

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ԳՈՐԻՍԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ



ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ
ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑ
ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱՆ՝

Ուսուցման նախագծային տեխնոլոգիայի
կիրառությունը միջին դպրոցում
տեխնոլոգիայի դասաժամերին

ԱՌԱՐԿԱ՝

ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱ

ՀԵՂԻՆԱԿ՝

Կարինե Արզումանյան

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ
ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ՝

Յուրի Բախշյանի անվան թիվ 3 հիմնական
դպրոց

ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԳԻՏ. ՂԵԿԱՎԱՐ՝ Մ. Բունիաթյան

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԱԿՆԱՐԿ.....	4
ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՆԱԽԱԳԾՍՅԻՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ	
ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ.....	5
ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԸՆԹԱՑՔ.....	6
ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ.....	8
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	11
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	12

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Նախագծային մեթոդը հանդիսանում է հետազոտական, պրոբլեմային, ստեղծագործական մեթոդների համադրություն: Այստեղ ուսուցիչը ստանձնում է մշակողի, համակարգողի, փորձագետի, խորհրդատուի դեր: Սա նշանակում է, որ նախագծային մեթոդի հիմքում ընկած է սովորողի ճանաչողական հմտությունների, սեփական գիտելիքներն ինքնուրույն ձևակերպելու, տեղեկատվական տարածքում կողմնորոշվելու, քննադատական և ստեղծագործական մտածողության ձևավորումն ու զարգացումը:

Տեխնոլոգիան գիտություն է արվեստի և վարպետության մասին և հիմա ամբողջ համակարգը ողողված է նախագծային տեխնոլոգիաների տեղեկատվությամբ: Սակայն, իմ հետազոտական աշխատանքի նպատակն է առանձնացնել դրանցից մի կարևոր թեմա՝ մի փոքր իմացություն ճիշտ ապրելակերպի մասին, առողջ լինելու ցանկության, պատասխանատվություն երեխաների առողջության մասին: Եվ որ բնությունը մարդուն կյանքի համար է ստեղծել, որ ապրի ու վայելի:

Նախագծերը կարող են լինել անհատական և խմբային, տեղական և հեռահաղորդակցական: Ցանկացած նախագիծ կարող է ունենալ իր աշխատանքային ընթացքը: Այսպիսի ուսումնական նախագծի նպատակն այն է, որ պետք է բազմակողմանիորեն լուսաբանվի նախագծի ընթացքում իրականացվող ուսումնասիրությունների և արդյունքի ստացման ողջ ընթացքը:

Ցանկացած նախագծի հիմնական նպատակն է տարբեր կարողությունների ձևավորումը, որոնք ժամանակակից մանկավարժությունում անվանում են անձնային համալիր առանձնահատկություններ: Այն է՝ գիտելիքների, հմտությունների, արժեքների փոխկապակցում, ինչպես նաև համապատասխան իրավիճակում նրանց մոբիլիզացում և կիրառելու պատրաստակամություն:

«Երջանկության համար մարդն իր մեջ պետք է մշակի երեք սովորություն՝ մշտական առողջության սովորություն, աշխատանքի սովորություն և մշտական ուսման սովորություն»:

(Պոլ Բրեզ)

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԱԿՆԱՐԿ

Արդի հարափոփոխ աշխարհում՝ տեղեկատվական և հաղորդակցական տեխնոլոգիաների առկայության պայմաններում, երբ աշխատաշուկան լեփ-լեցուն է բազում նոր մասնագիտություններով, երիտասարդ կադրերով, հրամայական խնդիր է դարձել այդ զարգացումներին և փոփոխություններին համընթաց քայլերը ինչին օգնում է ստեղծարար մտածողությունը:

Սովորողը պետք է դրսևորի հետազոտելու, փորձարկելու, տարբեր գործիքակազմեր համադրելու կարողություն, ուրիշների հետ համատեղ կամ ինքնուրույն մշակի և իրականացնի նախագծեր, ցուցաբերի հանդուրժողականություն, ապրումակցում և մարդասիրություն:

Միջին դասարաններում սովորողը պետք է պատրաստ լինի հասունացման շրջանում իր և տարեկիցների հետ կատարվող ֆիզիկական, ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական փոփոխություններին, ունենա ինքնախնամքի, հիգիենայի հմտություններ: Դեռահասության շրջանում ճանաչի և վերլուծի հավանական ռիսկերը և ունանա դրանցից խուսափելու և նման իրավիչակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Դպրոցականն իմանա ինչ բան է առողջ լինելը, ինչպես հաղթահարել հիվանդությունները, իմանա առողջ սնման օրենքները, նոր էներգետիկ հիմունքների վրա:

ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՆԱԽԱԳԾԱՅԻՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

<<Տեխնոլոգիա>> ուսումնական առարկայի նպատակը ստեղծարար, նորարար, նախաձեռնող, ձեռնարկատիրական մտածողություն, ազգային նկարագիր ունեցող անձի ձևավորումն է, ով արվեստին ու արհեստին հաղորդակցվելու, աշխատանքի պրակտիկ ձևերին և նորագույն տեխնոլոգիաներին տիրապետելու, ռեսուրսներն արդյունավետ տնօրինելու միջոցով ստեղծում է մարդկային կարիքներին ու ցանկություններին համապատասխանող ապրանքներ, ծառայություններ և համակարգեր: Այն տեխնոլոգիական միջավայրի և արտադրական գործընթացների նկարագրությանը, գաղափարները գործողության վերածելու հմտությունների ձևավորմանը միտված շարունակական գործընթաց է, որի նպատակը մարդու բարեկեցությունն է:

1. Ընդլայնել պատկերացումները առողջ սննդի վերաբերյալ: Քաղցրավենիքի նկատմամբ սովորողների անհագ սերը, դրա վտանգավորությունը կանխելու, նվազագույնի հասցնելու և նոր գիտելիքներ ձեռք բերելու:
2. Ուսումնասիրել հայկական գյուղական միջավայրերում ավանդական մշակութային պրակտիկաների շարունակականությունն ու հարմարեցումը արդի ժամանակներին և խնդիրներին:
3. Մասնակից դարձնել սովորողներին բոված ցորենից(փոխինձ) քաղցրավենիք ստանալու պատմական ուղուն:
4. Ծանոթացնել մեղրի, ընդեղենի, բոված ցորենի համադրությամբ առողջ և բնական կոնֆետներ ստանալու տեխնոլոգիային:
5. Շոկոլադի պատմությունը, օգտակարությունը և այսօրվա պահանջարկը:

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԸՆԹԱՑՔ

Հետազոտական աշխատանքի նորույթը գործնական է և նոր մեկնաբանությունների առաջարկություն:

Հայերը շատակերների թվին դասվող ազգ են: Դա բացատրվում է սեղանին դրվող ուտելիքների բազմազանությամբ: Եվ ախորժակը դառնում է մեր տիրակալը:

Պետք չէ չարաշահել սնունդը, բայց, միևնույն ժամանակ պետք է լինի՝ բազմազան: Օրինակ՝ միայն մրգերով չի կարող ապրել մարդը, բայց եթե մրգերին ավելացվի 2-3 ընկույզ, մրգային սննդակարգի արժեքը զգալիորեն կբարձրանա:

Պետք է ընկույզները և արևածաղիկը օգտագործել որպես սպիտակուցի հիմնական աղբյուր: Ցանկացած տեսակի ընկույզներում պարունակվում է անհրաժեշտ քանակությամբ սպիտակուց. եթե ընկույզի քանակը քիչ է, դա կարելի է համալրել կանաչ տերևների սպիտակուցով: Ընկույզները, արևածաղիկը արունակում են հանքայինների և վիտամինների հարուստ պաշարներ, հեշտ յուրացվող յուղեր և շաքարներ:



Ացտեկ, Մարդը տեղափոխում է կակաոյի հատիկ, 1440-1521: Կոկանային քար՝ կարմիր հետքերով: Բրուքլինի թանգարան

Շոկոլադը բարձր կալորիականությամբ մթերք է: Եթե այն օգտագործեք մեծ քանակությամբ, դա կարող է հանգեցնել ավելորդ քաշի՝ դրանից բխող բոլոր հետևանքներով՝ սրտանոթային համակարգի աշխատանքի խանգարում, շնչահեղձություն, շաքարային դիաբետի զարգացում, հիպերտոնիա: Հատկապես բարձր կալորիականության է սպիտակ շոկոլադը նրանում բացակայում է կակաոն ու դրա հետ միասին գրեթե բոլոր օգտակար հատկությունները: Կաթնային շոկոլադը նույնպես ավելի կալորիական է, քան սևը՝ շաքարի, կաթի փոշու և այլ բաղադրիչների ավելացման պատճառով: Ուստի կաթն ու սպիտակ շոկոլադն ավելի շատ վնաս են հասցնում օրգանիզմին, քան օգուտ:

Շոկոլադը պարունակում է կոֆեին, որը մեծ չափաբաժինների օգտագործման դեպքում կարող է հանգեցնել տախիկարդիայի, անհանգստության և արյան բարձր ճնշման: Ուստի պետք է շոկոլադ ուտել հազվադեպ՝ փոքր քանակությամբ: Շոկոլադի շատ օգտագործման դեպքում կարող է գլխացավեր առաջացնել կոֆեինի և ֆենեթիլամինի պարունակության պատճառով, որոնք վտանգավոր են միայն մեծ քանակությամբ:



Կակաոյի հատիկներ

Շոկոլադը պարունակում է ավելի քան 600 համային միացություններ, որոնք տալիս են դրա հստակ բույրը:

Բժիշկները խորհուրդ են տալիս չափավոր ուտել միայն մուգ շոկոլադ, որը պարունակում է առնվազն 70% կակաո և չի պարունակում կաթ: Միայն այս դեպքում շոկոլադը բարեբար ազդեցություն է թողնում մարդու օրգանիզմի վրա:



Շոկոլադը պատրաստվում է Կակաոյի հատիկներից: Կակաոյի բերքը հասնելու տարբեր փուլերում:

Ահա և 8 պատճառ, որոնք ապացուցում են, որ դառը շոկոլադն օգտակար է օրգանիզմի համար.

1. Սև շոկոլադը կարող է օգնել կանխել սրտի հիվանդությունը և ինսուլտի ռիսկը:
2. Համեղ հյուրասիրությունը կարող է կանխել հիշողության կորուստը (կցանկանայի իմանալ այս փաստը իմ վերջին քննությունների համար) և բարձրացնել ձեր տրամադրությունը:
3. Դա կարող է բարելավել արյան մեջ շաքարի մակարդակը և նվազեցնել շաքարախտով հիվանդանալու հավանականությունը:
4. Շոկոլադը օգտակար է ձեր աղիների համար և օգնում է նիհարելուն: Այո, դուք կարդացել եք այդ ճիշտ մարդիկ:
5. Այն պայքարում է ազատ ռադիկալների դեմ և դեր է խաղում քաղցկեղի կանխարգելման գործում:
6. Շոկոլադը օգտակար է ձեր մաշկի համար մեկից ավելի եղանակներով:
7. Այս ուտելի բուժումը կարող է լավ խոլեստերինը բարձրացնել, իսկ վատ խոլեստերինը՝ իջեցնել:
8. Սև շոկոլադը սննդարար և համեղ է:

Այսպիսով, առողջ ապրելակերպի համար նախընտրելի է տան պայմաններում, բնական և մաքուր մթերքներից՝ բոված ցորեն (փոխինձ), ընկույզ և այլ ընդդեմներ, արևածաղիկ, դառը շոկոլադ, մեղր, չրեր, արմավ և այլն, պատրաստել տնային կոնֆետներ, որի օգտագործման ժամանակ վստահ կլինեք որ ընդունում ենք առողջ սնունդ:

Երբեմն մոռացված հինը վերածնվում է նոր հիմքի վրա և ապրում երկու կյանք, բայց արդեն նոր կատարյալ ձևով, որը պահանջում է երևակայություն, գիտություն, տեխնիկայի իրական նվաճումներ, գիտական կանխատեսման հիմնավորված կիրառում, կշռադատված հաշվարկ: Ցանկացած ստեղծագործական աշխատանքի արդյունավետ կազմակերպման համար կարևոր պայման է աշխատանքային միջավայրի ստեղծումը, կազմակերպումը և պլանավորումը:

Կյանքն առաջարկում է կոնկրետ խնդիրներ, բայց միշտ չէ, որ գտնվում է դրանց արդյունավետ լուծումները:

Ես, իրականացնելով որոնողական աշխատանք, համոզվեցի, որ մեր սննդակարգից պետք է հանել ոչ օգտակար սննդամթերքները և մեր սերունդներին նույնպես ուղղորդել, որ սնվեն ճիշտ, առողջ և գրագետ:

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ



Ցորենը հնագույն մշակաբույս է, մարդն այն սկսել է օգտագործել 7 հազար տարի առաջ, իսկ նրանից հաց թխել՝ 4 հազար տարի առաջ: Այն մեր օրգանիզմի ամենաանհրաժեշտ և օգտակար բույսն է: Ցորենը մի ուրիշ առավելություն էլ ունի. միակ մշակովի բույսն է, որն աճում և բերք է տալիս բոլոր մայրցամաքներում: Այն համարվում է կյանքի համար անհրաժեշտ

Ջնուց ի վեր մեր տատիկները ցորենը լվացել, չորացրել, բովել և մանրացրել են երկանքով:

Մանրացրած ցորենը մաղել են, փոշին վերցրել և դրանից պատրաստել են ամենապարզագույն քաղցրավենիքը: Մեղրաջուր և բոված այլուր՝ մեր մանկության ամենաքաղցր համը:

Այն շատ օգտակար և բուժիչ հատկություններ ունի:



Այժմ, երկանքին փոխարինում են տարբեր տեսակի էլեկտրական աղացները: Այս սարքի միջոցով կարելի է պատրաստել բարձրորակ էներգետիկ բարձր արժեքներով կոնֆետներ՝ տնային պայմաններում:

Կարելի է ներկայացնել բազում օգտակար բաղադրատոմսեր: Օրինակ՝

Բաղադրատոմս 1-Բոված, փոշիացրած ցորեն, մեղր, ընդդեմ:
Բաղադրատոմս 2- Կտրատած ընկույզ, արևածաղիկ, բոված, մանրացրած ցորեն, մեղր:



Բաղադրատոմս 3-Արմավի կորիզը հանել, կորիզի փոխարեն դնել ընկույզ, այնուհետև պատել դառը շոկոլադով:

Բաղադրատոմս 4-Ընկույզը մաքրել, աղալ, ավելացնել մանր, կտրատած չրեր, մեղր կամ մրգային շաքար:

Բաղադրատոմս 5-Թրջել չամիչը, խուրման, թուզը և չոր տանձը, ավելացնել աղացած ընկույզ: Պատրաստել փոքրիկ գնդիկներ և ձևավորել ըստ ցանկության:



Մեղրը արևի կտոր է սեղանին:



Ընդհանուր ամրապնդող բաղադրատոմս: 300գ մաքրած ընկույզ, 300գ ծիրանի չիր, 300գ չամիչ, 2 միջին չափի կեղևով կիտրոն անց կացնել աղացով և խառնել 300գ մեղրին: Ուտել օրական 1-2 գդալից ոչ ավելի: Պահել սառնարանում:



Քաղցրավենիքը, որ հիմա մենք և շրջապատի մարդիկ այդքան շատ օգտագործում են, կարող ենք ենթադրել, որ այն քայքայում և թունավորում է մարդուն: Բանն այն է, որ մարդում կամ կենդանու օրգանիզմում անկացած սպիտակուցի ավելցուկը պետք է այրվի, անգամ եթե օրգանիզմը չունի ջերմազոյացման կարիք, այսինքն՝ պետք է այրվի ստիպողաբար: Դա անհրաժեշտ է, որովհետև չյուրացված սպիտակուցը վերածվում է թունավոր նյութերի: Եվ օրգանիզմը ստիպված ավելորդ սպիտակուցի ստիպողական վերացման համար օգտագործում է յուղերի և ածխաջրերի այրման համար անհրաժեշտ էներգիան: Իսկ նրանք արդեն առանց այրվելու կուտակվում մնում են մարմնում անմարս վիճակում: Չմարսված մասնիկները, ընկնելով հաստ աղիք, կուտակվում են այնտեղ չմարսված զանգվածով: Հաստ աղիքի արյունատար անոթների պատերով շարունակվում է կղկղանքից քայքայված նյութերի ներծծումը արյան մեջ և արյան հոսքով նրանք տարածվում են ամբողջ օրգանիզմով՝ թունավորելով այն:



Շաքարով հարստացված սննդամթերքներում համարյա չկան կալորիաներ: Այդ մթերքները շատ քիչ բան են տալիս օրգանիզմին վիտամիններով, հանքային նյութերով, հիմնական յուղերով և սպիտակուցով բավարարելու համար: Որպեսզի նյութափոխանակության ընթացքում շաքարը յուրացվի, անհրաժեշտ են B1, B2, B4 խմբերի վիտամինների, պանտոտենային թթվի, ֆոսֆորի, մագնիումի մեծ քանակություն: Ահա թե ինչու մեղրի, չրերի, մրգերի, հատապտուղների, քաղցր բանջարեղենի փոխարեն շաքար և շաքար պարունակող մթերքներ օգտագործողների շրջանում նկատվում է բնական շաքարների և վիտամինների պակասություն:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Ժամանակակից աշխարհը առանց տեխնոլոգիական առաջընթացին համահունչ գիտելիքների անհնար է պատկերացնել:

Ուսումնասիրությունների և հետազոտությունների արդյունքում հանգել եմ հետևյալ եզրակացություններին, որ արդյունավետ նախագծային ուսուցում կազմակերպելու գործընթացում ակտիվ մասնակցություն ունենան բոլոր աշակերտները և ոչ թե նրանց մի մասը:

Անհրաժեշտ պայմաններից մեկը, թերևս առաջնայինը, այն է, որ ստեղծվեն այնպիսի դրական շարժառիթներ և բարենպաստ դրդապատճառներ, որոնք աշակերտներին կմղեն ուսումնական գործունեության: Իսկ այդ դրդապատճառները բացահայտելու համար պետք է օգտագործել թեմայի և յուրաքանչյուր դասի կրթական ներուժը:

Անմիջական կապը շրջապատող իրականության, երեխայի կյանքի ու կենսափորձի, հետաքրքրությունների ու երևակայության հետ, գիտելիքների կիրառական նշանակության պարզաբանումը, դրանց միջոցով իրատեսական հնարավորությունների արտահայտումը և բազմաթիվ այլ արժեքներ, նպատակային օգտագործելու դեպքում, մեծ հեռանկարներ են բացվում սովորողի անձի ինքնահաստատման և ինքնաարտահայտման համար:

Ուսուցումը սովորողի ներսում տեղի ունեցող բարդ գործընթաց է: Ուսուցիչն այն կարող է միայն ուղղորդել, ստեղծել դրա համար նպաստավոր միջավայր, աջակցել և մտածելու հնարավորություն ընձեռել:

Նախագծային ուսուցում կիրառող ուսուցիչը պետք է լինի համբերատար խմբի անդամներին ուղղորդելու համար: Անհրաժեշտ է բավական ժամանակ միմյանց հետ ազատ և հարմարավետ զգալու համար: Նախագծային ուսուցման դեպքում հաջողության առանցքը ուսուցչի նախապատրաստությունն է: Ուսուցիչը պետք է պլանավորի ոչ միայն բովանդակության մոտեցումը, այլ նաև աշակերտների գործողությունները և գնահատումը:

Նախագծային ուսուցումը՝ որպես այլընտրանքային մանկավարժական մոտեցում, մեծ ճանաչում է ձեռք բերել: Նախագծային ուսուցման մեջ էական են ակադեմիական գիտելիքներ և հմտություններ սովորելը:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Մ. Ֆ . Գուգուլան, «Հրաժեշտ տվեք հիվանդություններին», 222 էջ:
2. Կացուձո Նիշիի «Առողջության համակարգ» (ՆԱՀ):
3. «Տեխնոլոգիա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, Երևան, 2023: