

**ԴԱՍԻ ՊԼԱՆ  
ԹԵՄԱ  
«ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ»  
ԴԱՍԻ ԹԵՄԱՆ՝  
«ԱՌՈՂՋ ՍՆՈՒՑՈՒՄ »**

**© Լուսինե Ալեքսանյան, Հասմիկ Անտոնյան**

## ԴԱՍԻ ՊԼԱՆԻ ՁԵՎԱԶԱՓ

Ուսուցիչ \_\_\_\_\_ Ամսաթիվ \_\_\_\_\_

Առարկան – Ես և շրջակա աշխարհը		
Դասարանը -II	Ուստարի -2020թ	Կիսամյակը - I
Թեման	Անվտանգություն	Առողջ սնուցում
Ենթաթեման	Ինչ ենք ուտում. ինչպիսին պետք է լինի սնունդը	
Դասի նպատակը	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Գաղափար տալ առողջ և անառողջ սննդի, դրա բազմազանության, սննդամթերքի հիմնական խմբերի, սննդակարգի մասին:</li> <li>• Խթանել առողջ և անվտանգ սնվելու սովորությունների ձևավորումը՝ պահպանել սնման նույն պարբերականությունը, կարողանալ ընտրել և գնել օգտակար և թարմ սննդամթերք:</li> <li>• Օգնել յուրացնել, որ սնունդն է ապահովում մեր մարմնի աճը, զարգացումն ու եռանդը:</li> </ul>	
Վերջնարդյունքները	<p><b>2Շ-Ե-Ա-Ս1</b> Նկարագրել՝ ինչպիսին պետք է լինի առողջ և սննդարար ուտելիքի պարունակությունը, սննդակարգը, կարևորել նախաճաշելու սովորությունը, նկարագրել՝ ինչպես բաշխել օրվա սննդակարգը նախաճաշին, ճաշին, ընթրիքին և այլն:</p> <p><b>2Շ-Ե-Ա-Ս1</b> Խմբավորել սննդամթերքը հիմնական խմբերի մեջ՝ ձավարեղեն-հացեղեն, մսեղեն-լոբազգիներ, միրգ-բանջարեղեն, կաթնեղեն:</p> <p><b>2Շ-Ե-Ա-Ս1</b> Տարբերակել կենդանական և բուսական ծագման սննդատեսակները:</p> <p><b>2Շ-Ե-Ա-Ս2</b> Բացատրել, որ սնունդը և ջուրը անհրաժեշտ են մեր մարմնի աճի, զարգացման և եռանդի համար:</p> <p><b>2Շ-Ե-Ա-Ս1</b> Բացատրել սննդի ընդունման նույն պարբերականության պահպանման կարևորությունը:</p> <p><b>2Շ-Ե-Ա-Ս1</b> Գնումներ կատարելիս, կատարել ճիշտ ընտրություն՝ ընտրել առողջ սնունդ:</p> <p><b>2Շ-Ե-Ա-Ս1</b> Տարբերել փչացած սնունդը և չուտել:</p>	
Ընդհանրական խաչվող հասկացությունները	<p><b>Օրինաչափություններ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Դասակարգել սննդամթերքները ըստ տարբերակիչ հատկանիշների, ինչից են ստանում, ինչով են նման, ինչով են հարուստ, խմբավորել ըստ այդ հատկանիշների՝ կենդանական, բուսական և այլն:</li> </ul> <p><b>Պատճառ և հետևանք</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անառողջ սնունդը, մեր սխալ ընտրությունը, հիգիենային չհետևելը, անվտանգության կանոնները չիմանալն ու չպահելը, կարող են պատճառ լինել անցանկալի հետևանքների:</li> </ul>	

	<p><b>Էներգիա և նյութ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ներկայացնել սնունդը որպես էներգիայի աղբյուր, բուսական և կենդանական սննդի տեսակների և մեկից մյուսը նյութերի փոխանցման և էներգիայի փոխակերպման մասին տարրական պատկերացումներ,</li> <li><b>Կայունություն և փոփոխություն</b> Ուշադրություն դարձնել, թե ինչպես պետք է պահպանել սնունդ՝ կախված բաղադրիչներից, տարվա եղանակներից: Ինչպիսի վտանգներ կարող է առաջացնել՝ սխալ ընտրելով ինչը ինչի հետ ուտել, կամ՝ ինչը ինչի հետ պատրաստել:</li> </ul>
<p>Միջառարկայական կապերը</p>	<p><b>Մայրենի</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Կարողանա մտքերը հստակ ձևակերպել, խոսքը գրագետ կառուցել, լսել հրահանգերը, իրեն ուղղված խոսքը և համապատասխան արձագանք տալ, լսել և հասկանալ տեղեկատվությունը</li> <li>Ձևակերպել հարցեր լսածի, տեսածի, զգացածի, ընթերցածի, իրեն հետաքրքրող հարցերի մասին և պատասխանել տրված հարցերին</li> <li>Տիրապետել հաղորդակցման խոսքային և ոչ խոսքային ձևերին:</li> </ul> <p><b>Մաթեմատիկա</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Կարողանա աղյուսակներ, պարզ սանդղակներ կազմել, գծագրել, լրացնել, պարզագույն հաշվումներ անել գնումներ կատարելիս:</li> </ul> <p><b>Արվեստ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Կարողանա թեմային համապատասխան դերախաղ կատարել:</li> </ul> <p><b>Ֆիզկուլտուրա</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Կատարել շարժական խաղեր, խորացնել կենդանի և անկենդան բնության տարրերի ճանաչողությունը բնության գրկում փոքրիկ արշավներ միջոցով, որոնց ժամանակ կտվորեն և կցուցաբերեն անվտանգ, ապահով և հոգատար վարք բնության և այլ կենդանի էակների հանդեպ:</li> </ul> <p><b>Տեխնոլոգիա</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Սովորի և կարողանա պահպանել անձնական հիգիենայի կանոնները:</li> <li>Կարողանա պահպանել սննդի անվտանգության կանոնները՝ ուտեստներ պատրաստելիս, սովորի նայել ուտելիքի պահպանման ժամկետները՝ գնումներ կատարելիս:</li> <li>Կարողանա պահպանել անվտանգության կանոններ, չխաղալ գազօջախի, լուցկու, կրակայրիչի, էլեկտրական սարքավորումների</li> </ul> <p><b>Օտար լեզու</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ձևավորի բառապաշար՝ սովորելով համապատասխան բառեր</li> <li>Ամրապնդել օտար լեզվով հնչող պարզ հրահանգների ընկալումը::</li> </ul>
<p>Անհրաժեշտ նյութեր, տեխնիկական միջոցներ</p>	<p>Դասագիրք՝, Ես և շրջակա աշխարհը,, գրատետր, սննդամթերքի նկարներով քարտեր՝ երեխաների թվով, Պաստառ 1 (սննդամթերքը դասակարգված ըստ 4 սյունակների՝ ձու և մսեղեն, կաթնամթերք, հացեղեն և ձավարեղեն, միրգ և բանջարեղեն) Պաստառ 2 (Նախաճաշը բնության գրկում) Հանելուկների քարտեր մրգերի, բանջարեղենի, կենդանիների մասին</p>
<p>Գնահատում</p>	<p>Թեստային աշխատանքի միջոց Կարելի առաջադրել նաև գնահատման հետևյալ ձևերը՝</p>

## Դասի ընթացքը

Դասի փուլերը	Փուլի խնդիրները	Ուսուցչի գործողությունները	Աշակերտի գործողությունները
Կազմակերպչական մաս /1-2 րոպե/	Նախապատրաստվել դասին	Աշակերտների և ուսուցչի փոխադարձ ողջույն, բացականչության ամրագրում: Այնուհետև աշակերտներին բաժանում է տարբեր գույների քարտեր:	Աշակերտները նույնպես պատրաստվում են և պատասխանում են հարցերին: Աշակերտները ստանում են տարբեր գույնի քարտեր:
Խթանման փուլ	Աշակերտների հետաքրքրությունը խթանելու համար կարդալ հանելուկներ ,որոնց պատասխանները աշակերտները կարող են նաև նկարել:	Ուսուցիչը հարցերով դիմում է դասարանին՝ 1. Երեխանե՞ր, ո՞վ ինչ է սիրում ուտել: 2. Իսկ կա՞ն բաներ, որ չեք սիրում ուտել: Ինչը : 3. Ի՞նչ եք կարծում , ինչո՞ւ են մարդիկ ուտում;	Մասնակցում են հարց ու պատասխանին:
Իմաստի ընկալման փուլ	Օգնել, որ աշակերտները գիտակցեն ճիշտ սնվելու և սննդի բազմազանության կարևորությունը:	<b>Քայլ 1.</b> Աշակերտներին բաժանում է խմբերի և հանձնարարում է մտածել, գուշակել • Ինչ ընդհանրություններ կա ամեն խմբի քարտերի մթերքների միջև: • Կարող ենք ամեն խմբին անուն տալ: <b>Քայլ2</b> Աշակերտների պատասխանները լսելուց հետո , գրատախտակին փակցնում է <b>Պատաս 1-ը</b> ՝ ի մի բերելով աշակերտների կատարածը:	Աշակերտները լսում են ,պատասխանում ուղղորդող հարցերի, կատարում եզրահան գումներ, դատողություններ: Բաժանվում են խմբերի, կատարում են խմբային աշխատանքը՝ փորձում են դասակարգել, բաժանել խմբերի:
Կշռադատման փուլ	Թեմայի յուրացում , ամրապնդման համար իրավիճակների ստեղծում:	Թեմայի ամրապնդման համար, ուսուցիչը առաջարկում է երկրորդ վարժությունը, որը ներկայացնում է հետևյալ իրավիճակը. Մի ամառային օր Լուսինեն, Գրիգորը, Անին, Տիգրանը, Քուչոն ու Կոկոն գնացել էին արշավի: Երկար խաղալուց ու զբոսնելուց հետո սովածացան: Նստեցին մի ծառի ստվերում, ամեն մեկն իր բերած նախաճաշը բացեց....,	Աշակերտները ուշադիր լսում են ,կամ կարդում են իրավիճակային քարտերը, դիտում են նախաճաշիկների պաստառը՝ <b>Պատաս 2</b> Խորհրդակցում են, հետո ներկայացնում են իրենց տեսակետները:  • Այնուհետև ուսուցչի ուղղումները լսելուց հետո, կատարում են համապատասխան

		<p>Տեքստը կարդալուց հետո, հրահանգում է՝</p> <p>„Ուշադիր նայեք նախաճաշերին.ում նախաճաշիկն է պարունակում բոլոր չորս տեսակի մթերքներից, ումը՝ ոչ:</p> <p>Հաջորդ հարցը՝</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Նրանցից ով ինչ կարող է հյուրասիրել ընկերոջը,որ բոլորն էլ ուտեն չորս տեսակի մթերքներից:</li> </ul>	Էզրահանգումներ:
Անդրադարձ	Անդրադարձ դասի բոլոր փուլերով:	Անդրադարձ է կատարում դասի բոլոր փուլերին՝ զարգացնելով հիշողությունը, ուշադրությունը:	Մեկ անգամ ևս անցնում են դասի բոլոր փուլերով, հիշում , ամրապնդում:
Գնահատում	Թեստային աշխատանք	Կարելի է այն կազմակերպել գործիքների միջոցով	Կատարում են առաջադրանքները և հանձնում:

Քջջում է, չի թռչում,  
Ձու է ածում, կչկչում:

**Հավ**

Ցանեմ, քաղեմ, աղամ, մաղեմ,  
Ջրով բացեմ փուռը դնեմ,  
Կարմիր հանեմ, պանրով ուտեմ: **Հաց**

Ինչ պտուղ է կոշտ ու կոպիտ,  
Կեղև ունի փայտի պես պինդ,  
Մեջը անուշ յուղոտ խորիզ,

**Ընկույզ**

Կանաչ գնդակ գնեցինք  
Սուր դանակով կտրեցինք,  
Կարմիր ջուրը խմեցինք,  
Սև քարերը թափեցինք: **Ձմերուկ**

Շեկլիկ աղվեսը խոր բնում նստել,  
Կանաչ պոչիկը դուրս թողել:

**Գագար**

Ինքնահավան մի թռչուն,  
Փքված շրջում է բակում,  
Ով իմանա ,թե ինչու  
Նրան հնդիկ են կոչում: **Հնդկահավ**

Թներ ունի, չի թռչում,  
Ածան է, չի կչկչում,  
Այնտեղ, ուր մենք ենք շնչում,  
Իսկույն իր շունչն է փչում:

**ձուկ**

Կաթը տարան-բերեցին  
Միջին դեղին հանեցին  
Հացի վրա քսեցին  
Մեղրով անուշ արեցին: **Կարագ**

Ունեմ կճուճ մի պուճուր,  
Մեջը երկու գույնի ջուր:

**Ձու**

Հեղուկ է՝ ջուր չի  
Ճերմակ է՝ ձյուն չէ: **Կաթ**

Ամբողջ օրը հարեցի,  
Մի մեծ կաթսա եփեցի,  
Ինչ շիլա է դե ասա՝  
Համով-հոտով՝.....

**Հարիսա**

Ափ անեմ, ծափ անեմ,  
Բարձին ձգեմ, պատին խփեմ,  
Թխած հանեմ, բրդում անեմ:

**Լավաշ**

Ձեզ շատ ծանոթ մի տիկին,  
Յոթ շապիկ ունի հագին:  
Ով շապիկները հանի՝  
Դառն արտասուք կթափի:

**Սոխ**

Կաթից սարքած  
Երկար պահած,  
Դրսում թողած՝  
Մկան տարած:

**Պանիր**

Կլորիկ չեմ խնձորի պես,  
Կաթող մեղրի ձև ունեմ ես,  
Անուշ միրգ եմ, աշնան գանձ,  
Ինձ ասում են համեղ.....

**Տանձ**

Ճերմակ-ճերմակ հատիկներ,  
Հարսի գլխին ծաղիկներ:  
Չինացուն՝ հաց սիրելի,  
Զատկին՝ փլավ յուղալի:

**Բրինձ**

# Բաշխիչ նյութ 2

## Պատասխան 1

### Չու և մսեղեն



### Կարծրամթերք



### Հաց և ձավարեղեն



### Միրգ և բանջարեղեն



Բաշխիչ նյութ 3

ապուխտ



մակարոն



դրոշ



տաքդեղ



տոլմա



հնդկաձավար



լոբի



ձմերուկ



երշիկ



դեղձ



նրբերշիկ



խորոված



հավ



տորթ



ծիրան



սունկ





կաթնաշոռ



թթվասեր



կաղամբ



ճակնդեղ



վարունգ



յոգուրդ



խնձոր



կարտոֆիլ



սխտոր



գաթա



հարիսա



նուռ



կաթ



հազար



պաղպաղակ



մրգահյութ



բորոն



բուլկի



հալած պանիր



մածուն



ձուկ



աղի բուդի



լոլիկ



պանիր



քյուֆթա



լավաշ



ընդեղեն



չիր



կեռաս



գազար



ձու



տանձ

