

«ՀՀ Լոռու մարզի Հովհ. Թումանյանի
անվան N° 2 հիմնական դպրոց» ՊՈԱԿ-ի

I^ա դասարանի

2023-2024թ ուստարվա

ՏԱՐԴԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑԻ ԴԱՍԱՐԱՆԻ ՂԵԿԱՎԱԴՐԻ՝

ԴԱՍՏԻՐԱԿՉԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ

ՊԼԱՆ

տնօրեն՝

Լ. Միքայելյան

դասվար՝

Ա. Առաքելյան



**ՏԱՐԴԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑԻ ԴԱՍԱՐԱՆԻ ԴԵԿԱՎԱՐԻ՝
ԴԱՍՏԻՐԱԿՉԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ՊԼԱՆ**

Տարրական դպրոցում դասարանի ղեկավարը՝ դասվարը՝

- *դաստիարակչական աշխատանք է կատարում իր դասարանի սովորողների շրջանում՝ սերտորեն համագործակցելով մյուս մանկավարժական աշխատողների հետ.*

- *նպաստում է հանրակրթական դպրոցի և ընտանիքի մանկավարժական միասնական պահանջների ապահովմանը սովորողների նկատմամբ.*

- *անհրաժեշտության դեպքում սովորողների համար կազմակերպում է ուսումնական օգնություն.*

- *իրականացնում է դասարանի համար սահմանված գործավարությունը, հանրակրթական դպրոցի տնօրինությանը ներկայացնում սովորողների առաջադիմության, հաճախումների և վարքի մասին տեղեկատվություն.*

- *կազմակերպում է սովորողների առողջության ամրապնդմանն ու ֆիզիկական զարգացմանը նպաստող միջոցառումներ, մրցույթներ, նպատակային էքսկուրսիաներ, շրջագայություններ և այլ միջոցառումներ.*

- *հանրակրթական դպրոցի մանկավարժական խորհրդի քննարկմանն է ներկայացնում սովորողին կարգապահական տույժի ներկայացնելու հարցը.*

- *արգելում է սովորողների, ուսուցիչների և ծնողների այն նախաձեռնությունները, որոնք կարող են սովորողի առողջության, կյանքի վտանգ պարունակող, ինչպես նաև խաթարել ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների իրականացումը:*

Աշխատանքային պլանը կազմելիս պետք է՝

ա/ Ներկայացնել դասարանի ընդհանուր բնութագիրը

- *աշակերտների ընդհանուր քանակը/աղջիկ, տղա/*

- *աշակերտների և նրանց ընտանիքների սոցիալական վիճակը,*

- *տվյալներ նրանց առողջության և ֆիզիկական զարգացման մասին,*

- *ճանաչողական հմտություններ (ուշադրության, հիշողության, պատկերացման, մտածողության առանձնահատկություններ),*

- *զգացմունքականային և պահանջարկամտիվացիոն շրջանակներ (անհատի ուղղվածությունը, հետաքրքրությունները, հարաբերությունները, արժեքային համակարգը),*

- *աշակերտների վարքը, արարքները:*

- *աշակերտների գիտելիքների մակարդակը,*

- *հոգեբանական և սոցիալական զարգացման մակարդակը, որը*

համապատասխանում է ուսումնադաստիարակչական գործընթացի երեք ֆունկցիաներին. ուսուցանող, դաստիարակող և զարգացնող:

- *Դրանից բացի՝ դասղեկը/մանկավարժը/ ուսումնասիրում է դասարանը որպես խումբ, կոլեկտիվ. դասարանում միջանձնային հարաբերությունները,*

համախմբվածությունը, հասարակական կարծիքը, արժեքների միասնականությունը
և այլն...

