

## 5-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ

<b>ՍՆՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ</b>
<b>ԹԵՄԱ՝ Առողջ սնուցում (3 ժամ)</b>
<b>Նպատակը</b>
<p>Սովորողների շրջանում ձևավորել դրական վերաբերմունք առողջ սննդային վարքագծի, ֆիզիկական ակտիվության և սպորտի վերաբերյալ: Ներկայացնել առողջ սնուցման սկզբունքները, օգնել տարբերակել հիմնական սննդային խմբերը, պատկերացում կազմել օրգանիզմի սննդանյութերի օրական պահանջների վերաբերյալ՝ կախված տարիքից, քաշից, ֆիզիկական ակտիվությունից և առողջական խնդիրներից:</p>
<b>Թեմայի վերջնարդյունքները</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ճանաչել հիմնական սննդային խմբերը:</li><li>2. Բացատրել, թե որ սննդային խմբերից կարելի է ստանալ ածխաջրերը, սպիտակուցները, ճարպերը, վիտամինները, բջջանյութը, հանքային տարրերը, ջուրը, և դրանց հիմնական գործառնությունները օրգանիզմի համար:</li><li>3. Մեկնաբանել, թե ինչպես է մարսվում սնունդը</li><li>4. Բացատրել «առողջ ափսեի» սկզբունքները: Մեկնաբանել, թե ինչ է նշանակում «սնվել առողջ» և թե ինչու է դա կարևոր ներկայում և ապագայում:</li><li>5. Տարբերակել ընդհանուր և սեփական առողջարար և վնասակար սննդային սովորությունները: :</li><li>6. Տարբերել ազգային և ժամանակակից առողջարար և վնասակար սննդատեսակները</li><li>7. Բացահայտել տարբեր մշակութային, էթնիկ, կրոնական սննդային սովորությունները:</li><li>8. Բացատրել օրգանիզմի սննդային պահանջների փոփոխությունները՝ կախված տարիքից, քաշից, ֆիզիկական ակտիվությունից և առողջության որոշակի խնդիրներից:</li><li>9. Ներկայացնել սեփական վնասակար սննդային սովորություններն առողջարար դարձնելու եղանակները:</li></ol>

<b>ՍՆՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ</b>
10. Ներկայացնել ֆիզիկական ակտիվության նշանակությունը առողջության համար:
<b>Բովանդակություն</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ֆիզիկական ակտիվության և առողջության կապը:</li> <li>• «Առողջ ափսեի» սկզբունքները:</li> <li>• Հիմնական մակրո- և միկրոսնդանյութեր, աղբյուրները, օրգանիզմում մարսվելու եղանակները:</li> <li>• Օրգանիզմի պահանջների փոփոխությունը տարբեր վիճակներում:</li> <li>• Սննդային սովորություններ:</li> </ul>
<b>Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ</b>
<p>Անհատական կամ խմբային աշխատանք սեփական սննդային սովորությունների վերլուծման և փոփոխության մասին:</p> <p>Գործնական աշխատանք՝ «առողջ ափսեին» համապատասխան ազգային կամ ընտանեկան ճաշատեսակների պատրաստում: Վստահելի աղբյուրներից, կայքերից տեղեկության հայթայթում: Հետազոտական աշխատանք տարբեր մշակութային, էթնիկ, կրոնական սննդային սովորությունների վերաբերյալ:</p>
<b>Միջառարկայական կապեր</b>
Տեխնոլոգիա, ֆիզիկական կուլտուրա, բնագիտություն, գրականություն

<b>ԱՃ, ՉԱՐԳԱՑՈՒՄ, ՀԻԳԻԵՆԱ</b>
<b>ԹԵՄԱ՝ Մարմնի փոփոխությունները (2 ժամ)</b>
<b>Նպատակը</b>
Օգնել պատկերացում կազմել կյանքի տարբեր փուլերում մարմնի հետ կատարվող փոփոխությունների մասին, տրամադրել համապատասխան գիտելիք հիգիենայի կանոնները պահպանելու, համապատասխան հմտություններ ձևավորելու համար: Օգնել հասկանալ գովազդի ազդեցությունը:

Տրամադրել գիտելիք տարբեր առողջական խնդիրների պարագայում հիգիենայի պահպանման անհրաժեշտության վերաբերյալ:

### **Թեմայի վերջնարդյունքները**

1. Ներկայացնել, որ մարմինը փոփոխվում է կյանքի տարբեր փուլերում, այդ թվում՝ հասունացման շրջանում: Ընդունել յուրաքանչյուր մարդու մարմնի յուրահատկությունը, բացատրել, որ յուրաքանչյուր մարդու, այդ թվում հաշմանդամություն ունեցող մարդու մարմինը լինում է տարբեր՝ ըստ ձևի և չափի:
2. Տիրապետել առողջ հիգիենիկ սովորություններին՝ մաշկի, եղունգների, մազերի, հագուստի և կոշիկների խնամքին: Ընկալել տարբեր առողջական խնդիրների պարագայում հիգիենայի պահպանման և բժիշկների խորհուրդներին պարտադիր հետևելու անհրաժեշտությունը:
3. Հասկանալ և բացատրել գովազդի նպատակը և ազդեցությունը մեր ընտրության վրա, օրինակ՝ հիգիենիկ միջոցներ գնելիս: Ընտրել առավել անվտանգ հիգիենայի միջոցներ:
4. Նկարագրել դեռահասային տարիքի ֆիզիկական փոփոխությունները աղջիկների շրջանում, ինչ պարբերությամբ է տեղի ունենում դաշտանը, ինչպես պահպանել հիգիենան (միայն աղջիկների համար):

### **Բովանդակություն**

- Մարմնի փոփոխությունները կյանքի տարբեր փուլերում:
- Մարմինների յուրահատկություններ:
- Հիգիենիկ հմտություններ: Հիգիենայի առանձնահատկությունները՝ առողջական խնդիրներով պայմանավորված:
- Գովազդի ազդեցությունը և մեր ընտրությունը:

### **Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ**

Տեսանյութերի, նկարների դիտում և քննարկում, վստահելի աղբյուրներից, կայքերից տեղեկատվության հայթայթում:

#### **Դիտարկում**

Անձնական հիգիենայի և հասունացման հետ կապված նուրբ թեմաները, այդ թվում՝ հատուկ կարիքներ կամ հաշմանդամություն ունեցող անձանց վերաբերող, ուսուցիչներին առաջարկվում է քննարկել առանձին աղջիկների և տղաների հետ, բուժաշխատողի ներգրավմամբ:

### **Միջառարկայական կապեր**

Կենսաբանություն, գրականություն, ֆիզիկական կուլտուրա

**ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ՎՏԱՆԳԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ**

**ԹԵՄԱ՝ Վտանգներ, բնական բնույթի արտակարգ իրավիճակներ, առաջին օգնություն (4 ժամ)**

**Նպատակը**

Ձևավորել արտակարգ իրավիճակների ժամանակ կողմնորոշվելու, համապատասխան գործողություններ կատարելու և ցուցումներին հետևելու հմտություններ: Օգնել գնահատել իր և ուրիշների հնարավորությունների սահմանները և պատկերացնել անհրաժեշտ գործողությունները՝ հավանական կամ առկա վտանգի դեպքում:

Օգնել գնահատել ստեղծված արտակարգ իրավիճակը, օգնություն կանչել և սեփական անվտանգությունն ապահովելով՝ նախաձեռնել տուժածների վիճակի նախնական զննում և նրանց անվտանգության ապահովման միջոցառումներ, ցուցաբերել առաջին օգնություն (ԱՕ) վնասվածքների և արյունահոսությունների ժամանակ:

**Թեմայի վերջնարդյունքները**

1. Ճանաչել տարբեր վտանգավոր բնական երևույթներ, դրանց հետևանքների նվազեցման ուղիներ որոնել:
2. Առանձնացնել, խմբավորել անվտանգության կանոնները տարբեր վտանգների դեպքում՝ երկրաշարժ, սելավ, փոթորիկ, կայծակ, հրդեհ, չպայթած զինամթերք:
3. Նկարագրել անհրաժեշտ գործողությունները հավանական վտանգի դեպքում, հիմք ընդունելով սեփական հնարավորությունները:
4. Անհրաժեշտության դեպքում կարողանալ օգտվել օգնության հեռախոսահամարից:
5. Ճանաչել ոսկրամկանային վնասվածքների նշանները:
6. Ցուցաբերել ԱՕ տարբեր տեսակի ոսկրամկանային վնասվածքների ժամանակ: Նշել արյունահոսության տեսակները, տարբերակել լ վտանգավոր արյունահոսությունը:
7. Ցուցաբերել ԱՕ արյունահոսության ժամանակ:
8. Բացատրել ինչ չի կարելի անել վտանգավոր արյունահոսության ժամանակ:

**Բովանդակություն**

- Բնական երևույթներն ու դրանց հետևանքները:
- Անվտանգության կանոնները տարբեր վտանգների դեպքում:
- Հաշվարկել սեփական հնարավորությունները և անհրաժեշտ գործողությունները հավանական վտանգի դեպքում:
- Առաջին օգնություն՝ տարբեր արտակարգ իրավիճակներում վնասվածքների դեպքում:

**Առաջարկվող գործունեության ձևերը և  
թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ**

Տեսանյութերի ցուցադրում և քննարկում, պրեզենտացիաներ, առաջին օգնության կիրառման գործնական աշխատանքներ՝ մոդելավորում և իրավիճակի խաղարկում:

**Միջառարկայական կապեր**

Բնագիտություն, ֆիզիկական կուլտուրա

**ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒՉԱԿԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ**

**ԹԵՄԱ՝ Հաղորդակցում (2 ժամ)**

**Նպատակը**

Խորացնել պատկերացումները հաղորդակցում հասկացության և հաղորդակցման արդյունավետ ձևերի մասին: Օգնել կիրառել ոչ վերբալ հաղորդակցման միջոցները:

Օգնել ձևավորել հաղորդակցման հմտություններ, մասնավորապես՝ վեճերի, բախումների և բանակցությունների շրջանակներում:

**Թեմայի վերջնարդյունքները**

1. Տարբերակել, նկարագրել և ցուցադրել արդյունավետ և ոչ արդյունավետ հաղորդակցման ձևեր և օրինակներ:
2. Կիրառել ոչ վերբալ հաղորդակցման միջոցները տարբեր իրավիճակներում:

3. Կիրառել հաղորդակցման արդյունավետ միջոցներ՝ խմբից դուրս մնացած անձին ներգրավելու նպատակով:

#### **Բովանդակություն**

- Հաղորդակցում, հասակակիցների հետ արդյունավետ շփման հմտություններ՝ ապրումակցում, հանդուրժողականություն, լսելու և հասկանալու ունակություն:
- Ոչ վերբալ հաղորդակցում և դրա կարևորությունը:

#### **Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ**

Դերային խաղեր, քննարկում, խմբային և զույգերով աշխատանք

#### **Միջառարկայական կապեր**

Գրականություն

#### **ՓՈՒՆՉԱՐԱՔԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՍԵՌԱՅԻՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ**

**ԹԵՄԱ՝ Ընկերություն եվ սեռերի հավասարություն (4 ժամ)**

#### **Նպատակը**

Քննարկել ընկերության տարբեր տեսակները և օգնել գիտակցելու ընկերության ձևավորման համար կարևոր հատկանիշները: Ճանաչել սեռային դերերը, սեռային կարծրատիպերը ու դրանց շուրջ թյուրընկալումները: Նպաստել յուրաքանչյուրի հավասար հնարավորությունների և իրավունքների մասին տեղեկացվածության բարձրացմանը և սեռերի հավասարության նշանակության ընկալմանը:

#### **Թեմայի վերջնարդյունքները**

1. Ճանաչել ընկերության տարբեր ձևերը:
2. Թվարկել այն հատկանիշները, որոնք կօգնեն փոխհարաբերությունների և ընկերության ձևավորմանը:
3. Հստակեցնել պատկերացումները սեռերին վերագրվող դերերի մասին, դրանց առնչվող թյուրընկալումների օրինակներ բերել:
4. Բերել սեռային կարծրատիպերի օրինակներ:

5. Զննարկել մասնավորապես դեռահասների շրջանում տարածված կարծրատիպերը և դրանց կապը սեռային անհավասարության հետ:
6. Դիտարկել սեռային անհավասարության օրինակներ դպրոցում, համայնքում, ընտանիքում, այլուր՝ հիմնավորելով պաշտպանված լինելու իրավունքով:

### **Բովանդակություն**

- Ընկերության ձևավորում և ընկերության տեսակները:
- Սեռային դերեր և կարծրատիպեր:
- Հնարավորություններ և հավասար իրավունքներ:

### **Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ**

Զննարկում, քարտային և ինտերակտիվ խաղեր, խմբային և զույգերով աշխատանք, տեսանյութերի դիտում:

### **Միջառարկայական կապեր**

Ես և իմ հայրենիքը, գրականություն

## **ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՎԱՐՔԱԳԾԱՅԻՆ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**

**ԹԵՄԱ՝ Հասակակիցների ազդեցությունը, վնասակար սովորությունների հետևանքները (2 ժամ)**

### **Նպատակը**

Օգնել գիտակցել հասակակիցների դրական և բացասական ազդեցությունը, հնարավոր հետևանքները:  
 Տրամադրել տեղեկատվություն և զարգացնել «ոչ» ասելու հմտություններ:  
 Ծանոթացնել տարածված վնասակար սովորություններին և դրանց հետևանքներին:

### **Թեմայի վերջնարդյունքները**

1. Տարբերակել դրական և բացասական վարքագծերը ըստ դրանց հավանական հետևանքների:
2. Բացատրել արարքների հնարավոր հետևանքները:

3. Մեկնաբանել ավկոհոյի, ծխախոտային և երկրորդային ծխի վնասները, ազդեցությունը ֆիզիկական գործունեության վրա, ներառյալ՝ մարզական պատրաստվածության:
4. Կարևորել հասակակիցների կամ ավելի մեծերի բացասական ճնշմանը դիմակայելու կարողությունը՝ ծխախոտի և ավկոհոյի օգտագործման հարցում:
5. Կարողանալ մերժել և «ոչ» ասել նման առաջարկներին:

### **Բովանդակություն**

- Հասակակիցների դրական և բացասական ազդեցությունը, հնարավոր հետևանքները:
- Ինչպես դիմակայել բացասական ազդեցությանը, ինչպես ասել «ոչ»:
- Ավկոհոյի, ծխախոտի և երկրորդային ծխի վնասները, ազդեցությունը ֆիզիկական գործունեության վրա, ներառյալ՝ մարզական պատրաստվածության:

### **Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ**

Տեսանյութերի դիտում և քննարկում, իրավիճակների քննարկում, ինտերակտիվ խաղեր, դերային վարժություններ

### **Միջառարկայական կապեր**

Կենսաբանություն, գրականություն, ֆիզիկական կուլտուրա  
Ներդասարնթացային կապեր՝ Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն թեմաների հետ



