

**ԵՍ ԵՎ ՇՐՋԱԿԱ ԱՇԽԱՐՀԸ
2-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ
ԹԵՄԱ 2 – ԵՍ ԱՊԱՀՈՎ ԵՄ
Աշակերտի ուսումնական նյութ**

© Լուսինե Ալեքսանյան, Հասմիկ Անտոնյան

ԹԵՄԱ 2 – ԵՍ ԱՊԱՀՈՎ ԵՄ ԴԱՍ 1 – ԻՆՉ ԵՆՔ ՈՒՏՈՒՄ



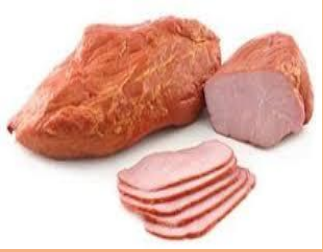







1.




- Ինչու՞ են մարդիկ ուտում:
- Ի՞նչ կլինի եթե չուտեն:
- Ո՞վ ինչ է սիրում ուտել:
- Իսկ կա՞ն բաներ, որ չեք սիրում: Ի՞նչը:
- Որտեղի՞ց ենք ստանում տարբեր սննդամթերքները:



2. Խմբվեք ըստ ձեզ բաժին ընկած սննդամթերքի քարտի շրջանակի գույնի:
- Ի՞նչ ընդհանրություն կա յուրաքանչյուր խմբի քարտերի մթերքների միջև:
 - Կարո՞ղ եք ամեն խմբին անուն տալ:

Սննդամթերքի նկարներով քարտեր

<p>ապուխտ</p> 	<p>մակարոն</p> 	<p>ոլոռ</p> 	<p>պղպեղ</p> 
<p>տոլմա</p> 	<p>հնդկաձավար</p> 	<p>հատիկ լոբի</p> 	<p>ձմերուկ</p> 

<p>երշիկ</p> 	<p>դեղձ</p> 	<p>նրբերշիկ</p> 	<p>խորոված</p> 
<p>հավ</p> 	<p>Կրեմով տորթ</p> 	<p>ծիրան</p> 	<p>սունկ</p> 
<p>կաթնաշոռ</p> 	<p>թթվասեր</p> 	<p>կաղամբ</p> 	<p>բազուկ</p> 
<p>վարունգ</p> 	<p>յուզուրտ</p> 	<p>խնձոր</p> 	<p>կարագ</p> 
<p>սխտոր</p> 	<p>գաթա</p> 	<p>հարիսա</p> 	<p>նուռ</p> 

<p>կաթ</p> 	<p>հազար</p> 	<p>ձեթ</p> 	<p>մրգահյութ</p> 
<p>բրքոն</p> 	<p>բուլկի</p> 	<p>Խոզի ճարպ</p> 	<p>մածուն</p> 
<p>ձուկ</p> 	<p>Ադի-բուդի</p> 	<p>լոլիկ</p> 	<p>պանիր</p> 
<p>քյուֆթա</p> 	<p>լավաշ</p> 	<p>ընկուզեղեն</p> 	<p>չիր</p> 
<p>կեռաս</p> 	<p>գազար</p> 	<p>ձու</p> 	<p>տանձ</p> 

ձու-մսեղեն-լոբազգիներ



միրգ-բանջարեղեն



կաթնեղեն



հացեղեն-ձավարեղեն



յուղեր



3. Կռահեք հանելուկները և ասեք, թե գուշակած մթերքները սննդային որ խմբին են պատկանում:

Հանելուկներ

<p>Քջջում է, չի թռչում, Ձու է ածում, կչկչում:</p>	<p>Շեկլիկ աղվեսը խոր բնում նստել, Կանաչ պոչիկը դրսում է թողել:</p>
<p>Ցանեմ, քաղեմ, աղամ, մաղեմ, Ջրով բացեմ փուռը դնեմ, Կարմիր հանեմ, պանրով ուտեմ:</p>	<p>Ափ անեմ, ծափ անեմ, Բարձին ձգեմ, պատին խփեմ, Թխած հանեմ, բրդուճ անեմ:</p>
<p>Հեղուկ է՝ ջուր չէ, Ճերմակ է՝ ձյուն չէ:</p>	<p>Ունեմ կճուճ մի պուճուճ, Մեջը՝ երկու գույնի ջուր:</p>
<p>Ամբողջ օրը հարեցի, Մի մեծ կաթսա եփեցի: Ի՞նչ շիլա է, դե ասա՝ Համով-հոտով</p>	<p>Ձեզ քաջ ծանոթ մի տիկին Յոթ շապիկ ունի հագին: Ով շապիկները հանի՝ Դառն արտասուք կթափի:</p>
<p>Կլորիկ չեմ խնձորի պես, Կաթող մեղրի ձև ունեմ ես, Անուշ միրգ եմ, աշնան գանձ, Ինձ ասում են համեղ ...</p>	<p>Կանաչ գնդակ գնեցինք, Սուր դանակով կտրեցինք, Կարմիր ջուրը խմեցինք, Սև քարերը թափեցինք:</p>
<p>Ինքնահավան մի թռչուն Փքված շրջում է բակում, Ով իմանա, թե ինչու, Նրան հնդիկ են կոչում:</p>	<p>Կաթը տարան-բերեցին, Միջից դեղին հանեցին, Հացի վրա քսեցին, Մեղրով անուշ արեցին:</p>

Թևեր ունի, չի թռչում, Ածան է, չի կշկչում, Այնտեղ, ուր մենք ենք շնչում, Իսկոյն իր շունչն է փչում:	Ի՞նչ պտուղ է կոշտ ու կոպիտ, Կեղև ունի փայտի պես պինդ, Մեջը անուշ յուղոտ խորիզ, Չունի սակայն ոչ մի կորիզ:
Կաթից սարքած, Երկար պահած, Դրսում թողած՝ Մկան տարած:	Կանաչ արոտից բերած, Ճերմակ հեղուկից մերած, Առավուտը արթնանամ, Մի կուշտ ուտեմ, զորանամ:
Ճերմակ-ճերմակ հատիկներ, Հարսի գլխին ծաղիկներ: Չինացուն՝ հաց սիրելի, Չատկին՝ փլավ յուղալի:	



4. Փորձեք ձեր ստացած քարտերը դասակարգել ըստ դրանց ծագման (կենդանակա՞ն են, թե՞ բուսական) և գրանցեք աղյուսակում:






Բույսերից ստացվող սննդամթերք	Կենդանիներից ստացվող սննդամթերք



5. «Մի ամառային օր Լուսինեն, Գրիգորը, Անին, Տիգրանը, Սուրենն ու Մանեն գնացել էին արշավի: Երկար խաղալուց ու զբոսնելուց հետո սովածացան: Նստեցին մի ծառի ստվերում, ու ամեն մեկն իր բերած նախաճաշիկը բացեց» :

Ուշադիր նայեք յուրաքանչյուրի նախաճաշի մթերքներին : Ու՛մ նախաճաշն է պարունակում ամեն տեսակի մթերքներից, ումը՝ ոչ:

- Նրանցից ով ինչ կարող է հյուրասիրել ընկերոջը, որ բոլորն էլ ուտեն հինգ տեսակի մթերքներից:

<p>Լուսինեի նախաճաշիկը</p>  <p>Լավաշ, պանիր, թարխուն, խաշած ձու, խնձոր</p>	<p>Տիգրանի նախաճաշիկը</p>  <p>Հաց ու երշիկ, լոլիկ, վարունգ, թթվասեր</p>	<p>Գրիգորի նախաճաշիկը</p>  <p>Մածուն, չամիչով բուլկի</p>
<p>Անիի նախաճաշիկը</p>  <p>Կոտլետներ, սպանախ, մրգահյութ</p>	<p>Սուրենի նախաճաշիկը</p>  <p>Ապուխտ, կաթ</p>	<p>Մանեի նախաճաշիկը</p>  <p>Հարիսա, բանան</p>



Տնային հանձնարարություն

Փորձեք՝ ընտանեկան ճաշին և ընթրիքին եղած կերակուրները դասակարգել ըստ դրանց ծագման, կենդանական էին, թե բուսական, և աղյուսակ կազմել:

Բուսական	Կենդանական

ԴԱՍ 2 - ԻՆՉՊԻՍԻՆ ՊԻՏԻ ԼԻՆԻ ՍՆՈՒՆԴԸ

1. Կարդացեք և քննարկեք հարցերը:



Պարզվում է՝ մեր մարմինն էլ, մեքենաների պես, աշխատելու համար վառելիքի կարիք ունի: Իսկ ո՞րն է այդ վառելիքը, կարո՞ղ եք ասել: Այո՛, սնունդն է, չէ՞ որ մենք երկար չենք կարող սոված դիմանալ, անմիջապես կզգանք, որ հոգնել ենք, թուլացել և նոր վառելիքի կարիք ունենք: Իսկ ջո՞րը: Արդյոք կարո՞ղ ենք երկար դիմանալ առանց ջրի: Իհարկե՛ ոչ: Զուրը նույնպես մեր մարմինն անհրաժեշտ վառելիքներից է, առանց որի անհնար է առույգ ու առողջ լինել: Սնունդն ու ջուրը մեր մարմնի շինանյութերն են: Ինչպիսին մեր սնունդն է, այնպիսին էլ մեր մարմինն է: «Առողջ սնունդ՝ առողջ մարմին» կարգախոսը եկեք դարձնենք մերը և հետևենք դրան:

- Ի՞նչ կլինի, եթե ամեն օր չսնվենք:
- Ի՞նչ կլինի, եթե մի քանի օր ջուր չխմենք:
- Ի՞նչ կլինի, եթե ուտենք, բայց քիչ շարժվենք ու չխաղանք:
- Ի՞նչ կլինի, եթե ձեռքերը չլվանանք, ատամները չմաքրենք:
- Ի՞նչ կլինի, եթե քիչ քնենք, չհանգստանանք:
- Ինչ կլինի, եթե մաքուր օդին չզբոսնենք:

2. Տեսնենք, թե մեր մարմինն որ խմբի սննդամթերքներն են անհրաժեշտ:

- Կաթնեղենը ամրացնում է քո ոսկրերն ու ատամները:





- Ձու-մսեղեն-լիբազգիները օգնում են, որ դու աճես ու մեծանաս:



- Միրգ ու բանջարեղենը քո մարմնին առողջություն ու հմայք են տալիս, որ միշտ գեղեցիկ ու առույգ լինես:



- Հացեղեն-ծավարեղենը քեզ եռանդուն են դարձնում:

- Յուղերը նույնպես եռանդ են տալիս, բայց դրանք պետք է չափավոր ուտել, որ չգիրանաս:





- Ուտելիքը պետք է բազմազան լինի, պետք է պարունակի վերևում թվարկված բոլոր խմբերի սննդամթերքներից: Բայց ինչ-որ բաներ ավելի շատ է պետք ուտել, ինչ-որ բաներ՝ ավելի քիչ:



- Տեսե՛ք, սա սննդային բուրգն է, ամենաներքևում ամենամեծ բաժինն է, մեր սննդի մեջ ամենշատը պետք է լինեն հացեղեն-ձավարեղեն, հաջորդ մեծ խումբը՝ միրգ-բանջարեղենն է, որը պետք է ավելացնել մեր ուտելիքի մեջ, հետո՝ ավելի փոքր քանակով պետք է ուտենք կաթնեղեն և մսեղեն, իսկ ամենաքիչը մեր սննդակարգում պետք է օգտագործվեն յուղերն ու քաղցրեղենը: Դրանց չարաշահումը կարող է վնասել մեր առողջությունը:




3. Եկեք մի փորձ կատարենք, որպեսզի հասկանանք, թե ինչու են քաղցր ըմպելիքները, քաղցրավենիքը վնասակար:

- Վերցնենք նախապես կոտրած և լվացած ձվի կճեպի երկու կեսը:
- Տեղավորենք բաժակների մեջ, մեկի վրա լցնենք ջուր, մյուսի վրա՝ քաղցր հյութ, կոկա-կոլա կամ ֆանտա:
- Եկեք սպասենք մեկ շաբաթ, հետո կհանենք կճեպները և կտեսնենք թե ինչ փոփոխություն է եղել:




Ձվի կճեպի բաղադրությունը շատ նման է մեր ատամների բաղադրությանը:

- Ի՞նչ հետևություն կարող եք անել :
- Բացատրի՛ր, թե այդքան քաղցրը ինչպես կարող է ազդել քո ատամների վրա:



Առողջ սնվելու մի քանի կանոն.

1. Սնունդը պետք է բազմազան լինի, պարունակի բոլոր խմբերի մթերքներ:



2. Սնունդը պետք է ընդունել օրվա նույն ժամերին, անկանոն ռեժիմը կարող է վնասել առողջությունը:



3. Առավոտյան պարտադիր պետք է նախաճաշել, օրն ավելի եռանդուն սկսելու համար: Նախաճաշելը լավ սովորություն է:



4. Չափից ավելի քիչ ուտելը կարող է թերսնում առաջացնել, ինչպես նաև՝ չափից շատ ուտելը կարող է գիրություն և մի շարք այլ առողջական խնդիրներ առաջացնել:



5. Սննդի մեջ չափից ավելի աղ, շաքար և յուղեր օգտագործելը վնաս է առողջությանը: Այն սննդատեսակները, որոնք չափից ավելի աղի են, յուղոտ և քաղցր, համարվում են անառողջ սնունդ:



The Nation



Տնային հանձնարարություն

Ինչպիսի՞ սնունդ ես ուտում ամեն օր: Ընտրիր մի օր և աղյուսակում լրացրու այդ օրվա կերած բոլոր սննդատեսակները:

Սննդամթերքներ	նախաճաշ	ճաշ	ետճաշիկ	ընթրիք
Հաց, շիլա, մակարոն, բրինձ, կարտոֆիլ				
Բանջարեղեն				
Մրգեր				
Միս, հավ, ձուկ, ձու, հատիկ լոբի, ընկուզեղեն				
Կաթ, թթվասեր, կաթնաշոռ, մածուն, յոգուրտ, պանիր և այլն				
Քաղցրեղեն, յուղեր, կոկակոլա, շոկոլադ, կրեմով տորթ, չիպս, շոկոլադ և այլն				

ԴԱՍ 3 - ԸՆՏՐԵԼ ԱՌՈՂՋ ԵՎ ԱՆՎՏԱՆԳ ՍՆՈՒՆԴ



1. Հայրիկը գնումներ է արել և բերել տուն: Բայց մայրիկը տանը չէ: Կարո՞ղ եք առանց մայրիկի օգնության գնումները տեղավորել: Զույգերով աշխատելով՝ որոշեք, թե մթերքներից որը որտեղ կտեղավորեք, սառնարանում, թե պահարանում: Մեկնաբանե՛ք:





- Պատահե՛լ է, որ ուտելիքից սրտխառնոց, փորացավ ունենաք: Ի՞նչն է եղել պատճառը:
- Ի՞նչ եք կարծում, ե՞րբ, ո՞ր դեպքերում կարող է սնունդը վտանգավոր լինել:
- Որո՞նք են այդ վտանգները:

2. Ծանոթացեք իրավիճակներին և որոշեք, թե որ կանոնն են խախտել հերոսները:



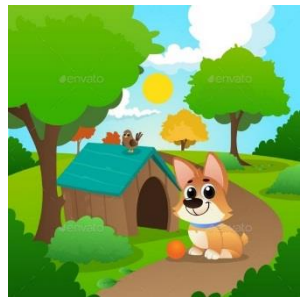
1. Տիգրանն ու Լուսինեն բախում գնդակ էին խաղում: Մաքուր օդից քաղց զգացին, ախորժակները բացվեց, բայց տուն գնալ չէին ուզում, խաղալուց չէին հագեցել: Մեկ էլ Տիգրանի աչքն ընկավ բակի ծիրանենուն. Ո՛վ թթվաշ ցոգուլ չի սիրում: Վազեց, մազլցեց ծառն ու գրպանները լիքը ցոգուլ լցրեց, Լուսինեն էլ ծառի տակ թափվածները հավաքեց: Ի՞նչ համով էին...

2. Գրիգորն ու Անին ուրախացել էին. դպրոցի հարևանությամբ կրպակ էր բացվել: Ինչ ասես, որ կրպակում չէին վաճառում, է՛լ չիպսեր, է՛լ կոնֆետ ու պաղպաղակ, է՛լ կոլա ու աղի ձողիկներ... Հիմա ամեն օր դասամիջոցներին իրենց սիրած բաներից կուտեին:



3. Բակի երեխաներով գնացել էին զբոսանքի: Մաքուր օդում երկար զբոսնելուց սովածացան: Ճանապարհի եզրին շատ սունկ և հատապտուղ էր աճում: Տիգրանը բուռը լցրեց հատապտուղներով և առաջարկեց մյուսներին: Բոլորը փորձեցին: Մի քիչ էլ սունկ հավաքեցին ու բերեցին տուն: Երբ սունկը մեծերը տեսան, ասացին, որ դրանք ուտելի չեն: Լավ էր, որ չէին կերել: Բայց երեկոյան բոլորի փորը ցավում էր, հավանաբար հատապտուղն էլ ուտելի չէր:

4. Կոկոն ու Քուչոն նեղացել էին, որ երեխաներն իրենց հետ չէին տարել զբոսանքի և որոշեցին երկուսով միասին գնալ զբոսնելու: Մի քիչ զբոսնելուց հետո երկուսն էլ սովածացան: Տեղանքն ուսումնասիրելուց հետո Կոկոն մի կտոր բորբոսնած չոր հաց գտավ, իսկ Քուչոն էլ՝ մի պահածոյի ուռած տուփ: Մի կերպ Կոկոյի կտուցն ու Քուչոյի ճանկերը գործի դնելով՝ պահածոն բացեցին... Երկուսն էլ մի երկու օր բախում չէին երևում:



Անվտանգության կանոններ



- Գետին ընկած սննդամթերք մի՛ վերցրեք, մի՛ կերեք:
- Մրգերն ու բանջարեղենը, առանց լվանալու, մի՛ կերեք:
- Բորբոսնած մթերք մի՛ կերեք:
- Շատ քաղցր, աղի և յուղալի ուտելիքը մի՛ չարաշահեք, ամեն օր մի՛ կերեք:
- Առանց մեծերին հարցնելու՝ անձանոթ սննդամթերք մի՛ կերեք:
- Հնացած, արևին երկար մնացած սննդամթերք մի՛ կերեք:
- Ժամկետն անցած պահածոներ և այլ սննդամթերք մի՛ կերեք:
- Եթե պահածոյի տուփն ուռած է, պահածոն մի՛ կերեք:
- Կեղտոտ ձեռքերով սննդամթերք մի՛ վերցրեք, մի՛ կերեք:
- Ամեն պատահական պտուղ, բույս բերանը մի՛ դրեք:



Պատասխանեք հարցերին

- Եթե դրսում եք և քաղցած եք, սովորաբար ի՞նչ եք ուտում:
- Թվարկածից որո՞նք են, որ չպիտի չարաշահենք, որո՞նք են, որ օգտակար են և կարելի է ամեն օր ուտել:
- Եթե դրսում պետք է սնվեք, բայց լվացվելու հնարավորություն չկա, ի՞նչ կանեք:
- Ինչու՞ է ցանկալի գրպանում կամ պայուսակում միշտ թաց անձեռոցիկ ունենալ:



3. Եկեք փորձ կատարենք:

ա) Վերցրե՛ք տարբեր սննդամթերքներ փոքր քանակությամբ և տեղադրեք մեկանգամյա բաժակների մեջ՝ առանձին-առանձին (պանիր, թթվասեր, հաց, կանաչի, լավաշ, կարագ, միս, կաթ, խնձոր (ամբողջական և կտրտված):

բ) Ծածկեք պոլիէթիլենից թաղանթով և դրեք պատուհանի գոգին կամ պահարանի մեջ:

գ) Ամեն օր հետևեք կատարվող փոփոխություններին և լրացրեք աղյուսակում, թե որի հետ ինչ է կատարվել:

դ) Աղյուսակ կազմեք՝ հետևելով այս օրինակին, օրերի քանակն ու մթերքների ընտրությունը որոշեք ուսուցչի հետ:

Մթերքի անունը	Օր 1	Օր 2	Օր 3	Օր 4	Օր 5
կաթ					
կանաչի					
հաց					
պանիր					
լավաշ					
այլ					



4. ՆԱՐԵԿԻ ԾՆՆԴՅԱՆ ՕՐԸ

Պատկերացրե՛ք՝ այսօր Նարեկի ծննդյան տարեդարձն է, և նա բակում ընկերների համար հյուրասիրություն է պատրաստել՝ սեղան է զգել:

Դուք կարող եք գնալ «խանութ», վերադարձնել Նարեկի գնած անառողջ սնունդը՝ դրանք փոխարինելով առողջ սննդամթերքով: Փորձե՛ք, իրար հետ քննարկելով, ծննդյան սեղանը դարձնել օգտակար:

Նարեկի գնած մթերքները



- Ի՞նչն ինչով փոխարինեցիք: Ինչու՞:
- Որոնք էին ամենաանառողջ ուտելիքները և որոնք՝ ամենավնասակարը:

ԴԱՍ 4 – ՎՏԱՆԳՆԵՐԸ ՄԵՐ ՇՐՋԱՊԱՏՈՒՄ



1.

- Ինչպե՞ս եք ձեզ զգում տանը:
- Ինչպե՞ս եք ձեզ զգում դպրոցում:
- Ինչպե՞ս եք ձեզ զգում դրսում:
- Իսկ որտե՞ղ եք ձեզ ավելի ապահով զգում: Ինչո՞ւ:
- Ու՞մ կողքին եք ավելի ապահով զգում:
- Իսկ ե՞րբ եք ձեզ անապահով զգում:
- Ի՞նչը կարող է խախտել ձեր ապահովությունը:



2.

- Ինչպե՞ս կարող եք բացատրել ապահով բառը:
- Իսկ ինչպե՞ս կբացատրեք վտանգ բառը:

Ապահովություն

Վտանգ

- Այս երկու բառերի շուրջը գրեք բառեր, որոնք որևէ կերպ կապվում են «**ապահովություն**» և «**վտանգ**» բառերի հետ: Օրինակ՝
 - ✓ մարդիկ, որոնց հետ ձեզ ապահով եք զգում, օրինակ՝ մայրիկ,
 - ✓ մարդիկ, որոնցից վախենում եք կամ վտանգ եք զգում, օրինակ՝ ոչ սթափ վարորդ,
 - ✓ կենդանիներ, օրինակ՝ հաչացող շուն,
 - ✓ երևույթներ, օրինակ՝ ամպրոպ, հրդեհ,
 - ✓ և այլն:



3. Միասին աշխատելով՝ քարտերը տարբերակեք. որտե՞ղ կարող են պատահել այս վտանգները:

«Վտանգներ» քարտեր

Էլեկտրասարքերի, լարերի, վարդակների հետ խաղալը	Առանց ուսուցչի հսկողության սպորտային գույքից օգտվելը
Անձանոթ սրվակներից կամ տարաներից որևէ բան խմելը	Սուր, ծակող առարկաներ, գործիքներ վերցնելը
Ջրի ծորակների հետ խաղալը	Աստիճանների բազրիքով սահելը
Պատշգամբից, բազրիքից և պատուհանից դուրս կախվելը	Անձանոթից որևէ բան վերցնելը և անձանոթի հետ տեղ գնալը
Դասամիջոցին միմյանց հրմշտելը	Ծառը կամ տան տանիքը բարձրանալը
Անձանոթի առաջ դուռը բացելը, երբ մեծերը տանը չեն	Համաճարակի ժամանակ մարդաշատ վայրում առանց դիմակի լինելը
Տնային կենդանիների հետ խաղալուց հետո չվազվելը	Ճամփեզրին կամ փողոցում խաղալը
Վերելակից առանց մեծահասակի օգտվելը	Առանց մեծահասակների անտառ գնալը
Դեղերի հետ խաղալը, առանց մեծերի իմացության խմելը	Անձանոթի հետ համացանցում շփվելը, տեղեկություններ փոխանակելը
Ավտոմեքենաների երթևեկելի մասում	Գետը ոչ կամրջով անցնելը
Սառցալույանների տակով քայլելը	Կենդանիներին գազազեցնելը
Առանց սաղավարտի կամ պաշտպանիչ արմնկակալների ու ծնկակալների հեծանիվ կամ անվաչմուշկներ քշելը	Գազօջախի պտուտակների հետ խաղալը, գազօջախը վառելը կամ եփվող կաթսային մոտենալը



4. Նայե՛ք նկարները

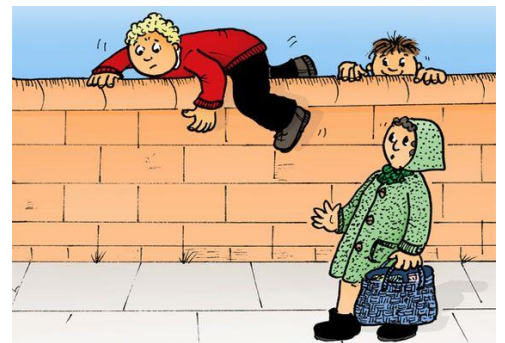
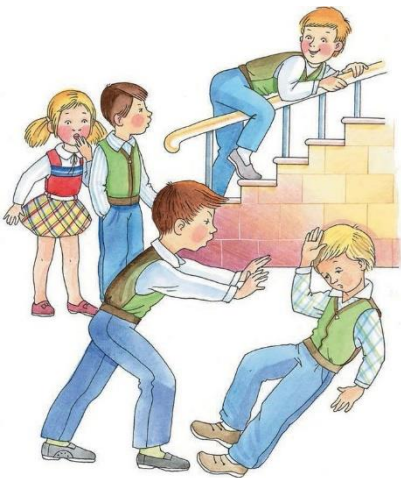




- Նկարագրեք, թե ինչ հետևանք կարող է լինել յուրաքանչյուր նկարի իրավիճակում:
- Իսկ ո՞րն է երեխաների՝ նման իրավիճակներում հայտնվելու պատճառը:
- Ի՞նչ սխալներ և բացթողումներ կարող եք ասել, որ անում են նկարների երեխաները:
- Իսկ այն կանոնների մասին, որոնք խախտել են երեխաները, ի՞նչ եք կարծում, մեծահասակները նրանց զգուշացրե՞լ են:
- Իսկ ինչո՞ւ են հաճախ երեխաներն անտեսում դրանք:



5. Նայե՛ք նկարներին



- Որտե՞ր կարող են պատահել այս իրավիճակները:
- Ինչ վարքի կանոններ են, որ չեն կատարում երեխաները:
- Ովքե՞ր կարող են դրանից վնասվել:



6. Կարդացեք պատահարների մասին փոքրիկ տեքստերը և փորձեք ամեն մեկի համար հնարավորինս շատ «Չէր պատահի, եթե...» բառերով սկսվող նախադասություններ կազմել, որոնք կօգնեին խուսափել վտանգից:

- ❖ Արմենը խաղում էր հայրիկի ձկնորսական պարագաներով: Հանկարծ կարթը մատը խրվեց: Ստիպված էին Արմենին հիվանդանոց տանել, որպեսզի կարթը մատից հանեն:

– Չէր պատահի, եթե...
- ❖ Մանիկը եղբոր հետ տնով մեկ բռնոցի էր խաղում: Վազելիս դիպավ տաք թեյնիկին: Թեյնիկը շրջվեց, և եոման ջուրը թափվեց Մանիկի վրա:

– Չէր պատահի, եթե...
- ❖ Միքայելը տաքացուցիչն անջատելիս քաշել էր էլեկտրալարից: Լարը պոկվել էր, և հոսանքն այրել էր Միքայելի ձեռքը:

– Չէր պատահի, եթե...
- ❖ Շուշանիկը տնից դուրս գալիս մոռացել էր արդուկն անջատել: Երբ տուն վերադարձավ, հրշեջները փորձում էին հանգցնել իրենց այրվող տունը:

– Չէր պատահի, եթե...
- ❖ Գայանեն ցանկացել էր մայրիկին օգնել, և մատը մնացել էր մսաղացի մեջ ու վնասվել:

– Չէր պատահի, եթե...
- ❖ Նարինեն խաղում էր գազօջախի բռնակներով: Չէր նկատել, որ դրանցից մեկը բացվել է: Թունավորվել էր և երկար ժամանակ անցկացրել հիվանդանոցում:

– Չէր պատահի, եթե...
- ❖ Արան լուցկով խաղում էր: Բոցից սեղանի թղթերը բռնկվեցին: Արան վախեցած կրակը ձեռքերով հանգրեց և այրվածքներ ստացավ:

– Չէր պատահի, եթե...

- ❖ Արմենը, պատշգամբից կախված, ընկերոջ հետ խոսում էր:
Հավասարակշռությունը կորցրեց և դուրս ընկավ: Բարեբախտաբար առաջին հարկում էին ապրում, և միայն ուսը վնասեց:

_ Չէր պատահի, եթե...

- ❖ Նարեկը դպրոցի աստիճանների բազրիքով ցած էր սահում, վայր ընկավ և ոտքը կոտրեց:

_ Չէր պատահի, եթե...

- ❖ Մարինեն խոհանոցի սեղանին տատիկի գունավոր հաբերը տեսավ, կարծեց՝ կոնֆետներ են ու մի քանիսը կերավ: Մի կերպ թունավորումից փրկեցին:

_ Չէր պատահի, եթե...

- ❖ Կարենը մենակ վերելակ էր նստել: Հանկարծ վերելակը փչացավ: Կարենը երկար մնաց մուֆ վերելակում և վախեցավ:

_ Չէր պատահի, եթե...

- ❖ Երեք տարեկան Արեգը լողարանի հատակին դրված շշից խմել էր: Պարզվում է՝ շշի մեջ վճացող հեղուկ էր լցված: Տղային հազիվ փրկեցին՝ հիվանդանոց հասցնելով:

_ Չէր պատահի, եթե...

- ❖ Արամը դպրոցում բուֆետի հերթում հրմշտում էր, որ առաջ անցնի, երեխաների հետ կովի բռնվեց, իրար հրեցին ու լուսամուտը կոտրեցին: Կոտրված ապակիները վնասեցին Լիլիթի ձեռքը, շտապ պետք էր բժիշկ կանչել:

_ Չէր պատահի, եթե...



Տնային հանձնարարություն

Նկարագրի՛ր որևէ վտանգավոր իրավիճակ դպրոցում և թե ինչպես կարելի է խուսափել նման իրավիճակում հայտնվելուց:

ԴԱՍ 5 – ՎՏԱՆԳՆԵՐԸ ՄԵՐ ՇՐՋԱՊԱՏՈՒՄ



- Ի՞նչ վտանգների մասին խոսեցինք:
- Ինչ վնասվածքներ կարող են պատահել վտանգների ժամանակ:



1.Ֆիլմի դիտում

<https://www.youtube.com/watch?v=-6t0QgqljA>

- Ինչի՞ հետևանքով էին առաջացել վնասվածքները:
- Ի՞նչ պետք է իմանալ և անել վնասվածքներ չստանալու համար:



2. Նայե՛ք նկարները, գտե՛ք և մեկնաբանե՛ք սխալները:

1-ին խումբ



2-րդ խումբ

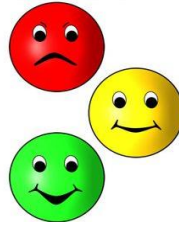


3-րդ խումբ



- Ինչու՞ չի կարելի փողոցում ֆուտբոլ խաղալ:
- Իսկ որտե՞ղ պետք է խաղալ:
- Որտե՞ղ պետք է հեծանիվ վարել:
- Ինչու՞ չի կարելի առանց սաղավարտի և ծնկակալների հեծանիվ և անվազմուշկներ քշել:
- Ինչպե՞ս պետք է անցնել փողոցը:
- Ինչու՞ չի կարելի փողոցն անցնելիս խոսել հեռախոսով:
- Ինչի՞ համար են լուսակիրները:
- Փողոցն անցնելիս հետևում ես լուսակրի գույներին:
- Իսկ ճանաչում ես գույները, գիտե՞ս՝ որն ինչի համար է:

3. Խաղ՝ «Լուսակրի գույները»



4. «Անվտանգությունը փողոցում»

- Գտի՛ր նախադասության մասերը և լրացրու:
- Ինչպե՞ս գտաք նախադասությունների շարունակությունները:
- Արդյոք այսքանն իմանալը բավարա՞ր է, որ առանց մեծահասակների ուղեկցության՝ փողոց դուրս գաք:
- Իսկ եթե մենակ եք փողոցում, էլ ի՞նչ վտանգներ կարող են պատահել:



5. Ֆիլմի դիտում

<https://www.youtube.com/watch?v=hF7OXonrYvY>



6. Քննարկենք միասին

- Ինչո՞ւ չի կարելի անձանոթի հետ մեքենա նստել:
- Ի՞նչ կարող է պատահել, եթե ընդունեք անձանոթ մարդու հյուրասիրությունը:
- Վերհիշելով ֆիլմում տեսածը՝ փորձեք կազմել հնարավորինս շատ «Չի կարելի» բառով սկսվող նախադասություններ, որոնց իմացությունը կօգնի խուսափել վտանգներից:



7.