- Հարցաթերթերի և այլ հարցման մեթոդների միջոցով հնարավոր է հավաքագրել տարբեր տեղեկություններ՝ աշակերտների գործունեության դրդապատճառների, անհատական որակների և արժեքային կողմնորոշումների մասին: Հարցաթերթերը լինում են բաց (աշակերտը ազատ ընտրում է պատասխանը) և փակ (պետք է ընտրել տրված պատասխաններից որևէ մեկը): Հարցաթերթի կազմումը բարդ աշխատանք է:

բ/ Նախորդ տարվա աշխատանքային պլանի համառոտ վերլուծությունը,

գ/ Հիմնախնդիրներ, որոնք հրատապ լուծման կարիք ունեն,

դ/ Նոր ուսումնական տարվա աշխատանքային պլանի նպատակը և խնդիրները:

ե/ Աշխատանքային պլանի կազման հիմնական ուղղությունները /կազմակերպչական աշխատանք, աշխատանքային դաստիարակություն, գնահատող-կողմնորոշող գործունեություն և ազատ շփում, անվտանգ երթևեկություն, աշխատանք ծնողների հետ, առողջ ապրելակերպ, ես քաղաքացին եմ Հայաստանի/:

**ԴԱՄՂԵԿԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔԱՅԻՆ ՊԼԱՆ՝
ԸՍՏ ՆԱԽԱՏԵՍՎԱԾ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՈՒՂՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ**

Դաստիարակի գործունեության ոլորտները	սեպտեմբեր	հոկտեմբեր
1. Կազմակերպչական աշխատանք	<p>1. Աշխատանքային պլանի կազմում:</p> <p>2. Դասրանի ակտիվի ընտրություն:</p> <p>3. Դասրանում հերթապահության կազմում:</p> <p>4. Դասրանական անկյան ձևավորում:</p> <p>5. Ծանոթացում դպրոցի տարհանման պլանին:</p> <p>6. Օգնել աշակերտներին արտադասարանական խմբակներում ընդգրկվելուն:</p>	<p>1. Դասրանում հերթապահության կազմակերպում:</p> <p>2. Դասագրքերով և գրենական պիտույքներով ապահովվածության վիճակի ստուգում:</p> <p>3. Մասնակցություն դպրոցի փոքրձևական տարհանման աշխատանքներին:</p> <p>4. Դասարանի սոցիալապես անապահով երեխաների ցուցակ կազմում:</p>
2. Աշխատանքային դաստիարակություն	<p>1. Դասասենյակի կանաչապատում, ծաղիկների խնամք:</p> <p>2. Դասրանի սանիտարական վիճակի պահպանում, հերթապահություն դասարանում:</p> <p>3. Մասնակցություն բակի և դպրոցամերձ տարածքի մաքրման աշխատանքներին/շաբաթօրյակ/:</p>	<p>1. Դասասենյակի հիմնավոր մաքրում:</p> <p>2. Դասասենյակը նախապատրաստել ջեռուցման շրջանին / սեզոնին/:</p> <p>3. Ծաղիկների խնամք:</p>
3. Փնահատող-կողմնորոշող գործունեություն և ազատ շփում.	<p>1. <<Եկեք ծանոթանանք>> դաս./ժամ</p> <p>2. <<Աշնանային պարահանդես>>,- ստեղծագործում են երեխաները:</p> <p>3. <<Առողջության օր>>,-մեզ հյուր են եկել բժիշկները:</p> <p>4. <<Ուլքեր են իմ ընկերները, ի նչն եմ կարևորում ընկերության մեջ>>դաս/ժամ:</p>	<p>1. Մասնակցություն <<Ուսուցչի օրը>> դպրոցում տոնակատարությանը:</p> <p>2. Կապակցված խոսքի զարգացում՝ <<Երջանիկ դիպված>>դաս/ժամ:</p> <p>3. <<Իմ աշակերտական սեղանի նոր ընկերը>> դաս/ժամ:</p>
4. Անվտանգ երթևեկության	<p>1. <<Անվտանգ երթևեկության>> կանոնների հիշեցում:</p> <p>2. <<Անվտանգ երթևեկություն>> անկյան պատրաստում</p>	<p><< Անվտանգ երթևեկության կանոններ>> տեսաֆիլմի դիտում:</p>

<p>5. Աշխատանք ծնողների հետ</p>	<p>1. Անհատական գրույց ծնողների հետ: 2. Ծնողների ներգրավումը դաստիարակչական աշխատանքներում՝ ծնող-ուսուցող, ծնող-խորհրդատու:</p>	<p>1. Ծնողական ժողով՝ ա/« Եկեք ծանոթանանք, ծնող, դասարանի ղեկավար, առարկայի ուսուցիչ>>: ք/«Համագործակցություն դասավանդող ուսուցիչների հետ>>:</p>
<p>6. Առողջ ապրելակերպ</p>	<p>1.«Քո առողջությունը, անձնական հիգիենա» դաս./ժամ 2. «Կրակի հետ չի կարելի խաղալ»-դաս/ժամ</p>	<p>1. «Համակարգիչն ընկե՞ր է, թե՞ թշնամի» դաս/ժամ: 2.«Ինչո՞ւ է անհրաժեշտ օդափոխել սենյակը»>>դ/ժ</p>
<p>Ես քաղաքացին եմ Հայաստանի</p>	<p>1.«Մենք՝ մենք Հայկի թոռներն ենք» դաս/ժամ</p>	<p>1.«Մենք- մենք հայ ենք»>>դ/ժ 2.Էքսկուրսիա՝ «Իմ ծննդավայրը»>>:</p>

Դասղեկի գործունեության ոլորտները	Նպեմքեր	Դեկտեմբեր
<p>1. Կազմակերպչական աշխատանք</p>	<p>1. Հերթապահության կազմակերպում: 2. Դպրոցական դասագրքերի և աշակերտական պիտույքների վիճակի ստուգում:</p>	<p>1. Դասարանական ակտիվի նիստ: 2. Դասարանական անկյան ձևավորում:</p>
<p>2. Աշխատանքային դաստիարակություն</p>	<p>1. Հերթապահություն դասա-Մենյակում: 2. Ծաղիկների խնամք, նախապատրաստում ձմռանը:</p>	<p>1. Դասասենյակի հիմնավոր մաքրում: 2. Հերթապահություն դասա-Մենյակում: 3. Դասասենյակի նախապատրաստումը Նոր տարվա:</p>
<p>3. Գհահատող-կողմնորոշող գործունեություն և ազատ շփում.</p>	<p>1. Մրցույթ-խաղ՝ «Սպորտլանդիա»>>: 2. «Սայրիկի օրը» մեր ընտանիքում: 3. «Սովորենք իրար հասկանալ» դաս/ժամ: 4. «Ո՞ր մասնագիտությունն է ինձ դուր գալիս և ինչո՞ւ»>>դաս/ժամ:</p>	<p>1. Անվտանգ երթևեկության շաբաթի կազմակերպում: 2. Նոր տարվա տոնակատարության նախապատրաստում: 3. Պատի թերթի լույս ընծայում՝ «Ուրախ դիմավորենք Ամանորը»>>: 4. Դիմակահանդեսի կազմակերպում: 5.«Պահպանենք վարվեցողության</p>

		կանոնները>>դաս/ժամ: 6.<<Մեր ընտանի կենդանիները>> դաս/ժամ:
4.Անվտանգ երթևեկության	1. Ոսուցողական խաղ` <<Ճանապարհային երթևեկություն>>:	1. Ծանոթանանք` <<Ճանապարհային երթևեկության նշաններ>>:
5.Աշխատանք ծնողների հետ	1. Այցելություն ռիսկային խմբի երեխաների ծնողներին: 2. Անհատական աշխատանք ծնողների հետ: 3. Համադպրոցական ծնողական ժողով:	1 Այցելություն աշակերտների ընտանիքներ, մտերմիկ զրույց ծնողների հետ: 2 Ծնողական ժողով` << Ինչո՞ւ են մեր երեխաները խաբում>>: Աշակերտների առաջադիմության գնահատում:
6. Առողջ ապրելակերպ	1. Զրույց` <<Գազը վտանգավոր կարող է լինել, երե չգիտես նրանից օգտվելու կանոնները>> դաս/ժամ: 2. Զրույց` <<Սպորտը երեխայի կյանքում>>:	1. Զրույց` <<Մենք առողջ ապրելակերպի կողմնակից ենք>>դաս/ժամ: 2. Աշակերտներին նախապատրաստել ձմեռային արձակուրդներին:
7. Ես քաղաքացին եմ Հայաստանի	1. <<Մեր ազգային հերոսները /Տիգրան Մեծ, Վարդան Մամիկոնյան/>>դաս/ժամ:	1. Մեր խորհրդանիշներ` դրոշ, գինգնշան և հիմն: Դաս/ժամ

Դասղեկի գործունեության ոլորտները	Հունվար	Փետրվար
1. Կազմակերպչական աշխատանք	1. Դասագրքերի և աշակերտական պիտույքների վիճակի ստուգում: 2. Դասարանական հերթապահության կազմակերպում:	1. Նիստ դասարանական ակտիվի հետ: 2. Հարստացնել դասարանական անկյունը:
2. Աշխատանքային դաստիարակություն	1. Դասագրքերի վերանորոգում: 2. Հերթապահություն դասարանում:	1. Դասասենյակի հիմնավոր մաքրում: 2. Հերթապահություն դասարանում:

<p>3. Գհահատող-կողմնորոշող գործունեություն և ազատ շփում</p>	<p>1.<<Իրավունք և պարտականություն>>/դաս./ ժամ: 2. Լավագույն պաստառի ստեղծում՝ <<Պայքարենք վտանգավոր սովորույթների դեմ>> 3. Ձևեռային նկարների տոնավաճառ/ դպրոցականի անկյուն/:</p>	<p>1. Մասնակցություն՝ << Ձևեռային խաղեր և ավանդական սովորույթներ>> միջոցառմանը: 2. Դաս/ժամ՝ <<Պահպանենք բնությունը- պահպանենք կյանքը>>:</p>
<p>4. Անվտանգ երթևեկության</p>	<p>Դաս/ժամ՝ << Երթևեկության անվտանգությունն են երազում աշխարհի մեծերն ու փոքրերը>>:</p>	<p>1. Երթևեկության կանոնները երեխաների խմբերով անցնելու դեպքում:</p>
<p>5. Աշխատանք ծնողների հետ</p>	<p>1. Անհատական աշխատանք ծնողների հետ: Այցելություն աշակերտների ընտանիքները:</p>	<p>1. Ծնողական ժողով՝ ա/ <<Վատ սովորույթներ, ինչպես պայքարել դրանց դեմ>>: բ/ <<Հայրիկների դերը երեխաների դաստիարակության գործում>>:</p>
<p>6. Առողջ ապրելակերպ</p>	<p>Ճշգրիտ օգտվենք օրվա ռեժիմից:</p>	<p>1. Դաս-ժամ՝ <<Օրվա ռեժիմը և առողջությունը>>:</p>
<p>7. Ես քաղաքացին եմ Հայաստանի</p>	<p>1. Միջոցառում՝ <<Ես զինվորն եմ իմ հայրենիքի>>- բանակի տոնին ընդառաջ:</p>	<p>1. <<Հայրենիքը սկսվում է իմ տնից>>դաս/ժամ:</p>

Դասղեկի գործունեության ոլորտները	Մարտ	Ապրիլ
<p>1. Կազմակերպչական աշխատանք</p>	<p>Դասագրքերի վիճակի ստուգում:</p>	<p>Աշակերտների տետրերի և օրագրերի վիճակի ստուգում:</p>
<p>2. Աշխատանքային դաստիարակություն</p>	<p>1. Դասասենյակի հիմնավոր մաքրում: 1. Հերթապահություն դասասենյակում: 3. Զրույց՝ <<Խնամքով օգտագուծենք դասագրքերը>>: Հերթապահություն դասասենյակում:</p>	<p>1. Հերթապահություն դասասենյակում: 2. Շաբաթօրյակ բակում և դպրոցամերձ տարածքում: 3. Դասասենյակի կանաչապատում:</p>
<p>3. Գնահատող-կողմնորոշող</p>	<p>1.</p>	<p>1. Միջոցառում՝ << Մեր</p>

գործունեություն և ազատ շփում.	Դաս/շամ՝ <, Մտուգաբանենք մեր դասարանի աղջիկների անունները>>: 2.<<Պահպանենք բնությունը, պահպանենք կյանքը>> դաս/ժամ: 3. Դաս/ժամ՝ <<Օգնիր ընկերոջդ մեծահոգաբար>>:Հ	շրջապատի թըչունները>>/Թռչնի օր/: 2. Դասղեկի ժամ՝ <<Միրելի գրքի էջերով>>: 3. <<Ճանապարհորդություն արևավառ ծաղիկների աշխարհում>>դաս/շամ:
4.Անվտանգ երթևեկության	Ճանապարհին՝ մարդիկ, մեքենաներ, կանոններ:	Ժամանակակից տրանսպորտ-վտանգի մեծ և անկանխատեսելի աղբյուր:
5.Աշխատանք ծնողների հետ	1.Զրույց ռիսկային խմբի երեխաների ծնողների հետ: 2.Անհատական աշխատանք ծնողների հետ: 3. Տոնական համերգ՝ նվիրված մայրիկների տոնին:	Ծնողական ժողով՝ <<Ընդլայնենք երեխաների հետաքրքրությունների շրջանակը>>:
6.Առողջ ապրելակերպ	Հրահանգներ գարնանային արձակուրդներին:	Էքսկուրսիա՝ <<Մեր շրջապատի բնության հրաշքները>>:
7.Ես քաղաքացին եմ Հայաստանի	Դաս/ժամ՝ <<Մեր ընտանիքի բարոյախրատական դասերը>>:	1.Բանավեճ՝, Պահպանենք բնությունը- պահպանենք առողջությունը>>:

Դասղեկի գործունեության ոլորտները	Մայիս
1. Կազմակերպչական աշխատանք	Դասագրքերը նախապատրաստել դպրոցի գրադարանին հանձնելու:
	1.Հերթապահություն դասարանում: 2.Մասնակցել դպրոցամերձ տարածքի բարեկարգման շարաթորյակին: 3. Դասասենյակի հիմնավոր մաքրում: 4. Գթասրտության այցեր:
3. Գհահատող-կողմնորոշող գործունեություն և ազատ շփում.	1.Հանդիսավոր տողան՝ << Հայրենիքի՝ նահատակներ, խոնարհվում ենք ձեր առաջ>>: 2.
4.Անվտանգ երթևեկության	
5.Աշխատանք ծնողների հետ	1.Օգնություն ծնողներին՝ <<Ամառային արձակուրդներին>>: 2. Համատեղ ծնողական ժողով /ծնող, ածակերտ, ուսուցիչ/: Աշակերտների տարեկան առաջադիմության ամփոփում ,

	<i>շնորհակալագրերի հանձնում:</i>
<i>6. Առողջ ապրելակերպ</i>	
<i>7. Ես քաղաքացին եմ Հայաստանի</i>	<i>Միջոցառում՝ << Հաղթանակների մայիս՝ ոչ ոք չի մոռացվել, ոչինչ չի մոռացվել >></i>

Փաստաթղթերի ցանկ, որոնք ստեղծվում, լրացվում և վարվում են դասղեկի կողմից

- 1. Դաստիարակչական գործունեության պլան՝
- Միջոցառումների համալիր ծրագիր, որտեղ ներկայացված են դաստիարակության բոլոր ուղղություններով իրականացվող աշխատանքները,
- Միջոցառումների օրացուցային պլան:*
- 2. Ուսուցիչների հետ համագործակցային աշխատանքի պլան:*
- 3. Դասրանի սոցիալապես անապահով երեխաների ցուցակ և աշխատանքների պլան:*
- 4. Դասալսումների մատյան՝ դասի վերլուծության վերաբերյալ գրառումներ ուսուցիչի հետ համատեղ:*
- 5. Ծնողական ժողովների անցկացման պլան / թեմատիկա և ժամանակացույց/:*
- 6. Ամենօրյա աշխատանքների կատարման գրանցումների մատյան:*

ԿԱԻ-ի Արագածոտնի մասնաճյուղի մասնագետ՝ Ս. Մուսայելյան

Դասղեկի ընդհանուր բնութագիրը

- 1. Դասղեկի բարեկրթության չափանիշ է հանդիսանում նրբանկատությունը, ի հակադրություն կոպտության, աննրբանկատության:*
- 2. Դասղեկը պետք է լինի խիստ, բայց բարի և անաչառ:*
- 3. Եթե դասղեկն ուզում է, որ իրեն հարգեն, առաջին հերթին ինքը պետք է հարգի ուրիշների արժանապատվությունը:*
- 4. Նախքան ուրիշներից ուշադրություն պահանջելը, դասղեկն ինքը պետք է ուշադիր լինի իրեն շրջապատողների հանդեպ, հասկանա նրանց շահերը, կարիքներն ու պահանջները:*

Պետք է ունենա

- 1. Ներքին ազատություն*
- 2. Մտածելակերպի, վարքի ազատ ընտրություն*
- 3. Սեփական արարքների հնարավոր հետևանքների համար լիարժեք պատասխանատվության գիտակցում*

Պետք է կարողանա

- 1. Պլանավորել իր մասնագիտական գործունեությունը*

2. Վերլուծել և կանխատեսել իր գործունեության արդյունքները
3. Աջակցել յուրաքանչյուր աշակերտի՝ որպես անհատ ձևավորմանը
4. Աշակերտներին սովորեցնել վերլուծել իրենց արտասուսումնական գործունեությունը
5. Կապեր հաստատել աշակերտների ծնողների, առարկայական ուսուցիչների և հասարակության հետ

Ինչն է ամենակարևորը դասղեկի համար՝ երեխաների հետ շփման մեջ

- Բարությունը (իհարկե բարությունն առանց պահանջկոտության՝ թակարդ է մանկավարժի համար, բայց պարզվում է, որ երեխաների համար դա դասղեկի ամենակարևոր հատկանիշն է: Գուցե երեխաները հոգնե՞լ են անդադար վերահսկումից և պահանջներից, և նրանց պետք են պարզ մարդկային զգացումներ),
- ուշադրությունը,
- հոգատարությունը
- իրենց հասկանալը,
- կարեկից, արձագանքող վերաբերմունքը,
- շփման համար բաց լինելը,
- բարեհամբույր լինելը,
- պատասխանատվությունը,
- մարդասիրությունը,
- անկեղծությունը,
- հումորի զգացումը,
- լրջությունը,
- հավասարակշռվածությունը,
- արդարամտությունը,
- նպատակասլացությունը,
- ժամանակակից լինելը:

Ինչն է ամենակարևորը դասղեկի համար՝ ծնողների հետ շփման մեջ

- ազնվությունն ու արդարամտությունը
- համբերատար լինելը
- հանգստությունը
- բարեկրթությունը
- նրբանկատությունը

Դասղեկ լինել՝ նշանակում է.

- մեծ պատասխանատվություն կրել,
- կարողանալ լսել և հասկանալ,
- հոգ տանել դասարանի յուրաքանչյուր աշակերտի մասին՝ նրա հոգեկան, ֆիզիկական և բարոյական վիճակի մասին,
- աջակցել (ուսման, դասարանի, ծնողների և շրջակա սոցիումի հետ շփման մեջ, ինքնաբացահայտման և ինքնագարգացման մեջ),
- ղեկավարել և կարգուկանոն պահպանել,
- փոխարինել ծնողներին, ավագ ընկերոջը (եթե դրա կարքը կա),
- արդարամիտ լինել:

Խորհուրդներ դասղեկին

- Հիշեք, որ յուրաքանչյուր երեխա իր հետաքրքրությունները, ուրախություններն ու տխրությունները՝ իր ներաշխարհն ունի, կաշուն մի եղեք:
- Քանի դեռ ճշմարտությունը չեք պարզել, հանգստություն պահպանեք:
- Մտեք երեխայի դրության մեջ, փորձեք հասկանալ, թե ինչ է նա զգում, հետո նոր միայն որոշեք՝ ինչ անել:
- Լավ ու բարի արարքներ գործեք, նրանք մեզանից են սովորում:
- Այնպես արեք որ երեխայի համար հաճելի լինի ձեզ հետ շփվելը. գովեք, ընդգծեք հաջողությունները, ոգեշնչեք նրան:
- Ավելի շատ ինքնուրույնություն և ընտրելու իրավունք տվեք:
- Ուշադիր եղեք: Չափավորեք ձեր սպասելիքները, մի մոռացեք, որ նրանք այնուամենայնիվ դեռ երեխա են:
- Խուսափեք մեղադրելուց:
- Մի՞ մեծամտացեք: Ընդունեք, որ դուք էլ ինչ-որ բան չգիտեք:
- Մի՞ սահմանափակեք ձեր երևակայությունը, մի՞ վախեցեք անսովոր երևալուց:
- Մի՞ համեմատվեք այլ ուսուցիչների հետ: Փոխարենը համեմատեք ինքներդ ձեզ՝ երեկ և այսօր: