

**ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ**

**7-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ**

**ՇԱԲԱԹԱԿԱՆ 1 ԴԱՍԱԺԱՄ**

**ԸՆԴԱՄԵՆԸ 17 ԴԱՍԱԺԱՄ**

**ԿՈՏԱՅՔԻ ՄԱՐԶԻ “ՋՐԱԲԵՐԻ ՄԻՋՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐՈՑ” ՊՈԱԿ**

**ՈՒՍՈՒՑԻՉ՝ ԱՆԱՀԻՏ ՄԱԴԱԹՅԱՆ**

**ԿԱԶՄՈՂ՝ ԱՆԱՀԻՏ ՄԱԴԱԹՅԱՆ**

ԱՄՍԱԹԻՎ	ԴԱՍԻ ՎԵՐՆԱԳԻՐ	ԺԱՄ	ՆՊԱՏԱԿ	ՎԵՐՁՆԱՐԴՅՈՒՆՔ
1-ին շաբաթ	Մենդի գովազդ, սենդի հիգիենա	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Աշակերտներին ծանոթացնել սենդի ընտրության վրա գովազդի հնարավոր ազդեցությանը:</li> <li>Աշակերտներին օգնել պահպանելու պատշաճ սենդային հիգիենան, երբ սնունդ են գնում կամ սնվում դրսում:</li> <li>Ներկայացնել մթերքի «պիտանելիության ժամկետը» ստուգելու հայեցակարգը</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Բացահայտել սենդի ընտրության վրա ազդող բոլոր գործոնները, կարողանալ դիմակայել հասակակիցների, լրատվամիջոցների, այլ խմբերի ու հաստատությունների ճնշումներին:</li> <li>Տարբերակել այն գործոնները, որոնք ազդում են աշակերտների՝ սենդի ընտրության վրա:</li> <li>Բացատրել, որ սենդի գովազդը վաճառքի եղանակ է և ազդում է մարդկանց՝ սենդի ընտրության վրա:</li> <li>Բացահայտել փողոցներում վաճառվող սենդամթերքի հիգիենայի խնդիրները, հնարավոր վտանգները և կանխարգելման եղանակները</li> </ul>
2-րդ շաբաթ	Առողջ սնվելու բաղադրատոմս և սենդի անվտանգություն	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Աշակերտներին օգնել զարգացնելու խոհարարական գործնական հմտությունները՝ սովորեցնելով նրանց պատրաստել իրենց սիրած կերակուրները պատշաճ ձևով:</li> <li>Հարստացնել հիգիենայի մասին 1-ին դասից քաղած</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ճանաչել ամենատարածված սենդային թունավորումները, դրանց ախտանշանները և ախտանշաններն ու կանխարգելումը:</li> <li>Կիրառել սենդի հիգիենայի սկզբունքները:</li> </ul>

			գիտելիքները՝ հասկանալով, թե ինչպես կարելի է լավ հիգիենա պահպանել կերակուր պատրաստելու ընթացքում	
3-րդ շաբաթ	Տարիանման պլան- ուրվագծի մշակման քայլերը	1	Խթանել աղետների ժամանակ անհրաժեշտ գործողություններին և կանոններին տիրապետելու, տարիանման պլան- ուրվագիծը քայլ առ քայլ մշակելու կարողություններ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Մշակել տարիանման պլան-ուրվագիծ:</li> <li>• Տարբերակել և առաջնորդվել տարիանման պլան- ուրվագծում կիրառվող պայմանական նշաններով:</li> </ul>
4-րդ շաբաթ	Տարիանման պլան- ուրվագծի մշակման քայլերը (շարունակությունը) Տարիանման վարժանք	1	Խթանել աղետների ժամանակ անհրաժեշտ գործողություններին և կանոններին տիրապետելու կարողությունը: Օգնել գիտակցելու տարիանման վարժանքի նշանակությունն արտակարգ իրավիճակներում:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Մշակել տարիանման պլան-ուրվագիծ:</li> <li>• Տարբերակել և առաջնորդվել տարիանման պլան- ուրվագծում կիրառվող պայմանական նշաններով:</li> <li>• Նախապատրաստել աղետի կապոց. թվարկել անհրաժեշտ իրերը, փաստաթղթերը, սննդամթերքը, հագուստը:</li> </ul>
5-րդ շաբաթ	Անհապաղ օգնություն մարմնի գերտաբացման և արևահարության, գերսառեցման ու ցրտահարության դեպքում	1	Նախագգուշական միջոցառումների իրականացնելու շնորհիվ կանխել արևահարությունը, ցրտահարությունը: Արևահարության, ցրտահարության նախանշանների դեպքում ցուցաբերել առաջին օգնություն	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ճանաչել մարմնի գերտաբացման և արևահարության, գերսառեցման ու ցրտահարության նշանները:</li> <li>• Ցուցաբերել առաջին օգնություն մարմնի գերտաբացման և արևահարության, գերսառեցման ու ցրտահարության դեպքերում: Նշել՝ ինչ չի կարելի անել առաջին</li> </ul>

				օգնություն ցուցաբերելիս
6-րդ շաբաթ	Դրական ինքնավերաբերմուն ք	1	Խթանել ինքնաճանաչումը, դրական ինքնավերաբերմունք ը, վերհանել դրական ներքին ռեսուրսները՝ կիրառելով դրանք որպես սեփական անձն իր ամբողջականության մեջ դիտարկելու միջոց:	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Վերլուծել սեփական դրական որակները, հաջողությունները և ուժեղ կողմերը:</li> </ul>
7-րդ շաբաթ	Վերաբերմունքը սեփական արտաքինի և դրա փոփոխությունների նկատմամբ	1	Օգնել գիտակցելու, թե ինչ գործոններ են ազդում դեռահասության շրջանում մարմնի պատկերի ընկալման վրա (ՉԼՄ-ներ, անիրատեսական գեղեցկության չափանիշներ): Դիտարկել դեռահասության շրջանում մարմնի փոփոխությունները և դրանց վերաբերյալ անհանգստությունը:	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Մեկնաբանել գեղեցկության չափանիշները մեդիայում:</li> <li>•Ընկալել, որ հասունացման շրջանում ֆիզիկական փոփոխություններն անխուսափելի են և խիստ անհատական:</li> <li>•Մեկնաբանել դրական ինքնավերաբերմունք ի և սեփական արտաքինը ընդունելու կարևորությունը:</li> </ul>
8-րդ շաբաթ	Ինքնագնահատակա ն. ինչպիսի՞ն էմ ես	1	Խթանել դրական ինքնավերաբերմունք ի և դրական ինքնագնահատական ի կարևորության գիտակցումը	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Մեկնաբանել դրական ինքնավերաբերմունք ի և սեփական արտաքինի ընդունման կարևորությունը:</li> <li>•Վերլուծել սեփական դրական որակները, հաջողությունները և ուժեղ կողմերը:</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Օգնել գիտակցելու ռիսկային վարքագծի դրդապատճառները:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Ներկայացնել՝ ինչու են դեռահասները հակված ռիսկային</li> </ul>

<p>9-րդ շաբաթ</p>	<p>Ծխախոտի ազդեցությունը</p>	<p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Նկարագրել ծխախոտի, ծխախոտային արտադրատեսակների, նարգիլեի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրանքի (վեյփեր, սնուս և այլ) կարճաժամկետ և երկարաժամկետ ազդեցությունը: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Տեղեկացնել կախվածության նշանների, վտանգների և հետևանքների մասին:</li> </ul> </li> </ul>	<p>վարքագիծ դրսևորելու:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Բացատրել, թե ինչպես են վնասակար սովորություններն ազդում առողջական և հոգեկան վիճակի վրա, թվարկել կախվածության նշանները, վտանգները և հետևանքները:</li> <li>• Նկարագրել ծխախոտի, ծխախոտային արտադրատեսակների, նարգիլեի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրանքի (վեյփեր, սնուս և այլ) կարճաժամկետ և երկարաժամկետ հետևանքները:</li> </ul>
<p>10-րդ շաբաթ</p>	<p>Անվտանգ և ռիսկային վարքագիծ: Ինչպես կարողանալ «ոչ» ասել</p>	<p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Օգնել գիտակցելու և նվազեցնելու ուրիշների ազդեցությունը իրենց որոշումների վրա: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ներկայացնել և դիտարկել տարբեր հնարավոր վտանգավոր իրավիճակներ, օգնել մշակելու դրանցից խուսափելու միջոցներ և անվտանգության կանոններ</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ճանաչել հնարավոր վտանգավոր և անվտանգ գործողությունները էլեկտրոնային միջոցների օգտագործման, մոլախաղերի և ռիսկային հարաբերությունների դեպքում:</li> <li>• Մեկնաբանել, թե ինչպես ուրիշները կարող են ազդել սեփական առողջությանը վերաբերող որոշումների կայացման վրա, օրինակ՝ մեքենա վարելը, մոլախաղերը, տարբերակել կողմնակի դրական և բացասական</li> </ul>

				ազդեցությունները, ինչպես նաև գովազդի, ֆիլմերի ազդեցությունը: Ցուցադրել վտանգավոր իրավիճակներից խուսափելու և հասակակիցների ճնշմանը դիմակայելու կարողություն: •Թվարկել հիմնական անվտանգության կանոնները և նշել՝ ում դիմել օգնության համար:
11-րդ շաբաթ	Բռնության տեսակները, թյուրընկալումները և հետևանքները	1	Ընկալել բռնությունը՝ որպես երևույթ, և դրա տեսակները, ինչպես նաև հասկանալ և ներկայացնել բռնության բացասական ազդեցությունը	•Տարբերել բռնության և ոտնձգության տեսակները՝ ֆիզիկական, հոգեբանական, տնտեսական, անտեսում, վերահսկում: •Պատկերացում ունենալ բռնության անթույլատրելիության և դատապարտելիության մասին:
12-րդ շաբաթ	Բռնությանն արծագանքելը	1	Հասկանալ բուլինգին/բռնությանն արծագանքելու և բռնության ենթարկվածին աջակցելու կարևորությունը	•Ներկայացնել ինչպես վարվել բուլինգին/բռնությանն ակնատես լինելու դեպքում
13-րդ շաբաթ	Բուլինգի տեսակները	1	Սովորողներին իրազեկել բուլինգի և նրա ազդեցության մասին, օգնել հասկանալու՝ ինչպես կանխարգելել այն:	•Նկարագրել և տարբերակել բուլինգը, կիբերբուլինգը և տրոլինգը
			Բարձրացնել իրազեկումը բռնության և բուլինգի	•Ներկայացնել բռնության և բուլինգի բացասական

14-րդ շաբաթ	Բռնության բուլինգի դրսևորումները, հետևանքները և կանխարգելումը	և 1	դրսևորումների, դրանց հետևանքների և կանխարգելման հնարավոր քայլերի վերաբերյալ	ազդեցությունը և հնարավոր հետևանքները: •Նկարագրել բռնության և բուլինգի կանխարգելման հնարավոր ձևերը
15-րդ շաբաթ	Յոգեբանական փոփոխությունները դեռահասության տարիքում	1	Օգնել գիտակցելու, որ դեռահասի հոգեբանական փոփոխությունները հեշտ չեն անցնում, և դրանով էլ պայմանավորված են այդ շրջանի մի շարք դժվարություններ:	•Նկարագրել հոգեբանական փոփոխությունների հնարավոր բարդությունները: •Բացատրել դեռահասության տարիքում ֆիզիոլոգիական փոփոխությունները (տղաների շրջանում): • Տեղեկացված լինել՝ ինչ աղբյուրներից գտնել վստահելի տեղեկություն սեռահասունացման վերաբերյալ
16-րդ շաբաթ	Մարմնի ընկալումը, սխալ ընկալման հետևանքները	1	Բացատրել մարմնի սխալ ընկալման հետևանքները	•Բացատրել, որ մարմնի սխալ ընկալումը նպաստում է անորեքսայի և բուլիմիայի զարգացմանը
17-րդ շաբաթ	Անձնական սահմանները	1	Ներկայացնել «մարմնի սահմաններ» հասկացությունը	•Մեկնաբանել, բացատրել մարմնի սահմանները, անձնական տարածքը, հպումների թույլատրելի և անթույլատրելի սահմանները, ինչպես վարվել, ում դիմել