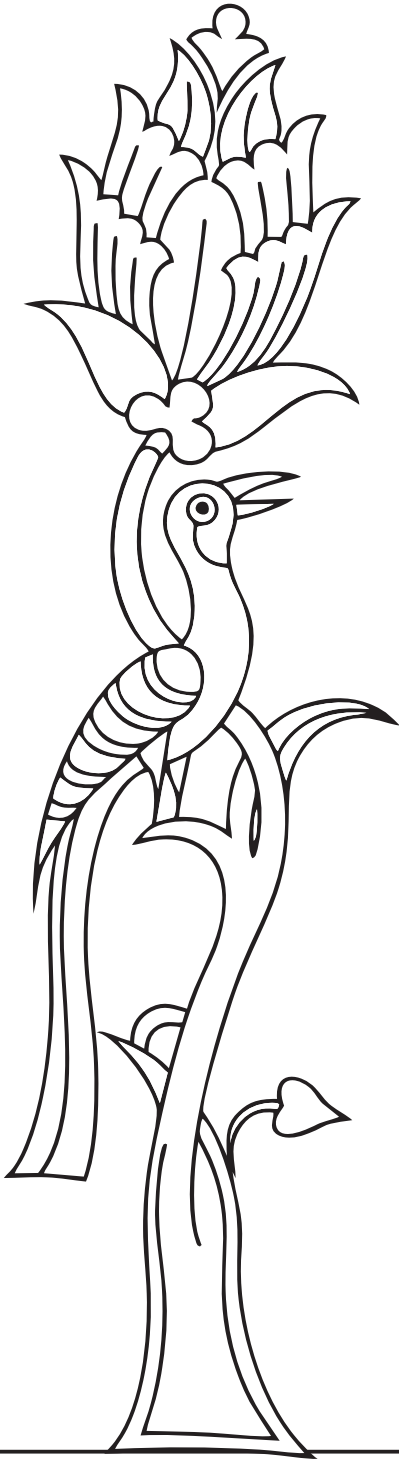




ՈՒՍՈՒՑՉԻ ԶԵՌՆԱՐԿ

ԱՌՈՂՏ  
ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ

(Դասընթաց 10-11-րդ դասարանների համար)



**ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՁԵՌՆԱՐԿ**

**ԱՌՈՂՏ**

**ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ**

(Դասընթաց 10-11-րդ դասարանների համար)

---

Հրատարակություն երկրորդ, լրամշակված  
ԵՐԵՎԱՆ 2018

Ա 720 Առողջ ապրելակերպ: Ուսուցչի ձեռնարկ (դասընթաց 10-11-րդ դասարանների համար) / Լ. Ալեքսանյան և ուրիշներ.- Երկրորդ, լրամշակված հրատարակություն.- Եր.: Ասողիկ, 2018.- 158 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 ՅՈՒՆԵՍԿՕ-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

*Նունե Թորոսյան*, Կրթության ազգային ինստիտուտ

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

**Փորձագիտական խումբ.**

*Անահիտ Մուրադյան*, Կրթության և գիտության նախարարություն

*Էդուարդ Հովհաննիսյան*, ՁԻԱՀ-ի կանխարգելման հանրապետական կենտրոն

*Ժաննետա Պետրոսյան*, ՁԻԱՀ-ի կանխարգելման հանրապետական կենտրոն

*Անուշ Ալեքսանյան*, Կրթության ազգային ինստիտուտ

*Սամվել Մխիթարյան*, ՄԱԿ-ի բնակչության հիմնադրամ

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

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

*Աիրա Պետրիկյան*, Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման ազգային կենտրոն

*Ռոմելա Աբովյան*, Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման ազգային կենտրոն

Ձեռնարկի առաջին հրատարակությունը իրականացվել է 2011 թ. ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամի, ՄԱԿ-ի Բնակչության հիմնադրամի և Հայաստանի ուսանող բժիշկների ասոցիացիայի աջակցությամբ: Ձեռնարկի առաջին հրատարակության հեղինակները. Լուսինե Ալեքսանյան, Նունե Թորոսյան:

**Երախտիքի խոսք**

Սույն ձեռնարկի պատրաստման աշխատանքներին իրենց մասնակցությունն են ցուցաբերել 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 ՅՈՒՆԵՍԿՕ-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 ՅՈՒՆԵՍԿՕ-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 978-9939-50-425-4

© ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի ԿՏՏԻ, 2018

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

© Կրթության ազգային ինստիտուտ, 2018

# ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ ..... 5

## 10-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

### ԹԵՄԱ 1. ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԱՊԱՀՈՎՈՒԹՅՈՒՆ

ԴԱՍ 1. ՊԱՏԱՍԽԱՆԱՏՈՒ ՎԱՐՔԱԳԻԾ ..... 13  
ԴԱՍ 2. ՎՏԱՆԳՆԵՐ. ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ..... 20  
ԴԱՍ 3. ՎՏԱՆԳՆԵՐ. ԹՄՐԱՄՈԼՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՎԱՐԱԿՆԵՐԸ. ՀԵՊԱՏԻՏՆԵՐ ..... 26  
ԴԱՍ 4. ԻՆՉՊԵՍ ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼ ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ..... 29

### ԹԵՄԱ 2. ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

ԴԱՍ 5. ԱՆԽՈՂՅՈՒՄ ՍԵՌԱԿԱՆ ՎԱՐՔԱԳԻԾ ՀՆԱՐԱՎՈՐ ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ ..... 34  
ԴԱՍ 6. ՍԵՌԱՎԱՐԱԿՆԵՐ ..... 36  
ԴԱՍ 7. ԱՆՑԱՆԿԱԼԻ ՀՂԻՈՒԹՅՈՒՆ, ՀՂԻՈՒԹՅԱՆ ԱՐՀԵՍՏԱԿԱՆ ԸՆԴՀԱՏՈՒՄ, ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ ..... 40

### ԹԵՄԱ 3. ՆԵՐԴԱՇՆԱԿ ՀԱՍԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ԴԱՍ 8. ՍԵՌԱՅԻՆ (ԳԵՆԴԵՐԱՅԻՆ) ԴԵՐԵՐ ..... 44  
ԴԱՍ 9. ՍԵՌԱՅԻՆ (ԳԵՆԴԵՐԱՅԻՆ) ԿԱՐԾՐԱՏԻՊԵՐ ..... 46  
ԴԱՍ 10. ՍԵՌԱՅԻՆ ԽՏՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ..... 48  
ԴԱՍ 11. ԻՆՉ Է ՍԵՌԱԿԱՆ ՈՏՆՁԳՈՒԹՅՈՒՆԸ ..... 51  
ԴԱՍ 12. ՈՒԺԻ ՉԱՐԱՇԱՀՈՒՄ ..... 56  
ԴԱՍ 13. ՆԵՐԴԱՇՆԱԿ ՀԱՍԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ..... 61  
ԴԱՍ 14. ԱՄՓՈՓՈՒՄ ..... 64

## 11-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

### ԹԵՄԱ 1. ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԱՊԱՀՈՎՈՒԹՅՈՒՆ

ԴԱՍ 1. ՈՎ Է ՈՐՈՇՈՒՄ ԿԱՅԱՑՆՈՒՄ ..... 71  
ԴԱՍ 2. ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՍՏՐԿՈՒԹՅՈՒՆ՝ ԻՆՉ Է ԴԱ ..... 72  
ԴԱՍ 3. ԻՆՉԻՑ ԵՎ ԻՆՉՊԵՍ ԶԳՈՒՇԱՆԱԼ ..... 76  
ԴԱՍ 4. ԻՆՉԻՑ ԵՎ ԻՆՉՊԵՍ ԶԳՈՒՇԱՆԱԼ: ԴԱՋՎԱԾՔ ԵՎ ՊԻՐՍԻՆԳ ..... 81  
ԴԱՍ 5. ՈՒՄ ԿԱՐՈՂ ԵՍ ԴԻՄԵԼ ԴԺՎԱՐՈՒԹՅԱՆ ՊԱՀԻՆ ..... 84

### ԹԵՄԱ 2. ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ -Ի ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ

ԴԱՍ 6. ՄԻԱՎ-Ի ՆԿԱՏՄԱՄԲ ԱՌԱՎԵԼ ԽՈՅԵԼԻ ԽՄԲԵՐ ..... 85  
ԴԱՍ 7. ԱՊՐՈՒՄԱԿՑՈՒՄ ..... 91  
ԴԱՍ 8. ՊԱՏՐԱՄՍ ԵՆՔ ՄԵՁ ՊԱՇՏՊԱՆԵԼՈՒ ՄԻԱՎ-ԻԳ ..... 93

### ԹԵՄԱ 3. ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

ԴԱՍ 9. ԻՆՉՊԵՍ ՏԱՐԲԵՐԵԼ ՍԻՐԱՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍԻՐՈՒՑ ..... 101  
ԴԱՍ 10. ԸՆՏԱՆԻՔ, ԱՊԱԳԱ ԾՆՈՂՆԵՐ, ՊԱՏԱՍԽԱՆԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆ ..... 106  
ԴԱՍ 11. ԸՆՏԱՆԻՔԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ, ԲԵՂՄՆԱԿԱՆԽՈՒՄ ..... 109

### ԹԵՄԱ 4. ՍԹՐԵՍ

ԴԱՍ 12. ԻՆՉ ՊԵՏՔ Է ԻՄԱՆԱԼ ՍԹՐԵՍԻ ՄԱՍԻՆ ..... 115  
ԴԱՍ 13. ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՇՈՒԹՅՈՒՆ ..... 120  
ԴԱՍ 14. ԱՄՓՈՓՈՒՄ ..... 126

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ ..... 133

ՀԱՎԵԼՎԱԾ 1. ՀՀ ԿԳ ՆԱԽԱՐԱՐԻ ՀՐԱՄԱՆՆԵՐ ..... 137

ՀԱՎԵԼՎԱԾ 2. ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ՁԵՌՆԱՐԿ. Ուսուցողական թեմատիկ տեսափորձակների ցուցադրում «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի ընթացքում ..... 141



# ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Քսանմեկերորդ դարասկզբին մարդկության առողջությանը սպառնացող չարիք են դարձել ալկոհոլի չարաշահումը, ծխախոտի ու թմրամիջոցների գործածումը, տարբեր տեսակի բռնությունները, թրաֆիքինգը, վաղաժամ և անցանկալի հղիությունը, ՄԻԱՎ վարակը և սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունները և այլն: Իրավիճակը կարելի է բարելավել երիտասարդ սերնդին համապատասխան գիտելիքներով զինելով, առողջ ապրելակերպին միտված ճիշտ դիրքորոշում ձևավորելով, ճնշումներին դիմակայելու, կշռադատված որոշում կայացնելու հմտություններ տալով: 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:

Դասընթացի հրամայականը պայմանավորված է այսօր առկա իրավիճակով:

Հաճախ երիտասարդներն ընկալվում են որպես ամենից առողջ տարիքային խումբ, մինչդեռ վերջին հետազոտություններն ի հայտ են բերել մի շարք խնդիրներ, որոնք մեծացնում են նրանց առողջության և բարվոքության մասին մտահոգությունը: Այսօր դեռահասների շրջանում այնպիսի խնդիրներ են տարածվում, ինչպիսիք են՝ անառողջ սննդային սովորությունները, ցածր ֆիզիկական ակտիվությունը, հոգեկան առողջության խնդիրները, սեռական և վերարտադրողական առողջության խաթարումը, վաղաժամ և անցանկալի հղիությունը, ծխախոտի և թմրանյութերի օգտագործումը, տարբեր տեսակի բռնությունները, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ վարակը, հոգեբանական խնդիրները:

Համոզված ենք, որ երիտասարդ սերնդին համապատասխան գիտելիքներով զինելով, առողջ ապրելակերպին միտված ճիշտ դիրքորոշում և ապահով վարքագիծ ձևավորելով, ճնշումներին դիմակայելու, կշռադատված որոշում կայացնելու հմտություններ տալով՝ հնարավոր է շտկել դրությունը: Դեռահասության ընթացքում տեղի ունեցող ֆիզիկական փոփոխությունների և սեռական, հոգեբանասոցիալական, մտավոր զարգացման ներդաշնակեցումը կհանգեցնի հասուն, պատասխանատու և ինքնաբավ անհատի ձևավորմանը:

Վերոհիշյալ հրամայականով է պայմանավորված առողջապահական կրթության քաղաքականության վերաբերյալ Հայաստանի Հանրապետությունում առկա օրենսդրությունը, որում նշված է.

- «Կրթության մասին» ՀՀ օրենք (1999թ), հոդված 18, կետ 5

«Միջին դպրոցում ուսուցումը նպատակաուղղված է առողջ ապրելակերպի, աշխարհի և բնության վերաբերյալ սովորողների գիտական պատկերացման ձևավորմանը, ինքնուրույն գործունեության համար անհրաժեշտ գիտելիքների նվազագույն ծավալի ապահովմանը»:

- «Բնակչության բժշկական օգնության և սպասարկման մասին» ՀՀ օրենք (1996թ), հոդված 9

«Յուրաքանչյուր ոք, ներառյալ դեռահասը, իրավունք ունի տեղեկություններ ստանալ իր սեռական առողջության պահպանման հարցերի, սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունների, դրանց բարդությունների և հետևանքների մասին»:

- «Մարդու վերարտադրողական առողջության և վերարտադրողական իրավունքների մասին» ՀՀ օրենք (2002թ), հոդված 5

Դեռահասներն իրավունք ունեն.

1. սեռական դաստիարակության, ինչպես նաև սեռական և վերարտադրողական առողջության պահպանման,
2. իրազեկ լինել սեռական հասունացման, սեռական և վերարտադրողական առողջությանը վերաբերող հարցերին, ունենալ անհրաժեշտ գիտելիքներ հղիության արհեստական ընդհատման, սեռավարակների՝ այդ թվում մարդու իմունային անբավարարության վարակի (ՄԻԱՎ) կանխարգելման ժամանակակից մեթոդների վերաբերյալ:

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: Պատանիները կյանքի տարբեր իրավիճակներում պետք է կարողանան

ճիշտ կողմնորոշվել և որոշում կայացնել հոգուտ սեռական և վերարտադրողական առողջությունն ապահովող վարքագծի:

## ԴԱՍԱՎԱՆՂՄԱՆ ՀԱՄԱՐ ԱՌԱՋԱՐԿՎՈՂ ՄԵԹՈԴՆԵՐ ԵՎ ՀՆԱՐՔՆԵՐ

Դասավանդումն ավանդաբար առավել հաճախ հենվել է դասախոսության վրա: Դասախոսությունը հնարավորություն է տալիս մեծ ծավալի նյութը հաղորդել համեմատաբար կարճ ժամանակամիջոցում: Սակայն, եթե դասախոսությունը երկարում է՝ տուժում է յուրացումը, քանի որ ունկնդրի ուշադրության կենտրոնացումն աստիճանաբար թուլանում է: Բացի այդ, դասախոսի համար դժվար է պարզել, թե իր հաղորդածն ինչ չափով է յուրացվել: Եթե ուսուցումը չափից ավելի է հենվում հիշողության վրա, այն դատապարտված է ձախողման:

Մինչդեռ մարդիկ ավելի լավ են յուրացնում, երբ ունեն սովորելու շարժառիթներ, և իրենք են կառավարում սովորելու գործընթացը: Հետազոտությունները վկայում են, որ ամենից լավ տպավորվում են այն գիտելիքները, որոնք ձեռք են բերվել անձնական փորձով, կամ սեփական կշռադատման, վերլուծության և եզրահանգման արդյունք են: Անհատի դիրքորոշումը ձևավորվում է՝ հիմնվելով իր ունեցած տեղեկությունների, փորձի և օրինակների վրա:

«Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի դասավանդումը հիմնվում է ինտերակտիվ, աշակերտակենտրոն մեթոդների վրա՝ ելնելով այն համոզումից, որ սովորելու լավագույն եղանակն անելով սովորելն է. լսում եմ՝ մոռանում եմ, տեսնում եմ՝ հիշում եմ, անում եմ՝ սովորում եմ:

Սովորողների յուրացումը խթանելու համար հարկավոր է.

- Օգնել գիտակցել ուսուցանվող նյութի կարևորությունը: Նրանք պետք է հավատան, որ սովորելու գիտելիքներն իրենց պետք են գալու կյանքում: Սա նրանց սովորելու շարժառիթ կտա:
- Ապահովել, որպեսզի նրանք իրենց զգան ներգրավված և կարևորված: Սա կնպաստի, որպեսզի հաճույքով աշխատեն: Իզուր չէ ասված, եթե ուզում ես, որ գիտելիքը լավ մարսվի, պետք է այն հաճույքով կուլ տաս:
- Հարգել և խրախուսել սովորողների անհատականությունը:
- Նոր նյութ մատուցելիս ապահովել շարունակականությունը՝ հիմնվելով արդեն յուրացված տեղեկությունների և հմտությունների վրա:

Դասընթացը չի ենթադրում երեխաներին պատրաստի կարծիքներ պարտադրել, այլ թույլ է տալիս, որ նրանք իրենք հանգեն իրենց ճշմարտությանը՝ սեփական հետազոտությունների, կշռադատումների, եզրահանգումների արդյունքում: Գործնական վարժություններով հագեցած դասերը կնպաստեն յուրացրածը հետագայում կոնկրետ իրավիճակներում կիրառել կարողանալուն:

Դասավանդման համար առաջարկվող բազմաթիվ մեթոդներից յուրաքանչյուրն իր տեղն ունի, իր առավելություններն ու թերությունները: Լավագույնը տարբեր մեթոդների համադրումն է, ինչը նաև կապահովի դասի տեմպի փոփոխություն՝ սովորողների հետաքրքրությունը չթուլացնելու երաշխիք ստեղծելով: Սա դասն ավելի հետաքրքիր և պակաս հոգնեցուցիչ կդարձնի դասավանդողի համար ևս:

Ինտերակտիվ մեթոդները սովորողներին հնարավորություն են ընձեռում փորձի, իրավիճակների վերլուծության, բանավեճերի, կարծիքների փոխանակման միջոցով խորացնել գիտելիքները, հստակեցնել սեփական ընկալումները, դիրքորոշում ձևավորել՝ նպաստելով ուսումնառության արդյունավետությանը:

Դասերի ընթացքում պետք է բոլորին քննարկումներին ակտիվորեն մասնակցելու, խնդրառարկայի շուրջ մտքեր փոխանակելու, սեփական փորձը վերլուծելու և եզրահանգումներ անելու հնարավորություն տրվի:

Այս տեսանկյունից՝ առաջարկում ենք աշխատանքի կազմակերպման հետևյալ եղանակները.

- Անհատական և խմբային աշխատանքներ
- Բանավեճեր, քննարկումներ
- Կարծիքների ամփոփում և եզրահանգում
- Թեստերի և հարցաշարերի անցկացում



## ԱՇԽԱՏԱՆՔ ԽՄԲԵՐՈՎ

Ինտերակտիվ ուսուցման ժամանակ առավել հաճախ կիրառվող հնարքներից է խմբերով աշխատանքը: Խմբային քննարկումից հետո յուրաքանչյուր խմբից մեկ անդամ կարող է իրենց աշխատանքի արդյունքները ներկայացնել դասարանին: Խմբերը կարող են բաղկացած լինել զույգերից, 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 հնարքը նրանց հնարավորություն է ընձեռում արդյունքում ավելի լավ յուրացնել մատուցված նյութը: Խմբային աշխատանքի ընթացքում ծնվում են բազմաթիվ գաղափարներ, դիտարկումներ և կարծիքներ, որոնցից առավել կարևորներն ամփոփ ներկայացվում են դասարանին:

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

### Մտքերի տարափ

Մտքերի տարափի նպատակը ստեղծագործական մտածողությունը քաջալերելն է: Այն նոր, պայծառ գաղափարներ արագ բացահայտելու լավագույն եղանակներից է:

Հնչած գաղափարները գրի են առնվում գրատախտակին, ճիշտ այնպես, ինչպես որ արտահայտվել են: Ոչ մի գաղափար, որքան էլ խենթ թվա, չպետք է անտեսվի կամ մերժվի: 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 տարափն ավելի քիչ ժամանակ է պահանջում և կարող է հաջողությամբ կիրառվել խոշոր խմբերում:

### Իրավիճակների վերլուծություն

Իրավիճակի վերլուծությունը ենթադրում է որևէ իրական կամ հավանական միջադեպի կամ իրադրության ներկայացում և վերլուծություն: Այս հնարքն աշակերտներին կօգնի կողքից նայել այն իրավիճակներին, որոնցում իրենք կարող են հայտնվել, կամ հայտնվել են, և այլ տեսանկյունով վերլուծել դրանք:

### Ինչպիսին պետք է լինի ուսուցիչը

Մենք հաճախ ենք հիշում մեր սիրելի ուսուցիչներին և այն՝ ինչ հատկապես տպավորվել է նրանց սովորեցրածից: Բոլորս ունենք նաև հակառակ փորձը, երբ ոչինչ չենք սովորել, թեպետ մեզ փորձել են սովորեցնել բազում անգամներ: Այս փաստը մտածելու տեղիք է տալիս: Սա նշանակում է, որ սովորեցնելն ու սովորելը միշտ չէ, որ զուգահեռ են ընթանում: Դասագրքերում ամփոփված նյութերի բովանդակությունը պատմելը կամ կարդալը դեռևս ուսուցանել չէ: Ինչպես նաև կարդացածը մտապահելը կամ, որ ավելի վատ է՝ անգիր անելը սովորել չէ:

Ուսուցումը սովորողի ներսում տեղի ունեցող ակտիվ և բարդ գործընթաց է: Ուսուցիչն այն կարող է միայն ուղղորդել, ստեղծել դրա համար նպաստավոր միջավայր, աջակցել և մտածելու հնարավորություն ընձեռել: Ինտերակտիվ մեթոդներն ակնկալում են ուսուցչի դերի փոփոխություն, և այդ դերը լի է մարտահրավերներով: Ուսուցիչը հրամայողից վերածվում է դիտարկողի, ուղղորդողի և աջակցողի: Նրա նպատակն է՝ դասարանում ստեղծել սովորելու համար առավել նպաստավոր՝ փոխադարձ վստահության մթնոլորտ: Անմիջական, անբռնազբոս, ինքնավստահ, բայց և նրբանկատ, խրախուսող ուսուցիչը նպաստում է երեխաների խանդավառ, անկաշկանդ լինելուն՝ ապահովելով նրանց ակտիվ ներգրավվածությունը:

Թվում է, թե ինտերակտիվ մեթոդներ կիրառող ուսուցիչն ավելի քիչ է աշխատում, քան՝ ավանդական մեթոդներով աշխատողը, քանի որ ժամանակի նշանակալի մասը նվիրվում է աշակերտների՝ իրենց ընկերներից սովորելուն: Սակայն, իրականում դա այդպես չէ. ինտերակտիվ մեթոդներով աշխատող ուսուցիչը ստանձնում է մեծ թվով պարտականություններ, որոնք են.

- պլանավորել դասերը, վարժությունները և կանխատեսել հնարավոր զարգացումները,





- առաջադրանքները հնարավորինս պարզ ներկայացնել և բացատրել աշակերտներին,
- հետևել խմբային աշխատանքի ընթացքին և անհրաժեշտության դեպքում պարզաբանումներ անել, աջակցել, խրախուսել,
- խթանել աշակերտների սոցիալական հմտությունները,
- գնահատել:

Ինչպես ավանդական ուսուցման դեպքում, ինտերակտիվ դասավանդման պարագայում նույնպես հաջողության առանցքն ուսուցչի նախապատրաստությունն է: Ուսուցիչը պետք է ոչ միայն պլանավորի բովանդակության մատուցումը, այլև փորձի կանխատեսել աշակերտների գործողությունները և թեմայի հետագա զարգացումները: Կարևոր է նաև ժամանակի տնօրինումը, հատկապես՝ ուսուցման դինամիկ գործողություններում, երբ աշակերտները տարբեր առաջադրանքներ են կատարում, տարբեր զույգերով կամ տարբեր խմբերում:

Վերն ասվածը հաստատում է, որ ուսուցիչն ամենակարևոր դերն է կատարում ուսուցման ակտիվ գործընթացում. կազմում է սովորողների խմբերը, պլանավորում առաջադրանքները, սահմանում առաջադրանքների ավարտման համար որոշակի պայմաններ, գնահատման ձևերն ու դրանց կիրառման ճանապարհները: Այլ խոսքով՝ կազմակերպում է ուսուցումը:

### Արդյունավետ հաղորդակցման կարևորությունը

Ուսուցման, ինչպես և մարդկային փոխհարաբերությունների զարգացման հիմքում ընկած է արդյունավետ հաղորդակցումը:

Արդյունավետ հաղորդակցման կարևորագույն նախապայման է լսել կարողանալը: Թույլ տվեք, որ աշակերտը խոսի: Քաջալերեք նրան՝ ծավալվելու տվյալ նյութի շուրջ:

Դասարանի արձագանքին ուշադիր լինելով՝ ուսուցիչը կհասկանա, թե քննարկվող հարցերը որքանով են ընկալվել: Նա պետք է աշխատի ըմբռնել ենթատեքստը, բաց չթողնել ինչպես նոր գաղափարները կամ անսովոր ընկալումները, որսալ թաքնված լարվածությունը կամ շփոթությունը, և, որ ամենակարևորն է, աշխատի կառավարել իր հույզերը. քննադատության հանդիպելիս մարդիկ հակված են պաշտպանական դիրք գրավելու: Զգու՛յշ եղե՛ք՝ ժխտական խոսքային կամ ոչ խոսքային ակնարկներով (օրինակ՝ անհամբերություն կամ կասկածամտություն ցույց տալով), մի՛ կաշկանդեք սովորողների 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: 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-զիջողամիտ տոնը կարող է նույնքան վիրավորական լինել, որքան՝ քննադատական դիտողությունը:

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 նրանց անելիքները:

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

- **Գովեք**, նախքան դիտողություններ անելը: Որքան էլ կատարումը վատ լինի, կգտնվի մի բան, որն արժանի է գովեստի: Ամրապնդեք սովորողների ինքնագնահատանքը:
- **Քննադատեք կատարումը, այլ ոչ թե՛ անձին**: Այնպես արեք, որ քննադատությունը չվիրավորի արժանապատվությունը, այլ խրախուսի ուղղել սխալը:

## Արձագանքների կարևորությունը

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

- **Արձագանքե՛ք հնարավորինս շուտ:** Մի՛ սպասեք, մինչև սխալը կամ հաջողությունը կրկնվի:
- **Դիտողությունները սահմանափակե՛ք** լավ կամ վատ կատարման միայն երկու կամ երեք կողմի շուրջ: Անհնար է միանգամից մեծ ծավալի տեղեկություն յուրացնելը:
- **Մխալներն անմիջապես ինքներդ մի՛ ուղղեք:** Միշտ էլ մեծ գայթակղություն կա ուղղակիորեն օգնելու և ցուցադրելու Ձեր իմացածը: Սակայն, նման օգնությունը կախվածություն է առաջացնում: Ճիշտ է՝ դասավանդողի համար բավական դժվար է լուռ մնալ և սովորողներին թույլ տալ, որ իրենք կատարելով սովորեն: Այդպես, իհարկե, ավելի երկար կտևի, բայց և յուրացումն ավելի արդյունավետ կլինի:

## Առարկայի առանձնահատկությունները

Առարկան ներառում է թեմաներ, որոնք ավանդաբար չեն բարձրաձայնվել, և դրանց քննարկումն առանձնահատուկ նրբանկատություն է պահանջում: «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի ձեռնարկը մշակելիս, այս խնդիրը հնարավորինս հաշվի է առնվել:

Այդուհանդերձ կարող են առաջանալ հարցեր, որոնց վերաբերյալ աշակերտները կկաշկանդվեն խոսել: Նման դեպքերում ուսուցիչը կարող է խրախուսել, որ հարցերը ներկայացվեն առանձին, գրավոր և անանուն: Առանձին տրված հարցերի պատասխանները նույնպես առանձին են տրվում՝ առանց բարձրաձայնելու, իսկ եթե որևէ առանձին կամ անանուն տրված հարցի պատասխանը կարևորում էք բոլորի համար, կարող եք այն Ձեր անունից ներկայացնել դասարանին:

Եթե որոշ հարցերի պատասխանելու համար կպահանջվեն լրացուցիչ կենսաբանական և բժշկական գիտելիքներ, որոնք Դուք չունեք, առանց կաշկանդվելու կարող եք ասել, որ այդ հարցի պատասխանը կփորձեք պարզել համապատասխան մասնագետից և հաջորդ դասին կներկայացնեք իրենց:

«Առողջ ապրելակերպ» առարկայի հիմնական նպատակը կենսաբանական, բժշկական խորացված գիտելիքներ տալը չէ: Գիտելիքներն անհրաժեշտ են այն չափով, որ չափով դրանք հիմք կհանդիսանան ապահով և պատասխանատու վարքագիծ ձևավորելու համար:

Ավանդական կարծրատիպերով կաղապարված որոշ ծնողներ կարող է ընդվզեն առարկայի դասավանդման դեմ: Կարելի է նրանց հետ զրույցներ կազմակերպել և պարզաբանել այն հնարավոր հետևանքներն ու վտանգները, որ կարող են սպառնալ իրենց երեխաներին՝ չգիտության պատճառով: Մերժողական դիրքորոշումը հաճախ պայմանավորված է լինում տեղեկատվության պակասով: Այնպես որ, ծնողները նույնպես տեղեկատվության կարիք ունեն: Փորձե՛ք նրանց Ձեր համախոհը դարձնել և ձեռք բերել նրանց աջակցությունը:







10-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ





# ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԱՊԱՀՈՎՈՒԹՅՈՒՆ

## ԴԱՍ 1. ՊԱՏԱՍԽԱՆԱՏՈՒ ՎԱՐՔԱԳԻԾ

Այնպես, որ կամք կա, ելք էլ կգտնվի:  
(անգլիական ասացվածք)

### ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Դիտարկել անհատի և հասարակության առողջությունը պայմանավորող գործոնների և պատասխանատու վարքագծի կապը:

### ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 1

#### Պարագաները

«Առողջության գործոնները» թերթիկներ՝ խմբերի թվով: Յուրաքանչյուր խմբին մեկ իրավիճակ և տվյալ իրավիճակին համապատասխան պատմությունը:

#### Ընթացքը

Ուսուցիչն առաջարկում է վերհիշել և մտքերի տարափով թվարկել անձի առողջությունը պայմանավորող գործոնները: Ապա դասարանը բաժանում է երեք խմբի: Յուրաքանչյուր խմբին տալիս է մեկ «Առողջության գործոնները» թերթիկ և մեկ իրավիճակ: Հանձնարարում է ծանոթանալ թերթիկին, ապա նկարագրել իրենց հանձնարարված իրավիճակում հայտնված անձի կյանքի հավանական ընթացքը՝ առաջնորդվելով նաև թերթիկում ներկայացված գործոններով: Ավարտելով՝ խմբերը ներկայացնում են իրենց աշխատանքները: Միասին քննարկում են դիտարկումները՝ համաձայնություններն ու անհամաձայնությունները:

Այնուհետև խմբերին տալիս է իրենց իրավիճակին համապատասխանող պատմվածքը և հանձնարարում է համեմատել պատմվածքի և իրենց իրավիճակի հերոսներին և վերլուծել նրանց կյանքի ընթացքը՝ համեմատելով և պատասխանելով հարցերին:

- Որքանով էին նման ուսուցչի կողմից իրենց ներկայացված իրավիճակի և պատմության հերոսների կյանքի ելակետային պայմանները:
- Ինչու՞ էին ճակատագրերն այդքան տարբեր:
- Ո՞ր գործոնն է որոշիչ հանդիսացել պատմությունների հայտնի հերոսների կյանքում:

Վերջում ուսուցիչը ևս մեկ անգամ շեշտադրում է աշակերտների պատասխանները և ընդգծում, որ միակ բանը, որ մենք կարող ենք վերահսկել և սեփական ջանքերով բարելավել՝ մեր վարքն է, և դրանից մեծապես կախված է մեր առողջությունը:



Ուսուցիչը կարող է նախապես լրացուցիչ տեղեկություններ հայթայթել Հելեն Կելլերի, Բեն Քարսոնի և Պաուլո Կոելիոյի մասին և ներկայացնել դասարանին: Խրախուսել, որպեսզի երեխաները նույնպես տեղեկություններ հավաքեն ինչպես վերոհիշյալ կերպարների, այնպես էլ նման ճակատագիր ունեցած այլ հայտնի մարդկանց կյանքի, ճակատագրի և գործունեության մասին:

Կարող է առաջարկել դիտել ստորև բերված ֆիլմերը վերը նշված հերոսների մասին:

«Ոսկե ձեռքեր» (Բեն Քարսոնի մասին գեղարվեստական ֆիլմ)

<http://www.kinopoisk.ru/film/427195>

«Հրաշքն» իրականություն դարձրածը (Հելեն Կելլերի մասին գեղարվեստական ֆիլմ)

<http://www.kinopoisk.ru/film/15111/>





ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ

<p align="center"><b>Աղքատություն</b></p> <p>Առողջությանը խոչընդոտող իրական գործոններից է աղքատությունը: Աղքատը չի կարող լավ սնվել, ապահովել մաքուր կենցաղ, գնել անհրաժեշտ դեղորայք: Ստանալ պատշաճ կրթություն:</p>	<p align="center"><b>Կրթություն</b></p> <p>Կրթությունն է առողջ հասարակության հիմնաքարը: Մարդիկ որքան ավելի շատ իմանան հիվանդությունների և դրանց կանխարգելման ուղիների մասին, այնքան ավելի ունակ կլինեն հետևելու իրենց առողջությանը:</p>
<p align="center"><b>Հոգեվիճակ</b></p> <p>Առողջության համար կարևոր գործոն է հոգեվիճակը: Իր առողջության պահպանմանն ու հիվանդությունները հաղթահարելուն ուղղված մարդու դրական, լավատեսական դիրքորոշումը կարող է ավելի մեծ դեր խաղալ, քան՝ սոսկ դեղորայքը և բժշկական միջամտությունը:</p>	<p align="center"><b>Շրջակա միջավայր</b></p> <p>Մարդկանց առողջությունը էապես կախված է շրջակա միջավայրի վիճակից: Անհատի առողջության բարելավման գրավականը միջավայրի աղտոտվածության նվազեցումն է և մոլորակի բնական պաշարների խելամիտ տնօրինումը:</p>
<p align="center"><b>Ծառայությունների և միջոցների հասանելիություն</b></p> <p>Եթե բժշկական օգնությունը մարդկանց հասանելի լինի, նրանք կկարողանան խուսափել հիվանդություններից: Բուժհիմնարկների բավարար քանակությունը, բարձր որակավորմամբ բուժանձնակազմը, կնպաստեն հասարակության առողջության բարելավմանը:</p>	<p align="center"><b>Պատասխանատու վարքագիծ</b></p> <p>Մարդու առողջ կամ հիվանդ լինելը մեծապես պայմանավորված է նրա վարքագծով. անսովոր իրավիճակներում ճնշմանը, գայթակղությանը դիմակայելու, սեփական սկզբունքներին հավատարիմ մնալու կարողությամբ, շրջակա միջավայրի, շրջապատի, մտերիմների և իր անձի հանդեպ պատասխանատվությամբ:</p>
<p align="center"><b>Ժառանգականություն</b></p> <p>Մարդու առողջությունը կախված է նաև ժառանգականությունից: Նախնիներից ժառանգած գեները կարող են նշանակալիորեն պայմանավորել նրա՝ առողջ կամ որոշ հիվանդություններին հակված լինելը:</p>	<p align="center"><b>Վնասակար սովորություններ</b></p> <p>Վնասակար սովորությունները կարող են լրջորեն խաթարել անձի և իր շրջապատի առողջությունը: Ծխելը, ակոհոլ կամ թմրամիջոցներ օգտագործելը վնասակար սովորություններ են, որոնցից ձերբազատվելը ամուր կամք է պահանջում:</p>
<p align="center"><b>Մնունդ</b></p> <p>Մնունդը մարդու մարմնի գոյատևման հիմնական աղբյուրն է, և հետևաբար՝ առողջությունը մեծապես կախված է սննդի որակից, բալանսավորված լինելուց և թե որքանով է այն էկոլոգիապես մաքուր, թարմ և հիգիենիկ պահանջներին համապատասխան:</p>	<p align="center"><b>Մարզավիճակ</b></p> <p>Մարզվելը շատ կարևոր գործոն է առողջության համար: Ավել կալորիաներից ձերբազատվելու, դիմադրողականությունը բարձրացնելու, չճարպակալելու համար միշտ պետք է ակտիվ կենսակերպով ապրել: Հակառակ դեպքում օրգանիզմին սպառնում են մի շարք հիվանդություններ, որոնք նստակյաց կյանքի հետևանք են:</p>







### ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ

1. Տղան ծնվել է չքավոր ընտանիքում: Ապրում է նկուղային բնակարանում, մոր և ավագ եղբոր հետ: Իր ընկերներից գրեթե բոլորը նման իրավիճակում են: Նա հաճախ է փողոցային ծեծկռտուքների մասնակից լինում, երբեմն խնդիրներ են ծագում ոստիկանության հետ:



2. Աղջիկը ծնվել էր բարեկեցիկ ընտանիքում, բայց մեկուկես տարեկանում հիվանդության բարդությունների հետևանքով կորցրեց տեսողությունը և լսողությունը: Արդյունքում նաև համր մնաց:



3. Պատանին միջավայրի ազդեցության տակ թմրամիջոցներ էր փորձել և շուտով նրա մոտ կախվածություն էր առաջացել: Ամեն նոր չափաբաժին հայթայթելը ավելի ու ավելի շատ ջանք էր պահանջում:





## ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

### Բեն Քարսոն

Բեն Քարսոնի հայրը լքել էր ընտանիքը, և նա իր մոր ու եղբոր հետ վարձով էր ապրում: Դպրոցում հաճախ պատմությունների մեջ էր ընկնում ցածր գնահատականների և դյուրաբորբոք բնավորության պատճառով: Փոքրուց Բենն անընդհատ դեմ էր առնում խտրականության: Մի օր դպրոց գնալիս նրան դազանակներով զինված մի խումբ տղաներ էին շրջապատել: Սպառնացել էին, որ եթե մի անգամ էլ իրենց դպրոցում տեսնեն՝ վերջը կտան: Նա հուսալքվել էր, կարծում էր՝ մեկ է, ելք չկա, էլ ինչու՞ ջանք թափի: Մի խոսքով՝ կործանման եզրին էր: Ու նույնիսկ, երբ մոր հետևողական ջանքերի, աջակցության ու քաջալերման շնորհիվ Բենը դասարանի լավագույն աշակերտը դարձավ, ուսուցիչները շարունակում էին նվաստացնել նրան: «Ո՞նց եք հանդուրժում, որ լավագույն աշակերտի մրցանակը սևամորթը շահի»՝ ամոթանք էին տալիս իր սպիտակամորթ դասընկերներին:

Նման դեպքերը բորբոքում էին տաքարյուն տղային: Մի անգամ իրեն ծաղրողներից մեկի գլուխն էր պատռել, մեկ ուրիշի քիթն էր ջարդել: Մի անգամ էլ չնչին առիթով վիճել էր դասընկերոջ հետ ու դանակով հարձակվել վրան: Բարեբախտաբար դանակն ընկերոջ գոտու մետաղյա ճարմանդին էր կպել: Ընկերը փախել էր, իսկ Բենը վազել էր տուն ու փակվել լողարանում: Սկսել էր մտածել, թե ինչ կարող էր լինել, եթե դանակը ճարմանդին չկայճեր ու հասկացել էր. եթե կարողանում են քեզ ափերից հանել, դու ուրիշների ձեռքի խաղալիքն ես դառնում: Երդվել էր՝ այլևս թույլ չի տա, որ ուրիշներն իրեն կառավարեն: Լողարանում մի քանի ժամ փակված մնալուց հետո Բենը դուրս էր եկել՝ փոխված մարդ դարձած:

Դպրոցն ավարտելիս դասարանում առաջադիմությամբ երրորդն էր: Նույն աշուն կրթաթոշակով Յեյլի համալսարան ընդունվեց և սկսեց բժշկություն սովորել... Բեն Քարսոնն աշխարհահռչակ մանկական նեյրովիրաբույժ է՝ նրա անունը լեզենդ է բժշկական աշխարհում: 33 տարեկանում նա դարձավ Միացյալ Նահանգների ամենամեծ համբավ ունեցող՝ Ջոն Հոփկինս հիվանդանոցի մանկական նեյրովիրաբուժության բաժնի ամենաերիտասարդ ղեկավարը: Նա առաջինն էր, ում հաջողվել է իրականացնել գլուխներով իրար միացած սիամական երկվորյակներին իրարից անջատելը: Վիրահատությունը տևել էր 22 ժամ: Նրա վիրաբուժական միջամտությամբ հարյուրավոր երեխաների կյանք է փրկվել, մինչդեռ նրանցից շատերին ասել էին, թե փրկության հույս չկա: Քարսոնը հանձն է առնում օգնել նույնիսկ այն դեպքերում, երբ ուրիշները «ձեռքերը լվացել են»: Նա ուղեղի ծանր հիվանդություններ ունեցող երեխաներին օգնելու մի շարք նոր եղանակներ է գտել: «Մանկության ընկերներիս մեծ մասը մահացել են թմրանյութերից կամ բռնի մահով», - ասում է Քարսոնը և շարունակում, - Կյանքում հաջողության չհասնողները նրանք են, ովքեր ամեն ինչի համար արդարացում ունեն: Երբեք էլ ուշ չէ հասկանալը, որ ամեն մարդ կարող է իր ճակատագրի տերը դառնալ, եթե իսկապես ուզենա»:





### Հելեն Քելլեր

Երբ Մարկ Տվենին հարցրել էին, թե իր կարծիքով ովքեր են 19-րդ դարի ամենաականավոր անձինք, նա պատասխանել էր՝ Նապոլեոնն ու Հելեն Քելլերը: Մեկ այլ անգամ Մարկ Տվենն ասել է, որ Հելեն Քելլերին է համարում ժաննա Դ'Արկից ի վեր աշխարհի ամենանշանավոր կինը:

Իսկ ո՞վ է Հելեն Քելլերը և ինչու՞ է արժանացել մեծ գրողի այդքան բարձր գնահատականին:

Հելեն Քելլերն իր ժամանակի ամենաուսյալ, ամենից կրթված կանանցից մեկն էր: Նա տիրապետում էր գերմաներենին, ֆրանսերենին, գիտեր լատիներեն և հունարեն: Նա հանրահայտ գրող էր, ճանաչված հրապարակախոս ու հասարակական գործիչ:

Այնուհանդերձ՝ Նապոլեոնի կամ ժաննա Դ'Արկի հետ համեմատելը չափազանցություն կլիներ, եթե չլիներ մի հանգամանք. Հելեն Քելլերը վաղ մանկությունից զուրկ է եղել տեսողությունից և լսողությունից:

Այո, կույր, խուլ և համր փոքրիկ աղջիկը, որ աշխարհին ընկալելու համար կարող էր ապավինել միայն շոշափելիքին ու հոտառությանը, դարձավ իր ժամանակի ամենաականավոր անձանցից մեկը:

Երբ մի քանի տարեկան էր, ծնողները նրա համար դայակ վարձեցին՝ քսանամյա Աննա Սալիվանին, որը նույնպես մանուկ տարիքում կույր էր եղել: Աննան հասկանում էր, թե ինչ ծանր, գրեթե անհաղթահարելի առաքելություն է ստանձնել՝ փորձելու մշտական խավարի մեջ ընկղմված այս փոքրիկ էակի մեջ մարդկային հոգի արթնացնել: Այնուհանդերձ, երիտասարդ աղջիկն անվարան գործի անցավ: Հիմնվելով մեկ՝ շոշափելիքի զգայարանի վրա, նա կարողացավ Հելենին նախ կույրերի այբուբենը սովորեցնել: Երբեք չընկրկեց դժվարությունների առջև, չհուսալքվեց: Թե՛ նրա անձնուրաց համառությունը, թե՛ Հելենի կամքի ուժը հաղթեցին անհաղթահարելի թվացող դժվարությունը: Հելենը սկսեց կարդալ, սովորել և շուտով հասավ ու գերազանցեց իր ավելի բախտավոր հասակակիցներին:

Քուլեջը գերազանց ավարտելուց հետո Հելեն Քելլերն իրեն նվիրեց կույրերին աջակցող ամենատարբեր հասարակական կազմակերպություններում աշխատանքին: Նա շուրջ տասն աշխատությունների հեղինակ է: Իր դասախոսություններով հանդես է եկել աշխարհով մեկ՝ Միացյալ Նահանգներում, Եվրոպայում, Ասիայում, Աֆրիկայում և Ավստրալիայում:





### Պաուլոս Կոեվիո

Պաուլոսն ծնվել էր Ռիո-դե-ժանեյրոյում՝ ինժեներների բարեկեցիկ ընտանիքում: Յոթ տարեկանից նրան կրթության տվեցին հոգևոր դպրոց: Այնտեղ էլ ի հայտ եկավ Պաուլոսի գրելու ծիրքը, սակայն, ծնողները տղայի հակումը չխրախուսեցին և ստիպողաբար ուղղորդեցին նրան իրավաբանական կրթության: Շուտով նա թողնում է համալսարանը և ավելի շատ զբաղվում լրագրությամբ: Ծնողների հետ տարաձայնություններն այնքան են սրվում, որ 17 տարեկան տղային ստիպողաբար տեղավորում են մասնավոր հոգեբուժարանում՝ բուժման: Պաուլոսի բուժման ընթացքում նույնիսկ էլեկտրաշոկ է կիրառվել: Այս ամենը չի կարողանում կոտրել տղայի ընդվզող ոգին: Նա փախչում է կլինիկայից և սկսում է թափառել ու ճամփորդել՝ առանց գրպանում գումար ունենալու: Այդպես երկար չէր կարող շարունակվել և նա մեկ տարուց վերադառնում է տուն: Հիմա էլ տարվում է սիրողական թատերական գործունեությամբ, որն այդ ժամանակվա բնապետական Բրազիլիայում սոցիալական բողոքն արտահայտելու միակ ձևն էր: Պաուլոս Կոեվիոյի թատերական բողոքի գործունեությունը կրկին ավարտվում է հոգեբուժարանով, որտեղից նա կրկին փախչում է: Երրորդ բուժման կուրսն անցնելուց հետո Պաուլոսի ծնողները «նորմալ» որդի ունենալու հույսից հրաժարվում են և հանգիստ են թողնում նրան: Նա սկսում է թմրանյութեր օգտագործել, նույնիսկ հերոին:

Իր ստեղծագործական գործունեությունը հիմա էլ ուղղում է երգերի համար բառեր գրելուն, որոնց բովանդակության պատճառով բանտ է ընկնում: Այստեղ նրան կտտանքների են ենթարկում, բայց անսպասելիորեն օգնության են հասնում հոգեբուժարանի ավստրոշումները, որոնց հիման վրա նա կարողանում է ազատվել այնտեղից:

Այսօր Պաուլոս Կոեվիոն աշխարհում ամենավաճառվող գրքերի հեղինակներից մեկն է: Նրա վեպերը թարգմանված են բազմաթիվ լեզուներով և վաճառվում են մի քանի միլիոն տպաքանակով: Նա վաղուց է ետևում թողել իր ծանր և դրամատիկ անցյալը, հաղթահարել է կախվածությունը թմրանյութերից և նույնիսկ թմրամոլության դեմ պայքարի գործունեություն է ծավալել: Նա ինստիտուտ է հիմնել, որն այդպես էլ կոչվում է՝ Պաուլոս Կոեվիոյի ինստիտուտ, որի նպատակը թմրամիջոցների վտանգների մասին անկեղծ գրուցելն է: Նրա ասելով՝ հակաթմրամիջոցային քարոզչությամբ հիմնականում զբաղվում են մարդիկ, որոնք երբևէ դրանք չեն գործածել, իսկ ինքն իր մաշկի վրա է զգացել դրանց կործանարար ազդեցությունը և գիտի այն լեզուն, որով պետք է մարդկանց հետ խոսել այդ մասին:

## ԴԱՍ 2. ՎՏԱՆԳՆԵՐ. ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
<p>Իրազեկել վնասակար սովորություններով և թմրամիջոցների օգտագործմամբ պայմանավորված վտանգների մասին: Ձևավորել ապահով վարքագծի և վտանգավոր իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:</p>
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>Գունավոր մարկերներ, պաստառի թղթեր, յուրաքանչյուր խմբին մեկ իրավիճակ, տեղեկատվական նյութեր:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Ուսուցիչը խնդրում է վերհիշել և մտքերի տարափով թվարկել (եթե պետք է նաև լրացնել), թե ինչ վնասակար նյութեր գիտեն, որոնք կարող են վտանգել իրենց առողջությունը: Ապա դասարանը բաժանում է 4 խմբի և մեկական իրավիճակ է տալիս: Բացատրում է, որ խմբով աշխատելով պետք է փորձեն դիտարկել իրավիճակի զարգացման երկու տարբերակ՝</p> <p>ա) հերոսն ընդունում է առաջարկը.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• թվարկել, թե ինչը կարող է դրդել առաջարկն ընդունելու</li><li>• տվյալ նյութի օգտագործման վտանգների պաստառ պատրաստել</li><li>• շարունակել իրավիճակը</li></ul> <p>բ) հերոսը մերժում է առաջարկը.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ներկայացնել հրաժարվելու տարբեր հիմնավորումներ, «ոչ» ասելու ձևեր</li><li>• շարունակել իրավիճակը</li></ul> <p>Խմբերն աշխատում են 10 րոպե, որից հետո ուսուցիչը յուրաքանչյուր խմբին տալիս է իրենց բաժին ընկած նյութի վերաբերյալ տեղեկատվությամբ թերթիկը և ևս 10 րոպե ժամանակ: Աշակերտները դրանցից քաղած տեղեկությունների հիման վրա լրացնում են «վտանգները» պաստառները՝ գրելով այլ գույնով կամ ընդգծելով, որպեսզի տեսանելի լինի նոր սովորածը (կամ այն, ինչ մոռացել էին):</p> <p>Խմբերն ավարտում են, պատերին փակցնում են իրենց պատրաստած պաստառները և ներկայացնում են աշխատանքները: Խմբերը կարող են լրացումներ անել մյուսների աշխատանքներին:</p>





## ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ

### 1-ին խումբ

Սալբին իր ընկերուհու՝ Էմմայենց տանն էր: Էմմայի եղբայրն ու իր ընկերները զվարճանում էին: Եղբայրը գլանակ փաթաթեց, ծխեց և շրջանով փոխանցեց ընկերներին: Էմման էլ փորձեց ու փոխանցեց Սալբիին: Սալբին երբեք կանեփ չէր ծխել: Ինչ կարող էր անել:



### 2-րդ խումբ

Ալլան ու Սյուզին գնացել էին ակումբ: Ալլան ասաց, որ կուզեր էքստազի փորձել և խնդրեց, որ Սյուզին իր ծանոթներից մի քանի հաբ ճարի:

«Ոչ մի դեպքում: Եթե քեզ համար հաբեր ճարեմ, դուրս կգա, որ թմրամիջոց եմ տարածում»:

«Մի՛ հնարիր: Թմրամիջոց տարածելն այն է, երբ դրանից շահույթ ունես»:

Սյուզին ինչ կարող էր անել:



### 3-րդ խումբ

Ազատն ու Վահանը ողջ գիշեր ակումբում էին անցկացրել: Առավոտյան կողմ Ազատը ծանոթ տղաներից թմրանյութ և ներարկիչ էր ճարել և առաջարկեց, որ իրենք էլ փորձեն՝ տղաներն ասում էին, թե դա օգնում է լիցքաթափվել: Վահանն ինչ կարող էր անել:



### 4-րդ խումբ

Հակոբի կարծիքով Վարուժը՝ ավագ եղբայրը, իսկական տղամարդ է: Վարուժը եղբոր մոտ պարծեցավ, որ գազ է շնչել ու հալյուցիհնացիա է (տեսիլք) ունեցել և առաջարկեց, որ Հակոբն էլ փորձի:





## ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

### 1-ին խումբ – ՄԱՐԻՆՈՒԱՆԱ (Կանեփ, «պլան», «խոր», «քոլ», «անաշա»)

Կանեփի ծխի մեջ պարունակվող ակտիվ քիմիական նյութերը թոքերից արագորեն ներծծվում են արյան մեջ, հասնում գլխուղեղ և առաջ են բերում հիշողության, մտածողության, ժամանակի զգացողության և շարժումների կոորդինացիայի փոփոխություններ:

Կանեփի օգտագործումն առաջ է բերում.

- թուլության զգացում,
- ձայների, գույների և համի հանդեպ ավելի մեծ կամ խեղաթյուրված զգացողություն: Կանեփ ծխողը դառնում է շատախոս, ծիծաղկոտ և գերակտիվ կամ լռակյաց:
- Կանեփն առաջ է բերում նաև սովի, տագնապի, մոռացկոտության և շփոթվածության զգացում:
- Ուժեղ արբեցման դեպքերում կարող են առաջանալ տեսիլքներ:
- Կանեփի հետ ոգելից խմիչքների կամ այլ թմրամիջոցների զուգակցումը դրա ազդեցությունը դարձնում են չափազանց ուժեղ և անկանխատեսելի:

Պարբերաբար կանեփ օգտագործողներն ունենում են կարմրած աչքեր, անհանգստություն, հոգնածություն, անտարբերություն, ակտիվության կտրուկ իջեցում, թուլանում է ուշադրության կենտրոնացումը, վատանում է հիշողությունը, սովորելու ունակությունը, իսկ երկարատև օգտագործողները կարող են ունենալ քրոնիկական հոգեկան խանգարումներ:

- Մարիխուանան խաթարում է սրտի աշխատանքը և շնչառությունը, գրգռում է կոկորդը, վնասում թոքերը, առաջացնում է հազ, հաճախ՝ բրոնխիտ, շնչարգելություն: Այն կարող է մինչև իսկ քաղցկեղի պատճառ դառնալ:
- Կանեփի ազդեցության տակ թուլանում է ինքնակառավարումը և իրականության ճիշտ գնահատման ունակությունը:
- Անգամ 1 օգտագործումից հետո ամիսներ շարունակ կարող են առաջանալ ինքնասպանության մտքեր և դեպրեսիաներ:





## 2-րդ խումբ – ԷՔՍԱԶԻ, ԼՍԴ, ՍՓԱՅՍ և ԱՅԼ ՀԱԼՅՈՒՑԻՆՈԳԵՆՆԵՐ

Համարվում են «դիսկոտեկային թմրամիջոց», քանի որ երիտասարդների կողմից սովորաբար գործածվում են ակումբային ժամանցների ընթացքում: Այս հաբերը և խոտային խառնուրդներն էլ ավելի վտանգավոր են այն պատճառով, որ հաճախ տարբեր նյութերի խառնուրդ են, և հայտնի չէ դրանց իրական բաղադրությունը:

- Էքստազի և ԼՍԴ հաբերը կարող են լինել տարբեր գույների, անգամ մուլտֆիլմերի հերոսների նկարներով:
- ԼՍԴ նաև լինում է հեղուկ վիճակում, կամ կապսուլաների ձևով, չունի որևէ հոտ և համ: Էքստազիից և ԼՍԴ-ից բարձրանում է մարմնի ջերմաստիճանը, արագանում են սրտի զարկերը: Արդյունքում՝ երիտասարդներն իրենց եռանդով լեցուն են զգում, կարող են անդադար, առանց ընդմիջման պարել, ինչի հետևանքով մարմնի ջերմաստիճանն ավելի է բարձրանում, նրանք քրտնում են, և օրգանիզմը ջրազրկվում է, ինչը կարող է խիստ վտանգավոր լինել:
- Էքստազի օգտագործողների մոտ բերանի խոռոչում հաճախ խոցեր են առաջանում: Առավել վտանգավոր է էքստազիի օգտագործումն ալկոհոլի հետ:
- Էքստազիի գործածումն առաջ է բերում տագնապի, խուճապի, շփոթվածության և կասկածամտության զգացում, կարող է առաջացնել հոգեկան խանգարումներ:
- Առաջանում է կախվածություն, իսկ դադարեցումն առաջ է բերում այնպիսի ռեակցիաներ, ինչպիսիք են ընկճված տրամադրությունը, խիստ արտահայտված ընդհանուր թուլությունը, քնի խանգարումները և այլն: Ըստ վիճակագրության՝ այս թմրամիջոցն օգտագործողների մեծ մասը մահանում են երիտասարդ հասակում, հիմնականում դժբախտ պատահարների կամ ինքնասպանության հետևանքով:
- Սփայսն իրենից ներկայացնում է խոտաբույսերի խառնուրդ, որին ավելացնում են սինթետիկ հոգեակտիվ նյութեր: Սփայսի վաճառքը տարածված է համացանցում՝ աղերի, համեմունքների, խոտաբույսերի տեսքով:
- Սփայս օգտագործողների մոտ առաջանում են վառ տեսիլքներ (հալյուցինացիաներ)՝ լողական, երբեմն՝ տեսողական, խոսքի խանգարումներ, քնի խանգարումներ, զառանցանք, երկար օգտագործելու դեպքում՝ քաշի կտրուկ անկում:







### 3-րդ խումբ - ՆԵՐԱՐԿԱՅԻՆ ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐ

Գոյություն ունի թմրամիջոցների ափիոնային խումբ՝ ափիոններ (հերոինը, մորֆինը, պրոմեդոլը և այլ դեղամիջոցներ):

- Ափիոններ օգտագործողներին բնորոշ են հյուծված տեսքը, բբերի նեղացումը, անհիմն բարձր տրամադրությունը, խոսքի դանդաղեցումը, դեմքի անզուսպ քորը, սրտխառնոցը, անսովոր քնկոտությունը:
- Երկարատև օգտագործման պարագայում ախտահարվում են երիկամները, թոքերը, լյարդը, ուղեղը:
- Ափիոններ օգտագործողների մոտ բավականին հեշտ կարող է գերդոզավորում առաջանալ:
- Գերդոզավորման դեպքում նկատվում է բբերի նեղացում, գիտակցության կորուստ, շնչառության խաթարում, արդյունքում՝ մահ:
- Ափիոնների օգտագործումն ակոհոլի կամ այլ դեղորայքի հետ ավելացնում է մահվան վտանգը: Ներարկային թմրամիջոցներ օգտագործողները կարիք են ունենում մեծացնելու չափաբաժինը, որպեսզի ընդամենը «նորմալ» զգան իրենց, քանի որ օգտագործումը դադարեցնելիս առաջանում են ծանր զգացումներ՝ կոտրատող, ուժեղ ցավեր մկաններում, ցավեր ամբողջ մարմնում, փսխում և լուծ, անզուսպ փոշտոց, առատ քրտնարտադրությամբ ուղեկցվող դողի, սարսուռի նոպաներ:
- **Հերոինի անգամ 1-2 ներարկումից կարող է առաջանալ կախվածություն, որը մոտ 20-25 անգամ ուժեղ է, քան մորֆինից առաջացած կախվածությունը:**
- Հերոին ընդունած ժամանակ սեռական հարաբերությունը, ինչպես նաև չափաբաժնի չարաշահումը կարող են մահվան պատճառ դառնալ:
- Ներարկային թմրամիջոցներն ամենավտանգավորն են ոչ միայն կախվածության առաջացման և գերդոզավորման հավանականության տեսանկյունից, այլև վարակների տարածման, այդ թվում հեպատիտների և ՄԻԱՎ-ի ձեռքբերման տեսանկյունից:
- Ինչից է մահանում թմրամոլը՝ չափաբաժնի աստիճանական ավելացում, որն ի վերջո բերում է շնչառության կանգի և մահվան:





**4-րդ խումբ – ԿԵՆՑԱՂԱՅԻՆ ՔԻՄԻԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ՝ ՍՈՍԻՆՁ, ԱԷՐՈՉՈՒՆՆԵՐ**

Կրակվառիչի գազը, մազի և եղունգների լաքը, սոսինձը, լուծիչները, կենցաղում օգտագործվող այլ՝ բենզին պարունակող և արագ ցնդող նյութերը որոշ անձանց կողմից օգտագործվում են «արբածության» հասնելու համար: Դրանց նվազագույն բացասական ազդեցությունն օրգանիզմի վրա արտահայտվում է ցանով, սրտխառնոցով, փսխումներով և գիտակցության կորստով: Ուշագնաց վիճակում տվյալ անձը կարող է խեղդվել իր իսկ փսխածից: Սակայն, այս նյութերի մինչև իսկ մեկ անգամ օգտագործումը կարող է առաջ բերել կոմա, սրտի աշխատանքի խաթարում և վայրկենական մահ: Հատկապես վտանգավոր և մահացու է գազային նյութերը բերանը փչելը: Դրանից կոկորդին այտուցվում է, անհնարին է դառնում շնչելը, սրտի կանգ է առաջանում: Լուծիչներ շնչելը կարող է հանգեցնել գիտակցության կորստի և շնչափակության: Խեղաթյուրվում է իրականության ընկալումը, և մարդ կարող է չկշռադատված, անհեթեթ արարքներ թույլ տալ: Սրվում է վախի և տագնապի զգացումը. բավական է, որ տվյալ անձին թվա, թե իրեն հետապնդում են, նա կարող է շոկից մահանալ:

Վտանգներն էլ ավելի են սաստկանում, եթե այդ նյութերի ընդունումը զուգորդվում է ակոհոլի կամ այլ թմրանյութերի, նույնիսկ դեղերի հետ: Մեկ այլ վտանգ է դրանց հեշտ բռնկվող լինելը, և եթե դրանք օգտագործած անձը նաև ծխում է, մեծանում է նաև հենց իր բռնկվելու վտանգը:



**ԴԱՍ 3. ՎՏԱՆԳՆԵՐ.**  
**ԹՄՐԱՄՈԼՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՎԱՐԱԿՆԵՐԸ. ՀԵՊԱՏԻՏՆԵՐ**

**ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ**

Ընդգծել ներարկային թմրամուլտերի՝ արյան միջոցով փոխանցվող հիվանդություններով վարակվելու հավանականությունը: Ձևավորել ապահով վարքագծի և վտանգավոր իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

**ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ**

**Պարագաները**

Տեղեկատվական թերթիկ «Հեպատիտներ», թեստի օրինակներ՝ զույգերի թվով:

**Ընթացքը**

Ուսուցիչն աշակերտներին խնդրում է մտքերի տարափով թվարկել, թե հիվանդությունների փոխանցման ինչ ուղիներ գիտեն: Պատասխանները գրառում է գրատախտակին: Ապա ընդգծում է **արյան միջոցով վարակի փոխանցումը** և առաջարկում է թվարկել, թե իրենց կարծիքով ինչպես և ինչ իրավիճակներում է դա հնարավոր (արյան փոխներարկում, չախտահանված վիրահատական գործիքներ, ներարկիչներ և այլն): Դրանք ևս գրատախտակին գրելուց հետո առաջարկում է թվարկել իրենց իմացած այն հիվանդությունները, որոնք փոխանցվում են արյան միջոցով: Այնուհետև աշակերտներին խնդրում է փոքր խմբեր կազմել և նրանց է տալիս «Հեպատիտներ» տեղեկատվական թերթիկը և հանձնարարում է միասին կարդալ:

Կարդալուց հետո հարցերի միջոցով քննարկում են տեքստից ստացած տեղեկությունները: Այնուհետև խնդրում է զույգեր կազմել, և յուրաքանչյուր զույգին թեստի օրինակ է տալիս՝ հանձնարարելով լրացնել: Երբ աշակերտներն ավարտում են թեստը լրացնելը, ուսուցիչը մեկ առ մեկ բարձրաձայն ընթերցում է թեստի նախադասությունները, և միասին ստուգում են պատասխանները: Ուսուցիչը ներկայացնում է ճիշտ պատասխանները, հարկ եղած դեպքում մեկնաբանություններ և լրացուցիչ տեղեկություններ է տալիս:

**ԹԵՍՏԻ ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐՆ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԱՄԱՐ**

1-գ, 2-ա, 3-գ, 4-բ, 5- բ, 6-ա, 7-ա, 8-բ



## ՀԵՊԱՏԻՏՆԵՐ

Հեպատիտը լյարդի բորբոքային հիվանդություն է, հաճախ կապված վիրուսային ախտահարման հետ: Գոյություն ունեն մի քանի տեսակի հեպատիտներ՝ Ա, Բ և Ց, որոնք կարող են ունենալ ինչպես թեթև, այնպես էլ՝ շատ ծանր ընթացք:

**Հեպատիտ Ա-ն փոխանցվում է վարակված սննդամթերքների, աղտոտված ջրի, ինչպես նաև հեպատիտ Ա ունեցող մարդու հետ կենցաղային շփման միջոցով:** Հեպատիտ Ա-ով վարակված մարդկանց մեծամասնությունը լիովին ապաքինվում է: Հիվանդության գաղտնի շրջանը տևում է 2-4 շաբաթ: Հեպատիտ Ա-ի նշաններից են. թուլություն, ջերմության բարձրացում, ախորժակի անկում, մաշկի և տեսանելի լորձաթաղանթների դեղնություն, մեզի մզացում: **Հեպատիտ Ա-ն կանխարգելելու նպատակով անհրաժեշտ է պահպանել անձնական հիգիենայի կանոնները, լվանալ ձեռքերը, պատշաճ ձևով մշակել սննդամթերքը, օգտվել անվտանգ և ապահով խմելու ջրի աղբյուրներից, անհրաժեշտության դեպքում՝ պատվաստվել:**

Հեպատիտներ Բ-ն և Ց-ն տարբերվում են Ա-ից, քանի որ ավելի հաճախ են հանգեցնում լյարդի քրոնիկ (երկարատև պահպանվող) ախտահարման:

**Հեպատիտ Բ-ն և Ց-ն վիրուսային ինֆեկցիաներ են, որոնք փոխանցվում են արյան կամ կենսաբանական հեղուկների միջոցով:** Այս 2 տեսակի հեպատիտով հիմնականում վարակվում են արյան կամ սեռական ճանապարհով: Պտուղը կարող է վարակվել հեպատիտով իր մորից՝ ներարգանդային կյանքի կամ ծննդաբերության ընթացքում: **Չպաշտպանված սեռական հարաբերությունը, ներարկային թմրամիջոցների կամ չախտագրեծված ասեղների կիրառումը (օրինակ՝ պիրսինգի կամ դաջվածքների համար) կարող է բերել այս վարակի փոխանցմանը:** Հեպատիտ Բ-ն և Ց-ն չեն փոխանցվում կենցաղային շփման կամ սննդի միջոցով, սակայն, բավականին վարակիչ են, քանի որ վարակվելու համար բավական է մեկ ծակոց վարակված ասեղով կամ մաշկի ամբողջականության խախտում վարակված գործիքով: Այդ իսկ պատճառով վարակվելու տեսակետից վտանգավոր են ուրիշի հիգիենիկ խնամքի պարագաները՝ նրանց վրա արյան հետքերի առկայության դեպքում՝ ածելի, ատամի խոզանակ, մկրատ և այլն:

Հիվանդության գաղտնի շրջանը տևում է 6 շաբաթից մինչև 6 ամիս: Հեպատիտ Բ-ի նշանները շատ յուրահատուկ չեն, սկզբնական փուլում նման են մրսածության կամ այլ վիրուսային վարակների: Նկատվում է թուլություն, ախորժակի անկում, սրտխառնոց, կարող է լինել ոչ շատ բարձր տենդ, ցավ կամ ծանրության զգացում աջ թուլակողի շրջանում կամ որովայնացավ: Հաճախ նկատվում է մաշկի և տեսանելի լորձաթաղանթների, այդ թվում աչքերի դեղնություն, մեզի մզացում:

Բավականին հաճախ անձը կարող է չունենալ որևէ ակներև ախտանիշներ մինչև հիվանդության ուշ փուլերը, երբ զարգանում են ծանր բարդություններ՝ կապված լյարդի ախտահարման և նրա ֆունկցիայի խանգարման հետ: **Սակայն, նույնիսկ նշանների բացակայության դեպքում վարակված մարդը կարող է փոխանցել վարակը:**

Հեպատիտները երբեմն կարող են ընթանալ շատ ծանր՝ բերելով լյարդի ծանր ախտահարման (ցիրոզ), լյարդային ֆունկցիայի խանգարման (լյարդային անբավարարություն) կամ զգալի բարձրացնել լյարդի քաղցկեղի զարգացման վտանգը: Հատկապես Ց տեսակի հեպատիտին է բնորոշ աննկատ սկիզբը և երկարատև հիվանդության զարգացման ընթացքը:

Հեպատիտ Բ և Ց-ից կարելի է պաշտպանվել՝ զերծ մնալով վարակված արյան հետ, չախտագրեծված ասեղներից և բժշկական կամ խնամքի գործիքներից շփումից, ինչպես նաև յուրաքանչյուր սեռական հարաբերության ժամանակ պահպանակ օգտագործելով:

Եթե մարդն ունեցել է շփում հնարավոր վարակակրի արյան հետ կամ անապահով սեռական հարաբերություն, նա պետք է դիմի բժշկի և հետազոտվի:

Հեպատիտ Բ և Ց-ի բուժման համար կիրառվում են հակավիրուսային դեղամիջոցներ, սակայն, դրանք երբեմն արդյունավետ չեն և չեն բերում հիվանդի լրիվ ապաքինման: Չբուժված հեպատիտ Ց-ն բերում է լյարդի ծանր ախտահարման, որը համարվում է առավել ծանր տեսակի ինֆեկցիոն հեպատիտ: Այս տեսակի հեպատիտը դժվար է ենթարկվում բուժման, և այն հնարավոր չէ կանխարգելել պատվաստման միջոցով:

ՀՀ-ում վաղ հասակի երեխաները և արյան հետ շփում ունեցող բուժաշխատողները, որոնք գտնվում են ռիսկի խմբում, ստանում են հեպատիտ Բ-ի դեմ պատվաստում, որը թույլ է տալիս պաշտպանվել այս հիվանդությունից:



## ԹԵՍԻՒ ՕՐԻՆԱԿ

1. Թմրամիջոցներ ընդունելու ամենավտանգավոր ձևը.

- ա) ծխելն է    բ) հաբեր ընդունելն է    գ) ներարկումն է

2. Թմրամիջոցները կարող են կախվածություն առաջացնել նույնիսկ մեկ անգամից:

- ա) ճիշտ է    բ) դժվար թե    գ) սխալ է

3. Հեպատիտ Բ-ն և Ց-ն փոխանցվում են

- ա) օդակաթիլային ճանապարհով    բ) վարակիչ չեն    գ) արյան միջոցով

4. Առանց բժշկի նշանակման հակադեպրեսանտներ և իթանիչ դեղամիջոցներ օգտագործելը

- ա) անվտանգ է    բ) վտանգավոր է    գ) երբեմն կարելի է

5. Ո՞ր տեսակի հեպատիտներն են փոխանցվում արյան և սեռական ճանապարհով:

- ա) Ա    բ) Բ, Ց    գ) բոլորը

6. Թմրամոլներն ավելի հաճախ են հիվանդանում, քանի որ.

- ա) նրանց մոտ խաթարված են օրգանիզմի պաշտպանական մեխանիզմները  
բ) չեն հետևում հիգիենայի կանոններին

7. ՄԻԱՎ-ի հանդեպ առավել խոցելի են.

- ա) ներարկային թմրամոլները    բ) կանեփ ծխողները

8. Թմրամիջոցի չափաբաժնի գերազանցումը կարող է հանգեցնել.

- ա) ՄԻԱՎ-ով վարակման    բ) մահվան



## ԴԱՍ 4. ԻՆՉՊԵՍ ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼ ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
<p>Ձևավորել վնասակար սովորությունները հաղթահարելուն միտված կարողություններ:</p>
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>Ա 1 թղթեր, «Խորհուրդներ» թերթիկներ 3 խմբի համար 1-ական, «Ծխախոտի վնասակար ազդեցությունը», «Թմրամոլությունը հիվանդություն է» և «Ալկոհոլի ազդեցությունը» տեքստերի 2-ական օրինակ:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Մասնակիցները բաժանվում են 6 խմբի: Ուսուցիչը խմբերից երկուսին հանձնարարում է աշխատել «Ծխախոտի», մյուս երկուսին՝ «Ալկոհոլի», մյուս երկուսին էլ «Թմրամիջոցների» շուրջ և յուրաքանչյուր խմբին տալիս է իրեն բաժին ընկած թեմայի վերաբերյալ տեքստը: Նրանք, իրենց ունենցած գիտելիքների և տեքստերից ստացած նոր տեղեկատվության վրա հիմնվելով, պետք է ամեն թեմայի շուրջ տեղեկատվական պաստառներ և բուկլետներ պատրաստեն:</p> <p>Նույն բովանդակության նյութը ստացած երկու խմբից մեկը ստանում է հետևյալ հանձնարարությունը՝ երկու սյունակով թվարկել տվյալ նյութի օգտագործման կարճաժամկետ և երկարաժամկետ վտանգները, այնուհետև դուրս բերել դրանից հրաժարվելու առավելությունները (ձերբազատվելու մոտիվացիան՝ ինչ կշահի մարդը, եթե հրաժարվի այդ սովորությունից):</p> <p>Մյուս խմբերին ուսուցիչը տալիս է նաև մեկական «Խորհուրդներ» թերթիկ և հանձնարարում է պատրաստել «Եթե ուզում եք հաղթահարել վնասակար սովորությունը» խորհրդատվական-աջակցման բուկլետներ: Բացատրում է, որ բուկլետները կարող են ձևավորել, հարցեր ընդգրկել, ազատ տողեր կամ վանդակներ նախատեսել լրացնելու համար և այլն:</p> <p>Ավարտելով՝ խմբերը ներկայացնում, քննարկում և լրացումներ են անում միմյանց աշխատանքների վերաբերյալ, համատեղ ջանքերով բարելավում են և՛ պաստառները, և՛ բուկլետները:</p> <p>Ուսուցիչը խրախուսում է, որ պաստառները փակցվեն դպրոցի միջանցքներում, իսկ բուկլետները կարելի է բազմացնել և տարածել իրենց համայնքում:</p>





## ԾԻՄԱԽՈՏԻ ՎՆԱՍԱԿԱՐ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ծխախոտի ծուխը պարունակում է «նիկոտին» կոչվող նյութը, որն առաջացնում է կախվածություն: Նիկոտինն առաջացնում է շնչառության և սրտի աշխատանքի արագացում, արյան ճնշման բարձրացում, երկար օգտագործելուց՝ անոթների ախտահարում, տղամարդկանց մոտ սեռական թուլություն: Բացի նիկոտինից, ծխախոտում պարունակվում են մոտ 4000 փաստակար քիմիական միացություններ, իսկ ծխախոտի ծխի մեջ՝ 5000 քիմիական նյութեր, որոնցից մոտ 69-ը օժտված են քաղցկեղածին հատկություններով:

### Ինչ վտանգներ ունի ծխելը

- Ծխողների մոտ, ի տարբերություն չծխողների, մի քանի անգամ ավելի հաճախ են զարգանում սրտանոթային հիվանդությունները՝ սրտամկանի ինֆարկտ, ինսուլտ, աթերոսկլերոզ (զարկերակների կարծրացում և լուսանցքի նեղացում), ստորին վերջույթների անոթների ախտահարում, քրոնիկ շնչառական հիվանդություններ, բրոնխիալ ասթմա, թոքերի քաղցկեղ, ստամոքսի խոց, ատամների ախտահարում, տեսողության խանգարումներ, տղամարդկանց մոտ սեռական ֆունկցիայի խանգարումներ:
- Կանանց անոթային և նյարդային համակարգերն ավելի զգայուն են ծխախոտի փաստակար ազդեցության նկատմամբ: Նրանց մոտ հաճախ փոխվում է դեմքի մաշկի գույնը, այն կորցնում է առածականությունը և վաղ է ծերանում, կոշտանում է ձայնը:
- Ծխելու վտանգներից մեկը նաև այն է, որ ծխախոտն առաջացնում է ընտելացում և կախվածություն: Դա նշանակում է, որ ծխելը դառնում է անհրաժեշտություն:
- Ծխող դեռահասների մոտ նկատվում է հիշողության վատացում և աշխատունակության անկում: Վատթարանում է տեսողությունը, նվազում է զգայունությունը լույսի նկատմամբ, բարձրանում է ներակնային ճնշումը, ակտիվանում է վահանաձև գեղձի գործունեությունը, հասակը կանգ է առնում:
- Շատերը նկատած կլինեն մի տգեղ երևույթ, թե ինչպես երիտասարդ տղաները անընդհատ թքում են. դա ծխախոտում պարունակվող նիկոտինի թթարտադրությունը խթանող ազդեցության հետևանքն է:

Ծխախոտի ազդեցությունը.

- Կախվածության առաջացում՝ նիկոտինից և ծխի մեջ պարունակվող այլ փաստակար նյութերից
- Դեղին ատամներ, տհաճ հոտ բերանից
- Առավոտյան հազ, շնչահեղձություն

Երկարաժամկետ ազդեցությունը.

- Կախվածություն նիկոտինից
- Ստամոքսի, բերանի, թոքերի քաղցկեղ
- Սրտի իշեմիկ հիվանդություն, անոթների ախտահարում
- Կյանքի տևողության կրճատում

**Պասիվ ծխելը** կամ երկրորդային ծուխը պակաս վտանգավոր չէ: Պասիվ ծխող են համարվում այն մարդիկ, որոնք չեն ծխում, սակայն, գտնվելով ծխողների հետ նույն միջավայրում, շնչում են ծխախոտի ծուխը: Պետք է իմանալ, որ երիտասարդ, աճող և դեռ չհասունացած օրգանիզմի համար ծխախոտի ծուխը հատկապես վնասակար է:

Գոյություն ունեն ծխախոտի տարբեր տեսակներ: Երբեմն դեռահասները կարծում են, որ օգտագործելով ծխախոտի որոշ տեսակները, հնարավոր է նվազեցնել ռիսկը: Ցավոք, դա այդպես չէ. ծխախոտի տարբեր տեսակները, միևնույն է, կախվածություն են առաջացնում: Այսպես կոչված «թեթև» (light, superlight) ծխախոտն առաջացնում է կախվածություն ավելի շուտ:

Այսպիսով՝ գոյություն ունեն.

- Ծամելու կամ շնչելու համար նախատեսված ծխախոտի մաստակ, կրետեկ՝ արոմատիզացված ծխախոտ, սիգարներ, որոնք կարող են արոմատիզացված լինել, այսինքն՝ ունենալ սուրճի, մեխակի համ և հոտ, բայց նիկոտինի պարունակությունը նրանց մեջ ավելի շատ է, քան՝ սովորական սիգարետների մեջ:



- Էլեկտրոնային սիգարետներ կամ E-cigarettes, որտեղ նիկոտինը և այլ նյութերը, լուծույթի մեջ գտնվելով, գոլորշիանում են և ներշնչվում: Չնայած դրանք ծուխ չեն արտադրում, քանի որ ծխախոտի տերևները չեն այրվում, միևնույն է նիկոտինի պատճառով կախվածություն են առաջացնում: Բացի այդ, լուծույթում պարունակվում են տարբեր քիմիական միացություններ, որոնք ևս վնասակար են:
- Վերջին տասնամյակում կալյանի/ նարգիլի օգտագործումը բավական տարածված է երիտասարդների շրջանում: Կալյանի համար օգտագործվում է քաղցրացված և արոմատիզացված ծխախոտ կամ զանազան այլ խառնուրդներ: Բավական հաճախ այն օգտագործվում է սրճարաններում և ռեստորաններում: Կալյան օգտագործելուց ծուխն անցնում է ջրով կամ այլ հեղուկով:
- Գոյություն ունի սխալ կարծիք, որ կալյանի օգտագործումը վնասակար չէ, կախվածություն չի առաջացնում: Դա այդպես չէ: **Կալյանի ծուխը տոքսիկ է և պարունակում է քաղցկեղածին նյութեր, օրինակ՝ ծանր մետաղներ, ազոտի օքսիդ, բենզոլ, ֆորմալդեհիդ: Ածուխի այրումից առաջանում են շմոլ գազ և քաղցկեղածին նյութեր:** Կալյանի օգտագործումը նպաստում է արյան ճնշման բարձրացմանը, սրտանոթային հիվանդությունների առաջացմանը, բերանի խոռոչի, միզապարկի, ստամոքսի քաղցկեղի առաջացմանը: Շմոլ գազից թունավորումներն ավելի հաճախ հանդիպում են կալյան օգտագործողների մոտ:



## ԹՄՐԱՄՈԼՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆ Է

**Թմրանյութ** է կոչվում այն հոգեմետ նյութը, որի միանվագ օգտագործումն առաջացնում է հաճելի հոգեվիճակ, իսկ կանոնավոր օգտագործումը՝ ֆիզիկական կամ հոգեկան կախվածություն: Թմրամոլությունը հիվանդություն է, հոգեկան, իսկ երբեմն նաև ֆիզիկական վիճակ, որն առաջանում է հոգեմետ նյութի օգտագործման հետևանքով, բնորոշվում է վարքագծի հատուկ դրսևորումներով, նաև այդ նյութի մշտական օգտագործման սուր կարիքով: Թմրամոլներ են համարվում այն անձինք, որոնք ունեն ոչ միայն հոգեբանական, այլ նաև ֆիզիկական կախվածություն նյութից:

### Ինչու՞ են դեռահասները թմրանյութեր փորձում

- Թմրանյութեր գնելը երբեմն բավական հեշտ է:
- Ընկերների շրջապատում կան օգտագործողներ:
- Որոշ հոլովակներ, ֆիլմեր նպաստում են թմրանյութերի օգտագործմանը, դեռահասները փորձում են նմանվել այդ ֆիլմերի հերոսներին:
- Չզիտեն, որ թմրանյութ օգտագործելը վտանգավոր է:
- Ուզում են փորձել թմրանյութի ազդեցությունը:
- Խնդիրներ ունեն դպրոցում, ընտանիքում, ընկերների հետ:
- Կարծում են, որ թմրանյութ օգտագործելը մոդայիկ է:
- Կարծում են, որ ցանկացած պահին կարող են հրաժարվել օգտագործումից:
- Պարզապես չեն կարողանում «Ո՛չ» ասել:

Գոյություն ունեն ֆիզիկական և հոգեկան կախվածություն հասկացությունները:

Կախվածության համախտանիշը բնութագրվում է որպես ֆիզիոլոգիական, վարքագծային և մտավոր երևույթների ամբողջություն, որի հետևանքով հոգեմետ միջոցի օգտագործումը դառնում է մարդու կյանքում զբաղեցնող ամենակարևոր գործոնը՝ հետին պլան մղելով մնացյալը: Կախվածության հիմնական բնութագիրը թմրանյութի օգտագործման անհաղթահարելի ցանկությունն է:

Ֆիզիկական կախվածության դեպքում մարդը շատ արագ սովորում է թմրանյութին, աստիճանաբար կարիք է զգացվում թմրամիջոցի ավելի մեծ դոզաների: Հանրահայտ փաստ է, որ ամեն հաջորդ դոզան ավելի թույլ է ազդում, քան՝ նախորդը, իսկ թմրանյութի բացակայության դեպքում զարգանում է զրկանքի համախտանիշ («ломка»)՝ մարմնի ցավ, ջերմության բարձրացում, լուծ, ինքնասպանության մտքեր: Հոգեբանական կախվածության դեպքում անձը կորցնում է թմրանյութի օգտագործումը վերահսկելու ունակությունը:







## ԱԼԿՈՆՈՒԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ

**Ալկոհոլը** քիմիական նյութ է (էթիլ սպիրտ), որն առաջանում է հացահատիկների, մրգերի կամ բանջարեղենի մեջ պարունակվող շաքարի ֆերմենտացման արդյունքում՝ հատուկ մանրէների և խմորասնկերի օգնությամբ:

Երբ մարդն օգտագործում է ալկոհոլային խմիչք, վերջինս արագ ներթափանցում է արյան մեջ և ազդում կենտրոնական նյարդային համակարգի (ԿՆՀ), մասնավորապես՝ գլխուղեղի վրա: Ալկոհոլը դանդաղեցնում է ուղեղի գործունեությունը՝ արգելակելով որոշ ազդակների փոխանցումը, ինչն անդրադառնում է անձի ընկալունակության, հույզերի, շարժումների, տեսողության և լսողության վրա:

Փոքր չափաբաժիններով ալկոհոլը կարող է օգնել մարդուն ազատվել ավելորդ լարվածությունից և վախերից, սակայն, ավելի մեծ չափաբաժնով առաջացնում է լուրջ խանգարումներ ուղեղի գործունեության մեջ և բերում թունավորման երևույթների. խանգարվում է հավասարակշռությունը, խոսքը, քայլվածքը, խիստ տուժվում է կողմնորոշման ունակությունը: Ահա թե ինչու ալկոհոլի ազդեցության տակ խիստ վտանգավոր է վարել ավտոմեքենա: Անհատական հատկանիշներից կախված՝ ալկոհոլային թունավորումն ամբողջությամբ փոփոխում է անձի վարքագիծը՝ մեկին դարձնելով շատախոս և ուրախ, մյուսին՝ ագրեսիվ և չար: Չափազանց տարբեր է նաև օրգանիզմի անընկալունակություն և կախվածություն առաջացնելու ռիսկը, արդյունքում որոշ անձանց մոտ ալկոհոլիզմը զարգանում է շատ արագ:

**Կարճ ժամանակահատվածում մեծ չափաբաժինների օգտագործման դեպքում առաջանում է ալկոհոլային սուր թունավորում, որի առաջին նշանը փսխումն է:** Փսխումներին հաջորդում է քնկոտություն, անօգնական վիճակ, գիտակցության խանգարում, դժվարաշնչություն, արյան մեջ շաքարի մակարդակի անկում և նույնիսկ՝ մահ:

Դեռահասների շրջանում ալկոհոլի օգտագործման փորձարկումները շատ բնորոշ են: Հիմնականում նրանք օգտագործում են ալկոհոլ, ինչպես և այլ հոգեակտիվ միջոցներ՝ սեփական հետաքրքրասիրությունը բավարարելու, անհոգ, անկաշկանդ զգալու, ընկերական շրջապատին համապատասխանելու կամ ավելի ավագ երևալու նպատակով: Հաճախ ցածր ինքնագնահատական ունեցող դեռահասներն են դառնում ալկոհոլի «ընկերը»: Հիմնականում դեռահասների դիմադրողականությունն ալկոհոլի ազդեցության նկատմամբ բավականին ցածր է, և այն բացասաբար է ազդում ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ՝ հոգեկան առողջության վրա:

Հայտնի է, որ երեխաները սովորում են իրենց շրջապատող մեծահասակներից, և տեսնելով, որ ալկոհոլն օգտագործվում է ընտանեկան միջոցառումների ժամանակ, այն իրենց համար ասոցացվում է խնջույքի և ուրախության հետ և թվում է անվտանգ: Իրականում ալկոհոլի օգտագործումն ունի շատ բացասական կողմեր.

- Ալկոհոլն անվտանգ չէ, ալկոհոլի ազդեցության տակ դեռահասն ավելի հաճախ է ենթարկվում բռնության, ճանապարհատրանսպորտային կամ այլ դժբախտ պատահարի (օրինակ՝ ջրահեղձություն), կարող է ունենալ անպաշտպան սեռական հարաբերություններ, մասնակցել կռվի, կատարել օրինազանց արարք, որը չէր անի սթափ վիճակում:
- Գինովցած/խմած դեռահասը կարող է հայտնվել անհարմար վիճակում և դառնալ ծաղրանքի օբյեկտ:
- Դա վնասակար է դեռահասի առողջության համար. նվազում է մտավոր ունակությունը, հիշողությունը, ինքնակառավարման ունակությունը, զարգանում են խանգարումներ հուզական և կամային ոլորտներում, քնի խանգարումներ, շուտ են հոգնում, տուժում են օրգանիզմի բոլոր ֆունկցիաները: Բացի այդ, կանոնավոր ալկոհոլ օգտագործող դեռահասները հետագայում ունենում են ավելցուկային քաշ, արյան բարձր ճնշում, լյարդի, սրտի և ուղեղի հիվանդություններ:
- Ֆիզիկական և հոգեբանական կախվածության զարգացում՝ անընկալունակության առաջացման պատճառով՝ աստիճանաբար կարիք է զգացվում ալկոհոլի ավելի մեծ դոզաների:
- Զրկանքի համախտանիշ՝ զարգանում է ալկոհոլի բացակայության դեպքում: Այն մարդիկ, ում մոտ զարգացել է թմրամոլություն կամ ալկոհոլամոլություն հիվանդությունը, չեն կարող կառավարել իրենց կախվածությունը, և իրենց անհրաժեշտ է մասնագետի օգնություն:





## Խորհուրդներ աշակերտներին

### 1. Եթե որոշել ես հրաժարվել վնասակար սովորույթից, գործիր քայլ առ քայլ:

- Մտածիր փոխվելու ուղղությամբ:
- Նպատակդ իրականացնելու ծրագիր կազմիր:
- Ի կատար ածիր որոշումդ:
- Ծրագրի պահեստային տարբերակ ունեցիր:

### 2. Մտածիր փոխվելու ուղղությամբ

Նախ և առաջ փորձեք պատասխանել հետևյալ հարցերին՝ թվարկելով պատճառները.

- Ինչու՞ եմ օգտագործում:
- Ինչու՞ եմ ուզում հաղթահարել:

### 3. Նպատակդ իրականացնելու ծրագիր կազմիր

- Նպատակիդ իրագործման ժամկետ սահմանիր:  
Այս մի քանի խորհուրդները շատերին են օգնել: Նշեք, թե որոնցից Դուք կօգտվեիք, կարող եք նաև ավելացնել Ձեր կողմից:
- Պատմի՛ր մեկին, ում վստահում ես, որոշմանդ մասին և խնդրի՛ր նրա աջակցությունը:
- Նախքան օգտագործելը կանգ առ և մի պահ մտածիր. շեղվիր և տուրք մի՛ տուր պահի ցանկությամբ:
- 15 րոպե դիմացիր՝ ցանկությունը ևս ժամկետ ունի: Ամեն հաջորդ անգամ հետաձգելն ավելի հեշտ կլինի:
- Արա այն, ինչը կօգնի լիցքաթափվել՝ զբոսանքի գնա, տաք լոգանք ընդունիր, սպորտով զբաղվիր, կարդա՛ և այլն:
- Մի՛ վախեցիր, խուճապի մի՛ մատնվիր, եթե չօգտագործելու պատճառով վատ ես զգում:
- Կամքի ուժ դրսևորիր: Այդ ախտանշանները վտանգավոր չեն և հաղթահարելի են:
- Վերհիշիր հիմնավորումները, թե ինչու ես որոշել հաղթահարել սովորույթդ:
- Նախապես ծրագրի՛ր, թե փոխարենը քեզ ինչով ես զբաղեցնելու:
- Քեզ հաճելի զբաղմունքների ցանկ կազմի՛ր:
- Խուսափիր ռիսկային իրավիճակներից, վայրերից և մարդկանցից: Հեռու մնա ընկերներից, ովքեր կարող են հրահրել քեզ կրկին օգտագործելու:
- Ինքդ քեզ խրախուսիր, օրինակ՝ «Արդեն երեք օր է՝ չեմ օգտագործել, և գնալով ավելի հեշտ է դիմանալը», կամ «Ընկերս նկատում է դրական փոփոխությունները և գոհ է ինձնից» և այլն:

### 4. Ի կատար ածիր որոշումդ

- Եթե արդեն որոշում ես կայացրել՝ մի՛ հիասթափեցրու մտերիմներիդ. հաստատական եղիր, ապացուցիր բոլորին, որ կամքի ուժ և արժանապատվություն ունես:
- Գայթակղություններին տեղի մի՛ տուր, դրանց համար արդարացումներ մի՛ փնտրիր, մի՛ ասա «մի անգամով բան չի փոխվի», «այսքան դիմանալով արժանացել եմ այս մի անգամվան», «սա առանձնահատուկ առիթ է» ... : Ինքդ քեզ վճռականորեն ասա, որ բացառություններ չեն լինելու, ու դու հաղթելու ես:
- Ամեն հաջող անցած շաբաթվա համար պարգևատրիր ինքդ քեզ (բայց ոչ՝ սովորությանդ տեղի տալով):

### 5. Ծրագրի պահեստային տարբերակ ունեցի՛ր

- Եթե ինչ-որ պահի ընկրկել ես, մի՛ վիհավիր, մի՛ խարանիր ինքդ քեզ: Դասեր քաղի՛ր սխալներիցդ: Փորձիր հասկանալ, թե ինչն էր սխալվելուդ պատճառը, օրինակ՝ ռիսկային իրավիճակում էիր հայտնվել, և մտածիր, թե հաջորդ անգամ ինչ կանես:
- Վերլուծիր, թե ինչպես հայտնվեցիր տվյալ իրավիճակում, եթե գիտեիր, որ այն վտանգավոր է:
- Նման շրջապատից խուսափելու եղանակներ մտածիր:





**ԴԱՍ 5. ԱՆԽՈՒՆԵՄ ՍԵՌԱԿԱՆ ՎԱՐՔԱԳԾԻ ՀՆԱՐԱՎՈՐ ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ**

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
<p>Պատկերացում տալ անպատասխանատու սեռական վարքագծի հետևանքների մասին: Ընդգծել պատասխանատու վարքագծի կարևորությունը:</p>
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>«Իմ պատմությունը» տեքստի երեք օրինակ և երեք հնարավոր հետևանք, յուրաքանչյուր խմբին՝ մեկը: Թուղթ, գրիչ:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Ուսուցիչը դասը սկսում է վստահության մասին քննարկումով.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ինչ է վստահությունը: Ինչո՞վ է պայմանավորված:</li> <li>• Ու՞մ ենք սովորաբար վստահում և ինչ՞ի համար:</li> <li>• Արդյոք կա՞ն վստահության սահմաններ:</li> </ul> <p>Դասարանը բաժանվում է 3 խմբի: Ուսուցիչը խմբերին «Իմ պատմությունը» տեքստի մեկական օրինակ է տալիս և հնարավոր հետևանքներից մեկը: Հանձնարարում է ծանոթանալ և փորձել թվարկել այդ հնարավոր հետևանքների զարգացման տարբերակները: Ավարտելով՝ խմբերն իրենց բաժին ընկած հնարավոր հետևանքները և դրանց հավանական ավարտները ներկայացնում են դասարանին:</p> <p>Ամփոփիչ քննարկում.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ինչպե՞ս կբնութագրեք պատմության հերոսներին:</li> <li>• Ինչ եզրակացություն կարող եք անել պատմությունից:</li> <li>• Ո՞վ էր մեղավոր: Ինչ կառաջարկեիք նման հետևանքներից խուսափելու համար:</li> <li>• Արդյո՞ք հնարավոր էր կանխարգելել հետևանքները:</li> </ul>





### ԻՄ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Նա քրոջս համադասարանցին էր և ինձնից երկու տարի մեծ էր: Առաջին իսկ հայացքից ես հասկացա, որ նա է իմ երազանքների ասպետը: Հավանաբար ես էլ իրեն դուր եկա, որովհետև անընդհատ ինձ հանդիպելու առիթ էր փնտրում: Մի օր, երբ դասերից հետո ինձ տուն էր ճանապարհում, փորձեց համբուրել, և ես թույլ տվեցի:

Այդ օրվանից սկսեցինք հանդիպել, ու ես ամեն անգամ թևեր առած շտապում էի նրա մոտ: Իհարկե, տանը թաքցնում էի, վստահ չէի, որ մայրս հավանություն կտար մեր հանդիպումներին:

Մի անգամ ինձ հրավիրեց ընկերներից մեկի տուն, ասելով, որ հավաքույթ է լինելու: Բնականաբար, ես համաձայնվեցի, շատ էի ուզում, որ ընկերներին ինձ ներկայացնի: Երբ տեղ հասանք, զարմանքով հասկացա, որ այդ բնակարանում մենակ ենք: Մի պահ անհանգստացա, ինչու՞ էր ինձ խաբել: Հետո շոյվեցի, մտածեցի՝ հավանաբար շատ սիրելից է, ինքն էլ է ուզում ինձ հետ մենակ լինել: Այս անգամ համբույրներով ամեն ինչ չավարտվեց, նա ավելին էր ուզում, իսկ ես նրա սիրուց գլուխս կորցրել էի:

Որոշ ժամանակ անց զգացի, որ ինչ որ բան այն չէ:



### ՀՆԱՐԱՎՈՐ ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐ

#### Հեղևանք 1

Երբ հասկացա, որ հղի եմ, մտահոգությունս հայտնեցի նրան: Նա նույնպես անհանգստացավ: Միասին մտածում էինք՝ ինչ անենք:



#### Հեղևանք 2

Երբ հասկացա, որ հղի եմ, մտահոգությունս հայտնեցի նրան: Նրա հայացքում սառնություն զգացի: Ասաց, որ իրեն ավելորդ հոգսեր պետք չեն:



#### Հեղևանք 3

Հասկացա, որ պետք է բժշկի դիմել: Պարզվեց, որ սեռավարակ ունեմ:



## ԴԱՍ 6. ՍԵՌԱՎԱՐԱԿՆԵՐ

<b>ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>
<p>Գիտելիքներ տալ սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակների և դրանց հնարավոր հետևանքների մասին, ձևավորել սեռավարակներից խուսափելու ապահով վարքագիծ:</p>
<b>ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ</b>
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>Թեստի օրինակներ՝ աշակերտների թվով, «Սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակներ» տեքստի օրինակ՝ յուրաքանչյուր խմբին, պաստառի թուղթ:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Ուսուցիչը բաժանում է թեստերը և առաջարկում է լրացնել՝ փորձելով վերհիշել նախորդ տարվա անցածը: Լրացնելուց հետո ուսուցիչը հերթով կարդում է թեստի կետերը և պարզաբանումներ անում, իսկ աշակերտներն ուղղում են իրենց սխալները, եթե դրանք կան:</p> <p>Ապա աշակերտներին խնդրում է հաշվել 1-ից 5-ը և բաժանվել 5 խմբի: Յուրաքանչյուր խմբին տալիս է տեքստի մեկ օրինակ և հանձնարարում է տեքստի հիման վրա պաստառ պատրաստել հետևյալ ենթավերնագրերով.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Սեռավարակները և նրանց հիմնական ախտանշանները</li><li>2. Վարակման ուղիները</li><li>3. Ազդեցությունը, հետևանքները</li><li>4. Բուժումը</li><li>5. Կանխարգելումը, թյուր պատկերացումները</li></ol> <p>Ավարտելով՝ խմբերը պաստառները փակցնում են դասարանի պատերին՝ իրարից որոշակի հեռավորության վրա՝ ասես «պատկերասրահ» ստեղծելով:</p> <p>Այնուհետև ուսուցիչը նոր խմբեր է ձևավորում այնպես, որ յուրաքանչյուր խմբում ընդգրկված լինեն նախորդ բոլոր 5 խմբի անդամներ: Այս նոր խմբերը շրջում են պատկերասրահում՝ կանգ առնելով յուրաքանչյուր ցուցանմուշի մոտ, և տվյալ խմբի այն անդամը, ով մասնակցել է այդ ցուցանմուշի ստեղծմանը, մանրամասն ներկայացնում է աշխատանքը, պատասխանում հարցերին և մասնակիցների առաջարկությունների համաձայն՝ կատարում լրացումներ կամ ուղղումներ: Շրջագայությունն ավարտվում է, երբ բոլոր խմբերը ծանոթանում են բոլոր աշխատանքներին:</p> <p>Պատկերասրահում շրջագայությունից հետո բոլորն ընդհանրացումներ և եզրահանգումներ են անում ողջ նյութի վերաբերյալ և աշխատանքն ամփոփում են՝ ևս մեկ անգամ բարձրաձայնելով կանխարգելիչ միջոցները:</p> <p><b>ԹԵՍՏԻ ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐՆ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԱՄԱՐ</b></p> <p>1-բ, 2-բ, 3-ա, 4-ա, 5-ա, 6-բ, 7-ա, 8-բ</p>





1. Բեղմնականիչ հարերը պաշտպանում են սեռավարակներից:

ա) այո ք) ոչ գ) չգիտեմ

2. Սեռավարակից բուժվելու համար իմաստ չունի բժշկի դիմելը՝ կարելի է բուժվել հակաբիոտիկ ընդունելով:

ա) այո ք) ոչ գ) չգիտեմ

3. Սեռավարակները կարող են անպարդախություն առաջացնել:

ա) այո ք) ոչ գ) չգիտեմ

4. Սեռավարակները մեծացնում են ՄԻԱՎ-ով վարակվելու հավանականությունը:

ա) այո ք) ոչ գ) չգիտեմ

5. Սեռավարակներից պաշտպանվելու ամենահուսալի միջոցը պահպանակի օգտագործումն է:

ա) այո ք) ոչ գ) չգիտեմ

6. Մեկ անգամ սեռավարակով հիվանդանալուց հետո իմունիտետ է առաջանում, որը պաշտպանում է կրկին հիվանդանալուց:

ա) այո ք) ոչ գ) չգիտեմ

7. Սեռավարակ ունեցողը հաճախ կարող է չիմանալ այդ մասին և վարակել ուրիշին:

ա) այո ք) ոչ գ) չգիտեմ

8. Եթե սեռավարակի ախտանշաններն անհետացել են, ուրեմն հիվանդությունն ինքնիրեն անցել է:

ա) այո ք) ոչ գ) չգիտեմ





## ՍԵՌԱԿԱՆ ՃԱՆԱՊԱՐՀՈՎ ՓՈԽԱՆՑՎՈՂ ՎԱՐԱԿՆԵՐ

Սեռավարակները մի խումբ վարակային հիվանդություններ են, որոնք փոխանցվում են մեկ զուգընկերոջից մյուսին սեռական հարաբերության կամ ինտիմ շփման ժամանակ: Երբեմն սեռավարակների փոխանցումը կատարվում է վարակված արյան կամ այլ կենսաբանական հեղուկների (սերմնահեղուկ, հեշտոցային արտազատուկներ) հետ շփումից: Այսպիսով՝ ցանկացած տեսակի սեռական հարաբերություն կարող է վարակման պատճառ դառնալ: Վարակված մայրը կարող է վարակը փոխանցել իր երեխային: Շատ հազվադեպ որոշ վարակներ կարող են փոխանցվել նաև կենցաղային առարկաների միջոցով, հատկապես ուրիշի հիգիենայի պարագաներ օգտագործելիս (սպունգ, սրբիչ, ածելի, ատամի խոզանակ): **Սեռավարակները կարող են փոխանցվել նաև մորից երեխային հղիության և ծննդաբերության ընթացքում:**

Սեռավարակներն առաջացնում են այնպիսի հիվանդություններն, ինչպիսին են ՄԻԱՎ-ը, գոնոռեան, սիֆիլիսը, խլամիդիոզը, տրիխոմոնիազը, սեռական հերպեսը, ցայլքի ոջլոտությունը և այլն: Գոյություն ունեն 30-ից ավելի սեռավարակներ:

Սեռավարակների մեծամասնությունն ունեն միանման ախտանշաններ.

- անսովոր հեշտոցային արտադրություն աղջիկների մոտ (քանակի, տեսքի, գույնի և հոտի փոփոխություն),
- արտազատուկ միզուկից տղաների մոտ,
- սեռական օրգանների խոցեր կամ վերքեր,
- ցավոտ միզարտադրություն, այրոցի զգացում,
- 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:

### **Զբուժված սեռավարակները հանգեցնում են անպտղության:**

Երբեմն դեռահասները կարծում են, որ սեռական հարաբերությունից հետո լվացումը պաշտպանում է սեռավարակներից: Դա բացարձակ սխալ է:

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

Անպաշտպան սեռական հարաբերություններ ունեցող դեռահասները վաղ թե ուշ բախվում են սեռավարակների հետ: 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, ակոհոլի ազդեցության տակ: Տարիքին բնորոշ բարձր սեռականության պատճառով՝ որոշ դեռահասներ մի քանի սեռական զուգընկերներ են ունենում, ինչն էլ մեծացնում է 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:

**Անկանոն, պատահական սեռական կապերն առավել վտանգավոր են սեռավարակներով և ՄԻԱՎ-ով վարակվելու բարձր ռիսկի պատճառով:**

Դեռահասության տարիքում նման հիվանդությունների ախտորոշումը և բուժումը ավելի դժվար է իրականացնել, քանի որ.

- հաճախ դեռահասները տեղեկացված չեն առկա բուժախտորոշիչ ծառայությունների վերաբերյալ,
- եթե անգամ դեռահասները գիտեն բուժման հնարավորությունների մասին, նրանք չեն ցանկանում զննման ենթարկվել իրենց ծանոթ բուժաշխատողների կողմից, ամոթի կամ այլ պատճառով,
- վախենում են, որ որևէ մեկը կպատմի ծնողներին բուժհաստատություն կամ հատկապես՝ գինեկոլոգին այցելելու մասին:

Որոշ դեռահասներ, սեռավարակների բուժման նպատակով դիմում են ոչ մասնագետների, երբեմն դեղամիջոցներ են ձեռք բերում ընկերների կամ դեղատների աշխատողների խորհրդով: Որպես կանոն, դա բերում է վարակիչ հիվանդությունների ոչ ճիշտ և ոչ լիարժեք բուժման և բարդացման: Սխալ բուժման պատճառով հաճախ ի հայտ են գալիս հիվանդությունների քողարկված ձևեր, որոնք բացահայտվում են ամիսներ կամ տարիներ անց՝ արդեն բարդություններով:

Մի շարք դեպքերում հիվանդության նշանները կարող են շատ թույլ արտահայտված լինել, հատկապես կանանց մոտ: Պետք է իմանալ, որ երբեք ոչ մի սեռավարակ ինքն իրեն չի բուժվում, նույնիսկ եթե նշանները թույլ են արտահայտված: Նշված դեպքերում ևս հնարավոր է զուգընկերոջ վարակում և բարդությունների առաջացում:

- **Հիշեք, որ սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդություններով և ՄԻԱՎ-ով հնարավոր է վարակվել նույնիսկ մեկ սեռական հարաբերությունից:**
- **Սեռավարակի առկայությունը, հատկապես սեռական օրգանների խոցային ախտահարումների դեպքում, ՄԻԱՎ-ով վարակվելու հավանականությունը բարձրացնում է 3-10 և ավելի անգամ:**
- **Երբեք մի՛ գբաղվեք ինքնաբուժմամբ: Սեռավարակների կասկածի դեպքում անհապաղ դիմեք բուժօգնության:**
- **Հիշեք, որ սեռավարակները հնարավոր է արդյունավետորեն բուժել միայն մասնագետի կողմից ախտորոշման և անհրաժեշտ դեղորայքի ճիշտ օգտագործման պարագայում:**
- **Պատասխանատու վերաբերմունքը սեփական առողջությանը և բժշկի ցուցումների ճիշտ կատարումը լիարժեք ապաքինման գրավականն են:**
- **Բոլոր սեռավարակներից պետք է բուժվել զուգընկերոջ հետ միասին՝ կրկնակի վարակման վտանգի հավանականության պատճառով:**
- **Բուժման ընթացքում ցանկալի է առհասարակ զերծ մնալ սեռական հարաբերություններից կամ պարտադիր օգտագործել պահպանակ:**

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:**



# ԴԱՍ 7. ԱՆՑԱՆԿԱԼԻ ՀՂԻՈՒԹՅՈՒՆ, ՀՂԻՈՒԹՅԱՆ ԱՐՀԵՍՏԱԿԱՆ ԸՆԴԻՏԱԿԱՆ ԸՆԴԻՏՈՒՄ, ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ

<b>ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>
<p>Պատկերացում տալ անցանկալի հղիության, հղիության արհեստական ընդհատման, դրանց հետևանքների և հնարավոր բարդությունների մասին: Օգնել գիտակցել ինքնագազնաժաման՝ ժուժկալության կարևորությունը:</p>
<b>ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ</b>
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>«Հղիություն», «Անցանկալի հղիություն» և «Հղիության արհեստական ընդհատում» տեքստերի օրինակներ՝ խմբերի թվով:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Ուսուցիչը դասը սկսում է հետևյալ հարցով.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ինչ եք հասկանում անցանկալի հղիություն ասելով: Ո՞ր դեպքերում կարող է հղիությունն անցանկալի լինել:</li></ul> <p>Աշակերտների թվարկած օրինակները գրում է գրատախտակին: Այնուհետև դասարանով քննարկում են.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ինչ հետևանքներ կարող է ունենալ դեռահասի անցանկալի հղիությունը,<ul style="list-style-type: none"><li>ա) եթե երեխան ծնվում է,</li><li>բ) եթե հղիությունն ընդհատվում է:</li></ul></li><li>• Ինչպե՞ս կարելի է խուսափել անցանկալի հղիությունից:</li></ul> <p>Աշակերտների թվարկած հետևանքները և խուսափելու ուղիները ևս գրում է գրատախտակին: Ապա դասարանը բաժանում է խմբերի և բաշխում է «Հղիություն», «Անցանկալի հղիություն», «Հղիության արհեստական ընդհատում՝ արորտ» տեքստերը: Հանձնարարում է ընթերցել և նշումներ կատարել լուսանցքում՝ առաջնորդվելով ստորև բերված նշաններով.</p> <p>(V) հաստատում է իմ իմացածը (գիտեի)</p> <p>(+) նոր տեղեկություն է (չգիտեի)</p> <p>(-) իմացածիս հակասում է</p> <p>(?) անհասկանալի է (լրացուցիչ պարզաբանման կարիք ունի)</p> <p>Վերջում անց է կացվում դասարանական քննարկում, վերլուծում են կարդացածը, անհրաժեշտության դեպքում ուսուցիչը պարզաբանումներ է տալիս, պատասխանում է ծագած հարցերին:</p>



### ՀՂԻՈՒԹՅՈՒՆ

Բեղմնավորման պահից արդեն նախանշված են մարդու անհատական բոլոր հատկանիշները՝ սեռը, արյան խումբը, աչքերի գույնը, ընդունակությունները, բանականությունը, բնավորության որոշակի նախադրյալներ, հավանական հիվանդությունները և այլն: Իր անհատական հատկանիշները երեխան ժառանգում է ծնողներից: Այդ պահից արդեն զարգանում են նրա զգացմունքները, նա լսում է իր շուրջ հնչած ձայները՝ հատկապես մոր ձայնը: Մորը որևէ վտանգ սպառնալիս նա վախենում է, իսկ երբ մայրն ուրախ տրամադրության մեջ է՝ անգամ ժպտում է: Արդեն առաջին ամսվա վերջում էխոգրաֆիկ հետազոտության շնորհիվ կարելի է տեսնել նրա սրտի աշխատանքը: Առաջին երեք ամսվա ընթացքում սկսվում է օրգանների զարգացումը: Այդ շրջանը պտղի համար ամենախոցելի է, ուստի հղի կնոջ անգամ մի կույն ավրտելի օգտագործելը կամ ծխելը, մինչև իսկ ծխողների շրջապատում գտնվելը կարող է խիստ բացասաբար ազդել պտղի նորմալ զարգացման վրա: Արգանդում պտղի զարգացումը տևում է 280 օր (10 լուսնամիս կամ 9 ամիս):

Հղիության հիմնական հավանական նշաններն են (սեռական կյանքով ապրելու պարագայում)՝ դաշտանի ուշացումը, սրտխառնոցը, կրծքագեղձերի ցավոտությունը, քաշի ավելացումը, որոշ ուտելիքների հանդեպ հակվածությունը կամ հակակրանքը:

Դեռահասների մեծ մասը պատրաստ չէ ծնող դառնալու, փոքրիկի համար պատասխանատվություն ստանձնելու, խնամելու և դաստիարակելու, անքուն գիշերներ անցկացնելու, ուսումից և անհոգ կյանքից զրկվելու: Թեև ավագ դեռահասները ֆիզիկապես կարող են առողջ երեխա ունենալ, սակայն, հոգեբանորեն և հատկապես՝ սոցիալապես հասուն չեն: Հոգեբանորեն հասուն լինել՝ նշանակում է հստակ գիտակցել սեփական գործողությունների հետևանքները, բավարար չափով տեղեկացված և փորձառու լինել կյանքի տարբեր իրավիճակների վերաբերյալ, վստահ լինել սեփական որոշումներում և գործողություններում, պատասխանատու լինել դրանց համար, ունենալ կայուն պատկերացումներ և մոտեցումներ կյանքի նկատմամբ: Սոցիալապես կայուն կարելի է համարել այն մարդուն, ով ունի մասնագիտություն, աշխատանք, ապրուստի միջոցներ և բավարար կենսապայմաններ:

Վաղ դեռահասային շրջանում աղջկա օրգանիզմը դեռ աճում է, և նրա կոնքը դեռ չի հասել իր վերջնական չափերին: Մեծ է հղիության և ծննդաբերության ընթացքի խանգարումների հավանականությունը: Դեռահաս մայրերից ծնված երեխաներն ավելի հաճախ են առողջական տարբեր խնդիրներ ունենում: Գոյություն ունեն նաև սոցիալական խնդիրներ: Երեխա ունեցող դեռահասները հնարավորություն չեն ունենում շարունակելու իրենց ուսումը, իսկ հետագայում երեխա ունեցող երիտասարդ կնոջն ավելի դժվար է աշխատանք գտնել:

Այսպիսով՝ դեռահասների հղիության և հետծննդյան շրջանին բնորոշ են հետևյալ բարդությունները.

- հղիության ընթացքում բարձր արյան ճնշում,
- սակավարյունություն հղիության և հետծննդաբերական շրջանում,
- վաղաժամ ծննդաբերություն,
- արյունահոսություններ,
- ծննդաբերական ուղիներով պտղի դժվար տեղաշարժում,
- հետծննդյան շրջանում մոր մոտ զարգացող դեպրեսիա,
- շատ վաղ կրկնակի ծննդաբերություն,
- նորածնի ցածր քաշ,
- նորածնային մահացության առավել բարձր մակարդակ,
- երեխայի ոչ բավարար խնամք և կրծքով ոչ համապատասխան կերակրում:



### ՀՂԻՈՒԹՅԱՆ ԱՐՀԵՍՏԱԿԱՆ ԸՆԴԻՏՈՒՄ ' ԱԲՈՐՏ

Հղիության արհեստական ընդհատումը կարող է կատարվել վիրաբուժական կամ դեղորայքային եղանակներով: Դեղորայքային ընդհատումը հնարավոր է վաղ ժամկետում: Վաղ ժամկետում կարող է նաև կատարվել վիրաբուժական փոքրածավալ միջամտություն՝ «մինի աբորտ»:

Աբորտը շատ երկրներում, այդ թվում նաև Հայաստանում, կատարվում է մինչև 12 շաբաթ հղիության ժամկետը: Հայաստանում հղիության ընդհատման համար առավել հաճախ կիրառվող եղանակներն են վակուում - հեռացում, արգանդի խոռոչի պարունակության մեխանիկական արտաքերումն է: Այս միջամտության ժամանակ մետաղյա գործիքով պտղածուն մաս-մաս դուրս է բերվում արգանդից:

Որոշ կանայք տարբեր պատճառներով փորձում են ինքնուրույն ընդհատել հղիությունը կամ դիմում են պատահական մարդկանց օգնությանը, ինչը խիստ վտանգավոր է: Այդպիսի անապահով, ինչպես նաև ոչ մասնագետի կողմից իրականացված կրիմինալ աբորտը կարող է հանգեցնել կնոջ առողջությունն ու կյանքը վտանգող բարդությունների (արյունահոսություն, ինֆեկցիաներ, արգանդի թափածակում, արգանդի պարանոցի պատռվածքներ, վերարտադրողական ունակությունների կորուստ, անպտղություն), նույնիսկ կնոջ մահվան:

Աբորտը հաճախ պայմանավորված է կնոջ սոցիալական կամ անձնական դրդապատճառներով: Երբեմն էլ, երբ հղիությունը սպառնում է կնոջ առողջությանն ու կյանքին, կամ պտղի մոտ հայտնաբերվել են զարգացման ծանր արատներ, այն կատարվում է բժշկի ցուցումով: Հատուկ դեպքերում՝ նաև սոցիալական ցուցումներով (օրինակ՝ եթե կինը հղիացել է բռնաբարության հետևանքով, ամուսինը մահացել է կամ գտնվում է կալանքի տակ):

- Շատերն այն կարծիքի են, որ կինը կարող է աբորտի դիմել բոլոր այն դեպքերում, երբ հղիությունն անցանկալի է: Սակայն, քանի որ մարդու կյանքը սկսվում է դեռևս բեղմնավորման պահից, աբորտը շատերի համար բարոյական առումով անընդունելի է: Ցավոք, որոշ ընտանիքներում աբորտն ընկալվում է որպես ընտանիքի պլանավորման եղանակ: Սակայն, աբորտը վտանգում է կանանց կյանքն ու առողջությունը և կարող է բարդությունների պատճառ դառնալ: **Ամենահաճախ հանդիպող բարդություններն են՝ հոգեբանական խնդիրները, սեռական օրգանների բորբոքումը, արյունահոսությունը, դաշտանի խանգարումը, անպտղությունը:**
- **Յուրաքանչյուր կրկնակի աբորտ մեծացնում է բարդությունների հավանականությունը և անպտղության ռիսկը:**
- **Հղիության արհեստական ընդհատումը՝ աբորտը չպետք է կիրառվի որպես ծնելիության կարգավորման մեթոդ:**

Այսօր բժշկությունն ընտանիքի պլանավորման տարբեր արդյունավետ միջոցներ է առաջարկում, որոնք թույլ են տալիս խուսափել անցանկալի հղիությունից:





### ԱՆՑԱՆԿԱԼԻ ՀՂԻՈՒԹՅՈՒՆ

Ամեն երեխա պետք է ցանկալի՝ սպասված լինի և իր ծնունդով երջանկություն պարգևի ծնողներին: Դրա համար էլ ծնողներն իրենք պետք է որոշեն՝ երբ և քանի երեխա ունենալ: Երիտասարդները սովորաբար հետաձգում են ամուսնությունն ու երեխա ունենալը, մինչև իրենց լիակատար հոգեբանական հասունացումը, կրթություն, մասնագիտություն ստանալն ու ինքնուրույնություն ձեռք բերելը՝ գիտակցելով ընտանիք ստեղծելու պատասխանատվությունը: Սակայն, հղիությունը ոչ միշտ է ցանկալի և ակնկալված լինում: Քիչ չեն այն դեպքերը, երբ դեռահասները բախվում են անցանկալի հղիության փաստին: Նման իրավիճակում շատերը դիմում են հղիության արհեստական ընդհատման, այն էլ հաճախ ոչ հիվանդանոցում, այլ անապահով, կասկածելի պայմաններում՝ վտանգելով առողջությունը, մինչև իսկ՝ կյանքը:

Անցանկալի հղիությունը հաճախ բեղմնականխման միջոցների վերաբերյալ համապատասխան գիտելիքների պակասի, նաև դրանք կիրառելու հմտություններ չունենալու արդյունք է: Անցանկալի հղիությունը կարող է նաև սեռական շահագործման, պարտադրման կամ բռնության հետևանք լինել:

Պատահում է, որ դեռահաս աղջիկը, լինելով անփորձ և անտեղյակ, մտածում է, թե ինքը դեռևս ունակ չէ հղիանալու, կամ որ մեկ անգամից չեն հղիանում, և սեռական կապի մեջ է մտնում: Մինչդեռ հարկ է իմանալ, որ սեռական հասունացման շրջանում գտնվող անգամ 12-13 տարեկան աղջիկն ունակ է հղիանալու առաջին իսկ սեռական հարաբերությունից: Սա, սակայն, աղջկա օրգանիզմի սոսկ ֆիզիոլոգիական զարգացման ցուցիչն է, մինչդեռ իրականում նա դեռ ոչ ֆիզիկապես, ոչ հոգեբանորեն պատրաստ չէ հղիությանն ու մայրությանը:

- **Պետք է գիտակցել, որ նույնիսկ մեկ անգամ չպաշտպանված սեռական հարաբերությունը կարող է ավարտվել հղիությամբ կամ հանգեցնել սեռավարակի:**
- **Դեռահասային տարիքում հղիությունը՝ սեռական հարցերում անտեղյակ լինելու արդյունք է:**



**ԴԱՍ 8. ՍԵՌԱՅԻՆ (ԳԵՆԴԵՐԱՅԻՆ) ԴԵՐԵՐ**

<b>ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>
<p>Վերհանել «կատարյալ կին», «կատարյալ տղամարդ» հասկացությունների ընկալումը տվյալ մշակույթում: Օգնել գիտակցել, թե այդ ընկալումներն ինչպես կարող են ճնշել այն անձանց, ովքեր չեն համապատասխանում դրանց:</p>
<b>ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ</b>
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>Պաստառի թղթեր, մարկերներ, սեռային դերերի վերաբերյալ ասույթներ:</p>
<p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Ուսուցիչը բացատրում է, որ հասարակությունը տարբեր ակնկալիքներ ունի կանանցից ու տղամարդկանցից, քանի որ նրանց վերագրում է տարբեր դերեր: Կանանց և տղամարդկանց դրսևորած վարքի, հասարակության կողմից նրանց վերագրված դերային առանձնահատկությունների, հասարակությանը ներկայանալու կարգի հետ կապված տարբերությունները բնորոշվում են «գենդեր» հասկացությամբ: Այսպիսով՝ սեռը կենսաբանական հասկացությունն է, իսկ գենդերը՝ մշակութային և սոցիալական: Այս աշակերտները նստում են շրջանաձև: Ուսուցիչն ամեն զույգին սեռային դերերի վերաբերյալ մեկական ասույթ է տալիս: Աշակերտները փորձում են մեկնաբանել, թե դրանց բովանդակությունը կանանց և տղամարդկանց ինչպիսի կերպարներ է արտացոլում՝ տվյալ մշակույթն ինչպիսի ակնկալիքներ ունի սեռերից: Այնուհետև դասարանը բաժանվում է միասեռ խմբերի: Խմբերը, քննարկելով, պետք է փորձեն նկարագրել իրենց ընկալումով՝ իրենց և հակառակ սեռի «կատարյալ կերպարների» նկարագիրը:</p> <p>Այս աշխատանքին հատկացվում է 15 րոպե, որից հետո խմբերն իրենց աշխատանքները փակցնում են գրատախտակին, երկու սյունակով՝ «Կին» և «Տղամարդ»:</p> <p>Քննարկման հարցեր.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Կատարյալ կերպարների» ընկալումների մեջ կան հակասություններ: Ինչո՞վ կարող են դրանք պայմանավորված լինել:</li> <li>• Կան դիրքորոշումներ, որոնց հետ համաձայն չեք: Հիմնավորե՛ք:</li> <li>• Հեշտ է, թե՞ դժվար հասարակության ակնկալիքներին համապատասխանելը: Ինչու՞:</li> </ul> <p>Ուսուցիչը բացատրում է, որ հասարակության ստեղծած «կատարելատիպերը» հաճախ կարող են անձի համար վտանգ պարունակել՝ բացասական հետևանքներ ունենալ, ինչպես, օրինակ՝ տեսնում ենք առաջարկված ասույթներում, որոնք ավելի են խորացնում հասարակության կարծրատիպերը: Օրինակ՝ եթե ընկալվում է, թե «կնոջ տեղը խոհանոցն է», սա կարող է արդարացում լինել աղջիկներին դպրոցից վաղ հանելու համար: Կամ, եթե ակնկալվում է, որ «իսկական տղամարդը պետք է ծխի և խմի», սա կարող է տանել ակոհոլի չարաշահման, առողջության խաթարման, կամ եթե ընկալվում է, որ տղամարդը կարող է պատահական սեռական կապեր ունենալ, սա կարող է բերել սեռավարակների և ՄԻԱՎ-ի տարածմանը և առողջությունը վտանգելուն: Խրախուսում է այս ուղղությամբ մտորել և նման օրինակներ բերել:</p> <p>Ուսուցիչն առաջարկում է համեմատել տարբեր մշակույթներում ընդունված տղամարդու և կնոջ մասին ունեցած գենդերային պատկերացումները, օրինակ՝ Եվրոպայում, ԱՄՆ-ում, Արևելքում և այլն:</p> <p>Վերջում առաջարկում է նկարագրել մեկ «կատարյալ կերպար», որին կձգտեին և մեկ «վտանգ պարունակող» ընկալում, որից կուզենային խուսափել:</p>



## ԱՍՈՒՅԹՆԵՐ

- Կնոջ խարդավանքը բարձել են սայլը, սայլը չի տարել կնոջ խարդավանքը:
- Կինն ու ձուն մեկ են, երկուսն էլ ձեռք տալուց փխրվում են:
- Կնոջ սարքած տունը Աստվածն էլ չի կարող քանդել, Աստծո սարքած տունը կինը կարող է քանդել:
- Աղջիկը որ հարս գնա, գուլպայի պես է՝ կքանդեն ու նորից կգործեն:
- Աղջկա լավը լինելը հարս դառնալիս կերևա:
- Աղջկան, որ իր քեֆով թողնես, կգնա անպիտանին կառնի:
- Գինին կընտրեն համով, աղջիկը նամով (ամոթխածությամբ):
- Կնոջ արցունքն աչքի ծերին է:
- Տղամարդը դրսի պատն է, կինը՝ ներսի:
- Տղամարդը դուրս, վաստակը ներս:
- Տղամարդու պատիվը գլխարկն է, կնոջը՝ գլխաշորը:
- Առյուծն առյուծ է՝ էգ լինի, թե՛ որձ:
- Հարսը հաց թխեց, սկեսուրը գլուխը գովեց:
- Ծամը երկար, խելքը՝ կարճ:



## ԴԱՍ 9. ՍԵՌԱՅԻՆ (ԳԵՆԴԵՐԱՅԻՆ) ԿԱՐԾՐԱՏԻՊԵՐ

### ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Օգնել գիտակցել, որ սեռային/գենդերային կարծրատիպերը խորացնում են խտրականությունը և որ դրանք, ներգործելով, կարող են պայմանավորել ողջ կյանքի ընթացքը:

### ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

#### **Պարագաները**

«Ինչ է ակնկալվում ինձանից» թերթիկներ՝ աշակերտների թվով:

#### **Ընթացքը**

Ուսուցիչն աշակերտներին մեկական «Ինչ է ակնկալվում ինձանից» թերթիկ է տալիս և առաջարկում է՝ անհատապես աշխատելով, առանց ընկերների հետ քննարկելու, լրացնել դրանք՝ յուրաքանչյուր բաժնում հնարավորինս շատ օրինակներ բերելով: Տեղյակ է պահում նաև, որ աշակերտներն իրավունք ունեն այս կամ այն բաժինը դատարկ թողնել, եթե ասելիք չունեն:

Թերթիկները լրացնելուց հետո աշակերտները շրջում են դասարանում, մոտենում դասընկերներին և քննարկում միմյանց պատասխանները: Հատկացված ժամանակը պետք է բավարար լինի 5-6 հոգու մոտենալու համար: Սրան հաջորդում է դասարանական քննարկումը՝ աշակերտները ներկայացնում են իրենց դիտարկումները. ինչ ընդհանրություններ և ինչ տարբերություններ են նկատել միմյանց պատասխանների միջև, կամ ինչն է իրենց զարմացրել: Օրինակները բերելիս կարիք չկա անուններ հիշատակել՝ միմյանց անհարմար վիճակի մեջ դնելուց խուսափելու համար:

Քննարկման ժամանակ աշակերտներն անդրադառնում են այն պատճառներին, որոնցով պայմանավորվում են հասարակության մեջ տարբեր սեռերին վերագրվող դերերը և դրանց ազդեցությունն անձնական ակնկալիքների վրա: Արդյո՞ք դրանք համահունչ են հավասարության ձգտող հասարակությանը:

- Ինչպիսի բացասական հետևանքներ կարող են ունենալ գենդերային սահմանափակումները:
- Արդյո՞ք մեկ սեռի համար սահմանափակումներն ավելի շատ են, քան՝ մյուսի:
- Հնարավոր է արդյոք այդ սահմանափակումները հաղթահարել: Ինչպե՞ս:
- Ինչպիսի՞ն է դպրոցի դերն այս հարցում:





ԻՆՉ Է ԱԿՆԿԱԿՎՈՒՄ ԻՆՉԱՆԻՑ

<p>Այն, ինչ սիրում եմ անել և ինչը համարվում է իմ սեռին հարմար:</p>	<p>Այն, ինչ չեմ սիրում անել, բայց ինչը համարվում է իմ սեռին հարմար:</p>
<p>Այն, ինչ սիրում եմ անել, բայց ինչը համարվում է հակառակ սեռին հարմար:</p>	<p>Այն, ինչը սիրում եմ անել, բայց չեմ կարող իմ սեռի պատճառով:</p>





## ԴԱՍ 10. ՍԵՌԱՅԻՆ ԽՏՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
<p>Օգնել վերհանել հասարակության մեջ առկա կանխակալության պատճառները և վերլուծել հետևանքները:</p>
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>«Արեգի պատմությունը»՝ 1-ին և 2-րդ տարբերակներ:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 4-6 հոգանոց խմբերի, այնպես, որ խմբերի թիվը զույգ լինի: Խմբերի մի կեսին նստեցնում է դասասենյակի մի ծայրում, մյուս կեսին՝ հակառակ ծայրում, որպեսզի հնարավորինս միմյանցից հեռու լինեն: Այնուհետև դասարանի մի ծայրում գտնվող խմբերին տալիս է «Արեգի պատմության» 1-ին տարբերակները, իսկ մյուս ծայրում գտնվողներին՝ 2-րդ տարբերակները: Խմբերը պետք է անտեղյակ լինեն, որ տարբեր պատմություններ են ստացել: Քանի որ երկու տարբերակում էլ կերպարների անունները նույն կերպ են հնչում, սա դժվար չէ անել: Ուսուցիչը պարզապես հայտարարում է, որ բոլորը պետք է ծանոթանան «Արեգի պատմությանը»: Ընթերցելն ավարտելով՝ խմբերը քննարկում են իրենց տեքստերի տակ գրված հարցերը և համատեղ պատասխանում դրանց:</p> <p>Այնուհետև ուսուցիչը գրատախտակը բաժանում է երկու մասի՝ մի մասում գրանցում է 1-ին, մյուս մասում՝ 2-րդ խմբերի պատասխանները: Դասարանական քննարկումը պետք է ծավալվի 1-ին և 2-րդ սյունակների պատասխանների տարբերությունների և դրանց պատճառների շուրջ, որի ժամանակ ակնհայտ կդառնան կերպարների սոցիալական և սեռային տարբերությունները: Քննարկման ինչ-որ պահի ուսուցիչը կարող է առաջարկել բարձրաձայն ընթերցել 2 տեքստը:</p> <p>Աշակերտների ուշադրությունը պետք է հրավիրել սեռով կամ սոցիալական դիրքով պայմանավորված կանխակալության երևույթի վրա:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ձեր պատասխանները պատմության ռի տեղեկությունների վրա էին հիմնված:</li><li>• Եթե նման տեղեկություններ պատմության մեջ չկան, ապա ինչի հիման վրա եք պատասխանել:</li><li>• Ինչը պայմանավորեց ենթադրյալ կերպարների կյանքի տարբեր ընթացքը: Որքանով է այսպիսի տարբերությունը հավանական իրական կյանքում:</li></ul>



## ԱՐԵՂԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Արեգը 12-ամյա տղա է: Ապրում է մայրաքաղաքի բարեկեցիկ թաղամասերից մեկում: Մանկապարտեզում նա միշտ լռակյաց էր: Հիմա էլ, երբ պետք է ողջ դասարանի առջև դաս պատասխանի, փոքր-ինչ երկչոտ է դառնում: Բայց փոքր խմբերում հաճույքով է աշխատում: Նա շատ ընկերներ ունի, և բոլորին դուր են գալիս նրա խելացի մտահղացումները: Նա շատ հետաքրքիր շարադրություններ է գրում, բայց մաթեմատիկայից փոքր-ինչ կաղում է: Սիրում է ֆիզիկայի, քիմիայի դասերը, հատկապես, երբ փորձեր են անում: Նա սիրով օգնում է ընկերներին, երբ վերջիններս ինչ-որ բանում դժվարանում են:

Դասերից հետո Արեգը սիրում է հեռուստացույց դիտել: Շատ է կարդում, հատկապես՝ դետեկտիվներ և կենդանիների մասին գրքեր: Սիրում է բազում ընկերների հետ խաղալ, հաճախ փոքր եղբորն էլ է հետը դուրս տանում ու միշտ աչքը վրան է պահում, զբաղվում հետը: Տանն օգնում է ճաշից հետո ամանները լվանալ:

Արեգը դեռ չի որոշել, թե դպրոցն ավարտելուց հետո ինչ է դառնալու: Բայց կուզենար բավարար փող վաստակել, որ կարողանա ինքնուրույն հոգալ իր կարիքները, գնել իրեն դուր եկած հագուստն ու սկավառակները:

### Հարցեր

1. Քեզ հրավիրել են Արեգի ծննդյան հանդեսին: Ինչ կնվիրեիր նրան:
2. Ուսումնական տարվա սկզբին Արեգը երեք արտադասարանական խմբակ է գրվել: Քո կարծիքով, որոնք են դրանք:
  - Պատանի ֆիզիկոս
  - Սպորտ
  - Թատերական խմբակ
  - Դպրոցական երգչախումբ
  - Համակարգչային խմբակ
  - Շախմատ
  - Կարուձևի խմբակ
  - Բնապահպանության խմբակ
3. Արեգը երազում է, որ երբ 18 տարեկան դառնա, կարողանա մեքենա գնել: Քո կարծիքով՝ ինչ աշխատանքով կփորձի գումար վաստակել:
4. Քո կարծիքով՝ 30 տարեկանում Արեգն ինչ աշխատանք կունենա:





## ԱՐԵՂԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Արեգնազանը 12-ամյա աղջիկ է: Ապրում է փոքրիկ գեղատեսիլ մի գյուղում: Մանկապարտեզում նա միշտ լռակյաց էր: Հիմա էլ, երբ պետք է ողջ դասարանի առջև դաս պատասխանի, փոքրինչ երկչոտ է դառնում: Բայց փոքր խմբերում հաճույքով է աշխատում: Նա շատ ընկերներ ունի, և բոլորին դուր են գալիս նրա խելացի մտահղացումները: Նա շատ հետաքրքիր շարադրություններ է գրում, բայց մաթեմատիկայից փոքր-ինչ կաղում է: Սիրում է ֆիզիկայի, քիմիայի դասերը, հատկապես, երբ փորձեր են անում: Նա սիրով օգնում է ընկերներին, երբ վերջիններս ինչ-որ բանում դժվարանում են:

Դասերից հետո Արեգնազանը սիրում է հեռուստացույց դիտել: Շատ է կարդում, հատկապես՝ դեռեկտիվներ և կենդանիների մասին գրքեր: Սիրում է բակում ընկերների հետ խաղալ, հաճախ փոքր եղբորն էլ է հետը դուրս տանում ու միշտ աչքը վրան է պահում, զբաղվում հետը: Տանն օգնում է ճաշից հետո ամանները լվանալ:

Արեգնազանը դեռ չի որոշել, թե դպրոցն ավարտելուց հետո ինչ է դառնալու: Բայց կուզենար բավարար փող վաստակել, որ կարողանա ինքնուրույն հոգալ իր կարիքները, գնել իրեն դուր եկած հագուստն ու սկավառակները:

### Հարցեր

1. Քեզ հրավիրել են Արեգի ծննդյան հանդեսին: Ինչ կնվիրեիր նրան:
2. Ուսումնական տարվա սկզբին Արեգը երեք արտադասարանական խմբակ է գրվել: Քո կարծիքով, որոնք են դրանք:
  - Պատանի ֆիզիկոս
  - Սպորտ
  - Թատերական խմբակ
  - Դպրոցական երգչախումբ
  - Համակարգչային խմբակ
  - Շախմատ
  - Կարուձևի խմբակ
  - Բնապահպանության խմբակ
3. Արեգը երազում է, որ երբ 18 տարեկան դառնա, կարողանա մեքենա գնել: Քո կարծիքով՝ ինչ աշխատանքով կփորձի գումար վաստակել:
4. Քո կարծիքով՝ 30 տարեկանում Արեգն ինչ աշխատանք կունենա:



## ԴԱՍ 11. ԻՆՉ Է ՍԵՌԱԿԱՆ ՈՏՆՁԳՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
<p>Վերհանել բռնության, հալածանքի դրդապատճառները: Օգնել բռնությանը դիմակայելու ուղիներ որոնել:</p>
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>Նախօրոք պատրաստված՝ հարցերով պաստառ, «Ինչ է բռնությունը», «Ինչպե՞ս խուսափել բռնությունից», «Բռնության նշանները» տեքստերի օրինակներ՝ խմբերից յուրաքանչյուրին:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Դասարանը բաժանվում է 4-5 հոգանոց խմբերի: Ուսուցիչը խնդրում է օրինակներ հիշել, երբ իրենց, կամ իրենց ներկայությամբ մեկ ուրիշին, ճնշել, հալածել կամ բռնության են ենթարկել (կարող են և վերապատմել որևէ լսած դեպք): Խմբերն, աշխատելով շարադրում են դիպվածը և վերլուծում պաստառի հարցերի հիման վրա: Վերջացնելով խմբերը հերթով ներկայացնում են աշխատանքները:</p> <p><b>Դասարանական քննարկում.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ինչը կարող է մարդկանց դրդել ուրիշների հանդեպ բռնություն գործադրելու:</li><li>• Պատահում է, որ հալածանքը խմբակային լինի, կամ հալածողը համախոհներ ունենա:</li><li>• Ինչն է ստիպում համախոհներին՝ մասնակից լինել: Մասնակցությունը մի՞շտ է նրանց հաճելի:</li><li>• Կամ մեկը, ում միջամտությունը կարող էր վերջ դնել դիպվածին:</li><li>• Մեծահասակները կարող են ինչ-որ կերպ օգնել: Ինչպե՞ս: Արդյոք կարող է նրանց միջամտությունը վատթարացնել իրավիճակը: Ինչպե՞ս:</li><li>• Արդյո՞ք ճիշտ է բռնության դեմ բռնությամբ պայքարելը: Մեկնաբանե՞ք և առաջարկե՞ք բռնությանը դիմակայելու՝ ձեր կարծիքով արդյունավետ ուղիներ:</li><li>• Ու՞մ կարելի է դիմել բռնության դեպքում: Գրատախտակին ուսուցիչը գրում է հեռախոսահամարներ:</li></ul> <p>Առաջարկները գրառում են գրատախտակին կամ պաստառ են պատրաստում:</p> <p>Ապա ուսուցիչը խմբերին է տալիս «Ինչ է բռնությունը», «Ինչպե՞ս խուսափել բռնությունից», «Բռնության նշանները» տեքստերը, խնդրում է ծանոթանալ դրանց և իրենց դիպվածի վերաբերյալ աշխատանքում լրացումներ և փոփոխություններ անել: Դրանք կարող են անել ողջ դասարանով՝ միասին քննարկելով ու ծանրութեթև անելով:</p> <p>Հնարավորության դեպքում դասի ավարտին աշակերտները միասին դիտում են տեսահոլովակներ:</p> <p>Սոցիալական տեսահոլովակներ թրաֆիքինգի, բռնության վերաբերյալ կարելի է դիտել՝ <a href="http://www.police.am/news/view/vtang23092016.html">http://www.police.am/news/view/vtang23092016.html</a> կայքէջում:</p>

### **Հարցեր (պաստառի համար)**

- Ինչն էր դեպքի պատճառը, ինչու՞ պատահեց:
- Ձեր կարծիքով՝ ինչ էր զգում, ինչ էր մտածում զոհն այդ պահին:
- Ձեր կարծիքով՝ ինչ էր զգում, ինչ էր մտածում ճնշողը / հալածողն այդ պահին:
- Ձեր կարծիքով՝ ինչ էին զգում, ինչ էին մտածում դեպքին ակնատեսները:
- Զոհը կարո՞ղ էր իր խոսքով դադարեցնել դիպվածը:
- Ակնատեսները կարո՞ղ էին իրենց խոսքով վերջ տալ դրան:
- Ինչպիսի՞ վարք կարող էին դրսևորել պատմությունների զոհերը կամ նրանց ընկերները, որպեսզի դիմակայեին ճնշմանը:





## ԻՆՉ Է ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Բոնությունն անձի նկատմամբ ֆիզիկական ուժի կամ իշխանության գործածման դրսևորում է, որի հետևանքով կարող են առաջանալ վնասվածքներ, հոգեբանական խնդիրներ, անգամ՝ մահ: Երեխայի հանդեպ բոնությունը համընդհանուր խնդիր է: Երեխաներն ու դեռահասները հատկապես խոցելի են ֆիզիկական, սեռական և հոգեբանական բռնության նկատմամբ: Բռնության դեպքեր են արձանագրվում ինչպես ընտանիքներում, այնպես էլ երեխայի սոցիալական միջավայրում՝ դպրոցում, համայնքում, խնամք իրականացնող հաստատություններում:

Տարբերում են բռնության հետևյալ ձևերը.

- Ֆիզիկական բռնություն. երեխայի թափահարում, մարմնական պատիժներ, կռիվներ, իրերի կանխամտածված փչացում, իրերի յուրացում:
- Հոգեբանական բռնություն. անընդհատ կրկնվող սպառնալիքներ, վիրավորանքներ, ծաղրելը, խանդելը, նվաստացնելը, մեկուսացնելը, մերժելը, պիտակավորելը, վերահսկելը: Համացանցով և բջջային հեռախոսներով ծաղրելը՝ էլեկտրոնային նամակների, անհատական ինտերնետային էջերի, տեքստային հաղորդագրությունների, նկարների փոխանցման միջոցով, կոչվում է կիբեռբռնություն:
- Անտեսում. ծնողների կամ խնամակալների կողմից երեխայի ֆիզիկական և զգացմունքային կարիքներն չբավարարելը, ագրեսիվ վերաբերմունքը, սիրո բացակայությունը:
- Սեռական բռնություն. սեռական բնույթի խոսակցություններ երեխայի հետ, սեռական օրգանների ցուցադրում, սեռական ոտնձգություն, մասնակցություն պոռնոգրաֆիկ գործունեությանը, բռնաբարություն:
- Տնտեսական բռնություն. գումարը ձեռքից վերցնել, գումարը վերահսկել, թույլ չտալ աշխատել:
- Վերջին տարիներին բավական տարածված է նաև կիբեռբռնությունը. համացանցային տարբեր կայքերում, այդ թվում նաև սոցիալական ցանցերում երբեմն տեղադրվում է տհաճ, անհարմար կամ պոռնոգրաֆիկ բնույթի տեղեկատվություն, նկարները կամ հաղորդագրություններն օգտագործվում են ծաղրելու և նվաստացնելու նպատակով:





### ԻՆՉՊԵՍ ՊԱՇՏՊԱՆՎԵԼ ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆԻՑ

Շատ դեպքերում անվտանգ վարքագիծը կարող է պաշտպանել դեռահասներին փորձություններից և բռնությունից: Պաշտպանված լինելու համար պետք է հիշել մի քանի պարզ կանոններ:

- Մի՛ այցելեք նոր ծանոթների հետ անծանոթ վայրեր:
- Մի՛ նստեք ուրիշի ավտոմեքենան:
- Մի՛ խմեք անծանոթ կամ կասկածելի մարդկանց կողմից առաջարկված խմիչքը կամ դեղորայքը:
- Խուսափեք պատահական ծանոթություններից:
- Մենակ մի՛ քայլեք անծանոթ ամայի փողոցներով, հատկապես երբ մուտք է: Եթե մենակ եք, Ձեզ մոտ ունեցեք սուլիչ կամ ինքնապաշտպանության այլ միջոցներ (օրինակ՝ աէրոզոլային դեզոդորանտ, մազերի լաք և այլն): Ձեզ հետ թանկարժեք զարդեր, հեռախոս և խոշոր գումար մի՛ վերցրեք, դրամի մի մասը դրեք պայուսակը, մյուսը՝ բաշխեք մի քանի գրպաններում:
- Խուսափեք ագրեսիվ մարդկանցից, մի մասնակցեք կռիվներին:
- Տիրապետեք հասակակիցների և ավագ ծանոթների պարտադրանքներին դիմակայելու մեթոդներին: Եթե ձեզ համոզում կամ ստիպում են անել այն, ինչ չեք ցանկանում, ապա դուք պետք է կարողանաք վստահ ասել ո՛չ, գտեք ևս մեկին, ով չի ցանկանում այդ բանն անել: ընկերովի հակադրվելն ավելի հեշտ է, հեռացեք այն տեղից, որտեղ Ձեզ անապահով, կաշկանդված կամ անվստահ եք զգում, հնարավորության դեպքում զանգահարեք տուն և խնդրեք, որ Ձեզ դիմավորեն: Ցանկալի է պատահածի մասին պատմել վստահելի որևէ մեծի: Փորձեք քննարկել իրավիճակն ավագ եղբոր/քրոջ, ծնողի հետ, խորհուրդ հարցրեք իրենց անձնական փորձից:

Սովորաբար երեխաները և դեռահասները չեն խոսում բռնության մասին, քանզի կարծում են, որ իրենք են մեղավոր, հատկապես սեռական բռնության դեպքում, ահաբեկված են բռնություն կատարողի կողմից, ամաչում են պատմածից, կամ պարզապես չունեն մտերիմ մարդ, ում հետ կարող են կիսվել:

Եթե կա դեռահասի նկատմամբ բռնության կասկած, ապա հարկ է.

- Անմիջապես դիմել ծնողին/ընտանիքի ավագ անդամին, ուսուցչին կամ այն մեծահասակին, ում դեռահասը վստահում է, և փորձել պարզել իրավիճակը:
- Կազմակերպել հոգեբանական օգնություն՝ դիմել հոգեբանի: Վաղ մասնագիտական միջամտությունը և օգնությունը չափազանց կարևոր է արագ ապաքինման և հետևանքներից խուսափելու համար:
- Անհրաժեշտության դեպքում՝ դիմել սոցիալական կամ հատուկ օժանդակող ծառայություններ և / կամ ոստիկանություն:

#### Թեժ գծի համարներ՝

- ՀՀ Ոստիկանություն՝ 0 800 50 550
- UMCOR Հայաստան ՀԿ՝ 0 800 50 558
- Կանանց իրավունքների կենտրոն՝ 0 800 80 850, 010 54 28 28
- Արտակարգ իրավիճակների նախարարության ճգնաժամային կառավարման ազգային կենտրոնի հոգեբանական ծառայություն՝ 010 36 06 84





### ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ՆՇԱՆՆԵՐԸ

Ցանկացած երեխա և դեռահաս կարող է դառնալ բռնության զոհ: Սեռական բռնության ենթարկվում են ինչպես աղջիկները, այնպես էլ՝ տղաները: Ավելի հաճախ բռնության զոհ են դառնում այն երեխաները և դեռահասները, որոնց մոտ առկա է.

- ֆիզիկական հաշմանդամություն,
- մտավոր հետամնացություն և/ կամ ուսուցման դժվարություններ,
- վարքի առանձնահատկություններ, հատկապես հիպերակտիվ կամ չափից ավելի ինքնամոլի, չշփվող երեխաներ,
- յուրահատուկ արտաքին տեսք,
- սոցիալական հմտությունների ցածր մակարդակ,
- անբարենպաստ ընտանեկան մթնոլորտ,
- քրոնիկական հիվանդություններ:

Բռնության ենթարկված երեխայի մոտ նկատվում են հետևյալ նշանները.

- Վնասվածքներ՝ մարմնի այնպիսի մասերում, որոնք սովորաբար չեն վնասվում երեխայի նորմալ գործունեության ընթացքում (աչքեր, բերան, մեջք, ազդրեր, սեռական օրգաններ):
- Կրկնվող, ծանր բնույթ կրող կամ անբացատրելի վնասվածքներ. կապտուկներ, այրվածքներ, կողերի, քթի կոտրվածքներ:
- Ծնողի կողմից երեխայի վնասվածքի վերաբերյալ քիչ հավանական և ոչ համոզիչ բացատրություն, ոչ ճիշտ խնամք, բուժօգնության հետաձգում:
- Սեռական բռնության մասին են վկայում սեռական օրգանների վնասվածքները, անսովոր արտադրությունը, արյունազեղումները կամ արյունահոսությունը արտաքին սեռական օրգաններից, որովայնացավը, վաղ հղիությունը, սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունները, քորի և այրոցի զգացումը սեռական օրգանների շրջանում, օտար մարմինները սեռական օրգանների և հետանցքի շրջանում:
- Բռնության ենթարկված երեխան վախենում է անձանոթ մեծահասակներից, հատկապես որևէ մեկ սեռի ներկայացուցիչներից, հուզականորեն անհավասարակշիռ է, խուսափում է ֆիզիկական շփումից, անգամ հարազատների հետ:

Բռնության ենթարկված երեխայի մոտ կարող է առաջանալ նաև.

- Աճի և զարգացման հապաղում, քաշի կտրուկ փոփոխություն:
- Ծնողների հետ շփվելու, տուն գնալու ցանկության բացակայություն:
- Անվստահություն անձանոթ մարդկանց նկատմամբ:
- Ֆիզիկական շփման վախ:
- Չափից ավելի «լսող», ենթարկվող վարքագիծ, ցածր ինքնագնահատական, մանկամիտ պահվածք, ուշադրության գերպահանջ:
- Ազդեսիվ վարքագիծ, հատկապես իրենից փոքր և թույլ երեխաների և կենդանիների նկատմամբ:
- Տագնապ և վախ, դեպրեսիայի նշաններ, քնի խանգարումներ, մեկուսացում, ընկերների բացակայություն, ինքնասպանության փորձ:
- Դպրոցական դժվարություններ և անհաջողություններ:
- Ալկոհոլի և թմրանյութի օգտագործում, հակաօրինական/հակասոցիալ վարքագիծ:
- Տարբեր բնույթի անհասկանալի ցավեր՝ գլխացավեր, փորացավեր, սրտխառնոց, թուլություն:





## ԴԱՍ 12. ՈՒԺԻ ՉԱՐԱՇԱՀՈՒՄ

### ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Վերհանել սեռային բռնության պատճառներն ու տեսակները: Փորձել նման իրավիճակներում կողմնորոշվելու և դրանցից խուսափելու ուղիներ որոնել:

### ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

#### **Պարագաները**

Տեղեկատվական թերթիկներ՝ խմբերի թվով, իրավիճակներ:

#### **Ընթացքը**

Ուսուցիչը դասը սկսում է հետևյալ հարցերի քննարկումով.

- Ովքեր են ավելի հաճախ ենթարկվում սեռային բռնության, տղամարդիկ, թե՛ կանայք: Ինչու՞:
- Մի՞շտ է բռնությունը ենթադրում ֆիզիկական ուժի կիրառում:
- Կարո՞ղ եք սեռային բռնության օրինակներ բերել:

Այնուհետև դասարանը բաժանում է խմբերի, մեկական իրավիճակ և տեղեկատվական թերթիկ է տալիս, առաջարկում է ծանոթանալ հետազոտության տվյալներին, ապա վերլուծել իրավիճակը.

- Ինչն էր բռնության պատճառը,
- բռնության ինչ տեսակ էր կիրառվել,
- ովքեր են դրանից տուժում, ինչպես,
- ինչ կարող էր անել զոհը,
- ո՞վ կարող էր օգնել:

Ավարտելով՝ խմբերը ներկայացնում են իրենց վերլուծությունները, որին հաջորդում է դասարանական քննարկում.

- Ինչ հետևանքներ կարող է ունենալ բռնությունը **զոհի համար, բնացոլի համար, շրջապատի համար:**

Ուսուցիչը հավանական հետևանքների ցանկը գրում է գրատախտակին և առաջարկում է դասակարգել, թե ում կարող են դրանք վերաբերել.

- **Ֆիզիկական վնաս**
- **հոգեկան և մտավոր առողջության վատթարացում**
- **վիրավորանք, նվաստացում**
- **ամոթի զգացում**
- **անլիարժեքության բարդույթ**
- **ապելություն**
- **մեկուսացում, պափոժ**
- **խտրականություն:**

Ինչպե՞ս կարող է կրթությունը նպաստել բռնության նվազեցմանը:





**ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ**

1. Սաթենիկը լավ էր սովորում և երազում էր բժիշկ դառնալ, բայց հայրը համարում էր, որ աղջկա համար կարևորն ընտանիք կազմելն է: Սաթենիկին 9-րդ դասարանից դպրոցից հանեցին, որպեսզի տանը մորն օգնի և սովորի տնտեսություն վարել:



2. Վազգենը կրկին հարբած եկել ու ծեծում էր կնոջը: Հարևանները սարսափած լսում էին նրանց տանից լսվող ճիչերը և երեխաների լացը: Երբ մարդիկ զարմանքով հարցնում էին, թե կինն ինչու է հանդուրժում նման վերաբերմունքը, նա պատասխանում էր, որ ոչ գնալու տեղ ունի, ոչ ապրուստի միջոց, ոչ էլ մասնագիտություն:



3. Լուսիկին ընկերուհիները հրավիրել էին թատրոն: Երբ նրա ընկերն այդ մասին իմացավ, խիստ զայրացավ և արգելեց այսուհետև առանց իրեն որևէ տեղ գնալու մասին մտածել անգամ:



4. Վարդուհու ամուսինն աշխատանք չունի, և նա ստիպված է թե՛ տան ու երեխաների, թե՛ գումար հայթայթելու հոգան իր վրա վերցնել: Նրա վաստակած ողջ գումարն ամուսինն է տնօրինում, իսկ կնոջն անընդհատ հիշեցնում է, թե կարգին կինը պիտի տանը նստի՝ հարևաններն ինչ կմտածեն իր մասին:



5. Նազիկը ծնողներին պատմել է, որ ամուսինը հաճախ անհեթեթ պատրվակներով ծեծում ու նվաստացնում է իրեն: Բայց ծնողներն ասում են, որ կին է՝ պիտի դիմանա, իրենց խայտառակ չանի: Կարևորը, որ երեխաների գլխին հայր լինի:

6. Արմինեի եղբորը դուր չէր եկել, որ դասընկերը՝ Արմենը, քրոջը տուն էր ուղեկցել: Ընկերներով դարանակալել և ծեծել էր Արմենին, իսկ Արմինեին մի քանի օր տանից դուրս չէր թողնում: Քրոջը սպառնում է, ասելով, որ չհամարձակվի որևէ մեկի հետ ընկերություն անել առանց իր հավանության:



7. Սերոբն ու Վարսենիկը գնացել էին խնջույքի: Այդ օրը Վարսենիկը նոր զգեստ էր հագել, որն իրեն շատ էր սագում: Շատերը նկատեցին ու իրենց հիացմունքն արտահայտեցին: Երբ տուն եկան, Սերոբը, չգիտես ինչու, Վարսենիկի հետ չէր խոսում: Հաջորդ առավոտյան արթնանալով՝ Վարսենիկն իր զգեստը պատառոտված գտավ:



8. Կարինեն ու Արամը պատրաստվում են ունենալ երրորդ զավակը: Հետազոտությունների արդյունքում պարզվեց, որ երեխան նույն սեռի է, ինչ նախորդ երկուսը՝ աղջիկ է: Արամը պնդում է, որ Կարինեն ընդհատի հղիությունը:





### ՏԵՂԵԿԱՏՎԱԿԱՆ ԹԵՐԹԻԿ

2008թ. Հայաստանում անցկացվել է կանանց նկատմամբ բռնության վերաբերյալ համահանրապետական հետազոտություն:

Ըստ հարցման մասնակիցների՝ Հայաստանում կանանց դեմ ֆիզիկական, հոգեբանական, հավանաբար նաև սեռական բռնությունները և վերահսկողական վարքը սովորական երևույթ են:

Ստորև ներկայացված են որոշ տվյալներ ամուսնու կամ զուգընկերոջ կողմից բռնության տարբեր դրսևորումների վերաբերյալ:

Հարցմանը մասնակցած կանանց.

- 61%-ը ենթարկվել է **վերահսկողական վարքի**,
- 25%-ը ենթարկվել է **հոգեբանական բռնության/չարաշահման**,
- 8.9%-ը ենթարկվել է **ֆիզիկական բռնության**,
- 3.3%-ը ենթարկվել է **սեռական բռնության**:

Ամուսին կամ զուգընկեր չհանդիսացող բռնարարների կողմից.

- 2.3%-ը ենթարկվել են **ֆիզիկական բռնության**:
- 0.1%-ը ենթարկվել է **հարկադիր սեռական հարաբերությունների**: Միևնույն հարցին անանուն պատասխանելիս՝ կանանց 9.2%-ը նշել է սեռական շահագործման մասին մանուկ և վաղ չափահասության շրջանում:
- Կանանց 7.4%-ը դադարել է աշխատել կամ հրաժարվել է աշխատելուց, քանի որ նրանց զուգընկերները չեն ուզեցել, որ իրենք աշխատեն:
- 8.7%-ն ասել է, որ իրենց եկամուտը զուգընկերները վերցրել են՝ իրենց կամքին հակառակ:

Բազմաթիվ հետազոտություններից հայտնի է, որ ընտանեկան բռնության զոհ դարձած այն կանայք, ովքեր տնտեսապես կախված են իրենց զուգընկերներից, դժվարանում են վերջ դնել բռնարար փոխհարաբերություններին:

Տվյալները ցույց են տալիս, որ կանանց դեմ բռնությունն անբարենպաստ ազդեցություն ունի կանանց առողջության և նրանց սոցիալական, հոգեկան, ֆիզիկական և տնտեսական բարեկեցության վրա:

Որքան բարձր է կրթվածության մակարդակը, այնքան ավելի մեծ է հարցման մասնակիցների տոկոսը, ովքեր կանանց ֆիզիկական, սեռական և հոգեբանական բռնությունը ճշգրիտ որակում են որպես գենդերային բռնություն:

Կանանց հանդեպ վերահսկող վարքի կայուն գերակշռումը հստակ ցույց է տալիս, որ հայրիշխանական սոցիալական և մշակութային կարծրատիպերն ու նորմերն արմատացած և տարածված են այս հասարակության մեջ:

### Զուգընկերոջ բռնի վարքի պատճառները

Հարցման մասնակիցների գրեթե կեսը մատնանշել է, որ իրենց նկատմամբ զուգընկերոջ կողմից ֆիզիկական բռնության ցուցաբերման որևէ հատուկ պատճառ չի եղել:

<sup>1</sup> Տվյալները բերված են «Համահանրապետական հարցում Հայաստանում կանանց հանդեպ ընտանեկան բռնության վերաբերյալ, 2008-2009» ամփոփագրից, © 2010 ՄԱԿ-ի Բնակչության հիմնադրամ

Պատճառները տարբեր են և ըստ կարևորության բաժանվում են մի քանի խմբի.

- Խիստ անկարևոր պատճառներից են, երբ կինն անհնազանդ է եղել կամ մերժել է սեռական հարաբերությունը, կամ թերացել է ուտելիք պատրաստելիս:
- Հարցման մասնակիցների ավելի մեծ տոկոսը տղամարդկանց աշխատավայրում դժվարությունները և իր ընտանիքում առկա խնդիրները համարում է բռնի վարքի պատճառ:
- Հարցման յուրաքանչյուր տասներորդ մասնակիցը մատնանշել է զուգընկերոջ գործազուրկ կամ խանդոտ լինելը, դրամական խնդիրները նշել է որպես նրա բռնի վարքի պատճառ:
- Տղամարդու ոգելից խմիչք օգտագործելը բռնի վարքի ամենակարևոր պատճառներից է:

Հարցման մասնակիցների մեկ երրորդը բռնի վարքը կապում է հարբածության հետ:

Վերջին տարիներին արված հետազոտությունը ցույց է տալիս, որ Հայաստանում առկա է **հղիության սեռով պայմանավորված արհեստական ընդհատման** երևույթը: Այսինքն՝ հայ ընտանիքների մի մասն արբորտի միջոցով թույլ չի տալիս աղջիկ երեխաներին ծնվել՝ նախընտրելով տղա երեխա ունենալ: Սա գենդերային խտրականության օրինակ է:

Արդյունքում՝ վաղ 1990-ականներից ի վեր, Հայաստանում շեղվել է նորածինների հարաբերակցությունը 2012 թ.-ին կազմելով 114 տղա՝ 100 աղջկա դիմաց: Մինչդեռ, բնականոն է համարվում 102-ից 106 տղա՝ 100 աղջկա դիմաց հարաբերակցությունը: Համանման խնդիր ունեցող այլ երկրների փորձը ցույց է տալիս, որ այս երևույթը կարող է ցավոտ հետևանքների հանգեցնել՝ ներառյալ հանցավորության աճը, տղամարդկանց մեծացող արտագաղթը, կանանց առևանգումը:

Լրացուցիչ տվյալներ սեռով պայմանավորված հղիության արհեստական ընդհատման վերաբերյալ կարելի է ստանալ <http://armenia.unfpa.org> կայքից:



## ԴԱՍ 13. ՆԵՐԴԱՇՆԱԿ ՀԱՍԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
<p>Վերհանել ներդաշնակության կարևորությունը հասարակության կայուն զարգացման համար: Մտորել բնության և հասարակության ներդաշնակությունը պայմանավորող գործոնների շուրջ:</p>
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b></p>
<p>«Ներդաշնակություն» տեքստը, «Զրույց մի տղամարդու հետ» և «Զրույց մի կնոջ հետ» պատմությունների երկուական օրինակ:</p>
<p><b>Ընթացքը</b></p>
<p>Ուսուցիչը դասը սկսում է հարցով.</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ինչ եք հասկանում ներդաշնակություն ասելով: Դասարանը բաժանում է 4 խմբի: Առաջարկում է երկու իրավիճակ. խմբերից երկուսն աշխատում են 1-ին իրավիճակի շուրջ, մյուս երկուսը՝ 2-րդի:</li></ul>
<p><b>1-ին իրավիճակ</b> – <i>հասարակություն, ուր բոլորին վերաբերվում են նույն կերպ:</i></p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Ինչպե՞ս կզարգանա տվյալ հասարակությունը:</i></li><li>• <i>Կպահպանվի՞, արդյոք, ներդաշնակությունը: Հիմնավորե՛ք:</i></li></ul>
<p><b>2-րդ իրավիճակ</b> – <i>հասարակություն, ուր բոլորին տրվում են նույն հնարավորությունները:</i></p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Ինչպե՞ս կզարգանա տվյալ հասարակությունը:</i></li><li>• <i>Կպահպանվի՞, արդյոք, ներդաշնակությունը: Հիմնավորե՛ք:</i></li></ul>
<p>Աշխատանքները ներկայացվում են դասարանին.</p>
<p>Դասարանական քննարկում.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Արդյո՞ք հավասար լինելը նշանակում է նույնը լինել: Մեկնաբանե՛ք:</li></ul>
<p>Ապա ուսուցիչն ընթերցում է «Ներդաշնակություն» տեքստը:</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ինչ է հավասարակշռությունը: Կարո՞ղ է այն ներդաշնակության նախապայման լինել: Հիմնավորե՛ք:</li><li>• Օրինակներ բերեք, թե ինչ հետևանքներ կարող է ունենալ հավասարակշռության խախտումը.<ul style="list-style-type: none"><li>– բնության մեջ,</li><li>– հասարակության մեջ,</li><li>– մարդկային փոխհարաբերություններում,</li><li>– ընտանիքում:</li></ul></li></ul>
<p>Այնուհետև խմբերին մեկական պատմություն է տալիս՝ առաջարկելով կարդալ և երկու սյունակով դուրս գրել պատմություններում տղամարդու և կնոջ՝ օրվա ընթացքում կատարած գործերը, ապա վերապատմել պատմությունները՝ փորձելով հավասարակշռել տղամարդու և կնոջ ծանրաբեռնվածությունը: Աշխատանքները ներկայացվում են դասարանին: Դասն ամփոփվում է քննարկմամբ.</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ձեր կարծիքով ինչը կարող է բռնության, հասարակության մեջ կամ ընտանիքում ներդաշնակության խախտման պատճառ դառնալ:</li></ul>



### ՆԵՐՂԱՇՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Հնում մարդիկ հավատում էին, որ բնության մեջ հարատև փոփոխության սահմանները կարգավորվում են երկու հակադարձ բևեռների հավերժական ներդաշնակ փոխազդեցությամբ: Մակընթացության ու տեղատվության պես այդ բևեռներից մեկը, գազաթնակետին հասնելով, նահանջում՝ տեղը զիջում է մյուսին, ապա երկրորդը, գազաթնակետին հասնելով, նահանջում՝ տեղի է տալիս առաջինին: Բևեռներից մեկը խորհրդանշում է հարավը, լույսը, երկինքը, արևը, կենտ թվերը, նաև՝ մրցակցայինը, մարտնչողը, հաստատողը, ռացիոնալը և վերլուծականը: Մյուսը խորհրդանշում է հյուսիսը, խավարը, երկիրը, լուսինը, զույգ թվերը, նաև՝ հոգացողը, կարեկիցը, համագործակցայինը, զգայականը, համադրողը:

Ինչպես բնության, նույնպես և հասարակության մեջ ներդաշնակությունը պայմանավորված է այս երկու բևեռներին վերագրվող հատկանիշների հավասարակշռությամբ, որոնք, մեկը մյուսին լրացնելով, մեկ ամբողջ դառնալով, միայն կարող են կատարյալ լինել:

Երբ այս երկու բևեռից մեկը գերիշխում է, խաթարվում են մարդու փոխհարաբերությունները այլ մարդկանց և շրջակա միջավայրի հետ: Մինչդեռ ժամանակակից աշխարհում հենց սա էլ տեղի է ունեցել: Բևեռների ներդաշնակ փոխազդեցության խաթարումը և դրանցից մեկի գերակայությունը հանգեցրել է մարդու կողմից բնության հանդեպ շահագործող վերաբերմունքի, իսկ հասարակության մեջ՝ խտրականության և անհավասարության՝ խոչընդոտելով միլիոնավոր անհատների ձևավորումն ու աճը, քանի որ ժամանակակից հայրիշխան հասարակությունը հակված է բևեռներից մեկի հատկանիշները համարել զուտ կանացի, մյուսինը՝ ի բնե առնական, հետևապես՝ տղամարդու մենաշնորհը:



### ՁՐՈՒՅՑ ՄԻ ՏՂԱՄԱՐԴՈՒ ՀԵՏ

- Բ. - Աշխատու՞մ եք:
- Հ. - Բա հնց: Ֆերմեր եմ:
- Բ. - Երեխաներ ունե՞ք:
- Հ. - Փառք Աստծո, հինգը:
- Բ. - Ձեր կինն էլ է աշխատում:
- Հ. - Չէ, կինս չի աշխատում, տանն է:
- Բ. - Պարզ է: Իսկ ինչպե՞ս է անցկացնում օրը:
- Հ. - Դե, առավոտ 6-ին վեր է կենում, կովերին է կթում, ջուր ու փայտ է բերում, վառարանը վառում, նախաճաշ պատրաստում, բակը մաքրում... Հետո լվացք է անում, ճաշ է պատրաստում...
- Բ. - Դուք տանն եք ճաշում:
- Հ. - Չէ, հո մեկ էլ տուն չեմ հասնի: Կինս ճաշը դաշտ է բերում: Մեր տունը դաշտից ընդամենը երեք կիլոմետրի վրա է:
- Բ. - Մեքենայով է՞ գալիս:
- Հ. - Չէ՛ հա, ոտքով:
- Բ. - Լավ, հետո ի՞նչ եք անում:
- Հ. - Կինս օգնում է՝ քաղհան ենք անում, հետո գնում է, որ բանջարանոցը ջրի:
- Բ. - Իսկ դու՞ք:
- Հ. - Ես գնում եմ գյուղամեջ, որ մի քիչ ցրվեմ՝ հանգստանամ: Անցուդարձն ենք քննարկում, քաղաքականությունից ենք խոսում, մեկ-մեկ էլ ընկերներով գնում ենք մի-մի բաժակ խմելու:
- Բ. - Հետո՞:
- Հ. - Հետո գալիս եմ տուն, կինս սեղան է զցում, որ ընթրենք: Հետո էլ պառկում եմ քնելու:
- Բ. - Ուրեմն, ընթրիքից հետո դուք և Ձեր կինը պառկում եք քնելու՞:
- Հ. - Չէ, ես եմ պառկում: Կինս դեռ մնում է, որ տնային գործերն ավարտի:
- Բ. - Բա կարծեմ, ասում էիք, թե Ձեր կինը չի աշխատում...
- Հ. - Հա՛, էլի, չի աշխատում, տանն է:





**ԶՐՈՒՅՑ ՄԻ ԿՆՈՋ ՀԵՏ**

**Բ** - Աշխատում եք:

**Հ** - Այո, օրվա կեսը. ուսուցչուհի եմ:

**Բ** - Երեխաներ ունե՞ք:

**Հ** - Այո, երեքը:

**Բ** - Ինչպե՞ս է անցնում Ձեր օրը:

**Հ** - Դպրոցում երկրորդ հերթով եմ աշխատում: Առավոտյան շուտ արթնանում եմ, ընտանիքիս համար նախաճաշ եմ պատրաստում, երեխաներին ուղարկում եմ դպրոց: Փոքրիկին ամուսինս է մեքենայով մանկապարտեզ տանում: Բոլորին ճանապարհելուց հետո տունն եմ մաքրում՝ փոշեծծում եմ, հատակն եմ լվանում, կահույքի փոշին եմ սրբում, լվացքի մեքենան եմ միացնում՝ փառք Աստծո, լվացքի հոգսից ամուսինս ինձ ազատեց, մեքենա նվիրեց:

**Բ** - Երևում է, ուշադիր ամուսին ունե՞ք:

**Հ** - Այո, ինձ շատ է օգնում: Տունը մաքրելուց հետո մի բան եմ պատրաստում, որ երեխաները տուն գան՝ ուտեն: Հետո գնում եմ դպրոց: Ամեն օր հինգ-վեց ժամ դաս ունեմ, բավական հոգնում եմ: Աշխատանքից հետո գնում եմ մանկապարտեզ՝ փոքրիկին վերցնելու, ճանապարհին տան համար գնումներ եմ անում ու գալիս ենք տուն:

**Բ** - Շարունակեք:

**Հ** - Մինչև ամուսնուս գալը ճաշն եմ տաքացնում, սեղանը գցում, որ միասին ճաշենք: Հետո երեխաներս օգնում են՝ սեղանն են հավաքում, իսկ ես ամաններն եմ լվանում: Հետո երեխաները դասերն են սովորում, ամուսինս է նրանց օգնում: Ես այդ ընթացքում հաջորդ օրվա համար ճաշ եմ պատրաստում: Եթե լվացքը չորացել է՝ արդուկ եմ անում: Երբ երեխաները պառկում են քնելու և տունը խաղաղվում է՝ ես հաջորդ օրվա դասիս եմ նախապատրաստվում: Եթե ժամանակ է մնում՝ միանում եմ ամուսնուս ու միասին հեռուստացույց ենք դիտում:

**Բ** - Իսկ ասում էիք՝ օրվա կեսն եք աշխատում:





## ԴԱՍ 14. ԱՄՓՈՓՈՒՄ

### ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Ամրապնդել դասընթացից ձեռք բերած գիտելիքները և վերաբերմունքները: Ամփոփել և գնահատել դասընթացի արդյունքները:

### ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

#### **Պարագաները**

Հարցաթերթիկներ խմբերի քանակով:

#### **Ընթացքը**

Ուսուցիչը փորձում է հարցերով վերհանել անցած թեմաներից ստացած գիտելիքներն ու վերաբերմունքները:

- Ինչ նոր բան սովորեցիք դասընթացից:
- Կարո՞ղ են արդյոք ձեր ստացած գիտելիքները, վերաբերմունքներն ու հմտությունները պաշտպանել և օգնել ձեզ կյանքում: Ինչի՞ց և ինչպե՞ս:

Ապա դասարանը բաժանում է 4-5 հոգանոց խմբերի: Խմբերից յուրաքանչյուրին տրվում է հետևյալ հիմնախնդիրներից մեկը. **1-թմրամոլություն, 2-ալկոհոլի չարաշահում, 3-անխոհեմ սեռական վարքագիծ, 4-գենդերային կարծրատիպեր**: Կախված խմբերի թվից՝ հիմնախնդիրները կարող են կրկնվել:

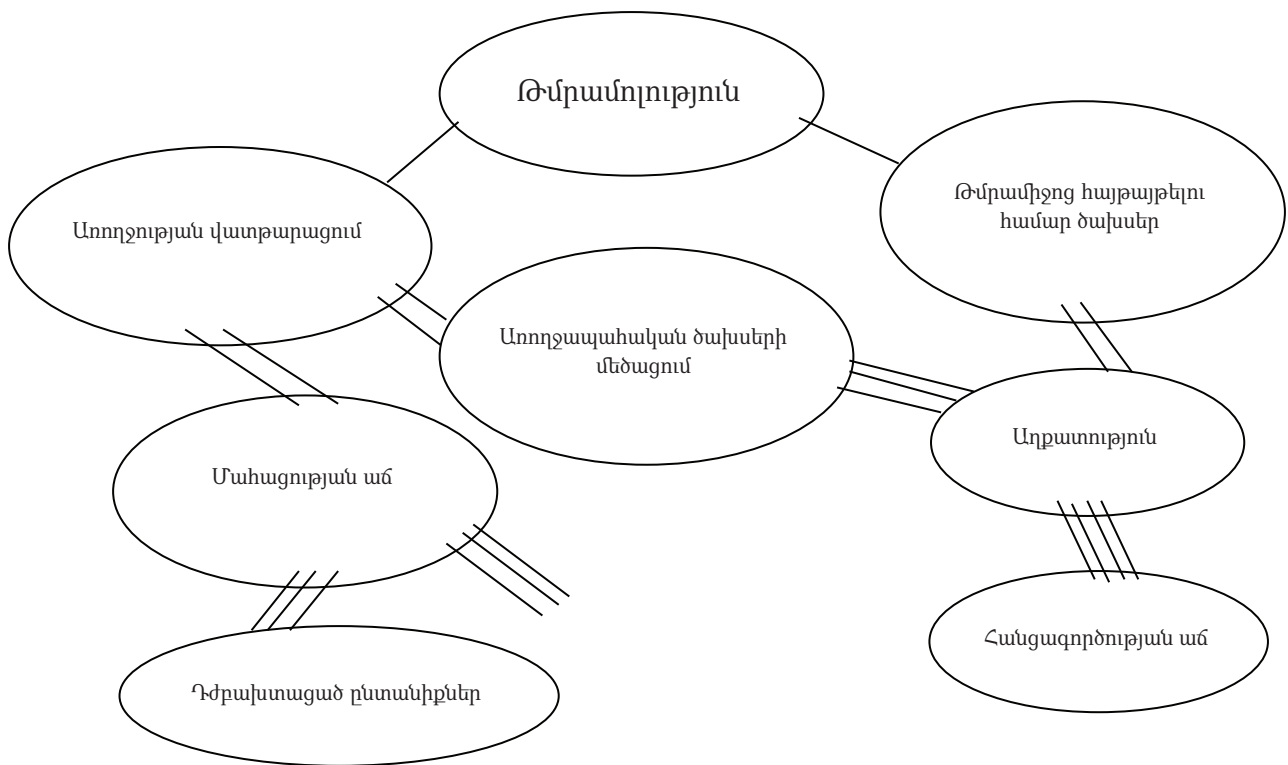
Ուսուցիչը բացատրում է, թե խմբերն ինչպես պետք է աշխատեն: Հիմնախնդիրը գրվում է թղթի կենտրոնում և առնվում օղակի մեջ: Այնուհետև օղակի մեջ առնված խնդրի շուրջ գրվում են դրա հնարավոր հետևանքները, կրկին առնվում օղակի մեջ և մեկական գծերով միացվում հիմնախնդրին: Ապա խմբերը փորձում են մտորել, թե հետևանքներից յուրաքանչյուրն իր հերթին ինչ հետևանքներ կարող է ունենալ: Այս երկրորդային հետևանքները դարձյալ առնվում են օղակների մեջ և երկուական գծերով միացվում առաջնային հետևանքներին (տես օրինակը):

Գրվում են թե՛ բացասական, թե՛ դրական (եթե այդպիսիք կան) հետևանքները: Աշխատանքը կարելի է այս կերպ շարունակել՝ գրելով երրորդային, չորրորդային, և այլն հետևանքները:

Տարբերակման համար կարելի է դրական հետևանքները գրել հիմնախնդրի վերևում, իսկ բացասականները՝ ներքևում կամ տարբեր գույներ օգտագործել: Աշխատանքները ներկայացվում են դասարանին:



## Պատճառահետևանքային շղթան լրացնելու օրինակ.



Այնուհետև ուսուցիչը բաժանում է հարցաշարերը և խնդրում է լրացնել՝ նախօրոք ասելով, որ դրանք գնահատվելու են:

### **ԹԵՍՏԻ ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐՆ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԱՄԱՐ**

1-գ, 2-ա, 3-գ, 4-բ, 5-բ, 6-բ, 7-գ, 8-գ, 9-բ, 10-ա:

Անփոփելով՝ ուսուցիչը նշում է, որ 9-րդ և 10-րդ հարցադրումները կապված են կնոջ և տղամարդու դերերի վերաբերյալ գոյություն ունեցող կարծրատիպերի հետ: Նախընտրելի պատասխաններն են (համապատասխանաբար)՝ բ, ա:



1. Առողջությունը պայմանավորող գործոններից որն է ամբողջապես մեզանից կախված.

- ա) ժառանգականությունը
- բ) կրթությունը
- գ) պատասխանատու վարքագիծը

2. Վնասակար նյութեր օգտագործելու սովորությունից զերծ մնալու լավագույն ձևն է.

- ա) երբեք չփորձելը
- բ) ժամանակին դադարեցնելը
- գ) հազվադեպ օգտագործելը

3. Թմրամիջոցներ ընդունելու ամենավրանգավոր ձևը.

- ա) ծխելն է
- բ) հաբեր ընդունելն է
- գ) ներարկումն է

4. Հեպատիտ Բ-ն և Յ-ն փոխանցվում են.

- ա) օդակաթիլային ճանապարհով
- բ) արյան միջոցով
- գ) վարակիչ չեն

5. Բեղմնականիչ հաբերը պաշտպանում են.

- ա) սեռավարակներից
- բ) հղիությունից
- գ) ՄԻԱՎ-ից

6. Սեռավարակներից պաշտպանվելու ամենահոսսալի միջոցն է.

- ա) բեղմնականիչ հաբերը
- բ) պահպանակի օգտագործումը
- գ) մեկ գուգրնկեր ունենալը

7. Եթե սեռավարակի ախտանշաններն առանց բուժման անհետացել են.

- ա) սեռավարկն ինքնիրեն բուժվել է
- բ) այլևս վարակիչ չէ
- գ) հարուցիչը դեռ օրգանիզմում է և կարող է կրկին գլուխ բարձրացնել



8. Ընտրանիքի պլանավորման և ապահով սեռական հարաբերության պարասիանավորությունը.

ա) տղամարդուն է

բ) կնոջն է

գ) հավասարապես երկուսինն է

9. Տղամարդկանց համար կրթությունն ավելի կարևոր է, քան կանանց.

ա) լիովին համաձայն եմ

բ) կտրականապես համաձայն չեմ

գ) համոզված չեմ

10. Ընտրանիքում երեխաների խնամքը թե՛ կնոջ, թե՛ ամուսնու պարտականությունն է.

ա) լիովին համաձայն եմ

բ) կտրականապես համաձայն չեմ

գ) համոզված չեմ





11-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ





# ԱՌՈՂՏՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԱՊԱՀՈՎՈՒԹՅՈՒՆ

## ԴԱՍ 1. ՈՎ Է ՈՐՈՇՈՒՄ ԿԱՅԱՑՆՈՒՄ

### ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Վերհանել որոշումները պայմանավորող գործոնները: Օգնել գիտակցել որոշումներ կայացնելու պատասխանատվությունը:

### ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

#### **Պարագաները**

Չկան:

#### **Ընթացքը**

Ուսուցիչը դասը սկսում է քննարկումով.

- Ինչ իրավիճակներում ենք որոշում կայացնում, երբ է առաջանում դրա անհրաժեշտությունը: (Երբ ընտրություն կատարելու կարիք է լինում):

Առաջարկում է թվարկել, թե ինչ որոշումներ են սովորաբար կայացնում իրենց առօրյայում: Ապա գրատախտակին գրում է հետևյալը.

#### **Ստորև թվարկած իրավիճակներում ո՞վ կամ ի՞նչն է ազդում ձեր որոշումների վրա.**

- ում հետ ընկերություն անել, ինչ աղջկա/տղայի հետ հանդիպել,
- ուր գնալ և երբ վերադառնալ,
- ինչ զբաղմունք, մասնագիտություն ընտրել:

Երեխաներին առաջարկում է թերթիկների վրա անհատապես պատասխանել:

Այնուհետև դասարանը բաժանում է 4 հոգանոց խմբերի՝ առաջարկելով համեմատել իրենց աշխատանքի արդյունքները, քննարկելով հետևյալ հարցերը.

- Երբ, ինչու՞ և ովքեր են երբեմն իրենց ազդեցությամբ բռնանում ձեր կամքի վրա:
- Կա՞ն մարդիկ, ում ներգործությունը (խորհուրդները, ուղղորդումը) կարևորում եք: Ինչու՞:

Այնուհետև դասարանը նստում է շրջանաձև, և դասն ամփոփվում է դասարանական քննարկումով.

- Ինչո՞վ է լավ/վատ, երբ ձեր փոխարեն ուրիշներն են որոշում կայացնում:
- Ո՞ր որոշումներն են, որ կարող են հատկապես մե՞ծ ազդեցություն ունենալ ապագայի վրա:
- Ինչու՞մ է կայանում որոշում կայացնելու պատասխանատվությունը: Հիմնավորե՛ք:





## ԴԱՍ 2. ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՍՏՐԿՈՒԹՅՈՒՆ՝ ԻՆՉ Է ԴԱ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
<p>Պատկերացում տալ աշխարհում գոյություն ունեցող ևս մեկ չարիքի՝ ժամանակակից ստրկության մասին: Բացահայտել դրա պատճառները և արտահայտման ձևերը:</p>
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>Մարդկանց շահագործման (թրաֆիքինգի) վերաբերյալ 5 մասի բաժանած տեքստի օրինակներ՝ խմբերի թվով:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Ուսուցիչը ներկայացնում է դասի թեման՝ հարցով դիմելով դասարանին.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ծանոթ է, արդյոք, «թրաֆիքինգ» բառը: Ինչ եք լսել դրա մասին:</li></ul> <p>Ապա դասարանը բաժանում է հինգ հոգանոց խմբերի, խմբերի ներսում յուրաքանչյուր անդամի տեքստի մեկ հատված է տալիս: Հանձնարարում է՝ ուշադիր կարդալ տեքստի իրենց հատվածները, այնուհետև ըստ տեքստի համարակալման հերթականության՝ պատմել իրենց ընկերներին:</p> <p>Զգուշացնում է, որ վերջում իր հարցերի հիման վրա գնահատվելու է խմբերի աշխատանքը, այսինքն՝ կարևոր է, թե յուրաքանչյուր հատված ինչպես է ներկայացվել և որքանով ուշադիր են եղել մյուսները: Այս աշխատանքին տրվում է 15 րոպե ժամանակ:</p> <p>Երբ խմբերն ավարտում են աշխատանքը, ուսուցիչը ստորև բերված հարցերն ուղղում է աշակերտներին այնպես, որ այս կամ այն հատվածին վերաբերող հարցը չուղղի այդ հատվածն ընթերցող/ներկայացնողին: Օրինակ՝ 2-րդ հատվածը ներկայացրած աշակերտին կարող է տալ 1-ին, 3-րդ, 4-րդ և 5-րդ (բայց ոչ 2-րդ) հատվածներին վերաբերող հարցերը:</p> <p><b>Հարցեր.</b></p> <p><b>1-ին հարց</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ինչ է թրաֆիքինգը:</li><li>• Ինչպիսի երկրների քաղաքացիներն են առավել հաճախ թրաֆիքինգի զոհ դառնում:</li></ul> <p><b>2-րդ հարց</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Հետխորհրդային երկրներին բնորոշ ինչ գծեր են առկա նաև Հայաստանում:</li><li>• Ինչ նպատակներով է իրականացվում թրաֆիքինգը:</li><li>• Ովքեր կարող են դառնալ թրաֆիքինգի զոհ:</li></ul> <p><b>3-րդ հարց</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ինչ եք հասկանում ստրկություն ասելով:</li><li>• Ո՞ր դեպքում է մարդ պարտքային կախվածության մեջ ընկնում:</li><li>• Ինչ է հարկադիր աշխատանքը:</li></ul> <p><b>4-րդ հարց</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ովքեր են թրաֆիքինգ իրականացնողները:</li><li>• Որո՞նք են մարդկանց մաքսանենգության և թրաֆիքինգի տարբերությունները:</li></ul>

### 5-րդ հարց

- Ինչպե՞ս կարելի է տեղեկանալ միգրացիայի վերաբերյալ մեզ հուզող հարցերին:
- Օրենքի ի՞նչ կետերով կարող են պատժվել թրաֆիքինգ իրականացնողները:
- Ի՞նչ քայլեր են ձեռնարկվում թրաֆիքինգից տուժածներին աջակցություն ցույց տալու համար:

Վերջում ուսուցիչն առաջարկում է խմբերի ներսում քննարկել և բոլոր խմբերին, իրենց խումբը ներառյալ, գնահատել 1-5 սանդղակով: Խմբերը հայտարարում են իրենց գնահատականները, և դրանց միջին թվաբանականը դառնում է տվյալ խմբի վերջնական գնահատականը:



## ՄԱՐԴԿԱՆՑ ՇԱՀԱԳՈՐԾՈՒՄ (ԹՐԱՖԻՔԻՆԳ)

### 1-ին հատված

Թրաֆիքինգը հազարամյակներ շարունակ տարբեր մշակույթներում առկա ստրկության նորագույն անվանումն է:

Թրաֆիքինգ է համարվում **շահագործման** նպատակով մարդկանց հավաքագրելը, տեղափոխելը, փոխանցելը, թաքցնելը կամ ստանալը ուժի կամ հարկադրանքի կիրառման, առևանգման, խարդախության, խաբեության, իշխանությունը կամ վիճակի խոցելիությունը չարաշահելու կամ ուրիշ անձի կողմից վերահսկվող անձի համաձայնությունը ստանալու համար՝ նրան կաշառելու ճանապարհով (ՄԱԿ-ի Անդրազգային կազմակերպված հանցավորության դեմ պայքարի մասին կոնվենցիա):

**Շահագործումը** նվազագույնը ներառում է այլ անձանց մարմնավաճառության մեջ ներքաշումը կամ սեռական շահագործման այլ ձևերը, հարկադիր աշխատանքը կամ ծառայությունները, ստրկությունը, անազատ վիճակը կամ մարմնի մասեր կորզելը:

Թրաֆիքինգի գոհ են դառնում հիմնականում հասարակական, քաղաքական և տնտեսական փոխակերպման ժամանակաշրջան ապրող երկրների քաղաքացիները: Այդպիսի փոփոխությունները երբեք սահուն և անցավ չեն ընթանում, և դրանցից հատկապես տուժում է բնակչության առավել թույլ պաշտպանված հատվածը՝ կանայք, երեխաները, ծերերը:



### 2-րդ հատված

Ժամանակակից Հայաստանում առկա են բոլոր հետխորհրդային երկրներին բնորոշ գծերը՝ հասարակության մեջ տղամարդկանց և կանանց դերերի բաշխման վերաբերյալ կարծրատիպեր, աշխատանքի շուկայում կանանց խտրականացում, կառավարության մարմիններում կանանց ներգրավվածության ցածր մակարդակ, կանանց հանդեպ բռնությունների աճ և այլն:

Սխալ կարծրատիպ է մարդկանց թրաֆիքինգի խնդիրը միայն կանանց՝ սեռական շահագործման նպատակով, վաճառելու խնդրի հետ նույնացնելը: Թրաֆիքինգն իրականացվում է ոչ միայն մարմնավաճառության նպատակով, այլև օրգանների փոխպատվաստման, ստրկության, բռնի կերպով երեխաներ ծննդաբերելու, բռնի ամուսնության, ոչ օրինական ձեռնարկություններում և տանն աշխատելու համար: Հետևաբար, վաճառքի առարկա կարող են դառնալ ցանկացած տարիքի կանայք, տղամարդիկ և երեխաները:

Առանձնակի մտահոգություն է առաջացնում երեխաների թրաֆիքինգը մանկատներից և խաթարված ընտանիքներից:



### 3-րդ հատված

#### Թրաֆիքինգն իր մեջ ներառում է հետևյալ հասկացությունները.

**Ստրկությունն** այն կարգավիճակն է, երբ անձն օրենքով, սովորույթի կամ պայմանագրի հիման վրա պարտավոր է ապրել և աշխատել ուրիշին պատկանող տարածքում և որոշակի ծառայություն մատուցել նրան՝ հատուցմամբ կամ անհատույց, և միակողմանիորեն չի կարող փոխել իր կարգավիճակը:

**Հարկադիր աշխատանք** է համարվում պատժի կիրառման սպառնալիքի տակ կամ սեփական կամքին հակառակ մատուցվող աշխատանքը կամ ծառայությունը:

**Պարտքային կախվածությունը** պարտատիրոջից կախվածության մեջ գտնվող անձի պարտավորվածության կարգավիճակն է, երբ պարտքի դիմաց մատուցվող ծառայություններն ուղղված չեն պարտքի մարմանը, ծառայությունների մատուցման ժամկետն ու բնույթը հստակ ձևակերպված և սահմանափակված չեն:



#### 4-րդ հատված

##### **Թրաֆիքինգն իր մեջ ներառում է հետևյալ հասկացությունները.**

**Երեխաների թրաֆիքինգ՝** կամավոր կամ հարկադրված արտագաղթած երեխաների, անչափահասների և երիտասարդների հանցավոր մանիպուլյացիա: Թրաֆիքինգի նպատակով երիտասարդների հավաքագրումը, փոխադրումն ու շահագործումն իրականացնողները կոչվում են թրաֆիքինգ իրականացնողներ:

**Թրաֆիքինգ իրականացնողները** թրաֆիքինգի գործընթացում ընդգրկված հանցագործներն են՝ մարդիկ, որ զբաղվում են մարդկանց հավաքագրմամբ, փոխադրմամբ և/կամ շահագործմամբ: Նրանք կարող են անկախ գործել կամ կազմակերպված հանցագործ խմբի մաս կազմել:

**Մարդկանց մաքսանենգությունն** անձի համաձայնությամբ, հատուցման դիմաց նրան պետության սահմաններից դուրս ապօրինի փոխադրումն է: Սա ինքնին թրաֆիքինգ չէ, սակայն, կարող է այդպիսին դառնալ, եթե գոհը ժամանման վայրում պարտադրաբար ստրկության ենթարկվի:



#### 5-րդ հատված

##### **Մարդկանց շահագործումը (թրաֆիքինգը) իր մեջ ներառում է հետևյալ հասկացությունները.**

**Կանխարգելում.** Հայաստանի կառավարությունը թրաֆիքինգը պաշտոնապես ճանաչել է որպես խնդիր, որի դեմ պայքարի համար անհրաժեշտ է քայլեր ձեռնարկել: Ստեղծված է հատուկ խորհուրդ, որը համակարգում է խնդրի առկայության մասին բնակչությանը տեղեկացնելուն ուղղված աշխատանքները: Գործում են հեռախոսային «թեժ գծեր», որոնք մարդկանց հնարավորություն են տալիս տեղեկանալու միգրացիայի վերաբերյալ իրենց հուզող հարցերին:

**Հետապնդում.** 2003թ. ապրիլին Հայաստանի օրենսդրության մեջ փոփոխություն է կատարվել, որը քրեական պատիժ է ներառում թրաֆիքինգ իրականացնողների համար: Վերջիններս կհետապնդվեն նաև օրենքի այնպիսի կետերով, ինչպես, օրինակ՝ անձնական փաստաթղթերի անօրինական բռնագրավումը, կորզումը, կեղծումը և վաճառքը, ինչպես նաև կեղծ ամուսնություններն ու ամուսնալուծությունները, մարմնավաճառությամբ զբաղվելու պարտադրումը: Մի շարք քրեական գործեր են հարուցվել կավատների, այդ թվում՝ թրաֆիքինգ իրականացնողների դեմ, որոնք ներգրավված են եղել մարդկանց՝ կեղծ փաստաթղթերով ապօրինի սահմանն անցկացնելու կազմակերպման մեջ:

**Պաշտպանություն.** Քայլեր են ձեռնարկվում թրաֆիքինգից տուժածների համար ժամանակավոր կացարաններ ստեղծելու ուղղությամբ, ուր տուժածները հնարավորություն կունենան հոգեբանական, բժշկական և իրավաբանական աջակցություն ստանալու: Կձեռնարկվեն բոլոր հնարավոր միջոցները, որպեսզի տուժածները կարողանան վերագտնել իրենց տեղը՝ հասարակության մեջ:

Լրացուցիչ տվյալներ թրաֆիքինգի վերաբերյալ կարելի է գտնել <http://www.police.am/թրաֆիքինգ/videos1.html> կայքէջում:

### ԴԱՍ 3. ԻՆՉԻՑ ԵՎ ԻՆՉՊԵՍ ԶԳՈՒՇԱՆԱԼ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
<p>Տեղեկություններ տալ մարդկանց հավաքագրման նպատակով կիրառվող հիմնական ուղիների մասին: Ներկայացնել իրենց պաշտպանվածությունն ապահովող վարքագիծը:</p>
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>«Պատմություններ» փաթեթը, «Թրաֆիքինգ իրականացնողների կողմից կիրառվող հիմնական ուղիները» և «Խորհուրդներ արտասահման մեկնողներին» թերթիկները՝ խմբերի թվով:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է հինգ խմբի, յուրաքանչյուր խմբին փաթեթից մեկական «Պատմություն» է տալիս, ինչպես նաև «Խորհուրդներ արտասահման մեկնողներին» և «Թրաֆիքինգ իրականացնողների կողմից կիրառվող հիմնական ուղիները» թերթիկների մեկական օրինակ: Խնդրում է ծանոթանալ թերթիկների բովանդակությանը, ապա կարդալ «Պատմությունը» և փորձել դուրս գրել, թե դրանում պատկերված անձինք ինչ սխալ քայլեր էին թույլ տվել, որոնցով վտանգել էին իրենց, և ինչ վարքագիծ կարող էին դրսևորել, որպեսզի խուսափեին նման իրավիճակներից կամ պաշտպանված լինեին շահագործումից:</p> <p>Աշխատանքին տրամադրվում է 20 րոպե, որից հետո խմբերը հերթով հակիրճ ներկայացնում են իրենց «Պատմությունը» և դրա վերաբերյալ իրենց դիտարկումները: Մյուս խմբերը կարող են հարցեր ուղղել և լրացումներ կատարել:</p>



### **ԹՐԱՏԻՔԻՆԳ ԻՐԱԿԱՆԱՑՆՈՂ ՆԵՐԻ ԿՈՂՄԻՑ ԿԻՐԱՌՎՈՂ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ**

Մարդիկ հիմնականում արտասահման են գնում աշխատանքի տեղավորվելու նպատակով: «Աշխատելու» համար մարդկանց հավաքագրման եղանակները տարբեր են.

- արտասահմանում աշխատանքի տեղավորելու հայտարարությունները,
- արտասահման մեկնելը տուրիստական վիզաներով, որոնք աշխատելու իրավունք չեն տալիս,
- ամուսնական հայտարարությունները,
- ինտերնետի միջոցով հայտարարությունները,
- Խնամողի համակարգը (Au pair), որն աշխարհում գոյություն ունի 1960թ.-ից: Այն մշակվել է երիտասարդության մշակութային փոխանակման նպատակով: Հիմնական պահանջներն են՝ տարիքը (18-24 տարեկան) և սեփական ընտանիքի և երեխաների բացակայությունը: Համակարգը նախատեսում է որևէ ընտանիքում բնակվելը՝ երեխաների խնամքի և ընթացիկ տնտեսական գործերի կատարման նպատակով (շաբաթական 30 ժամ աշխատանքի տևողությամբ):



### **ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ԱՐՏԱՍԱՀՄԱՆ ՄԵԿՆՈՂ ՆԵՐԻՆ**

Ոչ ոքի մի՛ վստահեք Ձեր անձնագիրը: Ձեր անձը հաստատող փաստաթղթերը միշտ պետք է գտնվեն միայն Ձեզ մոտ:

- Եթե մտադիր եք արտասահման մեկնել սովորելու կամ աշխատելու, ուշադիր եղեք, որպեսզի պայմանագիրը կազմված լինի Ձեզ հասկանալի լեզվով, որպեսզի Ձեր ապագա աշխատանքի կամ ուսման պայմանները, տեղը և ժամանակը հստակ ձևակերպված լինեն:
- Տանը և Ձեր ընկերներին մանրամասն տեղեկություններ թողեք արտասահմանում Ձեր իջևանած վայրի մասին՝ հասցեով և հեռախոսահամարով: Թողեք, Ձեր անձնագրի և պայմանագրի պատճենները, ինչպես և արտասահմանում Ձեր ընկերների հասցեները:
- Ունեցե՛ք տվյալ երկրում հայկական դեսպանատան, հյուպատոսական ներկայացուցչությունների հեռախոսահամարները: Դժվար իրավիճակում հայտնվելու դեպքում՝ դիմե՛ք Հայաստանի, իսկ Թուրքիայում՝ Ռուսաստանի ներկայացուցիչներին, որոնք կօգնեն Ձեզ:
- Տարբեր երկրներում ակտիվորեն աշխատում են նաև հասարակական կազմակերպություններ և ծառայություններ, որոնք օգնության են հասնում դժվարին կացության մեջ հայտնված մարդկանց:
- Այլ պետության տարածքում Ձեր գտնվելու ժամկետը նշվում է վիզայում: Այդ ժամկետի խախտումն անհնարին կդարձնի արտասահման մեկնելու Ձեր հաջորդ փորձը:
- Մի՛ մոռացեք, որ օտար լեզվի թեկուզ տարրական բառապաշարը զգալիորեն կթեթևացնի օտար երկրում Ձեր գտնվելը:

#### **Թեժ գծի հեռախոսահամարներ՝**

**ՀՀ Ոստիկանություն՝ 0 800 50 550**

**UMCOR Հայաստան ՀԿ՝ 0 800 50 558**

**Կանանց իրավունքների կենտրոն՝ 0 800 80 850, 010 54 28 28**

**Արտակարգ իրավիճակների նախարարության ճգնաժամային կառավարման ազգային կենտրոնի հոգեբանական ծառայություն՝ 010 36 06 84**

**Սոցիալական տեսահոլովակներ, թրաֆիքինգի, բռնության վերաբերյալ կարելի է դիտել <http://www.police.am/news/view/vtang23092016.html> կայքէջում:**





### ՀՈՎԻԿԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ես 12 տարեկան էի, երբ ծնողներս մահացան: Սկսեցի ապրել տատիկիս ու քեռուս հետ: Քեռիս թմրամոլ էր, ինձ ուղարկում էր փողոց, որ թմրանյութ գնելու համար գումար մուրամ: Այն օրերը, երբ անհրաժեշտ գումարը չէր հավաքվում, ինձ դաժանորեն ծեծում էին: Ես մի քանի անգամ փորձել էի փախչել, բայց ամեն անգամ ինձ գտնում ու հետ էին բերում: Մի օր տուն գնալիս ընկերոջս հանդիպեցի: Նա ինձ պատմեց, որ մեկը կա, ով սիրունատես երիտասարդներին Գերմանիա է տանում՝ նորաձևության ամսագրերում աշխատելու համար: Ընկերս ինձ միանգամից նրա մոտ ուղեկցեց: Կինը համաձայնվեց ինձ վերցնել, բայց զգուշացրեց, որ ոչ մեկին չպատմեմ, թե ոնց է բախտս բերել: Մեկ շաբաթից փաստաթղթերս պատրաստ էին: Ես 12-15 տարեկան այլ տղաների ու աղջիկների 14 հոգանոց խմբի հետ մեկնեցի Վրաստան, որ այնտեղից գնանք Գերմանիա: Սահմանը հատելիս միայն նկատեցի, որ իմ անձնագրում ուրիշ անուն էր գրված, իսկ տարիքս՝ 21 տարեկան: Թբիլիսիում ինքնաթիռ նստեցինք: Երբ վայրէջք կատարեցինք, կինը մեզ ասաց, որ ժամանակավորապես Հունաստանում ենք կանգ առնելու, հետո նոր գնալու ենք Գերմանիա: Բայց այդպես էլ մնացինք Հունաստանում: Մեզ ստիպում էին լուսաբացից կեսգիշեր ծանր աշխատանք կատարել պլանտացիաներում: Անհնազանդության համար ծեծում էին: Չկար մեկը, ում կարողանայինք դիմել օգնություն համար:



### ՍՎԵՏԼԱՆԱՅԻ ԵՎ ՕՔՍԱՆԱՅԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Սվետլանան և Օքսանան կողք-կողքի են ապրել, միասին սովորել են, մանկուց ընկերություն արել: Դպրոցն ավարտելուց հետո Սվետլանան խոհարարական տեխնիկում է ընդունվել, իսկ Օքսանան գնացել է աշխատելու կոշիկի արհեստանոցում:

Աղջիկների վաստակած փողը չէր հերիքում: Սվետլանայի մայրը հիվանդ էր, դեղերը թանկ արժեին, իսկ Օքսանան բաժանվել էր ամուսնուց և մենակ էր հոգում իր և երեխայի ապրուստը: Աղջիկները ստիպված էին լրացուցիչ աշխատանք փնտրել:

Սվետլանան շատ ուրախացավ, երբ ծանոթներից մեկը՝ Վոլոդյան, առաջարկեց նրան ընկերուհու հետ միասին Բելգիա տանել՝ տնային տնտեսուհի աշխատելու: Ըստ Վոլոդյայի՝ աղջիկները մի քանի ամսում կկարողանային մեծ գումար վաստակել և վերադառնալ տուն: Օքսանան, այս առաջարկը լսելով, առանց վարանելու համաձայնեց: Բոլոր փաստաթղթերի ձևակերպումը և տոմսեր գնելը Վոլոդյան էր ստանձնել: Երկու շաբաթից նա անձնագրերը և ավտոբուսի տոմսերը հանձնեց աղջիկներին: Ավտոբուսում իրենցից բացի ևս 4 աղջիկ կար և ուղեկցող երկու տղամարդ: Գերմանիայի սահմանին չհասած աղջիկներին ստիպեցին ավտոբուսից իջնել և գիշերը ոտքով հասնել սահման: Բելգիայի Անտվերպեն քաղաքը հասնելով՝ ուղեկցող տղամարդիկ աղջիկներից վերցրեցին անձնագրերը, իբր՝ գրանցելու համար: Աղջիկներին տեղավորեցին մեկ սենյականոց բնակարանում և հանգստանալու հնարավորություն տվեցին: Հաջորդ օրն ինչ-որ մարդիկ հայտնվեցին: Նրանք ուսումնասիրում էին աղջիկներին, հետո կարգադրեցին պատրաստվել ճանապարհի: Պարզվեց, որ նրանց գնել էին: Սվետլանան, Օքսանան և էլի մեկ կին հայտնվեցին միևնույն տիրոջ մոտ, որը նրանց ստիպում էր օրը 12 ժամ մարմնավաճառ աշխատել: Տերը նրանց չէր վճարում, ասելով, որ դեռ պետք է հատուցեն ճանապարհաձախսը: Ամենափոքր անհնազանդության համար աղջիկներին պատժում էին, ծեծում, թույլ չէին տալիս դուրս գալ բնակարանից կամ զանգահարել: Բարեբախտաբար 2 շաբաթ անց Օքսանային մի կերպ հաջողվեց տուն զանգահարել: Օքսանայի ծնողների միջամտությամբ աղջիկները կարողացան տուն վերադառնալ...





### ՈՒԼՅԱՆԱՅԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

«Ես թերթում հայտարարություն կարդացի Արաբական Էմիրություններում աշխատանքի տեղավորելու վերաբերյալ: Ընկերուհուս հետ որոշեցինք զանգել այդ ֆիրմային: Մեզ պարուհու աշխատանք առաջարկեցին: Թեև ասացի, որ պարել չգիտեմ, ինձ հանգստացրին, ասելով, թե ծրագիրը բալետմեյստեր ունի, և ինձ պարել կսովորեցնեն: Մեր 14 հոգանոց խումբը պատրաստում էին շոուում ելույթի համար: Շուտով մեկնեցինք:

Դուբայում մեզ ներկայացրին մեր կառավարչին, որը հավաքեց անձնագրերը, ասելով, թե իսլամական երկրների կարգը պահանջում է, որ դրանք պահվեն ոստիկանությունում: Այնուհետև մեզ տարան ոստիկանություն, հարցրին՝ ովքեր են մեր ծնողները, ապա ինչ-որ թուղթ ստորագրել տվեցին: Հետո մի տեղ տարան, ուր 3 հոգու համար նախատեսված սենյակում 8-ով էինք ապրում: Ամեն երկու հոգուն մեկ ծածկոց ու մեկ բարձ էր բաժին ընկնում: Ջուգարանը նույն սենյակում էր, տաք ջուր չկար: Ապա մեզ ակումբ տարան: Աղջիկները վատ էին պարում, բայց դա, կարծես, ոչ-ոքի չէր հուզում: Պարզվեց, որ շուուն ընդամենն աղջիկներին ցուցադրելու համար էր կազմակերպված: Հաճախորդներն աղջիկ էին ընտրում, որից հետո նրանց վերևի հարկ էին տանում: Հրաժարվել չէր կարելի: Մեզ ասացին, որ եթե հրաժարվենք աշխատել, չեն կերակրի, և մենք սովամահ կլինենք: Մի քանի անգամ ոստիկանությունից եկան, և ստուգում էին ներկաների քանակը: Նրանք, հավանաբար, գիտեին, թե մեզ ինչով են ստիպում զբաղվել, բայց տիրոջից գումար էին ստանում հովանավորության համար: Բախտի բերումով երկու օրից մի կերպ կարողացանք տուն զանգահարել և ամեն ինչ պատմել ծնողներին: Մոտ երկու շաբաթից մեր երկրի հյուպատոսը զանգահարեց ակումբի տիրոջը: Մենք կարողացանք հետ ստանալ մեր անձնագրերը, ապա տուն վերադառնալ»:



### ՎԱՐԴՈՒՀՈՒ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

«Ես այդ երիտասարդին հանդիպեցի ընկերուհուս տանը: Նա ինձ դուր եկավ, և երբ ցանկացավ ժամադրել, ես համաձայնեցի: Սկսեցինք հանդիպել, արդեն մեկ ամիս անց ընկերս սկսեց խոսել ամուսնության մասին: Առաջարկում էր Հունաստան մեկնել՝ իր ծանոթի ընկերությունում աշխատելու, ասելով, թե կկարողանանք հարսանիքի համար գումար վաստակել: Ծրագրում էինք այնտեղ երեք ամիս աշխատել, ապա, բավականաչափ գումար վաստակելուց հետո, վերադառնալ: Ես ինձ շատ երջանիկ էի զգում: Կարծես՝ երազում լինեի: Չէի կարողանում հավատալ, որ այս ամենն ինձ հետ է կատարվում: Ընկերս վերցրեց անձնագիրս և բոլոր անհրաժեշտ փաստաթղթերը, ասելով, թե ինքը կհոգա վիզայի և ճամփորդության հետ կապված բոլոր հոգսերը: Երջանկությունից զգոնությունս կորցրել էի. նույնիսկ տոմսերը տեսնել չխնդրեցի: Եկավ մեկնելու օրը: Ինքնաթիռ նստեցինք, բայց Հունաստանի փոխարեն վայրէջք կատարեցինք Դուբայում: Քանի որ նախկինում արտասահմանում երբեք չէի եղել, սկզբում գլխի չընկա, թե որտեղ եմ: Պարզապես տեսնում էի արաբական շորեր հագած մարդկանց, արաբական գրերով գրված ցուցանակները: Ես ընկերոջս հարցրեցի, թե ինչու Հունաստան չենք եկել, նա էլ բացատրեց, որ պետք է մեկ-երկու օր Դուբայում մնանք, որից հետո նոր Հունաստան կմեկնենք: Ինձ թողեց հյուրանոցում, ասելով, թե գնում է ընկերոջը հանդիպելու և շուտով կվերադառնա: Բայց նրա փոխարեն երկու ժամից մի տղամարդ եկավ ու ասաց, որ իր սեփականությունն էմ: Ես ոչինչ չէի կարողանում հասկանալ, չէի դադարում այնդել, որ թյուրիմացություն է տեղի ունեցել, որ իմ ընկերն ուր-որ է կգա... Ասում էի, թե գործով եմ Դուբայ եկել: Բայց տղամարդը բացատրեց, որ իմ «ընկերը» ինձ վաճառել է, որ հիմա ես իր սեփականությունն եմ, որ փաստաթղթերս իր մոտ են, և հիմա պետք է անեմ ամենը, ինչ որ ինձ կասի...»:





### ՄԱԲԱՏԻ ԵՎ ՍԱՐԳՍԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Սմբատը և Սարգիսը հարևաններ էին: Երկուսն էլ փորձում էին աշխատանք գտնել, բայց նրանց չէր հաջողվում՝ կամ աշխատանքը հարմար չէր, կամ այնքան ցածր վճարվող էր, որ դրանով անհնար էր ընտանիքի կարիքները հոգալ: Մի օր հեռուստատեսությամբ վազող տողով հայտարարություն տեսան, որն աշխատանք էր առաջարկում արտերկրում: Զանգահարեցին նշված հեռախոսահամարով: Գյուղատնտեսական աշխատանքների համար Իսպանիա մեկնելու առաջարկը երկուսին էլ հրապուրեց. մեկնելու համար նրանցից պահանջվում էր ընդամենը 2000 դոլար, որը, ինչպես իրենց ասացին, կկարողանային կարճ ժամանակում վաստակել, իսկ հետո էլ ամսական բավարար գումար ուղարկել ընտանիքներին:

Իսպանիայում նրանց դիմավորեցին, վերցրեցին անձնագրերը՝ պատճառաբանելով, թե ինչ-ինչ թղթեր պիտի լրացնեն, ապա տարան մի բնակարան, ուր ոչ հոսանք կար, ոչ ջուր, ոչ էլ անգամ կահույք: Տղաներն ամեն առավոտ ժամը 6-ին գնում էին այգի՝ միրգ հավաքելու և վերադառնում էին կեսգիշերին: Վաստակած գումարով հագիվ կարողանում էին որոշ սննդամթերք և ջուր գնել: Հայաստան գումար ուղարկելու մասին խոսք անգամ չէր կարող լինել, իսկ տուն վերադառնալ չէին կարող, քանի որ ոչ տոմսի համար բավարար գումար ունեին, ոչ էլ կարողացել էին անձնագրերը հետ վերցնել:



## ԴԱՍ 4. ԻՆՉԻՑ ԵՎ ԻՆՉՊԵՍ ԶԳՈՒՇԱՆԱԼ. ԴԱԶՎԱԾՔ ԵՎ ՊԻՐՍԻՆԳ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
<p>Վերհանել տարբեր իրավիճակներում հնարավոր վտանգները, հստակեցնել դրանցից պաշտպանվելու ուղիները:</p>
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>«Դաջվածք և պիրսինգ» տեքստը, պաստառի թղթեր:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Ուսուցիչը դասը սկսում է քննարկումով.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ինչ է նորաձևությունը, ինչու՞ են մարդիկ ձգտում նորաձև լինել:</li><li>• Ինչ եղանակներով են մարդիկ ընդգծում կամ արտահայտում իրենց անհատականությունը:</li><li>• Ինչ գիտեք դաջվածքի, պիրսինգի մասին:</li><li>• Ինչու՞ են երիտասարդները հրապուրվում դրանցով:</li><li>• Ձեզ դու՞ր են գալիս: Ինչո՞ւ այո, ինչո՞ւ ոչ:</li><li>• Ձեր կարծիքով դրանք կարո՞ղ են վտանգավոր լինել: Ինչո՞վ:</li></ul> <p>Այնուհետև դասարանը բաժանվում է 3 խմբի: Ցանկալի է, որ խմբերը հնարավորինս միմյանցից հեռու տեղավորվեն: Խմբերից երկուսին հանձնարարվում է պատկերացնել, թե իրենք՝ մեկը դաջվածքի, մյուսը՝ պիրսինգի սրահ ունեն և իրենց ծառայությունները գովազդող պաստառ պատրաստել: Երրորդ խմբին հանձնարարվում է՝ տեքստին ծանոթանալով, հակագովազդային պաստառ պատրաստել:</p> <p>Նախ աշխատանքները դասարանին են ներկայացնում գովազդող խմբերը՝ փորձելով հնարավորինս շատերին գրավել իրենց սրահներից օգտվելու:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Որքանով էին համոզիչ գովազդները: Ո՞ր ծառայությունից կուզեիք օգտվել:</li></ul> <p>Այնուհետև հանդես է գալիս երրորդ խումբը, որը հերթով ներկայացնելով իր հակափաստարկները՝ ի չիք է դարձնում գովազդող հիմնավորումները, ապա իրենց պատրաստած դաջվածքի և պիրսինգի վտանգների մասին պաստառը նույնպես փակցնում է պատին:</p> <p><b>Ամփոփիչ քննարկում.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ինչ նոր տեղեկություններ ստացաք հակագովազդից:</li><li>• Ո՞ր փաստարկներն եք առավել ծանրակշիռ համարում՝ գովազդող, թե՛ հակագովազդող: Հիմնավորե՛ք:</li><li>• Մինչև ցանկացած գովազդի առաջարկին հետևելը ինչու՞ է անհրաժեշտ առաջարկվող ապրանքի կամ ծառայության մասին մանրամասն տեղեկանալը:</li><li>• Կարո՞ղ եք հիշել այլ գովազդներ, որոնք շատ հրապուրիչ են թվում, սակայն, կարող են վտանգ պարունակել: (Ավելորդ քաշից ազատվելու, երիտասարդացնող միջոցների, վիրաբուժական միջամտությունների, աշխատանքի առաջարկների վերաբերյալ և այլն):</li></ul>



### ԴԱՋՎԱԾՔ ԵՎ ՊԻՐՍԻՆԳ

Դաջվածքն արվում է՝ մաշկի տակ ասեղով ներկ անցկացնելով: Այդպիսի պատկերն առանց մաշկը վնասելու անհնար է հեռացնել: Դաջվածքն անելը կարող է ուղեկցվել փոքր արնահոսություն և տեղից կախված՝ կարող է առավել կամ պակաս ցավոտ լինել:

Պիրսինգը վիրահատություն է, այլ ոչ կոսմետիկ գործողություն, ինչպես հաճախ կարծում են: Ականջի բլթակները ծակելը պիրսինգի ամենատարածված և անվտանգ ձևն է, սակայն, վերջերս տարածվել է ականջախեցին, հոնքերը, քիթը, պորտը, շուրթերը, լեզուն և մարմնի այլ մասերը դակելն ու դրանցում զարդեր կրելը:

Դաջվածք և պիրսինգ անելիս դեռահասները ցանկանում են տարբերակվել ուրիշներից, ցույց տալ այս կամ այն սպորտի, ակումբի, խմբավորման, երաժշտի նկատմամբ գերապատվությունը:

Հիշեք, որ դաջվածք կամ պիրսինգ անելիս վնասվում է մաշկը, ուրեմն և միշտ առողջությունը վնասելու վտանգ կա: Ինչպես հարկն է չախտահանված գործիքներից կարող է վարակ անցնել արյան մեջ և մարդուն վարակել ՄԻԱՎ-ով, հեպատիտ Բ և Ց-ով և այլն: Հետազոտություններից պարզվել է, որ հեպատիտ Ց-ով վարակվում է դաջվածք չունեցողների 3,5 %-ը, մինչդեռ դաջվածք ունեցողների վարակվելու հավանականությունը 9 անգամ մեծ է՝ 33%:

Պիրսինգով անծինք չեն կարող արյան դոնոր լինել, քանի որ միշտ վտանգ կա, որ նրանք հեպատիտ C-ի կամ որևէ այլ՝ արյան միջոցով փոխանցվող հիվանդության վարակակիր կարող են լինել:

Դաջվածքի համար օգտագործվող ներկը կարող է նաև վարակի աղբյուր հանդիսանալ, եթե օգտագործվում է ոչ 1 հաճախորդի համար, նույնիսկ միանվագ գործիքների դեպքում:

Ալերգիկ ռեակցիա կարող են առաջացնել նաև պիրսինգի համար նախատեսված՝ նիկելից կամ կոբալտից պատրաստված զարդերը: Պիրսինգի ամենատարածված բարդությունը վերքի թարախակալումն է: Պիրսինգն անընդհատ խնամք է պահանջում, իսկ դաջվածքով մաշկը պետք է ողջ կյանքում պաշտպանել արևից: Դաջվածքը և պիրսինգը հակացուցված են այն մարդկանց, ովքեր հիվանդ են շաքարային դիաբետով, բրոնխիալ ասթմայով, դերմատիտով, փսորիազով, հեպատիտով և այլ քրոնիկ հիվանդություններով:

Բավական լուրջ բարդություններ կարող են առաջանալ լեզվի դակումից: Առաջին 15 օրը խնդիրներ են առաջանում սննդի ընդունման և խոսքի հետ կապված: Եթե լեզուն, ուր խոշոր արյունատար անոթներ կան, սխալ տեղում դակվի՝ կարող է ուժեղ արյունահոսել, իսկ լեզվի այտուցը կարող է մինչև իսկ փակել շնչուղիները: Բերանի խոռոչը բարենպաստ միջավայր է մանրէների համար, իսկ դրանց առկայությունը կարող է վարակում առաջացնել: Լեզվին տեղադրված զարդը կարող է գրգռել լնդերը, խաթարել համի զգացողությունը, մինչև իսկ ատամ կոտրել, ինչպես նաև բերանի խոռոչի և շուրթերի հերպեսի հաճախակի և երկարատև դրվագների պատճառ դառնալ:

Մարմնի այլ մասերի պիրսինգը նույնպես կարող է բարդություններ առաջացնել.

- Կրծքի վրա՝ կարող է վնասել կաթնաձորանները:
- Հոնքերի վրա՝ կարող է վնասել նյարդային հանգույցները և մասնակի պարալիզացնել դիմալին մկանները:
- Ականջախեցու վերին հատվածը սխալ դակելու արդյունքում կարող են առաջանալ դեֆորմացիաներ և նույնիսկ լսողության վատացում:
- Պորտի հատվածում վերքերը դժվար են լավանում, քանի որ մարմնին կպնող, նեղ հագուստի տակ առաջացած քրտինքը բարենպաստ միջավայր է մանրէների բազմացման համար:

Եթե առանց պիրսինգի կամ դաջվածքի Դուք ձեզ լիարժեք չեք զգում, ապա դիմեք այն հաստատությունները, որոնք ունեն բժշկական գործունեության լիցենզիա: Անպատճառ պետք է օգտագործվեն միանվագ օգտագործման գործիքներ, ձեռնոցներ և պարագաներ: Բազմակի օգտագործման բոլոր գործիքները և զարդերը պետք է մանրէազերծված լինեն: Բարեխիղճ մասնագետն



անպայման նախ կտեղեկանա Ձեր առողջական վիճակի մասին, կներկայացնի, թե որ հիվանդությունների պարագայում է հակացուցված նման միջամտությունը և կզգուշացնի բոլոր հնարավոր կողմնակի հետևանքների մասին: Եթե մասնագետը խուսափում է այդ թեմայով խոսելուց, ավելի ճիշտ է դիմել ուրիշին:

Տարիների ընթացքում մոդան փոխվում է, և դաջվածքն ու պիրսինգը կարող են էլ մոդայիկ չլինել: Փոփոխվում է նաև մարմինը, նկարի ուրվագծերը և գույները կարող են աղճատվել, և դրանցից ազատվելու ցանկություն առաջանա: Պիրսինգը հեշտ է՝ ընդամենը հանում ես զարդը և վերջ՝ անցքն արագ փակվում է: Այլ բան է դաջվածքը: Այն հեռացնելու մի քանի տարբերակներ կան՝ լազերային, վիրահատական, հղկման, աղային կամ թթվային մշակման և այլն: Այս բոլոր մեթոդներն էլ վտանգավոր են, մաշկի վրա սպի են թողնում և ավելի ցավոտ են, քան դաջվածք անելը: Ամենախնայող միջոցը լազերայինն է, սակայն, նույնիսկ դրա պարագայում սպին մնում է:

Դաջվածք կամ պիրսինգ անելու համար շատ ժամանակ չի պահանջվում, և մարդիկ առանց երկար մտածելու գնում են դրան: Ժամանակի ընթացքում շատերը զղջում են, սակայն, կատարվածն ուղղելն արդեն դժվար է: Այնպես որ, դաջվածք կամ պիրսինգ անելուց առաջ մտածե՛ք՝ արժե՞ն արդյոք վտանգել առողջությունը:



## ԴԱՍ 5. ՈՒՄ ԿԱՐՈՂ ԵՍ ԴԻՄԵԼ ԴԺՎԱՐՈՒԹՅԱՆ ՊԱՀԻՆ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
<p>Դեռահասներին ուղղորդել աջակցության դիմելու, ինչպես նաև, ըստ անհրաժեշտության, մասնագիտական խորհրդատվությունից օգտվելու:</p>
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>Չկան</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Ուսուցիչը դասը սկսում է քննարկումով.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Երբևէ դժվարացել եք խոսել ձեզ հուզող խնդիրների, հարցերի մասին:</li><li>• Ձեր կյանքում եղել են դժվարություններ, որոնք մենակ հաղթահարելը չափազանց դժվար է եղել, բայց չի եղել մեկը, ում բավարար վստահել եք, որպեսզի դիմեիք օգնության:</li><li>• Եղել են հարցեր, որոնց պատասխանները կուզենայիք իմանալ, բայց չեք իմացել՝ ում հարցնել կամ որտեղից պարզել:</li></ul> <p>Այնուհետև դասարանը բաժանվում է 4 խմբի: Խմբերին հանձնարարվում է մտաբերել կամ պատկերացնել օրինակներ, երբ դեռահասը հայտնվել է մի իրավիճակում, որն ինքնուրույն չի կարողանում հանգուցալուծել: Ապա այդ իրավիճակներից յուրաքանչյուրի համար որոշել, թե ում կարող էր դիմել օգնության, ով կարող էր ճիշտ խորհուրդ տալ իրեն և պատասխանել հուզող հարցերին:</p> <p>Ավարտելով՝ խմբերը ներկայացնում են իրենց աշխատանքները: Դասարանով վերլուծում են, քննարկում, իրենց դիտարկումներն ու առարկությունները ներկայացնելով, եթե այդպիսիք կան:</p> <p>Ուսուցիչն ամփոփում է քննարկումը.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ինչու՞ ենք կարիք զգում որևէ մեկի հետ կիսվելու: Ի՞նչ է տալիս մտերիմի հետ կիսվելը:</li><li>• Ու՞մ հետ ենք ավելի հեշտությամբ կիսվում:</li><li>• Մարդու ո՞ր արժանիքներն են նրա հանդեպ վստահություն առաջացնում:</li><li>• Ձեզ հետ երբևէ կիսվել են դժվարության պահին:</li><li>• Ո՞ր դեպքերում է, որ ընկերոջ կամ վստահելի մտերիմի աջակցությունը կարող է բավարար չլինել: Ո՞վ կարող է օգնել նման դեպքերում:</li></ul> <p>Ուսուցիչը պետք է աջակերտներին ուղղորդի, որ իրենց առողջության հետ կապված մտահոգությունների և խնդիրների վերաբերյալ հաճախ կարող է անհրաժեշտ լինել խորհրդակցել բժիշկ մասնագետի կամ հոգեբանի հետ, եթե բռնություն է կիրառվել կամ ականատես են եղել ոչ օրինական գործողությունների՝ ոստիկանության, և այլն:</p>



**ԴԱՍ 6. ՄԻԱՎ-Ի ՆԿԱՏՄԱՄԲ ԱՌԱՎԵԼ ԽՈՑԵԼԻ ԽՄԲԵՐ****ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ**

Օգնել գիտակցել վտանգները, որոնք մարդկանց որոշ խմբերի դարձնում են ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ առավել խոցելի: Խորացնել պատասխանատու վարքագծի կարևորության գիտակցումը:

**ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 1****Պարագաները**

«ՄԻԱՎ-ից պաշտպանված լինելուն նպաստող վարքագիծ» քարտերի փաթեթներ՝ խմբերի թվով:

**Ընթացքը**

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 4 խմբի: Յուրաքանչյուր խմբի քարտերի մեկ փաթեթ է տալիս և հանձնարարում առանձնացնել այն քարտերը, որոնցում նշված վարքագիծը կարող է նպաստել ՄԻԱՎ-ից առավել պաշտպանված լինելուն: Ուշադրությունը հրավիրում է այն փաստին, որ քարտերի մեջ կան նաև թվացյալ երաշխիքներ: Երբ խմբերն ավարտում են աշխատանքը, ներկայացնում են դասարանին՝ մեկնաբանելով: Հիմնավորում են նաև դուրս թողնված քարտերում հարցապնդումների՝ թվացյալ երաշխիք լինելը:

Ամփոփիչ հարց.

- Ո՞վ կամ ի՞նչը կարող է մեզ համար պաշտպանվածության երաշխիքներ ստեղծել:

**ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 2****Պարագաները**

«Գուցե ճանաչում ենք այսպիսի մարդկանց» թերթիկի օրինակներ՝ խմբերի թվով:

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 4-5 հոգանոց խմբերի: Յուրաքանչյուր խմբի «Գուցե ճանաչում ենք այսպիսի մարդկանց» թերթիկի օրինակ է տալիս և առաջարկում է կատարել թերթիկում նշված հանձնարարությունը:

Ավարտելով՝ խմբերը դասարանին են ներկայացնում արդյունքները և մեկնաբանում, առանձնացնում հասարակության՝ ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ առավել խոցելի խմբերը: Ուսուցիչը, հարկ եղած դեպքում, կարող է լրացնել և շտկել աշակերտների մեկնաբանությունները:

**ՀԻՇԵՑՈՒՄ ՈՒՍՈՒՑՉԻՆ**

Եթե դասարանում իրավիճակների կերպարների անուններով աշակերտներ կան, ուսուցիչին խորհուրդ կտայինք իրավիճակներում փոխել անունները:





**1-ին ՎԱՐԺՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ**

*ՄԻԱՎ-ից պաշտպանված լինելուն նպաստող վարքագիծ  
(կորուսած քարտերի փաթեթ՝ յուրաքանչյուր խմբին)*

<p>Պահպանակով սեռական հարաբերություններ ունենալը</p>	<p>ՄԻԱՎ վարակը սպառնում է միայն մարմնավաճառներին</p>
<p>Մեկ զուգընկեր ունենալը</p>	<p>ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ բոլորի՝ անխտիր և պարտադիր հետազոտումը</p>
<p>Օգտագործելուց առաջ պահպանակի պիտանիության ժամկետը ստուգելը և օգտագործման կանոնները պահպանելը</p>	<p>ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց մեկուսացումը</p>
<p>Միանվագ ներարկիչների, ասեղների և պատշաճ ախտահանված գործիքների օգտագործումը</p>	<p>ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց հետ շփվելուց խուսափելը</p>
<p>Պատահական սեռական հարաբերություններ չունենալը</p>	<p>ՄԻԱՎ վարակը սպառնում է միայն հոմոսեքսուալ տղամարդկանց</p>



<p>Զուգընկերների փոխադարձ հավատարմությունը</p>	<p>ՄԻԱՎ վարակը սպառնում է միայն թմրամիջոցներ գործածողներին</p>
<p>Թմրամիջոցների գործածումից զերծ մնալը</p>	<p>ՄԻԱՎ-ով վարակված կնոջը երեխա ունենալ արգելվելը</p>
<p>ՄԻԱՎ վարակի վերաբերյալ տեղեկացված լինելը</p>	<p>ՄԻԱՎ-ը չի սպառնում ամուսնացած և իրենց ամուսիններին հավատարիմ կանանց</p>
<p>Պատահական տեղերում (սրահներում) դաջվածքներ չկատարելը</p>	<p>Վաղ սեռական հարաբերություններից խուսափումը</p>
<p>Սեռական հարաբերություններ չունենալը</p>	<p>Բուժօգնություններում սանիտարահիգիենիկ և հակահամաճարակային կանոնների պահպանումը</p>



## **ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԱՄԱՐ**

### **ՄԻԱՎ-ից առավել պաշտպանված լինելու վարքագիծ**

1. Պահպանակով սեռական հարաբերություններ ունենալը:
2. Օգտագործելուց առաջ պահպանակի պիտանիության ժամկետը ստուգելը և օգտագործման կանոնները պահպանելը:
3. Զուգընկերների փոխադարձ հավատարմությունը:
4. Միանվագ ներարկիչների օգտագործումը:
5. Վաղ սեռական հարաբերություններից խուսափումը:
6. Բուժհիմնարկներում սանիտարահիգիենիկ և հակահամաճարակային կանոնների պահպանումը:
7. Թմրամիջոցների գործածումից զերծ մնալը:
8. Պատահական սեռական հարաբերություններ չունենալը:
9. ՄԻԱՎ վարակի վերաբերյալ տեղեկացված լինելը:
10. Սեռական հարաբերություններ չունենալը:
11. Պատահական տեղերում դաջվածքներ չկատարելը:

### **ՄԻԱՎ-ից պաշտպանվելու թվացյալ երաշխիքներ**

1. ՄԻԱՎ վարակը սպառնում է միայն կոմերցիոն սեռական ծառայություններ տրամադրող անձանց (մարմնավաճառներին):
2. ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ բոլորի՝ անխտիր և պարտադիր հետազոտումը:
3. ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց մեկուսացումը:
4. Մեկ զուգընկեր ունենալը:
5. ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց հետ շփվելուց խուսափելը:
6. ՄԻԱՎ վարակը սպառնում է միայն տղամարդկանց հետ սեռական հարաբերություններ ունեցող տղամարդկանց:
7. ՄԻԱՎ վարակը սպառնում է միայն թմրամիջոցներ գործածողներին:
8. ՄԻԱՎ-ով վարակված կնոջը երեխա ունենալ արգելելը:
9. ՄԻԱՎ-ը չի սպառնում ամուսնացած և իրենց ամուսիններին հավատարիմ կանանց:





## 2-ԲԴ ՎԱՐԺՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ

*Գուցե ճանաչում ենք այսպիսի մարդկանց*

**Ինչպիսին է նրանց՝ ՄԻԱՎ-ով վարակվելու հավանականությունը: Փորձեք դասակարգել տեքստերում նշված անձանց ըստ սյունակների՝ «Վտանգ կա», «Վտանգ չկա»:**

Աննան Ալեքս անունով ընկեր ունի: Ալեքսը միայն նրա հետ է կապված: Սեռական հարաբերությունների ժամանակ նրանք ոչ միշտ են պահպանակ օգտագործում: Ալեքսը տեղյակ չէ, որ իրենից բացի Աննան մեկ ուրիշի հետ էլ է գաղտնի հանդիպում:

Այդ մյուս ընկերը երբեք պահպանակ չի օգտագործում:

Մարիան և Արտավազը ամուսիններ են: Նրանք պահպանակ չեն օգտագործում, Մարիան բեղմնականիս հաբեր է ընդունում: Ամուսինը Մարիայի միակ տղամարդն է եղել: Արտավազը հաճախ է աշխատանքային գործուղումների գնում այլ քաղաքներ, ուր մի քանի անգամ մարմնավաճառների է հանդիպել, սակայն, ամեն անգամ պահպանակ է օգտագործել:

Վարազդատն արդեն մի քանի տարի է, ինչ Ռուսաստանում արտագնա աշխատանք է կատարում: Նվարդը՝ նրա կինը, հավատարիմ սպասում է նրան: Նա բնական է համարում, որ երկար բացակայության ընթացքում ամուսինը ռիսկային կապեր ունեցած լինի: Վարազդատն այնքան էլ տեղյակ չէ սեռավարակների և ՄԻԱՎ վարակի մասին և մտքով էլ չի անցնում, որ դրանք կարող են իրենց սպառնալ:

Կարինեն և Վարդանն ընկերներ են: Նրանց միջև դեռևս սեռական կապ չկա: Վարդանը սեռական հարաբերություններ է ունեցել ուրիշ կանանց հետ, բայց պահպանակ է օգտագործել: Կարինեն արյան դոնոր է:

Լարիսան միայն իր ամուսնու հետ է սեռական հարաբերություն ունեցել: Սակայն, Ատոմը՝ նրա ամուսինը, սիրուհի ունի, որը ներարկային թմրամիջոցներ է գործածել: Ատոմը նրա հետ սեռական հարաբերության ժամանակ պահպանակ չի օգտագործում:



## **ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐ ՌԻՍՈՒՑԶԻ ՀԱՄԱՐ**

*Վրանգված են Աննան, Ալեքսը, Լարիսան, Արոմը, Վարազդատը, Նվարդը*

**Պատճառները.** Ատոմն առանց պահպանակի հարաբերություն է ունենում մեկի հետ, ով ներարկային ճանապարհով թմրամիջոցներ է գործածել: Լարիսան Ատոմի հետ սեռական հարաբերություն է ունենում առանց պահպանակի, մինչդեռ վերջինս վարակվելու մեծ հավանականություն ունի:

Ալեքսն Աննայի հետ ոչ միշտ է պահպանակ օգտագործում, մինչդեռ Աննան մեկ ուրիշ զուգընկեր էլ ունի, ով երբեք պահպանակ չի օգտագործում:

Վարազդատը տեղյակ չէ սեռավարակների և ՄԻԱՎ վարակի վտանգի և դրանցից պաշտպանվելու ուղիների մասին: Հետևաբար ռիսկային կապերի ժամանակ չի զգուշանում, իսկ տուն վերադառնալիս չի հետազոտվում:

Նվարդի մտքով չի անցնում Վարազդատից պատասխանատու վարքագիծ պահանջել:

*Վրանգված չեն Մարիան, Արտավազը, Վարդանը, Կարինեն*

**Պատճառները.** Ժուժկալությունը՝ սեռական հարաբերություններից զերծ մնալը, ՄԻԱՎ-ից, սեռավարակներից, ինչպես նաև անցանկալի հղիությունից խուսափելու լավագույն ձևն է:

Պահպանակի օգտագործումը հուսալիորեն պաշտպանում է ՄԻԱՎ-ից: Սակայն, այն պետք է օգտագործվի ճիշտ եղանակով՝ անհրաժեշտ է ստուգել պիտանելիության ժամկետը և ճշտությամբ հետևել օգտագործման կանոններին: Այդ դեպքում դուք առավելագույնս պաշտպանված կլինեք վարակից:

Պետք է հիշել, որ պատահական սեռական կապեր ունեցող անձը բոլոր դեպքերում վտանգված է, եթե ոչ ՄԻԱՎ, ապա որոշ այլ վարակներ ձեռքբերելու տեսակետից, քանի որ ինտիմ շփման միջոցով կարող են փոխանցվել որոշ հիվանդություններ, երբ տեղի է ունենում պահպանակով չփակված մաշկի շփում զուգընկերոջ մոտ առկա գորտնուկների կամ խոցերի հետ (հերպես, սեռական գորտնուկներ, ցայքի ոջլոտություն և այլն): Պատահական սեռական կապեր ունեցողը, նույնիսկ պահպանակի օգտագործման պարագայում, չի կարող իրեն 100% անվտանգ զգալ:

**Արյուն հանձնելիս անհնար է ՄԻԱՎ-ով վարակվել:**



## ԴԱՍ 7. ԱՊՐՈՒՄԱԿՑՈՒՄ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
Ապրումակցման միջոցով հանդուրժողական վերաբերմունք ձևավորել ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց հանդեպ:
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>Քարտերի փաթեթ, տարբեր գույների մարկերներ:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Դասը սկսվում է քննարկումով.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ու՛մ է սպառնում ՄԻԱՎ-ը: Ո՛վ է դրանից ապահովագրված: Կա՛մ, արդյոք, բացարձակ ապահովություն:</li></ul> <p>Ուսուցիչն աշակերտներին մեկական քարտ է տալիս, վրան նշված՝ «Առողջ մարդ», «ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդ» կամ «Մարդ, որի մտերիմը ՄԻԱՎ ունի»: Իրենց քարտի բովանդակությունը մյուսներից գաղտնի պահելով, անհատապես աշխատելով՝ աշակերտները պետք է փորձեն նկարելով պատկերել այն մարդու տրամադրությունը, հոգեվիճակը, զգացմունքները, որին կվերաբերեր իրենց բաժին ընկած քարտը: Նկարները կարող են արտահայտվել նաև գույներով, վերացական (աբստրակտ) պատկերներով, ուրվագծերով, խորհրդանիշերով և այլն: Ընտրությունը թողնվում է աշակերտներին: Աշխատանքն ավարտելուց հետո նկարները խառը փակցվում են դասարանի պատին: Ուսուցիչը բարձրաձայնում է քարտերի բովանդակությունը, և դասարանով փորձում են կռահել, թե նկարներից յուրաքանչյուրը 3 քարտերից որին է համապատասխանում, և խմբավորել: Այնուհետև դասարանը բաժանվում է 3 խմբի: Խմբերին մեկական թեմա է տրվում և առաջարկվում է՝ փորձել մի քանի նախադասությամբ փոքրիկ շարադրություն գրել դրա շուրջ:</p> <p>ա) «Առողջ մարդ, որի շրջապատում ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ կան».</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ի՞նչ է զգում</li><li>• Ի՞նչ կաներ</li></ul> <p>բ) «Մարդ, որի մտերիմը ՄԻԱՎ ունի».</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ի՞նչ է զգում</li><li>• Ի՞նչ կաներ</li></ul> <p>գ) «ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդ».</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ի՞նչ է զգում</li><li>• Ի՞նչ կաներ</li></ul> <p>Խմբերն իրենց աշխատանքները դասարանին են ներկայացնում հետևյալ հերթականությամբ՝ ա), բ), գ) և համեմատում են համապատասխան նկարներում արտահայտած տրամադրության հետ:</p> <p><b>Դասարանական քննարկում.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ինչի՞ կարիք կարող են ունենալ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ: Ի՞նչ են առավել ակնկալում շրջապատից, մտերիմներից:</li><li>• Ի՞նչ կարող են անել մտերիմները:</li><li>• Ի՞նչ կարող է անել հասարակությունը, յուրաքանչյուրս:</li></ul> <p>Վերջում ընթերցվում է «Ռուբենի պատմությունը» տեքստը, որից հետո աշակերտներն ամփոփում են իրենց տպավորությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Փոխվե՞ց, արդյոք, ձեր վերաբերմունքը: Ինչպե՞ս:</li></ul>



### ՌՈՒԲԵՆԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ռուբենը 14 տարեկան էր: Նրանց ընտանիքը նոր էր վերադարձել Աֆրիկայից, ուր մեկնել էր 5 տարի առաջ: Այնտեղ տեղի ունեցած ավտովթարի հետևանքով Ռուբենը վնասվածք էր ստացել և շատ արյուն էր կորցրել: Հիվանդանոցում նրան վիրահատել էին և ներարկել դոնորական արյուն: Վերջերս, թվում էր՝ առանց որևէ պատճառի, նրա մոտ ի հայտ եկան մի շարք ախտանշաններ: Բժիշկն ախտորոշեց ՄԻԱՎ վարակ և ասաց, որ նա բուժման կարիք ունի և ամբողջ կյանքի ընթացքում պետք է պարտաճանաչորեն ընդունի նշանակված դեղերը: Ռուբենը հայտնվեց չափազանց ծանր հոգեվիճակում, սակայն, ծնողների և հոգեբանի օգնությամբ կարողացավ դուրս գալ այդ վիճակից և որոշեց պայքարել իր առողջության համար, քանի որ, ինչպես բժիշկն ասաց, արդյունավետ բուժում ստացող ՄԻԱՎ վարակով հիվանդը կարող է ապրել երկար, լիարժեք կյանքով: Երբ Ռուբենի դասընկերներն իմացան նրա հետ կատարվածի մասին, նրանց մի մասը թշնամանքով լցվեց տղայի հանդեպ և պահանջեց, որ նրան հեռացնեն դպրոցից:

Բայց մյուսներն էլ պնդում էին, որ Ռուբենը շարունակի սովորել իրենց հետ, քանի որ ՄԻԱՎ-ը չի փոխանցվում կենցաղային շփումների ժամանակ: Բացի այդ՝ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդն ունի նույնպիսի իրավունքներ, ինչպես մյուսները:



## ԴԱՍ 8. ՊԱՏՐԱ՛ՍՏ ԵՆՔ ՄԵՁ ՊԱՇՏՊԱՆԵԼՈՒ ՄԻԱՎ-ԻՑ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
Վերհիշել, ամփոփել և ամրապնդել ՄԻԱՎ վարակի վերաբերյալ ձեռք բերած գիտելիքները:
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b> «Հարց ու պատասխան» քարտերի փաթեթ: Երկու ստվարաթղթե արկղիկ:</p> <p><b>Ընթացքը</b> Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է երկու խմբի: Կենտրոնում կույտով դրվում են քարտերը (պատասխանով կողմը դեպի վար) և յուրաքանչյուր խմբի համար մեկ ստվարաթղթե արկղիկ: Վիճակահանությամբ որոշում են, թե որ թիմն է սկսելու խաղը: Խաղը սկսող թիմից մեկ աշակերտ կույտից քարտ է վերցնում, բարձրաձայն կարդում է հարցը և փորձում է պատասխանել: Այնուհետև շրջում է քարտը և կարդում այնտեղ գրված պատասխանը: Եթե ինքը ճիշտ էր պատասխանել, ապա քարտը գցում է իրենց թիմի արկղիկը, եթե ոչ՝ քարտը վերադարձնում է՝ դնելով կույտի տակ:</p> <p>Ապա քարտ է վերցնում հակառակ թիմից մեկը: Այսպես հերթով թիմերի անդամները պատասխանում են հարցերին, մինչև կույտի քարտերը վերջանան: Հաղթող է ճանաչվում այն թիմը, որի արկղիկում ավելի շատ քարտեր (ճիշտ պատասխաններ) են հավաքվել:</p>



**ՊԱՏՐԱՊՈՍ ԵՆՔ ՄԵՋ ՊԱՇՏՊԱՆԵԼՈՒ ՄԻԱՎ-ԻՑ**  
(Քարտերի մեկ փաթեթ)<sup>2</sup>

Հարց	N	Պատասխան
Ի՞նչ են նշանակում ՄԻԱՎ և ՁԻԱՀ հապավումները:	1	ՄԻԱՎ՝ մարդու իմունային անբավարարության վիրուս ՁԻԱՀ՝ ձեռքբերովի իմունային անբավարարության համախտանիշ
Ի՞նչ ազդեցություն է գործում ՄԻԱՎ-ը մարդու օրգանիզմի վրա:	2	ՄԻԱՎ-ը քայքայում է մարդու իմունային համակարգը, որի հետևանքով օրգանիզմը չի կարողանում պայքարել որևէ հիվանդության դեմ:
Որո՞նք են ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիները:	3	ՄԻԱՎ-ը փոխանցվում է սեռական ճանապարհով, արյան միջոցով, ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մորից՝ երեխային:
Ինչպե՞ս չի փոխանցվում ՄԻԱՎ-ը:	4	ՄԻԱՎ-ը չի փոխանցվում օդակաթիլային ճանապարհով, սննդի և խմիչքի միջոցով, ընդհանուր սպասքից, լոգարանից, հասարակական տրանսպորտից օգտվելիս, կենցաղային շփումների, գրկախառնումների, ձեռքսեղմումների, համբույրների և միջատների (այդ թվում՝ մոծակի) միջոցով:

<sup>2</sup> Քարտերը պատրաստելու համար հարկավոր է թուղթը համարակալած տեղից ծալել այնպես, որ յուրաքանչյուր պատասխան լինի հարցի հակառակ երեսին և սոսնձել, ապա վանդակ առ վանդակ կտրատել:



<p>Ինչպե՞ս խուսափել ՄԻԱՎ-ով վարակվելուց:</p>	<p>5</p>	<p>Չօգտագործել ներարկային թմրամիջոցներ և չախտազերծված ներարկման պարագաներ, հավատարիմ մնալ զուգընկերոջը, խուսափել ռիսկային սեռական կապերից, երբ հայտնի չէ զուգընկերոջ կարգավիճակը, կամ նման դեպքերում օգտագործել պահպանակ:</p>
<p>Որտե՞ղ կարելի է հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ:</p>	<p>6</p>	<p>ՁԻԱՀ-ի կանխարգելման հանրապետական կենտրոնում, ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ խորհրդատվություն և հետազոտություն տրամադրող ցանկացած հաստատությունում (պոլիկլինիկաներ, հիվանդանոցներ, ամբուլատորիաներ կենտրոններ):</p>
<p>Վարակումից որքա՞ն ժամանակ անց կարելի է արյան մեջ հայտնաբերել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հակամարմիններ:</p>	<p>7</p>	<p>ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հակամարմինները հայտնաբերվում են արյան մեջ վարակումից 2-3 ամիս հետո:</p>
<p>Արդյո՞ք վտանգավոր չէ ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մարդու հետ ողջագուրվել:</p>	<p>8</p>	<p>Վտանգավոր չէ, քանի որ գրկախառնության միջոցով վարակը չի փոխանցվում:</p>
<p>Հնարավո՞ր է վարակվել ՄԻԱՎ-ով սննդի կամ ջրի միջոցով:</p>	<p>9</p>	<p>Ոչ: ՄԻԱՎ-ը չի փոխանցվում ջրի, սննդի, նաև՝ օդի միջոցով:</p>



<p>Ինչպե՞ս կարելի է խուսափել սեռական հարաբերության ժամանակ ՄԻԱՎ-ով վարակվելուց:</p>	<p>10</p>	<p>Սեռական ճանապարհով ՄԻԱՎ-ով չվարակվելու համար անհրաժեշտ է յուրաքանչյուր սեռական հարաբերության ժամանակ օգտագործել որակյալ պահպանակ:</p>
<p>Հնարավոր է վարակվել ՄԻԱՎ-ով մոծակի խայթոցից:</p>	<p>11</p>	<p>Ոչ: ՄԻԱՎ-ը կարող է ապրել և բազմանալ միայն մարդու բջիջների մեջ և շատ արագ ոչնչանում է մոծակի ստամոքսում:</p>
<p>Կարող է ՄԻԱՎ-ն անցնել չվնասված մաշկի միջով:</p>	<p>12</p>	<p>Ոչ: Չվնասված մաշկը հուսալի պատնեշ է ՄԻԱՎ-ի համար:</p>
<p>Միևնույն պահպանակը քանի՞ անգամ կարելի է օգտագործել:</p>	<p>13</p>	<p>Պահպանակը կարելի է օգտագործել միայն մեկ անգամ, կրկնակի օգտագործումն անթույլատրելի է:</p>
<p>Պաշտպանու՞մ են, արդյոք, սերմնասպան միջոցները ՄԻԱՎ-ով և սեռավարակներով վարակումից:</p>	<p>14</p>	<p>Ոչ: Սերմնասպան միջոցները որոշ չափով օգնում են կանխել անցանկալի հղիությունը, սակայն, չեն պաշտպանում սեռավարակներից և ՄԻԱՎ-ից:</p>



<p>Պաշտպանում են, արդյոք, հակաբեղմնավորիչ հաբերը ՄԻԱՎ-ով և սեռավարակներով վարակումից:</p>	<p>15</p>	<p>Ոչ: Հակաբեղմնավորիչ հաբերն օգնում են կանխել անցանկալի հղիությունը, սակայն, չեն պաշտպանում սեռավարակներից և ՄԻԱՎ-ից:</p>
<p>Հնարավոր է ՄԻԱՎ-ով վարակվել դաջվածքներ կատարելիս կամ ականջները ծակելիս:</p>	<p>16</p>	<p>Այո: ՄԻԱՎ-ով վարակվելու վտանգն առկա է, եթե մաշկի հետ շփվող գործիքները ախտազերծված չեն:</p>
<p>Հնարավոր է ՄԻԱՎ-ով վարակվել համբույրի միջոցով:</p>	<p>17</p>	<p>Համբույրների միջոցով ՄԻԱՎ-ը չի փոխանցվում:</p>
<p>Հնարավոր է ՄԻԱՎ-ով վարակվել ընդհանուր զուգարանից կամ բաղնիքից օգտվելիս:</p>	<p>18</p>	<p>Ոչ: Հնարավոր չէ վարակվել ՄԻԱՎ-ով ընդհանուր զուգարանից օգտվելիս կամ ընդհանուր բաղնիքում լողանալիս:</p>
<p>Կարող է ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մորից վարակը փոխանցվի երեխային:</p>	<p>19</p>	<p>Այո: ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մորից երեխան կարող է վարակվել հղիության ընթացքում, ծննդաբերության ժամանակ և կրծքով կերակրվելիս:</p>

<p>Հնարավոր է ՄԻԱՎ-ով վարակվել որպես դոնոր արյուն հանձնելիս:</p>	<p>20</p>	<p>Ոչ, հնարավոր չէ: Արյունատվության գործընթացը բացառում է դոնորի ՄԻԱՎ-ով վարակումը, քանի որ դոնորական արյունը վերցվում է միանվագ օգտագործման համակարգերով:</p>
<p>Հնարավոր է ՄԻԱՎ-ով վարակվել պատվաստումներ ստանալիս:</p>	<p>21</p>	<p>Ոչ, հնարավոր չէ, եթե պատվաստումը կատարվում է միանվագ օգտագործման պարագաներով:</p>
<p>Ինչպես կարելի է պարզել՝ մարդը վարակված է ՄԻԱՎ-ով, թե՛ ոչ:</p>	<p>22</p>	<p>ՄԻԱՎ-ով վարակվածությունը հայտնաբերելու միակ միջոցը ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտություն անցնելն է:</p>
<p>Հնարավոր է ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդուն ճանաչել արտաքինից:</p>	<p>23</p>	<p>Ոչ: ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդը երկար տարիներ իրեն կարող է միանգամայն առողջ զգալ և առողջ տեսք ունենալ:</p>
<p>Հնարավոր է ունենալ որևէ սեռավարակ և չիմանալ այդ մասին:</p>	<p>24</p>	<p>Այո, հնարավոր է, եթե հիվանդությունն ընթանում է առանց տեսանելի ախտանշանների:</p>



<p>Մեծացնում են, արդյոք, սեռավարակները ՄԻԱՎ-ով վարակվելու հավանականությունը:</p>	<p>25</p>	<p>Այո: Սեռավարակները մեծացնում են ՄԻԱՎ-ով վարակվելու հավանականությունը, հատկապես, երբ ընթանում են սեռական օրգանների շրջանում խոցերի առաջացումով:</p>
<p>Ո՞րն է տարբերությունը ՄԻԱՎ վարակի և ՁԻԱՀ-ի միջև:</p>	<p>26</p>	<p>ՄԻԱՎ վարակը քրոնիկ ընթացքով վարակային հիվանդություն է, որը երկար ժամանակ կարող է ընթանալ առանց հիվանդագին դրսևորումների (ախտանշանների): ՁԻԱՀ-ը ՄԻԱՎ վարակի վերջնական փուլն է, երբ խորը իմունային անբավարարության հետևանքով զարգանում են տարբեր վարակային և ուռուցքային հիվանդություններ:</p>
<p>Գիտեն, արդյոք, ՄԻԱՎ-ով վարակված բոլոր մարդիկ իրենց վարակված լինելու մասին:</p>	<p>27</p>	<p>Ոչ: ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդը երկար տարիներ (միջինը 8-10 տարի) կարող է առողջության հետ կապված որևէ խնդիր, հետևաբար նաև բժշկին դիմելու, համապատասխան հետազոտություն անցնելու առիթ չունենալ և չիմանալ իր վարակված լինելու մասին:</p>
<p>Կարիք կա՞, արդյոք, մեկուսացնել ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց:</p>	<p>28</p>	<p>Ոչ: ՄԻԱՎ-ը չի փոխանցվում առօրյա, կենցաղային շփումների միջոցով, ուստի անհեթեթություն է ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց զրկել աշխատելու, ճամփորդելու, այլոց նման ապրելու իրավունքից:</p>
<p>Կարո՞ղ են ակոհոլը կամ հաշիշն անուղղակիորեն նպաստել սեռավարակներով և ՄԻԱՎ-ով վարակվելու հավանականությունը:</p>	<p>29</p>	<p>Այո: Ալկոհոլ կամ հաշիշ օգտագործած մարդիկ հաճախ ընդունակ չեն լինում վերահսկելու իրենց արարքները և դրսևորում են վտանգավոր սեռական վարքագիծ (սեռական հարաբերություն առանց պահպանակի):</p>

<p>Հնարավոր է ՄԻԱՎ-ով վարակվել, եթե ՄԻԱՎ վարակով հիվանդը կողքդ հազա կամ փռչտա:</p>	<p>30</p>	<p>Ոչ: ՄԻԱՎ-ը չի փոխանցվում հազի, փռչտոցի միջոցով:</p>
<p>Արդյո՞ք երկու պահպանակի միաժամանակյա օգտագործումն առավել անվտանգ է դարձնում սեռական հարաբերությունը:</p>	<p>31</p>	<p>Ոչ: Դրանից սեռական հարաբերությունն առավել անվտանգ չի դառնում: Ընդհակառակը, միաժամանակ երկու պահպանակ օգտագործելիս մեծանում է դրանց պատռվելու հավանականությունը:</p>
<p>Ովքեր են առավել հաճախ վարակվում ՄԻԱՎ-ով:</p>	<p>32</p>	<p>ՄԻԱՎ-ով առավել հաճախ վարակվում են թմրամիջոցների ներարկային օգտագործողները, նրանք, ովքեր դրսևորում են ռիսկային սեռական վարքագիծ՝ ունեն բազմաթիվ զուգընկերներ և չեն օգտագործում պահպանակ, ունեն սեռավարակների ախտանշաններ, սակայն, չեն դիմում բժշկի, չեն բուժվում և շարունակում են սեռական հարաբերություններ ունենալ առանց պահպանակի:</p>

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

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

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

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

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

Odnoklassniki ([www.ok.ru/nationalajds](http://www.ok.ru/nationalajds))

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

Youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=ysFE1-DNtpk>)





## ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՏՈՒԹՅՈՒՆ

### ԴԱՍ 9. ԻՆՉՊԵՍ ՏԱՐԲԵՐԵԼ ՍԻՐԱՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍԻՐՈՒՑ

#### ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Օգնել գիտակցել սիրո և սիրահարվածության տարբերությունը, վերհանել սիրո և պատասխանատվության կարևորությունը:

#### ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

##### **Պարագաները**

«Սէր, թե՛ սիրահարություն» տեքստի և «Սիրահարված է/ Սիրում է» թերթիկի օրինակներ՝ խմբերի թվով:

##### **Ընթացքը**

Ուսուցիչը հարցով դիմում է դասարանին.

- Ո՞վ կասի՝ ինչ է սերը:
- Իսկ սիրահարվածությունը:
- Ըստ ձեզ՝ ինչու՞մ է դրանց տարբերությունը:

Ուսուցիչը խրախուսում է, որ աշակերտներն անկաշկանդ արտահայտվեն, ասելով, որ օրինակներն ու վերլուծությունները կարող են նաև իրենց կարդացած գրքերի հերոսներին վերաբերել: Ապա ներկայացնում է «Ինչպե՞ս տարբերել իսկական սերը սիրահարությունից» նյութը՝ առաջարկելով անհատապես (ամեն մեկն իր համար) պատասխանել հարցերին:





### ԻՆՉՊԵՍ ՏԱՐԲԵՐԵԼ ԻՍԿԱԿԱՆ ՍԵՐԸ ՍԻՐԱՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆԻՑ

Պատանեկան տարիքում շատերն են սերը շփոթում սիրահարության հետ: Ինչպե՞ս տարբերել իսկական սերը սիրահարությունից: Փորձիր պատասխանել հետևյալ հարցերին.

1. Քեզ համար սիրած մարդու երջանկությունն առաջին տեղում է (թե՛ երկրորդ՝ քեզանից հետո),
2. Սիրելիիդ ուրախությունները դառնում են նաև քոնը, կամ տառապանքները քեզ ցավ պատճառում են,
3. Նրա մասին ավելի ես մտածում, քան՝ ինքդ քո մասին,
4. Կարող ես հրաժարվել քո հաճույքներից՝ հանուն սիրելիիդ, պատրաստ ես հրաժարվել սեփական շահից:

**Եթե այս բոլոր հարցերին պատասխանել ես «այո», ուրեմն կարելի է ասել, որ իսկապես սիրում ես:**

Այնուհետև դասարանը բաժանում է խմբերի, բաշխում է «Սեր, թե՛ սիրահարություն» տեքստի օրինակներ և մեկական «Սիրահարված է/Սիրում է» թերթիկ: Հանձնարարում է տեքստը կարդալ, ապա փորձել ավարտել թերթիկի նախադասությունները: Ավարտելուց հետո խմբերը ներկայացնում են իրենց տարբերակները, միասին համեմատում և քննարկում են: Վերջում ուսուցիչն ընթերցում է իր տարբերակը:

Դասն ավարտում են «սիրո մասին կես կատակ, կես լուրջ» հարցերին պատասխանելով. ուսուցիչն ընթերցում է հարցը և դադար է տալիս, որ յուրաքանչյուրն իր համար պատասխանի՝ «այո» կամ «ոչ»:



### ՍԵՐ, ԹԵ՛ ՍԻՐԱՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Հաճախ բուռն զգացմունքը, հրապուրանքը, համակրանքը, կիրքը և այլն շփոթում են սիրո հետ: Բայց այս զգացմունքներն արագ փոփոխվող են: Նման սիրո մեջ եսասիրություն կա, սա սեր է՝ «ինչ-որ բանի համար», և երբ այդ «ինչ-որ բանը» վերանում է, անցնում է նաև սերը: Օրինակ՝ տղային գերել է աղջկա գեղեցկությունը, սլացիկ մարմինը, փարթամ վարսերը, ու նրա մտքով էլ չի անցնում, որ մի քսան տարուց, միգուցե և ավելի արագ, այս ամենը կարող է փոխվել: Կշարունակի՞, արդյոք, սիրել աղջկան... Կամ աղջիկը բարեկեցիկ, հարուստ երիտասարդի է հանդիպում, տարվում է նրանով և որոշում կյանքը նրա հետ կապել: Իսկ եթե նյութական վիճակը փոխվի, արդյո՞ք աղջկա զգացմունքներն էլ չեն փոխվի:

Այս տեսակ սերն իր համար շահ է փնտրում և անցնում է, եթե շահ չկա: Այս սերը վախենում ու խուսափում է դժվարություններից: Այն ավելի շուտ սիրահարություն է, ավելի բուռն, ավելի կրքոտ, բայց և կարճատև...

Սիրահարությունը կարող է փոխվել հասուն սիրո՝ երբ ավելի քիչ նշանակություն են տալիս արտաքինին և ավելի կարևորում են զգացմունքային և հոգեբանական գործոնները: Այս դեպքում ավելի շատ մտածում են այն մասին, թե իրենք ինչ ներդրում կարող են ունենալ փոխհարաբերություններում, այլ ոչ՝ թե ինչ կարող են ստանալ դրանցից: Իրենց մասին մտքերը վերածվում են սիրելիի մասին մտքերի: Իսկ եթե իսկապես անշահախնդիր սիրում են, ապա բնականաբար, սիրած մարդու համար կփորձեն անել իրենցից կախված ամեն ինչ: Նույն կերպ վարվում է նաև նրանց սիրելին. եթե սիրում է, ապա ընկերոջ շահերը միշտ ավելի բարձր կդասի, քան՝ սեփականը: Հետևաբար՝ որքան շատ տալիս ես, այնքան շատ ստանում ես:

Դժվարությունները սիրող մարդուն չեն խրտնեցնի, հակառակը՝ կկոփեն: Հիշում՞ եք, թե հարսն ու փեսան ինչ երդում են տալիս միմյանց. «Միասին կիսել ուրախությունն ու զրկանքը, հարստությունն ու աղքատությունը, իրար նեցուկ լինել առողջ, թե հիվանդ ժամանակ և մինչ ի մահ սիրել ու փայփայել միմյանց»:





**ՄԻՐԱՀԱՐՎԱԾ Է / ՄԻՐՈՒՄ Է**

1. Սիրահարվածն ասում է՝ ուզում եմ քեզ հետ երջանիկ լինել:

**Նա, ով սիրում է,** ասում է...

2. Սիրահարվածն ասում է՝ պաշտում եմ քեզ:

**Նա, ով սիրում է,** ասում է...

3. Սիրահարվածն ասում է՝ արժանիքների խենթացնում եմ:

**Նա, ով սիրում է,** ասում է ...

4. Սիրահարվածն ասում է՝ իմ իդեալն ես:

**Նա, ով սիրում է,** ասում է...

5. Սիրահարվածն ասում է՝ ուզում եմ հասկանալ քեզ:

**Նա, ով սիրում է,** ասում է..

6. Սիրահարվածն ասում է՝ ուզում եմ հաճախ տեսնել քեզ:

**Նա, ով սիրում է,** ասում է ...

7. Սիրահարվածն ասում է՝ ինչ էլ սազում ենք իրար:

**Նա, ով սիրում է,** ասում է...

8. Սիրահարվածն ասում է՝ ներկաս առանց քեզ չեմ պատկերացնում:

**Նա, ով սիրում է,** ասում է...



*ՄԻՐԱՀԱՐՎԱԾ Է / ՄԻՐՈՒՄ Է (ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԱՄԱՐ)*

1. Սիրահարվածն ասում է՝ ուզում եմ քեզ հետ երջանիկ լինել:

**Նա, ով սիրում է, ասում է՝** ուզում եմ, որ երջանիկ լինես...

2. Սիրահարվածն ասում է՝ պաշտում եմ քեզ:

**Նա, ով սիրում է, ասում է՝** գնահատում եմ, հարգում եմ կարծիքդ...

3. Սիրահարվածն ասում է՝ արժանիքներիդ խենթացնում եմ:

**Նա, ով սիրում է, ասում է՝** սիրում եմ թերություններովդ հանդերձ ...

4. Սիրահարվածն ասում է՝ իմ իդեալն ես:

**Նա, ով սիրում է, ասում է՝** իմ ամենահարազատն ես...

5. Սիրահարվածն ասում է՝ ուզում եմ հասկանալ քեզ:

**Նա, ով սիրում է, ասում է՝** հասկանում ու ընդունում եմ քեզ...

6. Սիրահարվածն ասում է՝ ուզում եմ հաճախ տեսնել քեզ:

**Նա, ով սիրում է, ասում է՝** ինչ լավ է միասին ապրելը...

7. Սիրահարվածն ասում է՝ ինչ էլ սազում ենք իրար:

**Նա, ով սիրում է, ասում է՝** տեսնես ինչպիսին կլինեն մեր երեխաները...

8. Սիրահարվածն ասում է՝ ներկաս առանց քեզ չեմ պատկերացնում:

**Նա, ով սիրում է, ասում է՝** ուզում եմ մեր ապագան տեսնել...





*ՄԻՐՈ ՄԱՍԻՆ՝ «ԿԵՍ ԿԱՏԱԿ, ԿԵՍ ԼՈՒԻՉ»*

1. Նրան տեսնելիս սիրտդ բաբախում է, շունչդ կտրվում...

**Դա սեր չէ, այլ հրապուրանք:**

2. Ոչ մի կերպ իրարից չէք հագնում...

**Դա սեր չէ, այլ տարփանք:**

3. Հպարտանում ես նրանով...

**Դա սեր չէ, այլ պարծենկոտություն:**

4. Ուզում ես միշտ նրա հետ լինել...

**Դա սեր չէ, այլ մենակություն:**

5. Իր հետ ես, որովհետև այլ կերպ չես կարող...

**Դա սեր չէ, այլ նվիրվածություն:**

6. Միշտ սատարում ես, որ չնեղացնես...

**Դա սեր չէ, այլ կարեկցանք:**

7. Իր հետ կլինես հանուն մեկ համբույրի...

**Դա սեր չէ, այլ անվստահություն:**

8. Դու նրանն ես, որովհետև այլ կերպ չես կարող...

**Դա սեր չէ, այլ ուժեղ հրապուրանք:**

9. Պատրաստ ես ներել իր բոլոր սխալները...

**Դա սեր չէ, այլ ընկերություն:**

10. Շարունակ կրկնում ես, որ միայն իր մասին ես մտածում...

**Դա սեր չէ, այլ սուտ:**

11. Հանուն նրա ամեն ինչ կզոհես...

**Դա սեր չէ, այլ գթություն:**

*Հարցերի մեծ մասին «այո» ասացիր:*

*Ուրեմն, կարծես, իրոք, որ Սեր է...*



<b>ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>
<p>Վերհանել փոխադարձ հարգանքի և վստահության, պատասխանատվության, համատեղ որոշումներ կայացնելու կարևորությունն՝ ընտանիք կազմելու, երեխաներ ունենալու, ներդաշնակ հարաբերությունների համար:</p>
<b>ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ</b>
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>«Պատրանստ եմ ընտանիք կազմելու» հարցաթերթիկներ՝ աշակերտների թվով:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Ուսուցիչն աշակերտներին հարցաթերթիկներ է բաժանում և խնդրում է ծանոթանալ՝ դիտարկելով այն տեսանկյունից, թե հարցերից առնվազն քանիսին պետք է երիտասարդը դրական պատասխան տա, եթե որոշում է ընտանիք կազմել: Հանձնարարում է թերթիկի վրա նշումներ անել, ապա 4 հոգանոց խմբեր կազմել և միասին իրենց տեսակետները քննարկելով՝ գալ համաձայնության: Ավարտելով՝ խմբերը ներկայացնում և հիմնավորում են իրենց կարծիքները, քննարկում են տարակարծությունները, եթե այդպիսիք կան:</p> <p><b>Դասարանական քննարկում.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ընտանիք կազմելու վերաբերյալ որոշում ընդունելիս ո՞ր հարցերին դրական պատասխաններ եք բոլորդ կարևորում:</li> <li>• Ո՞ր հարցերն են, որոնց վերաբերյալ տարակարծություններ կան: Հիմնավորե՞ք ձեր տեսակետները:</li> <li>• Ո՞ր հարցերի վերաբերյալ քննարկումից հետո ձեր դիրքորոշումը փոխվեց:</li> </ul> <p>Այնուհետև ուսուցիչն առաջարկում է մտքերի տարափոփ թվարկել այն բոլոր պատասխանատվություններն ու պարտականությունները, որ ենթադրում է ընտանեկան կյանքը, այդ թվում մոր և հոր պարտականությունները երեխայի խնամքի վերաբերյալ: Դարձյալ խմբերով աշխատելով՝ աշակերտները պետք է <b>ա)</b> հաշվարկեն երիտասարդ ընտանիքի նորմալ կենսագործունեության համար անհրաժեշտ նվազագույն բյուջեն՝ թվարկած ըստ ծախսերի տեսակների և <b>բ)</b> թվարկեն մեկ երեխա մեծացնելու համար ակնկալվող մեկ տարվա ծախսերի տեսակները և հաշվեն չափը: Հաշվարկները ներկայացնում են դասարանին և քննարկում են:</p> <p>Հետո ուսուցիչը հարցերի շարք է կարդում, ասելով, որ աշակերտները դրանց պետք է պատասխանեն անհատապես՝ ամեն հարցի համար իրենց մոտ «այո», «ոչ» կամ «համոզված չեմ» նշելով:</p> <p><b>Հարցեր</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Երեխաներ սիրու՞մ եմ:</li> <li>2. Երկուսս էլ պատրանստ ենք երեխաներ ունենալ:</li> <li>3. Այս տարիքում երեխա ունենալը կազդի՞ մեր ապագա ծրագրերի վրա:</li> <li>4. Կարո՞ղ եմ այս տարիքում ապավեն լինել երեխայիս:</li> <li>5. Պատրանստ եմ խնամել և դաստիարակել նրան:</li> </ol>



Բացատրում է, որ ընտանիք կազմելու և երեխա ունենալու վերաբերյալ որոշում կայացնելիս կարող են հիմնվել պատասխանների վրա.

1. Եթե գերազանցում են «այո» կամ «համոզված չեմ» պատասխանները, ապա, մինչև որոշում կայացնելը, մեկ անգամ ևս խորհեք ձեզ համար կարևոր բոլոր հանգամանքների շուրջ, նաև խորհրդակցեք ապագա ամուսնու/կնոջ ու ծնողների հետ:
2. Եթե բոլոր հարցերին կամ մեծ մասին տվել եք «ոչ» պատասխան, ուրեմն դուք դեռևս պատրաստ չեք ծնող դառնալու:
3. Եթե պատրաստ չեք ծնող դառնալու, բայց որոշել եք ընտանիք կազմել, ինքներդ ձեզ լրացուցիչ հարց տվեք՝ «Ինչպե՞ս խուսափեմ անցանկալի հղիությունից»:

### **Վերջում աշակերտները կարող են ամփոփել.**

1. Երեխայի ծնունդը միշտ եղել և մնում է անձնական, ընտանեկան, սոցիալական և մշակութային մեծ նշանակություն ունեցող իրադարձություն:
2. Երեխայի ծնունդը մի ժամանակաշրջան է, երբ փոխվում են նախկինում ունեցած դերերն ու դերակատարությունները, և անձը գիտակցորեն ու պատասխանատու կերպով է վերաբերվում իրենց կյանքում ակնկալվող փոփոխություններին:
3. Ծնող դառնալը երբեմն ռոմանտիկ կերպով է մեկնաբանվում, սակայն, շատ կարևոր է իրատեսորեն մոտենալ այս ժամանակահատվածին՝ հավաստիանալով, որ զույգը լիարժեք կերպով պատրաստ է կյանքի նոր փուլի՝ իր բոլոր դժվարություններով և ուրախություններով:
4. Երեխային խնամելու ընթացքում ծնողներն ունեն մշտական աջակցության կարիք, հատկապես տարիքով մեծահասակ իրենց ծնողներից, ինչպես նաև՝ բուժանձնակազմից, ովքեր ունեն տարիների փորձառություն:
5. Ծնող դառնալուց առաջ անհրաժեշտ է ստանալ պատվաստումներ, անցնել լիարժեք հետազոտություններ և անհրաժեշտության դեպքում ստանալ համապատասխան բուժում:



**ՊԱՏՐԱ՛ՍՏ ԵՄ ԸՆՏԱՆԻՔ ԿԱԶՄԵԼՈՒ**

1	Ինձ համարում եմ ֆիզիկապես և հոգեպես հասուն	
2	Գիտեմ, թե ինչ է իսկական սերը	
3	Սիրահարված եմ	
4	Իրոք վստահում եմ նրան	
5	Փոխադարձ են մեր զգացմունքները	
6	Երկուսս էլ պատրաստ ենք միասին ապրել	
7	Գիտակցում եմ միասին ապրելու բոլոր հետևանքները	
8	Հոգատար կլինեմ նրա հանդեպ:	
9	Պատկերացնում եմ համատեղ կյանքի բոլոր հոգսերը, պատրաստ եմ կիսել դրանք	
10	Կարող ենք երկուսով հոգալ ընտանիքի ծախսերը	
11	Կարող ենք իրար հետ անկաշկանդ քննարկել բոլոր հարցերը	
12	Գիտեմ՝ ինչպես խուսափել անցանկալի հղիությունից	
13	Գիտեմ, ուր դիմել ճշգրիտ տեղեկատվություն ստանալու համար	



## ԴԱՍ 11. ԸՆՏԱՆԻՔԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ, ԲԵՂՄՆԱԿԱՆԽՈՒՄ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
<p>Օգնել գիտակցել ընտանիքի պլանավորման կարևորությունը և ծանոթացնել բեղմնականխման միջոցներին:</p>
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>Իրավիճակային քարտեր, բեղմնականխիչ միջոցների վերաբերյալ տեքստեր:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Ուսուցիչը հարցերի միջոցով պարզում է, թե աշակերտներն ինչ գիտեն անցանկալի հղիության, բեղմնականխման միջոցների, ընտանիքի պլանավորման մասին: Հարկ եղած դեպքում պարզաբանումներ է տալիս: Այնուհետև գրատախտակը բաժանում է 2 մասի, մի մասում գրում է՝ ԿՈՂՄ, մյուսում՝ ԴԵՄ: Աշակերտներին առաջարկում է մտքերի տարափոփ թվարկել բեղմնականխման և ընտանիքի պլանավորման վերաբերյալ թեր և դեմ փաստարկներ և դրանք գրի է առնում համապատասխան հատվածում:</p> <p>Քննարկում են հետևյալ հարցերը.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ինչ գործոններով է պայմանավորված երեխա ունենալու, երեխաների թվի մասին ընտանիքի որոշումը:</li><li>• Ո՞վ կամ ովքեր պետք է այդ որոշումն ընդունեն:</li><li>• Ընտանիքի պլանավորումից կարող է կախված լինել ընտանիքի ներդաշնակությունը:</li><li>• Ինչ խնդիրներ կարող են առաջանալ ընտանիքում, եթե երեխան ծնվի հակառակ ծնողների ցանկության:</li></ul> <p>Այնուհետև դասարանը բաժանվում է 6 խմբի, և յուրաքանչյուր խումբ բեղմնականխման որևէ միջոցի մասին տեղեկատվական տեքստ է ստանում: Նրանց հանձնարարվում է՝ տեքստին ծանոթանալով, փորձել թվարկել տվյալ միջոցի առավելություններն ու թերությունները և պաստառ պատրաստել՝ հետևյալ ենթավերնագրերով.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Արդյունավետությունը</li><li>• Ու՞մ համար և ե՞րբ է հարմար կիրառել</li><li>• Պաշտպանու՞մ են, արդյոք, սեռավարակներից</li><li>• Հակացուցումները, վտանգները:</li></ul> <p>Աշխատանքն ավարտելուց հետո խմբերը պաստառները փակցնում են գրատախտակին: Այնուհետև ուսուցիչը յուրաքանչյուր խմբին մեկ իրավիճակ ներկայացնող քարտ է տալիս և առաջարկում է, պաստառներից օգտվելով, խորհուրդ տալ, թե տվյալ իրավիճակում բեղմնականխման որ միջոցներն են նախընտրելի: Աշխատանքն ավարտելով՝ աշակերտներն իրենց իրավիճակները և լուծման առաջարկները ներկայացնում են դասարանին:</p> <p><b>Ամփոփիչ հարց.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Թվարկված բեղմնականխման միջոցներից ո՞րն էր, որ մի խիստ կարևոր առավելություն ուներ բոլոր մյուս միջոցների համեմատ: Ո՞րն է այդ առավելությունը:</li></ul>



## ԲԵՂՄՆԱԿԱՆԽԻՉ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

### 1-ին խումբ. Պարունշային բեղմնականիսիչ միջոցներ

Սեռական կյանքով ապրող դեռահասների համար **պահպանակը՝ անցանկալի հղիությունից պաշտպանող ամենահարմար մեթոդն է:**

Պահպանակը կանխում է սերմի ներթափանցումն արգանդի խոռոչ: Լայնորեն կիրառվող պատնեշային բեղմնականխման միջոցներից է, որոնց կիրառման համար բժշկի նշանակման անհրաժեշտություն չկա, էժան են, արդյունավետ են (ճիշտ կիրառման դեպքում՝ 82-98%), կողմնակի ազդեցությունները չնչին են: Մյուս բեղմնականխիչների համեմատությամբ պահպանակի կարևոր առավելությունն այն է, որ պաշտպանում է ՄԻԱՎ-ից և սեռավարակներից: Սակայն, պետք չէ մոռանալ, որ որոշ դեպքերում հնարավոր է պահպանակով չփակված մաշկի շփում զուգընկերոջ մոտ առկա գորտնուկների կամ խոցերի հետ (հերպես, սեռական գորտնուկներ և կոնդիլոմաներ):

Կարող է օգտագործվել հղիության ընթացքում, կրծքով կերակրման ընթացքում:

Յուրաքանչյուր սեռական հարաբերության ժամանակ անհրաժեշտ է օգտագործել նոր պահպանակ: **Օգտագործումից առաջ անպայման պետք է ստուգել պահպանակի պիտանիության ժամկետը և ճիշտ հետևել օգտագործման կանոններին:**

- Պահպանակը հարկավոր է հանել փաթեթից զգուշությամբ, որպեսզի այն չվնասվի:
- Պահպանակը ճիշտ չօգտագործելու դեպքում այն կարող է պատռվել կամ սահել, և հղիանալու, ինչպես նաև վարակվելու հավանականությունը մեծանում է: Խորհուրդ չի տրվում պահպանակի հետ միաժամանակ օգտագործել վազելին կամ այլ յուղային քսուքներ, քանի որ դրանք քայքայում են լատեքսը՝ դարձնելով թափանցելի միկրոօրգանիզմների համար:
- Պահպանակները հարկավոր է պահել փաթեթավորված, մութ, չոր տեղում, սենյակային ջերմաստիճանի պայմաններում: Չի կարելի օգտագործել այն պահպանակը, որի պիտանիության ժամկետն անցել է, փաթեթը պատռված է, կամ պահպանակը վնասված է, այդ թվում, եթե այն պահվել է արևի տակ կամ բարձր ջերմաստիճանի պայմաններում:
- Պահպանակի բեղմնականիսիչ ազդեցությունը կնվազի, եթե այն չօգտագործվի սեռական հարաբերության սկզբից կամ օգտագործվի սերմնավիժումից անմիջապես առաջ, քանի որ նախասերմնավիժումային արտազատուկները կարող են պարունակել հղիացնելու համար բավարար քանակով սպերմատոզոիդներ:
- Սեռական ակտի ժամանակ պահպանակի պատռվելու դեպքում պետք է գործածել շտապ բեղմնականխման մեթոդներ (հատուկ հաբեր): Պահպանակն ավելի արդյունավետ է սերմնասպան միջոցների հետ համակցված:

Երբեմն որոշ տղամարդիկ, սեռազգայնության նվազեցման պատճառաբանմամբ, հրաժարվում են պահպանակի օգտագործումից: Այսօր գոյություն ունեն շատ բարակ պահպանակներ, որոնք ընդհանրապես չեն իջեցնում տղամարդու սեռական զգացումը հարաբերության ժամանակ, բացի այդ ապացուցված է, որ պահպանակի կիրառումը երկարացնում է սեռական ակտի տևողությունը:

Հնարավորության դեպքում դիտում են կրթական ֆիլմ <https://www.youtube.com/watch?v=5dNLx07FTqY>





**2-րդ խումբ. Հորմոնային հակաբեղմնավորիչ հաբեր**

Կանխում են ձվաբջջի հասունացումը:

Կիրառության հեշտության հետ միաժամանակ հորմոնային բեղմնականխիչ միջոցներն ունեն նաև բուժականխարգելիչ ազդեցություն. դրանք դրականորեն են ազդում դաշտանային ցիկլի խանգարումների, ցավոտ դաշտանի դեպքում, կանխում են արտարգանդային հղիությունը, նվազեցնում են ձվարանի կիստաների, քաղցկեղի, արգանդի քաղցկեղի առաջացման հավանականությունը:

Հորմոնային բեղմնականխիչ միջոցների ընդունումը պահանջում է կանոնավոր օգտագործում և հետևողականություն:

**Պետք է հիշել, որ հակաբեղմնավորիչ հաբերը չեն օգտագործվում.**

- անոթային խանգարումների, բարդացած շաքարային դիաբետի դեպքում,
- լյարդի սուր բորբոքման դեպքում,
- բարձր արյան ճնշման դեպքում,
- հեշտոցային անհայտ բնույթի արյունահոսությունների ժամանակ,
- եթե կինը 35 տարեկանից բարձր է և ծխում է,
- հղիության կասկածի դեպքում:

Հակաբեղմնավորիչ հաբերի ընդունումը երբեմն կարող է առաջացնել գլխացավ, գլխապտույտ, թուլություն, սրտխառնոց, հնարավոր է քաշի թեթև ավելացում: Առանց հսկողության ընդունումը կարող է պատճառ դառնալ երակների վարիկոզ լայնացման, տրոմբոֆլեբիտի, լյարդի և ներզատիչ գեղձերի գործունեության խանգարումների և այլն: Ուստի, չի կարելի հորմոնային բեղմնականխիչ միջոցներն ընդունել սեփական նախաձեռնությամբ: Մինչ դրանց ընդունումը, պետք է մանրազնին հետազոտվել գինեկոլոգի, թերապևտի և էնդոկրինոլոգի մոտ, ինչն էլ կօգնի ընտրել առավել նախընտրելի դեղամիջոցը: Օգտագործելու ընթացքում անհրաժեշտ է ժամանակ առ ժամանակ բժշկին այցելել՝ ստուգվելու նպատակով:

- Ճիշտ օգտագործելու դեպքում մեթոդն ունի բարձր արդյունավետություն՝ 99.7%:
- Կինը կարող է օգտվել այս միջոցից երկար ժամանակ:

Վերջին տարիներին լայնորեն օգտագործվում է հորմոնային բեղմնականխման մի նոր ձև. այսպես կոչված «**հաջորդ օրվա հաբեր**» կամ «անհետաձգելի բեղմնականխում»:

- Այս մեթոդը կարող են օգտագործել բնաբարության զոհ դարձած կանայք, ինչպես նաև դեռահասները և երիտասարդ աղջիկները միայն բացառության կարգով, եթե շատ հազվադեպ կամ պատահականորեն են սեռական հարաբերություններ ունենում:
- Այս հորմոնային 1-ին դեղահաբն ընդունում են չպաշտպանված սեռական հարաբերությունից հետո 72 ժամվա ընթացքում, 2-րդ հաբն ընդունում են 12 ժամ անց:
- Դեղահաբն ընդունելիս հնարավոր է սրտխառնոց, փսխում, կրծքագեղձերի լցվածություն:
- Անհրաժեշտ է լինում դիմել բժշկին, եթե հերթական դաշտանի ուշացումը տևում է 10 օր և ավել, հերթական դաշտանն անսովոր բնույթ ունի, կան ցավեր որովայնի շրջանում:
- Պետք է գիտակցել, որ հորմոնային բեղմնականխիչ միջոցները չեն պաշտպանում ՄԻԱՎ-ով և սեռավարակներով վարակվելուց:





**3-րդ խումբ. Ներարգանդային պարույրներ**

- Կանխում է սաղմի պատվաստումն արգանդի խոռոչում:
- Ներարգանդային պարույրն ունի մի շարք առավելություններ. բարձր արդյունավետություն (97-99%), տեղադրման հարմարություն, բացարձակ չի խանգարում սեռական հարաբերությանը, երկարատև՝ 1-ից մինչև 8 տարի, ազդեցություն:
- Կասեցնում է բեղմնավորված ձվաբջջի ներդրումն արգանդում: Ներարգանդային պարույրը տեղադրվում է բժիշկ-մասնագետի կողմից:
- Հակացուցված է սեռական օրգանների բորբոքային հիվանդությունների ժամանակ:
- Կարող է առաջացնել ցավեր, արյունահոսություն, ցիկլի խանգարումներ, տեղային սուր վարակներ: Կարող է նպաստել արտարգանդային հղիության զարգացմանը, հնարավոր են բարդություններ՝ կապված պարույրի հեռացման հետ:
- **Չի պաշտպանում սեռավարակներից, ՄԻԱՎ-ից:**
- **Մեթոդը կիրառելի չէ երիտասարդ, չծննդաբերած կանանց համար:**



**4-րդ խումբ. Բեղմնականխման ֆիզիոլոգիական, պարբերական կամ օրացուցային մեթոդ**

- Հիմնված է կնոջ բեղմնունակ օրերի ճշգրտման և այդ օրերին սեռական հարաբերություններից ձեռնպահ մնալու վրա:
- Այս մեթոդը մատչելի է, կողմնակի երևույթներ չի առաջացնում: Արդյունավետությունը կազմում է մինչև 80%:
- Երկու զուգընկերն էլ մասնակցում են և կիսում են անցանկալի հղիությունից խուսափելու պատասխանատվությունը, սակայն, սահմանափակում է ազատությունը, ինչը որոշ զույգերի կարող է դուր չգալ: Տվյալների ամենօրյա գրանցման անհրաժեշտությունն ավելորդ անհարմարություն է ստեղծում:
- **Այս մեթոդը կիրառելի չէ անկանոն դաշտանային ցիկլի դեպքում:**  
Ձվազատումը տեղի է ունենում դաշտանային ցիկլի մոտավորապես կեսին: Ենթադրվում է, որ հղիանալու տեսակետից առավել «վտանգավոր» օրերն ամսվա ընթացքում, միջին հաշվով, վեցն են՝ 3 օր ձվազատումից առաջ և 3 օր՝ հետո: Այսպիսով՝ զույգերը պետք է խուսափեն սեռական հարաբերություններից ամեն ամիս 8-ից 16 օր:
- **Մեթոդը չի պաշտպանում սեռավարակներից և ՄԻԱՎ-ից:**

Ֆիզիոլոգիական մեթոդներից է նաև **լակտացիոն ամենոռեայի մեթոդը**, որը կարելի է օգտագործել ծննդաբերությունից հետո, **կրծքով կերակրման դեպքում**: Այս մեթոդն արդյունավետ է միայն հատուկ պայմանների դեպքում՝ եթե կնոջ մոտ դաշտանային ցիկլը չի վերականգնվել, երեխան մինչև 6 ամսական է և բացառապես կրծքի կաթով է կերակրվում (այսինքն՝ բացառապես և բավական հաճախակի կուրծք է ուտում, թե՛ ցերեկը, թե՛ գիշերը):





**5-րդ խումբ. Ընդհարված սեռական հարաբերություն**

Այդ մեթոդի էությունը շատ պարզ է՝ սեռական հարաբերությունն ընդհատվում է մինչև սերմնաժայթքումը:

- Չնայած պարզությանը՝ մեթոդն ունի մի շարք թերություններ. արդյունավետությունն ընդամենը 70% է, քանի որ սպերմատոզոիդներ կան նաև մինչև սերմնաժայթքումը եղած արտազատուկի մեջ:
- Երիտասարդների համար անհարմար և դժվար կիրառելի մեթոդ է, չի նպաստում ներդաշնակ հարաբերություններին:
- Կարող է բացասաբար անդրադառնալ թե՛ տղամարդու, թե՛ կնոջ օրգանիզմի վրա, դյուրագրգռության, գլխի և գոտկային շրջանի ցավերի պատճառ դառնալ:



**6-րդ խումբ. Բեղմնականխման վիրաբուժական մեթոդ՝ ամլացում (սպերիլիզացիա)**

Կանանց և տղամարդկանց ամլացումը բեղմնականխման անվերադարձ մեթոդ է: Էությունն այն է, որ վիրահատական ճանապարհով կապվում, ապա հատվում են կնոջ արգանդափողերը, տղամարդու՝ սերմնալարերը: Այս մեթոդը ցուցված է այն կանանց և տղամարդկանց, ովքեր այլևս չեն ուզում երեխաներ ունենալ:

Ամլացումը չի նվազեցնում սեռական հաճույքը, ոչ մի կերպ չի ազդում զույգի առողջության և սեռական կարողությունների վրա:



**7-րդ խումբ. Վարքագծային մեթոդ՝ ինքնազսպում կամ ժուժկալություն**

Ինքնազսպումը կամ ժուժկալությունը՝ սեռական հարաբերություններից լիակատար ձեռնպահ մնալն է: Սեռական կյանքի սկիզբը հետաձգելը հնարավոր է այն դեպքում, երբ զուգընկերը համաձայն է դրան:

Ժուժկալությունը՝ սեռական հարաբերություններից զերծ մնալը կամ հետաձգելը, ՄԻԱՎ-ից, սեռավարակներից, ինչպես նաև անցանկալի հղիությունից խուսափելու լավագույն ձևն է:

Դեռահասների համար սա ամենաապահով բեղմնականխման մեթոդն է:



## **ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ**

**(յուրաքանչյուր խմբին՝ մեկ իրավիճակ)**

Բեղմնականիսման հր մեթոդը կառաջարկեք.

- 18-ամյա երիտասարդ զույգին,
- 18-ամյա երիտասարդին, որը չունի մշտական զուգընկեր,
- երիտասարդ ամուսնական զույգին, որը ժամանակավորապես չի ցանկանում երեխաներ ունենալ (ընտանիքում երեխաներ դեռևս չկան),
- 30 տարեկան միայնակ կնոջը,
- ամուսնական զույգին, որն այլևս չի ցանկանում երեխաներ ունենալ:





**ԴԱՍ 12. ԻՆՉ ՊԵՏՔ Է ԻՄԱՆԱԼ ՍԹՐԵՍԻ ՄԱՍԻՆ**

<b>ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>
<p>Հստակեցնել պատկերացումները սթրեսի, դրա ազդեցության և հաղթահարման եղանակների մասին:</p>
<b>ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ</b>
<p><b>Պարագաները</b>          «Սթրեսի մասին թյուր պատկերացումներ» նյութը:</p> <p><b>Ընթացքը</b>          Ուսուցիչը դասարանական քննարկումով փորձում է վերհանել սթրեսի, դրա պատճառների, հետևանքների և հաղթահարման մասին աշակերտների պատկերացումները: Այնուհետև բացատրում է, որ սթրեսի մասին գոյություն ունեն բավական տարածված թյուր պատկերացումներ: Դասարանը բաժանում է 5 խմբի, յուրաքանչյուր խմբին երեքական թյուր պատկերացում է տալիս և առաջարկում է պատրաստել «Ինչ պետք է իմանալ սթրեսի մասին» վերնագրով տեղեկատվական պաստառ՝ սեղմ թվարկելով «հերքումները»:</p> <p>Աշխատանքն ավարտելով՝ խմբերը հերթով նախ կարդում են թյուր պատկերացումը, հետո՝ իրողությունը:</p> <p>Դասն ամփոփվում է դասարանական քննարկմամբ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ինչ նոր բան սովորեցիք:</li> </ul>



**ՍԹԲԵՍԻ ՄԱՍԻՆ ԹՅՈՒՐ ՊԱՏԿԵՐՈՑՈՒՄՆԵՐ**

**1. Սթբեսը չի կարող լուրջ վնաս հասցնել առողջությանը, քանի որ այն կա միայն մարդու երևակայության մեջ:**

**Հերքում 1**

Սթբեսն ազդում է ոչ միայն հոգեբանական, այլ նաև ֆիզիոլոգիական գործընթացների վրա: Սթբեսի արդյունքում զարգացող հիվանդությունները և ախտաբանական վիճակները (ստամոքսի ցավ, արյան ճնշման բարձրացում, շնչահեղձություն) կարող են լրջորեն վտանգել առողջությունը:



**2. Սթբեսից տառապում են միայն թույլ մարդիկ:**

**Հերքում 2**

Ավելի շուտ՝ ճիշտ հակառակը: Ավելի սուր սթբեսներ սովորաբար ապրում են ուժեղ կամքով անձինք, ովքեր իրենց առջև դժվար նպատակներ են դնում՝ ձգտելով հնարավորինս կարճ ժամանակամիջոցում հասնել դրանց: Հավակնությունների բարձր մակարդակը գերծանրաբեռնվածություն է առաջացնում, ինչն էլ կարող է բերել սթբեսի:



**3. Իմ կյանքում առկա սթբեսն ինձնով չէ պայմանավորված, քանի որ սթբեսը մեր ժամանակներում անխուսափելի է, և մենք բոլորս դրա զոհն ենք:**

**Հերքում 3**

Սթբեսների ճնշող մեծամասնությունն առաջանում է հոգեբանական պատճառներով, որոնցից յուրաքանչյուրն ունի երկու բաղադրիչ. մեկն իրավիճակն է, որը սթբես է առաջացնում, երկրորդը՝ մարդու վերաբերմունքն այդ իրավիճակին: Սթբեսային արձագանք առաջացնում է ոչ այնքան իրավիճակը, որում հայտնվում է մարդը, որքան այն, թե մարդն ինչ է մտածում, ինչպես է վերաբերվում դրան, այսինքն՝ ավելի հաճախ սթբեսի պատճառ են հանդիսանում հենց մարդու մտքերը:



**4. Ես միշտ գիտեմ, թե երբ եմ չափից դուրս սթբես ապրում:**

**Հերքում 4**

Ո՛չ միշտ: Սթբեսի առաքելությունն էքստրեմալ պայմաններում մարդու գոյատևումն ապահովելն է, երբ պետք է գործել, այլ ոչ՝ մտածել կամ զգալ: Այդ պատճառով, որքան ուժեղ է սթբեսը, այնքան դժվար է մարդն այն զգում: Շատ ուժեղ սթբեսների պարագայում սթբեսի ախտանշաններն առաջ են գալիս այն ժամանակ, երբ վտանգը նվազում է և լարվածությունը՝ պակասում:



**5. Սթրեսի պատճառները հայտնաբերելը դժվար չէ:**

**Հերքում 5**

Այս պատկերացումը ճիշտ է թեթև սթրեսի համար, երբ ախտանշաններն առաջ են գալիս անմիջապես սթրեսորի ազդեցությունից հետո: Սակայն, ուժեղ սթրեսի պարագայում, ինչպես արդեն ասվեց նախորդ պատկերացման հերքման մեջ, ախտանշաններն առաջ են գալիս այն ժամանակ, երբ դրանց առաջացման պատճառն արդեն բացակայում է: Նման իրավիճակներում սթրեսի պատճառների բացահայտումը բավական դժվարանում է:



**6. Բոլորն էլ սթրեսին միևնույն կերպ են արձագանքում:**

**Հերքում 6**

Բացարձակ սխալ է: Ամեն մարդ յուրահատուկ է, յուրաքանչյուրն ունի սթրեսի իր սեփական պատճառները, արձագանքելու միջոցները, ախտանշանները, հաղթահարելու ձևերը և այլն: Թեև սթրեսային արձագանքը զարգանում է որոշակի՝ բոլորի համար ընդհանուր կանոնների համաձայն, սթրեսի դրսևորումներն, այնուամենայնիվ, յուրաքանչյուրի մոտ տարբեր են:



**7. Ուժեղ սթրեսի ժամանակ միակ բանը, որ պետք է անել՝ հանգիստն է:**

**Հերքում 7**

Եթե մարդ չկարողանա թոթափել ավելորդ լարվածությունը, ազատ օրերն ու արձակուրդը մեծ օգուտ չեն տա: Ուժեղ սթրեսն արդյունավետ հաղթահարելու համար հաճախ անհրաժեշտ է լինում դիմել հոգեբանի կամ անցնել ռելաքսացիայի և սթրեսի կառավարման այլ եղանակների դասընթաց:



**8. Երջանիկ է այն կյանքը, որը զերծ է սթրեսներից:**

**Հերքում 8**

Երջանկությունը ենթադրում է, որ մարդ պետք է հասնի իր առջև դրված նպատակներին: Նպատակներին հասնելու համար անհրաժեշտ է մի շարք դժվարություններ հաղթահարել, իսկ ցանկացած պայքար սթրես է: Ուստի երջանիկ կյանքը չի կարող սթրեսներից զերծ լինել: Երջանիկ է այն մարդը, ով կարողանում է կառավարել օրգանիզմում առկա լարվածությունը և ուղղորդել այն նպատակներին հասնելու ուղղությամբ:

**9. Եթե մարդ բավարար ջանք թափի՝ միշտ կարող է հարմարվել դժվար իրավիճակներին:**

**Հերքում 9**

Ո՛չ միշտ: Մի շարք դեպքերում մարդն ինքն իր սեփական գործողություններով է (կոնֆլիկտային վարքագիծ, անհանդուրժող վերաբերմունք, սթրեսաձին մտքեր) պահպանում սթրեսի բարձր մակարդակը: Այս դեպքերում ակտիվության նվազեցումը կրեթի նաև սթրեսի նվազման: Բայց քանի որ մարդու հնարավորությունները սահմանափակ են՝ որոշ դեպքերում բոլոր, նույնիսկ ամենաինտենսիվ գործողությունները կարող են ոչ մի արդյունքի չբերել: Երբ իրավիճակն ավելի ուժեղ է, հաճախ ճիշտ է նահանջել, քան անիմաստ վատնել ուժերն ու ժամանակը:



**10. Որքան սթրեսները քիչ, այնքան լավ:**

**Հերքում 10**

Պարտադիր չէ: Մի կողմից՝ երկար ժամանակ սթրեսների բացակայությունն իջեցնում է անձի սթրեսադիմացկունությունը, ինչի արդյունքում նույնիսկ թեթև սթրեսը կարող է անտանելի դառնալ: Մյուս կողմից՝ սթրեսի չափազանց ցածր մակարդակն կարող է սթրեսի պատճառ դառնալ, քանի որ նորմալ, լիարժեք մարդկային կենսագործունեության համար անհրաժեշտ է լարվածության որոշակի օպտիմալ մակարդակ:



**11. Սթրեսի կառավարման նպատակը սթրեսի լիարժեք վերացումն է:**

**Հերքում 11**

Սթրեսը հնարավոր չէ ամբողջովին վերացնել: Ինչպես ասում էր սթրեսի մասին ուսմունքի հիմնադիր Հ. Սելյեն՝ սթրեսից զերծ կարող է լինել միայն մահը: Լարվածությունը կյանքի մաս է կազմում: Սթրեսի կառավարման նպատակը սթրեսի մակարդակի վերահսկումն է, լարվածության ուղղորդումն այնպես, որ օրգանիզմին ժամանակին հնարավորություն տրվի ուժեր հավաքել, վերականգնվել և թույլ չտալ, որ երկարատև սթրեսը լուրջ խնդիրներ առաջացնի:



**12. Յուրաքանչյուր սթրես վնասակար է:**

**Հերքում 12**

Նույնիսկ ուժեղ սթրեսը կարող է լինել և՛ օգտակար, և՛ վնասակար: Ինչ վերաբերում է չափավոր սթրեսին, ապա այն ավելի հաճախ մեզ օգնում է հարմարվել նոր պայմաններին, հաղթահարել դժվարությունները, աշխատանքում և ուսման մեջ հասնել լավագույն արդյունքների, աշխատանքը ժամանակին կատարել և այլն:



**13. Սթրեսից պառնապում են միայն մեծահասակները:**

**Հերքում 13**

Երեխաների, դեռահասաների և մեծահասակների սթրեսին հակազդման մեխանիզմները նույնն են: Եթե սթրեսի պատճառները մանկական տարիքում կարող են այլ լինել, ապա հետևանքները չեն տարբերվում: Երեխաներն ու դեռահասաները նույնքան ենթակա են սթրեսի հետ կապված խանգարումների առաջացման, որքան և մեծերը:



**14. Ֆիզիկական ակտիվությունն ու վարժությունները վարնում են այն էներգիան, որը կարող էր ծախսվել սթրեսի հաղթահարման վրա:**

**Հերքում 14**

Այս պատկերացումն իր հիմքում ոչ մի ֆիզիոլոգիական հիմնավորում չունի: Սթրեսը փախուստի կամ պայքարի արձագանք է: Ֆիզիկական ակտիվությունն ու վարժությունները կուտակված լարվածության մարման առավել արդյունավետ միջոց են: Եթե սթրեսից խուսափել չի հաջողվում, շարժվեք և ձեզ ավելի լավ կզգաք՝ սթրեսի մակարդակը կրնկնի, իսկ ուժերը կավելանան:



**15. Մարդկանց համար, ովքեր սթրեսի հակվածություն ունեն, անհմաստ է դրա դեմ պայքարելը:**

**Հերքում 15**

Իսկապես որոշ գենետիկական, կենսաբանական և սոցիալական գործոններ պայմանավորում են սթրեսի բարձր մակարդակ: Օրինակ՝ գեներով փոխանցված խոլերիկ խառնվածքի տիպը (գենետիկ գործոն), հորմոններով բուժվելու անհրաժեշտությունը (կենսաբանական գործոն), մեծ քաղաքում ապրելու անհրաժեշտությունը (սոցիալական գործոն) անխուսափելիորեն ավելացնում են սթրեսի չափը, ուժն ու տևողությունը: Սակայն, դա չի նշանակում, որ նման պայմաններում անհմաստ է պայքարել սթրեսի դեմ: Այդ պարագայում շատ կիրառելի և նպաստավոր կարող են լինել սթրեսի կառավարման մասնագետների կողմից առաջարկվող միջոցները:



## ԴԱՍ 13. ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՇՌՈՒԹՅՈՒՆ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ
<p>Նպաստել լարված կամ սթրեսային իրավիճակներում հավասարակշռության պահպանմանը:</p>
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
<p><b>Պարագաները</b></p> <p>«Հավասարակշռություն», «Մտածողության սթրեսածին տիպեր» տեղեկատվական նյութը և «Իռացիոնալ սթրեսածին մտքեր» աշխատանքային թերթիկներ՝ խմբերի թվով:</p> <p><b>Ընթացքը</b></p> <p>Ուսուցիչը դասը սկսում է քննարկումով.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Բոլոր մարդիկ են միևնույն իրավիճակին միատեսակ արձագանգում:</li><li>• Ինչո՞վ է պայմանավորված արձագանքների տարբերությունը:</li><li>• Ինչպե՞ս կմեկնաբանեք հետևյալ խոսքերը. «Ձեռ կարող փոխել իրավիճակը, փոխիր վերաբերմունքդ իրավիճակին»:</li><li>• Հնարավոր է, արդյոք, փոխել վերաբերմունքն իրավիճակին:</li></ul> <p>Այնուհետև բացատրում է, որ լարված իրավիճակներում մարդիկ սովորաբար տեսնում են միայն դրա բացասական կողմերը, այդ պատճառով էլ լարվածությունը երկար են ապրում և չեն կարողանում դրանից ազատվել: Մինչդեռ, եթե կարողանան թոթափել լարվածությունը, արագ կհանդարտվեն:</p> <p>Բերում է հետևյալ օրինակը՝ ինչ-որ լարված իրավիճակի վերաբերյալ մարդը մտածում է. «Էլի չկարողացա ինձ զսպել, ձայնս բարձրացրի, երևի ընկերներիս վիրավորեցի»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ձեր կարծիքով՝ այսպես մտածող մարդն ի՞նչ է զգում:</li><li>• Իսկ ի՞նչ կզգա մարդը, ով միևնույն իրավիճակում մտածում է այսպես. «Ես էլ մարդ եմ, երբեմն էլ կարող եմ պոռթկալ: Եթե գիտակցում եմ, որ սխալ էի, ուրեմն մյուս անգամ կկարողանամ ինձ զսպել»:</li><li>• Այս երկու մարդկանցից ո՞վ է ավելի ենթակա սթրեսի: Ինչու՞:</li></ul> <p>Դասարանը բաժանում է խմբերի, բաշխում է «Մտածողության սթրեսածին տիպեր» և «Հավասարակշռություն» տեղեկատվական նյութը և «Իռացիոնալ, սթրեսածին մտքեր» աշխատանքային թերթիկները: Հանձնարարում է ծանոթանալ նյութին, ապա փորձել յուրաքանչյուր «իռացիոնալ» միտք վերածնակեցնել՝ դարձնելով ռացիոնալ:</p> <p>Խմբերը ներկայացնում են իրենց աշխատանքները, միասին քննարկում են, վերլուծում և լրացումներ անում:</p> <p>Վերջում ուսուցիչը բաշխում է «Առաջին օգնություն սթրեսի ժամանակ» նյութը:</p>





### ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՆՌՈՒԹՅՈՒՆ

Բացասական պահերի առկայությունը կյանքում, մարդկային տարբեր միջավայրերում հնարավոր չէ բացառել: Մենք, ինչպես և բոլոր մարդիկ, թերություններ ունենք: Հայտնվում ենք բարդ իրավիճակներում, ներքաշվում ենք կոնֆլիկտի մեջ, հանդիպում ենք խնդիրների և արդյունքում այս կամ այն ձևով ներքին լարվածություն, սթրես ենք ապրում:

Նման դեպքերում ինչպե՞ս կարելի է հանգստություն գտնել: Այդ հանգստությունը գտնել կարող է օգնել այն գիտակցումը, որ կյանքում ամեն ինչ հավասարակշռված է: Որքան էլ որ հակասական հնչի, մարդու ցանկացած բացասական որակ, ցանկացած կոնֆլիկտի բացասական հետևանք կարող է իր դրական կողմն ունենալ: Հավասարակշռության, բալանսի առկայությունը կյանքի օբյեկտիվ օրենքն է: Եթե դուք ինչ-որ բան ստացել եք (սեր, փառք, հաջողություն), ապա դրա դիմաց անպայման ինչ-որ բանով հատուցել եք (օրինակ՝ հոգնածությամբ, մեծ ջանքերով, նույնիսկ՝ առողջությամբ):

Միայնակությունն, օրինակ, հավասարակշռված է ազատությամբ, իսկ եթե, օրինակ, դուք ինչ-որ բան եք գտել, ուրեմն, հավանաբար մեկ ուրիշն էլ ինչ-որ բան կորցրել է, և ընդհակառակը: Դուք հարուստ եք, ուրեմն, հավանաբար և լարված եք՝ վախենում եք կորցնել ձեր հարստությունը: Կամ աղքատ եք, ուրեմն և կորցնելու ոչինչ չունեք:

Այսպիսով՝ խոր ապրումների և սթրեսի պահերին, երբ կորցնում ենք հսկողությունը մեր, ընկերների կամ իրավիճակի նկատմամբ, մեզ թվում է, թե մեր շուրջը վատն ավելի է, քան լավը, մութն ավելի է, քան լույսը: Մենք սկսում ենք սևեռվել միայն վատ բաների վրա, և չենք կարողանում տեսնել այն դրականը, որ միշտ կա, և որի մասին չպետք է մոռանալ:

Եթե կարողանաք այդ դրականը, լուսավորը տեսնել, այն ձեզ կօգնի հանգստանալ և ավելի լավ կողմնորոշվել իրավիճակում, ուրեմն և ավելի ճիշտ որոշում ընդունել և առանց ընկրկելու շարժվել առաջ:



## ՄՏԱԾՈՂՈՒԹՅԱՆ ՄՏՐԵՍԱԾԻՆ ՏԻՊԵՐ

### «Սև - սպիտակ» մտածողություն

Աշխարհն ընկալվում է սև-սպիտակ գույներով, առանց միջանկյալ երանգների: Մարդը մտածում է «ամեն ինչ կամ ոչինչ» կատեգորիաներով, սպասումների և իրականության ամենափոքր անհամապատասխանության դեպքում ինքն իրեն համարում է կատարյալ անհաջողակ:

### Չափից շատ ընդհանրացումներ

Եզակի փաստերի վրա հիմնվելով՝ ձևավորում է ընդհանրացված (և ոչնչով չհաստատված) համապարփակ եզրակացություն: Հաճախակի օգտագործվում են «երբեք, ոչ ոք, ոչինչ, բոլորը, ամեն ինչ, միշտ» բառերը:

### Կատաստրոֆիզացիա կամ աղետավորում

Սա «ճանճից փիղ դարձնելու» յուրատեսակ մտածողություն է: Գիտակցության մեջ տեղի է ունենում բացասական իրողության՝ մինչև աղետի աստիճան չափազանցում: Ավելի հաճախ օգտագործում են «մղձավանջային, սարսափելի, ահավոր, աղետալի» և այլ նման բառեր:

### Սուբյեկտիվացում

Սա այն մտածողությունն է, երբ մարդը հակված է իրողությանը կոնկրետ բացատրություն տալու, համառորեն փորձում է դրան հիմնավորում գտնել և եթե նման հիմնավորում չի գտնվում, հիմնավորումը ստեղծում է «ձեռքի տակ» եղածից, այդ թվում նաև սեփական հույզերից:

### Չափից դուրս հոռետեսություն

Այս դեպքում նսեմացվում են լավ լուրերը և չափազանցվում վատերը: Մարդը տեսնում է կյանքի միայն վատ կողմերը՝ համառորեն անտեսելով լավ պահերը:

### Երազկոտություն ու իրականության մերժում

Մարդը լի է գունագեղ, բայց բացարձակ ոչ իրական սպասումներով՝ իր, ուրիշների, աշխատանքի, մասնագիտության, շրջապատող աշխարհի և այլ երևույթների հանդեպ: Ընդ որում՝ այդ ընթացքում հաճախ չի նկատում իրական խնդիրները, կամ ինքն իրեն համոզում է, որ խնդիր չկա, երբ այն ակնհայտ է: Հետևաբար կյանքի բնական դժվարությունները հիվանդագին է ընդունում:

### Չափազանց պահանջկոտություն

Մարդն իրեն և ուրիշներին, ողջ աշխարհին չափից ավելի բարձր պահանջներ է ներկայացնում, չափից դուրս ջանքեր է ներդնում դրանց իրականացման համար: Ավելի հաճախ է օգտագործում «պարտավոր եմ, պարտավոր եմ, պետք է» բառերը:

### Գնահատականներ և պիտակներ

Մարդը գրավում է խիստ դատավորի դեր և մտովի դատավճիռներ է կայացնում, գնահատականներ է տալիս իրեն կամ ուրիշներին: Օրինակ՝ «ես շատ անկեղծ մարդ եմ» կամ «ինքը վատ մարդ է» և այլն:

### Հեղոնիստական մտածողությունը

Մտածողություն է, որն ուղղված է միայն հաճույքի և բավարարվածության զգացում ունենալուն և տառապանքի կամ սահմանափակումների բացարձակ բացառմանը: Ավելի հաճախ հանդիպում են «ես դրան չեմ դիմանա», «հենց հիմա է ինձ պետք», «դա չափից դուրս դժվար է» արտահայտությունները:

### Կպչուն մտածողություն

Մարդը շարունակ վերադառնում է միևնույն բացասական մտքին (ցածր գնահատական ստանալու, հարազատներին կորցնելու, դժբախտությունների մասին մտքեր), այնքան, մինչև այն զբաղեցնում է ողջ գիտակցությունը: Ընդ որում՝ խնդրի լուծմանն ուղղված ամեն հաջորդ քայլ ավելի անարդյունավետ է դառնում:





**ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՍԹՐԵՍԻ ԺԱՄԱՆԱԿ**

1. Քթով դանդաղ, խոր ներշնչեք, մի վայրկյանով պահեք շնչառությունը, ապա որքան հնարավոր է դանդաղ արտաշնչեք: Մտովի փորձեք պատկերացնել, որ ամեն ներշնչման և արտաշնչման հետ ձերբազատվում եք ներքին լարվածությունից: Թուլացրեք դեմքի և մարմնի մկանները, խոնավացրեք շուրթերը: Կենտրոնացեք ձեր դեմքի արտահայտության և մարմնի դիրքի վրա՝ հիշեք, որ դրանք արտահայտում են ձեր հույզերը, մտքերը, հոգեվիճակը:  
Այսպիսով՝ խոր շնչառությամբ և մկանները թուլացնելով, Դուք կփոխեք «դեմքի և մարմնի լեզուն», նաև հոգեվիճակը:
2. Ուշադիր գննեք սենյակը, ուր գտնվում եք, ապա մտովի նկարագրեք կահավորանքը, ասենք՝ սպիտակ վարագույրներ, շագանակագույն սեղան, կարմիր մատյան և այլն՝ չմոռանալով ոչ մի մանրուք: Դուք կշեղվեք, կթուլանաք, և լարվածությունը կանցնի:
3. Եթե իրավիճակը թույլ է տալիս, լքեք սենյակը, ուր սթրես եք ապրում: Եթե հնարավոր է, դուրս եկեք փողոց կամ մի տեղ, ուր կարող եք մենակ մնալ ինքներդ Ձեզ և Ձեր մտքերի հետ:
4. Կանգնեք՝ ոտքերն ուսերի լայնությամբ: Թեքվեք առաջ և թուլացեք գլուխը, ձեռքերն ու ուսերն ազատ առաջ կախելով: Շնչեք հանգիստ: 1-2 րոպե պահպանեք այս դիրքը, ապա դանդաղ բարձրացրեք գլուխը, որպեսզի գլխապտույտ չառաջանա:
5. Որևէ ակտիվ գործունեությամբ զբաղվեք: Կարևոր չէ, թե ինչ կանեք, պարզապես ցանկացած գործունեություն, հատկապես ֆիզիկական, այս իրավիճակներում «շանթարգելի» դեր է կատարում, օգնում է թուլացնել լարվածությունը:
6. Որևէ սիրած հանգիստ երաժշտություն միացրեք, փորձեք կենտրոնանալ դրա վրա: Կենտրոնացումը սթրեսային իրավիճակից Ձեզ կշեղի մեկ այլ երևույթի վրա, դրական հույզեր առաջ կբերի և կօգնի թուլացնել լարվածությունը:
7. Շեղվեք՝ մոտիկ գտնվող մեկի հետ զրուցեք որևէ այլ թեմայի շուրջ: Եթե շրջապատում ոչ ոք չկա, զանգահարեք ընկերոջը: Սա «այստեղ՝ այս պահին» արվող վարժանք է, որն օգնում է դուրս մղել սթրեսի վերաբերյալ ներսում ընթացող երկխոսությունը:
8. Եթե հնարավորություն կա, տաք լոգանք ընդունեք: Եթե այդպիսի հնարավորություն չկա, կարելի է ուղղակի ձեռքերը պահել տաք ջրի տակ, այնքան ժամանակ, մինչև զգաք, որ լարվածությունը թուլանում է:

**Ահա սթրեսի կանխարգելմանն ուղղված մի քանի խորհուրդ.**

1. Շաբաթվա մեջ կես օր հատկացրեք Ձեզ համար սիրելի զբաղմունքին՝ լողով զբաղվեք, պարեք, զբոսնեք և այլն:
2. Օրվա մեջ գոնե մեկ անգամ Ձեր սիրելի մարդկանց ջերմ խոսքեր ասեք: Մի՛ կասկածեք, որ նրանք էլ ի պատասխան Ձեզ նման խոսքեր կասեն:
3. Շաբաթվա մեջ առնվազն 2-3 անգամ ֆիզիկական ծանրաբեռնվածություն տվեք Ձեզ: Վարժությունները չպետք է չարչարող լինեն, բայց եթե դրանցից հետո Դուք ցնցուղ ընդունելու կարիք չունեք, ուրեմն ինչ-որ բան սխալ եք արել:
4. Թույլ մի՛ տվեք «կողոպտել» Ձեր ժամանակը: Երբեմն կարելի է չպատասխանել զանգերին կամ նամակներին: Մարդիկ երբեմն գողանում են Ձեր կյանքի ժամերն ու օրերը՝ ստիպելով զբաղվել գործերով, որ Ձեզ պետք չեն:
5. Եթե Դուք ընկճված ու ջղայնացած եք, ինտենսիվ ֆիզիկական աշխատանք արեք: Կամ մի մեկուսի վայր գնացեք ու բարձրաձայն գոռացեք: Նմանատիպ՝ առաջին հայացքից անհեթեթ գործողությունները պաշտպանում են սթրեսից:
6. Օրական գոնե մեկ բանան կերեք: Դրանք շատ վիտամիններ և միկրոէլեմենտներ են պարունակում, մեծ էներգետիկ արժեք ունեն:



**ԻՌԱՑԻՈՆԱԼ ՍԹՐԵՍԱԾԻՆ ՄՏՔԵՐ**

<b>Տազնապ առաջացնող իրացիոնալ մտքեր</b>	<b>Ռացիոնալ մտքեր, որոնք ապահովում են սթրեսի կառավարում</b>
Ինչ սարսափելի է:	
Ես սա տանել չեմ կարող:	
Ես հիմար եմ:	
Նա ապուշ է:	
Այդ բանը չպիտի տեղի ունենար:	
Ինձ սպանելն էլ քիչ է:	
Նա իրավունք չուներ:	
Նա պիտի անպայման դա անի:	
Գործերս վատ են գնում:	
Էլի իզուր ջանք թափեցի, ու ոչինչ չստացվեց:	
Այս անգամ պիտի ավելի հեշտ լինի:	
Ես պարտավոր էի ավելի լավ անել:	
Ես բախտ չունեմ:	
Ինդիրն այդպես էլ մնաց չլուծված:	
Բաժակը կհսով չափ դատարկ է:	



**ԻՌԱՑԻՈՆԱԼ ՍԹՐԵՍԱԾԻՆ ՄՏՔԵՐ  
(ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐԻ ՏԱՐԲԵՐԱԿՆԵՐՈՎ՝ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԱՄԱՐ)**

<b>Տազնապ առաջացնող իռացիոնալ մտքեր</b>	<b>Ռացիոնալ մտքեր, որոնք ապահովում են սթրեսի կառավարում</b>
Ինչ սարսափելի է:	Ոչ մի սարսափելի բան չկա:
Ես սա տանել չեմ կարող:	Կարող եմ համակերպվել բաների հետ, որ ինձ դուր չեն գալիս:
Ես հիմար եմ:	Ես հիմարություն արեցի:
Նա ապուշ է:	Ոչ ոք անթերի չէ:
Այդ բանը չպիտի տեղի ունենար:	Եթե եղավ, ուրեմն պիտի լիներ: Եղածը եղած է:
Ինձ սպանելն էլ քիչ է:	Ես մեղավոր եմ, բայց առաջինը թող քար նետի նա, ով մեղք չի գործել:
Նա իրավունք չուներ:	Նա լիովին իրավունք ունի անել այն, ինչ ուզում է, չնայած, որ ես կուզեի, որ չաներ:
Նա պիտի անպայման դա անի:	Ես շատ կուզեի, որ նա դա աներ, բայց ով է ասում, թե բոլոր ցանկություններս պիտի իրականանան:
Գործերս վատ են գնում:	Գործեր են, մեկ վատ կգնան, մեկ՝ լավ, այդպես էլ է պատահում:
Էլի իզուր ջանք թափեցի, ու ոչինչ չստացվեց:	Ուրիշ անգամներ ավելի լավ է ստացվել: Մեկ-մեկ էլ չի ստացվի:
Այս անգամ պիտի ավելի հեշտ լինի:	Կուզեի, որ ավելի հեշտ լիներ, բայց առանց չարչարանքի հազվադեպ է ստացվում:
Ես պարտավոր էի ավելի լավ անել:	Ես ուզում էի ավելի լավ անել, բայց արել եմ ինձանից կախված ամեն ինչ:
Ես բախտ չունեմ:	Ինչ արած, մի օր էլ իմ բախտը կբերի:
Ինդիրն այդպես էլ մնաց չլուծված:	Ինդիրը դեռ չլուծվեց, բայց ժամանակ կա ավելի կշռադատված լուծում գտնելու համար:
Բաժակը կհսով չափ դատարկ է:	Բաժակը կհսով չափ լիքն է:

## ԴԱՍ 14. ԱՄՓՈՓՈՒՄ

### ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Ամփոփիչ ստուգարքային հարցաշարի միջոցով վերհանել «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացից ձեռք բերած գիտելիքներն ու վերաբերմունքները:





## ԹԵՍՏԻ ՕՐԻՆԱԿ

*Մրուգարքային ամփոփիչ հարցաշար*

1. Առողջությունը պայմանավորող գործոններից ո՞րն է ամբողջապես մեզանից կախված.

ժառանգականությունը

կրթությունը

պատասխանատու վարքագիծը

2. Վնասակար նյութեր օգտագործելու սովորությունից զերծ մնալու լավագույն ձևն է.

երբեք չփորձելը

ժամանակին դադարեցնելը

հազվադեպ օգտագործելը

3. Ռացիոնալ սնունդը ենթադրում է.

բազմազանություն

չափի զգացում

ռեժիմ

այդ երեքի համադրությունը

4. Թմրամիջոցների հազվադեպ օգտագործումը կախվածություն չի առաջացնում.

այո

ոչ

5. Թմրամոլությունը վատ սովորություն է, որից հեշտությամբ կարելի է ձերբազատվել.

այո

ոչ

6. Թմրամիջոցներ ընդունելու ամենավտանգավոր ձևը.

ծխելն է

հաբեր ընդունելն է

ներարկումն է

7. Հեպատիտ Բ-ն և Ց-ն փոխանցվում են.

օդակաթիլային ճանապարհով

արյան միջոցով

վարակիչ չեն

8. Առանց բժշկի նշանակման հակադեպրեսանտներ և խթանիչ դեղամիջոցներ օգտագործելը.

անվնաս է

վտանգավոր է

երբեմն կարելի է

9. Թմրամիջոցների տարածումը պատժվում է օրենքով.

այո

ոչ

10. Թմրամոլներն ավելի հաճախ են հիվանդանում, քանի որ.

նրանց մոտ խաթարված են օրգանիզմի պաշտպանական մեխանիզմները

չեն հետևում հիգիենայի կանոններին

11. Թմրամիջոցի չափաբաժնի գերազանցումը կարող է հանգեցնել

ՄԻԱՎ-ով վարակման

մահվան





12. Սեռերի միջև անհավասարությունը կարող է ազդել սեռական և վերարտադրողական առողջության վրա.
- այո  ոչ
13. Սեռավարակները կարող են անպտղություն առաջացնել.
- այո  ոչ
14. Սեռավարակները մեծացնում են ՄԻԱՎ-ով վարակվելու հավանականությունը.
- այո  ոչ
15. Սեռավարակներից պաշտպանվելու ամենահուսալի միջոցը պահպանակի օգտագործումն է.
- այո  ոչ
16. Մեկ անգամ սեռավարակով հիվանդանալուց հետո իմունիտետ է առաջանում, որը պաշտպանում է կրկին հիվանդանալուց.
- այո  ոչ
17. Եթե սեռավարակի ախտանշաններն անհետացել են, կարելի է չդիմել բժշկի.
- այո  ոչ
18. Բեղմնականխիչ հարերը պաշտպանում են սեռավարակներից.
- այո  ոչ
19. Հղիության ժամանակ կինը չպետք է օգտագործի.
- շաքար  հյուսթեր  ակտիոլ
20. Դաջվածք և պիրսինգ ունեցողները չեն կարող արյան դոնոր լինել, որովհետև.
- մեծ է հեպատիտ Յ-ի կամ արյան միջոցով փոխանցվող այլ վարակի հավանականությունը
- տառապում են սակավարյունությամբ
- ո՛չ, կարող են
21. Կարո՞ղ է արդյոք առողջ տեսք ունեցող մարդը ՄԻԱՎ վարակակիր լինել.
- այո  ոչ
22. ՄԻԱՎ-ը կարող է փոխանցվել (նշեք բոլոր ճիշտ պատասխանները).
- քրտինքի միջոցով  արյան միջոցով
- արցունքի միջոցով  սերմնահեղուկի միջոցով
- մեզի միջոցով  հագուստից, սպիտակեղենից
- սպասքի միջոցով  մայրական կաթի միջոցով
- ձեռքսեղման միջոցով  կենդանիներ խնամելիս
- շնչելիս, խոսելիս, հագալիս  զուգարանից
- բաղնիքից, լողավազանից  հեշտոցային արտազատուկների միջոցով



23. ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտվելիս հնարավոր է ստանալ դրական արդյունք, եթե հավանական վարակման պահից անցել է.

մի քանի օր

2 շաբաթ

2-3 ամիս

24. Ո՞ր միջոցն է երկակի պաշտպանություն ապահովում՝ պաշտպանում է վարակներից, ինչպես նաև բեղմնականխում է.

ներարգանդային պարույր

պահպանակ

բեղմնականխիչ հաբեր

25. ՄԻԱՎ-ից, անցանկալի հղիությունից, սեռավարակներից և նպատակների ձախողումից խուսափելու ամենահուսալի միջոցը.

պահպանակը

ժուժկալությունը

բեղմնականխիչ հաբեր

**ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐ ՈՒՍՈՒՑԶԻ ՀԱՄԱՐ**

**Ստրուգարքային ամփոփիչ հարցաշարի՝ պատասխաններով փարբերակ**

1. Առողջությունը պայմանավորող գործոններից դրն է ամբողջապես մեզանից կախված.

ժառանգականությունը

կրթությունը

պատասխանատու վարքագիծը

2. Վնասակար նյութեր օգտագործելու սովորությունից զերծ մնալու լավագույն ձևն է.

երբեք չփորձելը

ժամանակին դադարեցնելը

հազվադեպ օգտագործելը

3. Ռացիոնալ սնունդը ենթադրում է.

բազմազանություն

չափի զգացում

ռեժիմ

այդ երեքի համադրությունը

4. Թմրամիջոցների հազվադեպ օգտագործումը կախվածություն չի առաջացնում.

ճիշտ է

սխալ է

5. Թմրամոլությունը վատ սովորություն է, որից հեշտությամբ կարելի է ձերբազատվել.

այո

ոչ

6. Թմրամիջոցներ ընդունելու ամենավտանգավոր ձևը.

ծխելն է

հաբեր ընդունելն է

ներարկումն է

7. Հեպատիտ Բ-ն և Ց-ն փոխանցվում են.

օդակաթիլային ճանապարհով

արյան միջոցով

վարակիչ չեն

8. Առանց բժշկի նշանակման հակադեպրեսանտներ և խթանիչ դեղամիջոցներ օգտագործելը.

անվնաս է

վտանգավոր է

երբեմն կարելի է

9. Թմրամիջոցների տարածումը պատժվում է օրենքով.

այո

ոչ

10. Թմրամոլներն ավելի հաճախ են հիվանդանում, քանի որ.

նրանց մոտ խաթարված են օրգանիզմի պաշտպանական մեխանիզմները

չեն հետևում հիգիենայի կանոններին

11. Թմրամիջոցի չափաբաժնի գերազանցումը կարող է հանգեցնել.

ՄԻԱՎ-ով վարակման

մահվան



12. Մեռերի միջև անհավասարությունը կարող է ազդել սեռական և վերարտադրողական առողջության վրա.
- այո  ոչ
13. Մեռավարակները կարող են անպտղություն առաջացնել.
- այո  ոչ
14. Մեռավարակները մեծացնում են ՄԻԱՎ-ով վարակվելու հավանականությունը.
- այո  ոչ
15. Մեռավարակներից պաշտպանվելու ամենահուսալի միջոցը պահպանակի օգտագործումն է.
- այո  ոչ
16. Մեկ անգամ սեռավարակով հիվանդանալուց հետո իմունիտետ է առաջանում, որը պաշտպանում է կրկին հիվանդանալուց.
- այո  ոչ
17. Եթե սեռավարակի ախտանշաններն անհետացել են, կարելի է չդիմել բժշկի.
- այո  ոչ
18. Բեղմնականխիչ հաբերը պաշտպանում են սեռավարակներից.
- այո  ոչ
19. Հղիության ժամանակ կինը չպետք է օգտագործի.
- շաքար  հյութեր  ակոհոլ
20. Դաշվածք և պիրսինգ ունեցողները չեն կարող արյան դոնոր լինել, որովհետև.
- մեծ է հեպատիտ Ց-ի կամ արյան միջոցով փոխանցվող այլ վարակի հավանականությունը
- տառապում են սակավարյունությամբ
- ո՛չ, կարող են
21. Կարո՞ղ է արդյոք առողջ տեսք ունեցող մարդը ՄԻԱՎ վարակակիր լինել.
- այո  ոչ
22. ՄԻԱՎ-ը կարող է փոխանցվել (նշեք բոլոր ճիշտ պատասխանները).
- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> քրտինքի միջոցով           | <input checked="" type="checkbox"/> արյան միջոցով                     |
| <input type="checkbox"/> արցունքի միջոցով          | <input checked="" type="checkbox"/> սերմնահեղուկի միջոցով             |
| <input type="checkbox"/> մեզի միջոցով              | <input type="checkbox"/> հագուստից, սպիտակեղենից                      |
| <input type="checkbox"/> սպասքի միջոցով            | <input checked="" type="checkbox"/> մայրական կաթի միջոցով             |
| <input type="checkbox"/> ձեռքսեղման միջոցով        | <input type="checkbox"/> կենդանիներ խնամելիս                          |
| <input type="checkbox"/> շնչելիս, խոսելիս, հագալիս | <input type="checkbox"/> զուգարանից                                   |
| <input type="checkbox"/> բաղնիքից, լողավազանից     | <input checked="" type="checkbox"/> հեշտոցային արտազատուկների միջոցով |

23. ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտվելիս հնարավոր է ստանալ դրական արդյունք, եթե հավանական վարակման պահից անցել է.

մի քանի օր                       2 շաբաթ                       2-3 ամիս

24. Ո՞ր միջոցն է երկակի պաշտպանություն ապահովում՝ պաշտպանում է վարակներից, ինչպես նաև բեղմնականխում է.

ներարգանդային պարույր

պահպանակ

բեղմնականխիչ հաբեր

25. ՄԻԱՎ-ից, անցանկալի հղիությունից, սեռավարակներից և նպատակների ձախողումից խուսափելու ամենահուսալի միջոցը.

պահպանակը

բեղմնականխիչ հաբեր

ժուժկալությունը

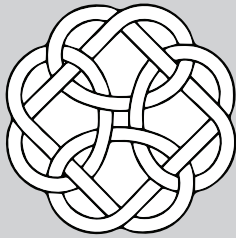


## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

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, Ա. Մուրադյան «Առողջ ապրելակերպ, դասընթաց 8-9-րդ դաս. համար» ուսուցչի ձեռնարկ, ՀՀ ԿԳՆ ԿԱԻ, Երևան 2009
3. 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
4. «Թմրամիջոցների հիմնական տեսակները, փասսները և հետևանքները», տեղեկատվական ձեռնարկ, էջ 12-16, Երևան, 2005. «ՁԻԱՀ-ի կանխարգելում, կրթություն և խնամք» ՀԿ, ISBN 99930-78-85-9
5. Եվրոպայում և Կենտրոնական Ասիայում Երիտասարդների զարգացման և առողջության պահպանման ՄԱԿ-ի միջգործակալական խումբ, «Հավասարակիցների ուսուցում» ձեռնարկ դասավանդողների համար, Երևան 2004
6. Մ. Խաչիկյան և ուրիշներ. «Սեռական դաստիարակության ուղեցույց» ձեռնարկ ուսուցիչների համար, «Հանուն ընտանիքի և առողջության» հայկական ասոցիացիա, Երևան 2002, 276 էջ
7. Լ. Ալեքսանյան, Ն. Թորոսյան և ուրիշներ. «Կյանքի հմտություններ» ուսուցչի ձեռնարկ (1-ին դասարան, 7-րդ դասարան), Երևան 2001
8. Ս. Պետրոսյան, Ռ. Մուրադյան, Ս. Խաչատրյան և այլք. «Թրաֆիքինգ (մարդկանց շահագործում)» ձեռնարկ ուսուցիչների համար, Տիգրան Մեծ, Երևան 2010
9. Գյուլնարա Շահինյան. «Երեխաների վաճառք» ուսուցողական ձեռնարկ, «Դեմոկրատիան այսօր», ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամ, Երևան 2005, 26 էջ
10. Ա. Ալեքսանյան «Դպրոցի հոգեբանի մեթոդական ուղեցույց», էդիթ Պրինտ, Երևան 2011
11. Մ.Մելքումովա, Ե. Մովսեսյան, Ս.Սարգսյան «Դեռահասների առողջություն և զարգացում» մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, ՀՀ ԱՆ, «Արաբկիր» բժշկական համալիր-Երեխաների և դեռահասների առողջության ինստիտուտ, 2014թ., 77 էջ
12. Ա. Ալեքսանյան, Մ. Մելքումովա, Ե. Մովսեսյան. «Եկեք խոսենք այդ մասին», Երևան, Վորլդ Վիժն, 2014թ., 84 էջ
13. "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
14. "Родителям подростков. Откровенный разговор о половом воспитании и репродуктивном здоровье". И. Скорбун, Т. Епоян, Бюро ЮНЕСКО в Москве, 2013, 57 стр.
15. [www.who.int](http://www.who.int)
16. [www.reprohealth.info](http://www.reprohealth.info)
17. US Department of Health and Human Services and the USDA. "Dietary Guidelines for Americans 2005." January 12, 2005. <http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines>.
18. 2010 Dietary Guidelines for Americans, USDA, HHS
19. 2008 Physical activity guidelines for Americans, US HHS
20. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/>
21. <http://kidshealth.org/teen/>
22. <http://www.cdc.gov/>
23. <http://teachingsexualhealth.ca>
24. [www.aap.org](http://www.aap.org)
25. [www.teenslive.am](http://www.teenslive.am)
26. [www.armmaids.am](http://www.armmaids.am)
27. [www.antidrug.health.am](http://www.antidrug.health.am)
28. [www.psychologies.ru/int/teens](http://www.psychologies.ru/int/teens)
29. <http://autta.org.ua>
30. [http://www.academy.edu.by/files/29052013\\_Profilaktika.pdf](http://www.academy.edu.by/files/29052013_Profilaktika.pdf)







ՀԱՎԵԼՎԱԾՆԵՐ





**ՀԱՎԵԼՎԱԾ 1.  
ՀՀ ԿԳ ՆԱԽԱՐԱՐԻ ՀՐԱՄԱՆՆԵՐ**



**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐ  
ՀՐԱՄԱՆ**

No 669-Ա/2

« 07 » 06 2017

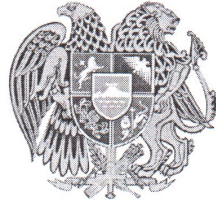
**<<ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ>> (8-9-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ ԵՎ 10-11-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ) ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՁԵՌՆԱՐԿՆԵՐԻ ԼՐԱՄՇԱԿՎԱԾ ՏԱՐԲԵՐԱԿՆԵՐԸ ԳՈՐԾԱԾՈՒԹՅԱՆ ԵՐԱՇԽԱՎՈՐԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ**

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 1294-Ա/2

«09» 11 2017

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

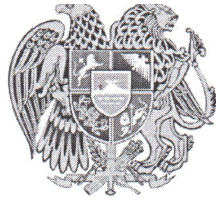
Ղեկավարվելով «Հանրակրթության մասին» ՀՀ օրենքի 17-րդ հոդվածի 6-րդ մասի և ՀՀ կրթության և գիտության նախարարի՝ 2012 թվականի դեկտեմբերի 14-ի N 1144-Ն հրամանով հաստատված կարգի 11-րդ կետի պահանջներով՝

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 ուսումնաստանդակ նյութ՝ «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի համար:

ԼԵՎՈՆ ՄԿՐՏՉՅԱՆ





ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐ  
ՀՐԱՄԱՆ

No 587 - 4/2

« 12 » 06 2018

«ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ» ԴԱՍԸՆԹԱՅԻ 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 ուսումնաօժանդակ նյութ՝ «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի համար:

ԱՐԱՅԻԿ ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ

Invalid signature

X





**ՀԱՎԵԼՎԱԾ 2.**

**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 ֆայլերը:

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/ՁԻԱՀ-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/ՁԻԱՀ-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

 <p><b>Երբ դիտել տեսահոլովակը</b></p>	<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>
 <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>• 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>
 <p><b>Քննարկման ամփոփում</b></p>	<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

 <p><b>Երբ դիտել տեսահոլովակը</b></p>	<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>
 <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>• 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>
 <p><b>Քննարկման ամփոփում</b></p>	<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>• Ինչու՞ էին թմրանյութերը վաճառվում որպես դեղեր:</li> <li>• Ինչպիսի՞ն է թմրանյութերի ազդեցությունը:</li> <li>• Ինչու՞ 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>• Ինչու՞ էին թմրանյութերը վաճառվում որպես դեղեր:</li> <li>• Ինչպիսի՞ն է թմրանյութերի ազդեցությունը:</li> <li>• Ինչպիսի՞ հետևանքներ կարող են առաջանալ: Ինչու՞ 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 «Վանյայի առեղծվածային պատմությունը»:







Տեսահոլովակը կարելի է ցուցադրել 9-րդ դասարանում «ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիները» դասի ընթացքում, ինչպես նաև 11-րդ դասարանում «Ապրումնակցում» 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>Ինչ նոր գիտելիք եք ստացել:</li> <li>Ինչն էր անհասկանալի:</li> <li>Ինչն 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>Ապրումնակցում</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>Ինչ նոր գիտելիք եք ստացել:</li> <li>Ինչն էր անհասկանալի:</li> <li>Ինչն 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 ենք զայրանում:</li> <li>• Արդյո՞ք զայրույթը օգնում է մեզ հաղթահարել որևէ խնդիր:</li> <li>• Համաձայն ե՞ք, 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>
<p>11-րդ դասարան</p>	<p>Թեմա 4, դաս 13</p> <p>Հավասարակշռություն</p>
 <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 ենք զայրանում:</li> <li>• Արդյո՞ք զայրույթն օգնում է մեզ հաղթահարել որևէ խնդիր:</li> <li>• Ի՞նչու՞ մարդիկ փոխկապակցում են զայրույթը և հաճույքը:</li> <li>• Համաձայն ե՞ք, 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
 <b>Երբ դիտել տեսահոլովակը</b>	<p>Իրավիճակների խմբային քննարկումից հետո ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ինչպե՞ս եք որոշում կայացնում դժվար իրավիճակներում:</li> <li>• Ինչո՞ւ ենք անում այն, ինչ չենք ուզում:</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>• Ի՞նչն էր անհասկանալի:</li> <li>• Ի՞նչն էր ամենատպավորիչը:</li> <li>• Ինչո՞ւ են մարդիկ այդքան կախված ուրիշի կարծիքից:</li> <li>• Ինչո՞ւ պետք է վստահես ինքդ քեզ, այլ ոչ թե ուրիշի կարծիքին:</li> <li>• Ինչո՞ւ է խմբի կարծիքը գերակշռող դառնում:</li> </ul>
 <b>Քննարկման ամփոփում</b>	
11-րդ դասարան	Թեմա 1, դաս 4 Ինչից և ինչպես զգուշանալ
 <b>Երբ դիտել տեսահոլովակը</b>	<p>«Պատմությունը» և դիտարկումները ներկայացնելուց հետո ուսուցիչը հարցնում է աշակերտներին.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ինչպե՞ս եք որոշում կայացնում դժվար իրավիճակներում:</li> <li>• Ինչո՞ւ ենք անում այն, ինչ չենք ուզում:</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>• Ի՞նչն էր անհասկանալի:</li> <li>• Ի՞նչն էր ամենատպավորիչը:</li> <li>• Ինչո՞ւ են մարդիկ այդքան կախված ուրիշի կարծիքից:</li> <li>• Ինչո՞ւ պետք է վստահես քեզ, ոչ թե ուրիշի կարծիքին:</li> <li>• Ինչպիսի՞ն է խմբի ազդեցությունը:</li> <li>• Ինչո՞ւ է խմբի կարծիքը գերակշռող դառնում:</li> </ul>
 <b>Քննարկման ամփոփում</b>	



## 9. Վերարտադրողական առողջություն

Տեսահոլովակ «Ինչպես ընտրել հակաբեղմնավորիչ»:




Տեսահոլովակը կարելի է ցուցադրել 10-րդ դասարանի «Անցանկալի հղիություն, հղիության արհեստական ընդհատում, հետևանքները», ինչպես նաև 11-րդ դասարանի «Ընտանիքի պլանավորում, բեղմնականխում» 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>	

11-րդ դասարան

Թեմա 3, դաս 11

Ընտանիքի պլանավորում, բեղմնականխում

 <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 տեսահոլովակ:</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 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-սեռուպոզիտիվ, 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, տուբերկուլյոզի 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 10-11-րդ դասարանների համար)

**Հրատարակություն երկրորդ, լրամշակված**



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)

