

Հաստատում եմ



Դպրոցի տնօրեն՝ Ն.Ղորղանյան



Թեմատիկ պլան
2023-2024 ուսումնական տարի
«Առողջ ապրելակերպ» խմբակ
7-րդ դասարան
2-րդ կիսամյակ՝ 17 ժամ, շաբաթական 1 ժամ
Խմբակի ղեկավար՝ Հ.Բալայան

		Մուլցում և ֆիզիկական Սնդդի գովազդ և հիգիենա		ակտիվություն (2 ժամ)	
N	Դասի թեմա	Ժամ 1	Նյութատեխնիկական բազա	Նպատակ	Վերջնարդյունքներ
1	ԴԱՍ 1. Սննդի գովազդ, սննդի հիգիենա	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, մուլտֆիլմ 3 րոպեանոց, «Համտես» աշխատանքային թերթիկ	Աշակերտներին ծանոթացնել սննդի ընտրության վրա գովազդի հնարավոր ազդեցությանը: Աշակերտներին օգնել պահպանելու պատշաճ սննդային հիգիենան, երբ սնունդ են գնում կամ սնվում դրսում: Ներկայացնել մթերքի «պիտանելիության ժամկետը» ստուգելու հայեցակարգը:	Բացահայտել սննդի ընտրության վրա ազդող բոլոր գործոնները, կարողանալ դիմակայել հասակակիցների, լրատվամիջոցների, այլ խմբերի ու հաստատությունների ճնշումներին: (1) Տարբերակել այն գործոնները, որոնք ազդում են աշակերտների՝ սննդի ընտրության վրա: (2) Բացատրել, որ սննդի գովազդը վաճառքի եղանակ է և ազդում է մարդկանց՝ սննդի ընտրության վրա: (3) Բացահայտել փողոցներում վաճառվող սննդամթերքի հիգիենայի խնդիրները, հնարավոր վտանգները և կանխարգելման եղանակները:
2	ԴԱՍ 2. Առողջ սնվելու քաղաղրատումս և սննդի անվտանգություն	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ	Աշակերտներին օգնել զարգացնելու խոհարարական գործնական հմտությունները՝ սովորեցնելով նրանց պատրաստել իրենց սիրած կերակուրները պատշաճ ձևով: Հարստացնել հիգիենայի մասին 1-ին դասից քաղած գիտելիքները՝ հասկանալով, թե ինչպես կարելի է լավ	Ճանաչել ամենատարածված սննդային թունավորումները, դրանց ախտանշանները և ախտանշաններն ու կանխարգելումը: (5) Կիրառել սննդի հիգիենայի սկզբունքները: (6)

				հիգիենա պահպանել կերակուր պատրաստելու ընթացքում:	
		Թեմա 2	Անվտանգություն, վտանգի Տարհանման պլան- ուրվագիծ, առաջին օգնության պլան	Կանխարգելում (3 ժամ)	
3.	ԴԱՍ 1. Տարհանման պլան- ուրվագծի մշակման քայլերը	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, «Տարհանման պլան- ուրվագծի գծագրումն ըստ փուլերի» տեքստի օրինակ, «Աղյուսակ 1,2,3» բաշխման նյութերը՝ խմբեր թվով	Խթանել աղետների ժամանակ անհրաժեշտ գործողություններին և կանոններին տիրապետելու, տարհանման պլան-ուրվագիծը քայլ առ քայլ մշակելու կարողություններ:	Մշակել տարհանման պլան- ուրվագիծ: (1) Տարբերակել և առաջնորդվել տարհանման պլան-ուրվագծում կիրառվող պայմանական նշաններով: (2)
4.	ԴԱՍ 2. Տարհանման պլան- ուրվագծի մշակման քայլերը (շարունակություն) Տարհանման վարժանք	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, «Աղետի կապոց» քարտերի փաթեթ՝ 4 օրինակ	Խթանել աղետների ժամանակ անհրաժեշտ գործողություններին և կանոններին տիրապետելու կարողությունը: Օգնել գիտակցելու տարհանման վարժանքի նշանակությունն արտակարգ իրավիճակներում:	Մշակել տարհանման պլան- ուրվագիծ: (1) Տարբերակել և առաջնորդվել տարհանման պլան-ուրվագծում կիրառվող պայմանական նշաններով: (2) Նախապատրաստել աղետի կապոց. թվարկել անհրաժեշտ իրերը, փաստաթղթերը, սննդամթերքը, հագուստը: (3)
5	ԴԱՍ 3. Անհապաղ օգնություն մարմնի գերտաքացման և արևահարության, գերսառեցման և ցրտահարության դեպքերում	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, բաշխման նյութի 1-ական օրինակ, «Առաջադրանք» թերթիկ՝ խմբերի թվով, տեսանյութեր	Նախագգուշական միջոցառումների իրականացնելու շնորհիվ կանխել արևահարությունը, ցրտահարությունը: Արևահարության, ցրտահարության նախանշանների դեպքում	Ճանաչել մարմնի գերտաքացման և արևահարության, գերսառեցման ու ցրտահարության նշանները: (4) Ցուցաբերել առաջին օգնություն մարմնի գերտաքացման և արևահարության, գերսառեցման ու ցրտահարության դեպքերում: Նշել

				ցուցաբերել առաջին օգնություն:	ինչ չի կարելի անել առաջին օգնություն ցուցաբերելիս: (5)
	Թեմա 3	Հոգեկան, Պատկեր,	Հուզական և սոցիալական հնթնագնահատական և	Առողջություն (3 ժամ) հնթնավերաբերմունք	
6.	ԴԱՍ 1. Դրական հնթնավերաբերմունք	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, Ա4 չափսի թուղթ՝ աշակերտների թվով	Խթանել հնթնաճանաչումը, դրական հնթնավերաբերմունքը, վերհանել դրական ներթին ռեսուրսները կիրառելով դրանք որպես սեփական անձն իր ամբողջականության մեջ դիտարկելու միջոց:	Վերլուծել սեփական դրական որակները, հաջողությունները և ուժեղ կողմերը: (3)
7.	ԴԱՍ 2. Վերաբերմունքը սեփական արտաթինի և դրա փոփոխությունների նկատմամբ	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, «Պատմություն 1,2,3» տեթստերի օրինակներ՝ խմբերի թվով	Օգնել գնահատելու իր և ուրիշների հնարավորությունների սահմանները և պատկերացնելու անհրաժեշտ գործողությունները հավանական կամ առկա վտանգի դեպքում:	Մեկնաբանել գեղեցկության չափանիշները մեղիայում: (2) Ընկալել, որ հասունացման շրջանում ֆիզիկական փոփոխություններն անխուսափելի են և խիստ անհատական: (1) Մեկնաբանել դրական հնթնավերաբերմունքի և սեփական արտաթինը ընդունելու կարևորությունը: (4)
8.	ԴԱՍ 3. Ինթնագնահատան, հնչպիսի՞ն էմ ես	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, «Արմենի պատմությունը» տեթստի օրինակներ՝ խմբերի թվով	Խթանել դրական հնթնավերաբերմունքի և դրական հնթնագնահատականի կարևորության գիտակցումը:	Դրական հնթնավերաբերմունքի և սեփական արտաթինի ընդունման կարևորությունը: (4) Վերլուծել սեփական դրական որակները, հաջողությունները և ուժեղ կողմերը: (3)

		Թեմա 4	Վնասակար Ռիսկային վարքագծի պատճառները, հետևանքն եր	Սովորություններ (2 ժամ)	
9.	ԴԱՍ 1. Ծխախոտի ազդեցությունը	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, բաշխման տեքստի օրինակներ՝ խմբերի թվով, տեսանյութ	Օգնել գիտակցելու ռիսկային վարքագծի դրդապատճառները: Նկարագրել ծխախոտի, ծխախոտային արտադրատեսակների, նարգիլեի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրանքի (վեյֆեր, սնուս և այլ) կարճաժամկետ և երկարաժամկետ ազդեցությունը: Տեղեկացնել կախվածության նշանների, վտանգների և հետևանքների մասին:	Ներկայացնել ինչու են դեռահասները հակված ռիսկային վարքագիծ դրսևորելու: (1) Բացատրել, թե ինչպես են վնասակար սովորություններն ազդում առողջական և հոգեկան վիճակի վրա, թվարկել կախվածության նշանները, վտանգները և հետևանքները: (3) Նկարագրել ծխախոտի, ծխախոտային արտադրատեսակների, նարգիլեի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրանքի (վեյֆեր, սնուս և այլ) կարճաժամկետ և երկարաժամկետ հետևանքները: (4)
10.	ԴԱՍ 2. Անվտանգ և ռիսկային վարքագիծ: Ինչպես կարողանալ «ոչ» ասել	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, «Որոշում կայացնելու լուսացույցի բանաձև» տեքստի օրինակներ՝ խմբերի թվով, տեսանյութ	Օգնել գիտակցելու և նվազեցնելու ուրիշների ազդեցությունը 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: (5) Մեկնաբանել, թե ինչպես ուրիշները կարող են ազդել սեփական առողջությանը վերաբերող 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: (6) Թվարկել հիմնական անվտանգության կանոնները և նշել ում դիմել օգնության համար: (7)
		Թեմա 5	Բռնություն, հալածանք, Բռնության տեսակները և	Շահագործում (4 ժամ) Թյուրընկալումները	
11.	ԴԱՍ 1 Բռնության տեսակները, թյուրընկալումները եվ հետևանքները	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ	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: (1) Պատկերացում ունենալ բռնության անթույլատրելիության և դատապարտելիության մասին: (2)
12.	ԴԱՍ 2. Բռնությանն արձագանքելը	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, Հարցեր պարունակող ծրարներ խմբերի թվով, պատասխաններ պարունակող ծրարներ խմբերի թվով	Հասկանալ բուլինգին/բռնությանն արձագանքելու և բռնության ենթարկվածին աջակցելու կարևորությունը:	Ներկայացնել ինչպես վարվել բուլինգին/բռնությանն ականատես լինելու դեպքում: (4)
13.	ԴԱՍ 3 . Բուլինգի տեսակները	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, «Միջադեպ դասարանում 1,2,3» տեքստերի օրինակներ՝ խմբերի թվով, «Իրավիճակներ»	Սովորողներին իրազեկել բուլինգի և նրա ազդեցության մասին, օգնել հասկանալու ինչպես կանխարգելել այն:	Նկարագրել և տարբերակել բուլինգը, կիբերբուլինգը և տրոլինգը: (5)

			հարցաթերթ՝ խմբերի թվով		
14.	ԴԱՍ 4. Բոնության և բուլինգի դրսևորումները, հետևվանքները և կանխարգելումը	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, Տեսանյութեր՝ «Բուլինգ» մաս 1,2,3	Բարձրացնել բոնության և բուլինգի դրսևորումների, հետևանքների կանխարգելման հնարավոր քայլերի վերաբերյալ	Ներկայացնել բոնության և բուլինգի բացասական ազդեցությունը և հնարավոր հետևանքները: (6) Նկարագրել բոնության և բուլինգի կանխարգելման հնարավոր ձևերը: (7)
Թեմա 6 Սեռական և վերարտադրողական առողջություն (3 ժամ) Սեռահասունացում Հոգեբանական փոփոխություններ					
15.	ԴԱՍ 1. Հոգեբանական փոփոխությունները դեռահասության տարիքում	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, Իրավիճակային խնդիրների օրինակներ՝ խմբերի թվով, Տեսանյութ «Ինչու է դժվար դեռահաս լինելը» թեմայով	Օգնել գիտակցելու, որ դեռահասի հոգեբանական փոփոխությունները հեշտ չեն անցնում, և դրանով էլ պայմանավորված են այդ շրջանի մի շարք դժվարություններ:	Նկարագրել հոգեբանական փոփոխությունների հնարավոր բարդությունները: (1) Բացատրել դեռահասության տարիքում ֆիզիոլոգիական փոփոխությունները (տղաների շրջանում): (3) Տեղեկացված լինել՝ ինչ աղբյուրներից գտնել վստահելի տեղեկություն սեռահասունացման վերաբերյալ: (5)
16.	ԴԱՍ 2. Մարմնի ընկալումը, սխալ ընկալման հետևանքները	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, Իրավիճակային խնդիրների օրինակներ՝ խմբերի թվով,	Բացատրել մարմնի սխալ ընկալման հետևանքները:	Բացատրել, որ մարմնի սխալ ընկալումը նպաստում է անորեքսայի և բուլիմիայի զարգացմանը: (2)
17.	ԴԱՍ 3. Անձնական սահմանները	1	«Առողջ ապրելակերպ» ուսուցչի ձեռնարկ, «Անձնական սահմանները», «Անվտանգ	Ներկայացնել «մարմնի սահմաններ» հասկացությունը:	Մեկնաբանել, բացատրել մարմնի սահմանները, անձնական տարածքը, հպումների թույլատրելի

			ուրթյան կանոնները» տեքստերի օրինակներ՝ խմբերի թվով		և անթույլատրելի սահմանները, ինչպես վարվել, ում դիմել (4):
--	--	--	--	--	--