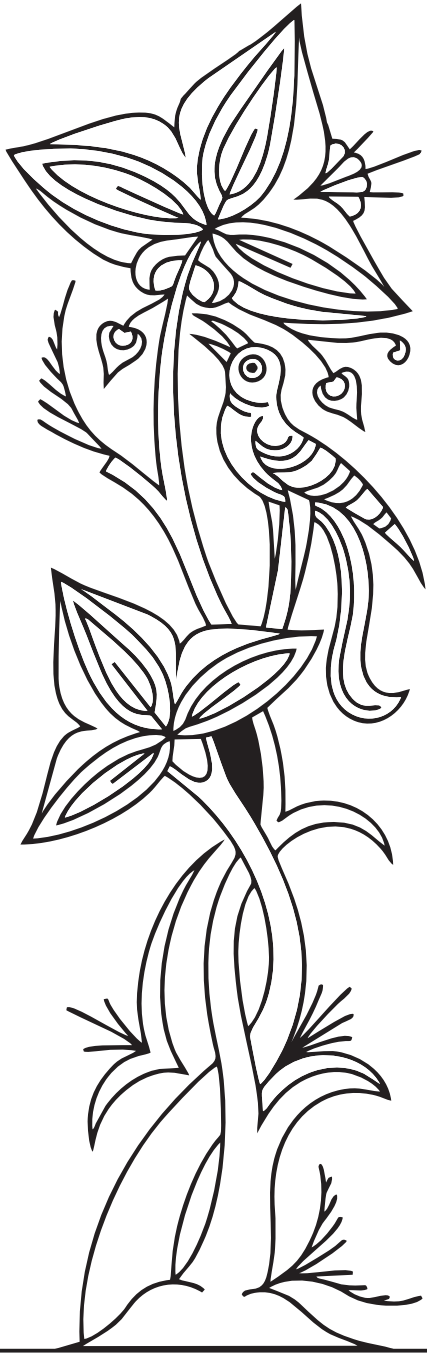




ՈՒՍՈՒՑՁԻ ՁԵՌՆԱՐԿ

ԱՌՈՂՏ  
ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ

(Դասընթաց 8-9-րդ դասարանների համար)



**ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՁԵՌՆԱՐԿ**

**ԱՌՈՂՏ**

**ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ**

(Դասընթաց 8-9-րդ դասարանների համար)

---

Հրատարակություն երկրորդ, լրամշակված  
ԵՐԵՎԱՆ 2018

Ա 720 Առողջ ապրելակերպ: Ուսուցչի ձեռնարկ (դասընթաց 8-9-րդ դասարանների համար) / Լ. Ալեքսանյան և ուրիշներ.- Երկրորդ, լրամշակված հրատարակություն.- Եր.: Ասողիկ, 2018.- 160 էջ:

Սույն ձեռնարկը լրամշակվել և վերանայվել է 2015-2016 թթ. «Արաբկիր» բժշկական համալիր - Երեխաների և դեռահասների առողջության ինստիտուտի նախաձեռնությամբ միջգերատեսչական խմբի մասնագետների կողմից և հրատարակվել է 2018 թ. ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի ԿՏՏԻ-ի (Կրթության և տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ինստիտուտ) աջակցությամբ և ՅՈՒԷՆԷՅԴՍ-ի (ՄԱԿ-ի ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի միացյալ ծրագրի) տեխնիկական օգնության տարածաշրջանային ծրագրի շրջանակներում, Ռուսաստանի Դաշնության ֆինանսական օժանդակությամբ: Ձեռնարկի լրամշակված տարբերակը երաշխավորվել է գործածության հանրակրթության ուսումնական հաստատությունների համար՝ համաձայն ՀՀ ԿԳ նախարարի հրամանի (07 հունիսի 2017 թվականի N669-Ա/2):

**Երկրորդ լրամշակված հրատարակությունը պատրաստել են.**

*Լուսինե Ալեքսանյան*, Կրթության ազգային ինստիտուտ

*Անահիտ Մուրադյան*, Կրթության և գիտության նախարարություն

*Մարինա Մելքումովա*, Արաբկիր բժշկական համալիր - Երեխաների և դեռահասների առողջության ինստիտուտ

*Եվա Մովսեսյան*, Արաբկիր բժշկական համալիր - Երեխաների և դեռահասների առողջության ինստիտուտ

*Նունե Թորոսյան*, Կրթության ազգային ինստիտուտ

*Անուշ Ալեքսանյան*, Կրթության ազգային ինստիտուտ

**Փորձագիտական խումբ.**

*Էդուարդ Հովհաննիսյան*, ՄԻԱՎ-ի կանխարգելման հանրապետական կենտրոն

*Ժանեյրա Պետրոսյան*, ՄԻԱՎ-ի կանխարգելման հանրապետական կենտրոն

*Սամվել Մխիթարյան*, ՄԱԿ-ի բնակչության հիմնադրամ

*Անի Զիրոյան*, Կանանց աջակցման կենտրոն, Հայ կանանց միջազգային կազմակերպություն (AIWA), փորձագետ

*Գոհար Փանաջյան*, Հայ կանանց միջազգային կազմակերպություն (AIWA), փորձագետ

*Աիդա Պետրիկյան*, Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման ազգային կենտրոն

*Ռոմելա Աբովյան*, Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման ազգային կենտրոն

Ձեռնարկի առաջին հրատարակությունը տպագրվել է ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամի և Եվրամիության կողմից ֆինանսավորվող և ՄԱԿ-ի զարգացման ծրագրի կողմից իրականացվող Հարավային Կովկասում թմրամիջոցների հակազդման ծրագրի 5-րդ փուլի օժանդակությամբ 2008 թ.: Ձեռնարկի առաջին հրատարակության հեղինակները. Լուսինե Ալեքսանյան, Նունե Թորոսյան, Անահիտ Մուրադյան:

**Երախտիքի խոսք**

Սույն ձեռնարկի պատրաստման աշխատանքներին իրենց մասնակցությունն են բերել հետևյալ անձինք.

*Լենա Նանուշյան*, ՄԱԿ-ի ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի միացյալ ծրագրի հայաստանյան ներկայացուցիչ

*Գարիկ Հայրապետյան*, ՄԱԿ-ի բնակչության հիմնադրամի հայաստանյան ներկայացուցիչ

*Տիգրան Եպոյան*, ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի տարածաշրջանային խորհրդատու ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի և առողջ ապրելակերպի հարցերով

Սույն հրատարակության մեջ օգտագործված անվանումները և ներկայացված նյութերը չեն հանդիսանում ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի և ՅՈՒԷՆԷՅԴՍ-ի կարծիքը՝ որևէ երկրի, տարածքի, քաղաքի կամ շրջանի, ինչպես նաև նրանց համապատասխան իշխանությունների իրավական կարգավիճակի, բաժանման կամ սահմանների վերաբերյալ:

Հրատարակության մեջ ներկայացված տեղեկատվությունը և կարծիքները հեղինակային են և կարող են չհամընկնել ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի և ՅՈՒԷՆԷՅԴՍ-ի տեսակետների հետ:

Լուսանկարը՝ ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի ԿՏՏԻ-ի պատվերով նկարահանված տեսահոլովակից:

Ձևավորում՝ Ժասմենա Հակոբյանի

Շարվածք և տպագրություն՝ «Ասողիկ» հրատակարչություն, Երևան

Նախատեսված է անվճար տարածման համար

ISBN 978-9939-50-423-0

© ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի ԿՏՏԻ, 2018

© «Արաբկիր» բժշկական համալիր-Երեխաների և դեռահասների առողջության ինստիտուտ, 2018

© Կրթության ազգային ինստիտուտ, 2018

# ԲՈՎԱՆ ԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ .....	5
--------------------	---

## 8-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

<b>ԹԵՄԱ 1. ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ: ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏՈՒԹՅՈՒՆԸ</b>	
ԴԱՍ 1. ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՐՊԵՍ ԿՅԱՆՔԻ ԱՐԺԵՔ .....	11
ԴԱՍ 2. ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ .....	14
<b>ԹԵՄԱ 2. ԱՌՈՂՋ ՍՆՈՒՑՈՒՄ</b>	
ԴԱՍ 1. ՄՆԴԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ, ՌԱՑԻՈՆԱԼ ՄՆԴԱԿԱՐԳ .....	17
ԴԱՍ 2. ԷՆԵՐԳԻԱՅԻ ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՇՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՈՉ ՃԻՇՏ ՄՆՎԵԼՈՒ ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ .....	23
<b>ԹԵՄԱ 3. ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ</b>	
ԴԱՍ 1. ԴԻՐՔՈՐՈՇՈՒՄ .....	33
ԴԱՍ 2. ԿԱՐՈՂԱՆԱԼ «ՈՉ» ԱՍԵԼ .....	38
ԴԱՍ 3. ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԱՉԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆՆ ՕՐԳԱՆԻՉՄԻ ՎՐԱ .....	41
ԴԱՍ 4. ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐԻՑ ԱՌԱՋԱՑԱԾ ԿԱԽՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ .....	48
ԴԱՍ 5. ԱՅԼ ՎՏԱՆԳՆԵՐ, ԱՅԼ ԿԱԽՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ .....	56
<b>ԹԵՄԱ 4. ՍԵՌԱԿԱՆ ՀԱՍՈՒՆԱՑՈՒՄ, ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ</b>	
ԴԱՍ 1. ՍԵՌԱՅԻՆ ԴԵՐԵՐ .....	58
ԴԱՍ 2. ՀԱՍՈՒՆԱՑՈՒՄ .....	62
ԴԱՍ 3. ՀԻԳԻԵՆԱՆ ՀԱՍՈՒՆԱՑՄԱՆ ԾՐՋԱՆՈՒՄ .....	69
ԴԱՍ 4. ԴԺՎԱՐ ՏԱՐԻՔ .....	73
ԴԱՍ 5. ԻՆՉ Է ՍԵՐԸ .....	77

## 9-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

<b>ԹԵՄԱ 1. ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ ԱՐԺԵՔԱՅԻՆ ԸՆԿԱԼՈՒՄՆԵՐ</b>	
ԴԱՍ 1. ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԳՐԱՎԱԿԱՆԸ .....	81
<b>ԹԵՄԱ 2. ՍԹՐԵՍԻ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄ</b>	
ԴԱՍ 1. ԻՆՉ Է ՍԹՐԵՍԸ, ՍԹՐԵՍԻ ԴՐՍԵՎՈՐՈՒՄՆԵՐԸ .....	83
ԴԱՍ 2. ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐ .....	86
<b>ԹԵՄԱ 3. ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ</b>	
ԴԱՍ 1. ԾՆՈՂ ԼԻՆԵԼԸ ՈՐՊԵՍ ԿՅԱՆՔԻ ԱՐԺԵՔ .....	89
ԴԱՍ 2. ԱՊԱԳԱ ԾՆՈՂՆԵՐ .....	91
ԴԱՍ 3. ՍԵՌԱՎԱՐԱԿՆԵՐ .....	94
ԴԱՍ 4. ԱՆԽՈՎԵՄ ՍԵՌԱԿԱՆ ՎԱՐՔԱԳԾԻ ՀՆԱՐԱՎՈՐ ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ .....	100
ԴԱՍ 5. ԻՆՉ Է ՍԵՌԱԿԱՆ ՈՏՆՁԳՈՒԹՅՈՒՆԸ .....	104
<b>ԹԵՄԱ 4. ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ, ԱՉԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆՆ ՕՐԳԱՆԻՉՄԻ ՎՐԱ, ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ</b>	
ԴԱՍ 1. ԻՆՉ Է ՄԻԱՎ-Ը, ԻՆՉ Է ՁԻԱՀ-Ը .....	108
ԴԱՍ 2. ՄԻԱՎ-Ի ՓՈԽԱՆՑՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ .....	110
ԴԱՍ 3. ՄԻԱՎ-Ի ԱՉԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆՆ ՕՐԳԱՆԻՉՄԻ ՎՐԱ .....	114
ԴԱՍ 4. ՄԻԱՎ-Ի ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ ՀԵՏԱՋՈՏՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԽՈՐՀՐԴԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆ .....	121
ԴԱՍ 5. ՄԻԱՎ ՎԱՐԱԿԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄԸ .....	124
ԴԱՍ 6. ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-Ը ԵՎ ՄԱՐԴՈՒ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԸ .....	126
<b>ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ .....</b>	<b>131</b>
<b>ՀԱՎԵԼՎԱԾ 1. 8-9 –ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ «ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ» ԴԱՍԸՆԹԱՅԻ ԾՐԱԳԻՐ .....</b>	<b>135</b>
<b>ՀԱՎԵԼՎԱԾ 2. ՀՀ ԿԳ ՆԱԽԱՐԱՐԻ ՀՐԱՄԱՆՆԵՐ .....</b>	<b>139</b>
<b>ՀԱՎԵԼՎԱԾ 3. ՈՒՍՈՒՅՉԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ՁԵՌՆԱՐԿ. Ոստիցողական թեմատիկ տեսահոլովակների ցուցադրում «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի ընթացքում .....</b>	<b>143</b>



# ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

## ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Քսանմեկերորդ դարասկզբին մարդկության առողջությանը սպառնացող չարիք են դարձել ալկոհոլի չարաշահումը, ծխախոտի ու թմրամիջոցների գործածումը, տարբեր տեսակի բռնությունները, վաղաժամ և անցանկալի հղիությունը, ՄԻԱՎ վարակը և սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունները: Վերոնշյալ գործոնները, ինչպես նաև ոչ ռացիոնալ սննդակարգը, ֆիզիկական ակտիվության պակասը, ռիսկային սեռական վարքագծի (որոշակի սեռական վարքագիծ, որը բարձրացնում է սեռավարակներ կամ ՄԻԱՎ ձեռքբերելու վտանգը) դրսևորումները բավական տարածված խնդիրներից են դեռահասների շրջանում: Ընդ որում, դեռահասային տարիքում ձևավորված առողջական վարքագիծն առանցքային նշանակություն ունի ողջ կյանքի համար: Դեռահասության շրջանում նշված խնդիրների ի հայտ գալը հանդիսանում է քրոնիկ ոչ տարափոխիկ հիվանդությունների (շաքարային դիաբետ, սրտանոթային հիվանդություններ, չարորակ ուռուցքներ) զարգացման ռիսկի պատճառ հասուն տարիքում: Իրավիճակը կարելի է բարելավել՝ երիտասարդ սերնդին համապատասխան գիտելիքներով զինելով, առողջ ապրելակերպին միտված ճիշտ դիրքորոշում ձևավորելով, ճնշումներին դիմակայելու, կշռադատված որոշում կայացնելու հմտություններ տալով: Պատանիները կյանքի տարբեր իրավիճակներում պետք է ի վիճակի լինեն բանակցելու և ճիշտ կողմնորոշվելու հոգու առողջությունն ապահովող վարքագծի: Անհատի դիրքորոշումը ձևավորվում է՝ հիմնվելով իր ունեցած տեղեկությունների, փորձի և օրինակների վրա: Նախաձեռնելով «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացը՝ հույս ունենք պատանիներին զինել առողջ ապրելակերպին միտված վարքագիծ, վերաբերմունքներ և դիրքորոշումներ ապահովող անհրաժեշտ գիտելիքներով:

Երկար ժամանակ կար կարծրացած տեսակետ, թե պետք չէ դեռահասների հետ սեռական կյանքին առնչվող հարցեր քննարկել: Մտահոգությունն այն էր, որ այդ կարգի քննարկումները կարող են դեռահասների մոտ ավելորդ հետաքրքրություն առաջացնել և մղել վաղաժամ սեռական փորձի ձեռքբերմանը: Մինչդեռ հետազոտությունները պարզել են, որ ճիշտ սեռական դաստիարակության շնորհիվ՝ երիտասարդներն ավելի ուշ են սկսում սեռական կյանքը և առավել անվտանգ սեռական վարքագիծ են դրսևորում: Տեղեկացվածությունը փորձարկման չի դրդում, այլ պաշտպանում է վտանգավոր իրավիճակներում: Դեռահասներն այս քննարկումների հիման վրա կարող են գալ այն եզրահանգմանը, որ սեռական հարաբերությունները հասունություն և երկկողմանի ցանկություն են պահանջում և չեն կարող պարտադրվել շրջապատի կամ զուգընկերոջ ճնշման ներքո: Սեռական դաստիարակությունը հատկապես կարևորվում է մեր օրերում, երբ նկատվում է սեռավարակներով հիվանդացության և ՄԻԱՎ վարակի դեպքերի աննախադեպ աճ: Երբ զուգընկերներն անտեղյակ և անփորձ են, զգալիորեն մեծանում է տարաբնույթ վտանգների՝ ներառյալ ՄԻԱՎ-ով և սեռավարակներով վարակվելու, նաև՝ անցանկալի հղիության հավանականությունը: Դաստիարակության համակարգը պետք է նպատակաուղղված լինի զանազան գայթակղությունների հանդեպ վաղ տարիքից ուժեղ ներքին դիմադրություն մշակելուն:

Սեռական դաստիարակությունը բավական լայն հասկացություն է, որն իր մեջ ներառում է և՛ բուն սեռական զարգացումը, հասունացումը, և՛ սեռականությունը, և՛ սեռին պատկանող համապատասխան վարքագիծը, սիրո արտահայտությունները, անձի ներդաշնակ և լիարժեք զարգացումը, միջանձնային հարաբերությունների դրսևորումը, սեռական հիգիենայի հիմունքները: Սեռական դաստիարակությունը սկսվում է երեխայի ծննդյան օրվանից ընտանիքում, շարունակվում է դպրոցում: **Սեռական դաստիարակությունը ոչ միայն արգելքներն են կամ առաջին սեռական փորձի բացասական հետևանքների կանխարգելումը, այլև մեծահասակների և հանրության բարոյական պահվածքն ու ազդեցությունն է:**

Ընդհանուր առմամբ սեռական դաստիարակության նպատակներն են.

- Հասուն լիարժեք անձի ձևավորում,
- Սեքսուալ վարքագծի ընդունելի դրսևորում,
- Արժեքային համակարգի ձևավորում,
- Անցանկալի հղիության, սեռավարակների կանխարգելում,
- Նախապատրաստում ընտանեկան կյանքին:

Նույն մտահոգությունը վերաբերում է դեռահասների կողմից տարբեր նյութերի՝ ծխախոտի, ակոհոլի, թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի գործածմանը: Դեռահասները խոցելի են, քանի որ կախվածություն առաջացնող նյութերի վնասակար և վտանգավոր ազդեցությունների և հետևանքների վերաբերյալ չունեն բավարար տեղեկացվածություն: Ուստի «Առողջ ապրելակերպն» ունի կարևորագույն առաքելություն. կանխարգելել դեռահասների՝ հոգեներգործուն նյութերի առաջին անգամվա օգտագործումը, և դրան հասնել ոչ թե նրանց մեջ «վախ սերմանելով», այլ հասնելով այն բանին, որ թմրամիջոցներին «ոչ» ասելը լինի գիտակցված որոշում:

Առողջ ապրելակերպի և սեռական դաստիարակության ընդգրկումը կրթական ծրագրերում նման է առողջությանը սպառնացող վարակիչ հիվանդությունների դեմ համընդհանուր պատվաստմանը՝ այն կարող է դեռահասներին և երիտասարդներին պաշտպանել անխոհեմ վարքագծի հետևանքներից, ինչպես նաև՝ նախապաշարմունքներից ու մոլորություններից և հետագա կյանքում դառնալ նրանց առողջության գրավականը:

## ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՀԱՄԱՐ ԸՆՏՐՎԱԾ ՄԵԹՈԴԸ

Դասավանդումն ավանդաբար առավել հաճախ հենվել է դասախոսության վրա: Դասախոսությունն ապահովում է համեմատաբար կարճ ժամանակամիջոցում մեծ ծավալի նյութի հաղորդում: Սակայն, այս դեպքում յուրացումը տուժում է, քանի որ պասիվ ունկնդրի ուշադրության կենտրոնացումն աստիճանաբար թուլանում է: Համարվում է, որ լսածի 50%-ն անմիջապես մոռացվում է, հատկապես, եթե դասախոսությունը կարդացվում է միապաղաղ ձայնով: Բացի այդ, դասախոսը որևէ միջոց չունի պարզելու, թե իր հաղորդածն ինչ չափով է յուրացվել: Եթե ուսուցումը չափից ավելի է հենվում հիշողության վրա, այն դատապարտված է ձախողման: Մինչդեռ փորձը և հետազոտությունները վկայում են, որ ամենից լավ տպավորվում են այն գիտելիքները, որոնց համար ինքներս ենք ջանք գործադրել: Մարդիկ ավելի լավ են սովորում, երբ զգում են, որ իրենք են կառավարում սովորելու գործընթացը և ունեն սովորելու շարժառիթներ:

Դասավանդումն ինտերակտիվ մեթոդով անցկացնելիս դասավանդողը կենտրոնական դեմքից վերածվում է օժանդակողի և ուղղություն ցույց տվողի: Նրա նպատակն է՝ լսարանում ստեղծել սովորելու համար առավել նպաստավոր՝ փոխադարձ վստահության մթնոլորտ: Անմիջական, անբռնազբոս, ինքնավստահ, բայց և նրբանկատ, խրախուսող ուսուցիչը նպաստում է երեխաների խանդավառ, անկաշկանդ լինելուն՝ ապահովելով ակտիվ ներգրավվածություն: Լսարանում փոխադարձ վստահության մթնոլորտի ապահովումն էլ ավելի է կարևորվում խնդրո առարկա դասընթացի ժամանակ:

Սովորողների յուրացումը խթանելու համար հարկավոր է.

- Ապահովել, որպեսզի նրանք իրենց զգան ներգրավված և կարևորված: Սա նրանց սովորելու շարժառիթ կտա:
- Օգնել գիտակցել ուսուցանվող նյութի կարևորությունը: Նրանք պետք է հավատան, որ սովորելու համար առավել նպաստավոր՝ փոխադարձ վստահության մթնոլորտ: Անմիջական, անբռնազբոս, ինքնավստահ, բայց և նրբանկատ, խրախուսող ուսուցիչը նպաստում է երեխաների խանդավառ, անկաշկանդ լինելուն՝ ապահովելով ակտիվ ներգրավվածություն: Լսարանում փոխադարձ վստահության մթնոլորտի ապահովումն էլ ավելի է կարևորվում խնդրո առարկա դասընթացի ժամանակ:
- Հարգել և խրախուսել սովորողների անհատականությունը:
- Նոր նյութ մատուցելիս ապահովել շարունակականությունը՝ այն կապելով արդեն յուրացված տեղեկություններին և հմտություններին:

Գործնական վարժություններով հագեցված դասերը կնպաստեն յուրացրածը հետագայում կիրառել կարողանալուն՝ կոնկրետ իրավիճակներին հարմարեցնելով:

Ցանկացած դասի ընդհանուր նպատակն է.

- սովորելու շարժառիթներ տալ,
- տեղեկություն տալ,
- խթանել միտքը,
- դիրքորոշում ձևավորել,
- ապահովել հետաքրքիր ժամանց:





## ՄԻ ՔԱՆԻ ԽՈՐՀՈՒՐԴ ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ՄԵԹՈԴՈՎ ԱՇԽԱՏՈՂ ՌԻՍՈՒՑԶԻՆ

Ուսուցման, ինչպես և մարդկային փոխհարաբերությունների զարգացման հիմքում ընկած են արդյունավետ հաղորդակցումը և ինֆորմացիայի ազատ փոխանակումը:

Արդյունավետ հաղորդակցման կարևորագույն նախապայման է լսել կարողանալը.

- թույլ տվեք, որ մարդը խոսի: Կարելի է հետաքրքրությունն ու մտահոգությունն արտահայտել ոչ խոսքային վարքագծով:
- կարճ արտահայտություններով քաջալերեք խոսողին՝ ցույց տալով, որ ըմբռնել եք ասածը, օրինակ՝ «Ըհր», «հըմմ», «հասկանալի է»:
- գործածեք արտահայտություններ, որոնք անծին կքաջալերեն ընդարձակվել տվյալ նյութի շուրջ, օրինակ՝ «Ես կցանկանայի ավելին լսել», «Իսկապես», «Ինչ եք ասում», «Ա՛յ քեզ բան»...:

Լսարանի արձագանքին ուշադիր լինելով՝ իրազեկ կլինեք, թե քննարկվող հարցերը որքանով են ընկալվել: Աշխատեք ըմբռնել ենթատեքստը, բաց մի թողեք հնչած նոր գաղափարները կամ անսովոր ընկալումները, որսացեք թաքնված լարվածությունը կամ շփոթությունը, և, որ ամենակարևորն է, աշխատեք կառավարել Ձեր հույզերը. քննադատության հանդիպելիս մարդիկ հակված են պաշտպանական դիրք գրավելու: Զգույշ եղեք՝ ժխտական խոսքային կամ ոչ խոսքային ակնարկներով (օրինակ՝ անհամբերություն կամ կասկածամտություն ցույց տալով) չկաշկանդելու մասնակիցների ազատ արտահայտվելը:

Դասավանդողի համար ձայնի տոնը նույնքան կարևոր է, որքան գործածած բառերը: Ձայնն արտահայտիչ դարձնելով, խանդավառություն ու հետաքրքրություն ցուցաբերելով՝ կարելի է ստեղծել սովորելու համար հաճելի մթնոլորտ: Սակայն, պետք է իմանալ, որ ինչպես շարժուձևը, այնպես էլ ձայնի բարձրությունն ու ելևէջները կարող են արտահայտել ավելին, քան մենք ցանկանում ենք, այդ թվում՝ բացասական հույզերն ու լարվածությունը: Կոպիտ կամ հովանավորող-գիջողամիտ տոնը կարող է նույնքան վրդովեցուցիչ ու վիրավորական լինել, որքան որ քննադատական դիտողությունը:

### ԱՐՁԱԳԱՆՔՆԵՐԻ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Երբ սովորողները որևէ բան լավ են անում, իսկ Դուք այդ չեք նկատում, ապա նրանք ի վիճակի չեն լինի իրենց կատարածն ամրապնդել: Նրանց ջանքերը չգնահատելով և աննրբանկատ քննադատությամբ՝ հեշտ է նաև վիրավորելը:

- **Արձագանքեք հնարավորինս շուրջ:** Մի սպասեք, մինչև սխալը կամ հաջողությունը կրկնվի:
- **Դիպրոդությունները սահմանափակեք** լավ կամ վատ կատարման միայն երկու կամ երեք կողմի շուրջ: Անհնար է միանգամից մեծ ծավալի տեղեկություն յուրացնելը:
- **Սխալներն անմիջապես ինքներդ մի՛ ուղղեք:** Միշտ էլ մեծ գայթակղություն կա ուղղակիորեն օգնելու և ցուցադրելու Ձեր իմացածը: Սակայն, նման օգնությունը կախվածություն է առաջացնում: Դասավանդողի համար ամենից դժվար բանը լուռ մնալն է և մասնակիցներին թույլ տալը, որ իրենք կատարելով սովորեն: Դա ավելի երկար կտևի, բայց և յուրացումն ավելի արդյունավետ կլինի:
- **Գովեք**, նախքան ժխտական դիտողություններ անելը: Որքան էլ կատարումը վատ լինի, կլինի մի բան, որն արժանի է գովեստի: Ամրապնդեք մասնակիցների ինքնագնահատանքը:
- **Քննադատեք կատարումը և ոչ թե անձին:** Այնպես արեք, որ քննադատությունը չվիրավորի արժանապատվությունը, այլ խրախուսի ուղղել սխալը:

Դասավանդողը պետք է փորձի լսարանում համերաշխ, համագործակցային մթնոլորտ ստեղծել, սա կնպաստի ուսուցման արդյունավետությանը:

Ինտերակտիվ մեթոդով աշխատելիս, աշխատանքի տեսակից կախված, հնարավոր է հարկ լինի պարբերաբար փոփոխել մասնակիցների նստելու կարգը: Ներկայացնում ենք մասնակիցներին նստեցնելու մի քանի ձև.

I. Շարքերով



II. Խմբերով՝ առանձին սեղանների շուրջ

III. Աթոռների շրջան կամ կիսաշրջան

Նստելու կարգը փոփոխելով՝ կպահպանեք մասնակիցների ակտիվությունը:

## ՄԵԹՈԴՆԵՐ ԵՎ ՀՆԱՐՔՆԵՐ

Դասավանդման ժամանակ օգտագործվող բազմաթիվ մեթոդներից յուրաքանչյուրն իր տեղն ունի, իր առավելություններն ու թերությունները: Լավագույնը տարբեր մեթոդների համադրումն է, որը նաև ապահովում է դասի տեմպի փոփոխությունը՝ սովորողների հետաքրքրվածությունը չթուլացնելու երաշխիք ստեղծելով: Սա դասն ավելի հետաքրքիր և պակաս հոգնեցուցիչ է դարձնում դասավանդողի համար ևս:

### Աշխատանք խմբերով

Ինտերակտիվ ուսուցման ժամանակ առավել հաճախ կիրառվող հնարքներից է խմբերով աշխատանքը: Քննարկումից հետո յուրաքանչյուր խմբից մեկ անդամ կարող է իրենց աշխատանքի արդյունքները ներկայացնել դասարանին: Խմբերը կարող են բաղկացած լինել գույգերից, եռյակներից կամ ավելի մեծ թվով անդամներից՝ կախված աշխատանքի բնույթից: Սա գրեթե բոլորին կարծիք արտահայտելու հնարավորություն է տալիս: Խմբերում գլուխ գլխի տված աշխատելիս սովորողներն ի վիճակի են լինում մտքեր փոխանակել և հիմնվել իրենց՝ ընդհանուր, հավաքական փորձի վրա: Այս մեթոդը նրանց հնարավորություն է ընձեռում արդյունքում ավելի լավ յուրացնել մատուցված նյութը: Խմբային աշխատանքի ընթացքում ծնվում են բազմաթիվ գաղափարներ, դիտարկումներ և կարծիքներ, որոնցից կարևորագույններն ամփոփ ներկայացվում են դասարանին:

Խմբային աշխատանքի ընթացքում դասավանդողը պետք է հետևի ժամանակին և ապահովի, որպեսզի բոլոր խմբերը հասցնեն ներկայացնել իրենց արդյունքը:

### Մտքերի տարափ

Մտքերի տարափի նպատակը ստեղծագործական մտածողությունը քաջալերելն է: Այն նոր, պայծառ գաղափարներ արագ բացահայտելու լավագույն եղանակներից է: Ոչ մի գաղափար, որքան էլ խենթ լինի, չպետք է անտեսվի կամ մերժվի:

Հնչած գաղափարները գրի են առնվում գրատախտակին, ճիշտ և ճիշտ այնպես, ինչպես որ արտահայտվել են: Մտքերի տարափը սովորաբար առաջացնում է աշխուժություն և լիցքավորում է մասնակիցներին՝ ներգրավելով նույնիսկ երկչոտներին:

Մտքերի տարափը կարելի է ամփոփել՝ քննարկելով ներկայացված տարբերակները և ընդհանրացնելով, այնպես, որ դրանք դառնան ավելի շուտ խմբինը, քան՝ անհատներինը: Ի տարբերություն խմբերով աշխատանքի՝ մտքերի տարափը կարող է հաջողությամբ կիրառվել խոշոր խմբերում, այն ավելի քիչ ժամանակ է պահանջում:

### Իրավիճակների վերլուծություն

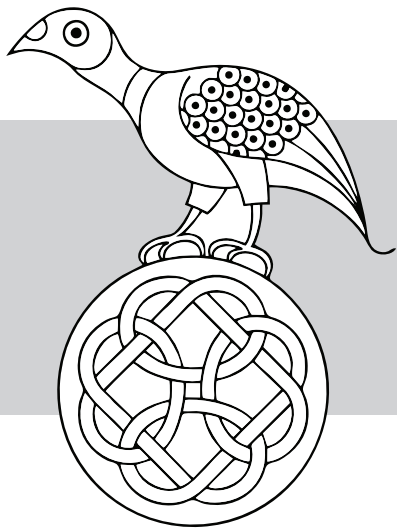
Իրավիճակի վերլուծությունը ներառում է որևէ միջադեպի կամ իրադրության ներկայացում և վերլուծություն, որը պատահել է կամ կարող էր պատահել: Այս հնարքն օգնում է կողքից նայել այն իրավիճակներին, որոնցում իրենք կարող են հայտնվել, կամ հայտնվել են, և այլ տեսանկյունով վերլուծել դրանք:

Դասավանդողը վարժությունները տեսնում է բոլորովին այլ կերպ, քան՝ սովորողները: Նրանք չգիտեն՝ ինչ սպասեն վարժությունից, կամ որն է այս կամ այն վարժության նպատակը: Կարևոր է հստակ և մանրակրկիտ բացատրել վարժության ընթացքում իրենց անելիքները:

Վարժությունն ավարտելուց հետո բավարար ժամանակ թողեք ամփոփիչ քննարկման համար: Մասնակիցներին Ձեր եզրահանգումները պարտադրելու փոխարեն, իրենց սեփականը ձևավորելու հնարավորություն տվեք: Հարցերը նախօրոք պատրաստեք:

Հիշեք, որ առաջնահերթն աշխատանքի ոչ թե քանակն, այլ որակն է: Եթե ժամանակը սահմանափակ է, ավելի լավ է լիարժեք կատարել մեկ վարժություն, քան երեքը՝ հապճեպ:





Ց-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ





# ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ: ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

## ԴԱՍ 1. ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՐՊԵՍ ԿՅԱՆՔԻ ԱՐԺԵՔ

*Առողջությունը դեռևս ամեն ինչ չէ,  
սակայն, ամեն ինչ ոչինչ է, եթե չկա առողջություն:  
Շոպենհաուեր*

### ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Օգնել հստակեցնել և վերաարժևորել սեփական դիրքորոշումը կյանքի արժեքների վերաբերյալ՝ դիտարկելով առողջությունը որպես կարևոր արժեք: Մտորել առողջությունը պայմանավորող գործոնների շուրջ:

### ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 1

#### Պարագաները

Չկան:

#### Ընթացքը

Ուսուցիչն առաջարկում է մտքերի տարափով թվարկել, թե ինչն են իրենց կյանքում առավել կարևորում և թվարկածը գրի է առնում գրատախտակին: Ուսուցիչը հարցերով խթանելով՝ ուղղորդում է, որ ստորև ներկայացված արժեքներն էլ հնչեցվեն: Թվարկածը սյունակով գրի է առնում գրատախտակին՝ բացատրելով, որ հանգամանքներից կախված՝ կյանքի տարբեր փուլերում դրանց առաջնահերթությունը կարող է յուրաքանչյուրի համար փոփոխվել: Այնուհետև խնդրում է թղթի վրա սյունակով արտագրել դրանք՝ առաջարկելով ծանոթանալ և առանց շտապելու, ծանրութեթև անելով համարակալել ըստ առաջնահերթության՝ իրենց համար առավել կարևոր 5 արժեքի դիմաց գրելով «1» և շարունակել համարակալել՝ ըստ առաջնահերթության նվազման: **Աշակերտների աշխատելու ընթացքում ուսուցիչը գրատախտակին գրված սյունակի դիմաց սանդղակ է գծում՝ 1-ից 5-ը համարակալելով (տես գծագիրը).**

#### Օրինակ

Արժեքներ	1	2	3	4	5
Նյութական ապահովվածությունը					
Սիրած գործ ունենալը					
Ազատությունը					
Ընտանիք ունենալը					
Առողջությունը					
Կրթությունը					
Առողջ շրջակա միջավայրը					
Երջանկությունը					
Հայրենիքը					
Սիրելի և սիրվելը					



Երբ աշակերտներն ավարտում են աշխատանքը, ուսուցիչը հերթով կարդում է թվարկված արժեքները, յուրաքանչյուրի համար հարցնելով, թե քանի հոգի են այն առաջին (երկրորդ, երրորդ, չորրորդ, հինգերորդ) տեղում դասել, և աշակերտների թիվը գրանցում է սանդղակի համապատասխան սյունակում:

### **Քննարկման հարցեր.**

- Կան արժեքներ, որ կցանկանայիք ավելացնել:
- Հեշտ էր, արդյոք, ընտրություն կատարելը: Ինչ դժվարություններ ունեցաք:

Այնուհետև ուսուցիչը խնդրում է ևս մեկ անգամ անդրադառնալ արժեքներին՝ դրանց մեջ առանձնացնելով «Առողջությունը», փորձել փոխադարձ կապեր գտնել վերջինիս և մյուս արժեքների միջև՝ որքանով են մեկը մյուսով պայմանավորված: Ներկայացնել՝ հիմնավորելով:

### **Ամփոփիչ հարց.**

- Ինքներդ Ձեզ համար նոր բացահայտումներ արեցի՞ք: Պարզաբանե՞ք:

## **ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 2**

### **Պարզաբաները**

«Առողջ մարդ եմ փնտրում» հարցաթերթեր՝ խմբերի թվով:

### **Ընթացքը**

Դասարանը բաժանվում է 3 հոգանոց խմբերի, խմբերը մեկական թերթիկ են ստանում: Ուսուցիչը բացատրում է, որ ամեն խմբից մեկ ներկայացուցիչ, դասասենյակում շրջելով, պետք է մոտենա ընկերներին՝ փորձելով գտնել, թե նրանցից ով հարցաթերթի որ հարցին կարող է դրական պատասխան տալ: Դրական պատասխան տվողների անունները գրանցում են համապատասխան հարցերի դիմաց: Յուրաքանչյուրի անունը միայն մեկ անգամ կարող է գրվել տվյալ հարցաթերթում: Մասնակիցները կարող են իրենց պատասխանները մանրամասնել, դրանք հաստատող լրացուցիչ օրինակներ բերել կամ իրենց կարծիքն ու տպավորությունը, վերաբերմունքն արտահայտել:

Շուրջ 5 րոպեից, երբ հարցաթերթերը բավարար լրացված են, աշակերտները խմբվում են ու քննարկում, թե միմյանց միջև ինչ ընդհանրություններ գտան, ինչպես նաև վերլուծում են փոխանակած տեղեկությունները: Վարժությունն առողջությունը պայմանավորող բազմաբնույթ գործոնների շուրջ խոսք բացելու հնարավորություն է ընձեռում: Ուսուցիչն առաջարկում է անհատապես անդրադառնալ թերթիկի հարցապնդումներին և մտովի փորձել վերլուծել, թե դրանցից քանիսին իրենք դրական պատասխան կտային և քանիսի ուղղությամբ դեռ անելիք ունեն:

- Հարցապնդումներից որո՞նք եք առավել կարևոր համարում առողջության տեսանկյունից:
- Ինչպիսի փոխադարձ կապեր կարող եք մատնանշել դրանց միջև:





**ԱՌՈՂՋ ՄԱՐԴ ԵՄ ՓՆՏՐՈՒՄ**

1. Արդյո՞ք դու կանոնավոր կերպով մարզվում ես...
2. Արդյո՞ք դու բազմազան սնունդ ես օգտագործում և ռեժիմով ես սնվում ...
3. Արդյո՞ք դու կարողանում ես տիրապետել քո հույզերին ...
4. Արդյո՞ք դու ֆիզիկապես լավ վիճակում ես գտնվում ...
5. Արդյո՞ք դու վերջին մեկ տարում չես հիվանդացել ...
6. Արդյո՞ք դու նախընտրում ես ակտիվ ժամանցը ...
7. Արդյո՞ք դու վերջերս քեզ երջանիկ ես զգացել ...
8. Արդյո՞ք դու վնասակար նյութեր չես օգտագործում ...
9. Արդյո՞ք դու լավ հիշողություն ունես...
10. Արդյո՞ք դու բավարար ես քնում ...
11. Արդյո՞ք դու հոգ ես տանում քո արտաքինի մասին ...
12. Արդյո՞ք դու կաշկանդված չես և վստահում ես սեփական ուժերիդ ...



## ԴԱՍ 2. ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ

<b>ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>
<p>Վերհանել հասարակության և անհատի առողջությունը պայմանավորող գործոնները: Դիտարկել դրանք ըստ առաջնահերթության: Կարևորել պատասխանատու վարքագծի դերն առողջության համար:</p>
<b>ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ</b>
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>Նախօրոք պատրաստած «Առողջության վրա ներազդող գործոնները» ցանկեր՝ խմբերի թվով:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Դասարանը բաժանվում է 4-5 հոգանոց խմբերի և յուրաքանչյուր խումբ ստանում է «Առողջության գործոնները» ցանկ: Նրանց հանձնարարվում է քննարկել ցանկում նշված գործոններից յուրաքանչյուրը և դրանք դասավորել ռոմբաձև.</p> <div style="text-align: center;"> <p>I</p> <p>II                      II</p> <p>III                      III                      III</p> <p>IV                      IV</p> <p>V</p> </div> <p>Ամենից համոզիչ կամ ծանրակշիռ թվացող գործոնը դրվում է ռոմբի գագաթում, երկրորդ շարքում դրվում են հաջորդ երկու՝ կարևորությամբ հավասար թվացող գործոնները և այլն: Ավարտելով՝ խմբերը ներկայացնում են իրենց աշխատանքները և փորձում են քննարկելով, փաստարկելով՝ ընդհանուր համաձայնության գալ:</p> <p>Քննարկման ընթացքում ուսուցչից ակնկալվում է աշակերտների ուշադրությունն ուղղորդել «Պատասխանատու վարքագիծ» գործոնի վրա: Ի տարբերություն մյուս գործոնների՝ այն ամբողջապես կախված է անհատից և առավել ենթակա է կառավարման:</p>







ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ ԱԶԴՈՂ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ.

- Կրթություն
- Իրազեկվածություն
- Աղքատություն
- Պատասխանատու վարքագիծ
- Սնունդ, սննդի հասանելիություն
- Մարզանք
- Շրջակա և սոցիալական միջավայր
- Ապրելու և աշխատանքի պայմանները
- Ժառանգականություն
- Վնասակար սովորություններ
- Հոգեվիճակ



## **Ամփոփում**

Վարժությունն ուսուցիչն ավարտում է ամփոփումով:

Առողջությունը սահմանվում է որպես ֆիզիկական, հոգեբանական, սոցիալական լիակատար բարեկեցություն, ոչ միայն հիվանդությունների և հաշմանդամության բացակայություն:

Առողջ ապրելակերպն այնպիսի վարքագծի դրսևորում է, որը նպաստում է մարդու հիմնական կարիքների բավարարմանը և ընդհանուր բարեկեցությանը:

Մարդու վրա ազդող գործոններից կարևորագույնն են համարվում առողջ կենսակերպը և վարքագիծը: Ապացուցված է, որ առողջությունը 20% պայմանավորված է ժառանգականությամբ, 20%՝ արտաքին միջավայրի ազդեցությամբ, 10%-ը կախված է առողջապահական համակարգի գործունեությունից, իսկ 50%՝ մարդու կենսակերպից:

Ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության՝ ոչ վարակիչ հիվանդությունների (դիաբետի, սրտանոթային հիվանդությունների, չարորակ նորագոյացությունների և այլն) առաջացման պատճառ են հանդիսանում անհատի վարքագծային գործոնները, մասնավորապես՝ անառողջ սնունդը, ցածր ֆիզիկական ակտիվությունը, ալկոհոլի չարաշահումը, ծխախոտի օգտագործումը:

*Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներն են.*

- ռացիոնալ սննդակարգը,
- կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվությունը,
- անվտանգ և պատասխանատու վարքագիծը (տանը և կենցաղում, փողոցում և դպրոցում),
- վնասակար սովորություններից հրաժարումը (ծխախոտի, ալկոհոլի, թմրամիջոցների օգտագործում),
- օրվա ռեժիմի պահպանումը և բավականաչափ քունը,
- հիգիենայի կանոնների պահպանումը,
- կոփումը,
- բարենպաստ հոգեկան վիճակը՝ դրական տրամադրությունը, սթրեսների հաղթահարումը և այլն:





## ԴԱՍ 1. ՍՆՆԴԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ, ՌԱՑԻՈՆԱԼ ՍՆՆԴԱԿԱՐԳ

### ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Օգնել գիտակցել ռացիոնալ սննդակարգի կարևորությունն օրգանիզմի համար:

Ծանոթացնել սննդի բաղադրիչների, մարդու օրգանիզմի համար դրանց նշանակության և դերի հետ:

### ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

#### **Պարագաները**

Յուրաքանչյուր խմբին «Ռացիոնալ սննդակարգ» տեքստի օրինակ և «Սննդի բաղադրիչներ»-ից մեկի վերաբերյալ տեքստ:

#### **Ընթացքը**

Դասարանը բաժանվում է վեց խմբի և բաշխվում են պարագաները:

Յուրաքանչյուր խմբի հանձնարարվում է ծանոթանալ «Ռացիոնալ սննդակարգ» և սննդի բաղադրիչներից մեկի վերաբերյալ տեքստերին: Խումբն իրեն հանձնարարված նյութերին ծանոթանալուց հետո պետք է փորձի մյուս խմբերին ներկայացնել տվյալ սննդային բաղադրիչն առողջության համար կարևորության տեսանկյունից, ինչպես նաև հարցեր մշակի, որոնց միջոցով կարելի է պարզել, թե որքանով են դասընկերներն ընկալել նյութը:

Խմբերն իրենց ներկայացումն առավել պատկերավոր դարձնելու համար կարող են պատահապատաստել:

Խրախուսվում են այն խմբերը, որոնց մատուցած նյութն առավել լավ է ընկալվել դասարանի կողմից:

Հնարավորության դեպքում դիտում են կրթական ֆիլմ [https://www.youtube.com/watch?v=69\\_Nz8VReKw](https://www.youtube.com/watch?v=69_Nz8VReKw) և [www.teenslive.am/resource](http://www.teenslive.am/resource) բաժնի համապատասխան նյութերը:





### ՌԱՑԻՈՆԱԼ ՄՆՆԴԱԿԱՐԳ

Բալանսավորված (հաշվեկշռված) և օրգանիզմի պահանջներին համապատասխանող սնուցումը մարդու գոյատևման, աճի և զարգացման, հիվանդությունների կանխարգելման և առողջության պահպանման գրավականն է: Սննդի միջոցով մարդը ստանում է օրգանիզմին անհրաժեշտ սպիտակուցները, ածխաջրատները, ճարպերը, վիտամինները, ջուրը, հանքային նյութերը և միկրոտարրերը:

Բազմազան, բավարար քանակի սննդանյութեր (սպիտակուցներ, ածխաջրատներ և ճարպեր) պարունակող, վիտամիններով և հանքային նյութերով հարուստ, ճիշտ ռեժիմով ընդունված սնունդն առողջ սնուցման հիմքն է: Առողջ սննդակարգը նպաստում է առողջության ամրապնդմանն ու հիվանդությունների կանխարգելմանը:

Դեռահասային տարիքում աճող օրգանիզմի սպիտակուցի պահանջն առավելագույնն է, իսկ ընդհանուր էներգետիկ պահանջը կախված է դեռահասի աճի արագությունից և ֆիզիկական ակտիվության ինտենսիվությունից: Բացի սննդի որակական կազմից՝ կարևոր է նաև սննդի ընդունման որոշակի հաճախականությունը և քանակական ճիշտ բաշխումն օրվա ընթացքում:

Ռեժիմով սնվելն ապահովում է մարսողական համակարգի կողմից սննդանյութերի արդյունավետ յուրացումը և նյութափոխանակությունը: Աղետամոքսային համակարգում հավասարաչափ ծանրաբեռնվածություն ստեղծելու համար ֆիզիոլոգիապես հիմնավորված է համարվում օրական 4-5 անգամյա սնվելու ռեժիմը՝ 3-4 ժամ ընդմիջումներով: Սննդի ընդունման միջև ընդմիջումները չպետք է լինեն մեծ: Սննդի քանակական բաշխումը խորհուրդ է տրվում կատարել հետևյալ կերպ. առաջին նախաճաշին ընդունել օրական սննդաբաժնի (ըստ կալորիականության) 25%-ը, երկրորդ նախաճաշին՝ 15%-ը, ճաշին՝ 35%-ը, ընթրիքին՝ 25%-ը: Խորհուրդ է տրվում սնունդ ընդունել ոչ ուշ, քան քնելուց 2-3 ժամ առաջ:

**Որպեսզի օրգանիզմը ստանա իրեն անհրաժեշտ նյութերը, սնունդը պետք է բազմազան լինի: Միօրինակ սնունդը կարող է հանգեցնել մի շարք հիվանդությունների, որոնք առաջացել են այս կամ այն սննդանյութի անբավարարությունից: Բնության մեջ չկան այնպիսի մթերքներ, որոնք բավարար քանակությամբ պարունակեն մարդուն անհրաժեշտ բոլոր սննդանյութերը: Սակայն, մթերքների մեծ մասը պարունակում են միաժամանակ մի քանի սննդանյութեր: Ռացիոնալ սնվել նշանակում է պահպանել հետևյալ սկզբունքները.**

- բազմազանություն,
- չափի զգացում,
- ռեժիմ:





### ՄՆՆԴԻ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐԸ

Սննդամթերքում պարունակվող սպիտակուցները հանդիսանում են օրգանիզմի հիմնական կառուցվածքային բաղադրիչը, ինչպես նաև հորմոնների, ֆերմենտների, հակամարմինների սինթեզի հիմնական շինանյութը:

**Սպիտակուցներն** անհրաժեշտ են մկանների, ինչպես նաև ոսկրերի, մաշկի, նյարդերի, արյան, գլխուղեղի, սրտի և այլ օրգանների հյուսվածքների և բջիջների նորացման համար և մտնում են դրանց կառուցվածքի մեջ:

Տարբերում ենք բուսական և կենդանական ծագման սպիտակուցները: Ընդունած սպիտակուցի 60%-ը պետք է կազմի կենդանական ծագման սպիտակուցը, որտեղ պարունակվում են անփոխարինելի ամինաթթուներ: Կենդանական սպիտակուցների աղբյուր են միսը, ձուկը, ձուն, կաթը և կաթնամթերքը:

Բուսական ծագման մի շարք մթերքներ ևս պարունակում են տարբեր անփոխարինելի ամինաթթուներ: Դրանցից են՝ ընկուզեղենը, լոբին, սիսեռը, սոյան, հնդկաձավարը, վարսակը և սնկերը: Բուսական մթերքներից լիարժեք սպիտակուց պարունակում է միայն սոյան, մնացած բոլոր սննդային խմբերը, ներառյալ հացահատիկները՝ պարունակում են այս կամ այն անփոխարինելի ամինաթթուներ, այդ իսկ պատճառով բուսակերներին խորհուրդ է տրվում հատուկ կերպով համատեղել տարբեր բուսական մթերքներ:

Սպիտակուցային անբավարարության ժամանակ ընկնում է մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակությունը, դանդաղում է օրգանիզմի աճն ու զարգացումը, վատթարանում է հիշողությունը և աշխատունակությունը:

Սպիտակուցների չարաշահումը ևս կարող է բացասաբար անդրադառնալ նյութափոխանակության վրա:

**Ածխաջրատները** հանդիսանում են էներգիայի հիմնական և ամենից դյուրին յուրացվող աղբյուրը: Անհրաժեշտ են օրգանիզմում տեղի ունեցող բոլոր գործընթացների, մկանների, կենտրոնական նյարդային համակարգի, սրտի, լյարդի և այլ օրգանների գործունեության համար, ակտիվացնում են աղիների գործունեությունը, հանդիսանում են նաև կարևոր կառուցողական նյութ: Որոշակի պայմաններում ածխաջրատները կարող են փոխակերպվել ճարպի և կուտակվել օրգանիզմում որպես պաշար:

Ածխաջրատները լինում են պարզ (շաքար) և բարդ կառուցվածքով (օսլա): Պարզ ածխաջրատներ պարունակում են մրգերը, կաթը և կաթնամթերքը, քաղցրավենիքը, քաղցր գազավորված ըմպելիքները: Բարդ ածխաջրատների աղբյուր են հանդիսանում հացահատիկները, լոբազգիները, բանջարեղենը: Չյուրացվող ածխաջրատները պարունակվում են բուսական ծագման բջջանյութում, որն անհրաժեշտ է աղիների կանոնավոր աշխատանքի և միկրոֆլորայի կարգավորման, ինչպես նաև որոշ կարևոր նյութերի սինթեզման համար: Մեծ քանակությամբ բջջանյութ պարունակվում է ցորենի թեփի մեջ՝ 2-րդ կարգի ալյուրից պատրաստված հացում և անմշակ հացահատիկներում, ձավարեղենում, ընկուզեղենում, լոբազգիներում, հում բանջարեղենում և մրգերում:



### ՄՆՆԴԻ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐԸ

**Ճարպերը** հանդիսանում են ինչպես էներգիայի աղբյուր (ապահովում են 2,2 անգամ ավելի էներգիա, քան ածխաջրերն ու սպիտակուցները), այնպես էլ անփոխարինելի ճարպաթթուների աղբյուր, բջիջների և հյուսվածքների բաղկացուցիչ նյութ: Ճարպերի շնորհիվ սինթեզվում են սեռական հորմոնները, ուստի ճարպերը մեծ դեր են խաղում վերարտադրողական առողջության համար:

Գոյություն ունեն կենդանական և բուսական ծագման ճարպեր, հագեցած և չհագեցած ճարպեր: Օգտակար են համարվում չհագեցած ճարպերը, որոնց պարունակությունը բարձր է ձիթապտղի, քունջութի, արևածաղկի ձեթերում: Ձկնեղենը, նուշը, գետնանուշը, արևածաղկի սերմը, ընկույզը ևս հարուստ են չհագեցած ճարպերով:

«Տրանսճարպերը» (հատուկ քիմիական մշակում՝ հիդրոգենիզացում անցած բուսական յուղեր) ոչ միայն բարձրացնում են «վատ», վնասակար ճարպի մակարդակն արյան մեջ, այլ նաև նվազեցնում են «լավ», օգտակար ճարպի մակարդակը՝ նպաստելով աթերոսկլերոզի, սրտանոթային հիվանդությունների, քաղցկեղի և որոշ այլ հիվանդությունների առաջացմանը: Տրանսճարպերը ստացվում են բուսական ճարպերի հատուկ մշակման ճանապարհով, բավականին էժան են, լայնորեն օգտագործվում են «արագ սննդի» արտադրությունում և պարունակվում են մարգարինում, մայոնեզում, չիպսերում, վաֆլիներում, թխվածքաբլիթներում, կրեկերներում, պոնջիկներում և այլ պատրաստի մթերքներում: Որոշ երկրներում տրանսճարպերի կիրառումը սննդամթերքի արտադրությունում արգելված է:

Կենդանական ծագման (հագեցած) ճարպերը պարունակվում են կարագի, մսեղենի, կաթնամթերքների մեջ: Ճարպերն ապահովում են օրգանիզմում ճարպալույծ վիտամինների՝ A, D, E, F առկայությունը: Օրգանիզմի կողմից չյուրացված ճարպերը կուտակվում են ենթամաշկային բջջանյութում և կոչվում են պահեստային:

Սննդակարգում ճարպերի բացակայությունը կամ անբավարար քանակությունը կարող է խաթարել կենտրոնական նյարդային համակարգի, երիկամների, լյարդի և մաշկի ֆունկցիաները, թուլացնել դիմադրողականությունը, նվազեցնել սեռական հորմոնների սինթեզն օրգանիզմում, դանդաղեցնել օրգանիզմի աճը: Մինչդեռ ճարպերի, հատկապես հագեցած ճարպերի և տրանսճարպաթթուների չարաշահումը կարող է խաթարել նյութափոխանակությունը և ճարպակալման պատճառ դառնալ: Կենդանական և բուսական ճարպերը լրացնում են միմյանց: Օրվա ընդհանուր կալորիաների 20-35% ապահովվում է ճարպերի հաշվին:

#### Աղյուսակ. Հիմնական սննդանյութերից ստացված կալորիաների բաշխումը

Սննդանյութեր	Երեխաներ, մինչև 18 տարեկան	Մեծահասակներ, 18-ից բարձր
Սպիտակուցներ	10-30%	10-35%
Ածխաջրեր	45-65%	45-65%
Ճարպեր	25-35%	20-35%



## ՄՆՆԴԻ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐԸ

**Վիտամինները և հանքային նյութերը** սննդի պարտադիր բաղադրամասեր են, որոնք չեն հանդիսանում էներգիայի աղբյուր, սակայն, անհրաժեշտ են նյութափոխանակության համար՝ մասնակցելով բոլոր ֆիզիոլոգիական և կենսաքիմիական գործընթացներին:

**Վիտամին A-ն** անհրաժեշտ է աճի, մաշկի, լորձաթաղանթների և կանոնավոր տեսողության համար: Այն պարունակվում է լյարդի, ձվի, կարագի, կաթի մեջ: Պակասության դեպքում զարգանում է գիշերային կուրություն:

**Վիտամին D-ն** ապահովում է ոսկրերի ձևավորումը, կարգավորում է նյարդային և սրտանոթային համակարգի գործունեությունը, նյութափոխանակությունը և օրգանիզմի դիմադրողականությունը: Այն պարունակվում է լյարդի, ձկնեղենի, խավիարի, ձվի դեղնուցի, կարագի մեջ: **Վիտամին D-ի պակասի դեպքում խախտվում է կալցիումի և ֆոսֆորի յուրացումն օրգանիզմում, վաղ հասակի երեխաների մոտ զարգանում է ռախիտ, դանդաղում է աճը, խախտվում է կեցվածքը, դեֆորմացվում են ատամները, մեծահասակների մոտ ոսկրերը դառնում են փխրուն, զարգանում է օստեոպորոզ:** Վիտամին D-ի պակասը նպաստում է նաև ճարպակալման առաջացմանը:

**Վիտամին E-ն** հակաօքսիդանտ է, նպաստում է հյուսվածքների վերականգնմանը, անհրաժեշտ է սեռական գեղձերի նորմալ գործունեության համար, մասնակցում է ճարպերի նյութափոխանակությանը: Այն պարունակվում է ձեթերի, ընկուզեղենի, կանաչ տերևների, կանաչ ոլոռի մեջ: Վիտամին E-ի պակասը հանգեցնում է չբերության:

**Վիտամին K-ն** անհրաժեշտ է արյան մակարդման համար, պարունակվում է կանաչ տերևների, մասուրի, կանաչ թեյի, ընկույզի, կաղամբի մեջ:

**Վիտամին C-ն** կարգավորում է իմունային համակարգի գործունեությունը, ապահովում է դիմադրողականությունը, հյուսվածքների վերականգնումը, նպաստում է երկաթի յուրացմանը: Այն մեծ քանակությամբ պարունակվում է պղպեղի, մասուրի, հաղարջի, ցիտրուսային մրգերի, կաղամբի, մորու, ելակի մեջ:

**B խմբի վիտամինները** նպաստում են սպիտակուցների սինթեզին, ճարպերի և ածխաջրատների յուրացմանը, արյան կարմիր բջիջների կազմավորմանը, անհրաժեշտ են նյարդային և այլ համակարգերի գործունեության համար: Անբավարարության դեպքում նկատվում է ընկճվածություն, մկանային թուլություն, կենտրոնանալու և հիշողության վատթարացում, մաշկի չորություն, գլխապտույտներ, թուլություն: Պարունակվում են սև հացի, ձավարեղենի, լոբազգիների, անմշակ հացահատիկների, ձվի, մսեղենի մեջ: Ֆոլաթթուն անհրաժեշտ է աճի համար, նվազեցնում է հղիության ընթացքում նյարդային խողովակի արատների ռիսկը, պարունակվում է կանաչատերև բանջարեղենի մեջ:

Միաժամանակ բոլոր վիտամիններ պարունակող մթերք գոյություն չունի, և դրանց պահանջը բավարարելու միջոցը բազմազան սնունդն է:





## ՄՆՆԴԻ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐԸ

**Հանքային աղերը և միկրոտարրերը** մեծ դեր են խաղում հյուսվածքների կառուցման գործընթացում, կարգավորում են նյութափոխանակությունը, թթվահիմնային հավասարակշռությունը, մասնակցում են սպիտակուցների սինթեզին, ներզատիչ գեղձերի աշխատանքին: Բոլոր հանքային նյութերը և միկրոտարրերը (կալցիումը, երկաթը, ցինկը, սելենը, մագնեզիումը, յոդը, ֆտորը, կալիումը և այլն) շատ կարևոր են նյութափոխանակության համար: Օրգանիզմում դրանց անբավարարությունն առաջանում է հիմնականում մարսողական համակարգի ախտահարումների, միատեսակ սննդակարգի և տարբեր հիվանդությունների դեպքում:

Աճի և հասունացման հետ կապված ավելացած պահանջի պատճառով՝ դեռահասի սննդակարգում պարտադիր պետք է ընդգրկվեն երկաթով հարուստ մթերքները (երկաթի օրական պահանջը կազմում է 15-20 մգ.): **Երկաթի** պակասը նպաստում է սակավարյունության զարգացմանը, հատկապես երիտասարդ աղջիկների մոտ: Երկաթը պարունակվում է և՛ կենդանական, և՛ բուսական ծագման մթերքներում, սակայն, լավ է յուրացվում մսից, մսամթերքից, ձվի դեղնուցից:

**Կալցիումն** անհրաժեշտ է ոսկրերի և ատամների ձևավորման, մկանների և նյարդային համակարգի գործունեության, արյան ճնշման կարգավորման համար: Կալցիումի պահանջը (1-1.5գ/օր.) բավարարելու համար անհրաժեշտ է օգտագործել դեղին պանիր, կաթ և կաթնամթերք, ձկնեղեն, նուշ, քունջութ, սոյա:

**Մարդու օրգանիզմի 75% կազմում է ջուրը:** Ջուրը սննդի կարևորագույն բաղադրիչն է: Այն մտնում է բոլոր օրգանների և հյուսվածքների կազմի մեջ և հանդիսանում է այն միջավայրը, որում տեղի են ունենում բոլոր բիոքիմիական պրոցեսները: Սննդարար նյութերը և աղերն արյուն են ներթափանցում միայն լուծված վիճակում, իսկ ջուրը համարվում է ունիվերսալ լուծիչ: Ջուրն օրգանիզմում գոյանում է նաև սպիտակուցների, ճարպերի և ածխաջրատների օքսիդացման արդյունքում: Ջուրը կարգավորում է մարմնի ջերմաստիճանը, նպաստում է տոքսինների, օրգանիզմի նյութափոխանակության արգասիքների հեռացմանը մեզի և քրտնքի միջոցով: Մարդը քաղցին կարող է շատ ավելի երկար դիմանալ, քան՝ ծարավին: Երկարատև ջրազրկումից կարող է տուժել նյարդային համակարգը, արյան շրջանառությունը, շնչառությունը: Օրգանիզմի՝ ջրի 10-20%-ի կորուստը վտանգավոր է կյանքի համար: Դեռահասի և մեծահասակի ջրի օրական պահանջն է՝ շուրջ 2 լ:



## ԴԱՍ 2. ԷՆԵՐԳԻԱՅԻ ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՇՌՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՈՉ ՃԻՇՏ ՍՆՎԵԼՈՒ ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ

<b>ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>
<p>Օգնել գիտակցել ոչ ռացիոնալ սննդակարգի բացասական ազդեցությունը, տեղյակ լինել սննդային վարքագծի շեղումների և դրանց հետևանքների մասին, տարաբնույթ դիետաների վտանգների մասին:</p>
<b>ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ</b>
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>Երկու օրինակ «Եվգինեն» և «Վրույրը» պատմությունների, մեկական օրինակ տեղեկատվական թերթիկներ՝ «Առողջ սննդակարգի հիմնական մոտեցումները», «Ինչին կարող է հանգեցնել նիհարելու ցանկությունը», «Գիրություն», «Ֆիզիկական ակտիվության դերը», խմբերի թվով՝ «Սննդային բուրգ» և «Առողջ ափսե» թերթիկներ:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Ուսուցիչը հարցով դիմում է աշակերտներին.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ինչ հետևանքներ կարող է ունենալ ոչ ռացիոնալ սննդակարգը:</li></ul> <p>Մտքերի տարափոփ թվարկածն ուսուցիչը գրանցում է գրատախտակին:</p> <p>Այնուհետև դասարանը բաժանում է 2 խմբի և տալիս «Վրույրի օրը» նյութը, մյուս խմբին՝ «Եվգինեի օրը»: Խմբերին հանձնարարվում է ծանոթանալ նյութին և, օգտվելով առողջ ափսեից և սննդային բուրգից, դուրս բերել Վրույրի և Եվգինեի սխալները սնվելակարգում: Գու՛ցե նրանցից մեկը ճիշտ է սնվում: Այդ դեպքում ըստ բուրգի կամ ափսեի ցույց տալ օրինակելի քայլերը: Ուսուցիչն առաջարկում է երեխաներին ավելացնել ոչ ռացիոնալ սննդակարգի իրենց օրինակները:</p> <p>Խմբերի աշխատանքն ավարտելուց հետո յուրաքանչյուր խմբին տրվում է 4 տեղեկատվական թերթիկ՝ «Առողջ սննդակարգի հիմնական մոտեցումները», «Ինչին կարող է հանգեցնել նիհարելու ցանկությունը», «Ֆիզիկական ակտիվության դերը» և «Գիրություն»: Այնուհետև առաջարկվում է կազմել տեղեկատվական պաստառ և ներկայացնել:</p>



### ԵՎԳԻՆԵՒ ՕՐԸ

Եվգինեն սովորում է 9-րդ դասարանում: Առավոտյան արթնացավ, լոգանք ընդունեց, հագնվեց և առանց նախաճաշելու գնաց դպրոց: Թեև դպրոցը 1 կմ հեռու է տանից, նա ոտքով գնաց և 15 րոպեում հասավ դպրոց: Երկար դասամիջոցին նա ընկերուհիների հետ բուֆետ չգնաց, այլ կերավ տանից բերած խնձորը:

Երբ դպրոցից տուն եկավ, մայրիկն արդեն ճաշը պատրաստել էր, և միասին նստեցին ճաշելու: Եվգինեն կերավ հնդկաճավարով փլավ և հավի միս՝ մի կտոր սպիտակ հացով, կաղամբով ու գազարով սալաթ և մի բաժակ նարնջի հյութ խմեց: Ապա մայրիկին օգնեց տան գործերն ավարտել, պատրաստեց դասերը և գնաց դպրոցի բակ՝ թենիս խաղալու: Երեկոյան տուն վերադառնալով՝ մի բաժակ կաթ խմեց, 1 ժամ հեռուստացույց դիտեց, 1 ժամ գիրք կարդաց ու ժամը տասին գնաց քնելու: Առավոտյան պետք է վաղ արթնանար՝ ժամը յոթին, որ գնար դասի...



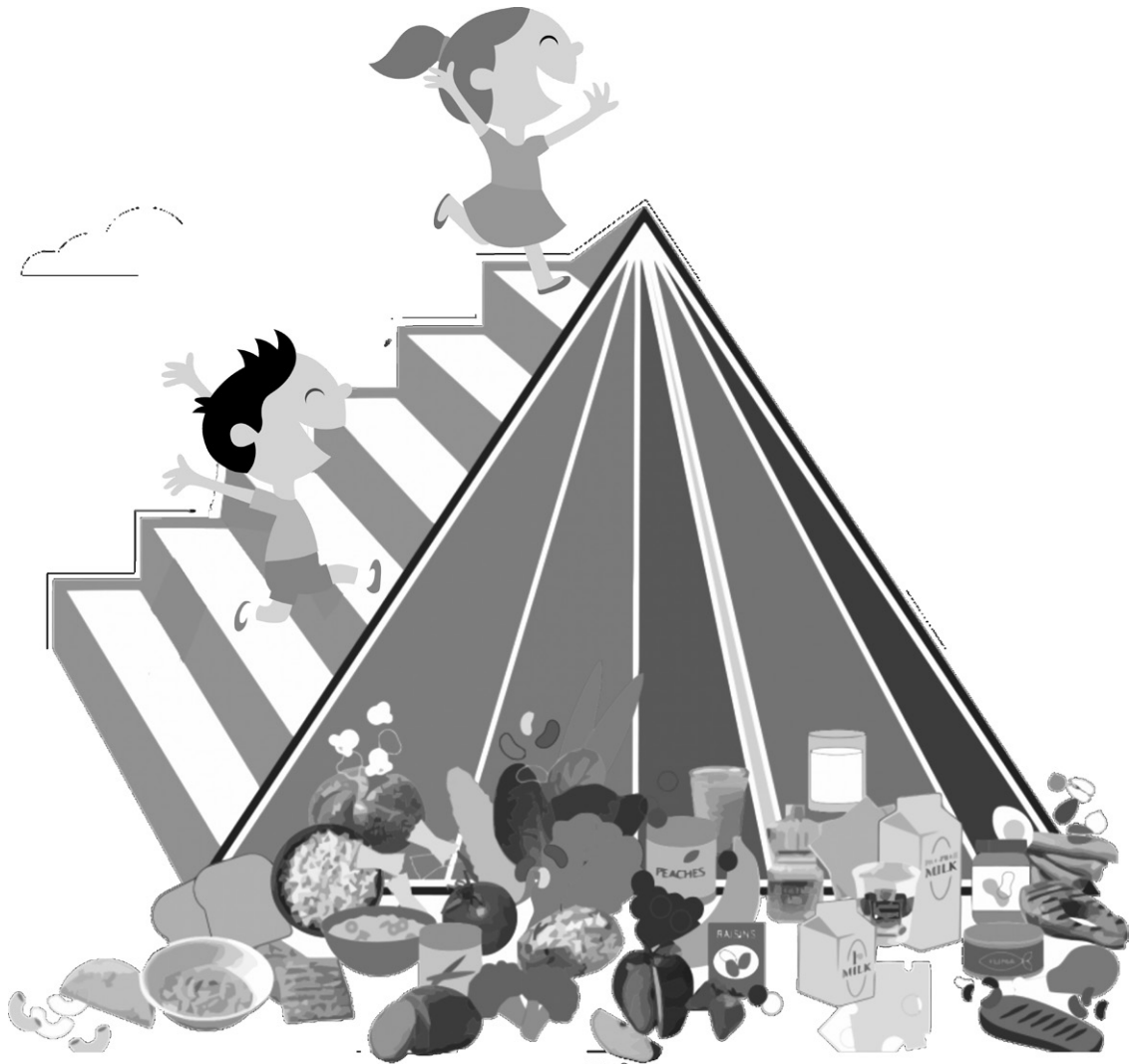
### ՎՐՈՒՅՐԻ ՕՐԸ

Վրույրն առավոտյան ժամը 7.30-ին արթնացավ, լվացվեց և մի կուշտ նախաճաշեց, չէ՛ որ դպրոց էր գնալու: Կերավ թթվասերով կաթնաշոռ՝ վրան շաքար ցանած, 2 կտոր հաց, կարագ, պանիր ու քաղցր թեյ խմեց: Ապա հայրիկի վարորդը նրան դպրոց տարավ: Մեծ դասամիջոցին շտապեց բուֆետ. այնտեղի ֆրին և տապակած հավը շատ համեղ էին: Դասերից հետո մեքենայով տուն եկավ, մի քիչ կարդաց, հետո զգաց, որ քաղցած է: Սառնարանը բացեց ու տեսավ, որ մայրիկը տեսակ-տեսակ համեղ բաներ էր պատրաստել: Կարագով պատրաստված մակարոն կերավ, տապակած միս, մայրնեզով համեմված մարուխ սալաթ՝ մեջը հավի միս և խաշած ձու կտրտած՝ երկու կտոր սպիտակ հացով: Վրայից պաղպաղակ կերավ, մի բաժակ կոկա-կոլա խմեց ու գնաց քնելու՝ դասից հոգնած էր: 1 ժամից արթնանալով՝ դասերն արեց, 1 ժամ հեռուստացույց դիտեց և գնաց բակ՝ ընկերների հետ զրուցելու: Բակից քաղցած տուն եկավ: Ընտանիքը պատրաստվում էր ընթրել: Վրույրն էլ սեղան նստեց, բայց շատ ուտել չկարողացավ՝ միայն կոկա-կոլա խմեց, տապակած սունկ ու տժվժիկ կերավ և ձմերուկ: Մի երկու ժամ հեռուստացույցի առաջ նստելուց հետո գնաց քնելու: Ժամը 11-ն էր:





ՄՆԵԴԱՅԻՆ ԲՈՒՐԳ



ՀԱՅԱՀԱՏԻԿՆԵՐ ՁԱՎԱՐԵՂԵՆ	ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆ	ՄՐԳԵՐ	ՅՈՒՂ ՁԵԹ	ԿԱԹՆԱ- ՄԹԵՐՔ	ՄՍԱՄԹԵՐՔ ԼՈՒԲԱԶԳԻՆԵՐ ՁՈՒ
---------------------------	------------	-------	-------------	-----------------	--------------------------------

Աղբյուրը՝ USDA, [www.MyPyramid.gov](http://www.MyPyramid.gov)





ԱՌՈՂՋ ԱՓՍԵ

**ԱՌՈՂՋ ՅՈՒՂԵՐ**

Օգտագործե՛ք բուսական ձեթեր (օրինակ, ձիթապտղի յուղ) սնունդ, աղցաններ պատրաստելիս: Սահմանափակե՛ք կարագի օգտագործումը, խուսափե՛ք տրանսճարպերի օգտագործումից:

**ՋՈՒՐ**

Օրվա ընթացքում խմե՛ք ջուր: Թեյը, սուրճը խմեք առանց շաքարավազի: Խուսափե՛ք քաղցր գազավորված ըմպելիքներից:



**ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆ**

Օգտագործե՛ք բանջարեղենի տարբեր տեսականի և որքան հնարավոր է շատ:

**ԱՆՄՇԱԿ ՀԱՅՎԱՀԱՏԻԿ**

Սննդի մեջ ավելացրե՛ք անմշակ հացահատիկներ (օրինակ, շագանակագույն բրինձ, անմշակ ցորենից պատրաստած հաց): Սահմանափակե՛ք սպիտակ հացի և սպիտակ բրնձի օգտագործումը:

**ՄՐԳԵՐ**

Օգտագործե՛ք մրգերի տեսականի տարբեր գույների:

**ԱՌՈՂՋ ՍՊԻՏԱԿՈՒՑ**

Նախընտրե՛ք ձուկ, թռչնամիս, լոբազգիներ, ընկուզեղեն: Սահմանափակե՛ք կարմիր մսի օգտագործումը: Խուսափե՛ք խոզապուխտ, երշիկեղեն օգտագործելուց:

Աղբյուրը՝ Harvard School of Public Health. [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)  
Harvard Medical School. [www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)





**ԱՌՈՂՋ ՄՆՆԴԱԿԱՐԳԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԸ**

- Առավուտյան նախաճաշեր: Նախաճաշից հետո բարձրանում է աշխատունակությունը, լավանում է հիշողությունը, իսկ չնախաճաշելն ազդում է ուսման ընթացքի և առաջադիմության վրա, նպաստում է վաղ հոգնածության առաջացմանը:
- Օգտագործեք բազմազան սնունդ, այդ թվում մի քանի տեսակի և գույնի մրգեր, բանջարեղեն, հատապտուղներ, կանաչեղեն:
- Եթե քաղց եք զգում, սննդի հիմնական ընդունումից դուրս օգտագործեք սննդարար և օգտակար մթերքներ՝ միրգ, բանջարեղեն, ամբողջաձավարից հացիկներ, ընկուզեղեն, և ոչ՝ «արագ սնունդ» (քաղցրավենիք և չիպսեր):
- Նվազեցրեք քաղցրավենիքի օգտագործումը: Քաղցրավենիքը, խմորեղենը, քաղցր գազավորված ըմպելիքները պարունակում են մեծ քանակությամբ շաքար և դատարկ կալորիաներ, դրանց չարաշահումը նպաստում է գիրությանը:
- Որպես քաղցրավենիք օգտագործեք դառը շոկոլադ, մեղր, չորացրած միրգ:
- Քաղցր գազավորված ըմպելիքների և հյութերի փոխարեն օգտագործեք ջուր:
- Նվազեցրեք աղի օգտագործումը:
- Պակասեցրեք երշիկների, խոզապուխտի և այլ մեծ քանակությամբ աղ և ճարպեր պարունակող մթերքների օգտագործումը:
- Խուսափեք ճարպի կամ ձեթի մեջ տապակած սննդի ընդունումից, քանի որ այրման ժամանակ առաջանում են վնասակար քաղցկեղածին նյութեր:
- Խուսափեք պահածոյացված սննդամթերքներից, որոնք պարունակում են կոնսերվանտներ, համային հավելումներ: Խուսափեք տնային պայմաններում պատրաստված պահածոներից, որոնք կարող են ծանր թունավորման և բոտուլիզմի պատճառ հանդիսանալ:
- Աշխատեք քիչ օգտվել սննդի արագ սպասարկման կետերից:
- Մի սնվեք հեռուստացույցի առջև կամ կարդալիս, կերեք դանդաղ և լավ ծամեք սնունդը:
- Թեյը և սուրճն օգտագործեք ուտելուց 1.5-2 ժամ հետո, քանզի այնտեղ պարունակվող նյութերը խանգարում են երկաթի և կալցիումի յուրացումը:
- Սնունդ պատրաստելուց և ընդունելուց առաջ ձեռքերը պարտադիր լվացեք օճառով:
- Միրգը, բանջարեղենը, կանաչեղենը լավ լվացեք հոսող ջրի տակ:
- Մթերք գնելիս՝ ուշադրություն դարձրեք պիտանիության ժամկետին և բաղադրությանը:



### ԻՆՉԻՆ ԿԱՐՈՂ Է ՀԱՆԳԵՑՆԵԼ ՆԻՀԱՐԵԼՈՒ ՑԱՆԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Արտաքին տեսքը և սեփական մարմնի ընկալումը մեծ նշանակություն ունի պատանիների կյանքում: Բավական հաճախ դեռահաս աղջիկները դժվարությամբ են ընկալում այն փաստը, որ մարմնի չափերը փոխվում են և դառնում ավելի կանացի: Նույնիսկ նորմալ քաշ ունեցող աղջիկները փորձում և ուզում են նիհարել: Ավելին, հեռուստատեսությունը, սոցիալական ցանցերը, կանանց ամսագրերը խորհուրդներ են տալիս՝ ինչպես նիհարել, ինչպիսի դիետաներ պահել, գովազդում են այսպես կոչված «հաջողակ» աղջկա կամ կնոջ սխալ պատկեր՝ շատ նիհար, բարակ մեջքով, նեղ կոնքերով: Շատ դեպքերում այս պատկերները չեն համապատասխանում իրականությանը, պարզ ասած՝ «ֆոտոշոպով են արած»: Դեռահասային տարիքում, երբ տեղի է ունենում վերարտադրողական ֆունկցիայի կայունացում, բոլորովին ցանկալի չէ որևէ դիետաներ պահել, առավել ևս՝ փորձել նիհարել, բացի այն դեպքերից, որոնք քննարկված և նշանակված են բժշկի կողմից՝ որևէ հիվանդության կապակցությամբ: Չափից ավելի նիհարելու ցանկությունը, դիետաներին հետևելը կարող է **նպաստել անոռեքսիայի զարգացմանը:**

**Անոռեքսիան՝ հիվանդություն է, որի ժամանակ մարդը հրաժարվում է սննդից կամ բավական սահմանափակ քանակով է սնունդ ընդունում այն պարագայում, երբ քաշը նորմալ է կամ նույնիսկ նորմալից ցածր:**

Անոռեքսիայի զարգացման մասին վկայում են հետևյալ նշանները.

- Աղջիկն անընդհատ խոսում է նիհարելու մասին, հետաքրքրվում է դիետաներով:
- Նվազեցրել է ընդունվող սննդի քանակը կամ չի օգտագործում սննդամթերքի որևէ խումբ, օրինակ՝ հացը, հացահատիկները, խմորեղենը, կամ կարագը, ձեթը և այլն:
- Բավական շատ ժամանակ է անցկացնում հայելու դեմ՝ փնտրելով «ավելացրած ճարպը»:
- Դժգոհում է արտաքին տեսքից, մարմնի չափերից:
- Սննդի ընդունումից հետո գանգատվում է փորացավերից:
- Ծանրաբեռնված զբաղվում է որևէ սպորտաձևով:
- Հրաժարվում է մասնակցել ընտանեկան ճաշկերույթներին:
- Կասկածելի դեղորայք է օգտագործում:
- Նկատվում է դաշտանային ցիկլի ընդհատում:

Արդեն իսկ զարգացած անոռեքսիայի մասին վկայում են հետևյալ ախտանիշները.

- գիրանալու սաստիկ վախը, որը չի նվազում նույնիսկ քաշի կորստի հետ, խիստ անհանգստություն մարմնակազմության վերաբերյալ, «ճարպի շոշափում» ակներև հյուծվածության պայմաններում,
- քաշը տարիքային նորմալի ստորին սահմաններում կամ դրանից բարձր պահպանելու համառ մերժումը,
- դաշտանային ցիկլի խախտում՝ 3 և ավել ամսվա ընթացքում:

Նյարդային անոռեքսիայով հիվանդների մոտ բավական արագ զարգանում են այլ օրգան-համակարգերի խանգարումներ:

Առանց բուժման մահացության ռիսկը կազմում է 10%: Պետք է հաշվի առնել նաև ինքնասպանության վտանգը:

Սննդային վարքագծի խախտումների բոլոր դեպքերում անհրաժեշտ է մանկաբույժի, հոգեբանի և հոգեբույժի գնահատում:

**Հիշեք. Դեռահասային տարիքում դիետաներ պահելը կարող է վնասել Ձեր առողջությունը: Բացառություն է կազմում բժշկի կողմից նշանակված հատուկ դիետան՝ հիվանդության կապակցությամբ:**

Կասկածելի ծագման նիհարեցնող հաբերի կամ խոտաբույսերի օգտագործումը վտանգավոր է, քանի որ դրանք խանգարում են նյութափոխանակությունը, կարող են բարձրացնել արյան ճնշումը, ցնցումներ կամ գլխապտույտ առաջացնել, նույնիսկ կաթվածի կամ փսիխոզի պատճառ դառնալ:







### ԳԻՐՈՒԹՅՈՒՆ

Ներկայումս ամբողջ աշխարհում գրանցվում է գիրության աճ երեխաների և դեռահասների շրջանում: **Գիրությունն արտահայտվում է ենթամաշկում և տարբեր այլ հյուսվածքներում ճարպի ավելցուկային կուտակմամբ և առաջանում է մարդու կողմից ընդունած և օրգանիզմի ծախսած կալորիաների դիսբալանսի հետևանքով:** Այսինքն՝ մարդն ընդունում է ավելի շատ կալորիաներ, քան ծախսում է, և առաջացած ավելցուկը կուտակվում է ճարպի ձևով: Ավելի հազվադեպ գիրությունը պայմանավորված է տարբեր էնդոկրին, գենետիկ և այլ հիվանդություններով:

Գիրության ռիսկի գործոններն են.

- Նստակյաց կենսակերպը՝ հեռուստացույցի, համակարգչի չարաշահում (օրական 2 ժամից ավելի) և ֆիզիկական ակտիվության պակաս (օրական 60 րոպեից քիչ):
- Դրսում սնվելը և/կամ «արագ» սննդի օգտագործում՝ շաբաթական 3 անգամից հաճախ:
- Ծնողների գիրությունը և ընտանիքում նյութափոխանակության խանգարումների առկայությունը: Մեկ ծնողի գիրության դեպքում՝ ավելցուկային քաշի ռիսկը 40% է, երկու ծնողի գիրության դեպքում՝ մինչև 70%:
- Ցածր սոցիալ-տնտեսական կարգավիճակը:

Գիրությունը ստեղծում է դեռահասի համար յուրահատուկ հոգեբանական բեռ: Բացի ֆիզիկական ակտիվության սահմանափակումներից, գիրությունը զուգակցվում է նաև շատ առողջական խնդիրների հետ (կապված նյութափոխանակության խանգարումների հետ) և նկատելիորեն իջեցնում է կյանքի որակը և տևողությունը: Հատկապես որովայնի (փորի) շրջանում ճարպի կուտակումը հանդիսանում է սրտանոթային և մի շարք այլ վտանգավոր հիվանդությունների զարգացման ռիսկի գործոն: Բացի այդ, գեր մարդիկ հաճախ հոգեբանական խնդիրներ, սթրեսներ և սոցիալական դժվարություններ են ունենում, երբեմն էլ ենթարկվում են ծաղրանքի:

Գիրությունն անհրաժեշտ է կանխարգելել դեռ վաղ մանկական հասակից: Առողջ քաշի պահպանումն ավելի հեշտ է, քան՝ գիրության բուժումը: Բուժումն անհրաժեշտ է սկսել վաղ, չսպասել խնդրի խորացմանը: Բուժման հիմնական սկզբունքներն են՝ սննդակարգի շտկում, ֆիզիկական ակտիվության բարձրացում, երեխայի և ընտանիքի անդամների ապրելաձևի և սննդային վարքագծի փոփոխություն: Անհրաժեշտության դեպքում կիրառվում է նաև դեղորայք:



### ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅԱՆ ԴԵՐԸ

Դեռահասների նստակյաց կենսակերպը զուգորդվում է հիվանդության բարձր ռիսկի հետ, իսկ կանոնավոր ֆիզիկական վարժանքն ունի հստակ բարենպաստ ազդեցություն: Այն բարելավում է սրտանոթային համակարգի աշխատանքը, հեշտացնում է առօրյա գործերի կատարումը, բարձրացնում տրամադրությունը և դպրոցական առաջադիմությունը: Կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվությունն օգնում է լավացնել ընդհանուր առողջական վիճակը և օրգանիզմի կենսագործունեությունը, նպաստում է նորմալ քաշի պահպանմանը, ճկունությանը և առույգությանը, բարձրացնում է երեխայի ինքնագնահատականը և ակտիվությունը:

Մասնագետները 5-17 տարեկան երեխաներին խորհուրդ են տալիս օրական առնվազն 60 րոպեի ընթացքում զբաղվել ֆիզիկական վարժանքներով կամ ցանկացած ակտիվ գործունեությամբ: Ֆիզիկական ակտիվության օրինակներն են սպորտը, մարմնամարզությունը, պարը, աէրոբիկան, հեծանիվ վարելը, լողը, ակտիվ խաղերը, ֆիզիկական աշխատանքը տանը և այգում և այլն:

**Հիշեք, որ օրվա ընթացքում կարևոր է հաջորդել նստակյաց և ակտիվ հանգիստը, մտավոր աշխատանքից հանգստանալու համար ցանկալի է ֆիզիկական վարժանք կատարել:**

Վարեք առողջ ապրելակերպ և սիրեք Ձեր մարմինն այնպիսին, ինչպիսին այն կա:





**Սննդի հիգիենայի հիմնական պահանջները**

Հիվանդություններից և սննդային թունավորումներից խուսափելու համար անհրաժեշտ է պահպանել ներքոհիշյալ կանոնները.

1. Միրգը, բանջարեղենը, կանաչեղենն օգտագործելուց առաջ լավ լվանալ:
2. Սնունդ պատրաստելուց և ընդունելուց առաջ պարտադիր լվանալ ձեռքերը:
3. Սնունդ պատրաստելու և ընդունելու համար նախատեսված սպասքը, ամանեղենը, մասնատման տախտակները լավ լվանալ:
4. Հում և եփած սննդամթերքը պահել առանձնացված՝ հերմետիկ փակ տարաներում:
5. Միսը և ձուկը լավ եփել. հաճախ կիսաեփ միսը և այլ մթերքները դառնում են թունավորման պատճառ:
6. Սննդամթերքը պահել պատշաճ ջերմաստիճանային պայմաններում, այդ թվում՝ շուտ փչացող և պահպանման հատուկ պայմաններ պահանջող մթերքները (միս-մսամթերքը, կաթ-կաթնամթերքը, կրեմային հրուշակեղենը, մանկական սնունդը, աղցանները և այլն) պահել սառնարանային պայմաններում:
7. Գնել միայն պիտանելիության ժամկետի մեջ գտնվող մթերքներ՝ հատկապես կաթնամթերքը, պանիրը, մսամթերքը:
8. Չգնել արտաքին միջավայրի գործոնների՝ արևի ճառագայթների և մթնոլորտային տեղումների, ինչպես նաև փոշու, ավտոտրանսպորտի արտանետումների անմիջական ազդեցության ներքո գտնվող, մայրուղիներում, փողոցներում, բնակելի շենքերի բակերում բացօթյա պայմաններում պատրաստվող և վաճառվող, պատրաստման և պահպանման հատուկ պայմաններ պահանջող սննդամթերք՝ միս-մսամթերք, կաթ-կաթնամթերք, կրեմային հրուշակեղեն, փափուկ լցնովի պաղպաղակ, ձու, ձկնեղեն, թարմ ձկնկիթ, պահածոյացված սննդատեսակներ, կարկանդակներ, փքաբլիթներ, խորոված, քաբաբ, ըմպելիքներ և հյութեր և այլն:
9. Չօգտագործել արտաքին տեսքը, հոտը, համը փոփոխած սնունդ:
10. Բոտուլիզմից խուսափելու համար՝ տնային պայմաններում պատրաստված բանջարեղենի պահածոներ չօգտագործել:

**Բոտուլիզմ**

Բոտուլիզմի հարուցիչը (*Clostridium botulinum*) ապրում է հողում: Տան պայմաններում պատրաստված պահածոներում բոտուլիզմի հարուցիչը չի ոչնչանում: Ավելին՝ պահածոն ունի թթվածնի ցածր պարունակությամբ կամ բացակայության պայմաններով միջավայր, հենց այդ միջավայրում է բոտուլիզմի հարուցիչն արտադրում թույն (բոտուլոտոքսին): Բոտուլոտոքսին պարունակող պահածոն օգտագործելիս առաջանում է ծանր տոքսիկոհինֆեկցիա, որն ախտահարում է նյարդային համակարգը՝ առաջացնելով շնչառական մկանների, կոկորդի և ըմպանի մկանների կաթվածներ և կարող է մահացու ելք ունենալ: Բոտուլիզմի գաղտնի շրջանը տևում է մի քանի ժամից մինչև մի քանի օր, ընդ որում, որքան ավելի կարճ է այն, այնքան ավելի ծանր են հիվանդության նշանները: Սկզբնական ախտանշաններն են՝ փորկապություն, այնուհետ՝ լուծ, սրտխառնոց, փսխում, որովայնի շրջանում կծկումներ և ցավեր, ջրիկ կղանք, բարձր ջերմություն: Այնուհետև ի հայտ են գալիս նյարդային համակարգի ախտահարման նշանները՝ կտրուկ իջնում է լսողությունը և տեսողությունը, բերանը չորանում է, շրջապատի առարկաները տեսնում է կրկնապատկված, նկատվում է կոպերից մեկի իջեցում: Ձայնը փոխվում է, կարող է ընդհանրապես կորչել: Իսախտվում է կլման ակտը, կոկորդում օտար մարմնի զգացողություն է առաջանում: Բուժման բացակայության դեպքում կարող է առաջանալ մահ՝ շնչառության կանգի պատճառով:

Քանի որ տնային պայմաններում պատրաստված ցանկացած պահածոն կարող է պարունակել բոտուլոտոքսին, այն քայքայելու համար անհրաժեշտ է պահածոն օգտագործելուց առաջ 15-20 րոպե եռացնել:



**ԻՆՉՊԻՄԻՆ Է ՄԵՐ ՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆՔԸ ՄՆՎԵԼՈՒՆ**

• *Դուք շար եք սիրում փրաքլիթ, չիփսեր և համբուրգեր ուրել: Կիրաժարվե՞ք, արդյոք, այդ սովորույթից, եթե իմանաք, որ դրանք վնասում են սրամոքսին:*

1. Երբեք - 0
2. Այո - 6
3. Չեմ կարծում: Ավելի շուտ կփորձեմ դրանք հաճախ չուտել - 3

• *Պարկերացրեք, որ ռեստորանում Ձեզ հետաքրքիր, բայց անձանոթ սնունդ են մատուցել, օրինակ՝ ուտել, իսկ Դուք չգիտեք, թե ինչպես են դրանք ուրում: Կուրե՞ք, արդյոք:*

1. Հավանաբար - 3
2. Ոչ - 0
3. Այո - 6

• *Դասից ուշանում եք, իսկ խոհանոցի սեղանին համեղ նախաճաշ կա: Ինչ կանեք:*

1. Առանց ուտելու կգնամ - 3
2. Կստեմ ու առանց շտապելու կուտեմ - 6
3. Ուտքի վրա կուտեմ - 0

• *Ունե՞ք, արդյոք, կարդալով (հեռուստացույց նայելով, զրուցելով) ուրելու սովորույթ:*

1. Ոչ - 6
2. Եթե հետաքրքիր հաղորդում է՝ ինչու՞ չնայեմ - 3
3. Միշտ էլ ուտելիս կարդում եմ - 0

• *Շար քաղցած եք: Փողոցում կասկածելի թարմության կարկանդակներ են վաճառում: Կգնե՞ք, արդյոք:*

1. Բա ինչ անեմ, եթե շատ եմ քաղցած - 0
2. Երբեք - 6
3. Նայած հանգամանքներին - 3

• *Խանութում մթերք գնելիս մի՞շտ եք ուշադրություն դարձնում, թե որտեղ է արտադրված, սրուգում եք պիրանիոլոթյան ժամկետը և կարդում բաղադրությունը:*

1. Ոչ միշտ - 3
2. Այո - 6
3. Ոչ - 0

• *Դուք կուշտ կերած եք, բայց ընկերները Ձեզ հրավիրում են ճաշկերույթի: Ինչ կանեք:*

1. Եթե ընկերներս հյուրասիրում են, չեմ կարող հրաժարվել - 0
2. Մի փոքր կուտեմ, որպեսզի ընկերներիս չնեղացնեմ - 3
3. Չեմ գնա - 6

• *Ձեզ առաջարկում են համրեւել տեսքից անշոք, բայց բաղադրությամբ առողջ սնունդ կամ գեղեցիկ պարրասարված կրեմով խմորեղեն: Դու՞ք:*

1. Կգերադասեմ խմորեղենը - 6
2. Երկուսից էլ կօգտվեմ - 0
3. Կհարցնեմ, այդ անշոք ուտելիքը ինչ է, միգուցե կփորձեմ - 3

Այժմ հաշվեք, թե ընդամենը քանի միավոր եք հավաքել և կարդացեք Ձեր քննադատը:

**0-19 միավոր** Դուք սովում եք ինչպես պարահի և ուրում եք ինչ պարահի: Դանդաղ ծամելը, դելիկատետներ ըմբռնելը Ձեզ համար չեն: Դուք ավելի հակված եք պարզապես ուրել այն, ինչ կգրենք սառնարանում՝ ինչը ձեռքի տակ է:

**20-34 միավոր** Ուրել սիրում եք, թեև ուրելը պաշտամունքի չեք վերածում: Եթե սեղանին կամ սառնարանում մի համեղ բան տեսնեք՝ կորսիսանաք և, իհարկե, կհամրեւեք: Եթե ոչ՝ շար չեք վշտանա, մի պարտո հաց ու մի կրոր երջիկ կվերցնեք, բուրեբրոդ կպարրասարեք: Ձեռքի տակ եղածով ախորժելի բան պարրասարելու համար էլ է տաղանդ պետք:

**35-48 միավոր** Մնացի ընդունումը Ձեզ համար մի տեսակ ամենօրյա արարողություն է: Դուք գեղեցիկ սեղան եք գցում, ապա միայն նստում ճաշելու: Ձեզ համար կարևոր և հաճելի այս գրադմունքից Ձեզ կրթելը հեշտ չէ: Հավանաբար քաջարեղյակ եք զանազան դելիկատետներին և էկզոտիկ մթերքին: Ամենայն հավանականությամբ սիրում եք պարրասարել: Մարդիկ սիրում են Ձեզ մոտ հյուր գալ:



## ԴԱՍ 1. ԴԻՐՔՈՐՈՇՈՒՄ

## ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Բացասական դիրքորոշում ձևավորել ավկոհոլի և ծխախոտի նկատմամբ, կարևորել առողջության վրա դրանց բացասական ազդեցության և դրանց օգտագործման հետ կապված վտանգների իմացությունը: Քննարկել էլեկտրոնային միջոցների (հեռուստատեսության, հեռախոսի և համակարգչի) դերը ժամանակակից դպրոցականների կյանքում և չարաշահման հետևանքները:

## ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

**Պարագաները**

Մեկական «Ծխախոտ», «Էլեկտրոնային միջոցներ» և «Ալկոհոլ» պաստառ և համապատասխան տեքստերը:

**Ընթացքը**

Դասարանը բաժանվում է 4-6 խմբի: Ուսուցիչը յուրաքանչյուր խմբին մեկ պաստառ և համապատասխան տեքստ է տալիս՝ ասելով, որ պետք է փորձեն պատկերացնել, որ իրենք որոշել են պաստառում ներկայացված նյութերի չարաշահման դեմ պայքարելու քարոզարշավ մշակել: Խմբերում միասին քննարկելով՝ երեխաները պետք է ծրագիր կազմեն՝ քայլեր մշակեն, թե ինչպես կարելի է հասարակության մեջ բացասական դիրքորոշում ձևավորել տվյալ կործանարար երևույթի հանդեպ: Աշխատանքին հատկացվում է 20 րոպե ժամանակ, որից հետո խմբերը հերթով ներկայացնում են իրենց քարոզարշավի ծրագիրը, մյուսները քննարկում, լրացումներ և առաջարկներ են անում:

- Նման քարոզարշավները կարևոր են: Ինչո՞ւ:
- Քարոզարշավը վախեցրե՞ց Ձեզ:
- Ձեր կարծիքով նման քարոզարշավները պետք է վախեցնո՞ղ, թե՞ լուսաբանող լինեն: Ինչո՞ւ:





## ԱԼԿՈՀՈԼ

### Ինչ է ալկոհոլը

Ալկոհոլը (էթիլ սպիրտը) ոգելից խմիչքների հարբեցնող մասը հանդիսացող հոգեներգործուն նյութ է: Ալկոհոլային խմիչքներն ամբողջ աշխարհում լայնորեն կիրառվում են հանդիսությունների և ժամանցի ընթացքում (ծննդյան տոնակատարություններ, տոնական երեկույթներ, ամանոր և այլն): Ավելին՝ ալկոհոլային խմիչքները ենթակա են ազատ վաճառքի: Ալկոհոլի օգտագործումը նաև ազգային մշակույթի մասն է, օրինակ՝ Ֆրանսիայում, Իտալիայում, այլ երկներում, որտեղ զարգացած է գինեգործությունը: Սակայն, ալկոհոլն իրենից ներկայացնում է հզոր հոգեներգործուն նյութ, որը կարող է առաջացնել տարբեր անցանկալի հետևանքներ և կախվածություն:

### Ինչու՞ են ալկոհոլ օգտագործում

Ալկոհոլի փոքր քանակ ընդունելով՝ մարդկանց մեծ մասն իրեն ավելի «լավ է զգում», դառնում է առույգ, անկաշկանդ, ավելի հեշտ է շփվում միջավայրի մարդկանց (այդ թվում՝ անծանոթների) հետ: Չնայած այն փաստի, որ ալկոհոլի ազդեցությունն օրգանիզմի վրա անհատական է, չափավոր քանակներով ալկոհոլ ընդունած մարդկանց մեծ մասը սովորաբար կարողանում է կառավարել իր խոսքը և պահվածքը: Ինդիվիդուները սկսվում են, երբ «ժամանակ առ ժամանակը» և «մի քիչը» դառնում են «մշտապես» և «չափազանց»:

### Ալկոհոլի օգտագործման վտանգները

Ալկոհոլը ներծծվում է ստամոքսում և արյան միջոցով թափանցում է ուղեղ: Ալկոհոլի փոքր քանակներն արդեն իսկ առաջացնում են մարդու ուշադրության թուլացում, որն ուղեկցվող «անհոգության» զգացման հետ միասին կարող է դառնալ դժբախտ պատահարների, այդ թվում՝ ավտոկարների պատճառ:

Մարդկանց մի մասի մոտ ալկոհոլը կարող է առաջացնել ագրեսիվություն, կռվարարություն՝ մեծացնելով շրջապատին վնաս հասցնելու հավանականությունը: Գոյություն ունեն ազգություններ, որոնք գենետիկորեն ընդհանրապես չեն կարող յուրացնել էթիլ սպիրտը, և թունավորումն ու կախվածությունն առաջանում են շատ արագ:

Մեծ քանակով ալկոհոլ ընդունելիս ընկճվում է ուղեղի կարգավորող գործունեությունը և մարդը դառնում է քնկոտ, շարժումները՝ թափթփված, ուշադրությունը՝ ցրված, տեսողությունը՝ շաղված: Նման իրավիճակում մարդը կորցնում է ինքնակառավարումը: Իսկ չափազանց մեծ քանակով ալկոհոլի ընդունումն առաջացնում է գիտակցության խորն ընկճում՝ կոմա, որը կարող է ուղեկցվել նաև շնչառության կանգով և ունենալ մահացու վախճան:

Դժբախտ պատահարների, բռնության դեպքերի, կախվածության առաջացման և առողջական այլ հետևանքների կողքին (օրինակ՝ արյան բարձր ճնշում, սրտանոթային հիվանդություններ, ստամոքսի խոց, լյարդի ցիռոզ և այլն) մեծ է սոցիալական հետևանքների հավանականությունը՝ պատահական սեռական հարաբերություններ, ընտանիքի քայքայում, ընկերներին և աշխատանքը կորցնելը, նոր՝ կասկածելի միջավայրում հայտնվելը, ուսումնական անհաջողությունները և այլն: Բոլոր դեպքերում ալկոհոլի մշտական կայուն գործածումն առաջ է բերում ուղեղի անդառնալի փոփոխություններ և մտավոր ունակությունների կորուստ (հիշողության կորուստ, ինքնակառավարման և որոշում կայացնելու ունակության նվազում և այլն): Նման փոփոխություններն առավել արագ են զարգանում հատկապես դեռահասների մոտ:





## ԾխԱԽՈՒՏ

Ծխախոտի գործածումը զարգացող երկրների, այդ թվում՝ Հայաստանի համար դարձել է իսկական աղետ: Չնայած այն հանգամանքին, որ մեր երկրում գործում է ծխախոտի արտադրության, իրացման և հասարակական վայրերում օգտագործման սահմանափակումներ սահմանող օրենք, այնուամենայնիվ, վերջին հետազոտությունների տվյալներով, մեր հանրապետությունում ծխախոտ է օգտագործում է հասուն տղամարդկանց ավելի քան 55 %-ը և կանանց ավելի քան 3%-ը (Երևանում՝ 7%):

Ծխախոտի ծուխը պարունակում է «նիկոտին», որն ամենաուժեղ կախվածություն առաջացնող հոգեակտիվ նյութ է: Նիկոտինն առաջացնում է շնչառության և սրտի աշխատանքի արագացում, արյան ճնշման բարձրացում, արյան անոթների կարծրացում, երկար օգտագործելուց՝ սեռական թուլություն տղամարդկանց մոտ: Բացի նիկոտինից, ծխախոտում պարունակվում է մոտ 4000 վնասակար քիմիական միացություն, իսկ ծխախոտի ծխի մեջ՝ 5000 քիմիական նյութ, որոնցից մոտ առնվազն 69-ն օժտված են քաղցկեղածին հատկություններով: Ծխախոտի օգտագործումը նպաստում է սրտանոթային տարբեր հիվանդությունների (այդ թվում՝ սրտամկանի ինֆարկտ), աղետամոռքային հիվանդությունների, թոքերի, բերանի, ստամոքսի և այլ օրգանների քաղցկեղի առաջացմանը:

Վերջին տարիներին անցկացված մեծաքանակ հետազոտության արդյունքները վկայում են, որ ծխախոտի ծուխը վտանգ է ներկայացնում ոչ միայն ծխող, այլև ծխախոտի ծխով լցված միջավայրում գտնվող այլ անձանց՝ այսպես կոչված **պասիվ ծխողների** համար: Ծխախոտը հատկապես վնասակար է երեխաների և հղի կանանց համար:

### Ինչու՞ են մարդիկ ծխում

Մարդկանց մեծ մասը կարծում է, որ ծխելն օգնում է լիքքաթափվել: Բավական հաճախ դեռահասները սկսում են ծխել՝ հասակակիցների ազդեցության տակ կամ ճնշմանը ենթարկվելով, որոշ դեպքերում՝ հակառակվելով ծնողներին կամ ցանկանալով նմանվել որևէ մեծահասակին: Միևնույն ժամանակ ծխախոտ օգտագործելուց դեռահասներն ինքնահաստատվում են, կարծում են, որ ավելի հասուն, ավելի համարձակ են երևում շրջապատողների աչքին: Ինչ վերաբերում է աղջիկներին և կանանց, ապա այս պատճառներին գուցե կարելի է ավելացնել տղամարդկանց հետ իրենց հավասարությունը «ապացուցելու» փորձը:

### Ծխելու վտանգները

Ծխախոտի ծուխն առաջացնում է ինչպես արագահաս (կարճաժամկետ, որն առաջ է գալիս ծխելուց անմիջապես հետո), այնպես էլ երկարաժամկետ ազդեցություններ (որն առաջ է գալիս ամիսների և տարիների ընթացքում):

Թերևս կարելի է ուշադրություն դարձնել ծխախոտի երկարատև օգտագործման ազդեցությունների վրա, որոնք չնայած դանդաղ ընթացքին, զարգանում են անխտիր բոլոր ծխողների մոտ և նրանց օրգանիզմում առաջացնում են բազմաթիվ հիվանդագին փոփոխություններ: Հիշենք նաև, որ այդ խանգարումների մեծ մասն այլևս դառնում են ցմահ՝ անգամ ծխախոտի օգտագործումից հրաժարվելու և բուժում ստանալու դեպքում:

Եկեք պարզապես թվարկենք ամենաակնառու վնասները, որոնք ծխախոտը պատճառում է մարդուն՝ հիշելով, որ դրանց առաջանալու հավանականությունը բարձրանում է ծխախոտի օգտագործման տարիների և օրական օգտագործած զվանակների թվի հետ զուգահեռ և որ դեռահասներն առավել խոցելի են այդ վիճակների նկատմամբ.

- կախվածություն նիկոտինից, որը ծխողների մեծ մասի համար անհնար է դարձնում ծխախոտից ինքնուրույն ձերբազատվել,
- շնչառական օրգանների հիվանդություններ (բերանի խոռոչի, ըմպանի, կոկորդի, բրոնխների բորբոքային քրոնիկական հիվանդություններ և այլն),
- աթերոսկլերոզ (արյունատար անոթների նեղացում), որն իր հերթին առաջ է բերում սրտանոթային բազմաթիվ հիվանդություններ, այդ թվում՝ սրտամկանի ինֆարկտ, ուղեղի կաթված և այլն,
- քաղցկեղային հիվանդություններ (ոչ միայն շնչառական համակարգի):

Ծխողը դուրեկան չէ նաև շրջապատի համար, նրա ատամները դեղնած են, շունչը թարմ չէ, հագուստը և մազերը ներծծված են ծխախոտի ծանր, տհաճ հոտով: Բացի այդ՝ ծխելը նաև անդրադառնում է մաշկի վրա. գույնը դառնում է անառողջ, ժամանակից շուտ կնճիռներ են առաջանում:

Գոյություն ունեն ծխախոտի տարբեր տեսակներ: Այսպես կոչված «թեթև» (Light, Superlight), մենթոլային ծխախոտն առաջացնում է կախվածություն ավելի շուտ, քանի որ ծխողներն ավելի շատ քանակով են այդ սիգարետները ծխում:

**Էլեկտրոնային սիգարետները (E-cigarettes)** ծուխ չեն արտադրում, սակայն, միևնույն է, նիկոտինի պատճառով կախվածություն են առաջացնում և նույնպես վնասակար են:



### ԷԼԵԿՏՐՈՆԱՅԻՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Բջջային հեռախոսների, սմարթֆոնների, այփադների, համակարգիչների, հեռուստատեսության հիմնական սպառողները դեռահասներն են. նրանք բավական արագ են ընդունում գրավիչ նորարար տեխնոլոգիաները: Համացանցը տեղեկատվության անփոխարինելի աղբյուր է ուսումնական և սոցիալացման տեսակետից, իսկ համակարգիչի և բջջային հեռախոսների շնորհիվ հասանելի դարձած սոցիալական ցանցերը հնարավորություն են տալիս հաղթահարել մեկուսացումը և ձեռք բերել ընկերներ, խորհրդատվություն ստանալ մասնագետից առցանց (օն-լայն) ֆորումների միջոցով, կիսվել սեփական փորձով և ստանալ խորհուրդ նմանատիպ խնդիրների հետ բախվող որևէ անձից:

Մյուս կողմից՝ տեղեկատվական տեխնոլոգիաները նպաստում են նստակյաց վարքագծի ձևավորմանը, քաղցրավենիքի և քաղցր գազավորված ըմպելիքների չարաշահմանը և ճարպակալմանը, ագրեսիվ և ռիսկային վարքագծի դրսևորմանը, բռնությանը: Համացանցային տարբեր կայքերում, այդ թվում՝ նաև սոցիալական ցանցերում երբեմն տեղադրվում է պոռնոգրաֆիկ բնույթի տեղեկատվություն, տարածված է այսպես կոչված «կիբերբռնություն», երբ տեղեկատվական տեխնոլոգիաներն օգտագործվում են ծաղրելու և նվաստացնելու նպատակով:

Համացանցում երկարատև վիրտուալ շփում ունեցող անձը կտրվում է իրականությունից և հետագայում կարող է խնդիրներ ունենալ իրական կյանքում մարդկանց հետ շփվելիս, քիչ զգայուն է դառնում ագրեսիվության և բռնության նկատմամբ՝ ընկալելով այն որպես սովորական երևույթ: Համակարգիչի հետ տևական շփումը նպաստում է կախվածության առաջացմանը, դեպրեսիայի, անքնության, անուշադրության, առաջադիմության անկմանը, պատասխանատվության զգացումի կորստին, ռիսկային վարքագծի դրսևորմանը: Երեխաները կտրվում են իրականությունից, կարծում են, որ ցանկացած սխալ կարելի է ուղղել:

Հետևյալ նշանները վկայում են առաջացած **կախվածության** մասին.

- անընդմիջտ օն-լայն լինելու ցանկություն,
- անհանգստություն, ջղայնություն, ագրեսիվություն համացանցի բացակայության պարագայում,
- ուշադրության պակաս,
- անձնական հիգիենային չհետևելը,
- անառողջ սննդային վարքագիծ,
- դպրոցական առաջադիմության անկում,
- կռիվներ, վեճեր տան անդամների հետ համակարգիչի պատճառով,
- իրական մարդկանց հետ շփվելու ցանկության բացակայություն,
- կախվածության ֆիզիկական նշաններից են աչքերի չորությունը, քնի խանգարումները, մեջքի, պարանոցի, դաստակի ցավերը:







### **Խորհուրդներ դեռահասներին և մեծահասակներին էլեկտրոնային միջոցների ապահով օգտագործման վերաբերյալ.**

- Համակարգչի, հեռուստացույցի և հեռախոսով խաղալու համար տրամադրել օրական 2 ժամից ոչ ավել:
- Տեղադրել համակարգիչն այնպես, որ հնարավոր լինի հսկել, թե ինչքան ժամանակ է անցկացնում երեխան համակարգչի առջև և ինչպիսի կայքեր է այցելում:
- Համակարգչի մոնիտորն անհրաժեշտ է տեղադրել այնպես, որ այն գտնվի աչքերի մակարդակին, էկրանի և աչքերի միջև հեռավորությունը կազմի 50-60 սմ: Հեռուստատույցի էկրանի և դիտողի միջև հեռավորությունը պետք է կազմի առնվազն 2-2,5 մ:
- Աշխատանքի ընթացքում անհրաժեշտ է հաճախ ընդմիջումներ անել և կատարել աչքերի համար վարժություններ:
- Քնի խանգարումները կանխարգելելու նպատակով պետք չէ տեղադրել համակարգիչը, հեռուստացույցը ննջասենյակում:
- Պետք է հասկանալ, որ համացանցում տեղադրված տեղեկատվությունը երբեմն վստահելի չէ:
- Երբեք չի կարելի համացանցով տրամադրել անձնական տվյալներ՝ տան հասցե, հեռախոս, հաշվեհամար, անձնական նկարներ:
- Պետք չէ հանդիպել այն մարդու հետ, ում ճանաչում եք միայն համացանցով: Եթե որոշել եք հանդիպել «վիրտուալ ծանոթի» հետ, ապահովության համար պետք է տեղյակ պահել ծնողներին, ավագ ընկերներին կամ որևէ մեծահասակին, թե ում հետ և որտեղ է լինելու նախատեսվող հանդիպումը:
- Ցանկալի չէ տարվել սելֆի-նկարներով (selfie): Այսօր արդեն ապացուցված է, որ չափից ավելի սելֆի-նկարների առկայությունը սոցիալական ցանցերում վկայում է հոգեբանական, անգամ հոգեկան խնդիրների առկայության մասին:
- Հնարավորինս շատ ժամանակ անցկացրեք ծնողների և ընկերների հետ առանց հեռուստատեսության և համակարգչի՝ զրուցելով, զբոսնելով և այլն:



## ԴԱՍ 2. ԿԱՐՈՂԱՆԱԼ «ՈՉ» ԱՍԵԼ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
<p>Ներկայացնել որոշում կայացնելու քայլերը: Օգնել գիտակցել սեփական կարծիքը հաստատական արտահայտելու կարևորությունը:</p>
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b> Իրավիճակների թերթիկներ՝ խմբերի թվով:</p> <p><b>Ընթացքը</b> Ուսուցիչը դիմում է դասարանին.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Երկրնտրանքի առաջ հայտնվելով՝ ինչն ենք հաշվի առնում ընտրություն կատարելիս, որոշում կայացնելիս:</li></ul> <p>Իր ուղղորդմամբ, երեխաների պատասխանների հիման վրա, դուրս է բերում և գրատախտակին գրում «որոշում կայացնելու բանաձևը».</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. քննել իրավիճակը,</li><li>2. նշել որոշման հնարավոր տարբերակները,</li><li>3. քննարկել դրանցից յուրաքանչյուրի դրական և բացասական հետևանքները,</li><li>4. կատարել վերջնական ընտրություն և որոշում կայացնել:</li></ol> <p>Ապա դասարանը բաժանում է 4 հոգանոց խմբերի, մեկական իրավիճակ է տալիս և առաջարկում է «բանաձևը» լրացնել թերթիկի մեջ, ու, ծանրութթև անելով բոլոր հնարավոր տարբերակները և դրանց հնարավոր հետևանքները, որոշում կայացնել՝ թերթիկը քայլ առ քայլ լրացնելով: Եթե խմբում կարծիքները չեն համընկնում, խումբը կարող է մեկից ավելի տարբերակ ներկայացնել:</p> <p>Խմբերն իրավիճակներն ու իրենց որոշումները դասարանին ներկայացնելիս պետք է հանգամանալից հիմնավորեն և հոգուտ տվյալ որոշման փաստարկներ բերեն:</p> <p>Ապա ի մի են բերում, թե ինչը կարող է սխալ որոշման պատճառ լինել (տեղեկացվածության պակասը, հստակ դիրքորոշում չունենալը, անպատասխանատվությունը, հետևանքների մասին չմտածելը):</p> <p>Հնարավոր է, որ մարդ, հստակ դիրքորոշում ունենալով հանդերձ, չկարողանա հետևողական վարք դրսևորել: Ինչը կարող է դրա պատճառ լինել (թուլակամությունը, շրջապատի ճնշմանը տեղի տալը):</p> <p><i>Որոշում կայացնելիս, հստակ դիրքորոշում ունենալուց բացի, շրջապատի ճնշմանը դիմակայել կարողանալու համար կարևոր է հաստատականությունը:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ինչպիսի արտահայտություններով և վարքագծով է կարելի հաստատականությունը ցույց տալ դիմացինին:</li></ul>



Երեխաների թվարկածը գրում է գրատախտակին, անհրաժեշտության դեպքում լրացնելով ստորև բերվածից.

- **Եթե որոշել եք «ոչ» ասել, մի՛ վարանեք:**
- **Պնդեք Ձեր «ոչ»-ը թե՛ խոսքով, թե՛ պահվածքով:**
- **Մի՛ արդարացեք, Դուք պարտավոր չեք բացատրություններ տալ:**
- **Մի՛ փորձեք պատճառաբանել, որպեսզի առիթ չտաք համոզելու Ձեզ:**
- **Կարճ կապեք, արագ հեռացեք իրավիճակից:**

Վերջում աշակերտները քննարկում են վարժությունից կատարած իրենց եզրահանգումները:

### **Իրավիճակների օրինակներ**

1. Հավաքույթի ժամանակ Ձեզ խմել են առաջարկում, իսկ Դուք չեք ուզում:
2. Բակի տղաներն առաջարկում են իրենց հետ մարիխուանա ծխել, իսկ Դուք չեք ուզում:





### Իրավիճակը

.....

#### Որոշման հնարավոր տարբերակները

- .....
- .....
- .....

#### Հետևանքներ

Դրական

- .....
- .....

Բացասական

- .....
- .....

#### Վերջնական որոշումը

- .....
- .....
- .....
- .....



### ԴԱՍ 3. ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆՆ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՎՐԱ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
<p>Պատկերացում տալ մարդու օրգանիզմի վրա թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի ազդեցության և հետևանքների մասին:</p>
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>Յուրաքանչյուր խմբին «Թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր» տեքստ, տարբեր գույների մարկերներ, երկու Ա1 պաստառի թուղթ:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Ուսուցիչը բաժանում է թմրամիջոցների վերաբերյալ թեստի օրինակները և առաջարկում է լրացնել, յուրաքանչյուր հարցապնդման դիմաց նշելով՝ ճիշտ է, սխալ է կամ չգիտեմ:</p> <p>Այնուհետև դասը սկսում է թեմայի վերաբերյալ փոքրիկ ներածական խոսքով՝ նշելով, որ պետք է խոսեն դարի մեծագույն ախտերից մեկի՝ թմրամոլության մասին:</p> <p>Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 5 խմբի, յուրաքանչյուր խմբի տալիս է թմրանյութերի մասին մեկական տեքստ: Հանձնարարում է ուշադիր ընթերցել տրված նյութը և տեքստում եղած՝ մարդու օրգանիզմի և զգացողությունների վրա թմրամիջոցների ազդեցությունը նկարագրող բառեր և արտահայտություններ դուրս գրել սև գույնի մարկերով: Դուրս գրված բառերն ու արտահայտությունները խոշոր տառերով գրում են թղթի առանձին զուլերի վրա: Այնուհետև խմբով դուրս գրած բառերի թվով դատարկ զուլեր են նախապատրաստում, ապա դրանց վրա էլ գրում են դուրս գրվածներին իմաստով հակադիր բառեր և արտահայտություններ տարբեր գույների մարկերներով: Երբ ավարտում են աշխատանքը, ուսուցիչը գրատախտակին փակցնում է պաստառի թուղթ և աշակերտներին խնդրում է տեքստից դուրս գրված բառերը փակցնել պաստառին՝ կրկնությունները բացառելով: Ապա ուսուցիչը գրատախտակին ամրացնում է ևս մեկ Ա1 թուղթ՝ այս անգամ հանձնարարելով փակցնել իմաստով հակադիր բառերն ու արտահայտությունները: Ստացվում է մեկ՝ սև ու մոայլ և մեկ՝ գունեղ և ուրախ պաստառ: Առաջարկում է վերնագրել:</p> <p>Վերջում ուսուցիչը հերթով կարդում է թեստի հարցապնդումները: Աշակերտները պատասխանում են՝ ուսուցչի օգնությամբ ուղղումներ անելով:</p>



## ԹԵՍԻ ՕՐԻՆԱԿ

	Ճիշտ է	Միայն է	Չգիտեմ
Թմրամոլությունը քրոնիկական հիվանդություն է:			
Ներարկումը թմրամիջոցներ օգտագործելու ամենավտանգավոր ձևերից է:			
Հերոինից ֆիզիկական կախվածություն չի առաջանում:			
Թմրամոլությունը վատ սովորություն է, որից հեշտությամբ կարելի է ձերբագատվել:			
Թմրամիջոցի հազվադեպ օգտագործումը կախվածություն չի առաջացնում:			
Այն մարդիկ, որոնք թմրամիջոց են ընդունում, սովորաբար հավասարակշռված են և խելացի:			
Թմրամիջոց օգտագործողները հաճախ ընկնում են դեպրեսիայի մեջ:			
Հաշիշ ծխողները դժվար են դիմանում այլ թմրամիջոցներ փորձելու գայթակղությանը:			
Այն մարդիկ, ովքեր թմրամիջոցներ են ընդունում, խուսափում են ուստիկանությունից:			
Թմրամոլները հաճախ փողի համար դիմում են հանցագործ միջոցների:			



**ԹԵՍՏԻ ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐՈՎ ՏԱՐԲԵՐԱԿ ' ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԱՄԱՐ**

	<i>Ճիշտ է</i>	<i>Միայն է</i>
Թմրամոլությունը քրոնիկական հիվանդություն է:	V	
Ներարկումը թմրամիջոցներ օգտագործելու ամենավտանգավոր ձևերից է:	V	
Հերոինից ֆիզիկական կախվածություն չի առաջանում:		V
Թմրամոլությունը վատ սովորություն է, որից հեշտությամբ կարելի է ձերբազատվել:		V
Թմրամիջոցի հազվադեպ օգտագործումը կախվածություն չի առաջացնում:		V
Այն մարդիկ, որոնք թմրամիջոց են ընդունում, սովորաբար հավասարակշռված են և խելացի:		V
Թմրամիջոց օգտագործողները հաճախ ընկնում են դեպրեսիայի մեջ:	V	
Հաշիշ ծխողները դժվար են դիմանում այլ թմրամիջոցներ փորձելու գայթակղությանը:	V	
Այն մարդիկ, ովքեր թմրամիջոցներ են ընդունում, խուսափում են ուստիկանությունից:	V	
Թմրամոլները հաճախ փողի համար դիմում են հանցագործ միջոցների:	V	



### ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐ ԵՎ ՀՈԳԵՄԵՏ ՆՅՈՒԹԵՐ

**Թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր՝** ցանկացած բնական կամ սինթետիկ ծագում ունեցող նյութեր, դրանց պատրաստուկներ, բույսեր, որոնք Հայաստանի Հանրապետության օրենսդրության և Հայաստանի Հանրապետության միջազգային պայմանագրերի, այդ թվում՝ Միացյալ Ազգերի Կազմակերպության 1961 թվականի «Թմրամիջոցների մասին» միասնական կոնվենցիայի համաձայն՝ ներառված են Հայաստանի Հանրապետությունում հսկման ենթակա թմրամիջոցների, հոգեմետ (հոգեներգործուն) նյութերի ցանկում: Այդ նյութերի շարքին են պատկանում ալկոհոլը, ծխախոտը, մարիխուանան, ամֆետամինը, ԼՍԴ-ն, էքստազին, կոկաինը, հերոինը, հակադեպրեսանտ դեղամիջոցները և տարբեր սինթետիկ քիմիական միացությունները, որոնք մեկ ընդհանուր հատկանիշով՝ փոխում են մարդու կողմից արտաքին միջավայրի և իրականության ընկալումը:

Թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի աղբյուր են հանդիսանում որոշ բույսեր, կան նաև քիմիական ճանապարհով ստացվող թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր: Հոգեակտիվ միջոցներն օգտագործվում են շնչելու, խմելու, ներարկման և այլ եղանակներով:

Թմրամիջոցները և հոգեմետ նյութերը, ազդելով մարդու կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա, կարող են առաջացնել հոգեկան խանգարումներ՝ փոխել մարդու տրամադրությունը, ֆիզիկական վիճակը, ինքնազգացողությունը, ընկալումներն ու վարքագիծը: Այս նյութերի պարբերաբար օգտագործման ժամանակ մարդու մոտ առաջանում է հոգեկան և ֆիզիկական կախվածություն՝ օգտագործելու անդիմադրելի ցանկություն: Ազդեցության չափը և կախվածություն առաջացնելու ժամկետը շատ անհատական են և անկանխատեսելի: Բոլոր հոգեակտիվ միջոցները հատկապես վտանգավոր են երեխաների և դեռահասների համար:

Գոյություն ունեն դիսկի գործոններ, որոնք նպաստում են դեռահասի կողմից թմրամիջոցների օգտագործման հավանականության բարձրացմանը.

- ժառանգական նախատրամադրվածություն,
- կյանքի հմտությունների պակաս, ցածր ինքնագնահատական,
- անբարենպաստ սոցիալական պայմաններ,
- ընտանիքում թմրամիջոց օգտագործողի առկայություն,
- անբարենպաստ ընկերական շրջապատ, հատկապես երբ ընկերներից մեկը կամ մի քանիսն արդեն օգտագործում են թմրանյութ,
- թմրամիջոցների հասանելիություն,
- սթրեսներ, հոգեկան խանգարումներ,
- տեղեկացվածության պակաս թմրանյութերի ազդեցության վերաբերյալ և այլն:

Թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի օգտագործումն ունի նաև իրավական հետևանքներ՝ կապված թմրամիջոց ձեռք բերելու կամ օգտագործելու, ինչպես նաև թմրամիջոցների ազդեցության տակ գործած հակահասարակական արարքների հետ: Թմրամիջոցների վաճառքը քրեորեն պատժվում է:

Թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի օգտագործումը կարող է մահացու լինել՝ դրանց օգտագործման հետևանքով առաջացած հիվանդությունների կամ գերդոզավորման պատճառով:







## ՄԱՐԻԽՈՒԱՆԱ (կաննաբիս, կանեփ, «պլան», «խոփ», «քոլ», «անաշա»)

**Ծագումը:** Մարիխուանան և հաշիշը ստանում են կանեփի (*Cannabis Sativa*) տեսակի բույսից, որն աճում է երկրագնդի շատ շրջաններում, այդ թվում Հայաստանում: Կանեփն ապօրինի թմրամիջոցների ամենատարածված տեսակն է:

Կանեփը սովորաբար օգտագործվում է առանձին (մաքուր վիճակում) ծխախոտի հետ: Կանեփի ծուխն ունի յուրահատուկ քաղցր հոտ:

Ընդունված են կանեփի վերամշակված հետևյալ պատրաստուկները. *մարիխուանա* (այլ անվանումներ՝ *անաշա*, *պլան*, *խոփ*) և *հաշիշը*:

**Ազդեցությունը:** Մարիխուանայի ծխի մեջ պարունակվող ակտիվ քիմիական նյութերը թոքերից արագ ներծծվում են արյան մեջ և հասնում գլխուղեղ, որտեղ ազդելով ուղեղի հատուկ կենտրոնների վրա՝ առաջ են բերում հաճույքի, հիշողության, մտածողության, ժամանակի զգացողության և շարժումների կոորդինացիայի փոփոխություններ:

### Կանեփն ազդում է անհատի բանականության և հոգեկան աշխարհի վրա:

- Օգտագործումն առաջ է բերում թուլության զգացում, ձայների, գույների և համի հանդեպ ավելի մեծ կամ խեղաթյուրված զգացողություն:
- Կանեփի ծխողը դառնում է շատախոս, ծիծաղկոտ և գերակտիվ կամ լռակյաց:
- Այն առաջ է բերում նաև սովի, տազնապի, մոռացկոտության և շփոթվածության զգացողություններ: Նկատվում է մտքերի անկառավարելի հեղեղ:
- Թմրամիջոցի ազդեցության տակ մարդն անիրագործելի ծրագրեր է կազմում («պլաններ է գծում», այստեղից էլ առաջացել է կանեփի «պլան» ժարգոնային անվանումը):
- Ուժեղ արբեցման դեպքերում կարող են առաջանալ տեսիլքներ:
- Նախապես ընդունած ոգելից խմիչքների (սովորաբար այդպես էլ լինում է) կամ այլ թմրատեսակների և հոգեմետ նյութերի գուգակցումը՝ կանեփի ազդեցությունը դարձնում են չափազանց ուժեղ և անկանխատեսելի:

### Հեղևանքները (ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության)

#### Առողջական վնաս խանգարումներ

- հիշողության և ուշադրության խանգարումներ,
- շարժողական կոորդինացիայի խանգարումներ, որոնք կարող են հանգեցնել ավտոմեքանիկների, վնասվածքների և այլն:

#### Առողջական ուշ խանգարումներ

- տեղեկատվություն ընկալելու և կենտրոնանալու դժվարություններ,
- կախվածություն և տոլերանտություն (օգտագործվող թմրամիջոցի դոզայի զգալի բարձրացման պահանջ),
- հոգեկան խանգարումներ,
- տղամարդկանց մոտ՝ սեռական հորմոնների քանակի նվազում, սեռական թուլություն՝ իմպոտենցիա,
- շնչուղիների հիվանդություններ, քաղցկեղ,
- հղիների մոտ՝ պտղի անհասություն, առողջական խնդիրներ նորածինների մոտ:

#### Այլ հետևանքներ

Մարիխուանան խաթարում է սրտի աշխատանքը և շնչառական ուղիները: Նրա ծուխը գրգռում է կոկորդը, վնասում թոքերը, առաջացնում է հագ, հաճախ՝ բրոնխիտ, շնչարգելություն: Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ այն կարող է մինչև իսկ քաղցկեղի պատճառ դառնալ:

Կանոնավոր կերպով կանեփ օգտագործողներն ունենում են անհանգստություն, հոգնածություն, անտարբերություն, ակտիվության և հետաքրքրության կտրուկ իջեցում: Կանեփ օգտագործող թմրամոլները հաճախ դառնում են վախկոտ, ընկճված, քնկոտ, ինքնամփոփ: Աստիճանաբար թուլանում է ուշադրության կենտրոնացումը, վատանում է հիշողությունը, աշխատունակությունը և սովորելու ունակությունը: Այդ պատճառով մեծանում է վթարների և դժբախտ պատահարների հավանականությունը: Նույնիսկ մարիխուանայով լցված մեկ գլանակ ծխելուց հետո ավտոմեքենա վարելու ընդունակությունը նկատելիորեն նվազում է: Կանեփի ազդեցության տակ թուլանում է ինքնակառավարումը և իրականության ճիշտ գնահատման ունակությունը: Երկարատև օգտագործումը նպաստում է քրոնիկական հոգեկան խանգարումների: Այդ դեպքում մարդը վտանգավոր է ոչ միայն իր, այլև՝ շրջապատի համար:

### Բացասական ազդեցությունն էլ ավելի է ուժեղանում, երբ տարբեր թմրամիջոցներ համակցվում են միմյանց և ակոհոլի հետ:

Երկար տարիներ անընդմեջ կանեփ օգտագործողներն աստիճանաբար անցնում են սինթետիկ (արհեստական) թմրամիջոցների կամ կոկաինի օգտագործման:



### ՀԵՐՈՒՆ

Հերոինը պատկանում է ափիոնային թմրամիջոցների խմբին: Այն կիսասինթետիկ պատրաստուկ է, որը ստանում են ափիոնի վերամշակման փուլում: Նախկինում օգտագործվել է որպես ցավ հանգստացնող միջոց, բայց հետագայում, հաշվի առնելով դրա խիստ վտանգավորությունն առողջության համար, բժշկական աշխարհը հրաժարվել է դրա կիրառումից: Հերոինի հոգեկան կախվածություն առաջացնող հատկությունը կարող է առաջանալ նույնիսկ 1-2 ներարկումից հետո: Հերոինը մոտ 20-25 անգամ ուժեղ է մորֆինից, ընկճում է նյարդային համակարգի ակտիվությունը: Թմրամիջոցի օգտագործումը դադարեցնելիս առաջանում են ծանր զգացումներ՝ կոտրատող, ուժեղ ցավեր մկաններում, ցավեր ամբողջ մարմնում, փսխում և լուծ, անզուսպ փոշտոց, առատ քրտնարտադրությամբ ուղեկցվող դողի, սարսուռի նոպաներ: Զրկանքի վիճակում գտնվող մարդիկ անհանգիստ են՝ չեն գտնում իրենց տեղը, տրորում են մարմինը և չեն կարողանում որոշակի դիրքում պառկել:



### ԿՈԿԱԻՆ

Այլ անվանումները՝ «կոկս», «կոկսիկ», «փոշի»: Հզոր, բայց կարճատև ազդեցության խթանիչ է, որի չարաշահումն արագորեն հանգեցնում է ծանր կախվածության: Սկզբում կոկաին գործածողը զգում է բուռն ուրախություն, անհետանում է տազնապը, զարգանում է ինքնավստահության և ինքնահարգանքի բարձր զգացում: Խաթարվում է դատողությունը, ուստի և անձը հակված է լինում կատարելու ագրեսիվ, անպատասխանատու, հակաիրավական կամ վտանգավոր գործողություններ՝ առանց մտածելու հետևանքների մասին: Հաճելի զգացողությունները տևում են ընդամենը մի քանի րոպե, որից հետո տրամադրությունը կտրուկ ընկնում է, ոգևորությունը փոխարինվում է վախով, վատ կանխագագացումներով, խորը դեպրեսիայով և ընդհանուր անհանգստությամբ: Կոկաինի օգտագործումը կարող է առաջ բերել գիտակցության ծանր խանգարումներ՝ կոկաինային փսիխոզներ, որոնք արտահայտվում են անհանգստությամբ, խուճապով և վախով, հետապնդման զառանցանքներով, ծանր տեսիլքներով և ագրեսիվությամբ: Կոկաինամոլները տեսնում են լուսարձակող առարկաներ, լսում են շնչացող ձայներ, մաշկի տակ զգում են վազող մրջյունների շարժում: Նրանց գլխում խառնաշփոթ է տիրում, և դժվարանում է կողմնորոշումը շրջապատող իրականության մեջ: Այս վիճակում կոկաինամոլը դառնում է մոլեգին, որի արդյունքում կարող է վնասել ոչ միայն իրեն, այլ նաև՝ շրջապատի մարդկանց: Կոկաինի գործածումն առաջ է բերում զարկերակային արյան ճնշման բարձրացում, բարձր ջերմություն, ուժեղ քրտնարտադրություն, ցնցումներ, սրտի կաթված և անգամ շնչառության խորը արգելակում և մահ: Կոկաին օգտագործող հղիներն արյունահոսություններ և վիժումներ են ունենում: Հաճախ ծննդաբերում են վաղաժամ, իսկ նորածինները գրեթե միշտ ծնվում են թերհաս և լինում շատ անհանգիստ: Այդպիսի երեխաների մոտ հաճախ նկատվում են զարգացման խանգարումներ:





### ԱԿՈՒՄՔԱՅԻՆ ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐ

Ակումբներում ժամանցների ընթացքում երիտասարդների կողմից գործածվում են տարբեր «ակումբային» կամ «դիսկոտեկային» թմրամիջոցներ, հիմնականում հաբերի տեսքով: Բավական հաճախ այս հաբերն առաջարկվում են տրամադրություն բարձրացնելու, լավ զգալու, ուրախանալու նպատակով: Այդ միջոցների շարքին են պատկանում էքստազին, ԼՍԴ-ն, սփայսը, «կախարդական սնկերը», «կոկորդիլոսը», ամֆետամինները և այլ սինթետիկ թմրանյութերը: Դրանց գործածումն առաջ է բերում տրամադրության կտրուկ բարձրացում, շփվելու ցանկություն, սեռական ակտիվություն, ագրեսիվություն, կասկածամտություն, տեսիլքներ, հոգեկան խանգարումներ: Կախվածությունը զարգանում է շատ արագ, անգամ 1-2 օգտագործումից հետո: Օգտագործումը նպաստում է հոգեկան խանգարումների, արյան ճնշման և մարմնի ջերմաստիճանի բարձրացման, ցնցումների, ինսուլտի, խոցերի առաջացմանը ներարկման տեղում, ինքնասպանության մտքերի ի հայտ գալուն: Երկարատև գործածումից հետո դադարեցումն առաջ է բերում ընկճվածություն, ընդհանուր թուլություն, քնի խանգարումներ, անհանգստություն: «Ակումբային թմրամիջոցներ» օգտագործողների զգալի մասը մահանում է երիտասարդ հասակում, հիմնականում դժբախտ պատահարների կամ ինքնասպանության հետևանքով: Հատկապես վտանգավոր է ավկոհոլի հետ համակցումը: Երբեմն մարդը կարող է մահանալ այս խմբի թմրամիջոցի անգամ միանվազ օգտագործումից հետո, երբ օրգանիզմի համար անսովոր նյութը դրսևորում է սովորականից ավելի մեծ ազդեցություն՝ առաջ բերելով գերդոզավորում:



## ԴԱՍ 4. ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐԻՑ ԱՌԱՋԱՑԱԾ ԿԱԽՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
<p>Պատկերացում տալ թմրամիջոցային կախվածության և հետևանքների մասին: Թմրամիջոցների հանդեպ բացասական վերաբերմունք ձևավորել:</p>
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>«Ինչ է թմրամիջոցներից կախվածությունը» տեքստի օրինակներ խմբերի թվով, Ա1 պատահի թղթեր, գունավոր մարկերներ, թուղթ, մկրատ, սոսինձ: «Թմրամոլության վտանգները» անհատական թերթիկներ:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 5-6 հոգանոց խմբերի: Յուրաքանչյուր խմբի «Ինչ է թմրամիջոցներից կախվածությունը» տեքստ է տալիս: Հանձնարարում է միասին ընթերցել և դուրս գրել կարևոր տեղեկությունները: Այնուհետև խմբերին տալիս է Ա1 թղթեր, թուղթ, մկրատ, սոսինձ, գունավոր մարկերներ և հանձնարարում է ողջ թեմայի ընթացքում, նաև այսօրվա ստացած տեղեկությունների վրա հիմնվելով՝ թմրամիջոցները հակագովազդող պաստառ պատրաստել:</p> <p>Ավարտելով՝ աշակերտները ներկայացնում և մեկնաբանում են իրենց պաստառները՝ դասը վերածելով հակաթմրամոլային քարոզարշավի:</p> <p>Ապա ուսուցիչը բաժանում է անհատական թերթիկները և բացատրում, որ պետք է լրացնեն նախադասությունները՝ ցանկից տեղադրելով համապատասխան բառերն ու արտահայտությունները: Դասն ամփոփվում է քննարկումով:</p>



## ԻՆՉ Է ԹՄՐԱՄԻՋՈՑԻՑ ԿԱԽՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ինչ է կատարվում թմրամիջոցներից կախվածության մեջ գտնվող մարդու հետ

- **Թմրամոլությունը քրոնիկական հիվանդություն է, որը դեռևս չունի արդյունավետ բուժում:**

Թմրամիջոցների գործածումն առաջ է բերում ուղեղի անդառնալի փոփոխություններ, որոնց արդյունքում զարգանում է կախվածություն: Թմրամոլությունը համարվում է քրոնիկական, դեռևս արդյունավետ բուժում չունեցող հիվանդություն: Որպես հիվանդություն՝ թմրամոլությունը ներառված է հիվանդությունների միջազգային դասակարգչի մեջ: Ըստ բժշկական սահմանման՝ **թմրամոլությունը հիվանդություն է, որը պայմանավորված է թմրամիջոցների պարբերաբար օգտագործման հետևանքով առաջացած հոգեկան և ֆիզիկական կախվածությամբ:** Թմրամիջոցներից կախվածությունների բուժումը կազմակերպվում է հատուկ մասնագիտացված բուժհաստատություններում (Երևանում՝ Նարկոլոգիական հանրապետական կենտրոն, Գյումրիում՝ Հոգեկան առողջության կենտրոն, Վանաձորում և Կապանում՝ ՀոգեՆյարդաբանական դիսպանսեր): Ծառայությունները տրամադրվում են անվճար:

- **Ներարկումը թմրամիջոցներ օգտագործելու ամենավրանգավոր ձևերից է:**

Թմրամիջոցների ներարկումը խիստ վտանգավոր է, քանի որ.

- մեծ է գերդոզավորման և մահացու ելքի վտանգը,
- **մեծ է արյան միջոցով փոխանցվող հիվանդություններով վարակվելու վտանգը,** հատկապես՝ ՄԻԱՎ, վիրուսային հեպատիտներ,
- մեծ է երակների ախտահարման և անոթային տարբեր հիվանդությունների առաջացման վտանգը,
- օրգանիզմն արագ է հյուծվում և խոցելի է դառնում տարբեր հիվանդությունների հանդեպ (տուբերկուլոզ, թոքաբորբեր և այլն):

- **Հերոինը ֆիզիկական կախվածություն** առաջացնող ամենահզոր թմրամիջոցներից է: Հերոինի արդեն իսկ առաջին ներարկումը կարող է բերել կախվածության: Ֆիզիկական կախվածությունն արտահայտվում է թմրամիջոցի բացակայության պարագայում զրկանքի համախտանիշի նշաններով՝ առատ սառը քրտնարտադրություն, անքնություն, ուժեղ հոդա-ցավեր և մկանացավեր, անզուսպ փսխումներ, փորլուծություն և այլն:

- **Թմրամիջոց օգտագործողները հաճախ ունենում են հոգեկան խանգարումներ:** Մարդը կորցնում է հետաքրքրությունն ամեն ինչի, այդ թվում՝ իր անձի նկատմամբ, կորցնում է քունը և հանգիստը, և ողջ ուշադրությունը գամում թմրամիջոցի հերթական «դոզան» հայթայթելու վրա:

- **Թմրամոլները գումարի հայթայթելու համար հաճախ դիմում են հանցագործ միջոցների:** Թմրամիջոցի ամենօրյա «դոզայի» հայթայթումն արդեն իսկ պահանջում է կայուն մեծ եկամուտների առկայություն, որից զրկված են աշխատանքը, ընտանիքը և ընկերներին կորցրած թմրամոլները: Ուստի նրանք հաճախ ստիպված են լինում դիմել հանցագործ միջոցների:



Թմրամիջոցի միանգամյա օգտագործումն առաջացնում է տրամադրության բարձրացում, ընդարմություն (ռելաքսացիա): Միաժամանակ առաջանում են ընդհանուր թուլություն, շոգի զգացում, բերանի չորություն, գլխացավ և քրտնարտադրություն: Եթե թմրամիջոցները կանոնավոր են օգտագործվում, զարգանում է ֆիզիկական և հոգեկան կախվածություն: Առաջանում է թմրամիջոց ընդունելու շարունակական պահանջ՝ լավ զգացողության հասնելու կամ տհաճ երևույթներից խուսափելու համար: Եթե թմրամոլը չի կարողանում թմրամիջոց հայթայթել, շատ վատ է զգում, սկսվում է արստինենտ (զրկանքի) համախտանիշ, այսպես կոչված «լումկա», երբ օրգանիզմը փորձում է ադապտացվել կյանքին առանց թմրանյութի: Առաջանում է վախի զգացում, սրտխառնոց, փսխում, լուծ, անքնություն, դողերոցք, ուժեղ մկանային և ոսկրային ցավ: Կախված թմրամիջոցի տեսակից, այդ վիճակը կարող է տևել մի քանի օրից մինչև մի քանի շաբաթ: Որոշ դեպքերում առանց բուժօգնության այս վիճակը կարող է մահվան կամ ինքնասպանության պատճառ դառնալ: Մեկ անգամ հայտնվելով նման իրավիճակում՝ թմրամոլը ստիպված է լինում թմրամիջոց օգտագործել ոչ թե հաճույք ստանալու, այլ՝ նման վիճակում հայտնվելուց խուսափելու համար: Նրա գլխավոր հոգսը դառնում է թմրամիջոցի նոր բաժինների հայթայթումը, և բացի թմրանյութից, նրան որևէ բան էլ չի հետաքրքրում: Հոգեկան կախվածությունը կարող է պահպանվել տարիներ շարունակ:

### **Ինչ արագությամբ է կախվածություն առաջանում թմրամիջոցների նկատմամբ**

Թմրամիջոցների որոշ տեսակներից կախվածություն կարող է առաջանալ փոքր չափաքանակներից և շատ արագ: Ընտելացման պատճառով թմրամոլը սկսում է օգտագործել ավելի ու ավելի մեծ չափաքանակներ, որպեսզի ցանկալի ազդեցության հասնի: Թմրամիջոցներից կախվածության զարգացման արագությունն անհատական է և անկանխատեսելի: Կախվածությունը հերոինից և սինթետիկ թմրանյութերից կարող է առաջանալ նույնիսկ միանգամյա ընդունումից հետո:

### **Ինչպե՞ս են թմրամիջոցները փոխում մարդուն**

Թմրամոլությունը շատ արագ փոխում է մարդուն: Ուրախ, անհոգ պատանիները կամ հմայիչ աղջիկները դառնում են դժբախտ, հիվանդ, տառապող էակներ: Նրանք կորցնում են իրենց հին ընկերներին, որոնց փոխարինում են նորերը՝ թմրամոլները: Հետաքրքրությունների շրջանակը սահմանափակվում է միայն թմրամիջոցների նոր չափաքանակների հայթայթումով: Նրանք չեն կարողանում սովորել, աշխատել, առաջանում են հիշողության և ուշադրության հետ կապված խնդիրներ: Թմրամոլներն ավելի հաճախ են հիվանդանում, քանի որ նրանց օրգանիզմի բոլոր պաշտպանական մեխանիզմները խաթարված են: Ներարկային թմրամոլներն իրենց վտանգում են արյան միջոցով փոխանցվող մի շարք հիվանդություններով, այդ թվում ՄԻԱՎ-ով վարակվելու: Դա այլևս կյանք չէ, ընդամենը գոյատևում է:

### **Թմրամոլությունից խուսափելու ամենահուսալի ձևը երբեք չփորձելն է:**





**ԹՄՐԱՄՈԼՈՒԹՅԱՆ ՎՏԱՆԳՆԵՐԸ**

1	Թմրամիջոցներ ընդունելու ամենավտանգավոր ձևը...:
2	Թմրամիջոցներից կախվածություն կարող է առաջանալ նույնիսկ.... անգամից:
3	Ներերակային ներարկումից հետո ներարկիչում միշտ որոշ քանակությամբ ... է մնում:
4	Հեպատիտ B-ն և C-ն փոխանցվում են .... միջոցով:
5	Նույն ներարկիչից օգտվող բոլոր մարդիկ իրենց ենթարկում են .... վտանգի:
6	Մարիխուանայի .... նպաստում է հետագայում հերոինի կամ այլ թմրանյութերի օգտագործման:
7	Հակադեպրեսանտները և խթանիչ դեղամիջոցները չի կարելի օգտագործել առանց..... :
8	Թմրամիջոցների ընդունման չափի գերազանցումը հանգեցնում է .....
9	Թմրամիջոցների օգտագործումը և տարածումը .....
10	Դեռահասների մոտ թմրամիջոցներից ..... ավելի շուտ է զարգանում, քան՝ մեծահասակների մոտ:
11	Թմրամոլները հաճախ են հիվանդանում, քանի որ նրանց մոտ խաթարված են .....
12	Հղիության ժամանակ թմրամիջոցների օգտագործումը կարող է երեխային ենթարկել..... վտանգի:
13	Մեր ..... մեզ կօգնեն ճիշտ որոշումներ կայացնել և պաշտպանվել վտանգավոր առաջարկներից:



## ԹԵՍՏԻ ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐՈՎ ՏԱՐԲԵՐԱԿ՝ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԱՄԱՐ

1. «ներարկման» եղանակով
2. մեկ
3. արյուն
4. ներարկման
5. վարակվելու
6. օգտագործումը
7. բժշկի նշանակման
8. մահվան
9. պատժվում է օրենքով
10. կախվածությունը
11. օրգանիզմի պաշտպանական մեխանիզմները
12. ՄԻԱՎ-ի, ֆիզիկական և հոգեկան շեղումների, թմրանյութային կախվածության
13. պատասխանատու վարքագիծը, «ոչ» ասելու կարողությունը և գիտելիքները



### ՏԵՂԵԿԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԱՄԱՐ

#### **ՔԱՂՎԱԾՔ ՀՀ ՔՐԵԱԿԱՆ ՕՐԵՆՍՊՐՔԻՑ**

**Հոդված 266. Թմրամիջոցների, հոգեմետ նյութերի և դրանց պրեկուրսորների (պրեկուրսորները՝ այն նյութերը, որոնք օգտագործվում են թմրանյութերի արտադրման, պատրաստման, մշակման ընթացքում) ապօրինի շրջանառությունն իրացնելու նպատակով կամ դրանց ապօրինի իրացնելը**

1. Իրացնելու նպատակով թմրամիջոցներ, հոգեմետ նյութեր ապօրինի պատրաստելը, վերամշակելը, ձեռք բերելը, պահելը, փոխադրելը, առաքելը կամ դրանք ապօրինի իրացնելը՝ **պատժվում է ազատազրկմամբ՝ երեքից յոթ տարի ժամկետով:**
2. Նույն արարքները, որոնք կատարվել են՝ մի խումբ անձանց կողմից,
  - 2) խոշոր չափերով,
    - 2.1) կրկին անգամ,
  - 3) ազատազրկման կամ կալանքի ձևով պատիժը կրելու վայրերում կամ կալանավորվածներին պահելու վայրերում,
  - 4) ուսումնադաստիարակչական հաստատություններում, զվարճանքի կամ հանդիսավոր վայրում կամ հաստատությունում՝ **պատժվում են ազատազրկմամբ՝ հինգից տասը տարի ժամկետով՝ գույքի բռնագրավմամբ կամ առանց դրա:**
3. Սույն հոդվածի առաջին կամ երկրորդ մասով նախատեսված արարքները, որոնք կատարվել են՝
  - 1) կազմակերպված խմբի կողմից,





2) առանձնապես խոշոր չափերով՝  
**պատժվում են ազատազրկմամբ՝ յոթից տասնհինգ տարի ժամկետով՝ գույքի բռնագրավմամբ կամ առանց դրա:**

4. Թմրամիջոցներ կամ հոգեներգործուն նյութեր պատրաստելու նպատակով պրեկուրսորներ ապօրինի պատրաստելը, վերամշակելը, ձեռք բերելը, պահելը, փոխադրելը, առաքելը կամ դրանք ապօրինի իրացնելը՝  
**պատժվում են տուգանքով՝ նվազագույն աշխատավարձի առավելագույնը երկուհարյուրապատիկի չափով, կամ կալանքով՝ առավելագույնը երեք ամիս ժամկետով:**
5. Սահմանել սույն գլխում թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի զգալի, խոշոր և առանձնապես խոշոր չափերը՝ համաձայն սույն օրենսգրքին կցված հավելվածի:
6. Թմրամիջոցներ կամ հոգեմետ նյութեր կամովին հանձնող անձն ազատվում է թմրամիջոցներ կամ հոգեներգործուն նյութեր ապօրինի պատրաստելու, վերամշակելու, ձեռք բերելու, պահելու, փոխադրելու կամ առաքելու կամ դրանք ապօրինի իրացնելու համար նախատեսված քրեական պատասխանատվությունից:
7. Սույն գլխով նախատեսված հանցագործությունները համարվում են կրկին անգամ կատարված, եթե դրանք կատարվել են նախկինում սույն օրենսգրքի 266-րդ, 268-275-րդ հոդվածներով նախատեսված հանցանք կատարած անձանց կողմից:

**Հոդված 267. Թմրամիջոցներ կամ հոգեմետ նյութեր, ինչպես նաև այդպիսիք պատրաստելու համար օգտագործվող և հատուկ հսկողության տակ գտնվող նյութեր, սարքավորումներ կամ գործիքներ արտադրելու, ձեռք բերելու, պահելու, հաշվառելու, բաց թողնելու, փոխադրելու կամ առաքելու կանոնները խախտելը**

1. Թմրամիջոցներ կամ հոգեմետ նյութեր, ինչպես նաև այդպիսիք պատրաստելու համար օգտագործվող և հատուկ հսկողության տակ գտնվող նյութեր, սարքավորումներ կամ գործիքներ արտադրելու, ձեռք բերելու, պահելու, հաշվառելու, բաց թողնելու, փոխադրելու կամ առաքելու կանոնները խախտելն այն անձի կողմից, ում վրա դրված է եղել այդ կանոնների պահպանության պարտականությունը, եթե դրա հետեւանքով տեղի է ունեցել նշված նյութերի հափշտակություն կամ ապօրինի շրջանառություն՝  
**պատժվում է տուգանքով՝ նվազագույն աշխատավարձի երկուհարյուրապատիկից հինգհարյուրապատիկի չափով, կամ ազատազրկմամբ՝ առավելագույնը երեք տարի ժամկետով՝ որոշակի պաշտոններ զբաղեցնելու կամ որոշակի գործունեությամբ զբաղվելու իրավունքից զրկելով՝ առավելագույնը երեք տարի ժամկետով:**
2. Սույն հոդվածի առաջին մասով նախատեսված արարքը, որը կատարվել է խոշոր չափերով՝  
**պատժվում է տուգանքով՝ նվազագույն աշխատավարձի հինգհարյուրապատիկից ութհարյուրապատիկի չափով, կամ ազատազրկմամբ՝ երկուսից չորս տարի ժամկետով՝ որոշակի պաշտոններ զբաղեցնելու կամ որոշակի գործունեությամբ զբաղվելու իրավունքից զրկելով՝ առավելագույնը երեք տարի ժամկետով:**
3. Սույն հոդվածի առաջին մասով նախատեսված արարքը, որը կատարվել է առանձնապես խոշոր չափերով՝  
**պատժվում է ազատազրկմամբ՝ երեքից հինգ տարի ժամկետով՝ որոշակի պաշտոններ զբաղեցնելու կամ որոշակի գործունեությամբ զբաղվելու իրավունքից զրկելով՝ առավելագույնը երեք տարի ժամկետով:**

**Հոդված 268. Թմրամիջոցների կամ հոգեմետ նյութերի ապօրինի շրջանառությունն առանց իրացնելու նպատակի**

1. Առանց իրացնելու նպատակի զգալի չափերով թմրամիջոցներ կամ հոգեմետ նյութեր ապօրինի պատրաստելը, վերամշակելը, ձեռք բերելը, պահելը, փոխադրելը կամ առաքելը՝  
**պատժվում է կալանքով՝ առավելագույնը երկու ամիս ժամկետով, կամ ազատազրկմամբ՝ առավելագույնը մեկ տարի ժամկետով:**

2. Նույն արարքները, որոնք կատարվել են՝
  - 1) կրկին անգամ,
  - 2) խոշոր չափերով՝  
**պատժվում են ազատազրկմամբ՝ առավելագույնը երեք տարի ժամկետով:**
3. Նույն արարքները, որոնք կատարվել են առանձնապես խոշոր չափերով՝  
**պատժվում են ազատազրկմամբ՝ երկուսից վեց տարի ժամկետով:**

**Հոդված 269. Թմրամիջոցներ կամ հոգեմեդր նյութեր հափշտակելը կամ շորթելը**

1. Թմրամիջոցներ կամ հոգեմեդր նյութեր հափշտակելը կամ շորթելը՝  
**պատժվում է ազատազրկմամբ՝ երեքից յոթ տարի ժամկետով:**
2. Նույն արարքները, որոնք կատարվել են՝
  - 1) մի խումբ անձանց կողմից նախնական համաձայնությամբ,
  - 2) պաշտոնական դիրքն օգտագործելով,
  - 3) կյանքի կամ առողջության համար ոչ վտանգավոր բռնություն գործադրելով կամ դա գործադրելու սպառնալիքով,
    - 3.1) կրկին անգամ,
  - 4) խոշոր չափերով՝  
**պատժվում են ազատազրկմամբ՝ վեցից տասը տարի ժամկետով՝ գույքի բռնագրավմամբ կամ առանց դրա:**
3. Սույն հոդվածի առաջին կամ երկրորդ մասով նախատեսված արարքները, որոնք կատարվել են՝
  - 1) կազմակերպված խմբի կողմից,
  - 2) առանձնապես խոշոր չափերով,
  - 3) կյանքի կամ առողջության համար վտանգավոր բռնություն գործադրելով կամ դա գործադրելու սպառնալիքով՝  
**պատժվում են ազատազրկմամբ՝ ութից տասնհինգ տարի ժամկետով՝ գույքի բռնագրավմամբ կամ առանց դրա:**

**Հոդված 269.1. Թմրամիջոցներ կամ հոգեմեդր նյութեր կամ դրանց պրեկուրսորներ սպանալու իրավունք տրվող փաստաթղթեր ապօրինի պատրաստելը, օգտագործելը, կեղծելը կամ կեղծված փաստաթղթեր իրացնելը**

1. Թմրամիջոցներ կամ հոգեմեդր նյութեր կամ դրանց պատրաստման կամ արտադրության համար պրեկուրսորներ ստանալու իրավունք տրվող փաստաթղթեր ապօրինի պատրաստելը, օգտագործելը, կեղծելը կամ կեղծված փաստաթղթեր իրացնելը՝  
**պատժվում է տուգանքով՝ նվազագույն աշխատավարձի երեքհարյուրապատիկից վեցհարյուրապատիկի չափով, կամ կալանքով՝ մեկից երեք ամիս ժամկետով, կամ ազատազրկմամբ՝ առավելագույնը երկու տարի ժամկետով:**
2. Նույն արարքը, որը կատարվել է՝
  - 1) կրկին անգամ,
  - 2) մի խումբ անձանց կողմից նախապես համաձայնության գալով՝  
**պատժվում է ազատազրկմամբ՝ երկուսից հինգ տարի ժամկետով:**

**ՔԱՂՎԱԾՔ ՎԱՐՉԱԿԱՆ ԻՐԱՎԱԽԱՆՏՈՒՄՆԵՐԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ ՀՀ ՕՐԵՆՍԳՐՔԻՑ**

**Հոդված 44. Մանր չափերով թմրամիջոցների կամ հոգեմեդր նյութերի ապօրինի շրջանառությունն առանց իրացնելու նպատակի**

1. Առանց իրացնելու նպատակի մանր չափերով թմրամիջոցներ կամ հոգեմեդր նյութեր ապօրինի պատրաստելը, վերամշակելը, ձեռք բերելը, պահելը, փոխադրելը կամ առաքելը՝  
**առաջացնում է՝ տուգանքի նշանակում՝ նվազագույն աշխատավարձի երկուհարյուրապատիկից չորսհարյուրապատիկի չափով:**

2. Նույն արարքները մեկ տարվա ընթացքում կրկին անգամ կատարելը՝ **առաջացնում է տուգանքի նշանակում՝ նվազագույն աշխատավարձի չորսհարյուրապատիկից ութհարյուրապատիկի չափով:**
3. Սահմանել սույն գլխում թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի մանր չափերը՝ համաձայն սույն օրենսգրքին կցված հավելվածի:
4. Այն անձը, որ կամովին հանձնել է իր մոտ եղած մանր չափերի թմրամիջոցները կամ հոգեմետ նյութերը, ազատվում է սույն հոդվածով նախատեսված իրավախախտման համար վարչական պատասխանատվությունից:

**Հոդված 44. Առանց բժշկի նշանակման թմրամիջոցներ կամ հոգեմետ նյութեր գործածելը**

1. Առանց բժշկի նշանակման թմրամիջոցներ կամ հոգեմետ նյութեր գործածելը՝ **առաջացնում է տուգանքի նշանակում՝ նվազագույն աշխատավարձի հարյուրապատիկից երկուհարյուրապատիկի չափով:**
2. Նույն արարքը մեկ տարվա ընթացքում կրկին անգամ կատարելը՝ **առաջացնում է տուգանքի նշանակում՝ նվազագույն աշխատավարձի երկուհարյուրապատիկից չորսհարյուրապատիկի չափով:**

Այն անձը, ով առանց բժշկի նշանակման թմրամիջոցներ կամ հոմեգետ նյութեր գործածելու կապակցությամբ բժշկական օգնություն ստանալու համար կամովին դիմել է համապատասխան բժշկական կազմակերպություն, ազատվում է սույն հոդվածով նախատեսված իրավախախտման համար վարչական պատասխանատվությունից:

## ԴԱՍ 5. ԱՅԼ ՎՏԱՆԳՆԵՐ, ԱՅԼ ԿԱԽՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

<b>ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>
<p>Քննարկել այլ կախվածություններ, այլ վտանգներ, որոնք որ սպառնում են դեռահասներին, վեր հանել աշակերտների իրազեկությունն աղանդների մասին, հիշեցնել «ոչ» ասելու ունակությունը, անվտանգ վարքագիծը:</p>
<b>ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ</b>
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>Ձկան:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Ուսուցիչն աշակերտներին ներկայացնում է իրավիճակը. «Տեսնում եք, որ մի անձանոթը Ձեր հասակակցին մոտենում է և խոստանում է լավ վարձատրվող աշխատանք, հետաքրքիր միջավայր, նոր ընկերներ»:</p> <p>Դասարանը բաժանում է 3-4 հոգանոց խմբերի և առաջարկում է մտածել և փորձել պատասխանել հետևյալ հարցերին.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ինչ է իրականում այդ առաջարկը:</li><li>• Ինչպիսի հետևանքներ կարող էր դա ունենալ:</li><li>• Ինչպե՞ս կվարվեիք Դուք:</li></ul> <p>Խմբերն իրենց աշխատանքները ներկայացնում են դասարանին և քննարկում: Այնուհետև ուսուցիչը բաժանում է «Աղանդներ և ենթամշակույթներ» տեքստի օրինակը, աշակերտները կարդում են: Դասի ավարտին վերհիշում են անվտանգության կանոնները, «ոչ» ասելու ունակությունը:</p>





## ԱՂԱՆԴՆԵՐ ԵՎ ԵՆԹԱՄՇԱԿՈՒՅԹՆԵՐ

Ենթամշակույթը տվյալ հասարակարգի արժեքներն ու սկզբունքները չընդունող և դրա հետ պայքարող անհատների խումբն է: Ենթամշակույթներն ավելի լայն տարածում ունեն դեռահասության տարիքում: Դա բնական է, քանի որ դեռահասության տարիքում սրվում են հակասություններն ինչպես ընտանիքի հետ հարաբերություններում, այնպես էլ հասարակության և մշակույթի հետ: Ենթամշակույթները շատ տարբեր են միմյանցից: Որոշներում կան արտաքին տարբերակիչ հատկանիշներ. նրանք կրում են որոշակի միանման տարրերով հագուստ, ոմանք հագուստի տարբերակում չունեն և չեն առանձնանում հասարակությունից, մյուսներն էլ դրսևորում են ագրեսիվ վարքագիծ ու դրանով են տարբերվում և այլն: Ենթամշակույթներն ունեն իրենց սկզբունքներն ու գաղափարախոսությունը: Դրանց մի մասի գաղափարախոսությունն ագրեսիվ է, այսինքն՝ նպատակ ունի վնասել ուրիշներին, մյուս մասինը քարոզում է ազատություն, ազատ և անկաշկանդ սեռական հարաբերություններ՝ անկախ տարիքից, մյուս մասը բացարձակ չի սպառնում հասարակությանը, բայց սպառնում է ինքն իրեն: Եկեք ծանոթանանք այդ ենթամշակույթներից մի մասին, որոնք առավել տարածված են Հայաստանում:

**Էմոները՝** տխուր աղջիկները և տղաները, սիրում են կրել այնպիսի հագուստ, որն արտահայտի իրենց հուզականությունը, սովորաբար դա սևի և վարդագույնի համադրությունն է, տարբեր զարդարանքներ պայուսակների և հագուստի վրա: Նրանք նաև դեմ են անարդարությանը, ունեն յուրահատուկ աշխարհայացք, շատ խոցելի են և արագ վատ տրամադրության մեջ են ընկնում: Էմոները՝ էմոների սիրելի երաժշտությունն է: Էմոներն ունեն այդպիսի ավանդույթ, ըստ որի մինչև 23 տարեկանը նրանք պետք է անգամ ինքնասպանության փորձ արած լինեն: Էմոները կրում են իրենց ոտքին 1 համար փոքր կոշիկներ, որպեսզի միշտ ցավեր զգան և չմոռանան կյանքի դժվարությունները:

**Գոթերն** ունեն յուրահատուկ մոայլ ոճ, հետաքրքրություն գոթական երաժշտության, սարսափ գրականության ու սարսափ ֆիլմերի նկատմամբ: Գոթերի ոճական տարրերն են սև գույնն ու շպարը, մետաղյա զարդերը (գանգեր, խաչեր, ուղիղ և շրջած պենտագրամաներ, չղջիկներ), պիրսինգ մարմնի տարբեր մասերում: Գոթերի սիրելի հավաքատեղիներն են մեր երկրում բուսաբանական այգին և գերեզմանոցները: Գոթերը կարծում են, որ իրենք ռեալիստ են և ճիշտ են ընկալում աշխարհը: Գոթերը նախընտրում են բլեք-մետալ, հեվի-մետալ, հարդ-ռոք և այլ նմանատիպ ժանր երաժշտություն: Գոթերն ատում են բոլորին:

Գոյություն ունեն նաև **աղանդների՝ ոչ ավանդական հավատքի տեսակներ:** Սատանիզմն աղանդներից մեկն է, բազմաթիվ հետևորդներ ունի աշխարհում: Սատանիստները չեն արտահայտում իրենց ենթամշակույթի կրող լինելը և գտնում են, որ պարտադիր չէ հասարակությունն իրենց ճանաչի: Սատանիստների ենթամշակույթ անցնելու համար պետք է տարբեր ծիսական կարգեր անցնել, նրանց գործողությունների ու գաղափարախոսության մեջ հիմնական առանցքը սատանան է: 21-րդ դարը համարում են աղանդների և ենթամշակույթների ծաղկման շրջան:

Ենթամշակույթը դառնում է վտանգավոր այն պարագայում, երբ ազդում է դեռահասի հոգեկանի վրա, նվաստացնում է նրան, ստիպում է հանցագործություն կատարել, վնաս հասցնել թե՛ հենց իրեն՝ դեռահասին, թե՛ ուրիշներին: Ենթամշակույթները երբեմն դառնում են դեռահասների համար վրեժխնդրության կամ սեփական թերարժեքությունը հաղթահարելու ճանապարհ:

Աղանդավորները լավ տիրապետում են գիտակցության կառավարման որոշ մեթոդաբանությանը, հիպնոսին, սովորաբար մոտենում են այն մարդկանց, այն դեռահասներին, ում դեմքին կարծես թե մտահոգություն և անհանգստություն է գրված: Մոտենալով՝ փորձում են համոզել, որ կարող են լուծել իրենց խնդիրները, բացել մի այնպիսի աշխարհ, որտեղ գոյություն ունի սեր, հարգանք, վստահություն: Համոզում են «մեկ անգամ գալ հանդիպմանը», կարդալ առաջարկած գրականությունը: Երբեմն լավ աշխատանք են առաջարկում: Բավական է մի քանի անգամ այցելել աղանդավորների հավաքույթը, երբ ազատվել արդեն դժվար է լինում... Հետագայում աղանդները ստիպում են հրաժարվել նախկին ընկերներից, ընտանիքից, մոռանալ նախկին կյանքը, ապրել միայն մեկ կյանքով՝ աղանդի կյանքով: Բոլոր աղանդների հիմնական նպատակը՝ իշխանությունն է, մարդկանց կամքի կառավարում՝ ի հոգուս սեփական շահերի:

### Երբ անհանգստանալ.

- Եթե տեսնում եք, որ Ձեր ընկերը փոխել է վարքագիծը, դարձել է չխոսկան, չչփվող:
- Փոխել է հագնվելու ձևը, լսում է մեկ տեսակի երաժշտություն, կարդում է յուրահատուկ գրքեր:
- Չի հետաքրքրվում առօրյա կյանքով, նախկին ընկերներով, ընտանիքի հոգսերով:
- Անընդհատ գումար է հայթայթում, չի բացատրում, ինչի համար:
- Մտածում է ինքնասպանության մասին, հյուծված է:

Աղանդներից խուսափելու նպատակով, պետք է հետևել անվտանգության կանոններին՝ չվստահել անձանոթ մարդկանց գայթակղիչ առաջարկներին, կիսվել մտերիմ մարդկանց հետ:



### ԴԱՍ 1. ՍԵՌԱՅԻՆ ԴԵՐԵՐ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
<p>Օգնել հստակեցնել «սեռային դերեր» հասկացությունը, վերհանել «սեռային» և «սեռական» հասկացությունների տարբերությունը:</p>
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>«Տղամարդ» և «Կին» վերնագրված պաստառներ, նախօրոք պատրաստած քարտերի փաթեթ:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p style="text-align: center;"><b>1-ին փուլ</b></p> <p>Ուսուցիչը դասը սկսում է երեխաների համար պարզաբանելով «սեռական» և «սեռային» հասկացությունների տարբերությունը.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Սեռական» հասկացությունը վերաբերում է տղամարդուն և կնոջը բնորոշող կենսաբանական հատկանիշներին:</li> <li>• «Սեռային կամ գենդերային» ենթադրում է հասարակության կողմից սեռերին վերագրվող դերերը՝ կանացին և տղամարդկայինը:</li> </ul> <p>Ապա պատին է փակցնում նախօրոք պատրաստած «Տղամարդ» և «Կին» պաստառները: Յուրաքանչյուրին մեկական շրջած քարտ է տալիս, ասելով, որ իր հրահանգը հնչելուն պես նրանք պետք է կարդան և արագ, առաջին տպավորությամբ, դրանք փակցնեն համապատասխան պաստառի վրա:</p> <p>Երբ ավարտում են փակցնելը, ուսուցիչը հանձնարարում է աթոռները կիսաշրջանով դասավորել և նստել դեմքով դեպի պաստառները՝ դրանց ծանոթանալու համար: Հավանական է, որ պատկերն այսպիսին լինի.</p> <p>ՏՂԱՄԱՐԴ՝ ուժ, որոշում կայացնել, կրթություն, լիդերություն ...</p> <p>ԿԻՆ՝ տնային գործեր, հղիություն, երեխաների դաստիարակություն, հյուրերին սպասարկել ...</p> <p>Այնուհետև դասարանը քննարկում է քարտերի տեղադրվածությունը: Ուսուցիչը պետք է խրախուսի ամենատարբեր, հնարավորինս շատ կարծիքներ արտահայտելը: Քննարկման արդյունքում քարտերի մի մասը կարող է տեղաշարժվել մի պաստառից մյուսը, կամ տեղադրվել մեջտեղում, եթե աշակերտները համաձայն են, որ դրանք կարող են վերագրվել երկուսին էլ:</p>

## 2-րդ փուլ

Այնուհետև ուսուցիչը դիմում է դասարանին՝ ասելով, որ այս անգամ կատարելու են նույն բանը, սակայն, այլ տեսանկյունից. նրանք պետք է յուրաքանչյուր քարտ դասակարգեն, դիտարկելով, թե ֆիզիկական կամ կենսաբանական կարողություններից ելնելով, ի վիճակի են, արդյոք, տղամարդը, կինը կամ երկուսն էլ կատարելու քարտում գրվածը: Կատարում են համապատասխան փոփոխություններ: Այն քարտերը, որ կարող են վերագրվել երկուսին էլ, փակցնում են երկու պաստառի հատման մասում: Այս անգամ հնարավոր է հետևյալ պատկերը.

ՏՂԱՄԱՐԴ - ուժ...

ԵՐԿՈՒՍՆ ԷԼ - ամուսնություն, կրթություն, լիդերություն...

ԿԻՆ - հղիություն...

Կրկին կարելի է քննարկել և հարկ եղած դեպքում տեղափոխություններ կատարել:

### ***Քննարկման հարցեր***

- Ինչո՞վ են պայմանավորված սեռային դերերի միջև տարբերությունները:
- Կարո՞ղ են, արդյոք, սեռային դերերը տարբերվել՝ կախված մշակույթից, ավանդույթներից:
- Կարո՞ղ եք բերել մայրիշխանություն ունեցող հասարակությունների օրինակներ:
- Կարո՞ղ եք, արդյոք, ժամանակի ընթացքում դերերում տեղի ունեցած փոփոխությունների օրինակներ թվարկել:
- Ըստ Ձեզ, ինչո՞վ են դրանք պայմանավորված:

Երեխաների ուշադրությունը հարկավոր է հրավիրել այն փաստի վրա, որ այս քննարկման մեջ չկար տարբերություն աղջիկների և տղաների արտահայտած մտքերի, դրանց խելացիության և այլնի միջև, նման խտրական ընկալումը պայմանական է և հաճախ ոտնահարում է կանանց իրավունքները:

- Ինչո՞վ են Ձեր կարծիքով պայմանավորվում սեռերի միջև ներդաշնակ փոխհարաբերությունները:
- Ինչպե՞ս են գնահատում սիրո դերն այդ փոխհարաբերություններում:

Դասն ամփոփվում է սիրո և նրա նշանակության մասին կարծիքների փոխանակմամբ:





ՔԱՐՏԵՐ

լիդերություն	անզոր և անօգնական	դայակ	փայտ կոտրել
կրթություն	սեր	դրամ վաստակել	իշխանություն
տուն կառուցել	հավատացյալ	սպասարկել	քնքշանք
խելք	ուժ	ջուր բերել	բռնություն
ընտանեկան որոշումներ	հղիություն	մեքենա վարել	երեխաների դաս- տիարակություն
թուլություն	ավել	գեղեցիկ	սպորտ
որոշում կայացնել	աշխատանք	գերեզման փորել	բժիշկ
գողություն	թխել	հիվանդ խնամել	վերահսկում







## ԹԵՍՏԻ ՕՐԻՆԱԿ

Այս թեստն ուսուցիչը կարող է իր հայեցողությամբ կիրառել՝ սեռային դերերի հանդեպ վերաբերմունքի գնահատման նպատակով:

Կարդացեք յուրաքանչյուր նախադասությունը և օղակի մեջ վերցրեք այն նիշը, որն արտահայտում է Ձեր վերաբերմունքը:

*1-լիովին համաձայն եմ*

*2-մասամբ համաձայն եմ*

*3-համոզված չեմ*

*4-մասամբ համաձայն չեմ*

*5-բոլորովին համաձայն չեմ*

1.	Կանայք պետք է նստեն տանը և երեխաներ մեծացնեն:	1 2 3 4 5
2.	Կանայք, ինչպես և տղամարդիկ, պետք է աշխատեն:	1 2 3 4 5
3.	Տղաներին վայել չէ զգացմունքային լինելը:	1 2 3 4 5
4.	Նորմալ չէ, երբ տղամարդը չի ամուսնանում:	1 2 3 4 5
5.	Իսկական տղամարդ չէ նա, ով թույլ է տալիս, որ կինն աշխատի:	1 2 3 4 5
6.	Տղամարդը պետք է տան գլխավորը լինի:	1 2 3 4 5
7.	Տնային գործերը միայն կնոջ պարտականությունն են:	1 2 3 4 5
8.	Ֆիզիկական վարժությունները և սպորտն ավելի կարևոր են տղաների, քան՝ աղջիկների համար:	1 2 3 4 5
9.	Ընտանիքի ֆինանսական հարցերը պետք է տղամարդը տնօրինի:	1 2 3 4 5
10.	Մեքենա վարելը կանանց խելքի բանը չէ:	1 2 3 4 5
11.	Կանանց վայել չէ երեկոյան հասարակական վայրեր այցելելը:	1 2 3 4 5
12.	Տղամարդը պետք է պաշտպանի կանանց:	1 2 3 4 5
13.	Երբ տղամարդը խոսում է, կինը պետք է լռի:	1 2 3 4 5
14.	Տնային գործերն ընտանիքում պետք է հավասար բաշխվեն տղամարդու և կնոջ միջև:	1 2 3 4 5



## ԴԱՍ 2. ՀԱՍՈՒՆԱՑՈՒՄ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
<p>Տեղեկություններ տալ հասունացման շրջանում օրգանիզմում տեղի ունեցող փոփոխությունների մասին:</p>
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>«Սեռական հասունացման շրջանում օրգանիզմում տեղի ունեցող փոփոխությունները» տեքստի օրինակներ, «Տղաների սեռական հասունացումը» և «Աղջիկների սեռական հասունացումը» տեքստերի օրինակներ: Հարցաթերթիկի օրինակներ՝ աշակերտների թվով:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Ուսուցիչը երեխաներին տեղեկացնում է «Մարդու վերարտադրողական առողջության և վերարտադրողական իրավունքների մասին» օրենքի հետ: Ըստ «Մարդու վերարտադրողական առողջության և վերարտադրողական իրավունքների մասին» Հայաստանի Հանրապետության օրենքի 5-րդ հոդվածի (2002 թ.)՝ դեռահասներն իրավունք ունեն.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• սեռական դաստիարակության, ինչպես նաև սեռական և վերարտադրողական առողջության պահպանման,</li><li>• իրազեկ լինել սեռական հասունացման, սեռական և վերարտադրողական առողջությանը վերաբերող հարցերին,</li><li>• ունենալ անհրաժեշտ գիտելիքներ հղիության արհեստական ընդհատման, սեռավարակների, այդ թվում՝ մարդու իմունային անբավարարության վարակի (ՄԻԱՎ) կանխարգելման ժամանակակից միջոցների վերաբերյալ,</li><li>• բարյացակամ և մեկուսի պայմաններում ստանալ մատչելի ու լիարժեք բժշկական խորհրդատվություն, անհրաժեշտության դեպքում նաև բուժօգնություն՝ կապված սեռական հասունացման, սեռական և վերարտադրողական առողջության հարցերի հետ:</li></ul> <p>«Մարդու վերարտադրողական առողջության և վերարտադրողական իրավունքների մասին» օրենքը հարգում է վերարտադրողական առողջության մասին տեղեկատվության և ծառայությունների հասանելիության դեռահասների իրավունքը:</p> <p>Ուսուցիչն աշակերտներին բաժանում է հարցաթերթիկները և հանձնարարում է փորձել պատասխանել հարցերին՝ նշում կատարելով համապատասխան սյունակում: Այնուհետև դասարանը բաժանում է 5-6 հոգանոց խմբերի: Յուրաքանչյուր խմբին «Սեռական հասունացման շրջանում օրգանիզմում տեղի ունեցող փոփոխությունները» տեքստի և սեռական հասունացման վերաբերյալ տեքստի մեկական օրինակ է տալիս (տղաների խմբերին՝ տղաներինը, աղջիկների խմբերին՝ աղջիկներինը)՝ առաջարկելով ընթերցել:</p> <p>Այնուհետև առաջարկում է վերանայել հարցաթերթիկները և անհրաժեշտության դեպքում շտկումներ կատարել:</p> <p>Ապա դիմում է դասարանին.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Տեքստերից արդյոք ստացմբ ձեզ հուզող հարցերի պատասխանները: Եթե ոչ, ապա, անհատապես աշխատելով՝ առանձին թղթերի վրա գրեք (ցանկության դեպքում՝ անանուն) ծագած հարցերը, կցեք լրացված հարցաթերթիկներին և փոխանցեք ինձ:</li></ul> <p>Ուսուցիչն աշակերտներին ասում է, որ ինքը կձանոթանա նրանց հետաքրքրող հարցերին և հաջորդ հանդիպմանը կանդրադառնա դրանց:</p>



**ՍԵՌԱՀԱՍՈՒՆԱՑՄԱՆ ՇՐՋԱՆՈՒՄ ՕՐԳԱՆԻԶՄՈՒՄ ԸՆԹԱՅՈՂ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Դեռահասային տարիքում տեղի ունեցող ֆիզիոլոգիական փոփոխությունները ակնառու են թե՛ երեխաների, թե՛ մեծահասակների համար, փոխում են մեծահասակի վերաբերմունքը դեռահասի նկատմամբ, դեռահասի վերաբերմունքը սեփական մարմնի նկատմամբ, դեռահասների վերաբերմունքը միմյանց նկատմամբ:

Սեռական հասունացման շրջանում դեռահասի օրգանիզմում կատարվող ֆիզիոլոգիական փոփոխությունները պայմանավորված են սեռական գեղձերի գործունեության ակտիվացմամբ: Սեռական գեղձերն արտադրում են հատուկ նյութեր՝ հորմոններ, որոնք ներթափանցում են արյան մեջ և պայմանավորում երկրորդային սեռական հատկանիշների ի հայտ գալը՝ մազակալում, կրծքագեղձերի ձևավորում, մարմնի կազմվածքի և ձայնի փոփոխություններ, դաշտանային ցիկլի, սերմնաարտադրության առաջացում:

Ֆիզիոլոգիական փոփոխությունների հետ մեկտեղ, սեռական հասունացման շրջանում դեռահասների մոտ կատարվում են բազմաթիվ հոգեբանական փոփոխություններ: Փոփոխվում են պատկերացումները սեփական անձի մասին, հույզերը, տրամադրությունը, փոխհարաբերություններն ընկերների և ընտանիքի անդամների հետ, ձևավորվում և վերագնահատվում են արժեքները: Հասակակիցների, ընկերների կարծիքը և վերաբերմունքը խիստ նշանակալից են դառնում: Ընկերական շրջապատը երբեմն նպաստում է ռիսկային վարքագծի դրսևորման՝ ծխախոտի, ալկոհոլի օգտագործմանը, առաջին սեռական փորձի ձեռքբերման:

Սեռական հասունացման ավարտին պատանիներն ու աղջիկները կենսաբանորեն ի վիճակի են ունենալ սեռական հարաբերություններ, որոնք կհանգեցնեն հղիության, եթե աղջկա մոտ սկսվել է դաշտանը: Սակայն, երեխա ունենալու, նրան խնամելու և դաստիարակելու համար անհրաժեշտ է ոչ միայն կենսաբանական, այլ նաև՝ հոգեբանական և սոցիալական հասունացում: Սոցիալական հասունացմանը մարդիկ հասնում են, հիմնականում, 21-25 տարեկանում, թերևս սա շատ անհատական է և կախված է հասարակության սոցիալական նորմերից:



### ՏՂԱՆԵՐԻ ՍԵՌԱԿԱՆ ՀԱՍՈՒՆԱՑՈՒՄԸ

Դեռահասությունն անցումային շրջան է, երբ երեխայի մարմինն աստիճանաբար ձեռք է բերում չափահասությանը բնորոշ ձևեր: Այդ փոփոխությունները մի դեռահասի մոտ կարող են ավելի վաղ սկսվել, մյուսի մոտ՝ ավելի ուշ:

Տղաների հասունացման շրջանը սկսվում է 9-14 տարեկանում: Բուռն աճը և հասակի ավելացումը սովորաբար սկսվում է 13-14 տարեկանում: Սկզբից աճում են ոտքերը, ապա՝ ձեռքերն ու դաստակները, մեծանում են ականջները և քիթը, հետո՝ մարմինը: Սա է պատճառը, որ դեռահասները դժգոհ են իրենց արտաքինից, քանի որ փոփոխություններն անհամաչափ են և մի փոքր անճոռնի են դարձնում դեռահասի արտաքինը:

Ավելանում է քաշը, փոխվում է մարմնի կառուցվածքը, ուսերը լայնանում են, մեծանում է կրծքի շրջագիծը, զարգանում են մկանները: Կոշտանում է ձայնը, պարանոցի վրա առավել արտահայտվում է «ադամախնձորը»: Ակտիվանում է ճարպագեղձերի և քրտնագեղձերի գործունեությունը, այդ պատճառով փոխվում է մարմնի հոտը, ուժեղանում է քրտնարտադրությունը, մաշկը և մազերը դառնում են ավելի ճարպոտ, ինչը նպաստում է այդ տարիքում դեմքի, ճակատի, ուսերի, մեջքի վրա պզուկների առաջացմանը:

**Սեռական հասունացման սկիզբն է համարվում ամորձիների մեծացումը, որը սովորաբար տեղի է ունենում 11-13 տարեկանում:** Հետագայում այն ուղեկցվում է փոշտի գույնի մգացումով և մաշկի կնճռոտմամբ: Մեծանում և հաստանում է առնանդամը: Թևատակերում (անության փոսերում), ցայքին, ապա դեմքին նկատվում է մազերի աճ, թևերի, ոտքերի մազածածկը խտանում է, մազեր են հայտնվում կրծքավանդակին: Տղաների մոտ ևս հնարավոր է կրծքագեղձերի մեծացում, ընդ որում՝ մեծացումը կարող է լինել ասիմետրիկ՝ մի կուրծքն ավելի մեծ է, քան՝ մյուսը: Դա նորմալ երևույթ է, սովորաբար անցնում է 1 տարվա ընթացքում:

Այս շրջանում է լինում առաջին երազախաբությունը, որն արտահայտվում է քնած ժամանակ սերմնահեղուկի ակամա դուրս ժայթքումով՝ էրոտիկ բնույթի երազներ տեսնելիս: Արթնանալիս տղաներն անկողնում և ներքնագգեստին նկատում են սպիտակադեղնավուն բծեր: Դա միանգամայն նորմալ երևույթ է և խոսում է տղայի սեռական և վերարտադրողական ֆունկցիայի ձևավորման մասին: Սեռական կյանքով ապրելիս երազախաբությունները պակասում են, իսկ սեռական հարաբերությունների նվազելու դեպքում՝ հաճախանում:

Երբեմն սեռական հասունացման շրջանում նկատվում է սեռական օրգանների թերզարգացում: Դա կարող է լինել վաղ մանկական հասակում կրած հիվանդությունների, վնասվածքների հետևանք, ինչպես նաև՝ բնածին: Նման դեպքերում անհրաժեշտ է դիմել բժշկի որքան հնարավոր է շուտ:

#### Անհրաժեշտ է դիմել բժշկի, եթե տղայի մոտ.

- 14 տարեկանում ամորձիները մեծացած չեն,
- 15-16 տարեկանում երազախաբություն տեղի չի ունենում: Սա վկայում է ուշացած սեռական զարգացման մասին,
- փոշտի մեկ կամ երկու կեսն այտուցված են, կարմրած և ցավոտ,
- հետ քաշված թլիփն արգելակվում է գլխիկի հետևում և հնարավոր չէ այն առաջ բերել դեպի իր նորմալ, գլխիկը ծածկող դիրքը,
- եթե կրծքագեղձերի փոքր-ինչ մեծացումը և ցավոտությունը 1-2 տարուց չի անցնում:





## ԱՂՋԻԿՆԵՐԻ ՄԵՌԱԿԱՆ ՀԱՍՈՒՆԱՑՈՒՄԸ

Դեռահասությունն անցումային շրջան է, երբ երեխայի մարմինն աստիճանաբար ձեռք է բերում չափահասությանը բնորոշ ձևեր: Այդ փոփոխությունները մի դեռահասի մոտ կարող են ավելի վաղ սկսվել, մյուսի մոտ՝ քիչ ավելի ուշ:

Աղջիկների հասունացման շրջանը սկսվում է 8-12 տարեկանում: Բուռն աճը սովորաբար սկսվում է 9-11 տարեկան հասակում: Սկզբից աճում են ոտքերը, ապա՝ ձեռքերն ու դաստակները, մեծանում են ականջները և քիթը, հետո՝ մարմինը: Սա է պատճառը, որ դեռահասները դժգոհ են իրենց արտաքինից, քանի որ փոփոխություններն անհամաչափ են և մի փոքր անսովոր են դարձնում դեռահասի արտաքինը:

**Սեռական հասունացման առաջին նշաններից են կրծքագեղձերի մեծացումը:** Միջինում 10-11 տարեկանում աղջիկների պտուկների շրջանում հայտնվում է պինդ թմբիկ, որը աստիճանաբար մեծանում է: Այնուհետև պտուկը դառնում է ավելի արտահայտված և մուգ, կուրծքը մեծանալով ստանում է կանացի տեսք: Աղջիկների մոտ կրծքագեղձերի մեծացումը կարող է լինել անհամաչափ: Եթե վեց ամսվա ընթացքում նկատվում է միայն մեկ կրծքի մեծացում, ապա անհրաժեշտ է դիմել մասնագետի: Կրծքագեղձերի չափերը շատ անհատական են, ունեն ժառանգական նախատրամադրվածություն:

Սեռական հասունացման նշաններից են նաև ցայքի և թևատակերի մազակալումը: Սկզբից այդ մազերը նոսր են, հատուկենտ, հետագայում մգանում և շատանում են: Ձևավորվում է կանանց բնորոշ մարմինը՝ լայնանում և կլորանում են կոնքերը, ավելանում է քաշը, փոխվում է ձայնը, մարմնի հոտը, ուժեղանում է քրտնարտադրությունը, դեմքի մաշկը դառնում է ավելի ճարպոտ, առաջանում են պզուկներ:

Աղջիկների սեռական հասունացման կարևոր իրադարձություններից է առաջին դաշտանը: Դա արյունային արտադրություն է հեշտոցից, և պետք է իմանալ, որ այն բնական երևույթ է, որը խոսում է աղջկա օրգանիզմում ձվաբջիջների զարգացման և վերարտադրողական գործառույթի ձևավորման մասին:

Դաշտանը սովորաբար սկսվում է 11-13 տարեկանում: Մի դաշտանի առաջին օրից մինչև հաջորդի առաջին օրն ընկած ժամանակաշրջանը կոչվում է դաշտանային պարբերաշրջան (ցիկլ): Մեկ դաշտանային պարբերաշրջանի տևողությունը կարող է տևել և՛ 21, և՛ 28, և՛ 35 օր: Եթե պարբերաշրջանը տևում է 21 օրից պակաս կամ 40 օրից երկար՝ պետք է դիմել բժշկի: Դաշտանը սովորաբար տևում է երկուսից մինչև յոթ օր: Դաշտանի ընթացքում աղջիկը կորցնում է միջինում 30-40 մլ մինչև 80 մլ արյուն, և դա բոլորովին չի անդրադառնում առողջության վրա:

Ցանկալի է, որ աղջիկները և կանայք վարեն այսպես կոչված դաշտանային օրացույց: Օրացույցը կօգնի բացահայտել դաշտանային ցիկլի կանոնավորությունը, տևողությունը, խանգարումները, իսկ սեռական կյանքով ապրելու դեպքում՝ հաշվարկել նաև օվուլյացիայի՝ ձվազատման և հղիության համար բարենպաստ օրերը:

Երբեմն դաշտանը կարող է անսպասելիորեն շուտ սկսվել կամ ուշանալ ճանապարհորդելու, քննություններ հանձնելու, հիվանդանալու, տարբեր սթրեսային իրավիճակների կամ որևէ այլ պատճառով: Ցանկալի է պայուսակում մեկ-երկու տակդիր ունենալ՝ անակնկալին պատրաստ լինելու համար:

Սովորաբար աղջիկներին կարող է անհանգստացնել այն փաստը, որ առաջին դաշտանից մի քանի ամիս առաջ նկատվում է սպիտակավուն մածուցիկ արտադրություն: Դա բնական ֆիզիոլոգիական երևույթ է, որը կոչվում է ֆիզիոլոգիական սպիտակահոսք, և նպաստում է սեռական օրգանների ինքնամաքմանը: Աղջիկների մոտ միշտ առկա է մի փոքր քանակով անգույն, անհոտ, թափանցիկ արտադրություն հեշտոցից:

Առաջին դաշտանները կարող են անկանոն լինել մեկ-երկու տարի: Եթե մեկ-երկու տարվա ընթացքում դաշտանաշրջանը չի կանոնավորվում, անհրաժեշտ է դիմել մասնագետի: Դաշտանը սկսվելուց հետո սովորաբար աղջիկների հասակն այլևս չի ավելանում, սակայն նրանց մարմինը շարունակում է ձևավորվել:

Դաշտանի հայտնվելը նշանակում է, որ ձվարաններում սկսում են զարգանալ և արտազատվել ձվաբջիջներ: **Անգամ առաջին դաշտանից սկսած՝ սեռական հարաբերություններ ունենալու դեպքում աղջիկը կարող է հղիանալ:**

Դաշտանից առաջ երբեմն աղջիկները գանգատվում են թուլությունից, տրամադրության փոփոխությունից, տագնապի զգացումից, գլխապտույտից, քնկոտությունից, կենտրոնանալու դժվարությունից: Երբեմն կարող են նկատվել որովայնի փքվածություն, ծանրության և լարվածության զգացում կրծքագեղձերում, պզուկներ և մաշկի քոր, քաղցր, աղի կամ թթու սննդի ցանկություն, ախորժակի ավելացում: Այս երևույթները բնական են, առաջանում են դաշտանից 2-10 օր առաջ և ինքնուրույն անցնում են դաշտանը սկսվելուց մի քանի օր հետո: Ինքնազգացողությունը բարելավելու նպատակով նախընտրելի է այս օրերին քիչ աղ պարունակող սնունդ օգտագործել, նվազեցնել քաղցրավենիքի, շոկոլադի, սուրճի, թեյի օգտագործումը, և հակառակը՝ ավելացնել կաթնամթերքի, բանջարեղենի, կանաչեղենի, հատկապես՝ սամիթի և մաղադանոսի, մրգերի օգտագործումը: Անհրաժեշտ են զբոսանքներ մաքուր օդին, թեթև ֆիզիկական վարժություններ:

Ցավոտ դաշտանի դեպքում՝ բժշկի հետ խորհրդակցելով, կարելի է օգտագործել ցավազրկող կամ հակաբորբոքային դեղորայք:

### **Անհրաժեշտ է դիմել բժշկի, եթե.**

- դաշտանը սկսվել է մինչև 9 տարեկանը,
- աղջիկը 15 տարեկան է, բայց դաշտանը դեռ չի սկսվել,
- 13 տարեկան աղջկա կուրծքը մեծացած չէ,
- դաշտանը շատ առատ է, այն է.
  - դաշտանը տևում է 7 օրից ավելի,
  - տակդիրը փոխելու անհրաժեշտություն է առաջանում 1-2 ժամը մեկ կամ օրվա ընթացքում 6-8 կամ ավելի անգամ, նաև գիշերվա ընթացքում,
  - արտադրության մեջ կան արյան մակարդուկներ,
  - դաշտանի ընթացքում առաջանում է հևոց, հոգնածություն, թուլություն, քնկոտություն, որոնք սակավարյունության (անեմիայի) նշաններ են,
- կանոնավոր ցիկլի դեպքում դաշտանն ընդհատվել է 3 ամսով և ավելի,
- դաշտանի ժամանակ աղջիկն ունի սուր ցավ որովայնի ստորին հատվածում,
- դաշտանային արտադրությունը տհաճ հոտ ունի,
- դաշտանների միջև ընկած ժամանակահատվածում նկատվում է արյունային արտադրություն,
- դաշտանը տևում է 2 օրից պակաս՝ սակավ արտադրությամբ,
- դաշտանից դուրս աղջիկը գանգատվում է որովայնացավից, սրտխառնոցից, գլխապտույտից:

**Դաշտանի ուշացումները վկայում են հնարավոր խանգարումների մասին: Դաշտանի ընդհատումը կարող է կապված լինել նաև մարմնի զանգվածի կտրուկ նվազման հետ, և, իհարկե, պայմանավորված լինել հղիությամբ:**





**ՀԱՐՑԱԹԵՐԹԻ ՏԱՐԲԵՐԱԿ ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ**

№		Ճիշտ է	Միայն է	Չգիտեմ
1.	Հասունացման շրջանում տեղի են ունենում միայն ֆիզիոլոգիական փոփոխություններ:			
2.	Հասունացման շրջանում տեղի են ունենում ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական փոփոխություններ:			
3.	Աղջիկների սեռական հասունացումը սկսվում է 8-12 տարեկանից:			
4.	Տղաների սեռական հասունացումը սկսվում է 9-14 տարեկանից:			
5.	Առաջին սեռական հարաբերությունը չի կարող հանգեցնել հղիության:			
6.	Եթե դեռահասը կենսաբանորեն հասուն է, նա պատրաստ է ծնող դառնալու համար:			
7.	Երեխա ունենալու համար պահանջվում է ոչ միայն կենսաբանական, այլև հոգեբանական և սոցիալական հասունացման մակարդակ:			
8.	Լիակատար հոգեբանական, սոցիալական հասունացման երիտասարդները հասնում են 21-25 տարեկանում:			

**ՀԱՐՑԱԹԵՐԹԻ ՏԱՐԲԵՐԱԿ՝ ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐՈՎ, ՈՒՍՈՒՑԶԻ ՀԱՄԱՐ**

		<i>Ճիշտ</i>	<i>Միայ</i>
1.	Հասունացման շրջանում տեղի են ունենում միայն ֆիզիոլոգիական փոփոխություններ:		v
2.	Հասունացման շրջանում տեղի են ունենում ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական փոփոխություններ:	v	
3.	Աղջիկների սեռական հասունացումը սկսվում է 8-12 տարեկանից:	v	
4.	Տղաների սեռական հասունացումն սկսվում է 9-14 տարեկանից:	v	
5.	Առաջին սեռական հարաբերությունը չի կարող հանգեցնել հղիության:		v
6.	Եթե դեռահասը կենսաբանորեն հասուն է, նա պատրաստ է ծնող դառնալու համար:		v
7.	Երեխա ունենալու համար պահանջվում է ոչ միայն կենսաբանական, այլև հոգեբանական և սոցիալական հասունացման մակարդակ:	v	
8.	Լիակատար հոգեբանական, սոցիալական հասունացման երիտասարդները հասնում են 21-25 տարեկանում:	v	





### ԴԱՍ 3. ՀԻԳԻԵՆԱՆ ՀԱՍՈՒՆԱՑՄԱՆ ՇՐՋԱՆՈՒՄ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
<p>Ծանոթացնել սեռական հասունացման շրջանում հիգիենայի և սեռական վարքագծին առնչվող հարցերին:</p>
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>«Այո», «Ոչ» և «Համոզված չեմ» ցուցանակներ, «Ինչպիսի խնամք է պահանջվում դեռահասության տարիքում», «Ինչպես խնամել մաշկը» տեքստերը բոլոր խմբերին, «Աղջիկների հիգիենա» և «Տղաների հիգիենա» տեքստերը՝ տղաների և աղջիկների համար:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Ուսուցիչը խնդրում է, որ տղաներն ու աղջիկներն առանձին խմբեր կազմեն: Նրանց տալիս է «Ինչպիսի հիգիենիկ խնամք է պահանջվում դեռահասության տարիքում», «Քուն և առողջություն» տեքստերը՝ բոլոր աշակերտներին, իսկ աղջիկների և տղաների հիգիենայի վերաբերյալ առանձնացված տեքստերը՝ համապատասխանաբար աղջիկներին և տղաներին:</p> <p>Խնդրում է ուշադիր ծանոթանալ դրանց:</p> <p>Դասասենյակում փակցնում է «ԱՅՈ», «ՈՉ» և «ՀԱՄՈՉՎԱԾ ՉԵՄ» ցուցանակներ: Այնուհետև դասարանը բաժանում է 4 խմբի և յուրաքանչյուր խմբի տալիս է 2-ական կարծիք: Առաջարկում է, որպեսզի խմբերը դրանցից յուրաքանչյուրի վերաբերյալ իրենց վերաբերմունքն արտահայտեն և խմբվեն համապատասխան ցուցանակի շուրջ: Ամեն կարծիքի շուրջ անցկացվում է քննարկում, ուր յուրաքանչյուր խումբ փորձում է հիմնավորել իր տեսակետը:</p> <p><b>Կարծիքներ</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Գեղեցիկ լինելը մարդուց անկախ է, այն տրված է կամ չի տրված ի ծնե:</li><li>2. Հաճախակի լողանալը վտանգավոր է, կարող ես մրսել և հիվանդանալ:</li><li>3. Ֆիզիկական մտերմությունն անկախ է հոգեկան մտերմությունից:</li><li>4. Ֆիզիկական մտերմությունը բխում է հոգեկան մտերմությունից:</li><li>5. Անձնական հիգիենայի կանոնների պահպանումն առողջ և գեղեցիկ լինելու կարևոր նախապայման է:</li><li>6. Սեռական հարաբերություններն ընդունելի են միայն ամուսնությունից հետո:</li><li>7. Ֆիզիկական մտերմությունը հասունության ապացույց է:</li><li>8. Հասունությունը ենթադրում է պատասխանատվությունների գիտակցում:</li></ol>



## ԻՆՉՊԻՍԻ ՀԻԳԻԵՆԻԿ ԽՆԱՄՔ Է ՊԱՀԱՆՉՎՈՒՄ ԴԵՌԱՀԱՍՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԻՔՈՒՄ

Դեռահասության տարիքում ձևավորված սովորույթները կարող են մեծ ազդեցություն ունենալ ողջ կյանքի վրա: Սեռական հասունացման ժամանակ շատ կարևոր է հետևել առողջ ապրելակերպի կանոններին: պատշաճ կերպով խնամել մարմինը, ճիշտ սնվել, պահպանել քնելու և հանգստի ռեժիմը, կոփվել, զբաղվել սպորտով, զերծ մնալ վնասակար սովորույթներից, կարողանալ հաղթահարել սթրեսը:

Դեռահասության տարիքում ուժեղանում է քրտնարտադրությունը և մաշկի ճարպոտությունը: Այդ պատճառով անհրաժեշտ է ապահովել մաշկի և արտաքին սեռական օրգանների մաքրությունը: Քրտնքի տհաճ հոտից խուսափելու նպատակով՝ անհրաժեշտ է ամեն օր, քնելուց առաջ, լողանալ՝ օգտագործելով գոլ ջուր և փափուկ օճառ, պարտադիր փոխել ներքնագգեստը, գուլպաները, կեղտոտ հագուստը: Գոլ ցնցուղը կթուլացնի օրվա ընթացքում կուտակված լարվածությունը, կօգնի հանգիստ քնել:

Խորհուրդ է տրվում օգտագործել դեզոդորանտներ, որոնք չեզոքացնում են քրտնքի տհաճ հոտը: Կարևոր է, որ այդ միջոցներն ու օճանելիքն օգտագործվեն մաքուր մարմնին: Անտիպերսպիրանտները նվազեցնում են քրտնարտադրությունը, բայց փակելով քրտնագեղձերի ծորանները՝ կարող են նպաստել դրանց բորբոքմանը, հատկապես՝ շոգ եղանակին: Այդ պատճառով երեկոյան ցնցուղ ընդունելը պարտադիր է, որպեսզի ծորանները բացվեն, և մաշկը կարողանա շնչել:

Քանի որ դեռահասության տարիքում ակտիվանում է ճարպային գեղձերի ֆունկցիան, երբեմն այդ գեղձերի ծորանները խցանվում են, արտազատուկը դուրս չի գալիս, զարգանում է բորբոքում, արդյունքում՝ դեմքին և մեջքին առաջանում են կորյակներ և պզուկներ, որոնք մեծ անհանգստություն են պատճառում թե՛ տղաներին, թե՛ աղջիկներին: Չի կարելի սեղմել կամ ճզմել այդ պզուկները, քանի որ հնարավոր է խորացնել և տարածել ինֆեկցիան, անհրաժեշտության դեպքում պետք է դիմել մաշկաբանի կամ բժիշկ-դիմահարդարի: Շատ կարևոր է դեմքի մաշկը մաքուր պահելը, կանոնավոր լվանալը՝ համապատասխան փափուկ օճառ կամ հատուկ գել օգտագործելով: Խորը կամ տարածված պզուկների առկայության պարագայում անհրաժեշտ է խորհրդակցել բժշկի հետ, քանզի մաշկային խնդիրների առաջացումը որոշ դեպքերում հանդիսանում է հորմոնալ խանգարումների նշան: Աղջիկները պետք է հիշեն, որ իրենց կողմից օգտագործվող ցանկացած կոսմետիկ նյութ, լինի դա հիգիենիկ շրթներկ, թե մատիտ, պետք է լինի անհատական: Ընկերուհիները երբեմն փոխանակում են սանրը, կոսմետիկ միջոցները, սակայն, նման բան անել չի կարելի, քանի որ դրանց միջոցով կարող են փոխանցվել տարաբնույթ վարակիչ հիվանդություններ:

Երբեմն աղջիկների դեմքին, թևերին կամ պտուկների շուրջը մազեր են գոյանում, և նրանք տարբեր միջոցներով փորձում են ազատվել այդ անցանկալի մազերից: Այս պարագայում անհրաժեշտ է սկզբից խորհրդակցել մասնագետի հետ, քանզի արտահայտված մազակալումը ևս կարող է էնդոկրին խանգարման նշան հանդիսանալ:

Մաշկի խնամքը ներառում է նաև մաշկի պաշտպանություն արևի ինտենսիվ ճառագայթներից, ինչը հատկապես կարևոր է սպիտակ մաշկ ունեցողների համար: Խորհուրդ է տրվում օգտագործել արևապաշտպան քսուքներ (պարունակում են հատուկ ֆիլտրներ, որոնք պաշտպանում են վնասակար ուլտրամանուշակագույն UVB ճառագայթներից), կրել արևային ակնոց, հագնել թեթև, սպիտակ կամ բաց գույնի հագուստ, խուսափել արևային լոգանքների ընդունումից ցերեկային ժամերին (ժամը 11-ից մինչև 17:00): Չնայած արևմտյան հասարակությունում արևայրուքը մոդայիկ և գեղեցիկ է համարվում, բայց չափն անցնել պետք չէ: Դա կարող է շատ վտանգավոր լինել. ապացուցված է, որ կրկնվող արևայրուքը կարող է նպաստել մաշկի քաղցկեղի առաջացմանը:

Առողջ մաշկ և գեղեցիկ մարմին ունենալու համար անհրաժեշտ է կանոնավոր սնվել, օրական 4-5 անգամ՝ ավելի փոքր չափաբաժիններով և կարճ ընդմիջումներով: Մարսողական համակարգի նորմալ գործունեությունն ապահովելու և փորկապություններից խուսափելու նպատակով՝ խորհուրդ է տրվում ավելի շատ միրգ, բանջարեղեն, հեղուկներ օգտագործել, չչարաշահել «արագ ուտեստները», քաղցրավենիքը և ճարպոտ սնունդը: Պետք է քնել 8 ժամից ոչ պակաս, զբաղվել սպորտով, լինել ֆիզիկապես ակտիվ:

Պետք չէ մոռանալ նաև մազերի խնամքի մասին: Մազերը լվացեք այնքան հաճախ, որքան դա անհրաժեշտ է, սանրեք փայտե սանրով, ցուրտ եղանակին կրեք գլխարկ, քիչ օգտագործեք տարբեր տեսակի լաքեր, մուսսեր, գելեր, խուսափեք մազերը վնասող միջոցներից՝ հարդուկներ, ձգող մազակալներ: Մազաթափության դեպքում անհրաժեշտ է դիմել մասնագետի:

Սեռական օրգանների հիգիենայի պահպանումը ևս պետք է դառնա ամենօրյա սովորույթ: Թե՛ աղջիկները, թե՛ տղաները պետք է ամեն օր լվանան սեռական օրգանները, հատկապես զուգարան գնալուց և աղիները գործելուց հետո, և հաճախ փոխեն ներքնագգեստը: Ցանկալի է, որ այն լինի բամբակյա և ոչ նեղ:





### ՏՂԱՆԵՐԻ ՀԻԳԻԵՆԱ

Առնանդամի գլխիկի և թլիփի միջև գտնվող արտադրությունը (թլիփաճարպը), մեզի, սերմահեղուկի մնացորդները բարենպաստ պայմաններ են ստեղծում տարբեր մանրէների զարգացման համար: Ոչ պատշաճ հիգիենայի դեպքում թլիփի ծայրը երբեմն կարմրում է և բորբոքվում: Բորբոքումների պատճառներից են սխալ խնամքը, նեղ, սինթետիկ և ոչ մաքուր ներքնագգեստը, ուժեղ քլորացված ջուրը, հակամանրէային օճառների և վազքի փոշիների օգտագործումը, ուստի խորհուրդ է տրվում օգտագործել միայն փափուկ, ցանկալի է մանկական օճառներ: Կրկնվող բորբոքումների հետևանքով կարող են առաջանալ կպումներ, որոնք պահանջում են մասնագիտական միջամտություն: Թեթև կարմրության դեպքում կարելի է օրական մի քանի անգամ կերակրի սոդայի լուծույթով առնանդամի վրա կատարել հատկապես մեծ ուշադրություն դարձնելով գլխիկի և թլիփի մաքրությանը:

Բավական մեծ անհանգստություն կարող է առաջացնել ոտնաթաթերի տհաճ հոտը: Դեմն առնելու համար պետք է սպորտային կոշիկներով երկար չմնալ, կրել բամբակյա գուլպաներ և դրանք ամեն օր փոխել, հաճախակի ցնցուղ կամ լոզանք ընդունել:



### ԱՂՋԻԿՆԵՐԻ ՀԻԳԻԵՆԱ

Սեռական հասունացման շրջանում աղջիկների մոտ նկատվում է սպիտակավուն, անգույն, անհոտ մածուցիկ արտադրություն: Դա բնական երևույթ է: Դաշտանային օրերին, կախված արտադրության առատությունից, աղջիկը պետք է օրական մի քանի անգամ փոխի տակդիրները և ներքնագգեստը, վազքի ցնցուղի տակ գոլ ջրով և օճառով:

Հիգիենիկ տակդիրները լինում են տարբեր տեսակների, չափսերի և հաստության: Եթե արտադրությունն առատ է, անհրաժեշտ է օգտագործել ավելի մեծ չափսերի տակդիրները: Ցանկալի է օգտագործել տակդիրներ բամբակյա արտաքին շերտով: Ցանցով պոլիէթիլենային շերտերը կարող են առաջացնել շփաբորբ և հարակից հյուսվածքների գրգռում: Երբ դաշտանի վերջին օրերին արտադրությունը սակավ է, կարելի է օգտագործել ամենօրյա տակդիրներ:

Վարակներից խուսափելու նպատակով՝ շատ կարևոր է ճիշտ վազքվելու ձևերին տեղյակ լինելը: Պետք է վազքվել միայն մաքուր ձեռքերով և գոլ ջրով, վազքվելուց շարժումները կատարել ցայլքից դեպի հետանցք: Հակառակ դեպքում հետանցքի շրջանում գտնվող մանրէները հեշտությամբ կարող են ներթափանցել հեշտոց և դառնալ բորբոքման պատճառ: Ցանկալի է, որ օճառը լինի մանկական կամ հատուկ ինտիմ հիգիենայի համար նախատեսված: Լվացվելուց հետո բավական է թեթևակի սրբվել հատուկ առանձնացված մաքուր սրբիչով:

Երբեմն լսում ենք մի սխալ կարծիք, որ դաշտանի ժամանակ չի կարելի լողանալ: Սակայն, դա լիովին սխալ է, հակառակը՝ ամեն օր պետք է ցնցուղ ընդունել, իսկ ամեն անգամ տակդիրը և ներքնագգեստը փոխելիս՝ վազքվել: Դաշտանային արտադրությունը լավ միջավայր է մանրէների համար: Այդ օրերին արգանդի վզիկը մի փոքր բացվում է, և մանրէները հեշտությամբ կարող են ներթափանցել արգանդ՝ առաջացնելով բորբոքում: Այդ պատճառով դաշտանի օրերին ցանկալի չէ լողանալ լողավազաններում կամ ծովում: Դաշտանը միանգամայն ֆիզիոլոգիական երևույթ է և չի պահանջում հատուկ ռեժիմի փոփոխություն: Սակայն, եթե դաշտանն առատ է, ցանկալի է զերծ մնալ ալկոհոլի, կոֆեինի և սուր համեմունքների օգտագործումից, ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունից:

Շատ կարևոր է նաև կրծքագեղձերի խնամքն ու հիգիենան: Կրծքագեղձերի մեծանալու հետ անհրաժեշտ է կրծկալ հագնել՝ հենարան ստեղծելու և կուրծքը բարձր պահելու համար: Նախընտրելի են բնական կտորներից, բամբակյա, առանց մետաղյա մասերի կրծկալները: Երբեմն աղջիկները չեն ուզում կամ ամաչում են կրծկալ կրել, հատկապես դպրոց գնալիս: Այնուամենայնիվ, սպորտով զբաղվելիս կամ ֆիզկուլտուրայի դասերին կրծկալը ցանկալի է:

**Կրծքագեղձերի ձևի կամ մաշկի փոփոխություններ, պտուկներից անսովոր արտադրություն, կրծքագեղձի կնճռոտված կամ ներս ընկած հատվածներ, պինդ գոյացություններ, թևատակերում ավշային հանգույցների մեծացում նկատելիս՝ անհրաժեշտ է անհապաղ դիմել բժիշկ-մասնագետի:**



### ՔՈՒՆ ԵՎ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

Առանց քնի հնարավոր չէ ապրել, և մարդիկ իրենց կյանքի մոտ մեկ երրորդն անց են կացնում քնի մեջ: Սակայն, մեզանից քչերն են լուրջ ուշադրություն դարձնում քնին, առողջության և բարեկեցության գործում դրա ունեցած մեծ դերին: Լիարժեք քունը դպրոցականի առողջության և աշխատունակության կարևոր բաղկացուցիչ մասն է: Ոչ բավարար քունը կարող է առաջացնել առողջական խնդիրներ, անդրադառնալ տրամադրության վրա, խանգարել միջանձնային փոխհարաբերություններին:

Թեև քնի պահանջը բավականին անհատական է, բարձր դասարանցիներին խորհուրդ է տրվում պահպանել առնվազն 8.5 ժամ տևողությամբ քնի ռեժիմ և ձևավորել նույն ժամին քուն մտնելու սովորությունը: Ննջասենյակում ցանկալի չէ ունենալ հեռուստացույց և համակարգիչ, հեռախոսը պետք է անջատել, ցանկալի է մթեցնել և ձայնամեկուսացնել սենյակը: Աշխատող համակարգչի կամ հեռախոսի արձակած լույսը խանգարում է օրգանիզմում հատուկ հորմոնի՝ մելատոնինի արտադրությունը, որը բացի քունը կարգավորելուց շատ կարևոր է նաև լավ առողջական վիճակի համար:

Ցանկալի է պահպանել քնի «դիտուալը»՝ առօրյա, սովորույթ դարձած նույն գործողությունները՝ քնել նույն ժամին, քնելուց առաջ գիրք կարդալ, զբոսնել, գրել օրագրի մեջ, լսել հանգիստ երաժշտություն, կատարել յոգայի վարժություններ և այլն:

Եթե խիստ հոգնածություն եք զգում, ապա կարող եք քնել նաև ցերեկվա ժամին, դասերից հետո, հատկապես ամառվա շոգ եղանակին: Հիշեք, որ մինչև կեսգիշեր քնելն ավելի օգտակար է լիարժեք հանգստանալու և առողջ ու առույգ մնալու համար:

Աշխատեք չխախտել քնելու ռեժիմը նաև շաբաթ-կիրակի և հանգստյան օրերին:



## ԴԱՍ 4. ԴԺՎԱՐ ՏԱՐԻՔ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
<p>Վերհանել դեռահասության շրջանի դժվարությունները, հնարավորություն տալ խոսելու այդ մասին և քննարկելու, թե ինչպես կարելի է դրանք հաղթահարել:</p>
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>«Դժվար տարիք» և «Հոգեբանական փոփոխություններ» տեքստի օրինակներ՝ խմբերի թվով, իրավիճակային քարտեր:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 5 խմբի և նրանց տալիս «Դժվար տարիք» և «Հոգեբանական փոփոխություններ» տեքստերի օրինակներ, և առաջարկում է միմյանց հետ մտքեր փոխանակելով և խորհրդակցելով՝ իրենց դժվարությունները հաղթահարելու ուղիներ որոնել՝ նշելով, թե ինչն է իրենց համար դժվար հասունացման շրջանում:</p> <p>Յուրաքանչյուր խումբ մեկական իրավիճակ է ստանում և հանձնարարություն՝ թվարկել այն բոլոր հնարավոր հետևանքները, որոնց կարող է հանգեցնել տվյալ իրավիճակը: Այնուհետև խմբերը հերթով ներկայացնում են իրենց աշխատանքները, իսկ մյուսները լրացնում են՝ ավելացնելով իրենց դիտարկումները, եթե այդպիսիք ծագում են:</p>



### ԴԺՎԱՐ ՏԱՐԻՔ

Դեռահասության սկիզբը սահմանվում է սեռական հասունությամբ, մինչդեռ ավարտը որոշվում է հոգեբանական և սոցիալական գործոններով: Հոգեբանական տեսակետից դեռահասությունը համարվում է մարդու զարգացման կարևորագույն փուլ, քանի որ հենց այս տարիքում են տեղի ունենում հսկայական փոփոխություններ: Այդ տարիքում փոփոխվում են նախասիրությունները, ընտանիքի և դպրոցի նկատմամբ վերաբերմունքը և վարքագիծը: Այս ճգնաժամը նկատում են և՛ ծնողը, և՛ մանկավարժը, և՛ բուժաշխատողը, և՛ ինքը՝ դեռահասը:

Հասունացման տարիքն իզուր չէ, որ անվանում են «դժվար»: Մարդը դառնում է լրջմիտ, արարքները՝ խոհուն, բայց երազանքները բավական առաջ են անցնում իրականությունից. դեռահասն ուզում է լինել այնպիսին, ինչպես իրեն տեսնում է իր երևակայության մեջ: Տղաները դառնում են ինքնամիտ, աղջիկներն ամեն չնչին առիթով կարող են հուզվել: Առաջանում են նոր և ուժեղ ցանկություններ. դրանք բնական են: Խնդիրն այլ է՝ արդյո՞ք մարդն իր կամքին կենթարկի ցանկությունները, թե՞ ցանկություններն իրենց կենթարկեն մարդուն:

Ցավոք, հաճախ դեռահասներն, իրենց արտաքին հատկանիշներով իրենց համարելով չափահաս, չկարողանալով կամ չցանկանալով զսպել իրենց զգացմունքները, վաղ են սկսում «չափահաս կյանքը»՝ դրան նախապատրաստված չլինելով ո՛չ բարոյապես, ո՛չ տեղեկացվածության առումով:

Հաճախ կատարելով լուրջ քայլ՝ պատանիներն ու աղջիկները չեն պատկերացնում իրենց հարաբերությունների բոլոր հնարավոր հետևանքները, չեն գիտակցում, թե ինչ պատասխանատվություն կարող է ընկնել իրենց վրա, իրենց և ուրիշի ճակատագրի համար:

Շատ կարևոր է այդ տարիքում, երբ դեռահասի մոտ առաջանում են բազում անսպասելի խնդիրներ ու հարցեր, վստահելի մեկին ունենալը, լինի դա հայր, մայր, ուսուցիչ, ավագ եղբայր կամ խելացի ավագ ընկեր, որոնք ընդունակ կլինեն գրագետ և նրբանկատորեն բացատրել, թե ինչ է տեղի ունենում նրա հետ, օգնել հասկանալ սեփական վարքագծի հնարավոր հետևանքները:

Ոչ պակաս կարևոր է հենց այս տարիքում հասկանալ ծխախոտի, ալկոհոլի և թմրամիջոցների վնասները և վտանգները: Ֆիզիոլոգիայի մասին ունեցած տեղեկություններից, պատանիների և աղջիկների, ինչպես նաև տղամարդկանց և կանանց փոխհարաբերությունների ճիշտ լուսաբանումից է կախված դեռահասների ֆիզիկական և բարոյական առողջությունը, կյանքի պլանները, հետագայում՝ նրանց ստեղծած ընտանիքների ապագան:





### ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Դեռահասները շատ անկայուն հուզական վիճակում են գտնվում, արագ փոփոխվող տրամադրությունը խնդիրներ է առաջացնում և՛ ինքնազգացողության, և՛ ակտիվության, և՛ հարաբերությունների ոլորտում: Դեռահասության տարիքում ամեն ինչ անկայուն է: Հայացքները, տեսակետները, ճաշակը, մոտեցումները կարող են շատ արագ փոխվել: Բայց միևնույն ժամանակ դեռահասը կարող է իր նոր տեսակետները պաշտպանել նույնքան բուռն, որքան՝ նախորդները:

Արտաքին տեսքի, հարաբերությունների փոփոխությունների հետևանքով դեռահասների ինքնագնահատականը շատ ցածր կամ անկայուն է լինում: Երբեմն դեռահասներն անգամ կարող են մեծամիտ թվալ, ճոռոմախոս, սակայն, դա միայն թվացյալ մեծամտություն է: Հոգու խորքում նրանք ունեն խորն անվստահություն և դժգոհություն սեփական անձից: Այդ է պատճառը, որ այս տարիքում ամենափոքր դիտողությունը շատ խորը խոցում է, մեկ հայացքը կարող է վիրավորել, մեկ դրական խոսքը կարող է երջանկություն պարգևել:

Մի փոքր վտանգավոր է դեռահասության տարիքի բարոյական անկայունությունը: Դեռահասների արժեքային համակարգը դեռ լիովին ձևավորված չէ: Այդ տարիքում ընկերների տեսակետները, սիրված հերոսի կարծիքն ինչ-որ հարցի վերաբերյալ կարող է որոշիչ լինել, իսկ հաջորդ պահին դառնալ լրիվ անիմաստ: Դեռահասը դառնում է անընդհատ ենթակա ազդեցությունների և կարճ ժամանակամիջոցում կարող է իրեն տարբեր կերպ դրսևորել: Երբեմն դեռահասները հայտնվում են անգամ հանցագործ միջավայրում և անում գործողություններ, որոնց համար հետո զղջում են:

Դեռահասության տարիքում անձը սկսում է հանդես գալ իր **իրավունքների կիրարկման պահանջով**, որը նա ներկայացնում է մեծահասակներին: Դեռահասի մոտ սկսում է ձևավորվել **սեփական արժանապատվության սրված զգացում**, նա ինքն իրեն դիտարկում է որպես անձ, ում պետք է հարգել, գնահատել և չզրկել ազատության իր իրավունքից:

Նախկինում ինքնակամ կերպով իրականացվող իր առօրեական դերերի շուրջ դեռահասի մոտ սկսում է ձևավորվել **դիմադրություն**, դեռահասը սկսում է դիմակայել բոլոր այն դեպքերում, երբ իր անկախության նկատմամբ որոշակի հանգամանքներից և գործոններից ելնելով՝ դրվում են որոշակի արգելքներ, և երբ նրան վերաբերվում են որպես «փոքրիկի», «երեխայի», պաշտպանում են, ուղղորդում, վերահսկում կամ հորդորում են լինել ենթարկվող, կամ սպառնում են տարատեսակ պատժամիջոցներով, իր կարծիքը հաշվի չի առնվում որոշակի իրավիճակներում:

## **ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ**

Ի՞նչ կարող է լինել, եթե...

1. Ընկերներով ամեն կիրակի մի քանի շիշ գարեջուր խմեն:
2. 14 տարեկան աղջիկը ժամադրվի 25 տարեկան տղայի հետ:
3. Վաղ տարիքում սեռական հարաբերություններ ունենան:
4. Սեռական հարաբերությունները հետաձգվեն մինչև ավելի հասուն տարիք:
5. Իրենց հուզող սեռական հարցերի մասին խոսեն ծնողի կամ այլ մեկի հետ, որին վստահում են:





## ԴԱՍ 5. ԻՆՉ Է ՍԵՐԸ

### ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Վերհանել դեռահասության շրջանում հուզող ապրումները, մտորել նոր ծնվող զգացմունքների շուրջ, տարբերակել ճշմարիտ սիրո դրսևորումները:

### ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

#### **Պարագաները**

«Ինչ է սերը» և «13-ամյա աղջկա պատմությունը» տեքստերը՝ խմբերի թվով:

#### **Ընթացքը**

Ուսուցիչը հարցով դիմում է դասարանին.

- Ինչ է սերը: Սիրո ինչ դրսևորումներ կարող եք թվարկել:

Ապա դասարանը բաժանում է 4-5 հոգանոց խմբերի: Խմբերին մեկական «Ինչ է սերը» և «13-ամյա աղջկա պատմությունը» տեքստ է տալիս: Առաջարկում է ընթերցել, ապա խմբով քննարկել՝ առաջնորդվելով տրված հարցերով: Խմբերն իրենց եզրահանգումները ներկայացնում են դասարանին:

#### **Դասարանական քննարկում.**

- Ձեր կարծիքով՝ աղջիկը սիրու՞մ էր տղային: Իսկ տղան: Հիմնավորե՛ք:
- Ինչ հատկանիշներ են բնորոշ իսկական սիրուն: Ո՞ր հատկանիշներն են, որ անհամատեղելի են սիրո հետ:





## ԻՆՉ Է ՍԵՐԸ

Սերը նորմալ կյանքի կարևոր բաղկացուցիչն է: Սեռերի միջև հարաբերություններն այնպես կառուցելը, որ դրանք բերկրանք և ոչ թե դառնություն պատճառեն՝ արվեստ է: Սերը կարող է տարբեր դրսևորումներ ունենալ, այն ներառում է երեք կարևոր բաղկացուցիչ.

1. ընկերական մտերմություն (հոգատարություն, փոխադարձ օգնություն, հարգանք, ընդհանուր հետաքրքրություններ և զբաղմունքներ, ապագայի ծրագրեր),
2. հոգեկան մտերմություն (փոխադարձ համակրանք, վստահություն, սիրահարություն, աջակցություն),
3. ֆիզիկական մտերմություն (գրկախառնում, համբույրներ, գուրգուրանք, սեռական հարաբերություն):

Մարդկանց մի մասը կարծում է, որ սիրո մեջ ամենազլխավորը ֆիզիկական մտերմությունն է, իսկ մտերմության մյուս ձևերն առաջանում են ինքնըստինքյան: Մյուսները հակառակ սեռի հետ հարաբերություններում առաջին տեղում են դասում ռոմանտիկան, վեհ զգացմունքները, քնքշությունը, ուշադրությունը, հոգատարությունը, մինչդեռ ֆիզիկական մտերմությունն ընկալում են իբրև ինչ-որ սարսափելի, վանող և, անգամ, հանցավոր բան: Այս երկու տեսակետն էլ ծայրահեղություններ են, որոնք հավասարապես հեռու են իրականությունից:

Հարկ է նշել նաև, որ տղաները սովորաբար ավելի մեծ կարևորություն են տալիս ֆիզիկական մտերմությանը, իսկ աղջիկները՝ հոգեկան: Իսկ ընկերությանը և փոխադարձ հարգանքին, ցավոք, շատ քչերն են նշանակություն տալիս: Մինչդեռ փոխադարձ հարգանքի բացակայությունը, իրավունքների ոտնահարումը և անձի ինքնության ճնշումը կարող են սպանել նույնիսկ ամենամուր կապը: Սերն աշխարհի ամենագեղեցիկ զգացմունքներից է, իսկ ֆիզիկական մտերմությունն իր մեջ պետք է ներառի գեղեցկություն, ոգեշնչում և ուրախություն: Սակայն, այն կարող է տեղիք տալ նաև ստորացման և բռնության, վտանգել առողջությունը, հանգեցնել մի շարք հիվանդություններով վարակման և այլ անցանկալի հետևանքների: Այդ մասին պետք է իմանան բոլորը:



## 13 – ԱՄՅԱ ԱՂՋԿԱ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

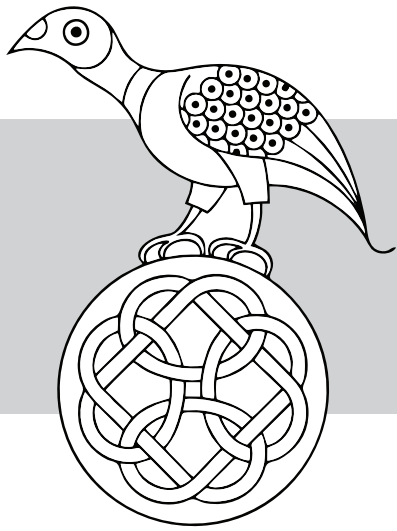
Նա իմ դասընկերուհու եղբայրն էր: Այնքան գեղեցիկ էր՝ վայելչակազմ, բարձրահասակ, հմայիչ, ճիշտ իմ երազների ասպետի պես: Հենց առաջին հայացքից հրապուրվեցի նրանով: Շարունակ նրա մասին էի երազում. եթե նա էլ ինձ հավաներ՝ աշխարհում ամենաերջանիկը կլինեի...

Ընկերուհուս ծննդյան օրը նա ինձ պարի հրավիրեց: Երազում էի, որ երեկոն չվերջանար: Հաջորդ օրն ինձ դպրոցի մոտ դիմավորեց ու ծաղիկ նվիրեց, հետո առաջարկեց զբոսնել... Մի քանի օր հետո երեկոյան իրենց տուն հրավիրեց: Ես շատ ուրախացա, որովհետև սիրահարված էի, բայց սրտիս խորքում վախենում էի, որ մայրիկս հավանություն չի տա իմ այդ քայլին: Հետո մտածեցի՝ ինչ կա, որ նրանց տանն այլ մարդիկ էլ կլինեն: Երբ տեղ հասանք, պարզվեց, որ մենակ ենք: Նա սկսեց հավելի ինձ ու համբուրել: Փորձեցի սաստել նրան, բայց ուշադրություն չդարձրեց: Կարծես ուրիշ մարդ լինեի. ու՛ր էր կորել նրբանկատ, հարգալից պահվածքով իմ ասպետը:

Երբ հեռանում էի, ինձ լքված ու վախեցած էի զգում: Որոշեցի մայրիկիս պատմել կատարվածի մասին:

- Ինչն էր աղջկա հիասթափության պատճառը:
- Նման իրավիճակն ինչպիսի վտանգներ կարող է պարունակել, ինչպիսի հետևանքներ կարող է ունենալ:
- Ինչպե՞ս կարող էր աղջիկը խուսափել նման իրավիճակում հայտնվելուց:





9-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ





**ԴԱՍ 1. ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԳՐԱՎԱԿԱՆԸ**

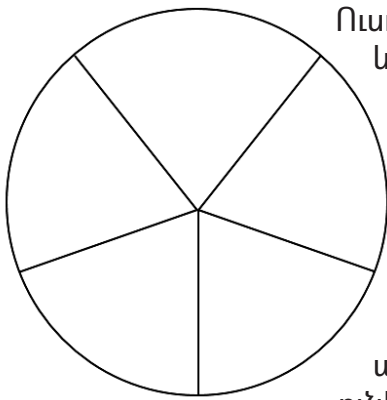
ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
<p>Առողջության և բարվոքության մասին պատկերացումների ընդլայնումը:</p>
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b> Չկան:</p> <p><b>Ընթացքը</b> Ուսուցիչը հարցով դիմում է դասարանին.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ի՞նչ եք հասկանում «առողջ մարդ» ասելով: Ի՞նչն է պայմանավորում մարդու առողջությունը:</li> </ul> <p>Երեխաների թվարկածը գրի է առնում գրատախտակին: Ապա միասին փորձում են դրանք խմբավորել երկու սյունակով՝ <i>Ֆիզիկական</i> և <i>հոգեկան</i> առողջություն: <i>Ֆիզիկական</i> առողջություն սյունակն ամենայն հավանականությամբ պարզաբանման կարիք չի ունենա, սակայն, <i>հոգեկան</i> առողջության վերաբերյալ ուսուցիչը լրացուցիչ պարզաբանում է՝ այն տրոհելով երեք բաղադրիչի՝ <i>մտավոր</i>, <i>հուզական</i> և <i>հոգևոր</i> բարվոքություն: Ուսուցիչը երեխաների ուշադրությունը հրավիրում է առողջության համար նաև սոցիալական միջավայրի դերին:</p> <p>Այնուհետև <i>Առողջություն</i> հասկացությունը գրատախտակին ներկայացնում է հետևյալ հինգ բաղադրիչով և առաջարկում է մտորել դրանցից յուրաքանչյուրի շուրջ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ֆիզիկական բարվոքություն</li> <li>2. Մտավոր բարվոքություն</li> <li>3. Հուզական բարվոքություն</li> <li>4. Հոգևոր բարվոքություն</li> <li>5. Սոցիալական միջավայրի բարվոքություն</li> </ol> <p>Ուսուցչի ուղղորդմամբ աշակերտները հստակեցնում են բաղադրիչների իրենց ընկալումները, պարզաբանումներ են անում, մատնանշում են դրանց փոխադարձ կապը:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ինչպիսին է ընտանիքի ներգործությունն այս բաղադրիչներից յուրաքանչյուրի վրա:</li> <li>• Ինչպե՞ս կարող է ընտանիքը նպաստել դրանց ապահովմանը:</li> </ul> <p>Երեխաներն ուսուցչի ուղղորդմամբ քննարկում են, թե որքան կարևոր են ընտանիքում փոխաջակից մթնոլորտն ու ջերմությունը հոգեկան առողջության համար: Խոսում են նաև ֆիզիկական առողջության պահպանման համար ընտանիքի դերի մասին:</p>

Բաղադրիչները հստակեցնելուց, դրանց մասին պարզաբանումներ անելուց հետո աշակերտներին առաջարկվում է մտորել իրենց անձնական առողջական վիճակի և դրանում իրենց ընտանիքի դերի շուրջ:

Ավարտելուց ուսուցիչը ծանոթացնում է երեխաներին Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության դիրքորոշման հետ:

**Համաձայն Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության սահմանման՝ առողջությունը ոչ միայն հիվանդությունների բացակայությունն է, այլ ֆիզիկական, հոգեբանական, սոցիալական լիակատար բարեկեցիկ վիճակն է:**

**Մարդու վրա ազդող գործոններից կարևորագույն են համարվում առողջական վարքագիծը և կենսակերպը:** Ապացուցված է, որ առողջությունը 20% պայմանավորված է ժառանգականությամբ, 20%՝ արտաքին միջավայրի ազդեցությամբ, 10% կախված է առողջապահական համակարգի գործունեությունից, իսկ 50%՝ կենսակերպից: Կենսակերպ ասելով՝ հասկանում ենք ճիշտ սնուցում, ֆիզիկական ակտիվություն, հրաժարում վնասակար սովորույթներից, սթրեսի կառավարում, պատասխանատու վարքագիծ և այլն:



Ուսուցիչը գրատախտակին գծում է «Բարվորության անիվի» օրինակ և աշակերտներին առաջարկում է արտանկարել: Առանձին-առանձին ամեն բաղադրիչին անդրադառնալով՝ աշակերտներից յուրաքանչյուրը լրացնում է իր «Բարվորության անիվը»՝ սեզմենտներից յուրաքանչյուրում գրելով բաղադրիչներից մեկը, ապա կենտրոնից սկսած ստվերում է այս կամ այն սեզմենտի այն չափով մաս, որն, իր կարծիքով, համապատասխանում է տվյալ առումով բարվորության իր մակարդակին: Սեզմենտի չստվերած մասը խորհրդանշում է այն չափը, որքանով որ տվյալ բաղադրիչը բարելավման կարիք ունի:

Շրջանից դուրս, ամեն սեզմենտի դիմաց աշակերտներն անձնական գրառումներ են անում իրենց «ոչ բարվոր» բաժինների վերաբերյալ, որպեսզի իրենք իրենց համար հստակեցնեն, թե ինչ ուղղությամբ շտկումների կարիք ունեն: (Թերթիկը կարող են պահել՝ հեղադառնում անդրադառնալու նպատակով. երբ ինչ-որ ուղղությամբ հաջողություն ունենան բարվորության ձեռքբերման ճանապարհին, աշակերտները կարող են մեծացնել ստվերած հատվածը):

«Բարվորության անիվը» խիստ անձնական բնույթի թերթիկ է, և աշակերտները կարող է չցանկանան դրանք միմյանց ցույց տալ: Ինչևէ, եթե ջերմ, վստահության մթնոլորտում ցանկություն առաջանա այդ անել, կարծիքների փոխանակումը և քննարկումը կարող են նպաստել ինքնարժևորման և մոտիվացիայի ձևավորմանը:

Աշակերտների ուշադրությունը կարելի է հրավիրել նաև բարվորության ապահովման հարցում դպրոցի դերին՝ ո՞ր չափով է տարբեր բաղադրիչների առումով նպաստավոր պայմաններ ապահովում դպրոցը: Ինչ բարեփոխումներ կարելի է նախաձեռնել դպրոցում՝ աշակերտների ավելի համակողմանի բարվորության ապահովման առումով:





## ԴԱՍ 1. ԻՆՉ Է ՍԹՐԵՍԸ, ՍԹՐԵՍԻ ԴՐՍԵՎՈՐՈՒՄՆԵՐԸ

### ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Ճանաչել տարբեր իրավիճակներում առաջացող հույզերն ու ապրումները: Օգնել տարբերակել սթրեսային իրավիճակները և մարդու զգացմունքային և վարքային արձագանքն այդ իրավիճակներին:

### ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

#### Պարագաները

Թուղթ, գրիչ, նախօրոք պատրաստած իրավիճակային քարտեր:

#### Ընթացքը

Աշակերտները նստում են շրջանաձև: Ուսուցիչն առաջարկում է փորձել իրենց կամ ծանոթների կյանքից մտաբերել և պատմել (ըստ ցանկության) մի դեպք, որն անջնջելի տպավորություն է թողել իրենց վրա (դրական կամ բացասական), և վերհիշել կամ նկարագրել, թե այդ պահին ապրած հույզերն ինչպիսի վարքով են արտահայտվել: Սրան հատկացվում է 10-15 րոպե: Այնուհետև դասարանը բաժանվում է 4-5 հոգանոց խմբերի: Խմբերին մեկական իրավիճակ է տրվում և առաջարկվում է քննարկել և գրի առնել, թե տվյալ իրավիճակում հայտնված մարդը վարքի ինչպիսի դրսևորումներ կարող է ունենալ: Խմբերն իրենց աշխատանքները ներկայացնում են դասարանին, ուսուցիչը թվարկածը գրում է գրատախտակին՝ բացառելով կրկնությունները:

Ապա ուսուցիչն ընթերցում է «Ինչ է սթրեսը, հոգետրավման» տեքստը, որից հետո անցկացվում է դասարանական քննարկում:

- Ինչպիսի իրավիճակներում կարող է սթրես առաջանալ: Ինչից կարող ենք հասկանալ, որ մարդը սթրես է ապրում:
- Ինչպիսին կարող է լինել օրգանիզմի ռեակցիան սթրեսին:
- Որո՞նք են սթրեսի բացասական հետևանքները:
- Ինչու՞ է կարևոր սթրեսի պատճառների և հետևանքների մասին իմանալը: (Ուսուցիչը երեխաների ուշադրությունը հրավիրում է այն փաստի վրա, որ սթրեսը հաղթահարելու համար կարևոր է դրանց հետևանքները ճանաչելը):
- Ինչ վտանգների կարող է հասցնել սթրեսի մեղմացումն ալկոհոլի, թմրամիջոցների կամ հանգստացնող հարբերի միջոցով:





**ԻՐԱՎԻՃԱԿԱՅԻՆ ՔԱՐՏԵՐ**

1. Միայնակ երիտասարդը խոշոր գումար է շահում խաղարկության ընթացքում:
2. Երեկոյան տուն վերադառնալիս աղջիկը նկատում է, որ ինչ-որ մեկը հետապնդում է իրեն:
3. Փողոցով անցնող մարդն ականատես է լինում ծանր վթարի:
4. Մարդը հայտնվել է մի իրավիճակում, երբ կարող է կորցնել ողջ ունեցվածքը:
5. Բժշկի ընդունարանում հիվանդը սպասում է իր ախտորոշմանը:
6. Մտերիմ ընկերուհին բանբասանքներ է տարածում:
7. 9-րդ դասարանի աշակերտը քննություն հանձնելիս ցածր գնահատական է ստանում:





## ՔՆՉ Է ՍԹՐԵՍԸ

**Սթրես** բառը փոխառություն է անգլերենից և թարգմանաբար նշանակում է «ճնշում», «լարվածություն»: Սթրեսը գոյության նոր պայմաններին հարմարվելու ճանապարհին օրգանիզմի պատասխան ռեակցիան է իր առջև դրված անսպասելի պահանջներին (Հ. Սեյբե):

Սթրեսային վիճակը կենսագործունեության հետ կապված՝ օրգանիզմի քիչ կամ շատ լարվածության վիճակն է և այս առումով կյանքի անբաժանելի մասն է, որից հարկ չկա և հնարավոր էլ չէ խուսափել: Շատ դեպքերում սթրեսն ընկալվում է որպես բացասական երևույթ: Բայց չափավոր էմոցիոնալ և ֆիզիկական լարվածությունն առաջացնում է մոտիվացում, օգնում է մոբիլիզացնել օրգանիզմի ուժերը և հաղթահարել խոչընդոտները: Սթրեսների պատճառները կարող են լինել կենսաբանական (հիվանդություններ, այրվածքներ, թունավորումներ) և հոգեբանական (կոնֆլիկտային իրավիճակ ընտանիքում, ընկերների ծաղրանքը, անպատասխան սերը, նյութական դժվարությունները և այլն): Սթրես կարող են առաջացնել թե՛ դրական, թե՛ բացասական հույզերն ու ապրումները, ինչպես հաճելի, այնպես էլ տհաճ իրավիճակները (քննությունները, հիվանդությունները, երեխա ունենալը, դպրոց փոխելը): Օրգանիզմում փոփոխություններ առաջացնող գործոնը կոչվում է **սթրեսոր**: Օրգանիզմի կենսաբանական ռեակցիան երկու դեպքում էլ գրեթե նույնն է: Սթրեսի երկարատև ազդեցությունը խախտում է օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական և հոգեկան հավասարակշռությունը:

Դեռահասային տարիքում ցանկացած իրադարձությունը (արտաքին տեսքի փոփոխություն, քաշի ավելացում, ընկերների և ծնողների հետ փոխհարաբերություններ, սիրահարվածություն, դժվարություններ ուսման ընթացքում) կարող է սթրեսի առաջացման պատճառ հանդիսանալ: Եթե սթրեսորի ազդեցությունն օրգանիզմի վրա երկարատև և ուժգին է, սթրեսի ռեակցիան կարող է հիվանդագին դառնալ՝ տարբեր խանգարումների պատճառ հանդիսանալով (նկրոզներ, ստամոքսի խոց, շաքարախտ, բրոնխիալ ասթմա, քաշի անկում կամ կտրուկ ավելացում, կաշուն մտքեր, դեպրեսիա և այլն):

Տարբերում են հարմարման կամ ադապտացիայի երեք փուլ. **փազնայի փուլ, դիմադրության փուլ և սպառման փուլ**: Առաջին փուլում օրգանիզմը սկսում է աստիճանաբար դիմադրել նոր պայմաններին, երկրորդ փուլում հարմարվում է դրանց, և օրգանիզմը դիմադրում է սթրեսորի ազդեցությանը: Երրորդ փուլում սթրեսորի տևական կամ ուժգին ազդեցությունից հարմարման պաշարները սպառվում են (այս երևույթը կոչվում է դիսթրես), այս ժամանակ կարող է առաջանալ հուզական այրում և մարդը մասնագիտական աջակցության կարիք ունի:

Սթրեսի հիմնական նշաններն են.

- անկառավարելի տագնապ և անհանգստություն,
- սրտի զարկերի արագացում,
- շնչառության հաճախացում,
- ուժեղ սրտխփոց,
- օդի պակասի զգացում,
- մկանների թուլություն,
- փորացավ,
- ձայնի դող,
- ձեռքերի քրտնարտադրություն,
- քրտարտադրության ուժեղացում,
- ջերմության բարձրացում,
- անքնություն, քնի խանգարումներ,
- միայնակության զգացում,
- կենտրոնանալու դժվարություններ,
- աշխատունակության, հիշողության անկում,
- փորկապություն, փորլուծություն,
- ալկոհոլի չարաշահում,
- ակտիվության անկում կամ հակառակը՝ ուտելիքի, հատկապես քաղցրավենիքի չարաշահում:

Պետք է հիշել, որ հոգեկանի կարևորագույն ֆունկցիաներից է օրգանիզմի գործունեության հավասարակշռությունը պահպանելը: Այս հավասարակշռությունն է, որ խախտվում է սթրեսի հետևանքով, և հոգեկանի առջև կարևորագույն խնդիր է ծագում. վերականգնել այդ հավասարակշռությունը, այլ կերպ ասած՝ հարմարվել նոր պայմաններին:



## ԴԱՍ 2. ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
<p>Օգնել գիտակցել սթրեսի հետևանքները հաղթահարելու կարևորությունը, խոսել հաղթահարման տարբեր եղանակների շուրջ:</p>
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>«Մարդու ռեակցիան լարված իրավիճակներին» տեքստի և «Սթրեսային վիճակների հաղթահարման միջոցներ» ցանկի օրինակներ՝ խմբերի թվով:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Դասարանը բաժանվում է 3-4 հոգանոց խմբերի, յուրաքանչյուր խումբ տեքստի մեկ օրինակ է ստանում: Տեքստը կարդալուց հետո պետք է փորձեն մտաբերել և ցանկ կազմել, թե ինչ միջոցներ գիտեն, որոնցով մարդիկ փորձում են հաղթահարել սթրեսի հետևանքները: Խմբերը ներկայացնում են իրենց աշխատանքները, իսկ ուսուցիչը գրի է առնում գրատախտակին:</p> <p>Այնուհետև քննարկում են՝ խոսելով այդ միջոցների անհատական բնույթի մասին, թե որքանով են դրանք արդյունավետ, դրանցից որը որքանով է ընդունելի, որը՝ մերժելի և ինչու, և թե արդյո՞ք թվարկածների մեջ կան սթրեսը թողափելու միջոցներ, որոնք թվում է, թե տվյալ պահին օգնում են, մինչդեռ ընդհանուր առմամբ վնասակար են, օրինակ՝ ծխելը, խմելը և այլն:</p> <p>Այնուհետև ուսուցիչը յուրաքանչյուր խմբին սթրեսային վիճակների հաղթահարման միջոցների ցանկի օրինակ է տալիս: Առաջարկում է ծանոթանալ, և, եթե ասելիք ունեն՝ արտահայտվել դրանց շուրջ, համեմատել իրենց կազմած ցանկի հետ:</p>





### ՄԱՐԴՈՒ ՌԵԱԿՑԻԱՆ ԼԱՐՎԱԾ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ

Մարդիկ կյանքում, տարբեր իրավիճակներում, անընդհատ տարբեր հույզեր են ապրում՝ ուրախություն, տխրություն, զայրույթ, վախ...: Կյանքի դժվարությունների հետ այս հույզերն էլ ավելի են խտանում: Երբեմն հույզերի բեռի տակ մարդիկ կարող են կորցնել ինքնատիրապետումը, կարող են խնդիրներ առաջանալ շրջապատի, ընտանիքի անդամների հետ շփվելիս, հոգեվիճակը կարող է ազդել աշխատունակության վրա: Երբեմն ուժեղ սթրեսի արդյունքում, հատկապես ավելի վաղ տարիքում, մարդ կարող է արգելակել զգացմունքները՝ դառնալով, կարծես՝ «ներքնապես մեռած»:

Մարմնի ռեակցիան խիստ լարված իրավիճակներին կարող է արտահայտվել գլխացավով, այլ ցավերով, դողով, մաշկի գույնի փոփոխությամբ, տրամադրության փոփոխություններով և այլն:

Այդ ռեակցիաները հաղթահարելու համար կարևոր է արտահայտել այդ հույզերը: Հույզերի ֆիզիկական դրսևորումներից են խիստ զայրույթը, վախը, վիշտը և այլն: Հույզերն արտահայտելը դեռևս չի նշանակում հակահասարակական գործողություններ կատարել, ինչը կարող է էլ ավելի վատթարացնել իրավիճակը: Ընդհակառակը՝ կուտակված էներգիան կարելի է օգտագործել խնդրի լուծման ուղղությամբ:

Սթրեսի կանխարգելման կարևորագույն նախապայմաններից է անսպասելի իրավիճակները մտովի սպասելի դարձնելը և լուծման ուղիներ մշակելը: Այսինքն՝ պետք է գիտակցել, որ չկան անելանելի իրավիճակներ և ցանկացած խնդիր ունի լուծման մի քանի տարբերակ: **Ինչպես ասում են, եթե խնդիր կա, ապա կան նաև լուծումներ**, իսկ եթե լուծում չկա, ուրեմն անիմաստ է մտածել դրա մասին: Մեր կյանքն այնպիսին է, ինչպիսին մեր մտքերն ու ապրումներն են: **Եթե չենք կարող փոխել իրավիճակը՝ կարող ենք փոխել մեր վերաբերմունքն իրավիճակի հանդեպ:**





*ՍԹԲԵՍԱՅԻՆ ՎԻՃԱԿՆԵՐԻ ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ*

- Դիմե՛ք այն մարդկանց օգնությանը, ովքեր հասկանում են, թե Ձեզ հետ ինչ է կատարվում:
- Մասնագիտական օգնություն ստանալու նպատակով դիմե՛ք հոգեբանի:
- Կենտրոնացե՛ք Ձեր ուժեղ կողմերի վրա:
- Շփվե՛ք ընկերների, մոտիկ մարդկանց հետ: Խուսափե՛ք շփվել դժգոհ մարդկանց հետ:
- Փորձե՛ք նոր հետաքրքրություններ գտնել, պարել, փորձե՛ք իմաստավորել Ձեր կյանքը:
- Անձնական օրագիր պահե՛ք:
- Կիրառե՛ք լիցքաթափման վարժություններ, օրինակ, խորը շնչեք և արտաշնչեք:
- Լոգանքներ կամ ցնցուղ ընդունե՛ք:
- Հոգ տարե՛ք Ձեր առողջության մասին:
- Սահմանափակե՛ք սուրճի և թեյի օգտագործումը:
- Ձեզ հուզող հարցերին անդրադարձե՛ք հերթով՝ ըստ կարևորության կամ առաջնահերթության:
- Հստակեցրե՛ք սեփական ֆիզիկական, հոգևոր, մտավոր և նյութական կարիքները և աշխատե՛ք հետզհետե բավարարել դրանք:
- Պլանավորե՛ք Ձեր ժամանակը:
- Զբաղվե՛ք ֆիզիկական աշխատանքով, վարժություններ կատարե՛ք:
- Կարգավորե՛ք օրվա ռեժիմը, փորձե՛ք քնել ամեն օր նույն ժամերին:
- Մի՛ մոռացե՛ք հանգստի մասին՝ ժամանակ տրամադրե՛ք դրան:
- Ձեր տրամադրությանը համապատասխան երաժշտություն լսե՛ք:
- Հարազատների և բարեկամների հետ մտերիմ, փոխադարձ վստահության հարաբերություններ հաստատե՛ք:
- Կատարե՛ք Ձեզ և ուրիշներին տված խոստումները:
- Հաստատուն եղե՛ք անձնական կարիքների և ակնկալիքների հարցում:
- Կարդացե՛ք, ընդլայնե՛ք Ձեր մտահորիզոնը:
- Փորձե՛ք կյանքում հավասարակշռություն ձեռք բերել:





## ԴԱՍ 1. ԾՆՈՂ ԼԻՆԵԼԸ ՈՐՊԵՍ ԿՅԱՆՔԻ ԱՐԺԵՔ

## ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Օգնել արժեքավորել ծնող լինելու վերաբերյալ ունեցած պատկերացումները, գնահատել այն որպես կյանքի արժեք:

## ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

**Պարագաները**

«Կարծիքներ ծնող լինելու վերաբերյալ» թերթիկներ՝ խմբերի թվով:

**Ընթացքը**

Ուսուցիչն առաջարկում է ծնող լինելը դիտարկել կյանքի արժեքների տեսանկյունից: Դասարանը բաժանում է 4-5 հոգանոց խմբերի, նրանց մեկական «Կարծիքներ» թերթիկ է տալիս: Առաջարկում է ծանոթանալ և իրենց կարծիքներն արտահայտել ներկայացրած տեսակետների վերաբերյալ՝ համաձայն են, թե՛ ոչ: Ապա իրենց կարծիքները քննարկելով, փաստարկելով, հիմնավորելով՝ խմբերը պետք է փորձեն 5-6 նախադասությամբ շարադրել իրենց ընկալումները ծնող դառնալու իմաստի և պատասխանատվության վերաբերյալ: Խմբերն իրենց աշխատանքները ներկայացնում են դասարանին, այնուհետև միասին ամփոփում են:

- Ո՞ր կարծիքների շուրջ ավելի շատ տարածայնություններ առաջացան:
- Կային կարծիքներ, որոնց շուրջ տարբեր էին տղաների և աղջիկների մոտեցումները: Ինչո՞վ է դա պայմանավորված:
- Կային կարծիքներ, որ ընդունելի չէին ձեզ համար: Որո՞նք, ինչ պատճառով:





**ԿԱՐԾԻՔՆԵՐ ԾՆՈՂ ԼԻՆԵԼՈՒ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ**

1. Երեխաներ ունենալու հիմնական նպատակն այն է, որ զավակներն օգնեն ծնողներին, երբ վերջիններս ծերության ժամանակ այլևս չկարողանան աշխատել և հոգալ իրենց կարիքները:
2. Երեխաներին խնամելը հոգնեցուցիչ և ձանձրալի զբաղմունք է:
3. Երեխա ունենալը կյանքի մեծագույն իմաստն է:
4. Ամուսնական զույգերն ավելի երջանիկ կլինեին, եթե երեխաներ չունենային:
5. Երեխա ունենալը կյանքում հաջողության հասնելու խթան է:
6. Երեխաներ ունենալը շատ կարևոր է ընտանեկան ավանդույթները շարունակելու համար:
7. Տղամարդն իրեն չի կարող լիարժեք համարել, եթե երեխաներ չունի:
8. Մարդիկ իրականում երեխա ունենալ-չունենալու ընտրություն չունեն՝ նրանք ենթարկվում են ընտանիքի և ընկերների կողմից գործադրվող ճնշմանը:
9. Երեխա ունենալը յուրաքանչյուրի պարտքն ու պարտականությունն է:
10. Երեխաների համար թափած ջանքերը հետագայում հատուցվում են:
11. Երեխաները ջերմացնում են ամուսինների հարաբերությունները և իմաստավորում ընտանեկան կյանքը:
12. Ծնողների մեղքն է, եթե երեխաները կյանքում անհաջողակ են լինում:
13. Երեխաներ ունենալն է ամուսնության հիմնական նպատակը:
14. Երեխաները սահմանափակում են որևէ բան անելու, որևէ տեղ գնալու հնարավորությունները:
15. Երեխաներն անկեղծորեն նվիրված են լինում ծնողներին:
16. Երեխա ունենալ-չունենալու հարցն ամուսինների միջև բազմաթիվ տարաձայնությունների պատճառ է դառնում:
17. Թե՛ կինը, թե՛ ամուսինը պատասխանատու են երեխա ունենալ-չունենալու որոշման համար:
18. Երեխա ունենալով՝ մարդը հնարավորություն է ստանում իրականացնել անվերապահորեն նվիրվելու և սիրելու բնական պահանջմունքը:
19. Արժանի զավակներ դաստիարակելն իմաստավորում է մարդու ապրած տարիները:
20. Ցանկացած կին երազում է երեխա ունենալու մասին. դա միանգամայն բնական է:
21. Երեխաներ ունենալը տղամարդու պարտականությունն է, որպեսզի ապահովվի տոհմի շարունակությունը:
22. Երբ մարդ երեխա է ունենում, ապա իրենից հետո իր ինչ-որ մասնիկը շարունակում է ապրել երեխայի մեջ:
23. Սխալ մոտեցում է, երբ ամուսինները միջամտում են բնական կենսընթացին՝ որոշելով սահմանափակել երեխաների թիվը:



## ԴԱՍ 2. ԱՊԱԳԱ ԾՆՈՂՆԵՐ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
<p>Օգնել գիտակցել ընտանիք կազմելու և ծնող դառնալու պատասխանատվությունը և ընտանիքի պլանավորման կարևորությունը, սեռական հարաբերությունները հետաձգելու անհրաժեշտությունը:</p>
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b> Թեստերի օրինակներ՝ աշակերտների թվով: «Տիգրանը և Լիան» տեքստը՝ խմբերի թվով:</p>
<p><b>Ընթացքը</b> Ուսուցիչը խոսքը սկսում է՝ ասելով, որ երիտասարդները հաճախ շտապում են ամուսնանալ՝ առանց լիովին գիտակցելու ընտանիք կազմելու պատասխանատվությունը և այն խնդիրները, որոնց երիտասարդ ընտանիքը ստիպված է լինելու դիմակայել: Այնուհետև բաժանում է թեստերի նմուշները և խնդրում է հնարավորինս անկեղծորեն պատասխանել հարցերին (այո, ոչ, համոզված չեմ):</p>
<p>Ապա դասարանը բաժանվում է 3-4 հոգանոց խմբերի: Խմբերին առաջարկվում է ծանոթանալ «Տիգրանը և Լիան» տեքստին և լուծումներ առաջարկել.</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Երբ և ինչպիսի մտածված գործողությունների արդյունքում Տիգրանը և Լիան կկարողանային խուսափել իրենց առջև ծառայած խնդիրներից:</li></ul>
<p>Խմբերում աշխատանքը վերջացնելուց հետո աշակերտները նստում են շրջանով և իրենց տեսակետներն են ներկայացնում դասարանին:</p>
<p>Այնուհետև ուսուցիչը գրատախտակը բաժանում է 2 մասի, մի մասում գրում է՝ ԿՈՂՄ, մյուսում՝ ԴԵՄ: Աշակերտներին առաջարկում է մտքերի տարափոխ փաստարկներ ներկայացնել ընտանիքի պլանավորման վերաբերյալ կողմ և դեմ ու դրանք գրի է առնում համապատասխան հատվածում:</p>
<p>Քննարկում են հետևյալ հարցերը.</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ինչ գործոններ են պայմանավորում երեխա ունենալու, երեխաների թվի մասին ընտանիքի որոշումը:</li><li>• Ո՞վ կամ ովքե՞ր պետք է այդ որոշումն ընդունեն:</li><li>• Ընտանիքի պլանավորումից կարճ է կախված լինել ընտանիքի ներդաշնակությունը:</li><li>• Ինչ խնդիրներ կարող են առաջանալ ընտանիքում, եթե երեխան ծնվի հակառակ ծնողների ցանկության:</li></ul>



ԱՊԱԳԱ ԾՆՈՂ ՆԵՐ

№		Այո	Ոչ	Համոզված չեմ
1.	Արդյոք դպրոցն ավարտելուց անմիջապես հետո բավականաչափ հասուն կլինեմ ընտանիք կազմելու համար:			
2.	Կկարողանամ հոգ տանել ապագա ամուսնու / կնոջս մասին:			
3.	Երեխաներ սիրու՞մ եմ:			
4.	Վաղ տարիքում ծնող դառնալը կազդի՞ մեր ապագա ծրագրերի վրա:			
5.	Կկարողանամ այդ տարիքում ապավեն լինել ամուսնու / կնոջս:			
6.	Կկարողանամ բավարարել երեխայիս պահանջները:			
7.	Պատրաստ եմ խնամել և դաստիարակել երեխայիս:			
8.	Արդյո՞ք ճիշտ է երեխա ունենալը, եթե նրա խնամքի պատասխանատվությունը թողնելու եք Ձեր ծնողների վրա:			
9.	Իրո՞ք ամուսնանալուց անմիջապես հետո կուզենայի երեխա ունենալ:			
10.	Արդյո՞ք անհրաժեշտ է պլանավորել երեխաների քանակը			







## ՏԻԳՐԱՆԸ ԵՎ ԼԻԱՆ

Նրանք դեռևս 9-րդ դասարանից շատ էին սիրում միմյանց և մտադիր էին դպրոցն ավարտելուց հետո ամուսնանալ: Լիան նկարչուհու տաղանդ ուներ և երազում էր գեղարվեստական ինստիտուտ ընդունվել: Տիգրանն օժտված էր երաժշտական ընդունակություններով և ծրագրել էր մեկնել արտասահման՝ այդ ասպարեզում լավագույն կրթությունն ստանալու: Երկուսի ծնողներն էլ գտնում էին, որ նրանք լավ զույգ են և խրախուսում էին նրանց ամուսնությունը: Նրանք խոստանում էին կարողացածի չափով օգնել, սակայն, ոչ մեկն էլ բավարար միջոցներ չունեին:

Դպրոցն ավարտելուց հետո երիտասարդներն անմիջապես ամուսնացան, և Լիան շուտով հասկացավ, որ երեխա է ունենալու: Նա երեխաներ սիրում էր, բայց հիմա ստիպված էր լինելու հրաժարվել ուսումը շարունակելու իր երազանքից: Տիգրանը ևս ծանր կացության մեջ էր. ինչպես կարող էր և՛ ընտանիք պահել, և՛ շարունակել երաժշտության ասպարեզում իր առաջընթացը: Սյուս կողմից իր առաջընթացը միայն իրեն չէ, որ պետք էր. չէ՞ որ դրանից կախված էր նաև ապագայում իր ընտանիքի բարեկեցությունը: Բայց ինչպես մենակ թողներ Լիային: Գուցե արհեստականորեն ընդհատեն հղիությունը: Իսկ հետևանքները: Ասում են՝ դրանից հետո կարող են այլևս երեխա չունենալ:



### ԴԱՍ 3. ՍԵՌԱՎԱՐԱԿՆԵՐ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
<p>Գիտելիքներ տալ սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակների և դրանց հնարավոր հետևանքների մասին, ձևավորել վարակից խուսափելու ապահով վարքագիծ:</p>
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 1
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>Խմբերի թվով՝ «Սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակներ» տեքստի օրինակներ և աշակերտների թվով՝ «Սեռավարակներ» թեստի օրինակներ:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Ուսուցիչն աշակերտներին թեստի մեկական օրինակ է տալիս և առաջարկում է ծանոթանալ: Հարկ եղած դեպքում պարզաբանում է անհասկանալի տերմինները, ապա խնդրում է լրացնել. տվյալ պնդումը ճիշտ է, թե՛ սխալ: Աշխատանքն ավարտելով՝ դասարանը բաժանվում է 4 հոգանոց խմբերի և յուրաքանչյուր խմբին «Սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակներ» տեքստի մեկ օրինակ է տրվում: Տեքստն ընթերցելուց հետո աշակերտները վերադառնում են իրենց թեստերին՝ տեսնելու, թե արդյոք ճիշտ են պատասխանել բոլոր հարցերին:</p> <p>Այնուհետև ուսուցիչը բարձրաձայն ընթերցում է յուրաքանչյուր պնդումը, իսկ աշակերտները տեղերից հնչեցնում են իրենց պատասխանները: Ոչ ճիշտ պատասխանների դեպքում ուսուցիչը լրացուցիչ պարզաբանումներ է անում, և երեխաներն ուղղում են իրենց սխալները:</p>



ՄԵՌԱՎԱՐԱԿՆԵՐ

№		Ճիշդ է	Միայն է
1.	Բեղմնականիս հարերը լիովին պաշտպանում են սեռավարակներից:		
2.	Սեռավարակներով չեն վարակվում լողավազանում լողանալիս:		
3.	ՄԻԱՎ վարակը ևս փոխանցվում է սեռական ճանապարհով:		
4.	Սեռավարակներից պաշտպանվելու ամենահուսալի միջոցը պահպանակի օգտագործումն է:		
5.	Որոշ սեռավարակներով հնարավոր է վարակվել կենցաղում՝ ընդհանուր սրբիչներ կամ անձնական հիգիենայի այլ պարագաներ օգտագործելիս:		
6.	Սեռավարակները կարող են վտանգել երեխա ունենալը:		
7.	Մեկ անգամ սեռավարակով հիվանդանալուց հետո իմունիտետ է առաջանում, որը պաշտպանում է կրկին հիվանդանալուց:		
8.	Մարդու տեսքից երևում է՝ նա սեռավարակ ունի, թե՛ ոչ:		
9.	Սեռավարակ ունեցողը հաճախ կարող է չիմանալ այդ մասին և վարակել ուրիշին:		
10.	Եթե սեռավարակի ախտանշաններն անհետացել են՝ կարելի է չդիմել բժշկի:		
11.	Հիգիենային հետևելը սեռավարակներից պաշտպանվելու գրավական է:		
12.	Ալկոհոլը և թմրամիջոցները նվազեցնում են սեռավարակներ ձեռք բերելու ռիսկը:		

**ԹԵՍՏԻ ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐՈՎ ՏԱՐԲԵՐԱԿ՝ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԱՄԱՐ**

№		Ճիշտ է	Միայն է
1.	Բեղմնականիսից հարերը լիովին պաշտպանում են սեռավարակներից:		V
2.	Սեռավարակներով չեն վարակվում լողավազանում լողանալիս:	V	
3.	ՄԻԱՎ վարակը ևս փոխանցվում է սեռական ճանապարհով:	V	
4.	Սեռավարակներից պաշտպանվելու ամենահուսալի միջոցը պահպանակի օգտագործումն է:	V	
5.	Որոշ սեռավարակներով հնարավոր է վարակվել կենցաղում՝ ընդհանուր սրբիչներ կամ անձնական հիգիենայի այլ պարագաներ օգտագործելիս:	V	
6.	Սեռավարակները կարող են վտանգել երեխա ունենալը:	V	
7.	Մեկ անգամ սեռավարակով հիվանդանալուց հետո իմունիտետ է առաջանում, որը պաշտպանում է կրկին հիվանդանալուց:		V
8.	Մարդու տեսքից երևում է նա սեռավարակ ունի, թե՛ ոչ:		V
9.	Սեռավարակ ունեցողը հաճախ կարող է չիմանալ այդ մասին և վարակել ուրիշին:	V	
10.	Եթե սեռավարակի ախտանշաններն անհետացել են՝ կարելի է չդիմել բժշկի:		V
11.	Հիգիենային հետևելը սեռավարակներից պաշտպանվելու գրավական է:		V
12.	Ալկոհոլը և թմրամիջոցները նվազեցնում են սեռավարակներ ձեռք բերելու ռիսկը:		V





**ՄԵՌԱԿԱՆ ՃԱՆԱՊԱՐՀՈՎ ՓՈԽԱՆՑՎՈՂ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (ՄԵՌԱՎԱՐԱԿՆԵՐ)**

Սեռավարակները հիվանդություններ են, որոնցով մարդը վարակվում է սեռական հարաբերությունների ժամանակ: Բնակչության շրջանում սեռավարակները հայտնի են որպես վեներական հիվանդություններ (Վեներա անունից, որն ըստ հռոմեական դիցաբանության՝ սիրո և գեղեցկության աստվածուհին է): Ներկայումս հայտնի են ավելի քան 30 հիվանդություն, որոնք փոխանցվում են սեռական ճանապարհով: Հաճախ են հանդիպում գոնորեան, սիֆիլիսը, խլամիդիոզը, տրիխոմոնիազը, հերպեսը, հեպատիտ B-ն և այլն: Որոշ սեռավարակներ, սեռական ճանապարհից բացի, կարող են փոխանցվել նաև արյան միջոցով, կենցաղային ճանապարհով, ինչպես նաև հիվանդ մորից երեխային՝ հղիության ընթացքում, ծննդաբերության ժամանակ և կրծքով կերակրելիս: Արյան միջոցով կարող է փոխանցվել սիֆիլիսը, ինչպես նաև՝ ՄԻԱՎ վարակը, հեպատիտ B-ն և հեպատիտ C-ն: Կենցաղային ճանապարհով վարակվում են հիմնականում երեխաներն իրենց հիվանդ ծնողներից, ուլքեր, ունենալով հիվանդության ակտիվ դրսևորումներ, կոպտորեն խախտում են հիգիենայի կանոնները (օրինակ՝ ուտում են երեխայի հետ միևնույն գդալով, քնում են նույն անկողնում): Կենցաղում ընդհանուր սրբիչներ կամ այլ անձնական պարագաներ օգտագործելիս հնարավոր է վարակվել սիֆիլիսով, գոնոռեայով, խլամիդիոզով, ցայլքի ոջիլով: Պետք է հիշել, որ **սեռավարակների առկայությունը, հատկապես սեռական օրգանների խոցային ախտահարումները զգալիորեն բարձրացնում է ՄԻԱՎ-ով վարակման վտանգը:**

**Բացի բժշկական հետևանքներից, սեռավարակների հետ կապված ամոթի և անլիարժեքության զգացումը կարող են բացասաբար անդրադառնալ դեռահասի հոգեբանական զարգացման և հետագա համերաշխ սեռական և ընտանեկան կյանքի վրա:**

Սեռավարակների վաղ ախտանշանները հաճախ դժվար է լինում տարբերակել, և հիվանդները հիմնականում անտեսում են դրանք՝ մինչև ի հայտ են գալիս ավելի լուրջ ախտանիշները: Երբեմն սեռավարակների ախտանշանները կարող են թույլ արտահայտված լինել:

**Սեռավարակների առկայության մասին վկայում են հետևյալ ախտանշանները.**

- անսովոր հեշտոցային արտադրություն աղջիկների մոտ (քանակի, տեսքի, գույնի և հոտի փոփոխություն),
- արտազատուկ միզուկից տղաների մոտ,
- սեռական օրգանների խոցեր կամ վերքեր,
- ցավի կամ այրոցի զգացում միզելիս,
- այրոց կամ քոր սեռական օրգանների շրջանում,
- փոշտի այտուց տղաների մոտ,
- աճուկային ավշային գեղձերի մեծացում,
- ցավեր որովայնի ստորին մասում աղջիկների մոտ,
- որոշ դեպքերում կարող է նկատվել նաև ինքնազգացողության վատացում, անհասկանալի ցանավորում, ջերմության բարձրացում կամ առողջության այլ խանգարումներ:

Սեռավարակների զգալի մասը կարող է ընթանալ առանց ակնառու ախտանշանների: Սակայն, այդ դեպքում էլ վարակված անձինք վարակի աղբյուր են զուգընկերների համար: Ավելին՝ առանց արտաքին նշանների ընթացող սեռավարակները ևս կարող են առաջացնել բարդություններ:

**Բոլոր սեռավարակները գործնականորեն բուժելի են, եթե ախտորոշվել են ժամանակին, և բուժումն իրականացրել են համապատասխան մասնագետները:**

**Ժամանակին չբուժված սեռավարակները կարող են հետևյալ լուրջ բարդություններն առաջացնել.**

- կանանց մոտ փոքր կոնքի օրգանների բորբոքային հիվանդություններ,
- արտարգանդային հղիություն, վիժումներ, անպտղություն,
- արգանդի վզիկի և շագանակագեղձի քաղցկեղ,
- վարակված մորից պտղի/նորածնի վարակում,
- միզարձակման խանգարումներ,
- շագանակագեղձի բորբոքում և իմպոտենցիա,
- ներքին օրգանների և նյարդային համակարգի ախտահարումներ:

Դեռահասային տարիքում աղջիկների վարակումը մարդու պապիլոմավիրուսով մեծացնում է արգանդի պարանոցի քաղցկեղով հիվանդանալու ռիսկը:

**Որոշ սեռավարակներ (սիֆիլիս, գոնոռեա, հերպես) կարող են փոխանցվել մորից երեխային՝ առաջացնելով զարգացման արատներ կամ ծանր խանգարումներ:**

Սեռավարակների փոխանցմանը նպաստում է զույգերից մեկնումեկի (կամ վատթարագույն դեպքում՝ երկուսի) ալկոհոլի կամ թմրամիջոցների ազդեցության տակ գտնվելը, երբ թուլանում է նրանց ինքնակառավարումը, զգոնությունը, պատասխանատվության զգացումը և դրսևորվում է սեռական վտանգավոր վարք, ինչպես նաև ալկոհոլի և թմրամիջոցների օգտագործումն ընկճում են մարդու իմունային համակարգը:

**Ի տարբերություն որոշ ինֆեկցիաների՝ սեռավարակներով հնարավոր է հիվանդանալ մի քանի անգամ, և բուժվելուց հետո մարդը կարող է նորից վարակվել և նույն սեռավարակով հիվանդանալ:**

**Ցանկացած մարդ կարող է սեռավարակներից զերծ մնալ՝ 3 պարտադիր պայման ապահովելով.**

- եթե սեռական կյանքով չի ապրում,
- եթե ունի ընդամենը մեկ առողջ, իրեն հավատարիմ զուգընկեր,
- եթե յուրաքանչյուր սեռական հարաբերության ժամանակ մշտապես և ճիշտ օգտագործում է պահպանակ:



### **Պարագաները**

Մասնակիցների թվով թերթիկներ, որոնցից 2-ի հակառակ կողմում հովանոց է նկարված, իսկ ևս երկուսի հակառակ կողմում՝ խաչ, որոնք պատրաստում է ուսուցիչը:

### **Ընթացքը**

Ուսուցիչը երեխաներին մեկական թերթիկ է տալիս և հանձնարարում է՝ շրջելով մոտենալ կամայական 3 դասընկերոջ, նրանց ձեռքով ողջունել, ապա անունները գրի առնել թերթիկի վրա: Երբ աշակերտները շրջագայությունն ավարտում և տեղերն են վերադառնում, նրանց առաջարկվում է ուշադիր զննել իրենց թերթիկները. դրանցից երկուսի հակառակ կողմում խաչ կա նկարված: Այդ աշակերտները հրավիրվում են դասարանի կենտրոն: Ուսուցիչը բացատրում է, որ իրենք «վարակված են»: Ապա կենտրոն են հրավիրվում բոլոր նրանք, ովքեր իրենց թերթիկներում նշել են այդ աշակերտների անունները. վերջիններս շփում են ունեցել նրանց հետ, հետևաբար ևս վարակվել են... Եվ այսպես շարունակ:

Վերջում աշակերտների ուշադրությունը հրավիրվում է այն բանին, որ նրանցից երկուսի թերթիկների հակառակ կողմում անձրևանոց կա նկարված: Այն խորհրդանշում է պատասխանատու վարքագիծ, հետևաբար միայն այդ երկուսն են խուսափել վարակվելուց, քանի որ հիվանդների հետ շփվելիս իմացել և կիրառել են վարակից պաշտպանվելու միջոցներ:



## ԴԱՍ 4. ԱՆԽՈՂԵՄ ՍԵՌԱԿԱՆ ՎԱՐՔԱԳԾԻ ՀՆԱՐԱՎՈՐ ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
<p>Մտորել վարքագծի հնարավոր հետևանքների շուրջ, գիտակցել մտածված որոշում կայացնելու, ճիշտ ընտրություն կատարելու կարևորությունը: Ձևավորել պատասխանատու վարքագիծ:</p>
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b> «Անժելան և Մարկոսը» տեքստի չորս օրինակ:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p style="text-align: center;"><b>1-ին փուլ</b></p> <p>Դասարանը բաժանվում է 4 խմբի, և յուրաքանչյուր խումբ «Անժելան և Մարկոսը» տեքստի օրինակ է ստանում:</p> <p>Խմբերին առաջարկվում է ծանոթանալ տեքստին և համատեղ աշխատելով՝ պատասխանել ստորև բերված հարցերին:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1-ին խումբ. Ինչն էր պատճառը, որ Մարկոսն ու Անժելան նման դժվար կացության մեջ հայտնվեցին:</li><li>• 2-րդ խումբ. Անժելան կարող էր խուսափել նման հետևանքներից: Ինչպե՞ս: Իսկ Մարկոսը:</li><li>• 3-րդ խումբ. Նման իրավիճակը կանխելու համար ո՞վ է պատասխանատու (Անժելան, Մարկոսը, Անժելայի մայրը, ուրիշները):</li><li>• 4-րդ խումբ. Ուրիշ ի՞նչ հետևանքներ կարող էր ունենալ չպաշտպանված սեռական հարաբերությունը:</li></ul> <p><i>(ՄԻԱՎ / ՁԻԱՀ, սեռավարակներ, եթե զուգընկերներից մեկը նախկինում այլ սեռական կապ է ունեցել կամ օգտագործված ներարկիչ է օգտագործել):</i></p> <p style="text-align: center;"><b>2-րդ փուլ</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Խմբերին տրվում է 15 րոպե ժամանակ, որի ընթացքում աշակերտները, ևս մեկ անգամ պատմությունն ուշադիր կարդալով, պետք է փորձեն գտնել այն դրվագները, ուր Անժելան և Մարկոսը, տվյալ իրավիճակում մտածված որոշում կայացնելով, կկարողանային փոխել դեպքերի ընթացքը: Այնուհետև խմբերն իրենց դիտարկումները ներկայացնում են դասարանին: Եթե որևէ դրվագ վրիպել է խմբերի ուշադրությունից, ուսուցիչն այն ևս ներկայացնում է ընդհանուր քննարկմանը:</li><li>• Անժելան տեղի տվեց, որովհետև մտահոգված էր, որ կկորցնի Մարկոսին: Արդյունքում՝ հենց այդ պատճառով էլ կորցրեց նրան: Ինչպե՞ս կմեկնաբանեք սա:</li><li>• Արդյոք հավանական է, որ նման իրավիճակում հայտնվեք նաև դուք: Ինչ դասեր կարելի է քաղել պատմությունից:</li></ul>







### ԱՆԺԵԼԱՆ ԵՎ ՄԱՐԿՈՍԸ

Անժելան և Մարկոսը միևնույն դասարանում են և երկուսն էլ լավ են սովորում: Անժելան երագում է տնտեսագետ դառնալ: Մարկոսին իրավաբանությունն է հրապուրում:

Նրանք վաղուց են ընկերություն անում և շատ մտերիմ են: Մարկոսը կուզենար Անժելայի հետ ավելի մտերիմ հարաբերություններ ունենալ: Նա մտածում է սեռական կապի մասին, բայց վստահ չէ, որ ընկերուհին կհամաձայնվի: Մարկոսի ընկերները շարունակ գլուխ են գոլում իրենց ենթադրյալ սիրային հաղթանակների մասին, և Մարկոսը վախենում է, թե իրեն «մամայի բալա» կհամարեն, եթե ինքն էլ «չապացուցի», որ հասուն տղամարդ է: Անժելան կռահում է Մարկոսի տրամադրությունը և վախենում է, որ Մարկոսը փորձելու է իրեն համոզել, մինչդեռ ինքն իրեն պատրաստ չի զգում այդ քայլի համար: Չնայած, որ մայրիկն էլ է զգուշացրել վտանգների մասին, Անժելան վախենում է, որ կարող է կորցնել Մարկոսին, որին շատ է սիրում:

Մարկոսի ծննդյան օրն էր: Կենացներ խմեցին, պարեցին, հետո ընկերները գնացին, և իրենք երկուսով մենակ մնացին: Գինովցած Մարկոսը գրկեց Անժելային և սկսեց սիրո խոսքեր շնչալ: Նրանք համբուրվեցին: Անժելան Մարկոսին սիրում էր և նույնպես զգում էր սիրո մագնիսական ուժը: Թեև նա շարունակում էր Մարկոսի գուրգուրանքներին դիմադրել, սակայն, նրա «ոչ»-ը գնալով ավելի թույլ էր հնչում, և ի վերջո նա տեղի տվեց: Մի փոքր ուշ նրանք երկուսն էլ շփոթված էին իրենց արարքից:

Ժամանակ անցավ: Մարկոսն ու Անժելան շարունակում էին ընկերությունը: Երբ մենակ էին մնում, Մարկոսը դարձյալ պնդում էր, որ սիրով զբաղվեն: Ասում էր՝ եթե մի բան արդեն եղել է, ինչու՞ չշարունակեն: Անժելան դեռ սիրում էր Մարկոսին, բայց կատարվածն անհանգստացնում էր նրան: Նրանք առաջ երբեք սեքսի մասին միմյանց հետ չէին խոսել, և Անժելան չգիտեր, թե ինչպես խոսակցություն սկսեր:

Երկու ամիս անց երիտասարդները կանգնեցին ծանր փաստի առաջ: Թեև Անժելան փորձում էր լուրջ չընդունել առավոտյան սրտխառնոցները, հուսալով, թե ամեն ինչ կկարգավորվի, Անժելայի մայրը կասկածում է, որ աղջիկը հղի է և նրան բժշկի է տանում: Անժելան ստիպված է ուսումը թողնել, որ երեխային պահի: Մարկոսի ընտանիքը նույնպես վրդովված է: Հայրն ասում է, որ չի վճարի Մարկոսի ուսման վարձը: Մարկոսը չի կարող համալսարան ընդունվել: Իրավիճակից դառնացած՝ Անժելան ու Մարկոսն աստիճանաբար օտարացան և հեռացան միմյանցից:



**ԽՄԲԱՅԻՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ՝ ԴՐՎԱԳՆԵՐ, ՈՐ ԿԱՐՈՂ ԷԻՆ ՓՈԽԵԼ  
ԴԵՊՔԵՐԻ ԸՆԹԱՑՔԸ**

**Ինչպիսի որոշումներ կարող էին ընդունել Անժելան և Մարկոսը, որոնք կփոխեին դեպքերի ընթացքը:**

Ուսուցիչը պետք է հիշեցնի նախորդ դասերի ժամանակ քննարկված թեմաները, ցույց տա այն կապերը, որոնք կարող են լրացնել այս դասը:

- Որոշում կայացնելու քայլերը
- «Ոչ» ասելու ձևերը
- Պատասխանատու վարքագծի կարևորությունը
- Սիրո բաղկացուցիչները
- Ալկոհոլի ազդեցությունը
- Ծնող լինելը որպես կյանքի արժեք

1. Մարկոսը կարող էր որոշել չենթարկվել ընկերների ազդեցությանը և չշտապել սեռական հարաբերություն ունենալ:
2. Անժելան կարող էր որոշել, որ ինքը պատրաստ չէ այդ քայլին և իր «ոչը» հաստատակամորեն ասեր Մարկոսին:
3. Թե՛ Անժելան, թե՛ Մարկոսը կարող էին որոշել խոսել միմյանց զգացմունքների մասին, որպեսզի յուրաքանչյուրն իմանար, թե ինչպիսին են մյուսի ցանկությունները:
4. Ալկոհոլը թուլացնում է զգոնությունը և մեծացնում է չմտածված արարքների հավանականությունը: Թե՛ մեկը, թե՛ մյուսը կարող էին երեկույթի ժամանակ զերծ մնալ խմելուց:
5. Եթե Անժելան վստահ էր, որ չի ցանկանում սեռական հարաբերություն ունենալ, պետք է հստակ ասեր Մարկոսին և թույլ չտար, որ վերջինս գրկի կամ համբուրի իրեն:
6. Առաջին անգամից հետո հասկանալով, որ սխալվել են, պետք է խոսեին միմյանց հետ և որոշեին, որ շարունակելը ճիշտ չէ: Շարունակելով՝ նրանք մեծացրին վտանգավոր հետևանքների հավանականությունը:
7. Նրանք կարող էին պահպանակ օգտագործել: Հակաբեղմնավորիչների օգտագործումը զույգի ընտրությունն է:

**Ամփոփում/հիմնական ուղերձ**

Նյութը բաժանվում է աշակերտներին և քննարկվում է:





**ԱՆՎՏԱՆԳ ԿԱՄ ՊԱՏԱՍԽԱՆԱՏՈՒ ՎԱՐՔԱԳԻԾԸ՝ ՍԵՌԱԿԱՆ  
ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԵՏԱԶԳՈՒՄԸ ԿԱՄ ԻՆՔՆԱԶՍՊՈՒՄԸ,  
ՍԵՌԱՎԱՐԱԿՆԵՐԻ, ԻՆՉՊԵՍ ՆԱև ԱՆՅԱՆԿԱԼԻ ՀՂԻՈՒԹՅԱՆ  
ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ ԱՄԵՆԱՀՈՒՍԱԼԻ ԵՂԱՆԱԿՆ Է ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ:**

Եթե Ձեզ համոզում կամ ստիպում են անել այն, ինչ չեք ցանկանում, ապա.

- Դուք պետք է կարողանաք վստահ ասել «ոչ»,
- հեռանաք այն տեղից, որտեղ Ձեզ անապահով, կաշկանդված կամ անվստահ եք զգում,
- չխմեք առաջարկված խմիչքը,
- հնարավորության դեպքում զանգահարեք տուն և խնդրեք, որ Ձեր ետևից գան և
- պատմեք պատահածի մասին մեծերից նրան, ում վստահում եք:

Դեռահասային տարիքում սեռական հարաբերություններն ունենալու պատճառները տարբեր են. տղաների շրջանում՝ հիմնականում ինքնահաստատվելու, մեծահասակ երևալու, ընկերներին նմանվելու ցանկությունն է: Աղջիկների շրջանում հիմնական պատճառներից են՝ հասկացված լինելու, ջերմություն և սեր ստանալու, ուշադրության կենտրոնում լինելու ցանկությունը:

**Դեռահասային տարիքում անպաշտպան սեռական հարաբերությունները ոչ միայն չպլանավորված հղիության, այլ նաև մի շարք վարակիչ հիվանդությունների (սեռավարակների) և ՄԻԱՎ վարակի պատճառ կարող են դառնալ: Այդ հիվանդություններն առաջանում են որոշակի միկրոօրգանիզմների կողմից, որոնք ներթափանցում են մարդու օրգանիզմ սեռական հարաբերությունների ժամանակ: Արդյունքում՝ դրանք մարդու միզասեռական համակարգում և այլ օրգաններում առաջացնում են բորբոքումներ և տարատեսակ բարդություններ:**

Ի տարբերություն մեծահասակների՝ դեռահասները վարակման առավել բարձր վտանգի են ենթարկվում՝ հատկապես դեռահաս աղջիկները, սեռական օրգանների պաշտպանողական հատկությունների ոչ լիարժեքության, նուրբ լորձաթաղանթի, ուժի գործածման կամ բռնության ավելի ենթակա լինելու պատճառներով:

Դեռահասության շրջանում սեռական հարաբերությունները երբեմն կրում են չպլանավորված կամ անկանոն բնույթ, պատահական զուգընկերների հետ: Որոշ դեպքերում դրանք տեղի են ունենում արտաքին ճնշման կամ պարտադրանքի պայմաններում, ավկոհողի ազդեցության տակ: Տարիքին բնորոշ բարձր սեռականության պատճառով՝ որոշ դեռահասներ մի քանի սեռական զուգընկերներ են ունենում, ինչն էլ մեծացնում է նրանց սեռավարակներով և ՄԻԱՎ-ով վարակվելու հավանականությունը: Երբեմն դեռահասներն ավելի վաղ են սկսում ապրել սեռական կյանքով, քան ձեռք կբերեն իրենց պաշտպանելու փորձ և հմտություններ, սեռավարակների կանխարգելման վերաբերյալ բավարար տեղեկատվություն, կանխարգելման ծառայությունների և հակաբեղմնավորման մեթոդների հասանելիությունից օգտվելու գիտելիքներ:

Ի տարբերություն որոշ ինֆեկցիաների՝ սեռավարակներով հնարավոր է հիվանդանալ մի քանի անգամ, և բուժվելուց հետո մարդը կարող է նորից վարակվել և նույն սեռավարակով հիվանդանալ:

## ԴԱՍ 5. ԻՆՉ Է ՍԵՌԱԿԱՆ ՈՏՆՁԳՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
<p>Սահմանել, թե ինչ է սեռական ոտնձգությունը:</p>
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>Խմբերի թվով սահմանումներով և իրավիճակային քարտերով ծրարներ, 1-ական թղթի զուլ (Ա1 թուղթը 6 զուլի բաժանած):</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Ուսուցիչը երեխաներին բացատրում է, որ սեռական ոտնձգությունը համարվում է մարդու իրավունքների խախտում: Դասարանը բաժանում է 4-5 հոգանոց միասեռ խմբերի, ապա խմբերին տալիս է «Ինչ է սեռական ոտնձգությունը» սահմանումներով մեկական թերթիկ և քարտերով ծրար՝ խնդրելով ծանոթանալ: Ծանոթանալուց հետո աշակերտները, միասին քննարկելով, պետք է քարտերը դասավորեն նախապես իրենց տրված զուլի վրա, ձախից աջ՝ դասակարգելով ըստ նկարագրված դեպքերի լրջության: Եթե ինչ-որ քարտեր կհամարեն հավասար լրջության, կարող են դրանք շարել զուլի նույն հատվածում (իրար տակ կամ իրար կողք): Այնուհետև քննարկելով՝ որոշում են այն սահմանը, որը բաժանում է ըստ իրենց ընկալման համեմատաբար հանդուրժելի իրավիճակներն անհանդուրժելիներից:</p> <p>Վերջացնելով՝ աշակերտները շրջում և ծանոթանում են մյուս խմբերի աշխատանքներին:</p> <p><b>Ամփոփիչ հարցեր.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ո՞ր իրավիճակների դասակարգման շուրջ առավել բուռն քննարկում ունեցաք:</li><li>• Ի՞նչ ընդհանրություններ/տարբերություններ նկատեցիք մյուս խմբերի աշխատանքներում:</li><li>• Փոխվեցին ձեր ընկալումներն ընկերների աշխատանքներին ծանոթանալուց հետո:</li><li>• Տարբերվում էին արդյոք տղաների և աղջիկների նշած հանդուրժելիության սահմանները: Մեկնաբանե՞ք:</li><li>• Ինչպե՞ս կարելի է խուսափել նման իրավիճակներից: Ի՞նչ կարելի է անել սեռական ոտնձգությունը կանխելու համար:</li><li>• Ինչպե՞ս կարող են ակրոհոլը կամ թմրամիջոցները նպաստել սեռական ոտնձգության փորձին: Ինչպե՞ս խուսափել նման իրավիճակներից:</li></ul>





**ԻՆՉ Է ՍԵՌԱԿԱՆ ՈՏՆՁԳՈՒԹՅՈՒՆԸ (ՀԱԼԱԾԱՆՔ)**

1. Ցանկացած մարդու հանդեպ սեռական ենթատեքստ պարունակող, շարունակաբար կրկնվող անցանկալի, նվաստացնող գործողությունները, սեռային խտրականություն պարունակող ակնարկներ, խոսակցություններ, կատակներ, ներգրավում պոռնոգրաֆիկ գործունեության մեջ, սեռական օրգանների ցուցադրում, բռնաբարություն:  
Սեռական բռնության կարող են ենթարկվել ինչպես աղջիկները, այնպես էլ՝ տղաները:
2. Սեռական բռնությունը քրեորեն պատժվում է (ՀՀ քրեական օրենսգիրք, հոդվածներ 138-142):
3. Կնոջ հանդեպ տղամարդու կոպիտ, խտրական միջամտությունը, որը հիմնված է սեռային տարբերության վրա, բայց չի պարունակում սեռական ենթատեքստ, սեռական ոտնձգություն չէ, սակայն, համարվում է սեռային ոտնձգություն:
4. Ոտնձգություն/հալածանք է համարվում ուժի կամ իշխանության անպատեհ կիրառումը: Քանի որ ներկայիս հասարակության մեջ ուժ կամ ուժային դիրք ունեցողները հիմնականում տղամարդիկ են, ենթադրվում է, որ ոտնձգությունն առավել հաճախ տղամարդկանց կողմից է կիրառվում: Պատանեկությունից սկսած՝ տղամարդիկ նման գործողություններով խարխլում են կանանց արժանապատվությունը, անկախությունը՝ ավելի ամրապնդելով իրենց ուժային դիրքերը:
5. Սեռական ոտնձգությունը/հալածանքն ուժի կամ իշխանության անպատեհ կիրառումն է: Բայց որոշ դեպքերում կանայք կարող են առավել ուժային դիրքում գտնվել: Այս առավել հազվադեպ դեպքերում տղամարդիկ կարող են նույնպես սեռական ոտնձգության/հալածանքի զոհ դառնալ:
6. Բավական տարածված երևույթ է այսօր սեքստինգը՝ սեռական բնույթի հաղորդագրությունների, ինտիմ նկարների տեղադրում/տարածում սոցիալական ցանցերի, բջջային հեռախոսների միջոցով:



ԻՐԱՎԻՃԱԿԱՅԻՆ ՔԱՐՏԵՐ

<p>1. Ընկերուհու հետ զբոսնում էինք, երբ մեր կողքով՝ մեզ քսվելով, երկու տղա անցան՝ մեր հասցեին անպարկեշտ դիտարկում անելով:</p>	<p>2. Ուսուցիչն ուշանում էր: Դասարանի տղաներն ինչ-որ ամսագիր էին թերթում ու միջի մերկ կանանց նկարները մեզ ցույց տալով՝ ասում էին. «Դուք էլ էք սրանց նման»: Մենք մեզ շատ վատ էինք զգում:</p>
<p>3. Այս բանը պատահում է գրեթե բոլոր դասամիջոցներին: Տղաները աղջիկներից մեկին իրենց զոհ են ընտրում ու փորձում փեշը բարձրացնել: Աղջիկները դասամիջոցներին վախենում են տեղից վեր կենալ:</p>	<p>4. Ես և Տիգրանը մանկության ընկերներ ենք: Մեր բակի մի խումբ տղաներ, ամեն անգամ մեզ միասին տեսնելիս, սկսում են սուլել և երկիմաստ բացականչություններ անել: Դա մեզ շատ է վիրավորում:</p>
<p>5. Երբ ընկերուհիներով բալում ենք, հաճախ տղաներն էլ են մեզ միանում: Նրանց մի մասը լավ ընկերներ են, բայց կան և այնպիսիները, որոնք ձեռքներին ազատություն են տալիս: Երբ մենք վրդովվում ենք, դա նրանց զվարճանում է:</p>	<p>6. Մեր բակի տղաները, հենց որ մեկնումեկիս տղայի ընկերակցությամբ են տեսնում, անմիջապես պիտակավորում են՝ ասելով, որ «ման եկող», «դուրս ընկած» ենք:</p>
<p>7. Լավ առաջադիմություն ունեցող աշակերտների նկարները փակցրել էին դպրոցի պատին: Հաջորդ օրը տեսանք, որ աղջիկների նկարների վրա անպարկեշտ լրացումներ և վիրավորական բառեր էին գրված:</p>	<p>8. Ինձ անընդհատ մի տղա է անհանգստացնում, պահանջում է, որ իր հետ ընկերություն անեմ: Որքան որ ասում եմ, որ իրեն չեմ հավանում և երբեք իր հետ չեմ հանդիպի, նա չի հասկանում և սպառնում է, որ միևնույն է իրենն եմ լինելու՝ կամ իրենը կամ ոչ մեկինն ասելով:</p>



<p>9. Այս աղջիկը հոգիս հանել է: Անընդհատ սեթևեթում է, գրություններ ուղարկում, ընկերուհիներին ասում, որ ինձ դուր է գալիս: Ընկերներիս միջոցով ինձ հասկացնում է, որ ուզում է հանդիպել, շարունակ հետապնդում է: Ոչ մի կերպ չի հասկանում, որ ես իրենով հետաքրքրված չեմ:</p>	<p>10. Ֆիզկուլտուրայի դասին պետք է թիմերով խաղ խաղայինք: Ուսուցիչը երկու տղայի թիմի ավագ կարգեց և առաջարկեց թիմեր հավաքել: Նրանք նախ տղաներին ընտրեցին, արդյունքում՝ մի քանի աղջիկ խաղից դուրս մնացին՝ չնայած տղաներից վատ չէին խաղում:</p>
<p>11. Մի խումբ բարձր դասարանցի տղաներ, բուֆետի մուտքի մոտ կանգնած, 1-10 սանդղակով գնահատում էին բուֆետ մտնող աղջիկների արտաքինը՝ բացականչելով. «Ու՛խ, ինչ լավն էր՝ 10» կամ «Հըը սրան, հազիվ 2-ի ձգի» ...</p>	<p>12. Տղամարդ ուսուցիչներից մեկը դասերից հետո լրացուցիչ պարապելու պատրվակով աղջիկներից մի քանիսին պահում է: Նա իրեն անվայել է պահում և սպառնում է, որ եթե որևէ մեկի պատմեն՝ քառորդում «երկու» կնշանակի:</p>



### ԴԱՍ 1. ԻՆՉ Է ՄԻԱՎ-Ը, ԻՆՉ Է ՁԻԱՀ-Ը

<b>ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>	
Հստակեցնել ՄԻԱՎ և ՁԻԱՀ հասկացությունները, ծանոթացնել հիվանդության պատմությանը, հասնել խնդրի կարևորության գիտակցմանը:	
<b>ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ</b>	
<b>Պարագաները</b>	
«ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ» տեքստեր խմբերի թվով, Ա1 պաստառի թուղթ վերնագրված «Ինչու՞ է պետք խոսել ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի մասին»:	
<b>Ընթացքը</b>	
Ուսուցիչը երեխաներին բացատրում է ՄԻԱՎ և ՁԻԱՀ հապավումները՝ դրանք գրատախտակին բացելով:	
<b>Ինչ է նշանակում ՄԻԱՎ</b>	<b>Ինչ է նշանակում ՁԻԱՀ</b>
<p><b>ՄԻԱՎ՝</b> Մարդու Իմունային Անբավարարության Վիրուս</p> <p>Ախտահարում է իմունային (պաշտպանական) համակարգը: Վարակված մարդկանց մոտ զարգանում է երկարատև ընթացքով քրոնիկ վարակային հիվանդություն՝ ՄԻԱՎ վարակ:</p>	<p><b>ՁԻԱՀ՝</b> Ձեռքբերովի Իմունային Անբավարարության Համախտանիշ</p> <p>ՁԻԱՀ-ը ՄԻԱՎ վարակի վերջնական փուլն է, բնորոշվում է իմունային համակարգի գործունեության խորը ընկճմամբ, ինչի հետևանքով օրգանիզմն անպաշտպան է դառնում զանազան վարակիչ և ուռուցքային հիվանդությունների նկատմամբ:</p>
Այնուհետև դասարանը բաժանում է չորս հոգանոց խմբերի և յուրաքանչյուր խմբին տրվում է մեկական տեքստ՝ առաջարկելով խմբով ծանոթանալ, միասին քննարկել և նշումներ կատարել, թե ինչն էր իրենց համար նորություն և ինչի մասին կուզենային ավելի մանրամասն իմանալ:	
Ավարտելով աշխատանքը՝ խմբերը ներկայացնում են իրենց դիտարկումներն ու տպավորությունները: Այս ուսուցիչը յուրաքանչյուր խմբին առաջարկում է, առանձին աշխատելով՝ ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ին առնչվող հարցերի մասին դեռահասների իմացության անհրաժեշտությունը հիմնավորող փաստարկներ ներկայացնել: Վերջում խմբերն իրենց աշխատանքի արդյունքները ներկայացնում են դասարանին և համաձայնության գալով, խուսափելով կրկնություններից, դրանք կետ առ կետ գրանցում են նախօրոք վերնագրված Ա1 պաստառի վրա: Այս հիմնավորումները թեմայի ընթացքում մնում են պատին փակցված:	







## ԻՆՉ Է ՄԻԱՎ-Ը, ԻՆՉ Է ՁԻԱՎ-Ը

ՁԻԱՎ-ն առաջին անգամ արձանագրվել է 1981 թվականին: Այդ տարի ԱՄՆ-ի հիվանդությունների հսկման կենտրոնը (ՀՀԿ), որն ընդհանրացնում և վերլուծում է երկրի բնակչության հիվանդացության մասին տեղեկատվությունը, տեղեկություններ ստացավ երիտասարդ հոմոսեքսուալ տղամարդկանց շրջանում հազվադեպ հանդիպող թոքաբորբի մահացու ելքով հինգ դեպքի մասին: Այս հիվանդության հարուցիչն առողջ մարդու համար վտանգավոր չէ, սակայն, թուլացած իմունային համակարգ ունեցողների մոտ կարող է ծանր հիվանդություն առաջացնել: Դրանից որոշ ժամանակ անց, հոմոսեքսուալ տղամարդկանց շրջանում արձանագրվեց այնպիսի հիվանդությունների անսովոր աճ, որոնց միակ ընդհանուր հատկանիշը իմունային համակարգի ծանր ախտահարումն էր: Կլինիկական ախտանշանների այդ համալիրը որակավորվեց որպես ձեռքբերովի իմունային անբավարարության համախտանիշ՝ ՁԻԱՎ: Քանի որ ՁԻԱՎ-ի բոլոր դեպքերն արձանագրվել էին հոմոսեքսուալ տղամարդկանց շրջանում, ՁԻԱՎ-ը սկսեցին համարել հոմոսեքսուալների հիվանդություն: Սակայն, երբ ՁԻԱՎ-ի դեպքեր արձանագրվեցին կանանց և հետերոսեքսուալ տղամարդկանց մոտ, պարզ դարձավ, որ հնարավոր է վարակվել նաև հետերոսեքսուալ հարաբերությունների միջոցով:

Ավելի ուշ, երբ արձանագրվել են ՁԻԱՎ-ի դեպքեր արյան բազմակի ներարկումներ ստացած հիվանդների և թմրամիջոցների ներարկային օգտագործողների մոտ, ակնհայտ դարձավ նաև արյան ճանապարհով վարակվելու հնարավորությունը:

Երկար ժամանակ ՁԻԱՎ-ի բնույթը մնում էր անհայտ: Կասկած չէր հարուցում, որ հիվանդությունը վարակային բնույթ ունի: Հիվանդության վարակային բնույթը վերջնականապես պարզ դարձավ, երբ 1983 թվականին գրեթե միաժամանակ երկու լաբորատորիայում՝ Լ.Մոնտանյեի (Պաստերի ինստիտուտ, Ֆրանսիա) և Ռ.Գալլոյի (Քաղցկեղի ազգային ինստիտուտ, ԱՄՆ), անջատեցին հիվանդության հարուցիչ վիրուսը: Դրանք տարբեր կերպ անվանվեցին, սակայն, հետագայում՝ 1986 թվականին, երբ պարզվեց, որ դա միևնույն հարուցիչն է, վերջինս անվանվեց մարդու իմունային անբավարարության վիրուս՝ ՄԻԱՎ: Ի դեպ՝ 2008թ. ֆիզիոլոգիայի և բժշկության բնագավառում Նոբելյան մրցանակը շնորհվել է ֆրանսիացի կենսաբաններ Լյուկ Մոնտանյեին և Ֆրանսուազա Բարի-Սինուսիին մարդու իմունային անբավարարության վիրուսը հայտնաբերելու համար:

Գոյություն ունի ՄԻԱՎ-ի երկու տեսակ՝ ՄԻԱՎ1 և ՄԻԱՎ2: ՄԻԱՎ1-ը տարածված է ամենուրեք և առանցքային դեր է խաղում համավարակի զարգացման մեջ, իսկ ՄԻԱՎ2-ը տարածված է հիմնականում Արևմտյան Աֆրիկայում:

Վիրուսի հայտնաբերումից հետո մշակվեց ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հակամարմինների հայտնաբերման հատուկ եղանակ (շճաբանական հետազոտության փորձաեղանակ՝ իմունաֆերմենտային անալիզ), որը հնարավորություն տվեց արյան հետազոտության միջոցով ՄԻԱՎ վարակը հայտնաբերել դեռևս մինչև հիվանդության կլինիկական ախտանշանների ի հայտ գալը:

## ԴԱՍ 2. ՄԻԱՎ-Ի ՓՈԽԱՆՑՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
<p>Հստակեցնել ՄԻԱՎ և ՁԻԱՀ հասկացությունները, ծանոթացնել հիվանդության պատմությանը, հասնել խնդրի կարևորության գիտակցմանը:</p>
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>Յուրաքանչյուր խմբին «Վարակման ուղիներ» քարտերի փաթեթ, «ՄԻԱՎ-ը փոխանցվում է», «ՄԻԱՎ-ը չի փոխանցվում» վերնագրված Ա1 թղթեր, «Բարձր վտանգ», «Ցածր վտանգ», «Վտանգ չկա», «Չգիտեմ» վերնագրված Ա4 թղթեր յուրաքանչյուր խմբին:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Ուսուցիչը շատ արագ (ոչ ավելի, քան 5 րոպե) ներկայացնում է «Ինչպե՞ս է տեղի ունենում վարակումը» տեքստը:</p> <p>Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է չորս խմբի և յուրաքանչյուր խմբին տալիս է քարտերի մեկական փաթեթը: Բացատրում է, որ պետք է ծանոթանան քարտերին և փորձեն կողմնորոշվել, թե յուրաքանչյուր քարտում նշվածը ՄԻԱՎ-ով վարակվելու տեսանկյունից ինչ վտանգ է պարունակում, ապա դասակարգեն 4 սյունակներով՝ «Բարձր վտանգ», «Ցածր վտանգ», «Վտանգ չկա», «Չգիտեմ»:</p> <p>Այն քարտերը, որոնցում նշվածն անհասկանալի է աշակերտների համար կամ դժվարանում են կողմնորոշվել, կարող են տեղադրել «Չգիտեմ» սյունակում:</p> <p>Աշխատանքներն ավարտելուց հետո ուսուցիչը կարդում է քարտերի բովանդակությունը, իսկ խմբերը, հերթով փաստարկելով և հիմնավորելով, ներկայացնում են իրենց աշխատանքները՝ հարկ եղած դեպքում շտկումներ կատարելով: «Չգիտեմ» սյունակի քարտերի վերաբերյալ ուսուցիչը լրացուցիչ տեղեկություններ է տալիս, որոնց վրա հիմնվելով և միմյանց օգնելով՝ աշակերտները դրանք նույնպես դասակարգում են համապատասխան սյունակներում:</p> <p>Ուսուցիչը դասն ամփոփում է՝ մեկ անգամ ևս աշակերտների ուշադրությունը հրավիրելով «Վտանգ չկա» սյունակի քարտերին՝ ընդգծելով, որ տեղեկացված լինելը գերծ է պահում անհիմն տագնապներից: Այնուհետև միասին նախօրոք վերնագրված Ա1 թղթերի վրա դուրս են գրում բոլոր այն ուղիները, որոնցով վարակը չի փոխանցվում, և այն ուղիները, որոնցով վարակը փոխանցվում է: Պաստառները փակցված են մնում ողջ թեմայի ընթացքում:</p>





## **Ինչպե՞ս է տեղի ունենում վարակումը**

Գոյություն ունի ՄԻԱՎ-ի փոխանցման երեք ուղի.

### **1. ՄԻԱՎ-ի փոխանցում արյան միջոցով**

ՄԻԱՎ-ն արյան միջոցով փոխանցվում է.

- թմրամիջոցների ներարկային օգտագործման ժամանակ՝ վարակ պարունակող թմրամիջոցներ, չախտազերծված ասեղներ, ներարկիչներ, ներարկման այլ պարագաներ օգտագործելիս,
- արյան կամ արյան բաղադրամասերի փոխներարկման և օրգանների փոխպատվաստման ժամանակ,
- չախտազերծված բժշկական գործիքների միջոցով:

### **2. ՄԻԱՎ-ի փոխանցում սեռական հարաբերությունների միջոցով.**

ՄԻԱՎ-ը փոխանցվում է բոլոր տեսակի առանց պահպանակի ներթափանցվող սեռական հարաբերությունների ժամանակ: Վարակի փոխանցման հավանականությունը հատկապես մեծ է տղամարդկանց հոմոսեքսուալ հարաբերությունների ժամանակ: Սեռական հարաբերության ժամանակ ՄԻԱՎ-ով վարակման վտանգը մեծանում է սեռավարակների առկայության դեպքում:

### **3. ՄԻԱՎ-ի փոխանցում մորից երեխային**

Մորից երեխային ՄԻԱՎ վարակը փոխանցվում է.

- հղիության ընթացքում,
- ծննդաբերության ժամանակ,
- կրծքով կերակրելիս:

ՄԻԱՎ-ը նորածին երեխային կարող է փոխանցվել ինչպես կրծքի կաթի, այնպես էլ կրծքապտուկի վրա եղած ճաքերից արտազատվող արյան միջոցով:





ՎԱՐԱԿՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ ԵՎ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ

Ականջ ծակել	Ընկերական համբույր	Հազ, փռշտոց
Գրկախառնություն	Առանց պահպանակի սեռական հարաբերություն	Քրտինք
Դաջվածք անել	Ընդհանուր բաղնիքից օգտվել	Միջատների խայթոցներ
Ձեռքսեղմում	Հոմոսեքսուալ հարաբերություններ	Հասարակական զուգարանից օգտվել
Հասարակական տրանսպորտ	Արյան փոխներարկում և օրգանների փոխպատվաստում: Այց ատամնաբույժի մոտ	Ուրիշի ներարկիչն օգտագործել
Ընդհանուր սանր	Թուք	Վարսավիրանոց հաճախել, մանիկյուր, պեդիկյուր



Ջուր, սնունդ	Ընտանի կենդանիների խնամք	Ընդհանուր սրբիչ, օճառ
Ծովում, լճում, լողավազանում լողանալ	Սպորտային խաղեր	Թափառական շան կծած
Արցունք	Առաջին օգնություն արյունահոսության ժամանակ	Առաջին օգնություն մեկին, ով չի արնահոսում
Մեկից ավելի զուգընկեր ունենալը	Ուրիշի ածելին օգտագործել	Ուրիշի ատամի խոզանակ օգտագործել
Թմրամիջոցի ներարկային գործածում	ՄԻԱՎ վարակով հիվանդի խնամք	Բժշկական գործիքներ
Պահպանակով սեռական հարաբերություն	ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մորից երեխային	Ծեծկոտուք ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդու հետ



### ԴԱՍ 3. ՄԻԱՎ-Ի ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆՆ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՎՐԱ

<b>ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>
<p>Ծանոթացնել օրգանիզմի վրա ՄԻԱՎ-ի ազդեցության մեխանիզմին և այն փոփոխություններին, որոնք զարգանում են այդ ազդեցության հետևանքով:</p>
<b>ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ</b>
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>Հարցաթերթիկներ, «ՄԻԱՎ-ի ազդեցությունն օրգանիզմի վրա» տեքստի օրինակներ՝ խմբերի թվով, նախօրոք պատրաստած հարցաքարտեր:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Ուսուցիչը հարցաթերթիկներ է բաժանում աշակերտներին, խնդրում է լրացնել և առայժմ իրենց մոտ պահել: Ապա դասարանը բաժանում է 3-4 հոգանոց խմբերի, յուրաքանչյուր խմբին տեքստի մեկ օրինակ է տալիս՝ խնդրելով ուշադիր ծանոթանալ, լուսանցքում նշումներ կատարելով և համեմատելով իրենց լրացրած հարցաթերթիկի հետ:</p> <p>(V) - դրվում է այն հատվածի դիմաց, որը հաստատում է Ձեր իմացածը:</p> <p>(-) - դրվում է այն հատվածի դիմաց, որը հակասում է Ձեր իմացածին:</p> <p>(+) - դրվում է այն հատվածի դիմաց, որը Ձեզ համար նորություն է պարունակում:</p> <p>(?) - դրվում է այն հատվածի դիմաց, որը լիովին հասկանալի չէ և այդ մասին ավելին կուզենայիք իմանալ:</p> <p>Ուսուցիչն այս նշանների գործածման կարգը գրում է գրատախտակին: Այնուհետև ուսուցիչն աշակերտներին՝ կամայական ընտրությամբ, հարցերով քարտեր է առաջարկում. յուրաքանչյուր քարտ վերցնող աշակերտ բարձրաձայն կարդում է և փորձում պատասխանել: Ընկերները, հարկ եղած դեպքում, ճշտումներ և լրացումներ են կատարում: Դասն ամփոփում են՝ յուրաքանչյուրն իր հարցաթերթիկին վերադառնալով, անհրաժեշտության դեպքում ուղղումներ կատարելով:</p>





**ՀԱՐՑԱԹԵՐԹ**

*Խնդրում ենք ուշադիր կարդալ հարցերը և նշել Ձեր նախընտրած պատասխանները.*

1. Ըստ Ձեզ՝ ինչպիսին է իրավիճակը Հայաստանի Հանրապետությունում ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի առումով.

- անհանգստացնող
- բարվոք
- չեմ մտածել

2. Կարո՞ղ է արդյոք առողջ տեսք ունեցող մարդը լինել ՄԻԱՎ-ով վարակված.

- այո
- ոչ
- դժվարանում եմ ասել

3. ՄԻԱՎ-ը կարող է փոխանցվել.

- քրտինքի միջոցով
- արյան միջոցով
- արցունքի միջոցով
- սերմնահեղուկի միջոցով
- մեզի միջոցով
- հագուստի, սպիտակեղենի միջոցով
- սպասքի միջոցով
- մայրական կաթի միջոցով
- ձեռքսեղմման միջոցով
- կենդանիներ խնամելիս
- հազի, փռչողոցի միջոցով
- ընդհանուր զուգարանից օգտվելիս
- բաղնիք, լողավազան այցելելիս
- հեշտոցային արտազատուկների միջոցով

4. Հնարավո՞ր է արդյոք ՄԻԱՎ-ով վարակվել.

	Այո	Ոչ	Չգիտեմ
ա) չախտագերծված ներարկիչներ, ասեղներ, բժշկական գործիքներ օգտագործելիս			
բ) ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդու հետ համատեղ սնունդ ընդունելիս			
գ) սեռական հարաբերությունների ժամանակ			
դ) մոծակի կծելուց			
ե) համբուրվելիս			

5. Հնարավոր է արդյոք նվազեցնել ՄԻԱՎ-ով վարակման վտանգը.

	Այո	Ոչ	Չգիտեմ
ա) սեռական հարաբերությունների ժամանակ օգտագործելով պահպանակ			
բ) միայն մեկ, հավատարիմ, ՄԻԱՎ-ով չվարակված զուգընկերոջ հետ սեռական հարաբերություններ ունենալով			
գ) խուսափելով պատահական / ռիսկային սեռական հարաբերություններից, երբ հայտնի չէ զուգընկերոջ կարգավիճակը			

6. Հնարավոր վարակման պահից որքան ժամանակ հետո է խորհուրդ տրվում անցնել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հակամարմինների հայտնաբերման հետազոտություն.

- 1 շաբաթ հետո     
  1 ամիս հետո     
  միջինը երեք ամիս հետո

7. Ինչ ներգործություն է թողնում ՄԻԱՎ-ը օրգանիզմի վրա.

- խոչընդոտում է բեղմնավորմանը     
  քայքայում է մարդու իմունային համակարգը  
 առաջացնում է դիսբակտերիոզ     
  առաջացնում է ոսկրային հյուսվածքի քայքայում  
 քայքայում է նյարդային համակարգը     
  քայքայում է արյան մակարդեղիության համակարգը

8. Ինչպե՞ս կարելի է կանխել ՄԻԱՎ-ով վարակումը.

- մշտապես օգտագործել բեղմնականխիչ հաբեր     
  օգտագործել պահպանակ  
 չունենալ սեռական հարաբերություններ     
  չօգտագործել թմրամիջոցներ  
 օգտագործել միանգամյա ներարկիչներ

9. «Պատուհանի շրջանը» այն ժամանակամիջոցն է, որի ընթացքում.

- ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդու մոտ դեռ չկան հիվանդության նշաններ  
 ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդու օրգանիզմում արտադրված հակամարմինների քանակը բավարար չէ լաբորատոր հետազոտությամբ հայտնաբերվելու համար  
 ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդը չի կարող փոխանցել վարակն ուրիշներին

10. ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդը կարող է վարակը փոխանցել ուրիշներին.

- անմիջապես վարակման պահից     
  ՁԻԱՀ-ի զարգացումից հետո  
 «պատուհանի շրջանի» ավարտից հետո







ՀԱՐՑԱՔԱՐՏԵՐ

<p>1. Ո՞րն է ՄԻԱՎ վարակի աղբյուրը:</p>	<p>7. Ի՞նչ ազդեցություն է գործում ՄԻԱՎ-ը մարդու օրգանիզմի վրա:</p>
<p>2. Որո՞նք են ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիները:</p>	<p>8. Ո՞ր կենսաբանական հեղուկներն են վտանգավոր ՄԻԱՎ-ի փոխանցման առումով:</p>
<p>3. Ինչպե՞ս խուսափել ՄԻԱՎ-ով վարակվելուց:</p>	<p>9. Ինչպե՞ս չի փոխանցվում ՄԻԱՎ-ը:</p>
<p>4. Վարակվելուց որքա՞ն ժամանակ անց կարելի է արյան մեջ հայտնաբերել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հակամարմիններ:</p>	<p>10. Որտե՞ղ կարելի է հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ:</p>
<p>5. Ո՞վ կարող է վարակվել ՄԻԱՎ-ով:</p>	<p>11. Վարակվելուց որքա՞ն ժամանակ անց կարող է զարգանալ ՁԻԱՀ-ի փուլը:</p>
<p>6. Ինչպիսի՞ն կարող է լինել ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտության արդյունքը «պատուհանի շրջանում»:</p>	



## ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԱՄԱՐ

1. ՄԻԱՎ վարակի միակ աղբյուրը ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդն է:
2. Սեռական ճանապարհով, արյան միջոցով, ՄԻԱՎ-ով վարակված մորից՝ երեխային:
3. Չօգտագործել թմրամիջոցներ և ուրիշի ներարկման պարագաներ, հավատարիմ մնալ զուգրնկերոջը, չունենալ առանց պահպանակի ռիսկային սեռական կապեր, խուսափել վաղ սեռական հարաբերություններից:
4. ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հակամարմինները հայտնաբերվում են վարակվելուց միջինը 3 ամիս անց:
5. Նրանք, ովքեր չգիտեն փոխանցման ուղիների մասին և չեն օգտագործում պաշտպանական միջոցներ:
6. «Պատուհանի շրջանում» ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտության արդյունքը կարող է լինել բացասական՝ չնայած, որ մարդն արդեն վարակված է:
7. ՄԻԱՎ-ը քայքայում է մարդու իմունային համակարգը, ինչի հետևանքով օրգանիզմը չի կարողանում պայքարել որևէ հիվանդության դեմ:
8. Արյուն, սերմնահեղուկ, հեշտոցային արտազատուկներ, մայրական կաթ:
9. Օդակաթիլային ճանապարհով, կենցաղային շփումների, գրկախառնումների և համբույրների, ձեռքսեղմումների, միջատների միջոցով:
10. ՁԻԱՀ-ի կանխարգելման հանրապետական կենտրոնում, ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ խորհրդատվություն և հետազոտություն տրամադրող ցանկացած հաստատությունում (պոլիկլինիկաներ, հիվանդանոցներ, ակտորոշիչ կենտրոններ):
11. ՁԻԱՀ-ի փուլը կարող է զարգանալ վարակվելուց 8-10 տարի հետո:





**ՄԻԱՎ-Ի ԱԶԳԵՑՈՒԹՅՈՒՆԵՆ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՎՐԱ**

ՄԻԱՎ-ն ախտահարում է իմունային (պաշտպանական) համակարգը, ինչի հետևանքով թուլանում է օրգանիզմի պաշտպանունակությունը:

Ի պատասխան օրգանիզմ ներթափանցած բազմաթիվ հիվանդությունների հարուցիչների (վիրուսներ, բակտերիաներ, նախակենդանիներ, սնկեր)՝ իմունային համակարգի կողմից արտադրվում են հակամարմիններ: Այդ գործընթացի համար պատասխանատու են օրգանիզմի որոշակի բջիջներ՝ լիմֆոցիտներ: Անցնելով արյան շրջանառության մեջ՝ ՄԻԱՎ-ն առաջին հերթին ախտահարում է հենց դրանք: Վարակված բջիջը կարծես վերածվում է նոր վիրուսներ արտադրող «գործարանի», ի վերջո հյուծվում է և մահանում: Ժամանակի ընթացքում այդ բջիջների քանակը գնալով նվազում է, զարգանում է իմունային անբավարարություն, և մարդն անպաշտպան է դառնում տարբեր վարակների, նաև ուռուցքային հիվանդությունների նկատմամբ:

**ԻՆՉ Է «ՊԱՏՈՒՀԱՆԻ ՇՐՋԱՆԸ»**

Երբ ՄԻԱՎ-ը ներթափանցում է արյան մեջ, օրգանիզմում սկսում են արտադրվել հակամարմիններ, որոնց միջոցով օրգանիզմը փորձում է պայքարել վիրուսի դեմ: ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդկանց մեծ մասի արյան մեջ արյան հետազոտությամբ հայտնաբերվելու համար բավարար քանակով հակամարմիններ ի հայտ են գալիս վարակվելուց միջինը 3 ամիս հետո: Հազվադեպ այդ ժամանակահատվածը կարող է երկարել մինչև 1 տարի: Այն շրջանը, երբ վիրուսն առկա է օրգանիզմում, բայց արտադրված հակամարմինների քանակությունը բավարար չէ դրանց հայտնաբերման համար, կոչվում է «պատուհանի շրջան»: Արդեն իսկ այս շրջանում, ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդը կարող է ՄԻԱՎ-ը փոխանցել ուրիշներին: «Պատուհանի շրջանում», չնայած մարդը վարակված է ՄԻԱՎ-ով, վիրուսի նկատմամբ հակամարմինների հայտնաբերման հետազոտությունը լինում է բացասական: Այդ պատճառով խորհուրդ է տրվում ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտություն անցնել հնարավոր վարակման պահից, այսինքն՝ վերջին անգամ ռիսկային վարքագիծ դրսևորելուց միջինը 3 ամիս անց:

**ԻՆՉՊԻՍԻ ԸՆԹԱՑՔ ՈՒՆԻ ՄԻԱՎ ՎԱՐԱԿԸ**

Վարակվելուց հետո՝ 2 շաբաթից մինչև 3 ամսվա ընթացքում, վարակվածների 50-60%-ի մոտ կարող են ի հայտ գալ սուր ՄԻԱՎ վարակի նշաններ, որոնք յուրահատուկ չեն՝ ընդհանուր թուլություն, գլխացավ, տենդ, հազ, պարանոցային, թևատակային ավշահանգույցների մեծացում: Հաճախ դա սխալմամբ ընկալվում է որպես մրսածություն կամ գրիպ: Այս ախտանշանները լուրջ գանգատներ չեն առաջացնում և արագ անհետանում են: Դրանից հետո երկար տարիներ (միջինը՝ 8-10 տարի) ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդը կարող է որևէ գանգատ չունենալ, գործնականորեն իրեն առողջ համարել և, հետևաբար, բժշկին դիմելու անհրաժեշտություն չզգալ:

Ավելի ուշ, երբ իմունային համակարգի գործունեությունն ընկճվում է, ի հայտ են գալիս բակտերիալ, վիրուսային, սնկային ծագման տարբեր հիվանդություններ, որոնք չեն հանդիպում նորմալ իմունային համակարգ ունեցողների մոտ կամ վտանգավոր չեն նրանց համար, բայց կարող են մահացու լինել ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդու համար:

**ԻՆՉ ԴՐՍԱՈՐՈՒՄՆԵՐ ԿԱՐՈՂ Է ՈՒՆԵՆԱԼ ՁԻԱՀ-Ը**

ՁԻԱՀ-ի փուլում առավել հաճախ հանդիպում են հետևյալ հիվանդությունները՝ տուբերկուլյոզ, թոքերի բորբոքում, Կապոշիի սարկոմա, հերպես, սնկային հիվանդություններ և այլն: Սկսվող ՁԻԱՀ-ի մասին կարող են վկայել հետևյալ ախտանշանները՝ քաշի շարունակական կորուստ (10% և ավելի), 1 ամսից ավել շարունակվող անբացատրելի տենդ, 1 ամսից ավել շարունակվող անբացատրելի փորլուծություն, արտահայտված թուլություն, գիշերային քրտնարտադրություն, բերանի խոռոչի կամ սեռական օրգանների կրկնվող սնկային ախտահարումներ:

**ԻՆՉՆ Է ՆՊԱՍՏՈՒՄ ՁԻԱՀ-Ի ԶԱՐԳԱՑՄԱՆԸ**

ՁԻԱՀ-ի փուլը կարող է զարգանալ վարակվելուց 8-10 տարի հետո: ՁԻԱՀ-ն ավելի արագ է զարգանում այն մարդկանց մոտ, ում առողջությունն ի սկզբանե խաթարված է եղել: ՁԻԱՀ-ի զարգացումն արագանում է վնասակար ազդակների՝ թմրամիջոցների օգտագործման, ոգելից խմիչքների չարաշահման, ծխելու, վատ սնվելու և սթրեսների հետևանքով:



**Հայաստանի Հանրապետությունում ՄԻԱՎ վարակի վերաբերյալ վիճակագրական տվյալները ներկայացված են ՀՀ ԱՆ ՁԻԱՀ-ի կանխարգելման հանրապետական կենտրոնի կայքում՝ <http://www.armaid.am/> և յուրաքանչյուր ամիս թարմացվում են:**

Ողջ աշխարհում երիտասարդներն առավել խոցելի են ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ այն պատճառով, որ նրանցից շատերը համարում են, թե ՄԻԱՎ-ով վարակման վտանգն իրենց չի սպառնում: Որոշ դեռահասներ սեռական կյանքը սկսում են վաղ տարիքում՝ չունենալով ՄԻԱՎ վարակից պաշտպանվելու համար անհրաժեշտ տեղեկություններ և հմտություններ:

*ՀԱՆՐԱՄԱՏՉԵԼԻ ԲԱՌԱՐԱՆ*

**Իմունային անբավարարություն՝** զանազան վարակիչ և ուռուցքային հիվանդություններից պաշտպանվելու՝ օրգանիզմի ունակության նվազում կամ լրիվ բացակայություն:

**Պանդեմիա (համավարակ)՝** համաճարակ, որն ընդգրկում է մի քանի երկրների կամ մայրցամաքների բնակչությանը:

**Պայմանական ախտածին մանրէներ՝** մանրէներ, որոնք դրսևորում են հիվանդություն առաջացնելու իրենց ընդունակությունը (ախտածնությունը) իմունային համակարգի անբավարար գործունեության ժամանակ: Այդ մանրէներից շատերը գտնվում են գրեթե բոլոր մարդկանց օրգանիզմում, սակայն, նորմալ իմունային համակարգ ունեցող մարդկանց մոտ դրանք սովորաբար հիվանդություն չեն առաջացնում:

**Հոմոսեքսուալ՝** իր սեռի ներկայացուցիչների նկատմամբ սեռական հակում ունեցող անձնավորություն:

**Հետերոսեքսուալ՝** հակառակ սեռի ներկայացուցիչների նկատմամբ սեռական հակում ունեցող անձնավորություն:

**Թմրամիջոցների ներարկային օգտագործում՝** թմրամիջոցի օգտագործում ներարկման միջոցով (ներերակային, միջմկանային, ենթամաշկային): Այս դեպքում վարակը փոխանցվում է ասեղի, ներարկիչի և ներարկման այլ պարագաների միջոցով:

**ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի վերաբերյալ հավելյալ տեղեկատվություն կարող եք ստանալ հետևյալ աղբյուրներից՝**

[www.armaid.am](http://www.armaid.am)

[www.teenslive.am](http://www.teenslive.am)

[www.unaids.org](http://www.unaids.org)

Facebook <https://www.facebook.com/AIDScenterRA/>

Odnoklassniki <https://ok.ru/nationalai>

Twitter [www.twitter.com/AidsRA](http://www.twitter.com/AidsRA)

Youtube [www.goo.gl/fyYeBI](http://www.goo.gl/fyYeBI)



## ԴԱՍ 4. ՄԻԱՎ-Ի ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԽՈՐՀՐԴԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
<p>Օգնել հասկանալու ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտության համար դիմած մարդու հոգեվիճակը: Ընդգծել ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտության կարևորությունը:</p>
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>Նախօրոք պատրաստած իրավիճակային քարտեր, թուղթ, գրիչ:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Ուսուցիչը հարցով դիմում է դասարանին.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ո՞ր դեպքերում մարդուն խորհուրդ կտաք հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ:</li></ul> <p>Աշակերտների թվարկածը գրանցում է գրատախտակին: Հարկ եղած դեպքում ուղղորդում է, հուշում և լրացումներ կատարում:</p> <p>Այնուհետև դասարանը բաժանում է չորս խմբի և հանձնարարում հարցաշար կազմել, որի հարցերից թեկուզ մեկին «այո» պատասխանած անձը ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտման կարիք կունենա: Խմբերը դասարանին են ներկայացնում իրենց աշխատանքները և միասին՝ միմյանց լրացնելով, ուսուցչի օգնությամբ մեկ ամբողջական հարցաշար են կազմում, որում ամփոփված են հնարավորինս բոլոր այն դեպքերը, որոնք ՄԻԱՎ-ով վարակվելու վտանգ են պարունակում:</p> <p>Այնուհետև դասարանը քննարկում է հետևյալ հարցերը.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ինչու՞ են մարդիկ խուսափում ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտվելուց: Փորձեք պատճառներ թվարկել:</li><li>• Ինչու՞ է կարևոր ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտվելը: Փորձեք հիմնավորել:</li></ul> <p>Ուսուցիչը ներկայացնում է վերջին տարիներին ՄԻԱՎ վարակի ուղղությամբ աշխարհում տարվող գիտական աշխատանքների առաջընթացը, ինչպես նաև լրացնում է՝ հարկ եղած դեպքում ներկայացնելով ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտվելու կարևորության այլ հիմնավորումներ: Ապա դասարանը բաժանում է 4 հոգանոց խմբերի և յուրաքանչյուր խմբի մեկ իրավիճակ է առաջարկում: Հանձնարարում է իրավիճակների հերոսներին խորհուրդ տալ: Ավարտելով՝ խմբերը դասարանին են ներկայացնում իրավիճակները և իրենց առաջարկած լուծումները:</p> <p>Ուսուցիչը դասն ամփոփում է՝ աշակերտներին ներկայացնելով ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտության արդյունքների գաղտնիության պահպանման երաշխիքները, նաև՝ որտեղ կարելի է հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ:</p>



ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ

1. Գրում եմ Ձեզ՝ հուսալով, որ կօգնեք ինձ: Արդեն երկու ամիս է, ինչ ապրում եմ սեռական կյանքով: Ես ընկերոջս շատ եմ սիրում, և մենք պահպանակ չենք օգտագործել: Բայց մի քանի օր առաջ պատահաբար իմացա, որ նա թմրամիջոցներ է գործածում: Ես լսել եմ ՄԻԱՎ վարակի մասին և կորցրել եմ հանգիստս, չգիտեմ՝ ինչ անել:

2. Ես շատ անհանգստացած եմ և խնդրում եմ՝ օգնեք ինձ Ձեր խորհրդով: Հորեղբայրս երկար տարիներ Ռուսաստանում էր ապրում: Հիմա վերադարձել է և ապրում է մեր տանը: Նա շատ անտրամադիր է, նիհարած և անառողջ տեսք ունի: Ես լսել եմ ՁԻԱՀ-ի մասին և չափազանց վախեցած եմ: Հորեղբայրս հաճախ է գրկում ու համբուրում ինձ, ես էլ նրան եմ շատ սիրում, բայց մահանալ չեմ ուզում:

3. Մեկ տարի առաջ ամուսինս լքել էր ինձ ու երեխաներին և մեկնել արտասահման: Վերջերս նա վերադարձել է ու խնդրում է ներել և հետ ընդունել իրեն: Ես ենթադրում եմ, որ այս ընթացքում նրա կյանքում այլ կանայք են եղել: Լսած լինելով ՁԻԱՀ-ի մասին՝ ես վախենում եմ ընդունել նրան: Օգնեք ինձ՝ ինչ անեմ:

4. Աշոտն իմ լավ ընկերն է: Մենք ամեն ինչ միասին ենք արել՝ միասին ենք դասերը պատրաստել, լողավազան գնացել, երեկույթների մասնակցել: Բայց վերջերս նկատել եմ, որ Աշոտն իրեն վատ է զգում՝ հևում է, հազում, ավշահանգույցները մեծացած են, շատ է քրտնում, անընդհատ հոգնած է: Վախենում եմ, թե նրա մոտ ՄԻԱՎ վարակ է: Ինչ անեմ:





**Ինչու՞ հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ:**

ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ իր կարգավիճակի իմացությունը մարդուն հնարավորություն է տալիս կայացնելու ճիշտ որոշումներ ապրելակերպի ընտրության վերաբերյալ: Այդ իմացությունը հնարավորություն կտա ժամանակին սկսելու հատուկ դեղերի օգտագործումը՝ երկարաձգելով ՁԻԱՀ-ի զարգացման ժամանակահատվածը, նաև՝ չփոխանցելու վարակն ուրիշներին, ունենալու ՄԻԱՎ վարակից զերծ երեխաներ:

**Ստորև թվարկված հարցերից որևէ մեկին «այո» պատասխանած յուրաքանչյուր անձ ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտվելու կարիք ունի:**

1. Օգտագործել եք, արդյոք, թմրամիջոցներ ներարկային ճանապարհով:
2. Ունեցել եք, արդյոք, առանց պահպանակի սեռական հարաբերություններ զուգնկերոջ հետ, ում կարգավիճակն անհայտ է:
3. Ունեցել եք, արդյոք, որևէ սեռավարակ:
4. Ձեր զուգընկերն ունեցել է, արդյոք, ռիսկային (չպաշտպանված) սեռական հարաբերություններ:
5. Կատարել եք, արդյոք, դաջվածքներ գործիքներով, որոնց պատշաճ ավտահանումը կասկածի տեղիք է տալիս:

**Որտե՞ղ կարելի է հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ:**

ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ կարելի է հետազոտվել ՁԻԱՀ-ի կանխարգելման հանրապետական կենտրոնում, նաև՝ ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ խորհրդատվություն և հետազոտություն իրականացնող ցանկացած հաստատությունում: ՁԻԱՀ-ի կանխարգելման հանրապետական կենտրոնում հետազոտվողի ցանկության դեպքում դա կարող է կատարվել անանուն, այսինքն՝ հետազոտվողը կարող է չբացահայտել իր ինքնությունը: ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտությունը կամավոր է (բացառությամբ օրենքով սահմանված դեպքերի) և ուղեկցվում է նախա- և հետթեստային խորհրդատվությամբ:

**Որո՞նք են ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտության արդյունքների գաղտնիության պահպանման երաշխիքները:**

«Բնակչության բժշկական օգնության և սպասարկման մասին» Հայաստանի Հանրապետության օրենքի 5-րդ հոդվածի գ) կետի և «Մարդու իմունային անբավարարության վիրուսից առաջացած հիվանդության կանխարգելման մասին» Հայաստանի Հանրապետության օրենքի 14-րդ հոդվածի գ) կետի համաձայն, բժշկական օգնության դիմած, նաև բժշկական օգնություն և սպասարկում ստացած յուրաքանչյուր ոք, այդ թվում նաև ՄԻԱՎ-ով վարակված անձինք, իրավունք ունեն պահանջել բժշկական գաղտնիության ապահովում:

Մյուս կողմից, բժշկական օգնություն և սպասարկում իրականացնողները «Բնակչության բժշկական օգնության և սպասարկման մասին» Հայաստանի Հանրապետության օրենքի 19-րդ հոդվածի ե) կետի համաձայն, պարտավոր են ապահովել մարդու բժշկի օգնությանը դիմելու փաստի, նրա առողջական վիճակի մասին հետազոտման, ավտորոշման և բուժման ընթացքում պարզված տեղեկությունների գաղտնիությունը, իսկ նույն հոդվածի համաձայն՝ մարդու առողջական վիճակի մասին տեղեկություններ հայտնելու դեպքում՝ նրանք պատասխանատվություն են կրում Հայաստանի Հանրապետության օրենսդրությամբ սահմանված կարգով:

## ԴԱՍ 5. ՄԻԱՎ ՎԱՐԱԿԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄԸ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
<p>Ներկայացնել ՄԻԱՎ վարակի կանխարգելման հիմնական ուղղությունները: Ամրապնդել կանխարգելիչ միջոցների վերաբերյալ ունեցած գիտելիքները:</p>
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>«ՄԻԱՎ վարակի կանխարգելումը» տեքստի օրինակներ խմբերին, Ա1 թղթեր պաստառների համար, գունավոր մարկերներ, հին թերթեր, ամսագրեր, մկրատ, սոսինձ:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է երեք խմբի: Յուրաքանչյուր խմբի «ՄԻԱՎ վարակի կանխարգելումը» տեքստի օրինակ է տալիս, մեկ Ա1 թուղթ, գունավոր մարկերներ, թերթեր, ամսագրեր և այլն: Հանձնարարում է միասին աշխատելով, թեմայի ընթացքում սովորածի և տրված տեքստի վրա հիմնվելով՝ ՄԻԱՎ վարակի կանխարգելման ծրագիր և քարոզարշավ մշակել: Աշակերտները կարող են քարոզչական պաստառներ պատրաստել՝ օգտվելով տրված նյութերից: Ավարտելով՝ յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է իրենց կազմած կանխարգելման ծրագիրը և քարոզարշավը:</p> <p>Ամփոփում են՝ քննարկելով այդ ծրագրերի արդյունավետությունը, միմյանց լրացումներ և առաջարկություններ անելով:</p> <p><b>Ամփոփում</b></p> <p><b>ԻՆՉՊԵՍ ՆՎԱԶԵՑՆԵԼ ՍԵՌԱԿԱՆ ՃԱՆԱՊԱՐՀՈՎ ՄԻԱՎ-ՈՎ ՎԱՐԱԿՄԱՆ ՎՏԱՆԳԸ</b></p> <p><b>Սեռական ճանապարհով ՄԻԱՎ-ով վարակման վտանգի նվազեցման մոտեցումները.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Առաջին սեռական հարաբերության հետաձգում,</li><li>• Ռիսկային սեռական կապերի բացառում, փոխադարձ հավատարմություն, զուգընկերների թվի սահմանափակում,</li><li>• Անվտանգ սեռական հարաբերություն, մեկ հավատարիմ սեռական զուգընկեր,</li><li>• Պահպանակների ճիշտ օգտագործում,</li><li>• Սեռավարակների կանխարգելում և բուժում:</li></ul>







### ՄԻԱՎ ՎԱՐԱԿԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄԸ

Ավելի քան 30 տարի առաջ իր գոյության մասին ազդարարած ՄԻԱՎ վարակը դարձել է մարդկության զարգացմանը խոչընդոտող հազարամյակի մարտահրավեր, իսկ ՄԻԱՎ վարակի համաճարակը ստացել է համավարակի (պանդեմիա) բնույթ, որից չի խուսափել աշխարհի ոչ մի երկիր: Սակայն, այսօր ակնհայտ է, որ արդյունավետ կանխարգելման աշխատանքների շնորհիվ հնարավոր է կասեցնել համաճարակի հետագա զարգացումը: Մի շարք երկրներում լայնածավալ կանխարգելման միջոցառումների իրականացման շնորհիվ նկատվել է ՄԻԱՎ-ի տարածման տեմպերի նվազում, կայունացում և նույնիսկ նոր գրանցվող դեպքերի թվի նվազում:

**ՄԻԱՎ վարակի կանխարգելման հիմնական ուղղություններն են.**

- ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի վերաբերյալ տեղեկատվության տրամադրումն ու ՄԻԱՎ վարակի կանխարգելման վերաբերյալ գիտելիքների մակարդակի բարձրացումը,
- հիվանդության հանդեպ վերաբերմունքի փոփոխությունը, վարքագծի փոփոխությունը,
- ՄԻԱՎ վարակի կանխարգելման միջոցների տրամադրումն ու դրանց օգտագործման հմտությունների ուսուցանումը,
- հակառետրովիրուսային (ՀՌՎ) բուժման տրամադրումն ու բուժման համընդհանուր հասանելիության ապահովումը:

ՄԻԱՎ վարակի կանխարգելման մոտեցումներից մեկն այսօր հակառետրովիրուսային բուժման տրամադրումն է: **Դա նշանակում է ՄԻԱՎ-վիրուսի դեմ ուղղված հատուկ դեղերի կիրառում, քանի որ այդ վիրուսը պատկանում է ռետրովիրուսների շարքին, բուժումն էլ կոչվում է այդպես:** ՀՌՎ բուժման ֆոնին էապես նվազում է ՄԻԱՎ-ի փոխանցման հավանականությունը, քանի որ բուժման արդյունքում վիրուսային ծանրաբեռնվածությունը, այսինքն՝ արյան մեջ շրջանառող վիրուսների քանակը նվազում է մինչև չհայտնաբերվող մակարդակ, ինչի շնորհիվ զգալիորեն նվազում է զուգընկերոջը ՄԻԱՎ-ի փոխանցման հավանականությունը:

## ԴԱՍ 6. ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-Ը ԵՎ ՄԱՐԴՈՒ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԸ

<b>ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>
<p>Տեսանելի դարձնել հասարակության, անհատի վրա մարդու իրավունքների ոտնահարման հետևանքները, օգնել գիտակցելու դրա դեմ պայքարի անհրաժեշտությունը ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի համատեքստում:</p>
<b>ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ</b>
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>Նախօրոք պատրաստած՝ «Իրավունքի ոտնահարում» քարտերի փաթեթ, թուղթ, գրիչ, սոսինձ:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Ուսուցիչը դասարանին է դիմում հարցերով.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ինչ գիտեք խտրականության մասին: Ինչի համար կարող են մարդիկ խտրականության ենթարկվել:</li><li>• Ինչ եք կարծում, կարիք կա՞, արդյոք, ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց խտրականությունից օրենքով պաշտպանելու: Ինչու՞:</li><li>• Որո՞նք են մարդու հիմնական իրավունքները:</li></ul> <p>Պատասխանները մտքերի տարափով գրանցում է գրատախտակին: Այնուհետև դասարանը բաժանում է հինգ խմբի և յուրաքանչյուր խմբին մեկ Ա4 թուղթ և «Իրավունքի ոտնահարում» քարտ է տալիս: Հանձնարարում է քարտը փակցնել թղթի կենտրոնում, ապա փորձել տրամաբանելով բացահայտել տվյալ իրավունքի ոտնահարման բոլոր այն հետևանքները, որոնք կարող են մարդուն առավել խոցելի դարձնել վարակների և հիվանդությունների, մասնավորապես՝ ՄԻԱՎ վարակի հանդեպ: Դրանք գրում են քարտի շուրջ: Ավարտելով՝ խմբերը հերթով ներկայացնում են աշխատանքները և հիմնավորում են իրենց դիտարկումները: Մյուսները կարող են լրացումներ անել: Դրանք նույնպես գրանցում են քարտի շուրջ:</p> <p>Այնուհետև ուսուցիչը խոսում է այն մասին, որ դեռևս 1997թ. Ազգային ժողովի կողմից ընդունվել է «Մարդու իմունային անբավարարության վիրուսից առաջացած հիվանդության կանխարգելման մասին» Հայաստանի Հանրապետության օրենքը, որը սահմանում է ՄԻԱՎ-ից առաջացած հիվանդության կանխարգելման, ախտորոշման և հսկողության իրականացման կարգը: Դրանում ներկայացված են նաև ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց իրավունքներն ու պարտականությունները:</p> <p>Դասն ամփոփվում է քննարկումով, որի ընթացքում աշակերտները ներկայացնում են իրենց տեսակետները:</p>





«ԻՐԱՎՈՒՆՔԻ ՈՏՆԱՀԱՐՈՒՄ» ՔԱՐՏԵՐ

1. Տեղեկատվություն ստանալու իրավունքի ոտնահարում:

2. Աշխատանքի իրավունքի ոտնահարում:

3. Առանց գրավոր համաձայնության գիտական փորձերի և հետազոտման չենթարկվելու իրավունքի ոտնահարում:

4. Առողջապահական համակարգի և բուժժառայություններից օգտվելու իրավունքի ոտնահարում:

5. Խտրականության չենթարկվելու իրավունքի ոտնահարում:





## **Մարդու իրավունքներ և ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ**

ՄԻԱՎ վարակի գլոբալ համաճարակի անցանկալի հետևանքներից են ՄԻԱՎ-ով վարակված կամ դրանում կասկածվող միլիոնավոր մարդկանց նկատմամբ խարանձուխ խտրականությունը: ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ հաճախ անարդարացիորեն նվաստացվում և խտրական վերաբերմունքի են արժանանում միայն այն պատճառով, որ ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի մասին տարրական չիմացության պատճառով մարդիկ վախենում են վարակվել նրանցից: Շատերը թյուրիմացաբար կարծում են, թե կենցաղում, աշխատավայրում կամ ուսումնական հաստատությունում վարակված անձի հետ կողք կողքի գտնվելով՝ վարակման վտանգի են ենթարկվում: Մյուս կողմից, հասարակության մեջ գոյություն ունեցող նախապաշարմունքների համաձայն՝ ՄԻԱՎ-ով վարակվելը դիտվում է որպես անբարոյական վարքագծի օրինաչափ հետևանք, իսկ բոլոր վարակվածներն անվերապահորեն վերագրվում են հանրության կողմից քննադատվող և մերժվող սոցիալական խմբերին: Դրա հետևանքով ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդկանց մեղադրում են, դատապարտում, խտրականությամբ են վերաբերվում, խուսափում են նրանցից:

1. Խտրականությունը հանգեցնում է մի շարք բացասական հետևանքների ՄԻԱՎ-ով ապրող կամ ենթադրաբար վարակված մարդկանց, նաև նրանց ընտանիքի անդամների համար: Օրինակ՝ ՄԻԱՎ-ով վարակված լինելու պատճառով աշխատանքից ազատված անձը բախվում է բազմաթիվ խնդիրների, այդ թվում նաև անհրաժեշտ բժշկական օգնություն ստանալու և իր ընտանիքի բարեկեցությունն ապահովելու հետ կապված ֆինանսական դժվարությունների հետ:
2. Մարդիկ դառնում են ՄԻԱՎ վարակի նկատմամբ ավելի խոցելի, երբ չեն պահպանվում նրանց տնտեսական, սոցիալական և մշակութային իրավունքները: Օրինակ՝ ընտանիքից հեռու գտնվող և ընտանեկան աջակցությունից զրկված փախստականները կամ միգրանտներն առավել հակված են ռիսկային վարքագծի, որը սպառնում է նրանց առողջությանը:

ՀՀ սահմանադրությունն արգելում է որևէ խտրականություն և մարդու իրավունքների սահմանափակում, եթե այն նախատեսված չէ օրենքով:

### ***Խարանի և խտրականության բացասական հետևանքները***

- Վախենալով խարանից և խտրական վերաբերմունքից՝ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ թաքցնում են իրենց հիվանդությունը, չեն դիմում բուժում և խնամք տրամադրող ծառայություններ, որոնք կարող էր բարելավել նրանց կյանքի որակը և երկարացնել կյանքի տևողությունը:
- Ոտնահարվում են ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց իրավունքները. հաճախ նրանք մերժվում են բուժօգնություն, կրթություն կամ աշխատանք ստանալու համար դիմելիս:
- Խարանն ու խտրականությունը խոչընդոտում են հասարակության մեջ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց ինտեգրմանը:

**ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ հասարակության լիիրավ անդամներ են:**



## ***Մարդու հիմնական իրավունքները ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի համապրեքստում***

### ***Կյանքի իրավունք***

Կյանքի իրավունքը մարդու բնական իրավունքն է: Այն իր մեջ ներառում է նաև առողջության պահպանման, այսինքն՝ բժշկական օգնություն, բուժում և խնամք ստանալու իրավունքը:

ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ ունեն բժշկական օգնություն ստանալու նույնպիսի իրավունք, ինչպես երկրի ցանկացած քաղաքացի: Նրանք իրավունք ունեն ստանալու որակյալ և անհրաժեշտ բժշկական սպասարկում, արժանանալու հարգալից և ոչ խտրական վերաբերմունքի: ՄԻԱՎ վարակ ախտորոշումը չի կարող բուժաշխատողի՝ բժշկական օգնություն ցուցաբերելուց հրաժարվելու առիթ լինել:

ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդն իրավունք ունի մասնակցելու իր հիվանդության հետ կապված բոլոր որոշումների կայացմանը, նախքան բուժման վերաբերյալ վերջնական որոշում կայացնելը իմանալու մեկ ուրիշ մասնագետի կարծիքը դրա վերաբերյալ՝ նախապես տեղեկացված լինելով հնարավոր բարդությունների մասին, մասնակիորեն կամ լիովին հրաժարվելու առաջարկված հետազոտություններից կամ բուժումից՝ դա հաստատելով ստորագրությամբ, հրաժարվելու կլինիկական փորձարկումներին մասնակցելուց, փոխելու բուժող բժշկին առանց հետագա բուժման ընթացքում իրեն անցանկալի և տհաճ հետևանքների:

### ***Անձնական կյանքի անձեռնմխելիության իրավունք***

Այս իրավունքը նշանակում է, որ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդը պարտավոր չէ տեղեկացնել շրջապատի մարդկանց իր կարգավիճակի մասին: Միաժամանակ նա իրավունք ունի պահանջել բժշկական գաղտնիքի պահպանում:

ՄԻԱՎ-ով ապրող անձինք առանց իրենց գրավոր համաձայնության չեն կարող գիտական փորձերի ու հետազոտությունների օբյեկտ դառնալ: Ոչ ոք չի կարող պարտադրել մարդուն անցնել հետազոտություններ ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ: ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտությունները կամավոր են և անանուն՝ բացառությամբ օրենքով սահմանված դեպքերի:

Առանց հիվանդի համաձայնության բժիշկն իրավունք չունի տեղեկացնելու նրա կարգավիճակի մասին հիվանդի ընտանիքի անդամներին: Միաժամանակ ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդը պարտավոր է տեղեկացնել իր կարգավիճակի մասին իր զուգընկերներին և ձեռնպահ մնալ այնպիսի գործողություններից, որոնք վարակման վտանգի են ենթարկում ուրիշներին:

### ***Աշխատանքի իրավունք***

Մարդուն չի կարելի չընդունել աշխատանքի միայն այն պատճառով, որ նա վարակված է ՄԻԱՎ-ով: Աշխատանքի ընդունելու նպատակով հարցազրույց վարելիս գործատուն իրավունք չունի հետաքրքրվելու պոտենցիալ աշխատակցի առողջական վիճակով, պահանջելու ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտության արդյունքներ, նաև իրավունք չունի խզելու աշխատանքային պայմանագիրը՝ իմանալով իր աշխատակցի մոտ ՄԻԱՎ վարակի առկայության մասին: Եթե գործատուն աշխատակցին հեռացնում է աշխատանքից՝ միայն ելնելով ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ նրա ունեցած կարգավիճակից՝ դա դիտվում է որպես խտրականություն:

ՄԻԱՎ-ով վարակված անձը պարտավոր չէ տեղեկացնել գործատուին կամ գործընկերներին իր կարգավիճակի մասին: Համաձայն «Մարդու իմունային անբավարարության վիրուսից առաջացած հիվանդության կանխարգելման մասին» ՀՀ օրենքի՝ ՄԻԱՎ-ով վարակված անձը իրավունք ունի շարունակելու աշխատել՝ բացառությամբ՝ ՀՀ Կառավարության կողմից սահմանված դեպքերի: Նա կարող է աշխատել այնքան ժամանակ, քանի դեռ ի վիճակի է կատարելու իր ծառայողական պարտականությունները:

### Կրթության իրավունք

ՄԻԱՎ-ով վարակված անձինք ունեն ցանկացած ուսումնական հաստատությունում սովորելու իրավունք: Արգելվում է սահմանափակել անձի կրթության իրավունքը միայն այն պատճառով, որ նա վարակված է ՄԻԱՎ-ով: Ուսումնական հաստատության ղեկավարն իրավունք չունի հաստատությունից հեռացնելու ՄԻԱՎ-ով վարակված սովորողին:

### Ամուսնության և ընտանիքի իրավունք

ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ իրավունք ունեն ամուսնանալ և երեխաներ ունենալ: ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ, որոնք ցանկանում են ամուսնանալ և ընտանիք կազմել, պարտավոր են զուգընկերոջը տեղեկացնել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ իրենց կարգավիճակի մասին, քանի որ զուգընկերն ունի չվարակվելու իրավունք: ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ դրական մարդիկ իրավունք ունեն համապատասխան սոցիալական և բժշկական ծառայություններից ստանալու անհրաժեշտ խորհրդատվություն և տեղեկատվություն ընտանիքի պլանավորման, ծնողական իրավունքների, ամուսնությանը և ընտանիքին վերաբերող այլ հարցերի վերաբերյալ: Արգելվում է մինչև ամուսնանալը ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ պարտադիր հետազոտություն պահանջելը, ՄԻԱՎ վարակով հիվանդ հղի կանանց հղիությունն ընդհատել պարտադրելը, ՄԻԱՎ վարակ ունեցողներին հարկադրաբար ամլացման ենթարկելը:

### Ազատության և անձեռնմխելիության իրավունք

Մարդուն չի կարելի ձերբակալել, խուզարկել այլ կերպ, քան օրենքով սահմանված կարգով: Մարդը կարող է կալանավորվել միայն դատարանի թույլտվությամբ: Անձին ապօրինաբար ազատությունից զրկելը համարվում է հանցանք: Մարդուն չի կարելի ձերբակալել, մեկուսացնել հասարակությունից միայն այն պատճառով, որ նա վարակված է ՄԻԱՎ-ով:

### Ազատ տեղաշարժվելու և բնակության վայր ընտրելու իրավունք

Արգելված է սահմանափակել մարդու ազատ տեղաշարժման իրավունքը, ինչպես պետության սահմաններում, այնպես էլ դրա սահմաններից դուրս միայն այն պատճառով, որ նա վարակված է ՄԻԱՎ-ով: Նմանապես ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ անձի կարգավիճակը չի կարող բնակարան ունենալու նրա իրավունքը սահմանափակելու պատճառ լինել:

### Տեղեկատվության իրավունք

ՄԻԱՎ-ով վարակված անձն ունի ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ին վերաբերող նորագույն տեղեկություններ ստանալու, հետազոտության արդյունքների մասին գրավոր տեղեկացվելու, մայրենի լեզվով համապատասխան խորհրդատվություն ստանալու, ՄԻԱՎ-ի տարածումը բացառող նախազգուշական միջոցառումներին ծանոթանալու իրավունք:

ՄԻԱՎ վարակով հիվանդն իրավունք ունի իրեն հասկանալի ձևով բժշկից տեղեկություններ ստանալու հիվանդության ախտորոշման և բուժման վերաբերյալ, տեղյակ լինելու իր առողջական վիճակին և բուժմանը վերաբերող ցանկացած փաստի:

**ՄԻԱՎ-ով վարակված անձը պարտավոր է** իրականացնել ՄԻԱՎ-ի տարածումը բացառող նախազգուշական միջոցառումներ, մասնավորապես՝ իր կարգավիճակի մասին տեղեկացնել զուգընկերներին, սեռական հարաբերությունների ժամանակ օգտագործել պահպանակ, չլինել արյան, կենսաբանական հեղուկների, հյուսվածքների և օրգանների դոնոր:



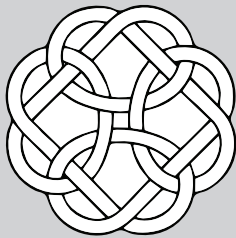
## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Լ. Ալեքսանյան, Ն. Թորոսյան, Ա. Մուրադյան և ուրիշներ. «ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի կանխարգելում և անվտանգ վարքագծի ձևավորում», դասընթաց հանրակրթական դպրոցների 8-9-րդ դասարանների աշակերտների համար, Երևան 2006, ՁԻԱՀ-ի Հայկական ազգային հիմնադրամ, ISBN 99941-2-034-4
2. Լ. Ալեքսանյան, Ն. Թորոսյան, Ժ. Մաշուրյան, «Առողջ ապրելակերպ» ուսուցիչների վերապատրաստման քառօրյա դասընթացի մոդուլ, ՀՀ ԿԳՆ, ՀՀ ԱՆ, ԿԱԻ, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի, տուբերկուլյոզի և մալարիայի դեմ պայքարի գլոբալ հիմնադրամ, Երևան 2010
3. «Թմրամիջոցների հիմնական տեսակները, վնասները և հետևանքները», տեղեկատվական ձեռնարկ, էջ 12-16, Երևան 2005, «ՁԻԱՀ-ի կանխարգելում, կրթություն և խնամք» ՀԿ, ISBN 99930-78-85-9
4. Եվրոպայում և Կենտրոնական Ասիայում Երիտասարդների զարգացման և առողջության պահպանման ՄԱԿ-ի միջգործակալական խումբ, «Հավասարակիցների ուսուցում» ձեռնարկ դասավանդողների համար, Երևան 2004
5. Մ. Խաչիկյան և ուրիշներ. «Սեռական դաստիարակության ուղեցույց» ձեռնարկ ուսուցիչների համար, «Հանուն ընտանիքի և առողջության» հայկական ասոցիացիա, Երևան 2002, 276 էջ
6. Լ. Ալեքսանյան, Ն. Թորոսյան և ուրիշներ. «Կյանքի հմտություններ» ուսուցչի ձեռնարկ (1-ին դասարան, 7-րդ դասարան), Երևան 2001
7. Ա. Պետրոսյան, Ռ. Մուրադյան, Ս. Խաչատրյան և այլք. «Թրաֆիքինգ (մարդկանց շահագործում)» ձեռնարկ ուսուցիչների համար, Տիգրան Մեծ, Երևան 2010
8. Գյուլնարա Շահինյան. «Երեխաների վաճառք» ուսուցողական ձեռնարկ, «Դեմոկրատիան այսօր», ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամ, Երևան 2005, 26 էջ
9. Ա. Ալեքսանյան «Դպրոցի հոգեբանի մեթոդական ուղեցույց», էդիթ Պրինտ, Երևան 2011
10. Մ Մելքունովա, Ե. Մովսեսյան, Ս.Սարգսյան «Դեռահասների առողջություն և զարգացում» մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, ՀՀ ԱՆ, Արաբկիր բժշկական համալիր-Երեխաների և դեռահասների առողջության ինստիտուտ, 2014, 77 էջ
11. Ա. Ալեքսանյան, Մ. Մելքունովա, Ե. Մովսեսյան. «Եկեք խոսենք այդ մասին», Երևան 2014, 84 էջ
12. “Консультирование подростков и молодежи по вопросам репродуктивного здоровья”. Пособие для врачей и среднего медицинского персонала. МЗ Республики Беларусь, Фонд ООН в области народонаселения ЮНФПА, Минск 2006
13. “Родителям подростков. Откровенный разговор о половом воспитании и репродуктивном здоровье”. И. Скорбун, Т. Епоян, Бюро ЮНЕСКО в Москве, 2013, 57 стр.
14. [www.who.int](http://www.who.int)
15. [www.reprohealth.info](http://www.reprohealth.info)
16. US Department of Health and Human Services and the USDA. “Dietary Guidelines for Americans 2005.” January 12, 2005. <http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines>
17. 2010 Dietary Guidelines for Americans, USDA, HHS
18. 2008 Physical activity guidelines for Americans, US HHS
19. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/>
20. <http://kidshealth.org/teen/>
21. <http://www.cdc.gov/>
22. <http://teachingsexualhealth.ca>
23. [www.aap.org](http://www.aap.org)
24. [www.teenslive.am](http://www.teenslive.am)
25. [www.armmaids.am](http://www.armmaids.am)
26. [www.antidrug.health.am](http://www.antidrug.health.am)
27. [www.psychologies.ru/int/teens](http://www.psychologies.ru/int/teens)
28. <http://autta.org.ua>
29. [http://www.academy.edu.by/files/29052013\\_Profilaktika.pdf](http://www.academy.edu.by/files/29052013_Profilaktika.pdf)









ՀԱՎԵԼՎԱԾՆԵՐ



# ՀԱՎԵԼՎԱԾ 1.

## 8-9 –ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ «ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ» ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԾՐԱԳԻՐ

(Հավելված 2 ՀՀ ԿԳ ՆԱԽԱՐԱՐԻ ՀՐԱՄԱՆԻ /31 հուլիսի 2008 թվականի N637-Ա/Ք/)

### Ք ա ց ա տ ր ա գ ի ր

«Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի 8-9-րդ դասարանների ծրագիրը մշակվել է ՀՀ կրթության և գիտության նախարարի 2008թ. հուլիսի 31 «Հայաստանի Հանրապետության հանրակրթական դպրոցներում «Առողջ ապրելակերպի» կրթության հայեցակարգը և հանրակրթական դպրոցների 8-9-րդ դասարանների «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի ծրագիրը հաստատելու մասին» N 637 - Ա/Ք հրամանի համաձայն:

Դասընթացի ներդրմամբ ապահովվում է ՀՀ կառավարության կողմից հաստատված միջնակարգ կրթության պետական չափորոշի պահանջը, այն է՝ հանրակրթական դպրոցի 8-9-րդ դասարաններում «Առողջ ապրելակերպի» կրթությունն իրականացնել առանձին դասընթացով:

Որպես առանձին դասընթաց «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացը նախատեսված է դասավանդել հանրակրթական դպրոցի օրինակելի ուսումնական պլանով՝ սահմանված կարգի և ժամանակացույցի համաձայն: Դասընթացի ընթացիկ գնահատում չի կատարվում:

### 8-րդ դասարան (տարեկան՝ 14 ժամ)

#### ԹԵՄԱ 1.

**Ներածություն: Առողջ ապրելակերպի անհրաժեշտությունը (2 ժամ)**

#### Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Առողջությունը որպես արժեք: Շրջակա միջավայրի որակը և առողջությունը պայմանավորող այլ գործոններ:

#### Թեմայի ուսուցման արդյունքում.

- **Աշակերտը պետք է իմանա** առողջության նշանակությունը մարդու բնականոն կենսագործունեության համար, առողջությունն ամրապնդող (հիգիենա, առողջ սնուցում, կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվություն, օրգանիզմի կոփում, սեփական հույզերի կառավարման հմտություն) և վտանգոտ վնասակար գործոններ (ծխախոտ, ալկոհոլ, թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր, հիպոդինամիա (նստակյաց կյանք) և այլն: Իրեն շրջապատող սոցիալական և բնական միջավայրի ազդեցությունն առողջության վրա: Մարդու հարմարվողականությունը նոր պայմաններին (ադապտացիա):
- **Աշակերտը պետք է կարողանա** գնահատել առողջությունը որպես առաջնային արժեք և դրսևորել առողջության պահպանմանը նպաստող վարքագիծ:

#### ԹԵՄԱ 2.

**Առողջ սնուցում (2 ժամ)**

#### Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Սննդի դերն առողջության պահպանման գործում: Ռացիոնալ սննդակարգ: Սննդի ռեժիմ, սննդի հիգիենա:

#### Թեմայի ուսուցման արդյունքում.

- **Աշակերտը պետք է իմանա** սննդի որակական և քանակական կազմը (6 բաղադրիչը): Ինչ է ռացիոնալ սնունդը: Ինչ է բալանսավորված/ հաշվեկշռած սննդակարգը: Ինչ է պիտանիության ժամկետը: Սննդի ռեժիմի և սննդի հիգիենայի պահպանման ու կազմակերպման մասին: Աշակերտը պետք է տեղյակ լինի նիհար լինելու ցանկության վնասի, գիրության հետևանքների և ֆիզիկական ակտիվության դերի մասին:
- **Աշակերտը պետք է կարողանա** տարբերակել սննդամթերքներն ըստ սննդային կազմի, կարողանա ընտրել իր օրգանիզմի համար առավել հարմար սննդակարգ:

### ԹԵՄԱ 3.

#### Վնասակար սովորությունները որպես առողջությունը խաթարող գործոն (5 ժամ)

##### Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Ծխախոտի բացասական ներգործությունը մարդու օրգանիզմի վրա (շնչառական ուղիների և սրտանոթային համակարգի հիվանդություններ): Ալկոհոլի ներգործությունը մարդու օրգանիզմի վրա: Թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի ներգործությունը մարդու օրգանիզմի վրա: Ծխախոտ, ալկոհոլ, թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր օգտագործելուց խուսափելու պատասխանատու վարքագծի ձևավորում: Էլեկտրոնային միջոցների դրական և բացասական ազդեցությունը:

##### Թեմայի ուսուցման արդյունքում.

- **Աշակերտը պետք է իմանա** ինչ է կախվածությունը, ինչպես է այն առաջանում: Ինչ են ալկոհոլը, ծխախոտը, թմրամիջոցը: Ինչու են արտադրվում ծխախոտը, ալկոհոլային խմիչքները: Թմրամիջոցներ, դրանց թողած ազդեցությունն օրգանիզմի վրա: Դրանցից առաջացող հոգեկան և ֆիզիկական կախվածությունը: Ինչպես և ինչ արագությամբ է զարգանում կախվածությունը, դրա կանխարգելումը: Միջավայրի դրական և բացասական ազդեցությունն առողջության վրա: Ժամանակակից էլեկտրոնային միջոցների ազդեցությունը մարդու վրա և կախվածության առաջացման նշանները:
- **Աշակերտը պետք է կարողանա** գնահատել իրավիճակը, խուսափել այնպիսի իրավիճակներում հայտնվելուց, որոնք կարող են ռիսկային լինել: Կարողանա գիտակցված կերպով «ոչ» ասել ապօրինի թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր առաջարկող անձանց, լիարժեք կերպով պատկերացնել դրանց օգտագործման հնարավոր հետևանքները:

### ԹԵՄԱ 4.

#### Սեռական հասունացում: Սեր: Սերը որպես սեռերի ներդաշնակ փոխհարաբերությունների հիմք: Վերարտադրողական առողջություն (5 ժամ)

##### Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Սեռական հասունացում: Աղջիկների և տղաների օրգանիզմների ֆիզիոլոգիական փոփոխությունները հասունացման շրջանում: Անձնական հիգիենան հասունացման շրջանում:

Հույզեր: Զգացմունքներ: Սեռական հակում: Սեր: Սերը որպես սեռերի ներդաշնակ փոխհարաբերությունների հիմք:

##### Թեմայի ուսուցման արդյունքում.

- **Աշակերտը պետք է իմանա** սեռական հասունացման շրջանում դեռահասի օրգանիզմում տեղի ունեցող ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական փոփոխությունները: Իմանա տղաների և աղջիկների օրգանիզմում տեղի ունեցող փոփոխությունները սեռական հասունացման շրջանում: Իմանա սեռական հասունացման շրջանում անձնական հիգիենայի առանձնահատկությունների և անհրաժեշտության մասին:
- **Աշակերտը պետք է կարողանա** պահպանել անձնական հիգիենայի կանոնները սեռական հասունացման շրջանում:
- **Աշակերտը պետք է գիտակցի՝** որքան կարևոր են սիրո տարբեր դրսևորումները մարդու կյանքում: Գնահատի սերը՝ որպես սեռերի հոգեկան և ֆիզիկական մտերմության հիմք:



## 9-րդ դասարան (տարեկան՝ 14 ժամ)

### ԹԵՄԱ 1.

**Առողջության պահպանման վերաբերյալ արժեքային ընկալումներ (1 ժամ):**

#### Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Առողջությունը որպես մարդու ամենամեծ հարստություն. «Առողջ ապրելակերպի» էությունը. (առողջության պահպանման անհրաժեշտությունը, ֆիզիկական, մտավոր, հոգևոր առողջություն):

Միջանձնային հարաբերությունները որպես մտավոր և հոգեկան առողջության ապահովման գործոն: Ընտանիքի, ծնողների և զավակների փոխհարաբերությունները հայկական ընտանիքում:

#### Թեմայի ուսուցման արդյունքում.

- **Աշակերտը պետք է ճանաչի մարդու կարիքները, առողջությունը որպես առաջնային կարիք՝** ինքնահաստատման, սեփական նախասիրությունների իրացման, միջանձնային ներդաշնակ հարաբերությունների կարգավորման: Ճանաչի ընտանիքի դերը՝ որպես անհատի և հասարակության առողջ համակեցության գործոնի:

### ԹԵՄԱ 2.

**Սթրեսի կառավարում (2 ժամ):**

#### Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Սթրես: Սթրեսային իրավիճակներ, սթրեսի կառավարում:

#### Թեմայի ուսուցման արդյունքում.

- **Աշակերտը պետք է իմանա՝** ինչ է սթրեսը: Ինչպես խուսափել և դիմակայել սթրեսներին: Իմանա սթրեսների և բացասական հոյզերի ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա և սթրեսների հաղթահարման ուղիները:
- **Աշակերտը պետք է կարողանա** կառավարել սեփական հոյզերը, սթրեսային իրավիճակներում հայտնվելու դեպքում կարողանա հնարավորինս արագ դուրս գալ սթրեսից:

### ԹԵՄԱ 3.

**Վերարտադրողական առողջություն (5 ժամ)**

#### Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Վերարտադրությունը վտանգոլ հիվանդություններ, դրանց տարածման և կանխարգելման ուղիները:

Որոշումներ կայացնել, ճնշումներին դիմակայել: Վտանգից խուսափել, պատասխանատու վարքագծի ձևավորում (սեռական ոտնձգություններ):

Անխոհեմ սեռական վարքագծի հնարավոր հետևանքները, պատասխանատու վարքագիծ:

#### Թեմայի ուսուցման արդյունքում.

- **Աշակերտը պետք է իմանա** վերարտադրողական առողջության կարևորությունը, վերարտադրությունը վտանգոլ հիվանդությունների, դրանց տարածման ուղիների, դրանցից ամենատարածվածների մասին: Գաղափար ունենա սեռավարակների տարածման, կանխարգելման ուղիների մասին: Անխոհեմ սեռական վարքագծի հնարավոր հետևանքների մասին՝ անցանկալի հղիություն, սեռավարակներ, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ, հոգեկան ապրումներ, ձախողված ծրագրեր, հիասթափություններ և այլն:
- **Աշակերտը պետք է կարողանա** խուսափել վաղաժամ սեռական կապերից և պաշտպանվել դրանցից, կարողանա տարբերել սեռավարակների ախտանշանները և գիտակցի դրանց հետևանքները:
- **Գիտակցի** իր արարքների հնարավոր հետևանքները, վաղ հղիության վտանգը, այն, որ դա հավասարապես է տղայի, և աղջկա պատասխանատվությունն է:



#### ԹԵՄԱ 4.

#### ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ, ազդեցությունն օրգանիզմի վրա, կանխարգելում (6 ժամ)

##### Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ը որպես առողջապահության գերակա խնդիր, տարածման աշխարհագրությունը:

ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի վարակի տարածումը, փոխանցման ուղիները, ազդեցությունն օրգանիզմի վրա, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի կանխարգելումը:

ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ը և մարդու իրավունքները:

##### Թեմայի ուսուցման արդյունքում.

- **Աշակերտը պետք է իմանա՝** ինչ է ՄԻԱՎ-ը, ինչ է ՁԻԱՀ-ը, ինչպես է գործում վիրուսը, որոնք են փոխանցման ուղիները, որոնք են ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ առավել խոցելի խմբերը: ՄԻԱՎ-ի տարածման բնույթը: Իմանա՝ ինչ ազդեցություն է թողնում ՄԻԱՎ-ն օրգանիզմի վրա, ինչ է «պատուհանի շրջանը»:
- **Աշակերտը պետք է իմանա՝** որ դեպքում, երբ և որտեղ կարելի է անցնել ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտություն, ովքեր ունեն նման հետազոտության կարիք, որոնք են ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտության արդյունքների գաղտնիության երաշխիքները:
- **Աշակերտը պետք է իմանա՝** ինչ փուլերով է զարգանում ՁԻԱՀ-ը, ինչ ախտանշաններ ունի ՁԻԱՀ-ը, ինչն է նպաստում ՁԻԱՀ-ի զարգացմանը և հստակ պատկերացնի կանխարգելման միջոցները:
- **Աշակերտը պետք է կարողանա՝**
  - Գիտելիքներն օգտագործել վարակից խուսափելու և կանխարգելելու համար:
  - Վերլուծել իրավիճակը. ճիշտ որոշումներ կայացնել, գիտակցել սեփական արարքների հնարավոր հետևանքները, ունենալ պատասխանատու վարքագիծ:
  - ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց հանդեպ դրսևորել հանդուրժողական, ոչ խտրական վերաբերմունք:



**ՀԱՎԵԼՎԱԾ 2.  
ՀՀ ԿԳ ՆԱԽԱՐԱՐԻ ՀՐԱՄԱՆՆԵՐ**



**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐ  
ՀՐԱՄԱՆ**

№ 669-Ա/2

« 07 » 06 2017

**<<ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ>> (8-9-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ ԵՎ 10-11-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ) ՌԻՍՈՒՑՉԻ ՁԵՌՆԱՐԿՆԵՐԻ ԼՐԱՄՇԱԿՎԱԾ ՏԱՐԲԵՐԱԿՆԵՐԸ ԳՈՐԾԱԾՈՒԹՅԱՆ ԵՐԱՇԽԱՎՈՐԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ**

Ղեկավարվելով <<Հանրակրթության մասին>> ՀՀ օրենքի 17-րդ հոդվածի 6-րդ մասի և ՀՀ կրթության և գիտության նախարարի՝ 2012 թվականի դեկտեմբերի 14-ի N 1144-Ն հրամանով հաստատված կարգի 11-րդ կետի պահանջներով՝

**Հ Ր Ա Մ Ա Յ ՈՒ Մ Ե Մ**

<<Արաբկիր>> բժշկական համալիր-երեխաների և դեռահասաների առողջության ինստիտուտի ներկայացրած <<Առողջ ապրելակերպ>> (8-9-րդ և 10-11-րդ դասարանների համար) ուսուցչի ձեռնարկների լրամշակված տարբերակները երաշխավորել գործածության՝ հանրակրթական ուսումնական հաստատությունների համար:

**ԼԵՎՈՆ ՄԿՐՏՉՅԱՆ**





ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐ  
ՀՐԱՄԱՆ

No 1299-Ա/2

«09» 11 2017

WWW.TEENSLIVE.AM ԻՆՏԵՐՆԵՏԱՅԻՆ ԿԱՅՔՈՒՄ ՏԵՂԱԴՐՎԱԾ ՆՅՈՒԹԵՐԸ  
ԳՈՐԾԱԾՈՒԹՅԱՆ ԵՐԱՇԽԱՎՈՐԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ

Ղեկավարվելով «Հանրակրթության մասին» ՀՀ օրենքի 17-րդ հոդվածի 6-րդ մասի և ՀՀ կրթության և գիտության նախարարի՝ 2012 թվականի դեկտեմբերի 14-ի N 1144-Ն հրամանով հաստատված կարգի 11-րդ կետի պահանջներով՝

Հ Ր Ա Մ Ա Յ ՈՒ Մ Ե Մ՝

ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի Մոսկվայի գրասենյակի համագործակցությամբ «Արաբկիր» բժշկական համալիր-երեխաների և դեռահասների առողջության ինստիտուտի ստեղծած հայ դեռահասների և ծնողների համար առողջ ապրելակերպի [www.teenslive.am](http://www.teenslive.am) ինտերնետային կայքում տեղադրված նյութերը երաշխավորել գործածության որպես ուսումնաօժանդակ նյութ՝ «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի համար:

ԼԵՎՈՆ ՄԿՐՏՉՅԱՆ







ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐ ՀՐԱՄԱՆ

No 587 - Կ/2

« 12 » 06 2018

«ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ» ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԹԵՄԱՏԻԿ ՏԵՍԱՀՈԼՈՎԱԿՆԵՐԸ ԵՎ ՏԵՍԱՀՈԼՈՎԱԿՆԵՐԻ ՕԳՏԱԳՈՐԾՄԱՆ ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑԸ ԳՈՐԾԱԾՈՒԹՅԱՆ ԵՐԱՇԽԱՎՈՐԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ

Ղեկավարվելով «Հանրակրթության մասին» ՀՀ օրենքի 17-րդ հոդվածի 6-րդ մասի և ՀՀ կրթության և գիտության նախարարի՝ 2012 թվականի դեկտեմբերի 14-ի N 1144-Ն հրամանով հաստատված կարգի 11-րդ կետի պահանջներով՝

Հ Ր Ա Մ Ա Յ ՈՒ Մ Ե Մ՝

«Արաբկիր» բժշկական համալիր-երեխաների և դեռահասների առողջության ինստիտուտի ներկայացրած, ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի Մոսկվայի տարածաշրջանային գրասենյակի պատրաստած «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի թեմատիկ տեսահոլովակները և տեսահոլովակների օգտագործման մեթոդական ուղեցույցը երաշխավորել գործածության որպես ուսումնասովանողակ նյութ՝ «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի համար:

ԱՐԱՅԻԿ ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ

Invalid signature

X





**ՀԱՎԵԼՎԱԾ 3.**

**ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ՁԵՌՆԱՐԿ. ՈՒՍՈՒՑՈՂԱԿԱՆ ԹԵՄԱՏԻԿ ՏԵՍԱՀՈԼՈՎԱԿՆԵՐԻ ՑՈՒՑԱԴՐՈՒՄ «ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ» ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ**

**ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ**

**Նախաբան**

<b>1. Դեռահասային տարիքի առանձնահատկությունները</b>		
<b>Տեսահոլովակ 1</b>	<b>Ինչու է դեռահաս լինելը դժվար</b>	
Դասի թեմա	Թեմա 4, դաս 2 Հասունացում	8 դասարան
<b>2. Գեղեցիկային դերեր</b>		
<b>Տեսահոլովակ 2</b>	<b>Ինչո՞վ են կանայք տարբերվում տղամարդկանցից</b>	
Դասի թեմա	Թեմա 4, դաս 1 Սեռային դերեր	8 դասարան
	Թեմա 3, դաս 8 Սեռային (գեղեցիկային) դերեր	10 դասարան
<b>3. Ծխախոտի և ալկոհոլի վնասները</b>		
<b>Տեսահոլովակ 3</b>	<b>Ինչու՞ են ուզում ծխել, երբ խմում են</b>	
Դասի թեմաներ	Թեմա 3, դաս 1 Դիրքորոշում	8 դասարան
	Թեմա 1, դաս 2 Վտանգներ. վնասակար սովորություններ	10 դասարան
<b>4. Հոգեմետ նյութերի օգտագործման կանխարգելումը</b>		
<b>Տեսահոլովակ 4</b>	<b>Ինչպե՞ս են ազդում թմրանյութերը</b>	
Դասի թեմաներ	Թեմա 3, դաս 3 Թմրամիջոցների ազդեցությունն օրգանիզմի վրա	8 դասարան
	Թեմա 1, դաս 4 Ինչպես հաղթահարել վնասակար սովորությունները	10 դասարան

---

## 5. ՄԻԱՎ-վարակի կանխարգելում

---

### Տեսահոլովակ 5 Վանյայի առեղծվածային պատմությունը

---

Դասի թեմաներ	Թեմա 4, դաս 2 ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիները	9 դասարան
	Թեմա 2, դաս 7 Ապրումակցում	11 դասարան

---

## 6. Միջանձնային հարաբերություններ

---

### Տեսահոլովակ 6 Արդյո՞ք զայրույթից ձերբազատվել օգտակար է

---

Դասի թեմաներ	Թեմա 3, դաս 13 Ներդաշնակ հասարակություն	10 դասարան
	Թեմա 4, դաս 13 Հավասարակշռություն	11 դասարան

---

## 7. Համակարգչային կախվածության կանխարգելումը

---

### Տեսահոլովակ 7 Ինչպե՞ս դիմակայել տրոլերին

---

Դասի թեմաներ	Թեմա 3, դաս 1 Դիրքորոշում (Էլեկտրոնային միջոցներ)	8 դասարան
--------------	--	-----------

---

## 8. Հասակակիցների ազդեցությունը, բռնության կանխարգելումը

---

### Տեսահոլովակ 8 Ինչու՞ ենք անում այն, ինչ չենք ուզում

---

Դասի թեմաներ	Թեմա 3, դաս 2 Կարողանալ «ոչ» ասել	8 դասարան
	Թեմա 1, դաս 4 Ինչից և ինչպես զգուշանալ	11 դասարան

---

## 9. Վերարտադրողական առողջություն

---

### Տեսահոլովակ 9 Ինչպե՞ս ընտրել հակաբեղմնավորիչ միջոցը

---

Դասի թեմաներ	Թեմա 2, դաս 7 Անցանկալի հղիություն, հղիության արհեստական ընդհատում, հետևանքները	10 դասարան
	Թեմա 3, դաս 11 Ընտանիքի պլանավորում, բեղմնականիտում	11 դասարան

---

Եզրույթների բառարան

Գրականության ցանկ

---



# ՆԱԽԱԲԱՆ

Մարդու առողջության վրա ազդող տարբեր գործոններից կարևորագույնը առողջական վարքագիծն է և կենսակերպը: Ապացուցված է, որ մեր առողջությունը 20%-ով պայմանավորված է ժառանգականությամբ, 20%-ով՝ արտաքին միջավայրի ազդեցությամբ, ընդամենը 10%-ը պայմանավորված է առողջապահական համակարգի գործունեությամբ, իսկ 50%-ը՝ մարդու կենսակերպով:

Դեռահասությունը մեծ փորձարկումների ժամանակաշրջան է: Դեռահասային տարիքում տեղի ունեցող ֆիզիկական, հոգեբանական, սոցիալական փոփոխությունները երբեմն նպաստում են ռիսկային վարքագծի ձևավորմանը: Դեռահասները հետաքրքրվում են հակառակ սեռով, առաջին անգամ փորձում են ծխախոտը և ալկոհոլը, բայց չունեն բավարար գիտելիք վնասակար ազդեցության և հետևանքների վերաբերյալ: Հենց դեռահասության շրջանում ձևավորվում է այն կենսակերպը, որին մարդը հետևում է ամբողջ կյանքում: «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի ժամանակ դեռահասները ստանում են համապարփակ գիտելիքներ աճի և զարգացման առանձնահատկությունների, սննդակարգի, ֆիզիկական ակտիվության, վնասակար սովորությունների վերաբերյալ, կարողանում են կշռադատված որոշում կայացնելու հմտություն ձեռք բերել:

Տվյալ մեթոդական ձեռնարկը հանդիսանում է «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի ուսումնասովորական նյութ: Ձեռնարկը ներկայացնում է դասի ընթացքում ուսուցողական թեմատիկ տեսահոլովակների օգտագործման քայլերը:

Տեսահոլովակները առաջարկվում են հետևյալ թեմաներով.

1. Դեռահասային տարիքի առանձնահատկությունները
2. Գենդերային դերեր
3. Ծխախոտի և ալկոհոլի վնասները
4. Հոգեմետ նյութերի օգտագործման կանխարգելումը
5. Հասակակիցների ազդեցություն, բռնության կանխարգելում
6. ՄԻԱՎ/ԶԻԱՀ-ի կանխարգելում
7. Միջանձնային հարաբերություններ
8. Վերարտադրողական առողջություն, հակաբեղմնավորիչներ
9. Համակարգչային կախվածության և կիբեռբռնության կանխարգելումը դեռահասային տարիքում:

Տեսահոլովակները պարզ և ժամանակակից լեզվով, հետաքրքիր ձևով, կարճ ժամանակահատվածում՝ ընդհամենը 4-5 րոպե, բացատրում են բավականին բարդ երևույթներ, տրամադրում են փաստեր յուրաքանչյուր թեմայի շուրջ: Տեսահոլովակների դիտումն ու ինտերակտիվ քննարկումը ստեղծում են անմիջական մթնոլորտ, ամրապնդում են անվտանգ վարքագիծը, կշռադատված որոշում ընդունելու հնարավորություն են ստեղծում: Տեսահոլովակները չեն պարունակում բացասական հույզեր առաջացնող քարոզ կամ արժեք: Այս տեսահոլովակները YouTube-ում դիտել են 200 հազարից մինչև 1.5 մլն մարդ:

Տեսահոլովակները ստեղծվել են ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի ԿՏՏԻ-ի հետ համագործակցությամբ, ՅՈՒԵՆԵՅԴՍ տեխնիկական օգնության տարածաշրջանային ծրագրի շրջանակներում՝ Միջին Ասիայի և Արևելյան Եվրոպայի երկրներում դեռահասների և երիտասարդների շրջանում ՄԻԱՎ/ԶԻԱՀ-ը կանխարգելելու, ինչպես նաև առողջ ապրելակերպը քարոզելու նպատակով:

Տեսահոլովակները կարող են օգտագործվել նաև դասուցական ժամի, աշակերտական խորհրդի նիստերի ընթացքում: Որոշ տեսահոլովակներ դիտելիս (թմրանյութերի կամ հակաբեղմնավորիչների օգտագործում) խորհուրդ ենք տալիս հրավիրել բժիշկ-մասնագետների՝ նյութը մեկնաբանելու և հարցերին պատասխանելու նպատակով:

Տեսահոլովակները կարելի է դիտել և ներբեռնել Կրթության ազգային ինստիտուտի [www.aniedu.am](http://www.aniedu.am) կայքի ԳՐԱԴԱՐԱՆ | Առողջ ապրելակերպ բաժնում. <http://www.aniedu.am/index.php/aroghj-aprelakerp/>, ինչպես նաև ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի ԿՏՏԻ-ի կայքում հետևյալ հղումով. <https://iite.unesco.org/ru/news/armenia-video>

# 1. Դեռահասային տարիքի առանձնահատկությունները

Տեսահոլովակ «Ինչու է դեռահաս լինելը դժվար»:

Տեսահոլովակը կարելի է ցուցադրել 8-րդ դասարանի «Հասունացում» դասընթացի ժամանակ:

Տեսահոլովակի օգտագործման մեթոդաբանությունը

**8-րդ դասարան**

**Թեմա 4, դաս 2**

**Հասունացում**



**Երբ դիտել տեսահոլովակը**

«Սեռական հասունացման շրջանում օրգանիզմում տեղի ունեցող փոփոխությունները» վարժության հարցաթերթիկները հավաքելուց հետո ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին.

- Որո՞նք են դեռահասային տարիքի առանձնահատկությունները:
  - Ինչու՞ է դեռահասային տարիքը համարվում դժվար տարիք:
  - Արդյո՞ք առողջությունը արժեք է դեռահասային տարիքում:
- Առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:



**Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր**

Ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին, առաջարկում է կիսվել կարծիքներով.

- Արդյո՞ք տեսահոլովակի նյութը տպավորիչ էր:
- Ի՞նչ նոր գիտելիք տվեց տեսանյութը ձեզ:
- Ի՞նչն էր անհասկանալի:

Ուսուցիչը բացատրում է եզրույթները և, անհրաժեշտության դեպքում, տեսահոլովակի որոշ անհասկանալի դրվագներ:

Դասարանում կազմակերպում է քննարկում.

- Ինչու՞ են դեռահասները հակված իմպուլսիվ, անմիտ գործողությունների:
- Ինչու՞ է դժվար կառավարել հույզերը:
- Որո՞նք են երեխաների և ծնողների միջև վեճերի պատճառները:
- Ինչու՞ է արտաքին տեսքը շատ անհանգստացնում դեռահասին:



**Քննարկման ամփոփում**

Քննարկման ավարտին ուսուցիչը և աշակերտները գալիս են այն եզրակացությանը, թե որքան կարևոր են դեռահասային տարիքում կատարվող փոփոխությունները և ինչպես կառավարել հույզերը:









## 2. Գեղերային դերեր

Տեսահոլովակ «Ինչո՞վ են կանայք տարբերվում տղամարդկանցից»:

Տեսահոլովակը կարելի է ցուցադրել 8-րդ դասարանում «Սեռային դերեր» դասի ընթացքում և 10-րդ դասարանում «Սեռային (գեղերային) դերեր» դասընթացի ժամանակ:

Տեսահոլովակի օգտագործման մեթոդաբանությունը




8-րդ դասարան	Թեմա 4, դաս 1 Սեռային դերեր
 <p><i>Երբ դիտել տեսահոլովակը</i></p>	<p>«Կին», «Տղամարդ» պաստառները քննարկելուց հետո ուսուցիչը խնդրում է թվարկել պատճառներ, որոնց հիման վրա մարդիկ կարծում են, որ կանայք ավելի հուզվող են, իսկ տղամարդիկ՝ ավելի իրատես: Արդյո՞ք այս ամենը ունի գիտական բացատրություն: Առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:</p>
 <p><i>Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր</i></p>	<p>Ուսուցիչը բացատրում է եզրույթները և որոշ անհասկանալի դրվագներ: Ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին, առաջարկում է կիսվել կարծիքներով:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ինչն էր ամենակարևորը այս տեսահոլովակում:</li> <li>• Ինչն էր անհասկանալի:</li> <li>• Արդյո՞ք գոյություն ունի տարբերություն կանանց և տղամարդկանց միջև: Եթե այո, ապա՝ ինչպիսիք:</li> </ul>
 <p><i>Քննարկման ամփոփում</i></p>	<p>Քննարկման ավարտին ուսուցիչը և աշակերտները ամփոփում են հիմնական տարբերությունները կանանց և տղամարդկանց միջև:</p>
10-րդ դասարան	Թեմա 3, դաս 8 Սեռային (գեղերային) դերեր
 <p><i>Երբ դիտել տեսահոլովակը</i></p>	<p>Անույթներ քննարկելուց հետո ուսուցիչը առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:</p>
 <p><i>Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր</i></p>	<p>Ուսուցիչը բացատրում է եզրույթները և որոշ անհասկանալի դրվագներ: Ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին, առաջարկում է կիսվել կարծիքներով:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ինչն էր ամենակարևորը այս տեսահոլովակում:</li> <li>• Ինչն էր անհասկանալի:</li> <li>• Արդյո՞ք գոյություն ունի տարբերություն կանանց և տղամարդկանց միջև: Եթե այո, ապա՝ ինչպիսիք:</li> <li>• Արդյո՞ք տղամարդիկ ավելի լավ առաջնորդ են: Արդյո՞ք կինը պետք է զբաղվի միայն ընտանիքով:</li> </ul>
 <p><i>Քննարկման ամփոփում</i></p>	<p>Քննարկման ավարտին ուսուցիչը և աշակերտները ամփոփում են գեղերային կարծրատիպերի նշանակությունը, հիմնական տարբերությունները կանանց և տղամարդկանց միջև:</p>




### 3. Ծխախոտի և ալկոհոլի վնասները

Տեսահոլովակ «Ինչու՞ ես ուզում ծխել, երբ խմում ես»:

Տեսահոլովակը կարելի է ցուցադրել 8-րդ դասարանում «Դիրքորոշում» դասի ընթացքում, ինչպես նաև 10-րդ դասարանում «Վտանգներ. վնասակար սովորություններ» դասի ժամանակ:

Տեսահոլովակի օգտագործման մեթոդաբանությունը

8-րդ դասարան	Թեմա 3, դաս 1 Դիրքորոշում
 <b>Երբ դիտել տեսահոլովակը</b>	<p>Պաստառը քննարկելուց հետո ուսուցիչը հարցնում է երեխաներին.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ինչու՞ են մարդիկ ծխում: Որո՞նք են այդ պատճառները:</li> </ul> <p>Առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:</p>
 <b>Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր</b>	<p>Ուսուցիչը բացատրում է եզրույթները և որոշ անհասկանալի դրվագներ: Ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին, առաջարկում է կիսվել կարծիքներով.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ինչն էր ամենակարևորը այս տեսահոլովակում:</li> <li>• Ինչն էր անհասկանալի:</li> <li>• Ինչպիսին է նիկոտինի ազդեցությունը:</li> <li>• Արդյո՞ք ժամանակի ընթացքում նիկոտինից առաջանում է կախվածություն և ավելի բարձր չափաբաժնի կարիք է լինում:</li> <li>• Ինչպե՞ս է ազդում ալկոհոլը մարդու վրա:</li> <li>• Ինչու՞ ես ուզում ծխել, երբ խմում ես:</li> </ul>
 <b>Քննարկման ամփոփում</b>	<p>Քննարկման ավարտին ուսուցիչը և աշակերտները ամփոփում են ծխախոտից և ալկոհոլից առաջացած կախվածության վտանգը:</p>

10-րդ դասարան	Թեմա 1, դաս 2 Վտանգներ. վնասակար սովորություններ
 <b>Երբ դիտել տեսահոլովակը</b>	<p>Խմբային աշխատանքից և «Վտանգների» պաստառները պատրաստելուց հետո ուսուցիչը հարց է տալիս աշակերտներին.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ի՞նչ է զգում հարբած մարդը:</li> <li>• Ինչպե՞ս են կառավարվում հարբած մարդու հույզերը, մտքերը:</li> </ul> <p>Առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:</p>
 <b>Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր</b>	<p>Ուսուցիչը բացատրում է եզրույթները և որոշ անհասկանալի դրվագներ: Ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին, առաջարկում է կիսվել կարծիքներով.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Արդյո՞ք տեսահոլովակի նյութը տպավորիչ էր:</li> <li>• Ի՞նչ նոր գիտելիք տվեց տեսանյութը ձեզ:</li> <li>• Ինչն էր անհասկանալի:</li> <li>• Ինչպե՞ս է ազդում ալկոհոլը:</li> <li>• Ինչու՞ է նիկոտինի օգտագործումը նպաստում ալկոհոլի օգտագործմանը:</li> <li>• Ինչու՞ են մարդիկ ալկոհոլ օգտագործում:</li> <li>• Ինչու՞ ես ուզում ծխել, երբ խմում ես:</li> </ul>
 <b>Քննարկման ամփոփում</b>	<p>Քննարկման ավարտին ուսուցիչը և աշակերտները ամփոփում են ծխախոտից և ալկոհոլից առաջացած կախվածության վտանգը:</p>





## 4. Հոգեմետ նյութերի օգտագործման կանխարգելումը

Տեսահոլովակ «**Ինչպե՞ս են ազդում թմրանյութերը**»:




Տեսահոլովակը կարելի է ցուցադրել 8-րդ դասարանում «Թմրամիջոցների ազդեցությունն օրգանիզմի վրա» դասի ընթացքում, ինչպես նաև 10-րդ դասարանում «Ինչպես հաղթահարել վնասակար սովորությունները» դասի ժամանակ:

Տեսահոլովակի օգտագործման մեթոդաբանությունը

8-րդ դասարան

Թեմա 3, դաս 3




Թմրամիջոցների ազդեցությունն օրգանիզմի վրա

 <p><b>Երբ դիտել տեսահոլովակը</b></p>	<p>Պատահաբար պատրաստելուց հետո ուսուցիչը հարցնում է երեխաներին.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ինչպե՞ս են ազդում թմրանյութերը:</li> </ul> <p>Առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:</p>
 <p><b>Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր</b></p>	<p>Ուսուցիչը բացատրում է եզրույթները և որոշ անհասկանալի դրվագներ: Ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին, առաջարկում է կիսվել կարծիքներով.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Արդյո՞ք տեսահոլովակի նյութը տպավորիչ էր:</li> <li>• Ի՞նչ նոր գիտելիք տվեց տեսանյութը ձեզ:</li> <li>• Ի՞նչն էր անհասկանալի:</li> <li>• Ի՞նչն էր ամենատպավորիչը:</li> <li>• Ինչո՞ւ էին թմրանյութերը վաճառվում որպես դեղեր:</li> <li>• Ինչպիսի՞ն է թմրանյութերի ազդեցությունը:</li> <li>• Ինչո՞ւ է այս սովորությունից ձերբազատվելը դժվար:</li> </ul>
 <p><b>Քննարկման ամփոփում</b></p>	<p>Քննարկման ավարտին ուսուցիչը և աշակերտները ամփոփում են թմրանյութերի ազդեցության հետևանքները:</p>

10-րդ դասարան

Թեմա 1, դաս 4

Ինչպես հաղթահարել վնասակար սովորությունները

 <p><b>Երբ դիտել տեսահոլովակը</b></p>	<p>Խմբերի քննարկումը ավարտելուց հետո ուսուցիչը հարցնում է երեխաներին.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ինչպե՞ս են ազդում թմրանյութերը:</li> </ul> <p>Առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:</p>
 <p><b>Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր</b></p>	<p>Ուսուցիչը բացատրում է եզրույթները և որոշ անհասկանալի դրվագներ: Ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին, առաջարկում է կիսվել կարծիքներով.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Արդյո՞ք տեսահոլովակի նյութը տպավորիչ էր:</li> <li>• Ի՞նչ նոր գիտելիք տվեց տեսանյութը ձեզ:</li> <li>• Ի՞նչն էր անհասկանալի:</li> <li>• Ի՞նչն էր ամենատպավորիչը:</li> <li>• Ինչո՞ւ էին թմրանյութերը վաճառվում որպես դեղեր:</li> <li>• Ինչպիսի՞ն է թմրանյութերի ազդեցությունը:</li> <li>• Ինչպիսի՞ հետևանքներ կարող են առաջանալ: Ինչո՞ւ է այս սովորությունից ձերբազատվելը դժվար:</li> </ul>
 <p><b>Քննարկման ամփոփում</b></p>	<p>Քննարկման ավարտին ուսուցիչը և աշակերտները ամփոփում են թմրանյութերի ազդեցության հետևանքները:</p>

## 5. ՄԻԱՎ-վարակի կանխարգելում

Տեսահոլովակ «Վանայի առեղծվածային պատմությունը»:







Տեսահոլովակը կարելի է ցուցադրել 9-րդ դասարանում «ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիները» դասի ընթացքում, ինչպես նաև 11-րդ դասարանում «Ապրումակցում» դասի ժամանակ:

Տեսահոլովակի օգտագործման մեթոդաբանությունը

9-րդ դասարան

Թեմա 4, դաս 2

ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիները

 <p><b>Երբ դիտել տեսահոլովակը</b></p>	<p>Քարտերի քննարկման ընթացքում ուսուցիչը բացատրում է.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիները:</li> </ul> <p>Առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:</p>
 <p><b>Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր</b></p>	<p>Ուսուցիչը բացատրում է եզրույթները և որոշ անհասկանալի դրվագներ: Ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին, առաջարկում է կիսվել կարծիքներով.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Արդյո՞ք տեսահոլովակի նյութը տպավորիչ էր:</li> <li>Ի՞նչ նոր գիտելիք եք ստացել:</li> <li>Ի՞նչն էր անհասկանալի:</li> <li>Ի՞նչն էր ամենատպավորիչը:</li> <li>Ինչո՞վ է տարբերվում Վանյան մյուսներից:</li> <li>Ինչպիսի՞ բջիջներ են ախտահարվում ՄԻԱՎ-ի դեպքում:</li> <li>Ե՞րբ է անհրաժեշտ թեստավորում անցնել:</li> <li>Արդյո՞ք գոյություն ունեն կանխարգելիչ միջոցներ:</li> </ul>
 <p><b>Քննարկման ամփոփում</b></p>	<p>Քննարկման ավարտին ուսուցիչը և աշակերտները ամփոփում են, թե որքան կարևոր է տեղեկացված լինել ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիներից և կանխարգելման միջոցներից:</p>
<p>11-րդ դասարան</p>	<p>Թեմա 2, դաս 7</p> <p>Ապրումակցում</p>
 <p><b>Երբ դիտել տեսահոլովակը</b></p>	<p>Քարտերի քննարկման ընթացքում դասատուն բացատրում է.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիները:</li> </ul> <p>Առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:</p>
 <p><b>Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր</b></p>	<p>Ուսուցիչը բացատրում է եզրույթները և որոշ անհասկանալի դրվագներ: Ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին, առաջարկում է կիսվել կարծիքով.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Արդյո՞ք տեսահոլովակի նյութը տպավորիչ էր:</li> <li>Ի՞նչ նոր գիտելիք եք ստացել:</li> <li>Ի՞նչն էր անհասկանալի:</li> <li>Ի՞նչն էր ամենատպավորիչը:</li> <li>Ինչո՞վ է տարբերվում Վանյան մյուսներից:</li> <li>Ինչպիսի՞ բջիջներ են ախտահարվում ՄԻԱՎ-ի դեպքում:</li> <li>Ե՞րբ է անհրաժեշտ թեստավորում անցնել:</li> <li>Ինչպե՞ս է փոխանցվում ՄԻԱՎ-ը:</li> <li>Ինչպե՞ս չի փոխանցվում ՄԻԱՎ-ը:</li> <li>Արդյո՞ք գոյություն ունեն կանխարգելման միջոցներ:</li> </ul>
 <p><b>Քննարկման ամփոփում</b></p>	<p>Քննարկման ավարտին ուսուցիչը և աշակերտները ամփոփում են, թե որքան կարևոր է տեղեկացված լինել ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիներից և կանխարգելման միջոցներից:</p>



## 6. Միջանձնային հարաբերություններ

Տեսահոլովակ «Արդյո՞ք զայրույթից ձերբազատվել օգտակար է»:




Տեսահոլովակը կարելի է ցուցադրել 10-րդ դասարանում «Ներդաշնակ հասարակություն» դասի ընթացքում, ինչպես նաև 11-րդ դասարանում «Հավասարակշռություն» դասի ժամանակ:

Տեսահոլովակի օգտագործման մեթոդաբանությունը

10-րդ դասարան

Թեմա 3, դաս 13




### Ներդաշնակ հասարակություն

 <p><b>Երբ դիտել տեսահոլովակը</b></p>	<p>Իրավիճակային խնդիրը վերլուծելուց հետո ուսուցիչը առաջարկում է պատասխանել հարցին.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ինչպիսի՞ հույզեր և զգացմունքներ են առաջանում ագրեսիվ վարքագծի և բռնության դեպքում:</li> </ul> <p>Առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:</p>
 <p><b>Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր</b></p>	<p>Ուսուցիչը բացատրում է եզրույթները և որոշ անհասկանալի դրվագներ: Ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին, առաջարկում է կիսվել կարծիքներով.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Արդյո՞ք տեսահոլովակի նյութը տպավորիչ էր:</li> <li>• Ի՞նչ նոր գիտելիք տվեց տեսանյութը ձեզ:</li> <li>• Ի՞նչն էր անհասկանալի:</li> <li>• Ի՞նչն էր ամենատպավորիչը:</li> <li>• Ի՞նչ է զայրույթը: Ե՞րբ եևք զայրանում:</li> <li>• Արդյո՞ք զայրույթը օգնում է մեզ հաղթահարել որևէ խնդիր:</li> <li>• Համաձայն եք, որ զայրույթից անհրաժեշտ է ձերբազատվել:</li> </ul>
 <p><b>Քննարկման ամփոփում</b></p>	<p>Քննարկման ավարտին ուսուցիչը և աշակերտները ամփոփում են, թե որքան անհրաժեշտ է ձերբազատվել զայրույթից:</p>

11-րդ դասարան

Թեմա 4, դաս 13

### Հավասարակշռություն

 <p><b>Երբ դիտել տեսահոլովակը</b></p>	<p>Խմբային աշխատանքները ներկայացնելուց հետո ուսուցիչը առաջարկում է պատասխանել հարցին.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ինչպիսի՞ հույզեր և զգացմունքներ են առաջանում ագրեսիվ վարքագծի և բռնության դեպքում:</li> </ul> <p>Առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:</p>
 <p><b>Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր</b></p>	<p>Ուսուցիչը բացատրում է եզրույթները և որոշ անհասկանալի դրվագներ: Ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին, առաջարկում է կիսվել կարծիքներով.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Արդյո՞ք տեսահոլովակի նյութը տպավորիչ էր:</li> <li>• Ի՞նչ նոր գիտելիք տվեց տեսանյութը ձեզ:</li> <li>• Ի՞նչն էր անհասկանալի:</li> <li>• Ի՞նչն էր ամենատպավորիչը:</li> <li>• Ի՞նչ է զայրույթը: Ե՞րբ եևք զայրանում:</li> <li>• Արդյո՞ք զայրույթն օգնում է մեզ հաղթահարել որևէ խնդիր:</li> <li>• Ինչու՞ մարդիկ փոխկապակցում են զայրույթը և հաճույքը:</li> <li>• Համաձայն եք, որ զայրույթից անհրաժեշտ է ձերբազատվել:</li> <li>• Արդյո՞ք զայրույթը հնարավորություն է տալիս ընդունել կշռադատված որոշումներ:</li> </ul>
 <p><b>Քննարկման ամփոփում</b></p>	<p>Քննարկման ավարտին ուսուցիչը և աշակերտները ամփոփում են, թե որքան անհրաժեշտ է ձերբազատվել զայրույթից:</p>

## 7. Համակարգչային կախվածության կանխարգելումը

Տեսահոլովակ «Ինչպե՞ս դիմակայել տրոլերին»:




Տեսահոլովակը կարելի է ցուցադրել 8-րդ դասարանի «Դիրքորոշում (Էլեկտրոնային միջոցներ)» դասի ժամանակ:

Տեսահոլովակի օգտագործման մեթոդաբանությունը

8-րդ դասարան

Թեմա 3, դաս 1

Դիրքորոշում (Էլեկտրոնային միջոցներ)

 <p><b>Երբ դիտել տեսահոլովակը</b></p>	<p>Խմբային քննարկումից հետո ուսուցիչը հարցնում է.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ինչու՞ է անհրաժեշտ խոսել կիբերբուլինգի և տրոլինգի մասին:</li> <li>• Ինչպե՞ս պաշտպանվել կիբերբուլինգից և տրոլինգից:</li> </ul> <p>Առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:</p>
 <p><b>Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր</b></p>	<p>Ուսուցիչը բացատրում է եզրույթները և որոշ անհասկանալի դրվագներ: Ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին, առաջարկում է կիսվել կարծիքով.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Արդյո՞ք տեսահոլովակի նյութը տպավորիչ էր:</li> <li>• Ի՞նչ նոր գիտելիք եք ստացել:</li> <li>• Ի՞նչն էր անհասկանալի:</li> <li>• Ի՞նչն էր ամենատպավորիչը:</li> <li>• Արդյո՞ք ք համացանցը օգտակար է:</li> <li>• Ինչպիսի՞ խնդիրներ կարող են առաջանալ համացանցի հետևանքով:</li> <li>• Ինչու՞ են մարդիկ զբաղվում կիբերբուլինգով և տրոլինգով:</li> <li>• Արդյո՞ք դա բնությունն է:</li> <li>• Ինչպե՞ս դիմակայել տրոլերին:</li> <li>• Ինչո՞վ է վտանգավոր համակարգչային կախվածությունը:</li> <li>• Արդյո՞ք համակարգչային կախվածությունը տարածված է ձեր շրջապատում:</li> </ul>
 <p><b>Քննարկման ամփոփում</b></p>	<p>Քննարկման ավարտին ուսուցիչը և աշակերտները ամփոփում են տրոլինգի և կիբերբուլինգի հիմնական պատճառները և հնարավոր հետևանքները:</p>



## 8. Հասակակիցների ազդեցությունը, բռնության կանխարգելումը

Տեսահոլովակ «Ինչո՞ւ ենք անում այն, ինչ չենք ուզում»:

Տեսահոլովակը կարելի է ցուցադրել 8-րդ դասարանում «Կարողանալ «ոչ» ասել» դասի ընթացքում, ինչպես նաև 11-րդ դասարանում «Ինչից և ինչպես զգուշանալ» դասի ժամանակ:

Տեսահոլովակի օգտագործման մեթոդաբանությունը

8-րդ դասարան

Թեմա 3, դաս 2

Կարողանալ «ոչ» ասել



Երբ դիտել տեսահոլովակը

Իրավիճակների խմբային քննարկումից հետո ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին.

- Ինչպե՞ս եք որոշում կայացնում դժվար իրավիճակներում:
- Ինչո՞ւ ենք անում այն, ինչ չենք ուզում:

Առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:



Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր

Ուսուցիչը բացատրում է եզրույթները և որոշ անհասկանալի դրվագներ:

Ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին, առաջարկում է կիսվել կարծիքներով.

- Արդյո՞ք տեսահոլովակի նյութը տպավորիչ էր:
- Ի՞նչ նոր գիտելիք տվեց տեսանյութը ձեզ:
- Ի՞նչն էր անհասկանալի:
- Ի՞նչն էր ամենատպավորիչը:
- Ինչո՞ւ են մարդիկ այդքան կախված ուրիշի կարծիքից:
- Ինչո՞ւ պետք է վստահես ինքդ քեզ, այլ ոչ թե ուրիշի կարծիքին:
- Ինչո՞ւ է խմբի կարծիքը գերակշռող դառնում:



Քննարկման ամփոփում

11-րդ դասարան

Թեմա 1, դաս 4

Ինչից և ինչպես զգուշանալ



Երբ դիտել տեսահոլովակը

«Պատմությունը» և դիտարկումները ներկայացնելուց հետո ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին.

- Ինչպե՞ս եք որոշում կայացնում դժվար իրավիճակներում:
- Ինչո՞ւ ենք անում այն, ինչ չենք ուզում:

Առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:



Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր

Ուսուցիչը բացատրում է եզրույթները և որոշ անհասկանալի դրվագներ:

Ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին, առաջարկում է կիսվել կարծիքներով.

- Արդյո՞ք տեսահոլովակի նյութը տպավորիչ էր:
- Ի՞նչ նոր գիտելիք տվեց տեսանյութը ձեզ:
- Ի՞նչն էր անհասկանալի:
- Ի՞նչն էր ամենատպավորիչը:
- Ինչո՞ւ են մարդիկ այդքան կախված ուրիշի կարծիքից:
- Ինչո՞ւ պետք է վստահես քեզ, ոչ թե ուրիշի կարծիքին:
- Ինչպիսի՞ն է խմբի ազդեցությունը:
- Ինչո՞ւ է խմբի կարծիքը գերակշռող դառնում:



Քննարկման ամփոփում



## 9. Վերարտադրողական առողջություն

Տեսահոլովակ «Ինչպես ընտրել հակաբեղմնավորիչը»:







Տեսահոլովակը կարելի է ցուցադրել 10-րդ դասարանի «Անցանկալի հղիություն, հղիության արհեստական ընդհատում, հետևանքները», ինչպես նաև 11-րդ դասարանի «Ընտանիքի պլանավորում, բեղմնականիտում» թեմաների ընթացքում:

Տեսահոլովակի օգտագործման մեթոդաբանությունը

10-րդ դասարան

Թեմա 2, դաս 7

Անցանկալի հղիություն, հղիության արհեստական ընդհատում, հետևանքները

 <p><b>Երբ դիտել տեսահոլովակը</b></p>	<p>Տեքստերի քննարկումն ավարտելուց հետո ուսուցիչը հարցնում է.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Արդյո՞ք անհրաժեշտ է պլանավորել հղիությունը: Ինչու՞:</li> </ul> <p>Առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:</p>
 <p><b>Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր</b></p>	<p>Ուսուցիչը բացատրում է եզրույթները և որոշ անհասկանալի դրվագներ: Ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին, առաջարկում է կիսվել կարծիքներով.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Արդյո՞ք տեսահոլովակի նյութը տպավորիչ էր:</li> <li>• Ի՞նչ նոր գիտելիք եք ստացել:</li> <li>• Ի՞նչն էր անհասկանալի:</li> <li>• Ի՞նչն էր ամենատպավորիչը:</li> <li>• Ինչու՞ կինը պետք է օգտագործի հակաբեղմնավորիչներ:</li> <li>• Արդյո՞ք բոլոր մեթոդներն են հուսալի:</li> <li>• Որո՞նք են ամենատարածված մեթոդները:</li> <li>• Որո՞նք են հղիության արհեստական ընդհատման վտանգները կնոջ առողջության համար:</li> </ul>
 <p><b>Քննարկման ամփոփում</b></p> <p>11-րդ դասարան</p>	<p>Թեմա 3, դաս 11</p> <p>Ընտանիքի պլանավորում, բեղմնականիտում</p>
 <p><b>Երբ դիտել տեսահոլովակը</b></p>	<p>Իրավիճակային քարտերի քննարկումը ավարտելուց հետո ուսուցիչը հարցնում է.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Արդյո՞ք անհրաժեշտ է պլանավորել հղիությունը: Ինչու՞:</li> </ul> <p>Առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:</p>
 <p><b>Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր</b></p>	<p>Ուսուցիչը բացատրում է եզրույթները և որոշ անհասկանալի դրվագներ: Ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին, առաջարկում է կիսվել կարծիքներով.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Արդյո՞ք տեսահոլովակի նյութը տպավորիչ էր:</li> <li>• Ի՞նչ նոր գիտելիք եք ստացել:</li> <li>• Ի՞նչն էր անհասկանալի:</li> <li>• Ի՞նչն էր ամենատպավորիչը:</li> <li>• Ինչու՞ կինը պետք է օգտագործի հակաբեղմնավորիչներ:</li> <li>• Արդյո՞ք բոլոր մեթոդներն են հուսալի:</li> <li>• Որո՞նք են ամենատարածված մեթոդները:</li> <li>• Որո՞նք են հղիության արհեստական ընդհատման վտանգները կնոջ առողջության համար:</li> </ul>
 <p><b>Քննարկման ամփոփում</b></p>	



## ԵՇՐՈՒՅԹՆԵՐԻ ԲԱՌԱՐԱՆ

**Աբորտ (վիժում)**՝ հղիության ինքնաբերաբար կամ արհեստական ընդհատում: Հայաստանում (ինչպես և Ռուսաստանում, Ուկրաինայում և Երկրների մեծ մասում) թույլատրվում է հղիության կամավոր ընդհատում կնոջ ցանկությամբ մինչև հղիության 12 շաբաթ ժամկետը: Այս ժամկետից ուշ, մինչև 22 շաբաթական ժամկետը, հղիության ընդհատումը կատարվում է միայն բացառիկ դեպքերում՝ բժշկական ցուցումներով կամ որոշ սոցիալական ցուցումներով՝ ամուսնու մահը, ազատագրվման վայրում գտնվելը, հղիության ժամանակ մայրական իրավունքից զրկվելը կամ ամուսնալուծությունը, բռնաբարության հետևանքով հղիանալը: Հղիության ընդհատումը վաղ տարիքում չբերության և գինեկուրգիական բարդությունների վտանգ է պարունակում:

**Ախտանշան**՝ հիվանդության նշան, հատկանիշ:

**Անցանկալի հղիություն**՝ չպլանավորված, հանկարծակի, չսպասված հղիություն:

**Անվտանգ վարքագիծ**՝ վարքագիծ, որն արտացոլում է մարդու պատասխանատու վերաբերմունքը սեփական կյանքի, արարքների, գործողությունների և առողջության նկատմամբ: Այս հասկացությունը ներառում է ապահով/ պաշտպանված սեռական հարաբերությունները (դեռահասների համար՝ սեռական կյանքի հետաձգումը), թմրամիջոցների, ալկոհոլի և ծխախոտի վտանգների գիտակցումը և դրանց օգտագործումից հրաժարվելը և մի շարք այլ բաներ:

**Աուտիզմ**՝ զարգացման խանգարում է, երբ տուժում է շրջապատի մարդկանց հետ հաղորդակցվելու և փոխհարաբերություններ հաստատելու ունակությունը: Նման երեխան թվում է մեկուսացված և իրականությունից կտրված, հայացքով չի շփվում շրջապատի մարդկանց հետ, չի խոսում և չի խաղում մյուս երեխաների նման, կրկնում է որոշակի շարժումներ (ստերեոտիպ վարքագիծ): Աուտիզմի նշանները կարող են դրսևորվել տարբեր ձևերով, արտահայտվել շատ կամ քիչ:

**Բեղմնականխում/ կոնտրացեպցիա**՝ անցանկալի հղիության կանխում տարբեր միջոցների և (կամ) մեթոդների կիրառմամբ:

**Բուլլինգ (հետապնդում, նվաստացում)**՝ իրավիճակ, երբ մեկ կամ մի քանի հոգի ժամանակ առ ժամանակ կամ մշտապես ծեծում, վիրավորում, նվաստացնում, հետապնդում, հալածանքի են ենթարկում մեկ ուրիշին:

**Բռնություն**՝ ֆիզիկական ուժի կամ իշխանության դիտավորյալ կիրառումն է կամ կիրառման սպառնալիքը, որն է անձի, անձանց խմբի կամ հանրության նկատմամբ, որը բերում է կամ մեծ հավանականությամբ կարող է բերել մարմնական վնասվածքների, մահվան, հոգեբանական վնասի, թերզարգացման կամ զրկման (ԱՀԿ, 2002): Տարբերում են բռնության հետևյալ ձևերը՝ ֆիզիկական, սեռական, հոգեբանական, տնտեսական, ինչպես նաև անտեսում:

**Գենդերային կարծրատիպեր** (ըստ «Կանանց և տղամարդկանց հավասար իրավունքների և հավասար հնարավորությունների ապահովման մասին» ՀՀ օրենքի)՝ կանանց և տղամարդկանց միջև տարբերությունների մասին տվյալ ժամանակահատվածում տվյալ հասարակության մեջ առկա կարծրացած պատկերացումներ:

**Գենդերային դերեր**՝ այս կամ այն սեռի մարդկանցից ակնկալվող վարքագիծը (կամ հասարակական նորմերը): Գենդերային դերերը ձևավորվում են գենդերային պատկերացումների հիման վրա, ընտանիքում, հասարակությունում դաստիարակվելու և ապրելու ընթացքում: Այսօր գենդերային դերերի ձևավորման մեջ մեծ դեր են խաղում գանգվածային լրատվության միջոցները, ներառյալ համացանցը:

**Հիպոկամպ**՝ ուղեղի հատված, որը մասնակցում է հիշողության, հույզերի ձևավորման, ուշադրության կենտրոնացման գործընթացներին:

**Դիանա կապիկներ՝** կապիկներ, որոնց անվանել են հին հունական դիցուհու անունով: Ապրում են խմբերով. մեկ որձ և մի քանի եգ կապիկներ, երեխաների հետ միասին: Կյանքի տևողությունը կազմում է մոտ 20 տարի:

**Դոփամին՝** հորմոն, որը արտադրվում է մակերիկամների կողմից և առաջացնում է ուրախություն, երջանկություն: Զորմոնի արտադրությունը տեղի է ունենում ուժեղ հույզերի ազդեցության ներքո:

**Էստրոգեն՝** իգական սեռական հորմոն:

**Ընտանիքի պլանավորում՝** գործողություններ կամ միջոցառումներ, որոնք օգնում են զույգերին կամ առանձին մարդկանց ստանալ ցանկալի վերարտադրողական արդյունք՝ խուսափել անցանկալի հղիությունից, ունենալ ցանկալի երեխա, կառավարել հղիությունների միջև ընկած ընդմիջումները, կառավարել երեխա ունենալու ժամկետը և երեխաների թիվը ընտանիքում՝ կախված ծնողների տարիքից, առողջական վիճակից:

Պլանավորել ընտանիքը նշանակում է նաև օգտագործել հակաբեղմնավորիչ մեթոդները և բուժել չբերությունը, ինչը թույլ է տալիս կանանց և տղամարդկանց ունենալ այնքան թվով երեխաներ և այն ժամանակ, երբ նրանք ցանկանում են:

**Ինկուբացիոն (գաղտնի) շրջան՝** վարակումից մինչև հիվանդության նշանների հայտնվելը ընկած ժամանակահատվածն է: Օրինակ՝ ՄԻԱՎ-ի պարագայում գաղտնի շրջանը կարող է տևել մի քանի տարի:

**Իմունոդեֆիցիտ կամ իմունային անբավարարություն՝** օրգանիզմի պաշտպանության ապահովման համար անհրաժեշտ իմունային համակարգի անկարողություն, ինչի արդյունքում բարձրանում է վարակների և տարբեր տեսակի քաղցկեղների զարգացման հավանականությունը:

**Զակամարմին՝** իմունային համակարգի բջիջների կողմից արտադրվող հատուկ նյութեր, որոնք ոչնչացնում են մանրէները կամ վնասագերծում են դրանց կողմից արտադրվող թունավոր նյութերը:

**Զակաբեղմնավորիչ հաբեր** կամ հակաբեղմնավորիչներ՝ հորմոնալ հաբեր, որոնք ճիշտ ընդունման դեպքում ապահովում են արդյունավետ պաշտպանություն հղիությունից և համարվում են բեղմնականիման միջոցներ:

**Զակառետրովիրուսային թերապիա՝** ՄԻԱՎ-ի բուժման մեթոդ է: Զատուկ դեղերի կողմից ճնշվում է վիրուսի բազմացումը օրգանիզմում:

**ԶԻԱՅ՝** ձեռքբերովի իմունային անբավարարության համախտանիշ: Այդ հիվանդությունը առաջանում է մարդու իմունային անբավարարության վիրուսի (ՄԻԱՎ) հետևանքով, եթե մարդը չի ընդունում հատուկ դեղեր, որոնք արգելակում են օրգանիզմում վիրուսի բազմացումը: ԶԻԱՅ-ը արտահայտվում է տարբեր ձևերով՝ մի մասի մոտ առաջանում են շնչառական վարակներ և թոքաբորբեր, մյուսների մոտ՝ չարորակ նորագոյացություններ և մաշկային ինֆեկցիաներ:

**ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտում՝** արյան անալիզ (հետազոտություն)՝ ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հակամարմինների կամ բուն վիրուսի հայտնաբերման նպատակով: Էքսպրես թեստերի օգնությամբ կարելի է հետազոտել ՄԻԱՎ-ի ուղղությամբ նաև թուփը, սակայն մեթոդը պակաս արդյունավետ է և քիչ կիրառելի:

**ՄԻԱՎ վարակ՝** մարդու իմունային անբավարարության վիրուսով հարուցված հիվանդություն: ՄԻԱՎ-ը առաջին հերթին սեռավարակ է, որը փոխանցվում է ոչ պաշտպանված սեռական հարաբերությունների ժամանակ: Վիրուսը կարող է փոխանցվել նաև արյան միջոցով՝ չստուգված արյան փոխներարկման, չախտահանված ներարկիչների կամ տարբեր կտրող/ սուր գործիքների միջոցով, ինչպես նաև ՄԻԱՎ-ով վարակված ծնողներից իրենց երեխային՝ հղիության, ծննդաբերության և կրծքով կերակրման ընթացքում: Սկզբնական փուլերում ՄԻԱՎ վարակի ընթացքը աննկատ է: Զանի որ վիրուսը աստիճանաբար քայքայում է մարդու իմունային համակարգը, հիվանդությունն առաջընթաց է ունենում և չբուժելու պարագայում մի քանի տարի հետո անցնում ԶԻԱՅ-ի փուլին:





**ՄԻԱՎ-դրական (անձ)**՝ մարդ, ում մոտ ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ անալիզը տվել է դրական պատասխան, այսինքն հաստատվել է վիրուսի առկայությունը օրգանիզմում: Այդպիսի մարդուն նաև անվանում են ՄԻԱՎ-սեռոպոզիտիվ, ՄԻԱՎ-վարակակիր կամ ՄԻԱՎ-ով ապրող:

**Ներարգանդային պարույր**՝ հատուկ միջոց, որի ներմուծումը արգանդի խոռոչ տալիս է հակաբեղմնավորիչ արդյունք՝ արգանդի խոռոչ սերմնաբջիջների ներթափանցման և ձվաբջջի զարգացման կանխարգելման միջոցով:

**Նշածև մարմին**՝ ուղեղի հատված, որը նշածև է և մեծ դեր է խաղում ինչպես դրական, այնպես էլ բացասական հույզերի ձևավորման մեջ:

**Պաշտպանված սեռական հարաբերություն**՝ սեռական հարաբերություն պաշտպանիչ միջոցների օգտագործմամբ, որոնք նվազեցնում են սեռավարակների և ՄԻԱՎ-ի փոխանցման հավանականությունը: Պաշտպանված սեռական հարաբերությունների 4 հիմնական տարրերն են. պահպանակի օգտագործում ամեն սեռական հարաբերության ժամանակ, միայն մեկ հավատարիմ զուգընկերոջ հետ սեռական հարաբերություններ ունենալը, փոխադարձ հավատարմությունը, սեռական հարաբերություններից հրաժարվելը: Միայն այս եղանակն է ապահովում 100% պաշտպանություն:

**Պոլիմերազային շղթայական ռեակցիա**՝ արյան հետազոտություն է, օգտագործվում է ՄԻԱՎ-ի սպիտակուցների բացահայտման նպատակով:

**Տեստոստերոն**՝ արական սեռական հորմոն:

**Տրոլինգ**՝ համացանցային սադրանք, համացանցային բռնության և հետապնդման տեսակ(կիբերբուլինգ):

## ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Լ.Ալեքսանյան, Ն.Թորոսյան, Ժ.Մաշուրյան. «Առողջ ապրելակերպ» ուսուցիչների վերապատրաստման քառօրյա դասընթացի մոդուլ, ՀՀ ԿԳՆ, ՀՀ ԱՆ, ԿԱԻ, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի, տուբերկուլոզի և մալարիայի դեմ պայքարի գլոբալ հիմնադրամ, Երևան 2010:

2. Մ.Մելքունովա, Ե.Մովսեսյան, Ս.Սարգսյան. «Դեռահասների առողջություն և զարգացում» մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, ՀՀ ԱՆ, «Արաբկիր» բժշկական համալիր-Երեխաների և դեռահասների առողջության ինստիտուտ, 2014, 77 էջ:

3. Ա.Ալեքսանյան, Մ.Մելքունովա, Ե.Մովսեսյան. «Եկեք խոսենք այդ մասին», Երևան, 2014, 84 էջ:

4. Минова М.Е. "Пособие по использованию видеороликов при проведении занятий по вопросам здорового образа жизни, безопасного и ответственного поведения, профилактики насилия в молодежной среде". Минск, 2017.

5. "Родителям подростков. Откровенный разговор о половом воспитании и репродуктивном здоровье". И. Скорбун, Т. Епоян. Бюро ЮНЕСКО в Москве. Москва, 2013.





**ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՁԵՌՆԱՐԿ**

**ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ**  
**(Դասընթաց 8-9-րդ դասարանների համար)**

**Հրատարակություն երկրորդ, լրամշակված**



**ԱՍՈՂԻԿ**

Տպագրված է «ԱՍՈՂԻԿ» հրատարակչության տպարանում:

Ք. Երևան, Սայաթ-Նովա 24, (գրասենյակ)

Ավան, Դավիթ Մալյան 45 (տպարան)

Հեռ. (374 10) 54 49 82, 62 38 63

Էլ. փոստ` [info@asoghik.am](mailto:info@asoghik.am)

