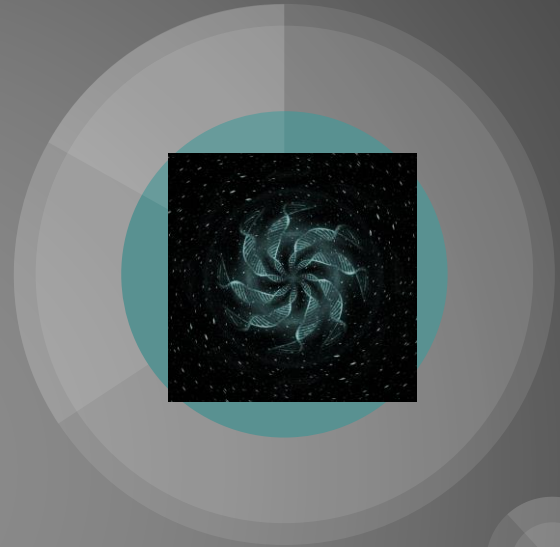
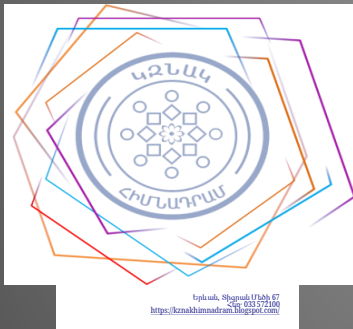


Քիմիան և մեդիագրագիտությունը



Դասը պատրաստեց՝ Անահիտ Խաչատրյանը
Արագածոտնի մարզի Լեռնարտի միջնակարգ դպրոցի ուսուցիչ



Քիմիա XII

Դասագիրք

Հեղինակներ՝ Ա.Խաչատրյան,
Լ.Սահակյան, Երևան, 2018թ.

Գլուխ 5
Քիմիան և առողջությունը
§ 5.4
Քիմիան և սնունդը
էջ 89



Դասի նպատակները



1. Չարգացնել սովորողների պատկերացումներն առողջ սննդի ու դրա նշանակության մասին
2. Խթանել սովորողների մոտ առողջ ապրելակերպի և ճիշտ անվելու սովորությունը
3. Չարգացնել սովորողների ՏՀՏ կարողությունները, անվտանգ ու ապահով վարքը ժամանակակից տեղեկատվական աշխարհում:



Դասի վերջնարդյունքները



1. Բացատրի ինչ է առողջ սնունդը, ինչու այն պետք է լինի բազմազան, որոնք են հիմնական սննդային խմբերը և վերլուծի դրանց հիմնական գործառույթները:
2. Գնահատի օգտակար և վնասակար նյութերի առկայությունը սննդի մեջ:
3. Վերլուծի սեփական սննդակարգը՝ առանձնացնելով առողջ և անառողջ սովորությունները:
4. Տարբերակի մեղիայի ու շրջապատի բացասական ազդեցությունը առողջ ապրելակերպի վրա և նրան դիմակայելու հմտությունը:



Ժամանակացույց



Դասի սուտք / Warm up` 5ր



Նոր նյութի ներկայացում` 10ր



Ուղղորդված խմբային աշխատանք` 15ր



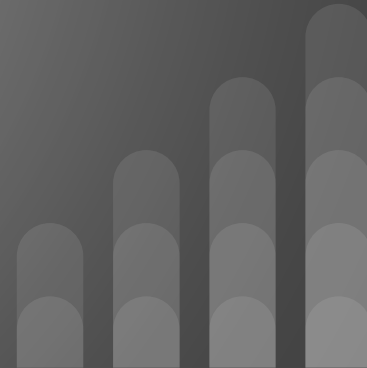
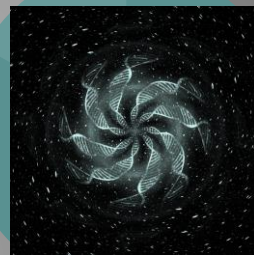
Ինքնուրույն աշխատանք` 10ր

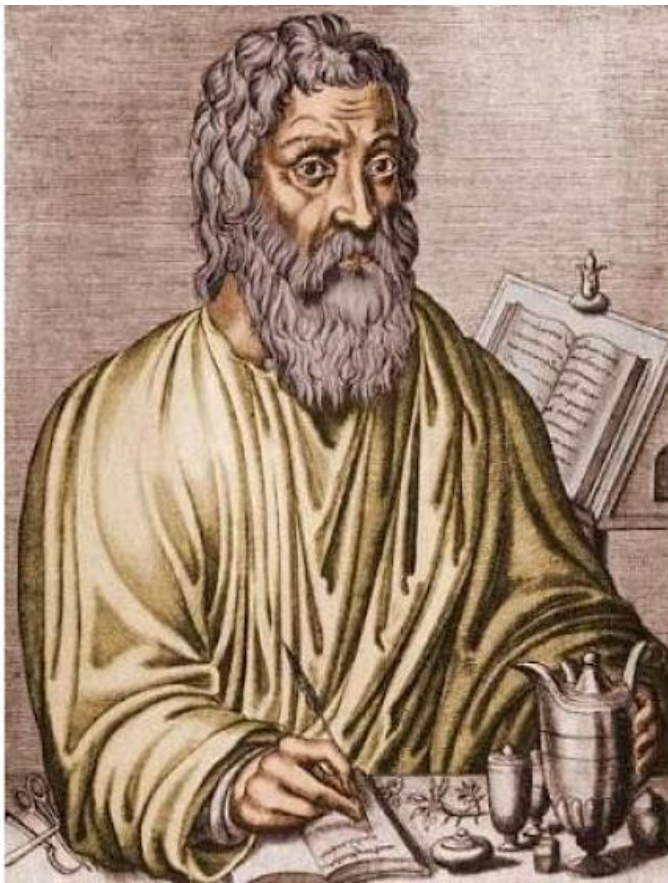


Դասի ավարտ` 5ր

Դասի նուտք

Warm up





**Դու այն ես,
ինչ ուտում ես:**

Հիպոկրատ

Նշվածներից ո՞րն էր նախընտրում:



1



2



3



4





<https://www.menti.com/>

Կոդ՝ **64338677**



Չինվե՛ք հեռախոսներով



Մուտք գործե՛ք <https://www.menti.com/> կայք



Հավաքե՛ք կոդը՝ 64338677



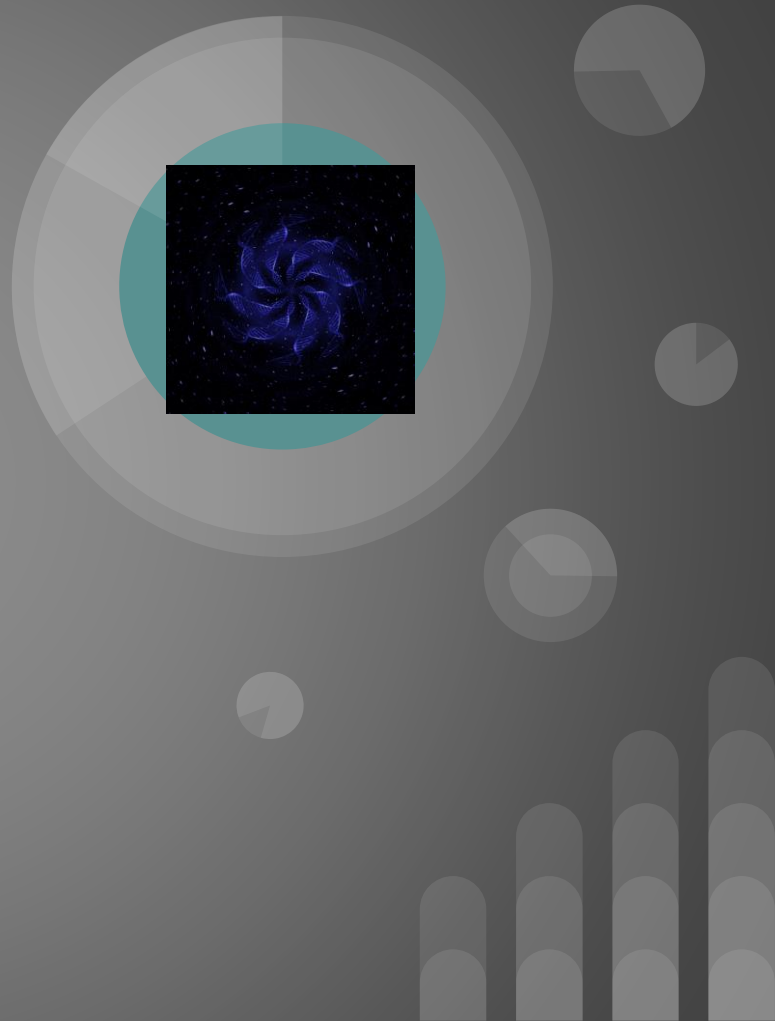
Ո՞րն է ձեր սիրելի կերակուրը: Գրե՛ք պատասխանը



Վերլուծե՛ք արդյունքները

Նոր նյութի ներկայացում

Քիմիան և սնունդը



Հարց ու պատասխան



Որպեսզի



Ինչու՞ սովորել:



բարձրացնել սնվելու և, հետևաբար, կյանքի որակը:



Ի՞նչ սովորել:



խորացնել պատկերացումները կենդանի օրգանիզմներին անհրաժեշտ քիմիական նյութերի վերաբերյալ:



Ինչպե՞ս սովորել:



մեդիայից արդյունավետ օգտվելով, զարգացնել ակադեմիական գիտելիքները:

Փաստերի քարտեզագրում Ճարպերը, ածխաջրերը և սպիտակուցները.



- Սննդի հետ մուտք են գործում օրգանիզմ:
- Օրգանիզմում ենթարկվում են ֆերմենտային փոխարկումների:
- Ստամոքսահյուսթի ազդեցությանը հիդրոլիզվում են:
- Լրացնում են օրգանիզմի էներգիայի կորուստը:
- Հասուն մարդու օրգանիզմում էներգիայի 55%-ն առաջանում է ածխաջրերից:
- Եթե մարդն անհրաժեշտից առավել էներգիա է ստանում սննդի հետ, ապա ճարպերը և ածխաջրերը կուտակվում են օրգանիզմում:
- Ճարպերը մասնակցում են բջջաթաղանթի կառուցմանը:
- Ածխաջրերը պահեստավորվում են գլիկոգեն բազմաշաքարի ձևով, որն անհրաժեշտության դեպքում արագ փոխակերպվում է գլյուկոզի:
- Սպիտակուցներն օրգանիզմում չեն կուտակվում:

Անփոխարինելի ճարպեր և սպիտակուցներ.



➔ Օրգանիզմին անհրաժեշտ 20 սպիտակուցներից 8-ը չեն կարող սինթեզվել օրգանիզմում:

Այդ *անփոխարինելի* սպիտակուցներն օրգանիզմ մուտք են գործում բացառապես կենդանական սննդի հետ:

Բուսական սննդում առկա սպիտակուցները շատ աղքատ են անփոխարինելի սպիտակուցներով:



Բնական ճարպերը պարունակում են մոտ 60 տեսակի ճարպաթթուներ՝ հագեցած և չհագեցած:

Առավել կարևոր չհագեցած ճարպաթթուները չեն կարող սինթեզվել մարդու օրգանիզմում:

Այդ *անփոխարինելի* ճարպաթթուներն օրգանիզմ մուտք են գործում բացառապես բուսական յուղերի հետ:



Հիդրոլիզ

Մինթեզ

Ճարպեր

**Ճարպաթթուներ
Գլիցերին**

Նոր ճարպեր

Ածխաջրեր

Միաշաքարներ

**Օքսիդանում են
առաջացնելով
էներգիա**

Սպիտակուցներ

Ամինաթթուներ

**Նոր
ամինաթթուներ**



Օրգանիզմին անհրաժեշտ օրգանական նյութերը

Մարդու օրգանիզմի քիմիան

Ճարպեր



Սպիտակուցներ



Ածխաջրեր



Վիտամիններ





Օրգանիզմին անհրաժեշտ *անօրգանական* նյութերը

Մարդու օրգանիզմի քիմիան

Օդ, թթվածին



Հանրային
նյութեր



Ջուր



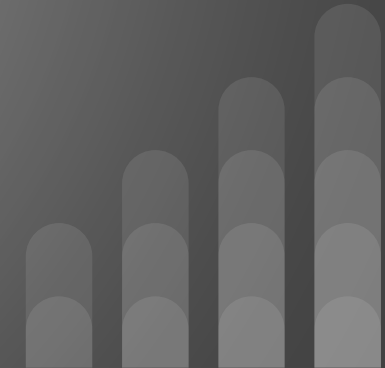
**Օրգանիզմի առողջ ֆիզիկական և մտավոր
կենսագործունեության համար
հավասարապես կարևոր են.**



Մնունդը	Համադրենք	Մեդիասնունդը
<p>↓ <i>Պետք է ընդունել</i></p>		<p><i>Պետք է ընդունել</i> ↓</p>
Ռեժիմով		Ռեժիմով
Չափավոր, բայց և բավարար		Չափավոր, բայց և բավարար
Բազմազան, բայց և բալանսավորված		Բազմազան, բայց և բալանսավորված
<p>↓ <i>Այն պետք է լինի</i></p>		<p><i>Այն պետք է լինի</i> ↓</p>
<u>Բնական</u>		<u>Հավաստի</u>
Անվտանգ և փորձարկված		Անվտանգ և փորձարկված
<p>! Անմիջապես քնից առաջ չընդունել</p>		<p>! Անմիջապես քնից առաջ չընդունել</p>

Ընթացման ստուգում

Քիմիան և սնունդը





<https://play.kahoot.it/v2/?quizId=940018c7-681a-46ce-b304-f90d0af026dd>



Չինվե՛ք հեռախոսներով



**Մուտք գործե՛ք
kahoot.it**



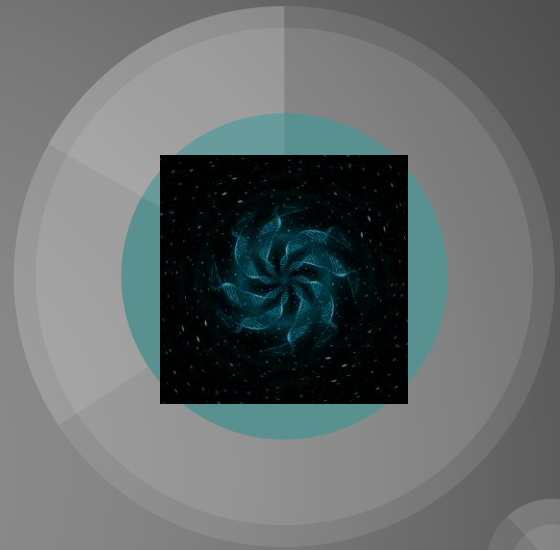
Հավաքե՛ք երևացող կոդը



**Պատասխանե՛ք «Քիմիան և սնունդը» վիկտորինայի
հարցերին**

Ուղղորդված խմբային աշխատանք

Քիմիան և սնունդը

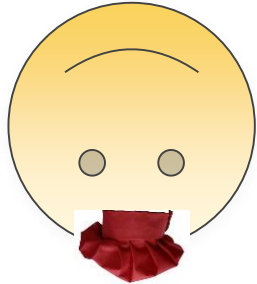




Գործնական աշխատանք

Բուսակերություն

Կողմ



Դեմ

Ուսումնասիրե՛ք ներքոբերյալ նյութերը.

[Դասագիրք էջ 89](#)

[Քան ակադեմիա](#)

[Wikipedia](#)



Գործնական աշխատանք




Քաժանվե՛ք 2 խմբի ըստ պատկերանշանների՝



Ուսումնասիրե՛ք նյութերը

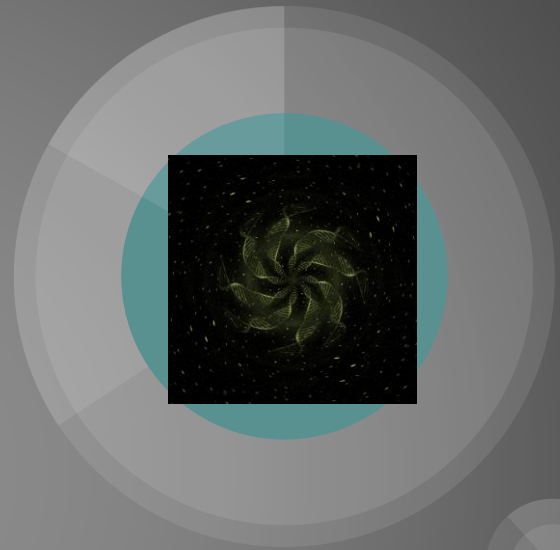
1

2

 Հիմնավորե՛ք բուսակերության առավելությունները	 Հիմնավորե՛ք բուսակերության բացասական կողմերը
 Առաջարկե՛ք 1 «առողջ նախաճաշի» ճաշացանկ բուսակերի համար	 Առաջարկե՛ք 1 «առողջ ընթրիքի» ճաշացանկ ամենակերի համար
 Ներկայացրե՛ք	 Ներկայացրե՛ք

Ինքնուրույն աշխատանք

Քիմիան և սնունդը





Ինքնուրույն աշխատանք

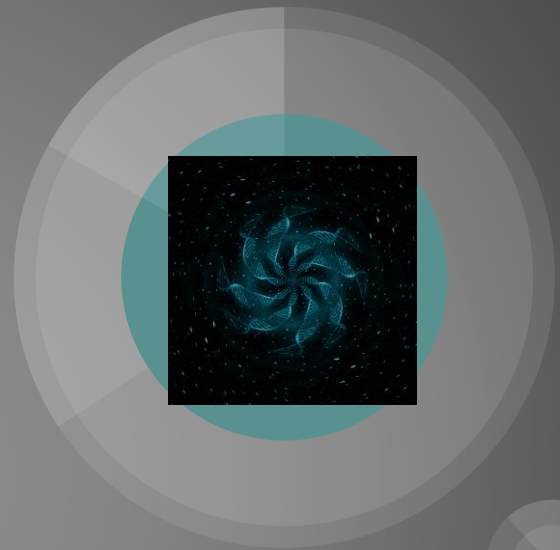
➔ **Չինվե՛ք հեռախոսներով, պլանշետներով կամ մոտեցե՛ք համակարգիչներին**

➔ **Մուտք գործե՛ք google forms՝
[Թեստ](#)**

➔ **Լրացրե՛ք «Քիմիան և սնունդը» թեստը**

Դասի ավարտ

Քիմիան և սնունդը





<https://www.menti.com/>

Կոդ՝ 64338677



Կրկին զինվե՛ք հեռախոսներով



Մուտք գործե՛ք <https://www.menti.com/> կայք



Հավաքե՛ք կոդը՝ 64338677



Ո՞ր քիմիական նյութերն են անհրաժեշտ մարդու առողջ կենսագործունեության համար: Գրե՛ք



Վերլուծե՛ք արդյունքները

Տնային աշխատանք



Մեկնաբանե՛ք և պատկերե՛ք միտքը.

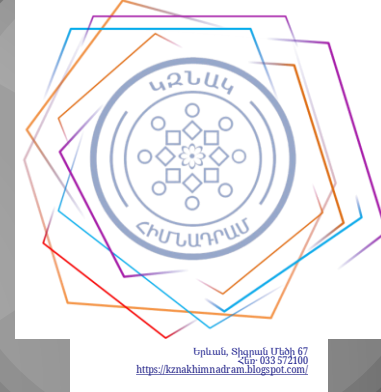
**Նախաճաշը կե՛ր ինքդ, ճաշը կիսի՛ր ընկերոջդ
հետ, ընթրիքը տու՛ր թշնամուդ:**

Օգտագործված գրականություն



1. Ս. Խաչատրյան. Ուսուցման արդյունավետ հնարներ-Եր.: Փրիդրիկ Էրերտ հիմնադրամ, Հայաստան 2020թ.:
2. ՀՊՉ
3. Мантуленко В.В. Использование мультимедийных средств в учебной и профессиональной деятельности, Самара.- 2006.
4. МОО ВПП ЮНЕСКО. Информация для всех: Медиаобразование.- 2007.
5. Anderson L., Krathwohl D.(Eds.)-2001. A Taxonomy for Learning, Teaching and Ass.

Ճնորհակալություն



- ❑ Իրականացվել է ԿՁՆԱԿ հիմնադրամի կրթական նորարարություններ բաժնի կողմից իրականացվող «Մեդիագրագիտությունը՝ որպես արդյունավետ դասավանդման և ուսումնառության կարողունակություն» նախագծի շրջանակներում: