

ԵՍ ԵՎ ՇՐՋԱԿԱ ԱՇԽԱՐՀԸ

հանրակրթական դպրոցի
3-րդ դասարանի դասագիրք



Մաս 2

ՀԱՍՏԱՏՎԱԾ Է ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅԱՆ ԿՈՂՄԻՑ

ՀՏԴ 502(075.3)
ԳՄԴ 20.1 ց72
Ե 580

**Ջեղիսակներ՝ Ա. Հովսեփյան, Ա. Կարապետյան, Գ. Հովհաննիսյան,
Ն. Տողանյան, Ա. Գյուլբուդադյան, Լ. Ավագյան**

Խմբագիրներ՝ Ա. Հովսեփյան, Ն. Տողանյան

Նկարիչ՝ Հասմիկ Կարապետյան

Ե 580

Ես և շրջակա աշխարհը — 3: Մաս 2: Հանրակրթական դպրոցի 3-րդ դասարանի դասագիրք /Ա. Հովսեփյան, Ա. Կարապետյան, Գ. Հովհաննիսյան և այլք/ Խմբագիրներ՝ Ա. Հովսեփյան, Ն. Տողանյան; Նկարիչ՝ Հ. Կարապետյան. -Եր.: ՄԱՆՄԱՐ, 2020. -80 էջ:

ISBN 978-9939-62-225-5

ՀՏԴ 502(075.3)
ԳՄԴ 20.1 ց72

© Հովսեփյան Ա., Կարապետյան Ա.,
Հովհաննիսյան Գ., Տողանյան Ն.,
Գյուլբուդադյան Ա., Ավագյան Լ., 2014
© ՄԱՆՄԱՐ, 2014

ԵՍ ԵՎ ՇՐՋԱԿԱ ԱՇԽԱՐՀԸ

հանրակրթական դպրոցի
3-րդ դասարանի դասագիրք

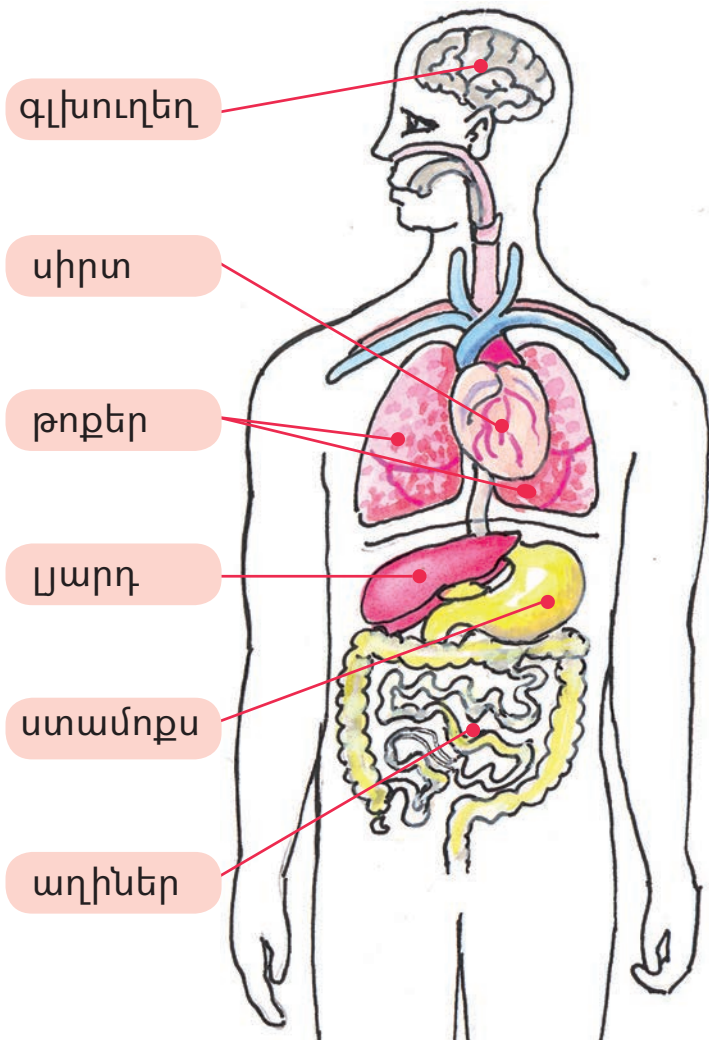
ՄԵՐ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ



Ճանաչի՞ր ինքդ քեզ

Մենք բոլորս էլ ցանկանում ենք լինել ուժեղ, առույգ, ուշ հոգնենք և քիչ հիվանդանանք: Մի խոսքով՝ լինենք առողջ:

Առողջությունը մարդու ամենամեծ հարստությունն է:



Որպեսզի կարողանանք պահպանել այդ հարստությունը, պետք է լավ ճանաչենք մեր օրգանիզմը, իմանանք առողջ լինելու կանոնները:

Բոլորիս համար կարևոր է իմանալ.

- մեր մարմնի կառուցվածքը,
- հասկանալ, թե ինչպես է այն աշխատում,
- ինչպես պահպանել և ամրապնդել առողջությունը:

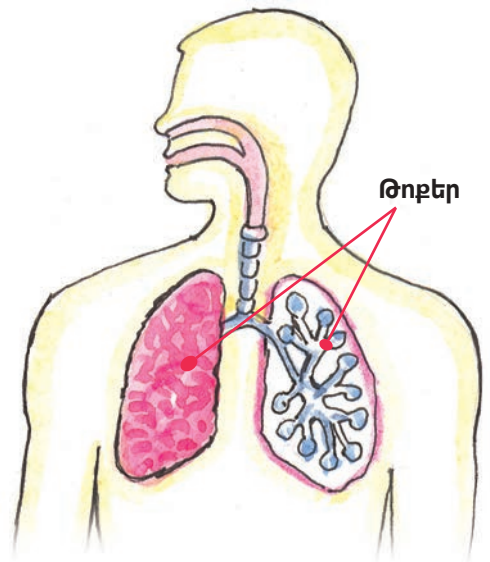
Մտածիր, ինչ կուզենայիր իմանալ քո օրգանիզմի մասին:

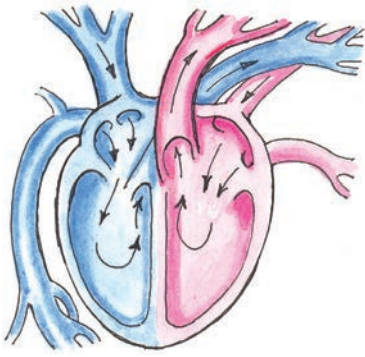
Մեր օրգանիզմը անխափան աշխատող բարդ ու հետաքրքիր մի կառույց է: Նրա բոլոր մասերը՝ **օրգանները**, իրար հետ կապված են: Օրինակ՝ ձեռքը, աչքը, սիրտը, թոքերը, ստամոքսը օրգաններ են, որոնցից յուրաքանչյուրը կատարում է իրեն բնորոշ աշխատանք: Այն օրգանները, որոնք միասին կատարում են որոշակի աշխատանք, կազմում են **օրգանների համակարգեր**:

Օրինակ՝ սննդի մարսումը կատարվում է **մարսողության համակարգում**:

Շնչելու ժամանակ օդն անցնում է նախ մեր քթով (երբեմն նաև բերանով), ապա՝ կոկորդով, շնչափողով և հասնում է թոքեր: Բոլոր այս օրգանները կազմում են **շնչառության համակարգը**:

Արյունատար համակարգը կազմում են սիրտը և արյունատար անոթները: Դրանց միջոցով արյունն օրգանիզմում շրջանառություն է կատարում:





Նյարդային համակարգը կարգավորում է մեր օրգանիզմի աշխատանքը: Այն կազմված է գլխուղեղից, ողնուղեղից և դրանցից դուրս եկող նյարդաթելերից: Գլխուղեղը մեր մարմնի կառավարման կենտրոնն է, նրա «հրամաններով» են աշխատում մեր բոլոր օրգանները:



Հարցեր և առաջադրանքներ

1. Թվարկիր մարդու օրգաններ և նշիր, թե յուրաքանչյուրն ինչ աշխատանք է կատարում:
2. Թվարկիր մարդու օրգանների համակարգերը:
3. Տրված ցանկից ընտրիր այն բառերը, որոնք բնորոշում են առողջ մարդուն.
 - սլացիկ,
 - կորացած,
 - ուժեղ,
 - կենսուրախ,
 - տխուր,
 - գունատ,
 - հիվանդոտ,
 - գեր,
 - կայտառ,
 - անտրամադիր:
4. Ինչո՞ւ է անհրաժեշտ իմանալ օրգանիզմի կառուցվածքը:



Ես արդեն գիտեմ...

- Առողջությունը մարդու ամենամեծ հարստությունն է: Մարդու օրգանիզմը կազմված է օրգաններից, որոնք աշխատում են համաձայնեցված: Ընդհանուր աշխատանք կատարող օրգանները կազմում են օրգանների համակարգեր: Մեր օրգանիզմի աշխատանքը ղեկավարում է գլխուղեղը:





Ասայվածք

Առողջ մարմնում՝ առողջ հոգի:

Առողջությանը վերաբերող ուրիշ ի՞նչ ասույթներ գիտես:

Հերաքրիկ է իմանալ

Ինչո՞ւ չի կարելի արագ ուտել կամ ուտելիս խոսել

Ինչո՞ւ ենք երբեմն «սխալ» կուլ տալիս: Բերանի խոռոչի խորքում կա մի փոքրիկ գոյացություն, որն անվանում են մակկոկորդ: Ուտելիքը կուլ տալիս այն փակում է կոկորդի ճանապարհը, որպեսզի ուտելիքը բերանից անցնի կերակրափող: Բայց երբ մենք շատ արագ ենք ուտում կամ ուտելու ժամանակ խոսում ենք, մակկոկորդը չի հասցնում փակել կոկորդի ճանապարհը, և ուտելիքը հայտնվում է շնչափողում: Դա ուժեղ հազ է առաջացնում, որի հետևանքով ուտելիքը դուրս է նետվում սխալ «ուղուց»:

Ինչպիսի՞ն պետք է լինի քո քաշը: Առողջ, լավ զարգացած մարդու քաշը պետք է համապատասխանի իր հասակին:

Ինչպե՞ս կարելի է իմանալ, համապատասխանո՞ւմ է արդյոք քո քաշը հասակիդ:

1. Նախ չափիր հասակդ և այն արտահայտիր դմ-ով:

2. Ապա կանգնիր կշեռքին և որոշիր քաշդ՝ արտահայտված կգ-ով:

3. Քաշդ արտահայտող թիվը (կգ) բաժանիր հասակիդ թվի (դմ) վրա:



— Եթե ստացված արդյունքը 3-ից ավել է, 4-ից պակաս, ապա քո քաշը այնպիսին է, ինչպիսին պետք է լինի:

— Եթե արդյունքը 3-ից պակաս է, ապա անհրաժեշտ է լավ սնվել և քաշը ավելացնել:

— Եթե արդյունքը 4-ից ավել է, նշանակում է դու գիրանում ես, որ նույնպես լավ չէ: Այս դեպքում անհրաժեշտ է հետևել սնման ռեժիմին, զբաղվել սպորտով, հնարավորինս շատ լինել մաքուր օդում:

Դաս 18 Մեր գլխուղեղը և զգայարանները

Արդեն գիտենք, որ օրգանիզմի բնականոն աշխատանքը կարգավորում է նյարդային համակարգը:

Այդտեղ կարևոր դեր ունի գլխուղեղը, որը հետևում է բոլոր օրգանների ճիշտ աշխատանքին, ղեկավարում մեր մտքերն ու զգացմունքները:

Ոչ պակաս կարևոր պարտականություններ ունի նաև ողնուղեղը, որն անցնում է ողնաշարային խողովակով:

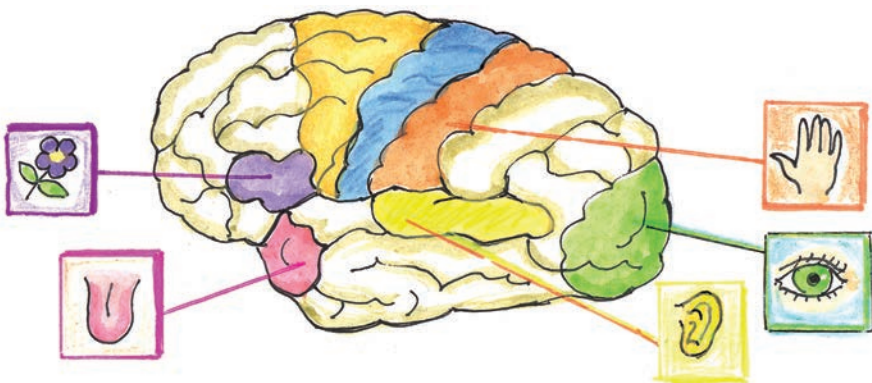


Պատկերացնենք այսպիսի մի իրավիճակ. դու նստած դաս ես սովորում, իսկ բակից ինչ-որ մեկը քեզ կանչում է: Դու անմիջապես գիրքը մի կողմ ես դնում, մոտենում ես պատուհանին, բացում այն և դուրս նայում: Ուզում ես տեսնել, թե ով էր կանչողը: Այդ ամենը դու անում ես նույնիսկ չմտածելով: Ո՞վ է ղեկավարում քո բոլոր գործողությունները: Իհարկե գլխուղեղը, այն մարդու ամենակարևոր օրգանն է: Ականջները լսեցին ձայնը և հաղորդեցին գլխուղեղին, նա ոտքերին հրամայեց մոտենալ պատուհանին, ձեռքերին՝ բացել այն, աչքերին՝ դուրս նայել և հայացքով փնտրել ձայն տվողին:



Այն ամենը, ինչ գոյություն ունի և տեղի է ունենում մեր շրջապատում, մենք ընկալում ենք մեր զգայարանների միջոցով: Օրինակ՝ խնձորի գույնը ընկալում ենք աչքերով, համը՝ լեզվով, հոտը՝ քթով: Երաժշտությունը լսում ենք ականջներով: Իսկ եթե մութ սենյակում ցանկանում ենք լույս վառել, ապա անջատիչը գտնում ենք պատը շոշափելով: **Աչքերը, ականջները, քիթը, բերանը, մաշկը մեր զգայարաններն են:** Սակայն գիտնականներն ասում են. «Ոչ թե աչքն է տեսնում կամ ականջը լսում, այլ՝ ուղեղը»: Ինչպե՞ս դա հասկանալ:

Մարդու օրգանիզմում կան շատ մեծ թվով նյարդաթելեր, որոնք ձգվում են մարմնի տարբեր մասերից դեպի գլխուղեղ և ողնուղեղ: Նյարդաթելերի վերջույթները գտնվում են աչքերում, ականջներում, քթի մեջ, լեզվի վրա, թաքնված են մաշկի մեջ և մնացած բոլոր օրգաններում: Գլխուղեղը մարմնի տարբեր օրգաններից տեղեկություններ է ստանում և համապատասխան հրամաններ ուղարկում նրանց: Այդ տեղեկությունները օրգաններից դեպի գլխուղեղ և գլխուղեղից դեպի օրգաններ հաղորդվում են այնպիսի արագությամբ, ինչպես, օրինակ, էլեկտրական հոսանքն է անցնում լարերով:



Գիտի՛ր նկարը և թվի՛ր զգայարանները:

Մարդկային ուղեղը շատ բարդ կառուցվածք ունի. ամբողջ օրվա լարված աշխատանքից հետո այն հանգստանում է միայն գիշերը:

Որպեսզի քնած ժամանակ օրգանիզմդ հասցնի վերականգնել իր ուժերը, և առավոտյան դու առույգ լինես, անպայման ժամանակին պառկիր քնելու և քնիր 10 ժամից ոչ պակաս:



Հարցեր և առաջադրանքներ

1. Ի՞նչ նշանակություն ունի գլխուղեղը մեզ համար:
2. Ո՞ր օրգանները կաշխատեն հետևյալ իրավիճակներում.
 - դռան զանգը հնչեց, և դու բացեցիր դուռը,
 - ծեր կինը չի կարողանում անցնել փողոցը, դու նրան օգնեցիր:
3. Ո՞ր զգայարաններով ենք ընկալում
 - ձայնը,
 - լույսը,
 - հոտը,
 - համը,
 - անհարթ առարկան:
4. Ի՞նչո՞ւ է անհրաժեշտ գիշերը քնել:



Ես արդեն գիտեմ...

- Մարդու օրգանիզմը կարգավորում է նյարդային համակարգը: Գլխուղեղը մեր օրգանիզմի կառավարման կենտրոնն է: Այն շրջապատից տեղեկություններ է ստանում զգայարանների միջոցով: Մեր զգայարաններն են աչքերը, ականջները, քիթը, լեզուն, մաշկը:



Հերաբրբիր է իմանալ

Ինչ է լինում գիշերը, երբ մենք քնած ենք

Գիշերը սովորաբար մենք երազներ ենք տեսնում: Ինչ ասես չի կատարվում այնտեղ. կարելի է հայտնվել ծովի վրա, առագաստանավում, դիմակայել փոթորիկներին, ստանալ վաղուց երազած նվերը, այցելել գազանանոց, տեսնել տարբեր կենդանիներ...

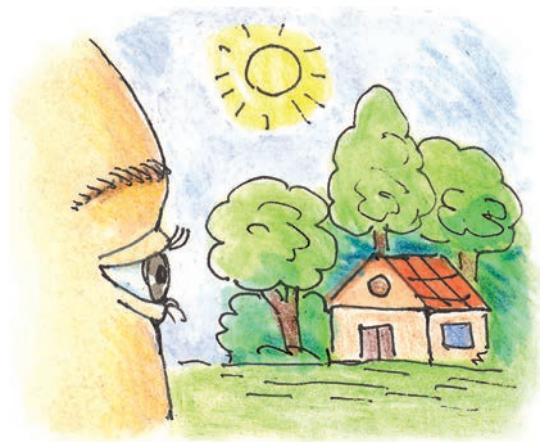
Երազներում զարմանալիորեն իրար են միախառնվում այն, ինչ տեղի է ունենում դպրոցում, տանը, կարդացած գրքերում, տեսած ֆիլմերում և այն, ինչի մասին դու երազել ես:

Փորձիր հիշել քո երազը:

Դաս 19 Ինչպես ենք տեսնում

Դուք արդեն իմացաք, որ այն ամենը, ինչ տեղի է ունենում մեր շրջապատում, մենք ընկալում ենք զգայարանների միջոցով:

Շրջապատի մասին ամենաշատ տեղեկությունները մեզ տալիս են մեր աչքերը: Աչքերը ոչ միայն տարբերում են բոլոր առարկաները՝ ծառեր, տներ, կենդանիներ, մեքենաներ, այլ նաև կարող են պարզել, թե առարկան շարժվո՞ւմ է, թե՞ անշարժ է, որտեղ է գտնվում՝ հեռո՞ւ, թե՞ մոտ: Մեր աչքերը տարբերում են նաև առարկայի չափերը, ձևը, գույնը և ոչ միայն հիմնական գույները, այլ նաև դրանց երանգները: Օրինակ՝ մուգ կարմիր, վառ կարմիր և այլն:



Աչքերը ասես աշխարհը դիտելու պատուհաններ լինեն:

Տեսողության շնորհիվ մենք կարդում ենք, հեռու-տացույց դիտում, հիանում բնության գեղեցկությամբ:

Տեսողությունը պետք է պահպանել:

Ահա այն խորհուրդները, որոնց պետք է հետևել տեսողությունը պահպանելու համար.

- Կարդա՛ւ և գրի՛ր միայն լավ լուսավորվածության պայմաններում, սակայն հիշի՛ր, որ շատ վառ լույսը ևս վնասակար է տեսողությանը:
- Հետևի՛ր, որ գիրքը կամ տետրը աչքից մոտավորապես 30 սմ հեռավորության վրա լինեն: Դա հեշտությամբ կարելի է անել. արմունկը հենում ես սեղանին, մատերի ծայրով հպվում ես քունքին: Մոտավորապես այդքան պետք է լինի հեռավորությունը աչքի և գրքի կամ տետրի միջև:
- Գրելիս լույսը պետք է ընկնի ձախ կողմից, որպեսզի ձեռքի ստվերը թուղթը չծածկի:
- Մի՛ կարդա շարժվող ավտոմեքենայի մեջ: Գիրքը անընդհատ ցնցվում է, փոփոխվում է նրա հեռավորությունը աչքից, որի հետևանքով աչքը շատ շուտ հոգնում է:
- Պառկած մի՛ կարդա:
- Եթե երկար ժամանակ կարդում ես, գրում կամ նկարում, յուրաքանչյուր 20 րոպեն մեկ աչքերիդ հանգստանալու հնարավորություն տուր:
- Երբեք աչքերդ ձեռքերով մի՛ տրորիր: Այդպես կարող են փոշու հատիկներ կամ վնասակար մանրէներ թափանցել աչքի մեջ: Աչքերդ սրբի՛ր մաքուր թաշկինակով կամ անձեռոցիկով:



- Եթե զգում ես, որ սկսել ես վատ տեսնել, այդ մասին անմիջապես տեղյակ պահիր ծնողներիդ և անհրաժեշտության դեպքում մի խուսափիր ակնոց կրելուց:

Պատկերված նկարները, ըստ համապատասխան համարների, բաժանե՞ք երկու խմբի.

- իրավիճակներ, որոնք վնասում են տեսողությունը,
- իրավիճակներ, որոնք պահպանում են տեսողությունը:



Հարցեր և առաջադրանքներ

1. Շաբաթվա մեջ քանի՞ ժամ ես անցկացնում հեռուստացույցի առջև:
2. Տեսողությունը պահպանելու խորհուրդներից՝
 - որո՞նց ես հետևում,
 - ո՞ր խորհուրդներին ծանոթ չեիր,
 - ո՞ր խորհուրդներին ես ծանոթ, բայց չես հետևում:

3. Աչքերը հանգստացնող վարժություններ.

- Հայացքդ ուղղիր հեռու մի կետի, հետո հայացքդ կենտրոնացրո՛ւ մատիդ ծայրին՝ դեմքից 25-30 սմ հեռավորության վրա: Մատդ դանդաղ մոտեցրո՛ւ դեմքիդ և հեռացրո՛ւ:
- Ամուր փակիր աչքերդ և հաշվիր մինչև չորսը, ապա բացիր: Դրանից հետո հաշվիր մինչև հինգը և նույն վարժությունը կրկնիր մի քանի անգամ:



Ես արդեն գիտեմ...

- Աչքերը տեսողության օրգաններն են: Տեսողությունը պետք է պահպանել:
- Վատ տեսնելու դեպքում պետք է դիմել բժշկի: Հեռուստացույց պետք է դիտել 2-3 մ հեռավորությունից, օրվա ընթացքում մեկուկես ժամից ոչ ավել:



«Լավ» և «վատ» հեռուստադիտողները

Սովորաբար, «լավ» հեռուստադիտողները ընտրում են այն հաղորդումները, որոնք իրենց դուր են գալիս, հետաքրքիր են, հնարավորություն են տալիս հանգստանալու: Հեռուստացույց պետք է դիտել 2-3 մ հեռավորությունից, օրվա ընթացքում մեկուկես ժամից ոչ ավելի:

«Վատ» հեռուստադիտողները տուն մտնելուն պես միացնում են հեռուստացույցը և այն անջատում



են միայն քնելուց առաջ: Նրանք կարդում են, դաս սովորում, ճաշում հեռուստացույցի առջև: Անընդհատ ծանրաբեռնելով ձեր ուղեղը հետաքրքիր, բայց ոչ կարևոր տեղեկություններով, կինոնկարներով՝ դուք հոգնում եք և անտեղի լարվում: Դրա հետևանքով երեկոյան այլևս չեք ցանկանում ոչ կարդալ, ոչ գրել, իսկ գիշերն էլ շատ անհանգիստ եք քնում:

- Քեզ հեռուստադիտողների ո՞ր խմբին ես դասում:

Դաս 20 Մեր լսողությունը



Ականջների օգնությամբ մենք լսում ենք մեր շրջապատի ձայները: Լսելով տերևների խշխշոցը, թռչունների ծլվլոցը, լավ երաժշտությունը՝ մենք բավականություն ենք ստանում: Լսելով լուրեր, հաղորդումներ, մեքենաների ձայնային ազդանշաններ, այլ մարդկանց խոսակցություն՝ տեղեկանում ենք, թե ինչ է կատարվում մեր շրջապատում:

Լսողության միջոցով մենք կարողանում ենք ճիշտ կողմնորոշվել, հասկանալ մեր շրջապատի մարդկանց, զրուցել նրանց հետ, տեղեկություններ ստանալ և հաղորդել:

Ինքնուրույն շարունակե՞ք՝ էլ ի՞նչ հնարավորություններ է տալիս մարդուն լսողությունը:

Մարդու ականջը ընդունակ է որսալու շատ ուժեղ ձայներ, օրինակ՝ ինքնաթիռի հռնդյունը, և շատ թույլ ձայներ, ասենք՝ ճանճի տզզոցը: Ականջը ոչ միայն կարող է որսալ ձայները, այլ նաև կարող է որոշել դրանց ուղղությունը և հեռավորությունը: Իսկ գլխուղեղը այդ



տեղեկությունը դարձնում է մեզ համար հասկանալի ազդանշաններ՝ «հեռու», «մոտ», «աջ», «ձախ» և այլն:



Իսկ գիտե՞ք արդյոք, որ մեր ականջում գտնվում է նաև հատուկ օրգան, որն օգնում է մեր մարմնի հավասարակշռության պահպանմանը: Նույնիսկ փակ աչքերով, այդ օրգանի շնորհիվ, մենք կարող ենք որոշել վերևն ու ներքևը, աջն ու ձախը:



Ականջը շատ նուրբ և բարդ օրգան է: Ուժեղ աղմուկը, շատ բարձր ձայնը վնասում են լսողությունը: Չի կարելի որևէ մեկի ականջի մեջ գոռալ: Հեռուստացույցի կամ ռադիոընդունիչի ձայնը չի կարելի շատ բարձրացնել: Դա ազդում է թե՛ լսողության, թե՛ ընդհանրապես առողջության վրա:



Ականջները մշտական խնամքի կարիք ունեն: Դրանք անհրաժեշտ է կանոնավոր մաքրել, լվանալ օճառով և չորացնել: Երբեք ականջները մի փորփրեք լուցկու հատիկով, քորոցով կամ որևէ այլ սուր իրով: Այդպես դուք կվնասեք ձեր ականջի բարակ թմբկաթաղանթը և կարող եք մասնակի կամ ամբողջությամբ կորցնել լսողությունը: Ականջի ցավի կամ այն որևէ բանով վնասելու դեպքում անպայման պետք է դիմել բժշկի:



Հարցեր և առաջադրանքներ

1. Ինչ դեր է կատարում լսողությունը մարդու կյանքում:
2. Ինչպե՞ս պետք է պահպանել լսողությունը:
3. Ինչո՞ւ են վտանգավոր բարձր ձայները:
4. Ինչպե՞ս են կողմնորոշվում չղջիկները, դելֆինները, կետերը (հարցին պատասխանելու համար կարդացե՛ք «Ով ինչպես է լսում» տեքստը):
5. Պարզի՞ր՝ քանի՞ վայրկյան կարող ես պահել հավասարակշռությունդ, եթե ձեռքերդ վեր բարձրացրած կանգնես մեկ ոտքի վրա: Փակի՞ր աչքերդ և բարձրաձայն հաշվի՛ր:
6. Երկու ձեռքով ամուր փակի՛ր ականջներիդ այնպես, որ ոչինչ չլսես: Մեկ-երկու րոպե հետո հեռացրո՞ւ ձեռքերդ: Ինչ զգացողություններ ունեցար, երբ ոչինչ չէիր լսում և հետո՝ երբ սկսեցիր լսել: Պատմի՛ր այդ մասին:





Ես արդեն գիտեմ...

- Ականջը լսողության օրգան է: Այն կարգավորում է նաև մարդու հավասարակշռությունը: Պետք է խնայել լսողությունը, խուսափել շատ բարձր ձայներից:



Ով ինչպես է լսում



Բոլորովին այլ է կենդանիների ձայնային աշխարհը: Օրինակ՝ գայլը որսորդի ոտնաձայնը կարողանում է լսել դեռևս 50 մետրից: Մարդը ոտնաձայները կարող է լսել միայն 5 մետր հեռավորությունից: Կատարյալ լսողություն ունեն դելֆինները, կետերը, չղջիկները:

Այդ կենդանիների համար լսողությունը շատ ավելի կարևոր է, քան տեսողությունը: Չղջիկներն, օրինակ, մթության մեջ ձայնային ազդանշաններ են ուղարկում և որսում անդրադարձող ձայները: Դրա շնորհիվ կարողանում են գիշերը՝ թռչքի ժամանակ, խուսափել պատնեշներից կամ անսխալ որսալ մանր միջատներ:



Դուք, իհարկե, գիտեք, որ դելֆիններն ապրում են ջրում: Նույնիսկ ամենապարզ, մաքուր ջրում 10-20 մետր հեռավորության վրա այլևս ոչինչ չի երևում: Այդ դեպքում ինչպե՞ս են դելֆինները կողմնորոշվում: Դելֆինները և կետերը ջրում կողմ-



Նորոշվում են այնպես, ինչպես չղջիկներն՝ օդում: Նրանք ուղարկում են ձայնային ալիքներ և որսալով դրանց արձագանքը՝ կողմնորոշվում:

Մարդը նույնպես կարող է լսել ձայնի անդրադարձը, որն անվանում ենք արձագանք: Այն սովորաբար լսվում է լեռներում, քարանձավներում կամ մեծ դահլիճներում:

Դաս 21 Մեր քիթը և լեզուն

Քիթը հոտառության օրգան է: Հոտեր զգալու մարդու ունակությունը կոչվում է **հոտառություն**: Մարդը հոտերը զգում է օդը ներշնչելու ժամանակ: Քթին մոտեցրեք որևէ հոտավետ նյութ: Բնականոն շնչառության ժամանակ դուք զգում եք այդ նյութի հոտը:

Որոշ ժամանակ պահեք ձեր շնչառությունը. հոտը այլևս չեք զգա՝ չնայած այն բանին, որ այդ նյութը գտնվում է ձեր քթի տակ:

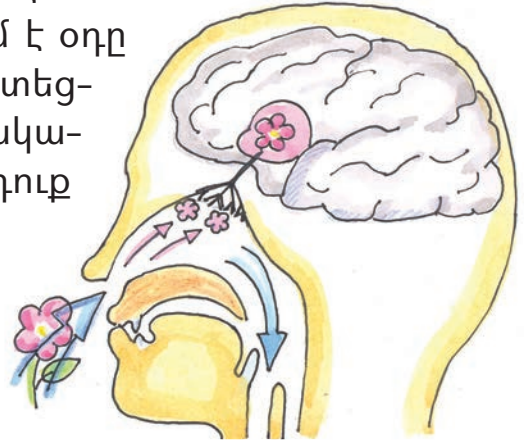
Շատ հոտեր դուրեկան են և մեզ դուր են գալիս. ծաղիկների բուրմունքը, թարմ հացի հոտը և այլն:

Շարունակի՛ր թվարկել, թե որ հոտերն են քեզ դուր գալիս:

Որոշ հոտեր մեզ նախազգուշացնում են վտանգների, օրինակ՝ բնական գազի արտահոսքի, փչացած կերակրի մասին և այլն:

Հոտերը կարող են ներծծվել, դրա հետևանքով հաճախ հագուստը ներծծված է ծխախոտի, օծանելիքի, ճաշի հոտերով:

Խոնավ օդում հոտերն ավելի լավ են զգացվում:



Հուզմունքը, վիրավորանքը, վախը ժամանակավորապես բթացնում են հոտառությունը: Հարբուխի ժամանակ ևս մարդու հոտառությունը վատանում է: Հոտառությունը սերտորեն կապված է համը զգալու հետ: Օրինակ՝ ուժեղ հարբուխի ժամանակ կերակուրը անհամ է թվում:

Փորձ

Աչքերդ կապիր, քթանցքների փակիր բամբակի գնդիկներով և փորձիր ուտել քեզ լավ ծանոթ սնունդ (հաց, կաթնաշոռ, շիլա): Հավանաբար դու կդժվարանաս արագ որոշել, թե ինչ ես ուտում: Հնարավոր է, որ ընդհանրապես չկարողանաս գուշակել:

Լեզուն համի օրգան է: Մարդկանց սնունդը շատ բազմազան է: Տարբեր մթերքներ ուտելիս մենք հեշտությամբ որոշում ենք հարյուրավոր համեր: Բայց բոլոր համերի հիմքում ընկած են չորս համային զգայություններ՝ **քաղցր, աղի, թթու, կծու:**



Մենդի համը մարդը զգում է լեզվի շնորհիվ: Եթե սնունդը համեղ է, մենք այն ավտորժակով ենք ուտում:

Պարզվում է, որ սննդից հաճույք ստանալու համար միայն համային զգայությունը բավարար չէ: Մարդը, որը չի զգում սննդի հոտը, դադարում է նաև համը զգալուց:

Մենդի համը զգալու համար շատ կարևոր է նաև ջերմային զգայությունը: Օրինակ՝ տաք վիճակում ձմերուկը, վարունգը և այլ բանջարեղեններ ու մրգեր անհամ են թվում: Անհամ են թվում նաև սառած մսային խորտիկները: Բայց շատ տաք սնունդն էլ այրում է լեզուն, և մենք համարյա չենք զգում սննդի համը:

Չոր նյութերի համը մենք սկսում ենք զգալ միայն այն ժամանակ, երբ նրա որոշ մասը լուծվում է թքի մեջ: Դրանում հեշտ է համոզվել փորձ կատարելով:

Փորձ

Լեզուն լավ չորացրեք, աչքերը փակեք, խնդրեք ձեր ընկերներից որևէ մեկին լեզվի վրա հաց կամ շաքար դնել: Դուք կհամոզվեք, որ համով դուք չեք կարողանա դրանք միմյանցից տարբերել:

Չոր սնունդը անհամ է թվում, քանի որ համի ընկալիչներն զգում են միայն ջրի մեջ լուծված նյութերը:

Քաղցրը և աղին զգում ենք լեզվի ծայրով, թթու համը՝ լեզվի կողքային մասերով, իսկ կծուն՝ լեզվի հիմքով:

Դիտիր նախորդ էջի նկարը և որոշիր, լեզվի որ մասն ինչ համ է ընկալում:



Հարցեր և առաջադրանքներ

1. Երբ վաղ առավոտյան տնից դուրս ես գալիս, ի՞նչ հոտեր ես դու զգում: Իսկ անձրևից հետո՞:
2. Մարդու համար ի՞նչ նշանակություն ունի հոտառությունը:
3. Մարդը ի՞նչ համեր կարող է զգալ: Ի՞նչ նշանակություն ունի համային զգացողությունը մարդու համար:
4. Ինչպե՞ս է կապված համը հոտառության հետ:



5. Կատարի՛ր տեքստում նկարագրված փորձերը և դրանց արդյունքները գրանցի՛ր տետրում:

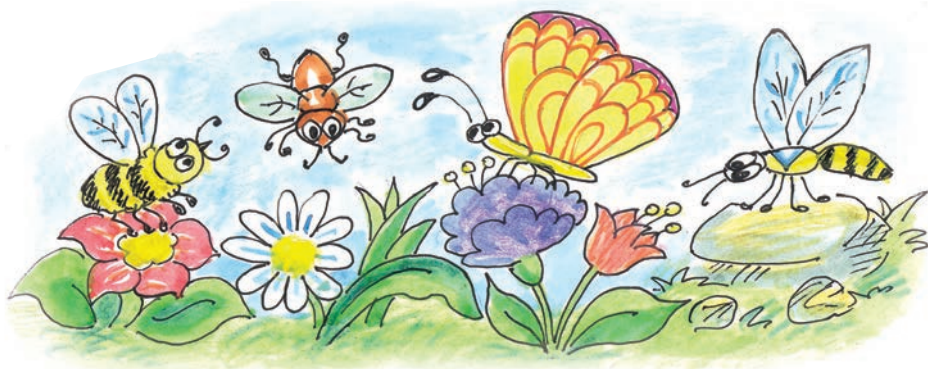


Ես արդեն գիտեմ...

- Քիթը և լեզուն մեր զգայարաններից են: Քիթը հոտառության օրգանն է, լեզուն՝ համի: Դրանց միջոցով պատկերացում ենք կազմում մեր շրջապատի մասին: Համի և հոտառության զգայարանները սերտորեն կապված են միմյանց հետ:



Ինչպես են միջատները զգում համը



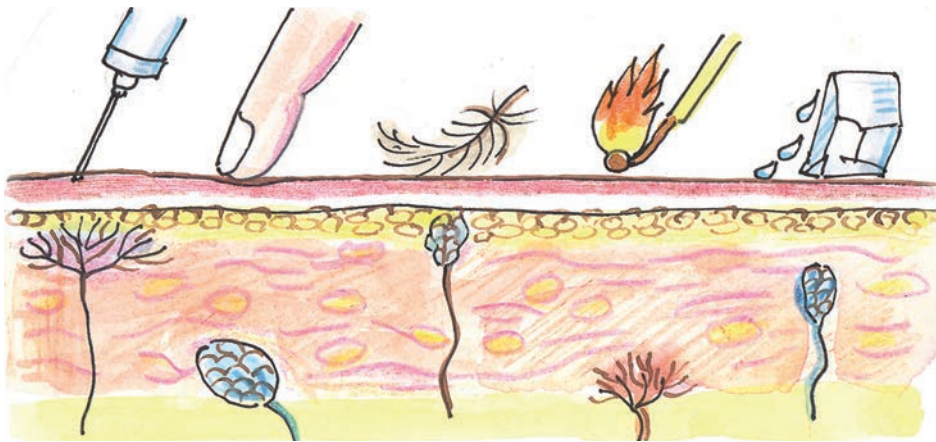
Տարբեր կենդանիների տարբեր կերպ են զգում սննդի համը:

Թիթեռները և ծանձերը համը զգում են առջևի ոտքերի միջոցով: Դա շատ հարմար է: Միջատը, նստելով այս կամ այն առարկայի վրա, անմիջապես պարզում է՝ դրանով կարելի է սնվել, թե ոչ: Օրինակ՝ մեղուները, իշամեղուները, ծանձերը, թիթեռները անսխալ տարբերում են շաքարի լուծույթը աղի, թթու կամ կծու նյութերից:

Դաս 22 Մեր մաշկը: Առաջին օգնությունը մաշկի վնասվածքների դեպքում

Հպվելով որևէ առարկայի կամ բռնելով, շոշափելով այն՝ մենք իմանում ենք՝ փափհուկ է այդ առարկան, թե՛ ոչ, տա՛ք է, թե՛ սառը, սո՛ւր է, թե՛ բուրբ, հա՛րթ է, թե՛ անհարթ: **Մաշկը մարդու շոշափելիքի օրգանն է:** Այն մարդուն «պատմում է» շրջապատի մասին:

Դիտե՛ք նկարը և պատմե՛ք, թե ինչ է ընկալում մարդը մաշկի միջոցով:



Մաշկը ոչ միայն մեր շոշափելիքի օրգանն է, այլ նաև մեր օրգանիզմի հուսալի պաշտպանը: Այն մեզ պաշտպանում է տարբեր վնասվածքներից, ցրտից, շոգից, հիվանդաբեր մանրէներից:

Եկե՛ք սեփական փորձով համոզվենք, թե իրենից ինչ է ներկայացնում մեր մաշկը.

1. Դիտի՛ր ձեռքիդ մաշկը, շոշափի՛ր այն, ձգի՛ր: Ի՞նչ կարող ես ասել:
2. Խոշորացույցով դիտի՛ր ձեռքիդ մաշկը, ի՞նչ ես տեսնում: Փորձի՛ր մաշկի վրա տեսնել մանր ծակոտիներ:
3. Մատդ քսի՛ր ճակատիդ և հետո որևէ ապակու: Ի՞նչ հետք է թողնում մատը ապակու վրա:

Մարդու մաշկի մանր ծակոտիներից արտադրված ճարպը պահում է այն առաձգական և փափուկ:

Մաշկն արտադրում է նաև քրտինք, որը ևս շատ կարևոր նշանակություն ունի: Մենք հատկապես շատ ենք քրտնում շոգ եղանակին և ֆիզիկական աշխատանք կատարելիս: Քրտինքը գոլորշիանում է մաշկից, և մարդու մարմինը հովանում է: Բացի այդ, քրտինքի միջոցով օրգանիզմից հեռանում են մի շարք վնասակար նյութեր:



Իհարկե, քրտինքը և ճարպը շատ կարևոր են օրգանիզմի համար, սակայն շատ վատ է, երբ մաշկի վրա ճարպը և քրտինքը կուտակվում են: Ճարպի, քրտինքի և փոշու կուտակումները փակում են մաշկի ծակոտիները, մաշկը չի կարողանում շնչել և կարող են զարգանալ նաև հիվանդաբեր մանրէներ: Բացի այդ կեղտոտ մաշկից վատ հոտ է գալիս:

Ամբողջ մարմինը տաք ջրով և օճառով պետք է լվանալ ամեն օր, իսկ մարմնի բաց մասերը՝ դեմքը, ականջները, պարանոցը, օրական մի քանի անգամ: Ձեռքերն ավելի հաճախ պետք է լվանալ, իսկ թե ինչո՞ւ, դուք այդ մասին արդեն գիտեք:



Ինչպես են ծանոթանում կատուները

Որոշ կենդանիների շոշափելիքի զգայարանները շատ լավ են զարգացած: Օրինակ՝ կատուների շոշափելիքի զգայարանները երկար բեղերն են:



Նկատել ես արդյոք, թե ինչպես է կատուն ծանոթանում. նա ոչ միայն հոտոտում է, այլ կարծես թե հպվում է նաև բեղիկներով: Ուշադիր դիտիր և կտեսնես:

Առաջին օգնությունը մաշկի վնասվածքների դեպքում

Աշխատիր չվնասել, չայրել և չցրտահարել մաշկդ:

Իսկ եթե՝



- **Կտրել ես մատդ** – ձեռքը վեր բարձրացրու, որ արյունը շուտ կտրվի, և կապիր որևէ մաքուր կտորով: Կտրված մատով երբեք հողին մի՛ դիպչիր, վերքը կարող է բորբոքվել:



- **Կծել է մեղուն կամ իշամեղուն** – հանիր խայթը, դիր սառը ջրով կամ կերակրի սոդայով թրջոց:



- **Ընկել ես, վնասել ձեռքը կամ ոտքդ** – վնասված մասը պահիր սառը ջրի տակ կամ դիր սառը թրջոց:



- **Ձմռանը սառել են ոտքերդ** – վազիր, ցատկիր, աշխատիր ոտքիդ մատները շատ շարժել, մինչև տուն կհասնես:

Մաշկի փոքր վնասվածքների դեպքում որևէ մեկին օգնելու համար դու պետք է իմանաս, որ՝





1. Ոչ մեծ վերքերի դեպքում

վերքը պետք է լվանալ մաքուր ջրով, վերքի շուրջը (բայց ոչ բաց վերքի վրա) քսել յոդի լուծույթ, որը սպանում է մանրէներին և թույլ չի տալիս նրանց թափանցել վերքի մեջ: Այնուհետև վերքը կապել մաքուր վիրակապով:



2. Եթե մաշկը ճգմվել է, այդ դեպքում ցավող մասի վրա պետք է դնել ձեռքի տակ եղած որևէ սառը իր, սառը թրջոց, պարկի մեջ լցված սառույց և այլն:

3. Այրվածքի դեպքում այրված մասը անմիջապես պետք է պահել հոսող սառը ջրի տակ կամ այրվածքի վրա լցնել մեծ քանակությամբ սառը ջուր:

4. Ցրտահարվում են սովորաբար մարմնի բաց մասերը, ձեռքերը, ոտքերը, պարանոցը, այտերը, ականջները, քիթը: Ցրտահարված մասում մաշկը սպիտակում է: Այս մասերը պետք է չոր բրդյա կտորով շրջանաձև շարժումներով նրբորեն շփել, մինչև մաշկը դառնա վարդագույն:



Ի՞նչ է ցավը

Ամբողջ մարմնում և ներքին օրգաններում կան ցավը զգացող նյարդային վերջույթներ: Ի՞նչ էք կարծում, լավ կլինե՞ր, եթե մենք ցավ չզգայինք: Ատամը քայքայվում է, չի ցավում, գլխով հարվածեցինք, չցավեց, մատը դանակով կտրեցինք, արյունը հոսում է, միևնույն է՝ չի ցավում: Ցավի զգացողությունը



շատ կարևոր է օրգանիզմի համար, չէ՞ որ ցավը մեզ հուշում, ահազանգում է վտանգի մասին: Եթե ձեր որևէ տեղը ցավում է, անմիջապես միջոցներ ձեռնարկեք, դիմեք բժշկի, բուժեք հիվանդ օրգանը:



Հարցեր և առաջադրանքներ

1. Ի՞նչ նշանակություն ունեն մաշկի արտադրած ճարպը և քրտինքը:
2. Ինչպե՞ս պետք է խնամել մաշկը:
3. Թվարկիր, թե ի՞նչ ենք մենք զգում մաշկի միջոցով:
4. Փորձիր փակել աչքերդ, շոշափելով որոշել որևէ առարկա և նկարագրել այն:
5. Դու երբևէ ցավ զգացել ես, քո ի՞նչն է ցավել: Նկարագրիր քո ինքնազգացողությունը: Քեզ ի՞նչն է օգնել ազատվել ցավից:
6. Պատմիր ոչ մեծ վերքերի, այրվածքների և ցրտահարության ժամանակ անհրաժեշտ առաջին օգնության մասին:



Ես արդեն գիտեմ...

- Մաշկը շոշափելիքի օրգանն է: Այն պաշտպանում է մարդու օրգանիզմը վնասվածքներից, ցրտից և շոգից, հիվանդաբեր մանրէներից: Մաշկը անհրաժեշտ է խնամել, հետևել մաշկի մաքրությանը, ոչ մեծ վնասվածքների դեպքում՝ առաջին օգնություն ցուցաբերել: Ցավը մեզ հուշում, ահազանգում է հիվանդության մասին:



Պատ 23 Մեր սնունդը

- Փորձիր բացատրել, թե ինչ նշանակություն ունի սնունդը մարդու համար:

- Պատմիր քո սնվելու ռեժիմի մասին: Ինչ ես դու սովորաբար ուտում նախաճաշին, ճաշին և ընթրիքին: Ո՞րն է քո ամենասիրելի ճաշատեսակը:

Սննդի միջոցով մարդը ստանում է իրեն անհրաժեշտ բոլոր նյութերը: Մեր սնունդը հիմնականում կազմված է **սպիտակուցներից, ճարպերից և ածխաջրերից**: Լիարժեք սնունդը իր մեջ պետք է պարունակի նաև **հանքային աղեր և վիտամիններ**:



Սպիտակուցները մեր սննդի հիմնական մասն են կազմում և «շինանյութ» են հանդիսանում մարդու մարմնի կառուցման համար: Սպիտակուցները մեզ հատկապես անհրաժեշտ են աճի և զարգացման համար: Մեր օր-

գանիզմին անհրաժեշտ է ստանալ կենդանական ծագման լիարժեք սպիտակուցներ, որոնցով հարուստ են **կաթը, կաթնաշոռը, ձուն, միսը, ձուկը**: Շատ սպիտակուցներ են պարունակում նաև **ոլոռը, լոբին**:

Օգտակար է սննդի մեջ օգտագործել կաթնաթթվային սննդամթերք՝ մածուն, թթվասեր, յոգուրտ:

Ճարպերը, սպիտակուցների նման, մեր օրգանիզմի համար ծառայում են որպես շինանյութ: Եթե սննդի մեջ քիչ ճարպ օգտագործենք, ապա օրգանիզմը կթուլանա, շուտ կմրսենք և կհիվանդանանք: Ցուրտ երկրներում ապրող մարդիկ իրենց սննդի մեջ ճարպ շատ են օգտագործում, դա օգնում է նրանց դիմանալու խիստ



ցրտերին: Առողջության համար ավելի օգտակար են բուսական ճարպերը՝ **արևածաղկի, եգիպտացորենի, ձիթապտղի ձեթը:**

Ածխաջրերը շատ կարևոր են մեր օրգանիզմի ակտիվ աշխատանքի համար: Ածխաջրերով հարուստ են **հացը, մակարոնեղենը, կարտոֆիլը, թխվածքները, մրգերը:** Բայց այս ամենը օգտակար են միայն չափի մեջ:



Օրինակ, գիտնականները պարզել են, որ շաքարի ավելցուկը ավելի վտանգավոր է, քան նրա պակասը: Հաճախ շաքարի փոխարեն օգտակար է մեղր օգտագործելը:

Մեր առողջության պահպանման և ամրապնդման համար անփոխարինելի են վիտամինները: **Վիտամիններ** ամենաշատը պարունակում է բուսական սննդամթերքը:

Խմելու ջուրը ևս անհրաժեշտ է օրգանիզմին: Օրվա ընթացքում մարդը պետք է ընդունի 2-ից 3 լիտր ջուր՝ այդ թվում թեյի, ապուրների, բանջարեղենի, մրգերի միջոցով: Առանց ջրի մարդը կարող է ապրել 3-5 օր:



Ճիշտ սնվելու փոքրիկ գաղտնիքները

Դուք արդեն գիտեք, որ սնունդը պետք է լինի բազմազան, որպեսզի օրգանիզմը ստանա իրեն անհրաժեշտ բոլոր նյութերը, այդ թվում նաև վիտամինները:



- Թխվածքաբլիթներ և քաղցրեղեն պետք է քիչ ուտել. դրանք գիրացնում են:



- Ապխտած, տապակած, աղի, կծու սնունդ պետք է քիչ ուտել: Իհարկե, դրանք համեղ են, բայց այնքան էլ օգտակար չեն, նույնիսկ վնասակար են:

- Պետք է աշխատել ուտել միշտ նույն ժամերին: Օրգանիզմը հարմարվում է որոշակի ռեժիմի, և այդ ժամանակ սնունդը հեշտ է մարսվում:

- Առավոտյան՝ դպրոց գնալիս, անպայման նախաճաշեք: Կան երեխաներ, որոնք շտապում են և առանց նախաճաշելու են տնից դուրս գալիս: Այդ դեպքում՝ դասի ժամանակ նրանց գլուխը ցավում է, շուտ հոգնում են, անուշադիր են, աշխատելու ցանկությունը պակասում է:

- Ընթրել պետք է քնելուց ամենաքիչը երկու ժամ առաջ, այլապես անհանգիստ կքնեք:



Հարցեր և առաջադրանքներ

1. Ի՞նչ սննդարար նյութեր է մարդը ստանում սննդի միջոցով:
 2. Ի՞նչ սովորեցիր ճիշտ սնվելու մասին:
 3. Կիրառիր ճիշտ սնվելու կանոնները: Քո կրտսեր ընկերներին ծանոթացրո՞ւ դրանց հետ:
- Ուսումնասիրի՞ր տարբեր սննդամթերքների փաթեթների վրա եղած գրառումները, որտեղ նշված են տվյալ մթերքի պահպանման ժամկետը, դրա մեջ մտնող սննդարար նյութերը: Ուսումնասիրության արդյունքները գրանցի՞ր տետրում:





Եւ արդեն գիբեմ...

- Մենդի միջոցով մարդը ստանում է սննդա-
կուրթեր՝ սպիտակուցներ, ճարպեր, ածխա-
ջրեր, վիտամիններ: Ջուրը ևս շատ անհրա-
ժեշտ է օրգանիզմին: Առողջ լինելու համար
շատ կարևոր է ճիշտ սնվելը:



Սոխը որպես դեղամիջոց

Հին եգիպտոսում, Հռոմում և Հունաստանում բժիշկները տարբեր հիվանդություններ բուժելու համար հաճախ օգտագործում էին սոխը: Սոխից պատրաստում էին շատ դեղամիջոցներ: Ուտեստներ պատրաստելիս նույնպես մեծ քանակությամբ սոխ էին օգտագործում, որպեսզի խուսափեին մի շարք հիվանդություններից: Սոխը օրգանիզմին հաղորդում է ուժ և դիմացկունություն:



Միանգամայն ճշմարիտ է «Սոխը յոթ հիվանդություն է բուժում» ասացվածքը:

Գիբեմք, որ...

- Մեր օրգանիզմի կեսից ավելին կազմված է ջրից:

Դաս 24 Կոփենք մեր մարմինը

Դուք արդեն գիտեք, որ հիվանդությունից խուսափելու համար անհրաժեշտ է կոփել մարմինը: Կոփված մարդը ուշ է մրսում, քիչ՝ հիվանդանում:



Իսկ ինչպէս են կոփում մարմինը:

Մարմինը կոփում են օդի, ջրի և արևի միջոցով:



Օդը կոփում է մարմինը: Դրա համար, առավոտյան լիցքային վարժությունները անհրաժեշտ է կատարել պատշգամբում կամ բաց պատուհանով սենյակում: Կոփվում են նաև, երբ շատ են լինում մաքուր օդում, զբաղվում են սպորտով:



Ջուրը նույնպես հրաշալի կոփում է մարմինը: Առավոտյան, լիցքային վարժություններից հետո, մարմինը շփեք թաց սրբիչով: Պետք չէ հենց սկզբից շատ սառը ջրով թրջել սրբիչը, սկզբում թրջեք գոլ ջրով, հետո կամաց-կամաց ջուրը սառեցրեք: Քնելուց առաջ օգտակար է ոտքերը լվանալ սառը ջրով, հետո լավ չորացնել:



Ամռանը շատ օգտակար է լողալ մաքուր գետում, լճում, ծովում: Բայց միշտ հիշիր, որ ջրում 10-15 րոպեից ավել մնալ չի կարելի, և ճիշտ է լողալ մեծերի հսկողությամբ:

Արևը ևս կոփում է մարմինը: Բայց ուժեղ արևի տակ անհրաժեշտ է կրել

արևային գլխարկ կամ գլխաշոր: Խուսափե՛ք բաց մարմնով արևի տակ երկար մնալուց, հատկապես լեռնային բարձր վայրերում:

Մարմինը կոփելու համար անհրաժեշտ է.

- հազնվել եղանակին համապատասխան,
- կատարել լիցքային վարժություններ և զբաղվել որևէ մարզաձևով,
- մարմինը շփել խոնավ սրբիչով և օրգանիզմն ընտելացնել սառը ցնցուղ ընդունելուն:



Եթե մինչև հիմա չես զբաղվել որևէ մարզաձևով, ապա ուշ չէ, վաղվանից ընտրի՛ր որևէ մարզաձև և սկսի՛ր մարզվել:



Հարցեր և առաջադրանքներ

1. Ինչո՞ւ է անհրաժեշտ կոփել օրգանիզմը:
2. Ինչպե՞ս կարելի է կոփել մարմինը:
3. Պատմի՛ր՝ ինչպե՞ս ես կոփում քո մարմինը:
4. Ի՞նչ մարզաձևով ես զբաղվում:



Ես արդեն գիտեմ...

- Մարմինը պետք է կոփել օդի, ջրի և արևի միջոցով: Դա պետք է անել մշտապես: Շատ կարևոր է որևէ մարզաձևով զբաղվելը:



Հին Հունաստանում հսկա ժայռի վրա փորագրված էր.

«ԵՁԵ ՈՒՉՈՒՄ ԵՍ ՈՒԺԵՊ ԻՐԱԵՂ՝ ՎՁԶԻՐ,
ԵՁԵ ՈՒՉՈՒՄ ԵՍ ԳԵՊԵՅԻԿ ԻՐԱԵՂ՝ ՎՁԶԻՐ,
ԵՁԵ ՈՒՉՈՒՄ ԵՍ ԽԵՂՁՅԻ ԻՐԱԵՂ՝ ՎՁԶԻՐ»:

Քո կարծիքով, ճիշտ է այս ասացվածքը:
Ինչո՞ւ ես այդպես կարծում:



Ինչպես է արթնանում կատուն

Դուք տեսե՞լ եք արդյոք, թե ինչպես է առավոտյան արթնանում կատուն:

Առաջին հերթին նա այնպես է ձգվում, որ ոսկորները խշխշում են: Այնուհետև ձգում է առջևի թաթերը, հետո՝ հետին թաթերը և ուղղում է մեջքը: Այդպես նա իր լիցքային վարժությունն է կատարում:



Յուրաքանչյուր օրը պետք է սկսել լիցքային վարժություններով: Գիշերը, քանի դեռ մենք քնած ենք, մեր մարմինը հանգստանում է: Որպեսզի առավոտյան ամբողջ օրգանիզմը սկսի աշխատել, անհրաժեշտ է կատարել մի քանի վարժություններ: Դա կստիպի արյանը արագ հոսել անոթներով, հոդերը կբացվեն, մկանները կլցվեն ուժով, թոքերը շատ օդ կներշնչեն, ստամոքսը կպատրաստվի մարսել սնունդը: Իզուր չէ, որ առավոտյան վարժություններն անվանում են լիցքային: 10-15 րոպե վարժություններ կատարելով՝ դուք ամբողջ օրվա համար «կլիցքավորեք» ձեր մարմինը:

Առավոտյան լիցքային վարժությունը առողջության առաջին քայլն է: Երկրորդ քայլը որևէ մարզաձևով



զբաղվելն է: Երրորդը՝ ֆիզիկական աշխատանքն է մաքուր օդում: Երբեք մի՛ խուսափեք աշխատելուց: Աշխատանքից դուրս միայն կշահեք:

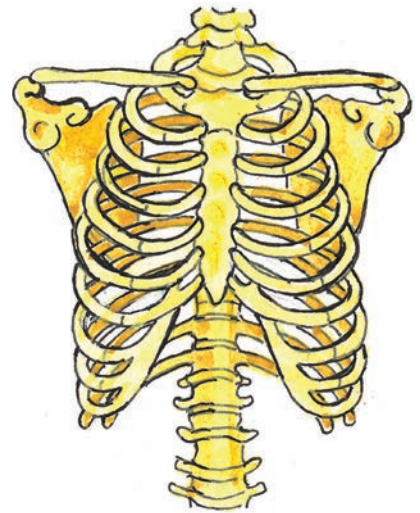
(Ըստ Ա. Դորոխովի)

Դաս 25 Մեր կեցվածքը

Մարդու մաշկի տակ գտնվում են կմախքը և մկանները: Կմախքը մեզ համար շատ կարևոր նշանակություն ունի: Այն մարմնի հենարանն է և պահպանում է ներքին օրգանները:

Կմախքը կազմված է ոսկորներից: Մենք շարժվում ենք մկանների շնորհիվ: Մկանները ամրացած են ոսկորներին, և երբ նրանց կծկման ու թուլացման շնորհիվ ոսկորները շարժվում են, ինչի շնորհիվ շարժվում են մեր ձեռքերը, ոտքերը կամ ամբողջ մարմինը:

Մարդու կեցվածքը կախված է կմախքի և մկանների աշխատանքից: Ճիշտ կեցվածքով մարդն ունի ուղիղ մեջք և լայն ուսեր, գլուխը բարձր է պահում և սլացիկ է: Բոլորովին այլ տեսք ունի վատ կեցվածքով մարդը. գլուխը և ուսերը կախված են, կուրծքը ներս է ընկած, ողնաշարը ծռված է: Այդ պատճառով վատ կեցվածք ունեցող մարդը դժվար է շնչում, սիրտը և այլ օրգանները վատ են աշխատում: Մարդու կեցվածքը ձևավորվում է փոքր տարիքից: Ճիշտ կեցվածք ունենալու համար անհրաժեշտ է պահպանել որոշ կանոններ.



- Միշտ ուղիղ 'սատիր'՝ գլուխդ մի փոքր թեքելով առաջ:



- Կրծքի և սեղանի միջև եղած տարածությունը պետք է հավասար լինի ասի լայնությանը:
- Հենվիր աթոռի թիկնակին:
- Ձեռքերդ սեղանին դիր հանգիստ, առանց նրանց վրա հենվելու:
- Ոտքերդ դիր հատակին ամբողջ ներքաններով:

Դիտիր նկարները և նշիր՝ ո՞ր նկարում է աշակերտը ճիշտ նստած:



Եթե հոգնել ես՝ փոխիր դիրքդ կամ տեղում նստած կատարիր մի քանի վարժություն:



- Քայլելիս ուղիղ պահիր մարմինդ:
- Եթե որևէ ծանրություն ես բարձրացնում, աշխատիր այն հավասարաչափ բաշխել երկու ձեռքերի միջև:
- Պետք է քնել ոչ շատ փափուկ, հարթ անկողնում:

Եթե մարդու մկանները թույլ են, ապա նա երբեք չի կարող լավ կեցվածք ունենալ: Հետևաբար՝ պետք է մարզել մկանները, իսկ դրա համար, դու արդեն գիտես, որ պետք է զբաղվել սպորտով:



Հարցեր և առաջադրանքներ

1. Ինչո՞ւ է կարևոր ճիշտ կեցվածք ունենալը:
2. Ինչո՞ւ վատ կեցվածքի դեպքում լավ չեն աշխատում մարդու թոքերը, սիրտը և այլ ներքին օրգանները:
3. Ի՞նչ պետք է անել մկանները զարգացնելու համար:



Եւս արդեն գիբեմ...

- Կմախքը մարդու օրգանիզմի հենարանն է և պահպանում է ներքին օրգանները: Մկանները շարժման մեջ են դնում մարդու մարմինը: Կմախքից և մկաններից է կախված մարդու կեցվածքը: Ճիշտ կեցվածք ձևավորելու համար անհրաժեշտ է հետևել նստելուն, քայլելուն, զբաղվել ֆիզիկական աշխատանքով և սպորտով:

Դաս 26 Օգտակար և վնասակար սովորություններ

Միրելի՛ բարեկամ, դու արդեն գիտես առողջ լինելու շատ և շատ կանոններ: Գիտես նաև, որ առողջ լինելու համար անհրաժեշտ է խուսափել վնասակար սովորություններից:



Այդպիսի սովորություններ են՝

• **Ուտելուց առաջ չվազցվելը:** Կեղտոտ ձեռքերով ուտելիս կարող ես վարակվել բազմաթիվ վարակիչ հիվանդություններով:



• **Սուր առարկաներով ականջները մաքրելը:** Այն կարող է վնասել լսողությունը:



• **Ուտելու ժամանակ խոսելը:** Մնունդը կարող է ընկնել շնչափող և խանգարել շնչառությանը:

Լրացրե՛ք այս շարքը և քննարկե՛ք ձեր ընկերների հետ:

Վնասակար սովորություն է նաև ծխելը:

ԵՐԲԵՔ ՄԻ՛ ՓՈՐՁԻՐ ԾԽԵԼ

Ծխախոտը պարունակում է թույն՝ նիկոտին, որը վնաս է հասցնում սրտին, ուղեղին, թոքերին, երիկամներին և այլ օրգանների:

Ծխախոտը երեխաների համար շատ ավելի վտանգավոր է, քան մեծահասակների համար: Երեխան, որը սկսում է ծխել, վատ է աճում, ցանկացած աշխատանքի դեպքում շատ շուտ հոգնում է, վատ է սովորում: Բացի այդ՝

- թուլանում է հիշողությունը,
- վատանում է տեսողությունը,
- վատանում են հոտառությունը և համի զգացողությունը,
- շատ հաճախ է հիվանդանում:



Փորձենք հիշել օգտակար սովորությունները.

- ամեն առավոտ լիցքային վարժություններ կատարելը,
- ամեն օր լոգանք ընդունելը, ձեռքերը հաճախ օձառով լվանալը,
- առավոտյան նախաճաշելը,
- փողոցը ճիշտ անցնելը,
- չուշանալը,
- ճիշտ կեցվածքով նստելը,
- ցածր ձայնով խոսելը:

Լրացրե՛ք այս շարքը:

Տրված նկարներից ընտրե՛ք այն իրավիճակները, որոնք կարող են վտանգավոր լինել առողջության համար, և այն իրավիճակները, որոնք օգտակար են և պետք է կիրառել:



Առաջադրանք

Ընտրե՛ք նյութեր և պատրաստե՛ք ցուցապատառ «Ո՛չ վնասակար սովորություններին» թեմայով:



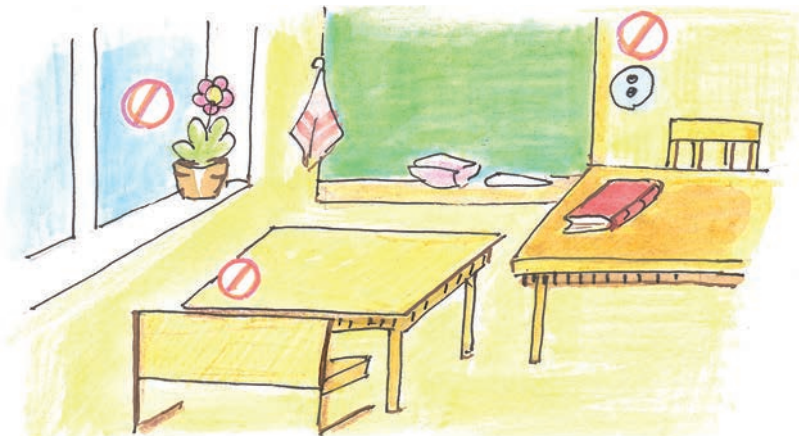
ՄԵՐ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆԸ



Դաս 27 Ինչպես պետք է վարվել վտանգավոր իրավիճակներում

Նախորդ դասարանում մենք արդեն ծանոթացել ենք մի քանի վտանգավոր իրավիճակների, որոնք կարող են պատահել տանը, փողոցում: Սովորել ենք այդ իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու և գործելու համապատասխան կանոնները: Այժմ մենք կշարունակենք ծանոթանալ մեր շրջապատի բնության որոշ երևույթների, որոշ կենդանիների ու բույսերի և նույնիսկ մարդու կողմից ստեղծված իրերի, որոնք կարող են մեզ համար վտանգավոր լինել: Դրա համար մենք պետք է պահպանենք անվտանգության կանոնները:

Մտածե՛ք «վտանգի» մասին զգուշացնող որևէ պայմանական նշան, այն փակցրե՛ք ձեր դասարանի այն մասում, որտեղ ձեր կարծիքով վտանգ կա:



Դուք գիտեք, որ բազմահարկ բնակելի շենքերն ունեն վերելակ: Եթե հաճախ ես օգտվում վերելակից, ապա քո իսկ անվտանգության համար պահպանիր հետևյալ կանոնները.



- Վերելակ մտնելուց առաջ նայիր ոտքերիդ տակ:
- Անծանոթ մարդու հետ երբեք վերելակ մի՛ նստիր:
- Վերելակի մեջ մի՛ թռչկոտիր և ավելորդ շարժումներ մի՛ արա, դրանից այն կարող է խափանվել:
- Վերելակում ոչինչ մի՛ վառիր: Կարող է հրդեհ բռնկվել. վերելակի խցիկը կլցվի ծխով, և դու շնչա-հեղձ կլինես:
- Մի՛ իջիր վերելակի հորանի մեջ:
- Շենքում հրդեհի ժամանակ վերելակից մի՛ օգտվիր, այն կարող է հանկարծակի խափանվել:

Հավանաբար ձեր տների կամ շենքերի մոտ տեսել եք, որ բոլոր հաստ էլեկտրալարերը մի փոքրիկ շինությունից են դուրս գալիս, որտեղից մեղվի բզզոցի նման ձայն է լսվում: Դա տրանսֆորմատորային ենթակայան

Է, որի միջոցով էլեկտրականություն են մատակարարում մոտակա տներին, գործարաններին և այլն:

Հիշեք: Երբեք չփորձեք բացել տրանսֆորմատորային ենթակայանի դուռը, նրա մոտ նույնիսկ մի խաղացեք: Այն մահացու վտանգավոր է, որովհետև այնտեղ բարձր լարման էլեկտրական հոսանք կա:



Մեր շրջապատի վտանգավոր տեղերից են նաև շինարարական հրապարակը և կիսակառույց շինությունները:

Երեխաներից շատերը սիրում են այդտեղ խաղալ, ինչը նույնպես վտանգավոր է: Եթե մի փոքր անուշադիր լինես, շինարարական խողովակները, խոր փոսերը, երկաթբետոնե սալերը կարող են վնասել քեզ:

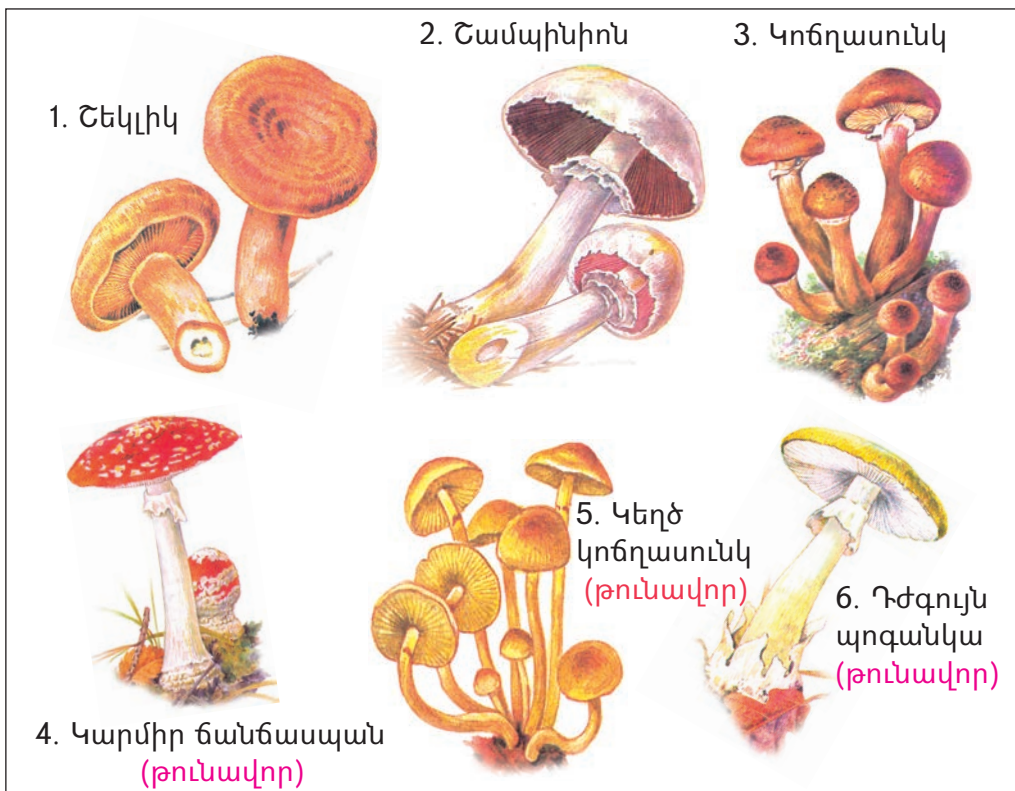
Մեր շրջակա բնությունն իր գեղեցկությամբ, օգտակարու-



թյամբ հանդերձ՝ լի է վտանգներով: Բնության մեջ պետք է միշտ աչալուրջ լինել, որովհետև վտանգը կարող է անսպասելի պատահել: Օրինակ՝ վտանգավոր կարող է լինել՝

- տեղատարափ անձրևի պատճառով առաջացած ջրհեղեղը,
- վայրի կենդանիների հետ հանկարծակի հանդիպումը,
- անձանոթ բույսեր կամ սնկեր հավաքելը:

Թունավոր սնկերն ու վտանգավոր բույսերը դժվար է մտապահել: Դրա համար՝



- Բնության մեջ զբոսնելիս մի՛ կեր պտուղներ կամ բույսի կանաչ մասեր, եթե դրանք քեզ անձանոթ են:
- Մի՛ հավաքիր այն սնկերը, որոնք չգիտես՝ թունավոր են, թե՛ ոչ: Իսկ եթե արդեն հավաքել ես, ապա անպայման հավաքածու անձանոթ բույսերն ու պտուղները ուտելուց առաջ ցնց տուր մեծերին:



Երևի շատ պատմություններ են լսել օձերի մասին և գիտես, որ դրանք թունավոր են ու հաճախ են հարձակվում մարդկանց վրա: Իրականում օձերի միայն որոշ տեսակներ են թունավոր: Հայաստանում տարածված թունավոր օձերից են հայկական իժը, գյուրզան: Օձը խիստ զգուշավոր սողուն է և խայթում է միայն ինքնապաշտպանական նպատակով: Դրա համար, նրան հանդիպելիս երբեք մի՛ մոտեցիր: Թունավոր օձի խայթոցի դեպքում՝

- խայթվածին անհապաղ տեղափոխե՛ք հիվանդանոց, նույնիսկ եթե համոզված եք, որ խայթող օձը թունավոր չէ,
- անհրաժեշտ է խայթված մասից (ոտք, ձեռք և այլն) վեր պինդ կապել ձեռքի տակ եղած պարանոց, գոտիով կամ ամուր կտորով, որպեսզի հնարավորին չափ դանդաղեցվի թույնի տարածումը օրգանիզմում:



Ես արդեն գիտեմ...

- Շրջապատի շատ իրերի, կենդանիների ու բույսերի հետ շփվելիս մեզ հետ կարող է դժբախտ պատահար տեղի ունենալ, եթե չպահպանենք անվտանգության կանոնները: Անհրաժեշտ է ճիշտ օգտվել վերելակից,



զգուշանալ տրանսֆորմատորային ենթակայանից, շինարարական հրապարակից և կիսակառույց շինություններից: Վտանգավոր են նաև թունավոր սնկերը, օձերը:



Հարցեր և առաջադրանքներ

1. Տեսրու՞մ նկարի՞ր ձեր տան մոտ գտնվող այն շինությունները, որոնք կարող են վտանգ ներկայացնել մարդկանց համար: Որևէ պայմանական նշանով նշի՞ր վտանգավոր տեղերը:
2. Որո՞նք են վերելակից ճիշտ օգտվելու կանոնները:
3. Ի՞նչ խորհուրդներ կտայի՞ր այն երեխաներին, որոնք փորձում են բացել տրանսֆորմատորային ենթակայանի դուռը կամ ուզում են խաղալ անավարտ շինությունում:
4. Ուսուցչի օգնությամբ պարզե՞ք ձեր բնակավայրի մոտ աճող ուտելի և թունավոր սնկերը: Նկարե՞ք դրանք տեսրու՞մ:
5. Ինչպե՞ս պետք է վարվել օձի խայթոցի դեպքում:

Դաս 28

Բնական աղետներ



Ո՞վ եմ, ի՞նչ եմ,
Ես չգիտեմ,
Ինքս բարի
Իմ բնույթով
Դերասան եմ:
Ես սիրում եմ
Խաղալ դերեր՝
Մեկ երկրաշարժ,



Մեկ ջրհեղեղ,
 Մեկ էլ՝ վթար...
 Ես չգիտեմ՝
 Ո՞նց է լինում,
 Ինչին դիպչում՝
 Մի փորձանք եմ
 Հետս բերում,
 Դրա համար
 Ինձ բոլորը
 ԱՂԵՏԻԿ են
 Միշտ անվանում...



(Ըստ Համլետ Մաթևոսյանի)

Մենք արդեն իմացանք, որ ինչպես տանը, այնպես էլ բնության մեջ հանդիպող վտանգավոր իրավիճակներից պետք է կարողանալ խուսափել կամ պաշտպանվել:

Բնությունը որքան գեղեցիկ է, այնքան էլ կարող է վտանգավոր լինել: Լինում են այնպիսի պատահարներ, երբ վտանգվում է շատ ու շատ մարդկանց կյանքը: Բնության այդպիսի տարերքները կոչվում են **բնական աղետներ**: Մեր երկրում հաճախ հանդիպող բնական աղետներից են **երկրաշարժը, ջրհեղեղը, սողանքն ու կայծակը**:



Հավանաբար, գարնանը, հորդառատ անձրևի ժամանակ, նախքան ամպրոպի ձայնը լսելը, տեսել ես երկնքում փայլատակող կայծակը: Դա բավականին գեղեցիկ է, սակայն կայծակի «հարվածը» կարող է խիստ վտանգավոր լինել կյանքի համար:



Վտանգից խուսափելու համար կայծակի ժամանակ՝

- չի կարելի թաքնվել բարձր ծառերի, հատկապես մենավոր ծառի տակ,
- չի կարելի լողալ բաց երկնքի տակ գտնվող ջրավազանում,



- չի կարելի նավակով լողալ,
- չի կարելի կանգնել մետաղական իրերին (օրինակ՝ մետաղական ցանկապատին) շատ մոտ,
- չի կարելի անձրևից պաշտպանվելու համար ծածկվել մետաղյա իրերով (օրինակ՝ դույլով): Բարձր ծառերը, ջուրը, մետաղյա իրերը կարծես կայծակին դեպի իրենց են «ձգում»:



Եթե կայծակի ժամանակ գտնվում ես բաց տեղանքում, ապա նախ և առաջ աշխատիր արագ հեռանալ կամ թաքնվել որևէ չոր փոսում, քարայրում կամ թփերի տակ:



Եթե կայծակի ժամանակ տանն եք, ապա պետք է՝

- անջատել էլեկտրասարքավորումները,
- փակել դռներն ու լուսամուտները,
- չօգտվել ջրի ծորակներից:

Գարնանը, երբ ձյունը հալչում է, և տեղում են հորդառատ անձրևներ, Հայաստանում լինում են ջրհեղեղներ: Իսկ ի՞նչ է **ջրհեղեղը**: Անձրևների և հալվող ձյան ջրերը թափվում են գետերի մեջ և շատացնում ջրի քանակը: Դրա հետևանքով գետերի ջուրն այնքան է բարձրանում, որ ափերից դուրս գալով ժամանակավորապես ջրածածկ է անում հողամասեր, ճանապարհներ, լցվում տների նկուղներն ու ցածր հարկերը և այլն:

Պարզ է, ջուրը
Թե ինչ կանի՝
Վերից կիջնի
Ցած կհոսի,
Թե մինչև այդ
Ձորը չուներ
Նույնիսկ առու,
Գետ կունենա
Մի վարարուն,
Իսկ թե ձորում լինի գետակ,
Այն մի հսկա գետ կդառնա՝
Ճանապարհին
Ինչ պատահի,
Հետը կառնի,
Ցած կտանի...



(Ըստ Համլետ Մաթևոսյանի)

Բնության այս տարերքի՝ ջրհեղեղի ժամանակ՝

- անմիջապես հեռացի՛ր մոտակա անվտանգ բարձրադիր որևէ տեղ (օրինակ՝ բլուր, լեռ),

- տնից դուրս գալիս անջատիր էլեկտրականությունը, փակիր ջրի և գազի ծորակները,



- եթե չես հասցնի փախչել, ապա բարձրացիր ձեր տան, շենքի վերին հարկեր, նույնիսկ՝ բարձր ծառ,
- տնից հեռանալիս քեզ հետ վերցրո՛ւ փաստաթղթերը, արժեքավոր իրերը, հագուստ, սննդի պաշար, լապտեր:

Հայաստանում և լեռնային շատ երկրներում հանդիպող բնական աղետներից է **սողանքը**:

Կարդա՛ այս բանաստեղծությունը և փորձիր ինքնուրույն նկարագրել սողանքի առաջացումը: Տեսրում նկարի՛ր քո պատկերացրած սողանքը:



...Մեկ էլ տեսար
 Լեռան լանջը
 Կամաց-կամաց
 Տեղից շարժվեց
 Ու շատ դանդաղ
 Եվ աննկատ
 Ներքև սահել
 Նա սկսեց:

Ու մի օր էլ
 Հող ու քարի
 Հսկա զանգված
 Միանգամից
 Տեղից պոկվեց,
 Վրան տներ,
 Շինություններ



Կամ այգիներ
Ու կառույցներ,
Մեծ ու փոքր
Մեքենաներ
Եվ կռունկներ,
Ամբարձիչներ,
Տեսակ-տեսակ
Տրակտորներ
Հետը առավ,
Հետը տարավ
Ձորը լցրեց,
Դրանց հսկա
Հողի շերտով
Իսկույն ծածկեց...

Համլետ Մաթևոսյան



Երբ որևէ տեղանքում սկսում է սողանք առաջանալ, նախ հողի վրա, մայթերին ճաքեր են գոյանում: Այնուհետև այդ ճաքերը կամաց-կամաց մեծանում են, դառնում մեծ ճեղքեր: Երբեմն խոր փոսեր են առաջա-

Նում, ծառերը թեքվում են, ցանկապատը տեղաշարժվում:



Ես արդեն գիտեմ...

- Բնության այն երևույթները, որոնք վտանգավոր են մարդկանց կյանքի համար, կոչվում են բնական աղետներ: Երկրաշարժը, կայծակը, սողանքը բնական աղետներ են: Ջրհեղեղը նույնպես շատ վտանգավոր է:



Հարցեր և առաջադրանքներ

1. Ինչ է բնական աղետը:
2. Ինչպե՞ս պետք է վարվել կայծակի ժամանակ:
3. Կազմիր հրահանգներ, թե ինչ կանեիր, եթե ջրհեղեղի ժամանակ տանը մենակ լինեիր: Քննարկիր դրանք դասընկերներիդ հետ:

Դաս 29 Ինչպես պաշտպանվել երկրաշարժից

Երկրաշարժը բնական աղետներից մեկն է: Երկրաշարժի ժամանակ գետինը ցնցվում է, առարկաները տատանվում կամ տեղաշարժվում են, հնարավոր է, որ տներում պահարաններ շուռ գան, պատերին առաջանան ճաքեր և այլն: Երկրաշարժերը կարող են լինել նաև կործանարար: Այդ դեպքում փլվում են հսկայական շենքեր, շինություններ, կամուրջներ, քանդվում են նույնիսկ ամբողջ քաղաքներ:



Երկրաշարժերն ամենից հաճախ տեղի են ունենում լեռնային երկրներում: Դրանք հաճախակի են լինում նաև մեր երկրում: Հայաստանում վերջին ուժեղ և աղետաբեր երկրաշարժը տեղի է ունեցել 1988թ. դեկտեմբերի 7-ին, որի հետևանքով մասնակի ավերվել են Սպիտակը, Լենինականը (Գյումրի), Կիրովականը (Վանաձոր) և դրանց հարևան գյուղական բնակավայրերը: Եղել են մարդկային բազմաթիվ զոհեր:

Երկրաշարժերը բնական այն աղետներից են, որոնք տեղի են ունենում հանկարծակի: Այն ճշգրիտ կանխատեսելը շատ դժվար է: Այդ պատճառով անհրաժեշտ է երկրաշարժին միշտ պատրաստ լինել՝ տանը, դպրոցում, հասարակական վայրերում, փողոցում:

Դրա համար՝

- Տանը ընտանիքի անդամներով նախօրոք որոշեք, թե որն է ձեր տնից ամենաանվտանգ ելքը երկրաշարժի դեպքում: Մտածեք, որ ձեր որոշած ելքով կարող է դուրս գաք գիշերով, երբ լույս չկա, և միջանցքները լցված լինեն մարդկանցով:



- Մեծերը պետք է միշտ ստուգեն բնակարանի ծխնետլույզը, գազատար խողովակները, էլեկտրական լարերը: Տանը չի կարելի պահել դյուրավառ նյութեր:

- Միշտ ձեռքի տակ ունեցեք անհրաժեշտ բժշկական պարագաներով դեղատուփ: Տան մուտքի մոտ

միշտ պահեք «առաջին անհրաժեշտության արկղիկ», որի մեջ պետք է լինեն տաք հագուստ, քնապարկ, լապտեր, մարտկոցներ, ռադիոընդունիչ, խմելու ջուր և պահածոյացված սննդի պաշար՝ 2-3 օրվա համար:

- Մեծերի հետ դու էլ հետևիր, որ ձեր շենքերի մուտքերը, աստիճանահարթակները և միջանցքները ազատ լինեն մեծածավալ առարկաներից:

Մենք մշտապես պետք է պատրաստ լինենք դիմակայելու երկրաշարժին: Երկրաշարժի ժամանակ ճիշտ վարքագիծ դրսևորելով մենք կարող ենք փրկել ոչ միայն մեր, այլև շատերի կյանքը:

Երկրաշարժի ժամանակ միշտ չէ, որ մարդիկ գտնվում են դրսում: Հնարավոր է, որ մենք լինենք դպրոցում, տանը կամ որևէ այլ շինությունում:

Երկրաշարժի ժամանակ տանը պետք է՝

- Չենթարկվել խուճապի, պահպանել հանգստություն և հանգստացնել մյուսներին:
- Պատսպարվել հիմնական պատերի տակ և հենասյուների մոտ գտնվող սեղանի տակ, որովհետև հիմնական վտանգը գալիս է շուտ վնասվող միջնորմներից, առաստաղից կախված ջահից:
- Անմիջապես անջատել բոլոր այն սարքերը, որոնք կարող են հրդեհի պատճառ դառնալ:
- Չի կարելի դուրս գալ պատշգամբ, օգտվել լուցկուց, կրակայրիչից, միացնել լույսը, որովհետև շենքում կարող է լինել գազի արտահոսք:



- Շենքը արագ լքելիս զգուշացե՛ք ընկնող իրերից, կտրված հոսանքալարերից: Մի՛ օգտվեք վերելակներից, քանի որ երկրաշարժի ժամանակ հաճախ խափանվում է դրանց աշխատանքը:



Ցնցումներն զգալու պահից մինչև այն պահը, երբ կզգաք վտանգը, կանցնի մի քանի վայրկյան: Այդ ընթացքում պարտավոր եք հստակ որոշում ընդունել՝ **կան արագ լքել շենքը, կան անվտանգ տեղ ընտրել:**

Ուսուցչի օգնությամբ ծանոթացե՛ք ձեր դպրոցի «Տարհանման պլանին»:

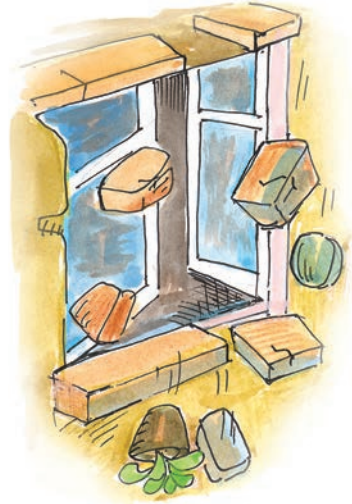
Եթե երկրաշարժի ժամանակ գտնվում եք դպրոցում, ապա պետք է՝

- Հետևել «Տարհանման պլանին», ուսուցչի ցուցումներին և չառաջացնել խուճապ:
- Թաքնվել դասաստղանների տակ մինչև ցնցումները դադարեն:



Եթե երկրաշարժի ժամանակ դուք գտնվում եք փողոցում, ապա անհրաժեշտ է՝

- Ուշադիր հետևել շենքերի քիվերին և պատերին, որոնք կարող են փլվել, հեռու մնալ աշտարակներից և ջրավազաններից:
- Անհապաղ հեռանալ շենքերից, շինություններից՝ առնվազն 10-20 մետր, ինչպես նաև՝ կամուրջներից, գազատար խողովակներից, էլեկտրական մալուխներից:



Հարցեր և առաջադրանքներ

1. Ինչ է երկրաշարժը:
2. Ինչպե՞ս պետք է պատրաստ լինել երկրաշարժին:
3. Ինչ է անհրաժեշտ անել երկրաշարժի ժամանակ տանը, դպրոցում, փողոցում:
4. Ուսուցչի օգնությամբ մշակեք երկրաշարժից պաշտպանվելու կանոնները հասարակական վայրերում, ավտոմեքենայի մեջ, գնացքում կամ մետրոյում: Նկատի՛ ունեցեք, որ՝
 - հասարակական վայրերում կան բազմաթիվ մարդիկ, որոնք երկրաշարժի ժամանակ անմիջապես կարող են վերածվել անկառավարելի ամբոխի,
 - ավտոմեքենայի մեջ, գնացքում կամ մետրոյում դուք գտնվում եք փակ տարածության մեջ, այստեղ նույնպես, սովորաբար, մարդիկ խուճապի են մատնվում:



Ես արդեն գիտեմ...

- Երկրաշարժը տեղի է ունենում հանկարծակի, գետինը և նրա վրա եղած առարկաները ցնցվում են: Երկրաշարժի ժամանակ պետք է արագ կողմնորոշվել, առանց խուճապի մատնվելու լքել շինությունները, տրանսպորտային միջոցները և դուրս գալ բաց տարածություն:



Կենդանիները գուշակում են երկրաշարժը



Երկրաշարժից առաջ շրջապատում կատարվում են փոփոխություններ, որոնք մի շարք կենդանիներ զգում են իրենց զգայական օրգանների միջոցով և սկսում են տարօրինակ վարքագիծ դրսևորել: Այսպես, օրինակ, կան փաստեր, որ երկրաշարժից առաջ ընտանի կենդանիները անհանգիստ են լինում: Ձիերը կեր չեն ուտում, խոզերը դուրս են փախչում բակից, շները կատաղորեն հաչում են, հրաժարվում բները մտնել: Եղել են դեպքեր, երբ շները երկրաշարժից առաջ սկսել են տարօրինակ

կերպով ատամներով բռնել տիրոջ շորերից և դուրս քաշել նրան տնից: Երկրաշարժից մի քանի օր առաջ օձերը լքում են իրենց թաքստոցները և փախչում: Երկրաշարժերի զարմանալի գուշակներ են ձկները: Նրանց միջոցով ճապոնացիները հատուկ ստեղծված կենդանաբանական այգում կատարում են երկրաշարժերի կանխատեսումներ:

Պատ 30 **Հարցեր և առաջադրանքներ**

«Մեր առողջությունը» և «Մեր անվտանգությունը» գլուխների կրկնության համար

1. Տետրում ավարտիր միտքը.
 - Սննդի մարսումը կատարվում է...
 - Շնչելու ժամանակ օդն անցնում է նախ մեր քթով,...
 - Արյունը մեր օրգանիզմում շրջանառություն է կատարում...
 - Գլխուղեղը մեր մարմնի...
2. Թվարկիր այն զգայարանները, որոնց միջոցով ընկալում ենք ձայնը, լույսը, հոտը, համը, անհարթ առարկան:
3. Ինչ պետք է անել տեսողությունը պահպանելու համար:
4. Ինչպե՞ս պետք է պահպանել լսողությունը:
5. Ձեր դասընկերներից մեկին խնդրե՛ք լավ չորացնել լեզուն, կապե՛ք նրա աչքերը: Այնուհետև նրա լեզվի վրա հերթով դրե՛ք կոնֆետ, երշիկի ու պանրի կտոր: Հարցրե՛ք նրան, թե ինչ համ է զգում յուրաքանչյուրի դեպքում:
6. Կապե՛ք ձեր դասընկերներից մեկի աչքերը: Այնուհետև դասարան բերե՛ք որևէ նոր իր: Խնդրե՛ք ձեր դասընկերոջը՝ շոշափելով ճանաչել այն:



7. Վերցրե՛ք մեկ տուփ խտացրած կաթ, մեկ տուփ փաթեթավորված հյութ և ձկան մեկ պահածո: Դրանց պիտակներից դուրս գրե՛ք, թե ինչ սննդաբար նյութեր կան դրանց մեջ:
8. Ի՞նչ ես կարծում, քո բոլոր դասընկերներն են ճիշտ կեցվածքով նստում աշակերտական նստարանին: Ի՞նչ խորհուրդներ կտաս նրանցից յուրաքանչյուրին:
9. Ի՞նչ անվտանգության կանոններ պետք է պահպանել վերելակից օգտվելիս, տրանսֆորմատորային ենթակայանի մոտ գտնվելիս և բնության մեջ զբոսնելիս:
10. Ի՞նչ պետք է անել
 - կայծակի,
 - ջրհեղեղի,
 - երկրաշարժի ժամանակ:

Դաս 31 *Ես արդեն գիտեմ...*
(Ամբիոբում)



- Ընկերության մեջ շատ կարևոր են վստահությունն ու անկեղծությունը:
- Տղաների ու աղջիկների տարբերությունները իրար լրացնում են և ոչ թե հակասում միմյանց:

- Ես իրավունք ունեմ. նշանակում է՝ ես կարող եմ դա անել:
- Ես պարտավոր եմ. նշանակում է՝ ես պետք է այդ անեմ:
- Արարքի ճիշտն ու սխալը որոշվում է դրա հետևանքներով:
- Այն վայրերը, որտեղ հաճախ լինում ենք, և այն մարդիկ, որոնց հետ շփվում ենք, մեր միջավայրն են:
- Օրվա ռեժիմը օգնում է մեզ ամեն ինչ ժամանակին կատարել, չհոգնել և ունենալ լավ տրամադրություն:
- Պետք է լինել համառ և գործը հասցնել մինչև վերջ:
- Աստղերը շիկացած նյութերի հսկա գնդեր են: Նրանք լույս և ջերմություն են արձակում:
- Աստղերը, Արեգակը, Երկիրը, մոլորակները, Լուսինը երկնային մարմիններ են:
- Արեգակի շուրջը Երկրի մեկ լրիվ պտույտը տևում է մեկ տարի: Ամիսը Երկրի շուրջը Լուսնի կատարած մոտ մեկ լրիվ պտույտն է:
- Տարվա եղանակներն առաջանում են, որովհետև Երկիրը պտտվում է Արեգակի շուրջը:
- Տարվա չորս եղանակների հետ կապված՝ փոխվում է բույսերի, կենդանիների և մարդու կյանքը:
- Մարդու օրգանիզմը կազմված է օրգաններից, որոնք աշխատում են համաձայնեցված:
- Գլխուղեղը մեր օրգանիզմի կառավարման կենտրոնն է:
- Մեր շրջապատի մասին ամենատպավորիչ տեղեկությունները մենք ստանում ենք տեսողության միջոցով:
- Ականջը լսողության օրգանն է: Այնտեղ է գտնվում նաև մարդու հավասարակշռության օրգանը:
- Մարդը հոտերը զգում է օդը ներշնչելու ժամանակ: Մնդի համը մարդը զգում է լեզվի միջոցով:
- Մաշկը պաշտպանում է մեր օրգանիզմը տարբեր վնասվածքներից, ցրտից, շոգից, հիվանդաբեր մանրէներից:
- Մնդի միջոցով մարդը ստանում է սննդանյութեր՝ սպիտակուցներ, ճարպեր, ածխաջրեր, վիտամիններ, ջուր և հանքային աղեր:



- Մարմինը պետք է կոփել օդի, ջրի և արևի միջոցով:
- Ճիշտ կեցվածք ձևավորելու համար անհրաժեշտ է հետևել նստելուն, քայլելուն, զբաղվել ֆիզիկական աշխատանքով և սպորտով:
- Մեր շրջապատի շատ իրերի, կենդանիների ու բույսերի հետ շփվելիս մեզ հետ կարող է դժբախտ պատահար տեղի ունենալ, եթե չպահպանենք անվտանգության կանոնները:
- Երկրաշարժը, կայծակը, սողանքը բնական աղետներ են:
- Երկրաշարժի ժամանակ պետք է արագ կողմնորոշվել, առանց խուճապի մատնվելու լքել շինությունները, տրանսպորտային միջոցները և դուրս գալ բաց տարածություն:

Բնության մեջ գտնվելու վարքի կանոններ

Սիրելի՛ բարեկամ.

Դու արդեն շատ բան ես սովորել և գիտես, թե ինչ հրաշալի է բնությունը: Առջևում ամառ է, և դեպի բնություն կազմակերպվող արշավները, էքսկուրսիաներն ու զբոսանքները քեզ կհարստացնեն նորանոր գիտելիքներով, անմոռանալի տպավորություններով:

Բայց դու պետք է միշտ հիշես, որ որքան ուշադիր լինես բնության գրկում, այնքան հետաքրքիր շատ բան կտեսնես ու կլսես:





Հիշիր նաև այս կանոնները.

- Մի՛ կոտորիր ծառերի ու թփերի ճյուղերը, մի՛ պոկիր ծաղիկները:
- Մի՛ քանդիր մրջնասնոցները, թռչունների բները:
- Մի՛ հետապնդիր ու անհանգստացրու կենդանիներին:
- Օգնություն ցույց տուր անօգնական վիճակում հայտնված կենդանիներին:
- Մի՛ աղմկիր բնության գրկում:
- Մի՛ աղտոտիր բնությունը: Քեզանից հետո բնությունը թող այնպիսի՝ վիճակում, որ երբ էլ վերադառնաս, չամաչես քո արածի համար:



Կառլոս Եղիազարյան

Լվացվել չցանկացող ծաղիկը

Մարգագետնում բազմերանգ, գեղեցիկ ու բուրավետ ծաղիկների հետ ապրում էր լվացվել չցանկացող մի ծաղիկ:

Մի օր՝ ուշ գիշերին, նա զայրացած դիմում է իր թերթերում գիշերող Ցողիկին.

– Ներկայությունդ տհաճություն է պատճառում ինձ, հեռացիր:

– Ես առանց մայր Արևի չեմ կարող հեռանալ: Սպասիր մինչև այգաբաց,– թախանձում է Ցողիկը:

– Ո՛չ, իսկույն հեռացիր,– պնդում է լվացվել չսիրող ծաղիկը և ուժգնորեն թափահարում է գլուխը, ու Ցողիկն ընկնում է ցած:

Դժվար է կռահել, թե ինչ կպատահեր խեղճ Ցողիկի հետ, եթե այդ պահին հարևան Սիզախոտը ամուր չգրկեր նրան:

– Ինչպիսի անմտություն,– հանդիմանում է Սիզախոտը,– քեզ թիթե՞ռ ես երևակայում:

– Թռչելու մտադրություն երբեք չեմ ունեցել,– բացատրում է Ցողիկը,– լվացվել չցանկացող ծաղիկն իրենից վանեց...

– Հա՛, որ այդպես է, այսուհետ ինձ հետ կգիշերես, և թող փոշին մի լավ ծածկի նրա անլվա թերթերը, տեսնե՞ք՝ ինչ պետք է անի:

Այդ օրվանից Ցողիկը գիշերեց Սիզախոտի մոտ: Իսկ լվացվել չցանկացող ծաղկի թերթերին փոշու մի այնպիսի հաստ շերտ գոյացավ, որ նա հազիվ էր կարողանում աչքերը բացել: Մեղուները նրա մոտով անցնելիս երեսները արհամարհանքով շրջում էին:



Զարմանալին այն է, որ լվացվել չցանկացող ծաղկի մտքով բնավ չէր անցնում, թե ինչու են մեղուները այդպես վարվում:

Մի անգամ էլ, երբ մի ժրաջան մեղու նրա մոտով թռչելիս երեսն արհամարհանքով շրջեց, լվացվել չցանկացող ծաղիկը քնքշաձայն դիմեց նրան.

– Համեցե՞ք, հյուրասիրվե՞ք ծաղկափոշով:

– Ընորհակալ եմ,– քնծիծաղեց Մեղուն,– նախ վրադ կուտակված փոշու շերտը սրբի՛ր, տեսնեմ՝ փո՛ւշ ես, թե՞ ծաղիկ...

Կարծես միանգամից ցրտաշունչ ձմեռ իջավ լվացվել չցանկացող ծաղկի վրա: Նա հոնգուր–հոնգուր լաց եղավ: Բայց հարևան ծաղիկներն ամենևին չնկատեցին, քանզի նրա փոշեծածկ դեմքը գրեթե չէր երևում:

Հաջորդ օրը՝ վաղ այգաբացին, լվացվել չցանկացող ծաղիկը թախանձագին խնդրեց Սիգախոտի մոտ գիշերող Ցողիկին, որ վերադառնա: Նա խոստացավ Ցողիկին, որ ամեն առավոտ կլվացվի և կդառնա մարգագետնի գեղեցիկ ու բուրավետ ծաղիկներից մեկը:



Գիրքե՛ք, սր...

- Միմերը հայտնվել են ավելի քան 3000 տարի առաջ: Օրինակ՝ հռոմեացիներն օգտագործում էին բույսերի թելիկներից պատրաստված մոմեր: Միմ պատրաստելու համար օգտագործում էին մեղրամոմ և կենդանիների ճարպ:
- Ընծուղտն աշխարհի ամենաբարձրահասակ կենդանին է: Նրա հասակը հասնում է 6 մետրի, որը հավասար է երկհարկանի տան բարձրությանը: Հետաքրքիրն այն է, որ պարանոցի ողերի քանակը համընկնում է բոլոր կաթնասունների ողերի քանակին. դրանք յոթն են:



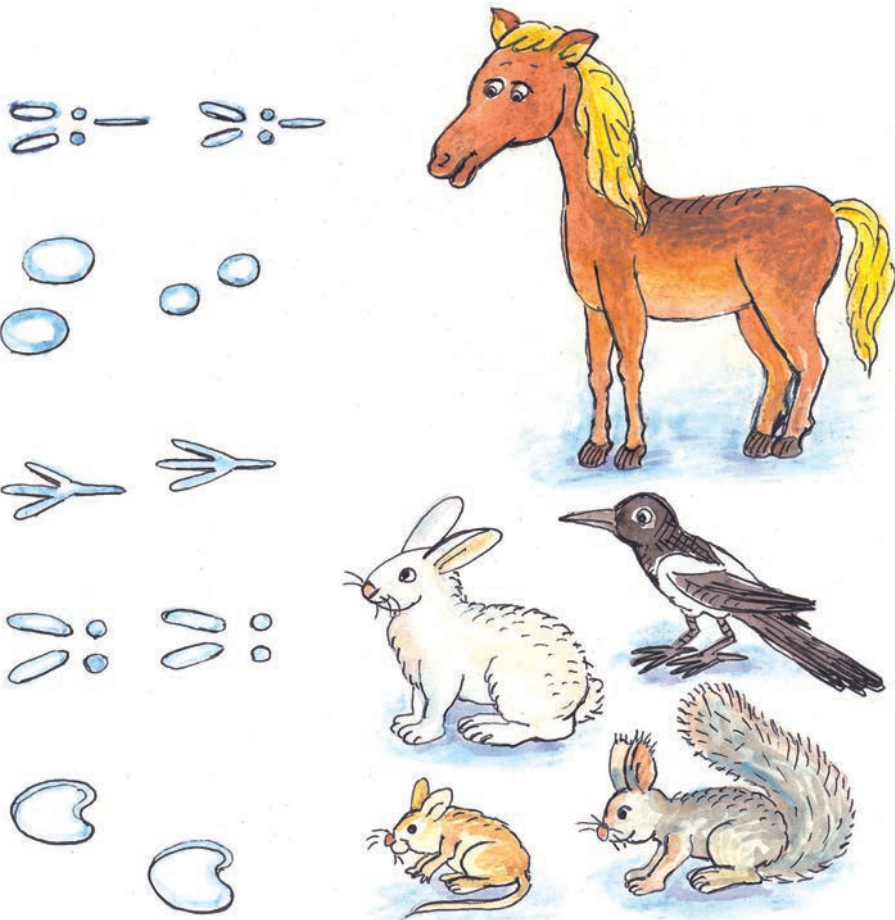
Ինչպե՛ս են որոշում ծառի փառի՛քը



Երբևիցե փորձե՛լ եք նայել ծառի կոճղին կամ սղոցված բնին: Եթե ոչ, ուրեմն անպայման նայե՛ք և կտեսնեք տարբեր երանգներով տարեկան օղակներ: Դրանք հաշվելով՝ մենք կարող ենք որոշել ծառի տարիքը: Մեկ տարվա ընթացքում բնի օղակների թիվը մեկով ավելանում է:



Ուշադիր դիտիր նկարները և որոշիր,
թե ո՞ր ոտնահետքը
ո՞ր կենդանուն է պատկանում:



Կրթական կիրք

Հյուր գնալով՝ մենք արտահայտում ենք ջերմ և բարի վերաբերմունք մեր հարազատների և ընկերների նկատմամբ: Ահա թե ինչու այցը հաճելի և գեղեցիկ դարձնելու համար շատ կարևոր է իմանալ ճիշտ վարվելաձևը:

- Հյուր գնալիս առաջին հերթին բարևում են տանտիրուհուն, հետո՝ տանտիրոջը, իսկ մյուս հյուրերին, անկախ տարիքից և սեռից, բարևում են հերթով, ինչպես որ նրանք նստած են:
- Տուն մտնելիս պետք է հանել գլխարկը: Նախքան սեղանի շուրջ նստելը՝ առավել հարմար տեղը տղան առաջարկում է աղջկան և օգնում է նրան նստել:



- Չի կարելի հյուր գնալ առանց հրավերի, որովհետև առանց զգուշացման հյուրընկալվելը կարող է տանտերերին անհարմար դրության մեջ դնել:
- Անհարմար է հյուր գնալ տանտերերին անծանոթ մարդու հետ:
- Քաղաքավարության կանոնների համաձայն՝ չպետք է հյուր գնալ ցերեկվա ժամը տասներկուսից շուտ և երեկոյան ժամը ութից ուշ: Հյուրընկալվելով՝ չպետք է մոռանալ, որ տանտերերն էլ իրենց հոգսերն ունեն:



Այդ պատճառով չպետք է երկարացնել այցը, հատկապես գեղեցիկ չէ երկարատև հրաժեշտ տալը:

- Անծանոթներին ավելի լավ է զանգահարել առավոտյան ժամը 9-ից ոչ շուտ և երեկոյան ժամը 9-ից ոչ ուշ: Իսկ դուք սիրում եք հանգստյան օրերին երկար քնել: Եթե այո, ապա միայն դուք չեք այդպիսին, այդ պատճառով էլ հանգստյան օրերին մարդկանց մի զանգահարեք առավոտյան ժամը 10-ից շուտ:



- Եթե զանգահարում եք ձեր ընկերուհուն կամ ծանոթին, և խոսափողը վերցնում է մեծահասակներից որևէ մեկը, ապա նախևառաջ բարևեք, այնուհետև ասեք ձեր անունը և նոր միայն հեռախոսի մոտ կանչեք Անահիտին կամ Արմենին: Օրինակ՝ այսպես. «Բարև՝ ձեզ, խոսում է Անին: Խնդրում եմ՝ հեռախոսի մոտ կանչեք Անահիտին»: Զրույցի ընթացքում պետք է լինել բարեհամբույր:



- Եթե խոսափողում հնչող ձայնը հեռախոսի մոտ է կանչում ձեր տան անդամներից որևէ մեկին, ապա ոչ մի դեպքում հարցուփորձ մի արեք, թե ով է խոսում, եթե նույնիսկ նա չի ներկայացել: Շատ սոգեղ է, երբ խոսափողը փոխանցելով ձեր քրոջը կամ եղբորը, ասում եք. «Նորից քո ընկերուհի Անին է զանգահարել»:
- Երբ ձեր տան անդամներից որևէ մեկը խոսում է հեռախոսով, ապա ցանկալի է, որ նրան թողնեք մենակ, հատկապես երբ զրույցն անձնական բնույթ ունի: Իսկ եթե նրան մենակ թողնելու հնարավորություն չունեք, ուրեմն բարի եղեք որոշ ժամանակով «խլանալ»: Պարտադիր չէ վիզը երկարացնել, լարվել, ականջ դնել՝ լսելու ուրիշի խոսակցությունը:



Ուշադիր դիտիր նկարները և որոշի՛ր,
թե նկարների որ զույգում պատկերվածն է ճիշտ:



Ուշադիր դիտիր նկարները և որոշի՛ր,
թե որ սննդամթերքն ունի բուսական ծագում,
իսկ որը՝ կենդանական:





Ուշադիր դիտիր
նկարները,
մեկնաբանիր և
գնահատիր:







Հայաստանի կենդանական աշխարհը

Հում Հայաստանն ունեցել է հարուստ կենդանական աշխարհ: Հազարավոր տարիներ առաջ այստեղ կարելի էր հանդիպել կենդանիների բազում տեսակների, նույնիսկ՝ փղերի: Ճիշտ է, հիմա փիղ չկա, բայց մեր հայրենիքում կատարված պեղումներից փղի կմախք է հայտնաբերվել: Մեր լեռնաշխարհում բնակվող վայրի կենդանիներից են հովազը, արջը, ոզնին, կուղբը, եղջերուն, այծյամը, վարազը, գայլը, աղվեսը և այլն: Ըստանի կենդանիներից մեր լեռնաշխարհի հնագույն բնակիչներից են ծին, էշը, կովը, ջորին, շունը: Մի քանի հազար տեսակ թռչուններ են բնակվել Հայկական լեռնաշխարհում: Հայկական լեռնաշխարհի թռչուններից են արծիվը, բազեն, ուրուրը, ցինը, քարածիծառը, որորը, աղավնին, ծնծղուկը, բուն, փայտփորիկը, սոխակը, կկուն:



Հում Հայաստանն ունեցել է հարուստ կենդանական աշխարհ: Հազարավոր տարիներ առաջ այստեղ կարելի էր հանդիպել կենդանիների բազում տեսակների, նույնիսկ՝ փղերի: Ճիշտ է, հիմա փիղ չկա, բայց մեր հայրենիքում կատարված պեղումներից փղի կմախք է հայտնաբերվել: Մեր լեռնաշխարհում բնակվող վայրի կենդանիներից են հովազը, արջը, ոզնին, կուղբը, եղջերուն, այծյամը, վարազը, գայլը, աղվեսը և այլն: Ըստանի կենդանիներից մեր լեռնաշխարհի հնագույն բնակիչներից են ծին, էշը, կովը, ջորին, շունը: Մի քանի հազար տեսակ թռչուններ են բնակվել Հայկական լեռնաշխարհում: Հայկական լեռնաշխարհի թռչուններից են արծիվը, բազեն, ուրուրը, ցինը, քարածիծառը, որորը, աղավնին, ծնծղուկը, բուն, փայտփորիկը, սոխակը, կկուն:



Մեր նախնիները պաշտել են շատ կենդանիներ և թռչուններ: Այդ պատճառով էլ հին հայկական արքայական և նախարարական զինանշանների ու դրոշների վրա պատկերվել են արծիվը, առյուծը, հովազը:

Մի քանի հազար տեսակի համնող երկկենցաղներից ու սողուններից են գորտը, դողոշը, լորտուն, կրիան, բազմազան մողեսներ, օձեր և այլն:





Հայկական լեռնաշխարհի գետերն ու լճերը հարուստ են բազմատեսակ ձկներով: Հայոց ձկների թագուհին Սևանա լճի իշխան ծուկն է: Վանա լճում ապրում է ձկան մի տեսակ՝ տառեխը: Լեռնային գետակներում տարածված ձկնատեսակն է կարմրախայտը: Հայոց ջրերում հանդիպում են նաև ծածան, սիգ, լոքո (հատկապես Արաքս գետում), կողակ և այլն:

Միջատներից են բազմատեսակ թիթեռները, ճպուռը, գատիկը, մորեխը, մեղուն, մրջյունը և այլն:





Հայաստանի բուսական աշխարհը



Հայաստանում, ինչպես և ամբողջ երկրագնդի վրա, կյանք չէր լինի առանց ջրի, օդի ու բույսերի:

Միլիոնավոր տարիներ առաջ մեր լեռնաշխարհում հայտնվել են առաջին ջրային բույսերը: Հետագայում, երբ ջրերն սկսել են քաշվել, բույսերը ցամաք են դուրս եկել և տարածվել ամենուրեք: Հայկական լեռնաշխարհում հազարավոր անուն բույսեր են աճել: Հազարամյակների ընթացքում դրանց մի զգալի մասը ոչնչացել է:

Հայաստանում հիմնականում աճում են սաղարթավոր ծառեր, որոնք աշնանը տերևաթափ են լինում և գարնանը նորից տերևակալում:



Ամեն ժողովուրդ իր սիրած, իր պաշտելի ծառն ունի: Հնագույն ժամանակներում սոսի ծառի տերևների սոսափյունով քրմերը գուշակություններ էին կատարում: Բացի այդ, հայոց հին մայրաքաղաք Արմավիրի կողքին եղել է մի արհեստական պուրակ, որը կոչվել է Սոսյաց անտառ:

Հայկական լեռնաշխարհում տարածված ծառերից են կաղնին, բարդին, կեչին, հաճարենին, թեղին, թխկին, լորենին, հոնին:

Մեր այգիների պտղատու ծառատեսակներից են ծիրանենին, դեղձենին, փշատենին, տանձենին, խնձորենին, բալենին, սալորենին, զկեռենին, ընկուզենին, նռնենին, սերկևիլենին և այլն:

Հայկական ամենահայտնի մրգերից է ծիրանը: Այս միրգն աճում է նաև ուրիշ վայրերում: Բայց հնուց եկող խոսք է, թե Արարատյան դաշտում աճած ծիրանը դշխո¹ է, մյուս կողմերում աճողը՝ նաժիշտ²: Հայկական ծիրանի համբավով օտարները Հայաստանն անվանում են ծիրանի երկիր: Հայոց ծիրանը հասունանում է հունիս-օգոստոսին: Մեր նախնիներն ասում էին, թե ծիրան ուտելով մարդ ազատվում է 12 հիվանդություններից:



1 դշխո - թագուհի, տիրուհի

2 նաժիշտ - սպասուհի, աղախին



Հայկական մրգերից են խաղողը, դեղձը, խնձորը, տանձը, կեռասը, բալը, ընկույզը, զկեռը, սալորը, փշատը, նուռը, նուշը, հոնը, սերկևիլը:

Հետաքրքիր է իմանալ, որ Հայաստանը ցորենի հնագույն հայրենիքներից մեկն է: Վաղնջական ժամանակներից Հայաստանը համարել են ցորենի շտեմարան:

Հայաստանում անհիշելի ժամանակներից սկսած մեծ քանակությամբ ծաղկավոր բույսեր են մշակվել, դեռ ավելին՝ շատ ծաղկատեսակների պատմությունը կապված է մեր երկրի հետ: Վարդակակաչը, հիրիկը, արևելյան կակաչները աշխարհում տարածվել են Հայաստանից: Ծաղկավոր բույսերից շատերը հունք են ծառայում օձանելիքի արտադրության համար: Դրանցից շատերը նաև հրաշալի դեղաբույսեր են:

(Հստ «Մանկական գանձարան»-ի)



ԲՈՎԱՆ ԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ԳԼՈՒԽ V ՄԵՐ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ	68
Դաս 17. Ճանաչիր ինքդ քեզ	68
Դաս 18. Մեր գլխուղեղը և զգայարանները	72
Դաս 19. Ինչպես ենք տեսնում	75
Դաս 20. Մեր լսողությունը	79
Դաս 21. Մեր քիթը և լեզուն	83
Դաս 22. Մեր մաշկը	87
Դաս 23. Մեր սնունդը	92
Դաս 24. Կոփենք մեր մարմինը	95
Դաս 25. Մեր կեցվածքը	99
Դաս 26. Օգտակար և վնասակար սովորություններ	101

ԳԼՈՒԽ VI ՄԵՐ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆԸ	104
Դաս 27. Ինչպես պետք է վարվել վտանգավոր իրավիճակներում	104
Դաս 28. Բնական աղետներ	109
Դաս 29. Ինչպես պաշտպանվել երկրաշարժից	115
Դաս 30. Հարցեր և առաջադրանքներ «Մեր առողջությունը» և «Մեր անվտանգությունը» գլուխների կրկնության համար	121
Դաս 31. Ես արդեն գիտեմ: Ամփոփում	122
ՀԵՏԱԲՐԲՐԱՍԵՐՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ	126

Արմեն Հովսեփյան, Ալվարո Կարապետյան,
Գուրգեն Հովհաննիսյան, Նաիրա Տողանյան,
Առաքել Գյուլբուդադյան, Լատրա Ավագյան

ԵՍ ԵՎ ՇՐՋԱԿԱ ԱՇԽԱՐՀԸ

հանրակրթական դպրոցի 3-րդ դասարանի դասագիրք

Դիզայնը՝ Ա. Բաղդասարյանի

Համակարգչային մուտքագրում՝ Ս. Այվազյան
Համակարգչային էջկապ՝ Ա. Բաղդասարյան

Սրբագրիչ՝ Է. Սեդրակյան

«ՄԱՆՄԱՐ» հրատարակչություն
Երևան, Ղ. Փարպեցու 9-7, հեռ. 53-79-82, 53-79-83
E-mail: manmar@manmar.am