



ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄԱՎԿԱՌՅՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐ ՀՐԱՄԱՆ

No 2456-24/2

«28» Հոկտեմբերի 2023 թ.

«5-11-րդ դասարանների «Առողջ ապրելակերպ» համապի ջափորոշիչը եւ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐԸ» ԳՈՐԾԱԾՈՒԹՅԱՆ ԵՐԱՇԽԱՎՈՐԵԼՈՒ ԿԱՄԻՆ

Ղեկավարվելով «Հանրակրթության մասին» ՀՀ օրենքի 30-րդ հոդվածի 1-ին մասի 1-ին կետով՝

Հ Ր Ա Մ Ա Յ ՈՒ Մ Ե Մ

Գործառնության երաշխավորել՝ «5-11-րդ դասարանների «Առողջ ապրելակերպ» խմբակի ջափորոշիչը և ուսումնական ծրագիրը» համաձայն Հավելվածի:

X *Handwritten signature*

ԺԱՆՆԱ ԱՆԴՐԵԱՅԱՆ

ՆԱԽԱՐԱՐ՝

Signed by: ANDREASYAN ZHANNA 6402810169

Ժ. ԱՆԴՐԵԱՅԱՆ



# Թեմատիկ պլան

2023-2024 ուսումնական տարի  
«Առողջ ապրելակերպ» խմբակ

7-րդ դասարան

2-րդ կիսամյակ

17 ժամ, շաբաթական 1 ժամ

**ՄՆՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ**  
**ԹԵՄԱ 1 ՄՆՆԴԻ ԳՈՎԱԶԴ ԵՎ ՀԻԳԻԵՆԱ**

N	Թեմա	Նպատակ	Վերջնարդյունքներ
1	ԴԱՍ 1. Սննդի գովազդ, սննդի հիգիենա	<p>Աշակերտներին ծանոթացնել սննդի ընտրության վրա գովազդի հնարավոր ազդեցությանը:</p> <p>Աշակերտներին օգնել պահպանելու պատշաճ սննդային հիգիենան, երբ սնունդ են գնում կամ սնվում դրսում:</p> <p>Ներկայացնել մթերքի «պիտանելիության ժամկետը» ստուգելու հայեցակարգը</p>	<p>Բացահայտել սննդի ընտրության վրա ազդող գործոնները, դիմակայել հասակակիցների, լրատվամիջոցների և այլ խմբերի ու հաստատությունների ճնշումներին:</p> <p>Տարբերակել այն գործոնները, որոնք ազդում են սովորողների սննդի ընտրության վրա:</p> <p>Բացատրել, որ սննդի գովազդը վաճառքի եղանակ է և ազդում է մարդկանց՝ սննդի ընտրության վրա</p>
2	ԴԱՍ 2. Առողջ սնվելու բաղադրատոմս և սննդի անվտանգություն	<p>Աշակերտներին օգնել զարգացնելու խոհարարական գործնական հմտությունները՝ սովորեցնելով նրանց պատրաստել իրենց սիրած կերակուրները պատշաճ ձևով:</p> <p>Հարստացնել հիգիենայի մասին 1-ին դասից քաղած գիտելիքները՝ հասկանալով, թե ինչպես կարելի է լավ հիգիենա պահպանել կերակուր պատրաստելու ընթացքում</p>	<p>Ճանաչել ամենատարածված սննդային թունավորումները, դրանց ախտանշանները և կանխարգելումը:</p> <p>Կիրառել սննդի հիգիենայի սկզբունքները:</p>

**ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ՎՏԱՆԳԻ ԿԱՆԽԱԼԳԵԼՈՒՄ**

**ԹԵՄԱ 2 ՏԱՐՀԱՆՄԱՆ ՊԼԱՆ-ՈՒՐՎԱԳԻԾ, ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ**

3	ԴԱՍ 1. Տարհանման պլան-ուրվագծի մշակման քայլերը	<p>Խթանել աղետների ժամանակ անհրաժեշտ գործողություններին և կանոններին տիրապետելու, տարհանման պլան-ուրվագիծը քայլ առ քայլ մշակելու կարողությունները:</p>	<p>Մշակել տարհանման պլան-ուրվագիծ:</p> <p>Տարբերակել և առաջնորդվել տարհանման պլան-ուրվագծում կիրառվող պայմանական նշաններով:</p> <p>Նախապատրաստել աղետի կապոց. թվարկել անհրաժեշտ իրերը, փաստաթղթերը, սննդամթերքը, հագուստը:</p>
---	--	--	--

4	ԴԱՍ 2. Տարհանման պլան-ուրվագծի մշակման քայլերը (շարունակությունը) Տարհանման վարժանք	Խթանել աղետների ժամանակ անհրաժեշտ գործողություններին և կանոններին տիրապետելու, տարհանման պլան-ուրվագիծը քայլ առ քայլ մշակելու կարողությունները: Օգնել գիտակցելու տարհանման վարժանքի նշանակությունը արտակարգ իրավիճակներում:	Տարբերակել և առաջնորդվել տարհանման պլան-ուրվագծում կիրառվող պայմանական նշաններով: Նախապատրաստել աղետի կապոց, թվարկել անհրաժեշտ իրերը, փաստաթղթերը, սննդամթերքը, հագուստը
5	ԴԱՍ 3. Անհապաղ օգնություն մարմնի գերտաքացման և արևահարության, գերսառեցման ու ցրտահարության դեպքում	Նախազգուշական միջոցառումների շնորհիվ կանխել արևահարությունը, ցրտահարությունը, ցուցաբերել ԱՕ արևահարության և ցրտահարության նախանշանների դեպքում:	Ճանաչել մարմնի գերտաքացման և արևահարության, գերսառեցման ու ցրտահարության նշանները: Ցուցաբերել առաջին օգնություն մարմնի գերտաքացման և արևահարության, գերսառեցման ու ցրտահարության դեպքում: Նշել՝ ինչ չի կարելի անել առաջին օգնություն ցուցաբերելիս:
<b>ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒԶԱԿԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ</b> <b>ԹԵՄԱ 3 ՄԱՐՄՆԻ ՊԱՏԿԵՐ, ԻՆՔՆԱԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆ ԵՎ ԻՆՔՆԱՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆՔ</b>			
6	ԴԱՍ 1. Դրական ինքնավերաբերմունք	Խթանել ինքնաճանաչումը, դրական ինքնավերաբերմունքը, վերհանել դրական ներքին ռեսուրսները՝ կիրառելով դրանք որպես սեփական անձն իր ամբողջականության մեջ դիտարկելու միջոց	Վերլուծել սեփական դրական որակները, հաջողությունները և ուժեղ կողմերը: (
7	ԴԱՍ 2. Վերաբերմունքը սեփական արտաքինի և դրա փոփոխությունների նկատմամբ	Օգնել գիտակցելու, թե ինչ գործոններ են ազդում դեռահասության շրջանում մարմնի պատկերի ընկալման վրա (ԶԼՄ-ներ, անիրատեսական գեղեցկության չափանիշներ): Դիտարկել դեռահասության շրջանում մարմնի փոփոխությունները և դրանց վերաբերյալ անհանգստությունը	Մեկնաբանել գեղեցկության չափանիշները մեղիայում: Վերլուծել սեփական դրական որակները, հաջողությունները և ուժեղ կողմերը: Մեկնաբանել դրական ինքնավերաբերմունքի և սեփական արտաքինը ընդունելու

			կարևորությունը
8	ԴԱՍ 3. Ինքնագնահատական. ինչպիսի՞ն էմ ես	Խթանել դրական ինքնավերաբերմունքի և դրական ինքնագնահատականի կարևորության գիտակցումը:	Մեկնաբանել դրական ինքնավերաբերմունքի և սեփական արտաքինի ընդունման կարևորությունը: Վերլուծել սեփական դրական որակները, հաջողությունները և ուժեղ կողմերը:

**ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**

**ԹԵՄԱ 4 ՌԻՍԿԱՅԻՆ ՎԱՐՔԱԳԾԻ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ, ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ**

9	ԴԱՍ 1. Ծխախոտի ազդեցությունը	Ծանոթացնել ռիսկային վարքագծին, դրա դրդապատճառներին: Նկարագրել ծխախոտի, ծխախոտային արտադրանքի, նարգիլեի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրատեսակների (վեյփեր, սնուս և այլ) կարճաժամկետ և երկարաժամկետ ազդեցությունը:	Ներկայացնել ինչու են դեռահասները հակված ռիսկային վարքագիծ դրսևորելու: Տարբերել անվտանգ և ռիսկային վարքագծերը: Բացատրել, թե ինչպես են վնասակար սովորություններն ազդում առողջական և հոգեկան վիճակի վրա: Նկարագրել ծխախոտի, ծխախոտային արտադրատեսակների, նարգիլեի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրանքի (վեյփեր, սնուս և այլ) կարճաժամկետ և երկարաժամկետ հետևանքները, թվարկել կախվածության նշանները, վտանգները և հետևանքները:
10	ԴԱՍ 2. Անվտանգ և ռիսկային վարքագիծ: Ինչպես կարողանալ «ոչ» ասել	Օգնել գիտակցելու և նվազեցնելու ուրիշների ազդեցությունն իրենց որոշումների վրա: Ներկայացնել և դիտարկել տարբեր հնարավոր վտանգավոր իրավիճակներ, օգնել մշակելու դրանցից խուսափելու միջոցներ և անվտանգության կանոններ	Ճանաչել հնարավոր վտանգավոր և անվտանգ գործողությունները էլեկտրոնային միջոցների օգտագործման, մոլախաղերի և ռիսկային հարաբերությունների դեպքում: Մեկնաբանել, թե ինչպես ուրիշները կարող են ազդել առողջությանը վերաբերող իրենց որոշումների կայացման վրա, օրինակ՝ մեքենա

			վարելը, մոլախաղերը: Տարբերակել կողմնակի դրական և բացասական 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:
--	--	--	--

**ԲՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՀԱԼԱԾԱՆՔ, ՇԱՀՍԳՈՐԾՈՒՄ**  
**ԹԵՄԱ 5 ԲՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ ԵՎ ԹՅՈՒՐՆԿՎԱԼՈՒՄՆԵՐԸ**

11	ԴԱՍ 1. Բռնության տեսակները, թյուրընկալումները և հետևանքները	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	ԴԱՍ 2. Բռնությանն արձագանքելը	Հասկանալ բուլինգին/բռնությանն արձագանքելու և բռնության ենթարկվածին աջակցելու կարևորությունը	Ներկայացնել՝ ինչպես վարվել բուլինգին/բռնությանն ականատես լինելու դեպքում:
13	ԴԱՍ 3. Բուլինգի տեսակները	Սովորողներին իրազեկել բուլինգի և նրա ազդեցության մասին, օգնել հասկանալու՝ ինչպես կանխարգելել այն:	Նկարագրել և տարբերակել բուլինգը, կիբերբուլինգը և տրոլինգը:
14	ԴԱՍ 4. Բռնության և բուլինգի դրսևորումները, հետևանքները և կանխարգելումը	Բարձրացնել իրազեկումը բռնության և բուլինգի դրսևորումների, դրանց հետևանքների և կանխարգելման հնարավոր քայլերի վերաբերյալ	Ներկայացնել բռնության և բուլինգի բացասական ազդեցությունը և հնարավոր հետևանքները: Նկարագրել բռնության և

			բուլինգի կանխարգելման հնարավոր ձևերը:
<b>ՄԵՌԱԿԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ</b> <b>ԹԵՄԱ 6 ՍԵՌԱՀԱՍՈՒՆԱՑՈՒՄ, ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ</b>			
15	ԴԱՍ 1. Հոգեբանական փոփոխությունները դեռահասության տարիքում	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	ԴԱՍ 2. Մարմնի ընկալումը, սխալ ընկալման հետևանքները	Բացատրել մարմնի սխալ ընկալման հետևանքները	Բացատրել, որ մարմնի սխալ ընկալումը նպաստում է անորեքսայի և բուլիմիայի զարգացմանը:
17	ԴԱՍ 3. Անձնական սահմանները	Ներկայացնել «մարմնի սահմաններ» հասկացությունը	Մեկնաբանել, բացատրել մարմնի սահմանները, անձնական տարածքը, հպումների թույլատրելի և անթույլատրելի սահմանները, ինչպես վարվել, ում դիմել