



ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄԱԿԱՌՈՅԻՑԻ  
ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐ  
ՀՐԱՄԱՆ

№ 2456-24/2

«28» Հոկտեմբերի 2023 թ.

«5-11-րդ դասարանների «ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ» ԽՄԲԱԿԻ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉԸ  
ԵՎ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐԸ» ԳՈՐԾԱԾՈՒԹՅԱՆ ԵՐԱՇԽԱՎՈՐԵԼՈՒԹՅԱՆ

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  
չափորոշիչը և ուսումնական ծրագիրը»՝ համաձայն Հավելվածի:

ԺԱՆՆԱ ԱՆԴՐԵԱՅԱՆ

ՆԱԽԱՐԱՐ՝

Signed by: ANDREASYAN ZHANNA 6402810169

Ժ. ԱՆԴՐԵԱՅԱՆ



Թեմատիկ պլան  
2023-2024 ուսումնական տարի  
,Առողջ ապրելակերպի խմբակ  
5-րդ դասարան  
2-րդ կիսամյակ ` 17 ժամ, շաբաթական 1 ժամ

Թեմա 1 ԱՌՈՂՋ ՄՆՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ

N	Դասի թեմա	Նպատակը	Վերջնարդյունքները
1	ԴԱՍ 1. ԱՌՈՂՋ ԱՓՍԵՏ, ՄՆՆԴԱՆՅՈՒԹԵՐԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԽՄԲԵՐԸ	Երեխաներին ծանոթացնել ,առողջ ավսեհե հասկացությանը, քննարկել առողջ, հավասարակշռված սննդակարգի օգտակար կողմերը:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ճանաչել հիմնական սննդային խմբերը: (1):</i></li> <li>• <i>Բացատրել, թե որ սննդային խմբերից կարելի է ստանալ ածխաջրերը, սպիտակուցները, ճարպերը, վիտամինները, բջջանյութը, հանքային տարրերը, ջուրը, և դրանց հիմնական գործառնությունները օրգանիզմի համար: (2)</i></li> <li>• <i>Մեկնաբանել, թե ինչպես է մարսվում սնունդը: (3)</i></li> <li>• <i>Բացատրել ,առողջ ավսեհե սկզբունքները: Մեկնաբանել, թե ինչ է նշանակում ,սնվել առողջե, և թե ինչու է դա կարևոր ներկայում և ապագայում: (4)</i></li> </ul>
2	ԴԱՍ 2ԱՌՈՂՋ ՄՆՎԵԼՈՒ ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՄՍԸ	<p>Օգնել աշակերտներին՝ զարգացնելու խոհարարական գործնական հմտություններ՝ սովորեցնելով նրանց պատրաստել իրենց սիրած ուտեստները առողջ ձևով:</p> <p>Հարստացնել 1-ին դասից քաղած գիտելիքները առողջ սննդի և դրա բաղադրիչների վերաբերյալ:</p> <p>Տեղեկանալ, թե որոնք են այլ երկրների ավանդական կերակրատեսակները:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Տարբերել ազգային և ժամանակակից առողջարար և անառողջ սննդատեսակները (5):</i></li> <li>• <i>Բացահայտել տարբեր մշակութային, էթնիկ, կրոնական սննդային սովորությունները (6):</i></li> <li>• <i>Տարբերակել ընդհանուր և սեփական առողջարար և անառողջսննդային սովորությունները (7):</i></li> </ul>
3.	ԴԱՍ 3.ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԴՐԱ ԿԱՐԵՆՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ	Հիմնվելով 1-ին և 2-րդ դասերից սովորածի վրա՝ օգնել աշակերտներին հասկանալու, թե որ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Բացատրել օրգանիզմի սննդային պահանջների փոփոխությունները՝ կախված տարիքից, քաշից, ֆիզիկական ակտիվությունից և առողջության որոշակի խնդիրներից (8):</i></li> </ul>



		<p>մթերքներն են առողջարար, և որոնք անառողջ:          Հասկանալ ֆիզիկական ակտիվության և առողջության կապը:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ներկայացնել սեփական վնասակար սովորություններն առողջարար դարձնելու եղանակները (9):</i></li> <li>• <i>Ներկայացնել ֆիզիկական ակտիվության նշանակությունը առողջության համար (10):</i></li> </ul>
--	--	---	---

Թեմա 2 ԱՃ, ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ, ՀԻԳԻԵՆԱ

4.	<p>ԴԱՍ 1.ՄԱՐՄՆԻ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ</p>	<p>Օգնել պատկերացում կազմելու կյանքի տարբեր փուլերում մարմնում կատարվող փոփոխությունների մասին: Տրամադրել գիտելիք հիգիենայի կանոնները պահպանելու, համապատասխան հմտություններ ձևավորելու համար:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ներկայացնել, որ մարմինը փոփոխվում է կյանքի տարբեր փուլերում, այդ թվում՝ հասունացման շրջանում: Ընդունել, որ յուրաքանչյուր մարդու մարմին յուրահատուկ է, և բացատրել, որ յուրաքանչյուր մարդու, այդ թվում՝ հաշմանդամություն ունեցող մարդու մարմինը լինում է տարբեր՝ ըստ ձևի և չափի: (1)</i></li> <li>• <i>Նկարագրել դեռահասության տարիքում ֆիզիկական փոփոխությունները աղջիկների շրջանում, ինչ պարբերականությամբ է լինում դաշտանը, ինչպես պահպանել հիգիենան (միայն աղջիկների համար): (4)</i></li> </ul>
5.	<p>ԴԱՍ 2. ԳԵՂԵՑԿՈՒԹՅԱՆ ԳԱՂՏՆԻՔՆԵՐԸ ԵՎ ՀԻԳԻԵՆԱՅԻ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ</p>	<p>Օգնել հասկանալու գովազդի ազդեցությունը: Տրամադրել գիտելիք առողջության տարբեր խնդիրների պարագայում հիգիենայի պահպանման անհրաժեշտության վերաբերյալ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ձևավորել անձնական հիգիենայի պահպանման սովորություններ՝ (մաշկի, եղունգների, մազերի, հագուստի և կոշիկների խնամք): Գիտակցել առողջության տարբեր խնդիրների պարագայում հիգիենայի պահպանման և բժիշկների խորհուրդներին պարտադիր հետևելու անհրաժեշտությունը: (2)</i></li> <li>• <i>Հասկանալ և բացատրել գովազդի նպատակը և ազդեցությունը մեր ընտրության վրա, օրինակ՝ հիգիենայի միջոցներ գնելիս: Ընտրել հիգիենայի առավել անվտանգ միջոցներ: (3)</i></li> </ul>

Թեմա 3 ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ՎՏԱՆԳԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ

6.	<p>ԴԱՍ 1. ՎՏԱՆԳՆԵՐ, ԲՆԱԿԱՆ ԲՆՈՒՅԹԻ ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ</p>	<p>Ձևավորել արտակարգ իրավիճակների ժամանակ կողմնորոշվելու, համապատասխան գործողություններ կատարելու և ցուցումներին հետևելու հմտություններ: Օգնել գնահատելու իր և ուրիշների հնարավորությունների սահմանները և պատկերացնելու անհրաժեշտ գործողությունները հավանական կամ առկա վտանգի դեպքում:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ճանաչել վտանգավոր բնական երևույթները, դրանց հետևանքների նվազեցման ուղիներ որոնել: (1)</i></li> <li>• <i>Առանձնացնել, խմբավորել անվտանգության կանոնները տարբեր վտանգների դեպքում՝ երկրաշարժ, սելավ, փոթորիկ, կայծակ, հրդեհ, անձանոթ առարկաների առկայություն: (2)</i></li> <li>• <i>Նկարագրել անհրաժեշտ գործողությունները հավանական վտանգի դեպքում՝ հիմք ընդունելով սեփական հնարավորությունները: (3)</i></li> <li>• <i>Անհրաժեշտության դեպքում կարողանալ օգտվել օգնության հեռախոսահամարից: (4)</i></li> </ul>
7.	<p>ԴԱՍ 2. ԲՆԱԿԱՆ ԲՆՈՒՅԹԻ ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ. ԵՐԿՐԱՇԱՐԺ</p>	<p>Ձևավորել արտակարգ իրավիճակների ժամանակ կողմնորոշվելու, համապատասխան գործողություններ կատարելու և ցուցումներին հետևելու հմտություններ: Օգնել գնահատելու իր և ուրիշների հնարավորությունների սահմանները և պատկերացնելու անհրաժեշտ գործողությունները հավանական կամ առկա վտանգի դեպքում:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ճանաչել տարբեր վտանգավոր բնական երևույթները, դրանց հետևանքների նվազեցման ուղիներ որոնել: (1)</i></li> <li>• <i>Առանձնացնել, խմբավորել անվտանգության կանոնները տարբեր վտանգների դեպքում՝ երկրաշարժ, սելավ, փոթորիկ, կայծակ, հրդեհ, անձանոթ առարկաների առկայություն: (2)</i></li> <li>• <i>Նկարագրել անհրաժեշտ գործողությունները հավանական վտանգի դեպքում՝ հիմք ընդունելով սեփական հնարավորությունները: (3)</i></li> <li>• <i>Անհրաժեշտության դեպքում կարողանալ օգտվել օգնության հեռախոսահամարից: (4)</i></li> </ul>



8.	ԴԱՍ 3. ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՍԿՐԱՄԿԱՆԱՅԻՆ ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐԻ ԴԵՊՔՈՒՄ	Օգնել գնահատելու ստեղծված արտակարգ իրավիճակը: Օգնության կանչել և սեփական անվտանգությունն ապահովելով՝ նախաձեռնել տուժածների վիճակի նախնական զննում և նրանց անվտանգության ապահովման միջոցառումներ, ցուցաբերել առաջին օգնություն վնասվածքների ժամանակ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ճանաչել ոսկրամկանային վնասվածքների նշանները: (5)</li> <li>• Ցուցաբերել ԱՕ տարբեր տեսակի ոսկրամկանային վնասվածքների ժամանակ: (6)</li> <li>• Անհրաժեշտության դեպքում կարողանալ օգտվել օգնության հեռախոսահամարից: (4)</li> </ul>
9.	ԴԱՍ 4. ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՐՅՈՒՆԱՀՈՍՈՒԹՅԱՆ ԴԵՊՔՈՒՄ	Օգնել հասկանալու ստեղծված արտակարգ իրավիճակը, օգնության կանչել և սեփական անվտանգությունն ապահովելով՝ նախաձեռնել տուժածներին առաջին օգնության ցուցաբերում արյունահոսության ժամանակ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Նշել արյունահոսության տեսակները, տարբերակել վտանգավոր արյունահոսությունը: (7)</li> <li>• Ցուցաբերել ԱՕ արյունահոսության ժամանակ: (8)</li> <li>• Բացատրել ինչ չի կարելի անել վտանգավոր արյունահոսության ժամանակ: (9)</li> <li>• Անհրաժեշտության դեպքում կարողանալ օգտվել օգնության հեռախոսահամարից: (4)</li> </ul>
<b>Թեմա 4 ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒԶԱԿԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ</b>			
10.	ԴԱՍ 1. ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏ ՀԱՂՈՐԴԱԿՑՈՒՄ. ԻՆՉՊԵՍ ՀԱՍՏԱՏԵԼ ՇՓՈՒՄ	Ձևավորել շփում հաստատելու, ոչ խոսքային և խոսքային հաղորդակցման հմտություններ և օգնել դիտարկելու դրանց արդյունավետությունը:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Տարբերակել, նկարագրել և ցուցադրել արդյունավետ և ոչ արդյունավետ հաղորդակցման ձևեր և օրինակներ: (1)</li> <li>• Կիրառել ոչ խոսքային հաղորդակցման միջոցներ տարբեր իրավիճակներում: (2)</li> </ul>
11.	ԴԱՍ 2. ՀՈՒԶԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՑՈՒՑԱԲԵՐՈՒՄ	Կիրառել հաղորդակցման հմտությունները որպես աջակցություն ցուցաբերելու միջոց: Դիտարկել մարմնի լեզուն	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կիրառել հաղորդակցման արդյունավետ միջոցներ՝ խմբից դուրս մնացած անձին ներգրավելու նպատակով: (3)</li> <li>• Տարբերակել, նկարագրել և ցուցադրել արդյունավետ և ոչ արդյունավետ հաղորդակցման ձևեր և օրինակներ: (1)</li> </ul>

		արդյունավետ հաղորդակցման շրջանակում:	
<b>ՓՈՒՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՍԵՌԱՅԻՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ</b> <b>ԹԵՄԱ 5. ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍԵՌԵՐԻ ՀԱՎԱՍԱՐՈՒԹՅՈՒՆ (4 ժամ)</b>			
12.	ԴԱՍ 1. ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆ	Օգնել գիտակցելու ընկերական փոխհարաբերությունները: Վերլուծել փոխվստահության, ապրումակցման վրա հիմնված ընկերության դրական կողմերը:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ճանաչել ընկերության տարբեր ձևերը: (1)</li> <li>• Թվարկել այն հատկանիշները, որոնք կօգնեն փոխհարաբերությունների և ընկերության ձևավորմանը: (2)</li> </ul>
13.	ԴԱՍ 2. ՍԵՌԱՅԻՆ ԴԵՐԵՐ ԵՎ ԹՅՈՒՐՆԿԱԼՈՒՄՆԵՐ	Օգնել գիտակցելու սեռային դերերը և դրանց շուրջ թյուրընկալումները:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Հստակեցնել պատկերացումները սեռերին վերագրվող դերերի մասին, դրանց առնչվող թյուրընկալումների օրինակներ բերել: (3)</li> </ul>
14.	ԴԱՍ 3. ՍԵՌԱՅԻՆ ԿԱՐԾՐԱՏԻՊԵՐ	Օգնել գիտակցելու սեռային կարծրատիպերը և դրանց շուրջ թյուրընկալումները:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Բերել սեռային կարծրատիպերի օրինակներ: (4)</li> <li>• Քննարկել մասնավորապես դեռահասների շրջանում տարածված կարծրատիպերը և դրանց կապը սեռային անհավասարության հետ: (5)</li> </ul>
15.	ԴԱՍ 4. ՍԵՌԵՐԻ ՀԱՎԱՍԱՐՈՒԹՅՈՒՆ	Նպաստել հավասար հնարավորությունների և իրավունքների մասին տեղեկացվածության բարձրացմանը և սեռերի հավասարության նշանակության ընկալմանը:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Դիտարկել սեռային անհավասարության օրինակներ դպրոցում, համայնքում, ընտանիքում, այլուր՝ հիմնավորելով պաշտպանված լինելու իրավունքով: (6)</li> </ul>
<b>Թեմա 6 ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ</b>			



16.	ԴԱՍ 1. ՎԱՐՔԱԳԻԾԸ ԵՎ ՌԻՍԿԸ	Օգնել տարբերակելու հասակակիցների դրական և բացասական ազդեցությունը, դրանց հնարավոր հետևանքները:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Տարբերակել դրական և բացասական վարքագծերը ըստ դրանց հավանական հետևանքների: (1)</li> <li>• Բացատրել արարքների հնարավոր հետևանքները: (2)</li> </ul>
17.	ԴԱՍ 2. ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ	Ծանոթացնել տարածված վնասակար սովորություններին և դրանց հետևանքներին: Տրամադրել տեղեկություն և զարգացնել ,ոչե ասելու հմտություններ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Մեկնաբանել ալկոհոլի, ծխախոտի և երկրորդային ծխի վնասները, ազդեցությունը ֆիզիկական զործունեության, ներառյալ մարզական պատրաստվածության վրա: (3)</li> <li>• Կարևորել հասակակիցների կամ ավելի մեծերի՝ ծխախոտ և ալկոհոլ օգտագործելու ճնշմանը դիմակայելու կարողությունը: (4)</li> <li>• Կարողանալ մերժել և ,ոչե ասել նման առաջարկներին: (5)</li> </ul>