

Հաստատում եմ

Դպրոցի տնօրեն՝ Ն.Ղորղանյան



Թեմատիկ պլան

2023-2024 ուսումնական տարի
«Առողջ ապրելակերպ» խմբակ
5-րդ դասարան

2-րդ կիսամյակ՝ 17 ժամ, շաբաթական 1 ժամ
Դասավանդող ուսուցիչ՝ Ա. Նահապետյան

Թեմա 1. Առողջ սնուցում և
ֆիզիկական ակտիվություն (3 ժամ)

N	Դասի թեմա	Ժամ	Նյութատեխնիկական բազա, դիդակտիկ պարագաներ	Նպատակը	Վերջնարդյունքները
1	ԴԱՍ 1. «ԱՌՈՂՋ ԱՓՍԵ», ՄՆՆԴԱՆՅՈՒԹԵՐԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԽՄԲԵՐԸ	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, համակարգիչ, մուլտֆիլմ` 3 րոպե տևողությամբ, «Համտես» աշխատանքային թերթիկ` աշակերտների թվով	Երեխաներին ծանոթացնել «առողջ ափսե» հասկացությանը, քննարկել առողջ, հավասարակշռված սննդակարգի օգտակար կողմերը:	ճանաչել հիմնական սննդային խմբերը: (1): Բացատրել, թե որ սննդային խմբերից կարելի է ստանալ անհրաժեշտ սպիտակուցները, ճարպերը, վիտամինները, բջջանյութը, հանքային տարրերը, ջուրը, և դրանց հիմնական գործառնությունները օրգանիզմի համար: (2) Մեկնաբանել, թե ինչպես է մարսվում սնունդը: (3) Բացատրել «առողջ ափսեի» սկզբունքները: Մեկնաբանել, թե ինչ է նշանակում «սնվել առողջ», և թե ինչու է դա կարևոր ներկայում և ապագայում: (4)
2	ԴԱՍ 2. ԱՌՈՂՋ ՄՆՎԵԼՈՒ ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՄՍԸ	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, օժանդակ ուսուցողական տեսանյութ (Healthy Pizza Grade 5.mp4)	Օգնել աշակերտներին` զարգացնելու խոհարարական գործնական հմտություններ` սովորեցնելով նրանց պատրաստել իրենց սիրած ուտեստները առողջ ձևով: Հարստացնել 1-ին դասից քաղած գիտելիքները առողջ սննդի և դրա բաղադրիչների վերաբերյալ:	Տարբերել ազգային և ժամանակակից առողջարար և անառողջ սննդատեսակները (5): Բացահայտել տարբեր մշակութային, էթնիկ, կրոնական սննդային սովորույթները (6): Տարբերակել ընդհանուր և սեփական առողջարար և անառողջ սննդային սովորույթները (7):

				<p>Տեղեկանալ, թե որոնք են այլ երկրների ավանդական կերակրատեսակները:</p>	
3	<p>ԴԱՍ 3. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԴՐԱ ԿԱՐԿՆՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ</p>	1	<p>«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, «Հսկա օձեր և աստիճաններ» ինտերակտիվ խաղ, խաղի կերպերով կյուբ</p>	<p>Հիմնվելով 1-ին և 2-րդ դասերից սովորածի վրա՝ օգնել աշակերտներին հասկանալու, թե որ մթերքներն են առողջարար, և որոնք անառողջ: Հասկանալ ֆիզիկական ակտիվության և առողջության կապը:</p> <p>Օգնել աշակերտներին՝ զարգացնելու խոհարարական գործնական հմտություններ՝ սովորեցնելով նրանց պատրաստել իրենց սիրած ուտեստները առողջ ձևով: Հարստացնել 1-ին դասից բաղած գիտելիքները առողջ սննդի և դրա բաղադրիչների վերաբերյալ: Տեղեկանալ, թե որոնք են այլ երկրների ավանդական կերակրատեսակները:</p>	<p>Բացատրել օրգանիզմի սննդային պահանջների փոփոխությունները՝ կախված տարիքից, քաշից, ֆիզիկական ակտիվությունից և առողջության որոշակի խնդիրներից (8): Ներկայացնել սեփական վնասակար սովորություններն առողջարար դարձնելու եղանակները (9): Ներկայացնել ֆիզիկական ակտիվության նշանակությունը առողջության համար (10):</p> <p>Տարբերել ազգային և ժամանակակից առողջարար և անառողջ սննդատեսակները (5): Բացահայտել տարբեր մշակութային, էթնիկ, կրոնական սննդային սովորությունները (6): Տարբերակել ընդհանուր և սեփական առողջարար և անառողջ սննդային սովորությունները (7):</p>

Թեմա 2. Աճ,զարգացում,հիգիենա (2 ժամ)

4	<p>ԴԱՍ 1.ՄԱՐՄՆԻ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ</p>	1	<p>«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, թուղթ,գունավոր մատիտներ, «Դեռահասության տարիքի փոփոխությունները» տեքստի օրինակներ՝ աղջիկների թվով,տեսանյութ</p>	<p>Օգնել պատկերացում կազմելու կյանքի տարբեր փուլերում մարմնում կատարվող փոփոխությունների մասին: Տրամադրել գիտելիք հիգիենայի կանոնները պահպանելու, համապատասխան հմտություններ ձևավորելու համար:</p>	<p>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) Նկարագրել դեռահասության տարիքում \$իգիկական փոփոխությունները աղջիկների շրջանում, ինչ պարբերականությամբ է լինում դաշտանը, ինչպես պահպանել հիգիենան (միայն աղջիկների համար): (4)</p>
5	<p>ԴԱՍ 2. ԳԵՂԵՑԿՈՒԹՅԱՆ ԳԱՂՏՆԻՔՆԵՐԸ ԵՎ ՀԻԳԻԵՆԱՅԻ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ</p>	1	<p>«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ,«Գեղեցկության գաղտնիքներ» պարկ՝ փոքրիկ թղթեր հիգիենայի պարագաների նկարներով, «Հիգիենայի կանոններ» տեքստի օրինակներ՝ խմբերի թվով,տեսանյութ</p>	<p>Օգնել հասկանալու գովազդի ազդեցությունը: Տրամադրել գիտելիք առողջության տարբեր խնդիրների պարագայում հիգիենայի պահպանման անհրաժեշտության վերաբերյալ:</p>	<p>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) Հասկանալ և բացատրել գովազդի նպատակը և ազդեցությունը մեր ընտրության վրա, օրինակ՝ հիգիենայի միջոցներ գնելիս: Ընտրել հիգիենայի առավել անվտանգ միջոցներ: (3)</p>

Թեմա 3. Անվտանգություն, վտանգի կանխարգելում (4 ժամ)

6	<p>ԴԱՍ 1. ՎՏԱՆԳՆԵՐ, ԲՆԱԿԱՆ ԲՆՈՒՅԹԻ ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ</p>	1	<p>«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, Բաշխման կյուբեր, Ա3 չափսի թղթի վրա պատկերված պայմանական նշանների փաթեթ</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>	<p>Ճանաչել վտանգավոր բնական երևույթները, դրանց հետևանքների նվազեցման ուղիներ որոնել: (1) Առանձնացնել, խմբավորել անվտանգության կանոնները տարբեր վտանգների դեպքում՝ երկրաշարժ, սելավ, փոթորիկ, կայծակ, հրդեհ, անձանոթ առարկաների առկայություն: (2) Նկարագրել անհրաժեշտ գործողությունները հավանական վտանգի դեպքում՝ հիմք ընդունելով սեփական հնարավորությունները: (3) Անհրաժեշտության դեպքում կարողանալ օգտվել օգնության հեռախոսահամարից: (4)</p>
7	<p>ԴԱՍ 2. ԲՆԱԿԱՆ ԲՆՈՒՅԹԻ ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ. ԵՐԿՐԱՇԱՐԺ</p>	1	<p>«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, Բաշխման կյուբեր ,տեսաֆիլմ</p>	<p>Ձևավորել արտակարգ իրավիճակների ժամանակ կողմնորոշվելու, համապատասխան գործողություններ կատարելու և ցուցումներին հետևելու հմտություններ: Օգնել գնահատելու իր և ուրիշների հնարավորությունների սահմանները և պատկերացնելու</p>	<p>Ճանաչել տարբեր վտանգավոր բնական երևույթները, դրանց հետևանքների նվազեցման ուղիներ որոնել: (1) Առանձնացնել, խմբավորել անվտանգության կանոնները տարբեր վտանգների դեպքում՝ երկրաշարժ, սելավ, փոթորիկ, կայծակ, հրդեհ, անձանոթ առարկաների առկայություն: (2) Նկարագրել անհրաժեշտ գործողությունները հավանական վտանգի դեպքում՝ հիմք ընդունելով սեփական հնարավորությունները: (3)</p>

				անհրաժեշտ գործողությունները հավանական կամ առկա վտանգի դեպքում:	Անհրաժեշտության դեպքում կարողանալ օգտվել օգնության հեռախոսահամարից: (4)
8	ԴԱՍ 3. ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՍԿՐԱՍԿԱՆԱՅԻՆ ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐԻ ԴԵՊՔՈՒՄ	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, «Առաջադրանք 1,2,3,4» տեքստերի օրինակներ, «ԱՕ տարբեր տեսակի ոսկրամկանային վնասվածքների ժամանակ» քարտերի կապոց, բաշխման նյութեր, տեսանյութ	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:	Ճանաչել ոսկրամկանային վնասվածքների նշանները: (5) Ցուցաբերել ԱՕ տարբեր տեսակի ոսկրամկանային վնասվածքների ժամանակ: (6) Անհրաժեշտության դեպքում կարողանալ օգտվել օգնության հեռախոսահամարից: (4)
9	ԴԱՍ 4. ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՐՅՈՒՆԱՀՈՍՈՒԹՅԱՆ ԴԵՊՔՈՒՄ	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, տեքստ 1,2,3 օրինակներ, տեսանյութ	Օգնել հասկանալու ստեղծված արտակարգ իրավիճակը, օգնության կանչել և սեփական անվտանգությունն ապահովելով՝ նախաձեռնել տուժածներին առաջին օգնության ցուցաբերում արյունահոսության ժամանակ:	Նշել արյունահոսության տեսակները, տարբերակել վտանգավոր արյունահոսությունը: (7) Ցուցաբերել ԱՕ արյունահոսության ժամանակ: (8) Բացատրել՝ ինչ էի կարելի անել վտանգավոր արյունահոսության ժամանակ: (9) Անհրաժեշտության դեպքում կարողանալ օգտվել օգնության հեռախոսահամարից: (4)

	Թեմա 4.		Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն	(2 ժամ)	
10	ԴԱՍ 1. ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏ ՀԱՂՈՐԴԱԿՑՈՒՄ. ԻՆՉՊԵՍ ՀԱՍՏԱՏԵԼ ՇՓՈՒՄ	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, բաշխման նյութ՝ «Հարցերի եռյակ1» և «Հարցերի եռյակ2» յուրաքանչյուր զույգի համար:	Ձևավորել շփում հաստատելու, ոչ խոսքային և խոսքային հաղորդակցման հմտություններ և օգնել դիտարկելու դրանց արդյունավետություն:	Տարբերակել, նկարագրել և ցուցադրել արդյունավետ և ոչ արդյունավետ հաղորդակցման ձևեր և օրինակներ: (1) Կիրառել ոչ խոսքային հաղորդակցման միջոցներ տարբեր իրավիճակներում: (2)
11	ԴԱՍ 2. ՀՈՒՋԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՑՈՒՑԱԲԵՐՈՒՄ	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, բաշխման նյութ՝ «Մարմնի լեզու» նկարի մեկական օրինակ	Կիրառել հաղորդակցման հմտությունները որպես աջակցություն ցուցաբերելու միջոց: Դիտարկել մարմնի լեզուն արդյունավետ հաղորդակցման շրջանակում:	Կիրառել հաղորդակցման արդյունավետ միջոցներ՝ խմբից դուրս մնացած անձին ներգրավելու նպատակով: (3) Տարբերակել, նկարագրել և ցուցադրել արդյունավետ և ոչ արդյունավետ հաղորդակցման ձևեր և օրինակներ: (1)
	Թեմա 5	Փոխհարաբերություններ, ընկերություն և սեռային	Սեռային խնդիրներ	Հավասարություն	(4 ժամ)
12	ԴԱՍ 1. ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆ	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ	Օգնել գիտակցելու ընկերական փոխհարաբերությունները: Վերլուծել փոխվստահության, ապրումակցման վրա հիմնված ընկերության դրական կողմերը:	ճանաչել ընկերության տարբեր ձևերը: (1) Թվարկել այն հատկանիշները, որոնք կօգնեն փոխհարաբերությունների և ընկերության ձևավորմանը: (2)

13	ԴԱՍ 2. ՍԵՌԱՅԻՆ ԴԵՐԵՐ ԵՎ ԹՅՈՒՐՆԿԱԼՈՒՄՆԵՐ	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, «Համաձայն եմ» և «Համաձայն չեմ» ցուցանակների՝ 1-ական, «Արշալույսի պատմությունը» տեքստի օրինակներ խմբերի թվով:	Օգնել գիտակցելու սեռային դերերը և դրանց շուրջ թյուրընկալումները:	Հստակեցնել պատկերացումները սեռերին վերագրվող դերերի մասին, դրանց առնչվող թյուրընկալումների օրինակներ բերել: (3)
14	ԴԱՍ 3. ՍԵՌԱՅԻՆ ԿԱՐԾՐԱՏԻՊԵՐ	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, տարբեր մասնագիտություններ ներկայացնող նկարներ, «Գուշակիր սեռը» տեքստի 2 տարբերակ	Օգնել գիտակցելու սեռային կարծրատիպերը և դրանց շուրջ թյուրընկալումները:	Բերել սեռային կարծրատիպերի օրինակներ: (4) Քննարկել մասնավորապես դեռահասների շրջանում տարածված կարծրատիպերը և դրանց կապը սեռային անհավասարության հետ: (5)
15	ԴԱՍ 4. ՍԵՌԵՐԻ ՀԱՎԱՍԱՐՈՒԹՅՈՒՆ	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, տեսանյութ՝ «Մարդու իրավունքների համըդհանուր հռչակագիր», ընտանիքում հանդիպող իրավիճակների նկարագրություններ՝ խմբերի թվով:	Նպաստել հավասար հնարավորությունների և իրավունքների մասին տեղեկացվածության բարձրացմանը և սեռերի հավասարության նշանակության ընկալմանը:	Դիտարկել սեռային անհավասարության օրինակներ դպրոցում, համայնքում, ընտանիքում, այլուր՝ հիմնավորելով պաշտպանված լինելու իրավունքով: (6)
		Թեմա 6	Վնասակար սովորություններ (2 ժամ)		
16	ԴԱՍ 1. ՎԱՐՔԱԳԻԾԸ ԵՎ ՌԻՍԿԸ	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, «Իրավիճակային խնդիրներ» փաթեթը՝ խմբերի թվով	Օգնել տարբերակելու հասակակիցների դրական և բացասական ազդեցությունը, դրանց հնարավոր հետևանքները:	Տարբերակել դրական և բացասական վարքագծերը ըստ դրանց հավանական հետևանքների: (1) Բացատրել արարքների հնարավոր հետևանքները: (2)

17	ԴԱՍ 2. ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, «Ծխախոտ», «Ալկոհոլ» տեքստերի օրինակներ՝ խմբերի թվով, «Իրա վիճակային խնդիրներ»՝ թվով խմբերի	Ճանաչացնել տարածված վնասակար սովորություններին և դրանց հետևանքներին: Տրամադրել տեղեկություն և զարգացնել «ոչ» ասելու հմտություններ:	Մեկնաբանել ալկոհոլի, ծխախոտի և երկրորդային ծխի վնասները, ազդեցությունը ֆիզիկական զործունեության, ներառյալ մարզական պատրաստվածության վրա: (3) Կարևորել հասակակիցների կամ ավելի մեծերի՝ ծխախոտ և ալկոհոլ օգտագործելու ճնշմանը դիմակայելու կարողությունը: (4) Կարողանալ մերժել և «ոչ» ասել նման առաջարկներին: (5)
----	---	---	---	---	--