

Ակունքի միջնակարգ դպրոց  
Խմբակավար՝ Հերմինե Աբրահամյան

Առողջ ապրելակերպ  
5-րդ դասարան  
Թեմատիկ պլանավորում  
Տարեկան 17 դասաժամ  
Շաբաթական 1 ժամ

N	Ժամ	Թեմա	Նպատակ	Վերջնարդյունք
1.	Առողջ սնուցում (3 դասաժամ)		<p>Սովորողների շրջանում ձևավորել դրական վերաբերմունք առողջ սննդային վարձագծի, ֆիզիկական ակտիվության եւ սպորտի վերաբերյալ: Ներկայացնել առողջ սնուցման սկզբունքները, օգնել տարբերակել հիմնական սննդային խմբերը, պատկերացում կազմել օրգանիզմի սննդանյութերի օրական պահանջների վերաբերյալ՝ կախված տարիքից, բացից, ֆիզիկական ակտիվությունից եւ առողջական խնդիրներից:</p>	<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 գործառույթները օրգանիզմի համար:</li> <li>3. Մեկնաբանել, թե ինչպես է մարսվում սնունդը</li> <li>4. Բացատրել «առողջ ափսեխ» 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 վտիտիությունները՝ կախված տարիքից, բացից, ֆիզիկական ակտիվությունից եւ առողջության որոշակի խնդիրներից:</li> <li>9. Ներկայացնել սեփական վնասակար սննդային սովորություններն առողջարար դարձնելու եղանակները:</li> <li>10. Ներկայացնել ֆիզիկական ակտիվության նշանակությունը առողջության համար:</li> </ol>
1	1.1	«Առողջ ափսեխ», սննդանյութերի հիմնական խմբերը	Երեխաներին ծանոթացնել «առողջ ափսեխ» հասկացությանը, բննարկել առողջ, հավասարակշռված սննդակարգի օգտակար կողմերը:	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ճանաչել հիմնական սննդային խմբերը:</li> <li>● Բացատրել, թե որ սննդային խմբերից կարելի է ստանալ ածխաջրերը, սպիտակուցները, ճարպերը, վիտամինները, բջջանյութը, հանքային տարրերը, ջուրը, եւ դրանց հիմնական գործառույթները օրգանիզմի համար:</li> <li>● Մեկնաբանել, թե ինչպես է մարսվում սնունդը:</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>● Բացատրել «առողջ ափսեխ» սկզբունքները: Մեկնաբանել, թե ինչ է նշանակում «սնվել առողջ», և թե ինչու է դա կարևոր ներկայում և ապագայում:</li> </ul>
2	1.2	Առողջ սնվելու բաղադրատոմսեր	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Օգնել աշակերտներին՝ զարգացնելու խոհարարական գործնական հմտություններ՝ սովորեցնելով նրանց պատրաստել իրենց սիրած ուտեստները առողջ ձևով:</li> <li>● Հարստացնել 1-ին դասից բաղած գիտելիքները առողջ սննդի և դրա բաղադրիչների վերաբերյալ:</li> <li>● Տեղեկանալ, թե որոնք են այլ երկրների ավանդական կերակրատեսակները:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Տարբերել ազգային և ժամանակակից առողջարար և անառողջ սննդատեսակները:</li> <li>● Բացահայտել տարբեր մշակութային, էթնիկ, կրոնական սննդային սովորությունները:</li> <li>● Տարբերակել ընդհանուր և սեփական առողջարար և անառողջ սննդային սովորությունները:</li> </ul>
3	1.3	Ֆիզիկական ակտիվություն և դրա կարևորությունը	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Հիմնվելով 1-ին և 2-րդ դասերից սովորածի վրա՝ օգնել աշակերտներին հասկանալու, թե որ մթերքներն են առողջարար, և որոնք անառողջ:</li> <li>● Հասկանալ ֆիզիկական ակտիվության և առողջության կապը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Բացատրել օրգանիզմի սննդային պահանջների փոփոխությունները՝ կախված տարիքից, քաշից, ֆիզիկական ակտիվությունից և առողջության որոշակի խնդիրներից:</li> <li>● Ներկայացնել սեփական վնասակար սովորություններն առողջարար դարձնելու եղանակները:</li> <li>● Ներկայացնել ֆիզիկական ակտիվության նշանակությունը առողջության համար:</li> </ul>
2. Մարմնի փոփոխությունները (2 դասաժամ)		<p>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:</p> <p>Տրամադրել գիտելիք տարբեր առողջական խնդիրների պարագայում հիգիենայի պահպանման անհրաժեշտության վերաբերյալ:</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>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:</li> <li>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:</li> </ol>

				<p>3. Հասկանալ և բացատրել գովազդի նպատակը և ազդեցությունը մեր ընտրության վրա, օրինակ՝ հիգիենիկ միջոցներ գնելիս: Ընտրել առավել անվտանգ հիգիենայի միջոցներ:</p> <p>4. Նկարագրել դեռահասային տարիքի ֆիզիկական փոփոխությունները աղջիկների շրջանում, ինչ պարբերությամբ է տեղի ունենում դաժտանը, ինչպես պահպանել հիգիենան (միայն աղջիկների համար):</p>
4	2.1	Մարմնի փոփոխությունները	Օգնել պատկերացում կազմելու կյանքի տարբեր փուլերում մարմնում կատարվող փոփոխությունների մասին: Տրամադրել գիտելիք հիգիենայի կանոնները պահպանելու, համապատասխան հմտություններ ձևավորելու համար:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 հաճախ դանդաղում ունեցող մարդու մարմինը լինում է տարբեր՝ ըստ ձևի և չափի:</li> <li>• Նկարագրել դեռահասության տարիքում ֆիզիկական փոփոխությունները աղջիկների շրջանում, ինչ պարբերականությամբ է լինում դաժտանը, ինչպես պահպանել հիգիենան (միայն աղջիկների համար):</li> </ul>
5	2.2	Գեղեցկության գաղտնիքները և հիգիենայի կանոնները	Օգնել հասկանալու գովազդի ազդեցությունը: Տրամադրել գիտելիք առողջության տարբեր խնդիրների պարագայում հիգիենայի պահպանման անհրաժեշտության վերաբերյալ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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:</li> <li>• Հասկանալ և բացատրել գովազդի նպատակը և ազդեցությունը մեր ընտրության վրա, օրինակ՝ հիգիենայի միջոցներ գնելիս: Ընտրել հիգիենայի առավել անվտանգ միջոցներ:</li> </ul>
<b>3.Վտանգներ, բնական բնույթի արտակարգ իրավիճակներ, առաջին օգնություն (4 ժամ)</b>			Ձևավորել արտակարգ իրավիճակների ժամանակ կողմնորոշվելու, համապատասխան գործողություններ կատարելու և ցուցումներին հետևելու հմտություններ: Օգնել	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ճանաչել տարբեր վտանգավոր բնական երևույթներ, դրանց հետևանքների նվազեցման ուղիներ որոնել:</li> <li>2. Առանձնացնել, խմբավորել անվտանգության կանոնները տարբեր վտանգների դեպքում՝</li> </ol>

	<p>գնահատել իր և ուրիշների հնարավորությունների սահմանները և պատկերացնել անհրաժեշտ գործողությունները՝ հավանական կամ առկա վտանգի դեպքում:</p> <p>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:</p>	<p>երկրաշարժ, սելավ, փոթորիկ, կայծակ, հրդեհ, չպայթած զինամթերք:</p> <p>3. Նկարագրել անհրաժեշտ գործողությունները հավանական վտանգի դեպքում, հիմք ընդունելով սեփական հնարավորությունները:</p> <p>4. Անհրաժեշտության դեպքում կարողանալ օգտվել օգնության հեռախոսահամարից:</p> <p>5. Ճանաչել ոսկրամկանայն վնասվածքների նշանները:</p> <p>6. Ցուցաբերել ԱՕ տարբեր տեսակի ոսկրամկանային վնասվածքների ժամանակ: Նշել արյունահոսության տեսակները, տարբերակել և վտանգավոր արյունահոսությունը:</p> <p>7. Ցուցաբերել ԱՕ արյունահոսության ժամանակ:</p> <p>8. Բացատրել ինչ չի կարելի անել վտանգավոր արյունահոսության ժամանակ:</p>		
6	3.1	Վտանգներ, բնական բնույթի արտակարգ իրավիճակներ	<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>• Ճանաչել վտանգավոր բնական երևույթները, դրանց հետևանքների նվազեցման ուղիներ որոնել:</li> <li>• Առանձնացնել, խմբավորել անվտանգության կանոնները տարբեր վտանգների դեպքում՝ երկրաշարժ, սելավ, փոթորիկ, կայծակ, հրդեհ, անձանոթ առարկաների առկայություն:</li> <li>• Նկարագրել անհրաժեշտ գործողությունները հավանական վտանգի դեպքում՝ հիմք ընդունելով սեփական հնարավորությունները:</li> <li>• Անհրաժեշտության դեպքում կարողանալ օգտվել օգնության հեռախոսահամարից:</li> </ul>
7	3.2	Բնական բնույթի արտակարգ	<p>Ձևավորել արտակարգ իրավիճակների ժամանակ կողմնորոշվելու, համապատասխան գործողություններ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ճանաչել տարբեր վտանգավոր բնական երևույթները, դրանց հետևանքների նվազեցման ուղիներ որոնել:</li> <li>• Առանձնացնել, խմբավորել անվտանգության կանոնները տարբեր վտանգների դեպքում՝ երկրաշարժ,</li> </ul>

		<p>իրավիճակներ, երկրաշարժ</p>	<p>կատարելու և ցուցումներին հետևելու հնտություններ:</p> <p>Օգնել գնահատելու իր և ուրիշների հնարավորությունների սահմանները և պատկերացնելու անհրաժեշտ գործողությունները հավանական կամ առկա վտանգի դեպքում:</p>	<p>սելավ, փոթորիկ, կայծակ, հրդեհ, անձանոթ առարկաների առկայություն:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Նկարագրել անհրաժեշտ գործողությունները հավանական վտանգի դեպքում՝ հիմն ընդունելով սեփական հնարավորությունները:</li> <li>Անհրաժեշտության դեպքում կարողանալ օգտվել օգնության հեռախոսահամարից:</li> </ul>
8	3.3	<p>Առաջին օգնությունը ոսկրամկանային վնասվածքների դեպքում</p>	<p>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:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ճանաչել ոսկրամկանային վնասվածքների նշանները:</li> <li>Ցուցաբերել ԱՕ տարբեր տեսակի ոսկրամկանային վնասվածքների ժամանակ:</li> <li>Անհրաժեշտության դեպքում կարողանալ օգտվել օգնության հեռախոսահամարից:</li> </ul>
9	3.4	<p>Առաջին օգնությունը արյունահոսության դեպքում</p>	<p>Օգնել հասկանալու ստեղծված արտակարգ իրավիճակը, օգնության կանչել և սեփական անվտանգությունն ապահովելով՝ նախաձեռնել տուժածներին առաջին օգնության ցուցաբերում արյունահոսության ժամանակ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Նշել արյունահոսության տեսակները, տարբերակել վտանգավոր արյունահոսությունը:</li> <li>Ցուցաբերել ԱՕ արյունահոսության ժամանակ:</li> <li>Բացատրել՝ ինչ չի կարելի անել վտանգավոր արյունահոսության ժամանակ:</li> <li>Անհրաժեշտության դեպքում կարողանալ օգտվել օգնության հեռախոսահամարից:</li> </ul>
<p><b>4. Հաղորդակցում (2 ժամ)</b></p>		<p>Խորացնել պատկերացումները հաղորդակցում հասկացության և հաղորդակցման արդյունավետ ձևերի մասին: Օգնել կիրառել ոչ վերբալ հաղորդակցման միջոցները:</p> <p>Օգնել ձևավորել հաղորդակցման հնտություններ, մասնավորապես՝ վեճերի, բախումների և բանակցությունների շրջանակներում:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Տարբերակել, նկարագրել և ցուցաբերել արդյունավետ և ոչ արդյունավետ հաղորդակցման ձևեր և օրինակներ:</li> <li>Կիրառել ոչ խոսքային հաղորդակցման միջոցներ տարբեր իրավիճակներում:</li> <li>Կիրառել հաղորդակցման արդյունավետ միջոցներ՝ խմբից դուրս մնացած անձին ներգրավելու նպատակով:</li> </ol>	

10	4.1	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:</li> <li>• Կիրառել ոչ խոսքային հաղորդակցման միջոցներ տարբեր իրավիճակներում:</li> </ul>
11	4.2	Հուզական աջակցության ցուցաբերում	Կիրառել հաղորդակցման հմտությունները որպես աջակցություն ցուցաբերելու միջոց: Դիտարկել մարմնի լեզուն արդյունավետ հաղորդակցման շրջանակում:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կիրառել հաղորդակցման արդյունավետ միջոցներ՝ խմբից դուրս մնացած անձին ներգրավելու նպատակով:</li> <li>• Տարբերակել, նկարագրել և ցուցադրել արդյունավետ և ոչ արդյունավետ հաղորդակցման ձևեր և օրինակներ:</li> </ul>
<b>5. Ընկերություն և սեռերի հավասարություն (4 ժամ)</b>		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:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ճանաչել ընկերության տարբեր ձևերը:</li> <li>2. Թվարկել այն հատկանիշները, որոնք կօգնեն փոխհարաբերությունների և ընկերության ձևավորմանը:</li> <li>3. Հստակեցնել պատկերացումները սեռերին վերագրվող դերերի մասին, դրանց առնչվող թյուրընկալումների օրինակներ բերել:</li> <li>4. Բերել սեռային կարծրատիպերի օրինակներ:</li> <li>5. Քննարկել մասնավորապես դեռահասների շրջանում տարածված կարծրատիպերը և դրանց կապը սեռային անհավասարության հետ:</li> <li>6. Դիտարկել սեռային անհավասարության օրինակներ դպրոցում, համայնքում, ընտանիքում, այլուր՝ հիմնավորելով պատասխանված լինելու իրավունքով:</li> </ol>	
12	5.1	Ընկերություն	Օգնել գիտակցելու ընկերական փոխհարաբերությունները: Վերլուծել փոխվստահության, ապրումակցման վրա հիմնված ընկերության դրական կողմերը:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ճանաչել ընկերության տարբեր ձևերը:</li> <li>• Թվարկել այն հատկանիշները, որոնք կօգնեն փոխհարաբերությունների և ընկերության ձևավորմանը:</li> </ul>
13	5.2	Սեռային դերեր և թյուրընկալումներ	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:</li> </ul>

14	5.3	Սեռային կարծրատիպեր	Օգնել գիտակցելու սեռային կարծրատիպերը և դրանց շուրջ թյուրընկալումները:	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Բերել սեռային կարծրատիպերի օրինակներ:</li> <li>● Քննարկել մասնավորապես դեռահասների շրջանում տարածված կարծրատիպերը և դրանց կապը սեռային անհավասարության հետ:</li> </ul>
15	5.4	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 պատասխանված լինելու իրավունքով:</li> </ul>
<b>6. Հասակակիցների ազդեցությունը, վնասակար սովորությունների հետևանքները (2 ժամ)</b>		<p>Օգնել գիտակցել հասակակիցների դրական և բացասական ազդեցությունը, հնարավոր հետևանքները: Տրամադրել տեղեկատվություն և զարգացնել «ոչ» ասելու հմտություններ:</p> <p>Ծանոթացնել տարածված վնասակար սովորություններին և դրանց հետևանքներին:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Տարբերակել դրական և բացասական վարքագծերը ըստ դրանց հավանական հետևանքների:</li> <li>2. Բացատրել արարքների հնարավոր հետևանքները:</li> <li>3. Մեկնաբանել ալկոհոլի, ծխախոտի և երկրորդային ծխի վնասները, ազդեցությունը ֆիզիկական գործունեության, ներառյալ մարզական պատրաստվածության վրա:</li> <li>4. Կարևորել հասակակիցների կամ ավելի մեծերի՝ ծխախոտ և ալկոհոլ օգտագործելու նհուսանը դիմակայելու կարողությունը:</li> <li>5. Կարողանալ մերժել և «ոչ» ասել նման առաջարկներին:</li> </ol>	
16	6.1	Վարքագիծը և ուիսկը	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:</li> <li>● Բացատրել արարքների հնարավոր հետևանքները:</li> </ul>
17	6.2	Վնասակար սովորությունների հետևանքները	Ծանոթացնել տարածված վնասակար սովորություններին և դրանց հետևանքներին: Տրամադրել տեղեկություն և զարգացնել «ոչ» ասելու հմտություններ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Մեկնաբանել ալկոհոլի, ծխախոտի և երկրորդային ծխի վնասները, ազդեցությունը ֆիզիկական գործունեության, ներառյալ մարզական պատրաստվածության վրա:</li> <li>● Կարևորել հասակակիցների կամ ավելի մեծերի՝</li> </ul>

				<p>ծխախոտ և ալկոհոլ օգտագործելու հետևանք դիմակայելու կարողությունը:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Կարողանալ մերժել և «ոչ» ասել նման առաջարկներին:</li></ul>
--	--	--	--	---