

ՀԱՍՏԱՏՈՒՄ

ՏՆՕՐԵՆ և Հովհաննիսյան

« 8 »



ՀՀ ԱՐԱԳԱԾՈՏՆԻ ՄԱՐԶԻ

ՈՍԿԵՎԱԶԻ ԵՐՎԱՆԴ ԴԱՆԻԵԼՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ

ՄԻՋՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐՈՑ

2023-2024 ուս. տարի

ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ ՊԱՐԴԱՏԻՐ ԽՄԲԱԿ

7-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

2023-2024 ՈՒՍՏԱՐԻ

ՏԱՐԵԿԱՆ 17 ԺԱՄ

ԽՄԲԱԿԱՎԱՐ՝ Ա.Գրիգորյան

Թեմատիկ պլանավորում
Առողջ ապրելակերպ խմբակ
7-րդ դասարան/ 17 ժամ/

ԹԵՄԱ.1	Նպատակը	Թեմայի վերջնարդյունքները	ժ/ք
ՄՆՆԴԻ ԳՈՎԱԶԴԻ ԵՎ ՀԻԳԻԵՆԱ	<p>Դրական ազդեցություն ունենալ աշակերտների սնվելու սովորությունների, սննդի ընտրության և առողջության վրա, ինչն իր հերթին դրականորեն է ազդում նրանց հաճախելիության և առաջադիմության վրա:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Հարստացնել աշակերտների գիտելիքները սննդի ընտրության վրա ազդող գործոնների մասին: • Ձևավորել դիմադրողականություն սննդային, առողջապահական և սոցիալական մարտահրավերների, այդ թվում՝ գովազդի նկատմամբ: • Ձեռք բերել սննդի հիգիենայի և սննդային թունավորումների կանխարգելման հմտություններ: 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Բացահայտել սննդի ընտրության վրա ազդող գործոնները, դիմակայել հասակակիցների, լրատվամիջոցների և այլ խմբերի ու հաստատությունների ճնշումներին: 2. Տարբերակել այն գործոնները, որոնք ազդում են սովորողների՝ սննդի ընտրության վրա: 3. Բացատրել, որ սննդի գովազդը վաճառքի եղանակ է և ազդում է մարդկանց սննդի ընտրության վրա: 4. Բացահայտել փողոցում վաճառվող սննդամթերքի հիգիենայի խնդիրները, հնարավոր վտանգները և կանխարգելման եղանակները: 5. Ճանաչել ամենատարածված սննդային թունավորումները, դրանց ախտանշանները և կանխարգելումը: 6. Կիրառել սննդի հիգիենայի սկզբունքները: 	
ԴԱՍ 1.	Սննդի գովազդ, սննդի հիգիենա		1ժամ
ԴԱՍ 2.	Առողջ սնվելու բաղադրատոմս և սննդի անվտանգություն		1ժամ
Թեմա 2	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	
ՏԱՐՀԱՆՄԱՆ ՊԼԱՆ-ՈՒՐՎԱԳԻԾ, ԱՌԱՋԻՆ	<p>Խթանել աղետների ժամանակ անհրաժեշտ գործողություններին և</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Մշակել տարիանման պլան-ուրվագիծ: 2. Տարբերակել և առաջնորդվել տարիանման պլան-ուրվագծում կիրառվող 	

<p>ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ</p>	<p>կանոններին տիրապետելու, տարհանման պլան-ուրվագիձը քայլ առ քայլ մշակելու կարողությունները: Օգնել գիտակցելու տարհանման վարժանքի նշանակությունը արտակարգ իրավիճակներում: Նախագոյնական միջոցառումների շնորհիվ կանխել արևահարությունը, ցրտահարությունը, ցուցաբերել ԱՕ արևահարության և ցրտահարության նախանշանների դեպքում:</p>	<p>պայմանական նշաններով: 3. Նախապատրաստել աղետի կապոց. թվարկել անհրաժեշտ իրերը, փաստաթղթերը, սննդամթերքը, հագուստը: 4. Ճանաչել մարմնի գերտաքացման և արևահարության, գերսառեցման ու ցրտահարության նշանները: 5. Ցուցաբերել առաջին օգնություն մարմնի գերտաքացման և արևահարության, գերսառեցման ու ցրտահարության դեպքում: Նշել ինչ չի կարելի անել առաջին օգնություն ցուցաբերելիս:</p>	
--------------------------	--	---	--

Դաս 1	Տարհանման պլան-ուրվագի մշակման քայլերը	1 ժամ
Դաս 2	Տարհանման պլան-ուրվագի մշակման քայլերը (շարունակությունը) Տարհանման վարժանք	1 ժամ
Դաս 3	Անհապաղ օգնություն մարմնի գերտաքացման և արևահարության, գերսառեցման ու ցրտահարության դեպքում	1 ժամ

Թեմա 3	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	
<p>ՄԱՐՄՆԻ ՊԱՏԿԵՐ, ԻՆՔՆԱԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆ ԵՎ ԻՆՔՆԱՎԵՐԱԲԵՐՍՈՒՆՔ</p>	<p>Արժևորել ինքնագնահատականը և դրական ինքնավերաբերմունքը, վերհանել դրական ինքնագնահատականի ձևավորման համար անհրաժեշտ ներքին ռեսուրսները: Օգնել ընկալելու անձի արժեքը ներքին և արտաքին առանձնահատկությունների ամբողջականության մեջ:</p>	<p>1. Ընկալել, որ հասունացման շրջանում ֆիզիկական փոփոխություններն անխուսափելի են և խիստ անհատական: 2. Մեկնաբանել գեղեցկության չափանիշները մեղիալում: 3. Վերլուծել սեփական դրական որակները, հաջողությունները և ուժեղ կողմերը: 4. Մեկնաբանել դրական ինքնավերաբերմունքի և</p>	

		սեփական արտաքինը ընդունելու կարևորությունը:	
Դաս 1	Դրական ինքնավերաբերմունք		1ժամ
Դաս 2	Վերաբերմունքը սեփական արտաքինի և դրա փոփոխությունների նկատմամբ		1ժամ
Դաս 3	Ինքնագնահատական. ինչպիսի՞ն էմ ես		1ժամ
Թեմա 4	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	
ՌԻՍԿԱՅԻՆ ՎԱՐՔԱԳԾԻ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ, ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ	<p>Ծանոթացնել ռիսկային վարքագծին, դրա դրդապատճառներին:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Նկարագրել ծխախոտի, ծխախոտային արտադրանքի, նարգիլի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրատեսակների (վեյփեր, սնուս և այլ) կարճաժամկետ և երկարաժամկետ ազդեցությունը: • Տեղեկացնել կախվածության նշանների, վտանգների և հետևանքների մասին: • Օգնել գիտակցելու և նվազեցնելու ուրիշների ազդեցությունն իրենց որոշումների վրա: • Ներկայացնել և դիտարկել տարբեր հնարավոր վտանգավոր իրավիճակներ, օգնել մշակելու դրանցից խուսափելու միջոցներ և անվտանգության կանոններ: 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ներկայացնել ինչու են դեռահասները հակված ռիսկային վարքագիծ դրսևորելու: 2. Տարբերել անվտանգ և ռիսկային վարքագծերը: 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: 5. Ճանաչել հնարավոր վտանգավոր և անվտանգ գործողությունները էլեկտրոնային միջոցների օգտագործման, մոլախաղերի և ռիսկային հարաբերությունների դեպքում: 6. Մեկնաբանել, թե ինչպես ուրիշները կարող են ազդել առողջությանը վերաբերող իրենց որոշումների կայացման վրա, օրինակ՝ մեքենա վարելը, 	

		<p>մուխադերը: Տարբերակել կողմնակի դրական և բացասական ազդեցությունները ինչպես նաև գովազդի, ֆիլմերի ազդեցությունը: Ցուցադրել վտանգավոր իրավիճակներից խուսափելու և հասակակիցների ճնշմանը դիմակայելու կարողություն: 7. Թվարկել հիմնական անվտանգության կանոնները և նշել՝ ում դիմել օգնության համար:</p>	
Դաս 1	Ծխախոտի ազդեցությունը		
Դաս 2	Անվտանգ և ռիսկային վարքագիծ: Ինչպես կարողանալ «ոչ» ասել	1 ժամ	
Թեմա 5	Նպատակը	1 ժամ	
<p>ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ ԵՎ ԹՅՈՒՐԸՆԿԱԼՈՒՄՆԵՐԸ</p>	<p>Օգնել հասկանալու բռնության տեսակները, դրանց փոխկապվածությունը, բուլինգը, կիբերբուլինգը և տրոլինգը, դրանց բացասական ազդեցությունը, անթույլատրելիությունը, հնարավոր հետևանքները: Իրազեկել բռնության անթույլատրելիության, քրեական պատասխանատվության, բռնությունից պաշտպանվելու հնարավորության, օգնության մասին:</p>	<p>Վերջնարդյունքներ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Տարբերել բռնության և ոտնձգության տեսակները՝ ֆիզիկական, հոգեբանական, տնտեսական, անտեսում, վերահսկում: 2. Պատկերացում ունենալ բռնության անթույլատրելիության և դատապարտելիության մասին: 3. Ներկայացնել՝ անհրաժեշտության դեպքում որ աջակցող մարմիններին և ինչպես կարելի է դիմել: 4. Ներկայացնել՝ ինչպես վարվել բռնության ականատես լինելու դեպքում: 5. Նկարագրել և տարբերակել բուլինգը, կիբերբուլինգը և տրոլինգը: 6. Ներկայացնել բռնության և բուլինգի բացասական ազդեցությունը և հնարավոր հետևանքները: 7. Նկարագրել բռնության և բուլինգի կանխարգելման 	

		հնարավոր ձևերը:	
Դաս 1	Բոնության տեսակները, թյուրբնկալումները և հետևանքները		1 ժամ
Դաս 2	Բոնությանն արձագանքելը		1 ժամ
Դաս 3	Բուլինգի տեսակները		1 ժամ
Դաս 4	Բոնության և բուլինգի դրսևորումները, հետևանքները և կանխարգելումը		1 ժամ
Թեմա 6	Նպատակը	Վերջնարդյունք	
ՄԵՌԱՀԱՍՈՒՆԱՑՈՒՄ, ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ	<p>Օգնել գիտակցելու, որ դեռահասության տարիքի հոգեբանական փոփոխությունները հեշտ չեն անցնում, և դրանով էլ պայմանավորված են այդ շրջանի մի շարք դժվարությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Բացատրել մարմնի սխալ ընկալման հետևանքները: • Ներկայացնել «մարմնի սահմաններ» հասկացությունը: 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Նկարագրել հոգեբանական փոփոխությունների հնարավոր բարդությունները: 2. Բացատրել, որ մարմնի սխալ ընկալումը նպաստում է անորեքսայի և բուլիմիայի զարգացմանը: 3. Բացատրել դեռահասության տարիքում ֆիզիոլոգիական փոփոխությունները (տղաների շրջանում): 4. Մեկնաբանել, բացատրել մարմնի սահմանների, անձնական տարածքի, հպումների թույլատրելի և անթույլատրելի սահմանները, ինչպես վարվել, ում դիմել: 5. Տեղեկացված լինել՝ ինչ աղբյուրներից գտնել վստահելի տեղեկություն սեռահասունացման վերաբերյալ: 	
Դաս 1	Հոգեբանական փոփոխությունները դեռահասության տարիքում		1 ժամ
Դաս 2	Մարմնի ընկալումը, սխալ ընկալման հետևանքները		1 ժամ
Դաս 3	Անձնական սահմանները		1 ժամ