

ՀԱՍՏԱՏՈՒՄ ԵՄ

ՏՆՕՐԵՆ Ն.Հովհաննիսյան

« 8 » 2024 թ.



ՀՀ ԱՐԱԳԱԾՈՏՆԻ ՄԱՐԶԻ

ՈՍԿԵՎԱԶԻ ԵՐՎԱՆԴ ԴԱՆԻԵԼՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ

ՄԻԶՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐՈՑ

2023-2024 ուս. տարի

ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ ՊԱՐԴԱՏԻՐ ԽՄԲԱԿ

5-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

2023-2024 ՈՒՍՏԱՐԻ

ՏԱՐԵԿԱՆ 17 ԺԱՄ

ԽՄԲԱԿԱՎԱՐ՝ Ա.Գրիգորյան

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

ԹԵՄԱ.1	Նպատակը	Թեմայի վերջնարդյունքները	Ժ/ք
ԱՌՈՂՋ ՄՆՈՒՑՈՒՄ	Սովորողների շրջանում ձևավորել դրական վերաբերմունք առողջ սննդային վարքագծի, ֆիզիկական ակտիվության և սպորտի վերաբերյալ: Ներկայացնել առողջ սնվելու սկզբունքները, օգնել տարբերակել հիմնական սննդային խմբերը, պատկերացում կազմել օրգանիզմի սննդանյութերի օրական պահանջների վերաբերյալ՝ կախված անձի տարիքից, քաշից, ֆիզիկական ակտիվությունից և առողջական խնդիրներից:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ճանաչել հիմնական սննդային խմբերը: 2. Բացատրել, թե որ սննդային խմբերից կարելի է ստանալ ածխաջրերը, սպիտակուցները, ճարպերը, վիտամինները, բջջանյութը, հանքային տարրերը, ջուրը, և դրանց հիմնական գործառույթները օրգանիզմի համար: 3. Մեկնաբանել, թե ինչպես է մարսվում սնունդը: 4. Բացատրել «առողջ ափսեի» սկզբունքները: Մեկնաբանել, թե ինչ է նշանակում «սնվել առողջ», և թե ինչու է դա կարևոր ներկայում և ապագայում: 5. Տարբերակել ընդհանուր և սեփական վնասակար սննդային սովորությունները: 6. Տարբերել ազգային և ժամանակակից առողջ և անառողջ վնասակար սննդատեսակները: 7. Բացահայտել տարբեր մշակութային, էթնիկ, կրոնական սննդային սովորությունները: 8. Բացատրել օրգանիզմի սննդային պահանջների փոփոխությունները՝ կախված տարիքից, քաշից, ֆիզիկական ակտիվությունից և առողջության որոշակի խնդիրներից: 9. Ներկայացնել սեփական վնասակար սննդային սովորություններն առողջարար դարձնելու եղանակները: 10. Ներկայացնել ֆիզիկական ակտիվության նշանակությունը առողջության համար 	
ԴԱՍ 1.	«Առողջ ափսե», սննդանյութերի հիմնական խմբերը		1 ժամ
ԴԱՍ 2.	Առողջ սնվելու բաղադրատոմսեր		1 ժամ

ԴԱՍ 3.	Ֆիզիկական ակտիվություն և դրա կարևորությունը		1 ժամ
Թեմա 2	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	
ՄԱՐՄՆԻ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ Ը	<p>Օգնել պատկերացում կազմելու կյանքի տարբեր փուլերում մարմնում կատարվող փոփոխությունների մասին, տրամադրել գիտելիք հիգիենայի կանոնները պահելու, համապատասխան հմտություններ ձևավորելու համար:</p> <p>Օգնել հասկանալու գովազդի ազդեցությունը: Տրամադրել գիտելիք առողջության տարբեր խնդիրների պարագայում հիգիենայի պահպանման անհրաժեշտության վերաբերյալ:</p>	<p>1. 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:</p> <p>2. Ձևավորել անձնական հիգիենայի պահպանման սովորություններ (մաշկի, եղունգների, մազերի, հագուստի և կոշիկների խնամք): Հասկանալ առողջության տարբեր խնդիրների պարագայում հիգիենայի պահպանման և բժիշկների խորհուրդներին պարտադիր հետևելու անհրաժեշտությունը:</p> <p>3. Հասկանալ և բացատրել գովազդի նպատակը և ազդեցությունը մեր ընտրության վրա, օրինակ՝ հիգիենայի միջոցներ գնելիս: Ընտրել հիգիենայի առավել անվտանգ միջոցներ:</p> <p>4. Նկարագրել դեռահասության տարիքում ֆիզիկական փոփոխությունները աղջիկների շրջանում, ինչ պարբերականությամբ է լինում դաշտանը, ինչպես պահպանել հիգիենան (միայն աղջիկների համար):</p>	
Դաս 1	Մարմնի փոփոխությունները		1 ժամ
Դաս 2	Գեղեցկության գաղտնիքները և հիգիենայի կանոնները		1 ժամ
Թեմա 3	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	
ՎՏԱՆԳՆԵՐ, ԲՆԱԿԱՆ ԲՆՈՒՅԹԻ ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ, ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ	<p>Ձևավորել արտակարգ իրավիճակների ժամանակ կողմնորոշվելու, համապատասխան գործողություններ կատարելու և ցուցումներին հետևելու հմտություններ: Օգնել գնահատելու իր և</p>	<p>1. Ճանաչել վտանգավոր բնական երևույթները, դրանց հետևանքների նվազեցման ուղիներ որոնել:</p>	

	<p>ուրիշների հնարավորությունների սահմանները և պատկերացնելու անհրաժեշտ գործողությունները հավանական կամ առկա վտանգի դեպքում: Օգնել գնահատելու ստեղծված արտակարգ իրավիճակը: Օգնության կանչել և սեփական անվտանգությունն ապահովելով՝ նախաձեռնել տուժածների վիճակի նախնական զննում և նրանց անվտանգության ապահովման միջոցառումներ, ցուցաբերել առաջին օգնություն (ՍՕ) վնասվածքների և արյունահոսությունների ժամանակ:</p>	<p>2. Առանձնացնել, խմբավորել անվտանգության կանոնները տարբեր վտանգների դեպքում՝ երկրաշարժ, սելավ, փոթորիկ, կայծակ, հրդեհ, չպայթած զինամթերք: 3. Նկարագրել անհրաժեշտ գործողությունները հավանական վտանգի դեպքում՝ հիմք ընդունելով սեփական հնարավորությունները: 4. Անհրաժեշտության դեպքում կարողանալ օգտվել օգնության հեռախոսահամարից: 5. Ճանաչել ոսկրամկանային վնասվածքների նշանները: 6. Ցուցաբերել ՍՕ տարբեր տեսակի ոսկրամկանային վնասվածքների ժամանակ: 7. Նշել արյունահոսության տեսակները, տարբերել վտանգավոր արյունահոսությունը: 8. Ցուցաբերել ՍՕ արյունահոսության ժամանակ: 9. Բացատրել՝ ինչ չի կարելի անել վտանգավոր արյունահոսության ժամանակ:</p>	
Դաս 1	Վտանգներ, բնական բնույթի արտակարգ իրավիճակներ		1 ժամ
Դաս 2	Բնական բնույթի արտակարգ իրավիճակներ, երկրաշարժ		1 ժամ
Դաս 3	Առաջին օգնությունը ոսկրամկանային վնասվածքների դեպքում		1 ժամ
Դաս 4	Առաջին օգնությունն արյունահոսության դեպքում		1 ժամ
Թեմա 4	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	
ՀԱՂՈՐԱԿՑՈՒՄ	Խորացնել պատկերացումները «հաղորդակցում» հասկացության և հաղորդակցման	1. Տարբերակել, նկարագրել և ցուցաբերել արյունավետ և ոչ արյունավետ	

	արդյունավետ ձևերի մասին: Օգնել կիրառելու ոչ խոսքային հաղորդակցման միջոցները:	հաղորդակցման ձևեր և օրինակներ: 2. Կիրառել ոչ խոսքային հաղորդակցման միջոցներ տարբեր իրավիճակներում: 3. Կիրառել հաղորդակցման արդյունավետ միջոցներ՝ խմբից դուրս մնացած անձին ներգրավելու նպատակով:	
Դաս 1	Արդյունավետ հաղորդակցում. ինչպե՞ս հաստատել շփում		1ժամ
Դաս 2	Հուզական աջակցության ցուցաբերում		1ժամ
Թեմա 5	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	
ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍԵՌԵՐԻ ՀԱՎԱՍԱՐՈՒԹՅՈՒՆ	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:	<ul style="list-style-type: none"> • Ճանաչել ընկերության տարբեր ձևերը: • Թվարկել այն հատկանիշները, որոնք կօգնեն փոխհարաբերությունների և ընկերության ձևավորմանը: • Հստակեցնել պատկերացումները սեռերին վերագրվող դերերի մասին, դրանց առնչվող թյուրընկալումների օրինակներ բերել: • Բերել սեռային կարծրատիպերի օրինակներ: • Քննարկել մասնավորապես դեռահասների շրջանում տարածված կարծրատիպերը և դրանց կապը սեռային անհավասարության հետ: • Դիտարկել սեռային անհավասարության օրինակներ դպրոցում, համայնքում, ընտանիքում, այլուր՝ հիմնավորելով պաշտպանված լինելու իրավունքով: 	
Դաս 1	Ընկերություն		1ժամ
Դաս 2	Սեռային դերեր և թյուրընկալումներ		1ժամ

Դաս 3	Մեռային կարծրատիպեր	1 ժամ
Դաս 4	Մեռային հավասարություն	1 ժամ
Թեմա 6	Նպատակը	Վերջնարդյունք
ՀԱՍԱԿԱԿԻՑՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ, ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ	<ul style="list-style-type: none"> • Օգնել գիտակցելու հասակակիցների դրական և բացասական ազդեցությունը, հնարավոր հետևանքները: • Տրամադրել տեղեկություններ և զարգացնել «ոչ» ասելու հմտություններ: • Ծանոթացնել տարածված վնասակար սովորություններին և դրանց հետևանքներին: 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Տարբերակել դրական և բացասական վարքագծերը ըստ դրանց հավանական հետևանքների: 2. Բացատրել արարքների հնարավոր հետևանքները: 3. Մեկնաբանել ակոհոլի, ծխախոտի, այդ թվում նաև ծխախոտային և նիկոտին պարունակող այլ արտադրանքի (օր. վեյփեր) և երկրորդային ծխի վնասները, ազդեցությունը ֆիզիկական գործունեության, ներառյալ մարզական պատրաստվածության վրա: 4. Կարևորել հասակակիցների կամ ավելի մեծերի ծխախոտ և ակոհոլ օգտագործելու ճնշմանը դիմակայելու կարողությունը: 5. Կարողանալ մերժել և «ոչ» ասել նման առաջարկներին:
Դաս 1	Վարքագիծը և ռիսկը	1 ժամ
Դաս 2	Վնասակար սովորությունների հետևանքները	1 ժամ