



ՈՒՍՈՒՅՉԻ ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ԶԵՌՆԱՐԿ

ՏԵՍԱՅՈՒՆՈՒԿԱԿՆԵՐԻ
ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄ
ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵՆԱԿԵՐՊ
ԴԱՍԸՆԹԱՅԻ ԺԱՄԱՆԱԿ

ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ՁԵՌՆԱՐԿ

*Ուսուցողական թեմատիկ տեսահոլովակների ցուցադրում
«Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի ընթացքում*



Երևան, 2018

Ուսուցողական թեմատիկ տեսահոլովակների ցուցադրում «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի ժամանակ. մեթոդական ձեռնարկ: Ձեռնարկում նկարագրված է տեսահոլովակների օգտագործման ընթացքը, քննարկման քայլերը: Մեթոդական ձեռնարկը նախատեսված է ուսուցիչների համար:

Ձեռնարկը կազմել են.

Մ. Մելքումովա, «Արաբկիր» բժշկական համալիր-երեխաների և դեռահասների առողջության ինստիտուտ,

Ե. Մովսեսյան, «Արաբկիր» բժշկական համալիր-երեխաների և դեռահասների առողջության ինստիտուտ,

Ճ. Մաշուրյան, Կրթության ազգային ինստիտուտ:

Թեմատիկ տեսահոլովակները և տեսահոլովակների օգտագործման մեթոդական ուղեցույցը երաշխավորվել են գործածության որպես ուսումնաօժանդակ նյութ՝ «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի համար ԶԶ ԿԳ նախարարի 12.06.2018թ. N587-Ա/2հրամանով:

Ձեռնարկում ներկայացված տեղեկատվությունը և կարծիքները հեղինակային են և կարող են չհամընկնել ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի և ՅՈՒԷՆԵՅԴՍ-ի տեսակետների հետ:

Ձեռնարկը ստեղծվել է ԿՏՏԻ ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի հետ համագործակցությամբ, ՅՈՒԷՆԵՅԴՍ տեխնիկական օգնության տարածաշրջանային ծրագրի շրջանակներում:



ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐ
ՀՐԱՄԱՆ

No 587 - Կ/2

« 12 » 06 2018

«ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ» ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԹԵՄԱՏԻԿ ՏԵՍԱՀՈՂՈՎԱԿՆԵՐԸ ԵՎ
ՏԵՍԱՀՈՂՈՎԱԿՆԵՐԻ 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



ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Նախաբան

1. Դեռահասային տարիքի առանձնահատկությունները

Տեսահոլովակ 1 Ինչու է դեռահաս լինելը դժվար

Դասի թեմա	Թեմա 4, դաս 2 Հասունացում	8 դասարան
-----------	------------------------------	-----------

2. Գեղեցիկային դերեր

Տեսահոլովակ 2 Ինչո՞վ են կանայք տարբերվում տղամարդկանցից

Դասի թեմա	Թեմա 4, դաս 1 Սեռային դերեր	8 դասարան
	Թեմա 3, դաս 8 Սեռային (գեղեցիկային) դերեր	10 դասարան

3. Ծխախոտի և ալկոհոլի վնասները

Տեսահոլովակ 3 Ինչու՞ են ուզում ծխել, երբ խմում են

Դասի թեմաներ	Թեմա 3, դաս 1 Դիրքորոշում	8 դասարան
	Թեմա 1, դաս 2 Վտանգներ. վնասակար սովորություններ	10 դասարան

4. Հոգեմետ նյութերի օգտագործման կանխարգելումը

Տեսահոլովակ 4 Ինչպե՞ս են ազդում թմրանյութերը

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, ՅՈՒՆԵՍԿՕ 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 դասղեկական 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 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"> • Ինչն էր ամենակարևորը այս տեսահոլովակում: • Ինչն էր անհասկանալի: • Արդյո՞ք գոյություն ունի տարբերություն կանանց և տղամարդկանց միջև: Եթե այո, ապա՝ ինչպիսիք:
 <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"> • Ինչն էր ամենակարևորը այս տեսահոլովակում: • Ինչն էր անհասկանալի: • Արդյո՞ք գոյություն ունի տարբերություն կանանց և տղամարդկանց միջև: Եթե այո, ապա՝ ինչպիսիք: • Արդյո՞ք տղամարդիկ ավելի լավ առաջնորդ են: Արդյո՞ք կինը պետք է զբաղվի միայն ընտանիքով:
 <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
 Երբ դիտել տեսահոլովակը	<p>Պաստառը քննարկելուց հետո ուսուցիչը հարցնում է երեխաներին.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ինչու՞ են մարդիկ ծխում: Որո՞նք են այդ պատճառները: <p>Առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:</p>
 Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր	<p>Ուսուցիչը բացատրում է եզրույթները և որոշ անհասկանալի դրվագներ: Ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին, առաջարկում է կիսվել կարծիքներով.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ինչն էր ամենակարևորը այս տեսահոլովակում: • Ինչն էր անհասկանալի: • Ինչպիսին է նիկոտինի ազդեցությունը: • Արդյո՞ք ժամանակի ընթացքում նիկոտինից առաջանում է կախվածություն և ավելի բարձր չափաբաժնի կարիք է լինում: • Ինչպե՞ս է ազդում ալկոհոլը մարդու վրա: • Ինչու՞ ես ուզում ծխել, երբ խմում ես:
 Քննարկման ամփոփում	<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
 Երբ դիտել տեսահոլովակը	<p>Խմբային աշխատանքից և «Վտանգների» պաստառները պատրաստելուց հետո ուսուցիչը հարց է տալիս աշակերտներին.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ի՞նչ է զգում հարբած մարդը: • Ինչպե՞ս են կառավարվում հարբած մարդու հույզերը, մտքերը: <p>Առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:</p>
 Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր	<p>Ուսուցիչը բացատրում է եզրույթները և որոշ անհասկանալի դրվագներ: Ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին, առաջարկում է կիսվել կարծիքներով.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդյո՞ք տեսահոլովակի նյութը տպավորիչ էր: • Ի՞նչ նոր գիտելիք տվեց տեսանյութը ձեզ: • Ինչն էր անհասկանալի: • Ինչպե՞ս է ազդում ալկոհոլը: • Ինչու՞ է նիկոտինի օգտագործումը նպաստում ալկոհոլի օգտագործմանը: • Ինչու՞ են մարդիկ ալկոհոլ օգտագործում: • Ինչու՞ ես ուզում ծխել, երբ խմում ես:
 Քննարկման ամփոփում	<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>Երբ դիտել տեսահոլովակը</p>	<p>Պատահող պատրաստելուց հետո ուսուցիչը հարցնում է երեխաներին.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ինչպե՞ս են ազդում թմրանյութերը: <p>Առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:</p>
 <p>Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր</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"> • Արդյո՞ք տեսահոլովակի նյութը տպավորիչ էր: • Ի՞նչ նոր գիտելիք տվեց տեսանյութը ձեզ: • Ի՞նչն էր անհասկանալի: • Ի՞նչն էր ամենատպավորիչը: • Ինչո՞ւ էին թմրանյութերը վաճառվում որպես դեղեր: • Ինչպիսի՞ն է թմրանյութերի ազդեցությունը: • Ինչո՞ւ է այս սովորությունից ձերբազատվելը դժվար:
 <p>Քննարկման ամփոփում</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>Երբ դիտել տեսահոլովակը</p>	<p>Խմբերի քննարկումը ավարտելուց հետո ուսուցիչը հարցնում է երեխաներին.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ինչպե՞ս են ազդում թմրանյութերը: <p>Առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:</p>
 <p>Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր</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"> • Արդյո՞ք տեսահոլովակի նյութը տպավորիչ էր: • Ի՞նչ նոր գիտելիք տվեց տեսանյութը ձեզ: • Ի՞նչն էր անհասկանալի: • Ի՞նչն էր ամենատպավորիչը: • Ինչո՞ւ էին թմրանյութերը վաճառվում որպես դեղեր: • Ինչպիսի՞ն է թմրանյութերի ազդեցությունը: • Ինչպիսի՞ հետևանքներ կարող են առաջանալ: Ինչո՞ւ է այս սովորությունից ձերբազատվելը դժվար:
 <p>Քննարկման ամփոփում</p>	<p>Քննարկման ավարտին ուսուցիչը և աշակերտները ամփոփում են թմրանյութերի ազդեցության հետևանքները:</p>



5. ՄԻԱՎ-վարակի կանխարգելում

Տեսահոլովակ «Վանյայի 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>Երբ դիտել տեսահոլովակը</p>	<p>Քարտերի քննարկման ընթացքում ուսուցիչը բացատրում է.</p> <ul style="list-style-type: none"> ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիները: <p>Առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:</p>
 <p>Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր</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"> Արդյո՞ք տեսահոլովակի նյութը տպավորիչ էր: Ի՞նչ նոր գիտելիք եք ստացել: Ի՞նչն էր անհասկանալի: Ի՞նչն էր ամենատպավորիչը: Ինչո՞վ է տարբերվում Վանյան մյուսներից: Ինչպիսի՞ բջիջներ են ախտահարվում ՄԻԱՎ-ի դեպքում: Ե՞րբ է անհրաժեշտ թեստավորում անցնել: Արդյո՞ք գոյություն ունեն կանխարգելիչ միջոցներ:
 <p>Քննարկման ամփոփում</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>Երբ դիտել տեսահոլովակը</p>	<p>Քարտերի քննարկման ընթացքում դասատուն բացատրում է.</p> <ul style="list-style-type: none"> ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիները: <p>Առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:</p>
 <p>Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր</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"> Արդյո՞ք տեսահոլովակի նյութը տպավորիչ էր: Ի՞նչ նոր գիտելիք եք ստացել: Ի՞նչն էր անհասկանալի: Ի՞նչն էր ամենատպավորիչը: Ինչո՞վ է տարբերվում Վանյան մյուսներից: Ինչպիսի՞ բջիջներ են ախտահարվում ՄԻԱՎ-ի դեպքում: Ե՞րբ է անհրաժեշտ թեստավորում անցնել: Ինչպե՞ս է փոխանցվում ՄԻԱՎ-ը: Ինչպե՞ս չի փոխանցվում ՄԻԱՎ-ը: Արդյո՞ք գոյություն ունեն կանխարգելման միջոցներ:
 <p>Քննարկման ամփոփում</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>Երբ դիտել տեսահոլովակը</p>	<p>Իրավիճակային խնդիրը վերլուծելուց հետո ուսուցիչը առաջարկում է պատասխանել հարցին.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ինչպիսի՞ հույզեր և զգացմունքներ են առաջանում ագրեսիվ վարքագծի և բռնության դեպքում: <p>Առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:</p>
 <p>Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր</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"> • Արդյո՞ք տեսահոլովակի նյութը տպավորիչ էր: • Ի՞նչ նոր գիտելիք տվեց տեսանյութը ձեզ: • Ի՞նչն էր անհասկանալի: • Ի՞նչն էր ամենատպավորիչը: • Ի՞նչ է զայրույթը: Երբ ե՞նք զայրանում: • Արդյո՞ք զայրույթը օգնում է մեզ հաղթահարել որևէ խնդիր: • Համաձայն ե՞ք, որ զայրույթից անհրաժեշտ է ձերբազատվել:
 <p>Քննարկման ամփոփում</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>Երբ դիտել տեսահոլովակը</p>	<p>Խմբային աշխատանքները ներկայացնելուց հետո ուսուցիչը առաջարկում է պատասխանել հարցին.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ինչպիսի՞ հույզեր և զգացմունքներ են առաջանում ագրեսիվ վարքագծի և բռնության դեպքում: <p>Առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:</p>
 <p>Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր</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"> • Արդյո՞ք տեսահոլովակի նյութը տպավորիչ էր: • Ի՞նչ նոր գիտելիք տվեց տեսանյութը ձեզ: • Ի՞նչն էր անհասկանալի: • Ի՞նչն էր ամենատպավորիչը: • Ի՞նչ է զայրույթը: Երբ ե՞նք զայրանում: • Արդյո՞ք զայրույթն օգնում է մեզ հաղթահարել որևէ խնդիր: • Ինչու՞ մարդիկ փոխկապակցում են զայրույթը և հաճույքը: • Համաձայն ե՞ք, որ զայրույթից անհրաժեշտ է ձերբազատվել: • Արդյո՞ք զայրույթը հնարավորություն է տալիս ընդունել կշռադատված որոշումներ:
 <p>Քննարկման ամփոփում</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>Երբ դիտել տեսահոլովակը</p>	<p>Խմբային քննարկումից հետո ուսուցիչը հարցնում է.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ինչո՞ւ է անհրաժեշտ խոսել կիբերբուլինգի և տրոլինգի մասին: • Ինչպե՞ս պաշտպանվել կիբերբուլինգից և տրոլինգից: <p>Առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:</p>
 <p>Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր</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"> • Արդյո՞ք տեսահոլովակի նյութը տպավորիչ էր: • Ի՞նչ նոր գիտելիք եք ստացել: • Ի՞նչն էր անհասկանալի: • Ի՞նչն էր ամենատպավորիչը: • Արդյո՞ք ք համացանցը օգտակար է: • Ինչպիսի՞ խնդիրներ կարող են առաջանալ համացանցի հետևանքով: • Ինչո՞ւ են մարդիկ զբաղվում կիբերբուլինգով և տրոլինգով: • Արդյո՞ք դա բռնություն է: • Ինչպե՞ս դիմակայել տրոլերին: • Ինչո՞վ է վտանգավոր համակարգչային կախվածությունը: • Արդյո՞ք համակարգչային կախվածությունը տարածված է ձեր շրջապատում:
 <p>Քննարկման ամփոփում</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	<p>Իրավիճակների խմբային քննարկումից հետո ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ինչպե՞ս եք որոշում կայացնում դժվար իրավիճակներում: • Ինչո՞ւ ենք անում այն, ինչ չենք ուզում: <p>Առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:</p>
 Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր	<p>Ուսուցիչը բացատրում է եզրույթները և որոշ անհասկանալի դրվագներ: Ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին, առաջարկում է կիսվել կարծիքներով.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>«Պատմությունը» և դիտարկումները ներկայացնելուց հետո ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ինչպե՞ս եք որոշում կայացնում դժվար իրավիճակներում: • Ինչո՞ւ ենք անում այն, ինչ չենք ուզում: <p>Առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:</p>
 Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր	<p>Ուսուցիչը բացատրում է եզրույթները և որոշ անհասկանալի դրվագներ: Ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին, առաջարկում է կիսվել կարծիքներով.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>Երբ դիտել տեսահոլովակը</p>	<p>Տեքստերի քննարկումն ավարտելուց հետո ուսուցիչը հարցնում է.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդյո՞ք անհրաժեշտ է պլանավորել հղիությունը: Ինչու՞: <p>Առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:</p>
 <p>Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր</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"> • Արդյո՞ք տեսահոլովակի նյութը տպավորիչ էր: • Ի՞նչ նոր գիտելիք եք ստացել: • Ի՞նչն էր անհասկանալի: • Ի՞նչն էր ամենատպավորիչը: • Ինչու՞ կինը պետք է օգտագործի հակաբեղմնավորիչներ: • Արդյո՞ք բոլոր մեթոդներն են հուսալի: • Որո՞նք են ամենատարածված մեթոդները: • Որո՞նք են հղիության արհեստական ընդհատման վտանգները կնոջ առողջության համար:
 <p>Քննարկման ամփոփում</p> <p>11-րդ դասարան</p>	<p>Թեմա 3, դաս 11</p> <p>Ընտանիքի պլանավորում, բեղմնականիտում</p>
 <p>Երբ դիտել տեսահոլովակը</p>	<p>Իրավիճակային քարտերի քննարկումը ավարտելուց հետո ուսուցիչը հարցնում է.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդյո՞ք անհրաժեշտ է պլանավորել հղիությունը: Ինչու՞: <p>Առաջարկում է դիտել տեսահոլովակը:</p>
 <p>Տեսահոլովակի վերաբերյալ քննարկման թեմաներ/հարցեր</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"> • Արդյո՞ք տեսահոլովակի նյութը տպավորիչ էր: • Ի՞նչ նոր գիտելիք եք ստացել: • Ի՞նչն էր անհասկանալի: • Ի՞նչն էր ամենատպավորիչը: • Ինչու՞ կինը պետք է օգտագործի հակաբեղմնավորիչներ: • Արդյո՞ք բոլոր մեթոդներն են հուսալի: • Որո՞նք են ամենատարածված մեթոդները: • Որո՞նք են հղիության արհեստական ընդհատման վտանգները կնոջ առողջության համար:
 <p>Քննարկման ամփոփում</p>	



ԵՉՐՈՒՅԹՆԵՐԻ 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 զանգվածային 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 վնասազերծում 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:

Տեստուստերոն՝ 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 ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԵԹՈՂԱԿԱՆ ՁԵՌՆԱՐԿ

*Ուսուցողական թեմատիկ տեսահոլովակների ցուցադրում
«Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի ընթացքում*



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

