

Հավելված

ՀՀ կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարի
2021 թվականի հունիսի 30-ի N 1033-Ա/2 հրամանի

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

ՀԱՅԵՑԱԿԱՐԳ

1. Բացատրագիր

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

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

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

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

- «Մարդու վերարտադրողական առողջության և վերարտադրողական իրավունքների մասին» ՀՀ օրենք (2002թ), հոդված 5²

«Դեռահասները իրավունք ունեն.

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

Առողջ ապրելակերպի և սեռական դաստիարակության ընդգրկումը կրթական ծրագրերում նման է առողջությանը սպառնացող վարակիչ հիվանդությունների դեմ համընդհանուր պատվաստմանը՝ այն կարող է դեռահասներին և երիտասարդներին պաշտպանել անխոհեմ վարքագծի հետևանքներից, ինչպես նաև նախապաշարմունքներից ու մոլորություններից և հետագա կյանքում դառնալ նրանց առողջության գրավականը: Պատանիները կյանքի տարբեր իրավիճակներում պետք

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

²<https://www.arlis.am/documentview.aspx?docid=75284>

է կարողանան ճիշտ կողմնորոշվել և որոշում կայացնել հոգուտ սեռական և վերարտադրողական առողջությունն ապահովող վարքագծի:

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

- Հայաստանի Հանրապետության «Հանրակրթության մասին օրենքի» հոդված 5³-ի դրույթների՝

«1. Հանրակրթությունը նպատակաուղղված է յուրաքանչյուր սովորողի՝

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

Ինչպես նաև համաձայն՝

- ՀՀ «Հանրակրթության պետական չափորոշյով»⁴ սահմանված՝ միջնակարգ կրթության շրջանավարտի ակնկալվող կարողունակությունների. «Ինքնաճանաչողական և սոցիալական կարողունակություն - Սովորողներն ընդունակ են ինքնանդրադարձման և ինքնակազմակերպման միջոցով ձգտել ինքնաճանաչման: Նրանք ձևավորում են վստահություն սեփական ուժերի և կյանքի հանդեպ և հաջողությամբ կառավարում են սեփական ժամանակը, գիտելիքներն ու հմտությունները, կարողանում են դրսևորել առողջ և անվտանգ կենսակերպ, ինչպես նաև մասնագիտական կողմնորոշում: Սովորողները դրսևորում են հարգանք, ազնվություն և պատասխանատվություն ինչպես սեփական անձի, այնպես էլ այլոց հանդեպ՝ անկախ տարիքից, սեռից, ազգությունից, բարեկեցության աստիճանից, արտաքին տեսքից, ընդունակություններից, մասնագիտությունից, համոզմունքներից

³<https://www.arlis.am/documentview.aspx?docid=94683>

⁴<https://www.arlis.am/DocumentView.aspx?docid=149788>

և այլ առանձնահատկություններից: Նրանք սոցիալական հարաբերություններում գործում են կառուցողական և համերաշխ, դրսևորում են ընկերակցելու ունակություն և կոնֆլիկտների խաղաղ և համագործակցային կարգավորման հմտություններ: Տարբեր մշակույթների, կրոնների, աշխարհայացքների և կյանքի կազմակերպման անհատական պատկերացումների հետ առնչվելու արդյունքում սովորողներն ընդունակ են ճանաչել դրանց տարբերությունները:»

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

Լայն իմաստով «Առողջ ապրելակերպը» կյանքում մարդուն անհրաժեշտ որոշակի հմտությունների տիրապետումն է: Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) կողմից առավելապես շեշտադրվում են՝ որոշումներ կայացնելու և խնդիրներ լուծելու, քննադատաբար և ստեղծագործաբար մտածելու, հաղորդակցման և միջանձնային հարաբերությունների, ինքնաճանաչման և ապրումակցման, զգացմունքներին տիրապետելու և սթրեսներին դիմակայելու հմտությունները: Սույն հայեցակարգը արտացոլում է նաև ՄԱԿ-ի Կայուն զարգացման⁵ նպատակներն ու դրանց հասնելու գործողությունները, որոնց 2016 թվականի հունվարի 1-ից միացել է նաև Հայաստանի Հանրապետությունը, երբ պաշտոնապես ուժի մեջ մտան «Կայուն զարգացման 2030 օրակարգում» ներառված կայուն զարգացման 17 նպատակներն՝ ընդունված աշխարհի երկրների առաջնորդների կողմից 2015թ. սեպտեմբերին կայացած ՄԱԿ-ի պատմական գագաթնաժողովի ժամանակ: Այդ նպատակներից են՝ «Որակյալ կրթություն» (նպատակ 3), «Լավ առողջություն և բարեկեցություն» (նպատակ 4) և «Գենդերային հավասարություն» (նպատակ 5):

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

⁵ <https://www.un.am/hy/p/sustainabledevelopmentgoals>

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

2. Իրավիճակի նկարագրություն

Հայաստանի Հանրապետության հանրակրթական դպրոցներում «Առողջ ապրելակերպի» ներդրման համակարգված մոտեցումն ավելի քան քսան տարվա վաղեմություն ունի: Այն մուտք է գործել դպրոց «Կյանքի հմտություններ» առարկայի ներդրմամբ՝ 1999 թվականից: Առարկայի հիմքում ընկած էին ԱՀԿ-ի կողմից մշակված տասը հմտությունները⁶, որոնք պայմանավորում են ֆիզիկապես, հոգեպես և սոցիալապես առողջ անձի ձևավորումը: Առարկան նախատեսված էր 1-7-րդ դասարանների համար⁷, իսկ 8-9-րդ դասարանների համար առարկան անվանվեց «Առողջ ապրելակերպ» և սկսեց դասավանդվել փորձնական 30 դպրոցներում: «Կյանքի հմտություններ» ծրագիրը առանձին առարկայի տեսքով գործեց մոտ 6 տարի, որից հետո՝ մնալով երաշխավորված առարկայացանկում, այնուամենայնիվ, համաձայն 2004 թվականին մշակված Հանրակրթության պետական կրթակարգի⁸ պետք է ինտեգրվեր նոր ներդրված «Ես և շրջակա աշխարհը» առարկայի բովանդակության մեջ, որը նախատեսվում էր 2-4-րդ դասարանների համար: Առարկայի բովանդակությունը ամբողջությամբ ներառում էր և հիմա էլ՝ նոր չափորոշյով և սույն փաստաթղթով սահմանված վերջնարդյուքներով, ավելի համակարգված ներառում է առողջ և անվտանգ կենսակերպին վերաբերող, տվյալ տարիքային խմբի համար զգայուն բոլոր թեմաները՝ առողջ սնունդ, հիգիենա, աղետների ժամանակ և արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու

⁶https://www.who.int/school_youth_health/media/sch_skills4health_russian.pdf?ua=1

⁷<http://www.aniedu.am/index.php/gradaran/>

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

հմտություններ և անվտանգ վարքագիծ, սեռային կարծրատիպեր, երթևեկության կանոններ, տանը, դպրոցում և բնության գրկում հնարավոր վտանգների կանխարգելում և վարքականոններ, վնասակար սովորություններ և այլն: 8-11-րդ դասարանների համար ստեղծվել է դասընթաց՝ տարեկան 14 ժամ ծավալով, որը դասավանդվել և դասավանդվում է ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դասաժամերի հաշվին, հիմնականում ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի կողմից: Այս դասընթացը ներառում է առողջ սնուցում, վնասակար սովորություններ, սեռական հասունացում և վերարտադրողական առողջություն, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ կանխարգելում, սեռավարակներ, անցանկալի հղիության ու հղիության ընդհատման հետևանքները, ընտանիքի պլանավորում, սթրեսի կառավարում, սեռային դերեր, սեռական բռնություն, թրաֆիքինգ և այլ թեմաներ, որոնք մշակվել են ինտերակտիվ դասերի, քննարկումների, իրավիճակային խնդիրների վրա հիմնված դասավանդման մեթոդների և ռազմավարությունների սկզբունքով: Առարկան սկսել է դասավանդվել պարտադիր բաղադրիչի հաշվին 2008 թվականից ՀՀ ԿԳ նախարարի N 637-Ա/Ք. հրամանի համաձայն⁹:

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

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

⁹<http://edu.am/index.php/am/documents/view/1098>

2017-2018 թվականներին «Արաբկիր» բժշկական համալիր-Երեխաների և դեռահասների առողջության ինստիտուտի կողմից իրականացված «Դպրոցահասակ երեխաների առողջության վարքագծի հետազոտությունը»¹⁰ բացահայտեց, որ հայ դեռահասների շրջանում տարածված են անառողջ սննդային սովորությունները, նստակյաց կենսակերպը, ծխախոտային և նիկոտին պարունակող արտադրատեսակների օգտագործումը, միջանձնային խնդիրները և ֆիզիկական կոիվները, առկա է ՄԻԱՎ-ի կանխարգելման վերաբերյալ գիտելիքների պակաս: Հետևաբար անհրաժեշտություն առաջացավ Հանրակրթության պետական չափորոշիչի վերանայման, փոփոխման և մշակման աշխատանքերի, ինչպես նաև համընդհանուր ներառական կրթության անցման համատեքստում վերանայել նաև առողջ ապրելակերպի դասավանդման ռազմավարությունն ու սկզբունքները, որոնք պետք է համահունչ լինեն նոր ստեղծվող փաստաթղթի ընդհանուր տրամաբանությանը:

3. Նոր ստեղծված փաստաթղթի նկարագիրը

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

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

Տեղական փորձագետների չափորոշչաստեղծ խումբը որոշակի փոփոխություններ է կատարել գործող փաստաթղթի տրամաբանության և

¹⁰ <https://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/spotlight-on-adolescent-health-and-well-being.-findings-from-the-20172018-health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc-survey-in-europe-and-canada.-international-report.-volume-2.-key-data>

կառուցվածքի մեջ, այն դարձնելով կարողունակությունների վրա հիմնված փաստաթուղթ, որը նախորդ փաստաթղթի համեմատությամբ՝ հիմնական տարբերությունն է: Նախորդը հիմնված էր չափանիշների վրա, որոնք առավելապես ձևակերպված էին որպես գիտելիք, մասամբ՝ հմտություններ և կարողություններ:

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

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

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

4. Դասընթացի նպատակը

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

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

Խնդիրները.

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

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

- առողջության պահպանման եղանակները, մեթոդները և հիմնական միջոցառումները,
- վնասակար սովորությունների, սխալ վարքագծի պատճառով առաջացող հիվանդությունների կանխարգելում,
- ծխախոտային և նիկոտին պարունակող արտադրատեսակների, ալկոհոլի, թմրամիջոցների նկատմամբ բացասական վերաբերմունքի ձևավորում,
- սեռերի փոխհարաբերություններ, սեռային կարծրատիպեր, սեռերի իրավահավասարություն և բռնության կանխարգելում,
- առողջության պահպանմանն ուղղված պատասխանատու, անվտանգ վարքագծի ձևավորում,
- հոգեկան առողջության պահպանում, սթրեսներին դիմակայելու ունակություն,
- վարակիչ և ոչ վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում,
- մարդու կյանքին և առողջությանը անմիջական վտանգ սպառնացող հիվանդությունների (ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ, սեռավարակներ), թմրամիջոցներից կախվածությունների նախականխում:

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

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

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

5. Բովանդակության կառուցման հիմնական սկզբունքները

Դասընթացի բովանդակությունը կառուցելիս առաջնորդվել ենք հետևյալ ընդհանրական սկզբունքներով.

- Դասընթացի բովանդակությունը կառուցված է գիտականության, տեխնոլոգիայի և մշակույթի ժամանակակից նվաճումներին համապատասխան:
- Պահպանված է տրամաբանական հաջորդականությունը:
- Նյութի կառուցման հիմքում ընկած են հիմնարար գաղափարներ, որոնցից բխում են բոլոր թեմաներն ու գաղափարները:

- Առարկայի բովանդակությունը կառուցված է հաջորդականության և շարունակականության սկզբունքով՝ պարզից բարդ, նաև հաշվի առնելով ներառականությունը:
- Հիմնված է երեխայի անձնական փորձառության, իրական կյանքի օրինակների և աշխարհում արագ կատարվող փոփոխություններին նախապատրաստելու սկզբունքի վրա:
- Թեմաները ներկայացվում են պարուրած և սկզբունքով՝ դասընթացի ընթացքում ուսումնասիրված նյութերը ընդլայնվում և խորացվում են մյուս դասարաններում նույն թեմայի աստիճանական ավելի բարձր մակարդակում:
- Դասընթացի բովանդակությունը ներկայացվում է սովորողների տարիքային առանձնահատկություններին համապատասխան, որպեսզի նրանք ինքնուրույն, միմյանց օգնելով կամ ուսուցչի ուղղորդմամբ այն յուրացնելու հնարավորություն ունենան:
- Դասընթացի բովանդակությունը կառուցվում է այնպես, որ գիտելիքների և կարողությունների զարգացմանը զուգընթաց՝ ձևավորվեն սովորողների վերաբերմունքները, արժեքային համակարգը, զարգանան սոցիալական հմտություններն ու ստեղծագործական ունակությունները:

6. Դասընթացի ներդրման և ուսումնական նյութերի մշակման սկզբունքները

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

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

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

ա) համակարգված գիտելիքներ,

բ) կարողություններ և հմտություններ (ճանաչողական, տրամաբանական, հաղորդակցական, համագործակցային, ստեղծագործական, ինքնուրույն գործունեության),

գ) արժեքային համակարգի մաս, պատշաճ վերաբերմունք, վարքագիծ:

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

1. համապատասխան գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների արժեքային համակարգի, դրական վարքագծի ձևավորումն իրականացվում է հանրակրթության տևողության ամբողջ ժամանակաշրջանում (1-12-րդ դասարաններ), ըստ դպրոցի հաջորդական աստիճանների.

2. ապահովվում է «Առողջ ապրելակերպի» կրթության միասնական բովանդակությունը բոլոր դպրոցների համար՝ Հանրակրթության պետական չափորոշչին համապատասխան.

3. ապահովվում է միջառարկայական կապը, տարբեր առարկաների մեջ ուսումնական նյութի ինտեգրումը և առանձին ուսուցանվող «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացների ներդրումը պարտադիր խմբակի ձևաչափով, տարեկան 17 ժամ ծավալով.

4. իրականացվում է ուսումնական թեմաների «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:

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

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

- **Սնուցում և ֆիզիկական ակտիվություն**
- **Աճ, զարգացում, հիգիենա**

- Անվտանգություն, վտանգի կանխարգելում
- Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն
- Փոխհարաբերություններ, սեռային խնդիրներ
- Վնասակար սովորություններ, վարքագծային հիվանդություններ
- Բռնություն, հալածանք, շահագործում
- Սեռական և վերարտադրողական առողջություն:

Հիմնական գաղափարներն ըստ թեմաների տրոհված.

