



ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ  
ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑՆԵՐ

## ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Մասնագիտություն \_\_\_\_\_ **ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱ** \_\_\_\_\_

Թեմա \_\_\_\_\_ **«Տեխնոլոգիա» առարկայի «Խոհարարություն» բաժնի  
դասավանդման առանձնահատկությունները 5-րդ դասարանում**

Կատարող \_\_\_\_\_ **Գևորգյան Գոհարիկ Յուրիկի**  
Ազգանուն, անուն, հայրանուն

Ղեկավար \_\_\_\_\_ **տեխ.գիտ.թեկն., դոցենտ Նունե Օրդյան**  
Ազգանուն, անուն, գիտական աստիճան, կոչում

ԵՐԵՎԱՆ 2023

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ .....	3
ԳԼՈՒԽ 1. «ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ «ԽՈՂԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ» ԲԱԺՆԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ .....	4
1.1. Խոհանոցին ներկայացվող պահանջները, կահավորումը և խնամքը .....	6
1.2. Սննդի նշանակությունը մարդու կյանքում .....	9
2.3 Սննդային թունավորումներ .....	13
2.4 Սեղանի սպասքաղորումը և սեղանից օգտվելու կանոնները .....	14
ԳԼՈՒԽ 2. «ԽՈՂԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ» ԹԵՄԱՅԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ .....	16
Եզրակացություն .....	23
Գրականության ցանկ .....	24

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

«Տեխնոլոգիա» առարկայի «Խոհարարություն» բաժինը սովորողների ընդհանուր կրթության անհրաժեշտ բաղադրիչներից է, այն սովորողներին նախապատրաստում է տնային տնտեսության վարման աշխատանքներին: Սննդի պատրաստումը դա գործընթաց է ուղղված մարդու առաջնային կարիքի՝ սնվելու ապահովմանը: Հետևաբար, նմանատիպ գործունեությունը պահանջված է ցանկացած մարդու համար, իրեն և շրջապատին /ընտանիքի անդամներին, ընկերներին/ սպասարկելու համար: Այս գործունեության ոլորտին վարպետորեն տիրապետումը, որոշվում է փոխկապակցված պահանջներով, գնահատվում է բարձր, ինչպես նաև բերում որոշակի ճանաչում: Հիմնական դպրոցի «Տեխնոլոգիա» առարկայի «Խոհարարություն» բաժինը տարբերվում է սովորողների ստեղծագործական ունակությունների ակտիվ դրսևորումով և ունի իր առանձնահատկությունները՝ կապված տեխնիկական անվտանգության, սովորողների փոխհարաբերությունների, ինչպես նաև առնչվում է սովորողների ընտանեկան բյուջեն /քանի որ գործնական աշխատանքի համար անհրաժեշտ մթերքները սովորողները ձեռք են բերում իրենց միջոցներով/:

Վերը նշվածը վկայում է հետազոտական աշխատանքի թեմայի արդիականության մասին: «Խոհարարություն» բաժինը շատ կարևոր է ուսումնական գործընթացում, այն հնարավորություն է ընձեռում, զարգացնել ստեղծագործող անհատներ, դաստիարակել տնտեսական հմտություններ, նախապատրաստել հետագա կյանքին, ինչպես նաև նպաստում է մասնագիտական ընտրության հարցում:

**ԳԼՈՒԽ 1. «ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ  
«ԽՈՎԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ» ԲԱԺՆԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Համաձայն «Տեխնոլոգիա» առարկայի չափորոշիչների «Խոհարարություն» բաժնի համար սահմանվում են ուսումնառության հետևյալ վերջնարդյունքները.

**Թեմայի ուսումնասիրության արդյունքում սովորողը պետք է կարողանա՝**

1. Թվարկել ածխաջրերի, սպիտակուցների, ճարպերի, վիտամինների, բջջանյութի, հանքանյութերի և ջրի հիմնական գործառույթները օրգանիզմի համար: ներկայացնել, թե որ սննդախմբերից կարելի է դրանք ստանալ:

2. Բացատրել տարիքից, քաշից և ֆիզիկական ակտիվությունից կախված մարդու օրգանիզմի սննդարար նյութերի պահանջները:

3. Նկարագրել, թե ինչպես են որոշ սննդատեսակներ արտադրական վերամշակումից հետո ամբողջովին փոխվում և՛ բաղադրությամբ, և՛ տեսքով:

4. Կարդա գնված սննդի վրա սննդարարության մասին տեղեկատվությունը, վերլուծել և հասկանալ օգտակար և վտանգավոր նյութերի առկայությունը կամ բացակայությունը: Առաջնորդվելով մականանշմամբ՝ կարողանալ ընտրել ավելի առողջ սննդատեսակներ:

5. Ճանաչել դրսում վաճառվող սննդի խնդիրները, հասկանալ, թե ինչ հնարավոր վտանգներ կան և ինչ պետք է անել խուսափելու համար:

6. Ներկայացնել տարբեր նպատակների համար սեղանի սպասքաղերման կանոնները:

7. Պատրաստել աղցաններ և ձևավորել;

**Տեսական տեղեկություններ.**

1. Խոհանոցի կահավորանքը և խնամքը:
2. Սեղանի սպասքաղում:
3. Սեղանի շուրջ վարքի կանոնները:
4. Սննդամթերքների վրայի մականշումը:
5. Սննդի անվտանգությունը խանութում և փողոցում:
6. Սննդամթերքի մշակում, դրա կապը սննդարարության հետ:

7. Աղցանների պատրաստում:

**Գործնական աշխատանքներ.**

1. Դասարանում կազմակերպել քննարկում կապված սննդային մակնշումների հետ:

Գործնական աշխատանքներ.

2. Սեղանի սպասքադրում:

3. Աղցանի պատրաստում և ձևավորում:

Թեման դասավանդելիս ուսուցիչը պետք է նպաստի Հանրակրթության պետական չափորոշչով սահմանված հիմնական կրթական ծրագրի այն վերառարկայական վերջնարդյունքների ձևավորմանը, որոնք նշված են օրինակելի ծրագրում:

Թեմայի ուսումնական նյութը հնարավորություն է ընձեռում ուսուցչին ուսումնական գործընթացի համապատասխան դրվագներում դիտարկել ստորև բերված խաչվող հասկացությունները՝

*Օրինաչափություններ*

Սեղանից օգտվելու կանոնները

*Մասշտաբ, համամասնություն, քանակ*

Սննդային չափաբաժիններ:

Աշխատանքները կատարելիս ուսուցիչը պետք է հետևի սովորողների կողմից անվտանգության կանոնների պահպանմանը:

## 1.1. Խոհանոցին ներկայացվող պահանջները, կահավորումը և խնամքը

Խոհանոցն այն վայրն է, որտեղ պատրաստվում է սնունդը: Մարդիկ օրվա մեծ մասնանցկացնում են խոհանոցում: Այն պետք է լինի մաքուր, լուսավոր հարմարավետ (նկ. 1):



Նկ. 1

Ժամանակակից խոհանոցի դասավորությունը և կահավորանքը պետք է նպաստեն արագ և հեշտ, առանց ավելորդ ջանքեր գործադրելու կերակրատեսակների պատրաստմանը: Խոհանուցում օգտագործվում է խոհանոցային սպիտակեղեն՝ սփռոցներ և անձեռոցիկներ:

Խոհանոցային ժամանակակից կահույքը բավականին հարմարավետ է և գեղեցիկ: Այսօր այն կարելի է նախագծել յուրաքանչյուր խոհանոցի համար և նույնիսկ փոքր և խոհանոցի մակերեսն օգտագործել առավելագույն օգտակարությամբ: Խոհանոցը հիմնականում բաժանվում է հատվածների, որոնք նախատեսված են մթերքի, սպասքի, խոհանոցային պարագաների պահպանման, կերակուրների մշակման և պատրաստման համար (նկ. 2):

Օրինակ՝ սպասք լվանալու սարքը, սառնարանը , գազօջախը , ջեռոցը պետք է ընպես տեղադրել, որպեսզի դրանցից օգտվելն ավելորդ ջանքեր չպահանջի: Ժամանակակից խոհանոցային տեխնիկական միջոցները բավականին հեշտացրել են տնային տնտեսուհիների աշխատանքը:



Նկ. 2

Ժամանակ առ ժամանակ խոհանոցային տեխնիկական միջոցները պետք է մաքրել, դարակներում գտնվող իրերը դասավորել, իսկ ամենօրյա օգտագործվող սարքավորումները մաքրել յուրաքանչյուր օգտագործումից հետո:

### **Աշխատատեղի կազմակերպում**

Խոհանոցը տան այն վայրն է, որտեղ յուրաքանչյուր կին լիարժեք տանտիրուհի է զգում՝ ստեղծելով իր փոքրիկ աշխարհը: Հավանաբար բոլորը գիտեն, որ կերակուրներն ավելի համեղ են լինում, եթե դրանք պատրաստվում են սիրով ու հաճույքով:

Կերակուր պատրաստելու համար անրաժեշտ է ունենալ մթերք, խոհանոցային սպասք, գործիքներ, հարմարանքներ և ջեռուցիչ սարքեր: Խոհանոցում անհրաժեշտ են 4-5 տարբեր չափսի և բարձրության կաթսաներ:

Յուրանքանչյուր տեսակի սննդամթերք պատրաստում են հատուկ դրա համար նախատեսված են սպասքում: Օրինակ՝ բանջարեղենը, միսը հարմար է տապակել հաստ հիմք ունեցող թավաների կամ կաթսաների մեջ:

Խոհանոցում ցանկալի է ունենալ նաև տարբեր չափսի դանակներ, տարբեր նշանակության սպասք, հարմարանքներ, սարքավորումներ՝ թեյնիկ, սրճեփ, ջրազտիչ, որը տալիս է տաք և սառը ջուր, քերիչ, քամիչ, ձագար, գրտնակ, հարիչ և այլն: Այս ամենն անհրաժեշտ է դասավորել խահանոցի դարակներում այնպես, որպեսզի հնարավոր լինի պահպանել այնտեղ կարգ ու կանոն,

յուրաքանչյուրն ունենա իր հստակ տեղը, որի մասին տեղեկացված լինեն ընտանիքի բոլոր անդամները:

Խոհանոցում իր ուրույն տեղն ունի ճաշի սպասքը: Ըստ նշանակության՝ ճաշի սպասքը կարող է լինել տարբեր չափի, ձևի և նպատակի: Օրինակ՝ մեծ, խոր ափսեները նախատեսված են ճաշի համար, խորտիկների համար՝ միջին, աղանդների համար՝ միջին կամ փոքր: Ճաշի սպասքի անբաժանելի մաս են կազմում նաև գդալները, պատառաքաղները, դանակները, թիակը, ունելին և այլն:

### 1.3. Խոհանոցին ներկայացվող սանիտարահիգիենիկ պահանջները

- Խոհանոցը պահել մաքուր և կոկիկ վիճակում:
- Ժամանակ առ ժամանակ խոնավ մաքրություն անել:
- Կասեցնել միջատների հայտնվելը:
- Մաքուր սպասքը պահել փակ պահարաններում:
- Կերակրի մնացորդները հավաքել կափարիչով դույլի մեջ:
- Ժամանակին թափել աղբը:

### **Աշխատանքի անվտանգության կանոններ**

1. Էլեկտրական սարքավորումներն օգտագործել ըստ նշանակության:
2. Հետևել, որպեսզի էլեկտրալարերը չունենան վնասուած հատվածներ:
3. Միացված սարքավորումների լարերից չքաշել:
4. Հաճախակի օդափոխել խոհանոցը, գազօջախի առկայության դեպքում մշտապես բաց թողնել օդանցքը:
5. Չի կարելի գիշերը կամ տնից հեռանալիս գազօջախը թողնել գործող վիճակում:
6. Սենյակում գազի հոտ զգալիս լուցկի չվառել, այն հողեհի պատճառ կարող է դառնալ:
7. Գազի արտահոսքի ժամանակ զանգահարել 1-04 հեռախոսահամարով:
8. Հրդեհի դեպքում՝ 1-01 հեռախոսահամարով:



## 1.2. Սննդի նշանակությունը մարդու կյանքում

Սնունդը մարդու համար էներգիայի աղբյուր է: Մարդը էներգիա ծախսում է ամեն վարկյան, նույնիսկ՝ քնած ժամանակ: Օրգանիզմն առողջ սննդով ապահովելու համար անհրաժեշտ է իմանալ սննդամթերքի օգտակարության և համային հատկանիշների մասին: Առողջությունը պահպանելու համար մարդու սնունդը պետք է լինի բազմազան և պարունակի անհրաժեշտ քանակությամբ և բաղադրությամբ սննդանյութեր՝ սպիտակուցներ, ածխաջրեր, ճարպեր, ջուր, հանքային աղեր և վիտամիններ:

Սննդանյութերն օրգանիզմն ապահովում են էներգիայի անհրաժեշտ պաշարով: Օրգանիզմի կողմից ստացված էներգիան չափվում է կիլոկալորիաներով: Մարդու սնունդը հիմնականում կազմված է կենդանական և բուսական սննդամթերքներից (նկ.3):



Նկ.3

Առողջ է համարվում այնպիսի սննդակարգ, որն ապահովում է օրգանիզմը բավարար քանակությամբ բոլոր անհրաժեշտ սննդանյութերով, վիտամիններով, ջրով, հանքային աղերով և էներգիայով (կալորիաներով): Որոշ նյութեր կարող են սինթեզվել մարդու օրգանիզմում, սակայն մեզ անհրաժեշտ նյութերի մեծ մասը մենք ստանում էնք սննդի հետ:

Տարբեր մարդկանց սննդանյութերի և էներգիայի պահանջը կախված է տարիքից, սեռից, աճի տեմպից (արագությունից), ֆիզիկական ակտիվության մակարդակից, ինչպես նաև որոշ վիճակների (ինչպես օրինակ՝ հղիություն) և հիվանդությունների առկայությունից: Ընդհանուր առմամբ, դեռահասության շրջանում մարմնի արագ աճի և բոլոր օրգանների զարգացման պատճառով բարձրանում է սպիտակուցների և կալորիաների պահանջը: Այդ իսկ պատճառով սահմանափակող դիետաները խիստ վտանգավոր են դեռահասների համար:

Վիտամինները և հանքային նյութերը սննդի պարտադիր բաղադրիչներն են (նկ.4): Ի տարբերություն սննդի երեք հիմնական բաղադրամասերի (սպիտակուցներ, ճարպեր և ածխաջրեր), դրանք չունեն էներգետիկ արժեք, սակայն խիստ կարևոր են նյութափոխանակության համար:



Նկ.4.

Առողջ սննդակարգը կարելի է պատկերել սննդային բուրգի ձևով (նկ.5), որտեղ բերված են տարբեր խմբերի սննդամթերքների (հացահատիկներ և ձավարեղեն, բանջարեղեն, միրգ, կաթնամթերք, մսամթերք, լրբազգիներ, ձու և յուղեր/ ձեթեր) առաջարկվող չափաբաժինները (պատկերված են 6 գույներով):

Սննդակարգում պետք է ավելացնել բջջանյութի քանակը, օգտագործելով բանջարեղեն, միրգ, կանաչեղեն, լրբազգիներ և անմշակ ձավարեղեն: Նվազեցնել ճարպերի օգտագործումը, ի հաշիվ հազեցած (կենդանական ծագման) ճարպերի՝ յուղ, կարագ (նկ.14): Փոխարենը անհրաժեշտ է ավելացնել հազեցած ճարպաթթուների քանակը՝ բուսական յուղեր (ձեթեր), ձուկ և ծովամթերք: Սահմանափակել կերակրի աղի օգտագործումը: Նվազեցնել շաքարի օգտագործումը: Շաքարի չարաշահումը հյուծում է ենթաստամոքսային գեղձի ինսուլին արտադրող բջիջները և նպաստում է շաքարախտի զարգացմանը:

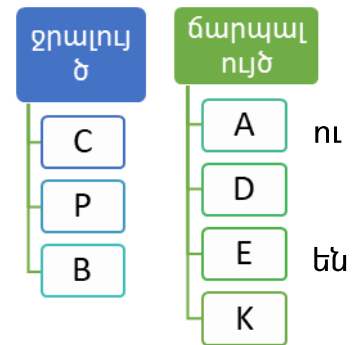
Սննդամթերքն ընտրելիս հարկավոր է ուշադիր լինել և օգտագործել միան թարմ բանջարեղեններ, միրգ, միս, ձուկ և այլն: Մրգերն ու հատապտուղները հաճապիս պահածոյացվում են (նկ.16)՝ դրանց շաքար ավելացնելով, սակայն մեծ քանակությամբ շաքարի օգտագործումը ևս վնասակար է առողջության համար. այն կարող է ավելորդ քաշի և ճարպակալման պատճառ լինել: Իսկ ինչ վերաբերվում է պահածոներին, ապա խորհուրդ է տրվում օգտագործել միայն գործարաններում

պատրաստված արտադրանքը, քանի որ դրանք պատրաստվում են բարձր ճնշման տակ՝ բացառելով թունավորումները:

## 2.2 Վիտամինների դերը մարդու կյանքում

Աճող օրգանիզմի համար առավել անհրաժեշտ է սննդի մեջ սպիտակուցների և վիտամինների պարունակությունը, որը նպաստում է երեխաների նորմալ աճին և զարգացմանը: Վիտամին(vita) լատիներեն նշանակում է

**կյանք:** Օրգանիզմը վիտամինների պահանջ զգում է հատկապես աճման շրջանում, հիվանդության, ֆիզիկական մտավոր ծանրաբերնվածությունների ժամանակ: Մեր օրերում հայտնի են մոտ 20 վիտամիններ, սրանք բաժանվում երկու մեծ խմբի՝ (աղ.1):



Չոր մաշկի դեպքում վիտամին A պարունակող քսուկներ են օգտագործվում: Այս պակասը պետք է լրացնել ոչ միայն դրսից, այլև ներսից: Պետք է սննդակարգի մեջ ներառել այնպիսի մթերքներ, որոնք պարունակում են A վիտամին: Դրանք են՝ կաթ, պանիր, ձու, միս, լյարդ, երիկամ, ձուկ:



Ձու



Կաթ



Միս

B խմբի վիտամինները հիմնականում պատասխանատու են նյարդային համակարգի պատշաճ գործունեության և, հետևաբար, հոգեկան առողջության համար: B խմբի վիտամինների պակասը կարող է հանգեցնել լուրջ հետևանքների, ինչպիսիք են արյան անոթների փոփոխությունը, նյարդային համակարգի խանգարումները և արյան մեջ խոլեստերինի մակարդակի բարձրացումը:

B խմբի վիտամինները հիմնականում պարունակում են գարու, հնդկացորենի, ձավարի, մսի, մուգհացի, նուշի, ձվի, ծաղկակաղամբի, կաղամբի, սոխի, սխտորի, բրյուսեյանկաղամբի, բրոկկոլիի, սպանախի, լոբազգիների և ոլոռի մեջ(նկ.18):



Ծաղկակաղամբ



Հնդկաձավար



Հաց

**Կարևոր վիտամինների ընդհանուր բնութագրումը**

Վիտամին	Քիմիականանվանումը	Վիտամինապարունակողմթերքները
A	Րետինոլ	Ձկանյուղ, լյարդ, ձու, կարագ, կաթ, բանջարեղեն
B1	Տիամին	Խմորասունկ, ալյուր, միս, բրնձիթեփ
B2	Թիբոֆլավին	Խմորասունկ, լյարդ, պանիր, երիկամներ, ածիկ
B3	Պանտոտենաթթու	Խմորասունկ, լյարդ, ընդեղեն, ձվիդեղնուց, սունկ, գետնանուշ
B5 (PP)	Նիկոտինաթթու	Խմորասունկ, լյարդ, հաց, ձուկ, սունկ, բրնձիթեփ
B6	Պիրիդոկսին	Խմորասունկ, բրնձիթեփ, լյարդ, ածիկ, կարտոֆիլ
B9	Ֆոլիաթթու	Լյարդ, խմորասունկ, բանջարեղեն, կաթ
B11 B12	Կորալամին	Լյարդ, միս, կաթ
C	Ասկորբինաթթու	Թարմամիրգևբանջարեղեն (կիտրոն, սևհաղարջ, նարինջ, լոլիկ, մասուր, կարտոֆիլ
D	Կալցիֆեռոլ	Խմորասունկ, ձկանլյարդ, ձու
E սերմեր	Տոկոֆեռոլ	Չմաքրածձավարեղեն, կանաչեղեն, բուսականյուղ, խնձորիսերմեր

Ի	Բիոտին	Խմորասունկ, լյարդ, կաթ, ձվիդեղնուց, գետնանուշ, շոկոլադ, բանջարեղեն, ձավարեղեն, սունկ
Կ	Ֆիլլոխինոն	Ձուկ, կանաչեղեն, լյարդ

### 2.3 Սննդային թունավորումներ

Սննդամթերքի և ուտեստների սննդային արժեքը մեծամասամբ կախված է նրանց որակից և պահպանումից: Անորակ, ժամկետանց, անվաթերի եփած սննդամթերքը պարունակում է վնասակար միկրոօրգանիզմներ, որոնք նպաստում են օրգանիզմի նյութափոխանակության և մարսողության խախտմանը:

Սննդի պատրաստման սանիտարահիգիենիկ պահանջները և կանոնների խախտումը հանգեցնում է սննդային թունավորմանը: Դրանց հիմնական ախտանիշներն են՝ ընդհանուր թուլություն, սրտխառնոց,



ցավ որովայնի շրջանում, տաքություն, փսխում:

Սննդային թունավորումները կանխելու համար անհրաժեշտ՝

- ❖ Պահպանել խոհանոցի կարգուկանոնը, մաքրությունը և հիգիենան:
- ❖ Չօգտագործել փքված կափարիչով պահածոներ և ցանկացած կասկածելի տեսք, հոտ կամ համ ունեցող սննդամթերք:

Սպասքադրման նպատակն է՝

- ❖ Ստեղծել սննդից օգտվելու համար պայմաններ Պահպանել կերակրի պատրաստման և պահպանման կանոնները:
- ❖ Խուսափել անձանոթ սնկեր օգտագործելուց:

## 2.4 Սեղանի սպասքադրումը և սեղանից օգտվելու կանոնները



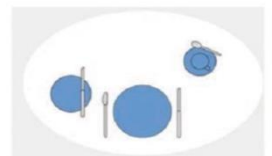
Դժվար է պատկերացնել որևէ միջոցառում առանց տոնական սեղանի: Անձեռոցիկը սեղանի սպասքադրման առանձնահատուկ ուշադրություն պահանջող տարրն է: Սեղանի սպասքադրամ ժամանակ ծախադրված անձեռոցիկները դնում են խորտիկի ափսեի վրա, ափսեի ձախ կողմում կամ բաժակի մեջ:

Գեղեցիկ սպասքադրված սեղանը հաճելի է, բարձրացնում է տրամադրությունը և գրգռում ախորժակը: Սպասքադրել սեղանը նշանակում է նախապատրաստվել նախաճաշի, ճաշի կամ ընթրիքի համար՝ ապահովելով:

- Սեղանի վրա սպասքը դասավորել որոշակի կարգով:
- Ապահովել համապատասխան սպասքով:
- Սեղանի սպասքադրումը կատարվում է հետևյալ քայլարշարով.
- Սեղանը ծածկել սփռոցով:
- Դասավորել ափսեները:
- Դասավորել ըմպանակները:
- Ծախադրել և տեղադրել անձեռոցիկները:

Սեղանի սպասքադրումը **նախաճաշի համար՝**

1. Ափսեն դրվում է աթոռի դիմաց:
2. Պատառաքաղը կամ գդալը աթսեի ձախ կողմում:
3. Դանակը՝ աջ կողմում:
4. Ափսեի աջ, դեպի վերև դրվում է թեյի կամ սուրճի բաժակը:

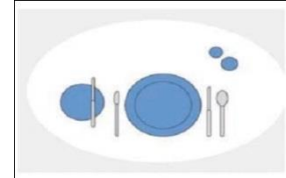


5. Ձախ կողմում, փոքր-ինչ ներքև դրվում է հացի, կարագի կամ ջեմի ափսեն, դրանցից պետք է օգտվել առանձին դանակով:

Սեղանի սպասքադրումը **ճաշի համար**՝(նկ.22)

Առաջին և երկրորդ ճաշատեսաների համար

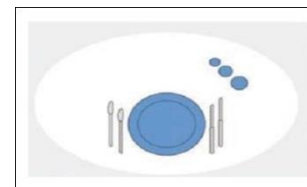
1. Երկրորդ ուտեստի ափսեն դրվում է ճաշի ափսեի տակ:
2. Ափսեից ձախ դրվում է հացի ափսեն:
3. Աջ կողմում դեպի վերև՝ բաժակները:



Սեղանի

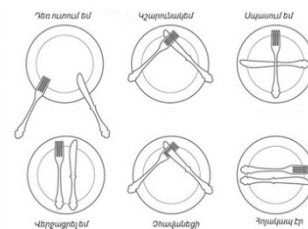
սպասքադրումը **ընթրիքի համար**

Ընթրիքի և որևէ թեթև խորտիկ դրված է աջ կողմում, դեպի վերև դրված են երեք տեսակի բաժակներ՝ գինու, հյուսի և ջրի համար: Երկու զույգ դանակ-պատառաքաղներ, որոնք նախատեսված են երկու տեսակի ուտեստի համար՝ հիմնական և խորտիկի:



### Սեղանից օգտվելու կանոնները.

- Ուտելու ժամանակ չի կարելի կծել մեծ կտորներ:
- Չի կարելի խոսել լիքը բերանով:
- Ուտելու ժամանակ չի կարելի չփչփացնել, փչել տաք կերակուրի վրա:
- Եթե սեղանի վրա ինչ-որ բան անհասանելի է հարկավոր չէ ձգվել՝ կարելի է խնդրել, որ այն փոխանցեն:
- Չի կարելի սեղանին նստել կողքով կամ ոտքը ոտքին զգած:
- Կերակուր համտեսելիս դանակը վերցնել աջ ձեռքով, պատառաքաղը՝ ձախ, միայն պատառաքաղից օգտվելու դեպքում՝ այն վերցնել աջ ձեռքով:



**ԳԼՈՒԽ 2. «ԽՈՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ» ԹԵՄԱՅԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ  
ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ**

**Թեմատիկ պլան  
Խոհարարություն (6 ժամ)**

h	Թեմա	Ժամաքանակ		
		Ընդհանուր	Տեսական	Գործնական
1.	Սննդի նշանակությունը մարդու կյանքում	1	30%	70%
2.	Օրգանիզմի համար անհրաժեշտ վիտամիններով հագեցած սնունդ	1	20%	80%
3.	Սննդային թունավորումներ	1	30%	70%
4.	Խոհանոցի դերը և նշանակությունը	1	20%	80%
5.	Խոհանոցային սպիտակեղենի տեսակները և նշանակությունը	1	20%	80%
6.	Սեղանի սպասքաղրում	1	30%	70%

**Դասիպլան**

**Առարկա՝** Տեխնոլոգիա

**Ամսաթիվ՝**

**Դասարան՝** 5-րդ

**Դասի թեմա՝** Օրգանիզմի համար անհրաժեշտ վիտամիններով հագեցած սնունդ

**Դասի տևողություն՝** 45 րոպե

**Դասի տիպը՝** համակցված



**Դասի նպատակը**՝-Աշակերտներին ծանոթացնել սպիտակուցների և վիտամինների տեսակներին:Ծանոթացնել վիտամինի խմբերին՝ջրալույծ և ճարպալույծ: Առաջին խմբի մեջ մտնում են C, P և B վիտամինները, իսկ երկրորդի մեջ՝ A, D, E և K վիտամինները: Աշակերտներին ծանոթացնել վիտամինների ազդեցությաննը օրգանիզմի վրա և սննդակարգի ճիշտ պահպանման կանոններին:

**Դասի խնդիրները.**

**Ուսուցանող**-Աշակերտներին ծանոթացնել սպիտակուցների և վիտամինների տեսակներին,դրանց պահպանման կանոններին,օգտագործման ճիշտ եղանակներին:

**Զարգացնող**- Աշակերտների մոտ ձևավորել օրգանիզմի համար անհրաժեշտ վիտամիններով հագեցած սնունդ պատրաստելու ունակություններին,կարողություններին և զարգացնել ինքնուրույն աշխատելու կարողություններ:

**Դաստիարակող** – Աշխատանքի կատարման ընթացքում աշակերտների մոտ սերմանել պատասխանատվության զգացում,աշակերտների մոտ դաստիարակել ճշտապահություն , կարգապահություն և ձևավորել խմբում աշխատելու մշակույթ:

**Աշխատանքի օբյեկտը**-Վիտամիններ

**Դասի անցկացման մեթոդները** – Մտքերի տարափ, դասախոսություն, քառաբաժան

**Դասի կահավորումը.**

- պաստառ,
- լուսանկարներ
- տեսաֆիլմ <<Վիտամինների նշանակությանը մարդու կյանքում>>

**Դասի ընթացքը.**

**1.Կազմակերպչական մաս.(2 րոպե)**

- Հաճախումների ստուգում
- Աշխատանքային հագուստի ստուգում

**2. Նախորդ նյութի ստուգում և ամփոփում հարցերի միջոցով: (5 րոպե)**

- Ինչ է սնունդը
- Ինչպես ճիշտ սնվել

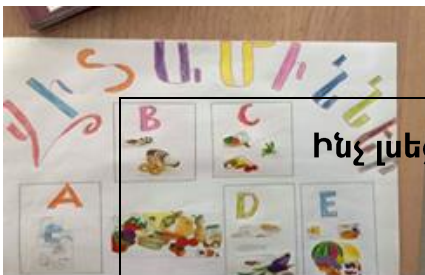
**3. Նոր նյութի հաղորդում :**


**Խթանման փուլ(3 րոպե) -Մտքերի տարափ մեթոդը:** Որպես բանալի բառ ընտրել եմ <<Վիտամին>>:

**Իմաստի ընկալման փուլ(8-10 րոպե)**-Համառոտ դասախոսություն Համառոտ դասախոսություն մեթոդը դասախոսության տեղեկատվության, նյութի համակարգված ներկայացումն է ուսուցչի կողմից: Դասախոսության խնդիրը գիտելիքի, տեղեկատվության փոխանցումն է սովորողին: Սովորողների ընդգրկումն է ուսուցման գործընթացը տեղի է ունենում հիմնականում լսելու միջոցով: Սա նշանակում է, որ դասախոսությունը ըստ էության պասիվ գործընթաց է և գործնականում խմբի մասնակիցներին փոխհարաբերվելու հնարավորություն գրեթե չի տալիս:

Աճող օրգանիզմի համար առավել անհրաժեշտ է սննդի մեջ սպիտակուցների և վիտամինների պարունակությունը, որը նպաստում է երեխաների նորմալ աճին և զարգացմանը:Վիտամին լատիներեն նշանակում է կյանք:

Վիտամիններ բարձրացնում են օրգանիզմի դիմադրողականությունը տարբեր հիվանդությունների նկատմամբ: Օրգանիզմը վիտամինների պահանջ զգում է հատկապես աճման շրջանում, հիվանդության, ֆիզիկական ու մտավոր ծանրաբեռնվածությունների ժամանակ: Հայտնի են մոտ 20 վիտամիններ, որոնք բաժանվում են երկու խմբի՝ ջրալույծ և ճարպալույծ: Առաջին խմբի մեջ են մտնում C, P և B վիտամինները, իսկ երկրորդի մեջ՝ A, D, E և K վիտամինները:



	<p><b>Ինչ լսեցի</b></p>	<p><b>Ինչ զգացի</b></p>
<p><b>Ինչ տեսա</b></p>	<p><b>Ինչպես կանվանեմ դասը</b></p>	

**Կշռադատման փուլ (3-5րոպե ) – Քառաբաժան**

#### **4. Ներածական հրահանգավորում (3-5 թույլ)**

- Աղցանի ցուցադրում, և պատրաստման գործընթաց վերլուծություն
- Գործողությունների աշխատանքային հնարների ցուցադրում
- Անվտանգության աշխատանքի կանոնների հիշեցում

#### **5.Ինքնուրույն աշխատանքի և ընթացիկ հրահանգավորում (3 թույլ)**

Ստուգել աշակերտերի պատրաստվածությունն աշխատանքին:

- 1-ին շրջայց- ստուգել աշխատատեղերի կազմակերպումը և սովորողների կեղմից աշխատանքային անվտանգության կանոնների պահպանում
- 2-րդ շրջայց- ստուգել աշխատանքային հնարների կատարման ճշգրտությունը և հաջորդականությունը:
- 3-րդ շրջայց- կատարել վերահսկողություն

#### Սովորողների գործառույթները

- Վերահսկողություն և փոխվերահսկողություն իրականացում
- Անհրաժեշտության դեպքում գործունեության ճշգրտում

#### **6.Եզրափակիչ հրահանգավում**

- Սխալների և դրանց պատճառների վերլուծություն, քննարկում
- Գնահատում
- Տնային աշխատանքի հանձնարարում

#### **7.Աշխատատեղի մաքրում**

**Հրահանգչական քարտ**  
**<<Մայրաքաղաքային աղցան>>**



-տավարի միս -400 գրամ

-



- կարտոֆիլ -3 հատ



-գազար -3հատ



-պահածոյացված կանաչ ոլոռ -200 գրամ



-թթու վարունգ -4 հատ

Կարտոֆիլը և գազարը խաշել: Կտրատել մանր խորանարդիկներով: Նույն ձևով կտրատել միսը կամ երշիկը և թթու վարունգը: Մանրացնել ձվի դեղնուցը և սպիտակուցը: Կտրատած բաղադրիչները խառնել, ավելացնել ոլոռը: Ավելացնել աղ և սև պղպե: Հավասար քանակով մայրնեզն ու թթվասերը խառնել, ավելացնել աղցանին: Զարդարել և մատուցել:



**Թեմայի դասավանդման ընթացքում կիրառված մեթոդների  
նկարագրություն**

**<<Մտքերի տարափ>>**

Մտքերի տարափը կամ մտագրոհը խմբային աշխատանքի պարզագույն, բայց շատ արդյունավետ մեթոդներից է: Դրա գլխավոր գործառույթը մտքերի գեներացիան է: Խմբի անդամների առջև կոնկրետ խնդիր է դրվում. Նրանցից յուրաքանչյուրն արտահայտում է սեփական տեսակետները՝ առանց որևէ մեկնաբանության կամ գնահատակա նտալու փորձի: Բոլոր մտքերն ու գաղափարները (արտահայտված բոլոր մտքերն ու գաղափարները ընդունելի են) գրանցվում են մաքուր թղթի կամ գրատախտակի վրա: Մտքերի տարափի արդյունքում գրառված գաղափարների վերլուծությունը կատարվում է հետագայում: «Մտքերի տարափը» մեծապես նպաստում է դասի արդյունավետության բարձրացմանը: Դասապրոցեսում «Մտքերի տարափ» մեթոդը կիրառվում է մտքերի, գաղափարների, տեսակետների ազատ և անսահմանափակ արտահայտման համար:

Այս մեթոդի շնորհիվ վերեն հանվում աշակերտների նախնական գիտելիքները՝ այն, ինչ նրանք գիտեն կամ ենթադրում են, որ գիտեն տվյալ թեմայի, նյութի վերաբերյալ: Դասի վերջում (կշռադատման փուլում), երբ արդեն աշակերտները ծանոթացել կամ յուրացրել են թեման (նյութը), անպայման անդրադարձ է կատարվում մտագրոհի արդյունքներին՝ ճշգրտելով, ուղղելով, լրացնելով, ամբողջացնելով նախնական մտքերի ու գաղափարների ցանկը: Միայն այս դեպքում է, որ աշակերտի իմացական կառույցներում տեղաշարժ է կատարվում՝ ներառելով նոր տեղեկատվությունը որպես գիտելիք:

Քննարկումների արդյունքում ստացել են այսպիսի պատկեր:

Քառակուսիների մեջ լրացված բառերը՝ սխալ էին,

եռանկյունիների մեջ՝ աննուղակի բայց ճիշտ,

իսկ օվալների մեջ՝ ճիշտ, համապատասխան բառերը:

**<<ՔԱՌԱԲԱԺԱՆ>>**

Քառաբաժան մեթոդական հնարը կարելի է կիրառել մեծ կամ փոքր խմբերով, ինչպես նաև անհատական աշխատանք կատարելիս: Աշխատանքը սկսելու համար անհրաժեշտ է գրատախտակը բաժանել չորս մասի: Քառաբաժանը հիմնականում գրավոր աշխատանքի ձև է, քանի որ անհրաժեշտ է մտքերը համապատասխանաբար գրառել չորս բաժիններից յուրաքանչյուրում: Բաժինների հանձնարարությունները ընտրված են, նյութի ընկալման և մտքի զարգացման ընթացքին համապատասխան: Անհատական աշխատանքի դեպքում զույգերն իրենց գրառումները ներկայացնում են միմյանց, ապա ողջ թիմին: Զույգի կամ թիմի ընտրությամբ աշխատանքը ներկայացվում է նաև ամբողջ դասարանին: Քառաբաժան մեթոդական հնարը նպատակահարմար է կիրառել դասի կշռադատման փուլում:

<p>Ի՞նչ լսեցի</p> <p>Վիտամինների մասին տեղեկություններ Վիտամինների օգտակարությունը</p>	<p>Ի՞նչ սովորեցի</p> <p>Վիտամինների ճիշտ օգտագործումը աննդակարգում</p>
<p>Ի՞նչ զգացի</p> <p>Սեր դեպի խոհանոցը: Ցանկություն աշխատել խոհանոցում:</p>	<p>Ի՞նչպես կանվանեմ դասը</p> <p>Գունավոր դաս</p>

## Եզրակացություն

Ուսումնասիրելով <<Խոհարարություն>> բաժնի դասավանդումը 5-րդ դասարանում՝ հանգեցի այն եզրակացության, որ ժամանակակից մեթոդների կրրառումը զգալիորեն բարձրացնում է նյութի յուրացման աստիճանը: Այդ մեթոդները բոլորի համար ստեղծում են բարենպաստ միջավայր, կատարելագործում են ուսուցիչ-աշակերտ, աշակերտ-աշակերտ փոխհարաբերությունները, նպատաստում են համագործակցային, հաղորդակցական կարողությունների ձևավորմանը և այլն: Սակայն կիրառվող մեթոդի արդյունավետության համար այն պետք է լինի ճիշտ ընտրված:

- Ուսուցման խնդիրները և նպատակները, բովանդակությունը, ուսումնական նյութի քանակը և բովանդակությունը, սովորողների պատրաստվածության մակարդակը և սրանք կարևոր բաղադրիչներ են, որոնք պետք է հիմք հանդիսանան ուսուցչի համար՝ իր աշխատանքները պլանավորելիս:
- Ուսուցիչների կողմից օգտագործվեն գնահատման նոր մեթոդներ, քանի որ գնահատումը պետք է լինի արդարացի և հիմնավորված: Յուրաքանչյուր աշակերտ սպասում է ուսուցչի կողմից լավ գնահատանքի. չէ՞որ գնահատումը ևս կարող է խթան հանդիսանալ նոր ոգևորվածությամբ դասապրոցեսին մասնակցելու, և կոտրել աշակերտի մոտ սովորելու և գնահատված լինելու ջիղը:

## Գրականության ցանկ

1. Հանրակրթական հիմնական դպրոցի «Տեխնոլոգիա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր (1-7-րդ դասարաններ): ՀՀԿԳՆ, Ս. Հովսեփյան, Մ. Աղաջանյան, Մ. Բարսեղյան, Երևան 2012թ.:
2. Ս. Հովսեփյան, Ա. Հարությունյան, Մ. Աղաջանյան, Լ. Վերոյան <<Տեխնոլոգիա>> հանրակրթական դպրոցի 6-րդ դասարանի դասագիրք Եր., Տիգրան Մեծ. 2015:
3. Ս. Հովսեփյան, Ա. Հարությունյան, Մ. Աղաջանյան, Լ. Վերոյան <<Տեխնոլոգիա>> 5-7-րդ դասարանների ուսուցչի ձեռնարկ -Եր. Տիգրան Մեծ, 2014.:
4. Ա. Հարությունյան, Ս. Հովսեփյան, Ժ. Ավետիսյան, <<Տեխնոլոգիա>> գործնական աշխատանքներ, 5-7 դասարաններ, Ուսուցչի ձեռնարկ, <<ԱՍՏՂԻԿ ԳՐԱՏՈՒՆ>> հրատարակչություն, Երևան, 2011:
5. Մասնագիտական զարգացման ձեռնարկ ուսուցիչների համար /Ա. Արնատյան, Ա. Գյուլբուդաղյան, Ս. Խաչատրյան և ուրիշ. -Եր.:
6. <http://www.dialogue.am/xohanoci-kahavorum/>
7. <https://168.am/2016/03/20/611672.html>
8. <https://hy.wikipedia.org/wiki/Բանջարեղեն>
9. <https://www.encyclopedia.am/pages.php?bld=1&hld=476>
10. <https://hy.wikipedia.org/wiki/Մակարոնեղեն>
11. <https://hy.wikipedia.org/wiki/Կաթ>