

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Տեխնոլոգիա

(առարկա)

Թեմա՝ Տեխնոլոգիա առարկայի դասավանդման նպատակներն ու խնդիրները, սովորողներին ներկայացվող պահանջները ըստ կրթական աստիճանի

Կազմեց՝ Օֆիկ Զաքարյան Նապոլեոնի

(անուն, ազգանուն, հայրանուն)

«Կապանի թիվ 3 հատուկ կրթահամալիր» ՊՈԱԿ

(դպրոցի անվանումը)

Ղեկավար՝ Լուսինե Ավանեսյան

«Կապանի N2 ավագ դպրոց» ՊՈԱԿ

(վերապատրաստող կազմակերպության անվանումը)

ԿԱՊԱՆ 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ -----2

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԱԿՆԱՐԿ -----4

ԳԼՈՒԽ 1

«ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՆՊԱՏԱԿՆԵՐՆ ԸՍՏ
ԿՐԹԱԿԱՆ ԱՍՏԻՃԱՆՆԵՐԻ----- 5

ԳԼՈՒԽ 2

ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ-9

ԳԼՈՒԽ 2.1

ԴԱՍ- ՄԻՋՈՑԱՌՄԱՆ ՆՄՈՒՇ ՕՐԻՆԱԿ----- 16

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ----- 18

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ----- 19

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Փոխարինելով հայրերին ու մայրերին, օգնության գնալով ավագ եղբայրներին ու քույրերին նրանց մեծ աշխատանքում՝ երիտասարդությունը պետք է անխոնջ կերպով գինվի գիտելիքներով:

Մ. ԳՈՐԿԻ

Գիտատեխնիկական առաջընթացը կրթության բնագավառում պահանջում է խորը որակական փոփոխություններ. անցում դեպի ուսուցման նոր բովանդակության, պարապմունքների անցկացման առաջավոր ձևերի ու մեթոդների, ուսումնական հաստատությունները վերազինել ուսուցման ժամանակակից տեխնիկական միջոցներով, ուսումնական և տեսողական սարքավորումներով, աշակերտին պիտանի գիտելիքներով: Այդ խնդիրների լուծմանը կարելի է հասնել համալիր միջոցառումների միջոցով՝ օգտագործելով գիտության նվաճումները և առաջավոր փորձը, նվազագույն ճիգերի ու ծախսերի միջոցով ապահովելով ուսուցման բարձր արդյունավետություն: Ուսուցման արդյունավետությունը բարձրացնելն այնքան էլ հեշտ չէ և պահանջում է որոշակի հմտություններ և աշխատանք: Յուրաքանչյուր մանկավարժի խնդիրն է զարգացնել սովորողների գեղագիտական ճաշակը, հաղորդակցային ունակությունները, սովորեցնել զգալ արվեստի ստեղծագործությունների կատարելությունն ու ներդաշնակությունը, գրասիրտ, զգայուն վերաբերմունք դաստիարակել շրջապատի նկատմամբ: Այդպիսի հատկանիշների զարգացումը նշանակում է հաղորդակցում համամարդկային մշակույթին և նրա դրսևորումներին՝ գիտական հետազոտման մշակույթին, գործունեության մշակույթին, գեղագիտական մշակույթին, միջանձնային հաղորդակցման մշակույթին, վարքի մշակույթին և այլն: Ուստի մենք կանգ կառնենք Տեխնոլոգիա առարկայի դասավանդման ընթացքում նպատակների և խնդիրների վրա, կփորձենք դրանք ուսումնասիրել և կիրառել խորապես ըստ կրթական աստիճանների:

Տեխնոլոգիան գիտելիքների, հմտությունների, արժեքների և վերաբերմունքի նպատակային կիրառումն է մարդկային կարիքներն ու ցանկությունները բավարարող ապրանքներ կամ համակարգեր ստեղծելու համար: «Տեխնոլոգիա» ուսումնական առարկայի նպատակը ստեղծարար, նորարար, նախաձեռնող, ձեռնարկատիրական մտածողություն, ազգային նկարագիր ունեցող անձի ձևավորումն է, ով արվեստին ու արհեստին հաղորդակցվելու, աշխատանքի պրակտիկ ձևերին և նորագույն տեխնոլոգիաներին տիրապետելու, ռեսուրսներն

արդյունավետ տնօրինելու միջոցով ստեղծում է մարդկային կարիքներին ու ցանկություններին համապատասխանող ապրանքներ, ծառայություններ և համակարգեր: Այն տեխնոլոգիական միջավայրի և արտադրական գործընթացների նկարագրությանը, գաղափարները գործողության վերածելու հմտությունների ձևավորմանը միտված շարունակական գործընթաց է, որի նպատակը մարդու բարեկեցությունն է: Նախաձեռնողականության և ստեղծարարության տեխնոլոգիական մոտեցումն իբրև համընդհանուր ալգորիթմ որոշում է ուսումնական առարկայի նպատակը: Տեխնոլոգիա առարկան նպաստում է շուկայական տնտեսության պայմաններում սովորողների մասնագիտական կողմնորոշմանը, ձևավորում է բազմակողմանի և ներդաշնակ զարգացած անձ, նախապատրաստում է նրան ինքնուրույն կյանքին¹:

Հետազոտության նպատակն է՝ բացահայտել «Տեխնոլոգիա» առարկայի դասավանդման նպատակներն ու խնդիրները, սովորողներին ներկայացվող պահանջներն ըստ կրթական աստիճանների:

Հետազոտության խնդիրներն են՝

- Ուսումնասիրել թեմային վերաբերող գիտաուսումնական գրականությունը,
- Անդրադառնալ սովորողներին ներկայացվող պահանջներին ըստ կրթական աստիճանի,
- Վարել չափորոշչափեն դաս և գրանցել արդյունքները

¹ «Տեխնոլոգիա» առարկայի հանրակրթական դպրոցի չափորոշիչ և ծրագիր, հեղ.՝ Հովսեփյան Ս., Աղաջանյան Ս., Բարսեղյան Ս., Երևան, 2007 թ., էջ 30:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԱԿՏԱՐԿ

«Տեխնոլոգիա» հունարենից թարգմանաբար նշանակում է արվեստ, ունակություն, վարպետություն: Տեխնոլոգիա առարկայի դերն է զարգացնել երեխայի մեջ հոգեբանական, ինքնուրույն, կոնստրուկտիվ մտածելակերպը, ստեղծագործական ունակությունները¹: Տեխնոլոգիայի ուսուցումը գնում է դեպի հին աշխարհի խորքերը: Տարեց տղամարդը ժեստերի միջոցով և պարզունակ խոսքերով սովորեցնում էր իր տոհմի երիտասարդ անդամներին պատրաստել և օգտագործել պարզագույն աշխատանքային գործիքներ: Կրթել աշակերտներին տեխնոլոգիապես նշանակում է ձևավորել հասարակության ու պետության շահերին նպաստող, անհրաժեշտ գիտելիքներով, ունակություններով և հմտություններով, աշխատասեր, ժամանակակից տեխնիկա–տեխնոլոգիական առաջընթացին ծանոթ, մասնագիտորեն ինքնակողմնորոշված անձ:

Աճող սերնդի համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացման գաղափարը հետաքրքրել է ֆրանսիացի լուսավորիչ- փիլիսոփաներ Կ. Հելվեցիուսին, Դ. Դիդրոյին և ուրիշներին: Նրանք մարդու համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացման պահանջի մեջ առանձնացրին հատկապես մտավոր և բարոյական դաստիարակության դերը, գտնելով, որ դրանք իրենց կապերի միջոցով կընդգրկեն այլ բաղադրիչներ: Ի տարբերություն նրանց , Ժ. Ժ. Ռուսոն պահանջեց բոլոր երեխաներին տալ նաև աշխատանքային դաստիարակություն ու նրանց նախապատրաստել աշխատանքի²:

Այս հետազոտության ընթացքում մենք կիրականացնենք չափորոշահեն ուսուցում՝ փորձելով բացահայտել կուտակված գիտական փորձի էությունը :

¹ Տես՝ «Տեխնոլոգիա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, Երևան, 2012.

²Н. М. Бурцева, Межпредметные связи как средство формирования ценностных отношений, СПб., 2001, 231 с

ԳԼՈՒԽ 1

«ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՆՊԱՏԱԿՆԵՐՆ ԸՍՏ ԿՐԹԱԿԱՆ ԱՍՏԻՃԱՆՆԵՐԻ

Առարկայի ուսուցումը նպատակաուղղված է «Հանրակրթության պետական չափորոշիչ» փաստաթղթով սահմանված հետևյալ վերջնարդյունքների ձևավորմանը՝ *տարրական դպրոցում*¹՝

1) հասկանա իր առջև դրված խնդիրը, մշակի և կատարի քայլեր այն լուծելու համար,

2) դրսևորի տրամաբանական և ստեղծագործական մտածողություն, կարողանա անդրադառնալ ու արձագանքել սեփական և ուրիշների ստեղծած աշխատանքին,

3) համատեղ կամ ինքնուրույն իրականացնի պարզ ուսումնասիրություններ, կատարի առաջադրանքներ, անի պարզ եզրակացություններ և ներկայացնի ստացված արդյունքները,

4) տարբերակի և կիրառի բնական ռեսուրսները խնայելու, մարդու կողմից շրջակա միջավայրը պահպանելու և բարելավելու ձևերը, մասնակցի բնապահպանական պարզ միջոցառումների,

5) իմանա, որ շրջապատող աշխարհի ճանաչողության եղանակներից մեկը գիտությունն է, ներկայացնի մարդու և բնության վրա գիտության որոշ ձեռքբերումների ազդեցությունը,

6) ունենա գիտելիքներ և հմտություններ օբյեկտները չափելու, հաշվելու, համեմատելու, նկարագրելու, դրանց քանակական, որակական և տարածական պարզ հարաբերակցությունները գնահատելու համար,

7) ճանաչի և պատկերի որոշ երկրաչափական պատկերներ, ունենա պարզ տարածական պատկերացում,

8) պատկերացում ունենա ձեռնարկատիրական գործունեության կարևորության մասին, բերի պարզ օրինակներ,

9) դրսևորի տարրական աշխատանքային հմտություններ, անվտանգ կերպով օգտվի կենցաղային սարքերից, աշխատանքային որոշ գործիքներից և նյութերից,

10) գտնի իր սխալները և ձգտի դրանք ուղղել ինքնուրույն կամ աջակցությամբ,

11) օգտվի որոշ թվային սարքերից, համակարգչային ծրագրերից, հավելվածներից, կարողանա օգտագործել դրանց անվտանգ կիրառելու կանոնները,

12) պատկերացում ունենա տեղեկատվության աղբյուրների ու միջոցների բազմազանության մասին,

13) գիտակցի իր ընտանեկան, ազգային, քաղաքացիական պատկանելիությունը,

14) ճանաչի իր հայրենիքը, ունենա նախնական գիտելիքներ Հայաստանի պատմության, աշխարհագրության, մշակույթի մասին,

15) ցուցաբերի այլ ազգերի, ավանդույթների, արժեքների նկատմամբ հետաքրքրություն և հարգանք,

16) պահպանի սեփական մարմնի խնամքի, հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոնները, գիտակցի առողջ և բալանսավորված սնվելու անհրաժեշտությունը,

17) ճանաչի և խուսափի վնասակար սովորություններից, բացատրի դրանց հետևանքները,

18) ծանոթ լինի տարբեր մասնագիտությունների և զբաղմունքների, ըստ մասնագիտության աշխատանքային գործիքներին և գործառույթներին,

19) իմանա մասնագիտությունների կարևորության, մարդու կյանքում աշխատանքի դերի մասին:

¹Պապիկյան Կ., Տեխնոլոգիայի դասավանդման մեթոդիկա, 1-4 դր., Երևան, հեղ. հրատ., 2019 թ., էջ 25,

Հիմնական դպրոցում.

1) իրականացնի չափումներ, կատարի մոտավոր ու ճշգրիտ հաշվարկներ և գնահատի արդյունքները՝ ընտրելով և օգտագործելով համապատասխան հասկացություններ, սկզբունքներ, նյութեր և սարքավորումներ.

2) կիրառի երկրաչափական պատկերների և մարմինների մասին գիտելիքներն ամենօրյա կյանքում և հարակից ուսումնական առարկաներն ուսումնասիրելիս.

3) վերլուծի, գնահատի և առաջարկի դասակարգման, տարբերակման կամ խմբավորման չափանիշներ՝ ելնելով խնդրի պահանջից.

4) ներկայացնի գիտության նվաճումների՝ տեխնիկայի և տեխնոլոգիաների կիրառության հավանական ազդեցությունը բնության, մարդու և հասարակության վրա.

5) տարբերի ձեռնարկատիրական գործունեության տեսակները և իրականացման ձևերը, նկարագրի կորպորատիվ սոցիալական պատասխանատվությունը և սկզբունքների կիրառման անհրաժեշտությունը բիզնես գործունեության մեջ.

6) գնահատի իր և ուրիշների կարծիքն ու փաստարկները, վերլուծի պատճառահետևանքային կապերը և կայացնի որոշումներ.

7) դրսևորի հետազոտելու, փորձարկելու, տարբեր գործիքակազմեր համադրելու կարողություն, ուրիշների հետ համատեղ կամ ինքնուրույն մշակի և իրականացնի նախագծեր.

8) ստանա, վերլուծի, գնահատի և ներկայացնի անհրաժեշտ տվյալներ, առաջարկի վարկածներ.

9) գտնի և օգտագործի տեղեկույթ տարբեր աղբյուրներից, որոշի և բնութագրի աղբյուրի արժանահավատությունը և այն օգտագործելիս կատարի հղումներ.

10) արտահայտի, հիմնավորի և պաշտպանի սեփական տեսակետը և դիրքորոշումը.

11) արդյունավետ կազմակերպի իր ուսումնական գործընթացը և ավարտի աշխատանքները առանց անմիջական վերահսկողության, կիրառի ինքնակրթության որոշ մեթոդներ.

12) ճանաչի և արժևորի իր ազգային մշակույթը, նյութական և ոչ նյութական ժառանգությունը, դրա առանձնահատկությունները և ներդրումը համաշխարհային մշակույթի մեջ.

13) դրսևորի աշխատանքային հմտություններ, կարողանա հմուտ և անվտանգ օգտագործել տարբեր սարքեր, գործիքներ և նյութեր.

14) Կարողանա բացահայտել և զարգացնել իր անհատական առանձնահատկությունները, հետաքրքրություններն ու նախասիրությունները

15) Կարողանա կատարել նախնական ինքնորոշում՝ հիմնվելով մասնագիտական կրթության հնարավորությունների վրա:

ԳԼՈՒԽ 2

ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

Տեխնոլոգիա առարկայի հիմնական առաքելությունն է սովորողներին նախապատրաստել ժամանակակից տեղեկատվական արդյունաբերական հասարակարգում ինքնուրույն աշխատանքային կյանքին և դաստիարակել կիրթ, ստեղծագործ, նախաձեռնող և ակտիվ անձնավորություն:

«Տեխնոլոգիա» կրթական ոլորտի նպատակներն են՝

– Ստեղծագործական և գեղագիտական զարգացումը, մասնավորապես՝ նախագծերի կատարման և նյութերի գեղարվեստական մշակման ընթացքում:

– Ընդհանուր աշխատանքային և կենսապես անհրաժեշտ հմտությունների ու կարողությունների տիրապետումը, այդ թվում՝ աշխատանքի կուլտուրա, ոչ կոնֆլիկտային շփում, որն անհրաժեշտ է խմբային աշխատանքի պայմաններում և ընտանիքում:

– Ինքնաճանաչման հնարավորության ապահովումը, մասնագիտությունների ուսումնասիրումը, տարրական մասնագիտական կողմնորոշման վրա հիմնված մասնագիտական փորձի ձեռքբերումը:

«Տեխնոլոգիա» առարկայի խնդիրներն են.

– Ստեղծել ուսուցողական պրոցես, որը տալիս է աշակերտին պատրաստակամություն, ինքնազարգացում:

– Ջարգացնել երևակայական, ինքնուրույն, ստեղծագործական մտածողությունը:

– Ներդնել և ստեղծել նոր աշխատանքային գործընթացներ դպրոցում:

– Ստեղծել պայմաններ երեխայի աճի և զարգացման համար:

– Ստեղծել մեթոդներ, որոնք կհայտնաբերեն և կնպաստեն տաղանդավոր երեխաների զարգացմանը և խթանմանը:

– Ստեղծել պայմաններ՝ ուղղված երեխաների առողջապահականողական ամրապնդմանը:

– Նպաստել աշակերտների մտածողության, բանավոր և գրավոր խոսքի զարգացմանը:

– Ապահովել սովորողների ակտիվությունը և հետաքրքրությունը ուսուցանվող նոր նյութերի նկատմամբ:

– Ջարգացնել զույգերով և խմբերով աշխատելու հմտությունը և համագործակցելու կարողությունը:

– Ղաստիարակել պատասխանատվության զգացում, սեփական աշխատանքի և ժողովրդական ստեղծագործությունների նկատմամբ:

«Տեխնոլոգիա» առարկայի ուսուցումը հնարավորություն է տալիս երեխային, անկախ իր առողջական վիճակից, զարգանալու և սովորելու առարկան, այդ իսկ պատճառով շատ կարևոր է այս առարկայի ուսուցումը դպրոցներում, որը նպաստում է ներառական ուսուցում ստացող երեխաների զարգացմանը, որոնք հատուկ ուշադրության կենտրոնում են և կատարում են ավելի պարզ աշխատանքներ, որը նպաստում է նրանց հոգեկան վիճակի հանգստությանը և զարգացմանը: Տեխնոլոգիան մի առարկա է, որը նպաստում է թե՛ առողջ, թե՛ մտավոր թույլ ունակություններով երեխաների աճին և զարգացմանը: Այս առարկան երեխայի մեջ զարգացնում է բարություն, պատրաստակամություն, օգնելու ձեռք մեկնել նրանց, ովքեր ունեն դրա կարիքը և զարգացնել հարգանք դիմացինի նկատմամբ: Կարևոր է նաև ուսուցման մեջ ներառել այն ամենը, ինչը կապ ունի հայկական արվեստի հետ:

Առարկայի դերն է զինել աշակերտին տեխնոլոգիական գիտելիքներով, որն անհրաժեշտ է իմանալ կենցաղում, առօրյա գործերում, օրինակ՝ կինը ցանկալի է կոճակ կարի, իսկ տղամարդը նորոգի տան վնասված իրերը:

Այսպիսով՝ ուսուցչի դերն է, որ վերջինս պետք է տա երեխային խորը գիտելիքներ առարկայից և սովորեցնի, թե ինչպես պետք է լինել ինքնուրույն թե՛ կենցաղում և թե՛ առհասարակ կյանքի բոլոր իրավիճակներում: Տեղյակ լինել և զուգահեռ քայլել աշխարհի փոփոխությունների հետ և դպրոցն ավարտելուց հետո լինեն վստահ իրենց մասնագիտության ընտրության հարցում: Ուսուցչի սկզբունքն է, որքան հնարավոր է, շատ գիտելիքներ հաղորդել աշակերտներին, դասը բացատրել մատչելի, դյուրըմբռնելի՝ օգտագործելով դասավանդման նորագույն մեթոդներ:

«Տեխնոլոգիա» առարկայի դասավանդումը V–VII դասարաններում կատարվում է հետևյալ թեմաներով.

- գրաֆիկա,
- խոհարարություն,
- հագուստի պատրաստման տեխնոլոգիա,
- նյութերի գեղարվեստական մշակում,
- մեքենագիտության տարրեր,
- էլեկտրոտեխնիկա,
- ձեռնարկատիրական գործունեություն,
- ռադիոէլեկտրոնիկա,
- դիզայն,
- մասնագիտական կողմնորոշում,
- նախագիծ¹:

Թեմաների ուսուցումն իրականացվում է տեսական գիտելիքների իմացությամբ, որը կիրառվում է գործնական աշխատանքների ընթացքում: Այդպես աշակերտները լավ են յուրացնում նյութը և ձեռք են բերում աշխատանքային հմտություններ և կարողություններ, որն էլ անհրաժեշտ է իրենց կյանքում: Ղա նպաստում է նաև դպրոցում աշակերտների գեղագիտական զարգացմանը, քանի որ տարվա ընթացքում կազմակերպվում են տարբեր բնույթի ցուցահանդեսներ, որտեղ ցուցադրվում են աշակերտների ձեռքերով պատրաստված բազմատեսակ թեմատիկ և ստեղծագործական աշխատանքներ: Կազմակերպվում են նաև դաս-միջոցառումներ:

«Տեխնոլոգիա» առարկայի խնդիրներից է աշակերտների մեջ սերմանելու սննդի անվտանգության պահպանման սովորույթները և առողջ ապրելակերպը Արդի կյանքում շատ կարևոր է, որպեսզի աշակերտուհիները՝ ապագա մայրերն ու տնային տնտեսուհիները, իմանան սննդի օգտակար հատկությունները, էներգետիկ արժեքը, վիտամինային բաղադրությունը, սննդամթերքների ճիշտ մշակումը և

կերակրատեսակների պատրաստումը: Անհրաժեշտ է սովորել, պահպանել սննդի անվտանգության հետևյալ կանոնները՝

– նախքան սննդին մոտենալը լվանալ ձեռքերը օձառով,

– մրգերը և բանջարեղենը լվանալ հոսող ջրի տակ: Այս ամենը պետք է զարգացնել երեխայի մեջ վաղ հասակից:

Գոյություն ունեն սննդի չորս խմբեր՝

– օսլայով և սպիտակուցներով հարուստ բուսական սնունդ,

– մրգեր և բանջարեղեն,

– միս, մսամթերքներ, ձու,

– կաթ և կաթնամթերքներ:

– Կա սննդի ևս մի խումբ՝ հինգերորդը, որը ներառում է սննդին ավելացվող կամ առողջ սննդի հետ համատեղ օգտագործվող լրացուցիչ մթերքներ՝ յուղեր և ձեթեր, քաղցրեղեն (կոնֆետներ, խմորեղեն, շաքար), կարբոնացված ըմպելիքներ (լիմոնադ, կոկա–կոլա, ֆանտա, սփրայթ) և այլն, որը պետք է կազմի ընդունվող սննդի 9 %-ը:

Առողջ սննդակարգի հիմքում ընկած է սննդի բազմազանությունը՝ որակական և քանակական ճիշտ հարաբերակցությամբ և մշտապես հավասարակշռված: Գոյություն ունի առողջ սննդակարգի չորս հիմնական սկզբունք՝

– սնման հաճախականությունը,

– սնման միաժամանակությունը (պարբերականությունը),

– ընդունվող սննդի բազմազանությունը՝ որակական և քանակական ճիշտ հարաբերակցությամբ (բալանսավորված),

– սննդի քանակի վերաբաժանումն օրվա ընթացքում: Ցանկալի է, օրվա ընթացքում, սնվել 3–4 անգամ, բայց չափավոր:

¹ Տես՝ Հովսեփյան Ս., Աղաջանյան Մ., Բարսեղյան Մ., «Տեխնոլոգիա» առարկայի հանրակրթական դպրոցի ծրագիր և չափորոշիչ, Եր., «ՏիգրանՄեծ», 2012 թ.:

Իդեալական սննդակարգը բաղկացած է նախաճաշից, ճաշից, թեթև միջանկյալ սննդից (ետճաշ) և ընթրիքից: Օրվա ընթացքում մեկ կամ երկու անգամ սնվելը վնասակար է: Նմանապես կարևոր է սննդի ընդունումն օրվա միևնույն ժամերին: Առողջ սննդակարգի հետ մեկտեղ խիստ անհրաժեշտ է նաև ֆիզիկապես ակտիվ լինելը, որը նպաստում է մարդու

- մկանների ամրացմանը,
- ակտիվացնում է նյութափոխանակությունը,
- նվազեցնում լարվածությունն ու սթրեսը,
- բարձրացնում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը, աշխատունակությունն ու աշխատանքի արդյունավետությունը,
- կարգավորում է քաշը, քունն ու ախորժակը,
- ավելացնում է անհատի ինքնագնահատման զգացողությունը, նպաստում է արտաքին տեսքի լավացմանը և երկարակեցությանը:

Օսլայով և սպիտակուցներով հարուստ բուսական սննդախումբն ընդգրկում է ցորենը, ձավարեղենը, մակարոնեղենը, բրինձը, գարին, հնդկացորենը, եգիպտացորենը, վարսակը, լոբին, ոլոռը, ոսպը, սիսեռը, կարտոֆիլը: Այս սնունդը պետք է կազմի օգտագործվող սննդի հիմնական մասը՝ 30 %-ը և համատեղվի մեծ քանակությամբ ջրի և այլ հեղուկների հետ: Մրգեր և բանջարեղեն խումբը ներառում է բոլոր տեսակի մրգերը, բանջարեղենը՝ լինեն դրանք թարմ, սառեցված, պահածոյացված կամ չորացրած: Ցանկալի է օրական մեծ քանակությամբ միրգ և բանջարեղեն ուտել՝ ողջ տարվա ընթացքում: Մրգերի և բանջարեղենի մեջ պարունակվող բնական շաքարը, վիտամինները, հանքային նյութերը, թաղանթանյութերը օգտակար են օրգանիզմին և հանդիսանում են հակաօքսիդանտներ:

Այսպիսով՝ շատ կարևոր է օրվա սննդակարգում մրգեր ուտել մինչև երեկոյան ժամը վեցը: Այս սնունդը պետք է կազմի օգտագործվող սննդի 28 %-ը: Կաթ և կաթնամթերք խմբին են պատկանում կաթը, պանիրը, մածուցը, թթվասերը և կաթնաշոռը: Կարագը, չնայած կաթից է պատրաստվում, դասվում է յուղերի և ձեթերի շարքին: Կաթը, պանիրն ու կաթնաշոռը կալցիումի լավագույն աղբյուրներ են: Որոշ մարդիկ չեն կարողանում մարսել կաթում առկա կաթնաշաքարը (լակտոզը) և համարվում են լակտոզ ինտոլերանտներ: Նրանց մոտ կաթ օգտագործելուց 1–3

ժամ անց որովայնի շրջանում առաջանում են ցավ և փորլուծություն, ինչից խուսափելու համար պետք է կաթը խմել ձողիկով կամ ըմպել շատ դանդաղ, կաթը չօգտագործել դատարկ ստամոքսով՝ հետը օգտագործել այլ սննդամթերք: Հարկավոր է խուսափել պատրաստի մրգային յուգուրտներից, քանի որ դրանք պարունակում են մեծ քանակությամբ արհեստական լրացումներ, դրանց փոխարեն օգտագործել մածուն՝ ավելացնելով թարմ, սառեցված կամ չորացված մրգեր, քանի որ մածունը նաև լակտոզի մարսմանը նպաստող բակտերիաներ է պարունակում: Այս սնունդը պետք է կազմի օգտագործվող սննդի 18 %-ը: Միս և մսամթերք խումբը կենդանական ծագում ունի: Դրանց խմբին են պատկանում ձուն, տավարի, ոչխարի, խոզի. թռչնի միսը և ձկան միսը, նաև՝ մսից պատրաստված երշիկեղենը (երշիկ, նրբերշիկ) և ապուխտները (խոզապուխտ, բաստուրմա, սուջուխ): Թարմ մսեղենի և ձվի օգտագործումը նպաստավոր է օրգանիզմի աճի ու զարգացման համար, սակայն պետք է խուսափել դրանցից, եթե յուղոտ են: Երշիկեղենից և ապուխտներից պետք է խուսափել ոչ միայն յուղոտ լինելու դեպքում, այլև առողջության համար վնասակար մեծ քանակությամբ աղ և կոնսերվանտներ պարունակելու պատճառով: Այս սնունդը պետք է կազմի օգտագործվող սննդի միայն 15 %-ը: Տապակած սննդամթերքը վնասակար է, օգտագործեք խաշած կամ խորոված սննդամթերք: Ընդհանրապես յուղալի սննդի օգտագործումը շատ վնասակար է առողջության համար, իսկ ձեթերը միշտ ավելի նախընտրելի են, քան մյուս յուղերը: Ցանկալի է ձեթերի մշտական, բայց քիչ օգտագործումը: Շաբաթվա ընթացքում ցանկալի է օգտագործել ձուկ՝ երկու և ավելի անգամ, և՛ առավելագույնը չորս ձու, խորհուրդ չի տրվում օրական մեկից ավելի ձու օգտագործել:

«Տեխնոլոգիա» առարկան պետք է նաև ձևավորի աշակերտի մեջ հիգիենայի կանոնները: Բացի առողջ սնունդ օգտագործելուց անհրաժեշտ է ապահովել նաև սննդի անվտանգությունը: Տարբեր տեսակի սննդամթերքը միմյանցից առանձին չտեղավորելու դեպքում՝ բակտերիաները մի սննդամթերքից կարող են անցնել մի այլ սննդամթերքի մեջ: Դրա պատճառով, խանութից սնունդ գնելիս՝ տարբեր տեսակի սննդամթերքը անհրաժեշտ է տեղավորել տարբեր տոպրակներում: Օրվա ընթացքում ձեռքերին կուտակված բակտերիաները կարող են սննդի հետ անցնել օրգանիզմ և հիվանդություններ առաջացնել: Դրա պատճառով, սնունդ պատրաստելուց կամ ուտելուց առաջ՝ հարկավոր է անպայման օձառով լվանալ ձեռքերը: Բակտերիաները հում սննդից կարող են փոխանցվել եփված սննդին և, թափանցելով օրգանիզմ, հիվանդություններ առաջացնել: Դրա պատճառով, հում և եփված սննդի պատրաստման համար հարկավոր է օգտագործել առանձին սպասք:

Մրգերն ու բանջարեղենը շատ առողջարար են, սակայն անլվա մրգի և բանջարեղենի վրա մեծ քանակությամբ բակտերիաներ կան, որոնք կարող են թափանցել օրգանիզմ և հիվանդություններ առաջացնել: Բակտերիաների առաջացրած հիվանդություններից խուսափելու համար, ուտելուց առաջ, հոսող ջրի տակ անպայման պետք է լվանալ մրգերն ու բանջարեղենը: Սննդի մնացորդների մեջ առկա բակտերիաները շատ արագ բազմանում են և, օրգանիզմ թափանցելով, հիվանդություններ առաջացնում: Դրա պատճառով, խոհանոցում ամեն ինչ պետք է պահել մաքուր: Եթե տանը կենդանիներ կան, լավ կլինի խոհանոց չմտնեն, քանի որ կարող են բակտերիաներ տարածել: Պայուսակը երբեք սեղանին չպետք է դնել: Ավելի ճիշտ կլինի, եթե հատակին դնել: Օրվա ընթացքում արտաքին միջավայրից պայուսակի վրա կուտակված բակտերիաները կարող են թափանցել սեղանին դրված սննդի մեջ: Չի կարելի սնունդը պահել ոչ սառնարանային պայմաններում: Անկախ սննդի տեսակից՝ պետք է դրանք տեղավորել սառնարանում, որ բակտերիաները չբազմանան ու չփչացնեն սնունդը: Խաղալիս կամ աշխատելիս չի կարելի ուտել: Այդ իրավիճակում շատ դժվար է պահպանել հիգիենայի կանոնները: Առանց ձեռքերը և սնունդը լվանալու՝ երբեք ոչինչ չի կարելի ուտել: Այգում, բակում և այլ վայրերում սնվելիս՝ մշտապես պետք է հետևել հիգիենայի կանոններին: Եղունգները միշտ կարճ կտրած պետք է պահել, իսկ ձեռքերը օձառով լվանալ՝ կենդանիների հետ կամ բակում խաղալուց, զուգարանից օգտվելուց կամ հազալուց, փռշտալուց հետո, նաև՝ ուտելուց և կերակուր պատրաստելուց առաջ:

ԳԼՈՒԽ 2.1

ՂԱՍ-ՄԻՋՈՑԱՌՄԱՆ ՆՄՈՒՇ ՕՐԻՆԱԿ

Այժմ ներկայացնենք խոհարարություն բաժնի 6-րդ դասարանում դաս–միջոցառման օրինակ, որն իրականացվել է աղջիկների խմբում¹: Դասապրոցեսին աղջիկները, ցույց տալով իրենց խոհարարական հմտությունները, պահպանելով սանիտարահիգիենիկ կանոնները, պատրաստեցին մրգային և բանջարեղենային աղցաններ: Հիշեցին հայկական ավանդական կերակրատեսակները՝ ներկայացնելով դրանց բաղադրատոմսերը և պատրաստման եղանակները: Աղջիկները պարեցին իրենց իսկ կատարած «Ղափամա» երգի և երաժշտության ներքո: Այնուհետև կատարեցին սեղանի սպասքաղրում, բացատրեցին սեղանի շուրջ վարվելակերպի կանոնները, մատուցեցին իրենց պատրաստած աղցանները և հյուր ընդունեցին: Մեր դասի հյուրն էր դպրոցի բուժքույր տիկին Ասպրամը, որը աղջիկներին սովորեցրեց փոքրիկ երեխայի բարուրման ձևը և նրա խնամքը: Հետո բացատրեց սննդային թունավորումներից զերծ մնալու կանոնները և առաջին բուժօգնությունը թունավորման ժամանակ: Այսպիսով՝ «Տեխնոլոգիա» առարկան սովորեցնում է նաև առողջ և անվտանգ սնունդ, առողջ ապրելակերպ, որն էլ անհրաժեշտ է աղջիկներին լինելու հմուտ, բազմակողմանիորեն զարգացած, գիտակից ապագա մայրեր և տնային տնտեսուհիներ, ովքեր կկարողանան դաստիարակել առողջ սերունդ: Դասն ավարտվեց հետևյալ խոսքերով՝ – Ընտրե՛ք առողջ սնունդ: – Եղե՛ք ֆիզիկապես ակտիվ: – Ձևավորե՛ք առողջ ապրելակերպ:

Մենք տեսանք կենսաբանության և Տեխնոլոգիա առարկաների միջառարկայական կապի հիմնալի մնուշ, որն արդյունավետ էր նոր գիտե:իքների , կարողությունների և հմտությունների ձեռքբերման համար:

¹Տես՝ Հովսեփյան Ս., Հարությունյան Ա., Աղաջանյան Մ., Վերդյան Լ., Տեխնոլոգիա, հանրակրթական դպրոցի 6–րդ դասարանի դասագիրք, Եր., «ՏիգրանՄեծ», 2015 թ.:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

- Ուսուցչի համար կարևոր է իր պրակտիկ գործունեության վերլուծության, կատարելագործման, ինքնազարգացման, շարունակական կրթության համար գիտամանկավարժական տեսական գիտելիքներից օգտվելու կարողությունը:
- Սեփական գիտելիքների հարստացումը, կարողությունների և հմտությունների դրսևորումը և կոլեգաների հետ համագործակցությունը բացառիկ դեր ունեն սովորողների մեջ արժեքային համակարգի, աշխարհայացքի ձևավորման գործընթացում:
- Դասի նպատակին հասնելու լավագույն միջոցներից մեկը ճիշտ մեթոդների և միջոցների ընտրությունն է:
- Միայն այն դեպքում կարելի է արդյունավետ և նպատակասլաց դեկավարել սովորողների զարգացումը, աշխարհայացքի ընդլայնումը, երբ տարվող աշխատանքները կառուցված են նրանց տարիքային առանձնահատկությունների իմացության և դրանց հաշվառման հիման վրա:
- Կյանքը հասարակությանն ապրելու և գործելու նոր ազնավարության է պարտադրում, և այդ նոր ազնավարության մշակումն էլ ամենաընդհանուր իմաստով կազմում է ժամանակակից կրթական քաղաքականության բովանդակությունը:
- Մեր մանկավարժական պրակտիկայում բոլոր վերոհիշյալ մանկավարժական տեխնոլոգիաների կիրառումը հնարավորություն են տալիս բացահայտել և զարգացնել սովորողների գեղարվեստական ունակությունները, ստեղծագործական բնույթի հանձնարարությունների իրականացման կարողությունները նաև դաստիարակել ցանկացած գործունեությանը ստեղծագործական վերաբերմունքի ցուցաբերման հատկություն:
- Նորարար մանկավարժությունը պահանջում է ամբողջովին վերանայել մանկավարժական ինչպես ուսուցման այնպես էլ դաստիարակչական գործընթացը, դիտարկել սովորողին որպես գործունեության սուբյեկտ:
- Տեխնոլոգիա առարկան բացառիկ դեր ունի երեխայի հոգեբանական, ինքնուրույն, կոնստրուկտիվ մտածելակերպը, ստեղծագործական ունակությունները զարգացման հարցում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Հովսեփյան Ա., Հարությունյան Ա., Աղաջանյան Մ., Վերոյան Լ., Տեխնոլոգիա, հանրակրթական դպրոցի 6–րդ դասարանի դասագիրք, Եր., «ՏիգրանՄեծ», 2015 թ.:
2. Հովսեփյան Ա., Աղաջանյան Մ., Բարսեղյան Մ., «Տեխնոլոգիա» առարկայի հանրակրթական դպրոցի ծրագիր և չափորոշիչ, Եր., «ՏիգրանՄեծ», 2012 թ.:
3. «Տեխնոլոգիա» առարկայի հանրակրթական դպրոցի չափորոշիչ և ծրագիր, հեղ.՝ Հովսեփյան Ա., Աղաջանյան Մ., Բարսեղյան Մ., Երևան, 2007 թ.,
4. «Տեխնոլոգիա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, Երևան, 2012.
5. Պապիկյան Կ., Տեխնոլոգիայի դասավանդման մեթոդիկա, 1-4 դդ., Երևան, հեղ. հրատ., 2019 թ.,
6. Н. М. Бурцева, Межпредметные связи как средство формирования ценностных отношений, СПб., 2001,