

ՎԵՐԻՆ ԳԵՏԱՇԵՆԻ ԹԻՎ 1 ՄԻՋՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐՈՑ

Հետազոտություն

Թեմա՝ Սովորողների մեջ արժեքային համակարգի ձևավորումը մտով և ձկով ազգային կերակրատեսակների պատրաստման միջոցով:

Հետազոտող՝ Հեղնար Նազոյան

Հետազոտության ղեկավար՝ Հասմիկ Բեյբուրյան

Contents

Ներածություն.....	1
Գլուխ 1. Ազգային կերակրատեսակների շեշտադրումը դասագրքում և ծրագրում:	2
1.1 Հայկական խոհանոց	4
Գլուխ 2 Առողջ սնվելու կարևորության ներկայացումը երեխաներին	6
Դասի պլան 1.....	12
Դասի պլան 2.....	14
Եզրակացություն	16
Օգտագործված գրականություն	17

Ներածություն

Գեղարքունիքի մարզի Վերին Գետաշենի թիվ 1 միջնակարգ դպրոցում 30 տարի դասավանդելով խոհարարական թեմաներ, իրականացրել եմ դիտարկումներ ազգային կերակրատեսակների մասին աշակերտների տեղեկացվածության վերաբերյալ: Դիտարկումների արդյունքում պարզ դարձավ, որ երեխաները գործնական աշխատանքներ իրականացնելիս ավելի լավ են յուրացնում իրենց ազգային կերակրատեսակների մասին տեղեկատվությունը:

Դասաժամերին թեմայի յուրացման ավելի արդյունավետ մեթոդների օգտագործման նպատակով կարիք կա ուսումնասիրել Վերին Գետաշեն բնակավայրում սովորող երեխաների՝ թեմայի յուրացման առանձնահատկությունները: Հայաստանյան(նաև Մարտունի համայնքի) խոհանոցն առանձնանում է մսով և ձկով կերակրատեսակների բազմազանությամբ: Ըստ առարկայական չափորոշիչի մսով և ձկով կերակրատեսակների վերաբերյալ տեղեկատվությունն աշակերտները ստանում են 7-րդ դասարանում: Հաշվի առնելով այս հանգամանքը հետազոտության համար դիտարկվել է 7-րդ դասարանի դասապրոցեսն իր առկա նյութերով:

Հետազոտության տվյալների հավաքագրումն իրականացվել է երկու եղանակով:

1. Ուսումնասիրվել է առկա առցանց և թղթային նյութերը՝ գրականություն, հոդվածներ, հրապարակումներ և այլ նյութեր:
2. Դասաժամերին օգտագործված մեթոդների արդյունքում գնահատվել է վերջնարդյունքը և ընտրվել են առավել արդյունավետ մեթոդները:

Հետազոտության նպատակն է գտնել դասի պլանավորման և իրականացման արդյունավետ եղանակներ և մեթոդներ սովորողների մեջ արժեքային համակարգի ձևավորման համար մսով և ձկով ազգային կերակրատեսակների պատրաստման միջոցով:

Գլուխ 1. Ազգային կերակրատեսակների շեշտադրումը դասագրքում և ծրագրում:

Հետազոտության շրջանակներում ուսումնասիրվել է «Տեխնոլոգիա» առարկայի 7-րդ դասարանի դասագրքի¹ «Խոհարարություն» բաժնի առաջին ենթաթեմանաները: Խոհարարություն բաժնում երեխաներին առաջին ենթաթեմայով նախապես ներկայացվում է.

- ի՞նչ է հումքը,
- Ի՞նչ է կիսաֆաբրիկատը կամ կիսապատրաստուկը,
- Ո՞րն է կոչվում պատրաստի արտադրանք,
- Ի՞նչ է պահածոն և ի՞նչու են վտանգավոր տնային պայմաններում պատրաստված պահածոները,
- Սառեցված բնամթերքները:

Այնուհետև անդրադարձ է կատարվում մսի, ձկան նախնական, մեխանիկական ջերմային մշակումներին:

Երրորդ ենթաթեման մտով և ձկով կերակրատեսակներն են:

Առաջին երկու ենթաթեմաներում ազգային կերակրատեսակների վերավերյալ տեղեկատվություն չկա: Սակայն դասի պլանավորման ժամանակ երեխաների մեջ արժեքային համակարգի ձևավորման համար շատ օգտակար տեղեկատվություն կա երրորդ դրան հաջորդող ենթաթեմաներում:

¹ Ս. Հովսեփյան, Ա. Հարությունյան, Մ. Աղաջանյան, Լ. Վերոյան: Տեխնոլոգիա, Երևան 2016, Հանրակրթական դպրոցի 7-րդ դասարանի դասագիրք, 101-110 էջեր



1.1 Հայկական խոհանոց

Հայաստանն ամենախիտ երկրներից մեկն է, որն ունի իր սեփական պատմությունը և որը միշտ էլ պատվավոր տեղ է գրավել աշխարհի քարտեզի վրա: Հենց այն բանի շնորհիվ, որ հայ ժողովուրդը մնացել է իր հողի վրա հնագույն ժամանակներից, կարողանալով ստեղծել իր սեփական մշակույթը և հայկական խոհանոցը: Ըստ էության, հայկական ուտեստները երկար պատրաստման կարիք ունեն: Հայկական խոհանոցը սկսվել է ձևավորվել շուրջ 2000 տարի առաջ, և սերունդից սերունդ փոխանցվել է յուրահատուկ բաղադրատոմսեր: Պահպանելով համեղ հայկական ազգային ուտեստների բաղադրատոմսեր խոհանոցն ունի մի շարք առանձնահատկություններ, որոնք պայմանավորված են տարբեր պատմական, աշխարհագրական, կլիմայական և նույնիսկ պատմաքաղաքական գործոններով: Հայկական խոհանոցն ունի՝ բարձր համեմվածությունն և կծվություն: Որպես համեմունք գործածում է տաքդեղ, սխտոր, քեմոնն զանազան համեմունքային կանաչիներ: Պետք է ենթադրել, որ հայերի սննդի այդ առանձնահատկությունը պայմանավորվում է կլիմայական պայմաններով և բազմապիսի լեռնային բուսականությամբ:

Մսնդի մեջ շատ բարձր է գնահատվել ձուկը: Ձուկը խաշում էին, յուղով տապակում, խորովում, լցոնում, համեմում հատուկ համեմունքներով և ոսկեգույն շաֆրանով:

Կենդանական մթերքներից օգտագործվում էր ոչխարի, տավարի, այծի, խոզի, գոմեշի և ընտանի թռչունների միսը:

Հայկական խոհանոցում ձկով և մսով պատրաստում են կերակրատեսակների լայն տեսականի, որոնք աչքի են ընկնում բարձր որակով և բազմապիսի համերով: Դրանք օժտված են անկրկնելի և ինքնատիպ համային հատկություններով՝ օգտակար սննդանյութերի համադրությամբ:

Խոհանոցը յուրաքանչյուր ժողովրդի մշակույթի առանձնահատուկ մասն է: Մարդը միս օգտագործել է դեռևս հին ժամանակներից: Միսը պարունակում մի շարք արժեքավոր նյութեր՝ սպիտակուցներ, ճարպեր, վիտամիններ, հանքային նյութեր: Միսը կարելի է տապակել, շոգեխաշել կամ խորովել:

Ձկնեղենը հայկական խոհանոցում մատուցում են և սառը և տաք վիճակում: Պետք է ընտրել ջերմային մշակման այնպիսի եղանակ, որպեսզի պահպահպանվեն արժեքավոր սննդանյութերը: Ձկնեղենը ջերմային մշակման կարելի է ենթարկել տարբեր եղանակներով՝ խաշել, շոգեխաշել, տապակել և խորովել:

Գլուխ 2 Առողջ սնվելու կարևորության ներկայացումը երեխաներին

Խոհարարությունը՝ առողջ սնունդ պատրաստելու և համեղ սնվելու արվեստ է: Մնունդը մարդու համար էներգիայի աղբյուր է: Մարդն էներգիա ծախսում է ամեն վայրկյան, նույնիսկ՝ քնած ժամանակ: Առողջ, հաշվեկշռված (բալանսավորված) և լիարժեք սննդակարգը մարդու աճի և զարգացման, տարբեր հիվանդությունների կանխարգելման և առողջության պահպանման գրավականն է: Առողջ սննդակարգը կարելի է պատկերել սննդային բուրգի ձևով, որտեղ բերված են տարբեր խմբերի սննդամթերքների (հացահատիկներ և ձավարեղեն, բանջարեղեն, միրգ, կաթնամթերք, մսամթերք, լոբազգիներ, ձու և յուղեր/ ձեթեր) առաջարկվող չափաբաժինները:



Առողջ է համարվում այնպիսի սննդակարգ, որն ապահովում է օրգանիզմը բավարար քանակությամբ բոլոր անհրաժեշտ սննդանյութերով, վիտամիններով, ջրով, հանքային աղերով և էներգիայով (կալորիաներով): Որոշ նյութեր կարող են սինթեզվել մարդու օրգանիզմում, սակայն մեզ անհրաժեշտ նյութերի մեծ մասը մենք ստանում է սննդի հետ: Վիտամին B12-ը արյան, գլխուղեղի և նյարդային համակարգի նորմալ գործունեության համար անփոխարինելի նյութ է: Այս վիտամինի անբավարար քանակները առաջացնում են հոգնածության զգացում և ինքնազգացողության վատացում: Մննդակարգում ավելացնելով կենդանական սննդամթերքներ, խթանում ենք վիտամին B12-ի մակարդակի բարձրացմանը: Միսն օժտված է բարձր մարսելիությամբ, հեշտ է ենթարկվում խոհարարական մշակման: Մսից կարելի է պատրաստել սննդի բազմազանություն ապահովող շատ ճաշատեսակներ:

Խորովածը հայկական խոհանոցում ունի առանձնահատուկ տեղ: Հայաստանում խորոված պատրաստում են խոզի, գառան, հավի և տավարի մսից: Հայերը խորոված պատրաստում են երկու եղանակով՝ մանղալի վրա և թոնրում:



Յուրահատուկ ձևով՝ տավարի ծեծած ազդրամսից պատրաստվում է **քուֆթա**:

Տոլման հայկական խոհանոցի «այցեքարտն» է, այն պատրաստվում է երկու տեսակի՝ մսով և պասուց: «Տոլմա» բառն առաջացել է ուրարտական «տոլի» բառից, որը նշանակում է խաղողի տերև: Հավանաբար սկզբնական շրջանում տոլման փաթաթվել է միայն խաղողի տերևով, հետագայում նաև՝ կաղամբի, լոբու և այլ տերևներով: Շատ համեղ է նաև ամառային տոլման՝ լցոնած սմբուկով, լոլիկով, տաքդեղով:



Խաչլաման նույնպես մսային կերակուր է, որը հիմնականում պատրաստվում է գառան, տավարի կամ խոզի մսից:



Խաչը հայկական ավանդական ապուրներից է: Պատրաստվում է տավարի՝ ճերմակության աստիճան մաքրած տոտիկներից: Այն հազեցած մսաջուր է: Ճաշակում են սխտորով և չորացրած լավաշով: Խաչն ուտում են աշնանը և հատկապես ձմռանը:



Ձկնային ճաշատեսակները առաննահատուկ տեղ ունեն հայկական խոհանոցում: Սևանի իշխանով, սիգով, կողակով, բեղլուով, խեցգետնով, Արաքսի լոբյով և ծածանով հայերը խաշած, խորոված, տապակած և բազմաթիվ այլ ձկնային կերակրատեսակներ են պատրաստում, որոնք կարող են բավարարել ամենա բժախնդիր և խստապահանջ մարդուն:



Մսով կոտլետներ Կոտլետային զանգվածի պատրաստման համար օգտագործում են տավարի, խոզի, ոչխարի և թռչնի փափկամիսը: Ջլերից մաքրելուց հետո միսը կտրատում են և անցկացնում մսադացով: Ավելացնում են ջրի կամ կաթի մեջ թրջաց հաց, աղ, պղպեղ, լավ խառնում են, կրկին անցկացնում մսադացով և ծփում, ինչի հետևանքով զանգվածը հագեցնում է օդով, դառնում ավելի համասեռ, իսկ կոտլետները ստացվում են փքուն: 1 կգ մսին անհրաժեշտ է 250գ հաց, 300գ ջուր կամ կաթ, 20գ աղ, 1գ պղպեղ:



Դասի պլան 1

Առարկան	«Տեխնոլոգիա»
Դասավանդող	Հեղինար Նազոյան
Դասի թեման	Մտով, ձկով կերակրատեսակներ
Դասարան	7-րդ
Տևողությունը	45ր
Ուսուցման մեթոդները	Խոսքային բացատրում, ցուցադրում, մտազրոհ, ցուցումներ:
Միջառարկայական կապերը	Պատմություն, բնագիտություն, կերպարվեստ:
Դասի նպատակը	<ul style="list-style-type: none"> • Հաղորդել տեղեկություններ մսի, ձկան նախնական, մեխանկական և ջերմային մշակումների մասին: • Ծանոթացնել մսի և ձկան մշակման տեխնոլոգիաներին: • Դաստիարակել համագործակցություն խմբային աշխատանքում:
Դասի խնդիրները	Գործնական աշխատանքի միջոցով զարգացնել խմբերով աշխատելու, ինքնուրույն մտածելու և գործելու ընդունակություններ:
Դասի ընթացքը	<p>Կազմակերպչական մաս</p> <p>Խթանում(5-7ր) Մտազրոհ մեթոդի կիրառմամբ պարզել սովորողների գիտելիքների առկա մակարդակը թեմայի մասին:</p> <p>Իմաստի ընկալում (20-25ր) Լսելով տարբեր պատասխաններ աշակերտների հաղորդել համառոտ տեղեկություններ մսեղենի, ձկնեղենի մասին: Զրույցը</p>

	<p>ուղեկցել պատկերագարի նկարներով, ցուցապաստառներով: Գործնական աշխատանք Հանձնարարել աշակերտներին աշխատել զույգերով: Կշռադասում(7-10ր):</p>
Թեստ	<p>Հարց 1 Ինչպե՞ս է կատարվում մսի նախնական մշակումը: 1) ջերմային մշակում 2) օժանդակ մշակում 3) կտրատում, աղում, աղադրում</p> <p>Հարց 2 Ջերմային մշակման ինչպիսի՞ եղանակներ գիտենք 1) հիմնական և օժանդակ 2) մեխանիկական 3) շոգեխաշում, խաշում</p>

Դասի պլան 2

Առարկան	«Տեխնոլոգիա»
Դասավանդող	Հեղինար Նազոյան
Դասի թեման	Մտով, ձկով կերակրատեսակներ
Դասարան	7-րդ
Տևողությունը	45ր
Ուսուցման մեթոդները	Խոսքային բացատրում, ցուցադրում, մտազրոհ, ցուցումներ:
Միջառարկայական կապերը	Պատմություն, բնագիտություն, կերպարվեստ:
Դասի նպատակը	<ul style="list-style-type: none"> • Հաղորդել տեղեկություններ Մարտունի համայնքում պատրաստվող ազգային կերակրատեսակների մասին: • Հնարավորություն տալ երեխաներին ծանոթանալ և ինքնուրույն պատրաստել կերակրատեսակները: • Դաստիարակել սեփական արժեքների պահպանություն:
Դասի խնդիրները	Գործնական աշխատանքի միջոցով զարգացնել երեխայի ճանաչողական, բացահայտման հմտություններն ազգային կերակրատեսակներ պատրաստելիս:
Դասի ընթացքը	Կազմակերպչական մաս -Նախորդ դասին երեխաներին հանձնարարել, որպեսզի իրենց ընտանիքներում իրենց ընտանիքի անդամների հետ պատրաստեն ազգային կերակրատեսակներից որևէ մեկը և ներկայացնեն փոքր նմուշ դասի ժամանակ

	<p>Խթանում(5-7ր) Դասի մեկնարկին ցուցադրել մեկական փոքրիկ օրինակ-նմուշներ երեխաների պատրաստած ճաշատեսակներից:</p> <p>Իմաստի ընկալում (20-25ր) Յուրաքանչյուր երեխայի հանձնարարել, որ նա ներկայացնի իր բերած նմուշը: Ներկայացումներից հետո երեխաներին տալ հետևյալ հարցերը:</p> <p>Ո՞ր կերակրատեսակն էր ավելի տպավորիչ:</p> <p>Ո՞ր կերակրատեսակն են առավել հաճախ պատրաստում իրենց տանը:</p> <p>Ո՞ր կերակրատեսակներն են առավել հաճախ հանդիպում տոների ժամանակ:</p>
--	---

Եզրակացություն

Դասավանդման ժամանակ առաջնորդվելով դասի վարման մի քանի եղանակներով, եկել եմ այն եզրակացության, որ երեխաներն ավելի հեշտ են յուրացնում գործնական աշխատանքների միջոցով մատուցված նյութը:

Մեփական ձեռքերով պատրաստված սնունդ ավելի տպավորիչ է երեխաների համար, քան միայն տեսականորեն բաղադրատոմսերի յուրացումը:

Կարևոր է երեխաների մոտ զարգացնել առողջ սնունդ օգտագործելու հմտությունն ու ցանկությունը:

Ուսումնասիրելով «Խոհարարություն» բաժնի դասավանդման առանձնահատկությունները 7-րդ դասարանում, հանգեցի այն եզրակացության, որ դասավանդումը բավականին բարդ գործընթաց է, որի իրականացման համար անհրաժեշտ է, որ ուսուցիչը բավարարի իրեն ներկայացվող մանկավարժական պահանջներին, մշտապես կատարելագործի մասնագիտական կարողությունները, զբաղվի ինքակրթությամբ:

Օգտագործված գրականություն

1. Հանրակրթական դպրոցի ծրագիր «Տեխնոլոգիա» 1-7 դասարաններ, Երևան, 2016:
2. «Տեխնոլոգիա» 5-7 դասարանների ուսուցչի մեթոդական ձեռնարկ, հեղինակ՝ Ժ.Ավետրյան, «Աստղիկ գրատուն» հրատ. Երևան, 2014:
3. «Տեխնոլոգիա» հանրակրթական դպրոցի 6-րդ դասարանի դասագիրք, Ս.Հովսեփյան, Ա.Հարությունյան, Մ.Աղաջանյան, Լ.Վերդյան, «Տիգրան Մեծ» հրատարակչություն, Երևան 2015:
4. Համացանց, խոհարարական ամսագրեր, հաղորդումներ 2022