1. Սնուցում և ֆիզիկական ակտիվություն

- Ֆիզիկական ակտիվություն և առողջություն
- Ռեժիմ՝ օրվա, սնվելու, աշխատանքի և հանգստի
- Առողջ և բալանսավորված սնուցում
- Սննդի հիգիենա և անվտանգություն
- Սննդային սովորություններ, սննդային ռիսկեր և հիվանդություններ
- Սննդի պատրաստում և պահպանում
- Սնունդը սպառողի տեսանկյունից
- Սննդի արտադրություն, մշակում և բաշխում

2. Աճ, զարգացում, հիգիենա

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

3. Անվտանգություն, վտանգի կանխարգելում

- Անվտանգությունը ճանապարհին
- Անվտանգությունը տանը, դպրոցում, փողոցում, հասարակական վայրերում
- Անվտանգությունը բնության գրկում
- Գործողությունները բնական աղետների և տեխնաճին 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, ինչպես վերահսկել
- Հոգեկան առողջություն և բարվոքություն
- Ինքնագնահատական, ինքնավերաբերմունք
- Արարք և հետևանք
- Ժամանակի կառավարում
- Սթրես և սթրեսի կառավարում
- Դեպրեսիա, ինքնասպանության (սուիցիդի) կանխարգելում
- Պատասխանատու և տեղեկացված որոշումների կայացում
- Ինքնության ձևավորում
- Արժեքներ, մշակութային և սոցիալական նորմեր
- Հարգանք և ներառականություն
- Հանդուրժողականություն, բազմազանության ընդունում
- Առողջությունն ընդունելը որպես արժեք

5. Փոխհարաբերություններ, սեռային խնդիրներ

- Ընտանիք, փոխհարաբերություններն ընտանիքում
- Ընկերություն, փոխհարաբերությունները տարեկիցների հետ
- Սեր, սիրային փոխհարաբերություններ
- Սեռային դերեր, կարծրատիպեր, նախապաշարմունքներ
- Սեռային հավասարություն
- Սոցիալական նորմեր և հավասար հնարավորություններ
- Սեռային բռնություն և խտրականություն

6. Վնասակար սովորություններ, վարքագծային հիվանդություններ

- Ծխախոտային և նիկոտին պարունակող արտադրատեսակների (այդ թվում՝ նարգիլի, տաքացվող ծխախոտի էլեկտրոնային սիգարետների), ալկոհոլի ծխախոտի էլեկտրոնային սիգարետների), ալկոհոլի և թմրամիջոցների օգտագործման կանխարգելում
- Դիմակայել ճնշումներին և հասակակիցների ազդեցությանը
- Վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում
- Ոչ վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում
- Իմունականխարգելում

7. Բռնություն, հալածանք, շահագործում

- Ճանաչել և տարբերակել բռնության տարբեր ձևերը. ֆիզիկական, հոգեբանական, տնտեսական, անտեսում, վերահսկում
- Հալածանք, ստորացում և խտրականություն

- Բռնության, բուլինգի և կիբերբռնության կանխարգելում
- Շահագործում, թրաֆիքինգ
- Սեռական բռնություն

8. Սեռական և վերարտադրողական առողջություն

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

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

8. Ակնկալվող արդյունքները

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

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

«Առողջ ապրելակերպի» կրթությունը հնարավորություն կտա նաև խորացնել սովորողների գիտելիքները սեռերի փոխհարաբերությունների, սեռային առանձնահատկությունների, սեռական առողջության, վերարտադրության, 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:

«ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ» ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԾՐԱԳՐԵՐ

5-րդ դասարան՝ 16 ժամ

6-րդ դասարան՝ 17 ժամ

7-րդ դասարան՝ 18 ժամ

8-րդ դասարան՝ 15 ժամ

9-րդ դասարան՝ 17 ժամ

10-րդ դասարան՝ 19 ժամ

11-րդ դասարան՝ Նախագծերի առաջարկվող թեմաներ

5-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ

ՄՆՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ
ԹԵՄԱ՝ Առողջ սնուցում (3 ժամ)
Նպատակը
Սովորողների շրջանում ձևավորել դրական վերաբերմունք առողջ սննդային վարքագծի, ֆիզիկական ակտիվության և սպորտի վերաբերյալ: Ներկայացնել առողջ սնուցման սկզբունքները, օգնել տարբերակել հիմնական սննդային խմբերը, պատկերացում կազմել օրգանիզմի սննդարար նյութերի պահանջմունքների վերաբերյալ՝ կախված տարիքից, քաշից, ֆիզիկական ակտիվությունից և առողջական խնդիրներից:
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Մեկնաբանել ֆիզիկական ակտիվության և առողջության կապը: 2. Ճանաչել հիմնական սննդային խմբերը: Բացատրել, թե որ սննդախմբերից կարելի է ստանալ ածխաջրերը, սպիտակուցները, ճարպերը, վիտամինները, բջջանյութը, հանքանյութերը, ջուրը, և դրանց հիմնական գործառույթները օրգանիզմի համար: 3. Մեկնաբանել, թե ինչպես է մարսվում սնունդը՝ սննդանյութեր և էներգիա ստանալու նպատակով: Բացատրել առողջ սնուցման ափսեի սկզբունքները: Բացատրել, թե ինչ

է նշանակում «սնվել առողջ», մեկնաբանել, թե ինչու է դա կարևոր ներկայում և ապագայում: Բացատրել օրգանիզմի՝ սննդային պահանջների փոփոխությունները՝ կախված տարիքից, քաշից և ֆիզիկական ակտիվությունից, որոշակի առողջական խնդիրներից:

4. Տարբերակել ընդհանուր և սեփական առողջ և անառողջ սննդային սովորությունները: Ճանաչել անառողջ սննդային սովորությունների հետևանքները:
5. Ներկայացնել սեփական անառողջ սովորությունները առողջացնելու եղանակներ:
6. Տարբերել ազգային և ժամանակակից առողջ և անառողջ սննդատեսակները: Բացահայտել տարբեր մշակութային, էթնիկ, կրոնական սննդային սովորություններ:

Բովանդակություն

- Ֆիզիկական ակտիվության և առողջության կապը:
- Առողջ սնուցման ափսեի սկզբունքները:
- Հիմնական մակրո- և միկրոսննդանյութեր, աղբյուրները, օրգանիզմում մարսվելու եղանակները:
- Օրգանիզմի պահանջների փոփոխությունը տարբեր վիճակներում:
- Սննդային սովորություններ:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Անհատական կամ խմբային աշխատանք սեփական սննդային սովորությունների վերլուծման և փոփոխության մասին:

Գործնական աշխատանք՝ առողջ ափսեին համապատասխան ազգային կամ ընտանեկան ճաշատեսակների պատրաստում: Վստահելի աղբյուրներից, կայքերից տեղեկատվության հայթայթում: Հետազոտական աշխատանք տարբեր մշակութային, էթնիկ, կրոնական սննդային սովորությունների վերաբերյալ:

Միջառարկայական կապեր

Տեխնոլոգիա, ֆիզիկական կուլտուրա, բնագիտություն, գրականություն

ԱՃ, ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ, ՀԻԳԻԵՆԱ
ԹԵՄԱ՝ Մարմնի փոփոխությունները (2 ժամ)
Նպատակը
<p>Օգնել պատկերացում կազմել կյանքի տարբեր փուլերում մարմնի հետ կատարվող փոփոխությունների մասին, տրամադրել համապատասխան գիտելիք հիգիենայի կանոնները պահպանելու, համապատասխան հմտություններ ձևավորելու համար: Օգնել հասկանալ գովազդի ազդեցությունը: Տրամադրել գիտելիք տարբեր առողջական խնդիրների պարագայում հիգիենայի պահպանման անհրաժեշտության վերաբերյալ:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ներկայացնել, որ մարմինը փոփոխվում է կյանքի տարբեր փուլերում, այդ թվում՝ հասունացման շրջանում: Ընդունել յուրաքանչյուր մարդու մարմնի յուրահատկությունը, բացատրել, որ յուրաքանչյուր մարդու, այդ թվում հաշմանդամություն ունեցող մարդու մարմինը լինում է տարբեր՝ ըստ ձևի և չափի: 2. Տիրապետել առողջ հիգիենիկ սովորություններին՝ մաշկի, եղունգների, մազերի, հագուստի և կոշիկների խնամքին: Ընկալել տարբեր առողջական խնդիրների պարագայում հիգիենայի պահպանման և բժիշկների խորհուրդներին պարտադիր հետևելու անհրաժեշտությունը: 3. Հասկանալ և բացատրել գովազդի նպատակը և ազդեցությունը մեր ընտրության վրա, օրինակ՝ հիգիենիկ միջոցներ գնելիս: Ընտրել առավել անվտանգ հիգիենայի միջոցներ: 4. Ցուցադրել, թե ինչ աղբյուրներից կարելի է գտնել վստահելի տեղեկատվություն հասունացման և հիգիենայի կանոնների վերաբերյալ: 5. Նկարագրել դեռահասային տարիքի ֆիզիկական փոփոխությունները աղջիկների շրջանում, ինչ պարբերությամբ է տեղի ունենում դաշտանը, ինչպես պահպանել հիգիենան: (միայն աղջիկների համար)

Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Մարմնի փոփոխությունները կյանքի տարբեր փուլերում: • Մարմինների յուրահատկություններ: • Հիգիենիկ հմտություններ: • Գովազդի ազդեցությունը և մեր ընտրությունը: • Տեղեկատվության վստահելի աղբյուրներ: • Առողջական խնդիրներով պայմանավորված հիգիենայի առանձնահատկությունները:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
<p>Տեսանյութերի, նկարների դիտում և քննարկում, վստահելի աղբյուրներից, կայքերից տեղեկատվության հայթայթում:</p> <p>Դիտարկում՝</p> <p>Անձնական հիգիենայի և հասունացման հետ կապված նուրբ թեմաները, այդ թվում՝ հատուկ կարիքներ կամ հաշմանդամություն ունեցող անձանց վերաբերող, ուսուցիչներին առաջարկվում է քննարկել առանձին աղջիկների և տղաների հետ, բուժաշխատողի ներգրավմամբ:</p>
Միջառարկայական կապեր
Կենսաբանություն, գրականություն, ֆիզիկական կուլտուրա

ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ՎՏԱՆԳԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ
ԹԵՄԱ՝ Բնածին արտակարգ իրավիճակներ, բնակչության վարքի կանոնները, առաջին օգնության հիմունքներ (3 ժամ)
Նպատակը
Ձևավորել արտակարգ իրավիճակների ժամանակ կողմնորոշվելու, համապատասխան գործողություններ կատարելու և ցուցումներին հետևելու հմտություններ: Օգնել գնահատել իր և ուրիշների հնարավորությունների սահմանները և պատկերացնել

անհրաժեշտ գործողությունները՝ հավանական կամ առկա վտանգի դեպքում:
 Օգնել գնահատել ստեղծված արտակարգ իրավիճակը, օգնություն կանչել և սեփական անվտանգությունն ապահովելով՝ նախաձեռնել տուժածների վիճակի նախնական գնում և նրանց անվտանգության ապահովման միջոցառումներ, ցուցաբերել առաջին օգնություն (ԱՕ) վնասվածքների և արյունահոսությունների ժամանակ:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Նկարագրել տարբեր բնական երևույթներ, դրանց հնարավոր կանխարգելման և հետևանքների նվազեցման ուղիները:
2. Առանձնացնել, խմբավորել անվտանգության կանոնները տարբեր վտանգների դեպքում՝ երկրաշարժ, սելավ, փոթորիկ, կայծակ, հրդեհ, անձանոթ առարկաներ:
3. Նկարագրել անհրաժեշտ գործողությունները հավանական վտանգի դեպքում, հիմք ընդունելով սեփական հնարավորությունները:
4. Անհրաժեշտության դեպքում կարողանալ օգտվել օգնության հեռախոսահամարներից՝ շտապ բժշկական օգնություն՝ 103, հակահրդեհային ծառայություն՝ 101, ոստիկանություն՝ 102, այլ արտակարգ իրավիճակներում՝ 911 հեռախոսահամարից:
5. Թվարկել ոսկրամկանային վնասվածքների նշանները:
6. Ցուցաբերել ԱՕ տարբեր տեսակի ոսկրամկանային վնասվածքների ժամանակ՝ տեղադրել սառը, դիրքը չփոխել, անշարժացնել:
7. Նշել արյունահոսության տեսակները, բացատրել, թե ինչպես ճանաչել վտանգավոր արյունահոսությունը:
8. Ցուցաբերել ԱՕ քթային արյունահոսության ժամանակ:
9. Բացատրել ինչ չի կարելի անել վտանգավոր արյունահոսության ժամանակ:

Բովանդակություն

- Բնական երևույթներն ու դրանց հետևանքները:
- Անվտանգության կանոնները տարբեր վտանգների դեպքում:
- Հաշվարկել սեփական հնարավորությունները և անհրաժեշտ գործողությունները հավանական վտանգի դեպքում:
- Առաջին օգնություն՝ տարբեր արտակարգ իրավիճակներում վնասվածքների դեպքում:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
Տեսանյութերի ցուցադրում և քննարկում, պրեզենտացիաներ, առաջին օգնության կիրառման գործնական աշխատանքներ՝ մոդելավորում և իրավիճակի խաղարկում:
Միջառարկայական կապեր
Բնագիտություն, ֆիզիկական կուլտուրա

ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒՋԱԿԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ
ԹԵՄԱ՝ Հաղորդակցում, որոշումների կայացում և խնդիրների լուծում (2 ժամ)
Նպատակը
Խորացնել պատկերացումները հաղորդակցում հասկացության և հաղորդակցման արդյունավետ ձևերի մասին: Օգնել կիրառել ոչ վերբալ հաղորդակցման միջոցները: Օգնել ձևավորել հաղորդակցման հմտություններ, մասնավորապես՝ վեճերի, բախումների և բանակցությունների շրջանակներում: Բացատրել որոշումների կայացման և խնդիրների լուծման գործընթացները:
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Տարբերակել, նկարագրել և ցուցադրել արդյունավետ և ոչ արդյունավետ հաղորդակցման ձևեր և օրինակներ: 2. Կիրառել ոչ վերբալ հաղորդակցման միջոցները տարբեր իրավիճակներում: 3. Նկարարգրել և կիրառել կոնֆլիկտները հաղթահարելու, լուծելու խաղաղ եղանակներ: 4. Վեճերի ժամանակ կիրառել սեփական կարծիքն արտահայտելու, բանակցելու արդյունավետ միջոցներ՝ «Ես» ուղերձներ, փոխզիջում գտնելու եղանակներ: 5. Քննարկել որոշումների կայացման գործընթացը: 6. Վերլուծել, որ յուրաքանչյուրն ունի սեփական կարծիք, և կարծիքները միշտ չէ, որ համընկնում են, պատրաստ լինել լսելու և ընկալելու այլ տեսակետներ: 7. Նկատել խմբից կամ ուշադրությունից դուրս մնացած ընկերներին և փորձել

<p>ներգրավել նրանց, պատրաստական լինել աշխատել կամ խաղալ բոլորի հետ:</p> <p>8. Հստակեցնել խնդիրը և որոշել դրա լուծման այլընտրանքային ուղիներ:</p> <p>9. Ընդունել, որ երբեմն, երբ դժվարություններ կան, պետք է դիմել վստահելի մեծերի՝ ծնողների, ազգականների, ուսուցիչների օգնությանը որոշումներ կայացնելու համար:</p>
Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Հաղորդակցում, հասակակիցների հետ արդյունավետ շփման հմտություններ՝ ապրումակցում, հանդուրժողականություն, լսելու և հասկանալու ունակություն: • Ոչ վերբալ հաղորդակցում և դրա կարևորությունը: • Կոնֆլիկտներ և դրանց լուծման եղանակները, «Ես» ուղերձների կիրառում, փոխզիջում գտնելու եղանակներ: • Որոշումների կայացում և խնդիրների լուծման շրջանակներում վստահելի մարդկանց հետ խոսելու կարևորությունը:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
Դերային խաղեր, դեպքերի քննարկում, դեբատներ, կլոր սեղան
Միջառարկայական կապեր
Գրականություն

ՓՈԽՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՍԵՌԱՅԻՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ
ԹԵՄԱ՝ Հավասար հնարավորություններ (4 ժամ)
Նպատակը
<p>Օգնել գիտակցել սեռային դերերը, սեռային կարծրատիպերը ու դրանց շուրջ եղած թյուրընկալումները: Նպաստել տեղական և միջազգային փաստաթղթերում օրենքով ամրագրված յուրաքանչյուրի հավասար հնարավորությունների և իրավունքների մասին տեղեկացվածության բարձրացմանը և սեռերի իրավահավասարության նշանակության ընկալմանը:</p> <p>Նպաստել խոցելի խմբերի, նրանց խոցելիության պատճառների ընկալմանը,</p>

տեղեկացնել հավասար իրավունքների մասին անկախ առողջական խնդիրներից, իրագրել՝ ինչպես դրսևորել պատրաստակամություն ճնշման ենթարկվածին պաշտպանելու և շրջապատում կատարվող նման երևույթներին ընդդիմանալու:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Նկարագրել սեռային դերերը և նշել որոշ թյուրընկալումներ:
2. Ներկայացնել սեռային կարծրատիպերի օրինակներ, նաև դեռահասների վերաբերյալ, և դրանց կապը սեռային անհավասարության հետ:
3. Դիտարկել սեռային անհավասարության օրինակներ՝ ընտանիքներում, դպրոցում, այլուր:
4. Օրինակներ բերել օրենքով ամրագրված հավասար իրավունքների, օրինակ՝ մարդու, երեխայի, կանանց և հաշմանդամություն ունեցող անձանց իրավունքների մասին տարբեր միջազգային փաստաթղթերից:
5. Թվարկել և տարբերակել հասարակության մեջ տարբեր խմբերի, որոնց իրավունքներն առավել հաճախ են ոտնահարվում:
6. Մեկնաբանել, թե ինչու են այդ խմբերը՝ փախստականներ, տեղահանվածներ, երեխաներ, ազգային փոքրամասնություններ, հաշմանդամություն և զարգացման առանձնահատկություններ ունեցող մարդիկ առավել անպաշտպան ու խոցելի և նրանց պաշտպանելու պատրաստակամության անհրաժեշտությունը:
7. Օրինակներ բերել հաջողության հասած այն մարդկանց, որոնք պատկանում են խոցելի խմբերին:

Բովանդակություն

- Սեռային դերեր ու կարծրատիպեր:
- Հնարավորություններ և հավասար իրավունքներ:
- Խոցելի խմբերը՝ հաշմանդամություն և զարգացման առանձնահատկություններ ունեցող մարդիկ, ազգային փոքրամասնություններ, փախստականներ և այլն, նրանց իրավունքները:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Քննարկում, հարցախոյզ, քարտային և ինտերակտիվ խաղեր, խմբային և զույգերով աշխատանքներ, դեբատներ, տեսանյութերի դիտում, քննարկում:

Դիտարկում՝

Հաջողության հասած հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց օրինակների ներկայացում:

Վերջին դասաժամին հյուր(եր) հրավիրել, ովքեր կօգնեն իրենց օրինակով սեռով պայմանավորված կարծրատիպերը հաղթահարելուն և հնարավորություն կտան աշակերտներին պատկերավոր ընկալել քննարկված նյութը: Օրինակ՝ կին օդաչու, մաթեմատիկայի պրոֆեսոր, հրշեջ, ձեռնարկության տնօրեն, ինչպես նաև տղամարդ խնամատար, քարտուղար, բուժեղբայր հրավիրելը կարող է լավ օրինակ ծառայել կարծրատիպային թյուրընկալումներից խուսափելու համար և նպաստել աշակերտների մոտ կարծրատիպերի հաղթահարմանը:

Միջառարկայական կապեր

Ես և իմ հայրենիքը, գրականություն

ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՎԱՐՔԱԳԾԱՅԻՆ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

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

Նպատակը

Օգնել գիտակցել հասակակիցների դրական և բացասական ազդեցությունը, հնարավոր հետևանքները:

Տրամադրել տեղեկատվություն և զարգացնել «ոչ» ասելու հմտություններ:

Ծանոթացնել տարածված վնասակար սովորություններին և դրանց հետևանքներին:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Տարբերակել դրական և բացասական վարքագծերը ըստ դրանց հավանական հետևանքների:
2. Բացատրել արարքների հնարավոր հետևանքները:
3. Մեկնաբանել ալկոհոլի, ծխախոտային և նիկոտին պարունակող արտադրատեսակների (այդ թվում՝ նարգիլի, տաքացվող ծխախոտի էլեկտրոնային

սիգարետների), ինչպես նաև երկրորդային ծխի վնասները, ազդեցությունը ֆիզիկական գործունեության վրա, ներառյալ՝ մարզական պատրաստվածության:

4. Կարևորել հասակակիցների կամ ավելի մեծերի բացասական ճնշմանը դիմակայելու կարողությունը՝ ծխախոտի և ալկոհոլի օգտագործման հարցում:
5. Կարողանալ մերժել և «ոչ» ասել նման առաջարկներին:

Բովանդակություն

- Հասակակիցների դրական և բացասական ազդեցությունը, հնարավոր հետևանքները:
- Ինչպես դիմակայել բացասական ազդեցությանը, ինչպես ասել «ոչ»:
- Ալկոհոլի, ծխախոտային և նիկոտին պարունակող արտադրատեսակների (այդ թվում՝ նարգիլի, տաքացվող ծխախոտի էլեկտրոնային սիգարետների) ինչպես նաև երկրորդային ծխի վնասները, ազդեցությունը ֆիզիկական գործունեության վրա, ներառյալ՝ մարզական պատրաստվածության:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

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

Միջառարկայական կապեր

Կենսաբանություն, գրականություն, ֆիզիկական կուլտուրա
Ներդասընթացային կապեր՝ Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն թեմաների հետ

6-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ

ՄՆՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ
ԹԵՄԱ՝ Սննդի մակնշումներ, սննդամթերքի վերամշակում և պահպանում (2 ժամ)
Նպատակը
<p>Սովորեցնել կարգալ սննդի մակնշումը և կատարել ճիշտ ընտրություն:</p> <p>Օգել գտնել ճիշտ պատասխաններ հնարավոր առարկություններին, եթե կա գնված սննդի վերադարձի խնդիր: Բացատրել սննդային արժեքային շղթաները՝ մշակումից մինչև օգտագործում: Ներկայացնել վերամշակման ժամանակ սննդարարության փոփոխությունները և օգնել կիրառել սննդի մշակման և պահպանման անվտանգ եղանակներ:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Բացատրել, թե ինչու է սնունդը մակնշվում, կարգալ սննդի հիմնական մակնշումները, օրինակ՝ արտադրության և պահպանման ժամկետը: Տարբերել ժամկետանց, անորակ սննդատեսակները: 2. Կարգալ գնված սննդի վրա սննդարարության մասին տեղեկատվությունը, վերլուծել և հասկանալ օգտակար և վնասակար նյութերի առկայությունը կամ բացակայությունը: Առաջնորդվելով մակնշմամբ՝ կարողանալ ընտրել ավելի առողջ տեսակներ: 3. Հիմնավորել, որ սպառողների իրավունքն է վերադարձնել հին կամ անորակ ապրանքը, պաշտպանել սպառողների իրավունքները: 4. Ներկայացնել սննդի հիմնական աղբյուրները, հիմնավորելով, որ բույսերը սննդային արժեքային հիմքն են: Գնահատել հողի նշանակությունը: 5. Նկարագրել, թե ինչպես էր սնունդը արտադրվում նախկինում: Ներկայացնել սննդի վերամշակման նպատակները, նկարագրել, թե ինչպես են որոշ սննդատեսակներ ամբողջովին փոխվում արտադրական վերամշակումից հետո: 6. Բնութագրել սննդի որակի չափանիշները: Ճանաչել սննդի պահպանման եղանակները: Ներկայացնել սննդի փչացումը կանխարգելող հիմնական մեթոդները:
Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Սննդի մակնշում: • Սննդային շղթաներ: Սննդի վերամշակում: • Սննդամթերքի որակի գնահատում և պահպանում:

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

ԱՃ, ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ, ՀԻԳԻԵՆԱ
ԹԵՄԱ՝ Օրվա ռեժիմի պահպանում, աշխատատեղի ճիշտ ընտրություն, տեսողության, լսողության խանգարումների կանխարգելում (3 ժամ)
Նպատակը
Ծանոթացնել աշխատանքի հիգիենայի հիմնական դրույթներին, ինչպես ճիշտ ընտրել աշխատատեղը: Տրամադրել գիտելիք՝ ժամանակը, օրը, քունը և հանգիստը ճիշտ պլանավորելու վերաբերյալ: Ձևավորել տեսողության, լսողության և կեցվածքի խանգարումների կանխարգելման հմտություններ և կարողություններ, այդ թվում առողջական խնդիրների, հաշմանդամության դեպքում:
Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Նկարագրել գերհոգնածության նշանները և բացատրել, թե ինչպես խուսափել դրանից:
2. Մեկնաբանել, որ մարդու վարքագիծը ազդում է առողջության վրա:
3. Արդյունավետորեն տնօրինել ժամանակը և բաշխել առօրյա գործերը օրվա ընթացքում՝ հաջորդելով աշխատանքը և հանգիստը:
4. Նշել, թե որ գործողություններն են նպաստում նորմալ քնին և որոնք՝ խանգարում:
5. Կատարել աշխատանքի կամ դաս սովորելու վայրի ճիշտ ընտրություն, հարմարեցնել աշխատատեղը:
6. Թվարկել կեցվածքի պահպանման և նստելու դիրքի անհրաժեշտ կանոնները:
7. Թվարկել տեսողության պահպանման կանոնները և կատարել վարժություններ աչքերի համար:
8. Ներկայացնել, թե ինչպես խուսափել լսողության խանգարումներից:
9. Նկարագրել աշխատանքի, քնի և հանգստի ռեժիմի պահպանման, լսողության, տեսողության, կեցվածքի կանոններին հետևելու կարևորությունը առողջական խնդիրներ և հաշմանդամություն ունենալու պարագայում:

Բովանդակություն

- Օրվա ռեժիմը, աշխատանքի, քնի և հանգստի բաշխումը:
- Գերհոգնածության նշանները:
- Աշխատանքի հիգիենա:
- Տեսողության, լսողության, կեցվածքի խանգարումների կանխարգելում (նստելու դիրք, լուսավորվածություն, տրանսպորտում կարդալը, աչքերի գերլարում, ականջակալներով բարձր երաժշտություն լսելը):

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Վարժություններ, օրվա գրաֆիկի կազմում, տեսանյութերի դիտում, քննարկում

Միջառարկայական կապեր

Ֆիզիկական կուլտուրա, հասարակագիտություն, բնագիտություն
 Ներդասընթացային կապեր՝ Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն թեմաների հետ

ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ՎՏԱՆԳԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ

**ԹԵՄԱ՝ Անվտանգությունը փողոցում
Առաջին օգնության հիմունքներ (3 ժամ)**

Նպատակը

Օգնել ընդլայնել անվտանգության կանոնների մասին իմացությունը, կողմնորոշվելու և պահպանել անվտանգության կանոնները փողոցում:
Ձևավորել կարողություններ տուժածի մոտ կենսական կարևոր օրգանների հնարավոր խանգարումները ստուգելու և անհրաժեշտության դեպքում ԱՕ ցուցաբերելու:
Օգնել տարբերակել միջատների և զեռուների խայթոցները, ցուցաբերել ԱՕ:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Թվարկել ճանապարհա-տրանսպորտային պատահարների (ՃՏՊ) առաջացման հիմնական պատճառները և երթևեկության անվտանգության կանոնները:
2. Ցուցաբերել առաջին օգնություն անգիտակից տուժածին (բերել կողքի ապահովության դիրքի), շնչահեղձության, ուշաթափության, շոկի, էպիլեպտիկ նոպայի դեպքում:
3. Ներկայացնել՝ ինչ չի կարելի անել անգիտակից տուժածին առաջին օգնություն ցուցաբերելիս:
4. Տիրապետել Հեմլիխի մեթոդին (առաջին օգնություն շնչուղիների խցանման դեպքում):
5. Բացատրել՝ ինչ չի կարելի անել շնչուղիների խցանման դեպքում առաջին օգնություն ցուցաբերելիս:
6. Նշել տարբեր միջատների և զեռուների խայթոցների, կենդանիների կծածի հետևանքով վարակիչ հիվանդություն ձեռք բերելու, թունավորվելու, ալերգիկ ռեակցիայի վտանգի մասին:
7. Նշել՝ ինչ չի կարելի անել միջատների և զեռուների խայթոցների, կենդանիների կծածի դեպքում առաջին օգնություն ցուցաբերելիս:

Բովանդակություն

- ՃՏՊ կանխարգելում՝ ամրագոտի, մեքենայի մանկական նստատեղ, արագություն, ալկոհոլ և երթևեկության կանոնների խախտում:
- Անհետաձգելի և առաջին օգնություն շնչահեղձության, անաֆիլակտիկ շոկի,

<p>ուշաթափության, էպիլեպտիկ նոպայի դեպքում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Տարբեր միջատների և զեռունների խայթոցներ, կենդանիների կծածներ: Նախազգուշական միջոցառումներ, ԱՕ:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
<p>Տեսանյութերի ցուցադրում և քննարկում, պրեզենտացիաներ, առաջին օգնության կիրառման գործնական աշխատանքներ:</p>
Միջառարկայական կապեր
<p>Բնագիտություն, ֆիզիկական կուլտուրա</p>

ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒՋԱԿԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ
ԹԵՄԱ՝ Ժամանակի կառավարում (1 ժամ)
Նպատակը
<p>Ձևավորել ժամանակի արդյունավետ կառավարման հմտություններ: Ներկայացնել ժամանակի արդյունավետ կառավարման հիմնական խոչընդոտները:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Մեկնաբանել, որ ինքնուրույնությունն ենթադրում է ժամանակի կառավարման, ռեժիմի պահպանման և սեփական անելիքները պլանավորելու հմտություններ: 2. Կիրառել ժամանակի կառավարման մարտավարությունները: 3. Ներկայացնել սոցիալական կայքերում և համակարգչային խաղերի վրա ծախսվող ժամանակի կառավարման կարևորությունը:
Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Ժամանակի կառավարումը՝ որպես ինքնուրույնության և պատասխանատվության գործոն:

<ul style="list-style-type: none"> • Աճող պատասխանատվության հետ կապված տազնապից խուսափելու մարտավարություններ: • Համակարգչային խաղերը և սոցիալական կայքերը՝ որպես ժամանակի արդյունավետ օգտագործման խոչընդոտ:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
Իրավիճակների քննարկում, կլոր սեղան, դերատներ
Միջառարկայական կապեր
Գրականություն Ներառարկայական կապեր՝ Աճ, զարգացում, հիգիենա թեմաների հետ

ՓՈԽՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՍԵՌԱՅԻՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ
ԹԵՄԱ՝ Ընկերություն և խտրականություն (4 ժամ)
Նպատակը
<p>Օգնել գիտակցել փոխվստահության, ապրումակցման վրա հիմնված ընկերության դրական կողմերը, դիտարկել այդպիսի ընկերության դրական ազդեցությունը մարդու բարեկեցության և հասկացված լինելու վրա, բացատրել առողջ ընկերական հարաբերություններ ձևավորելու կարևորությունը, ընկերների բացասական ազդեցությանը հակազդելու հնարավոր ձևերը: Ներկայացնել՝ ինչպես չենթարկվել ճնշմանը, ինչպես «ոչ» ասել և օգնության դիմել:</p> <p>Վերլուծել խտրականության և պիտակավորման բացասական կողմերը, զարգացնել ապրումակցում խտրական վերաբերմունքի ենթարկված և աջակցության կարիք ունեցող մարդկանց հանդեպ, իրազեկել աջակցություն տրամադրելու ձևերի և անհրաժեշտության մասին:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Ճանաչել ընկերության տարբեր տեսակներ:
2. Բնութագրել այն հատկանիշները, որոնք կօգնեն ամուր ընկերության և հարաբերությունների ձևավորմանը:
3. Վերլուծել հասակակիցների դրական և բացասական ազդեցությունն իրենց փոխհարաբերությունների կառուցման վրա, բերել օրինակներ:
4. Հիմնավորել մերժելու և չենթարկվելու կարևորությունը, երբ փորձում են ճնշել, ստիպել անելու մի բան, որը չեն ուզում:
5. Օրինակներ բերել և կարծիք հայտնել տարբեր հիմքերով՝ սոցիալական, ազգային, սեռային, ֆիզիկական և այլ պիտակավորման, կանխակալ վերաբերմունքի, խտրականության և բացասական կողմերի մասին:
6. Ներկայացնել և հիմնավորել նման գործելակերպի վնասարարությունը հասարակության համար:
7. Նկարագրել՝ ինչպես կարելի է աջակցություն ցուցաբերել այն մարդկանց, որոնք ենթարկվում են նման խտրական վերաբերմունքի:
8. Հիմնավորել վստահելի մեծահասակ ունենալու կարևորությունը, ում հետ կարող են քննարկել նման իրավիճակները և օգնություն խնդրել:
9. Ճանաչել ՀՀ սահմանադրությամբ ամրագրված իրավունքները ազգային և համամարդկային արժեքների վերաբերյալ:

Բովանդակություն

- Ընկերական տարբեր փոխհարաբերություններ՝ ծանոթ, ընկեր, մտերիմ ընկեր, զուգընկեր:
- Ընկերություն՝ հիմնված վստահության, կիսվելու, ապրումակցման վրա:
- Ընկերության կարևորությունը և դրական կամ բացասական ազդեցության տարբերակումը:
- Տարբեր տեսակի խտրականության ճանաչում, պիտակավորման և անհավասար հնարավորությունների կապը, օրինակներ՝ տարբեր ոլորտներից:
- Խարան, պիտակավորում, կարծրատիպեր, նախապաշարումներ, ինչպես խուսափել դրանից:
- Վստահելի մարդ, օգնության հնարավորություն և օգնության դիմելու կարևորություն:
- Համամարդկային արժեքներ և իրավունքներ:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Քննարկումներ, խաղեր, խմբային և զույգերով աշխատանքներ, դերատներ, տեսանյութերի դիտում, քննարկում, հարցախոյզ
Միջառարկայական կապեր
Ես և իմ հայրենիքը Ներառարկայական կապեր՝ Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն թեմաների հետ

ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՎԱՐՔԱԳԾԱՅԻՆ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ
ԹԵՄԱ՝ Վարքագծային հիվանդություններ, ոչ վարակիչ և վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում, պատվաստումներ (1 ժամ)
Նպատակը
Ծանոթացնել վարքագծային հիվանդությունների հետ: Օգնել գիտակցել, որ ապրելակերպը՝ առողջության հիմնական գործոններից մեկն է, հիվանդությունների մեծ մասը կարելի է կանխել պատասխանատու վարքագիծ ունենալով: Ներկայացնել ոչ վարակիչ հիվանդությունների՝ սիրտանոթային, քաղցկեղային հիվանդությունների, շաքարային դիաբետի, թոքերի քրոնիկ հիվանդությունների կանխարգելման միջոցները: Օգնել ընկալել պատվաստումների դերը վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելման գործում:
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Հիմնավորել, որ մարդու վարքագիծը, այդ թվում՝ ոչ ռացիոնալ սնուցումը, ցածր ֆիզիկական ակտիվությունը, ծխախոտային և նիկոտին պարունակող արտադրատեսակների և ալկոհոլի օգտագործումն ազդում են առողջական վիճակի վրա: 2. Թվարկել քրոնիկ ոչ վարակիչ հիվանդությունները, որոնք մեծապես կախված են մարդու կենսակերպից և մեկնաբանել, թե ինչպես կարելի է դրանք կանխարգելել: 3. Հիմնավորել պատվաստումների անհրաժեշտությունը հիվանդությունների

կանխարգելման գործում, թվարկել՝ որ հիվանդություններն են կանխարգելվում պատվաստումների շնորհիվ՝ գրիպ, հեպատիտ, պոլիոմիելիտ, դիֆթերիա, ՔՈՎԻԴ-19 և այլն:
Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Վարքագիծ, պատասխանատու վարքագիծ, հիվանդությունների առաջացում: • Ոչ վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում: • Պատվաստումների անհրաժեշտություն, տարածված հիվանդությունների կանխարգելում:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
Վարժություններ, տեսանյութերի դիտում, քննարկում
Միջառարկայական կապեր
Կենսաբանություն, հասարակագիտություն, գրականություն

ՍԵՌԱԿԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ
ԹԵՄԱ՝ Դեռահասային տարիքի փոփոխությունները (3 ժամ)
Նպատակը
<p>Օգնել գիտակցել, որ դեռահասության շրջանում սեռական հասունացման հետ կապված ֆիզիկական և հոգեբանական փոփոխությունները կարող են տարբեր կերպ ընթանալ:</p> <p>Վերհանել մարմնի ընկալման փոփոխությունների հետ կապված խնդիրները, քննարկել մեդիայի դերը մարմնի փոփոխության հետ կապված սխալ ընկալումների հարցում:</p> <p>Ներկայացնել հիգիենայի պահպանման հիմնական կանոնները:</p> <p>Տրամադրել տեղեկատվության վստահելի աղբյուրներ:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Նկարագրել դեռահասության շրջանում տեղի ունեցող ֆիզիկական և հոգեբանական փոփոխությունները՝ ըստ փուլերի:
2. Մեկնաբանել աղջիկների և տղաների սեռահասունացման գործընթացի անհատականությունը:
3. Բացատրել մարմնի փոփոխության հետ կապված թյուրընկալումները, քննադատաբար վերաբերվել մեդիայում ներկայացված մարմնի պատկերներին և դրանց հետևանքով ձևավորված սխալ ընկալումներին:
4. Նկարագրել դեռահասությունը որպես մարդու զարգացման կարևորագույն փուլ, այդ շրջանում տեղի ունեցող ֆիզիոլոգիական փոփոխությունները, դրանց նշանակությունը մարդու կյանքում (մայր և հայր դառնալու ունակություն), դեռահասների զգացումները այդ ժամանակաշրջանում:
5. Հիմնավորել, որ անընդունելի է ֆիզիկական փոփոխությունների կամ հաշմանդամության պատճառով դեռահասին ծաղրելը:
6. Ներկայացնել հիգիենայի կանոնների պահպանման թյուր պատկերացումները, հիգիենիկ միջոցների օգտագործումը, ընտրությունը:
7. Նշել՝ ում պետք է դիմել գրագետ և վստահելի տեղեկատվություն ստանալու համար (բուժճառայություն, բուժաշխատող):

Բովանդակություն

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

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

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

Դիտարկում՝

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

զգացողությունների, ամաչելու վերաբերյալ: Ինչպես նաև՝ տղաների հասունացման առանձնահատկությունների վերաբերյալ բուժաշխատողի ներգրավմամբ:

Միջառարկայական կապեր

Բնագիտություն, գրականություն
Ներդասընթացային կապեր՝ Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն թեմաների հետ:

7-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ

ՍՆՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ

ԹԵՄԱ՝ Սննդի գովազդ և անվտանգություն (2 ժամ)

Նպատակը

Օգնել գիտակցել գովազդի կոմերցիոն նպատակները: Օգնել հասկանալ սեփական սննդային սովորությունների ընտրության ազդակները, ձևավորել գիտակից ընտրություն կատարելու հմտություններ:

Օգնել պահպանել սննդի հիգիենան և անվտանգությունը: Տարբերել սննդային թունավորումները ինֆեկցիաներից և դրանց առաջացման պատճառները:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Տարբերակել բոլոր այն գործոնները, որոնք ազդում են սննդային վարքագծի վրա, դիմակայել հասակակիցների, մեդիայի, սոցիալական ճնշումներին:
2. Բացատրել, որ սննդի գովազդը պատվիրվում է արտադրողի կողմից՝ վաճառքը խթանելու նպատակով և հասկանալ, թե ինչպես է այն ազդում մարդկանց ընտրության վրա:
3. Ճանաչել դրսում վաճառվող սննդի խնդիրները, հասկանալ, թե ինչ հնարավոր վտանգներ կարող են լինել և ինչ պետք է անել դրանցից խուսափելու համար:
4. Ներկայացնել սննդային թունավորումների և վարակների ախտանշանները, հետևանքները, կանխարգելման մեթոդները, և թե երբ պետք է դիմել բժշկի:
5. Կարողանալ կիրառել սննդի հիգիենայի կանոնները:

Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Սննդային սովորությունների և ընտրության վրա ազդող գործոնները: Դիմակայելու հմտություններ: • Սննդի անվտանգությունը խանութում և դրսում: • Սննդային վարակներ և թունավորումներ: • Փորլուծություն, հետևանքներն ու պատճառները, կանխարգելման և բուժման մեթոդները:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
<p>Գործնական աշխատանք՝ ներկա սննդային գովազդների վերլուծություն, հիմնական ուղերձների բացահայտում: Սեփական գովազդի ստեղծում: Բուժքրոջ հետ միասին, փորլուծության ժամանակ անհրաժեշտ օգնության քննարկում: Հետազոտություններ՝ վստահելի աղբյուրներից, կայքերից օգտվելով վարժություններ:</p>
Միջառարկայական կապեր
Կենսաբանություն, ֆիզիկական կուլտուրա, տեխնոլոգիա, հասարակագիտություն

ԱՃ, ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ, ՀԻԳԻԵՆԱ
ԹԵՄԱ՝ Շրջակա միջավայրի անբարենպաստ գործոններ և առողջությունը (1 ժամ)
Նպատակը
<p>Ծանոթացնել շրջակա միջավայրի անբարենպաստ գործոնների՝ արևի ինտենսիվ ճառագայթների, խոնավության, արևահարության, ցրտահարության հետ և բացատրել դրանց ազդեցությունը:</p> <p>Տրամադրել գիտելիք, ձևավորել հմտություններ անձնական հիգիենայի և պաշտպանիչ պարագաների կիրառման վերաբերյալ:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները
1. Ներկայացնել, թե ինչպես է պետք պաշտպանվել արևի ճառագայթների վնասակար

<p>ազդեցությունից:</p> <p>2. Բացատրել, թե ինչպես ընտրել հարմարավետ հագուստ, անձնական հիգիենայի և պաշտպանիչ պարագաներ՝ շրջակա միջավայրի անբարենպաստ գործոններից պաշտպանվելու համար, այդ թվում՝ երբ պետք է օգտագործել արևապաշտպան քսուքներ:</p>
Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Շրջակա միջավայրի անբարենպաստ գործոնների՝ արևի ինտենսիվ ճառագայթների, խոնավության ազդեցությունը, ինչպես պաշտպանվել այդ ազդեցությունից: • Անձնական հիգիենայի և պաշտպանիչ պարագաներ: • Արևայրուք, արևահարություն, ցրտահարություն. նշանները, ինչպես կանխարգելել: • Երբ դիմել մասնագետի:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
<p>Վարժություններ, տեսանյութերի դիտում, քննարկում, վստահելի աղբյուրներից, կայքերից տեղեկատվության հայթայթում</p>
Միջառարկայական կապեր
<p>Հասարակագիտություն, ֆիզիկա</p> <p>Ներառարկայական կապեր՝ Անվտանգություն, վտանգի կանխարգելում, առաջին օգնություն թեմաների հետ</p>

ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ՎՏԱՆԳԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ
<p>ԹԵՄԱ՝ Տարիանման պլան</p> <p>Առաջին օգնության հիմունքներ (3 ժամ)</p>
Նպատակը

Խթանել աղետների ժամանակ անհրաժեշտ գործողություններին և կանոններին տիրապետելու, տարհանման պլանը քայլ առ քայլ մշակելու կարողություններ: Օգնել գիտակցել տարահանման վարժանքի նշանակությունը արտակարգ իրավիճակներում: Ձևավորել սրտի աշխատանքի և շնչառության վերականգնման կարողություններ: Նախազգուշական միջոցառումների շնորհիվ կանխել արևահարությունը, ցրտահարությունը, ցուցաբերել ԱՕ արևահարության և ցրտահարության նախանշանների դեպքում:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Մշակել տարհանման պլան:
2. Բացատրել տարհանման վարժանքի նշանակությունը:
3. Նախապատրաստել աղետի կապոց՝ թվարկել անհրաժեշտ իրերը, փաստաթղթերը, սննդամթերքը, հագուստը:
4. Տիրապետել արհեստական շնչառության և սրտի անուղղակի մերսման տեխնիկային: Ներկայացնել՝ ինչ չի կարելի անել առաջին օգնություն ցուցաբերելու ժամանակ:
5. Նկարագրել մարմնի գերտաքացման և արևահարության, գերսառեցման ու ցրտահարության նշանները:
6. Ցուցաբերել առաջին օգնություն մարմնի գերտաքացման և արևահարության, գերսառեցման ու ցրտահարության դեպքում: Նշել՝ ինչ չի կարելի անել առաջին օգնություն ցուցաբերելու ժամանակ:

Բովանդակություն

- Անհրաժեշտ գործողությունները և կանոնները աղետների ժամանակ:
- Տարհանման պլան: Տարհանման, հրդեհային անվտանգության նշաններ:
- Սրտի աշխատանքի և շնչառության վերականգնում (ՍԱՇՎ):
- Արտաքին գործոնների ազդեցություն:
- Մարմնի գերտաքացում, արևահարություն, գերսառեցում, ցրտահարություն: Առաջին օգնություն:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Տարհանման վարժանքներ, առաջին օգնության կիրառման գործնական աշխատանքներ, տեսանյութերի ցուցադրում և քննարկում

Միջառարկայական կապեր
Աշխարհագրություն, տեխնալոգիա, երկրաչափություն, կենսաբանություն, ֆիզիկական կուլտուրա Ներդասընթացային կապեր՝ Աճ, զարգացում, հիգիենա թեմաների հետ

ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒՋԱԿԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ
ԹԵՄԱ՝ Մարմնի պատկեր, ինքնագնահատական և ինքնավերաբերմունք (3 ժամ)
Նպատակը
Բացատրել «մարմնի պատկեր» հասկացությունը և դրա վրա ազդող գործոնները: Արժևորել ինքնագնահատականը և դրական ինքնավերաբերմունքը, վեր հանել դրական ինքնագնահատականի ձևավորման համար անհրաժեշտ ներքին ռեսուրսները: Օգնել ընկալել անձի արժեքը՝ ներքին և արտաքին առանձնահատկությունների ամբողջականության մեջ:
Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Դիտարկել մարմնի փոփոխությունները, դրանց հետ կապված անհանգստությունը: Ընկալել, որ հասունացման շրջանում ֆիզիկական փոփոխություններն անխուսափելի են և խիստ անհատական:
2. Մեկնաբանել սոցիալական կայքերում և ՁԼՄ-ներում ներկայացվող գեղեցկության չափանիշների անիրատեսական լինելը:
3. Մեկնաբանել դրական ինքնավերաբերմունքի և սեփական արտաքինի ընդունման կարևորությունը: Վերլուծել սեփական դրական որակները, հաջողությունները և ուժեղ կողմերը, «Ես»-պատկեր:
4. Դիտարկել անձն իր ամբողջականության մեջ՝ ներքին և արտաքին գեղեցկության միասնությունը: Ընդունել, որ մարդու ֆիզիկական տեսքը չի պայմանավորում նրա արժեքը որպես անձ:
5. Հիմնավորել որ յուրաքանչյուրն իրենով հպարտանալու պատճառ և առիթ ունի: Դիտարկել, որ յուրաքանչյուրի մարմինը, այդ թվում՝ հաշմանդամություն ունեցող անձի, եզակի է, յուրահատուկ և արժանի են հարգանքի:

Բովանդակություն

- «Մարմնի պատկեր» հասկացությունը:
- Դեռահասության շրջանում մարմնի պատկերի ընկալման վրա ազդող գործոնները՝ ՁԼՄ-ներ, անիրատեսական գեղեցկության չափանիշներ:
- Մարմնի դրական ընկալման հոգեբանական ռեսուրսներ:
- Անձն իր ամբողջականության մեջ:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Թրենինգային վարժություններ, իրավիճակների քննարկում, դերատներ

Միջառարկայական կապեր

Հասարակագիտություն, գրականություն

ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՎԱՐՔԱԳԾԱՅԻՆ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ԹԵՄԱ՝ Ռիսկային վարքագծի պատճառները, հետևանքները (2 ժամ)

Նպատակը

Ծանոթացնել ռիսկային վարքագծի, դրա դրդապատճառների հետ:
Նկարագրել Ծխախոտային և նիկոտին պարունակող արտադրատեսակների (այդ թվում՝ նարգիլեի, տաքացվող ծխախոտի էլեկտրոնային սիգարետների) կարճաժամկետ և երկարաժամկետ ազդեցությունը:
Տեղեկացնել կախվածության նշանների, վտանգների և հետևանքների մասին:
Օգնել գիտակցել և նվազեցնել ուրիշների ազդեցությունը իրենց որոշումների վրա:
Ներկայացնել և դիտարկել տարբեր հնարավոր վտանգավոր իրավիճակներ, օգնել մշակել դրանցից խուսափելու միջոցներ և անվտանգության կանոններ:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Ներկայացնել՝ ինչու են դեռահասները հակված ռիսկային վարքագիծ դրսևորելու:
2. Տարբերել անվտանգ և ռիսկային վարքագծերը:
3. Բացատրել, թե ինչպես են վնասակար սովորությունները ազդում առողջական և հոգեկան վիճակի վրա:
4. Նկարագրել ծխախոտային և նիկոտին պարունակող արտադրատեսակների (այդ թվում՝ նարգիլեի, տաքացվող ծխախոտի էլեկտրոնային սիգարետների) կարճաժամկետ և երկարաժամկետ հետևանքները, թվարկել կախվածության նշանները, վտանգները և հետևանքները:
5. Ճանաչել պոտենցիալ վտանգավոր և անվտանգ գործողությունները՝ էլեկտրոնային միջոցների օգտագործման, ազարտային խաղերի և ռիսկային հարաբերությունների դեպքում:
6. Մեկնաբանել, թե ինչպես ուրիշները կարող են ազդել սեփական առողջությանը վերաբերող որոշումների կայացման վրա, օրինակ՝ մեքենա վարելը, ազարտային խաղերը, տարբերակել կողմնակի դրական և բացասական ազդեցությունը, ինչպես նաև գովազդի, ֆիլմերի ազդեցությունը: Ցուցադրել վտանգավոր իրավիճակներից խուսափելու և հասակակիցների ճնշմանը դիմակայելու կարողություն:
7. Թվարկել հիմնական անվտանգության կանոնները և նշել՝ ում դիմել օգնության համար:

Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> ● Անվտանգ և ռիսկային վարքագիծ, պատճառը, հետևանքները: ● Շրջապատի ազդեցությունը, որոշումների ընդունումը, ճնշումը: ● Ծխախոտային և նիկոտին պարունակող արտադրատեսակների (այդ թվում՝ նարգիլեի, տաքացվող ծխախոտի էլեկտրոնային սիգարետների) կարճաժամկետ և երկարաժամկետ հետևանքները, կախվածության նշանները: ● Վտանգավոր իրավիճակներ, անվտանգության կանոններ:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
Վարժություններ, տեսանյութերի դիտում, քննարկում, ինտերակտիվ խաղ
Միջառարկայական կապեր
<p>Հասարակագիտություն, գրականություն</p> <p>Ներդասընթացային կապեր՝ Փոխհարաբերություններ, սեռային խնդիրներ թեմաների հետ</p>

ԲՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՀԱԼԱԾԱՆՔ, ՇԱՀԱԳՈՐԾՈՒՄ
ԹԵՄԱ՝ Բռնության տեսակները և թյուրընկալումներ (4 ժամ)
Նպատակը
<p>Օգնել հասկանալ բռնության տեսակները, դրանց փոխկապվածությունը, բուլինգի, կիբերբուլինգի և տրոլինգի երևույթները, դրանց բացասական ազդեցությունը, անթույլատրելիությունը, հնարավոր հետևանքները: Իրազեկել բռնության քրեական պատասխանատվության, անթույլատրելիության, բռնությունից պաշտպանվելու հնարավորության, օգնության մասին:</p> <p>Օգնել գիտակցել գենդերային կարծրատիպերի և բռնության կապը, բացատրել մեդիայի ազդեցությունը բռնության և կարծրատիպերի վերարտադրման հարցում, իրազեկել կարծրատիպերի հաղթահարման կարևորության և բռնությունից խուսափելու</p>

նշանակության մասին:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Թվարկել և տարբերակել բռնության և ոտնձգության ձևերը՝ Ֆիզիկական, հոգեբանական, տնտեսական, անտեսում, վերահսկում:
2. Նկարագրել բուլինգի, կիբերբուլինգի և տրոլինգի երևույթները, օրինակներ բերել, ներկայացնել դրանց բացասական ազդեցությունը և հնարավոր հետևանքները:
3. Զուգահեռներ տանել բուլինգի և կիբերբուլինգի ազդեցության միջև:
4. Քննարկել բռնության անթույլատրելիությունը և քրեականացումը, ինչպես վարվել բռնությանը ականատես լինելու դեպքում:
5. Թվարկել գենդերային կարծրատիպերը և բացատրել, թե ինչպես են կարծրատիպերը նպաստում բռնության երևույթին:
6. Մեկնաբանել՝ ովքեր են ավելի հաճախ ենթարկվում բռնության:
7. Նշել բռնությունը քրեականացնող որոշ փաստաթղթերի հոդվածներ և թե ում է պետք դիմել բռնության դեպքում:
8. Թվարկել աջակցող մարմինների անուններ և օգնության «Թեժ գծի» հեռախոսահամարներ:

Բովանդակություն

- Բռնության և ոտնձգության տարբեր ձևերը՝ Ֆիզիկական, անտեսում, հոգեբանական, տնտեսական, վերահսկում, բուլինգ, կիբերբուլինգ:
- Սոցիալական, բժշկական, հոգեբանական օգնության հասանելի աղբյուրներ: Օգնություն և «Թեժ գծերի» վերաբերյալ իրազեկում:
- Կարծրատիպերն ու իրենց կապը բռնության հետ:
- Բռնության վերաբերյալ թյուրընկալումներ:
- Խոցելիությունը և բռնության քրեականացում:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Քննարկում, քարտային խաղեր, խմբային և զույգերով աշխատանք, դեբատներ, տեսանյութերի դիտում, քննարկում, հարցախոյզ

Դիտարկում՝

Ողջունելի է բռնությունը կանխարգելելու վերաբերյալ տեսանյութերի դիտումը և

քննարկումը: Հնարավորության դեպքում հյուր-մասնագետի ներկայություն՝ բռնությունը ճանաչելու և կանխարգելելու շուրջ քննարկման դասին:

Պետք է ուշադիր լինել, որպեսզի քննարկման ժամանակ կանանց և տղամարդկանց մասին կարծրատիպերը չվերարտադրվեն:

Թեման առավել հաջող կընկալվի, եթե նախագծային ուսումնառության շրջանակներում անցկացվի և աշակերտներին տրվի ազատություն ընտրելու թեմայի շուրջ մղվող հարց, իրենց հետաքրքրության, հմտությունների և ուսուցչի հետ համաձայնեցված ֆորմատով:

Միջառարկայական կապեր

Հասարակագիտություն, գրականություն

ՍԵՌԱԿԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

ԹԵՄԱ՝ Սեռահասունացում, հոգեբանական փոփոխություններ (3 ժամ)

Նպատակը

Օգնել գիտակցել, որ դեռահասի ֆիզիկական զարգացումն ավելի արագ է ընթանում, քան հոգեբանական հասունացումը, և դրանով էլ պայմանավորված են այդ շրջանի մի շարք դժվարություններ:

Ներկայացնել սեռական հասունացման ընթացքում ֆիզիկական, հոգեբանական հասունության անհամաչափությունը և դրա հնարավոր հետևանքները:

Բացատրել, ինչպես ընդունել և հարմարավետ զգալ սեփական մարմնում:

Ներկայացնել «մարմնի սահմաններ» հասկացությունը:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Նկարագրել ֆիզիկական և հոգեբանական փոփոխությունների փուլերի անհամաչափությունը, տեղի ունեցող հնարավոր բարդությունները:
2. Բացատրել, որ մարմնի սխալ ընկալումը նպաստում է անողոքսայի և բուլիմիայի զարգացմանը:
3. Բացատրել, դեռահասային տարիքում տեղի ունեցող ֆիզիոլոգիական փոփոխությունները (տղաների շրջանում):

4. Մեկնաբանել, բացատրել մարմնի սահմանների, անձնական տարածքի, հպումների թույլատրելի և անթույլատրելի սահմանը, ինչպես վարվել, ում դիմել:
5. Տեղեկացված լինել՝ ինչ աղբյուրներից գտնել վստահելի տեղեկատվություն սեռահասունացման վերաբերյալ:

Բովանդակություն

- Սեռահասունացում, ֆիզիկական, հոգեբանական փոփոխություններ, նորմա և պաթոլոգիա:
- Մարմնի սահմանները, մարմնի ընկալումը:
- Տեղեկատվական աղբյուրներ:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

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

Դիտարկում՝

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

Միջառարկայական կապեր

Կենսաբանություն, գրականություն, հասարակագիտություն
Ներդասընթացային կապեր՝ Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն թեմաների հետ

8-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ

ՄՆՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ

ԹԵՄԱ՝ Ամենօրյա առողջ սննդակարգ (2 ժամ)

Նպատակը
Ձևավորել սեփական սննդակարգը վերլուծելու կարողություն՝ տարբերակելով առողջ և անառողջ սնունդը, ընտրությունները և դրդապատճառները: Սովորեցնել սննդակարգը սպիտակուցով, կալցիումով, երկաթով, բջջանյութով ավելի հարուստ դարձնելու հնարքներ: Օգնել կատարել առողջ, պլանավորված սննդի ընտրություն:
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Վերլուծել սեփական սննդակարգը՝ տարբերակելով առողջ և անառողջ սովորությունները, սննդային ընտրությունները, դրդապատճառները: 2. Գնահատել, թե ինչ որակական և քանակական փոփոխություններ են պետք սեփական սննդակարգը ավելի առողջ դարձնելու համար: 3. Բացատրել, թե ինչպես կարելի է ամենօրյա առողջ սննդակարգում ներառել սննդամթերք, որը հարուստ է սպիտակուցով, կալցիումով, երկաթով, բջջանյութով: 4. Ցուցադրել առողջ սննդի պլանավորման, գնման, պատրաստման հմտություններ: 5. Պահպանել սննդի անվտանգության կանոնները սննդի պատրաստման ժամանակ:
Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Սեփական սննդակարգը ավելի առողջ դարձնելու հմտություններ:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
Վարժություններ, գործնական աշխատանք՝ սննդակարգում սպիտակուցով, կալցիումով, երկաթով, բջջանյութով ընտրությամբ, վստահելի աղբյուրներից, կայքերից տեղեկատվության հայթայթում
Միջառարկայական կապեր
Կենսաբանություն, Հասարակագիտություն, Ֆիզիկական կուլտուրա

ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ՎՏԱՆԳԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ
ԹԵՄԱ՝ Անվտանգության կանոնների պահպանումը ուսումնական գործընթացում և առօրյա կյանքում, առաջին օգնության հիմունքներ (2 ժամ)
Նպատակը
<p>Օգնել գիտակցել կենցաղում, լաբորատորիաներում, տարբեր թունավոր նյութերի, էլեկտրական սարքավորումների հետ աշխատելիս անվտանգության կանոնների պահպանման կարևորությունը:</p> <p>Ձևավորել տուժածի մոտ հնարավոր վնասվածքները բացահայտելու կարողություններ, անհրաժեշտության դեպքում՝ ԱՕ ցուցաբերելու:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Կիրառել անվտանգության կանոնները կենցաղում, լաբորատորիաներում, տարբեր թունավոր նյութերի, էլեկտրական սարքավորումների հետ աշխատելիս: 2. Կիրառել անվտանգության կանոնները գյուղատնտեսական աշխատանքներ կատարելիս: 3. Նշել, թե ինչպես խուսափել վնասվածքներից և թունավորումներից: 4. Տիրապետել առաջին օգնությանը էլեկտրահարության, աչքի վնասվածքի, տարբեր տեսակի այրվածքների և վերքերի դեպքում: 5. Նկարագրել՝ ինչ չի կարելի անել աչքի վնասվածքի, տարբեր տեսակի այրվածքների և վերքերի դեպքում առաջին օգնություն ցուցաբերելիս:
Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Գյուղատնտեսական վնասակար միջոցներ. ինչպես անվտանգ օգտագործել: • Վնասակար նյութեր, կենցաղային քիմիա, քիմիկատներ, էլեկտրականություն և այլն: • Անվտանգության կանոնները լաբորատորիաներում: • ԱՕ էլեկտրահարության այրվածքների և աչքի վնասվածքների, վերքերի դեպքում:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման

Ենթակա սկզբունքներ
Տեսանյութերի ցուցադրում և քննարկում, պրեզենտացիաներ, առաջին օգնության կիրառման գործնական աշխատանքներ
Միջառարկայական կապեր
Ֆիզիկա, քիմիա, կենսաբանություն, ՆԶՊ, ֆիզիկական կուլտուրա

ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒԶԱԿԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ
ԹԵՄԱ՝ Հույզեր, սթրես և դեպրեսիա (3 ժամ)
Նպատակը
<p>Ծանոթացնել հիմնական հույզերի տեսակներին, օգնել հասկանալ և արտահայտել սեփական հույզերը: Ծանոթացնել հուզական ինտելեկտ հասկացությանը, խթանել հուզական ինտելեկտի զարգացումը:</p> <p>Քննարկել սթրեսը և սթրեսորները առօրյա կյանքում, ձևավորել սթրեսի հաղթահարման մարտավարություններ:</p> <p>Օգնել ճանաչել դեպրեսիայի նշանները և ընկճված վիճակում գտնվող մարդկանց հուզական աջակցություն ցուցաբերելու միջոցները:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Նկարագրել դեռահասության տարիքին բնորոշ հոգեբանական փոփոխությունները և դժվարությունները: 2. Մեկնաբանել, նկարագրել, հասկանալ և ընդունել սեփական հույզերը՝ դրական և բացասական: 3. Արտահայտել սեփական զգացմունքները և դիրքորոշումները տարբեր իրավիճակների և գործողությունների վերաբերյալ: 4. Ճանաչել հիմնական հույզերը, բնութագրել, թե ինչպես են մեր զգացմունքներն ու հույզերը պայմանավորում մեր վարքը: 5. Զարգացնել հուզական ինտելեկտը՝ խթանելով սեփական և այլ մարդկանց հույզերի

ճանաչումը, հուզական ինքնավերահսկումը, ինքնամոտիվացիան:

6. Բնութագրել ընկերությունը և կապվածությունը՝ որպես փոխադարձ վստահության և աջակցության աղբյուր:
7. Ճանաչել սթրեսը, սթրեսի փուլերը, ամենատարածված սթրեսորները և դրանց ազդեցությունը: Ծանոթանալ սթրեսի հաղթահարման (քուպինգ) մեխանիզմներին:
8. Ճանաչել դեպրեսիայի նշանները, ներկայացնել հուսահատություն, կորուստ ապրող անձին հուզական աջակցություն ցուցաբերելու միջոցները (ի՞նչ ասել, չասել նման հոգեվիճակում գտնվող մարդուն, ինչպե՞ս լսել): Տարբերել տրամադրության անկումը դեպրեսիայից:

Բովանդակություն

- Հույզեր, զգացմունքներ: Սեփական հակասական հույզերը հասկանալու, դրանք արտահայտելու ունակություն:
- Հուզական ինտելեկտ՝ ինչպես հասկանալ սեփական և այլ մարդկանց հույզերը, ինչպես վերահսկել սեփական հույզերը և այդ հիմքի վրա կարգավորել հարաբերությունները:
- Ընկերություն և կապվածություն՝ փոխադարձ հարգանք, վստահություն և աջակցություն:
- Սթրես, սթրեսի կառավարում և դրա հաղթահարմանն ուղղված մարտավարությունները:
- Անհուսության զգացում, դեպրեսիա, ինքնասպանության կանխարգելում: Ու՛մ դիմել նման դեպքերում:
- Ինչպե՞ս օգնել հուսահատ ընկերոջը:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Իրավիճակների քննարկում, դերային խաղեր, թրենինգային վարժություններ

Միջառարկայական կապեր

Հասարակագիտություն, գրականություն

ՓՈԽՀԱՐԱՔԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՍԵՌԱՅԻՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ
ԹԵՄԱ՝ Զգացմունքներ, առողջ հարաբերություններ և ընտանիք (4 ժամ)
Նպատակը
<p>Իրազեկել տարբեր տեսակի զգացմունքների և հարաբերությունների՝ ընկերության, սիրո մասին, իրենց արտահայտման ձևերի և փոփոխման հնարավորության մասին: Ներկայացնել անվտանգության կանոնները ժամանցի վայրերում: Ծանոթացնել սոցիալական նորմերին, դրանց շուրջ ստեղծված թյուրընկալումներին և նորմերի բացասական ազդեցությանը մարդկանց հավասար հնարավորությունների ձևավորման վրա: Տեղեկացնել, որ նորմերը ստեղծվում են հասարակությունների կողմից և փոփոխելի են:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ճանաչել հարաբերությունների տեսակները: 2. Տարբերակել ընկերության, սիրո, հրապուրանքի շուրջ հույզերը, բնութագրել զգացմունքների հնարավոր փոփոխությունները: 3. Բնութագրել զգացմունքների արտահայտման ձևեր: 4. Ինչպե՞ս խուսափել հնարավոր վտանգավոր իրավիճակներից՝ ժամանցի վայրերում, ժամադրության ժամանակ: 5. Թվարկել սոցիալական նորմերը և իրենց բացասական ազդեցությունը մարդկանց հավասար հնարավորությունների վրա: 6. Ճանաչել սոցիալական նորմերի փոփոխելիության հնարավորությունը, օրինակ՝ տղամարդկանց մասնակցությունը երեխաների խնամքին կամ կանանց կայուն կարիերա ունենալը: 7. Նկարագրել ընտանիքների տարբերությունները, առողջ և անառողջ հարաբերություններն ընտանիքում: 8. Բացատրել ներդաշնակ ընտանիքի արժեքը, նշանակությունը «առողջ» ընտանիքի ձևավորման և հասարակության համար:
Բովանդակություն

- Հարաբերությունների տեսակները:
- Զգացմունքներ և դրանք արտահայտելու ձևերը:
- Ժամանց և անվտանգության կանոններ:
- Սոցիալական նորմեր և հավասար հնարավորությունների սահմանափակումներ:
- Հասարակության դերը նորմերի ստեղծման գործում և նորմերի փոփոխելիությունը:
- Ընտանիքների տեսակներ, փոխհարաբերություններն ընտանիքում:
- Վստահության և հարգանքի վրա ձևավորված փոխհարաբերություններ:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Քննարկում, խմբային և զույգերով աշխատանք, դերատներ, տեսանյութերի դիտում և քննարկում, խաղեր, հարցախոյզ:

Դիտարկում՝

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

Միջառարկայական կապեր

Հասարակագիտություն, պատմություն

Ներդասընթացային կապեր՝ Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն թեմաների հետ

ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՎԱՐՔԱԳԾԱՅԻՆ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ
ԹԵՄԱ՝ Հոգեմետ նյութեր, ազդեցությունը, հետևանքները (1 ժամ)
Նպատակը
<p>Սովորողներին բացահայտել ծխախոտային և նիկոտին պարունակող արտադրատեսակների (այդ թվում՝ նարգիլի, տաքացվող ծխախոտի էլեկտրոնային սիգարետների), ալկոհոլի, թմրամիջոցների, ազդեցությունն օրգանիզմի վրա: Օգնել գիտակցել, թե ինչպիսի հետևանքներ և կախվածություններ են առաջացնում դրանցից յուրաքանչյուրը: Նպաստել կախվածությունները հաղթահարելու հմտությունների ձևավորմանը, խրախուսել դիմել օգնության:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Բերել հոգեմետ նյութերի օրինակներ: Բացատրել, թե ինչպես են հոգեմետ նյութերը ազդում առողջական և հոգեկան վիճակի վրա, քննարկել հոգեմետ նյութերի ազդեցության հետևանքները: 2. Բացատրել, ինչ է կախվածությունը և կախվածության ինչպիսի տեսակներ կան: 3. Բացատրել, թե ինչպես խուսափել հոգեմետ նյութերից և ում դիմել օգնության համար:
Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Հոգեմետ նյութերի տեսակները, ազդեցությունը առողջական և հոգեկան վիճակի վրա, հետևանքները: • Կախվածություն, կախվածության տեսակները: • Ինչպես խուսափել հոգեմետ նյութերից և ում դիմել օգնության համար:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
Վարժություններ, տեսանյութերի դիտում, քննարկում, ինտերակտիվ խաղ
Միջառարկայական կապեր
Կենսաբանություն, հասարակագիտություն, գրականություն

Ներդասընթացային կապեր՝ Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն թեմաների հետ, 5-րդ դասարանում, նույն թեմաների հետ՝ 6-րդ և 7-րդ դասարաններում

ՍԵՌԱԿԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

ԹԵՄԱ՝ Սեռական հասունացման նորման և պաթոլոգիան, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի կանխարգելումը (3 ժամ)

Նպատակը

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

Հիմնավորել՝ ինչու է անհրաժեշտ հետաձգել սեռական հարաբերությունները, վաղ հղիության վտանգները:

Ներկայացնել, ինչ է ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ը, ինչպես է հայտնաբերվել, վիճակագրությունը Հայաստանում և աշխարհում, բացատրել փոխանցման ուղիները, նկարագրել թյուրընկալումները կապված ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիների հետ:

Բացատրել, որ ցանկացած մարդ իրավունք ունի տեղեկացված լինել սեռական և վերարտադրողական առողջության հարցերի վերաբերյալ՝ համաձայն ՀՀ օրենսդրության:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Նկարագրել սեռական հասունացման շեղումների տարիքային առանձնահատկությունները, սահմանը, բացատրել ում և երբ դիմել, մեկնաբանել հայտնի թյուրընկալումները սեռական հասունացման վերաբերյալ:
2. Բացատրել՝ ինչու է անհրաժեշտ սեռական հարաբերությունները հետաձգելը, ժուժկալության կարևորությունը:
3. Մեկնաբանել, որ սեռական հարաբերությունները չպետք է լինեն ստիպողական:
4. Բացատրել հղիության նշանները, հղիությունը հաստատելու տարբերակները, կնոջ օրգանիզմի փոփոխությունները հղիության ընթացքում, առողջ վարքագծի նշանակությունը՝ առողջ երեխա ունենալու համար:
5. Նկարագրել վաղ տարիքում հղիանալու հնարավոր վտանգները կնոջ և ապագա երեխայի համար:

6. Նկարագրել առողջ և անառողջ հարաբերությունների տարբերությունը:
7. Բացատրել, որ սիրահարվածությունը, համակրանքը հակառակ սեռի նկատմամբ նորմալ է:
8. Նկարագրել՝ ինչ է ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ը, ինչպես է հայտնաբերվել, վիճակագրությունը Հայաստանում և աշխարհում:
9. Բացատրել ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի փոխանցման ուղիները, նկարագրել թյուրընկալումները կապված ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիների հետ:
10. Բացատրել, որ ցանկացած մարդ իրավունք ունի տեղեկացված լինել սեռական և վերարտադրողական առողջության հարցերի վերաբերյալ՝ համաձայն ՀՀ օրենսդրության:

Բովանդակություն

- Սեռահասունացման նորման և պաթոլոգիան:
- Թյուրընկալումները սեռահասունացման վերաբերյալ:
- Սեռական հարաբերությունների հետաձգման անհրաժեշտությունը:
- Վաղ հղիության հետևանքները:
- ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ, փոխանցման ուղիները, կանխարգելումը:
- Մարդու սեռական և վերարտադրողական առողջության իրավունքներ:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

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

Միջառարկայական կապեր

Կենսաբանություն, հասարակագիտություն, գրականություն

9-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ

ՄՆՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ

**ԹԵՄԱ՝ Սննդային ռիսկերը և հիվանդությունները
Ավելցուկային քաշ և կառավարման ուղիները (2 ժամ)**

Նպատակը
<p>Օգնել գնահատել սննդային ռիսկերը և բացատրել տարբեր հիվանդությունների առաջացումը սխալ սնվելու հետևանքով: Ծանոթացնել, թե որն է մարմնի առողջ քաշը, որն է ավելցուկային քաշը, ճարպակալումը և անբավարար քաշը: Բացատրել առաջացման պատճառները և կառավարման ձևերը: Ներկայացնել բուլիմիայի և անոռեքսիայի նշանները, ինչպես կանխարգելել, երբ պետք է դիմել բժշկի:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ներկայացնել, որ անառողջ սնունդը, սննդային սովորությունները և ֆիզիկական ցածր ակտիվությունը կարող են բարձրացնել որոշ քրոնիկ հիվանդությունների ռիսկը: Նկարագրել, թե ինչպես նվազեցնել այդ ռիսկերը: 2. Իմանալ, թե որն է մարմնի առողջ քաշը, որն է ավելցուկային քաշը, ճարպակալումը և անբավարար քաշը: Բացատրել, որ ճարպակալումը բարդ, տարբեր պատճառներ ունեցող քրոնիկ հիվանդություն է: Բացատրել առաջացման պատճառները և կառավարման ձևերը: 3. Վերլուծել, որ քաշի իջեցման շատ տարածված «դիետաները» վտանգավոր են ֆիզիկական և հոգեկան առողջության համար: 4. Ճանաչել բուլիմիայի և անոռեքսիայի նշանները, իմանալ դրանցից խուսափման եղանակները: 5. Նկարագրել, թե ինչ կարող են անել, երբ այդպիսի վիճակում իրենց ընկերը կամ բարեկամն է: 6. Բացատրել, որ ավելցուկային քաշի հետ կապված խնդիրների դեպքում պետք է դիմել բուժօգնության:
Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Սննդային ռիսկերը և հիվանդությունները: • Ավելցուկային քաշ, ճարպակալում, անբավարար քաշ: Առաջացման պատճառները, վերահսկման մեթոդները, բուժման և կանխարգելման մեթոդները: Առողջ և անառողջ մոտեցումները և հնարավոր բարդությունները:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
<p>Վարժություններ, ինտերակտիվ խաղեր՝ ինչպես պետք է վերաբերվել սննդային</p>

վարքագծային շեղում ունեցող ընկերներին, հետազոտություններ, պրեզենտացիաների պատրաստում, տեղեկատվության վստահելի աղբյուրներից, կայքերից տեղեկատվության հայթայթում

Միջառարկայական կապեր

Կենսաբանություն, հասարակագիտություն
Ներդասընթացային կապեր՝ Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն և Սեռական և վերարտադրողական առողջության թեմաների հետ, 7-րդ դասարանում

ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ՎՏԱՆԳԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ

ԹԵՄԱ՝ ՏԵԽՆԱԾԻՆ ԲՆՈՅԹԻ ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ
Խոցելի խմբերն արտակարգ իրավիճակներում (2 ժամ)

Նպատակը

Ձևավորել վտանգավոր օբյեկտներում ծագած տեխնածին արտակարգ իրավիճակին արագ և ճիշտ արձագանքելու կարողություններ: Օգնել գնահատել իր և ուրիշների հնարավորությունների սահմանները և պատկերացնել անհրաժեշտ գործողությունները՝ հավանական կամ առկա վտանգի դեպքում:

Մեկնաբանել երեխաների, հաշմանդամություն ունեցող անձանց, կանանց, ծերերի խոցելիությունն արտակարգ իրավիճակներում:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Նկարագրել հրդեհների և պայթյունների ծագման պատճառները և հետևանքները:
2. Նկարագրել ուժեղ ներգործող թունավոր և ռադիոակտիվ նյութերի արտանետումով վթարների հետևանքները:
3. Նկարագրել վտանգավոր օբյեկտներում ծագած տեխնածին արտակարգ իրավիճակներում վարքի կանոնները:
4. Վերլուծել և բացատրել, թե ինչու են հաշմանդամություն ունեցող անձինք, երեխաները, կանայք և ծերերը խոցելի արտակարգ իրավիճակներում:

Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Հրդեհներ և պայթյուններ: Վարքի կանոններ: • Վթարներ՝ ուժեղ ներգործող թունավոր և ռադիոակտիվ նյութերի արտանետումով: Վարքի կանոնները նման դեպքերում: • Խոցելի խմբերն արտակարգ իրավիճակներում և աղետների ռիսկի նվազեցումը:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
<p>Տեսանյութերի ցուցադրում և քննարկում, գործնական աշխատանքներ, պրեզենտացիաներ, առաջին օգնության ցուցադրում, մոդելավորում և իրավիճակի խաղարկում, որի ժամանակ կարող են ցուցադրել իրենց ձեռք բերած կարողությունները:</p>
Միջառարկայական կապեր
Տիգրիկա, քիմիա, կենսաբանություն, ՆԶՊ, ֆիզիկական կուլտուրա

ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒԶԱԿԱՆ և ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ
ԹԵՄԱ՝ Ինքնուրույնություն և պատասխանատվություն (4 ժամ)
Նպատակը
<p>Օգնել գիտակցել ինքնուրույնության և պատասխանատվության կապը: Ներկայացնել պատասխանատու որոշումների կայացման գործընթացը՝ օգնել կիրառել արդյունավետ և ճկուն մարտավարություններ:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները
<p>1. Նկարագրել այն իրավիճակները, որոնք կարևոր են առողջության և բարեկեցության համար և պահանջում են պատասխանատու և գիտակից</p>

<p>որոշումների կայացում:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Քննարկել և մեկնաբանել որոշումների կայացման գործընթացը և փուլերը՝ մասնագիտության ընտրության օրինակի վրա: 3. Ճանաչել այն վարքագծերը, որոնք բացասական ազդեցություն կարող են ունենալ ֆիզիկական և հոգեկան առողջության վրա (կախվածություն առաջացնող նյութերի, համակարգչային խաղերի, անառողջ սննդի չարաշահում՝ որպես սթրեսային իրավիճակին արձագանք): 4. Ճանաչել սեփական և այլ մարդկանց հոգեբանական սահմանները, գիտակցել՝ ինչպես են կարող խոսքերը և արարքներն անդրադառնալ այլ մարդկանց վրա: 5. Դիտարկել սերը, սիրահարվածությունը, մտերմությունը և ընկերությունը՝ որպես պատասխանատվություն, փոխադարձ հարգանք և հաղորդակցում ենթադրող հասկացություններ:
<p>Բովանդակություն</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Ինքնուրույնության և պատասխանատվության ձևավորում: Գիտակից որոշումներ կայացնելու կարևորությունը: • Պատասխանատու վարքագիծ սեփական և ուրիշների անձի և առողջության հանդեպ: • Ռիսկերը գնահատելու և պատասխանատու որոշումներ կայացնելու կարևորությունը: Իրավիճակներ, որոնցում վարքը կարող է վճռորոշ լինել: • Որոշումների կայացման գործընթացը՝ ապագա մասնագիտության ընտրության հարցում: • Սեփական և այլ մարդկանց հոգեբանական սահմանները, հանդուրժողականության կարևորությունը: • Հարաբերություններ՝ ընկերություն, սեր և սիրահարվածություն:
<p>Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ</p>
<p>Կլոր սեղան, դերային խաղեր, դեպքերի, իրավիճակների քննարկում, թրենինգային վարժություններ</p>
<p>Միջառարկայական կապեր</p>

Հասարակագիտություն, գրականություն

**ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՎԱՐՔԱԳԾԱՅԻՆ
ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**

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

Նպատակը

Հիմնավորել դաջվածքի և պիրսինգի վտանգները:
Տեղեկություններ տրամադրել հեպատիտ Բ-ի և Ց-ի կանխարգելման,
իմունականխարգելման՝ 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: 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

ԲՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՀԱԼԱԾԱՆՔ, ՇԱՀԱԳՈՐԾՈՒՄ
ԹԵՄԱ՝ Թրաֆիքինգ և սեռական բռնություն (3 ժամ)
Նպատակը
<p>Իրազեկել թրաֆիքինգի տեսակների, վտանգավոր իրավիճակների և թրաֆիքինգին ենթարկվող առավել խոցելի խմբերի մասին: Տեղեկացնել թրաֆիքինգից խուսափելու ձևերի և օգնության հնարավորության մասին:</p> <p>Վերլուծել սեռական բռնության ձևերը, սեռային դերերի, կարծրատիպերի և սեռական բռնության միջև կապը, սեռական բռնության կանխարգելումը: Իրազեկել բռնության պատժելիության, բռնության զոհի շուրջ թյուրընկալումների և օգնության հասնելու մասին, տրամադրել «Թեժ գծի» հեռախոսահամարներ:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Նկարագրել թրաֆիքինգի տեսակները և ինչպես են մարդկանց առևանգում, շահագործում: 2. Ներկայացնել, թե ինչու են խոցելի խմբերն առավել ենթակա թրաֆիքինգի, բնութագրել՝ ինչպես կարելի է խուսափել նման իրավիճակներից: 3. Բնութագրել՝ ինչպես են ներգրավում անչափահասներին նման գործողությունների մեջ: 4. Ներկայացնել՝ ում դիմել օգնության համար և նշել «Թեժ գծի» հեռախոսահամարները: 5. Նկարագրել ինչ է սեռական բռնությունը և ինչպիսի երևույթներով է այն արտահայտվում:

<p>6. Քննադատել թյուրընկալումները սեռական բռնության գոհերի մասին և հիմնավորել, որ բռնության գոհը մեղավոր չէ:</p> <p>7. Բացատրել քրեական պատասխանատվության անհրաժեշտությունը նման գործողությունների համար, բացատրել՝ ինչպես խուսափել նման դեպքերից, ում օգնությանը դիմել:</p>
Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Թրաֆիքինգ և նրա տեսակները: • Սեռական բռնություն: • Բռնության գոհի և բռնարարի վերաբերյալ թյուրընկալումներ: • Ինչպե՞ս ճանաչել բռնության նշանները և խուսափել նման իրավիճակներից:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
<p>Քննարկում, խմբային և զույգերով աշխատանք, հարցախույզ, դեբատներ, տեսանյութերի դիտում և քննարկում, խաղեր:</p>
Միջառարկայական կապեր
<p>Հասարակագիտություն, գրականություն</p>

ՍԵՌԱԿԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ
<p>ԹԵՄԱ՝ Վերարտադրողական առողջություն, անխոհեմ սեռական վարքագիծ, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի կանխարգելումը (5 ժամ)</p>
Նպատակը
<p>Օգնել հասկանալ կանանց և տղամարդկանց վերարտադրողական համակարգի գործառույթը, երեխա ունենալու հնարավորությունը, անպտղության պատճառները: Բացատրել վաղ հղիության հնարավոր առողջական, հոգեբանական, սոցիալական հետևանքները դեռահասի և երեխայի համար:</p>

Հիմնավորել անխոհեմ սեռական վարքագծի հետևանքները:

Ներկայացնել պահպանակի օգտագործման կարևորությունը, տարածված թյուրընկալումները:

Տրամադրել տեղեկատվություն, որտեղ և ինչպես հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ, մեկնաբանել, որ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ ունեն իրավունքներ, բուժճառայություններից օգտվելու հավասար հնարավորություններ, ՀՀ օրենսդրության համապատասխան հոդվածները:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Ներկայացնել կանանց և տղամարդկանց վերարտադրողական համակարգի գործառույթը, երեխա ունենալու հնարավորությունը, անպտղության պատճառները, հաղթահարման հնարավորությունները:
2. Բացատրել վաղ հղիության հնարավոր առողջական, հոգեբանական, սոցիալական հետևանքները դեռահասի և երեխայի համար:
3. Նկարագրել, ինչպես են ակոհոլի ընդունումը, ընկերների ազդեցությունը, սոցիալական նորմերը ազդում սեռական վարքագծի վրա:
4. Մեկնաբանել անխոհեմ սեռական վարքագծի հետևանքները՝ սեռավարակներ, անցանկալի, վաղաժամ հղիություն, հղիության ընդհատում, դրա բարոյահոգեբանական, ֆիզիկական և սոցիալական հետևանքները, կանխարգելումը:
5. Մեկնաբանել պահպանակի օգտագործման կարևորությունը և դրա վերաբերյալ տարածված թյուրընկալումները:
6. Բացատրել՝ ինչպես ասել «ոչ» և հետաձգել սեռական հարաբերությունները, սեռային կարծրատիպերը կապված սեռական հարաբերությունների հետ, վաղ սեռական կյանքի ռիսկային գործոնները:
7. Բացատրել, որտեղ և ինչպես հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ, մեկնաբանել, որ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ ունեն իրավունքներ, բուժճառայություններից օգտվելու հավասար հնարավորություններ, ՀՀ օրենսդրության համապատասխան հոդվածները:
8. Նկարագրել ՄԻԱՎ-ի կանխարգելումը, հայտնաբերման ժամկետը, պատուհանի շրջանը, բուժման առանձնահատկությունները, որտեղ դիմել:

Բովանդակություն

- Վերարտադրողական համակարգ, հղիություն, հղիության նշանները:
- Վաղ հղիության հետևանքները, սեռական հարաբերությունների հետաձգման կարևորությունը:
- Սեռավարակներ, անցանկալի, վաղաժամ հղիություն, հղիության ընդհատում, դրա բարոյահոգեբանական, ֆիզիկական և սոցիալական հետևանքները, կանխարգելումը:
- ՄԻԱՎ-ի կանխարգելում, պահպանակի օգտագործում:
- ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հետազոտություն, ՀՀ օրենսդրությունը:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

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

Միջառարկայական կապեր

Կենսաբանություն, հասարակագիտություն, գրականություն

10-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ

ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ՎՏԱՆԳԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ
ԹԵՄԱ՝ Աղետների ռիսկի նվազեցում Վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում (3 ժամ)
Նպատակը
<p>Օգնել գիտակցել վտանգների, բացասական հետևանքների և աղետների ռիսկերի նվազեցմանն ուղղված միջոցառումների և կարողությունների կարևորությունը: Զարգացնել արտակարգ իրավիճակներում արագ և ճիշտ վարքագիծ դրսևորելու կարողություններ:</p> <p>Ձևավորել սանիտարահիգիենիկ կանոնների պահպանմամբ վարակիչ հիվանդությունները կանխարգելելու կարողություններ:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> 1. Նկարագրել վտանգների բացասական հետևանքները: 2. Նկարագրել՝ ինչպես պետք է գործել արտակարգ իրավիճակներում: 3. Ներկայացնել անհատական և կոլեկտիվ պաշտպանության ձևերը: 4. Թվարկել տարածքում առկա պաշտպանական կառույցները: 5. Նկարագրել վարակիչ հիվանդությունների տարածման աղբյուրները: 6. Ցուցաբերել առաջին օգնություն վարակիչ հիվանդությունների և թունավորումների ժամանակ: 7. Բացատրել՝ ինչ չի կարելի անել վարակիչ հիվանդությունների և թունավորումների դեպքում առաջին օգնություն ցուցաբերելիս:
Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Աղետների ռիսկի նվազեցմանն ուղղված միջոցառումներ: • Վտանգների, խոցելիության բացասական հետևանքների բացահայտում: • Արտակարգ իրավիճակներում պաշտպանության հիմնական ձևերը, միջոցները և միջոցառումները: • Վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում և առաջին օգնության ցուցաբերում:

<ul style="list-style-type: none"> Թունավորումներ: Նախագգուշական միջոցառումներ, ԱՕ:
Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ
<p>Գործնական աշխատանք, պրեզենտացիաներ, առաջին օգնության ցուցադրումներ, իրավիճակի մոդելավորում, որոնց ժամանակ կարող են ցուցադրել իրենց ձեռք բերած կարողությունները</p>
Միջառարկայական կապեր
<p>Ֆիզիկա, քիմիա, կենսաբանություն, ՆԶՊ, ֆիզիկական կուլտուրա Ներդասընթացային կապեր՝ Սնուցում և ֆիզիկական ակտիվություն և Վնասակար սովորություններ, վարքագծային հիվանդություններ թեմաների հետ</p>

ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒԶԱԿԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ
ԹԵՄԱ՝ Ինքնության ձևավորում, մասնագիտական ինքնություն Տոկունությունը և ճկունությունը փոփոխվող պայմաններում (4 ժամ)
Նպատակը
<p>Ծանոթացնել «ինքնություն» հասկացությանը, դրա ձևավորման վրա ազդող գործոններին: Խթանել մասնագիտական ինքնության ձևավորումը: Օգնել ընկալել տոկունությունը և ճկունությունը՝ որպես կյանքի փոփոխություններին հարմարվելու կարևոր գործոններ:</p>
Թեմայի վերջնարդյունքները
<ol style="list-style-type: none"> Բացատրել ինքնության ձևավորման ճանապարհին հասարակության և տարբեր ռեֆերենտ խմբերի ազդեցության դերը և հնարավոր դժվարությունները: Մեկնաբանել սեփական արժեքների, որոշումների և դիրքորոշումների ձևավորման գործընթացը՝ քննարկելով ինքնության ձևավորման տարբեր հնարավոր ուղիները:

3. Քննադատաբար գնահատել հասակակիցների ազդեցությունը. բերել օրինակներ և վերլուծել դրական և բացասական ազդեցությունն իրենց որոշումների, վարքի, փոխադրած վերաբերմունքի և փոխհարաբերությունների կառուցման վրա:
4. Բացատրել, որ մարդը ավելին է, քան իր առողջական խնդիրները կամ ժամանակավոր դժվարությունները:
5. Քննել մասնագիտական կողմնորոշումը և մասնագիտական ինքնության ձևավորումը՝ որպես հետագա մասնագիտական ընտրության հիմք:
6. Դիտարկել շարունակական փոփոխություններին պատրաստ լինելու շրջանակներում տոկունության և ճկունության կարևորությունը:

Բովանդակություն

- Ինքնության ձևավորում՝ հասակակիցների ազդեցությունը անձի ինքնության ձևավորման վրա:
- Տարբեր սոցիալական դերերի և բախվող պահանջների դերն ինքնության ձևավորման շրջանակներում:
- Մասնագիտական ինքնության ձևավորման հիմքը:
- Տոկունություն և ճկունությունը՝ փոփոխվող պայմանների և պահանջների շրջանակներում:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Դերային խաղեր, դերատներ, կլոր սեղան, թրենինգային վարժություններ

Միջառարկայական կապեր

Հասարակագիտություն, գրականություն

ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՀԱԼԱԾԱՆՔ, ՇԱՀԱԳՈՐԾՈՒՄ

ԹԵՄԱ՝ Սեռով պայմանավորված խտրականություն, սելեկտիվ աբորտներ և բռնության տեսակներ (4 ժամ)

Նպատակը

Օգնել վերհանել կանանց դերի, խտրականության և սեռով պայմանավորված հղիության արհեստական ընդհատումների՝ սելեկտիվ աբորտների միջև կապը, տեղեկացնել օրենսդրական նորմերի և սելեկտիվ աբորտների սոցիալական և ժողովրդագրական հետևանքների մասին:

Իրազեկել շահագործման և բռնության դրսևորման ձևերի մասին, բռնի հարաբերությունների և սեռային (գենդերային) դերերի և կարծրատիպերի միջև կապի, օգնության դիմելու ձևերի և բռնի հարաբերությունների հաղորդման անհրաժեշտության մասին: Իրազեկել ընտանեկան բռնության տեսակների, ընտանեկան բռնության մասին հաղորդելու կարևորության և այն կանխելու նշանակության, օգնության հնարավորության ու «Թեժ գծերի» մասին:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Նկարագրել և վերլուծել սեռով պայմանավորված խտրականության տեսակները և դրանց դրսևորման ոլորտները:
2. Նշել առավել խոցելի շերտերը և նկարագրել սեռով պայմանավորված խտրականության կանխարգելման միջոցները:
3. Բացատրել կապը կանանց դերի ստորադասության, խտրականության և սելեկտիվ աբորտների միջև:
4. Նշել օրենսդրական նորմերը և սելեկտիվ աբորտների ժողովրդագրական հետևանքները:
5. Վերլուծել և օրինակներ բերել բռնության տեսակներից:
6. Թվարկել և տարբերակել բռնության ձևերը զուգընկերների միջև, ընտանիքում, նկարագրել դրանցից յուրաքանչյուրի դրսևորման ձևերը:
7. Ներկայացնել ընտանեկան և զուգընկերների միջև բռնության ազդեցությունը միջանձնային հարաբերությունների վրա:
8. Նշել բռնության մասին հաղորդելու անհրաժեշտության մասին և այն կանխելու ձևերը:
9. Ներկայացնել մի քանի տեղական և միջազգային կոնվենցիաներ՝ կանանց (ոչ միայն) և երեխաների իրավունքների սահմանմամբ:
10. Թվարկել օգնության դիմելու հնարավորությունները, ձևերն ու «Թեժ գծի» հեռախոսահամարները:

Բովանդակություն

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

Առաջարկվող գործունեության ձևերը կթեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Ընտանեկան բռնությունը կանխարգելելու վերաբերյալ տեսանյութի դիտում և քննարկում: Հնարավորության դեպքում հյուր-մասնագետի ներկայություն՝ ընտանեկան բռնության տեսակները տարբերակելու և կանխարգելելու շուրջ քննարկման դասին: Թեման առավել հաջող կընկալվի եթե նախագծային ուսումնառության շրջանակներում անցկացվի և աշակերտներին տրվի ազատություն ընտրելու թեմայի շուրջ տրվող հարց, իրենց հետաքրքրության, հմտությունների, և ուսուցչի հետ համաձայնեցված ձևաչափով:

Միջառարկայական կապեր

Հասարակագիտություն, գրականություն
Ներդասընթացային կապեր՝ Սեռական և վերարտադրողական առողջություն թեմաների հետ, 8-րդ դասարանի առողջ և անառողջ հարաբերություններ թեմայի հետ

ՍԵՌԱԿԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

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

Նպատակը

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

Տեղեկացնել հակաբեղմնավորման հիմնական մեթոդներին՝ հուսալի և ոչ հուսալի, և հակաբեղմնավորիչների հետ կապված թյուրընկալումներին:

Վերլուծել հղիության արհեստական ընդհատման բժշկական և սոցիալական ցուցումները, հետևանքները, գործող օրենսդրությունը:

Նկարագրել սեռավարակների հիմնական նշանները, փոխանցման ուղիները, չբուժելու հետևանքները, ՄԻԱՎ-ով վարակվելու վտանգը:

Մեկնաբանել մարդու սեռական և վերատադրողական իրավունքները:

Վերլուծել կանխարգելիչ գննումների (սկրինինգների) կարևորությունը: Բացատրել, ինչպես է ազդում հիվանդությունը և հաշմանդամությունը ընտանիքի անդամների առողջության, բարոյահոգեբանական մթնոլորտի վրա:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Հիմնավորել միասին ապագան կառուցելու, ընտանիք կազմելու, փոխհարաբերություններում հավասար իրավունքների, հավասար պատասխանատվությունների կարևորությունը:
2. Բացատրել ծնող լինելու մեծ պատասխանատվությունը, երկուսի՝ փոխհամաձայնության գալու կարևորությունը, նկարագրել ծնողավարության հիմնական գաղափարները:
3. Բացատրել, որ միայն զույգն է որոշում ծնող դառնալու ժամանակը, երեխաների թիվը:
4. Բացատրել յուրաքանչյուր մարդու ընտանիք կազմելու իրավունքը, անգամ՝

հիվանդության և հաշմանդամության դեպքում:

5. Նկարագրել հղիության արհեստական ընդհատման բժշկական և սոցիալական ցուցումները, հետևանքները, գործող օրենսդրությունը:
6. Վերլուծել հակաբեղմնավորիչների հիմնական մեթոդները՝ հուսալի և ոչ հուսալի, հակաբեղմնավորիչների հետ կապված թյուրընկալումները:
7. Նկարագրել ընտանիքի պլանավորման ժամանակակից մեթոդները, բժշկի դիմելու կարևորությունը, մեկնաբանել, որ լավագույնը՝ մեկ վստահելի զուգընկեր ունենալն է և պաշտպանվելու միջոցներն իմանալը:
8. Բացատրել շտապ բեղմնականխիչ մեթոդների կարևորությունը, բեղմնականխիչ մեթոդներից օգտվելու անհրաժեշտությունը:
9. Նկարագրել սեռավարակների հիմնական նշանները, փոխանցման ուղիները, չբուժելու հետևանքները, ՄԻԱՎ-ով վարակվելու վտանգը:
10. Բացատրել սեռավարակների կանխարգելման մեթոդները, հիգիենայի կանոնները պահպանման կարևորությունը:
11. Վերլուծել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ առավել խոցելի խմբերը, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ը և մարդու իրավունքները:
12. Նկարագրել ներարկային թմրամիջոցների ազդեցությունը, հետևանքները, ՄԻԱՎ-ով վարակվելու ռիսկերը:
13. Մեկնաբանել մարդու սեռական և վերատադրողական իրավունքները:
14. Բացատրել, ինչպես է ազդում հիվանդությունը և հաշմանդամությունը ընտանիքի անդամների առողջության, բարոյահոգեբանական մթնոլորտի վրա:
15. Հիմնավորել կանոնավոր բժշկական զննումների (սկրինինգների) կարևորությունը:

Բովանդակություն

- Ծնողավարություն: Ընտանիք:
- Հակաբեղմնավորիչ միջոցներ:
- Սեռավարակներ:
- Մարդու սեռական և վերատադրողական իրավունքներ:
- Կանոնավոր բժշկական զննումների (սկրինինգների) անհրաժեշտությունը:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Վարժություններ, տեսանյութերի դիտում, քննարկումներ, ինտերակտիվ խաղեր
Միջառարկայական կապեր
Կենսաբանություն, հասարակագիտություն, գրականություն Ներդասարնթացային կապեր՝ Բռնություն, հալածանք, շահագործում թեմաների հետ

11-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ

ՆԱԽԱԳԾԵՐԻ ՀԱՄԱՐ ԱՌԱՋԱՐԿՎՈՂ ԹԵՄԱՆԵՐ

Հիմնական գաղափարները	Նախագծերի թեմաներ
Մնուցում և ֆիզիկական ակտիվություն	<ul style="list-style-type: none"> ● Աշխարհում սննդի անհամաչափ բաշխման պատճառները: ● ԳՄՕ-ների (գենետիկորեն մոդիֆիկացված օրգանիզմ) ստեղծման պատմությունն ու առողջության հետ կապը: ● Մսնդային հավելումներ՝ տարբերությունը դեղամիջոցներից և սննդից: ● Մսնդային թափոնների նվազեցման ժամանակակից մեթոդները: ● Մսնդային ժամանակակից միտումները (թրենդները):
Աճ, զարգացում, հիգիենա	<ul style="list-style-type: none"> ● Ինչպիսի՞ գործոններից է կախված աճը: ● Ի՞նչ է անհրաժեշտ երեխայի ներդաշնակ զարգացման համար: ● Զարգացման խանգարումների պատճառները և տարածվածությունը աշխարհում:
Անվտանգություն, վտանգի կանխարգելում	<ul style="list-style-type: none"> ● Ձեր համայնքին սպառնացող աղետների հավանական ազդեցության տիրույթների բացահայտում: ● Արտակարգ իրավիճակների ժամանակ տուժածին առաջին օգնություն ցուցաբերելու վերաբերյալ տեղեկացվածության տարածմանն ուղղված տեսանյութերի, պրեզենտացիաների ստեղծում:

<p>Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Հոգեկան առողջության խնդիրների մասին տեղեկացվածության տարածում: • Հույզերը արտահայտելու և դիմացինին լսելու ունակության կարևորությունը:
<p>Փոխհարաբերություններ, սեռային խնդիրներ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ինչպե՞ս են գենդերային կարծրատիպերը ազդում մասնագիտությունների ընտրության վրա: • Ինչպե՞ս են սոցիալական նորմերը և կարծրատիպերը ազդում ընտանիքում կնոջ և տղամարդկանց դերերի բաշխման վրա: • Ինչպե՞ս է մեդիան՝ ֆիլմերը, հեռուստասերիալները, զվարճալի հաղորդումները ազդում սեռային դերերի (ինչպես օրինակ՝ կնոջ դերը ընտանիքում) հասարակությունում ձևավորման և վերարտադրման վրա:
<p>Վնասակար սովորություններ, վարքագծային հիվանդություններ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ծխախոտային կախվածությունը հիվանդություն է. բուժման եղանակներ, մեթոդներ: • Թմրամոլություն՝ հայտնի դերասանների, երգիչների պատմությունները: • Ոչ վարակիչ հիվանդությունների տարածվածությունը աշխարհում 30 տարի առաջ և այսօր:
<p>Բռնություն, հալածանք, շահագործում</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ինչպե՞ս կարելի է նվազեցնել կանանց նկատմամբ բռնությունը (ընտրել բռնության տեսակն ու ոլորտը): • Ինչպե՞ս հնարավոր է կանխել զինվորական ծառայության ժամանակ տեղի ունեցող բռնության ու խոշտանգման իրավիճակները: • Ինչպե՞ս է հնարավոր հակազդել բռնությանը և ովքե՞ր և ինչպե՞ս են շահում, եթե բռնությունը երկրում նվազի:
<p>Սեռական և վերարտադրողական առողջություն</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ի՞նչ ենք հասկանում սեռական կրթություն ասելով և ի՞նչ դեր է խաղում սեռական կրթությունը դեռահասների առողջության հարցում: • Ինչպե՞ս կարող է վաղ ամուսնությունը կամ հղիությունը ազդել երիտասարդների կարիերայի վրա: • Անպտղության խնդիրը ՀՀ-ում և աշխարհում. պատճառները, հետևանքները և լուծման

	Եղանակները:
--	-------------