

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՑԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ԳՈՐԻՄԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ



ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ
ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ Տեխնոլոգիա առարկայի դասավանդման նպատակներն ու խնդիրները, սովորողներին ներկայացվող պահանջները ըստ կրթական աստիճանի

ԱՌԱՐԿԱ Տեխնոլոգիա

ՀԵՂԻՆԱԿ Հարությունյան Մարետա

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ Գորիսի Յու. Բախշյանի անվան թիվ 3 հիմնական դպրոց

Աշխատանքը թույլատրված է պաշտպանության

ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԳԻՏ. ՂԵԿԱՎԱՐ Մերի Բունիաթյան

ԳՈՐԻՄ 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ3

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԱԿՆԱՐԿ..... 4

1. «ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՆՊԱՏԱԿՆԵՐՆ ԸՍՏ ԿՐԹԱԿԱՆ ԱՍՏԻՃԱՆՆԵՐԻ.....5

2. ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ.....9

3. ԴԱՍ - ՄԻՋՈՑԱՌՄԱՆ ՆՄՈՒՇ ՕՐԻՆԱԿ.....16

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ.....17

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.18

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Յուրաքանչյուր մանկավարժի խնդիրն է զարգացնել սովորողների գեղագիտական ճաշակը, հաղորդակցվելու ունակությունները, սովորեցնել զգալ արվեստի ստեղծագործությունների կատարելությունն ու ներդաշնակությունը, գրասիրտ, զգայուն վերաբերմունք դաստիարակել շրջապատի նկատմամբ: Այս հետազոտական աշխատանքի մեջ մենք կանգ կառնենք դասավանդման ընթացքում «Տեխնոլոգիա» առարկայի նպատակների և խնդիրների վրա, կփորձենք դրանք ուսումնասիրել և կիրառել խորապես՝ ըստ կրթական աստիճանների:

Տեխնոլոգիայի ուսումնասիրումը աշակերտների մոտ զարգացնում է պոլիտեխնիկական մտահորիզոնը, ծանոթացնում է տեխնիկայի նորություններին, նյութերի մշակման ժամանակակից տեխնոլոգիաներին, օգնում է կողմնորոշվել մասնագիտության ընտրության հարցում և հնարավորություն է տալիս ինքնուրույն ստեղծագործական աշխատանք կատարելու: Տեխնոլոգիայի դասաժամերին աշակերտները սովորում են մտածել, վերլուծել, առաջադրել նոր մտահղացումներ, ստեղծագործաբար մոտենալ բոլոր առաջադրանքների կատարմանը, գնահատել գեղեցիկը:

Հետազոտության նպատակն է՝ բացահայտել «Տեխնոլոգիա» առարկայի դասավանդման նպատակներն ու խնդիրները, սովորողներին ներկայացվող պահանջները:

Հետազոտության խնդիրներն են՝

- Ուսումնասիրել թեմային վերաբերող գիտաուսումնական գրականությունը,
- Անդրադառնալ սովորողներին ներկայացվող պահանջներին ըստ կրթական աստիճանի,
- Վարել չափորոշիչներին համապատասխան դաս և գրանցել արդյունքները:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԱԿՆԱՐԿ

«Տեխնոլոգիա» հունարենից թարգմանաբար նշանակում է արվեստ, ունակություն, վարպետություն: Տեխնոլոգիա առարկայի դերն է զարգացնել երեխայի մեջ հոգեբանական, ինքնուրույն, կոնստրուկտիվ մտածելակերպը, ստեղծագործական ունակությունները¹: Տեխնոլոգիայի ուսուցումը գնում է դեպի հին աշխարհի խորքերը: Տարեց տղամարդը ժեստերի միջոցով և պարզունակ խոսքերով սովորեցնում էր իր տոհմի երիտասարդ անդամներին պատրաստել և օգտագործել պարզագույն աշխատանքային գործիքներ: Կրթել աշակերտներին տեխնոլոգիապես նշանակում է ձևավորել հասարակության ու պետության շահերին նպաստող, անհրաժեշտ գիտելիքներով, ունակություններով և հմտություններով, աշխատասեր, ժամանակակից տեխնիկա-տեխնոլոգիական առաջընթացին ծանոթ, մասնագիտորեն ինքնակողմնորոշված անձ:

Աճող սերնդի համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացման գաղափարը հետաքրքրել է ֆրանսիացի լուսավորիչ-փիլիսոփաներ Կ. Հելվեցիուսին, Դ. Դիդրոյին և ուրիշներին: Նրանք մարդու համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացման պահանջի մեջ առանձնացրին հատկապես մտավոր և բարոյական դաստիարակության դերը, գտնելով, որ դրանք իրենց կապերի միջոցով կընդգրկեն այլ բաղադրիչներ: Ի տարբերություն նրանց, Ժ. Ժ. Ռուսոն պահանջեց բոլոր երեխաներին տալ նաև աշխատանքային դաստիարակություն ու նրանց նախապատրաստել աշխատանքի²:

Այս հետազոտության ընթացքում մենք կիրականացնենք չափորոշիչներին համապատասխան ուսուցում՝ փորձելով բացահայտել կուտակված գիտական փորձի էությունը :

¹ Տես՝ «Տեխնոլոգիա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, Երևան, 2012.

² Н. М. Бурцева, Межпредметные связи как средство формирования ценностных отношений, СПб., 2001, 231 с

**1. «ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՆՊԱՏԱԿՆԵՐՆ ԸՍՏ ԿՐԹԱԿԱՆ
ԱՍՏԻՃԱՆՆԵՐԻ**

Առարկայի ուսուցումը նպատակաուղղված է «Հանրակրթության պետական չափորոշիչ» փաստաթղթով սահմանված հետևյալ վերջնարդյունքների ձևավորմանը՝ ***տարրական դպրոցում³***:

- 1) հասկանա իր առջև դրված խնդիրը, մշակի և կատարի քայլեր այն լուծելու համար,
- 2) դրսևորի տրամաբանական և ստեղծագործական մտածողություն, կարողանա անդրադառնալ ու արձագանքել սեփական և ուրիշների ստեղծած աշխատանքին,
- 3) համատեղ կամ ինքնուրույն իրականացնի պարզ ուսումնասիրություններ, կատարի առաջադրանքներ, անի պարզ եզրակացություններ և ներկայացնի ստացված արդյունքները,
- 4) տարբերակի և կիրառի բնական ռեսուրսները խնայելու, մարդու կողմից շրջակա միջավայրը պահպանելու և բարելավելու ձևերը, մասնակցի բնապահպանական պարզ միջոցառումների,
- 5) իմանա, որ շրջապատող աշխարհի ճանաչողության եղանակներից մեկը գիտությունն է, ներկայացնի մարդու և բնության վրա գիտության որոշ ձեռքբերումների ազդեցությունը,
- 6) ունենա գիտելիքներ և հմտություններ օբյեկտները չափելու, հաշվելու, համեմատելու, նկարագրելու, դրանց քանակական, որակական և տարածական պարզ հարաբերակցությունները գնահատելու համար,
- 7) ճանաչի և պատկերի որոշ երկրաչափական պատկերներ, ունենա պարզ տարածական պատկերացում,
- 8) պատկերացում ունենա ձեռնարկատիրական գործունեության կարևորության մասին, բերի պարզ օրինակներ,
- 9) դրսևորի տարրական աշխատանքային հմտություններ, անվտանգ կերպով օգտվի կենցաղային սարքերից, աշխատանքային որոշ գործիքներից և նյութերից,

³ Պապիկյան Կ., Տեխնոլոգիայի դասավանդման մեթոդիկա, 1-4 դդ., Երևան, հեղ. հրատ., 2019 թ., էջ 25,

- 10) գտնի իր սխալները և ձգտի դրանք ուղղել ինքնուրույն կամ աջակցությամբ,
- 11) օգտվի որոշ թվային սարքերից, համակարգչային ծրագրերից, հավելվածներից, կարողանա օգտագործել դրանց անվտանգ կիրառելու կանոնները,
- 12) պատկերացում ունենա տեղեկատվության աղբյուրների ու միջոցների բազմազանության մասին,
- 13) գիտակցի իր ընտանեկան, ազգային, քաղաքացիական պատկանելիությունը,
- 14) ճանաչի իր հայրենիքը, ունենա նախնական գիտելիքներ Հայաստանի պատմության, աշխարհագրության, մշակույթի մասին,
- 15) ցուցաբերի այլ ազգերի, ավանդույթների, արժեքների նկատմամբ հետաքրքրություն և հարգանք,
- 16) պահպանի սեփական մարմնի խնամքի, հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոնները, գիտակցի առողջ և բալանսավորված սնվելու անհրաժեշտությունը,
- 17) ճանաչի և խուսափի վնասակար սովորություններից, բացատրի դրանց հետևանքները,
- 18) ծանոթ լինի տարբեր մասնագիտությունների և զբաղմունքների, ըստ մասնագիտության աշխատանքային գործիքներին և գործառույթներին,
- 19) իմանա մասնագիտությունների կարևորության, մարդու կյանքում աշխատանքի դերի մասին:

Հիմնական դպրոցում.

- 1) իրականացնի չափումներ, կատարի մոտավոր ու ճշգրիտ հաշվարկներ և գնահատի արդյունքները՝ ընտրելով և օգտագործելով համապատասխան հասկացություններ, սկզբունքներ, նյութեր և սարքավորումներ.
- 2) կիրառի երկրաչափական պատկերների և մարմինների մասին գիտելիքներն ամենօրյա կյանքում և հարակից ուսումնական առարկաներն ուսումնասիրելիս.

3) վերլուծի, գնահատի և առաջարկի դասակարգման, տարբերակման կամ խմբավորման չափանիշներ՝ ելնելով խնդրի պահանջից.

4) ներկայացնի գիտության նվաճումների՝, տեխնիկայի և տեխնոլոգիաների կիրառության հավանական ազդեցությունը բնության, մարդու և հասարակության վրա.

5) տարբերի ձեռնարկատիրական գործունեության տեսակները և իրականացման ձևերը, նկարագրի կորպորատիվ սոցիալական պատասխանատվությունը և սկզբունքների կիրառման անհրաժեշտությունը բիզնես գործունեության մեջ.

6) գնահատի իր և ուրիշների կարծիքն ու փաստարկները, վերլուծի պատճառահետևանքային կապերը և կայացնի որոշումներ.

7) դրսևորի հետազոտելու, փորձարկելու, տարբեր գործիքակազմեր համադրելու կարողություն, ուրիշների հետ համատեղ կամ ինքնուրույն մշակի և իրականացնի նախագծեր.

8) ստանա, վերլուծի, գնահատի և ներկայացնի անհրաժեշտ տվյալներ, առաջարկի վարկածներ.

9) գտնի և օգտագործի տեղեկույթ տարբեր աղբյուրներից, որոշի և բնութագրի աղբյուրի արժանահավատությունը և այն օգտագործելիս կատարի հղումներ.

10) արտահայտի, հիմնավորի և պաշտպանի սեփական տեսակետը և դիրքորոշումը.

11) արդյունավետ կազմակերպի իր ուսումնական գործընթացը և ավարտի աշխատանքները առանց անմիջական վերահսկողության, կիրառի ինքնակրթության որոշ մեթոդներ.

12) ճանաչի և արժևորի իր ազգային մշակույթը, նյութական և ոչ նյութական ժառանգությունը, դրա առանձնահատկությունները և ներդրումը համաշխարհային մշակույթի մեջ.

13) դրսևորի աշխատանքային հմտություններ, կարողանա հմուտ և անվտանգ օգտագործել տարբեր սարքեր, գործիքներ և նյութեր.

14) Կարողանա բացահայտել և զարգացնել իր անհատական առանձնահատկությունները, հետաքրքրություններն ու նախասիրությունները

15) Կարողանա կատարել նախնական ինքնորոշում՝ հիմնվելով մասնագիտական կրթության հնարավորությունների վրա:

2. ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

Տեխնոլոգիա առարկայի հիմնական առաքելությունն է սովորողներին նախապատրաստել ժամանակակից տեղեկատվական արդյունաբերական հասարակարգում ինքնուրույն աշխատանքային կյանքին և դաստիարակել կիրթ, ստեղծագործ, նախաձեռնող և ակտիվ անձնավորություն:

«Տեխնոլոգիա» կրթական ոլորտի **նպատակներն են՝**

- Ստեղծագործական և գեղագիտական զարգացումը, մասնավորապես՝ նախագծերի կատարման և նյութերի գեղարվեստական մշակման ընթացքում:
- Ընդհանուր աշխատանքային և կենսապես անհրաժեշտ հմտությունների ու կարողությունների տիրապետումը, այդ թվում՝ աշխատանքի կուլտուրա, ոչ կոնֆլիկտային շփում, որն անհրաժեշտ է խմբային աշխատանքի պայմաններում և ընտանիքում:
- Ինքնաճանաչման հնարավորության ապահովումը, մասնագիտությունների ուսումնասիրումը, տարրական մասնագիտական կողմնորոշման վրա հիմնված մասնագիտական փորձի ձեռքբերումը:

«Տեխնոլոգիա» առարկայի **խնդիրներն են.**

- Ստեղծել ուսուցողական պրոցես, որը տալիս է աշակերտին պատրաստակամություն, ինքնազարգացում:
- Զարգացնել երևակայական, ինքնուրույն, ստեղծագործական մտածողությունը:
- Ներդնել և ստեղծել նոր աշխատանքային գործընթացներ դպրոցում:
- Ստեղծել պայմաններ երեխայի աճի և զարգացման համար:
- Ստեղծել մեթոդներ, որոնք կհայտնաբերեն և կնպաստեն տաղանդավոր երեխաների զարգացմանը և խթանմանը:
- Ստեղծել պայմաններ՝ ուղղված երեխաների առողջապահականողական ամրապնդմանը:
- Նպաստել աշակերտների մտածողության, բանավոր և գրավոր խոսքի զարգացմանը:

– Ապահովել սովորողների ակտիվությունը և հետաքրքրությունը ուսուցանվող նոր նյութերի նկատմամբ:

– Զարգացնել զույգերով և խմբերով աշխատելու հմտությունը և համագործակցելու կարողությունը:

– Դաստիարակել պատասխանատվության զգացում, սեփական աշխատանքի և ժողովրդական ստեղծագործությունների նկատմամբ:

«Տեխնոլոգիա» առարկայի ուսուցումը հնարավորություն է տալիս երեխային, անկախ իր առողջական վիճակից, զարգանալու և սովորելու առարկան, այդ իսկ պատճառով շատ կարևոր է այս առարկայի ուսուցումը դպրոցներում, որը նպաստում է ներառական ուսուցում ստացող երեխաների զարգացմանը, որոնք հատուկ ուշադրության կենտրոնում են և կատարում են ավելի պարզ աշխատանքներ, որը նպաստում է նրանց հոգեկան վիճակի հանգստությանը և զարգացմանը: Տեխնոլոգիան մի առարկա է, որը նպաստում է թե՛ առողջ, թե՛ մտավոր թույլ ունակություններով երեխաների աճին և զարգացմանը: Այս առարկան երեխայի մեջ զարգացնում է բարություն, պատրաստակամություն, օգնելու ձեռք մեկնել նրանց, ովքեր ունեն դրա կարիքը և զարգացնել հարգանք դիմացինի նկատմամբ: Կարևոր է նաև ուսուցման մեջ ներառել այն ամենը, ինչը կապ ունի հայկական արվեստի հետ:

Առարկայի դերն է զինել աշակերտին տեխնոլոգիական գիտելիքներով, որն անհրաժեշտ է իմանալ կենցաղում, առօրյա գործերում, օրինակ՝ կինը ցանկալի է կոճակ կարի, իսկ տղամարդը նորոգի տան վնասված իրերը:

Այսպիսով՝ ուսուցչի դերն է, որ վերջինս պետք է տա երեխային խորը գիտելիքներ առարկայից և սովորեցնի, թե ինչպես պետք է լինել ինքնուրույն թե՛ կենցաղում և թե՛ առհասարակ կյանքի բոլոր իրավիճակներում: Տեղյակ լինել և զուգահեռ քայլել աշխարհի փոփոխությունների հետ և դպրոցն ավարտելուց հետո լինեն վստահ իրենց մասնագիտության ընտրության հարցում: Ուսուցչի սկզբունքն է, որքան հնարավոր է, շատ գիտելիքներ հաղորդել աշակերտներին, դասը բացատրել մատչելի, դյուրըմբռնելի՝ օգտագործելով դասավանդման նորագույն մեթոդներ:

«Տեխնոլոգիա» առարկայի դասավանդումը V–VII դասարաններում կատարվում է հետևյալ թեմաներով.

- գրաֆիկա,
- խոհարարություն,
- հագուստի պատրաստման տեխնոլոգիա,
- նյութերի գեղարվեստական մշակում,
- մեքենագիտության տարրեր,
- էլեկտրոտեխնիկա,
- ձեռնարկատիրական գործունեություն,
- ռադիոէլեկտրոնիկա,
- դիզայն,
- մասնագիտական կողմնորոշում,
- նախագիծ⁴

Թեմաների ուսուցումն իրականացվում է տեսական գիտելիքների իմացությամբ, որը կիրառվում է գործնական աշխատանքների ընթացքում: Այդպես աշակերտները լավ են յուրացնում նյութը և ձեռք են բերում աշխատանքային հմտություններ և կարողություններ, որն էլ անհրաժեշտ է իրենց կյանքում: Դա նպաստում է նաև դպրոցում աշակերտների գեղագիտական զարգացմանը, քանի որ տարվա ընթացքում կազմակերպվում են տարբեր բնույթի ցուցահանդեսներ, որտեղ ցուցադրվում են աշակերտների ձեռքերով պատրաստված բազմատեսակ թեմատիկ և ստեղծագործական աշխատանքներ: Կազմակերպվում են նաև դաս-միջոցառումներ:

«Տեխնոլոգիա» առարկայի խնդիրներից է աշակերտների մեջ սերմանելու սննդի անվտանգության պահպանման սովորույթները և առողջ ապրելակերպը Արդի կյանքում շատ կարևոր է, որպեսզի աշակերտուհիները՝ ապագա մայրերն ու տնային տնտեսուհիները, իմանան սննդի օգտակար հատկությունները, էներգետիկ արժեքը, վիտամինային բաղադրությունը, սննդամթերքների ճիշտ մշակումը և

⁴ Տես՝ Հովսեփյան Ս., Աղաջանյան Մ., Բարսեղյան Մ., «Տեխնոլոգիա» առարկայի հանրակրթական դպրոցի ծրագիր և չափորոշիչ, Եր., «ՏիգրանՄեծ», 2012 թ.:

կերակրատեսակների պատրաստումը: Անհրաժեշտ է սովորել, պահպանել սննդի անվտանգության հետևյալ **կանոնները՝**

- նախքան սննդին մոտենալը լվանալ ձեռքերը օձառով,
- մրգերը և բանջարեղենը լվանալ հոսող ջրի տակ: Այս ամենը պետք է զարգացնել երեխայի մեջ վաղ հասակից:

Գոյություն ունեն **սննդի չորս խմբեր՝**

- օսլայով և սպիտակուցներով հարուստ բուսական սնունդ,
- մրգեր և բանջարեղեն,
- միս, մսամթերքներ, ձու,
- կաթ և կաթնամթերքներ:
- Կա սննդի ևս մի խումբ՝ հինգերորդը, որը ներառում է սննդին ավելացվող կամ առողջ սննդի հետ համատեղ օգտագործվող լրացուցիչ մթերքներ՝ յուղեր և ձեթեր, քաղցրեղեն (կոնֆետներ, խմորեղեն, շաքար), կարբոնացված ըմպելիքներ (լիմոնադ, կոկա-կոլա, ֆանտա, սփրայթ) և այլն, որը պետք է կազմի ընդունվող սննդի 9 %-ը:

Առողջ սննդակարգի հիմքում ընկած է սննդի բազմազանությունը՝ որակական և քանակական ճիշտ հարաբերակցությամբ և մշտապես հավասարակշռված: Գոյություն ունի առողջ սննդակարգի չորս հիմնական սկզբունք՝

- սնման հաճախականությունը,
- սնման միաժամանակությունը (պարբերականությունը),
- ընդունվող սննդի բազմազանությունը՝ որակական և քանակական ճիշտ հարաբերակցությամբ (բալանսավորված),
- սննդի քանակի վերաբաժանումն օրվա ընթացքում: Ցանկալի է, օրվա ընթացքում, սնվել 3–4 անգամ, բայց չափավոր:

Իդեալական սննդակարգը բաղկացած է նախաճաշից, ճաշից, թեթև միջանկյալ սննդից (ետճաշ) և ընթրիքից: Օրվա ընթացքում մեկ կամ երկու անգամ սնվելը վնասակար է:

Նմանապես կարևոր է սննդի ընդունումն օրվա միևնույն ժամերին: Առողջ սննդակարգի հետ մեկտեղ խիստ անհրաժեշտ է նաև ֆիզիկապես ակտիվ լինելը, որը նպաստում է մարդու՝

- ✓ մկանների ամրացմանը,
- ✓ ակտիվացնում է նյութափոխանակությունը,
- ✓ նվազեցնում լարվածությունն ու սթրեսը,
- ✓ բարձրացնում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը, աշխատունակությունն ու աշխատանքի արդյունավետությունը,
- ✓ կարգավորում է քաշը, քունն ու ախորժակը,
- ✓ ավելացնում է անհատի ինքնագնահատման զգացողությունը, նպաստում է արտաքին տեսքի լավացմանը և երկարակեցությանը:

Օսլայով և սպիտակուցներով հարուստ բուսական սննդախումբն ընդգրկում է ցորենը, ձավարեղենը, մակարոնեղենը, բրինձը, գարին, հնդկացորենը, եգիպտացորենը, վարսակը, լոբին, ոլոռը, ոսպը, սիսեռը, կարտոֆիլը: Այս սնունդը պետք է կազմի օգտագործվող սննդի հիմնական մասը՝ 30 %-ը և համատեղվի մեծ քանակությամբ ջրի և այլ հեղուկների հետ: Մրգեր և բանջարեղեն խումբը ներառում է բոլոր տեսակի մրգերը, բանջարեղենը՝ լինեն դրանք թարմ, սառեցված, պահածոյացված կամ չորացրած: Ցանկալի է օրական մեծ քանակությամբ միրգ և բանջարեղեն ուտել՝ ողջ տարվա ընթացքում: Մրգերի և բանջարեղենի մեջ պարունակվող բնական շաքարը, վիտամինները, հանքային նյութերը, թաղանթանյութերը օգտակար են օրգանիզմին և հանդիսանում են հակաօքսիդանտներ:

Այսպիսով՝ շատ կարևոր է օրվա սննդակարգում մրգեր ուտել մինչև երեկոյան ժամը վեցը: Այս սնունդը պետք է կազմի օգտագործվող սննդի 28 %-ը: Կաթ և կաթնամթերք խմբին են պատկանում կաթը, պանիրը, մածունը, թթվասերը և կաթնաշոռը: Կարագը, չնայած կաթից է պատրաստվում, դասվում է յուղերի և ձեթերի շարքին: Կաթը, պանիրն ու կաթնաշոռը կալցիումի լավագույն աղբյուրներ են: Որոշ մարդիկ չեն կարողանում մարսել կաթում առկա կաթնաշաքարը (լակտոզը) և համարվում են լակտոզ ինտոլերանտներ: Նրանց մոտ կաթ օգտագործելուց 1–3 ժամ անց որովայնի շրջանում առաջանում են ցավ և փորլուծություն, ինչից խուսափելու համար պետք է կաթը խմել

ձողիկով կամ ըմպել շատ դանդաղ, կաթը չօգտագործել դատարկ ստամոքսով՝ հետը օգտագործել այլ սննդամթերք: Հարկավոր է խուսափել պատրաստի մրգային յուգուրտներից, քանի որ դրանք պարունակում են մեծ քանակությամբ արհեստական լրացումներ, դրանց փոխարեն օգտագործել մածուն՝ ավելացնելով թարմ, սառեցված կամ չորացված մրգեր, քանի որ մածունը նաև լակտոզի մարսմանը նպաստող բակտերիաներ է պարունակում: Այս սնունդը պետք է կազմի օգտագործվող սննդի 18 %-ը: Միս և մսամթերք խումբը կենդանական ծագում ունի: Դրանց խմբին են պատկանում ձուն, տավարի, ոչխարի, խոզի. թռչնի միսը և ձկան միսը, նաև՝ մսից պատրաստված երշիկեղենը (երշիկ, նրբերշիկ) և ապուխտները (խոզապուխտ, բաստուրմա, սուջուխ): Թարմ մսեղենի և ձվի օգտագործումը նպաստավոր է օրգանիզմի աճի ու զարգացման համար, սակայն պետք է խուսափել դրանցից, եթե յուղոտ են: Երշիկեղենից և ապուխտներից պետք է խուսափել ոչ միայն յուղոտ լինելու դեպքում, այլև առողջության համար վնասակար մեծ քանակությամբ աղ և կոնսերվանտներ պարունակելու պատճառով: Այս սնունդը պետք է կազմի օգտագործվող սննդի միայն 15 %-ը: Տապակած սննդամթերքը վնասակար է, օգտագործեք խաշած կամ խորոված սննդամթերք: Ընդհանրապես յուղալի սննդի օգտագործումը շատ վնասակար է առողջության համար, իսկ ձեթերը միշտ ավելի նախընտրելի են, քան մյուս յուղերը: Ցանկալի է ձեթերի մշտական, բայց քիչ օգտագործումը: Շաբաթվա ընթացքում ցանկալի է օգտագործել ձուկ՝ երկու և ավելի անգամ, և՛ առավելագույնը չորս ձու, խորհուրդ չի տրվում օրական մեկից ավելի ձու օգտագործել:

«Տեխնոլոգիա» առարկան պետք է նաև ձևավորի աշակերտի մեջ հիգիենայի կանոնները: Բացի առողջ սնունդ օգտագործելուց անհրաժեշտ է ապահովել նաև սննդի անվտանգությունը: Տարբեր տեսակի սննդամթերքը միմյանցից առանձին չտեղավորելու դեպքում՝ բակտերիաները մի սննդամթերքից կարող են անցնել մի այլ սննդամթերքի մեջ: Դրա պատճառով, խանութից սնունդ գնելիս՝ տարբեր տեսակի սննդամթերքը անհրաժեշտ է տեղավորել տարբեր տոպրակներում: Օրվա ընթացքում ձեռքերին կուտակված բակտերիաները կարող են սննդի հետ անցնել օրգանիզմ և հիվանդություններ առաջացնել: Դրա պատճառով, սնունդ պատրաստելուց կամ ուտելուց առաջ՝ հարկավոր է անպայման օճառով լվանալ ձեռքերը: Բակտերիաները հում սննդից կարող են փոխանցվել եփված սննդին և, թափանցելով օրգանիզմ, հիվանդություններ

առաջացնել: Դրա պատճառով, հում և եփված սննդի պատրաստման համար հարկավոր է օգտագործել առանձին սպասք:

Մրգերն ու բանջարեղենը շատ առողջարար են, սակայն անվա մրգի և բանջարեղենի վրա մեծ քանակությամբ բակտերիաներ կան, որոնք կարող են թափանցել օրգանիզմ և հիվանդություններ առաջացնել: Բակտերիաների առաջացրած հիվանդություններից խուսափելու համար, ուտելուց առաջ, հոսող ջրի տակ անպայման պետք է լվանալ մրգերն ու բանջարեղենը: Սննդի մնացորդների մեջ առկա բակտերիաները շատ արագ բազմանում են և, օրգանիզմ թափանցելով, հիվանդություններ առաջացնում: Դրա պատճառով, խոհանոցում ամեն ինչ պետք է պահել մաքուր: Եթե տանը կենդանիներ կան, լավ կլինի խոհանոց չմտնեն, քանի որ կարող են բակտերիաներ տարածել: Պայուսակը երբեք սեղանին չպետք է դնել: Ավելի ճիշտ կլինի, եթե հատակին դնել: Օրվա ընթացքում արտաքին միջավայրից պայուսակի վրա կուտակված բակտերիաները կարող են թափանցել սեղանին դրված սննդի մեջ: Չի կարելի սնունդը պահել ոչ սառնարանային պայմաններում: Անկախ սննդի տեսակից՝ պետք է դրանք տեղավորել սառնարանում, որ բակտերիաները չբազմանան ու չփչացնեն սնունդը: Խաղալիս կամ աշխատելիս չի կարելի ուտել: Այդ իրավիճակում շատ դժվար է պահպանել հիգիենայի կանոնները: Առանց ձեռքերը և սնունդը լվանալու՝ երբեք ոչինչ չի կարելի ուտել: Այգում, բակում և այլ վայրերում սնվելիս՝ մշտապես պետք է հետևել հիգիենայի կանոններին: Եղունգները միշտ կարճ կտրած պետք է պահել, իսկ ձեռքերը օձառով լվանալ՝ կենդանիների հետ կամ բակում խաղալուց, զուգարանից օգտվելուց կամ հազալուց, փոշտալուց հետո, նաև՝ ուտելուց և կերակուր պատրաստելուց առաջ:

3. ԴԱՍ-ՄԻՋՈՑԱՌՄԱՆ ՆՄՈՒՇ ՕՐԻՆԱԿ

Այժմ ներկայացնենք սպասքաղրման վերաբերյալ 5-րդ դասարանում դաս-միջոցառման օրինակ:

Աշակերտներին ներակայացվեց թե ինչպես սպասքաղրել սեղանը՝ պահպանելով սպասքաղրման բոլոր կանոնները:

Սեղանի սպասքաղրման համար կարևոր է ամեն ինչ՝ ավսենները, բաժակները, անհրաժեշտ համակազմը, անձեռոցիկները, սփռոց-ծածկոցը: Սպասքաղրման համար սպասքի ընտրությունը կատարվում է ըստ կերակրատեսակի և ըստ նշանակության:

Աշակերտներին ներկայացվեց սպասքաղրման պարագաների կարևորությունը.

- ստեղծել սննդակարգից օգտվելու համար բարենպաստ պայմաններ.
- սեղանին սպասքը դասավորել անհրաժեշտ հաջորդականությամբ,
- ապահովել բոլորին սննդատեսակներից օգտվելու համար անհրաժեշտ սպասքով,
- կանխել սպասքից օգտվելիս ավելորդ շարժը:

Երեխաները սովորեցին նախաճաշի, ճաշի, ընթրիքի, տոնական սեղանների սպասքաղրման համար անհրաժեշտ պայմանները: Ծանոթացան յուրաքանչյուրի դեպքում սպասքաղրման ընդունված դասական մոդելին: Ըստ այդ մոդելի սպասքաղրումը կատարվում է սննդատեսակներին համապատասխան տարբեր ձևի, չափի, տեսակի, մեծության ավսեններով, բաժակներով և այլ անհրաժեշտ պարագաներով:

Երեխաները սովորեցին, ինչպես նաև կարևորեցին սեղանից օգտվելու **կանոնները**:

Բոլորովին պարտադիր չէ, որ սեղանը ծանրաբեռնված լինի զանազան ուտեստներով: Կարևոր է, որ դրանք լինեն համով, դյուրամարս, գեղեցիկ ձևավորված, հաճելի և ախորժելի: Ընդհանուր ճաշատեսակը դրվում է սեղանի կենտրոնում: Յուրաքանչյուրը ուտելիքը վերցնում է ընդհանուր ավսեից՝ հատուկ դրված մեծ գդալով կամ պատառաքաղով, և դնում է իր ավսեի մեջ: Սկսում են ուտել այն ժամանակ, երբ սկսում է ուտել տանտերը: Սեղանի շուրջը նստածները պետք է պահպանեն սեղանից օգտվելու քաղաքավարության կանոնները: Քաղաքավարության կանոնները պետք է պահպանել ոչ միայն հյուր գնալիս, այլև տանը՝ ընտանեկան սեղանի շուրջ:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

- Ուսուցչի համար կարևոր է ինքնագարգացման, շարունակական կրթության համար գիտամանկավարժական տեսական գիտելիքներից օգտվելու կարողությունները:
- Դասի նպատակին հասնելու համար պետք է ընտրվի ճիշտ մեթոդներ և միջոցներ, որպեսզի արդյունավետ և նպատակասլաց դեկլարավի սովորողների զարգացումը աշխարհայացքի ընդլայնումը:
- «Տեխնոլոգիա» առարկան բացառիկ դեր ունի երեխայի հոգեբանության, ինքնուրույնության, կոստրուկտիվ մտածելակերպի, ստեղծագործական ունակությունների զարգացման հարցում:
- Միայն մարդն է ընդունակ աշխարհի նյութերը վերափոխելով, ստեղծել կյանքի համար անհրաժեշտ գործիքներ, սարքեր և համակարգեր:
- Աշխատանքն ամենից առաջ բնության ու մարդու միջև կատարվող գործընթաց է, որի ժամանակ մարդը սեփական գործունեությամբ միջնորդավորում, կարգավորում ու հսկում է նյութափոխանակությունն իր և բնության միջև:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Հովսեփյան Ս., Հարությունյան Ա., Աղաջանյան Ս., Վերդյան Լ., Տեխնոլոգիա, հանրակրթական դպրոցի 6-րդ դասարանի դասագիրք, Եր., «ՏիգրանՄեծ», 2015 թ.:
2. Հովսեփյան Ս., Աղաջանյան Ս., Բարսեղյան Ս., «Տեխնոլոգիա» առարկայի հանրակրթական դպրոցի ծրագիր և չափորոշիչ, Եր., «ՏիգրանՄեծ», 2012 թ.:
3. «Տեխնոլոգիա» առարկայի հանրակրթական դպրոցի չափորոշիչ և ծրագիր, հեղ.՝ Հովսեփյան Ս., Աղաջանյան Ս., Բարսեղյան Ս., Երևան, 2007 թ.,
4. «Տեխնոլոգիա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, Երևան, 2012.
5. Պապիկյան Կ., Տեխնոլոգիայի դասավանդման մեթոդիկա, 1-4 դդ., Երևան, հեղ. հրատ., 2019 թ., 6. Н. М. Бурцева, Межпредметные связи как средство формирования ценностных отношений, СПб., 2001,