

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ ԿԵՆՍԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

ԽՄԲԱԿԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ ՀԱՆՈՒՆ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ

ԴԱՍԱՐԱՆ Ց-Ը ԴԱՍԱՐԱՆ

ԽՄԲԱԿԻ ՂԵԿԱՎԱՐ ԱԼԻՍԱ ԴԱՆԻԵԼՅԱՆ

ԴՊՐՈՑ ԼՈՌՈՒ ՄԱՐԶ Ք. ՍՊԻՏԱԿ Դ. ՏԵՐ – ՍԻՄՈՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ N2 ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ

Շարաթական 1 ժամ, տարեկան 34 ժամ

դասաժամ	Թեմա-Անձնական հիգիենա (14 ժամ)	ժամ
	Բովանդակությունը Առողջ լինելու համար յուրաքանչյուր մարդ դեռ վաղ հասակից պետք է տիրապետի հիգիենայի պահպանման հմտություններին, ունենալ պատասխանատու վարքագիծ, հեռու մնալ վատ սովորություններից՝ գիտակցելով նրանց կարևորությունը և խախտման հետևանքները:	
	Նպատակ Կօզնի ծանոթանալու անձնական հիգիենայի կանոններին	
	Իմանալ աղջիկների և տղաների հիգիենան	
	Իմանալ ինչպես խնամել ձեռքերը, եղունգները, մազերը, ատամները, հագուստները:	
	Վերջնարդյունք * Կտիրապետեն անձնական հիգիենայի կանոններին: *Կիմանան, որ յուրաքանչյուր մարդ դեռ վաղ հասակից պետք է տիրապետի հիգիենայի պահպանման հմտություններին՝ գիտակցելով նրանց կարևորությունը և խախտման հետևանքները:	
1	Հիգիենան որպես գիտություն, նրա բաժինները:	2
2	Անձնական հիգիենա:	2
3	Հասունացման տարիք: Աղջիկների և տղաների հիգիենա:	3
4	Ձեռքերի, եղունգների, մազերի հիգիենիկ խնամք:	2
5	Բերանի խոռոչի հիգիենան: Հիգիենիկ միջոցառումներ:	3
6	Հագուստի հիգիենան:	2
	Թեմա-Առողջ սնունդ (14 ժամ)	
	Նպատակը ՝ իմանալ սննդի մեջ մտնող անհրաժեշտ նյութերը: Իմանալ ինչպես պետք է ճիշտ սնվել: Իմանալ վիտամինների մասին, որպես կյանքի ամիսների: Վերջնարդյունք ՝ Կկարողանան ճիշտ սնվել: Կտարևբերեն առողջ սնունդը անորակ սննդից: Կկարողանան կարգավորել իրենց սննդակարգը:	
1	Առողջ սնունդ:	2
2	Սննդի պահպանում:	1
3	Սպիտակուցներ:	3
4	Ածխաջրեր	2
5	Ճարպեր	2

6	Վիտամիններ	3
7	Սննդակարգ	1
	Թեմա- Պատասխանատու վարքագիծ (6 ժամ)	
	<p>Նպատակը` Իմանալ, որ առողջ լինելու համար, շատ կարևոր է ունենալ պատասխանատու վարքագիծ: Իմանալ ծխախոտի վնասակար ազդեցության մասին: Իմանալ թմրանյութերի՝ տեսակների, վնասակար ազդեցությունների մասին:</p> <p>Վերջնարդյունք` Կունենան պատասխանատու վարքագիծ: Կգիտակցեն, որ ծխախոտ, թմրանյութեր օգտագործելիս, բացի իրենց առողջությունից, վտանգում են նաև շրջապատի մարդկանց:</p>	
1	Վնասակար սովորույթներ	1
2	Ծխախոտի վնասակար ազդեցությունը	2
3	Թմրանյութեր, տեսակները, վնասակար ազդեցությունները:	3

Գրականության ցանկ

1. Մարդիկ Հանուն Առողջ Ապրելակերպի , ԱՊԵԿ ՀԿ-ների տրամադրած բժշկական ծրագրերից:
2. Անձնական հիգիենա-Վիքիպեդիա ` ազատ հանրագիտարանից: