

**«Միխիթար Մեբաստացի» կրթահամալիր
Առողջագիտություն**

Ծրագրի հիմնական նպատակն է՝ սովորողների շրջանում սեփական և այլոց առողջությանը որպես կարևորագույն արժեք գնահատելու ըմբռնումը, ձևավորել այն պահպանելու համար գիտելիքներով և համապատասխան հմտություններով հիմնված անվտանգ վարքագիծ: Սրա արդյունքում սովորողների մոտ պետք է դրսևորվի համապատասխան վերաբերմունք, առողջությանը որպես կարևորագույն արժեք ընկալելու և այն գնահատելու ունակություն, առողջ, ապահով վարքագիծ՝ առողջ ապրելակերպ, ապրելաձև:

Ծրագրի իրականացման ընթացքում սովորողը ստանում է

n Անհրաժեշտ գիտելիքներ

n Անհրաժեշտ հմտություններ

n Գիտելիքը և հմտությունները համադրելու և վերլուծելու կարողություն

Օլիմպիադաների, ստուգատեսների անցկացման ձևով անհրաժեշտ է նաև ծնողների ներգրավումը առողջ ապրելակերպի քարոզչության գործում և ապահովել նրանց կողմից ընտանիքներում նման ապրելակերպի պահպանումը և ամրապնդումը:

Սա կնպաստի նաև սովորողների ֆիզիկական, մտավոր, բարոյական և հուզական

զարգացմանը: Նրանց արժեքային համակարգում կարևորելով առողջությունը,

ընտանիքը կայունությունը, հոգածությունը սեփական և այլոց առողջության մասին,

կնպաստի առողջ ապրելակերպի անհրաժեշտության կարևորության ըմբռնմանը:

Ծրագիրը նախատեսվում է իրականացնել դպրոցական տարիքային բոլոր խմբերում՝

կրտսեր օգնության հիմունքներ:դպրոց իմացումի հրճվանք , միջին

դպրոց առողջագիտություն, ավագ առաջին բուժ օգնության հիմունքներ:

Ուսումնական միջավայր

Դասերը կառուցվում են տեսական և գործնական հմտությունների միառժամանակյա կիրառմամբ

Անհրաժեշտ է.

- Կահավորված լաբորատորիա, որտեղ կլինեն համապատասխան ցուցապատառներ, մուլյաժներ, վիրակապական նյութեր, անշարժացնող շինաներ և այլն
- Համացանցին միացված էլեկտրոնային գրատախտակ
- Թվային ֆոտոխցիկ
- Տեսախցիկ
- Էլեկտրոնային ռետուրս
- Դասագրքեր, հանրամատչելի ուսումնական գրականություն

5-6 դասարաններ

1, Առողջ ապրելակերպ ընդհանուր պատկերացումներ

• Ինչ է առողջությունը, ինչպես առողջ լինել

• Առողջության կանոնները

2 Առողջ սնունդ

• Սննդի հիգիենա

- Ինչ վտանգ ունի կեղտոտ սնունդը
- Ինչ չի կարելի ուտել և ինչու
- Ինչպես ճիշտ սնվել
- 3, Հիգիենա հիգիենիկ միջոցառումներ
 - Ինչ բան է հիգիենան
 - Ձեռքերի հիգիենա
 - Սովորում ենք ճիշտ լվացվել
 - Մարմնի խնամք
 - Մազերի և եղունգների խնամք
 - Աչքերի և ականջների խնամք
 - Բերանի խոռոչի խնամք
 - Հագուստի և կոշիկների խնամք
- 4՝ Մարզանք և կոփում
 - Ինչպես արթնանալ առավոտյան
 - Լիցքային վարժություններ
 - Ինչպես կոփել օրգանիզմը
 - Կոփում օդով, ջրով արևով
- 5, Ինչպես նստել հեռուստացույցի դիմաց
- 6. Ինչպես ճիշտ օգտվել համակարգչից
 - Աչքերի լարվածությունը հանող վարժություններ
 - Պարանոցից և ականջներից հոգնածությունը հանող վարժություններ
- 7. Ինչպես ճիշտ նստել դաս սովորելու ժամանակ
- 8. Զգայարաններ
 - Տեսողություն
 - Լսողություն
 - Համ
 - Հոտառություն
 - Շոշափելիք

7-րդ դասարան

1. Հասկացություն օրգանիզմի մասին: Մարդը, որպես կենդանի օրգանիզմ բնության մեջ և մարդածին միջավայր, դրանց փոխազդեցությունները
2. Առողջ ապրելակերպ : ինչ է առողջությունը, ինչպես առողջ լինել, առողջ ապրելակերպի բաղկացուցիչ մասերը, առողջության գործոնները
3. Անձնական հիգիենա
4. Առողջ սնունդ, դերը և նշանակությունը,
 - սննդակարգի կանոնները
 - սննդային անառողջ սովորություններ
 - սննդային անվտանգությունը ուսումնական ճամփորդությունների ժամանակ:
5. Հիվանդություն, հիվանդագին վիճակ:

Առաջացման պատճառները, տեսակները, ազդեցությունը օրգանիզմի վրա, տարածման ճանապարհները, վակցինաներ:

6. Ինֆեկցիաներ և թունավորումներ.

Օդակաթիլային ինֆեկցիաներ

-ջրծաղիկ

-կարմրուկ

-կարմրախտ

-քութեշ

-խոզուկ

-գրիպ

7. Մնդային թունավորումներ

-սննդային տօքսիկոզներ

-կենցաղային թունավորումներ

Թունավորում

մեթիլսպիրտից,/փայտիսպիրտ/,էթիլսպիրտից/գինուսպիրտ/,բենզինից, նավթից, շմուգազից:

-բոտուլիզմ

8. Աղիքայինինֆեկցիաներ

-կեղտոտ ձեռքերիհիվանդություն

-դեղնախտներ

-ճճվակրություն

9. Արյանմիջոցովփոխանցվող հիվանդություններ

-միավ, ձիավ

-դեղնախտ

-մալարիա.

8-րդ դասարան

1. Առողջությունը,որպես կյանքի արժեք, առողջության գործոնները

2. Առողջ սնունդ, ռացիոնալ սնունդ, սնվելակարգ

3. Վնասակար սովորություններ. Կարողանալ,, ոչ,, ասել

-ծխախոտ

-ալկոհոլ

-թմրամիջոցներ

4. Թմրամիջոցների ազդեցությունը օրգանիզմի վրա, թմրամիջոցակախվածություն

-մարիխուաննա

-հաշիշ

-հերոին

-կոկաին

-էքստազի

5. Հասունացում

6. Հիգիենան հասունացման շրջանում

7. Դժվար տարիք

8. Ինչ է սերը

9-րդդասարան

1. Առողջության պահպանման վերաբերյալ արժեքային ընկալումներ
-առողջության գրավականը

Առողջություն=ֆիզիկական բարոքություն+ մտավոր բարվոքություն +հուզական
բարվոքություն+հոգևոր բարվոքություն

Հարցեր-ինչպիսինն է ընտանիքի դերը նկարագրված այս բաղադրիչներից
յուրաքանչյուրի վրա:

Ինչպես կարող է ընտանիքը նպաստել դրանց ապահովմանը

2. Մթերես

-ինչ է սթրեսը, սթրեսի դրսևորումները

-սթրեսային վիճակների հաղթահարման միջոցներ

3. Ապագա ծնողներ, ծնող լինելը որպես կյանքի արժեք

4. Մեռավարակներ

5. Միավ-Ձիավ (2 ժամ)

-փոխանցման ուղիները

-կանխարգելումը

Օրգանիզմի կենսական կարևոր ֆունկցիաները:Մահ, տեսակները/ կլինիկական,
բիոլոգիական;/Միտո թոքային վերակենդանացում:

Շնչառության սուր խանգարումներ

Արյան շրջանառության սուր խանգարումներ

Առաջին օգնությունը վերքերի և արնահոսությունների ժամանակ:

Շոկ առաջին բուժօգնությունը

Փակ վնասվածքներ առաջին բուժօգնությունը

Առաջին օգնությունը հենաշարժիչ համակարգի վնասվածքների ժամանակ

Այրվածքներ, առաջինբուժօգնությունը

Առաջին բուժօգնությունը սուր վիրաբուժական հիվանդությունների ժամանակ;

Տարբեր տեսակի բուժական միջոցառումներ

Դեղամիջոցների կիրառում

Ծրագիրը հիմնվում է կենցաղում, հասարակական վայրերում և այլուր ծագող

առողջագիտական և հիգիենայի կանոնների պահպանման կարիքների դիտարկման

,կիրառման ,փորձի փոխանակման սկզբունքների հիման վրա:Մովորողը յուրացնում է

տեսական նյութը օգտագործելով SՏՏ միջոցներսովորածը փորձում գործնականում ,

կիրառում ուսումնական ճամփորդությունների ժամանակ:

Հիմնական գործունեությունը սովորողը իրականացնում է դասի ժամանակ:Թեմատիկ

ամփոփումների ժամանակ տվյալ թեման յուրացրած աշակերտների խումբը

սովորեցնում ու ցույց է տալիս իրենց ընդունակությունները ուրիշ խմբի: Հատու

կարիքով երեխաները ըստ իրենց կարիքի ընդգրկվում են խմբային աշխատանքներում:

Կիսատ մնացած նյութը լրացնում է տանը, կատարում հանձնարարված աշխատանքը:

Պատրաստում է ցուցադրական նյութեր:

Գնահատումը

Սովորողները գնահատվում են ըստ իրենց կատարած աշխատանքի: Գնահատվում է

դասին մասնակցությունը, առաջադրանքների կատարումը և կայքի սպասարկումը: + կամ

— : Աշխատանքները ներկայացվում են էլեկտրոնային եղանակով կամ գործնական

հմտությունների ցուցադրմամբ: Աշխատանքները հավաքվում են
անձնական բլոգներում: Կիսամյակում և տարվա վերջում ամփոփվում է ստուգաբաժնով: