



Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն

«Հանրակրթական դպրոցների ուսուցիչների և ուսուցչի
օգնականների դասավանդման հմտությունների զարգացման
ապահովում» ծրագիր

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Դպրոց՝ Հաղթանակի միջնակարգ դպրոց

Թեմա՝ Գործնական աշխատանքների կազմակերպումը

Վերապատրաստող մենթոր՝ Մայրանուշ Մկրտումյան

Ուսուցիչ՝ Էլնուրի Ստեփանյան

Բովանդակություն

Ներածություն.....	3
Գործնական աշխատանքների կազմակերպումը.....	5
Գործնական մեթոդներ.....	8
Տեխնոլոգիա առարկայի կիրառական նշանակության մասին.....	11
Դաս-միջոցառման նմուշ-օրինակ.....	18
Եզրակացություն.....	19
Օգտագործված գրականություն.....	21

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Գիտելիքների արագ զարգացման և նրանց մի մասի հնացման պայմաններում ուսուցման բովանդակությունը ևս կրում է համապատասխան փոփոխություններ, անհրաժեշտություն է առաջանում՝ սովորողներին տալ հիմնարար գիտելիք, ինչը համեմատաբար կայուն է ժամանակի մեջ: Եթե սովորողը տիրապետում է սովյալ գիտության հիմունքներին և ընդունակ է սովորելու, ապա նոր իրավիճակներում նա կարող է գիտելիքների պակասը լրացնել ինքնուսուցմամբ: Չնսեմացնելով տեսական հիմնարար գիտելիքների դերը՝ նշեմ, կրթության մեջ մեծ կարևորություն են տալիս ուսուցման պրակտիկ ուղղվածությանը, այն է՝ ուշադրություն դարձնել այն գիտելիքներին ու կարողություններին, որոնք, ենթադրվում է, որ կիրառություն կգտնեն գործնական կյանքում: Ուսուցման պրակտիկ ուղղվածությունը կարևորվում է ոչ միայն ստացած գիտելիքների մնայունության, ապահովման և կենսական տարբեր իրադրություններում նրանց կիրառման տրամաբանությամբ, այլ նաև՝ սովորողների մեջ կայուն ուսումնական մոտիվացիա ձևավորելու անհրաժեշտությամբ: Գաղտնիք չէ, որ բնական գիտությունների հանդեպ սովորողներն ակտիվ հետաքրքրություն չունեն, ուստի անհրաժեշտ է դառնում գիտելիքները կապելով փորձերի, կյանքի հետ դրանք առավել հետաքրքիր դարձնել: Նման պարագայում սովորողը հասկանում է իր ձեռք բերած գիտելիքների կենսական նշանակությունն ու իմաստը, ասել է թե՛՝ ապահովվում է գիտելիքների իմաստավորված յուրացում: Իմաստալից, անձնային նշանակություն ստացած գիտելիքը մոտիվացիոն հզոր գործոն է և կարող է սովորողների ապագա մասնագիտական կողմնորոշման մեջ արդեն լուրջ դերակատարում ունենալ:

Հետհայացք՝ պատմությանը

Ժ. Ժ. Ռուսոն պահանջեց բոլոր երեխաներին տալ աշխատանքային դաստիարակություն ու նրանց նախապատրաստել աշխատանքի: Նա գտնում էր, որ հարկավոր է ուսուցման ընթացքում ուշադրություն դարձնել տեսական գիտելիքների գործնական ուղղվածությանը և զարգացնել դրանք:

Թ. Սորին, Թ. Կամպանելլային, Սեն- Սիմոնը, Շ. Ֆուրյեին, Ռ. Օուենին այն կարծիքին էին , որ ճիշտ դաստիարակության միջոցով կարելի է ստեղծել բավականության և արդարացիության սկզբունքների վրա հիմնված հասարակություն, սակայն ուշադրության կենտրոնում հարկավոր է պահել գործնական ուղղվածությունը:

Ե. Ա. Գոլանտը, Ս. Ի. Պերովսկին ուսուցման մեթոդները դասակարգել են երեք խմբերում՝ խոսքային, զննական և գործնական: Դասակարգելիս հիմք են ընդունել ինֆորմացիայի ըմբռնման բնույթը:

Ուսուցչի կարևորագույն գործառույթը սովորողների ուսուցման, դաստիարակության և զարգացման գործընթացները մանկավարժորեն կառավարելն է՝ հաշվի առնելով նրանց հոգեբանական, տարիքային առանձնահատկություններն ու ընդունակությունները, զարգացման մակարդակը, կրթական կարիքները՝ ստեղծելով համապատասխան մանկավարժական պայմաններ: Մանկավարժական գործընթացի կառավարումը նախ և առաջ սկսվում է նպատակի առաջադրումից, սովորողների ֆիզիկական և հոգեկան առանձնահատկությունների հաշվառումից, առանց որոնց հնարավոր չէ արդյունավետորեն իրականացնել մանկավարժական գործընթացը: Մանկավարժական գործընթացի արդյունավետ իրականացման համար կարևոր են նաև մանկավարժական հայտորոշումը և արդյունքների կանխատեսումները, որոնք ուսուցչին տալիս են մեկ քայլ առաջ տեսնելու, սեփական գործունեության արդյունքները նախագծելու հնարավորություն, տեսականը վերածելու գործնականի:

Հարկ ենք համարում նշել այն կարևոր հանգամանքը, որ մանկավարժական պատմության ընթացքում առաջատար մանկավարժները կարևորել են գործնական աշխատանքները և առանձնահատուկ ուշադրություն են դարձրել դրանց իրագործմանը:

Հետազոտության նպատակը՝ բացահայտել գործնական աշխատանքների էությունն ու կարևորությունը՝

Հետազոտության խնդիրները՝

- ուսումնասիրել թեմային առնչվող գրականությունը,
- Իրականացնել գործնական աշխատանքներ,
- Գրանցել արդյունքները և բացահայտել դրանց կազմակերպման սխեմանառարկայի դասավանդման ընթացքում:

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ

Գործնական աշխատանքների կազմակերպումն ու անցկացումը պահանջում է հատուկ մոտեցում: Այդ պատճառով անհրաժեշտ է մանրամասն մշակել դասի պլանը, որոշել գործնական աշխատանքի տեղը դասի ընթացքում, բովանդակությունը, դրա կազմակերպման ձևերն ու մեթոդները: Միայն այս դեպքում աշխատանքը արդյունավետ կընթանա: Ընդ որում, մանկավարժը պետք է նախատեսի աշխատանքի բարդության մակարդակը, ծավալը, հնարավոր սխալները, դժվարությունները, որոնք կարող են ծագել երեխաների մոտ՝ այդաշխատանքի կատարման ընթացքում: Աշխատանքի կազմակերպման ընթացքում անհրաժեշտ է մտորել նաև սովորողներին ցուցաբերվող օգնության և ստուգման ձևերի մասին: Հատկապես տարրական դասարաններում գործնական աշխատանքի կազմակերպման նպատակով անհրաժեշտ է կիրառել բազմազան մեթոդական երաշխավորություններ , հուշաթերթիկներ: Դրանք նպաստում են արագ յուրացնել գործողությունների որոշակի հաջորդականություն՝ կատարելու և սեփական գործունեությունը կազմակերպելու համար անհրաժեշտ կարողությունները: Աշխատելու կարողությունները մշակվում են նպատակաուղղված վարժությունների և աստիճանաբար բարդացող առաջադրանքների միջոցով:

Մինչ գործնական աշխատանքի համարառաջադրանքներ տալը, այդ առաջադրանքների տեսակները յուրացվում են նախապես ուսուցչի հետ միասին կատարվող աշխատանքների միջոցով: Այնուհետև առաջադրանքների այս կամ այն մասը կատարում են աշակերտները և վերջապես, նրանք հնարավորություն են ստանում ամբողջ առաջադրանքը կատարել ինքնուրույն: Ուսուցիչը պետք է որոշի առաջադրանքների տեսակը, դրա տեղը դասի ընթացքում, բացատրի նպատակը և

կատարման քայլերի հաջորդականությունը, հետևի սովորողների աշխատանքին՝ անհրաժեշտության դեպքում ցուցաբերելով օգնություն առանձին աշակերտներին: Աշխատանքի ստուգումը ևս կատարվում է ուսուցչի ղեկավարությամբ: Վերջինս արդյունքների քննարկմանը մասնակից է դարձնում ամբողջ դասարանին:

Գործնական աշխատանքները կիրառվում են բոլոր ուսումնական առարկաների շրջանակներում՝ անպայմանորեն կառուցելով առարկայի չափելի վերջնարդյունքների վրա, ինչն էլ պայմանավորվում է առաջադրանքի և աշխատանքի տեսակի ընտրությունը:

Գործնական աշխատանքները բազմազան են՝ պաստառի ձևավորումից մինչև էքսկուրսիաների ընթացքում ձեռք բերած գիտելիքների, տեսածի, լսածի ներկայացում ամենատարբեր միջոցներով, որը կարող է լինել պաստառ, սահիկ և այլն:

Գործնական աշխատանքները կարող ենք իրականացնել ինչպես անհատապես, այնպես էլ խմբերով, ինչպես դպրոցում, այնպես էլ՝ տանը:

Առաջադրանքների ծավալը պլանավորելու համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել սովորողների աշխատանքի տեմպը: Ժամանակը ճիշտ կազմակերպելու

համար պետք է նախապես կատարել

ինքնուրույն աշխատանքի համար պլանավորված առաջադրանքը: Այդ դեպքում մենք առաջադրանքի կատարման համար ուսուցչի կողմի ծախսված ժամանակը անհրաժեշտ է բազմապատկել երեքով, հենց հատկապես այդքան բույս է անհրաժեշտ առաջադրանքի կատարման համար: Առաջադրանքի կատարման ընթացքում ուսուցիչը կարող է հասկանալ, թե ինչ տարրեր կարող են արգելակել կամ արագացնել սովորողների աշխատանքը: Առաջադրանքները պետք է ընտրել այնպես, որ նպաստեն դրանց նկատմամբ հետաքրքրության զարգացմանը:

Սովորաբար, աշակերտները ոչ միաժամանակ են ավարտում գործնական աշխատանքը, եթե , իհարկե, աշխատանքն ունի անհատական բնույթ: Գործնական աշխատանքների համար առաջադրանքներ ընտրելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների յուրացման գործընթացում սովորողներից պահանջում է տարբեր ժամանակահատված: Այդպատճառով

նպատակահարմար է նախապես պատրաստել առաջադրանքներ, լրացուցիչ առաջադրանքներ՝ արագ աշխատող աշակերտների համար:

Սակայն պետք է նշել, որ ըստ բարդության աստիճանի տարբեր առաջադրանքներ ընտրելը բավականին բարդ է: Ընտրել հեշտ առաջադրանք, որը համապատասխանում է թույլ աշակերտի ներուժին, դժվար չէ: Բայց այստեղ մի մեծ վտանգ է թաքնված: Եթե թույլ կարողություններ ունեցող աշակերտը դասից դաս անընդհատ դուրսին աշխատանք կատարի նույն պահանջով, ապա այդպես կարող ենք խորացնել նրա զարգացման հետ կապված խնդիրները: Այդ պատճառով այդպիսի սովորողների համար ճանաչողական առաջադրանքների ընտրության ընթացքում ուսուցիչն իր առջև նպատակ է է դնում՝ սկզբում աշխատանքում ներառել պարզ առաջադրանքներ, ապա՝ աստիճանաբար յուրացման համար ներմուծել առավել բարդ նյութեր: Գործնական աշխատանքի համար ցանկալի է առաջադրել այնպիսի առաջադրանքներ, որոնց կատարման համար կպահանջվի գիտելիքների կիրառում նոր իրավիճակներում: Միայն այդ դեպքում գործնական աշխատանքը կնպաստի սովորողների ճանաչողական ունակությունների ձևավորմանը և նախաձեռնողականության դրսևորմանը:

Գործնական աշխատանքը կազմելիս ցանկալի է, որ նախատեսվող առաջադրանքները հետաքրքրեն սովորողներին: Առաջադրանքների բովանդակությունը պետք է մատչելի լինի աշակերտին, հենված լինի երեխաների կենսափորձի վրա, բայց միևնույն ժամանակ գտնվի նրանց զարգացման «մերձակա գոտում», պարունակի որոշակի դժվարություն, որը երեխան կարող է հաղթահարել:

Յուրաքանչյուր թեմայի շուրջ առաջադրանքների ընտրության ընթացքում պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնել հասկացության բոլոր հատկանիշների բազմակողմանիորեն ամրապնդմանը, հստակ առանձնացնել այն կարողություններն ու հմտությունները, որոնք անհրաժեշտ է ձևակերպել և ամրապնդել: Պատահականության բացառումը նպաստում է դասի արդյունավետության բարձրացմանը: Առաջադրանքների համակարգը պետք է կազմակերպել փուլ առ փուլ: Անհրաժեշտ է սկսել տիպային առաջադրանքներից, մանրամասն բացատրել դրանց լուծման մեթոդները: Ընդ որում՝ աշակերտներին պետք է առաջարկել գործողություններ կատարել

ըստ օրինակի: Այնուհետև անհրաժեշտ է առաջադրել նույնատիպ առաջադրանքներ: Հետո կարելի է առաջարկել առաջադրանքներ՝ չափազանց համառոտ հրահանգ տալով:

Վերջին փուլում անհրաժեշտ է առաջարկել առաջադրանքներ ամբողջովին ինքնուրույն կատարման համար: Այս փուլում նպատակահարմար է սովորողներին առաջարկել ստեղծագործական բնույթի առաջադրանքներ:

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐ

Գործնական մեթոդների շարքում են՝

1. Վարժություններ
2. Գործնական աշխատանքներ
3. Լաբորատոր աշխատանքներ
4. Ճանաչողական խաղեր :

Ժամանակակից աշակերտին անհրաժեշտ են ոչ միայն տեսական գիտելիքներ տարբեր առարկաներից, այլ նաև այդ գիտելիքները աշխատանքային և հոգևորգործունեության տարբեր ոլորտներում կիրառելու պրակտիկ կարողություններ ու հմտություններ:

Վարժություններ մեթոդի դեպքում սովորողները բազմիցս կատարում են միևնույն գործողությունները, այսինքն վարժվում են յուրացված տեսական նյութը պրակտիկայում կիրառելու մեջ, դրանով իսկ խորացնելով իրենց գիտելիքները, ձեռք բերելով համապատասխան կարողություններ ու հմտություններ, ինչպես նաև զարգացնելով իրենց մտածողությունն ու ստեղծագործական ընդունակությունները: Կարող են լինել բանավոր կամ գրավոր վարժություններ, պրակտիկ առաջադրանքներ տեխնոլոգիայից և այլն:

Գործնական աշխատանքների մեթոդի հիմնական ֆունկցիան ձեռքբերած գիտելիքների կիրառումն է գործնական խնդիրների լուծման ընթացքում: Այն նաև լուծում է սովորողների գիտելիքների խորացման ու ամրապնդման խնդիրը:

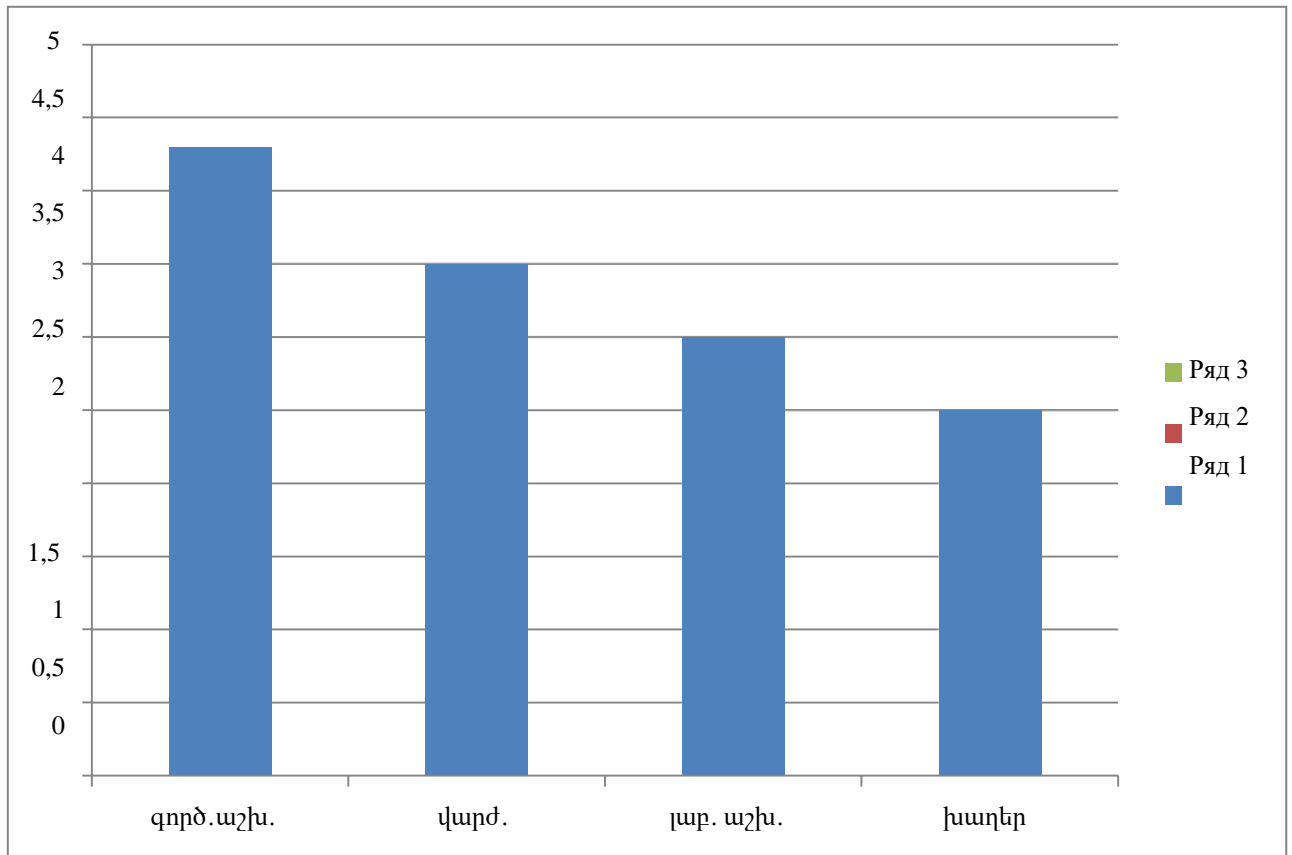
Աշակերտների կողմից գործնական աշխատանքների անմիջական կատարմանը նախորդում է ուսուցչի բացատրությունը, որը նպատակ ունի տեսականորեն իմաստավորել աշխատանքը և գործողությունների շարքի ցուցադրումը: Դրանից հետո աշակերտները կատարում են աշխատանքը, իսկ ուսուցիչը վերահսկում է նրանց գործողությունները:

Լաբորատոր աշխատանքների մեթոդի հիմնական ֆունկցիան սովորողների մեջ գիտափորձարարական հետազոտական աշխատանքի տարրական կարողություններ ձևավորելն է: Լաբորատոր աշխատանքները սովորեցնում են աշխատել տարատեսակ սարքերի և նյութերի հետ, ձևավորում են չափումներ, հաշվարկներ կատարելու, փորձի արդյունքներն ամփոփելու, վերլուծելու և եզրակացություններ անելու կարողություններ:

Ճանաչողական խաղեր - որպես ուսուցման մեթոդ խաղը իրականության մոդելավորման մի ձև է, հատուկ կազմակերպված իրադրություն, որից սովորողներին առաջարկվում է ելք գտնել:

Խաղի մեթոդի հիմնական ֆունկցիան սովորողի ճանաչողական գործունեությունը իրականությանը մոտեցնելն է: Այս խաղերը լայնորեն կիրառվում են հատկապես տեխնոլոգիայի դասավանդման ընթացքում:

Գործնական մեթոդների արդյունավետությունը
«Տեխնոլոգիա» առարկայի դասավանդման ընթացքում
ներկայացնենք դիագրամայի տեսքով



ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

Տեխնոլոգիա հունարենից թարգմանաբար նշանակում է արվեստ, ունակություն, վարպետություն: Տեխնոլոգիա առարկայի դերն է զարգացնել երեխայի մեջ հոգեբանական, ինքնուրույն, կոնստրուկտիվ մտածելակերպը, ստեղծագործական ունակությունները: 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: 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.

Զարգացնել 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 առողջապահպանողական ամրապնդմանը:

Նպաստել աշակերտների մտածողության, բանավոր և գրավոր խոսքի զարգացմանը:

Ապահովել սովորողների ակտիվությունը և հետաքրքրությունը ուսուցանվող նյութերի նկատմամբ:

Զարգացնել գույգերով և խմբերով աշխատելու հմտությունը համագործակցելու կարողությունը:

Դաստիարակել 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: Առարկայի դերն է զինել աշակերտին տեխնոլոգիական

գիտելիքներով, որն անհրաժեշտ է իմանալ կենցաղում, առօրյա գործերում, օրինակ՝ կինը ցանկալի էկոճակ 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,
- նախագիծ:

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: Դա 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 սովորությունները 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:

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 միննույն 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 ինքնազնահատման 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:

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, մածունը, 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 ձու, 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: 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:

ԴԱՍ-ՄԻՋՈՑԱՌՄԱՆ ՆՄՈՒՇՕՐԻՆԱԿ

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 վարվելակերպիկանոնները,
մատուցեցին իրենց պատրաստած աղցանները և հյուր ընդունեցին: Մեր դասի
հյուրն էր դպրոցի բուժքույր տիկին Էմման, 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: Դասնավարտվեց հետևյալ խոսքերով՝ – Ընտրե՛ք առողջ սնունդ: – Եղե՛ք
ֆիզիկապես ակտիվ: – Ձևավորե՛ք առողջ ապրելակերպ:

Մենք տեսանք կենսաբանության և Տեխնոլոգիա առարկաների
միջառարկայական կապի հիանալի նմուշ, որն արդյունավետ էր նոր գիտելիքների
, կարողությունների և հմտությունների ձեռքբերման համար² Բացի այդ ,
աղջիկները սովորեցին նաև ջեռուցիչ սարքերից ճիշտ օգտվել, կիրառեցին
գործնականորեն և պատրաստեցին համեղ պիցցա՝ Սակայն նրանք նաև
ներկայացրեցին հայկական ավանդական խոհանոցը՝ ներկայացնելով հայկական
գաթան, տոլման, հարիսան ...

Գործնականում կիրառելով ստացած գիտելիքները՝ մենք ավելի ամրապնդեցինք

ստացած գիտելիքների պաշարը, իսկ դասն անցավ դրական և բուրավետ միջավայրում, աշակերտները ձեռք բերեցին կարողություններ և հմտություններ, որոնք նրանց շատ անհրաժեշտ կլինեն առօրյա կյանքում:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

- Գործնական աշխատանքի հմտությունները չեն ծագում ինքն իրենց, դրանք անհրաժեշտ է ձևավորել և դրանում հսկայական դեր ունի ուսուցիչը:
- Գործնական աշխատանքի համակարգված կազմակերպմամբ հնարավոր է հասնել այն բանին, որ երեխաները ճկուն և խորը յուրացնեն հասկացությունները, օրինաչափությունները, դաստիարակել նորը ճանաչելու վանկություն և զարգացնել այն կարողությունները, որոնք պարտադիր են ինքնակրթության և ինքնակատարելագործման համար:
- Գործնական աշխատանքի անցկացումն ըստ մանրամասն մշակված մեթոդիկայի՝ արագացնում է սովորողների գործնական կարողությունների և հմտությունների ձևավորումը, իսկ այն իր հերթին դրականորեն է ազդում ճանաչողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորման վրա:
- Ժամանակի ընթացքում դասերին գործնական աշխատանքի պարբերաբար կազմակերպման և տրված առարկայից տրվող տնային աշխատանքների բազմազան տեսակների հետ դրա համապատասխանեցման դեպքում մշակվում է ինքնուրույն աշխատելու հիմնարար կարողությունները:
- Ուսուցչի համար կարևոր է իր պրակտիկ գործունեության վերլուծության, կատարելագործման, ինքնազարգացման, շարունակական կրթության համար գիտամանկավարժական տեսական գիտելիքներից օգտվելու կարողությունը:
- Մեփական 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 ղեկավարել սովորողների զարգացումը, աշխարհայացքի ընդլայնումը, երբ տարվող աշխատանքները կառուցված են նրանց տարիքային առանձնահատկությունների իմացության և դրանց հաշվառման հիման վրա՝
- Դասի արդյունավետությունն էապես կախված է ուսուցչի հմտությունից, պատրաստվածության որակից, ինչը մեծ ազդեցություն է գործում սովորողների վրա: Ուսուցչի աշխատանքը բավականին հաջող կլինի միայն այն դեպքում, երբ նա կատարյալ տիրապետի մանկավարժական գիտությանը, իր առարկային, ինչպես նաև բովանդակությամբ մոտ այլ առարկաներին:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

Թորոսյան Կ., Կ. Չիրուխյան, Մ. Մանուկյան, Մեթոդական աշխատանքը դպրոցում, ձեռնարկ, «Զանգակ» հրատարակչություն, 2014 թ.,

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

Հովսեփյան Ս., Աղաջանյան Մ., Բարսեղյան Մ., Տեխնոլոգիա , V-VII դասարաններ, Ուսուցչի ձեռնարկ, դասարաններ, 2014,

Հովսեփյան Ս., Հարությունյան Ա., Աղաջանյան Մ., Վերդյան Լ., Տեխնոլոգիա, հանրակրթական դպրոցի 6–րդ դասարանի դասագիրք, Եր., «ՏիգրանՄեծ», 2020 թ.

Общие основы педагогики, (под ред Б П Есипова), М. 1967,

Голант Е. Я. , Е. И. Петровский, Классификация методов обучения, М ., 1964,

