

Պտղնիի միջնակարգ դպրոց

Թեմատիկ Պլան

Առողջ ապրելակերպ /17 ժամ/ շաբաթական 1 ժամ

Ուսուցիչ՝ Թ. Պողոսյան

Մտուցում և ֆիզիկական ակտիվություն

ԹԵՄԱ. Սննդի գովազդ և հիգիենա /2ժամ/

ԴԱՍ1. Սննդի գովազդ, սննդի հիգիենա

ԴԱՍ2. Առողջ սնվելու բաղադրատոմս և սննդի անվտանգություն

Նպատակ

Դրական ազդեցություն ունենալ աշակերտների սնվելու սովորությունների, սննդի ընտրության և առողջության վրա, ինչը իր հերթին դրականորեն է ազդում նրանց հաճախելիության և առաջադիմության վրա:

Հարստացնել աշակերտների գիտելիքները սննդի ընդրության վրա ազդող գործոնների մասին: Ձևավորել դիմադրողականություն սննդային, առողջապահական և սոցիալական մարտահրավերների, այդ թվում գովազդի նկատմամբ:

Ձեռք բերել սննդի հիգիենայի և սննդային թունավորումների կանխարգելման հմտություններ:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Բացահայտել սննդի ընտրության վրա ազդող գործոնները, դիմակայել հասակակիցների, լրատվամիջոցների և այլ խմբերի և հաստատությունների ճնշումներին:

2. Տարբերել այն գործոնները, որոնք ազդում են սովորողների սննդի ընտրության վրա:

3. Բացատրել, որ սննդի գովազդը վաճառքի եղանկ է և ազդում է մարդկանց՝ սննդի ընտրության վրա:

4. Բացահայտել փողոցում վաճառվող սննդամթերքի հիգիենայի խնդիրները, հնարավոր

վտանգները և կանխարգելման եղանակները:

5.Ճանաչել ամենատարածված սննդային թունավորումները, դրանց ախտանշանները և կանխարգելումը:

6.Կիրառել սննդի հիգիենայի սկզբունքները:

Բովանդակություն

- Սննդի ընտրության վրա ազդող գործոնները:
- Սննդի գովազդը:
- Փողոցում վաճառվող սննդամթերքի խնդիրները:
- Սննդի հիգիենայի սկզբունքները:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Անհատական և խմբային աշխատանք, ինտերակտիվ խաղ, տեսանյութերի դիտում, ներկա սննդային գովազդների վերլուծություն, աշխատանքային թերթիկների լրացում, քննարկում, խոհարարություն:

Միջառարկայական կապ

Ֆիզիկական կուլտուրա, հասարակագիտություն, բնագիտություն:

ԱՃ , ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ, ՀԻԳԻԵՆԱ

ԹԵՄԱ. Շրջակա միջավայրի անբարենպաստ գործոններ և առողջությունը /1ժամ/

Նպատակը

Տրամադրել գիտելիք շրջակա միջավայրի անբարենպաստ գործոնների՝ արևի ինտենսիվ ճառագայթների, խոնավության , արևահարության , ցրտահարության մասին և բացատրել դրանց ազդեցությունը:

Ձևավորել հմտություններ անձնական հիգիենայի և անհատական պաշպանության պարագաների կիրառման վերաբերյալ:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Ներկայացնել, թե ինչպես պետք է պաշտպանվել արևի ճառագայթների վնասակար ազդեցությունից:
2. Բացատրել թե ինչպես ընտրել հարմարավետ հագուստ, անձնական հիգիենայի և անհատական պաշտպանության միջոցներ՝ շրջակա միջավայրի անբարենպաստ գործոններից պաշտպանվելու համար, այդ թվում՝ երբ պետք է օգտագործել արևապաշտպան քսուկներ:

Բովանդակություն

- Շրջակա միջավայրի անբարենպաստ գործոնների՝ արևի ինտենսիվ ճառագայթների, խոնավության ազդեցությունը, ինչպես պաշտպանվել այդ ազդեցությունից:
- Անձնական հիգիենայի և անհատական պաշտպանության միջոցներ:
- Արևայրուք, արևահարություն, ցրտահարություն. Նշանները ինչպես կանխարգելել:
- Երբ դիմել մասնագետի:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Վարժություններ, տեսանյութերի դիտում, քննարկում, վստահելի աղբյուրներից, կայքերից տեղեկության հայթհայթում:

Միջառարկայական կապեր

Հասարակագիտություն, ֆիզիկա:

Ներառարկայական կապեր <<Անվտանգություն, վտանգի կանխարգելում, առաջին օգնություն>> թեմայի հետ:

Անվտանգություն, վտանգի կանխարգելում

ԹԵՄԱ. Տրահանման պլան_ուրվագիծ, առաջին օգնություն /3 ժամ/

ԴԱՍ1.Տարահանման պլանի-ուրվագծի մշակման քայլերը

ԴԱՍ2. Տարահանման պլանի-ուրվագծի մշակման քայլերը, տարահանման վարժանք

ԴԱՍ3.Անհապաղ օգնություն գերտաքացման և արևահարության, գերտաքացման ու ցրտահարման դեպքում:

Նպատակը

Խթանել աղետի ժամանակ անհրաժեշտ գործունեություններին և կանոններին տիրապետելու, տարհանման պլան-ուրվագիծը քայլ առ քայլ մշակելու կարողությունները: Օգնել գիտակցելու տարհանման վարժանքի նշանակությունը արտակարգ իրավիճակներում:

Ձևավորել սրտի աշխատանքի և նշանակության վերականգնման կարողություններ:

Նախագգուշական միջոցառումների շնորհիվ կանխել արևահարությունը, ցրտահարությունը, ցուցաբերել ԱՕ արևահարության և ցրտահարության դեպքում:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Մշակել տարհանման պլան-ուրվագիծ:
2. Տարբերել և առաջնորդվել տարհանման պլան- ուրվագծում կիրառվող պայմանական նշաններով:
3. Նախապատրաստել աղետի կապոց. թվարկել անհրաժեշտ իրերը, փաստաթղթերը, սննդամթերքը, հագուստը:
4. Ճանաչել մարմնի գերտաքացման և արևահարության , գերսառեցման և ցրտահարության նշանները:
5. Ցուցաբերել առաջին օգնություն մարմնի գերտաքացման և արևահարության, գերսառեցման և ցրտահարության դեպքում: Նշել `ինչ չի կարելի անել առաջին օգնություն ցուցաբերելիս:

Բովանդակություն

- Տարհանման պլան-ուրվագիծ: Տարհանման, հրդեհային անվտանգության նշաններ:
- Արտաքին գործոնների ազդեցություն:
- Մարմնի գերտաքացում, արևահարություն, գերսառեցում, ցրտահարություն: ԱՕ

Միջառարկայական կապեր

Տարհանման վարժանքներ, տեխնոլոգիա, երկրաչափություն, կենսաբանություն, ֆիզիկական կուլտուրա

Ներդասարնթացայի կապեր <<ԱՃ, զարգացում, հիգիենա>> թեմայի հետ:

ՀՈԳԵԿԱՆ ՀՈՒԶԱԿԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

ԹԵՄԱ. Մարմնի պատկեր, ինքնագնահատական և ինքնավերաբերմունք /Յժամ/

ԴԱՍ1. Դրական ինքնավերաբերմունք

ԴԱՍ2. Վերաբերմունքը սեփական արտաքինի և դրա փոփոխությունների նկատմամբ

ԴԱՍ3. Ինքնագնահատական. Ինչպիսի՞ն էմ ես:

Նպատակը

Արժևորել ինքնագնահատականը և դրական ինքնավերաբերմունքը, վերհանել դրական ինքնագնահատականի ձևավորման համար անհրաժեշտ ներքին ռեսուրսները: Օգնել ընկալելու անձի արժեքը ներքին և արտաքին առանձնահատկությունների ամբողջության մեջ:

Բովանդակություն

- Դեռահասության շրջանում մարմնի պատկերի ընկալման վրա ազդող գործոնները՝ ՉԼՄ-ներ, անհրատեսական գեղեցկության չափանիշներ:
- Մարմնի դրական ընկալման հոգեբանական ռեսուրսներ:
- Անձն իր ամբողջականության մեջ:

Միջառարկայական կապ

Հասարակագիտություն ,գրականություն

ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ԹԵՄԱ. Ռիսկային վարքագծի պատճառները, հետևանքները /2ժամ/

ԴԱՍ1. Ծխախոտի ազդեցությունը

ԴԱՍ2. Անվտանգ և ռիսկային վարքագիծ: Ինչպես կարողանալ <<ՈՉ>> ասել

Նպատակը

Ծանոթանալ ռիսկային վարքագծին, դրա դրդապատճառներին:

Նկարագրել ծխախոտի, ծխախոտային արտադրանքի, նարգիլի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրատեսակների կարճաժամկետ և երկարաժամկետ ազդեցությանը:

Տեղեկացնել կախվածության նշանների, վտանգների և հետևանքների մասին:

Օգնել գիտակցել և նվազացնել ուրիշների ազդեցությունը իրենց որոշումների վրա:

Ներկայացնել և դիտարկել տարբեր հնարավոր վտանգավոր իրավիճակներ, օգնել մշակելու դրանցից խուսափելու միջոցներ և անվտանգության կանոններ:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1.Ներկայացնել՝ ինչու են դեռահասները հակված ռիսկային վարքագիծ դրսևորելու:

2.Տարբերել անվտանգ և ուսկային վարքագիծը:

3.Բացատրել, թե ինչպես են վնասակար սովորություններն ազդում առողջության և հոգեկան վիճակի վրա:

4.Նկարագրել ծխախոտի, ծխախոտային արտադրանքի կարճաժամկետ և երկարաժամկետ հետևանքները, թվարկել կախվածության նշանները, վտանգները, հետևանքները:

5.Ճանաչել պոտենցիալ վտանգավոր և անվտանգ գործողությունները դեպքում:

6.Մեկնաբանել, թե ուրիշները կարող են ազդել առողջությանը վերաբերվող իրենց որոշումների կայացման վրա, օրինակ՝ մեքենա վարելը, ազարտային խաղերը:

Տարբերակել կողմնակի դրական և բացասական ազդեցությունները, ինչպես նաև գովազդի ֆիլմերի ազդեցությունը:

7.Թվարկել հիմնական անվտանգության կանոնները և նշել՝ ում դիմել օգնության համար:

Բովանդակություն

- Անվտանգ և ռիսկային վարքագիծ, պատճառը, հետևանքները:
- Շրջապատի ազդեցությունը, որոշումների ընդունումը, ճնշումը:
- Ծխախոտի, ծխախոտային արտադրատեսակների, նարգիլեի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրանքի կարճաժամկետ և երկարաժամկետ հետևանքները, կախվածության նշանները:
- Վտանգավոր իրավիճակներ, անվտանգության կանոններ:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Վարժություններ, տեսանյութերի դիտում, քննարկում, ինտերակտիվ խաղ:

Միջառարկայական կապեր

Հասարակագիտություն, գրականություն

Ներդասընթացային կապեր՝ <<Փոխհարաբերություններ, սեռային խնդիրներ>> թեմայի հետ

ԲՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ ՀԱԼԱԾԱՍՔ ՇԱՀԱԳՈՐԾՈՒՄ

ԹԵՄԱ.ԲՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ ԵՎ ԹՅՈՒՐԸՆԿԱԼՈՒՄՆԵՐԸ /4 ժամ/

ԴԱՍ1. Բռնության տեսակները, թյուրընկալումները և հետևանքները:

ԴԱՍ2.Բռնությանն արձագանքելը

ԴԱՍ3.Բուլինգի տեսակներ

ԴԱՍ4.Բռնության և բուլինգի դրսևորումները, հետևանքները և կանխարգելումը

Նպատակը

Օգնել հասկանալու բռնության տեսակները, դրանց փոխկապվածությունը, բուլինգը, կիբերբուլինգը և տրոլինգը, դրանց բասական ազդեցությունը, անթույլատրելիությունը, հնարավոր հետևանքները: Իրազեկել բռնության անթույլատրելիության, քրեական

պատասխանատվության, բռնությունից պաշտպանվելու հնարավորության, օգնության մասին:

Թեմայի վերջնարդյունք

- 1.Տարբերել բռնության և ոտնձգության տեսակները՝ ֆիզիկական , հոգեբանական, տնտեսական , անտեսում, վերահսկում:
- 2.Պատկերացում ունենալ բռնության անթույլատրելիության և դատապարտելիության մասին:
- 3.Ներկայացնել՝ ինչպես վարվել բռնության ականատես լինելու դեպքում:
- 4.Նկարագրել և տարբերակել՝ բուլինգ, կիբերբուլինգ, տրոլինգը:
- 5.Ներկայացնել բռնության և բուլինգի բացասական ազդեցությունը և հնարավոր հետևանքները:
- 6.Նկարագրել բռնության և բուլինգի կանխարգելման հնարավոր ձևերը:

Բովանդակություն

- Բռնության և ոտնձգության տարբեր տեսակները՝ ֆիզիկական, հոգեբանական, տնտեսական, վերահսկում, անտեսում, բուլինգ, կիբերբուլինգ:
- Բռնության և բուլինգի բացասական ազդեցությունը և վնասակարությունը:
- Բռնության անթույլատրելիությունը, կանխարգելման ձևերը և օգնության հնարավորությունը:

Միջառարկայական կապեր

Հասարակագիտություն, գրականություն:

ՍԵՌԱԿԱՆ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

- ԹԵՄԱ.** Մեռահասունացում, հոգեբանական փոփոխություններ /Յժամ/
ԴԱՍ1. Հոգեբանական փոփոխությունները դեռահասության տարիքում
ԴԱՍ2. Մարմնի ընկալումը, սխալ ընկալման հետևանքները
ԴԱՍ3. Փոփոխությունները և անձնական սահմանները

Նպատակը

Օգնել գիտակցել, որ դեռահասության տարիքի հոգեբանական փոփոխությունները հեշտ չեն անցնում և դրանով էլ պայմանավորված են այդ շրջանի մի շարք դժվարությունները:
Բացատրել մարմնի սխալ ընկալման հատկանքները:
Ներկայացնել <<մարմնի սահմաններ>> հասկացությունը:

Թեմայի վերջնարդյունքները

- 1.Նկարագրել հոգեբանական փոփոխությունների հնարավոր բարդությունները:
- 2.Բացատրել, որ մարմնի սխալ ընկալումը նպաստում է անորեքսայի և բուլիմիայի զարգացումը:
- 3.Բացատրել դեռահասության տարիքում ֆիզոլոգիական փոփոխությունները:
- 4.Մեկնաբանել, բացատրել մարմնի սահմանների , անձնական տարածքի, հպումների թույլատրելի և անթույլատրելի սահմանները, ինչպես վարվել, ում դիմել:
- 5.Տեղեկացված լինել ինչ աղբյուրներից գտնել վստահելի տեղեկություն սեռահասունացման վերաբերյալ:

Բովանդակություն

- Սեռահասունացում, հոգեբանական փոփոխություններ, դժվարություններ:
- Մարմնի սահմանները, մարմնի ընկալումը:
- Տեղեկատվական աղբյուրներ:

Միջառարկայական կապեր

Կենսաբանություն, գրականություն, հասարակագիտություն:

Ներդասընթացային կապեր <<Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն>> թեմայի հետ