

2-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ
ԵՍ ԵՎ ՇՐՋԱԿԱ ԱՇԽԱՐՀԸ

ԹԵՄԱ 2 – ԵՍ ԱՊԱՀՈՎ ԵՄ

Ուսուցչի նյութերի փաթեթ

© Լուսինե Ալեքսանյան, Հասմիկ Անտոնյան

ԹԵՄԱ 2 – ԵՍ ԱՊԱՀՈՎ ԵՄ

ԴԱՍ 1 (9) – ԻՆՉ ԵՆՔ ՈՒՏՈՒՄ

Նպատակը

Օգնել տարբերակելու և դասակարգելու սննդամթերքները՝ ըստ ներկայացված սննդային խմբերի, տարբերակելու բուսական և կենդանական ծագման սննդատեսակները: Գիտակցել ճիշտ սնվելու և սննդի բազմազանության կարևորությունը:

Վերջնարդյունքները

2Շ.Ե.Ա.Ս1ա *Խմբավորել սննդամթերքը հիմնական խմբերում՝ հացեղեն-ծավարեղեն, ձու-մսեղեն-լոբազգիներ, միրգ-բանջարեղեն, կաթնեղեն, յուղեր:*

2Շ.Ե.Ա.Ս1բ *Տարբերակել կենդանական և բուսական ծագման սննդատեսակները:*

Անհրաժեշտ պարագաներ

1. Սննդամթերքի նկարներով քարտեր:
2. Պաստառ 1 (սննդամթերքը՝ դասակարգված ըստ 5 սյունակների՝ ձու-մսեղեն-լոբազգիներ, կաթնեղեն, հացեղեն-ծավարեղեն, միրգ-բանջարեղեն, յուղեր),
3. Պաստառ 2 (նախաճաշը բնության գրկում):

Ընթացքը

1. Ուսուցիչը հարցերով դիմում է դասարանին:
Կարևոր է, որ երեխաները հասկանան՝ սնունդը մեզ եռանդ և ուժ է տալիս, մարդը երկար չի կարող ապրել առանց սնվելու: Կարևոր է նաև, որ կարողանան նշել, որ տարբեր մթերքները ստանում ենք կա՛մ բույսերից, կա՛մ կենդանիներից:

2. ¹Այնուհետև ուսուցիչը երեխաներից յուրաքանչյուրին մեկ նկար-քարտ է տալիս և առաջարկում է խմբվել՝ ըստ քարտի գույների: Խմբերին հանձնարարում է մտածել և փորձել գուշակել:

- Ի՞նչ ընդհանրություն կա ամեն խմբի քարտերի մթերքների միջև:
- Կարո՞ղ են ամեն խմբին անուն տալ:

Ուսուցիչը **պատահաբ** 1-ը փակցնում է գրատախտակին և ի մի է բերում՝ ասելով, որ այն ամենը, ինչ ուտում ենք, կարելի է դասակարգել այսպես. ձու-մսեղեն-լոբազգիներ, կաթնեղեն, միրգ-բանջարեղեն, հացեղեն-ձավարեղեն: Բացատրում է, որ առողջ լինելու համար ճիշտ է, որ մեր սնունդը բաղկացած լինի բոլոր հինգ խմբերի մթերքներից՝ 6-րդ նկարը: Այս աշխատանքը կատարելիս և ցանկացած դասակարգման առաջադրանքներ կատարելիս կարևոր է անդրադարձ կատարելը խաչվող գաղափարներից «**Օրինաչափություններին**»: Երեխաները դասակարգում կարողանում են կատարել՝ տարբեր սննդատեսակների մեջ նմանություններ և օրինաչափություններ գտնելով, օրինակ՝ բոլորը կաթից ստացված մթերքներ են, բոլորը մրգեր են, որովհետև քաղցր են, կամ բանջարեղեն են, որովհետև բանջարանոցում են աճում և այլն:

Ապա առաջարկում է հանելուկներ գուշակել:

3. ²Մեկ առ մեկ ընթերցում է հանելուկները, իսկ երեխաները փորձում են միասին որոշել, թե գուշակած մթերքներից յուրաքանչյուրը որ խմբին է պատկանում:

Հանելուկներ

Քջջում է, չի թռչում, Ձու է ածում, կչկչում: Հավ	Շեկլիկ աղվեսը խոր բնում նստել, Կանաչ պոչիկը դրսում է թողել: Փագար
Ցանեմ, քաղեմ, աղամ, մաղեմ, Ջրով բացեմ փուռը դնեմ, Կարմիր հանեմ, պանրով ուտեմ: Հաց	Ափ անեմ, ծափ անեմ, Բարձին ձգեմ, պատին խփեմ, Թխած հանեմ, բրդուճ անեմ: Լավաշ

¹ Թորոսյան Ն., Ալեքսանյան Լ. Առողջ սնունդ: Կրթական ձեռնարկ տարրական դպրոցի ուսուցիչների համար/ Սեյվ դը չիլդրեն.- Եր., 2012:

² Ալեքսանյան Լ., Թորոսյան Ն. և ուրիշն. Կյանքի հմտություններ: Ուսուցչի ձեռնարկ, 2-րդ դասարան/ ԿԱԻ, ՅՈՒՆԻՍԵՖ.- Եր., , 2001:

<p>Հեղուկ է ջուր չէ, Ճերմակ է՝ ձյուն չէ:</p> <p>Կաթ</p>	<p>Ունեմ կճուճ մի պուճուր, Մեջը՝ երկու գույնի ջուր:</p> <p>Ձու</p>
<p>Ամբողջ օրը հարեցի, Մի մեծ կաթսա եփեցի: Ի՞նչ շիլա է, դե սաս՝ Համով-հոտով</p> <p>Հարիսա</p>	<p>Ձեզ քաջ ծանոթ մի տիկին Յոթ շապիկ ունի հագին: Ով շապիկները հանի՝ Դառն արտասուք կթափի:</p> <p>Սոխ</p>
<p>Կլորիկ չեմ խնձորի պես, Կաթող մեղրի ձև ունեմ ես, Անուշ միրգ եմ, աշնան գանձ, Ինձ ասում են համեղ ...</p> <p>Տանձ</p>	<p>Կանաչ գնդակ գնեցինք, Սուր դանակով կտրեցինք, Կարմիր ջուրը խմեցինք, Սև քարերը թափեցինք:</p> <p>Ձմերուկ</p>
<p>Ինքնահավան մի թռչուն Փքված շրջում է բակում, Ով իմանա, թե ինչու, Նրան հնդիկ են կոչում:</p> <p>Հնդկահավ</p>	<p>Կաթը տարան-բերեցին, Միջից դեղին հանեցին, Հացի վրա քսեցին, Մեղրով անուշ արեցին:</p> <p>Կարագ</p>
<p>Թևեր ունի, չի թռչում, Ածան է, չի կշկչում, Այնտեղ, ուր մենք ենք շնչում, Իսկույն իր շունչն է փչում:</p> <p>Ձուկ</p>	<p>Ի՞նչ պտուղ է կոշտ ու կոպիտ, Կեղև ունի փայտի պես պինդ, Մեջը անուշ յուղոտ խորիզ, Չունի սակայն ոչ մի կորիզ:</p> <p>Ընկույզ</p>
<p>Կաթից սարքած, Երկար պահած, Դրսում թողած՝ Մկան տարած:</p> <p>Պանիր</p>	<p>Կանաչ արոտից բերած, Ճերմակ հեղուկից մերած, Առավոտը արթնանամ, Մի կուշտ ուտեմ, զորանամ:</p> <p>Մածուն</p>
<p>Ճերմակ-ճերմակ հատիկներ, Հարսի գլխին ծաղիկներ: Չինացուն՝ հաց սիրելի, Զատկին՝ փլավ յուղալի:</p> <p>Բրինձ</p>	

4. Այնուհետև ուսուցիչը այլ խնդիր է առաջադրում: Հանձնարարում է որոշել իրենց քարտերի վրա պատկերված մթերքը բուսական՞ն, թե կենդանական ծագման է և խմբվել ըստ այդ դասակարգման:
Ուսուցիչը կարող է պաստառ պատրաստել՝ մի կողմում գրված՝ բուսական, մյուսում՝ կենդանական և երեխաներին հանձնարարել քարտերը բերել և փակցնել համապատասխան կետում: Կամ գրպանիկներ պատրաստել, որոնցում երեխաները կտեղավորեն համապատասխան քարտերը:
5. ³Ուսուցիչը ներկայացնում է հաջորդ վարժությունը և **պաստառ** 2-ը: Երեխաները պետք է ծանոթանան նախաճաշիկների պարունակությանը, նախ՝ որոշեն, թե ումն է պարունակում բոլոր հինգ խմբի մթերքները, ապա պետք է որոշեն, թե որ մթերքները միմյանց հետ կիսելով՝ կարող են բոլորի սնունդը դարձնել բազմազան:
6. Ձևավորող գնահատում:
7. Տնային հանձնարարություն:

3

Ալեքսանյան Լ., Թորոսյան Ն. և ուրիշն. Կյանքի հմտություններ: Ուսուցչի ձեռնարկ, 2-րդ դասարան/ԿԱԻ, ՅՈՒՆԻՍԵՖ.- Եր, , 2001:

ԴԱՍ 2 (10) - ԻՆՉՊԻՍԻՆ ՊԻՏԻ ԼԻՆԻ ՍՆՈՒՆԴԸ

Նպատակը

Օգնել գիտակցելու, որ սնունդն ու ջուրն իրենց մարմնի շինանյութն են: Ծանոթացնել առողջության համար տարբեր մթերքների նշանակությանը: Օգնել հասկանալու, թե ինչու է կարևոր բազմազան սնունդը և ինչ է անառողջ սնունդը: Օգնել գիտակցելու սնվելու նույն պարբերականության պահպանման կարևորությունը:

Վերջնարդյունքերը

2Շ.Ե.Ա.Ս1 Նկարագրել՝ ինչպիսին պետք է լինի առողջ և սննդարար ուտելիքի պարունակությունը, սննդակարգը, կարևորել նախաճաշելու սովորությունը:

2Շ.Ե.Ա.Ս1գ Բացատրել սննդի ընդունման նույն պարբերականության պահպանման կարևորությունը:

2Շ.Ե.Ա.Ս2 Բացատրել, որ սնունդը և ջուրը անհրաժեշտ են մեր մարմնի աճի, զարգացման և եռանդի համար:

Անհրաժեշտ պարագաներ

1. Պաստառ 3- սննդային բուրգը, նախորդ դասի քարտերն ու պաստառները:
2. Ձվի կճեպներ՝ երկու կես արված, ջուր, կոկա-կոլա կամ որևէ այլ քաղցր ըմպելիք, բաժակներ:

Ընթացքը

1. Ուսուցիչը հանձնարարում է կարդալ տեքստը և պատասխանել հարցերին: Հարցերը **ձևավորող գնահատման** հարցեր են և ապահովում են **հետադարձ կապ** նախորդ դասերին անցածի հետ: Հարցերը հնարավորություն են տալիս նաև անդրադառնալու խաչվող հասկացություններին («**Պատճառ և հետևանք**»): Կարևոր է, որ երեխաները կարողանան տեսնել իրերի և երևույթների պատճառահետևանքային կապերը: Տվյալ հարցերը օգնում են նաև կանխատեսելու, թե ինչը ինչ հետևանք կարող է առաջացնել: Կարող են խոսել նաև

«**Էներգիա և նյութ**» խաչվող հասկացության մասին՝ նշելով, որ սնունդը մեզ էներգիա և եռանդ է տալիս:

2. Այնուհետև ուսուցիչը երեխաների միջոցով վեր է հանում նախորդ դասին անցած սննդային խմբերը, և հերթով ծանոթանում են դրանցից յուրաքանչյուրի նշանակությանը: Վերջում ուսուցիչը մեկնաբանում է, որ բոլոր խմբերն էլ կարևոր և անհրաժեշտ են, բայց տարբեր չափաբաժիններով, և ներկայացնում է սննդային բուրգը: Երեխաները կարող են զարմանալ և հարց տալ, թե ինչու է կարտոֆիլը հացեղեն-ձավարեղենի հետ ներկայացված: Այս հարցին ուսուցիչը կարող է պատասխանել հետևյալ կերպ, որ կարտոֆիլն իր բաղադրությամբ և օրգանիզմի վրա իր ազդեցությամբ ավելի նման է հացահատիկներին, այդ է պատճառը, որ այդ խմբում է ներկայացված: Կարող են նաև նկատել, որ կարագը և՛ կաթնեղենի խմբում է, և՛ յուղերի, նույնը կարող է վերաբերել յուղոտ պանիրներին, արածանին, թթվասերին: Դրանք և՛ կաթնամթերք են, և՛ բարձր յուղայնություն ունեն, հետևաբար կարող են տարբեր խմբերում էլ ընդգրկվել:

3. **Փորձ⁴**

Ուսուցիչը կարող է նախօրոք երեխաներին հանձնարարել ձվի կճեպներ բերել, ասում է, որ մայրիկներին խնդրեն, որ դրանք լվացրած ուղարկեն, կամ կարող է ուսուցիչն ինքը բերել դասարան: Լավ կլինի, որ երեխաները խմբերի բաժանվեն և բոլոր խմբերն էլ կատարեն փորձը: Բացի կճեպներից, պետք է որևէ քաղցր ըմպելիք ունենան, ցանկալի է կոկա-կոլա և միանգամյա օգտագործման բաժակներ, յուրաքանչյուր խմբին 2 հատ:

Խմբերը ըստ նկարագրված քայլերի կատարում են փորձը և բաժակները դնում պահարանում կամ պատուհանի գոգին, որպեսզի մեկ շաբաթ հետո ստուգեն արդյունքները: Մեկ շաբաթ հետո երեխաները հանում են ձվի կճեպները ջրից և կոկո-կոլայից և դիտարկում՝ համեմատում և նկարագրում կատարվածը:

4. Վերջում դասն ամփոփում են առողջ սնուցման մի քանի կանոնների ծանոթանալով և մեկնաբանելով: Ուսուցիչը հատկապես կանգ է առնում վերջին կանոնի վրա և բացատրում է, թե որ սնունդն է համարվում անառողջ: Դրանք չափազանց աղի չիփսերն են, աղով մշակած ընկուզեղենը, արևածաղիկը, արագ պատրաստման կետերի սնունդը՝ ձեթի մեջ տապակված (նաև յուղոտ), ծխեցված և աղի զանազան սննդատեսակները՝ ձուկը, միսը և այլն, քաղցր հյութերը, կոկա-

⁴ Cambridge Primary Science Learners Book 1

կղևան, գազավորված մյուս ընկերությունները, քաղցրավենիքը, առատ կրեմով քաղցրեղենը և այլն: Ցավոք, դրանք երեխաները շատ են սիրում, որովհետև շատ վաճառվելու համար դրանք հարստացվում են համային հավելումներով և ավելի գրգռիչ տեսք ունեն, բայց երեխաները պետք է հասկանան, որ առողջությունն ամենից թանկ է, և ունենան առողջ սովորություններ:

5. Ձևավորող գնահատում:
6. Տնային հանձնարարություն:

ԴԱՍ 3 (11) – ԸՆՏՐԵԼ ԱՌՈՂՋ ԵՎ ԱՆՎՏԱՆԳ ՍՆՈՒՆԴ

Նպատակը

Օգնել հասկանալու դրսում սնվելու վտանգները, վեր հանել սնվելու անվտանգության կանոնները: Օգնել գիտակցելու, թե որոնք են առողջության՝ իրենցից կախված հիմնական գործոնները: Իմանալ սխալ սնվելու հնարավոր հետևանքները: Կարողանալ ճիշտ ընտրություն կատարել:

Վերջնարդյունքները

2Շ.Ե.Ա.Ս1դ *Գնումներ կատարելիս ճիշտ ընտրություն անել՝ ընտրել առողջ սնունդ:*

2Շ.Ե.Ա.Ս1ե *Տարբերել փչացած, անծանոթ և ոչ պիտանի սնունդը և չուրել:*

Անհրաժեշտ պարագաներ

1. «Տեղավորենք մթերքը» թերթիկ յուրաքանչյուր զույգին:
2. Տարբեր սննդամթերքների կտորներ՝ պանիր, կանաչի, հաց, կարագ, միս, կաթ, խնձոր (ամբողջական և կտրտված), մեկանգամյա օգտագործման բաժակներ՝ մթերքների թվով, պոլիէթիլենե թաղանթ՝ բաժակները ծածկելու համար:
3. «Նարեկի ծննդյան օրը» քարտերի փաթեթ՝ յուրաքանչյուր խմբին: Օգտակար սննդամթերքների նկարներով քարտեր՝ «խանութում» վաճառելու համար:

Ընթացքը

1. Ուսուցիչը գրատախտակին փակցնում է «Տեղավորենք մթերքը»⁵ պաստառը, դասարանը բաժանում է զույգերի և հանձնարարում է որոշել, թե պաստառում նկարված մթերքներից ինչը որտեղ կտեղավորեին և ինչու (սառնարանում,

5

Ալեքսանյան Լ., Թորոսյան Ն. և ուրիշն. Կյանքի հմտություններ: Ուսուցչի ձեռնարկ, 2-րդ դասարան/ԿԱԻ, ՅՈՒՆԻՍԵՖ.- Եր, , 2001:

պահարանում և այլն): Առաջադրանքն ավարտելով՝ երեխաները ներկայացնում և հիմնավորում են իրենց ընտրությունը:

2. Ուսուցիչը հարցերի միջոցով վեր է հանում երեխաների տեղեկացվածությունը սննդի հետ կապված վտանգների մասին: Ապա դասարանը բաժանում է խմբերի, յուրաքանչյուր խմբին տալիս է մեկ իրավիճակ և կանոնների թերթիկ: Հանձնարարում է ծանոթանալ իրավիճակին և սննդի անվտանգության կանոնների ցանկից ընտրել այն կանոնները, որոնք խախտվել են իրենց բաժին ընկած իրավիճակում, նկարագրել, թե ինչպես կվարվեին իրենք՝ նման իրավիճակում հայտնվելով: Ավարտելով խմբերը դասարանին են ներկայացնում իրավիճակները, խախտված կանոնները և իրենց տարբերակները:
Վերջում պատասխանում են հարցերին:

3. **Փորձ**

Այնուհետև ուսուցիչը երեխաներին նախապատրաստում է փորձ կատարելուն: Ուսուցիչը նախապես դասարան է բերում մեկանգամյա օգտագործման (լավ կլինի թափանցիկ) բաժակներ, եթե հնարավոր է, թափանցիկ կափարիչներով: Հարմար կլինեն նաև սովորական 200 գ-անոց թթվասերի բաժակներ՝ իրենց կափարիչներով, եթե չի լինի, կարելի է պոլիէթիլենային թաղանթով փակել: Այս փորձի նպատակն է՝ տեսնել, թե որ մթերքը ինչ ժամկետում է փչանում, ձևափոխվում, դառնում սննդի մեջ օգտագործելու համար անպիտան: Թափանցիկ կապարիչը կամ թաղանթը նրա համար է, որ առանց բացելու տեսնեն կատարված փոփոխությունները: Նաև կարևոր է, որ երեխաները կանխատեսեն, թե ինչ կարող է լինել, չէ՞ որ նրանք երբեմն տեսել են իրենց տանը փչացած սննդամթերք: Կարևոր է ընդգծել և քննարկել «**Պատճառ և հետևանք**» խաչվող հասկացությունից բխող հարցերը:

4. Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 3 խմբի: Յուրաքանչյուր խմբի տալիս է Նարեկի գնած մթերքների նկարներով քարտերը՝ ծրարի մեջ դրած (12-ական): Ապա բացատրում է խաղի կանոնները. երեխաները պետք է պատկերացնեն, որ Նարեկի ծննդյան օրն է, և նրա գնած մթերքներով «սեղան զգեն»՝ քարտերը շարեն սեղանին: Ապա բացատրում է, թե Նարեկն ինչ սնունդ է գնել, խմբերը պետք է գնան «խանութ», ընտրեն առողջ սնունդ՝ վերադարձնելով Նարեկի գնումները: Այս վարժությունը հնարավորություն է ընձեռում նաև խթանելու **Ֆինանսական կրթության բաղադրիչը**: Ուսուցիչն իր առջև դնում է նախորդ դասերի առողջ սննդի քարտերը, իսկ երեխաները պետք է բերեն իրենց անառողջ սննդի քարտերը և փոխանակեն առողջ սննդի որևէ մթերքով և սեղանին դրված մթերքները փոխարինեն առողջ սննդով՝ օգտակար

սննդամթերքի քարտերով: Ուսուցիչը հուշում է, որ ծննդյան տորթը կարող են թողնել, էլ ի՞նչ ծննդյան տոն՝ առանց մոմերով տորթի: Ավարտելով խմբերը համեմատում են բոլոր սեղանները և մեկ անգամ ևս հիշում մթերքների՝ դասի ընթացքում սովորած մի քանի օգտակար հատկանիշները:

5. Ձևավորող գնահատում

ԴԱՍ 4 (12) – ՎՏԱՆԳՆԵՐԸ ՄԵՐ ՇՐՋԱՊԱՏՈՒՄ

Նպատակներ

Օգնել գիտակցելու ապահովության և վտանգների տարբերությունը, հասկանալու, որ վտանգներ կարող են պատահել գրեթե ամեն տեղ, գիտակցելու դրանց հնարավոր հետևանքները և որ դրանցից պաշտպանված լինելու միակ ճիշտ ճանապարհը դրանց մասին իմանալն ու համապատասխան վարքագիծ դրսևորելն է:

Վերջնարդյունքներ

2Շ.Ե.Ա.Ի1 Թվարկել, թե ինչերը կարող են վրանգավոր լինել՝ փանը, դպրոցում և փողոցում:

2Շ.Ե.Ա.Ի1ա Առանձնացնել, խմբավորել անվրանգության կանոնները համապատասխան վրանգների դեպքում:

Անհրաժեշտ պարագաներ

1. «Վտանգներ» քարտերի փաթեթ յուրաքանչյուր խմբին:

Ընթացքը

«Ես և շրջակա աշխարհը» առարկայի գործող դասագրքի թեմա 7, դաս 3, դաս 4, էջ 118–125 (ըստ ուսուցչի նախընտրության՝ համադրելով ստորև ներկայացված նյութերի հետ)

[Ն.Թորոսյան, Լ.Ալեքսանյան «Ես և շրջակա աշխարհը» \(մաս 2\)](#)

[Ինչպես նաև դաս 27, էջ 114 -122](#) (ըստ ուսուցչի նախընտրության՝ համադրելով ստորև ներկայացված նյութերի հետ)

[Ա.Հովսեփյան, Ա.Կարապետյան, Գ. Հովհաննիսյան, Ն.Տոդանյան, Ա Գյուլբուդադյան, Լ.Մարտիրոսյան «Ես և շրջակա աշխարհը» \(մաս 2\):](#)

1. Դասը սկսել հարցադրումներով՝ փորձելով պարզել երեխաների պատկերացումները ապահովության և վտանգների մասին: Կարևոր է, որ նրանք հասկանան, թե երբ են իրենց ապահով զգում, ովքեր են իրենց ապահովության երաշխավորները, որոնք են վտանգները, կարևոր են այն մարդկանց, որոնց կողքին իրենք ապահով են զգում: Կարևոր է վստահելի մեծահասակի մասին գաղափարը (կարող է լինել ծնողը, մեծ քույրը, եղբայրը, հարևանը, որին իր ծնողները վստահում են, ուսուցիչը և այլն), որին պետք է անպայման դիմել, երբ որևէ վախեցնող կամ անհասկանալի իրավիճակում են հայտնվել: Վտանգների մասին պատկերացումներն էլ են կարևոր: Ուսուցչի համար կարող է բացահայտումներ լինեն, թե երեխաներն ինչն են համարում վտանգ: Օրինակ՝ հնարավոր է՝ երեխա լինի, որ վտանգ բառի մոտ գրի՝ հայրիկ... Սա շատ լուրջ խնդիրների մասին ահազանգ կարող է լինել: Այս մասին կարելի է խոսել ծնողի հետ, հոգեբանի, բայց ոչ մի դեպքում չպետք է զարմացած հարցեր տալ դասարանում, մյուս երեխաների ներկայությամբ: Երեխաները կարող են շատ անսպասելի վախեր ունենալ, որոնց մասին իմանալը պետք է որ հեշտացնի երեխայի հետ անհատական աշխատանքը: Այս աշխատանքը կատարելիս պետք է անդրադարձ կատարել խաչվող հասկացություններից «Օրինաչափություններին»:
2. Այնուհետև ուսուցիչը գրատախտակին գրում է «Ապահովություն» և «Վտանգ» բառերը և հանձնարարում է թղթի վրա գրել այդ բառերը իսկ շուրջը գրել բաներ, որոնք ասոցացվում են այդ բառի հետ, կարող են լինել մարդիկ, իրեր, երևույթներ, երաժշտություն և այլն: Ուսուցիչը խրախուսում է, որ երեխաներն անկաշկանդ գրեն այն ամենը, ինչ մտքներով անցնում է:
3. Այնուհետև ուսուցիչը դասարանը բաժանում է խմբերի, յուրաքանչյուր խմբին «Վտանգներ» քարտերի փաթեթ է տալիս և հանձնարարում է դրանք տեսակավորել ըստ հավանական վայրի, որտեղ դրանք կարող են պատահել: Կլինեն քարտեր, որոնք մի քանի տեղում կարող են դրվել: Օրինակ՝ հոսանքի լարերի հետ երեխան կարող է առնչվել թե՛ տանը, թե՛ դպրոցում, թե՛ դրսում: Ուսուցիչը երեխաներին օգնում է, հարցերով ի մի են բերում և վտանգների քարտերը համապատասխանաբար փակցնում են նախապես ուսուցչի կողմից վերնագրված պաստառների վրա՝ «Վտանգները տանը», «Վտանգները դպրոցում», «Վտանգները փողոցում» և «Վտանգները բնության գրկում»:
4. Ապա առաջարկում է նայել նկարները, պատմել, թե ինչ են տեսնում նկարներում: Ակնհայտ է, որ դրանք տանը պատահող վտանգներ են: Խմբերից յուրաքանչյուրին կարելի է հանձնարարել մեկ շարքի նկարների վրա աշխատել, որպեսզի բոլորը

նույն նկարների մասին չխոսեն: Նկարների մասին խոսելիս պետք է հետևյալ հարցերի շուրջ խոսեն.

- 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 այդ կանոնների մասին, որոնք խախտել են երեխաները, ի՞նչ եք կարծում, մեծահասակները նրանց զգուշացրե՞լ են: Իսկ ինչու՞ են հաճախ երեխաներն անտեսում դրանք:
Ակնհայտ է, որ երեխաները լավ չեն պատկերացրել հետևանքները, այլապես չէին խախտի դրանք:

Այս աշխատանքում շատ կարևոր է, որ երեխաները հասկանան՝ շատ հաճախ մեծերի և ծնողների ասած «չի կարելի»-ները հենց իրենց ապահովության համար են ասվել, որոնք հաճախ երեխաներն անտեսում են:

5. Ապա հաջորդ խումբ նկարների հետ են աշխատում խմբերը: Այս նկարները հիմնականում վերաբերում են դպրոցում պատահող իրավիճակներին: Շատ կարևոր է, որ երեխաները հասկանան՝ վտանգները կարող են պատահել թե՛ իրենց, թե՛ ուրիշների սխալների պատճառով: Դրա համար պետք է նաև ուշադիր լինեն, թե ում հետ են ընկերանում, նրանք ինչպիսի իրավիճակների մեջ կարող են իրենց ներքաշել: Օրինակ՝ կարող են ծխախոտ առաջարկել կամ գումար ուզել, կամ դրդել անել մի բան, որ իրենք չէին ուզի անել: Այսպիսի իրավիճակները ավելի վտանգավոր են, քանի որ երեխաները հաճախ չեն ասում, որ հայտնվել են նման իրավիճակում: Այստեղ կարևոր է վստահելի մեծահասակի մասին խոսելը, թե ում կարող են և պետք է վստահեն իրենց մտահոգությունները: Հարցերի շուրջ քննարկում անել, ամփոփել:
6. Հետաքրքիր ամփոփիչ վարժություն է «Չէր պատահի, եթե...»⁶-ն: Յուրաքանչյուր խմբին կարելի է տալ երկու իրավիճակ: Ամեն իրավիճակի վերաբերյալ կարող են գրել մեկից ավելի՝ Չէր պատահի, եթե..., որքան շատ, այնքան լավ:
Այս աշխատանքով ամփոփում են և եզրահանգումներ անում, թե ինչ վարքագծերն են, որ կարող էին իրենց կամ վտանգում հայտնվածներին պաշտպանել, այնպես անել, որ այդ վտանգները չառաջանային: Սա էլ հենց նման աշխատանքի

⁶ Ալեքսանյան Լ., Թորոսյան Ն. և ուրիշն. Կյանքի հմտություններ: Ուսուցչի ձեռնարկ, 2-րդ դասարան/ԿԱԻ, ՅՈՒՆԻՍԵՖ.- Եր, , 2001:

նպատակն է, որպեսզի երեխաները պատկերացնեն և հասկանան, թե ինչպես է պետք վարվել նման իրավիճակներում: Դարձյալ անդրադարձ է արվում **«Օրինաչափություններ»**, **«Պատճառ և հետևանք»** **«Կայունություն և փոփոխություն»** խաչվող հասկացություններին՝ (վտանգները կարող են հայտնվել հանկարծակի և խախտել ցանկացած կայուն թվացող իրավիճակ, օրինակ՝ հանկարծակի սկսված հրդեհը):

7. Տնային աշխատանք
8. Ձևավորող գնահատում

ԴԱՍ 5 (13) – ՎՏԱՆԳՆԵՐԸ ՄԵՐ ՇՐՋԱՊԱՏՈՒՄ

Նպատակներ

Օգնել ընդլայնելու անվտանգության պարզ կանոնների մասին իմացությունը, կողմնորոշվելու և պահպանելու անվտանգության կանոնները տանը, դպրոցում, փողոցում և բնության գրկում:

Վերջնարդյունքներ

2Շ.Ե.Ա.Ի1 Թվարկել, թե ինչերը կարող են վրանգավոր լինել՝ տանը, դպրոցում և փողոցում:

2Շ.Ե.Ա.Ի1ա Առանձնացնել, խմբավորել անվտանգության կանոնները համապատասխան վրանգների դեպքում:

Անհրաժեշտ պարագաներ

1. Կտրտած նախադասություններ՝ «Անվտանգությունը փողոցում»

Ընթացքը

Ես և շրջակա աշխարհը» առարկայի գործող դասագրքի թեմա 7, դաս 3, դաս 4, էջ 154–155 (ըստ ուսուցչի նախընտրության՝ համադրելով ստորև ներկայացված նյութերի հետ)

[Ն. Թորոսյան, Լ. Ալեքսանյան «Ես և շրջակա աշխարհը» 2-րդ դասարան, \(մաս 2\)](#)

Դասը սկսել նախորդ օրվա անցածին անդրադարձով, վերհիշելով, թե ի՞նչ վտանգների հետ առնչվեցին, ի՞նչ սովորեցին:

1. Այնուհետև ուսուցիչը առաջարկում է դիտել տեսանյութ, որը պատմում է, թե ինչ վնասվածքներ կարող են ստանալ երեխաները վտանգներին միայնակ առնչվելիս: Ֆիլմը կարելի է դիտել և՛ ամբողջական, և՛ մաս-մաս, հետևյալ հղումով՝

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

Կարելի ցույց տալ ֆիլմից հատվածներ.

1-ին մաս՝ 3.05 – 0.28ր (վնասվածքները կենցաղում),

2-րդ մաս՝ 3.29 – 4.15 (կապտուկներ):

2. Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 4 հոգանոց խմբերի, յուրաքանչյուր խմբի հանձնարարում է երեք տարբերակներից մեկի վրա աշխատել, երեխաները պետք է նայեն նկարները, գտնեն այն սխալները, որոնք իրենք նկատում են: Քննարկման ընթացքում պետք է անդրադառնալ բոլոր վտանգներին՝ հեծանիվ կամ

անվաճմուշկներ քշելիս համապատասխան անվտանգության պարագաներ՝ սաղավարտ և ծնկակալներ, արմնկակալներ հագնելու, ճանապարհով քայլելիս ընթացող մեքենաներին հակառակ ուղղությամբ քայլելու, երթևեկելիս ամրագոտի կապելու և այլնի մասին:

Կարևոր է, որ երեխաները գիտակցեն բոլոր վտանգների հնարավոր հետևանքները, որպեսզի այլևս այդպիսի սխալներ չանեն: Այս դասում, ինչպես թեմայի մնացած դասերում, անհրաժեշտ է անդրադառնալ **«Օրինաչափություններ»**, **«Կայունություն և փոփոխություն»**, **«Պատճառ և հետևանք»** խաչվող հասկացություններին: Առաջադրանքն ամփոփել հարցերի միջոցով:

3. Սա հետաքրքիր և աշխուժացնող խաղ է ⁷, որը ունի նաև ուսուցողական նշանակություն և մշակում է արագ ռեակցիա փողոցում՝ սովորեցնելով նաև լուսակրի գույները:

Ուսուցիչը նախապես պատրաստում լուսակրի գույներով երեք շրջանակ՝ փայտիկին ամրացված: Պետք է բացատրել երեխաներին, որ իրենք պետք է շրջանով քայլեն, սակայն աչքը չկտրեն ուսուցչի ձեռքի նշանից՝ բարձրացրած լուսակրի գույնից: Երեխաները պետք է գնալով արագացնեն իրենք քայլքը և հետևեն ուսուցչի ազդանշաններին: Երբ ուսուցիչը բարձրացնում է կանաչ գույնը, նրանք պետք է արագ քայլեն, երբ դեղինը՝ պետք է դանդաղեցնեն քայլքը, իսկ երբ կարմիրը՝ պետք է կտրուկ կանգ առնեն: Այս գործողությունները կարելի է կրկնել խառը հերթականությամբ, որպեսզի երեխաների մոտ ձևավորվի արագ արձագանքելու կարողություն և ուշադրության կենտրոնացում: Վարժությունը կարելի է կրկնել մի քանի անգամ, մինչև երեխաները սովորեն:

4. Հաջորդ վարժության ⁸ համար անհրաժեշտ են երեք մասի բաժանված նախադասություններ: Պետք է դուրս գալ ազատ տարածք: Աշակերտներից յուրաքանչյուրը ստանում է մեկական պատառիկ՝ շրջելով դասասենյակում կամ միջանցքում, նրանք պետք է գտնեն համապատասխան մասերը, միացնեն և կազմեն նախադասություններ, որոնք կսոսնձեն ամբողջական երիզի վրա և կփակցնեն «Անվտանգությունը փողոցում» պաստառին: Վերջացնելուց հետո

⁷ Ալեքսանյան Լ., Թորոսյան Ն. և ուրիշն. Կյանքի հմտություններ: Ուսուցչի ձեռնարկ, 2-րդ դասարան/ԿԱԻ, ՅՈՒՆԻՍԵՖ.- Եր., , 2001:

⁸ Թորոսյան Ն., Ալեքսանյան Լ. Առողջ սնունդ: Կրթական ձեռնարկ տարրական դպրոցի ուսուցիչների համար/ Սեյվ դը չիլդրեն.- Եր., 2012:

կարդում են ավարտուն կանոները, հետո ուսուցիչը հարցնում է, թե այսքանն իմանալը բավարար է, արդյոք, էլ ինչ վտանգներ կարող են պատահել: Կարևոր է, որ երեխաները խոսեն անձանոթների հետ շփվելու մասին:

5. Ուսուցիչը առաջարկում է դիտել տեսանյութ:

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

6. Ֆիլմը դիտելուց հետո կարելի է հարցերով ծավալել քննարկում, ուսուցիչը առաջարկում է կազմել հնարավորինս շատ նախադասություններ՝ սկսելով «Չի կարելի...» բառերի օգնությամբ:

7. **Խաղ «Անվտանգություն»** («**Ես և շրջակա աշխարհը**» - 2, էջ 154 – 155):

8. Ուսուցիչը հարցերով փորձում է պարզել, թե ինչ գիտեն երեխաներն այն վտանգների մասին, որոնք կարող են պատահել բնության գրկում:

Յուրաքանչյուր խումբ նայում է նկարներին և փորձում է կռահել, թե ինչ կանոնի մասին է հուշում յուրաքանչյուր նկարը: Երբ խմբերը ամեն նկարի համար իրենց կանոնը կձևակերպեն, ուսուցիչը առաջարկում է կարդալ ներքևում նշված կանոնները և տեսնել, թե որքանով էին իրենք ճիշտ կռահել և որ նկարին համապատասխանող կանոնն է: Կարևոր է, որ նրանք հասկանան, որ մենակ, առանց մեծահասակների չի կարելի հեռանալ բնակելի տարածքներից և մենակ հայտնվել բնության գրկում, իսկ եթե արդեն այդպես է ստացվել, ում դիմել, որ հեռախոսահամարից օգտվել: Աշխատանքը կատարելիս պետք անդրադարձ կատարել **«Օրինաչափություններ»**, **«Կայունություն և փոփոխություն»**, **«Պատճառ և հետևանք»** խաչվող հասկացություններին:

9. Տնային աշխատանք:

10. Ձևավորող գնահատում:

ԴԱՍ 6 (14) – ԲՆԱԿԱՆ ԱՂԵՏՆԵՐ՝ ԵՐԿՐԱՇԱՐԺ

Նպատակներ

Ձևավորել երկրաշարժի ժամանակ կողմնորոշվելու, համապատասխան գործողություններ կատարելու և ցուցումներին հետևելու հմտություններ: Ծանոթացնել երկրաշարժի դեպքում ապահովության կանոններին և ձևավորել այդ աղետի ժամանակ կողմնորոշվելու հմտություն: Ծանոթացնել աղետի կապոցի պարունակությանը:

Վերջնարդյունքներ

2Շ.Ե.Ա.Ի1բ *Կիրառել անվտանգության պարզ կանոններ երկրաշարժի ժամանակ, երբ տանն են, դպրոցում կամ փողոցում, հեղուկ այդ կանոններին:*

2Շ.Ե.Ա.Ի1գ *Լրացնել համապատասխան վրանգի դեպքում օգնության հեռախոսահամարները: Նշել, որ օգնություն պետք է խնդրել միայն վստահելի մեծահասակից:*

Անհրաժեշտ պարագաներ

1. Նկարների փաթեթ՝ « Երկրաշարժից պաշտպանվելու կանոններ»:
2. Նախադասություններով քարտեր՝ կտրտելու համար:

Ընթացքը

1. Դասը սկսել՝ երկրաշարժի մասին երեխաների պատկերացումները հարցերի միջոցով ստուգելով:
2. Այնուհետև ուսուցիչը առաջարկում է կարդալ երկրաշարժի մասին փոքրիկ տեքստը: Բացատրում է **կեղև**, **ոտքի տակից հողը փախչել**, **ցնցվել** բառերն ու բառակապակցությունը:
3. ⁹Յուրաքանչյուր երեխայի տրվում է երկրաշարժից պաշտպանվելու մեկ նկար-կանոնի մաս: Դասարանում շրջելով՝ երեխաները գտնում են քարտերը լրացնող մասերը, հետո, սոսնձելով թղթի վրա, միացնում են իրար: Այնուհետև խմբի անդամներից մեկն իրենց նկար-կանոնը կպցնում է գրատախտակին փակցված

⁹ Ալեքսանյան Լ., Թորոսյան Ն. և ուրիշն. Կյանքի հմտություններ: Ուսուցչի ձեռնարկ, 2-րդ դասարան/ԿԱԻ, ՅՈՒՆԻՍԵՖ.- Եր., , 2001:

Ա1 թղթին: Պետք է անպայման հետևել, որ պաստառի առաջի նկար-կանոնը լինի «Խուճապի մի մատնվիր» կանոնը, քանի որ մնացածը բխում են դրանից: Առաջադրանքը կատարելիս պետք է անդրադարձ կատարել «**Կայունություն և փոփոխություն**» խաչվող հասկացությանը՝ բացատրելով, որ վտանգները կարող են հայտնվել հանկարծակի և խախտել ցանկացած կայուն թվացող իրավիճակ: Կարող են լինել և երևույթներ, որոնք խախտում են կայուն իրավիճակը ավելի տևական ժամանակում, օրինակ՝ երկրաշարժը, որի ազդեցությունը տեսանելի է հենց տվյալ պահին և կարող է անկայուն դարձնել իրավիճակը երկար ժամանակ: Այս վարժությունը նպաստում է դիտարկելու, համադրելու հմտությունների ձևավորմանը: Երեխաները սովորում են համագործակցել, տնօրինել ստացած ինֆորմացիան:

4. Հաջորդ առաջադրանքով աշակերտները աշխատում են դարձյալ խմբով: Ուսուցիչը բաժանում է «Երկրաշարժի կանոններ» թերթիկները, առաջարկում է քննարկել խմբում և համապատասխանեցնել աջ և ձախ սյունակները: Կարդալ ստացված կանոնները: Կարևոր է, որ երեխաները իմանան նաև, որ նախապես է պետք ծնողների հետ ունենալ պայմանավորվածություն՝ որոշելով հանդիպան վայրը:
5. «Աղետի կապոց»: Ուսուցիչը բացատրում է, որ մեր տարածաշրջանը գտնվում է այնպիսի գոտում, որտեղ երկրաշարժերը չեն բացառվում, երկրաշարժից հետո դեռևս երկար ժամանակ կարող է մնան դրսում, ուստի անհրաժեշտ է դարձյալ նախապես ձեռքի տակ, դռանը շատ մոտիկ մի տեղ պատրաստ պահել «աղետի կապոց», որի մեջ պետք է լինեն բինտ, բամբակ, յոդ, առաջին անհրաժեշտության այլ դեղորայք, լապտեր, մոմ, լուցկի, տաք հագուստ, ծածկոց, ջուր, անձնական փաստաթղթեր կամ դրանց պատճենները:
6. Հաջորդ առաջադրանքը գործնական բնույթի է: Ինչպես գիտենք, բոլոր դպրոցներն ունեն տարհանման պլաններ, և յուրաքանչյուր երեխա պետք է իմանա այդ մասին: Պետք է խնդրել, որ երեխաները դուրս գան միջանցք և միասին պարզեն, թե որոնք են դպրոցի ամենաապահով տեղերը, սովորեցնել, թե հարկ եղած դեպքում որ դռնից պետք է դուրս գալ: Կարելի է նաև բեմադրել նման իրավիճակ (եթե ժամանակը բավարարի):
7. Խոսելով վտանգների մասին՝ երեխաները պետք է անպայման իմանան, թե հարկ եղած դեպքում ում դիմեն, որ հեռախոսահամարները պետք է իմանան զանգահարելու համար: Այս հեռախոսահամարների մասին պետք է խոսել ողջ թեմայի ընթացքում՝ յուրաքանչյուր իրավիճակի համար նշելով անհրաժեշտ համարը:

8. Տնային աշխատանքը դարձյալ գործնական բնույթ ունի, երեխաները պետք է ծնողների հետ պարզեն իրենց տան ապահով տեղերը, ուսուցիչը պետք է ասինանա, որ պայմանավորվածություն հանդիպման մասին պետք է ձեռք բերել հենց այսօր, իսկ մյուս օրը հարցնի, թե խոսել-պայմանավորվել են արդեն:
9. Ձևավորող գնահատում:

ԴԱՍ 7 (15) – ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Նպատակը

Օգնել գիտակցելու, թե որոնք են լավ, որոնք՝ վատ սովորությունները, տարբերակելու և դասակարգելու դրանք՝ ըստ հետևանքների: Երեխաների մեջ ձևավորել դրական վերաբերմունք առողջ սովորություններին և վատ սովորությունները հաղթահարելու կամք:

Վերջնարդյուքները

2Շ.Ե.Ա.Վ1 Բացատրել, թե որոնք են վնասակար սովորությունները, նշել չնախաճաշելու, եղունգ կրծելու, սնունդը, աղն ու քաղցրը չարաշահելու, համակարգչային խաղերը չարաշահելու, համացանցում երկար գտնվելու և անվտանգության կանոնները չպահպանելու, հեռախոսով երկար զբաղվելու վնասները:

2Շ.Ե.Ա.Վ1ա Նշել, որ ծխախոտի ծուխը վնասակար է առողջությանը, բացատրել, որ չպեպք է մնալ ծխողների շրջապատում, այլ պեպք է արագ հեռանալ այդ տարածքից: Հաճախ օդափոխել տարածքը, սենյակը:

Անհրաժեշտ պարագաներ

1. Պաստառ 1-ը և պաստառ 2-ը
2. Անհատական թերթիկ՝ յուրաքանչյուրին

Ընթացքը

1. Ուսուցիչը դասն սկսում է թեման վեր հանող հարցերով՝ պարզելու համար, թե երեխաներն ինչ գիտեն՝ թե ինչ է սովորությունը, որոնք են լավ և վատ սովորությունները: Կարող է հարց տալ, թե նրանք ինչ լավ ու վատ սովորություններ ունեն: Ուսուցիչը կարող է ասել նաև իր մեկ լավ և մեկ վատ սովորության մասին: Օրինակ՝ շատ է կարդում, բայց երբեք չի հասցնում մարզվել:
2. Այնուհետև կարդում է փոքրիկ բացատրական տեքստը:
3. Ապա զույգերին հանձնարարում է ծանոթանալ տրված սովորությունների ցանկին և միմյանց հետ քննարկելով՝ դրանք գրել երկու սյունակով՝ լավ և վատ:

Տարբերակելուց հետո ուսուցիչը հնչեցնում է վարժության վերջում եղած հարցերը: Երեխաները փորձում են տալ պատասխաններ: Կարևոր է, որ երեխաները գտնեն ու հնչեցնեն ցուցակում չեղած սովորություններ, օրինակ՝ քիթը փորելը, թքելը, ծխելը (վատ) և այլն, կամ շատ կարդալը, բակը մաքրելը, հոգատար լինելը (լավ) և այլն: Ուսուցիչը կարող է նպաստել, որ մեծահասկաների վատ սովորությունները նշելիս երեխաները հիշատակեն ծխելը: Այս աշխատանքը կատարելիս անդրադարձ արեք **«Օրինաչափություններ» խաչվող հասկացությանը:**

4. Ապա ուսուցիչը առաջարկում է երեխաներին եղած ցանկը, ինչպես նաև նրանց նշած սովորությունները դասակարգել ըստ առողջ, անառողջ և չգիտեմ սյունակների: Այս աշխատանքը կարող են կատարել խմբերով:
5. Այնուհետև ուսուցիչը ներկայացնում է պաստառ 1-ը: Երեխաներին առաջարկում է նկարագրել, պատմել, թե ինչ են տեսնում պաստառի նկարներում: Պաստառին կան մի քանի վատ սովորությունների իյուստրացիաներ և երկու լավ սովորության իյուստրացիա: Այս հնարքը արված է, որպեսզի երեխաները մտածեն, թե ում հետ կուզեին ընկերություն անել, ինչպիսի ընկերոջ հետ է ավելի հաճելի: Որպեսզի նաև հասկանան, որ վատ սովորությունները նաև խաթարում են փոխհարաբերությունները: Կարևոր է խոսել թե՛ առողջության, թե՛ մարդկային հարաբերությունների վրա դրանց թողած հետևանքների մասին: Այս աշխատանքի ժամանակ հիշատակեք՝ **«Պատճառ և հետևանք»**, **«Կայունություն և փոփոխություն»** խաչվող հասկացությունները:

Ի՞նչ հետևանքներ կարող են ունենալ վատ սովորությունները

Ստորև հակիրճ ներկայացնում ենք վատ և անառողջ սովորությունների հետևանքները, որոնց մասին ուսուցիչը կարող է երեխաների հետ զրույց ունենալ:

- **Սնունդը, աղն ու քաղցրը չարաշահելը, չնախաճաշելը:**
 - Սնունդը չարաշահելուց կգիրանաս, վատ կզգաս, հաճախ կհիվանդանաս:
 - Քաղցրն ու աղը չարաշահելուց ատամների կփչանան, առողջությունդ կվատանա, քանի որ քաղցր շատ օգտագործողը քիչ է միրգ ու բանջարեղեն ուտում:
 - Չնախաճաշած դպրոցում շուտ ես սովաճանում և ավելի հաճախ ես անառողջ սնունդ գնում: Չնախաճաշած ավելի շուտ ես հոգնում և սկսում ես անուշադիր լինել դասին և հետ մնալ:
- **Համացանցում երկար գտնվելը, համակարգչային խաղերով տարվելը:**

- Հեռախոսի կամ համակարգչի էկրանը վնասում է տեսողությունը, աչքերդ կարող են շուտ հոգնել, կարմրել և սկսել վատ տեսնել:
- Համացանցում կարող են լինել նյութեր, որոնք սուտ, թյուրիմացության մեջ գցող կամ վնասակար տեղեկություններ են պարունակում, հետևաբար միշտ պետք է ծնողներին կամ ուսուցչին ցույց տալ, թե ինչ էջերից եք օգտվում:
- Համացանցում կարող են լինել խաղեր, որոնք վատ և վնասակար ցուցումներ են պարունակում, անպայման ցույց տվեք մեծահասկաներին, թե ինչ խաղեր են ձեզ արաջարկել խաղալ ընկերները:
- Համացանցում կարող են ձեզ հետ կապ հաստատելու առաջարկ անել ինչ-որ մարդիկ, որոնք լավ մտադրություններ չունեն, ոչ մի դեպքում չի կարելի նրանց տեղեկություններ տալ ձեր մասին՝ անուն, ազգանուն, հասցե, ծնողների աշխատավայր, կամ այլ կարևոր տեղեկություններ: Անհապաղ պետք է պատմել այդ մասին ծնողներին, վստահելի մեծահասակի կամ ուսուցչին:

• **Հիգենայի կանոնները չպահպանելը**

- Կեղտոտ ձեռքերը վարակի տարածման հիմնական պատճառ կարող են լինել:
- Եղունգները կրծելը վտանգավոր է, քանի որ եղունգի տակ կարող են կուտակվել վնասակար մանրէներ, որոնք հիվանդության հարուցիչ կարող են լինել:
- Շրջապատը, մարմինը և սնունդը մաքուր պահելը առողջության գրավական են:
- Ատամները լվանալը, հաճախ լվացվելը առողջության գրավականն են:

• **Ծխելն ու ալկոհոլ օգտագործելը**

- Ծխելը և ծխախոտի ծուխը վնասակար են, ծխխոտը վնասում է թոքերը, սիրտը, և մի շարք այլ օրգաններ՝ առաջացնելով ծանր հիվանդություններ:
- Եթե տանը ծխող մեծահասակ կա, ասեք, որ դուք սովորել եք, որ ծխելը վնասակար է առողջությանը, մի գտնվեք ծխած սենյակում, արագ օդափոխեք կամ գնացեք ձեր սենյակ:
- Եթե ձեզ բակի մեծահասակ տղաները ծխախոտ կամ ալկոհոլ առաջարկեն, անհապաղ հեռացեք այդտեղից և ասեք այդ մասին ծնողներին կամ վստահելի մեծահասակի:

• **Փողոցում, տանը և դպրոցում անվտանգության կանոնները չպահպանելը:**

- Անվտանգության կանոնները չպահպանելը կարող է ցանկացած վտանգի առջև կանգնեցնել՝ հոսանահարման, հրդեհի, բարձր տեղից վայր ընկնելու, ավտովթարի, կորչելու և այլն: Սրանք շատ լուրջ հետևանքներ կարող են ունենալ, հետևաբար չափազանց կարևոր է այս թեմայի ընթացքում անցած բոլոր կանոնները հիշելը և լավ սովորություններ զարգացնելը:
- 6. Վերջում ուսուցիչը ներկայացնում է **պաստառ 2-ը**՝ շեշտադելով վատ սովորությունները հաղթահարելու, դրանք լավ սովորությունների վերածելու համար անհրաժեշտ որակները՝ ցանկությունը, կամքը և ջանքերը, առանց որոնց դժվար կլինի հաղթահարել դրանք:
- 7. Տնային հանձնարարության համար ուսուցիչը բաժանում է անհատական թերթիկներ, որոնք պետք է լրացնեն տանը:
- 8. Ձևավորող գնահատում:

ԴԱՍ 8 (16) – ՇՐՋԱԿԱ ՄԻՋԱՎԱՅՐԻ ՄԱՔՐՈՒԹՅՈՒՆՆ ՈՒ ՄԵՐ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ

Նպատակը

Օգնել գիտակցելու, որ շրջակա միջավայրի աղտոտվածությունը նույնպես ազդում է առողջության վրա: Նպաստել, որ շրջակա միջավայրի մաքրության և պահպանման հարցում աշակերտները հասկանան իրենց դերը և ցուցաբերեն պատասխանատու և խնայող վերաբերմունք:

Վերջնարդյունքներ

2Շ.Բ.Բ.Փ2-4 *Քացալորել, որ առողջությունը կախված է նաև շրջակա միջավայրի մաքրությունից:*

Անհրաժեշտ պարագաներ

1. Նկարների փաթեթ՝ յուրաքանչյուր խմբին զույգ նկարներով:
2. Աղբի տեսակավորման պաստառը:
3. Կտրտված քարտերի փաթեթ՝ յուրաքանչյուր խմբին: Քարտերը կարելի է լրացնել, ավելացնել:

Ընթացքը

Այս դասը անցկացնելու համար կարելի է օգտագործել պահուստային ժամերից մեկը, որպեսզի հնարավոր լինի մի մասն անցկացնել դրսում, իսկ մյուս մասը՝ դասարանում: Ուսուցիչը կարող է մեկ օր առաջ երեխաներին հանձնարարել տուն գնալիս ուշադրություն դարձնել շրջապատի մաքրությանը: Եթե կնկատեն այնպիսի տարածքներ, որտեղ աղբը թափված է ոչ աղբի համար նախատեսված աղբամաններում, հնարավորության դեպքում լուսանկարեն: Այդ նկարները հաջորդ դասին պետք կլինեն: Եթե կնկատեն մաքուր ու շատ գեղեցիկ տեսարաններ՝ դրանք էլ լուսանկարեն: Այս դասի վերջնարդյունքը՝ **2Շ.Բ.Բ.Փ2-4** ուղիղ կապվում է «Բնություն» հիմնական գաղափարի վերջնարդյունքների հետ, բայց իրագործվում է նաև վնասակար սովորությունների թեմայի միջոցով, քանի որ հաճախ շրջապատն աղտոտելը սովորություն է դառնում, որը պետք է հաղթահարել ու ձեռք բերել խնայող, չվնասող, չաղտոտող, մաքրակենցաղ սովորություններ:

1. Դասի առաջին մասը կարելի է անցակցնել դրսում՝ հետազոտել մոտակա տարածքը, տեսնել, թե որտեղ են բնակիչները թափում աղբը: Թափված աղբում ինչպիսի՞ իրերն են գերակշռում: Արդյոք կարո՞ղ ենք խուսափել այդքան շատ իրերի օգտագործումից: Էսոսքը հիմնականում վերաբերում է պոլիէթիլենից տոպրակներին և պլաստիկ շշերին, որոնց քանակն ու վնասը ահռելի չափերի է հասնում: Ուսուցչի համար նախատեսված սահիկաշարում կան լուսանկարներ, որոնք ուսուցիչը կարող է ցույց տալ երեխաներին, երբ վերադառնան դասարան, որպեսզի նրանք պատկերացում կազմեն դրանց քանակի ու հասցրած վնասի մասին: Դրսում ուսուցիչը պետք է լուսանկարելու հնարավորություն ունենա և հարկ եղած դեպքում լուսանկարի: Պետք է ամրագրել ամենակեղտոտ տարածքները: Եթե մոտ եք որևէ գործարանի և հնարավորություն կա տեսնելու այդ գործարանների արտանետումները, կամ որևէ հանքի տարածքի մոտ եք և երևում են հանքերի մեծացող տարածքները, կարելի է դրանք էլ լուսանկարել:

2. Ուսուցիչը, բացի իրենց դրսում տեսածից և նկարած լուսանկարներից, երեխաներին բաժանում է 4 հոգանոց խմբերի և բաժանում է զույգ նկարները, ինչպես դրանք տրված են երեխաների համար նյութում և անհրաժեշտ պարագաներում: Խմբերը ներկայացնում են իրենց տպավորությունները նկարներից, ապա ուսուցիչը հարցեր է տալիս:

- Դուր գալի՞ս են իրենց աղտոտված տարածքները: Ինչո՞ւ:
- Բացի այն, որ գեղեցիկ չեն, ուրիշ ի՞նչ բացասական երևույթներ են նկատում, և այլն:

Երեխաները կարող են նշել նաև վատ հոտի, այդ տարածքում բուսականության սակավության, կտրված ծառերի մասին և այլն: Այս աշխատանքը կարող են անել թե՛ դրսում, թե՛ ներս գալուց հետո:

3. Դասարանում կարող են անդրադառնալ թափված աղբում գերակշռող պոլիէթիլենային տոպրակներին, պլաստիկ շշերին և կատարել հետևյալ աշխատանքը.

Հարցեր.

- Ի՞նչ կարելի է անել, որ այդքան աղբ չթափվի:
- Կարո՞ղ ենք քիչ օգտագործել այդ տոպրակները, որպեսզի ավելի քիչ աղբ թափենք:

- Կարո՞ղ ենք գործվածքի տոպրակ օգտագործել և դրանով գնալ գնումների:

Երեխաները կարող են խմբերով աշխատել և առաջարկներ անել, թե ինչպես կարելի է խուսափել այդքան աղբ առաջացնելուց: Այստեղ կարևոր է նաև խոսել

խնայողության մասին, բարիքն անխնա չվատնելու մասին՝ **խթանելով Ֆինանսական կրթության բաղադրիչը:**

4. Ապա ուսուցիչն ասում է, որ կան երկրներ, որտեղ աղբը տեսակավորվում է և վերամշակվում: Այս թեման նույնպես կապվում է **խնայողության և զուր չվատնելու մասին:** Ցույց է տալիս «**պաստառ 1-ը**», որում պատկերված են տարբեր գույների արկղերը, որոնցում պետք է աղբը տեսակավորված նետել: Կարող են գունավոր թղթերով տարբեր գույների արկղեր պատրաստել և նկարների քարտերը տեսակավորած նետել այդ արկղերի մեջ: Քարտերը կարելի է ավելացնել:

5. Ուսուցիչը հանձնարարում է աշակերտներին նկարել իրենց տեսած ամենաաղտոտված տեսարանը և երազած, պատկերացրած բնության գեղեցիկ տեսարան: Այս աշխատանքը կարելի է հանձնարարել որպես տնային աշխատանք, եթե դրսում անցկացրած դասն ու դրա շարունակությունը տարբեր օրերի լինեն:

Երեխաներն իրենց նկարների ցուցահանդես են պատրաստում՝ մի պատին փակցնելով աղտոտված տարածքների նկարները, իսկ մյուս պատին՝ գեղեցիկ տեսարաններով նկարները: Ուսուցիչը հարցեր է տալիս.

- Որ պատն է ձեզ դուր գալիս: Ինչո՞ւ:
- Ո՞ր գույներն են գերակշռում ցուցահանդեսի տարբեր բաժիններում՝ աղտոտված տարածքների և գեղեցիկ տեսարանների: Ի՞նչու:

Դասի ընթացքում պարբերաբար պետք է անդրադառնալ «**Պատճառ և հետևանք**», «**Կայունություն և փոփոխություն**» խաչվող հասկացություններին և **Ֆինանսական բաղադրիչին:** Հարցերի մեծ մասը ձևակերպված են հենց այդ հասկացությունները վեր հանելու համատեքստում:

6. Տնային հանձնարարություն

7. Ձևավորող գնահատում

ԴԱՍ 9 (17) - ՊԱՇՏՊԱՆԵՆՔ ՄԵՐ ՎԱՐԱԿՆԵՐԻՑ

Նպատակը

Օգնել երեխաներին ճանաչելու վարակիչ հիվանդությունների տարածման ուղիները, իմանալու դրանց կանխերգելման միջոցները՝ հիգիենան և պատվաստումները, ինչպես նաև առողջ ապրելակերպի մյուս կանոնները:

Վերջնարդյունքներ

2Շ.Ե.Ա.Վ1բ *Վարակիչ հիվանդությունների փոխանցման և դրանց կանխարգելման ուղիների օրինակներ բերել (օրինակ՝ հիգիենա, պատվաստում):*

2Շ.Ե.Ա.Վ1գ *Նշել, որ կան վարակիչ հիվանդություններ, որոնց տարածումը կարող է կապված լինել նաև պատվաստումներից հրաժարվելուց:*

Ընթացքը

1. Ուսուցիչը երեխաներին խնդրում է նկարագրել առողջ և հիվանդ մարդու: Ինչպե՞ս կբնութագրեն հիվանդ և առողջ մարդուն: Ապա հարցերով դիմում է դասարանին պարզելու համար, թե երեխաները երբ են հիվանդացել վերջին անգամ, որ հիվանդություններով են հաճախ հիվանդանում և ինչ մանկական հիվանդություններ գիտեն:
2. Ուսուցիչը կրկին հարցերով դիմում է երեխաներին պարզելու համար, թե նրանք ինչպես են իմանում, որ հիվանդացել են, ի՞նչ ախտանշաններով են սկսվում հիվանդությունները: Հանձնարարում է նայել նկարները և նկարագրել երեխաների զգացածը, ախտանշանները և հասկանալ, թե ինչպես են սկսվում հիվանդությունները, նաև կարևոր է, թե ինչ են ասում ծնողները: Չէ՞ որ սովորաբար ասում են, թե ինչ կանխարգելիչ միջոցներ չեն արել երեխաները, օրինակ՝ տաք չեն հագնվել, բոբիկ են մնացել, լավ չեն սնվել, բավարար ուշադիր չեն եղել և որևէ մեկից վարակվել են և այլն: Սրանք հենց կանխարգելիչ միջոցներ են, որոնք գուցե ոչ միշտ են ճիշտ, բայց հաճախ ճիշտ են: Կարևոր է, որ երեխաները հասկանան, թե վարակիչ հիվանդություններից ինչպես կարելի խուսափել:
3. Այս նպատակին է ուղղված երեխաների խմբային աշխատանքը, որի ժամանակ նրանք պետք է միավորեն իրենց իմացածը և մի քանի կետով ներկայացնեն,

թե իրենք ինչ գիտեն վարակիչ հիվանդություններից խուսափելու ուղիների մասին: Իրենց տարբերակները ներկայացնելու ընթացքում, ուսուցիչը չի ասում, թե որն է ճիշտ, որը՝ սխալ, կամ որն է թերի: Քանի որ ֆիլմ են դիտելու, որի ընթացքում այդ ամենի մասին խոսվելու է:

4. Ուսուցողական ֆիլմ են դիտում, հետևյալ հղմամբ՝ <https://www.youtube.com/watch?v=U7CH2Hxclzs>, որի ընթացքում ուսուցիչը ֆիլմի ձայնը կարող է ցածրացնել և կարդալ հայերեն տեքստը, որը կկցվի դասի նկարագրությունից հետո: Ուսուցիչը երեխաներին զգուշացնում է, որ նրանք պետք է ուշադիր լինեն և նայելու ընթացքում ստուգեն, թե որքանով ճիշտ են նշել իրենց խմբային աշխատանքում կանխարգելիչ միջոցները, որովհետև դիտելուց հետո պետք է լրացնեն և շտկումներ անեն, սա ձևավորող գնահատման կարևոր բաղադրիչ է, երբ երեխաներին ներկայացվում է, թե ինչին պետք է ուշադրություն դարձնեն, որպեսզի իրենց աշխատանքը բարելավեն: Երեխաների լրացումներից հետո հերթով ծանոթանում են կանխարգելիչ միջոցներին:
5. Կարդում են տեքստը, ուսուցիչը կարճ ներկայացնում և բացատրում է, թե որքան կարևոր են պատվաստումները, որքան երեխաների կյանք են փրկել: Վերջին 20 տարում 20 միլիոն երեխա է փրկվել պատվաստումների շնորհիվ:
6. Այնուհետև երեխաները կրկին խմբային աշխատանք են կատարում և փորձում են ներկայացնել, թե ինչ միջոցներ են ձեռնարկում, եթե արդեն հիվանդացել են: Հիշում են, թե տանը ծնողներն ինչ են խորհուրդ տվել իրենց, ինչ են խմել, կերել, հագել և այլն: Փորձում են, միասին համադրելով, ստանալ իրենց կանոնները:
7. Աշխատանքն ավարտելուց և ներկայացնելուց հետո ուսուցիչը հերթով յուրաքանչյուր խմբին տալիս է 7-րդ կետի քարտերը նկարներով և պարզում է, թե որ խումբն էր այդ քարտի կանոնը ներառել իրենց կանոններում: Յուրաքանչյուր ներառված կանոնի համար ամեն խումբ ստանում է միավոր: Հաղթում է ամենաշատ միավոր ստացող խումբը:

Ստորև ներկայացված հղման նյութը կարող է օգտակար լինել տուսուցչին:

<https://www.clever-media.ru/blog/obzory/kak-rasskazat-rebenku-o-virusakh-i-o-tom-kak-s-nimi-borotsya/>

Ֆիլմի թարգմանությունը

ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՆ ՈՒ ԱՌԱՋԱՑՄԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ

Կենդանական և բուսական աշխարհում ամենամեծ քանակությունն են կազմում շատ փոքրիկ օրգանիզմները, որոնք տարածվում են օդում, դրանք մանրէներն են՝ մանր էակներ, որոնք երևում են միայն հատուկ սարքով՝ մանրադիտակով:

Մանրէները լինում են տարբեր չափերի, օրգանիզմ են ընկնում տարբեր ճանապարհներով և կարող են առաջացնել հիվանդություններ:

Դրանցից են վիրուսները, որոնք չեն երևում սովորական մանրադիտակով, դրանք կոչվում են հիվանդածին:

Մարդիկ, որոնք չեն պահպանում հիգիենան, շուտ-շուտ հիվանդանում են: Օրինակ՝ նախնադարյան մարդիկ, որ չգիտեին հիգիենայի կանոնների մասին, հաճախ հիվանդանում էին և ապրում էին մինչև 30 տարի:

Մանրէները ընկնում են մարդու օրգանիզմ՝ առաջացնելով գլխացավ, փորացավ, հազ, փռշտոց: Շատ հիվանդություններ միանգամից չեն սկսվում, այլ աստիճանաբար:

Ամեն մի հիվանդություն ունի իր առանձնահատկությունները և դրա ախտանշանների մասին պետք է պատմել բժշկին մանրամասն:

Մարդու նորմալ ջերմաստիճանը 36,6 է: Գրիպի և մրսածության պատճառով այն կարող է բարձրանալ 37, 38, 39, 40: Կարող է ցավել գլուխը: Գրիպը սուր վարակիչ հիվանդություն է, այն վերին շնչուղիների հիվանդություն է, գոյություն ունեն գրիպի շուրջ 2000 տեսակի վիրուսներ:

Գրիպը վարակիչ հիվանդություն է, այն վտանգավոր է իր բարդություններով:

Ահա թե ինչպես է նկարագրում գրիպով հիվանդին մանկագիր Միխալկովը.

Ես ունեմ տխուր տեսք,

Գլուխս է ցավում,

Փռշտում եմ,

Ձայնս է խզվել:

Ինչ է սա՛ գրիպ է,

Ոչ թե կարմրաթուշ սունկ է անտառում,

Այլ փնթի գրիպն է իմ քթում:

5 բույսերում հանվեցի
Եվ իմ անկողնում պառկեցի,
Չի կարելի հիվանդանալ:
Բարձրացավ իմ տաքությունը,
Ես պառկած եմ, չեմ բողբում:
Խմում եմ աղի թուրմ,
Թթու լուծույթով կոկորդս եմ ողողում:
Կրծքիս դնում եմ մանանեխ,
Ասում եմ՝ համբերիր գերազանցիկ,
Իսկ բանկաներից հետո
Մարմնիս վրա երևում են կապտուկներ:

Հարց – Ի՞նչ էիք զգում, երբ հիվանդ էիք:

Գրիպի նշանները

- Բարձր ջերմություն
- Դող և թուլություն
- Մարմնի ցավ և կոտորտվածություն
- Հազ
- Գլխացավ
- Հարբուխ կամ քթի փակվածություն:

Գրիպի դեպքում կարող է կտրուկ բարձրանալ ջերմությունը՝ մինչև 40°C:

Մարդու մոտ առաջանում է թուլություն, դող, գլխացավ, մկանացավ:

Գրիպի ժամանակ, ի տարբերություն մյուս վարակիչ հիվանդությունների, հազը և հարբուխը միանգամից չեն ի հայտ գալիս, այլ՝ մի քանի օրից:

Գրիպը տարածվում է օդակաթիլային ճանապարհով: Վարակման աղբյուր է հանդիսանում գրիպով հիվանդ մարդը: Մենք վարակում ենք հազալիս, փռչտալիս, երբ օդում հայտնվում են թքի կաթիլներ:

Այս ձևով վարակումը կոչվում է օդակաթիլային:

Կարող ենք վարակվել նաև կենցաղային շփման եղանակով: Օրինակ՝ ձեռքսեղմումով, անձնականա հիգիենայի պարագաների ընդհանուր օգտագործմամբ (սրբիչ, խոզանակ, թաշկինակ, մատիտ, գրիչ, հեռախոս և այլն):

Այսօր ապացուցված է, որ հակագրիպային ամենալավ միջոցը պատվաստումն է, որն օգնում է բարձրացնել իմունիտետը և չի թողնում վարակվել վիրուսով:

Լավ է պատվաստվել աշնանը (սեպտեմբեր, հոկտեմբեր, նոյեմբեր): Պատվաստանյութը ներազդում է 2 շաբաթ հետո, պետք է պատվաստվել առողջ վիճակում: Պատվաստումից հետո պետք է խուսափել մրսելուց, հագնվել ըստ եղանակի, խուսափել մարդաշատ վայրերից:

Ամեն մեկը պետք է իր օրգանիզմը պատրաստի ոչ միայն գրիպի վիրուսից խուսափելուն, այլև մյուս հիվանդություններից: Դեկտեմբերից սկսած մինչև մարտ պետք է ուշադրություն դարձնել պրոֆիլակտիկ միջոցառումներին:

Հիվանդությունը կանխելու համար պետք է պահպանվեն հիգիենայի կանոնները.

- համապատասխան ջերմաստիճան սենյակում,
- օդափոխություն,
- սենյակների մաքրում սանիտարահիգիենիկ միջոցների օգնությամբ,
- հագնվել եղանակին համապատասխան:

Անձնական պրոֆիլակտիկայի միջոցներ

- Հազալիս կամ փռշտալիս ծածկել բերանը թաշկինակով կամ, ցանկալի է, միանգամյա օգտագործման անձեռոցիկով, որը օգտագործելուց հետո պետք է գցել աղբարկղը:
- Խուսափել ձեռքով աչքերին, քթին և բերանին ձեռք տալուց:
- Պահպանել շփման հեռավորություն՝ ամենաքիչը 1 մետր:

Շատ կարևոր է ձեռքերը լվանալու ձևը:

Հաճախ լվացեք ձեռքերը օճառով կամ հակավիրուսային ալկոհոլով:

Թվում է, թե ձեռքերը լավանալը հեշտ է, բայց կարևոր է իմանալ ճիշտ լվանալու ձևերը.

1. Թրջել ձեռքերը հոսող ջրի տակ
2. Օճառել ձեռքի ասիերը և լավ փրփրացնել:
3. Ամենաքիչը 10 վրկ. մշակել ձեռքերը, քանի որ այս միջոցների ներազդեցությունն այդքան ժամանակ է:
4. Պետք է լվանալ մատները, եղունգները, ձեռքի ասիերը, դաստակը: Այդ ընթացքում ջրի տակ պահել պետք չէ:
5. Լվանալ ձեռքերը հոսող ջրի տակ 10 վրկ:

6. Ձեռքերը լվանալու համար պետք է խուսափել ցայտած ջրի կաթիլների տարածումից:
7. Ձեռքերը չորացնել միանգամյա օգտագործման անձեռոցիկներով:
8. Ծորակը փակել այդ անձեռոցիկով և գցել աղբամանը (քանի որ, երբ բացել ես ծորակը, դրա վրա կարող են մնացած լինել վիրուսներ)
9. Անձեռոցիկը գցել դույլի մեջ՝ առանց դրան ձեռք տալու:

Գրիպի հիվանդության ժամանակ պետք է խուսափել շփումներից, սահմանափակել մշակութային վայրեր հաճախելը, կրճատել հասարակական վայրերում լինելու ժամանակը:

Եկեք լսենք պապիկի խորհուրդները .

Որպեսզի առողջությունը պահպանենք,
 Օրգանիզմը ամրացնենք,
 Գիտի իմ ողջ ընտանիքը,
 Պետք է լինի օրվա ռեժիմ:
 Երեխաները պետք է իմանան,
 Որ պետք է քնել երկար,
 Իսկ առավոտյան չճուլանալ
 Մարմնամարզություն անել
 Մաքրել ատամները և լվացվել
 Ու շատ հաճախ ծիծաղել,
 Կոփվել և այդ ժամանակ՝
 Չես վախենա տխրությունից, հիվանդությունից:
 Առողջությունն ունի մի թշնամի,
 Նրա հետ ընկերություն մի արա:
 Դրանցից մեկն է ծուլությունը,
 Որի դեմ պայքարիր ամեն օր:
 Որպեսզի ոչ մի մանրէ
 Պատահաբար չընկնի բերանդ,
 Ուտելուց առաջ լվա ձեռքերդ
 Օճառով և ջրով:
 Կեր բանջարեղեն, ծովամթերք ու կաթնամթերք,
 Ահա առողջարար սնունդ:
 Զբոսանքի դուրս արի,

Մաքուր օդ դու շնչիր,
Միայն հիշիր՝
Դուրս գալու ժամանակ
Հագնվիր ըստ եղանակի:
Ու թե հիվանդացել ես՝
Ժամանակն է դիմել բժշկի,
Ով կօգնի մեզ բարի խորհուրդներով,
Որոնց մեջ թաքնված են
Առողջ լինելու գաղտնիքները:
Պահպանիր և սովորիր գնահատել առողջությունդ: