

**Թեման՝**

***Առողջ ապրելակերպը  
դպրոցականի կյանքում:***

***Թվային հիգիենա՝ դետորքս***



Դասընթացավար՝ Արև Հովհաննիսյան  
Արագածոտնի մարզի, Լուսազյուղի մ/դ ուսուցչուհի





## Համատեղ դաս՝ 11-րդ դասարան (Ֆիզիկուլտուրա, Հասարակագիտություն)



Դասի թեման՝

*Ֆիզիկուլտուրա՝ Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում:*

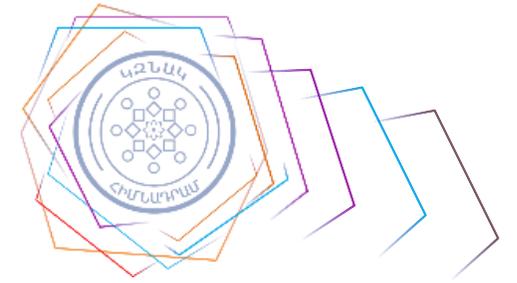
*Հասարակագիտություն՝ Թվային հիգիենա՝ դետորքս*

# Դասի նպատակը

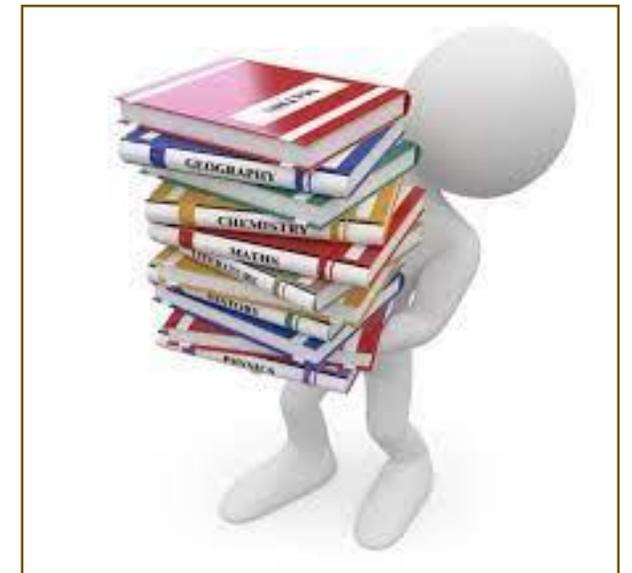
- Ծանոթացնել տարբեր բեռնվածությունների հանդեպ օրգանիզմի ռեակցիային, ճիշտ սննդակարգին:
- Ցույց տալ դետոքսի կիրառման անհրաժեշտությունը:



# Վերջնարդյունքներ



- Մեկնաբանի օրգանիզմի արձագանքը տարբեր բեռնվածություններին:
- Կարևորի առողջ սնվելու մշակույթը:
- Կանոնակարգի մեդիագործիքների կիրառությունը՝ սահմանելով ողջամիտ ժամկետ:



## Հարց լսարանին



- 1. Օրվա մեջ քանի՞ անգամ եք սնվում և ամենաշատը ի՞նչ եք սիրում ուտել:**
- 2. Որքա՞ն ժամանակ եք անցկացնում սոց. կայքերում:**

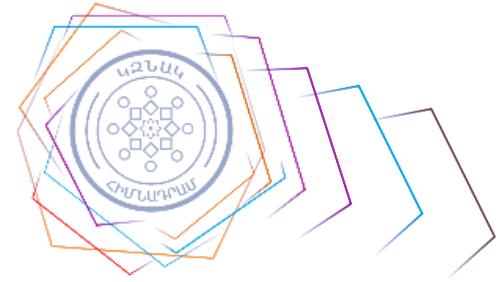
# Մննդային դիետա

նշանակում է ռացիոնալ սնվել՝  
պահպանելով հետևյալ սկզբունքները

- Բազմազան
- Ռեժիմով
- Չափավոր

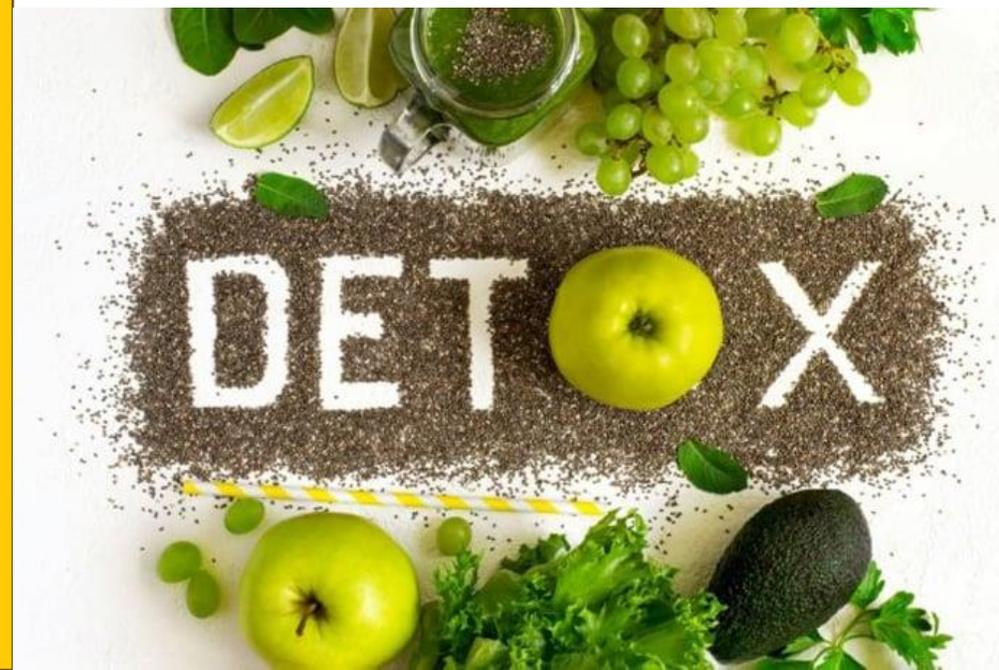
## Առողջ սնունդ

նշանակում է գիտակցված մոտեցում  
սեփական կյանքին



## Թվային դետոքսը

այն ժամանակահատվածն է, երբ  
անձը դադար է վերցնում թվային  
սարքերից, սահմանափակում  
էկրանի դիմաց անցկացվող  
ժամանակը:



# Գործնական աշխատանք

- Բաժանվել 2 խմբի
- Խմբերին հանձնարարել 10 թույլտված բուկլետի տեսքով կանոններ պատրաստել մյուս խմբերի անդամների համար
- Փոխանակվել բուկլետներով, որը սովորողները իրենց հետ կտանեն տուն

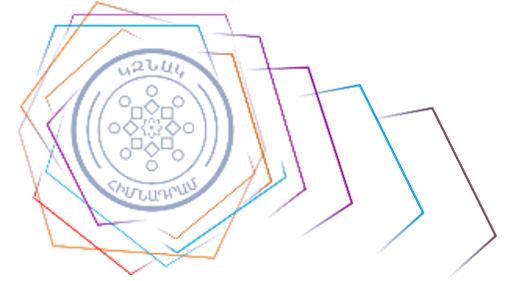


# Առաջարկվող սննդային հիգիենա



- Սնվել ռեժիմով՝ մարսողական համակարգը և նյութափոխանակությունը կարգավորելու համար
- Նախաճաշել, այն լիցքավորում է մարդուն անհրաժեշտ էներգիայով
- Ապահովել բազմազան սնունդ՝ հատկապես բանջարեղեն և մրգեր
- Սննդում շաբաթվա մեջ պետք է ապահովել ծիածանի բոլոր գույները:
- Անհրաժեշտ է օրական 3 անգամ սնվել՝ 1-2 միջուտեստներով
- Խորհուրդ է տրվում սնունդ ընդունել ոչ ուշ, քան քնելուց 2-3 ժամ առաջ

# Առաջարկվող թվային հիգիենա



- Անջատել որոշակի ծանուցումներ:
- Պլանավորել ընդմիջման ժամկետները:
- Սնվելիս խուսափել հեռախոսի օգտագործումից:
- Ստեղծել ոչ թվային միջավայր:
- Օգտագործել հավելվածներ, որոնք կհիշեցնեն համացանցի օգտագործումը չարաշահելու մասին:
- Քնելուց առաջ անջատել հեռախոսը/ համացանցը

# Տարիքային և ժամանակային սահմանափակումներ

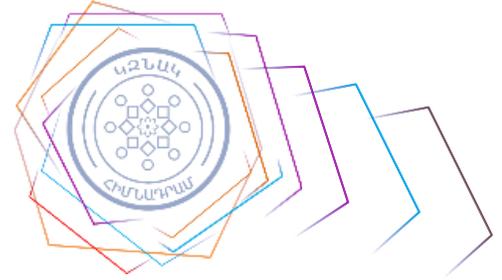
Դասերի կամ պարապմունքների ժամանակ համակարգչով աշխատելու թույլատրելի տևողությունը ըստ տարիքային խմբերի	
Տարիքը/ տարեկան	Տևողությունը/ րոպե
6	10
7-10	15
11-12	20
13-14	25
15-18	30
19-20	45

# Համակարգչային խաղերի բացասական ազդեցությունը

Ֆիզիկական վիճակ	Հոգեբանական վիճակ
Ենթարկվում է էլեկտրամագնիսական ճառագայթների ազդեցությանը	Ինքնամփոփ վիճակ
Կեցվածքի փոփոխություն	Մեկուսացում շրջապատից
Ողնաշարի ծռում, կուզի առաջացում	Շրջապատի հանդեպ հետաքրքրության նվազում
Տեսողության վատթարացում	Ստեղծում է իր համար նոր սեփական աշխարհ
Հոգնածության սինդրոմ	Փախուստ իրական կյանքից
Սրտանոթային համակարգի խանգարում	Ագրեսիա, նյարդային վիճակ
Ստամոքսային տրակտի խանգարում	Դժվար է կենտրոնանում, ցրվածություն



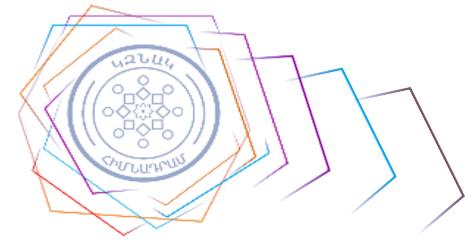
# Ամփոփում



## Ինքնագնահատման թերթիկ

- Երեք նորություն, որ լսեցի:
- Երկու միտք, որ կարևորեցի:
- Ի՞նչը կփոխեմ իմ առօրյայում:

# Թեմայի անցկացման այլ առաջարկներ



- ❑ **Այս թեման կարելի է նաև զարգացնել և իրականացնել որպես 1-2 ամիս տևողությամբ նախագծային աշխատանք . սովորողները կարող են տարբեր գործիքներով սոցիալոգիաներ անցկացնել ուսուցիչների ,հասակակիցների, ծնողների շրջանում (հարցերի օրինակներ.  
«Որքա՞ն հաճախ եք օգտվում սոցցանցերից և ինչքա՞ն ժամանակով»,  
«ի՞նչ եք սիրում հաճախ ուտել և որքան»...)  
և որպես վերջնարդյունք ներկայացնեն`**
  - **ներկայացնեն փոքրիկ տեսանյութեր**
  - **պատրաստել թռուցիկներ կամ փոքրիկ տեղեկատվական հոլովակներ**
  - **համապատասխան վերլուծությամբ կազմել գրաֆիկների:**

# Օգտագործված էլ. աղբյուրներ

<https://kznakhimnadram.blogspot.com/>

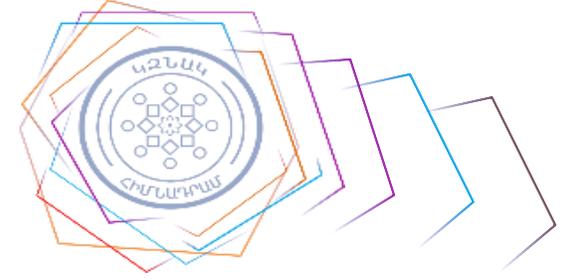
<https://www.storyboardthat.com/>

<https://pjc.am/past-projects/>



# Պատանիներ դասից





# ՇՆՈՐՀԱԿԱԼՈՒԹՅՈՒՆ

