոշեն երեխա ունենալու ժամկետը: Նրանք դեռ երիտասարդ են:
3. Ըստ երևույթին՝ Կարենը ունեցել է չպաշտպանված սեռական հարաբերություն և վարակվել է սեռավարակով: Անհրաժեշտ է, որ երկու ամուսիններն էլ բուժվեն:
4. Հռիփսիմեն և Սամվելը կարող են դիմել օժանդակ վերարտադրողական տեխնոլոգիաների օգնությանը: Չօգնելու դեպքում կարող են նաև երեխա որդեգրել:

Չասունացման տարիքի առանձնահատկությունները. երբ դիմել բժշկի (աղջիկների համար)

Անհրաժեշտ է դիմել բժշկի, եթե.

- Դաշտանը սկսվել է մինչև 8 տարեկանը:
- Աղջիկը 15 տարեկան է, բայց դաշտանը դեռ չի սկսվել:
- 13 տարեկան աղջկա կուրծքը մեծացած չէ:
- Դաշտանը շատ առատ է:

Առատ դաշտանի նշանները.

- Դաշտանը տևում է 7 օրից ավելի:
- Միջադիրը փոխելու անհրաժեշտություն է առաջանում 1-2 ժամը մեկ կամ օրվա ընթացքում 6-8 կամ ավելի անգամ, նաև գիշերվա ընթացքում:
- Արտադրության մեջ կան արյան մակարդուկներ:
- Դաշտանի ընթացքում առաջանում է հևոց, հոգնածություն, թուլություն, քնկոտություն, որոնք սակավարյունության (անեմիայի) նշաններ են:
- Կանոնավոր ցիկլի դեպքում դաշտանն ընդհատվել է 3 ամսով և ավելի:
- Դաշտանի ժամանակ աղջիկն ունի սուր ցավ որովայնի ստորին հատվածում:
- Դաշտանային արտադրությունը տիպիկ հոտ ունի:
- Դաշտանների միջև ընկած ժամանակահատվածում նկատվում է արյունային արտադրություն:
- Դաշտանը տևում է 2 օրից պակաս՝ սակավ արտադրությամբ:
- Դաշտանից դուրս աղջիկը զանգատվում է որովայնացավից, սրտխառնոցից, գլխապտույտից:

Դաշտանը սկսելուց հետո առաջին երկու տարվա ընթացքում կարող է անկանոն լինել. դա նորմալ է: Եթե դա տևում է 2 տարուց ավելի, անհրաժեշտ է ստանալ բժշկի խորհրդատվություն: Դաշտանի ուշացումները վկայում են հնարավոր խանգարումների մասին: Դաշտանի ընդհատումը կարող է կապված լինել նաև մարմնի զանգվածի կտրուկ նվազման հետ, և, իհարկե, պայմանավորված լինել հղիությամբ:

<http://teenslive.am/specialist/vopros7010> **Դեռահասներին հուզող հարց**

Հասունացման առանձնահատկությունները (տղաների համար)

Անհրաժեշտ է դիմել բժշկի, եթե տղայի մոտ.

- 14 տարեկանում ամորձիները մեծացած չեն. դա վկայում է ուշացած սեռական զարգացման մասին:
- Փոշտի մեկ կամ երկու կեսն այտուցված է, կարմրած և ցավոտ:
- Չեստ քաշված թլիփն արգելակվում է գլխիկի հետևում և հնարավոր չէ այն առաջ բերել դեպի իր նորմալ, գլխիկը ծածկող դիրքի:
- Եթե կրծքագեղձերի փոքր-ինչ մեծացումը և ցավոտությունը 1-2 տարուց չի անցնում:

Սերմնահեղուկի ակամա դուրս ժայթքումը առաջին անգամ կարող է վախեցնել տղաներին: Ոմանք կարող են կարծել, թե դա թարախ է կամ ինչ-որ հիվանդություն: Իրականում դա վկայում է այն մասին, որ տղան հասունանում է, դառնում է սեռահասուն և ֆիզիկապես պատրաստ է հայր դառնալ: Առաջին սերմնաժայթքումը կարող է լինել քնած ժամանակ՝ երոտիկ երազների արդյունքում, իսկ արթնանալիս անկողնում և ներքնազգեստին սպիտակավուն բծեր նկատվեն: Գիշերային սերմնաժայթքումը, որն անվանում են երազախաբություն, սովորաբար սկսվում է 13-14 տարեկանում: Դա բնական երևույթ է:

Սերմնաժայթքումը կարող է լինել նաև ցերեկային ժամերին երոտիկ լուսանկարներ, կայքեր դիտելիս: Սեռական կյանքով ապրելիս երազախաբությունները պակասում են, և հակառակը՝ սեռական հարաբերությունների նվազելու դեպքում՝ հաճախանում:

Հասունացման ընթացքում և հետագա հասուն կյանքում տղամարդու համար շատ կարևոր է երեկցիան, երբ առնանդամը գրգռվում է, չափերով մեծանում: Երեկցիան տղամարդուն հնարավորություն է տալիս սեռական հարաբերություն ունենալ: Հաճախ երեկցիա լինում է առավոտյան, երբ արական հորմոնների քանակն արյան մեջ բարձր է: Բայց դեռահասային տարիքում երեկցիա կարող է առաջանալ նաև անհարմար և անհամապատասխան պահերի, ինչպես նաև նեղ ներքնազգեստի պատճառով, հեծանիվ վարելիս, երթուղայինում և այլն: Նման պահերին պետք է փորձել ինչ-որ շեղող բան հիշել կամ անել:

Մեկ ուրիշ անհանգստացող և ցավոտ թեմա է առնանդամի չափսը: Իրականում առնանդամի չափսը սեռական ակտիվության հետ որևէ կապ չունի: Տղաները կարող են նկատել, որ սառը ջրում լողանալիս առնանդամը կարծես փոքրանում է: Պետք չէ վախենալ այդ երևույթից. որոշ ժամանակ անց՝ այն կընդունի իր սովորական չափսը:

Եթե ձեռնաշարժությունով զբաղվելու ժամանակ հետ քաշված թլիփն արգելակվում է գլխիկի հետևում, և հնարավոր չի լինում այն առաջ բերել դեպի իր

Նորմալ՝ գլխիկը ծածկող դիրք, և գլխիկը ստանում է կապույտ գույն, այտուցվում է, ցավում, անհապաղ պետք է դիմել բժշկի:

<http://teenslive.am/specialist/vopros7010> **Դեռահասներին հուզող հարց**

Լրացուցիչ նյութ աշակերտների և ուսուցչի համար

ՀՀ «Վերարտադրողական առողջության և իրավունքների մասին» օրենքի համաձայն՝ յուրաքանչյուր մարդ ունի սեռական և վերարտադրողական հետևյալ իրավունքները.

- ընտանիք կազմել, ինքնուրույն որոշել իր երեխաների թիվն ու նրանց ծնվելու ժամկետները և այդ նպատակով ունենալ պտղաբերության կարգավորման ապահով ու արդյունավետ ծառայություններից օգտվելու հնարավորություն.
- պաշտպանված լինել ճնշման բոլոր ձևերից, այդ թվում՝ սեռական շահագործումից և բռնությունից, հարկադրական հղիությունից, աբորտից, ամլացումից (ստերջացում) և վերարտադրողական իրավունքների այլ խախտումներից.
- ստանալ հավաստի և ամբողջական տեղեկատվություն սեռական և վերարտադրողական առողջության հարցերի շուրջ, այդ թվում՝ պտղաբերության կարգավորման առկա միջոցների և մեթոդների առավելությունների, արդյունավետության և հնարավոր վտանգների վերաբերյալ.
- ստանալ բժշկական խորհրդատվություն և ծառայություններ սեռական և վերարտադրողական առողջության հարցերի շուրջ՝ մեկուսի ու գաղտնի պայմաններում.
- օգտվել բարձրորակ բուժկանխարգելիչ ծառայություններից և պաշտպանված լինել առողջության համար վտանգ ներկայացնող մեթոդների, այդ թվում՝ գիտական փորձերի կիրառումից.
- օգտվել վերարտադրողականության նոր տեխնոլոգիաներից, ներառյալ՝ պտղաբերության կարգավորման ապահով և արդյունավետ միջոցները և (կամ) մեթոդները, ինչպես նաև անպտղության բուժման համար կիրառվող վերարտադրողականության օժանդակ տեխնոլոգիաները:

ԴԱՍ 2. ԱՐԴՅՈՔ ՄԵՆՔ ՊԱՏՐԱ՞ՍԵ ԵՆՔ...

Դասի նպատակը

Հիմնավորել՝ ինչու է անհրաժեշտ հետաձգել սեռական հարաբերությունները, մեկնաբանել վաղ սեռական կյանքի հետևանքները:

Վերջնադրույունները

- Բացատրել վաղ սեռական կյանքի հետևանքները, ինչպես ասել «ոչ» և հետաձգել սեռական հարաբերությունները: (4)
- Նկարագրել սեռային կարծրատիպերը կապված սեռական հարաբերությունների հետ:(5)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Մի՞՛Ք, թե՞ փաստ» աղյուսակ՝ խմբերի թվով, «Պատասխանատու վարքագիծ», «Ինչպե՞ս ասել «ոչ»՝ խմբերի թվով, իրավիճակային խնդիր՝ խմբերի թվով:

Տևողությունը

45 րոպե

Դասի ընթացքը

Փուլ 1 (15 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է խմբերի, յուրաքանչյուր խմբի տրամադրում է «Մի՞՛Ք Է, թե՞ փաստ» նյութը, առաջարկում է նշել, թե որոնք են նշված պնդումներից մի՛՛ներ և ինչու: Աշակերտները ներկայացնում են պատասխանները:

Փուլ 2 (25 րոպե)

Այնուհետև ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 3-4-հոգանոց խմբերի, տրամադրում «Ինչպե՞ս ասել «ոչ»» և «Պատասխանատու վարքագիծ» նյութերը, առաջարկում է ծանոթանալ: Ծանոթանալուց հետո ներկայացնում է անավարտ իրավիճակ, հանձնարարում է ներկայացնել պատմության համար հնարավոր վերջաբանի տարբերակներ և պատասխանել հարցերին:

- Ինչպե՞ս Անին պետք է մերժի Արմենին:
- Ի՞նչ խնդիրներ կարող է ունենալ Անին:
- Ինչու՞ էր Արմենը այդպես պահում իրեն:

Անհրաժեշտության դեպքում՝ ուսուցիչը կարող է ուղղորդել սովորողներին կամ հուշել տարբերակներ: Օրինակ՝ Տարբերակ 1. Անին մերժում է Արմենին: Տարբերակ 2. Անին ընդունում է Արմենի առաջարկը:

Փուլ 3 (5 րոպե)

Ուսուցիչը առաջարկում է խմբերին պատրաստել տեղեկատվական թեթրիկ «ոչ» ասելու վերաբերյալ հաջորդ դասի համար:

Լրացուցիչ նյութ ուսուցչի և աշակերտի համար

www.teenslive.am կայքի նյութեր, «Պլաններից դուրս», «Չատուկ հանգամանքներ», «Չստակ այո, թե լուռ համաձայնություն»

Չուշում ուսուցչին: Անին կարող է հղիանալ, վարակվել սեռավարակով կամ ՄԻԱՎ-ով: Հղիության դեպքում կարող է նաև կատարել հղիության արհեստական ընդհատում՝ աբորտ, կամ երեխա ունենալ: Արմենը իրեն այդպես էր պահում կարծրատիպային մտածելակերպի պատճառով. ինքը տղամարդ է, ինքը այս պահին ուզում է հարաբերություններ ունենալ, Անին նվեր է արել:

Պատասխաններ ուսուցչի համար

1. Առաջին սեռական հարաբերությունից հետո չեն հղիանում:	Մի՞՞ջ է: Անգամ առաջին դաշտանից հետո հնարավոր է հղիանալ:
2. Պարտադիր չէ պաշտպանվել և օգտագործել պահպանակ:	Մի՞՞ջ է: Պաշտպանվելը և պահպանակ օգտագործելը պարտադիր է, եթե չես ուզում հղիանալ և վարակվել:
3. Հղիության համար պատասխանատու է միայն աղջիկը:	Մի՞՞ջ է: Պատասխանատու են երկուսով:
4. Տղաները սեռավարակներով չեն հիվանդանում:	Մի՞՞ջ է: Վարակվում են, կարող են չունենալ որևէ նշան:
5. Առողջ տեսք ունեցող մարդը չի կարող ունենալ սեռավարակ կամ ՄԻԱՎ:	Մի՞՞ջ է: Սեռավարակը և ՄԻԱՎ-ը մարդու տեսքի վրա չեն ազդում:

6. Չի կարելի ստիպել աղջկան/տղային ունենալ սեռական հարաբերություն:	Փաստ: Հարաբերությունները բռնի չպետք է լինեն:
7. Պարտադիր չէ զբաղվել սեռական կյանքով, որպեսզի ընդունված լինես ընկերական շրջապատում:	Փաստ: Կարելի է այլ կերպ ընդունված լինել:
8. Եթե աղջիկը սիրում է տղային, նա անպայման պետք է համաձայնի սեռական հարաբերություն ունենալ նրա հետ:	Մի՛Ֆ: Եթե պատրաստ չէ, չի վստահում, պետք չէ համաձայնվել:

Բաշխման նյութեր

Մի՞՛Ք է, թե՞՛ փաստ

1. Առաջին սեռական հարաբերությունից հետո չեն հղիանում:
2. Պարտադիր չէ պաշտպանվել և օգտագործել պահպանակ:
3. Հղիության համար պատասխանատու է միայն աղջիկը:
4. Տղաները սեռավարակներով չեն հիվանդանում:
5. Առողջ տեսք ունեցող մարդը չի կարող ունենալ սեռավարակ կամ ՄԻԱՎ:
6. Չի կարելի ստիպել աղջկան/տղային ունենալ սեռական հարաբերություն:
7. Պարտադիր չէ զբաղվել սեռական կյանքով, որպեսզի ընդունված լինես ընկերական շրջապատում:
8. Եթե աղջիկը սիրում է տղային, նա անպայման պետք է համաձայնի սեռական հարաբերություն ունենալ նրա հետ:

Պատասխանատու վարքագիծ

Շատ երիտասարդներ երազում են առաջին սիրո մասին: Սկզբից սիրահարվածները երազում են միասին ժամանակ անցկացնել, զբոսնել, զրուցել, միմյանց ձեռք բռնել: Հետո տեղի է ունենում առաջին համբույրը: Հետո նրանք սկսում են մտածել ինտիմ հարաբերությունների մասին: Այդ ցանկությունը առաջանում է սեռահասունացման, «հորմոնալ պայթյունի», զգացողությունների ավելցուկի արդյունքում, որն արտահայտվում է ֆիզիկական մտերմության միջոցով:

Դեռահասային տարիքում սեռական հարաբերություն ունենալու պատճառները տարբեր են. տղաների շրջանում՝ հիմնականում ինքնահաստատվելու, մեծահասակ երևալու, ընկերներին նմանվելու ցանկությունն է: Աղջիկների շրջանում հիմնական պատճառներից են՝ հասկացված լինելու, ջերմություն և սեր ստանալու, ուշադրության կենտրոնում լինելու ցանկությունը:

Դեռահասության շրջանում սեռական հարաբերությունները երբեմն կրում են չպլանավորված կամ անկանոն բնույթ՝ պատահական զուգընկերների հետ: Որոշ դեպքերում դրանք տեղի են ունենում արտաքին ճնշման կամ պարտադրանքի պայմաններում, ալկոհոլի ազդեցության տակ: Շատերը ենթարկվում են ընկերների և ընկերուհիների պատմություններին այն մասին, թե նրանք իբր արդեն ձեռք են բերել սեռական փորձ: Իսկ ո՞վ կուզի հետ մնալ իր հասակակիցներից: Սակայն շատ կարևոր է հասկանալ, որ նման պատմությունների հետևում կանգնած է երևակայությունը և իրենց ցուցադրելու ցանկությունը, և ոչ թե իրական իրադարձությունները:

Ոմանց թվում է, թե սեռական փորձի ձեռք բերումը հասունացման ցուցանիշ է: Իրականում մարդուն մեծ և հասուն դարձնում է գիտակցված և հաշվեկշռված որոշումներ կայացնելու, պատասխանատվություն կրելու, իր և իր համար կարևոր մարդկանց հանդեպ հոգ տանելու կարողությունը:

Վերջապես, երբեմն մարդիկ սեռական հարաբերություններ են ունենում ոչ թե այն պատճառով, որ պատրաստ են դրան, այլ այն պատճառով, որ չգիտեն, թե ինչպես ասել «ոչ»: Սովորաբար ինչքան տարիքով փոքր է մարդը, այնքան ավելի հեշտ է նրան ներքաշել ինտիմ հարաբերությունների մեջ՝ իր ցանկությանը հակառակ: Բացի այդ, ինչքան ավելի երիտասարդ է մարդը, այնքան նա քիչ գիտի, թե ինչպես պաշտպանվել սեռավարակներից, ՄԻԱՎ-ից, հղիանալուց: Ցանկացած պարագայում մինչև կտրուկ որոշում ընդունելը պետք է մտածել հնարավոր հետևանքների և խնդիրների մասին:

Ինչպես ասել «ոչ»

Տղան ասում է.	Աղջիկը պատասխանում է.
Ապացուցի՛ր ինձ քո սերը:	Սերը դրանով չէ, որ պետք է ապացուցվի:
Ես քեզանից կհեռանամ:	Հեռացիր... Նման մարդու հետ չարժե նույնիսկ շփվել, էլ չասած՝ մտածել մտերմության մասին:
Ես վատ բաներ կպատմեմ քո մասին, եթե չհամաձայնվես:	Առավելա, հեռացիր ինձանից: Սպառնալիքները տեղ չունեն իմ կյանքում:
Դե, արի՛ փորձենք: Երդվում եմ, մենք կամուսնանանք:	Նման խոստումները արժեք չունեն: Ավելին, նման խոստումներ անողը ընդհանրապես դրա մասին չի մտածում:
Ես քեզ համար նվերներ եմ գնել, հիմա էլ քո ժամանակն է պատասխանել, վճարել ինձ:	Նվեր ընդունելը դեռ չի նշանակում, որ ես համաձայն եմ մտերմությանը: Կարող եմ վերադարձնել քո բոլոր նվերները:

Նույնիսկ եթե ընդունել եք նվերը, միշտ կարելի է ասել «ոչ»:

Ավելի լավ է այդ մասին ասել ուղիղ և առանց արդարանալու:

«Ես դեռ պատրաստ չեմ դրան»:

«Ես չեմ ուզում»:

«Արի՛ չչտապենք»

«Մի՛ ճնշիր ինձ»:

- Հրաժարվել սեռական հարաբերություններից կարելի է ցանկացած պահի, և դա բոլորովին ամոթ չէ:
- Լրիվ նորմալ է, եթե մարդը սկզբից համաձայնվում է, իսկ հետո, երբ գործը հասնում է մտերմության, փոխում է իր կարծիքը: Դա նրա իրավունքն է, որը զուգընկերը պարտավոր է հարգել, հակառակ դեպքում՝ դա կհամարվի սեռական բռնություն, որը քրեորեն պատժելի արարք է՝ հանցագործություն:
- Լռելը, գլխով անելը, ժպիտը կամ ցանկացած ժեստ և «չգիտեմ», «հնարավոր է» բառերը չեն նշանակում համաձայնություն:

- Իսկ եթե մարդն ասում է, որ պատրաստ է, սակայն նրա մարմինը, շարժումները, դեմքի արտահայտությունը խոսում են հակառակը, արժե հետ կանգնել և քննարկել դա իր հետ:
- Համաձայնությունը, որը ստանում ես համոզելու կամ սպառնալու/ճնշում գործադրելու, հոգեբանորեն ճնշելու կամ վախեցնելու պարագայում չի համարվում համաձայնություն: «Ի՛նչ ես ձեր թափում», «Չէ՞ որ ես ծանոթացրել եմ քեզ իմ ծնողների հետ», «Եթե չհամաձայնվես, ես կպատմեմ այդ մասին իմ բոլոր ծանոթներին կամ քո մերկ նկարները կդնեմ համացանցում»: Սա շանտաժ է և բռնություն:
- Քնած, ակոհոլային կամ թմրամիջոցի ազդեցության տակ գտնվող մարդը պարզապես ի վիճակի չէ տալ գիտակցված համաձայնություն ինտիմ հարաբերություններին: Այդ պատճառով նման վիճակում գտնվող մարդու հետ սեռական հարաբերությունը կարող է համարվել բռնաբարություն:

Իրավիճակային խնդիր

Անին հավանում էր Արմենին շատ վաղուց: Անընդհատ փորձում էր ուշադրություն գրավել, խոսել նրա հետ: Արմենին դուր էր գալիս Անիի հետ շփումը, նա սկսեց զանգել, կարճ հաղորդագրություններ գրել Անիին, սոցցանցերում հավանել նրա նկարները:

Շուտով Անին և Արմենը սկսեցին հանդիպել, սրճարան, կինոթատրոն, զբոսանքի գնալ միասին: Արմենը երբեմն փոքրիկ իրեր էր նվիրում Անիին: Անին երջանիկ էր: Որոշ ժամանակ հետո Արմենը սկսեց ակնարկել, որ պետք է ավելի մտերմանալ: Անիի արձագանքին, որ դեռ այդքան լավ ծանոթ չեն, դեռ ժամանակ է պետք միմյանց ավելի լավ ճանաչելու համար, Արմենը ծիծաղում էր՝ ասելով, որ դա հին մոտեցում է, հիմա ով է այդպես վարվում: Ի վերջո, այդքան նվերներ է արել Անիին:

- Ինչպե՞ս Անին պետք է մերժի Արմենին:
- Ի՞նչ խնդիրներ կարող է ունենալ Անին:
- Ինչու՞ էր Արմենը այդպես պահում իրեն:

ԴԱՍ 3. ՌԻՍԿԱՅԻՆ ՍԵՌԱԿԱՆ ՎԱՐՔԱԳԻԾ

Դասի նպատակը

Հիմնավորել ռիսկային սեռական վարքագծի հետևանքները:

Վերջնարդյունքները

- Մեկնաբանել ռիսկային սեռական վարքագծի հետևանքները՝ սեռավարակներ, չպլանավորված հղիություն, հղիության ընդհատում; մեկնաբանել պահպանակի օգտագործման կարևորությունը և դրա վերաբերյալ տարածված թյուրընկալումները: (6)
- Նկարագրել՝ ինչպես են ալկոհոլի ընդհունումը, ընկերների ազդեցությունը, սոցիալական նորմերը ազդում սեռական վարքագծի վրա:(7)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Իրավիճակային խնդիրներ՝ խմբերի թվով, «Ռիսկային սեռական վարքագծի հետևանքները»՝ խմբերի թվով:

Տևողությունը

45 րոպե

Դասի ընթացքը

Փուլ 1 (25 րոպե)

Ուսուցիչը հիշեցնում է նախորդ դասի թեման, տեղադրում է նախորդ դասի ընթացքում «Ոչ» ասելու վերաբերյալ պատրաստված տեղեկատվական թերթիկը: Այնուհետև սովորողներին բաժանում է 3 խմբի, յուրաքանչյուր խմբին տրամադրում է մեկական իրավիճակ, խնդրում է քննարկել և ներկայացնել այն: Ներկայացնելուց հետո, յուրաքանչյուր խումբ պատասխանում է առկա հարցերին: Քննարկմանը կարող են մասնակցել նաև մյուս խմբերը:

Խումբ 1.

- Ինչպե՞ս պետք է վարվի Կարինեն:
- Ի՞նչ հետևանքներ կարող են լինել, եթե համաձայնվի Աշոտի առաջարկին:

Խումբ 2.

- Արդյոք Վարդանը ճի՞շտ տեղեկություն է տրամադրում Միլենային:
- Ի՞նչ նկատի ունի Վարդանը՝ ասելով, որ ելք կա:
- Ի՞նչ հետևանքներ կարող է դա ունենալ:

Խոււմք 3.

- Անժեւան կարող էր խուսափել նման հետևանքներից: Ինչպե՞ս: Իսկ Մարկոսը:
- Ո՞վ է պատասխանատու այդ իրավիճակի համար:
- Ուրիշ ի՞նչ հետևանքներ կարող էր ունենալ չպաշտպանված սեռական հարաբերությունը:

Փուլ 2 (20 րոպե)

Քննարկումները ավարտելուց հետո, ուսուցիչը բաժանում է «Ռիսկային սեռական վարքագծի հետևանքները» նյութը, առաջարկում է ծանոթանալ, ապա հարցնում է աշակերտներին.

- Ինչո՞վ էին պայմանավորված Աշոտի և Մարկոսի արարքները:
- Ի՞նչ տարածված կարծրատիպեր և թյուրընկալումեր նկատեցիք այդ իրավիճակներում:
- Ինչո՞ւ էր Վարդանն այդքան բացասաբար վերաբերվում պահպանակի օգտագործմանը:
- Ի՞նչն էր խանգարում աղջիկներին հրաժարվել այդ հարաբերություններից:

Լրացուցիչ նյութ ուսուցչի և աշակերտի համար

www.teenslive.am կայքի նյութեր

Բաշխման նյութեր

Ռիսկային սեռական վարքագծի հետևանքները

Դեռահասային տարիքում սեռավարակներից և չպլանավորված հղիությունից զերծ մնալու տարբերակը սեռական հարաբերությունները հետաձգելն է:

Շատ կարևոր է տեղեկացված լինել, թե ինչպես պաշտպանվել սեռավարակներից, ՄԻԱՎ-ից և չպլանավորված հղիությունից: Լավագույն միջոցը պահպանակն է:

Պահպանակի օգտագործումը շատ դեպքերում անտեսվում է տղամարդկանց կողմից. նրանք կարծում են, որ դա խանգարում է հարաբերությանը, մտածում են, որ ոչինչ չի պատահի, եթե պահպանակ չօգտագործեն: Սակայն դա սխալ պատկերացում է: Պահպանակը անցանկալի հղիությունից, ՄԻԱՎ-ից և սեռավարակներից պաշտպանող ամենահարմար և հուսալի միջոցն է:

Դեռահասների մեծ մասը պատրաստ չէ ծնող դառնալու, փոքրիկի համար պատասխանատվություն ստանձնելու, խնամելու և դաստիարակելու նրան: Վաղ դեռահասային շրջանում աղջկա օրգանիզմը դեռ աճում է, մեծ է հղիության և ծննդաբերության ընթացքի խանգարումների հավանականությունը: Դեռահաս մայրերից ծնված երեխաներն ավելի հաճախ են առողջական տարբեր խնդիրներ ունենում, վաղաժամ մահանում: Երեխա ունեցող դեռահասները հնարավորություն չեն ունենում շարունակելու իրենց ուսումը, իսկ հետագայում երեխա ունեցող երիտասարդ կնոջն ավելի դժվար է աշխատանք գտնել:

Անապահով պայմաններում կատարված հղիության արհեստական ընդհատումը՝ աբորտը, վտանգում է կանանց կյանքն ու առողջությունը և կարող է բարդությունների պատճառ դառնալ: Ամենահաճախ հանդիպող բարդություններն են՝ արյունահոսությունը, սեռական օրգանների բորբոքումը, դաշտանի խանգարումը, անպտղությունը, հոգեբանական խնդիրները:

Ի տարբերություն որոշ հիվանդությունների՝ սեռավարակներով հնարավոր է հիվանդանալ մի քանի անգամ, և բուժվելուց հետո մարդը կարող է նորից վարակվել և նույն սեռավարակով հիվանդանալ: Դեռահասները վարակման առավել բարձր վտանգի են ենթարկվում՝ հատկապես դեռահաս աղջիկները, սեռական օրգանների պաշտպանողական հատկությունների ոչ լիարժեքության, նուրբ լորձաթաղանթի, ուժի գործադրման կամ բռնության ավելի ենթակա լինելու պատճառով:

Իրավիճակային խնդիրներ

1. Կարինեն և Աշոտը 17 տարեկան են: Ընկերություն են անում, պատրաստվում են ամուսնանալ: Ընկերներից անընդհատ լսելով, որ մինչև ամուսնանալը պետք է սեռական հարաբերություն ունենալ ընկերուհու հետ՝ մի անգամ Աշոտը հարբած վիճակում առաջարկել է Կարինեին՝ միասին գիշեր անցկացնել, հակառակ դեպքում՝ ինքը ուրիշ ընկերուհի կգտնի: Կարինեն շատ վրդովված և վախեցած է, չգիտի՝ ինչպես վարվել, վախենում է կորցնել Աշոտին:

- Ինչպե՞ս պետք է վարվի Կարինեն:
- Ի՞նչ հետևանքներ կարող են լինել, եթե ընդունի Աշոտի առաջարկը:

0. Միլենան և Վարդանը ընկերներ են: Վարդանը համոզում է Միլենային սեռական հարաբերություն ունենալ: Միլենան վախենում է հղիանալ, մտածում է՝ ինչ կասեն հարևանները և բարեկամները, եթե ինքը հղիանա: Վարդանը համոզում է, որ մեկ-երկու անգամ հարաբերություն ունենալուց ոչ մեկը չի հղիանում: Նույնիսկ եթե հղիանա, այդ դեպքում էլ ելք կա: Միլենան պահանջում է պահպանակ օգտագործել, որպեսզի չհղիանա: Վարդանը զայրանում է և ամեն կերպ հրաժարվում պահպանակի օգտագործումից:

- Արդյոք Վարդանը ճիշտ տեղեկություն է տրամադրում Միլենային:
- Ի՞նչ նկատի ունի Վարդանը՝ ասելով, որ ելք կա:
- Ի՞նչ հետևանքներ կարող է դա ունենալ:

0. Անժելան և Մարկոսը միևնույն դասարանում են և երկուսն էլ լավ են սովորում: Նրանք ընկերություն են անում և շատ մտերիմ են: Մարկոսը մտածում է սեռական կապի մասին, բայց վստահ չէ, որ ընկերուհին կհամաձայնվի: Մարկոսի ընկերները շարունակ գլուխ են գովում իրենց սիրային հաղթանակների մասին:

Մարկոսի ծննդյան օրը՝ կենացներ խմելուց և պարելուց հետո, Անժելան և Մարկոսը մենակ մնացին: Գինովցած Մարկոսը գրկեց Անժելային և սկսեց սիրո խոսքեր շնչալ... Մի փոքր ուշ նրանք երկուսն էլ շփոթված էին իրենց արարքից: Երկու ամիս անց երիտասարդները կանգնեցին ծանր փաստի առաջ: Անժելան ստիպված էր ուսումը թողնել, որ երեխային պահի: Մարկոսի ընտանիքը նույնպես վրդովված է: Յայրն ասում է, որ չի վճարի Մարկոսի ուսման վարձը: Մարկոսը չի կարող համալսարան ընդունվել: Իրավիճակից դառնացած՝ Անժելան ու Մարկոսն աստիճանաբար օտարացան և հեռացան միմյանցից:

- Անժեղան կարող էր խուսափել նման հետևանքներից: Ինչպե՞ս: Իսկ Մարկոսը:
- Ո՞վ է պատասխանատու այդ իրավիճակի համար:
- Ուրիշ ի՞նչ հետևանքներ կարող էր ունենալ չպաշտպանված սեռական հարաբերությունը:

Պատասխաններ ուսուցչի համար

- Վարդանը սխալվում է. անգամ մեկ հարաբերությունից հնարավոր է հղիանալ: Այն ելքը, որի մասին խոսում է Վարդանը, հղիության ընդհատումն է՝ աբորտը:
- Անժեղայի և Մարկոսի չպաշտպանված սեռական հարաբերության արդյունքում հնարավոր էր նաև վարակվել սեռավարակով:

ԴԱՍ 4. ՄԻԱՎ-Ի ՀԱՅՏՆԱԲԵՐՈՒՄ ԵՎ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ

Դասի նպատակը

Տրամադրել տեղեկատվություն ՄԻԱՎ-ի հայտնաբերման, բուժման, կանխարգելման առանձնահատկությունների վերաբերյալ:

Վերջնարդյունքները

- Նկարագրել ՄԻԱՎ-ի հայտնաբերման, բուժման, կանխարգելման առանձնահատկությունները, ներկայացնել՝ որտեղ դիմել: (8)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Իրավիճակային քարտեր, իրավիճակային խնդիրներ՝ խմբերի թվով, «Ինչու հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ», «ՄԻԱՎ վարակի կանխարգելումը և բուժումը»՝ խմբերի թվով, գունավոր մատիտներ, տեսահոլովակ՝ «Վանյայի առեղծվածային պատմությունը» <https://www.youtube.com/watch?v=yz8SeJ-aiFs>:

Տևողությունը

45 րոպե

Դասի ընթացքը

Փուլ 1 (15 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանին դիմում է հարցով.

- Ինչու՞ է կարևոր ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտվելը:

Ուսուցիչը լսում է պատասխանները, ապա դասարանը բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի: Խմբերին տրամադրում է քարտեր, առաջարկում է վերհիշել ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիները և քարտերը դասավորելիս գունավոր մատիտներով նշել ռիսկի մակարդակը. կարմիր՝ բարձր, դեղին՝ միջինից ցածր, կանաչ՝ ռիսկ չկա:

Պատասխանները լսում է, անհրաժեշտության դեպքում՝ ուղղում և մեկնաբանում:

Փուլ 2 (20 րոպե)

Ապա ուսուցիչը յուրաքանչյուր խմբի տրամադրում է մեկական իրավիճակ, խնդրում է բացատրել՝ ինչպես վարվել տվյալ իրավիճակում և ինչու, անհրաժեշտության դեպքում ուր պետք է դիմել:

Իրավիճակները ներկայացնելուց հետո ուսուցիչը բաժանում է բաշխման նյութը, առաջարկում է ծանոթանալ, գրատախտակին կամ պաստառի վրա գրել կանխարգելման հիմնական դրույթները:

Փուլ 3 (10 րոպե)

Միասին դիտում են տեսահոլովակը՝ «Վանյայի առեղծվածային պատմությունը»
<https://www.youtube.com/watch?v=yz8SeJ-aIFs>:

Դիտելուց հետո ուսուցիչը դասն ամփոփում է հետևյալ հարցերով.

- Ի՞նչ նոր բան իմացաք տեսահոլովակից:
- Արդյոք տեսահոլովակը դիտելուց հետո փոխվե՞ց ձեր վերաբերմունքը ՄԻԱՎ-ով հիվանդ մարդկանց նկատմամբ:

Պատասխաններ ուսուցչի համար

	Նշել ռիսկի աստիճանը. բարձր՝ կարմիր, միջինից ցածր՝ դեղին, ռիսկ չկա՝ կանաչ
Մոծակների, միջատների խայթոց	Ռիսկ չկա, կենցաղային ճանապարհով չի փոխանցվում:
Ընկերական համբույր	Ռիսկ չկա, կենցաղային ճանապարհով չի փոխանցվում:
Հասարակական տրանսպորտ	Ռիսկ չկա, կենցաղային ճանապարհով չի փոխանցվում:
Գրկախառնություն, ձեռքսեղմում	Ռիսկ չկա, կենցաղային ճանապարհով չի փոխանցվում:
Ընդհանուր լողավազան	Ռիսկ չկա, կենցաղային ճանապարհով չի փոխանցվում:
Սեզոնային գրիպի նշաններ՝ հազ, փռշտոց	Ռիսկ չկա, կենցաղային ճանապարհով չի փոխանցվում:
ՄԻԱՎ վարակով հիվանդի խնամք	Ռիսկ չկա, կենցաղային ճանապարհով չի փոխանցվում:
Առանց պահպանակի սեռական հարաբերություն	Բարձր ռիսկ, փոխանցման ճանապարհներից մեկն է:
Հոմոսեքսուալ հարաբերություններ	Բարձր ռիսկ, փոխանցման ճանապարհներից մեկն է:
Սպասք	Ռիսկ չկա, կենցաղային ճանապարհով չի փոխանցվում:
Ընդհանուր սաունա	Ռիսկ չկա, կենցաղային ճանապարհով չի փոխանցվում:
Թմրամիջոցի ներարկային օգտագործում ներարկիչով նւրիշի	Բարձր ռիսկ, փոխանցման ճանապարհներից մեկն է:

Չասարակական զուգարան	Ռիսկ չկա, կենցաղային ճանապարհով չի փոխանցվում:
Արյան փոխներարկում	Բարձր ռիսկ, փոխանցման ճանապարհներից մեկն է:
ՄԻԱՎ-ով դրական մոր կրծքի կաթով նորածնին կերակրելը	Բարձր ռիսկ, փոխանցման ճանապարհներից մեկն է:
Ատամի հեռացում ատամնաբույժի մոտ	Միջինից ցածր: Բոլոր գործիքները պետք է ախտահանված լինեն, միջամտությունը պետք է իրականացվի ապահով պայմաններում:
Դաջվածք, պիրսինգ	Միջինից ցածր: Բոլոր գործիքները պետք է ախտահանված լինեն, միջամտությունը պետք է իրականացվի ապահով պայմաններում:
Եղունգների խնամք՝ նոսահարդարում, մատնահարդարում	Միջինից ցածր: Բոլոր գործիքները պետք է ախտահանված լինեն, միջամտությունը պետք է իրականացվի ապահով պայմաններում:

Ուսուցիչը կարող է հիշեցնել աշակերտներին 8-րդ դասարանի դասը՝ ՄԻԱՎ-Ի ՓՈԽԱՆՑՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ

ՄԻԱՎ-ը փոխանցվում է երեք ճանապարհով.

Արյան միջոցով՝

- արյան կամ արյան բաղադրամասերի փոխներարկման և օրգանների փոխպատվաստման ժամանակ,
- չախտահանված բժշկական գործիքների, ասեղների միջոցով,
- թմրամիջոցների ներարկային օգտագործման ժամանակ՝ չախտահանված ասեղներ, ներարկիչներ, ներարկման այլ պարագաներ օգտագործելիս:

Սեռական հարաբերությունների ժամանակ՝

- փոխանցվում է բոլոր տեսակի՝ **առանց պահպանակի** ներթափանցող սեռական հարաբերությունների ժամանակ՝ սերմի և հեշտոցային արտազատուկների միջոցով,

- վարակի փոխանցման հավանականությունը հատկապես մեծ է տղամարդկանց հոմոսեքսուալ հարաբերությունների ժամանակ:

Մորից երեխային`

- հղիության ընթացքում,
- ծննդաբերության ժամանակ,
- կրծքով կերակրելիս` կաթի միջոցով:

ՄԻԱՎ-ը նորածին երեխային կարող է փոխանցվել ինչպես կրծքի կաթի, այնպես էլ կրծքապտուկի վրա եղած ճաքերից արտազատվող արյան միջոցով: Ուստի ՄԻԱՎ վարակ ունեցող կնոջ ծննդաբերությունը տեղի է ունենում կեսարյան հատումով, և երեխան կրծքով չի կերակրվում, ստանում է արհեստական կաթնախառնուրդ:

Սեռավարակների, սեռական օրգանների խոցերի առկայության դեպքում, ինչպես նաև բազմաթիվ սեռական զուգընկերներ ունենալու դեպքում ՄԻԱՎ-ով վարակման վտանգը սեռական հարաբերությունների ժամանակ մեծանում է:

ՄԻԱՎ-ով վարակվելու վտանգը հնարավոր է նվազեցնել` սեռական հարաբերության ժամանակ պահպանակ օգտագործելով:

Այսպիսով, ՄԻԱՎ-ը մեծ քանակով պարունակվում է արյան, սերմնահեղուկի, հեշտոցային արտազատուկների, կրծքի կաթի մեջ և փոխանցվում է այդ կենսաբանական հեղուկների միջոցով:

Բաշխման նյութեր

Իրավիճակային քարտեր. բարձր ռիսկ, միջինից ցածր, ռիսկ չկա

	Նշել ռիսկի աստիճանը. բարձր՝ կարմիր, ռիսկ չկա՝ կանաչ
Մոծակների, միջատների խայթոց	
Ընկերական համբույր	
Հասարակական տրանսպորտ	
Գրկախառնություն, ձեռքսեղմում	
Ընդհանուր լողավազան	
Սեզոնային գրիպի նշաններ՝ հագ, փռչոց	
ՄԻԱՎ վարակով հիվանդի խնամք	
Առանց պահպանակի սեռական հարաբերություն	
Հոմոսեքսուալ հարաբերություններ	
Սպասք	
Ընդհանուր սաունա	
Թմրամիջոցի ներարկային օգտագործում ուրիշի ներարկիչով	
Հասարակական զուգարան	
Արյան փոխներարկում	
ՄԻԱՎ-ով դրական մոր կրծքով նորածնին կերակրելը	
Ատամի հեռացում ատամնաբույժի մոտ	
Դաջվածք, պիրսինգ	

Եղունգների խնամք՝ ոտնահարդարում, մատնահարդարում,	
---	--

Իրավիճակային խնդիրներ

1. Աննան և Աշոտը երկար ժամանակ ապրում են իրար հետ: Աշոտը 2 շաբաթով մեկնում է այլ երկիր՝ գործուղման: Աշոտի վերադառնալուց հետո Աննան չի ուզում առանց պահպանակի հարաբերություն ունենալ, իսկ Աշոտը նեղանում է. չէ՞ որ իրար վաղուց ճանաչում են և ապրում են միասին:
2. Ես շատ անհանգստացած եմ և խնդրում եմ օգնել ինձ խորհրդով: Հորեղբայրս երկար տարիներ Ռուսաստանում էր ապրում: Հիմա վերադարձել է և ապրում է մեր տանը: Նա շատ անտրամադիր է, սիհարած և անառողջ տեսք ունի: Ես լսել եմ ՁԻԱՀ-ի մասին և չափազանց վախեցած եմ: Հորեղբայրս հաճախ է գրկում ու համբուրում ինձ, ես էլ նրան եմ շատ սիրում, բայց մահանալ չեմ ուզում:
3. Վերջին 2 ամսվա ընթացքում նկատել եմ, որ շատ եմ նիհարում, քրտնում, թուլյլ եմ, ոչինչ չեմ ուզում անել: Ընկերներիցս մեկը կատակով ասաց, որ ես երևի ՄԻԱՎ-ով հիվանդ եմ և վտանգավոր եմ իր համար: Ես չգիտեմ՝ ինչ անել...

Պատասխաններ ուսուցչի համար.

1. Աննան վախենում է, որ Աշոտը կարող էր գործուղման ժամանակ հարաբերություններ ունենալ ուրիշ կանանց հետ՝ առանց պահպանակ օգտագործելու և վարակվել սեռավարակով, ՄԻԱՎ-ով:
2. Կենցաղային ճանապարհով, ընկերական գրկախառնության, համբուլյրների միջոցով ՄԻԱՎ-ը չի փոխանցվում:
3. Ընկերոջ կատակը անհամ էր և վիրավորական. դա խտրական մոտեցում է ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց համար: Եթե կա կասկած ՄԻԱՎ վարակի վերաբերյալ, ճիշտ կլինի հետազոտվել:

Ինչու՞ հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ

ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ իր կարգավիճակի իմացությունը մարդուն հնարավորություն է տալիս ժամանակին սկսելու հատուկ դեղերի օգտագործումը՝ երկարաձգելով ՁԻԱՅ-ի զարգացման ժամանակահատվածը, նաև չփոխանցելու վարակն ուրիշներին, ունենալու ՄԻԱՎ վարակից զերծ երեխաներ:

Անհրաժեշտ է հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ, եթե.

1. Օգտագործել ես թմրամիջոցներ ներարկային ճանապարհով:
2. Ունեցել ես առանց պահպանակի սեռական հարաբերություններ զուգակերոջ հետ, ում ՄԻԱՎ կարգավիճակն անհայտ է:
3. Ունեցել ես որևէ սեռավարակ:
4. Քո զուգընկերն ունեցել է ռիսկային (չպաշտպանված) սեռական հարաբերություններ:
5. Արել ես դաջվածքներ, մատնահարդարում, ոտնահարդարում, բժշկական միջամտություն գործիքներով, որոնք պատշաճ կերպով փստահանված չեն եղել:

Որտե՞ղ կարելի է հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ

ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ կարելի է հետազոտվել տեղամասային պոլիկլինիկայում, Ինֆեկցիոն հիվանդությունների ազգային կենտրոնի «Ավան» մասնաճյուղում, լաբորատորիաներում: ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտությունը կամավոր է (բացառությամբ օրենքով սահմանված դեպքերի) և ուղեկցվում է նախա- և հետթեստային խորհրդատվությամբ:

Թեստավորումը հնարավորություն է տալիս ստուգելու՝ արդյոք մարդու օրգանիզմում գոյացել են հակամարմիններ՝ ի պատասխան ՄԻԱՎ վարակի: Սովորաբար հակամարմինները առաջանում են մեկ ամիս հետո, որոշ դեպքերում՝ 2-3 ամիս հետո: Հակամարմինները կարելի է հայտնաբերել արյան և թքի մեջ: Ամենազգայուն թեստերը կարող են հայտնաբերել ՄԻԱՎ վարակը նույնիսկ 3 շաբաթ հետո:

Այն շրջանը, երբ վիրուսն առկա է օրգանիզմում, բայց արտադրված հակամարմինների քանակությունը բավարար չէ դրանց հայտնաբերման համար, կոչվում է «պատուհանի շրջան»: Այս ժամանակահատվածում ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդիկ կարող են ՄԻԱՎ-ը փոխանցել ուրիշներին: Վարակվելու ռիսկը ավելանում է, եթե լորձաթաղանթը վնասված է:

«Պատուհանի շրջանում», չնայած մարդը վարակված է ՄԻԱՎ-ով, վիրուսի նկատմամբ հակամարմինների հայտնաբերման հետազոտությունը լինում է բացասական:

Եթե թեստի պատասխանը բացասական է, անհրաժեշտ է մի քանի ամիս հետո նորից կրկնել: Եթե դրական է, ապա թեստը նորից են կրկնում, և դրական պատասխանի դեպքում արդեն ախտորոշում են ՄԻԱՎ վարակ և սկսում են հակառետրովիրուսային բուժումը:

ՄԻԱՎ ՎԱՐԱԿԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄԸ ԵՎ ԲՈՒԺՈՒՄԸ

ՄԻԱՎ վարակի կանխարգելման մոտեցումներից մեկն այսօր հակառետրովիրուսային (ՀՌՎ) բուժման տրամադրումն է՝ ՄԻԱՎ-վիրուսի դեմ ուղղված հատուկ դեղերի կիրառմամբ: **Հակառետրովիրուսային և կոչվում, որովհետև ՄԻԱՎ-ի վիրուսը՝ ռետրովիրուս է:** ՀՌՎ բուժման ֆոնին Եապես նվազում է ՄԻԱՎ-ի փոխանցման հավանականությունը, քանի որ բուժման արդյունքում վիրուսային ծանրաբեռնվածությունը, այսինքն՝ արյան մեջ շրջանառվող վիրուսների քանակը նվազում է մինչև չհայտնաբերվող մակարդակ, ինչի շնորհիվ զգալիորեն նվազում է զուգընկերոջը ՄԻԱՎ-ի փոխանցման հավանականությունը: Այդ ժամանակ նաև հնարավոր է հղիանալ և երեխա ունենալ:

Մինևույն ժամանակ՝ ավելանում է հատուկ լեյկոցիտների քանակը: Դեղորայքը կանխարգելում է վիրուսի բազմացումը բջիջների մեջ և դրանով նվազեցնում է վիրուսի տարածումը օրգանիզմում:

Ապացուցված է, որ մահացությունը նվազում է, եթե օգտագործում են երեք հակառետրովիրուսային դեղորայք:

Գոյություն ունի նաև հետկոնտակտային և մինչկոնտակտային ՄԻԱՎ-ի կանխարգելում:

Հետկոնտակտային կանխարգելում՝ լաբորատոր ախտորոշում, խորհրդատվություն և բուժում: Սկսում են ՄԻԱՎ-ի հավանական կոնտակտից մի քանի ժամ հետո, ինչը տևում է մոտ չորս շաբաթ: Եթե բուժումը սկսվում է կոնտակտից 2-72 ժամ հետո, ապա հնարավոր է խուսափել ՄԻԱՎ-վարակումից:

Մինչկոնտակտային բուժումը՝ հակառետրովիրուսային դեղորայքի կանոնավոր ընդունումն է ՄԻԱՎ-բացասական, բայց բարձր ռիսկային խմբում գտնվող մարդկանց կողմից մինչ վիրուսին հանդիպելը՝ վարակումը հնարավորինս նվազեցնելու նպատակով:

Քանի որ ՄԻԱՎ-վարակը քրոնիկ հիվանդություն է, ՄԻԱՎ-դրական մարդկանց անհրաժեշտ է լինում նաև լուրջ հոգեբանական աջակցություն:

Մորից երեխային վարակի փոխանցումը նվազեցնելու նպատակով հղի կինը, իսկ հետագայում նաև երեխան ստանում են հակառետրովիրուսային բուժման կուրս: Նման դեպքում կնոջ ծննդաբերությունը տեղի է ունենում կեսարյան հատումով, և երեխան կրծքով չի կերակրվում, ստանում է արհեստական կաթնախառնուրդ:

ԻՆՉՊԵՍ ՆՎԱԶԵՑՆԵԼ ՄԻԱՎ-ՈՎ ՎԱՐԱԿՄԱՆ ԿՏԱՆԳԸ

- Առաջին սեռական հարաբերության հետաձգում:
- Անվտանգ սեռական հարաբերություն, մեկ հավատարիմ զուգընկեր:
- Ռիսկային սեռական կապերի բացառում, փոխադարձ հավատարմություն, զուգընկերների թվի սահմանափակում:
- Պահպանակների ճիշտ օգտագործում սեռական հարաբերության ժամանակ:
- Հետազոտում ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ:
- Սեռավարակների կանխարգելում և բուժում:
- Թմրանյութերից զերծ մնալը:
- Ախտահանված բժշկական գործիքների օգտագործում:

Ալկոհոլի օգտագործումը նվազեցնում է մարդկանց զգոնությունը, որը կարող է սեռական հարաբերության ժամանակ պահպանակից հրաժարվելու պատճառ դառնալ, ինչն էլ կարող է նպաստել ՄԻԱՎ-ով վարակվելուն:

Այսպիսով, **ՄԻԱՎ վարակի կանխարգելման հիմնական ուղղություններն են.**

- ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի վերաբերյալ տեղեկատվության տրամադրում ու ՄԻԱՎ վարակի կանխարգելման վերաբերյալ գիտելիքների մակարդակի բարձրացում:
- Հակառետրովիրուսային (ՀՌՎ) բուժման տրամադրում ու բուժման համընդհանուր հասանելիության ապահովում:

Լրացուցիչ նյութ աշակերտի և ուսուցչի համար

ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի վերաբերյալ հավելյալ տեղեկատվություն կարող եք ստանալ հետևյալ աղբյուրներից՝ www.teenlive.am, www.unaids.org, www.ncid.am

ԴԱՍ 5. ՄԻԱՎՁԻԱՅ-ը ԵՎ ՄԱՐԴՈՒ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԸ

Դասի նպատակը

Գիտակցել ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց հավասար իրավունքներն ու հնարավորությունները:

Վերջնարդյունքները

- Բացատրել թյուրընկալումները՝ կապված ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիների հետ:(9)
- Բացատրել, որ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ ունեն իրավունքներ, բուժօժանայություններից օգտվելու հավասար հնարավորություններ:(10)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Իրավիճակային խնդիրներ՝ խմբերի թվով, «Մարդու հիմնական իրավունքները ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի համատեքստում»՝ խմբերի թվով, տեսահոլովակ «Ինչպես չի փոխանցվում ՄԻԱՎ-ը»։ <https://www.youtube.com/watch?v=kraOulsOUdk>

Տևողությունը

45 րոպե

Դասի ընթացքը

Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանին դիմում է հարցերով.

- Ի՞նչ է զգում մարդը, երբ իր մտերիմը հիվանդանում է: Իսկ եթե այդ հիվանդությունը երկարատև է:
- Իսկ եթե այդ հիվանդությունը ՄԻԱՎ-ն է:
- Ինչու՞ են մարդիկ խուսափում ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտվելուց:
- Ի՞նչ թյուրընկալումներ կան ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ: Ինչու՞:
- Ի՞նչ գիտեք խտրականության մասին: Ինչու՞ են մարդիկ խտրականության ենթարկվում:
- Ինչի՞ կարիք կարող են ունենալ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ: Ի՞նչ են ավելի շատ ակնկալում շրջապատից, մտերիմներից:

Աշակերտներն իրենց մտորումները ներկայացնում են ընկերներին:

Փուլ 2 (20 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 2 խմբի, խմբերին տրամադրում է «Ռուբենի պատմությունը», «Նարեի պատմությունը» տեքստերը, առաջարկում է ծանոթանալ:

Ճանութանալուց հետո խմբերը ներկայացնում են պատմությունները, տրված հարցադրումների շուրջ կազմակերպվում է քննարկում:

- Ի՞նչ զգացմունքներ ունեցան Ռուբենի մտերիմները, երբ տեղեկացան նրա հիվանդության մասին:
- Ի՞նչ կարող են անել մտերիմները:
- Ինչպե՞ս վարվեց Ռուբենի և Նարեի հետ հասարակությունը: Ինչու՞:
- Արդյո՞ք նրանք վտանգավո՞ր են դասարանցիների համար:
- Ի՞նչ իրավունքներ ունեն ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ:

Յուզում ուսուցչին: Ուսուցիչը քննարկումը տանում է այն ուղղությամբ, որ աշակերտները այս և նախորդ դասերից ստացած տեղեկատվության հիման վրա հանգեն հետևյալ եզրակացություններին.

- ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ հաճախ անարդարացիորեն նվաստացվում և խտրական վերաբերմունքի են արժանանում միայն այն պատճառով, որ ՄԻԱՎ/ԶԻԱՅ-ի մասին տարրական չիմացության պատճառով նրանց հետ շփվողները վախենում են վարակվել:
- Շատերը թյուրիմացաբար կարծում են, թե կենցաղում, աշխատավայրում կամ ուսումնական հաստատությունում վարակված անձի հետ կողք կողքի գտնվելով՝ վարակման վտանգի են ենթարկվում:
- Հասարակության մեջ գոյություն ունի մի կարծիք, որի համաձայն՝ ՄԻԱՎ-ով վարակվելը դիտվում է որպես անբարոյական վարքագծի օրինաչափ հետևանք, իսկ բոլոր վարակվածները անվերապահորեն վերագրվում են հանրության կողմից քննադատվող և մերժվող սոցիալական խմբերին: Դրա հետևանքով ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդկանց մեղադրում են, դատապարտում, խտրականորեն են վերաբերվում, խուսափում են նրանցից:
- Խարանն ու խտրականությունը խոչընդոտում են հասարակության մեջ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց ինտեգրմանը, նրանք հաճախ մերժվում են բուժօգնություն, կրթություն կամ աշխատանք ստանալու համար դիմելիս, ինչի պատճառով ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ թաքցնում են իրենց հիվանդությունը, չեն դիմում բուժօգնության:

Ուսուցիչն ուշադրություն է դարձնում, որ քննարկումների արդյունքում աշակերտները դուրս բերեն գլխավոր գաղափարը՝ **ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ հասարակության լիիրավ անդամներ են:**

Փուլ 3 (15 րոպե)

Ուսուցիչը աշակերտներին բաժանում է 4 - 5-հոգանոց խմբերի, խմբերին տրամադրում «Մարդու հիմնական իրավունքները ՄԻԱԿ/ՁԻԱՀ-ի համատեքստում» նյութը և առաջարկում ծանոթանալ օրենքի հիմնական դրույթներին:

Ուսուցիչը աշակերտներին տեղեկացնում է, որ դեկտեմբերի 1-ը ՄԻԱԿ/ՁԻԱՀ-ի դեմ պայքարի միջազգային օրն է: Հանձնարարում է ծանոթանալ այդ օրը առանձնացնելու պատմությանը, պատրաստել պաստառ կամ իրականացնել քարոզարշավ՝ նվիրված ՄԻԱԿ-ով ապրող մարդկանց իրավունքներին:

Այնուհետև միասին դիտում են տեսահոլովակը՝ «Ինչպես չի փոխանցվում ՄԻԱԿ-ը» <https://www.youtube.com/watch?v=kraOulsOUdk>, քննարկում հերոսի պատմությունը:

Լրացուցիչ նյութ աշակերտի համար
ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի վերաբերյալ հավելյալ տեղեկատվություն կարող եք
ստանալ հետևյալ աղբյուրներից՝ www.teenlive.am, www.unaids.org,
www.ncid.am

Բաշխման նյութեր

Մարդու հիմնական իրավունքները ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի համատեքստում

ՄԻԱՎ-ով վարակված անձինք իրավունք ունեն՝

ա) ստանալ հետազոտության արդյունքների մասին գրավոր տեղեկություններ.

բ) ստանալ ոչ խտրական վերաբերմունք.

գ) պահանջել բժշկական գաղտնիության պահպանում՝ բացառությամբ Հայաստանի Հանրապետության օրենսդրությամբ սահմանված դեպքերի:

դ) շարունակել աշխատել՝ բացառությամբ Հայաստանի Հանրապետության կառավարության կողմից սահմանված դեպքերի.

ե) ստանալ համապատասխան խորհրդատվություն, ծանոթանալ ՄԻԱՎ-ի տարածումը բացառող նախազգուշական միջոցառումներին:

ՄԻԱՎ-ով վարակված անձինք առանց իրենց գրավոր համաձայնության չեն կարող լինել գիտական փորձերի և հետազոտությունների օբյեկտ:

ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտությունները կամավոր են և անանուն՝ բացառությամբ օրենքով սահմանված դեպքերի:

Առանց հիվանդի համաձայնության բժիշկն իրավունք չունի տեղեկացնելու նրա կարգավիճակի մասին հիվանդի ընտանիքի անդամներին:

ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ ունեն բժշկական օգնություն ստանալու նույնպիսի իրավունք, ինչպես երկրի ցանկացած քաղաքացի:

ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդն իրավունք ունի մասնակցելու իր հիվանդության հետ կապված բոլոր որոշումների կայացմանը:

ՄԻԱՎ-ով վարակված անձինք ունեն ցանկացած ուսումնական հաստատությունում սովորելու իրավունք:

ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ իրավունք ունեն ամուսնանալու և երեխաներ ունենալու ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ, որոնք ցանկանում են ամուսնանալ և ընտանիք կազմել, պարտավոր են զուգընկերոջը տեղեկացնել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ իրենց կարգավիճակի մասին, քանի որ զուգընկերն ունի չվարակվելու իրավունք:

«ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ լաբորատոր հետազոտությունը զուգորդվում է նախաթեստային և հետթեստային խորհրդատվությամբ:

Մինչև 14 տարեկան երեխաների հետազոտությունը կատարվում է նրանց օրինական ներկայացուցիչների դիմումով կամ համաձայնությամբ, իսկ 14-18 տարեկան դեռահասներինը՝ նրանց կամ նրանց օրինական

ներկայացուցիչների դիմումով կամ համաձայնությամբ՝ բացառությամբ օրենքով նախատեսված դեպքերի»:

ՄԻԱՎ-ով վարակված անձը պարտավոր է իրականացնել ՄԻԱՎ-ի տարածումը բացառող նախազգուշական միջոցառումներ, մասնավորապես՝ իր կարգավիճակի մասին տեղեկացնել զուգընկերներին, սեռական հարաբերությունների ժամանակ օգտագործել պահպանակ, չլինել արյան, կենսաբանական հեղուկների, հյուսվածքների և օրգանների դոնոր:

ՌՈՒԲԵՆԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ռուբենը 14 տարեկան էր: Նրանց ընտանիքը նոր էր վերադարձել արտերկրից, ուր մեկնել էր 5 տարի առաջ: Այնտեղ տեղի ունեցած ավտովթարի հետևանքով Ռուբենը վնասվածք էր ստացել և շատ արյուն էր կորցրել: Հիվանդանոցում նրան վիրահատել էին և ներարկել դոնորական արյուն: Վերջերս, թվում էր՝ առանց որևէ պատճառի, նրա մոտ ի հայտ եկան մի շարք ախտանշաններ: Բժիշկն ախտորոշեց ՄԻԱՎ վարակ և ասաց, որ նա բուժման կարիք ունի և ամբողջ կյանքի ընթացքում պետք է պարտաճանաչորեն ընդունի նշանակված դեղերը: Ռուբենը հայտնվեց չափազանց ծանր հոգեվիճակում, սակայն ծնողների և հոգեբանի օգնությամբ կարողացավ դուրս գալ այդ վիճակից: Նա որոշեց պայքարել իր առողջության համար, քանի որ, ինչպես բժիշկն ասաց՝ արդյունավետ բուժում ստացող ՄԻԱՎ վարակով հիվանդը կարող է ապրել երկար, լիարժեք կյանքով:

Երբ Ռուբենի դասընկերներն իմացան նրա հետ կատարվածի մասին, նրանց մի մասը թշնամանքով լցվեց տղայի հանդեպ և պահանջեց, որ նրան հեռացնեն դպրոցից: Մյուսներն էլ պնդում էին, որ Ռուբենը շարունակի սովորել իրենց հետ, քանի որ ՄԻԱՎ-ը չի փոխանցվում կենցաղային շփումների ժամանակ: Բացի այդ՝ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդն ունի նույնպիսի իրավունքներ, ինչպես մյուսները:

ՆԱՐԵՒ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Նարեն 13 տարեկան է: Փոքր տարիքից ինչ-որ հիվանդության պատճառով դեղեր էր ընդունում: 11 տարեկանում Նարեն առանց ծնողներին տեղեկացնելու որոշեց, որ այդ դեղերը իրեն պետք չեն: Որոշ ժամանակ սկսեց իրեն վատ զգալ, ունեցավ մազաթափություն: Երբ Նարեն վախեցած տատիկին

ասաց, որ դեղերը չի խմում, տատիկը Նարեին պատմեց, որ ինքը վարակված է ՄԻԱՎ-ով և պետք է անպայման խմի այդ դեղերը: Նարեն հասկացավ, թե ինչքան կարևոր էր դեղեր ընդունելը, առողջությանը հետևելը:

Ամառային ճամբար գնալիս Նարեն դեղերը վերցրել էր իր հետ: Ճամբարականներից մեկը պատահաբար լսել էր Նարեի գրույցը բժշկի հետ և պատմել իր ծնողներին: Ծնողները պահանջեցին հեռացնել Նարեին ամառային ճամբարից: