

Ակունքի միջնակարգ դպրոց
 Խմբակավար՝ Հերմինե Աբրահամյան
 Առողջ ապրելակերպ

7-րդ դասարան
 Թեմատիկ պլանավորում
 Տարեկան 17 դասաժամ
 Շաբաթական 1 ժամ

N	Ժամ	Թեմա	Նպատակ	Վերջնարդյունք
<p>1.Սննդի գովազդ և անվտանգություն (2 ժամ)</p> <p>Դրական ազդեցություն ունենալ առակերտների սնվելու սովորությունների, սննդի ընտրության և առողջության վրա, ինչը իր հերթին դրականորեն է ազդում նրանց համախելիության և առաջադիմության վրա:</p> <p>Հարստացնել առակերտների գիտելիքները սննդի ընտրության վրա ազդող գործոնների մասին:</p> <p>Ձևավորել դիմադրողականություն սննդային, առողջապահական և սոցիալական մարտահրավերների, այդ թվում՝ գովազդի նկատմամբ:</p> <p>Ձեռք բերել սննդի հիգիենայի և սննդային թունավորումների կանխարգելման հմտություններ:</p> <p>1. Բացահայտել սննդի ընտրության վրա ազդող գործոնները, դիմակայել հասակակիցների, լրատվամիջոցների և այլ խմբերի ու հաստատությունների նեոսմերին:</p> <p>2. Տարբերակել այն գործոնները, որոնք ազդում են սովորողների սննդի ընտրության վրա:</p> <p>3. Բացատրել, որ սննդի գովազդը վաճառքի եղանակ է և ազդում է մարդկանց՝ սննդի ընտրության վրա:</p> <p>4. Բացահայտել փողոցում վաճառվող սննդամթերքի հիգիենայի խնդիրները, հնարավոր վտանգները և կանխարգելման եղանակները:</p> <p>5. Ճանաչել ամենատարածված սննդային թունավորումները, դրանց ախտաճանաչումները և կանխարգելումը:</p> <p>6. Կիրառել սննդի հիգիենայի սկզբունքները:</p>				
1	1.1	Սննդի գովազդ, սննդի հիգիենա	<p>Առակերտներին ծանոթացնել սննդի ընտրության վրա գովազդի հնարավոր ազդեցությանը:</p> <p>Առակերտներին օգնել պահպանելու պատշաճ սննդային հիգիենան, երբ սնունդ են գնում կամ սնվում դրսում:</p> <p>Ներկայացնել մթերքի «պիտանելիության ժամկետը» ստուգելու հայեցակարգը:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Բացահայտել սննդի ընտրության վրա ազդող բոլոր գործոնները, կարողանալ դիմակայել հասակակիցների, լրատվամիջոցների, այլ խմբերի ու հաստատությունների նեոսմերին: • Տարբերակել այն գործոնները, որոնք ազդում են առակերտների՝ սննդի ընտրության վրա: • Բացատրել, որ սննդի գովազդը վաճառքի եղանակ է և ազդում է մարդկանց՝ սննդի ընտրության վրա: • Բացահայտել փողոցներում վաճառվող սննդամթերքի հիգիենայի խնդիրները, հնարավոր վտանգները և կանխարգելման եղանակները:
2	1.2	Առողջ սնվելու բաղադրատոմսեր	Օգնել առակերտներին զարգացնելու խոհարարական գործնական հմտությունները՝ սովորեցնելով նրանց	<ul style="list-style-type: none"> • Ճանաչել ամենատարածված սննդային թունավորումները, դրանց ախտաճանաչումները և բուժումը:

		և սննդի անվտանգություն	<p>պատրաստել իրենց սիրած կերակուրները պատշաճ ձևով:</p> <p>Հարստացնել հիգիենայի մասին 1-ին դասից ֆազած գիտելիքները՝ հասկանալով, թե ինչպես կարելի է լավ հիգիենա պահպանել կերակուր պատրաստելու ընթացքում:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Կիրառել սննդի հիգիենայի սկզբունքները:
<p>2. ՏԱՐՀԱՆՄԱՆ ՊԼԱՆ – ՈՒՐՎԱԳԻԾ, ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ (3 ժամ)</p>		<p>Խթանել աղետների ժամանակ անհրաժեշտ գործողություններին և կանոններին տիրապետելու, տարիանման պլան-ուրվագիձը ֆայլ առ ֆայլ մշակելու կարողությունները:</p> <p>Օգնել գիտակցելու տարիանման վարժանքի նշանակությունը արտակարգ իրավիճակներում:</p> <p>Նախագգուշական միջոցառումների շնորհիվ կանխել արևահարությունը, ցրտահարությունը, ցուցաբերել ԱՕ արևահարության և ցրտահարության նախանշանների դեպքում:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Մշակել տարիանման պլան-ուրվագիձ: 2. Տարբերակել և առաջնորդվել տարիանման պլան-ուրվագձում կիրառվող պայմանական նշաններով: 3. Նախապատրաստել աղետի կապոց. թվարկել անհրաժեշտ իրերը, փաստաթղթերը, սննդամթերքը, հագուստը: 4. Ճանաչել մարմնի գերտաճացման և արևահարության, գերտաճացման ու ցրտահարության նշանները: 5. Ցուցաբերել առաջին օգնություն մարմնի գերտաճացման և արևահարության, գերտաճացման ու ցրտահարության դեպքում: Նշել՝ ինչ չի կարելի անել առաջին օգնություն ցուցաբերելիս: 	
3	2.1	Տարիանման պլան-ուրվագի մշակման ֆայլերը	<p>Խթանել աղետների ժամանակ անհրաժեշտ գործողություններին և կանոններին տիրապետելու, տարիանման պլան-ուրվագիձը ֆայլ առ ֆայլ մշակելու կարողությունները:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Մշակել տարիանման պլան-ուրվագիձ: • Տարբերակել և առաջնորդվել տարիանման պլան-ուրվագձում կիրառվող պայմանական նշաններով: (2)
4	2.2	Տարիանման պլան-ուրվագի մշակման ֆայլերը (շարունակություն) ՏԱՐՀԱՆՄԱՆ ՎԱՐՃԱՆՔ	<p>Խթանել աղետների ժամանակ անհրաժեշտ գործողություններին և կանոններին տիրապետելու կարողությունը: Օգնել գիտակցելու տարիանման վարժանքի նշանակությունը արտակարգ իրավիճակներում:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Մշակել տարիանման պլան-ուրվագիձ: • Տարբերակել և առաջնորդվել տարիանման պլան-ուրվագձում կիրառվող պայմանական նշաններով:

				<ul style="list-style-type: none"> Նախապատրաստել աղետի կապոց. քվարկել անհրաժեշտ իրերը, փաստաթղթերը, սննդամթերքը, հագուստը:
5	2.3	Անհապաղ օգնություն մարմնի գերառագման և արևահարության գերառագման, գերառագման և ցրտահարության դեպքում	Նախագգուշական միջոցառումներ իրականացնելու շնորհիվ կանխել արևահարությունը, ցրտահարությունը: Արևահարության, ցրտահարության նախանշանների դեպքում ցուցաբերել առաջին օգնություն:	<ul style="list-style-type: none"> Ճանաչել մարմնի գերառագման և արևահարության, գերառագման ու ցրտահարության նշանները: Ցուցաբերել առաջին օգնություն մարմնի գերառագման և արևահարության, գերառագման ու ցրտահարության դեպքերում: Նշել՝ ինչ չի կարելի անել առաջին օգնություն ցուցաբերելիս:
3. ՄԱՐՄՆԻ ՊԱՏԿԵՐ, ԻՆՔՆԱԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆ ԵՎ ԻՆՔՆԱՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆՔ (3 ժամ)			Բացատրել «մարմնի պատկեր» հասկացությունը և դրա վրա ազդող գործոնները: Արժևորել ինքնագնահատականը և դրական ինքնավերաբերումները, վեր հանել դրական ինքնագնահատականի ձևավորման համար անհրաժեշտ ներքին ռեսուրսները: Օգնել ընկալել անձի արժեքը՝ ներքին և արտաքին առանձնահատկությունների ամբողջականության մեջ:	<ol style="list-style-type: none"> Ընկալել, որ հասունացման շրջանում ֆիզիկական փոփոխություններն անխուսափելի են և խիստ անհատական: Մեկնաբանել գեղեցկության չափանիշները մեղիայում: Վերլուծել սեփական դրական որակները, հաջողությունները և ուժեղ կողմերը: Մեկնաբանել դրական ինքնավերաբերումների և սեփական արտաքին ընդունման կարևորությունը:
6	3.1	Դրական ինքնավերաբերում և նվ	Խթանել ինքնաճանաչումը, դրական ինքնավերաբերումները, վերհանել դրական ներքին ռեսուրսները՝ կիրառելով դրանք որպես սեփական անձն իր ամբողջականության մեջ դիտարկելու միջոց:	<ul style="list-style-type: none"> Վերլուծել սեփական դրական որակները, հաջողությունները և ուժեղ կողմերը:
7	3.2	Վերաբերումներ սեփական	Օգնել գիտակցելու, թե ինչ գործոններ են ազդում	<ul style="list-style-type: none"> Մեկնաբանել գեղեցկության չափանիշները մեղիայում:

		արտաքինի և դրա փոփոխությունների նկատմամբ	դեռահասության շրջանում մարմնի պատկերի ընկալման վրա (ԶԼՄ-ներ, անիրատեսական գեղեցկության չափանիշներ): Դիտարկել դեռահասության շրջանում մարմնի փոփոխությունները և դրանց հետ կապված անհանգստությունը:	<ul style="list-style-type: none"> • Ընկալել, որ հասունացման շրջանում ֆիզիկական փոփոխություններն անխուսափելի են և խիստ անհատական: • Մեկնաբանել դրական ինֆնավերաբերմունքի և սեփական արտաքինը ընդունելու կարևորությունը:
8	3.3	Ինֆնացնահատա կան.ինչպիսի՞ն են ես	Խթանել դրական ինֆնավերաբերմունքի և դրական ինֆնացնահատականի կարևորության գիտակցումը:	<ul style="list-style-type: none"> • Մեկնաբանել դրական ինֆնավերաբերմունքի և սեփական արտաքինը ընդունման կարևորությունը: • Վերլուծել սեփական դրական որակները, հաջողությունները և ուժեղ կողմերը:
4. ՌԻՍԿԱՅԻՆ ՎԱՐՔԱԳԾԻ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ, ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ (2 ժամ)			<p>Ծանոթացնել ուսկային վարձագծին, դրա դրդապատճառներին:</p> <p>Նկարագրել ծխախոտի, ծխախոտային արտադրանքի, նարգիլի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրատեսակների (վեյփեր, սնուս և այլ) կարճաժամկետ և երկարաժամկետ ազդեցությունը:</p> <p>Տեղեկացնել կախվածության նշանների, վտանգների և հետևանքների մասին:</p> <p>Օգնել գիտակցելու և նվազեցնելու ուրիշների ազդեցությունը իրենց որոշումների վրա:</p> <p>Ներկայացնել և դիտարկել տարբեր հնարավոր վտանգավոր իրավիճակներ, օգնել մշակելու դրանցից խուսափելու միջոցներ և անվտանգության կանոններ:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ներկայացնել՝ ինչու են դեռահասները հակված ուսկային վարձագիծ դրսևորելու: 2. Տարբերել անվտանգ և ուսկային վարձագծերը: 3. Բացատրել, թե ինչպես են վնասակար սովորություններն ազդում առողջական և հոգեկան վիճակի վրա: 4. Նկարագրել ծխախոտի, ծխախոտային արտադրատեսակների, նարգիլի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրանքի (վեյփեր, սնուս և այլ) կարճաժամկետ և երկարաժամկետ հետևանքները, թվարկել կախվածության նշանները, վտանգները և հետևանքները:
9	4.1	Ծխախոտի ազդեցությունը	Օգնել գիտակցելու ուսկային վարձագծի դրդապատճառները:	<ul style="list-style-type: none"> • Ներկայացնել՝ ինչու են դեռահասները հակված ուսկային վարձագիծ դրսևորելու:

			<p>Նկարագրել ծխախոտի, ծխախոտային արտադրատեսակների, նարգիլի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրանքի (վեյփեր, սնուս և այլ) կարնաժամկետ և երկարաժամկետ ազդեցությունը:</p> <p>Տեղեկացնել կախվածության նշանների, վտանգների և հետևանքների մասին:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Բացատրել, թե ինչպես են վնասակար սովորություններն ազդում առողջական և հոգեկան վիճակի վրա, թվարկել կախվածության նշանները, վտանգները և հետևանքները: • Նկարագրել ծխախոտի, ծխախոտային արտադրատեսակների նարգիլի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրանքի (վեյփեր, սնուս և այլ) կարնաժամկետ և երկարաժամկետ հետևանքները:
10	4.2	<p>Անվտանգ և ռիսկային վարքագիծ: Ինչպես կարողանալ «ոչ» ասել</p>	<p>Օգնել գիտակցելու և նվազեցնելու ռիսիկների ազդեցությունը իրենց որոշումների վրա:</p> <p>Ներկայացնել և դիտարկել տարբեր հնարավոր վտանգավոր իրավիճակներ, օգնել մեակելու դրանցից խուսափելու միջոցներ և անվտանգության կանոններ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ճանաչել պոտենցիալ վտանգավոր և անվտանգ գործողությունները էլեկտրոնային միջոցների օգտագործման, ազարտային խաղերի և ռիսկային հարաբերությունների դեպքում: • Մեկնաբանել, թե ինչպես ռիսիկները կարող են ազդել սեփական առողջությանը վերաբերող որոշումների կայացման վրա, օրինակ՝ մեքենա վարելը, ազարտային խաղերը, տարբերակել կողմնակի դրական և բացասական ազդեցությունները, ինչպես նաև գովազդի, ֆիլմերի ազդեցությունը: Ցուցադրել վտանգավոր իրավիճակներից խուսափելու և հասակակիցների նկատմամբ դիմակայելու կարողություն: • Թվարկել հիմնական անվտանգության կանոնները և նշել՝ ում դիմել օգնության համար:
5. ԲՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ ԵՎ ԹՅՈՒՐԸՆԿԱԼՈՒՄՆԵՐԸ (4 ժամ)			<p>Օգնել հասկանալու բռնության տեսակները, դրանց փոխկապվածությունը, բուլինգը, կիբեբբուլինգը և սրտլինգը, դրանց բացասական ազդեցությունը, անբույլատրելիությունը, հնարավոր հետևանքները: Իրազեկել բռնության անբույլատրելիության, բռնական պատասխանատվության, բռնությունից</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Տարբերել բռնության և ոտնձգության տեսակները՝ ֆիզիկական, հոգեբանական, սնտեսական, անտեսում, վերահսկում: 2. Պատկերացում ունենալ բռնության անբույլատրելիության և դատապարտելիության մասին: 3. Ներկայացնել՝ անհրաժեշտության դեպքում որ աջակցող մարմիններին և ինչպես կարելի է դիմել: 4. Ներկայացնել՝ ինչպես վարվել բռնության ակնառես լինելու դեպքում:

		պատասխանվելու հնարավորության, օգնության մասին:	5. Նկարագրել և տարբերակել բուլինգը, կիբեբուլինգը և տրոլինգը: 6. Ներկայացնել բռնության և բուլինգի բացասական ազդեցությունը և հնարավոր հետևանքները:	
11	5.1	Բռնության տեսակները, թյուրընկալումները և հետևանքները	Ընկալել բռնությունը՝ որպես երևույթ, և դրա տեսակները, ինչպես նաև հասկանալ և ներկայացնել բռնության բացասական ազդեցությունը:	<ul style="list-style-type: none"> Տարբերել բռնության և ոսնձգության տեսակները՝ ֆիզիկական, հոգեբանական, սնտեսական, անտեսում, վերահսկում: Պատկերացում ունենալ բռնության անթույլատրելիության և դատապարտելիության մասին:
12	5.2	Բռնությանն արձագանքելը	Հասկանալ բուլինգին/բռնությանն արձագանքելու և բռնության ենթարկվածին աջակցելու կարևորությունը:	<ul style="list-style-type: none"> Ներկայացնել՝ ինչպես վարվել բուլինգին/բռնությանն ակնհաստես լինելու դեպքում:
13	5.3	Բուլինգի տեսակները	Սովորողներին իրազեկել բուլինգի և նրա ազդեցության մասին, օգնել հասկանալու՝ ինչպես կանխարգելել այն:	<ul style="list-style-type: none"> Նկարագրել և տարբերակել բուլինգը, կիբեբուլինգը և տրոլինգը:
14	5.4	Բռնության և բուլինգի դրսևորումները, հետևանքները և կանխարգելումը	Բարձրացնել իրազեկումը բռնության և բուլինգի դրսևորումների, դրանց հետևանքների և կանխարգելման հնարավոր ֆայլերի վերաբերյալ:	<ul style="list-style-type: none"> Ներկայացնել բռնության և բուլինգի բացասական ազդեցությունը և հնարավոր հետևանքները: Նկարագրել բռնության և բուլինգի կանխարգելման հնարավոր ձևերը:
6. ՄԵՌԱՀԱՍՈՒՆԱՑՈՒՄ, ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (3 ժամ)		Օգնել գիտակցել, որ դեռահասային տարիքի հոգեբանական փոփոխությունները հեշտ չեն անցնում, և դրանով էլ պայմանավորված են այդ շրջանի մի շարք դժվարություններ:	Օգնել մարմնի սխալ ընկալման հետևանքները:	1. Նկարագրել հոգեբանական փոփոխությունների հնարավոր բարդությունները: 2. Բացատրել, որ մարմնի սխալ ընկալումը նպաստում է անորոշության և բուլիմիայի զարգացմանը:

			<p>Ներկայացնել «մարմնի սահմաններ» հասկացությունը:</p>	<p>3. Բացատրել դեռահասային տարիքում տեղի ունեցող ֆիզիոլոգիական փոփոխությունները (տղաների շրջանում):</p> <p>4. Մեկնաբանել, բացատրել մարմնի սահմանների, անձնական տարածքի, հպումների թույլատրելի և անթույլատրելի սահմանը, ինչպես վարվել, ում դիմել:</p> <p>5. Տեղեկացված լինել՝ ինչ աղբյուրներից գտնել վստահելի տեղեկատվություն սեռահասունացման վերաբերյալ:</p>
15	6.1	<p>Հոգեբանական փոփոխությունները դեռահասության տարիքում</p>	<p>Օգնել գիտակցելու, որ դեռահասի հոգեբանական փոփոխությունները հետազեն անցնում, և դրանով էլ պայմանավորված են այդ շրջանի մի շարք դժվարություններ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Նկարագրել հոգեբանական փոփոխությունների հնարավոր բարդությունները: • Բացատրել դեռահասության տարիքում ֆիզիոլոգիական փոփոխությունները (տղաների շրջանում): • Տեղեկացված լինել՝ ինչ աղբյուրներից գտնել վստահելի տեղեկություն սեռահասունացման վերաբերյալ:
16	6.2	<p>Մարմնի ընկալումը, սխալ ընկալման հետևանքները</p>	<p>Բացատրել մարմնի սխալ ընկալման հետևանքները:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Բացատրել, որ մարմնի սխալ ընկալումը նպաստում է անորեքսայի և բուլիմիայի զարգացմանը:
17	6.3	<p>Փոփոխություններ և անձնական սահմանները</p>	<p>Ներկայացնել «մարմնի սահմաններ» հասկացությունը:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Մեկնաբանել, բացատրել մարմնի սահմանները, անձնական տարածքը, հպումների թույլատրելի և անթույլատրելի սահմանները, ինչպես վարվել, ում դիմել :