- Հաճա՞խ եք լինում բնության գրկում:
- Մենա՞կ: Իսկ ու՞մ հետ:
- Ի՞նչ վտանգներ կարող են պատահել:
- Ձեր կամ ձեր ընկերոջ հետ պատահե՞լ է արդյոք որևէ վտանգավոր դեպք:
- Ի՞նչ եք արել, ո՞վ է օգնել:

8. Եկեք տեսնենք, թե ի՞նչ վտանգներ կարող են պատահել մեզ հետ բնության գրկում:

Կարո՞ղ եք կռահել, թե անվտանգության ինչ կանոնների մասին են հուշում նկարները:



«Անվտանգությունը բնության գրկում»



Գտե՛ք յուրաքանչյուր նկարին համապատասխան կանոնը:

- Մի՛ խաղա այնպիսի տեղերում, որտեղից հնարավոր է ջուրն ընկնել:
- Շան հանդիպելիս երբեք ցույց մի տուր, որ վախենում ես կամ հուզվում, մի՛ փախիր:
- Չի կարելի առանց գլխարկի երկար մնալ արևի ուղիղ ճառագայթների տակ:
- Անտառում մենակ մի շրջիր, վտանգավոր է, կենդանիների կարող ես հանդիպել:
- Քեզանից հետո հանգցրու կրակը, որ հրդեհ չլինի:
- Կայծակի ժամանակ մի կանգնեք մենակյաց ծառերի, մետաղական սյուների, կամ սարքերի մոտ, արագ մտեք որևէ շինություն:

Հիշի՛ր

- Եթե հայտնվել ես վտանգի մեջ, անպայման, դիմիր մեծահասակներին:
- Զանգահարիր հետևյալ հեռախոսահամարներով.

911	—	Փրկարար ծառայություն
1-01	—	Հրշեջ ծառայություն
1-02	—	Ոստիկանություն
1-03	—	Շտապ օգնություն
1-04	—	Գազի վթարային ծառայություն

9. Հիշեք նախորդ դասի՝ «Ձեր պատահի, եթե...» աշխատանքը: Կրկին կարդացեք յուրաքանչյուր պատմությունը և արագ կռահեք, թե որ հեռախոսահամարով պետք է զանգահարեք:

Տնային հանձնարարություն



Փորձեք գտնել, հիշել, հարցուփորձ անել և գրեք մի քանի կանոն, որ պետք է հիշեք և պահպանեք որպես ուղևոր, երբ երթևեկում եք մեքենայով, ավտոբուսով, մետրոյով:



ԴԱՍ 6 – ԲՆԱԿԱՆ ԱՂԵՏՆԵՐ. ԵՐԿՐԱՇԱՐԺ



1.

- Ի՞նչ գիտեք երկրաշարժի մասին:
- Ի՞նչ է լինում երկրաշարժի ժամանակ:

2.



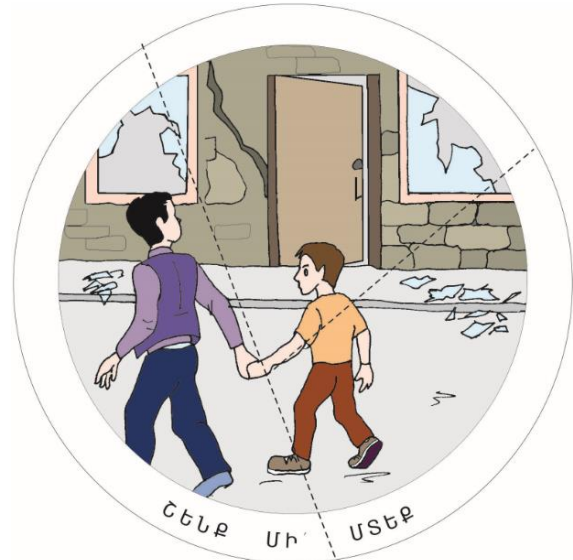
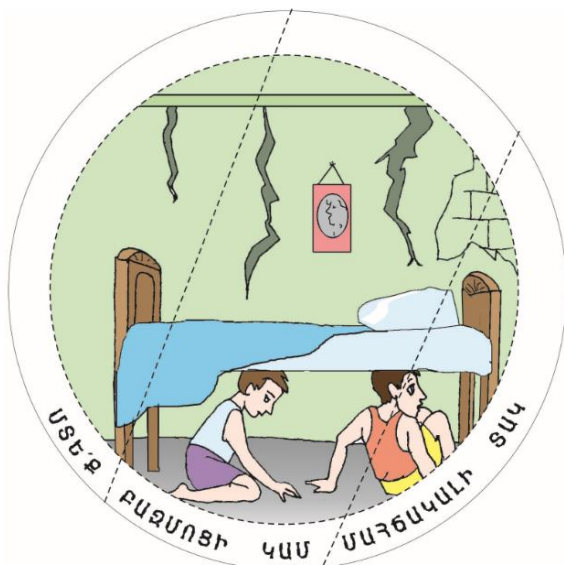
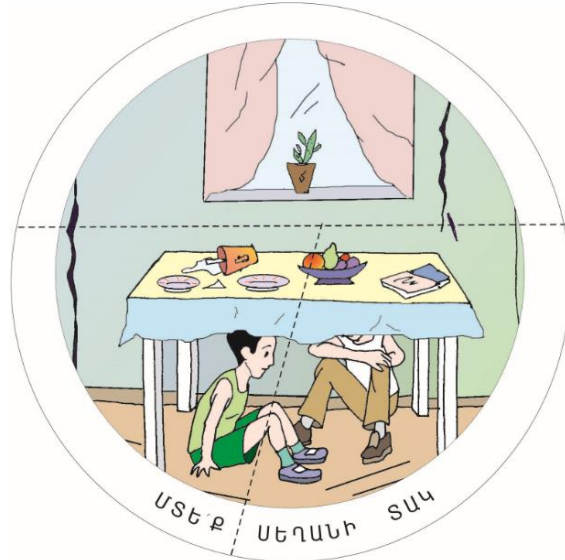
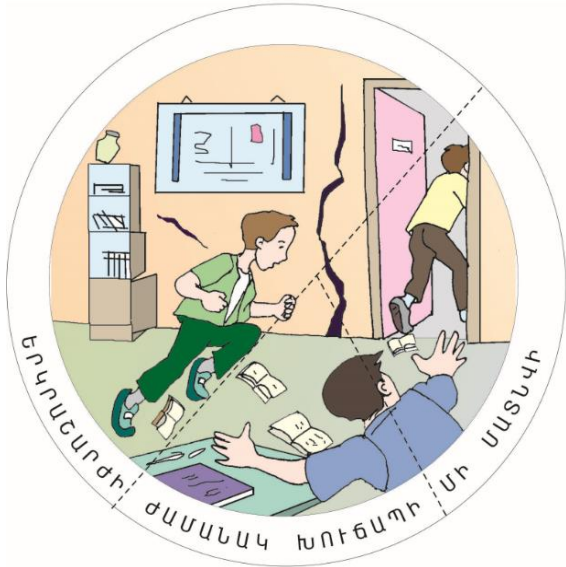
Երկրաշարժի ժամանակ գետինը սկսում է ցնցվել, կարծես հողը փախչում է ոտքի տակից, առարկաները շարժվում են, հնարավոր է՝ կահույքը շուռ գա, պատերին ճաքեր առաջանան գետինը կարող է ճեղքվել: Եթե ցնցումներն ուժեղ են, կարող են նույնիսկ շենքեր քանդել: Այն վայրերում, որտեղ երկրաշարժերն ավելի հաճախ են լինում, շենքերը կառուցվում են հատուկ ձևով, որ դիմանան ցնցումներին: Սակայն շատ կարևոր է իմանալ, թե ինչպես պետք է պաշտպանվել երկրաշարժի ժամանակ: Դա, իհարկե, կախված է այն հանգամանքից, թե մարդը որտեղ է գտնվում, երբ երկրաշարժը սկսվում է: Եթե շենքի ներսում եք և չեք հասցնի արագ դուրս գալ, ճիշտ կլինի թաքնվել որևէ ամուր կահույքի տակ, որպեսզի ընկնող իրերը ձեզ չվնասեն:

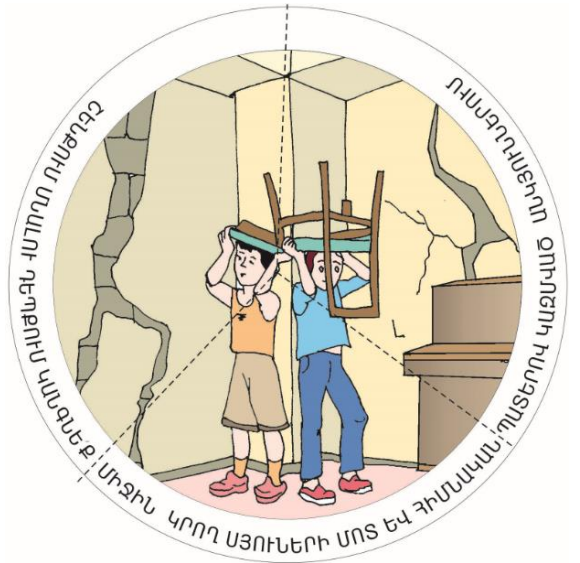
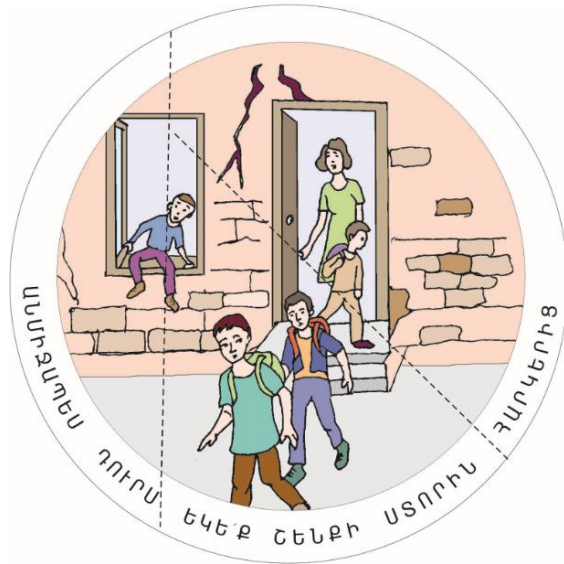
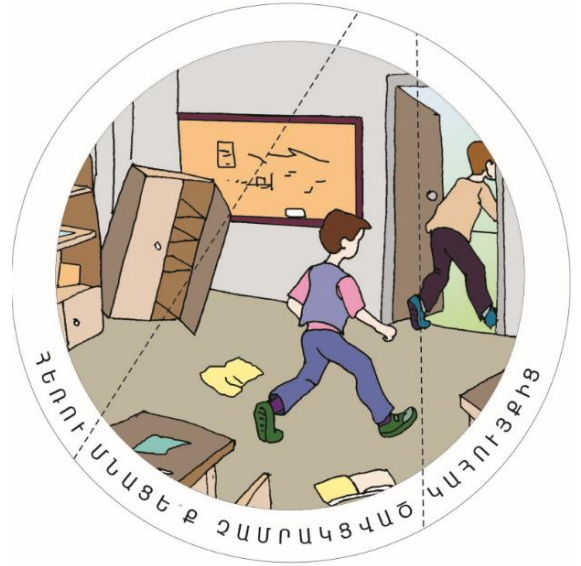
Իսկ եթե դրսում եք, պիտի աշխատեք գնալ բաց տեղ՝ կառույցներից, ծառերից և հոսանքալարերից հեռու:



3. «Գիտե՛ս արդյոք»

- Տեսնենք՝ ի՛նչ պետք է իմանալ երկրաշարժից պաշտպանվելու համար:







4. Համապատասխանեցրե՛ք աջ և ձախ սյունակները, կարդացեք ստացված կանոնները և մտապահեք:

<ol style="list-style-type: none"> 1. Նախապես ծնողների հետ 2. Հեռու մնա չամրակցված 3. Ոչ մի դեպքում շենք 4. Մտիր 5. Անմիջապես դուրս արի շենքերի 6. Հեռու մնա 7. Կանգնիր հիմնական պատերի 8. Երկրաշարժի ժամանակ 9. Հեռու մնա արտաքին 10. Շենքում մնալու դեպքում կանգնիր ներքին կողմ սյուների մոտ և 	<ol style="list-style-type: none"> ա) պատերից և պատուհաններից: բ) խուճապի մի մատնվիր: գ) դռան բացվածքում: դ) շենքերից: ե) ստորին հարկերից: զ) սեղանի տակ: է) մի մտիր: ը) կահույքից: թ) հանդիպման վայր որոշեք: ժ) հիմնական պատերով կազմված անկյուններում:
--	--

5. «Աղետի կապոց»



Բինտ



բամբակ



յոդ



լապտեր



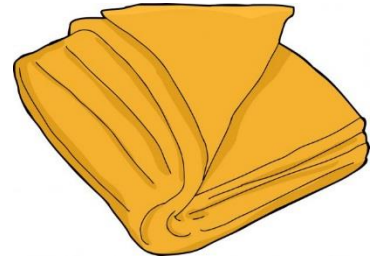
մոմ



լուցկի



անձնական փաստաթղթեր
կամ պատճենները



տաք ծածկոց



առաջին
անհրաժեշտության
դեղորայք

6.«Ում դիմել»

Հիշի՛ր այս հեռախոսահամարները, որովհետև վտանգներն ամենուր են:

911	—	Փրկարար ծառայություն
1-04	—	Հրշեջ ծառայություն
1-05	—	Ոստիկանություն
1-06	—	Շտապ օգնություն
1-04	—	Գազի վթարային ծառայություն



5. Ուսուցչի օգնությամբ պարզե՛ք՝ որոնք են դպրոցի ապահով տեղերը, ծանոթացե՛ք տարհանման պլանին:



Տնային հանձնարարություն

- Տանը ծնողների օգնությամբ պարզե՛ք՝ որոնք են ձեր տան ապահով տեղերը, ներսի կրող սյուները կամ հիմնական պատերը:
- Ծնողների հետ հանդիպման վայր որոշեք հենց այսօր:

ԴԱՍ 7 – ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ



1.

- Ի՞նչ են սովորությունները:
- Ինչպիսի՞ն կարող են լինել սովորությունները:
- Իսկ դուք ի՞նչ սովորություններ ունենք:

2.

Բոլոր մարդիկ ունեն սովորություններ: Սովորությունները մարդկանց կրկնվող արարքներն են, որոնք մարդը հաճախ անում է ինքնաբերաբար, որովհետև սովոր է նման իրավիճակներում այդպես վարվել: Օրինակ՝ միշտ աղբը աղբարկղն է նետում կամ ամեն առավոտ նախաճաշում է: Սրանք լավ սովորություններ են: Մենք ունենք և՛ լավ, և՛ վատ սովորություններ: Լավ սովորությունները նրանք են, որոնք օգնում են ավելի հեշտ, ճիշտ, առողջ և օգտակար ապրել, իսկ վատերը, որոնք մեզ կամ ուրիշներին վնասում են: Եկեք տարբերենք լավ և վատ սովորությունները: Մշակենք մեր մեջ լավ սովորություններ: Լավ սովորություններ ունենալը օգուտ է բերում թե՛ մեզ, թե՛ շրջապատին:



3. Ո՞րն է լավ, որը վատ սովորություն:

- Մտածե՛ք, քննարկեք և գրե՛ք համապատասխան սյունակում

Լավ սովորություններ	Վատ սովորություններ

1. Միշտ ծամոն ծամելը
2. Ստելը
3. Հաճախ լվացվելը
4. Ատամները մաքրելը

5. Իրերը ուր պատահի շաղ տալը
6. Եղունգները, գրիչը, մատիտը կրծելը
7. Իրերը իրենց տեղը դնելը
8. Մարզանք անելը
9. Համացանցում երկար գտնվելը
10. Ուշանալը
11. Ծխելը
12. Ճշտախոս լինելը
13. Ծուլանալը
14. Բկլիկությունը
15. Կոկիկությունը
16. Չնախաճաշելը
17. Դուռն առանց հարցնելու՝ ով է, բացելը
18. Խաղալիքներն ու դասագրքերը հավաքելը
19. Ծնողներին օգնելը
20. Կովշտելը, բամբասելը
21. Օրվա ռեժիմը պահպանելը
22. Դասերը ժամանակին սովորելը
23. Բղավելը
24. Հաճախ մաքուր օդում գտնվելը
25. Աղբը ուր պատահի թափելը
26. Երթևեկության կանոններին չհետևելը

- Մեկնաբանե՛ք, ինչու՞ ենք վատ սովորություններին հաճախ նաև վնասակար ասում: Որն ի՞նչ վնաս կարող է տալ:
- Կարո՞ղ եք լրացնել այս սյունակները, դուք ի՞նչ լավ կամ վնասակար սովորություն գիտեք, որ էստեղ գրված չէր:
- Իսկ ի՞նչ վնասակար սովորություններ ունեն մեծահասակները:



4.

- Իսկ կարո՞ղ ենք այս սովորություններն անվանել առողջ և անառողջ սովորություններ: Ինչպե՞ս կդասակարգեք:

Առողջ	Անառողջ	Չգիտեմ

5. Նայեք նկարներին և պատմեք, թե ինչ եք տեսնում:



- Նկարների հերոսներից ո՞ր մեկի հետ կուզեիք ընկերություն անել: Ինչու՞:
- Ի՞նչ վնաս կարող է տալ նման պահվածքը: Ու՞մ կվնասի առաջին հերթին:

6. Մշակենք առողջ սովորություններ

- Ինչպե՞ս կարող ենք ազատվել վատ սովորություններից:
- Ինչպե՞ս կարող ենք վատ սովորությունները վերածել լավ սովորությունների:

<p>Առողջ սնվիր և շատ ջուր խմիր</p> 	<p>Հաճախ եղիր մաքուր օդում և օդափոխի սենյակդ.</p> 	<p>Սահմանափակիր հեռախոսից ու համակարգչից օգտվելը</p> 
<p>Օրվա ընթացքում առնվազն մեկ ժամ մարզվիր կամ խաղա</p> 	<p>Օրը երկու անգամ լվա ատամներդ.</p> 	<p>Ժամանակին և բավարար քնիր</p> 

<p>Աշխատիր և խաղա՝ պահպանելով անվտանգության կանոնները</p> 	<p>Ձեռքերդ միշտ մաքուր պահիր</p> 	<p>Եղիր բարի քո և մյուսների հանդեպ</p> 
<p>Հազվադեպ կեր քաղցր և անառողջ սնունդ</p> 	<p>Ամեն օր լողանք ընդունիր</p> 	<p>Հանգստանալու ժամանակ գտիր</p> 



Տնային հանձնարարություն

Մտածի՛ր և լրացրու:

Իմ լավ սովորություններն են. _____

Իմ վատ սովորություններն են _____

Ինձ գովում են _____

_____ համար:

Ինձ հանդիմանում են _____

_____ համար:

Կուզեի ունենանալ _____ սովորությունը:

ԴԱՍ 8 - ՇՐՋԱԿԱ ՄԻՋԱՎԱՅՐԻ ՄԱՔՐՈՒԹՅՈՒՆՆ ՈՒ ՄԵՐ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ

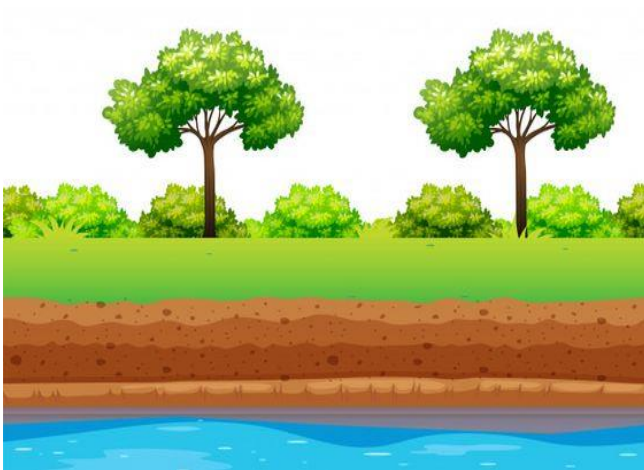


1. Համեմատե՛ք նկարների զույգերը:
 - Ինչո՞վ են տարբերվում:
 - Ի՞նչն է փոփոխությունների պատճառը:

1-ին խումբ



2-րդ խումբ



3-րդ խումբ



4-րդ խումբ



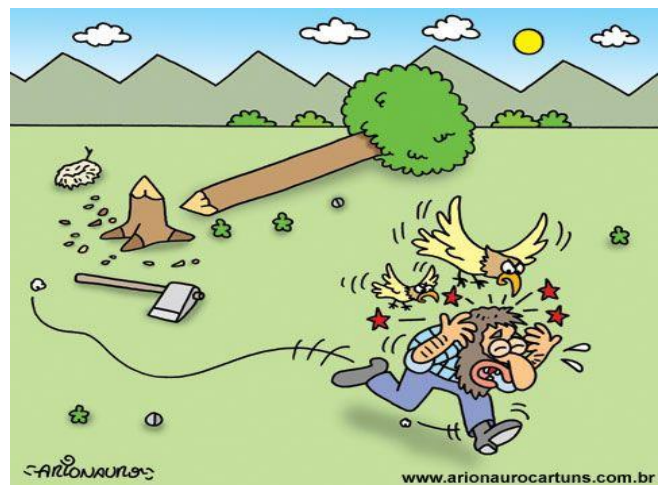
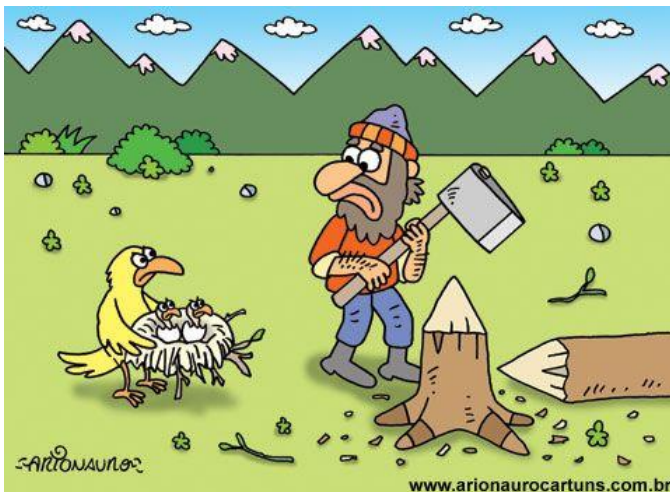
5-րդ խումբ



6-րդ խումբ



7-րդ խումբ



- Ձեզ դու՛ր են գալիս աղտոտված տարածքները: Ինչու՛:
- Բացի այն, որ գեղեցիկ չեն, ուրիշ ի՞նչ բացասական երևույթներ եք նկատում:
- Կարո՞ղ եք ասել, թե թափված աղբի, գործարանների արտադրած ծխի և գետը լցրած թափոնների, մեքենաների առաջացրած ծխի և մրի հետևանքով ինչեր են աղտոտվում:
- Մենք շնչո՞ւմ ենք այդ օդը, ուսու՞մ ենք այդ հողի վրա աճած պտուղներն ու բանջարեղենը, խմո՞ւմ ենք ջուրը, ուսու՞մ ենք այդ աղտոտված ջրերում ապրող ձկներ և ծովամթերք:
- Իսկ ի՞նչը կարող է մաքրել օդը:

- Սակայն մարդը նաև մեծ քանակությամբ ծառեր է հատում, որպեսզի թուղթ և կահույք պատրաստի:
- Ի՞նչ եք կարծում, գետերում ապրող կենդանիներն ի՞նչ վիճակում են հայտնվել այդ աղբի պատճառով: Այս թափոններն ինչպե՞ս են անդրադառնում այդ կենդանիների առողջությանը:
- Իսկ մե՞ր:
- Ովքե՞ր են մեղավոր: Արդյոք մենք չե՞նք կարող կանխել կամ չավելացնել այդ աղբի քանակը:
- Կարո՞ղ ենք ասել, որ մարդկանց թափած աղբը և բնությանը տված վնասը վերադառնում է հենց մարդուն:
- Ի՞նչ է պետք անել այդ ուղղությամբ:



2. Խմբերում մտածեք այս հարցերի շուրջ և առաջարկներ արեք.

- Ի՞նչ կարելի է անել, որ այդքան աղբ չթափվի:
- Կարո՞ղ ենք քիչ օգտագործել այդ տոպրակները, որպեսզի ավելի քիչ աղբ թափենք:
- Կարո՞ղ ենք կտորե տոպրակ օգտագործել և դրանով գնալ գնումների:
- Արդյոք պետք չէ խնայել բոլոր բարիքները:
- Մի՞շտ ենք օգտագործում այնքան, որքան անհրաժեշտ է, թե՞ երբեմն ավելին ենք օգտագործում ու վատնում:
- Ի՞նչ կարող ենք անել, որ խնայենք և քիչ վատնենք երկրի բարիքները::



3. Նայեք նկարին: Տարբեր երկրներում աղբը տեսակավորում են: Ամեն տեսակի աղբի համար առանձին աղբաման կա: Սա ավելի է հեշտացնում աղբահանության, աղբի մշակման և շրջապատին ավելի քիչ վնաս հասցնելու և խնայողության գործողությունները: Փորձեք դուք էլ նույնն անել: Ի՞նչը որ աղբամանը կզցեք:

Թուղթ

Ապակի

Մնունդ

Պլաստիկ

Էլեկտրոնիկա

Մետաղ



Քարտեր





- Ինչպիսի՞ երկրի վրա ենք ուզում ապրել:



- Ուրեմն պետք է սիրենք ու փայփայենք այն:



Տնային հանձնարարություն
 Պատրաստվում ենք ցուցահանդեսի: Նկարի՛ր երկու նկար: Մեկը՝
 աղտոտված բնության տեսարան, մյուսը՝ գեղեցիկ բնապատկեր, որտեղ
 կուզեիր գտնվել:

ԴԱՍ 9 – ՊԱՇՏՊԱՆԵՆՔ ՄԵՋ ՎԱՐԱԿՆԵՐԻՑ



1.

- Նկարագրե՛ք առողջ մարդու, ինչպե՛ս կրնութե՛ք գրել:
- Նկարագրե՛ք հիվանդ մարդու, ինչպե՛ս կրնութե՛ք գրել:

2.

- Ե՛րբ եք վերջին անգամ հիվանդացել:
- Ին՞չ հիվանդություններով եք ավելի հաճախ հիվանդանում:
- Իսկ գիտե՛ք ինչ մանկական հիվանդություններ եք տարել, երբ փոքր էիք:

3. Ինչպե՛ս եք իմանում, որ հիվանդ եք:

Ի՞նչ եք զգում, երբ հիվանդանում եք:

Նայեք նկարները և նկարագրե՛ք՝ ինչ են զգում նկարի կերպարները:





- Ինչպե՞ս են մեկնաբանել մեծերը, երբ դուք հիվանդացել եք:
 - Տաք չեք հագնվել...
 - Գուլպա չեք հագել...
 - Ձյունների մեջ շատ թավալ եք եկել...
 - Ինչ-որ մեկից վարակվել եք...



4. Ի՞նչ գիտեք հիվանդություններից պաշտպանվելու մասին: Փորձե՛ք, ընկերների հետ միասին մի քանի եղանակ ասել, թե ինչ պետք է անել, որ չհիվանդանաք:



5. Ֆիլմի դիտում:

Եկեք դիտենք «Հիվանդություններն ու առաջացման պատճառները» ֆիլմը:

- Ի՞նչ նոր բան սովորեցինք ֆիլմից:
- Արդյոք ձեր գրած կանոնները ճիշտ էին, թե՞ շտկումների և լրացումների կարիք կար:
- Եկեք հերթով նշենք, թե ինչ կանոններ պետք է պահենք, որպեսզի չհիվանդանանք:

- Հագնվե՛ք եղանակին համապատասխան, եթե ցուրտ է, տաք հագնվեք, եթե տաք է, թեթև: Չի կարելի անկախ եղանակից միշտ տաք հագնվել, որովհետև կարող եք քրտնել և շատ ավելի արագ սառչել: Երբ մրսում եք, ավելի հեշտ եք վարակներն ընդունում:



- Մի՛ շփվեք, հեռու մնացեք հիվանդ, հազացող, փռշտացող մարդկանցից: Կարող եք շատ արագ վարակվել նրանցից:



- Հաճախ լվացվեք և պահպանեք սննդի հիգիենան:



- Եթե համաճարակ է, դիմակ կրեք և պահպանե՛ք հայտարարված կանոնները:



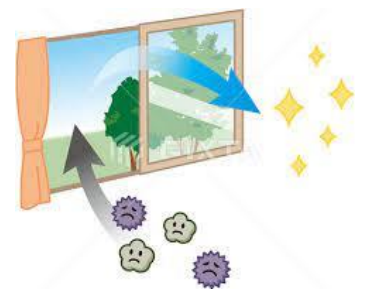
- Առողջ սնվեք, նախաճաշեք և պահպանե՛ք օրվա ռեժիմը:



- Ժամանակին պատվաստվեք:



- Հաճախ օդափոխեք սենյակը և եղե՛ք մաքուր օդում:



- Համաճարակի ժամանակ խուսափե՛ք մարդաշատ վայրերից, մնացե՛ք տանը:



6. Կարդացե՛ք տեքստը և քննարկեք:

Իսկ գիտե՞ք, թե պատվաստումները ձեզ քանի ծանր հիվանդությունից են պաշտպանում: Չէ՞ որ նախկինում շատ երեխաներ են հիվանդացել ու անգամ մահացել մանկական ծանր հիվանդություններից, օրինակ՝ ծաղիկից, թոքախտից, կարմրուկից, պոլիոմիելիտից, կապույտ հազից, դիֆթերիայից և էլի շատ ու շատ հիվանդություններից: Իսկ հիմա բժշկությունը կարողացել է հաղթահարել դրանցից մի քանիսը, նույնիսկ պետք չէ արդեն պատվաստվել, որովհետև այլևս երկրագնդի վրա չի մնացել այդ հիվանդությամբ գոնե մեկ հիվանդ, օրինակ՝ ծաղիկը: Իսկ օրինակ՝ կարմրուկը, որով հավանաբար հիվանդացել են ձեր տատիկ-պապիկները, երբեմն-երբեմն գլուխ է բարձրացնում և սպառնում համավարակ դառնալ, որովհետև որոշ մարդիկ հրաժարվում են պատվաստումներից, իսկ դա ևս վարակի տարածման պատճառ կարող է դառնալ: Բայց կան հիվանդություններ, որոնք դեռ սպառնում են մեզ, այդպիսի հիվանդություն է թագավարակ կոչվող հարուցիչի առաջացրած հիվանդությունը՝ կովիդը: Այս վարակը արդեն մեկ տարուց ավելի է՝ փոխել է աշխարհը և մեր ապրելակերպը: Տեսնու՞մ եք թե ինչ կարևոր է կանոնները պահպանելն ու հիվանդությունները կանխարգելելը:



7. Հիմա եկեք մտածեք, թե ինչ պետք է անեք, եթե արդեն հիվանդացել եք: Ի՞նչ եք անում սովորաբար, ինչպես են խնամում ձեզ տանը: Ի՞նչ են խորհուրդ տալիս անել, ինչ ուտել, ինչ խմել և այլն: Միասին խմբով քննարկեք և ներկայացրեք ձեր խմբի խորհուրդները մյուսներին:



8. Հիմա տեսնենք, թե ինչ խորհուրդ են տալիս բժիշկները:



- Անպայման դիմեք բժշկի, հետևեք բժշկի խորհուրդներին և խմեք բժշկի նշանակած դեղերը:



- Եթե բարձր ջերմություն ունեք, ավելի լավ է պառկեք անկողնում: Թեյ, ջուր շատ խմեք, հեղուկը կօգնի օրգանիզմից հեռացնելու վնասակար նյութերը և կիջեցնի ջերմությունը:



- Եթե ջերմություն չունեք, աշխատեք քիչ շփվել ուրիշների հետ կամ պահպանեք շփման կանոնները:

- Հազալիս, փռշտալիս բերանը փակեք թաշկինակով, ցանկալի է՝ անձեռոցիկով և անմիջապես նետեք աղբամանը, հետո լվացվեք, որ ձեռքերով չտարածեք վարակը:



- Երբեք բերանը մի ծածկեք ձեռքով, եթե թաշկինակ կամ անձեռոցիկ չունեք, դա վարակը ձեռքով տարածելու ամենահեշտ ձևն է:

- Բերանը պետք է ծածկել արմունկով:





- Դիմակ կրեք, որպեսզի պաշտպանեք ձեր հարազատներին և ընկերներին:

