



ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՁԵՌՆԱՐԿ

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ

(Դասընթաց 8-9-րդ դասարանների համար)

Սույն ձեռնարկը տպագրվել է Եվրամիության կողմից ֆինանսավորվող և ՄԱԿ-ի զարգացման ծրագրի կողմից իրականացվող Հարավային Կովկասում թմրամիջոցների հակազդման ծրագրի 5-րդ փուլի օժանդակությամբ:

This Manual has been produced by the financial support of the EU funded and UNDP implemented South Caucasus Anti Drug Programme, phase V.



SOUTH CAUCASUS ANTI-DRUG PROGRAMME

Phase V

*ՀԱՐԱՎԱՅԻՆ ԿՈՎԿԱՍՈՒՄ ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐԻ
ՀԱԿԱԶԴՄԱՆ ԾՐԱԳԻՐ, 5-րդ փուլ*





Չեղինակային խումբ

Լ. Ալեքսանյան

Ն. Թորոսյան

Ա. Մուրադյան

Փորձագիտական խումբ

Մ. Դավթյան

Ա. Հովսեփյան

Կ. Մելքոնյան

ԵՐԱՆՏԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ԽՈՍՔ



Սույն ձեռնարկի պատրաստման աշխատանքներին իրենց մասնակցությունն են հետևյալ անձինք՝

Արթուր Պոտոսյան, Եվրամիության կողմից ֆինանսավորվող և ՄԱԿ-ի զարգացման ծրագրի 5-րդ փուլի կողմից իրականացվող Հարավային Կովկասում թմրամիջոցների հակազդման ծրագրի բուժման և կանխարգելման մասով փորձագետ,

Արտակ Մուշեղյան, «ՁԻԱՅ-ի կանխարգելում, կրթություն և խնամք» Հասարակական կազմակերպության նախագահ:

Ալվարո Պոլոսյան, Հայաստանում ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամի կրթական ծրագրերի բաժնի ղեկավար,

Արփինե Կորեկյան, ՄԱԿ-ի բնակչության հիմնադրամի ծրագրի ազգային փորձագետ,

Արման Թաթոյան, Եվրամիության կողմից ֆինանսավորվող և ՄԱԿ-ի զարգացման ծրագրի կողմից իրականացվող Հարավային Կովկասում թմրամիջոցների հակազդման ծրագրի 5-րդ փուլի իրավական գծով փորձագետ,

Գարիկ Հայրապետյան, ՄԱԿ-ի բնակչության հիմնադրամի ներկայացուցչի տեղակալ,

Գրիգորի Մալինցյան, Եվրամիության կողմից ֆինանսավորվող և ՄԱԿ-ի զարգացման ծրագրի կողմից իրականացվող Հարավային Կովկասում թմրամիջոցների հակազդման ծրագրի 5-րդ փուլի ղեկավարը Հայաստանում,

Ռիչարդ Այվս, Եվրամիության կողմից ֆինանսավորվող և ՄԱԿ-ի զարգացման ծրագրի կողմից իրականացվող Հարավային Կովկասում թմրամիջոցների հակազդման ծրագրի 5-րդ փուլի միջազգային փորձագետ,

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ



ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	8
ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	4
ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՀԱՄԱՐ ԸՆՏՐԿԱԾ ՄԵԹՈԴԸ	5
ՄԻ ՔԱՆԻ ԽՈՐՀՈՒՐԴ ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ՄԵԹՈԴՈՎ ԱՇԽԱՏՈՂ ՈՒՍՈՒՑՉԻՆ	16
ԱՐՉԱԳԱՆՔՆԵՐԻ ԿԱԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ	17
ՄԵԹՈԴՆԵՐ ԵՎ ՀՆԱՐՔՆԵՐ	18
8 -ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ	20
ԴԱՍ 1 - ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՐՊԵՍ ԿՅԱՆՔԻ ԱՐԺԵՔ	20
ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	20
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 1	20
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 2	21
ԴԱՍ 2 - ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ	23
ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	23
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ	23
ԹԵՄԱ 1 - ԱՌՈՂՋ ՍՆՈՒՆԴ	25
ԴԱՍ 1 - ՍՆՆԴԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ, ՌԱՑԻՈՆԱԼ ՍՆՈՒՆԴ	25
ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	25
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ	25
Ռացիոնալ սնունդ	25
Մեր օրգանիզմին անհրաժեշտ նյութերը	27
ԴԱՍ 2 - ԷՆԵՐԳԻԱՅԻ ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՇՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՈՉ ԾԻՇՏ ՍՆՎԵԼՈՒ ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ ..	32
ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	32
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ	32
Սնվելակարգը և հիվանդությունները, քաշի կարգավորումը	33
Մի քանի խորհուրդ քաշի կարգավորման համար	34
Եվզինեի օրը	34
Վրույրի օրը	35
Էներգիայի մոտավոր ծախսը տարբեր տիպի գործունեության ընթացքում	35
Սննդամթերքի կալորիական և սննդարար արժեքը	36
Խորհուրդներ սնվելակարգի ընտրության վերաբերյալ	37
Թեստի օրինակ	38
ԹԵՄԱ 2 - ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ	40
ԴԱՍ 1- ԴԻՐՔՈՐՈՇՈՒՄ	40
ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	40
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ	40
Ալկոհոլ	41
Ծխախոտ	42
ԴԱՍ 2 - ԿԱՐՈՂԱՆԱԼ «ՈՉ» ԱՍԵԼ	44
ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	44
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ	44
ԴԱՍ 3 - ԻՆՉ Է ԹՄՐԱՄԻՋՈՑԸ	47
ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	47
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ	47
Թեստ	48
Թեստի պատասխաններով տարբերակ՝ ուսուցչի համար	49
Տեղեկատվություն ուսուցչի համար. քաղվածք ՀՀ քրեական օրենսգրքից	51
Քաղվածք Վարչական իրավախախտումների վերաբերյալ ՀՀ օրենսգրքից	54
ԴԱՍ 4 - ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԱՉԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆՆ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՎՐԱ	56
ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	56
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ	56
Թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր	57
Մարիխուանա	57
Հերոին	60
Կոկաին	60
Էքստազի	60
ԴԱՍ 5 - ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐԻՑ ԱՌԱՋԱՑԱԾ ԿԱՆՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ	61
ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	61



ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ	61
Ի՞նչ է թմրամիջոցից կախվածությունը.....	62
Թեստ - թմրամոլության վտանգները.....	63
ԹԵՄԱ 3 - ՍԵՌԱԿԱՆ ՀԱՍՈՒՆԱՑՈՒՄ, ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ	64
ՂԱՍ 1 - ՍԵՌԱՅԻՆ ԴԵՐԵՐ	64
ՂԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	64
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ	64
Քարտեր	66
Թեստ	67
ՂԱՍ 2 - ՀԱՍՈՒՆԱՑՈՒՄ.....	68
ՂԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	68
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ	68
Սեռահասունացման շրջանում օրգանիզմում ընթացող փոփոխությունները	69
Տղաների սեռական հասունացումը	70
Աղջիկների սեռական հասունացումը	71
Հարցաթերթիկի տարբերակ (աշակերտների համար).....	73
Հարցաթերթիկի տարբերակ՝ պատասխաններով, ուսուցչի համար.....	74
ՂԱՍ 3 - ՀԻԳԻԵՆԱՆ ՀԱՍՈՒՆԱՑՄԱՆ ՇՐՋԱՆՈՒՄ.....	75
ՂԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	75
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ	75
Տղաների հիգիենա (տղաների համար).....	76
Աղջիկների հիգիենա (աղջիկների համար).....	77
ՂԱՍ 4 - ԴԺՎԱՐ ՏԱՐԻՔ	79
ՂԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	79
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 1	79
Դժվար տարիք	79
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 2	80
ՂԱՍ 5 - ԻՆՉ Է ՍԵՐԸ	82
ՂԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	82
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ	82
Ինչ է սերը	82
13-ամյա աղջկա պատմությունը	83
9-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ.....	85
ԹԵՄԱ 1 - ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ ԱՐԺԵՔԱՅԻՆ ԸՆԿԱԼՈՒՄՆԵՐ	85
ՂԱՍ 1 - ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԳՐԱՎԱԿԱՆԸ	85
ՂԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	85
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ	85
ԹԵՄԱ 2 - ՍԹՐԵՍԻ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄ	88
ՂԱՍ 1 - ԻՆՉ Է ՍԹՐԵՍԸ, ՍԹՐԵՍԻ ԴՐՍԵՎՈՐՈՒՄՆԵՐԸ	88
ՂԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	88
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ	88
Իրավիճակային քարտեր	89
Ի՞նչ է սթրեսը և հոգետրավման	89
ՂԱՍ 2 - ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐ.....	91
ՂԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	91
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ	91
Մարդու ռեակցիան լարված իրավիճակներում	92
Սթրեսային վիճակների հաղթահարման միջոցներ	92
ՂԱՍ 3 - ՈՒՆԱՔՍԱՑԻԱ.....	Error! Bookmark not defined.
ՂԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	Error! Bookmark not defined.
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ	Error! Bookmark not defined.
ԹԵՄԱ 3 - ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ	94
ՂԱՍ 1 - ԾՆՈՂ ԼԻՆԵԼԸ ՈՐՊԵՍ ԿՅԱՆՔԻ ԱՐԺԵՔ	94
ՂԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	94
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ	94
Կարծիքներ ծնող լինելու վերաբերյալ	94
ՂԱՍ 2 - ԱՊԱԳԱ ԾՆՈՂՆԵՐ.....	96
ՂԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	96



ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ	96
Թեստ	97
Տիգրանը և Լիան	97
ԴԱՍ 3 - ՍԵՌԱՎԱՐԱԿՆԵՐ	99
ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	99
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 1	99
Թեստի տարբերակ՝ աշակերտների համար	100
Թեստի պատասխաններով տարբերակ՝ ուսուցչի համար	101
Սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդություններ	101
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 2	103
ԴԱՍ 4 - ԱՆԽՈՂԵՄ ՍԵՌԱԿԱՆ ՎԱՐՔԱԳԾԻ ՀՆԱՐԱՎՈՐ ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ	104
ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	104
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ	104
Անժելան և Մարկոսը	105
Խմբային աշխատանք՝ դրվագներ, որ կարող էին փոխել դեպքերի ընթացքը	106
ԴԱՍ 5 - Ի՞ՆՉ Է ՍԵՌԱԿԱՆ ՈՏՆՁԳՈՒԹՅՈՒՆԸ	107
ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	107
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ	107
Ի՞նչ է սեռական ոտնձգությունը (հալածանք)	108
Իրավիճակային քարտեր	109
ԹԵՄԱ 4 - ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ, ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՎՐԱ, ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ	110
ԴԱՍ 1 - ԻՆՉ Է ՄԻԱՎ-ը, ԻՆՉ Է ՁԻԱՅ-ը	110
ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	110
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ	110
Ինչ է ՄԻԱՎ-ը, ինչ է ՁԻԱՅ-ը	112
Հանրամատչելի բառարան	113
ԴԱՍ 2 - ՄԻԱՎ-Ի ՓՈԽԱՆՑՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ	115
ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	115
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ	115
Վարակի ուղիները	116
ԴԱՍ 3 - ՄԻԱՎ-Ի ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆՆ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՎՐԱ	119
ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	119
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ	119
Հարցաթերթիկ	120
Հարցաքարտեր	122
Պատասխաններ ուսուցչի համար	123
ՄԻԱՎ-ի ազդեցությունն օրգանիզմի վրա	124
Ի՞նչ է «պատուհանի շրջանը»	124
Ինչպիսի՞ ընթացք ունի ՄԻԱՎ վարակը	124
Ի՞նչ ախտանշաններ ունի ՁԻԱՅ-ը	125
Ի՞նչն է նպաստում ՁԻԱՅ-ի զարգացմանը	125
ԴԱՍ 4 - ՄԻԱՎ-Ի ՆԿԱՏՄԱՍԲ ԿԱՄՎՈՐ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԽՈՐՀՐԴԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆ	126
ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	126
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ	126
Իրավիճակներ	127
Ուսուցչի համար	128
ԴԱՍ 5 - ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ը ԵՎ ՄԱՐԴՈՒ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԸ	130
ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	130
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ	130
«Իրավունքի ոտնահարում» քարտեր	131
ՀՀ օրենքը «ՄԻԱՎ-ից առաջացած հիվանդության կանխարգելման մասին»	131
Մարդու իրավունքներ և ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ	133
ԴԱՍ 6 - ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-Ի ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄԸ	134
ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	134
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ	134
ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի կանխարգելումը	135
Ինչպե՞ս նվազեցնել սեռական ճանապարհով ՄԻԱՎ-ով վարակման վտանգը	135
Օգտագործված գրականության ցանկը	136



«ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ» դասընթացի ծրագիր.

8-9-րդ դասարաններ

Բ ա ց ա տ ը ա գ ի ը

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

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

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

8-րդ դասարան

(տարեկան`14 ժամ)

Թեմա 1.

Ներածություն: Առողջ ապրելակերպի անհրաժեշտությունը (2 ժամ)

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

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

- Աշակերտը պետք է իմանա առողջության նշանակությունը մարդու բնականոն կենսագործունեության համար, առողջությունը ամրապնդող (հիգիենա, առողջ սնունդ, օրգանիզմի կոփում, սեփական հույզերի կառավարման հմտություն) ու վտանգող վնասակար գործոններ (ծխախոտ, ալկոհոլ, թմրամիջոցներ և



հոգեմետ նյութեր, հիպոդինամիա (նստակյաց կյանք) և այլն):
 շրջապատող սոցիալական և բնական միջավայրի ազդեցությունը
 առողջության վրա: Մարդու հարմարվողականությունը նոր պայմաններում
 (ադապտացիա):

- **Աշակերտը պետք է կարողանա** գնահատել առողջությունը որպես առաջնային արժեք և դրսևորել առողջության պահպանմանը նպաստող վարքագիծ:

Թեմա 2.

Առողջ սնունդ (2 ժամ)

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Սննդի դերը առողջության պահպանման գործում: Ռացիոնալ սնունդ:

Սննդի ռեժիմ, սննդի հիգիենա:

Սննդային հավելումներ:

- **Աշակերտը պետք է իմանա** սննդի որակական և քանակական կազմը (6 բաղադրիչները, կալորիականությունը): Ի՞նչ է ռացիոնալ սնունդը: Ի՞նչ է բալանսավորված սնունդը: Ի՞նչ է պիտանիության ժամկետը: Սննդի ռեժիմի և սննդի հիգիենայի պահպանման ու կազմակերպման մասին: Իմանա անբավարար և չբալանսավորված սննդի հետևանքները օրգանիզմի համար (հյուծում, ճարպակալում, ավիտամինոզ): Սնունդը էներգիայի աղբյուր է, շինանյութ օրգանիզմի համար և քիմիական նյութերի խառնուրդ:
 Գաղափար ունենա սննդային հավելումների մասին:
- **Աշակերտը պետք է կարողանա** տարբերակել սննդամթերքներն ըստ սննդային կազմի, կարողանա ընտրել իր օրգանիզմի համար առավել հարմար սննդակարգ, հաշվել ընդունած և ծախսած կալորիաների քանակը, կարգավորել իր էներգիայի ծախսը:

Թեմա 3.

Վնասակար սովորությունները որպես առողջությունը խաթարող գործոն (5 ժամ)

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Ծխախոտի բացասական ներգործությունը մարդու օրգանիզմի վրա (շնչառական ուղիների և սրտանոթային համակարգի հիվանդություններ):

Ալկոհոլի ներգործությունը մարդու օրգանիզմի վրա:

Թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի ներգործությունը մարդու օրգանիզմի վրա:



Ծխախոտ, ալկոհոլ, թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր օգտագործող խուսափելու պատասխանատու վարքագծի ձևավորում:

Թեմայի ուսուցման արդյունքում՝

- Աշակերտը պետք է իմանա ինչ է կախվածությունը, ինչպես է այն առաջանում: Ինչ են՝ ալկոհոլը, ծխախոտը և, թմրանյութը: Ինչու են արտադրվում՝ ծխախոտը, ալկոհոլային խմիչքները: Թմրամիջոցներ, դրանց թողած ազդեցությունը օրգանիզմի վրա (շնչառական ուղիների և սիրտանոթային համակարգի և այլ հիվանդություններ): Դրանցից առաջացող հոգեկան և ֆիզիկական կախվածությունը: Ինչպես և ինչ արագությամբ է զարգանում կախվածությունը, դրա կանխարգելումը: Շրջակա միջավայրի որակի դրական և բացասական ազդեցությունը առողջության վրա:
- Աշակերտը պետք է կարողանա գնահատել իրավիճակը, խուսափել այնպիսի իրավիճակներում հայտնվելուց, որոնք կարող են ռիսկային լինել: Կարողանա գիտակցված կերպով «ոչ» ասել ապօրինի թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր առաջարկող անձանց, լիարժեք կերպով պատկերացնել դրանց օգտագործման հնարավոր հետևանքները:

Թեմա 4.

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

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

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

Թեմայի ուսուցման արդյունքում՝

- Աշակերտը պետք է իմանա սեռական հասունացման շրջանում դեռահասի օրգանիզմում տեղի ունեցող ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական փոփոխությունները: Իմանա տղաների և աղջիկների օրգանիզմում տեղի ունեցող փոփոխությունները, սեռական հասունացման շրջանում: Իմանա



սեռական հասունացման շրջանում անձնական հիգիենայի առանձնահատկությունների և անհրաժեշտության մասին:

- **Աշակերտը պետք է կարողանա** պահպանել անձնական հիգիենայի կանոնները սեռական հասունացման շրջանում:
- **Աշակերտը պետք է գիտակցի**, որքան կարևոր են սիրո տարբեր դրսևորումները մարդու կյանքում: Գնահատի սերը, որպես սեռերի հոգեկան և ֆիզիկական մտերմության հիմք:

9-րդ դասարան (տարեկան` 14 ժամ)

Թեմա 1.

Առողջության պահպանման վերաբերյալ արժեքային ընկալումներ (1 ժամ):

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

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

Թեմայի ուսուցման արդյունքում`

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

Թեմա 2.

Սթրեսի կառավարում (2 ժամ):

Սթրես: Սթրեսային իրավիճակներ, սթրեսի կառավարում:

Թեմայի ուսուցման արդյունքում`

- **Աշակերտը պետք է իմանա** ի՞նչ է սթրեսը: Ինչպես խուսափել և դիմակայել սթրեսներին: Իմանա սթրեսների և բացասական հույզերի ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա և սթրեսների հաղթահարման ուղիները:

- Աշակերտը պետք է կարողանա կառավարել սեփական հույզերը, սթրեսի իրավիճակներում հայտնվելու դեպքում կարողանա հնարավորինս հարմարաբար դուրս գալ սթրեսից:



Թեմա 3.

Վերարտադրողական առողջություն (5 ժամ)

Վերարտադրողությունը վտանգոլ հիվանդություններ, դրանց տարածման և կանխարգելման ուղիները:

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

Անխոհեմ սեռական վարքագծի հնարավոր հետևանքները, պատասխանատու վարքագիծ:

Թեմայի ուսուցման արդյունքում`

- Աշակերտը պետք է իմանա` վերարտադրողությունը վտանգոլ հիվանդությունների, դրանց տարածման ուղիների, դրանցից ամենատարածվածների մասին: **Գաղափար ունենա** սեռավարակների տարածման, կանխարգելման ուղիների մասին: Անխոհեմ սեռական վարքագծի հնարավոր հետևանքների մասին` անցանկալի հղիություն, սեռավարակներ, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ, հոգեկան ապրումներ, ձախողված ծրագրեր, հիասթափություններ և այլն:
- Աշակերտը պետք է կարողանա խուսափել վաղաժամ սեռական կապերից, կարողանա տարբերել սեռավարակների ախտանշանները, գիտակցի դրանց հետևանքները և պաշտպանվելու միջոցները ուշադիր լինել իրեն մատուցվող բժշկական ծառայությունների որակի նկատմամբ:
- **Գիտակցի** իր արարքների հնարավոր հետևանքները, **հասկանա** հղիության պատասխանատվության չափը և այն, որ դա հավասարապես և տղայի, և աղջկա պատասխանատվությունն է:

Թեմա 4.

ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ, ազդեցությունը օրգանիզմի վրա, կանխարգելում (6 ժամ)

ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ը որպես անբուժելի հիվանդությունների համամոլորակային հիմնախնդիր, տարածման աշխարհագրությունը:

ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի վարակի տարածումը, փոխանցման ուղիները, ազդեցությունը օրգանիզմի վրա, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի կանխարգելումը (3 ժամ, որից առնվազն 1 ժամը

տրամադրել ներարկային թմրամիջոցների օգտագործմանը՝ որպես տարածման հիմնական ուղու):

ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ը և մարդու իրավունքները:



Թեմայի ուսուցման արդյունքում՝

- **Աշակերտը պետք է իմանա** ինչ է ՄԻԱՎ-ը, ինչ է ՁԻԱՅ-ը, ինչպես է գործում վիրուսը, որո՞նք են փոխանցման ուղիները, որոնք են ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ առավել խոցելի խմբերը: ՄԻԱՎ-ի տարածման բնույթը: Իմանա ինչ ազդեցություն է թողնում ՄԻԱՎ-ն օրգանիզմի վրա, ինչ է «պատուհանի շրջանը»:
- **Աշակերտը պետք է իմանա** որ դեպքում, երբ և որտեղ կարելի է անցնել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հետազոտություն, ովքեր ունեն նման հետազոտության կարիք, որոնք են ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հետազոտության արդյունքների գաղտնիության երաշխիքները:
- **Աշակերտը պետք է իմանա** ինչ փուլերով է զարգանում ՁԻԱՅ-ը, ինչ ախտանշաններ ունի ՁԻԱՅ-ը, ինչն է նպաստում ՁԻԱՅ-ի զարգացմանը և հստակ պատկերացնի կանխարգելման միջոցները:

Աշակերտը պետք է կարողանա՝

- Գիտելիքներն օգտագործել վարակից խուսափելու և կանխարգելելու համար:
- Վերլուծել իրավիճակը. ճիշտ որոշումներ կայացնել, գիտակցել սեփական արարքների հնարավոր հետևանքները, ունենալ պատասխանատու վարքագիծ:
- ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-վ ապրող մարդկանց հանդեպ դրսևորել հանդուրժողական, ոչ խտրական վերաբերմունք:

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

ԴԱՍԸՆԹԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ



Քսանմեկերորդ դարասկզբին մարդկության առողջությանը սպառնացող չարիք են դարձել ալկոհոլի չարաշահումը, ծխախոտի ու թմրամիջոցների գործածումը, տարբեր տեսակի բռնությունները, վաղաժամ և անցանկալի հղիությունը, ՄԻԱՎ վարակը և սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունները: Իրավիճակը կարելի է բարելավել երիտասարդ սերնդին համապատասխան գիտելիքներով զինելով, առողջ ապրելակերպին միտված ճիշտ դիրքորոշում ձևավորելով, ճնշումներին դիմակայելու, կշռադատված որոշում կայացնելու հմտություններ տալով: Պատանիները կյանքի տարբեր իրավիճակներում պետք է ի վիճակի լինեն բանակցելու և ճիշտ կողմնորոշվելու հոգուտ սեռական և վերարտադրողական առողջությունն ապահովող վարքագծի: Անհատի դիրքորոշումը ձևավորվում է հիմնվելով իր ունեցած տեղեկությունների, փորձի և օրինակների վրա: Նախաձեռնելով «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացը, հույս ունենք պատանիներին զինել առողջ ապրելակերպին միտված վարքագիծ, վերաբերմունքներ և դիրքորոշումներ ապահովող անհրաժեշտ գիտելիքներով:

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



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

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

ԴԱՍՎԱՆՈՒՄԻ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՀԱՄԱՐ ԸՆՏՐՎԱԾ ՄԵԹՈԴԸ

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

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

փոխադարձ վստահության մթնոլորտի ապահովումն է՛լ ավելի է կարևորվում առարկա դասընթացի ժամանակ, որը որոշ դեպքերում մասնակիցներից նրբաթեմաների շուրջ քննարկումներ է պահանջելու:



Սովորողների յուրացումը խթանելու համար հարկավոր է .

- Ապահովել, որպեսզի նրանք իրենց զգան ներգրավված և կարևորված: Սա նրանց շարժառիթ կտա:
- Օգնել գիտակցել ուսուցանվող նյութի կարևորությունը: Նրանք պետք է հավատան, որ տվյալ գիտելիքներն իրենց պետք են գալու կյանքում:
- Հարգել և խրախուսել սովորողների անհատականությունը:
- Նոր նյութ մատուցելիս ապահովել շարունակականությունը՝ այն կապելով արդեն յուրացված տեղեկություններին և հմտություններին:

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

Ցանկացած դասի ընդհանուր նպատակն է.

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

ՄԻ ՔԱՆԻ ԽՈՐՀՈՒՐԴ ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ՄԵԹՈԴՈՎ ԱՇԽԱՏՈՂ ՈՒՍՈՒՑՉԻՆ

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

Արդյունավետ հաղորդակցման կարևորագույն պայման է լսելու ունակությունը.

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

Լսարանի արձագանքին ուշադիր լինելով, իրազեկ կլինեք, թե քննարկվող հարցերը որքանով են ընկալվել: Աշխատեք ըմբռնել ենթատեքստը, բաց մի թողեք



հնչած նոր գաղափարները կամ անսովոր ընկալումները, որսացեք թափանցիկ և լարվածությունը կամ շփոթությունը, և, որ ամենակարևորն է, աշխատեք կառուցել ձեր հույզերը. քննադատության հանդիպելիս մարդիկ հակված են պաշտպանություն դիրք բռնելու: Զգույշ եղե՛ք՝ ժխտական խոսքային կամ ոչ-խոսքային ակնարկներով (օրինակ, անհամբերություն կամ կասկածամտություն ցույց տալով) չկաշկանդելու մասնակիցների ազատ արտահայտվելը:

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

ԱՐՁԱԳԱՆՔՆԵՐԻ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ

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

- **Արձագանքեք հնարավորինս շուտ:** Մի՛ սպասեք, մինչև սխալը կամ հաջողությունը կրկնվի:
- **Դիտողությունները սահմանափակեք** լավ կամ վատ կատարման միայն երկու կամ երեք կողմերի շուրջ: Սահման գոյություն ունի, թե մենք որքան բան կարող ենք ընկալել միանգամից:
- **Սխալներն անմիջապես ինքներդ մի՛ ուղղեք:** Միշտ էլ մեծ գայթակղություն կա ուղղակիորեն օգնելու և ցուցադրելու ձեր իմացածը: Սակայն նման օգնությունը կախվածություն է առաջացնում: Դասավանդողի համար ամենից դժվար բանը լուռ մնալն է և մասնակիցներին թույլ տալը, որ իրենք անելով սովորեն: Դա ավելի երկար կտևի, բայց և յուրացումն ավելի արդյունավետ կլինի:
- **Գովեք՝** նախքան ժխտական դիտողություններ անելը: Որքան էլ կատարումը վատ լինի, կլինի մի բան, որն արժանի է գովեստի: Ամրապնդե՛ք մասնակիցների ինքնագնահատանքը:
- **Քննադատեք կատարումը, և ոչ թե անձին:** Այնպե՛ս արեք, որ քննադատությունը չվիրավորի արժանապատվությունը, այլ խրախուսի ուղղել սխալը:



Դասավանդողը պետք է փորձի լսարանում համերաշխ, համագործակցող և մթնոլորտ ստեղծել՝ սա կնպաստի ուսուցման արդյունավետությանը:

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

- I. Շարքերով
 - II. Խմբերով՝ առանձին սեղանների շուրջ
 - III. Աթոռների շրջան կամ կիսաշրջան
- Նստելու կարգը փոփոխելով կպահպանեք մասնակիցների ակտիվությունը:

ՄԵԹՈԴՆԵՐ ԵՎ ՀՆԱԻՔՆԵՐ

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

Աշխատանք խմբերով

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

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



Մտքերի տարափ

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

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

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

Իրավիճակների վերլուծություն

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

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

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

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

8 -ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

ԴԱՍ 1 - ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՐՊԵՍ ԿՅԱՆՔԻ ԱՐԺԵՔ



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

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

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

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 1

Պարագաներ

Չկան:

Ընթացքը

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

Օրինակ

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

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

Քննարկման հարցեր

- Կա՞ն արժեքներ, որ կցանկանայիք ավելացնել:
- Հե՞շտ էր, արդյոք, ընտրություն կատարելը: Ի՞նչ դժվարություններ ունեցաք:

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

Ամփոփիչ հարց.

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

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 2

Պարագաներ

«Առողջ մարդ են փնտրում» թերթիկներ՝ աշակերտների թվով:



Ընթացքը

Աշակերտները մեկական թերթիկ են ստանում: Ուսուցիչը բացատրում է դասասենյակում շրջելով, պետք է մոտենան ընկերներին՝ փորձելով գտնել նրանցից ով՝ հարցաթերթի ո՛ր հարցին կարող է դրական պատասխան տալ: Դրական պատասխան տվողների անունները գրանցում են համապատասխան հարցերի դիմաց: Յուրաքանչյուրի անունը միայն մեկ անգամ կարող է գրվել տվյալ հարցաթերթիկում: Մասնակիցները կարող են իրենց պատասխանները մանրամասնել, դրանք հաստատող լրացուցիչ օրինակներ բերել կամ իրենց կարծիքն ու տպավորությունը, վերաբերմունքն արտահայտել:

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

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

Առողջ մարդ են փնտրում

Գտիր մեկին, ով.

1. Կանոնավոր կերպով մարզվում է _____
2. Ռեժիմով է սնվում _____
3. Կարողանում է տիրապետել հույզերին _____
4. Ֆիզիկապես լավ վիճակում է _____
5. Հույզերը տեղին է արտահայտում _____
6. Վերջին կես տարում չի հիվանդացել _____
7. Նախընտրում է ակտիվ ժամանցը _____
8. Վերջերս իրեն երջանիկ է զգացել _____
9. Վնասակար նյութեր չի օգտագործում _____
10. Պայծառ միտք և լավ հիշողություն ունի _____
11. Բավարար քնում է _____
12. Հոգ է տանում արտաքինի մասին _____
13. Կաշկանդված չէ, վստահում է սեփական ուժերին _____



ԴԱՍ 2 - ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Վերհանել հասարակության և անհատի առողջությունը պայմանավորող գործոնները: Դիտարկել դրանք ըստ առաջնահերթության: Կարևորել պատասխանատու վարքագծի դերը առողջության համար:

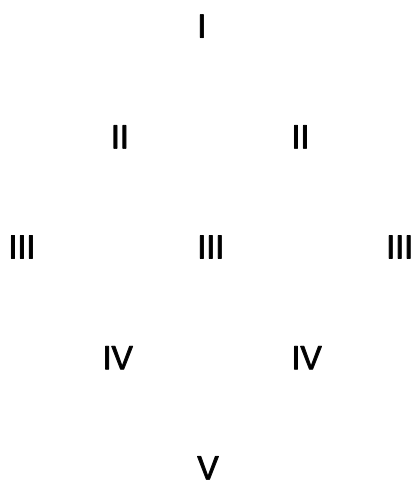
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաները

Նախօրոք պատրաստած «Առողջության գործոնները» ցանկեր՝ խմբերի թվով:

Ընթացքը

Դասարանը բաժանվում է 4-5 հոգանոց խմբերի և յուրաքանչյուր խումբ ստանում է «Առողջության գործոնները» ցանկ: Նրանց հանձնարարվում է քննարկել ցանկում նշված գործոններից յուրաքանչյուրը և դրանք դասավորել ռոմբաձև.



Ամենից համոզիչ կամ ծանրակշիռ թվացող գործոնը դրվում է ռոմբի գագաթում, երկրորդ շարքում դրվում են հաջորդ երկու՝ կարևորությամբ հավասար թվացող գործոնները և այլն: Ավարտելով խմբերը ներկայացնում են իրենց աշխատանքները և փորձում են քննարկելով, փաստարկելով ընդհանուր համաձայնության գալ:

Քննարկման ընթացքում ուսուցչից ակնկալվում է աշակերտների ուշադրությունն ուղղորդել «Պատասխանատու վարքագիծ» գործոնի վրա: Ի տարբերություն մյուս գործոնների, այն ամբողջապես կախված է անհատից և առավել ենթակա է կառավարման:

Առողջության գործոնները

- Կրթություն
- Աղքատություն
- Պատասխանատու վարքագիծ
- Սնունդ
- Մարզանք
- Շրջակա միջավայր
- Սոցիալական միջավայր
- Ժառանգականություն
- Վնասակար սովորություններ
- Հոգեվիճակ

ԹԵՄԱ 1 - ԱՌՈՂՋ ՍՆՈՒՆԴ

ԴԱՍ 1 - ՍՆՆԴԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ, ՈԱՑԻՈՆ ՍՆՈՒՆԴ



ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Օգնել գիտակցել ռացիոնալ սնվելու կարևորությունն օրգանիզմի համար: Ծանոթացնել սննդի բաղադրիչների, մարդու օրգանիզմի համար դրանց դերի և նշանակության հետ:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաներ

Յուրաքանչյուր խմբին «Ռացիոնալ սնունդ» տեքստի օրինակ և սննդի բաղադրիչներից մեկի վերաբերյալ տեքստ

Ընթացքը

Դասարանը բաժանվում է վեց խմբի և բաշխվում են պարագաները:

Յուրաքանչյուր խմբի հանձնարարվում է ծանոթանալ «Ռացիոնալ սնունդ» և սննդի բաղադրիչներից մեկի վերաբերյալ տեքստերին:

Խումբը իրեն հանձնարարված նյութերին ծանոթանալուց հետո պետք է փորձի մյուս խմբերին ներկայացնել տվյալ սննդային բաղադրիչը առողջության համար կարևորության տեսանկյունից, ինչպես նաև հարցեր մշակի, որոնց մջջոցով կարելի լինի պարզել, թե որքանով են դասընկերներն ընկալել նյութը:

Խմբերն իրենց ներկայացումն առավել պատկերավոր դարձնելու համար կարող են պաստառ պատրաստել:

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

Ռացիոնալ սնունդ

Ռացիոնալ է համարվում առողջ մարդու ֆիզիոլոգիապես լիարժեք սնունդը, հաշվի առնելով նրա սեռը, տարիքը, բնավորությունը, աշխատանքային գործունեությունը, կլիմայական և այլ գործոններ: Ռացիոնալ համարվում է բալանսավորված (հավասարակշռված) և ռեժիմով սնունդը:

Բալանսավորված սնունդն օրգանիզմի օպտիմալ կենսագործունեությանն անհրաժեշտ բավարար քանակի սննդանյութեր՝ սպիտակուցներ, ճարպեր,



ածխաջրեր, վիտամիններ, հանքային նյութեր պարունակող սնունդն է: Բալանսավորվածությունը ցուցանիչ է, որով գնահատվում է սննդի քանակական և որակյալիարժեքությունը, դրանց քանակական փոխհարաբերությունը: Մասնագետները կարծիքով մարդուն մեկ օրվա համար անհրաժեշտ է մոտավորապես 100 գ սպիտակուց, 85 գ ճարպ, 400 գ ածխաջրեր: Եթե սնունդը բազմազան լինի, ապա դուք ապահովված կլինեք բոլոր հանքային նյութերով և վիտամիններով:

Ռեժիմով սնվելը ապահովում է մարսողական համակարգի կողմից սննդանյութերի արդյունավետ յուրացումը և նյութափոխանակությունը:

Աղեստամոքսային համակարգում հավասարաչափ ծանրաբեռնվածություն ստեղծելու համար ֆիզիոլոգիապես հիմնավորված է համարվում օրական 4 անգամյա սնվելու ռեժիմը՝ 4-5 ժամ ընդմիջումներով:

Սննդի քանակական բաշխումը խորհուրդ է տրվում կատարել հետևյալ կերպ. առաջին նախաճաշին ընդունել օրական սննդաբաժնի (ըստ կալորիականության) 25%-ը, երկրորդ նախաճաշին՝ 15%-ը, ճաշին՝ 35%-ը, ընթրիքին՝ 25%-ը: Խորհուրդ է տրվում սնունդ ընդունել ոչ ուշ քան քնելուց 3 ժամ առաջ:

Որպեսզի օրգանիզմը ստանա իրեն անհրաժեշտ նյութերը, սնունդը պետք է բազմազան լինի: Միօրինակ սնունդը կարող է հանգեցնել մի շարք հիվանդությունների, որոնք առաջացել են այս կամ այն սննդանյութի անբավարարությունից: Բնության մեջ չկան այնպիսի մթերքներ, որոնք բավարար քանակությամբ պարունակեն մարդուն անհրաժեշտ բոլոր սննդանյութերը: Սակայն մթերքների մեծ մասը պարունակում են միաժամանակ մի քանի սննդանյութեր: Օրինակ՝ կաթը պարունակում է սպիտակուցներ, ճարպեր, վիտամին A, կալցիում, ֆոսֆոր և այլն:

Ռացիոնալ սնվել նշանակում է պահպանել հետևյալ սկզբունքները.

- բազմազանություն,
- չափի զգացում,
- ռեժիմ:



Մեր օրգանիզմին անհրաժեշտ նյութերը

Սպիտակուցները նախ և առաջ անհրաժեշտ են մկանների, նյարդերի, գլխուղեղի, սրտի և այլ օրգանների հյուսվածքների և բջիջների շարունակ նորացման համար և մտնում են դրանց կառուցվածքի մեջ: Էներգետիկ ծախսերի լրացման առումով դրանք երկրորդական են՝ կարող են փոխարինվել ածխաջրերով և ճարպերով:

Սպիտակուցային անբավարարության ժամանակ օրգանիզմը ծախսում է հյուսվածքային սպիտակուցը, որի հետևանքով նվազում է մկանների և մյուս հյուսվածքների ծավալը: Խաթարվում է կենտրոնական նյարդային համակարգի, ներզատիչ գեղձերի, լյարդի և այլ օրգանների գործունեությունը, ընկճվում է օրգանիզմի պաշտպանական մեխանիզմը, ընկնում է մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակությունը, դանդաղում է օրգանիզմի աճն ու զարգացումը:

Սպիտակուցների չարաշահումը, ինչպես առհասարակ որևէ չարաշահում, ևս կարող է վնասել: Այն կարող է բացասաբար անդրադառնալ նյութափոխանակության վրա, մեծանում է լյարդի ծանրաբեռնվածությունը և միզաքարային հիվանդությունների հավանականությունը:

Համարվում է, որ աճող օրգանիզմի՝ սպիտակուցների օրական ընդունման չափաբաժինը քաշի մեկ կիլոգրամի դիմաց 3 գրամ է: Մարդու օրգանիզմն առավել լավ է յուրացնում կենդանական սպիտակուցները: Դրանք պարունակում են նյութափոխանակության և աճի համար անփոխարինելի նյութեր:

Լիարժեք կենդանական սպիտակուցների աղբյուր են կաթը և կաթնամթերքը, նաև՝ միսը, ձուկը, ձուն: Բուսական ծագման մի շարք մթերքներ ևս պարունակում են լիարժեք սպիտակուցներ: Դրանցից են՝ ընկույզը, լոբին, սիսեռը, սոյան, վարսակը, հնդկաձավարը, բրինձը, հացը և սնկերը: Սակայն բուսական ծագման մթերքների մեծ մասը պարունակում են ոչ լիարժեք սպիտակուցներ, ուստի կարևոր է սննդակարգում համադրել բուսական և կենդանական ծագման մթերքները: Սպիտակուցները պետք է կազմեն սննդակարգի ընդհանուր կալորիականության 14 %-ը:

Ճարպերը մտնում են օրգանների կազմի մեջ և բարդ ու տարբեր ֆիզիոլոգիական ֆունկցիաներ են կատարում: Էներգիայի խտացված աղբյուր են հանդիսանում ապահովում են 2,2 անգամ ավելի էներգիա, քան ածխաջրերն ու սպիտակուցները: Օրգանիզմում ճարպերի դերը բազմազան է. մաշկի տակ կուտակվելով՝ դանդաղեցնում են ջերմության կորուստը, ներքին օրգանների միջև պատմեշ ստեղծելով՝ դրանք պաշտպանում են տեղաշարժվելուց:



ճարպերի առկայությունն ապահովում է օրգանիզմում ճարպալույծ վիտամինների՝ A, D, E, առկայությունը: Գարպերը նաև մի շարք բիոլոգիական արժեքային նյութերի աղբյուր են հանդիսանում, որոնք կարևոր դեր ունեն նյութափոխանակության համար: Օրգանիզմի կողմից չյուրացված ճարպերը կուտակվում են ենթամաշկային բջջանյութում և կոչվում են պահեստային:

Սննդակարգում ճարպերի բացակայությունը կամ անբավարար քանակությունը կարող է խաթարել կենտրոնական նյարդային համակարգի, երիկամների, լյարդի և մաշկի ֆունկցիաները, թուլացնել դիմադրողականությունը ինֆեկցիոն հիվանդությունների, ցրտի և այլ անբարենպաստ գործոնների նկատմամբ: Դանդաղում է օրգանիզմի աճը, քաշի անկում է տեղի ունենում: Մինչդեռ ճարպերի չարաշահումը կարող է խաթարել նյութափոխանակությունը և ճարպակալման պատճառ դառնալ:

Կենդանական և բուսական ճարպերը լրացնում են միմյանց: Դրանց օպտիմալ հարաբերակցությունը սննդակարգում համարվում է 70-80% կենդանական և 20-30% բուսական: Կենդանական ճարպերից առավել օգտակար է կարագը, որը հարուստ է A և D վիտամիններով և լավ է յուրացվում օրգանիզմի կողմից: Օգտակար են նաև կաթնամթերքի, ձվի, մսի, ձկնեղենի մեջ պարունակվող ճարպերը: Գարպերն ապահովում են սննդակարգի կալորիականության 30%-ը:

Ածխաջրերը հանդիսանում են էներգիայի հիմնական և ամենից դյուրին յուրացվող աղբյուրը: Անհրաժեշտ են մկանների, կենտրոնական նյարդային համակարգի, սրտի, լյարդի նորմալ գործունեության համար: Կարևոր են սպիտակուցների և ճարպերի փոխանակումը կարգավորելու համար: Որոշակի պայմաններում ածխաջրերը կարող են փոխակերպվել ճարպի և կուտակվել օրգանիզմում: Սնունդը սովորաբար պարունակում է օրգանիզմի պահանջներին միանգամայն բավարար քանակով ածխաջրեր, և փաստորեն մարդու օրգանիզմում ածխաջրերի պակաս չի առաջանում:

Ածխաջրերը լինում են պարզ (շաքար) և բարդ (օսլա և այլ): Բարդ ածխաջրերից է նաև բույսերի բջիջներում պարունակվող բջջանյութը (ցելյուլոզ), որն օրգանիզմի կողմից չի յուրացվում, ուստի և էներգիայի աղբյուր չի հանդիսանում, սակայն անփոխարինելի է մարսողության համար, քանի որ նպաստում է աղիների կծկումներին: Դրա անբավարարությունը կարող է խաթարել մարսողությունը:

Մեծ քանակությամբ բջջանյութ են պարունակում լոբազգիները, ճակնդեղը, գազարը, կաղամբը, բողկը, սև սալորը, ինչպես նաև խոշոր աղացված ալյուրի հացը: Օրգանիզմն ածխաջրերի արտադրած էներգիան ծախսում է մկանների և այլ օրգանների գործունեության համար:



Վիտամիններն անհրաժեշտ են օրգանիզմի նորմալ գործունեության համար: Դրանք օրգանական նյութերի մեծ խումբ են, որոնք պայմանականորեն նշվում են լատինական տառերով՝ A, B, C, D, E և այլն: Դրանք կարգավորում են օրգանիզմի ընթացող կենսական պրոցեսները՝ մասնակցելով նյութափոխանակությանը, օրգանիզմի նորմալ աճին, բջիջների և հյուսվածքների վերականգնմանը: Յուրաքանչյուր վիտամին իր որոշակի ներգործությունն ունի: Բավարար քանակով վիտամիններ ստացող մարդիկ ավելի դիմացկուն են, քիչ են հոգնում, հազվադեպ հիվանդանում:

Վիտամին C-ն (ասկորբինաթթու) ապահովում է արյան մազանոթների նորմալ թափանցելիությունը, բարձրացնում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը: Անբավարարությունը դրսևորվում է աշխատունակության անկմամբ, մարդն արագ է հոգնում, ընկնում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը: Այս վիտամինով հատկապես հարուստ են մասուրը, սև հաղարջը, կանաչ սոխը, կիտրոնը, թրթնջուկը, տաքդեղը, կաղամբը:

B խմբի վիտամինները կարևոր են նյարդային համակարգի գործունեության (օրինակ՝ B1) և արյունաստեղծ համակարգի նորմալ գործունեության համար (օրինակ՝ B12): Դրանք մեծացնում են աշխատունակությունը, բարձրացնում դիմադրողականությունը: Այս վիտամինի անբավարարության դեպքում նկատվում է զրգռվածություն, ուշադրության նվազում, մկանային թուլություն, ախորժակի կորուստ, մարդն արագ է հոգնում: B խմբի վիտամինների հիմնական աղբյուրները բուսական ծագման մթերքներն են:

Մեծ քանակությամբ պարունակվում է հացահատիկների կեղևի մեջ, ուստի և չնշակված հացահատիկի ալյուրից թխված հացի մեջ, ինչպես նաև՝ լոբու, սիսեռի, վարսակի և հնդկաձավարի, խոզի, ոչխարի, տավարի մսի մեջ, լյարդում, երիկամներում:

Վիտամին A-ն կան ռետինոլը և **կարոտինը** խթանում են օրգանիզմի աճը, նպաստում են տեսողությանը: Այս վիտամինի պակասի դեպքում խիստ վատանում է տեսողությունը, մաշկը չորանում է, կոնյուկտիվիտ է առաջանում: Մարդու օրգանիզմն այս վիտամինն ընդունում է հիմնականում կենդանական ծագման սննդամթերքով:

Դրանով հարուստ են. լյարդը, ձուն, կաթը, կարագը: Վիտամինը կարող է նաև օրգանիզմում սինթեզվել պրովիտամիններից, որոնցից է B կարոտինը: Վերջինս պարունակվում է մրգերում և բանջարեղենում՝ գազար, լոլիկ, ծիրան, թրթնջուկ, կանաչ սոխ, սալաթ և այլն:

Վիտամին D-ն ընդհանուր կենսաբանական ազդեցությամբ վիտամինների խումբ է, որը կարգավորում է ֆոսֆորի և կալցիումի փոխանակությունը և նպաստում է



դրանց՝ աղիներից ներծծմանը և ոսկրերում կուտակվելուն: Այս վիտամինով հստակացնելու են ձկան լյարդը, յուղալի ձկներեղենը, ձկնկիթը, ձվի դեղնուցը, կարագը, կաթնալուծվածը:

Օրգանիզմում կարող է սինթեզվել ուլտրամանուշակագույն ճառագայթների ազդեցությամբ: Այս վիտամինի պակասը հանգեցնում է ռախիտ հիվանդությունների, ոսկրային համակարգում առաջացնելով լուրջ խաթարումներ: Անբավարարության նշաններից են՝ վատ ինքնազգացողությունը, աշխատունակության անկումը, ոսկրերի կոտրտուլքը, կոտրվածքների երկար ապաքինումը:

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

Ջուրը սննդի կարևորագույն բաղադրիչն է: Մարդ քաղցին կարող է շատ ավելի երկար դիմանալ, քան ծարավին: Մտնում է բոլոր օրգանների և հյուսվածքների կազմության մեջ և հանդիսանում է այն միջավայրը, որում տեղի են ունենում բոլոր բիոքիմիական պրոցեսները: Սննդարար նյութերը և աղերը արյուն են ներթափանցում միայն լուծված վիճակում, իսկ ջուրը համարվում է ունիվերսալ լուծիչ:

Ջուրը նաև միջոց է օրգանիզմից վնասակար նյութերի դուրս բերման համար (մեզի, լեղու, քրտնքի միջոցով): Քրտինքը, գոլորշիանալով, սառեցնում՝ կարգավորում է մարմնի ջերմաստիճանը: Մարդու օրգանիզմի մեկ երրորդը ջուր է: Ջրի պահանջը օրգանիզմը ոչ միայն խմելու և սննդի միջոցով է լրացնում, այլև սպիտակուցների, ճարպերի և ածխաջրերի օքսիդացման արդյունքում: Մարդը միջինում օրական սննդի և խմիչքի միջոցով ընդունում է 2լ ջուր:

Ավելորդ ջուրը կուտակվում է աղիներում, լյարդում, մկաններում և երիկամներում: Մեծ քանակությամբ ջրի օգտագործումը կարող է ծանրաբեռնել սիրտը, երիկամները, օրգանիզմից դուրս բերել անհրաժեշտ վիտամիններն ու հանքային աղերը, ինչպես նաև փչացնել ախորժակը: **Վնասակար է ջրի ինչպես ավելցուկը, այնպես էլ պակասը:** Երկարատև ջրազրկումից կարող է տուժել նյարդային համակարգը, արյան շրջանառությունը, շնչառությունը: Օրգանիզմի՝ ջրի 10-20%-ի կորուստը վտանգավոր է կյանքի համար:

Չանքային աղերը մեծ դեր են խաղում հյուսվածքների կառուցման գործընթացում, կարգավորում են նյութափոխանակությունը, թթվա-հիմնային հավասարակշռությունը, մասնակցում է սպիտակուցների սինթեզմանը, ներզատիչ գեղձերի աշխատանքին: Բալանսավորված սնունդն ապահովում է օրգանիզմի՝ բավարար քանակությամբ **կալցիումի, կալիումի, ֆոսֆորի և մագնեզիումի** աղերի ընդունումը:

Օրգանիզմում դրանց անբավարարությունը առաջանում է հիմնականում մարսողական համակարգի պաթոլոգիաների դեպքում: Այնուհանդերձ, աճող

օրգանիզմում հավանական է **երկաթի** անբավարարությունը, որն առաջացնում է անեմիա (սակավարյունություն):



Սննդամթերքի մեջ զգալի քանակությամբ առկա հանքային աղերն անվաճառ **մակրոէլեմենտներ**: Դրանցից են՝ կալցիումը, ֆոսֆորը, նատրիումը, կալիումը, երկաթը և այլն: Շատ կարևոր է նաև **միկրոէլեմենտների** նշանակությունն օրգանիզմի համար: Դրանք այն հանքային նյութերն են, որ սննդամթերքի մեջ պարունակվում են աննշան քանակություններով, սակայն մեծ բիոլոգիական ակտիվություն ունեն. **կոբալտը, յոդը, ֆտորը, կալիումի պերմանգանատը, ցինկը, սելենը, մանգանը** և այլն:

Օրգանիզմի՝ հանքանյութերի պահանջը տարբեր է՝ կախված մարդու տարիքից: Դեռահասների՝ աճման տարիքում գտնվող օրգանիզմի (երբ ոսկրերի բուռն աճ է տեղի ունենում), կալցիումի և ֆոսֆորի պահանջն ավելի մեծ է: 7-14 տարեկանում օրգանիզմին օրական անհրաժեշտ է **1500մգ կալցիում և 2500մգ ֆոսֆոր**:

Սննդի ճիշտ բալանսավորման դեպքում այս նյութերն արհեստական ճանապարհով ընդունելու հարկ չի առաջանում, քանի որ դրանք շատ մթերքներում են պարունակվում: Սակայն պատահում է, որ տեղական հումքից արտադրվող որոշ մթերքներ կարիք են ունենում արհեստական հարստացման: Սրա պատճառը հողում և ջրում, օրինակ՝ յոդի, ֆտորի, նատրիումի քլորիդի և այլն, բացակայությունը կամ ցածր պարունակությունն է:

ՂԱՍ 2 - ԷՆԵՐԳԻԱՅԻ ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՇՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՈՉ ՃԻՇՏ ՍՆՎԵԼ ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ



ՂԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Օգնել գիտակցել ստացած և սպառած էներգիայի հավասարակշռությունը պահպանելու կարևորությունը առողջության համար, և քաշի կարգավորման կարևորությունը:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաներ

Խմբերի թվով՝ «Սնվելակարգը և հիվանդությունները, քաշի կարգավորումը» տեքստը, «Էներգիայի մոտավոր ծախսը», «Սննդամթերքի կալորիական և սննդարար արժեքը» աղյուսակները, «Եվգինեն» և «Վրույրը» պատմությունները: «Խորհուրդներ սնվելակարգի ընտրության վերաբերյալ» ցանկը:

Ընթացքը

Ուսուցիչը հարցով դիմում է աշակերտներին.

- Ի՞նչ հետևանքներ կարող է ունենալ ոչ ճիշտ սնվելը:

Մտքերի տարափով թվարկածն ուսուցիչը գրանցում է գրատախտակին: Այնուհետև դասարանը բաժանում է խմբերի և առաջարկում է ծանոթանալ «Սնվելակարգը և հիվանդությունները, քաշի կարգավորումը» տեքստին:

Ուսուցիչը գրատախտակին գրում է մեկ օրվա՝ դեռահասների օրգանիզմին անհրաժեշտ էներգիայի մոտավոր քանակը:

14 -17 տարեկան տղաներ	3000 կկալ
14 -17 տարեկան աղջիկներ	2600 կկալ

Այա յուրաքանչյուր խումբ ստանում է խորհուրդների ցանկը, աղյուսակները, պատմություններից մեկը և առաջադրանք. ծանոթանալ պատմությանը, այնուհետև, օգտվելով աղյուսակներից, հաշվել Եվգինեի կամ Վրույրի՝ օրվա ընթացքում ստացած և ծախսած կալորիաները: Հաշվարկի տվյալների հիման վրա վերլուծել՝ արդյոք հերոսներն իրենց գործունեության համեմատ ճի՞շտ են սնվում: Հակված կլինե՞ն գիրանալու: Կարո՞ղ է՝ հյուծվեն: Ինչպե՞ս կարող են փոխել սնունդը, որ, ստանալով օրգանիզմին անհրաժեշտ բոլոր նյութերը և էներգիայի քանակը, չկուտակեն ավելորդ կալորիաներ: Ինչպե՞ս կարող են փոխել գործունեությունը, որ նախկինի նման

սնվելու դեպքում սպառեն կուտակած կալորիաները: Ցանկալի է, որ աշխարհը և ուսումնական գործընկերների ցանկից:



Աշակերտները ներկայացնում են իրենց աշխատանքները և քննարկում լրացումներ ու շտկումներ անելով:

Չիջեցում ուսուցչին

Երեխաների աշխատանքին հետևելիս ուշադրություն դարձրեք և հարկ եղած դեպքում հիշեցրեք, որ նրանք չպետք է անտեսեն օրվա չհիշատակված ժամերը, որոնց ընթացքում եթե ոչ ակտիվ, ապա պասիվ գործունեության համապատասխան կալորիաներ են ծախսվում:

Սնվելակարգը և հիվանդությունները, քաշի կարգավորումը

Պատկերացրեք, որ մթերքների այսօրվա լիության և ընտրության պայմաններում մենք ավելի վատ ենք սնվում, քան մեր նախնիները դարասկզբին: Նույնիսկ ցանկացածն ընտրելու համար բավարար միջոցներ ունեցող մարդիկ չեն կարողանում լավ ընտրություն կատարել սնվելակարգի մասին գիտելիքների պակասի պատճառով:

Այսօր մենք ուտում ենք մեծ քանակությամբ կոնսերվանտներ պարունակող կամ զեմետիկորեն փոփոխված (զեմետիկորեն մոդիֆիկացված օրգանիզմներ պարունակող, կրճատ՝ ԳՄՕ), չափից ավելի ճարպեր, աղ, շաքար, պարունակող սնունդ: Ներկայիս տեխնոլոգիաները սննդամթերքը վերամշակում են հիմնովին, դրանք փոխակերպում են, վերադասավորում և ավելացնում նոր բաղադրարկներ:

Սնվելակարգի այս փոփոխությունները մեզ խոցելի են դարձրել տարբեր հիվանդությունների նկատմամբ: Հետազոտությունները հաստատում են սնվելակարգի կապը մի շարք խրոնիկական հիվանդությունների հետ:

Ոչ ճիշտ սնվելակարգը կարող է հանգեցնել գիրության, իսկ չափից ավել քաշը, ազդելով արյան ճնշման, շաքարախտի, հոդաբորբի կամ խոլեստերինի քանակի վրա, կարող է վտանգել առողջությունը: Մինչդեռ քաշի նույնիսկ ոչ մեծ կորուստը կարող է նվազեցնել խրոնիկ հիվանդությունների վտանգը:

Սակայն քաշի կտրուկ կորուստը ևս կարող է վտանգավոր լինել: Ցածր կալորիականության դիետաները թուլացնող, կամավոր հացադուլի տանջալի տեսակ են: Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը օրական 1000-ից պակաս կիլոկալորիա պարունակող սննդի ընդունումը սահմանում է որպես սովահարություն: Մարմինը, արձագանքելով քաղցին, սկսում է շատ ֆերմենտներ արտադրել, կուտակվում են ճարպեր, որից դանդաղում է նյութափոխանակությունը:



Առաջանում է սրտի հիվանդությունների վտանգ: Ցածր ածխաջրային դիետային ժամանակ ուղեղին անբավարար քանակով գլյուկոզա մատակարարելու պատճառով մարդ դառնում է անտարբեր: Առաջանում են գլխացավեր, գլխապտուկներ, գրգռվածություն:

Առողջությունը բարելավելու, ավելորդ քաշ չկուտակելու և հիվանդությունների վտանգը նվազեցնելու համար, մասնագետների համոզմամբ, անհրաժեշտ է կանոնավոր մարմնամարզանք և բանջարեղենով, մրգերով, հացահատիկով հարուստ, ցածր յուղայնության սնվելակարգ:

Մի քանի խորհուրդ քաշի կարգավորման համար

Եղեք ակտիվ: Ֆիզիկական ակտիվությունը ավելացնում է եռանդը, ճկունությունը, նաև՝ ինքնավստահությունը: Այն բարելավում է սրտանոթային համակարգի գործունեությանը, թոքերի աշխատանքը, նպաստում է քաշը զցելուն: Սակայն այստեղ ևս պահպանեք չափի զգացում:

Ճիշտ սնվեք: Սնունդը պետք է բազմազան լինի: Խուսափեք բարձր յուղայնության և շատ աղ կամ շաքար պարունակող սննդի չարաշահումից:

Մոռացեք հրաշքների մասին: Չկան քաշը զցելու կախարդական կերակուրներ կամ հաբեր: Նիհարեցնող հաբերը կարող են բարձրացնել արյան ճնշումը, ցնցումներ կամ գլխապտուկ առաջացնել, նույնիսկ կաթվածի կամ փսիխոզի պատճառ դառնալ:

Ուշադիր եղեք ձեր մարմնի ազդանշաններին: Կերեք, երբ քաղց եք զգում: Մի սպասեք, որ սովից ուժասպառ լինեք: Բայց և կարիք չկա ուտելու, երբ քաղց չեք զգում:

Եվզիննի օրը

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

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

Վրույրի օրը



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

Էներգիայի մոտավոր ծախսը տարբեր տիպի գործունեության ընթացքում

Գործունեության տեսակը	Կկալ ժամում
Քնած կամ պառկած վիճակում	80
Նստած վիճակում	100
Մեքենա վարելիս	120
Կանգնած ժամանակ	140
Կարդալիս, պարապելիս	200
Տնային գործեր կատարելիս	180
Քայլելիս՝ 4 կմ/ժամ	210
Չեծանիվ քշելիս	210
Պարտեզում աշխատելիս	220
Արագ քայլելիս	300
Վոլեյբոլ խաղալիս	300
Լողալիս	300
Պարելիս, չմշկելիս	400
Թենիս խաղալիս	420
Դահուկով սահելիս	600

Բասկետբոլ խաղալիս	600
Ֆուտբոլ	650
Վազք	900



Սննդամթերքի կալորիական և սննդարար արժեքը

Սթերքներ	Սպիտակուցներ	ճարպեր	Ածխաջրեր	Բջջանյութ	Հանքային աղեր	Վիտամիններ	Էներգիա կկալ/100գ
	գրամներ				միլիգրամներ		
գարու հաց	6,6	2,5	54,5	1,1	1098,9	4,26	181
սպիտակ հաց	7,7	3,0	49,8	0,2	702	1,76	262
բրնձ	7,0	1,0	71,4	0,4	321	1,72	330
հնդկացորեն	12,6	3,3	62,1	1,1	707,7	4,83	335
մակարոն	10,4	1,1	69,7	0,1	249,6	1,42	337
լոբի	21,0	2,0	46,6	3,9	907,7	2,78	292
չաքար	-	-	99,8	-	6,3	-	379
կարտոֆիլ	2,0	0,4	16,3	1,0	687,9	21,51	80
լոլիկ	1,1	0,2	3,8	0,8	390,9	26,83	23
կարմիր տաքդեղ	1,3	-	5,3	1,4	217,6	253,18	27
կաղամբ	1,8	0,1	4,7	1,0	293,6	45,83	27
գազար	1,3	0,1	7,2	1,2	365,7	15,13	34
մարոլ	1,5	0,2	2,3	0,8	379,6	17,51	17
խնձոր	0,4	0,4	9,8	0,6	318,2	16,88	45
ծմերուկ	0,7	0,2	8,8	0,5	326	7,41	38
նարինջ	0,9	0,2	8,1	1,4	280,3	60,32	40
սև հաղարջ	1,0	0,2	7,3	3,0	483,3	200,47	41
սունկ	4,3	1,0	0,1	0,9	677,7	12,35	27
կաթ	2,73	3,5	4,69	-	420,06	1,64	61
թթվասեր	2,8	20,0	3,2	-	299,84	0,75	206
կաթնաշոռ	14,0	18,0	2,8	-	542,5	1,35	232
կարագ	0,05	82,5	0,8	-	53,6	1,12	748
պանիր	23,0	29,0	-	-	2.527,1	2,52	360
պաղպաղակ	3,2	15,0	20,8	-	506,2	0,8	227
արևածաղկի ձեթ	-	99,9	-	-	-	-	899
մայրնեգ	2,4	67,0	3,9	-	700,4	0,13	627
տավարի միս	20,0	9,8	-	-	665,9	5,25	168
լյարդ	17,9	3,7	-	-	728,9	53,69	105
հավի միս	18,7	16,1	-	-	486,3	6,38	222
ծու	12,7	11,5	-	-	535,5	0,95	157
ծուկ	16,0	5,3	-	-	590,8	3,57	112

Խորհուրդներ սնվելակարգի ընտրության վերաբերյալ



- Ավելացրեք չվերամշակված մթերքների չափաբաժինը ձեր սննդակարգում:
- Որպես միջճաշյա ուտելիք, աշխատեք օգտագործել մրգեր, բանջարեղեն, չմշակված ալյուրից և բրնձից պատրաստված բլիթներ:
- Ընտրեք քիչ քանակությամբ ճարպեր և խոլեստերոլ պարունակող սննդակարգ:
- Ընտրեք շաքարի և աղի չափավոր օգտագործմամբ սնվելակարգ:
- Գնահատեք ձեր սնունդն ամբողջությամբ: Մեկ օր ավելի ճարպոտ կամ քաղցր բան ուտելը ձեզ չի վնասի (բացառությամբ այն մարդկանց, ովքեր արյան մեջ շաքարի քանակի հետ կապված պրոբլեմներ ունեն):
- Աշխատեք քիչ օգտվել սննդի արագ սպասարկման կետերից:
- Նախապատվությունը տվեք չմշակված հացահատիկից և ոչ՝ սպիտակ ալյուրից պատրաստված հացին:
- Ավելի շատ օգտագործեք լոբազգի մթերքներ՝ սոյա, սիսեռ, լոբի, ոսպ, ոլոռ և այլն:
- Զովագուցիչ ջրերի և այլ ըմպելիքների փոխարեն օգտագործեք ջուր կամ բնական մրգահյութեր:
- Պակասեցրեք մշակված մսեղենի՝ խոզապուխտի, երշիկների և այլ մեծ քանակությամբ աղ և ճարպեր պարունակող մթերքների օգտագործումը:
- Ավելի քիչ՝ տապակած, ավելի շատ՝ շոգեխաշած կերակուր կերեք:
- Խուսափեք բուսական յուղերը այրվելու աստիճան տաքացնելուց և արդեն մեկ անգամ օգտագործված յուղից:
- Շոկոլադը պաշտպանում է ատամնաքարերի առաջացումից:
- Շոկոլադի սալիկն ավելի շատ կալցիում և սպիտակուցներ է պարունակում, քան մեկ բաժին գազարով, խնձորով, նարնջով և բանանով սալաթը:
- Մթերք գնելիս ուշադրություն դարձրեք պիտանիության ժամկետին:
- Խուսափեք փաթեթավորման վրա **ԳՍՕ** նշում ունեցող, այսինքն՝ գենետիկորեն փոփոխված սննդամթերքից:

Թեստի օրինակ



Ինչպիսի՞ն է մեր վերաբերմունքը սնվելուն

- Դուք շատ եք սիրում փքաբլիթ, չիփսեր և համբուրգեր ուտել: Կհրաժարվե՞ք, արդյոք, այդ սովորույթից, եթե իմանաք, որ դրանք վնասում են ստամոքսին:
 1. Երբեք - 0
 2. Այո - 6
 3. Չեմ կարծում: Ավելի շուտ կփորձեմ դրանք հաճախ չուտել - 3
- Պատկերացրեք, որ ռեստորանում Ձեզ ուտրե են մատուցել, իսկ Դուք չգիտեք, թե ինչպես են դրանք ուտում: Կուտե՞ք, արդյոք:
 1. Հավանաբար - 3
 2. Ոչ - 0
 3. Այո - 6
- Դասից ուշանում եք, իսկ խոհանոցի սեղանին համեղ մախաճաշ կա: Ի՞նչ կանեք:
 1. Առանց ուտելու կգնամ - 3
 2. Կնստեմ ու առանց շտապելու կուտեմ - 6
 3. Ոտքի վրա կուտեմ - 0
- Ունե՞ք, արդյոք, կարդալով (հեռուստացույց նայելով, գրուցելով) ուտելու սովորություն:
 1. Ոչ - 6
 2. Եթե հետաքրքիր հաղորդում է՝ ինչու՞ չնայեմ - 3
 3. Միշտ էլ ուտելիս կարդում եմ - 3
- Շատ քաղցած եք: Փողոցում կասկածելի թարմության կարկանդակներ են վաճառում: Կգնե՞ք, արդյոք:
 1. Բա ի՞նչ անեմ, եթե շատ եմ քաղցած - 0
 2. Երբեք - 6
 3. Նայած հանգամանքներին - 3
- Խանութում մթերք գնելիս մի՞շտ եք ուշադրություն դարձնում, թե որտեղ է արտադրված, ստուգու՞մ եք պիտանիության ժամկետը:
անհրաժեշտ են
 1. Ոչ միշտ - 3
 2. Այո - 6
 3. Ոչ - 0

- Դուք կուշտ կերած եք, բայց ընկերները Ձեզ հրավիրում են ճաշկերույթ կանեք:
 1. Եթե ընկերներս հյուրասիրում են, չեմ կարող հրաժարվել - 0
 2. Մի փոքր կուտեմ, որպեսզի ընկերներիս չնեղացնեմ - 3
 3. Չեմ գնա - 6
- Շատերն իրենց բացառիկ՝ ֆիրմային կերակրատեսակն ունեն, որով հյուրասիրում են ընկերներին: Իսկ Դու՞ք:
 1. Այո - 6
 2. Ես առհասարակ կերակուր պատրաստել չգիտեմ - 0
 3. Ինչ որ սառնարանում լինի, նրանով էլ կյուրասիրեմ - 3

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

0-18 միավոր Դուք սնվում եք ինչպես պատահի և ուտում եք՝ ինչ պատահի: Դանդաղ ծամելը, դելիկատեսներ ըմբռնելը Ձեզ համար չեն: Դուք ավելի հակված եք պարզապես ուտել այն, ինչ կգտնեք սառնարանում՝ ինչը ձեռքի տակ է:

21-33 միավոր Ուտել սիրում եք, թեև ուտելը պաշտամունքի չեք վերածում: Եթե սեղանին կամ սառնարանում մի համեղ բան տեսնեք՝ կուրախանաք և, իհարկե, կհամտեսեք: Եթե ոչ՝ շատ չեք վշտանա, մի պատառ հաց ու մի կտոր երջիկ կվերցնեք՝ բուտերբրոդ կպատրաստեք: Ձեռքի տակ եղածով ավտորժելի բան պատրաստելու համար էլ է տաղանդ պետք:

36-48 միավոր Սննդի ընդունումը Ձեզ համար մի տեսակ ամենօրյա արարողություն է: Դուք գեղեցիկ սեղան եք զցում, ապա միայն նստում ճաշելու: Ձեզ համար կարևոր և հաճելի այս զբաղմունքից Ձեզ կտրելը հեշտ չէ: Հավանաբար քաջատեղյակ եք զանազան դելիկատեսներին և էկզոտիկ մթերքին: Ամենայն հավանականությամբ սիրում եք պատրաստել: Մարդիկ սիրում են Ձեզ մոտ հյուր գալ:

ԹԵՄԱ 2 - ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ԴԱՍ 1- ԴԻՐՔՈՐՈՇՈՒՄ



ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Բացասական դիրքորոշում ձևավորել ալտոհոլի և ծխախոտի նկատմամբ, կարևորել առողջության վրա դրանց բացասական ազդեցության և դրանց օգտագործման հետ կապված վտանգների իմացությունը:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաները

Մեկական «Ծխախոտ» և «Ալկոհոլ» պաստառ և համապատասխան տեքստերը:

Ընթացքը

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

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

Ակոհուլ



Ի՞նչ է ակոհուլը

Ակոհուլը ոգելից խմիչքների հարբեցնող մասը հանդիսացող հոգեներգործուն նյութ է: Ակոհուլային խմիչքները ամբողջ աշխարհում լայնորեն կիրառվում են հանդիսությունների և ժամանցի ժամանակ (ծննդյան տոնակատարություններ, տոնական երեկույթներ, ամանոր և այլն): Ավելին, ակոհուլային խմիչքները ենթակա են ազատ վաճառքի: Ակոհուլի օգտագործումը ընդունված է նաև ընտանիքների մեծ մասում՝ որպես կենցաղի բաղկացուցիչ մաս: Սակայն ակոհուլը իրենից ներկայացնում է հզոր հոգեներգործուն նյութ, որը կարող է առաջացնել տարբեր հետևանքներ և կախվածություն:

Ինչու՞ են ակոհուլ օգտագործում

Ակոհուլի փոքր քանակ ընդունելով մարդկանց մեծ մասն իրեն ավելի «լավ է զգում»՝ դառնում է առույգ, անբռնազբոս, անկաշկանդ, ավելի հեշտ է շփվում միջավայրի մարդկանց (այդ թվում՝ անծանոթների) հետ:

Չափավոր քանակներով ակոհուլ ընդունած մարդկանց մեծ մասը սովորաբար կարողանում է կառավարել իր խոսքը և պահվածքը: Խնդիրները սկսվում են, երբ «ժամանակ առ ժամանակը» և «մի քիչը» դառնում են «մշտապես» և «չափազանց»:

Ակոհուլի օգտագործման վտանգները

Ակոհուլը ներծծվում է ստամոքսում և արյան միջոցով թափանցում է ուղեղ: Ակոհուլի փոքր քանակներն արդեն իսկ առաջացնում են մարդու ուշադրության և ռեակցիաների նվազեցում, որը ուղեկցվող «անհոգության» զգացման հետ միասին կարող է դառնալ դժբախտ պատահարների, այդ թվում՝ ավտովթարների պատճառ:

Մարդկանց մի մասի մոտ ակոհուլը կարող է առաջացնել ագրեսիվություն, կռվարարություն՝ մեծացնելով շրջապատին վնաս հասցնելու հավանականությունը:

Մեծ քանակի ակոհուլ ընդունելիս ընկճվում է ուղեղի կարգավորող գործունեությունը և մարդը դառնում է քնկոտ, շարժումները՝ թափփված, ուշադրությունը՝ «ցրված», տեսողությունը՝ «շաղված»: Նման իրավիճակում մարդը կորցնում է ինքնակառավարումը: Իսկ չափազանց մեծ քանակով ակոհուլը առաջացնում է գիտակցության խորը ընկճում՝ կոմա, որը կարող է ուղեկցվել նաև շնչառության կանգով և ունենալ մահացու վախճան:

Առանձին ուշադրության է արժանի ակոլուլի չափավոր և մեծ քանակների մշտական ընդունման վտանգը: Դժբախտ պատահարների, կախվածության



առաջացման և առողջական այլ հետևանքների կողքին (օրինակ՝ ախտահարում և ցիռոզ, սրտանոթային տարատեսակ հիվանդություններ, կաթնաթորություն և այլն) մեծ է սոցիալական հետևանքների հավանականությունը՝ ընկալելով քայքայում, ընկերներին կորցնելը, նոր՝ կասկածելի միջավայրում հայտնվելը, ուսումնական անհաջողությունները դարձնելով և այլն: Բոլոր դեպքերում ակտիվ մշտական կայուն գործածումը առաջ է բերում ուղեղի անդամալի փոփոխություններ և մտավոր ունակությունների կորուստ: Նման փոփոխություններն առավել արագ են զարգանում հատկապես դեռահասների մոտ:

Ծխախոտ

Ծխախոտի գործածումը զարգացող երկրների, այդ թվում՝ Հայաստանի համար դարձել է իսկական աղետ: Չնայած այն հանգամանքին, որ մեր երկրում գործում է ծխախոտի արտադրության, իրացման և հասարակական վայրերում օգտագործման սահմանափակումներ սահմանող օրենք, այնուամենայնիվ, մեր հանրապետությունում ծխախոտ օգտագործում է տղամարդկանց ավելի քան 60%-ը և կանանց ավելի քան 3%-ը:

Ծխախոտի ծուխը պարունակում է «նիկոտին» կոչվող նյութը, որը, ինչպես նաև այդ ծխում պարունակվող այլ վտանգավոր նյութերը առաջ են բերում կախվածություն, քաղցկեղ, սրտանոթային տարբեր հիվանդություններ (այդ թվում՝ սրտամկանի ինֆարկտ), աղեստամոքսային հիվանդություններ, սեռական թուլություն և այլն:

Վերջին տարիներին անցկացված մեծաքանակ հետազոտության արդյունքները վկայում են, որ ծխախոտի ծուխը վտանգ է ներկայացնում ոչ միայն ծխող, այլև ծխախոտի ծխով լցված միջավայրում գտնվող այլ անձանց համար:

Ինչու՞ են մարդիկ ծխում

Մարդկանց թվում է, թե ծխելիս նրանք լիցքաթափվում են: Անչափահասներին թվում է, թե ծխելով ինքնահաստատվում են, ավելի հասուն, ավելի համարձակ են երևում շրջապատի աչքին: Ինչ վերաբերում է աղջիկներին և կանանց, ապա այս պատճառներին գուցե կարելի է ավելացնել տղամարդկանց հետ իրենց իրավահավասարությունը «ապացուցելու» փորձը:

Ծխելու վտանգները

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



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

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

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

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

ԴԱՍ 2 - ԿԱՐՈՂԱՆԱԼ «ՈՉ» ԱՍԵԼ



ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Ներկայացնել որոշում կայացնելու քայլերը: Օգնել գիտակցել սեփական կարծիքը հաստատական արտահայտելու կարևորությունը:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաներ

Չկան:

Ընթացքը

1-ին փուլում ուսուցիչը դիմում է դասարանին.

- Երկընտրանքի առաջ հայտնվելով ի՞նչն ենք հաշվի առնում ընտրություն կատարելիս, որոշում կայացնելիս:

Իր ուղղորդմամբ, երեխաների պատասխանների հիման վրա, դուրս է բերում և գրատախտակին գրում «որոշում կայացնելու բանաձևը».

1. Քննել իրավիճակը
2. Նշել այլընտրանքները
3. Քննարկել դրանցից յուրաքանչյուրի դրական և բացասական հետևանքները
4. Կատարել վերջնական ընտրություն

Այա դասարանը բաժանում է խմբերի, մեկական իրավիճակ է տալիս և առաջարկում է «բանաձևը» լրացնել թերթիկի մեջ, ու, ծանրութեթև անելով բոլոր հնարավոր այլընտրանքները և դրանց հնարավոր հետևանքները, որոշում կայացնել՝ թերթիկը քայլ առ քայլ լրացնելով: Եթե խմբում կարծիքները չեն համընկնում, խումբը կարող է մեկից ավելի տարբերակ ներկայացնել:

Խմբերն իրավիճակները և իրենց որոշումները դասարանին ներկայացնելիս պետք է հանգամանալից հիմնավորեն և հօգուտ տվյալ որոշման փաստարկներ բերեն:



Իրավիճակը-----

Այլընտրանքներ.

- -----
- -----
- -----

Չետևանքներ

Դրական -----

Բացասական -----

Որոշումը -----

Ապա ի մի են բերում, թե ինչը կարող է սխալ որոշման պատճառ լինել (տեղեկացվածության պակասը, հստակ դիրքորոշում չունենալը, անպատասխանատվությունը, հետևանքների մասին չմտածելը):

- Չնարավոր է, որ մարդ հստակ դիրքորոշում ունենալով հանդերձ, չկարողանա հետևողական վարք դրսևորել: Ի՞նչը կարող է դրա պատճառ լինել (թուլականությունը, շրջապատի ճնշմանը տեղի տալը):

Որոշում կայացնելիս, հստակ դիրքորոշում ունենալուց բացի, շրջապատի ճնշմանը դիմակայել կարողանալու համար կարևոր է հաստատականությունը:

- Ինչպիսի՞ արտահայտություններով և վարքագծով է կարելի հաստատականությունը ցույց տալ դիմացինին:

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

- Եթե որոշել եք «ոչ» ասել, մի՛ վարանեք:
- Պնդե՛ք ձեր «ոչ» -ը թե՛ խոսքով, թե՛ պահվածքով:
- Մի՛ արդարացեք, դուք պարտավոր չեք բացատրություններ տալ:
- Մի՛ փորձեք պատճառաբանել, որպեսզի առիթ չտաք ձեզ հանդել փորձելու:
- Կարճ կապեք, արագ հեռացեք իրավիճակից:

Վերջում աշակերտները քննարկում են վարժությունից կատարած իրենց եզրահանգումները:



Իրավիճակների օրինակներ

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

ԴԱՍ 3 - ԻՆՉ Է ԹՄՐԱՄԻՋՈՑ



ԴԱՄԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Վեր հանել աշակերտների պատկերացումներն ու իրազեկությունը թմրամիջոցների և դրանց հետ կապված վտանգների վերաբերյալ:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաները

Թմրամիջոցների վերաբերյալ թեստի օրինակներ՝ աշակերտների թվով:

Ընթացքը

Ուսուցիչը աշակերտներին ներկայացնում է իրավիճակը. «Տեսնում եք, որ մի անձանոթ ձեր հասակակցին գաղտագողի փոքրիկ փաթեթ է փոխանցում»:

Դասարանը բաժանում է խմբերի և առաջարկում է մտածել և փորձել պատասխանել հետևյալ հարցերին.

- Ի՞նչ կարող էր լինել փաթեթի մեջ:
- Ի՞նչ էր նա պատրաստվում անել այդ փաթեթի հետ:
- Ինչպիսի՞ հետևանքներ կարող էր դա ունենալ:
- Ինչպե՞ս կվարվեիք դուք:

Խմբերն իրենց աշխատանքները ներկայացնում են դասարանին և քննարկում: Ուսուցիչը խոսում է թմրամիջոցների վաճառքի քրեորեն պատժելիության մասին և ներկայացնում է գործող օրենքը:

Այնուհետև բաժանում է թմրամիջոցների վերաբերյալ թեստի օրինակները և առաջարկում է լրացնել, յուրաքանչյուր հարցապնդման դիմաց նշելով՝ ճիշտ է, սխալ է կամ չգիտեմ: Վերջում ուսուցիչը հերթով կարդում է հարցապնդումները: Աշակերտները պատասխանում են՝ ուսուցչի օգնությամբ ուղղումներ անելով:

Թեստ



	Ճիշտ է	Սխալ է	UNDP ARMENIA
Թմրամոլությունը քրոնիկական հիվանդություն է:			
Ներարկունը թմրամիջոցների օգտագործելու ամենավտանգավոր ձևերից է:			
Չերոհինից ֆիզիկական կախվածություն չի առաջանում:			
Թմրամոլությունը վատ սովորություն է, որից հեշտությամբ կարելի է ձերբազատվել:			
Թմրամիջոցի հազվադեպ օգտագործումը կախվածություն չի առաջացնում:			
Այն մարդիկ, որոնք թմրամիջոց են ընդունում սովորաբար հավասարակշռված են և խելացի:			
Թմրամիջոց օգտագործողները հաճախ ընկնում են դեպրեսիայի մեջ:			
Չաշիշ ծխողները դժվար են դիմանում այլ թմրամիջոցների փորձելու գայթակղությանը:			
Այն մարդիկ, ովքեր թմրամիջոցներ են ընդունում, խուսափում են ոստիկանությունից:			
Թմրամոլները հաճախ փողի համար դիմում են հանցագործ միջոցների:			

Թեստի պատասխաններով տարբերակ՝ ուսուցչի համար



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

Բացատրություն

- **Թմրամոլությունը քրոնիկական հիվանդություն է:**
Թմրամիջոցների գործածումը առաջ է բերում ուղեղի անդառնալի փոփոխություններ, որոնց արդյունքում զարգանում է կախվածություն: Թմրամոլությունը համարվում է քրոնիկ հիվանդություն:
- **Ներարկունը թմրամիջոցներ օգտագործելու ամենավտանգավոր ձևերից է:**
Թմրամիջոցների ներարկունը խիստ վտանգավոր է.
 - մեծ է գերդոզավորման և մահացու ելքի վտանգը,
 - մեծ է արյան միջոցով փոխանցվող հիվանդություններով վարակվելու վտանգը (այդ թվում՝ ՄԻԱՎ, վիրուսային հեպատիտներ),
 - մեծ է երակների ախտահարման և անոթային տարբեր հիվանդությունների վտանգը,



- օրգանիզմն արագ է հյուժվում և խոցելի է դառնում տարբեր հիվանդությու
հանդեպ (տուբերկուլյոզ, թոքաբորբեր և այլն):
- **Չերոհնը ֆիզիկական կախվածություն** առաջացնող ամենահզոր թմրամիջոց
է: Չերոհնի արդեն իսկ առաջին ներարկումը կարող է բերել կախվածություն:
Չերոհնից ֆիզիկական կախվածությունն արտահայտվում է դրա բացակայության
ընթացում արտահայտված զրկանքի համախտանիշի նշաններով՝ առատ սառը
քրտնարտադրություն, անքնություն, ուժեղ հոդացավեր և մկանացավեր, անզուսպ
փսխումներ, փորլուծություն և այլն:
- **Թմրամոլությունը վատ սովորություն չէ, այլ՝ քրոնիկական հիվանդություն, որը
դեռևս չունի արդյունավետ բուժում:** Որպես հիվանդություն, թմրամոլությունը
ներառված է հիվանդությունների միջազգային դասակարգչում: Թմրամիջոցներից
կախվածությունների բուժումը կազմակերպվում է հատուկ մասնագիտացված
հիվանդանոցներում (Երևանում՝ նարկոլոգիական կլինիկա, Գյումրիում՝ հոգեկան
առողջության կենտրոն, Վանաձորում և Կապանում՝ հոգեկրոնոլոգիական
դիսպանսեր):
- **Թմրամիջոց օգտագործողները հաճախ ընկնում են հիվանդագին դեպրեսիայի
մեջ:** Մարդը կորցնում է հետաքրքրությունը ամեն ինչի, այդ թվում՝ իր անձի
նկատմամբ, կորցնում է քունը և հանգիստը և ողջ ուշադրությունը գամում
թմրամիջոցի հերթական «դոզան» հայթայթելու վրա:
- **Թմրամոլները հաճախ փողի համար դիմում են հանցագործ միջոցների:**
Ամենօրյա թմրամիջոց հայթայթելն արդեն իսկ պահանջում է կայուն մեծ
եկամուտների առկայություն, որից զրկված են հաճախ աշխատանքը, ընկերների
և ընտանիքին կորցրած թմրամոլները: Ուստի նրանք հաճախ ստիպված են լինում
դիմել հանցագործ միջոցների:



Տեղեկատվություն ուսուցչի համար. քաղվածք ՀՀ քրեական օրենսգրքի

Հոդված 266. Թմրամիջոցների, հոգեմետ նյութերի և դրանց պրեկուրսորների ապօրինի շրջանառությունն իրացնելու նպատակով կամ դրանց ապօրինի իրացնելու

1. Իրացնելու նպատակով թմրամիջոցներ, հոգեմետ նյութեր ապօրինի պատրաստելը, վերամշակելը, ձեռք բերելը, պահելը, փոխադրելը, առաքելը կամ դրանք ապօրինի իրացնելը՝

պատժվում է ազատազրկմամբ՝ երեքից յոթ տարի ժամկետով:

2. Նույն արարքները, որոնք կատարվել են՝

1) մի խումբ անձանց կողմից,

2) խոշոր չափերով,

2.1) կրկին անգամ,

3) ազատազրկման կամ կալանքի ձևով պատիժը կրելու վայրերում կամ կալանավորվածներին պահելու վայրերում,

4) ուսումնադաստիարակչական հաստատություններում, զվարճանքի կամ հանդիսավոր վայրում կամ հաստատությունում՝

պատժվում են ազատազրկմամբ՝ հինգից տասը տարի ժամկետով՝ գույքի

բռնագրավմամբ կամ առանց դրա:

3. Սույն հոդվածի առաջին կամ երկրորդ մասով նախատեսված արարքները, որոնք կատարվել են՝

1) կազմակերպված խմբի կողմից,

2) առանձնապես խոշոր չափերով՝

պատժվում են ազատազրկմամբ՝ յոթից տասնհինգ տարի ժամկետով՝ գույքի

բռնագրավմամբ կամ առանց դրա:

4. Թմրամիջոցներ կամ հոգեներգործուն նյութեր պատրաստելու նպատակով պրեկուրսորներ ապօրինի պատրաստելը, վերամշակելը, ձեռք բերելը, պահելը, փոխադրելը, առաքելը կամ դրանք ապօրինի իրացնելը՝

պատժվում են տուգանքով՝ նվազագույն աշխատավարձի առավելագույնը երկուհարյուրապատիկի չափով, կամ կալանքով՝ առավելագույնը երեք ամիս ժամկետով:

5. Սահմանել սույն գլխում թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի զգալի, խոշոր և առանձնապես խոշոր չափերը՝ համաձայն սույն օրենսգրքին կցված հավելվածի:

6. Թմրամիջոցներ կամ հոգեմետ նյութեր կամովին հանձնող անձն ազատվում է թմրամիջոցներ կամ հոգեներգործուն նյութեր ապօրինի պատրաստելու, վերամշա-

կելու, ձեռք բերելու, պահելու, փոխադրելու կամ առաքելու կամ դրանք ապօրինի իրացնելու համար նախատեսված քրեական պատասխանատվությունից:



7. Սույն գլխով նախատեսված հանցագործությունները համարվում են կրկին կատարված, եթե դրանք կատարվել են նախկինում սույն օրենսգրքի 266-րդ, 267-րդ հոդվածներով նախատեսված հանցանք կատարած անձանց կողմից:

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

1. Թմրամիջոցներ կամ հոգեմետ նյութեր, ինչպես նաև այդպիսիք պատրաստելու համար օգտագործվող և հատուկ հսկողության տակ գտնվող նյութեր, սարքավորումներ կամ գործիքներ արտադրելու, ձեռք բերելու, պահելու, հաշվառելու, բաց թողնելու, փոխադրելու կամ առաքելու կանոնները խախտելն այն անձի կողմից, ում վրա դրված է եղել այդ կանոնների պահպանության պարտականությունը, եթե դրա հետեւանքով տեղի է ունեցել նշված նյութերի հափշտակություն կամ ապօրինի շրջանառություն՝

պատժվում է տուգանքով՝ նվազագույն աշխատավարձի երկուհարյուրապատիկից հինգհարյուրապատիկի չափով, կամ ազատազրկմամբ՝ առավելագույնը երեք տարի ժամկետով՝ որոշակի պաշտոններ զբաղեցնելու կամ որոշակի գործունեությամբ զբաղվելու իրավունքից զրկելով՝ առավելագույնը երեք տարի ժամկետով:

2. Սույն հոդվածի առաջին մասով նախատեսված արարքը, որը կատարվել է խոշոր չափերով՝

պատժվում է տուգանքով՝ նվազագույն աշխատավարձի հինգհարյուրապատիկից ութհարյուրապատիկի չափով, կամ ազատազրկմամբ՝ երկուսից չորս տարի ժամկետով՝ որոշակի պաշտոններ զբաղեցնելու կամ որոշակի գործունեությամբ զբաղվելու իրավունքից զրկելով՝ առավելագույնը երեք տարի ժամկետով:

3. Սույն հոդվածի առաջին մասով նախատեսված արարքը, որը կատարվել է առանձնապես խոշոր չափերով՝

պատժվում է ազատազրկմամբ՝ երեքից հինգ տարի ժամկետով՝ որոշակի պաշտոններ զբաղեցնելու կամ որոշակի գործունեությամբ զբաղվելու իրավունքից զրկելով՝ առավելագույնը երեք տարի ժամկետով:

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



1. Առանց իրացնելու նպատակի զգալի չափերով թմրամիջոցներ կամ հոգեմետ նյութեր ապօրինի պատրաստելը, վերամշակելը, ձեռք բերելը, պահելը, փոխադրելը կամ առաքելը՝

պատժվում է կալանքով՝ առավելագույնը երկու ամիս ժամկետով, կամ ազատազրկմամբ՝ առավելագույնը մեկ տարի ժամկետով:

2. Նույն արարքները, որոնք կատարվել են՝

- 1) կրկին անգամ,
- 2) խոշոր չափերով՝

պատժվում են ազատազրկմամբ՝ առավելագույնը երեք տարի ժամկետով:

3. Նույն արարքները, որոնք կատարվել են առանձնապես խոշոր չափերով՝
պատժվում են ազատազրկմամբ՝ երկուսից վեց տարի ժամկետով:

Հոդված 269. Թմրամիջոցներ կամ հոգեմետ նյութեր հափշտակելը կամ շորթելը

1. Թմրամիջոցներ կամ հոգեմետ նյութեր հափշտակելը կամ շորթելը՝

պատժվում է ազատազրկմամբ՝ երեքից յոթ տարի ժամկետով:

2. Նույն արարքները, որոնք կատարվել են՝

- 1) մի խումբ անձանց կողմից նախնական համաձայնությամբ,
- 2) պաշտոնական դիրքն օգտագործելով,
- 3) կյանքի կամ առողջության համար ոչ վտանգավոր բռնություն գործադրելով կամ դա գործադրելու սպառնալիքով,
- 3.1) կրկին անգամ,
- 4) խոշոր չափերով՝

պատժվում են ազատազրկմամբ՝ վեցից տասը տարի ժամկետով՝ գույքի բռնագրավմամբ կամ առանց դրա:

3. Սույն հոդվածի առաջին կամ երկրորդ մասով նախատեսված արարքները, որոնք կատարվել են՝

- 1) կազմակերպված խմբի կողմից,
- 2) առանձնապես խոշոր չափերով,
- 3) կյանքի կամ առողջության համար վտանգավոր բռնություն գործադրելով կամ դա գործադրելու սպառնալիքով՝

պատժվում են ազատազրկմամբ՝ ութից տասնհինգ տարի ժամկետով՝ գույքի բռնագրավմամբ կամ առանց դրա:

Չողված 269.1. Թմրամիջոցներ կամ հոգեմետ նյութեր կամ դրանց պրեկուրսորներ ստանալու իրավունք տվող փաստաթղթեր ապօրինի պատրաստելը, օգտագործելը, կեղծելը կամ կեղծված փաստաթղթեր իրացնելը



1. Թմրամիջոցներ կամ հոգեմետ նյութեր կամ դրանց պատրաստման կամ արտադրության համար պրեկուրսորներ ստանալու իրավունք տվող փաստաթղթեր ապօրինի պատրաստելը, օգտագործելը, կեղծելը կամ կեղծված փաստաթղթեր իրացնելը՝

պատժվում է տուգանքով՝ նվազագույն աշխատավարձի երեքհարյուրապատիկից վեցհարյուրապատիկի չափով, կամ կալանքով՝ մեկից երեք ամիս ժամկետով, կամ ազատազրկմամբ՝ առավելագույնը երկու տարի ժամկետով:

2. Նույն արարքը, որը կատարվել է՝

1) կրկին անգամ,

2) մի խումբ անձանց կողմից նախապես համաձայնության գալով՝

պատժվում է ազատազրկմամբ՝ երկուսից հինգ տարի ժամկետով:

Քաղվածք Վարչական իրավախախտումների վերաբերյալ ՀՀ օրենսգրքից

Չողված 44¹. Մանր չափերով թմրամիջոցների կամ հոգեմետ նյութերի ապօրինի շրջանառությունն առանց իրացնելու նպատակի

1. Առանց իրացնելու նպատակի մանր չափերով թմրամիջոցներ կամ հոգեմետ նյութեր ապօրինի պատրաստելը, վերամշակելը, ձեռք բերելը, պահելը, փոխադրելը կամ առաքելը՝

առաջացնում է՝ տուգանքի նշանակում՝ նվազագույն աշխատավարձի երկուհարյուրապատիկից չորսհարյուրապատիկի չափով:

2. Նույն արարքները մեկ տարվա ընթացքում կրկին անգամ կատարելը՝

առաջացնում է տուգանքի նշանակում՝ նվազագույն աշխատավարձի չորսհարյուրապատիկից ութհարյուրապատիկի չափով:

3. Սահմանել սույն գլխում թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի մանր չափերը՝ համաձայն սույն օրենսգրքին կցված հավելվածի:

4. Այն անձը, որ կամովին հանձնել է իր մոտ եղած մանր չափերի թմրամիջոցները կամ հոգեմետ նյութերը, ազատվում է սույն հոդվածով նախատեսված իրավախախտման համար վարչական պատասխանատվությունից:

Չորված 44². Առանց բժշկի նշանակման թմրամիջոցներ կամ հոգեմետ գործածելը



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

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



ԴԱՄԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Պատկերացում տալ մարդու օրգանիզմի վրա թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի ազդեցության և հետևանքների մասին:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաները

Յուրաքանչյուր խմբին «Թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր» տեքստ, տարբեր գույների մարկերներ, երկու Ա1 պաստառի թուղթ:

Ընթացքը

Ուսուցիչը դասն սկսում է թեմայի վերաբերյալ փոքրիկ ներածական խոսքով, նշելով, որ պետք է խոսեն դարի մեծագույն ախտերից մեկի՝ թմրամոլության մասին:

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 4-5 հոգանոց խմբերի, տալիս է «Թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր» տեքստը և հանձնարարում է ուշադիր ընթերցելուց հետո տեքստում եղած՝ մարդու օրգանիզմի և զգացողությունների վրա թմրամիջոցների ազդեցությունը նկարագրող բառեր և արտահայտություններ դուրս գրել (սև գույնի մարկերով): Դուրս գրված բառերն ու արտահայտությունները խոշոր տառերով գրում են թղթի առանձին զուլերի վրա: Այնուհետև խմբով դուրս գրած բառերի թվով դատարկ զուլեր են նախապատրաստում, ապա դրանց վրա էլ գրում են դուրս գրվածներին իմաստով հակադիր բառեր և արտահայտություններ (տարբեր գույների մարկերներով): Երբ ավարտում են աշխատանքը, ուսուցիչը գրատախտակին փակցնում է պաստառի թուղթ և աշակերտներին խնդրում է տեքստից դուրս գրված բառերը փակցնել պաստառին՝ կրկնությունները բացառելով: Ապա ուսուցիչը գրատախտակին ամրացնում է ևս մեկ Ա1 թուղթ, այս անգամ հանձնարարելով փակցնել իմաստով հակադիր բառերն ու արտահայտությունները: Ստացվում է մեկ՝ սև ու մռայլ և մեկ՝ գուլեղ և ուրախ պաստառ: Առաջարկում է վերնագրել:

Թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր



Թմրամիջոցների աղբյուր են հանդիսանում որոշ բույսեր, կան նաև քիմիական նյութեր, որոնք ստացվում են արհեստականորեն:

Թմրամիջոցները հոգեմետ գործունե նյութեր են, ազդում են կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա և առաջացնում հոգեկան գործունեության փոփոխություն՝ ընկալման, գիտակցության, մտածողության:

Թմրամիջոցների օգտագործումն ունի նաև իրավական հետևանքներ՝ կապված թմրամիջոց ձեռք բերելու կամ օգտագործելու համար օրենքին դեմ գնալու, թմրամիջոցների ազդեցության տակ գործած հակահասարակական արարքների հետ:

Թմրամիջոցների օգտագործումը կարող է մահացու լինել դրանց օգտագործման հետևանքով առաջացած հիվանդությունների կամ գերդոզավորման պատճառով:

Մարիխուանա

(կանեփ, «պլան», «խոտ», «քոլ», «անաշա»)

Ծագումը

Մարիխուանան և հաշիշը, ստանում են կանեփ (*Cannabis Sativa*) տեսակի բույսից, որն աճում է երկրագնդի շատ շրջաններում այդ թվում Հայաստանում: Կանեփն ապօրինի թմրամիջոցների՝ աշխարհում և Հայաստանում ամենատարածված տեսակն է: Ըստ ՄԱԿ-ի տվյալների՝ 2003թ. աշխարհում կանեփ օգտագործողները կազմում էին 15-64 տարեկան բնակչության 3,7%-ը:

Ապօրինի օգտագործումը

Կանեփը սովորաբար օգտագործվում է առանձին (մաքուր վիճակում) կամ ծխախոտի հետ խառնած: Ծխելիս կանեփի ծուխն ունի յուրահատուկ քաղցր հոտ:

Շատ ընդունված են կանեփի վերամշակված հետևյալ պատրաստուկները.

Մարիխուանա - չորացրած բույսի վերին հատվածն է, որն օգտագործվում է ծխելու նպատակով: Այն նման է չոր տերևի: Կանեփի աճեցման աշխարհագրական վայրից կախված, մարիխուանան սովորաբար պարունակում է մինչև 4%-20% թմրանյութ:

Հաշիշը կամ կանեփախեժը կանեփի վերին հատվածի տերևներից և ծաղկաբույլերից ստացվող խեժն է, որը ճզմում են և չորացնում: Գույնը կարող է լինել բաց շագանակագույնից մինչև սև՝ կախված կանեփի աճելու վայրից: Հաշիշը առավել հաճախ ծխում են ծխամորձով՝ խառնելով ծխախոտի հետ, կամ գլանակով:

Ազդեցությունը



Կանեփի ազդեցությունները մարդու օրգանիզմի և հատկապես նրա գլխի վրա էապես պայմանավորված է նրա մեջ պարունակվող թմրանյութի: Մարիխուանայի ծխի մեջ պարունակվող ակտիվ քիմիական նյութերը թուլացնում արագորեն ներծծվում են արյան մեջ և հասնում գլխուղեղ, որտեղ ազդելով ուղեղի հատուկ կենտրոնների վրա առաջ են բերում հաճույքի, հիշողության, մտածողության, ժամանակի զգացողության և շարժումների կոորդինացիայի փոփոխություններ:

Կանեփն ազդում է անհատի բանականության և հոգեկան աշխարհի (փսիխիկայի) վրա: Սրա օգտագործումն առաջ է բերում թուլության հաճելի զգացում, ձայների, գույների և համի հանդեպ ավելի մեծ կամ խեղաթյուրված զգացողություն: Կանեփ ծխողը դառնում է շատախոս, ծիծաղկոտ և գերակտիվ կամ լռակյաց: Այն առաջ է բերում նաև սովի, տազնապի, մոռացկոտության և շփոթվածության զգացողություններ: Նկատվում է մտքերի անկառավարելի հեղեղ: Թմրամիջոցի ազդեցության տակ մարդն անիրագործելի ծրագրեր է կազմում («պլաններ է գծում», այստեղից էլ առաջացել է կանեփի «պլան» ժարգոնային անվանումը): Ուժեղ արբեցման դեպքերում կարող են առաջանալ տեսիլքներ:

Նախապես ընդունած ոգելից խմիչքների (սովորաբար այդպես էլ լինում է) կամ այլ թմրատեսակների և հոգեմետ նյութերի զուգակցումը՝ կանեփի ազդեցությունը դարձնում են չափազանց ուժեղ և անկանխատեսելի:

Չեղանքները (ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության)

Առողջական վաղ խանգարումներ

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

Առողջական ուշ խանգարումներ

- հիշողության և ուշադրության խանգարումներ
- կախվածություն և տոլերանտություն
- նախատրամադրվածություն ունեցող անձանց մոտ՝ շիզոֆրենիա
- շնչուղիների հիվանդություններ, բրոնխիտ
- հղիների մոտ՝ անհաս պտուղ
- հնարավոր են նորածինների հետծննդյան հազվադեպ հանդիպող ուռուցքներ

Այլ հետևանքներ



Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ կանոնավոր կերպով կանեփագործողներն ունենում են անհանգստություն, հոգնածություն, անտարբերություն, ակտիվության և բնական ցանկությունների կտրուկ իջեցում (մոտիվացիայի բացակայություն):

Կանեփ օգտագործող թմրամոլները հաճախ դառնում են քնկոտ, ինքնամփոփ: Սակայն, աստիճանաբար թուլանում է ուշադրության կենտրոնացումը, վատանում է հիշողությունը, սովորելու ունակությունը, իսկ երկարատև օգտագործողները կարող են ունենալ քրոնիկական հոգեկան խանգարումներ: Այդ դեպքում մարդը վտանգավոր է ոչ միայն իր, այլև շրջապատի համար: Նույնիսկ մարիխուանայով լցված մեկ գլանակ ծխելուց հետո ավտոմեքենա վարելու ընդունակությունը նկատելիորեն նվազում է:

Մարիխուանայի ազդեցության տակ մարդն ավելի դանդաղ է մտածում և գործում, այդ պատճառով մեծանում է վթարների և դժբախտ պատահարների հավանականությունը: Այն երբեմն օգնում է ձերբազատվել լարվածությունից, սակայն ավելի հաճախ վախի և ընկճվածության զգացում է առաջացնում: Ազդեցությունը տևում է մի քանի ժամ, սակայն նրանում պարունակվող վնասակար նյութերը կարող են մի քանի շաբաթ պահպանվել ուղեղում, վերարտադրողական և այլ օրգաններում՝ վնասելով բջիջները:

Կանեփի օգտագործման սկզբնական ժամանակահատվածում ուժեղանում է սեռական հակումը, սակայն թմրամիջոցը թմրամոլի կյանքում արագորեն կենտրոնական դիրք է գրավում՝ դուրս մղելով սեռական ցանկությունը: Կանեփի երկարատև օգտագործումը հաճախ հանգեցնում է ինպոտենցիայի (սեռական թուլություն):

Երկար տարիներ անընդմեջ կանեփ օգտագործողները թուլություն և դեպրեսիա են զգում, և «ոգին բարձրացնելու համար» նրանց մեծամասնությունն անցնում է սինթետիկ (արհեստական) թմրամիջոցների՝ օպիատների կամ կոկաինի օգտագործման:

Մարիխուանա օգտագործող երիտասարդի բնավորությունը փոխվում է, խաթարվում է մտածելու և սովորելու ընդունակությունը, արագ հետ է մնում կյանքում հաջողությամբ առաջ ընթացող իր հասակակիցներից:

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

Կանեփի, ինչպես և ալկոհոլի օգտագործումը, ինքնին բռնության չի հանդիսանում, սակայն նրանց ազդեցության տակ թուլանում է ինքնակառավարումը և ինքնակառավարման ճիշտ գնահատման ունակությունը: Բացասական ազդեցությունն է՝ նույնիսկ ուժեղանում, երբ տարբեր թմրամիջոցներ համակցվում են միմյանց հետ:



Մարիխուանան խաթարում է մարդու ինունային համակարգը: Մարիխուանա օգտագործողները մեծապես վտանգում են իրենց առողջությունն ու ապագան:

Չերոին

Նախկինում օգտագործվել է որպես ցավը հանգստացնող միջոց, բայց հետագայում այդ նպատակով փոխարինվել է մորֆինով: Այն ուժեղ կախվածություն է առաջացնում, ընկճում է նյարդային համակարգի ակտիվությունը, հաճախանում են սրտի զարկերը: Օգտագործողները տառապում են գրիպին նման ախտանշաններով, նրանց մոտ առաջանում է հազ, քնկոտություն, փորկապություն: Չերոին ընդունած ժամանակ սեռական հարաբերությունը կարող է մահվան պատճառ հանդիսանալ:

Կոկաին

Չգոր, բայց կարճատև ազդեցության խթանիչ է, որի չարաշահումն արագորեն հանգեցնում է ծանր կախվածության: Սկզբում կոկաին գործածողը զգում է բուռն ուրախություն, անհետանում է տազնապը, զարգանում է ինքնավստահության և ինքնահարգանքի բարձր զգացում: Խաթարվում է դատողությունը, ուստի և անձը հակված է լինում կատարելու անպատասխանատու, հակահրավակ կամ վտանգավոր գործողություններ՝ առանց մտածելու հետևանքների մասին: Հաճելի զգացողությունները տևում են ընդամենը մի քանի րոպե, որից հետո տրամադրությունը կտրուկ ընկնում է, ոգևորությունը փոխարինվում է վախով, վատ կանխազգացումներով, խորը դեպրեսիայով և ընդհանուր անհանգստությամբ: Կոկաինի գործածումը հղի է հատկապես սրտանոթային լուրջ բարդություններով:

Էքստազի

Համարվում է «դիսկոտեկային թմրամիջոց», քանի որ երիտասարդների կողմից սովորաբար գործածվում է դիսկոտեկներում և ակումբային ժամանցների ընթացքում: Էքստազիի գործածումը հանգեցնում է ագրեսիվության, կասկածամտության, հոգեկան խանգարումների: Երկարատև գործածումից հետո դադարեցումն առաջ է բերում այնպիսի ռեակցիաներ, ինչպիսիք են դեպրեսիվ տրամադրությունը, խիստ արտահայտված ընդհանուր թուլությունը, քնի խանգարումները և այլն:

ԴԱՍ 5 - ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐԻՑ ԱՌԱՋԱՑԱԾ ԿԱԽՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆ



ԴԱՄԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Պատկերացում տալ թմրամիջոցային կախվածության և հետևանքների մասին: Թմրամիջոցների հանդեպ բացասական վերաբերմունք ձևավորել:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաները

«Ի՞նչ է թմրամիջոցներից կախվածությունը» տեքստի օրինակներ խմբերի թվով, Ա1 պաստառի թղթեր, գունավոր մարկերներ, թուղթ, մկրատ, սոսինձ: «Թմրամոլության վտանգները» անհատական թերթիկներ:

Ընթացքը

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 5-6 հոգանոց խմբերի: Յուրաքանչյուր խմբի «Ի՞նչ է թմրամիջոցներից կախվածությունը» տեքստ է տալիս: Հանձնարարում է միասին ընթերցել և դուրս գրել կարևոր տեղեկությունները: Այնուհետև խմբերին տալիս է Ա1 թղթեր, թուղթ, մկրատ, սոսինձ, գունավոր մարկերներ և հանձնարարում է ողջ թեմայի ընթացքում, նաև այսօրվա, ստացած տեղեկությունների վրա հիմնվելով թմրամիջոցները հակագովազդող պաստառ պատրաստել:

Ավարտելով՝ աշակերտները ներկայացնում և մեկնաբանում են իրենց պաստառները՝ դասը վերածելով հակաթմրամիջոցային քարոզարշավի:

Ապա ուսուցիչը բաժանում է անհատական թերթիկները և բացատրում, որ պետք է լրացնեն նախադասությունները՝ ցանկից տեղադրելով համապատասխան բառերն ու արտահայտությունները: Դասն ամփոփվում է քննարկումով:



Ի՞նչ է թմրամիջոցից կախվածությունը

Ի՞նչ է կատարվում թմրամիջոցներից կախվածության մեջ գտնվող մարդու հետ

Թմրամիջոցի միանգամյա օգտագործումն առաջացնում է տրամադրության բարձրացում, ընդարմություն (ռելաքսացիա): Միաժամանակ առաջանում են ընդհանուր թուլություն, շոգի զգացում, բերանի չորություն, գլխացավ և քրտնարտադրություն: Եթե թմրամիջոցները կանոնավոր են օգտագործվում, առաջանում է կախվածություն:

Առաջանում է թմրամիջոց ընդունելու շարունակական պահանջ՝ լավ զգացողության հասնելու կամ վատ զգացողությունից խուսափելու համար: Եթե թմրամոլը չի կարողանում թմրամիջոց հայթայթել, շատ վատ է զգում: Նա ցավ է զգում, կարծես ոսկորները ջարդվում են: Առաջանում են վախի զգացում, սրտխառնոց, փսխում, լուծ, անքնություն, դողերոցք: Կախված թմրամիջոցի տեսակից, այդ վիճակը կարող է տևել մի քանի օրից մի քանի շաբաթ: Որոշ ժամանակ անց թմրամոլն սկսում է թմրամիջոց օգտագործել ոչ թե հաճույքի համար, այլ՝ որպեսզի խուսափի այդ վիճակում հայտնվելուց: Նրա գլխավոր հոգսը դառնում է թմրամիջոցի նոր բաժինների հայթայթումը:

Ի՞նչ արագությամբ է կախվածություն առաջանում թմրամիջոցների նկատմամբ

Թմրամիջոցների որոշ տեսակներից կախվածություն կարող է առաջանալ փոքր չափաքանակներից և շատ արագ: Թմրամոլը գնալով ավելի ու ավելի մեծ չափաքանակների է դիմում, որպեսզի ցանկալի ազդեցության հասնի: Հերոինային կախվածությունը կարող է առաջանալ նույնիսկ միանգամյա ընդունումով:

Ինչպե՞ս են թմրամիջոցները փոխում մարդուն

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



Թեստ - թմրամոլության վտանգները

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

- մեկ
- «թունդ», ուժեղ թմրամիջոցների
- արյուն
- վարակվելու
- բժշկի նշանակման
- ներարկումն է
- պատժվում է օրենքով
- արյան
- մահվան
- կախվածությունը
- օրգանիզմի պաշտպանական մեխանիզմները
- պատասխանատու վարքագիծ, «ոչ» ասելու կարողություն, գիտելիքներ, վերաբերմունք և այլն
- ՄԻԱՎ-ի, ֆիզիկական և հոգեկան խեղումների, թմրանյութային կախվածության

ԹԵՄԱ 3 - ՍԵՌԱԿԱՆ ՀԱՍՈՒՆԱՑՈՒՄ, ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ



ԴԱՍ 1 - ՍԵՌԱՅԻՆ ԴԵՐԵՐ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Օգնել հստակեցնել «սեռային դերեր» հասկացությունը, վերհանել «սեռային» և «սեռական» հասկացությունների տարբերությունը:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաները

«Տղամարդ» և «Կին» վերնագրված պաստառներ, նախօրոք պատրաստած քարտերի փաթեթ:

Ընթացքը

Ուսուցիչը դասն սկսում է երեխաների համար պարզաբանելով «սեռական» և «սեռային» հասկացությունների տարբերությունը.

- «Սեռական» հասկացությունը վերաբերում է տղամարդուն և կնոջը բնորոշող կենսաբանական հատկանիշներին:
- «Սեռայինը» ենթադրում է հասարակության կողմից սեռերին վերագրվող դերերը՝ կանացին և տղամարդկայինը:

Այս պատին է փակցնում նախօրոք պատրաստած «Տղամարդ» և «Կին» պաստառները: Յուրաքանչյուրին մեկական շրջած քարտ է տալիս, ասելով, որ իր հրահանգը հնչելուն պես նրանք պետք է կարդան և արագ, առաջին տպավորությամբ, դրանք փակցնեն համապատասխան պաստառի վրա:

Երբ ավարտում են փակցնելը, ուսուցիչը հանձնարարում է աթոռները կիսաշրջանով դասավորել և նստել դեմքով դեպի պաստառները՝ դրանց ծանոթանալու համար: Հավանական է, որ պատկերն այսպիսին լինի.

ՏՂԱՄԱՐԴ՝ ուժ, որոշում կայացնել, կրթություն, լիդերություն ...

ԿԻՆ՝ տնային գործեր, հղիություն, երեխաների դաստիարակություն, հյուրերին սպասարկել ...



Այնուհետև դասարանը քննարկում է քարտերի տեղադրվածությունը: Ուսուցիչը պետք է խրախուսի ամենատարբեր, հնարավորինս շատ կարծիքներ արտահայտելու: Քննարկման արդյունքում քարտերի մի մասը կարող է տեղաշարժվել մի պատկերից մյուսը, կամ տեղադրվել մեջտեղում, եթե աշակերտները համաձայն են, որ կարող են վերագրվել երկուսին էլ:

II փուլ

Այնուհետև ուսուցիչը պատից պոկում է բոլոր քարտերը, խառնում և կրկին բաժանում աշակերտներին՝ ասելով, որ այս անգամ կատարելու են նույն բանը, սակայն այլ տեսանկյունից. նրանք պետք է յուրաքանչյուր քարտ դասակարգեն, դիտարկելով, թե ֆիզիկական կամ կենսաբանական կարողություններից ելնելով, ի վիճակի՞ են, արդյոք, տղամարդը, կինը կամ երկուսն էլ կատարելու քարտում գրվածը:

Այն քարտերը որ կարող են վերագրվել երկուսին էլ, փակցնում են երկու պաստառի հատման մասում: Այս անգամ հնարավոր է հետևյալ պատկերը.

ՏՂԱՍԱՐԴ - ուժ...

ԵՐԿՈՒՄՆ ԷԼ - ամուսնություն, կրթություն, լիդերություն...

ԿԻՆ - հղիություն...

Կրկին կարելի է քննարկել և հարկ եղած դեպքում տեղափոխություններ կատարել:

Քննարկման հարցեր.

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

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



- Ինչո՞վ են ձեր կարծիքով պայմանավորվում սեռերի միջև ներքին և փոխհարաբերությունները:
 - Ինչպե՞ս են գնահատում սիրո դերն այդ փոխհարաբերություններում
- Դասն անփոփվում է սիրո և նրա նշանակության մասին կարծրքստի փոխանակմամբ:

Քարտեր

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

Թեստ

Այս թեստը ուսուցիչը կարող է իր հայեցողությամբ կիրառել. սեռային դերերի հանդեպ վերաբերմունքի գնահատման նպատակով:

Կարդացեք յուրաքանչյուր նախադասությունը և օղակի մեջ վերցրեք այն միջը, որն արտահայտում է ձեր վերաբերմունքը.

- 1- լիովին համաձայն եմ
- 2- մասամբ համաձայն եմ
- 3- համոզված չեմ
- 4- մասամբ համաձայն չեմ
- 5- բոլորովին համաձայն չեմ

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

ԴԱՍ 2 - ՀԱՍՈՒՆԱՑՈՒՄ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ



Տեղեկություններ տալ հասունացման շրջանում օրգանիզմում տեղի ունեցող փոփոխությունների մասին:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաները

«Սեռական հասունացման շրջանում օրգանիզմում տեղի ունեցող փոփոխությունները» տեքստի օրինակներ, «Տղաների սեռական հասունացումը» և «Աղջիկների սեռական հասունացումը» տեքստերի օրինակներ: Հարցաթերթիկի օրինակներ՝ աշակերտների թվով:

Ընթացքը

Ուսուցիչը աշակերտներին բաժանում է հարցաթերթիկները և հանձնարարում է փորձել պատասխանել հարցերին՝ նշում կատարելով համապատասխան սյունակում: Այնուհետև դասարանը բաժանում է 5-6 հոգանոց խմբերի, այնպես, որ խմբերը կազմված լինեն միայն աղջիկներից և միայն տղաներից: Յուրաքանչյուր խմբին «Սեռական հասունացման շրջանում օրգանիզմում տեղի ունեցող փոփոխությունները» տեքստի և սեռական հասունացման վերաբերյալ տեքստի մեկական օրինակ է տալիս (տղաների խմբերին՝ տղաներինը, աղջիկների խմբերին՝ աղջիկներինը), առաջարկելով ընթերցել:

Այնուհետև առաջարկում է վերանայել հարցաթերթիկները և անհրաժեշտության դեպքում շտկումներ կատարել:

Ապա դիմում է դասարանին.

- Տեքստերից արդյոք ստացա՞ք ձեզ հուզող հարցերի պատասխանները: Եթե ոչ, ապա, անհատապես աշխատելով, առանձին թղթերի վրա գրեք (ցանկության դեպքում՝ անանուն) ծագած հարցերը, կցեք լրացված հարցաթերթիկներին և փոխանցեք ինձ:

Ուսուցիչն աշակերտներին ասում է, որ ինքը կժանոթանա նրանց հետաքրքրող հարցերին և հաջորդ դասին կփորձի պատասխանել: Հարկ եղած դեպքում, օրինակ, եթե հարցն անձնական բնույթի է, աշակերտը դասից հետո կարող է մոտենալ իրեն, և ինքը հարցին կպատասխանի անհատական զրույցի ժամանակ:

Սեռահասունացման շրջանում օրգանիզմում ընթացող փոփոխություններ



Պատանեկան հասակը օրգանիզմի բուռն վերակառուցման ժամանակաշրջան է. տեղի են ունենում մի շարք ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական փոփոխություններ: Սեռական հասունացման շրջանում դեռահասի օրգանիզմում կատարվող ֆիզիոլոգիական փոփոխությունները պայմանավորված են ներզատիչ գեղձերի և, առաջին հերթին, սեռական գեղձերի գործունեության ակտիվացմամբ: Սեռական գեղձերն արտադրում են հատուկ նյութեր՝ հորմոններ, որոնք ներթափանցում են արյան մեջ և պայմանավորում սեռական հասունացման առաջին նշանների՝ երկրորդային սեռային հատկանիշների առաջացումը:

Ֆիզիոլոգիական փոփոխությունների հետ մեկտեղ, սեռական հասունացման շրջանում դեռահասների մոտ կատարվում են բազմաթիվ հոգեբանական փոփոխություններ: Փոփոխվում են պատկերացումները սեփական անձի մասին, հույզերը, տրամադրությունը, փոխհարաբերությունները ընկերների և ընտանիքի անդամների հետ, տեղի է ունենում անձնային և հասարակական արժեքների վերագնահատում:

Ահա թե ինչու են դեռահասները սեռական հասունացման շրջանում դառնում առավել խոցելի ծխախոտ, ալկոհոլ ու թմրամիջոցներ գործածելու նկատմամբ:

Սեռական հասունացման շրջանում դեռահասի օրգանիզմում կատարվող ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական փոփոխությունները նախանշում են դեռահասի՝ մեծահասակ դառնալու ճանապարհի սկիզբը:

Սեռական հասունացման արդյունքում 15-16 տարեկան պատանիների ու աղջիկների մեծ մասն արդեն կենսաբանորեն ի վիճակի են ունենալ սեռական հարաբերություններ, որոնք կարող են հանգեցնել հղիության: Սակայն երեխա ունենալու, նրան խնամելու և դաստիարակելու համար երիտասարդներից պահանջվում է ոչ միայն կենսաբանական, այլև հոգեբանական և սոցիալական հասունացման որոշակի մակարդակ, որին երիտասարդ մարդիկ հասնում են, հիմնականում, 21-25 տարեկանում:

Տղաների սեռական հասունացումը



Դեռահասությունն անցումային շրջան է, երբ երեխայի մարմինն աստիճանաբար է բերում չափահասությանը բնորոշ ձևեր: Այդ փոփոխությունները մի դեռահասության մոտ կարող են ավելի վաղ սկսվել, մյուսի մոտ՝ քիչ ավելի ուշ: Մանկության ու դեռահասության շրջանում աճը և զարգացումն ավելի ինտենսիվ են, այնուհետև դանդաղում են՝ հասուն տարիքում հասնելով նվազագույնի:

Տղաների հասունացման շրջանն սկսվում է 10-14 տարեկանում: Բուռն աճը սովորաբար սկսվում է 13-14 տարեկանում: Մարմինն ավելի շատ է քրտնում, մաշկը և մազերը դառնում են ավելի ճարպոտ, ինչը խթանում է այդ տարիքում դեմքի վրա պզուկների առաջանալը: Նկատելիորեն ավելանում են քաշը և հասակը, ուսերը լայնանում են, մեծանում է կրծքի շրջագիծը, զարգանում են մկանները, դեմքին, ցայլքին և թևատակերում՝ անութային փոսերում, նկատվում է մազերի աճ, թևերի և ոտքերի մազածածկը խտանում է, մազեր են հայտնվում կրծքավանդակին, ձայնը կոշտանում է, պարանոցի վրա առավել արտահայտվում է «ադամախնձորը»: Մեծանում են սեռական օրգանները: Այս շրջանում է լինում առաջին երազախաբությունը, որն արտահայտվում է քնած ժամանակ էրոտիկ բնույթի երազներ տեսնելով: Եթե երազախաբությունները բացակայում են մինչև 15-16 տարեկանը, ապա դա խոսում է սեռական զարգացման կասեցման մասին, և պետք է անպայման դիմել մասնագետի:

Առնանդամի և ամորձիների մեծացումը սկսվում է 11 տարեկանից և, որպես կանոն, ավարտվում է 17-18 տարեկանում:

Երբեմն սեռական հասունացման շրջանում նկատվում է սեռական օրգանների թերզարգացում: Դա կարող է լինել վաղ մանկական հասակում կրած հիվանդությունների, ճառագայթահարման, վնասվածքների հետևանք, ինչպես նաև բնածին: Այդ դեպքում ամորձիներում չեն արտադրվում անհրաժեշտ հորմոններ, սերմնաբջիջների քանակը կամ որակն անբավարար է: Տղաների գրեթե 5%-ը ծնվում է ամորձիների որևէ անկանոնությամբ, օրինակ՝ բացակայում է մեկ ամորձին: Նման դեպքերում ինչքան շուտ կատարվի ախտորոշումը, այնքան ավելի արդյունավետ կլինի շտկումը:

Աղջիկների սեռական հասունացումը



Դեռահասությունն անցումային շրջան է, երբ երեխայի մարմինն աստիճանաբար է բերում չափահասությանը բնորոշ ձևեր: Այդ փոփոխությունները մի դեռահասի մոտ կարող են ավելի վաղ սկսվել, մյուսի մոտ՝ քիչ ավելի ուշ: Մանկության ու դեռահասության շրջանում աճը և զարգացումն ավելի ինտենսիվ են, այնուհետև դանդաղում են՝ հասուն տարիքում հասնելով նվազագույնի:

Աղջիկների հասունացման շրջանն սկսվում է 8-12 տարեկանում, ավարտվում՝ 16-ում կամ ավելի ուշ: Սեռական հասունացման շրջանում աղջիկների օրգանիզմում մեկը մյուսի հետևից տեղի են ունենում մի շարք փոփոխություններ: Այսպես, արդեն 11-12 տարեկանում աղջիկների պտուկների տակ հայտնվում են կոճականման կոշտուկներ: Այնուհետև կուրծքն աստիճանաբար մեծանում է՝ 13-14 տարեկանում ձևավորված տեսք ստանալով: Կուրծքը կարևոր օրգան է: Նրանում են գտնվում կաթնագեղձերը, որոնք կաթ են արտադրում նորածնին կերակրելու համար:

Սեռական հասունացման շրջանում զարգանում են նաև կոնքագոտու ոսկրերը: Տեղի է ունենում աճի թռիչք՝ քաշի և հասակի զգալի ավելացում, ձայնն աստիճանաբար նրբանում է: Ցայլքի շրջանում և թևատակին հայտնվում են մազեր, մազակալումը սովորաբար ավարտվում է 15-16 տարեկանում: Սեռական հասունացման շրջանում զարգանում են քրտնագեղձերն ու ճարպագեղձերը, մարմինն սկսում է ավելի շատ քրտնել, մաշկը և մազերը դառնում են ավելի ճարպոտ:

Աղջիկների սեռական հասունացման կարևոր իրադարձություններից է առաջին դաշտանը: Դա արյունային արտադրություն է հեշտոցից, և պետք է իմանալ, որ այն բնական երևույթ է: Որոշ դեպքերում դաշտանից առաջ կամ դրա ընթացքում կարող են ծակոցներ կամ թույլ ցավեր լինել որովայնի ստորին հատվածներում: Մեծ մասամբ դրանք բնական զգացողություններ են:

Դաշտանը սովորաբար սկսվում է 13-14 տարեկանում, բայց երբեմն կարող է սկսվել ավելի վաղ՝ 9 տարեկանում կամ ավելի ուշ՝ 16 տարեկանում: 16 տարեկանից բարձր տարիքում դաշտանի բացակայության դեպքում պետք է անպայման դիմել բժշկի: Մի դաշտանի առաջին օրից մինչև հաջորդի առաջին օրն ընկած ժամանակաշրջանը կոչվում է դաշտանային պարբերաշրջան: Այն սովորաբար տևում է մոտ մեկ ամիս, սակայն բնականոն են համարվում նաև 21-ից 35-օրյա պարբերաշրջանները: Եթե պարբերաշրջանը տևում է 21 օրից ավելի քիչ կամ 35 օրից երկար՝ պետք է դիմել բժշկի: Դաշտանը սովորաբար տևում է երկուսից մինչև յոթ օր:

Առաջին դաշտանները կարող են անկանոն լինել: Մինչև պարբերա
կանոնավորվելը երբեմն երկու տարի է տևում: Որոշ դեպքերում դրանք այն
անկանոն են մնում, և նման դեպքերում անպայման պետք է դիմել բժշկի:



Դաշտանն սկսվելուց հետո, սովորաբար, աղջիկների հասակն այլևս չի
ավելանում, սակայն նրանց մարմինը շարունակում է ձևավորվել: Դաշտանի
հայտնվելը նշանակում է, որ ձվարաններում սկսում են զարգանալ և արտազատվել
ձվաբջիջներ, այսինքն սեռական հարաբերություն ունենալու դեպքում աղջիկն արդեն
կարող է հղիանալ:

Հարցաթերթիկի տարբերակ (աշակերտների համար)



		Գիշտ	Սխալ	Զգիտեմ
1.	Հասունացման շրջանում տեղի են ունենում միայն ֆիզիոլոգիական փոփոխություններ:			
2.	Հասունացման շրջանում տեղի են ունենում ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական փոփոխություններ:			
3.	Աղջիկների սեռական հասունացումն սկսում է 10-12 տարեկանից:			
4.	Տղաների սեռական հասունացումն սկսում է 12-13 տարեկանից			
5.	Առաջին սեռական հարաբերությունը չի կարող հանգեցնել հղիության:			
6.	Եթե դեռահասը կենսաբանորեն հասուն է, նա կարող է ծնող դառնալ:			
7.	Երեխա ունենալու համար պահանջվում է ոչ միայն կենսաբանական այլև հոգեբանական և սոցիալական հասունացման մակարդակ:			
8.	Լիակատար հոգեբանական, սոցիալական հասունացման երիտասարդները հասնում են 21-25 տարեկանում:			

Հարցաթերթիկի տարբերակ՝ պատասխաններով, ուսուցչի համար



		Գիշտ	Սխալ
1.	Հասունացման շրջանում տեղի են ունենում միայն ֆիզիոլոգիական փոփոխություններ:		v
2.	Հասունացման շրջանում տեղի են ունենում ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական փոփոխություններ:	v	
3.	Աղջիկների սեռական հասունացումն սկսում է 10-12 տարեկանից:	v	
4.	Տղաների սեռական հասունացումն սկսում է 12-13 տարեկանից	v	
5.	Առաջին սեռական հարաբերությունը չի կարող հանգեցնել հղիության:		v
6.	Եթե դեռահասը կենսաբանորեն հասուն է, նա կարող է ծնող դառնալ:		v
7.	Երեխա ունենալու համար պահանջվում է ոչ միայն կենսաբանական այլև հոգեբանական և սոցիալական հասունացման մակարդակ:	v	
8.	Լիակատար հոգեբանական, սոցիալական հասունացման երիտասարդները հասնում են 21-25 տարեկանում:	v	

ԴԱՍ 3 - ՀԻՓԻԵՆԱՆ ՀԱՍՈՒՆԱՑՄԱՆ ՇՐՋԱՆՈՒՄ



ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Ծանոթացնել սեռական հասունացման շրջանում հիգիենային և սեռական վարքագծին առնչվող հարցերին:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաները

«Այո», «Ոչ» և «Համոզված չեմ» ցուցանակներ, «Աղջիկների հիգիենա» և «Տղաների հիգիենա» տեքստերը՝ տղաների և աղջիկների համար:

Ընթացքը

Ուսուցիչը խնդրում է, որ տղաներն ու աղջիկները առանձին խմբեր կազմեն: Նրանց տալիս է սեռական հասունացման տարիքում հիգիենային և վարքագծին վերաբերող համապատասխան տեքստերը: Խնդրում է ուշադիր ծանոթանալ դրանց:

Այնուհետև դասասենյակում փակցնում է «ԱՅՈ», «ՈՉ» և «ՀԱՄՈԶՎԱԾ ՉԵՄ» ցուցանակներ: Աշակերտներին բացատրում է, որ ինքն ընթերցելու է դեռահասների վարքագծին և հիգիենային առնչվող վիճելի կարծիքներ: Առաջարկում է, որպեսզի աշակերտները դրանցից յուրաքանչյուրի վերաբերյալ իրենց վերաբերմունքն արտահայտեն համապատասխան ցուցանակի շուրջ խմբվելով: Ամեն կարծիքի շուրջ անցկացվում է քննարկում, ուր յուրաքանչյուր խումբ փորձում է հիմնավորել իր տեսակետը:

Կարծիքներ

1. Գեղեցիկ լինելը մարդուց անկախ է, այն տրված է կամ չի տրված ի ծնե:
2. Հաճախակի լողանալը վտանգավոր է, կարող ես մրսել և հիվանդանալ:
3. Ֆիզիկական մտերմությունն անկախ է հոգեկան մտերմությունից:
4. Ֆիզիկական մտերմությունը բխում է հոգեկան մտերմությունից:
5. Անձնական հիգիենայի կանոնների պահպանումը առողջ և գեղեցիկ լինելու կարևոր նախապայման է:
6. Սեռական հարաբերությունները ընդունելի են միայն ամուսնությունից հետո:
7. Ֆիզիկական մտերմությունը հասունության ապացույց է:
8. Հասունությունը ենթադրում է պատասխանատվությունների գիտակցում:

Տղաների հիգիենա (տղաների համար)



Երիտասարդ հասակում մարդու մոտ ձևավորվող մի շարք սովորություններ էապես կախված են նրա առողջությունը, ինքնավստահությունը և ֆիզիկական հմայքը: Առողջության պահպանման և գեղեցիկ լինելու կարևոր նախապայմաններից մեկը անձնական հիգիենայի կանոնների պահպանումն է, որն առանձնակի նշանակություն է ստանում սեռական հասունացման շրջանում: Վաղ տարիքից անձնական հիգիենայի տարրական կանոնների պահպանումը, մասնավորապես՝ արտաքին սեռական օրգանների խնամքի հետ կապված, սեռական օրգանների բորբոքային հիվանդություններից խուսափելու նախապայման են:

Ցանկալի է, որ ամենօրյա լոգանքն ու սեռական օրգանների լվացումը դառնան սովորություն յուրաքանչյուր պատանու և աղջկա համար: Առանձնահատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել սեռական օրգանների մաքրությանը: Դրանց նկատմամբ խնամքը սկսվում է զուգարանից օգտվելուց առաջ և հետո ձեռքերը լվանալուց: Թե՛ տղամարդկանց, թե՛ կանանց մոտ արտաքին սեռական օրգանների և մաշկի՝ դրանց հարող հատվածների, լվացումը պետք է դիտվի որպես ինքնին հասկանալի երևույթ: Անբավարար մաքրության դեպքում արտաքին սեռական օրգանների շրջանում կուտակվում են որոշակի արտադրություններ, որոնք, միանալով մեզի, քրտնքի մնացորդներին, բարենպաստ միջավայր են ստեղծում մի շարք ախտածին մանրէների զարգացման և բորբոքային պրոցեսների առաջացման համար:

Պատանին պետք է իմանա իր սեռական օրգանների խնամքին առնչվող մի քանի հիմնական պահանջներ: Մանրէների զարգացման համար բարենպաստ միջավայր են ստեղծում առնանդամի գլխիկի և թլիփի միջև կուտակվող լորձը, մեզի, թլիաճարպի, նաև՝ երազախաբության ժամանակ արտադրված սերմնահեղուկի մնացուկները: Թլիփի մաշկը, բորբոքվելով, կարող է այտուցվել, առաջացնել սեղմումներ և նեղացում, որը շատ ցավոտ է: Երբեմն, բորբոքման հետևանքով, առաջանում են կպումներ, որոնք բուժվում են միայն վիրաբուժական միջամտությամբ:

Աղջիկների հիգիենա (աղջիկների համար)



Երիտասարդ հասակում մարդու մոտ ձևավորվող մի շարք սովորություններ էապես կախված են նրա առողջությունը, ինքնավստահությունը և ֆիզիկական հմայքը: Առողջության պահպանման և գեղեցիկ լինելու կարևոր նախապայմաններից մեկը անձնական հիգիենայի կանոնների պահպանումն է, որն առանձնակի նշանակություն է ստանում սեռական հասունացման շրջանում: Վաղ տարիքից անձնական հիգիենայի տարրական կանոնների պահպանումը, մասնավորապես՝ արտաքին սեռական օրգանների խնամքի հետ կապված, սեռական օրգանների բորբոքային հիվանդություններից խուսափելու նախապայման են:

Թե՛ տղամարդկանց, թե՛ կանանց մոտ արտաքին սեռական օրգանների և մաշկի՝ դրանց հարող հատվածների, լվացումը պետք է դիտվի որպես ինքնին հասկանալի երևույթ: Անբավարար մաքրության դեպքում արտաքին սեռական օրգանների շրջանում կուտակվում են որոշակի արտադրություններ, որոնք, միանալով մեզի, քրտնքի մնացորդներին, բարենպաստ միջավայր են ստեղծում մի շարք ախտածին մանրէների զարգացման և բորբոքային պրոցեսների առաջացման համար:

Աղջիկները պետք է իմանան նաև դաշտանի ժամանակ որոշակի հիգիենիկ պահանջների մասին: Դաշտանը ֆիզիոլոգիական երևույթ է և ոչ թե հիվանդություն, ուստի չի պահանջում էական սահմանափակումներ առօրյա կյանքում: Կարելի է, և անհրաժեշտ է, շարունակել ինչպես մտավոր, այնպես էլ ֆիզիկական պարամունքները: Պետք է խուսափել միայն այն վարժություններից, որոնք պահանջում են մեծ ֆիզիկական լարվածություն (ծիավարություն, թռիչքներ, հեծանիվ վարել, ծանրություն բարձրացնել):

Դաշտանի ժամանակ շատ կարևոր է մաքուր պահել արտաքին սեռական օրգանները: Դրա համար անհրաժեշտ է լվացում կատարել օճառով, գոլ ջրի հոսող շիթի տակ՝ առջևից դեպի ետ: Լվացում պետք է կատարել օրվա ընթացքում երկու անգամից ոչ պակաս՝ մաքուր ձեռքերով: Խորհուրդ է տրվում ամեն օր գոլ ցնցուղ ընդունել: Խորհուրդ չի տրվում լողանալ ջրավազաններում կամ ջրամբարներում: Այդ օրերին պետք է օգտվել հատուկ հիգիենիկ միջադիրներից, որոնք կարելի է գնել դեղատնից:

Սուր համենունքների (պղպեղ, մանանեխ) օգտագործումը նպաստում է դաշտանային արյունահոսության ուժեղացմանը: Միզապարկի և աղիների անկանոն գործելու հետևանքով կարող է առաջանալ արգանդի թեքում, դաշտանային արյան արտահոսքի խանգարում և ուժեղ ցավեր: Սեռական հասունացման շրջանում

աղջիկների 80-90%-ի մոտ արտաքին սեռական օրգաններից կարող է լինել ս...
լորձային արտադրություն: Դա համարվում է նորմալ և սովոր...
անհանգստություն չի պատճառում, եթե աղջիկն ամեն օր հետևում է իր մաքրո...



ԴԱՍ 4 - ԴԺՎԱՐ ՏԱՐԻՔ



ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Վերհանել դեռահասության շրջանի դժվարությունները, հնարավորություն տալ խոսելու այդ մասին և քննարկելու, թե ինչպես կարելի է դրանք հաղթահարել:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 1

Պարագաներ

«Դժվար տարիք» տեքստի օրինակներ՝ խմբերի թվով:

Ընթացքը

Ուսուցիչն առաջարկում է էջը լայնակի բաժանել երեք մասի, մասերն անվանել «Ինձ համար ամենադժուրինը», «Ինձ համար ամենադժվարը» և «Դժվարությունների հաղթահարման ուղիները»: Խնդրում է, որ յուրաքանչյուրը մտորի և սյունակներում նշի, թե ինչն է իրենց համար դժվար և դժուրին հասունացման շրջանում: Այնուհետև աշակերտները միավորվում են՝ 5-6 հոգանոց խմբեր կազմելով: Ուսուցիչն առաջարկում է միասին ընթերցել «Դժվար տարիք» տեքստը, ապա միմյանց հետ մտքեր փոխանակելով և խորհրդակցելով իրենց դժվարությունները հաղթահարելու ուղիներ որոնել:

Անցկացվում է դասարանական քննարկում, ուր խմբերը ներկայացնում և մեկնաբանում են իրենց առաջարկած լուծումները:

Դժվար տարիք

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

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



Հաճախ, կատարելով լուրջ քայլ, պատանհաններն ու աղջիկները պատկեր
անգամ չեն ունենում սեռական հիգիենայի մասին, չեն պատկերացնում
հարաբերությունների բոլոր հնարավոր հետևանքները, չեն գիտակցում,
պատասխանատվություն կարող է ընկնել իրենց վրա, իրենց և ուրիշի ճակատագրի
համար:

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

Ոչ պակաս կարևոր է հենց այս տարիքում օժանդակել դեռահասին՝ հասկանալու
ծխախոտի, ալկոհոլի և թմրամիջոցների վնասները և վտանգները:

Ֆիզիոլոգիայի մասին ունեցած տեղեկություններից, պատանհանների և
աղջիկների, ինչպես նաև տղամարդկանց և կանանց փոխհարաբերությունների ճիշտ
լուսաբանումից է կախված դեռահասների ֆիզիկական և բարոյական առողջությունը,
կյանքի պլանները, հետագայում՝ նրանց ստեղծած ընտանիքների ապագան:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 2

Պարագաները

Նախօրոք պատրաստած՝ իրավիճակային քարտերի փաթեթ, թուղթ, գրիչ:

Ընթացքը

Դասարանը բաժանվում է խմբերի, յուրաքանչյուր խումբ մեկական իրավիճակ է
ստանում և հանձնարարություն՝ թվարկել այն բոլոր հնարավոր հետևանքները, որոնց
կարող է հանգեցնել տվյալ իրավիճակը: Այնուհետև խմբերը հերթով ներկայացնում են
իրենց աշխատանքները, իսկ մյուսները լրացնում են՝ ավելացնելով իրենց
դիտարկումները, եթե այդպիսիք ծագում են:

Իրավիճակներ

Ի՞նչ կարող է լինել, եթե...

1. Ընկերներով ամեն կիրակի մի քանի շիշ գարեջուր խմեն:
2. 14 տարեկան աղջիկը ժամադրվի 25 տարեկան տղայի հետ:
3. Վաղ տարիքում սեռական հարաբերություններ ունենան:
4. Սեռական հարաբերությունները հետաձգվեն մինչև ավելի հասուն տարիք:

5. Իրենց հուզող սեռական հարցերի մասին խոսեն ծնողի կամ այլ մեկ հետ, որին վստահում են:



ԴԱՍ 5 - ԻՆՉ Է ՍԵՐԸ



ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

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

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաներ

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

Ընթացքը

Ուսուցիչը հարցով դիմում է դասարանին.

- Ի՞նչ է սերը: Սիրո ի՞նչ դրսևորումներ կարող եք թվարկել:

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

Դասարանական քննարկում.

- Ձեր կարծիքով՝ աղջիկը սիրում էր տղային: Իսկ տղա՞ն: Հիմնավորե՛ք:
- Ի՞նչ հատկանիշներ են բնորոշ իսկական սիրուն: Ո՞ր հատկանիշներն են, որ անհամատեղելի են սիրո հետ:

Ինչ է սերը

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

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



Երիտասարդ մարդկանց մի մասը կարծում է, որ սիրո մեջ ամենագլխա-
 ֆիզիկական մտերմությունն է, իսկ մտերմության մյուս ձևերն առաջան-
 ինքնըստինքյան: Մյուսները հակառակ սեռի հետ հարաբերություններում ս-
 տեղում են դասում ռոմանտիկան, վեհ զգացմունքները, քնքշությունը, ուշա-
 դրությունը, հոգատարությունը, մինչդեռ ֆիզիկական մտերմությունն ընկալում են
 իբրև ինչ-որ սարսափելի, վանող և, անգամ, հանցավոր բան: Այս երկու
 տեսակետներն էլ ծայրահեղություններ են, որոնք հավասարապես հեռու են իրակա-
 նությունից:

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

13-ամյա աղջկա պատմությունը

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

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

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

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



9-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

ԹԵՄԱ 1 - ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՊԱՅՊԱՆՄԱՆ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ ԱՐԺԵՔԱՅԻՆ ԸՆԿԱԼՈՒՄՆԵՐ



ԴԱՍ 1 - ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԳՐԱՎԱԿԱՆԸ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Առողջության և բարվոքության մասին պատկերացումների ընդլայնումը:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաներ

Չկան:

Ընթացքը

Ուսուցիչը հարցով դիմում է դասարանին.

- Ի՞նչ եք հասկանում «առողջ մարդ» ասելով: Ի՞նչն է պայմանավորում մարդու առողջությունը:

Երեխաների թվարկածը գրի է առնում գրատախտակին: Ապա միասին փորձում են դրանք խմբավորել երկու սյունակով՝ *Ֆիզիկական* և *հոգեկան* առողջություն: *Ֆիզիկական* առողջություն սյունակն ամենայն հավանականությամբ պարզաբանման կարիք չի ունենա, սակայն *հոգեկան* առողջության վերաբերյալ ուսուցիչը լրացուցիչ պարզաբանում է, այն տրոհելով երեք բաղադրիչների՝ *մտավոր*, *հուզական* և *հոգևոր բարվոքություն*: Ուսուցիչը երեխաների ուշադրությունը հրավիրում է առողջության համար նաև սոցիալական միջավայրի դերին:

Այնուհետև *Առողջություն* հասկացությունը գրատախտակին ներկայացնում է հետևյալ հինգ բաղադրիչներով և առաջարկում է մտորել դրանցից յուրաքանչյուրի շուրջ:

1. Ֆիզիկական բարվոքություն
2. Մտավոր բարվոքություն
3. Հուզական բարվոքություն
4. Հոգևոր բարվոքություն
5. Սոցիալական միջավայրի բարվոքություն

Ուսուցչի ուղղորդմամբ աշակերտները հստակեցնում են բաղադրիչների իրենց ընկալումները, պարզաբանումներ են անում, մատնանշում են դրանց փոխկախվածությունը:



- Ինչպիսի՞ն է ընտանիքի ներգործությունն այս բաղադրիչ յուրաքանչյուրի վրա:
- Ինչպե՞ս կարող է ընտանիքը նպաստել դրանց ապահովմանը:

Երեխաներն ուսուցչի ուղղորդմամբ քննարկում են, թե որքան կարևոր է ընտանիքում փոխաջակից մթնոլորտը և ջերմությունը հոգեկան առողջության համար: Խոսում են նաև ֆիզիկական առողջության պահպանման համար ընտանիքի դերի մասին:

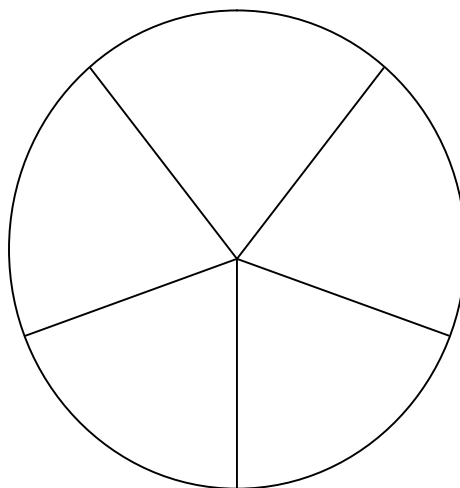
Բաղադրիչները հստակեցնելուց, դրանց մասին պարզաբանումներ անելուց հետո աշակերտներին առաջարկվում է մտորել իրենց անձնական առողջական վիճակի և դրանում իրենց ընտանիքի դերի շուրջ:

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

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

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

Աշակերտների ուշադրությունը կարելի է հրավիրել նաև բարվոքության ապահովման հարցում դպրոցի դերին՝ որչափով է տարբեր բաղադրիչների առումով նպաստավոր պայմաններ ապահովում դպրոցը: Ի՞նչ բարեփոխումներ կարելի է նախաձեռնել դպրոցում՝ աշակերտների ավելի համակողմանի բարվոքության ապահովման առումով:



ԹԵՄԱ 2 - ՍԹՐԵՍԻ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄ

ԴԱՍ 1 - ԻՆՉ Է ՍԹՐԵՍԸ, ՍԹՐԵՍԻ ԴՐՏԵՎՈՐՈՒՄՆԵՐԸ



ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

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

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաներ

Թուղթ, գրիչ, նախօրոք պատրաստած իրավիճակային քարտեր:

Ընթացքը

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

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

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

Իրավիճակային քարտեր



1. Միայնակ երիտասարդը խոշոր ժառանգության մասին լուր է ստանում:
2. Երեկոյան տուն վերադառնալիս աղջիկը նկատում է, որ ինչ-որ հետապնդում է իրեն:
3. Փողոցով անցնող մարդն ականատես է լինում ծանր վթարի:
4. Մարդը հայտնվել է մի իրավիճակում, երբ կարող է կորցնել ողջ ունեցվածքը:
5. Բժշկի ընդունարանում հիվանդն սպասում է իր ախտորոշմանը:

Ի՞նչ է սթրեսը և հոգետրավման

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


Սթրեսների պատճառները կարող են տարբեր լինել. կենսաբանական համակարգերի լարվածություն, հիվանդություններ, թունավորումներ, տարբեր ֆիզիոլոգիական և հորմոնալ փոփոխություններ, ինչպես նաև հուզական ոլորտի վրա ցանկացած ներգործություն: Սթրեսը խախտում է օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական և հոգեկան հավասարակշռությունը:

Օրգանիզմում փոփոխություններ առաջացնող գործոնը կոչվում է **սթրեսոր**: Սթրես կարող են առաջացնել ինչպես հաճելի, այնպես էլ տհաճ իրավիճակները, թե դրական, թե բացասական հույզերն ու ապրումները. օրգանիզմի կենսաբանական ռեակցիան երկու դեպքերում էլ գրեթե նույնն է:

Եթե սթրեսորի ազդեցությունն օրգանիզմի վրա երկարատև և ուժգին է, սթրեսի ռեակցիան կարող է հիվանդագին դառնալ՝ տարբեր ֆունկցիոնալ խանգարումների պատճառ հանդիսանալով (նկրոզներ, շաքարախտ և այլն):

Սթրեսային վիճակը կենսագործունեության հետ կապված՝ օրգանիզմի քիչ կամ շատ լարվածության վիճակն է, և այս առումով կյանքի անբաժանելի մասն է, որից հարկ չկա և հնարավոր էլ չէ խուսափել: Վնաս պատճառում է բացասական սթրեսը: Այս դեպքում է, որ կարող են հիվանդագին երևույթներ առաջանալ:

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

Հարմարման կամ ադապտացիայի երեք փուլ կա. *տազնապի*  *և*, *դիմադրության փուլ* *և* *սպառնան փուլ*: Առաջին փուլում օրգանիզմն սկսում է կանաչ դիմադրել նոր պայմաններին, երկրորդ փուլում հարմարվում է դր օրգանիզմը դիմադրում է սթրեսորի ազդեցությանը: Երրորդ փուլում սթրեսորի տևական կամ ուժգին ազդեցությունից հարմարման պաշարներն սպառվում են, և օրգանիզմը վախճանվում է: Այս վերջին փուլը հազվադեպ է զարգանում. օրգանիզմը հիմնականում սթրեսորի ազդեցությունը հաղթահարում է առաջին կամ երկրորդ փուլում:

ԴԱՍ 2 - ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐ



ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Օգնել գիտակցել սթրեսի հետևանքները հաղթահարելու կարևորությունը, խոսել հաղթահարման տարբեր եղանակների շուրջ:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաներ

«Մարդու ռեակցիան լարված իրավիճակներին» տեքստի և «Սթրեսային վիճակների հաղթահարման միջոցներ» ցանկի օրինակներ՝ խմբերի թվով:

Ընթացքը

Դասարանը բաժանվում է խմբերի, յուրաքանչյուր խումբ տեքստի մեկ օրինակ է ստանում: Տեքստը կարդալուց հետո պետք է փորձեն մտաբերել և ցանկ կազմել, թե ինչ միջոցներ գիտեն, որոնցով մարդիկ փորձում են հաղթահարել սթրեսի հետևանքները: Խմբերը ներկայացնում են իրենց աշխատանքները, իսկ ուսուցիչը գրի է առնում գրատախտակին:

Այնուհետև քննարկում են՝ խոսելով այդ միջոցների անհատական բնույթի մասին, թե որքանով են դրանք արդյունավետ, դրանցից որը որքանով է ընդունելի, որը՝ մերժելի և ինչու, և թե արդյո՞ք թվարկածների մեջ կան սթրեսը թթափելու միջոցներ, որոնք, թվում է, թե տվյալ պահին օգնում են, մինչդեռ ընդհանուր առմամբ վնասակար են, օրինակ՝ ծխելը, խմելը և այլն:

Այնուհետև ուսուցիչը յուրաքանչյուր խմբին սթրեսային վիճակների հաղթահարման միջոցների ցանկի օրինակ է տալիս: Առաջարկում է ծանոթանալ և, եթե ասելիք ունեն՝ արտահայտվել դրանց շուրջ, համեմատել իրենց կազմած ցանկի հետ:



Մարդու ռեսկցիան լարված իրավիճակներում

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

Մարմնի ռեսկցիան խիստ լարված իրավիճակներին կարող է արտահայտվել զլխացավով, այլ ցավերով, դողով, մաշկի գույնի փոփոխությամբ և այլն:

Այդ ռեսկցիաները հաղթահարելու համար կարևոր է կարողանալ ճանաչել այնպիսի հույզերի ֆիզիկական դրսևորումները, ինչպիսիք են խիստ զայրույթը, վախը, վիշտը և այլն:

Սթրեսային վիճակների հաղթահարման միջոցներ

- Դիմե՛ք այն մարդկանց օգնությանը, ովքեր հասկանում են, թե ձեզ հետ ինչ է կատարվում:
- Փորձե՛ք իմաստավորել ձեր կյանքը:
- Կենտրոնացե՛ք ձեր ուժեղ կողմերի վրա:
- Շփվե՛ք ընկերների, մոտիկ մարդկանց հետ:
- Ստեղծագործե՛ք:
- Փորձե՛ք նոր հետաքրքրություններ գտնել:
- Հոգևոր նոր արժեքներ փնտրեք:
- Հոգ տարեք ձեր առողջության մասին:
- Անձնական օրագիր պահեք:
- Կիրառե՛ք լիցքաթափման վարժանքներ:
- Փորձե՛ք կյանքում հավասարակշռություն ձեռք բերել:
- Ձեզ հուզող հարցերին անդրադարձե՛ք հերթով՝ ըստ կարևորության կամ առաջնահերթության:
- Հստակեցրե՛ք սեփական ֆիզիկական, հոգևոր, մտավոր և նյութական կարիքները և աշխատե՛ք հետզհետե բավարարել դրանք:
- Ջրադվե՛ք ֆիզիկական աշխատանքով, վարժություններ կատարեք:



- Մի՛ նոռացեք հանգստի մասին՝ ժամանակ տրամադրեք դրան:
- Ձեր տրամադրությանը համապատասխան երաժշտություն լսեք:
- Հարազատների և բարեկամների հետ մտերիմ, փոխ-վստահության հարաբերություններ հաստատեք:
- Կատարե՛ք ձեզ և ուրիշներին տված խոստումները:
- Հաստատու՛ն եղեք անձնական կարիքների և ակնկալիքների հարցում:
- Կիսե՛ք գիտելիքներն ու հմտություններն ուրիշների հետ:
- Աջակցե՛ք ընկերներին:
- Կարդացե՛ք, ընդլայնե՛ք ձեր մտահորիզոնը:

ԹԵՄԱ 3 - ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

ԴԱՍ 1 - ԾՆՈՂ ԼԻՆԵԼԸ ՈՐՊԵՍ ԿՅԱՆՔԻ ԱՐԺԵՔ



ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Օգնել վերաարժևորել ծնող լինելու վերաբերյալ ունեցած պատկերացումները, զննահատել այն որպես կյանքի արժեք:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաները

«Կարծիքներ ծնող լինելու վերաբերյալ» թերթիկներ՝ խմբերի թվով:

Ընթացքը

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

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

Կարծիքներ ծնող լինելու վերաբերյալ

1. Երեխաներ ունենալու հիմնական նպատակն այն է, որ զավակներն օգնեն ծնողներին, երբ վերջիններս օր ծերության այլևս չկարողանան աշխատել և հոգալ իրենց կարիքները:
2. Երեխաներին խնամելը հոգնեցուցիչ և ձանձրալի զբաղմունք է:
3. Երեխա ունենալը կյանքի մեծագույն իմաստն է:



4. Ամուսնական զույգերն ավելի երջանիկ կլինեին, եթե երեխաները չունենային:
5. Երեխա ունենալը կյանքում հաջողության հասնելու խթան է:
6. Երեխաներ ունենալը շատ կարևոր է ընտանեկան ավանդույթստիչ շարունակելու համար:
7. Տղամարդն իրեն չի կարող լիարժեք համարել եթե երեխաներ չունի:
8. Մարդիկ իրականում երեխա ունենալ-չունենալու ընտրություն չունեն՝ նրանք ենթարկվում են ընտանիքի և ընկերների կողմից գործադրվող ճնշմանը:
9. Երեխա ունենալը յուրաքանչյուրի պարտքն ու պարտականությունն է:
10. Երեխաների համար թափած ջանքերը հետագայում հատուցվում են:
11. Երեխաները ջերմացնում են ամուսինների հարաբերությունները և իմաստավորում ընտանեկան կյանքը:
12. Ծնողների մեղքն է, եթե երեխաները կյանքում անհաջողակ են լինում:
13. Երեխաներ ունենալն է ամուսնության հիմնական նպատակը:
14. Երեխաները սահմանափակում են որևէ բան անելու, որևէ տեղ գնալու հնարավորությունները:
15. Երեխաներն անկեղծորեն նվիրված են լինում ծնողներին:
16. Երեխա ունենալ-չունենալու հարցը ամուսինների միջև բազմաթիվ տարաձայնությունների պատճառ է դառնում:
17. Երեխա ունենալով մարդը հնարավորություն է ստանում իրականացնել անվերապահորեն նվիրվելու և սիրելու բնական պահանջումները:
18. Արժանի զավակներ դաստիարակելը իմաստավորում է մարդու ապրած տարիները:
19. Ցանկացած կին երազում է երեխա ունենալու մասին. դա միանգամայն բնական է:
20. Երեխաներ ունենալը տղամարդու պարտականությունն է, որպեսզի ապահովվի տոհմի շարունակությունը:
21. Երբ մարդ երեխա է ունենում, ապա իրենից հետո իր ինչ-որ մասնիկը շարունակում է ապրել երեխայի մեջ:
22. Սխալ մոտեցում է, երբ ամուսինները միջամտում են բնական կենսընթացին՝ որոշելով սահմանափակել երեխաների թիվը:

ԴԱՍ 2 - ԱՊԱԳԱ ԾՆՈՂՆԵՐ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ



Օգնել գիտակցել ընտանիք կազմելու և ծնող դառնալու պատասխանատվությունը և ընտանիքի պլանավորման կարևորությունը, սեռական հարաբերությունները հետաձգելու անհրաժեշտությունը:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաները

Թեստերի օրինակներ՝ աշակերտների թվով: «Տիգրանը և Լիան» տեքստը՝ խմբերի թվով:

Ընթացքը

Ուսուցիչը խոսքն սկսում է՝ ասելով, որ երիտասարդները հաճախ շտապում են ամուսնանալ՝ առանց լիովին գիտակցելու ընտանիք կազմելու պատասխանատվությունը և այն խնդիրները, որոնց երիտասարդ ընտանիքը ստիպված է լինելու դիմակայել: Այնուհետև բաժանում է թեստերի նմուշները և խնդրում է հնարավորինս անկեղծորեն պատասխանել հարցերին (այո, ոչ, համոզված չեմ):

Ապա դասարանը բաժանվում է խմբերի: Խմբերին առաջարկվում է ծանոթանալ «Տիգրանը և Լիան» տեքստին և լուծումներ առաջարկել:

- Ե՞րբ և ինչպիսի մտածված գործողությունների արդյունքում Տիգրանը և Լիան կկարողանային խուսափել իրենց առջև ծառայած խնդիրներից:

Խմբերում աշխատանքը վերջացնելուց հետո աշակերտները նստում են շրջանով և իրենց տեսակետներն են ներկայացնում դասարանին:

Այնուհետև ուսուցիչը գրատախտակը բաժանում է 2 մասի, մի մասում գրում է՝ ԿՈՂՄ, մյուսում՝ ԴԵՄ: Աշակերտներին առաջարկում է մտքերի տարափոխ թվարկել ընտանիքի պլանավորման վերաբերյալ կողմ և դեմ փաստարկներ և դրանք գրի է առնում համապատասխան հատվածում:

Քննարկում են հետևյալ հարցերը.

- Ի՞նչ գործոններ են պայմանավորում երեխա ունենալու, երեխաների թվի մասին ընտանիքի որոշումը:
- Ո՞վ կամ ովքե՞ր պետք է այդ որոշումն ընդունեն:

- Ընտանիքի պլանավորումից կարող է կախված լինել ընտանիքի ներդաշնակությունը:
- Ի՞նչ պրոբլեմներ կարող են առաջանալ ընտանիքում, եթե երեխա հակառակ ծնողների ցանկության:



Թեստ

1.	Արդյոք դպրոցն ավարտելուց անմիջապես հետո բավականաչափ հասուն կլինե՞մ ընտանիք կազմելու համար:	
2.	Կկարողանա՞մ հոգ տանել ապագա ամուսնուս / կնոջս մասին:	
3.	Երեխաներ սիրու՞մ եմ:	
4.	Վաղ տարիքում ծնող դառնալը կազդի՞ մեր ապագա ծրագրերի վրա:	
5.	Կկարողանա՞մ այդ տարիքում ապավեն լինել ամուսնուս / կնոջս:	
6.	Կկարողանա՞մ բավարարել երեխայիս պահանջները:	
7.	Պատրա՞ստ եմ խնամել և դաստիարակել երեխայիս:	
8.	Արդյոք ճիշտ է երեխա ունենալը, եթե նրա խնամքի պատասխանատվությունը թողնելու եք ձեր ծնողների վրա:	
9.	Իրո՞ք ամուսնանալուց անմիջապես հետո կուզենայի երեխա ունենալ:	

Տիգրանը և Լիան

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

Դպրոցն ավարտելուց հետո երիտասարդներն անմիջապես ամուսնացան, և Լիան շուտով հասկացավ, որ երեխա է ունենալու: Նա երեխաներ սիրում էր, բայց հիմա ստիպված էր լինելու հրաժարվել ուսումը շարունակելու իր երազանքից: Տիգրանը ևս ծանր կացության մեջ էր. ինչպե՞ս կարող էր և՛ ընտանիք պահել, և՛ շարունակել երաժշտության ասպարեզում իր առաջընթացը: Մյուս կողմից՝ իր առաջընթացը միայն իրեն չէ, որ պետք էր. չէ՞ որ դրանից կախված էր նաև

ապագայում իր ընտանիքի բարեկեցությունը: Բայց ինչպե՞ս մենակ թողներ
Գուցե արհեստականորեն ընդհատե՞ն հղիությունը: Իսկ հետևանքնե՞րը: Աս
դրանից հետո կարող են այլևս երեխա չունենալ:



ԴԱՍ 3 - ՍԵՌԱՎԱՐԱԿՆԵՐ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ



Գիտելիքներ տալ սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակների և դրանց հնարավոր հետևանքների մասին, ձևավորել վարակից խուսափելու ապահով վարքագիծ:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 1

Պարագաները

Խմբերի թվով՝ «Սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակներ» տեքստի օրինակներ և աշակերտների թվով՝ թեստի օրինակներ:

Ընթացքը

Ուսուցիչը աշակերտներին թեստի մեկական օրինակ է տալիս և առաջարկում է ծանոթանալ: Հարկ եղած դեպքում պարզաբանում է անհասկանալի տերմինները, ապա խնդրում է լրացնել. տվյալ պնդումը ճի՞շտ է, թե՞ սխալ: Աշխատանքն ավարտելով՝ դասարանը բաժանվում է 5 խմբի և յուրաքանչյուր խմբին «Սեռավարակներ» տեքստի մեկ օրինակ է տրվում: Տեքստն ընթերցելուց հետո աշակերտները վերադառնում են իրենց թեստերին՝ տեսնելու, թե արդյոք ճի՞շտ են պատասխանել բոլոր հարցերին:

Այնուհետև ուսուցիչը բարձրաձայն ընթերցում է յուրաքանչյուր պնդումը, իսկ աշակերտները տեղերից հնչեցնում են իրենց պատասխանները: Ոչ ճիշտ պատասխանների դեպքում ուսուցիչը լրացուցիչ պարզաբանումներ է անում և երեխաներն ուղղում են իրենց սխալները:

Թեստի տարբերակ՝ աշակերտների համար



		ճիշտ է	UNDP ARMENIA
1.	Բեղմնականիսիչ հաբերը լիովին պաշտպանում են սեռավարակներից:		
2.	Սեռավարակներով չեն վարակվում լողավազանում լողանալիս:		
3.	ՄԻՎՎ վարակը ևս փոխանցվում է սեռական ճանապարհով:		
4.	Սեռավարակներից պաշտպանվելու ամենահուսալի միջոցը պահպանակի օգտագործումն է:		
5.	Առանց բժշկին դիմելու կարելի է դեղատնից դեղ գնել և բուժվել սեռավարակից:		
6.	Սեռավարակները կարող են վտանգել երեխա ունենալը:		
7.	Մեկ անգամ սեռավարակով հիվանդանալուց հետո ինունհիտետ է առաջանում որը պաշտպանում է կրկին հիվանդանալուց:		
8.	Մարդու տեսքից երևում է՝ նա սեռավարակ ունի, թե ոչ:		
9.	Սեռավարակ ունեցողը հաճախ կարող է չիմանալ այդ մասին և վարակել ուրիշին:		
10.	Եթե սեռավարակի ախտանշաններն անհետացել են՝ կարելի է չդիմել բժշկի:		
11.	Չիզիենային հետևելը սեռավարակներից պաշտպանվելու գրավական է:		
12.	Ալկոհոլը և թմրամիջոցները նվազեցնում են սեռավարակներ ձեռք բերելու ռիսկը		

Թեստի պատասխաններով տարբերակ՝ ուսուցչի համար

		ճիշտ է	Միայն է
1.	Բեղմնականիս հաբերը լիովին պաշտպանում են սեռավարակներից:		v
2.	Սեռավարակներով չեն վարակվում լողավազանում լողանալիս:	v	
3.	ՄԻԱՎ վարակը ևս փոխանցվում է սեռական ճանապարհով:	v	
4.	Սեռավարակներից պաշտպանվելու ամենահուսալի միջոցը պահպանակի օգտագործումն է:	v	
5.	Առանց բժշկին դիմելու կարելի է դեղատնից դեղ գնել և բուժվել սեռավարակից:		v
6.	Սեռավարակները կարող են վտանգել երեխա ունենալը:	v	
7.	Մեկ անգամ սեռավարակով հիվանդանալուց հետո իմունիտետ է առաջանում որը պաշտպանում է կրկին հիվանդանալուց:		v
8.	Մարդու տեսքից երևում է նա սեռավարակ ունի, թե ոչ:		v
9.	Սեռավարակ ունեցողը հաճախ կարող է չիմանալ այդ մասին և վարակել ուրիշին:	v	
10.	Եթե սեռավարակի ախտանշաններն անհետացել են՝ կարելի է չդիմել բժշկի:		v
11.	Հիգիենային հետևելը սեռավարակներից պաշտպանվելու գրավական է:		v
12.	Ալկոհոլը և թմրամիջոցները նվազեցնում են սեռավարակներ ձեռք բերելու ռիսկը		v

Սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդություններ

Սեռավարակները հիվանդություններ են, որոնցով մարդը վարակվում է սեռական հարաբերությունների ժամանակ: Բնակչության շրջանում սեռավարակները հայտնի են որպես վեներական հիվանդություններ (վեներա անունից, որը, ըստ հռոմեական դիցաբանության, սիրո և գեղեցկության աստվածուհին է): Ներկայումս հայտնի են ավելի քան 20 հիվանդություններ, որոնք փոխանցվում են սեռական



ճանապարհով: Հաճախ են հանդիպում գոնորեան, սիֆիլիսը, խլամիդիա, տրիխոմոնիազը, հերպեսը, հեպատիտ B-ն և այլն: Որոշ սեռավարակներ, սեռական ճանապարհից բացի, կարող են փոխանցվել նաև արյան միջոցով, կենցաղային ճանապարհով, ինչպես նաև հիվանդ մորից երեխային՝ հղիության ընթացքում, ծննդաբերության ժամանակ և կրծքով կերակրելիս: Արյան միջոցով կարող է փոխանցվել սիֆիլիսը, ինչպես նաև՝ ՄԻԱՎ վարակը, հեպատիտ B-ն և հեպատիտ C-ն: Կենցաղային ճանապարհով վարակվում են, հիմնականում, երեխաները իրենց հիվանդ ծնողներից, ուվքեր, ունենալով հիվանդության ակտիվ դրսևորումներ, կոպտորեն խախտում են հիգիենայի կանոնները (օրինակ, ուտում են երեխայի հետ միևնույն գդալով, քնում են նույն անկողնում): Կենցաղում մեծահասակները կարող են վարակվել միայն սիֆիլիսով:

Ժամանակին չբուժված սեռավարակները կարող են հետևյալ լուրջ բարդություններն առաջացնել.

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

Դրանից բացի, սեռավարակների առկայությունը զգալիորեն բարձրացնում է ՄԻԱՎ-ով վարակման վտանգը:

Սեռավարակների վաղ ախտանշանները հաճախ դժվար է լինում զատորոշել, և հիվանդները, հիմնականում, անտեսում են դրանք՝ մինչև ի հայտ են գալիս ավելի լուրջ ախտահարումներ: Երբեմն սեռավարակների ախտանշանները կարող են անցնել առանց բուժման, սակայն հարուցիչն ամեն դեպքում մնում է օրգանիզմում և կարող է նորից գլուխ բարձրացնել, ունենալ ավելի ծանր ընթացք և առաջացնել բարդություններ:

Սեռավարակների առկայության մասին վկայում են հետևյալ ախտանշանները՝ տհաճ զգացողություններ սեռական օրգանների շրջանում (քոր, ոչ սովորական արտադրություն և հոտ), միզարձակման խանգարումներ, ջերմությամբ ուղեկցվող ցավեր որովայնի շրջանում, սեռական օրգանների վրա առաջացած խոցեր: Սեռավարակների զգալի մասը կարող է ընթանալ առանց ակնառու ախտանշանների: Սակայն այդ դեպքում էլ վարակված անձինք վարակի աղբյուր են զուգընկերների համար: Ավելին, անախտանիշ ընթացող սեռավարակները ևս կարող են առաջացնել բարդություններ: Բոլոր սեռավարակները գործնականորեն բուժելի են, եթե

ախտորոշվել են ժամանակին, և բուժումն իրականացրել են համապատասխան մասնագետները:



Սեռավարակների փոխանցմանը մեծ մասնաբաժնի նպաստում է գոյություն ունեցող մեկնումների (կամ վատթարագույն դեպքում՝ երկուսի) ակտիվի կամ թմրամիջոցների ազդեցության ներքո գտնվելը, երբ թուլանում է նրանց ինքնակառավարումը, զգոնությունը, պատասխանատվության զգացումը և դրսևորվում է սեռական վտանգավոր վարք:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 2

Պարագաները

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

Ընթացքը

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

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



ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Մտորել վարքագծի հնարավոր հետևանքների շուրջ, գիտակցել մտածված որոշում կայացնելու, ճիշտ ընտրություն կատարելու կարևորությունը: Ձևավորել պատասխանատու վարքագիծ:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաները

«Անժելան և Մարկոսը» տեքստի երեք օրինակ:

Ընթացքը

1-ին փուլ

Դասարանը բաժանվում է 3 խմբի, և յուրաքանչյուր խումբ «Անժելան և Մարկոսը» տեքստի օրինակ է ստանում:

Խմբերին առաջարկվում է ծանոթանալ տեքստին և համատեղ աշխատելով պատասխանել ստորև բերված հարցերին:

- Ի՞նչն էր պատճառը, որ Մարկոսն ու Անժելան նման դժվար կացության մեջ հայտնվեցին:
- Անժելան կարո՞ղ էր խուսափել նման հետևանքներից: Ինչպե՞ս: Իսկ Մարկո՞սը:
- Նման իրավիճակը կանխելու համար ո՞վ է պատասխանատու (Անժելա՞ն, Մարկո՞սը, Անժելայի մա՞յրը, ուրիշներ՞ը):
- Ուրիշ ի՞նչ հետևանքներ կարող էր ունենալ չպաշտպանված սեռական հարաբերությունը:

(ՄԻԱՎ / ՁԻԱՀ, սեռավարակներ, եթե զուգընկերներից մեկը նախկինում այլ սեռական կապ է ունեցել կամ օգտագործված ներարկիչ է օգտագործել):

2-րդ փուլ

- Խմբերին տրվում է 15 րոպե ժամանակ, որի ընթացքում աշակերտները, ևս մեկ անգամ պատմությունն ուշադիր կարդալով, պետք է փորձեն գտնել այն դրվագները, ուր Անժելան և Մարկոսը, տվյալ իրավիճակում մտածված որոշում կայացնելով, կկարողանային փոխել դեպքերի ընթացքը: Այնուհետև



խմբերն իրենց դիտարկումները ներկայացնում են դասարանին: Եթե դրվագ վրիպել է խմբերի ուշադրությունից, ուսուցիչն այն ևս ներկայա ընդհանուր քննարկմանը.

- Անժեւան տեղի տվեց, որովհետև մտահոգված էր, որ կկորցնի Մալիուսյան Արդյունքում հենց այդ պատճառով էլ կորցրեց նրան: Ինչպե՞ս կմեկնաբանեք սա:
- Արդյոք հավանակա՞ն է, որ նման իրավիճակում հայտնվեն մեր երիտասարդները: Ի՞նչ դասեր կարելի է քաղել պատմությունից:

Անժեւան և Մարկոսը

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

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

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

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

Երկու ամիս անց երիտասարդները կանգնեցին ծանր փաստի առաջ: Թեև Անժեւան փորձում էր լուրջ չընդունել առավոտյան սրտխառնոցները, հուսալով, թե

ամեն ինչ կկարգավորվի, Անժեւայի մայրը կասկածում է, որ աղջիկը հղի է Եւրոպայի Ե տանում: Անժեւան ստիպված է ուսումը թողնել, որ երեխային պահի: ՄԱԿ-ի ընտանիքը նույնպես վրդովված է: Հայրն ասում է, որ չի վճարի Մարկոսի վարձը: Մարկոսը չի կարող համալսարան ընդունվել: Իրավիճակից դառնացած Անժեւան ու Մարկոսն աստիճանաբար օտարացան և հեռացան միմյանցից:



Խմբային աշխատանք՝ դրվագներ, որ կարող էին փոխել դեպքերի ընթացքը

(Պատասխաններ ուսուցչի համար)

Ինչպիսի՞ որոշումներ կարող էին ընդունել Անժեւան և Մարկոսը, որոնք կփոխեին դեպքերի ընթացքը:

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

ԴԱՍ 5 - ԻՆՉ Է ՍԵՌԱԿԱՆ ՈՏՆՁԳՈՒԹՅՈՒՆ



ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Սահմանել, թե ինչ ասել է սեռական ոտնձգություն:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաներ

Խմբերի թվով սահմանումներով և իրավիճակային քարտերով ծրարներ, 1-ական թղթի զույգ (Ա1 թուղթը 6 զույգի բաժանած):

Ընթացքը

Ուսուցիչը երեխաներին բացատրում է, որ սեռական ոտնձգությունը համարվում է մարդու իրավունքների խախտում: Դասարանը բաժանում է 4-5 հոգանոց միասեռ խմբերի, ապա խմբերին տալիս է «Ինչ է սեռական ոտնձգությունը» սահմանումներով մեկական թերթիկ և քարտերով ծրար՝ խնդրելով ծանոթանալ: Ծանոթանալուց հետո աշակերտները պետք է միասին քննարկելով՝ քարտերը դասավորեն նախապես իրենց տրված զույգի վրա, ձախից աջ, դասակարգելով ըստ նկարագրված դեպքերի լրջության: Եթե ինչ-որ քարտեր կհամարեն հավասար լրջության, կարող են դրանք շարել զույգի նույն հատվածում (իրար տակ կամ իրար կողք): Այնուհետև քննարկելով որոշում են այն սահմանը, որը բաժանում է ըստ իրենց ընկալման համեմատաբար հանդուրժելի իրավիճակները անհանդուրժելիներից:

Վերջացնելով՝ աշակերտները շրջում և ծանոթանում են մյուս խմբերի աշխատանքներին:

Ամփոփիչ հարցեր.

- Ո՞ր իրավիճակների դասակարգման շուրջ առավել բուռն քննարկում ունեցաք:
- Ի՞նչ ընդհանրություններ/տարբերություններ նկատեցիք մյուս խմբերի աշխատանքներում:
- Փոխվեցի՞ն ձեր ընկալումներն ընկերների աշխատանքներին ծանոթանալուց հետո:
- Տարբերվո՞ւմ էին, արդյոք, տղաների և աղջիկների նշած հանդուրժելիության սահմանները: Մեկնաբանե՞ք:
- Ինչպե՞ս կարելի է խուսափել նման իրավիճակներից: Ի՞նչ կարելի է անել սեռական ոտնձգությունը կանխելու համար:

- Ինչպե՞ս կարող է ալկոհոլը կամ թմրամիջոցները նպաստել սեռական ոտնձգության փորձին: Ինչպե՞ս խուսափել նման իրավիճակներից:



Ի՞նչ է սեռական ոտնձգությունը (հալածանք)

1. Սեռական ենթատեքստ պարունակող, շարունակաբար կրկնվող անցանկալի, նվաստացնող գործողությունները, սեռային խտրություն պարունակող ակնարկներ:
2. Կնոջ հանդեպ տղամարդու ամեն տեսակի անցանկալի պահվածքը:
3. Կնոջ հանդեպ տղամարդու կոպիտ, խտրական միջամտությունը, որը հիմնված է սեռային տարբերության վրա, բայց չի պարունակում սեռական ենթատեքստ, սեռական ոտնձգություն չէ, սակայն համարվում է սեռային ոտնձգություն:
4. Ոտնձգություն/հալածանք է համարվում ուժի կամ իշխանության անպատեհ կիրառումը: Քանի որ ներկայիս հասարակության մեջ ուժ կամ ուժային դիրք ունեցողները հիմնականում տղամարդիկ են, ենթադրվում է, որ ոտնձգությունն առավել հաճախ տղամարդկանց կողմից է կիրառվում: Պատանեկությունից սկսած տղամարդիկ նման գործողություններով խարխլում են կանանց արժանապատվությունը, անկախությունը՝ ավելի ամրապնդելով իրենց ուժային դիրքերը:
5. Այո, սեռական ոտնձգությունը/հալածանքը ուժի կամ իշխանության անպատեհ կիրառումն է: Բայց որոշ դեպքերում կանայք կարող են առավել ուժային դիրքում գտնվել: Այս առավել հազվադեպ դեպքերում տղամարդիկ կարող են նույնպես սեռական ոտնձգության/հալածանքի զոհ դառնալ:

Իրավիճակային քարտեր



<p>Ընկերուհուս հետ զբոսնում էինք, երբ մեր կողքով՝ մեզ քսվելով, երկու տղա անցան՝ մեր հասցեին անպարկեշտ դիտարկում անելով:</p>	<p>Ուսուցիչն ուշանում էր: Դասարան տղաներն ինչ-որ ամսագիր էին թերթում ու միջի մերկ կանանց նկարները մեզ ցույց տալով ասում էին. «Դուք էլ ե՞ք սրանց նման»: Մենք մեզ շատ վատ էինք զգում:</p>
<p>Այս բանը պատահում է գրեթե բոլոր դասամիջոցներին: Տղաները աղջիկներից մեկին իրենց գոհ են ընտրում ու փորձում փեշը բարձրացնել: Աղջիկները դասամիջոցներին վախենում են տեղից վեր կենալ:</p>	<p>Ես և Տիգրանը մանկության ընկերներ ենք: Մեր բակի մի խումբ տղաներ, ամեն անգամ մեզ միասին տեսնելիս սկսում են սուլել և երկիմաստ բացականչություններ անել: Դա մեզ շատ է վիրավորում:</p>
<p>Երբ ընկերուհիներով բախում ենք, հաճախ տղաներն էլ են մեզ միանում: Նրանց մի մասը լավ ընկերներ են, բայց կան և այնպիսիները, որոնք ձեռքներին ազատություն են տալիս: Երբ մենք վրդովվում ենք, դա նրանց զվարճացնում է:</p>	<p>Մեր բակի տղաները, հենց որ մեկնումեկիս տղայի ընկերակցությամբ են տեսնում, անմիջապես պիտակավորում են՝ ասելով, որ «ման եկող», «դուրս ընկած» ենք:</p>
<p>Լավ առաջիդրություն ունեցող աշակերտների նկարները փակցրել էին դպրոցի պատին: Հաջորդ օրը տեսանք, որ աղջիկների նկարների վրա անպարկեշտ լրացումներ և վիրավորական բառեր էին գրված:</p>	<p>Ինձ անընդհատ մի տղա է անհանգստացնում, պահանջում է, որ իր հետ ընկերություն անեմ: Որքան որ ասում եմ, որ իրեն չեմ հավանում և երբեք իր հետ չեմ հանդիպի, նա չի հասկանում և սպառնում է, որ միևնույն է իրենն եմ լինելու՝ կամ իրենը կամ ոչ մեկինը ասելով:</p>
<p>Այս աղջիկը հոգիս հանել է: Անընդհատ սեթևեթում է, գրություններ ուղարկում, ընկերուհիներին ասում, որ ինձ դուր է գալիս: Ընկերներիս միջոցով ինձ հասկացնում է, որ ուզում է հանդիպել, շարունակ հետապնդում է: Ոչ մի կերպ չի հասկանում, որ ես իրենով հետաքրքրված չեմ:</p>	<p>Ֆիզկուլտուրայի դասին պետք է թիմերով խաղ խաղայինք: Ուսուցիչը երկու տղայի թիմի ավագ կարգեց և առաջարկեց թիմեր հավաքել: Նրանք նախ տղաներին ընտրեցին, արդյունքում մի քանի աղջիկ խաղից դուրս մնացին, չնայած տղաներից վատ չէին խաղում:</p>
<p>Մի խումբ բարձր դասարանցի տղաներ, բուֆետի մուտքի մոտ կանգնած, 1-10 սանդղակով գնահատում էին բուֆետ մտնող աղջիկների արտաքինը՝ բացականչելով. «Ուխ, ինչ լավն էր՝ 10» կամ «Հըլը սրան, հազիվ 2-ի ձգի» ...</p>	<p>Տղամարդ ուսուցիչներից մեկը դասերից հետո լրացուցիչ պարապելու պատրվակով աղջիկներից մի քանիսին պահում է: Նա իրեն անվայել է պահում և սպառնում է, որ եթե որևէ մեկի պատմեն՝ քառորդում «երկու» կնշանակի:</p>

ԹԵՄԱ 4 - ՄԻԱՎ/ՁԻԱՐ, ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՎՐԱ, ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ



ԴԱՍ 1 - ԻՆՉ Է ՄԻԱՎ-ը, ԻՆՉ Է ՁԻԱՐ-ը

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Հստակեցնել ՄԻԱՎ և ՁԻԱՐ հասկացությունները, ծանոթացնել ՄԻԱՎ/ՁԻԱՐ-ի պատմությանը, հասնել խնդրի կարևորության գիտակցմանը:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաները

«ՄԻԱՎ/ՁԻԱՐ» տեքստեր խմբերի թվով, Ա1 պաստառի թուղթ վերնագրված «Ինչու է պետք խոսել ՄԻԱՎ/ՁԻԱՐ-ի մասին»:

Ընթացքը

Ուսուցիչը երեխաներին բացատրում է ՄԻԱՎ և ՁԻԱՐ հասկացությունները՝ դրանք գրատախտակին բացելով:

Ի՞նչ է նշանակում ՄԻԱՎ

**ՄԻԱՎ՝ Մարդու
Իմունային
Անբավարարության
Վիրուս**

Ախտահարում է մարդու օրգանիզմի տարբեր բջիջները և հատկապես՝ իմունային (պաշտպանական) համակարգի բջիջները: Այս վիրուսով վարակված մարդկանց՝ ՄԻԱՎ վարակակիրների, մոտ զարգանում է երկարատև ընթացքով քրոնիկ վարակիչ հիվանդություն, որն էլ ՄԻԱՎ վարակն է:



Ի՞նչ է նշանակում ՁԻԱՅ

**ՁԻԱՅ՝
Ձեռքբերովի
Իմունային
Անբավարարության
Համախտանիշ**

Սա հիվանդության որոշակի արտահայտությունների ամբողջությունն է: ՁԻԱՅ-ը ՄԻԱՎ վարակի վերջնային փուլն է, զարգանում է ՄԻԱՎ-ով վարակված բոլոր մարդկանց մոտ, բնորոշվում է իմունային համակարգի գործունեության խաթարմամբ, որի հետևանքով օրգանիզմն անպաշտպան է դառնում զանազան վարակիչ և ուռուցքային հիվանդությունների նկատմամբ:

Այնուհետև դասարանը բաժանում է չորս խմբի և յուրաքանչյուր խմբին մեկական տեքստ է տալիս, առաջարկելով խմբով ծանոթանալ, միասին քննարկել և նշումներ կատարել, թե ինչն էր իրենց համար նորություն և ինչի մասին կուզենային ավելի մանրամասն իմանալ:

Ավարտելով աշխատանքը, խմբերը ներկայացնում են իրենց դիտարկումներն ու տպավորությունները: Ապա ուսուցիչը յուրաքանչյուր խմբին առաջարկում է, առանձին աշխատելով, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ին առնչվող հարցերի մասին դեռահասների իմացության անհրաժեշտությունը հիմնավորող փաստարկներ ներկայացնել: Վերջում խմբերն իրենց աշխատանքի արդյունքները ներկայացնում են դասարանին և համաձայնության գալով, խուսափելով կրկնություններից, դրանք կետ առ կետ գրանցում են նախօրոք վերնագրված Ա1 պաստառի վրա: Այս հիմնավորումները թեմայի ընթացքում մնում են պատին փակցված:

Ինչ է ՄԻԱՎ-ը, ինչ է ՁԻԱՅ-ը



ՁԻԱՅ-ն առաջին անգամ արձանագրվել է 1981 թվականին: Այդ տարի հիվանդությունների հսկման կենտրոնը (ՀՀԿ), որն ընդհանրացնում և վերլուծում է երկրի բնակչության հիվանդացության մասին տեղեկատվությունը, տեղեկություններ ստացավ հոմոսեքսուալ տղամարդկանց շրջանում պնևմոցիստային թոքաբորբի մահացու ելքով հինգ դեպքի մասին: Այս հիվանդության հարուցիչը առողջ մարդու համար վտանգավոր չէ, սակայն թուլացած իմունային համակարգ ունեցողների մոտ կարող է ծանր հիվանդություն առաջացնել: Դրանից որոշ ժամանակ անց, հոմոսեքսուալ տղամարդկանց շրջանում արձանագրվեց այնպիսի հիվանդությունների անսովոր աճ, որոնց միակ ընդհանուր հատկանիշը իմունային համակարգի ծանր ախտահարումն էր: Կլինիկական ախտանշանների այդ համալիրը որակավորվեց որպես բոլորովին նոր համախտանիշ և, սկսած 1982 թվականից, կոչվեց ձեռքբերովի **իմունային անբավարարության** համախտանիշ՝ ՁԻԱՅ: Քանի որ ՁԻԱՅ-ի բոլոր դեպքերն արձանագրվել էին հոմոսեքսուալ տղամարդկանց շրջանում, ՁԻԱՅ-ը սկսեցին համարել հոմոսեքսուալների հիվանդություն: Սակայն, երբ ՁԻԱՅ-ի դեպքեր արձանագրվեցին կանանց և հետերոսեքսուալ տղամարդկանց մոտ, պարզ դարձավ, որ հնարավոր է վարակվել նաև հետերոսեքսուալ հարաբերությունների միջոցով: Ավելի ուշ, երբ սկսեցին արձանագրվել ՁԻԱՅ-ի դեպքեր արյան բազմակի ներարկումներ ստացած հիվանդների և թմրամիջոցների ներարկային օգտագործողների մոտ, ակնհայտ դարձավ նաև արյան ճանապարհով վարակվելու հնարավորությունը:

Վերջին տասնամյակներում լայն տարածում ստացած զբոսաշրջությունը, բնակչության ակտիվ տեղաշարժերը (միգրացիա) մի երկրից մյուսը, նաև վարակի փոխանցման ուղիների և պաշտպանման միջոցների մասին բնակչության լայն զանգվածների անտեղյակությունը և մի շարք այլ գործոններ նպաստեցին ՄԻԱՎ վարակի արագ տարածմանը տարբեր աշխարհամասերում: Լայնածավալ և համակարգված կանխարգելիչ միջոցառումների բացակայությունը նպաստեց, որ վարակը ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ խոցելի խմբերից (մարմնավաճառներ, հոմոսեքսուալ տղամարդիկ, թմրամիջոցների ներարկային օգտագործողներ) թափանցի բնակչության լայն շերտեր և վերաճի համաճարակի:

Այսօր ՁԻԱՅ-ը դեռևս անբուժելի է և մտնում է մահվան պատճառ հանդիսացող ամենատարածված հիվանդությունների հնգյակի մեջ:

Մեր տարածաշրջանում ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի համաճարակի զարգացման տեմպերն ամենաբարձրն են աշխարհում:



Հայաստանի Հանրապետությունում մարդու իմունային անբավարարությունով վարակվածության առաջին դեպքը արձանագրվել է 1988 թվականին: մինչև 2008թ. դեկտեմբերի 1-ը Հայաստանի Հանրապետությունում գրանցվել վարակի 656 դեպք: 2007թ. ընթացքում արձանագրվել է ՄԻԱՎ վարակի 109, իսկ 2008թ. ընթացքում՝ 118 նոր դեպք: ՄԻԱՎ վարակակիրների ընդհանուր կազմում գերակշռում են տղամարդիկ՝ 489 դեպք (74,5%), կանանց մոտ արձանագրվել է 167 դեպք (25,5%): ՄԻՎԱ վարակի 13 դեպք (2%) է արձանագրվել երեխաների մոտ:

ՄԻԱՎ վարարակակիրների զգալի մեծամասնությունը (70,4%) 20-39 տարիքային խմբում է:

Հայաստանի Հանրապետությունում ՄԻԱՎ վարակի փոխանցման հիմնական ուղիներն են՝ ***հետերոսեքսուալ*** ճանապարհը (48,9%) և թմրամիջոցների ներարկային օգտագործման միջոցով վարակումը (43,9%): Սրանցից բացի, Հայաստանում արձանագրվել են մորից երեխային, արյան և հոմոսեքսուալ ճանապարհներով ՄԻԱՎ վարակի փոխանցման դեպքեր: Սակայն ՄԻԱՎ/ՁԻԱԳ-ի տվյալ վիճակագրությունը չի արտացոլում համաճարակի իրական պատկերը ՀՀ-ում: ***ՄԻԱՎ/ՁԻԱԳ-ի իրավիճակի գնահատումը վկայում է, որ հաշվարկային տվյալներով հանրապետությունում կա 2300 ՄԻԱՎ վարակակիր:***

Աշխարհում ամեն օր 14 հազար մարդ է վարակվում ՄԻԱՎ-ով: Վարակման բոլոր նոր դեպքերի կեսը (մոտ 7000՝ օրական), արձանագրվում է երիտասարդների (15-24 տարեկան) շրջանում: Ողջ աշխարհում երիտասարդներն առավել խոցելի են ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ այն պատճառով, որ նրանցից շատերը համարում են, թե ՄԻԱՎ-ով վարակման վտանգն իրենց չի սպառնում: Որոշ դեռահասներ սեռական կյանքն սկսում են վաղ տարիքում՝ չունենալով ՄԻԱՎ վարակից պաշտպանվելու համար անհրաժեշտ տեղեկություններ և հմտություններ: Սեռական կապերը հաճախ լինում են «չծրագրավորված», իսկ երբեմն տեղի են ունենում հարկադրաբար:

Հանրամատչելի բառարան

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

Պանդեմիա - համաճարակ, որն ընդգրկում է մի քանի երկրների կամ մայրցամաքների բնակչությանը:

Պայմանական ախտածին մանրէներ - մանրէներ, որոնք դրսևորում են հիվանդություն առաջացնելու իրենց ընդունակությունը (ախտածնությունը) իմունային համակարգի անբավարար գործունեության ժամանակ: Այդ մանրէներից

շատերը գտնվում են գրեթե բոլոր մարդկանց օրգանիզմում, սակայն իմունային համակարգ ունեցող մարդկանց մոտ դրանք, սովորաբար, հիվանդանքներ չեն առաջացնում:



Հոմոսեքսուալ - իր սեռի ներկայացուցիչների նկատմամբ սեռական ունեցող անձնավորություն:

Հետերոսեքսուալ - հակառակ սեռի ներկայացուցիչների նկատմամբ սեռական հակում ունեցող անձնավորություն:

Թմրամիջոցների ներարկային օգտագործում – թմրամիջոցի օգտագործում ներերակային ճանապարհով: Այս դեպքում վարակը տարածվում է ասեղի, ներարկիչի և ներարկման այլ պարագաների միջոցով:

ԴԱՍ 2 - ՄԻԱՎ-ի ՓՈԽԱՆՑՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ



ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Հստակեցնել և տարբերակել ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիները:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաները

Յուրաքանչյուր խմբին «Վարակման ուղիներ» քարտերի փաթեթ, «ՄԻԱՎ-ը փոխանցվում է», «ՄԻԱՎ-ը չի փոխանցվում» վերնագրված Ա1 թղթեր, «Բարձր ռիսկ», «Ցածր ռիսկ», «Ռիսկ չկա», «Զգիտեն» վերնագրված Ա4 թղթեր յուրաքանչյուր խմբին:

Ընթացքը

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է երեք խմբի և յուրաքանչյուր խմբի քարտերի մեկական փաթեթ է տալիս: Բացատրում է, որ պետք է ծանոթանան քարտերին և վերհիշելով սովորածը, փորձեն կողմնորոշվել, թե յուրաքանչյուր քարտում նշվածը ՄԻԱՎ-ով վարակվելու տեսանկյունից ինչ վտանգ է պարունակում, ապա դասակարգեն 4 սյունակներով՝ «Բարձր ռիսկ», «Ցածր ռիսկ», «Ռիսկ չկա», «Զգիտեն»:

Այն քարտերը, որոնցում նշվածն անհասկանալի է աշակերտների համար կամ դժվարանում են կողմնորոշվել, կարող են տեղադրել «Զգիտեն» սյունակում: Աշխատանքն ավարտելուց հետո խմբերը շրջելով ծանոթանում են միմյանց աշխատանքներին՝ նշելով իրենց և մյուս խմբերի սյունակներում նկատած տարբերությունները: Դրանից հետո հերթով, փաստարկելով և հիմնավորելով ներկայացնում են իրենց աշխատանքները՝ հարկ եղած դեպքում շտկումներ կատարելով: «Զգիտեն» սյունակի քարտերի վերաբերյալ ուսուցիչը լրացուցիչ տեղեկություններ է տալիս, որոնց վրա հիմնվելով և միմյանց օգնելով աշակերտները դրանք նույնպես դասակարգում են համապատասխան սյունակներում:

Ուսուցիչը դասն ամփոփում է մեկ անգամ ևս աշակերտների ուշադրությունը հրավիրելով «Ռիսկ չկա» սյունակի քարտերին՝ ընդգծելով, որ տեղեկացված լինելը զերծ է պահում անհիմն տագնապներից: Այնուհետև միասին նախօրոք վերնագրված A1 թղթերի վրա դուրս են գրում բոլոր այն ուղիները, որոնցով վարակը չի փոխանցվում, և այն ուղիները որոնցով վարակը փոխանցվում է: Պաստառները փակցված են մնում ողջ թեմայի ընթացքում:



Ականջ ծակել	Ընկերական համբույր	Հագ, փռշտոց
Գրկախառնություն	Առանց պահպանակի սեռական հարաբերություն	Քրտինք
Դաջվածք անել	Ընդհանուր բաղնիքից օգտվել	Միջատների խայթոցներ
Ձեռքսեղմում	Հոմոսեքսուալներ	Հասարակական զուգարանից օգտվել
Հասարակական տրանսպորտ	Արյան փոխներարկում և օրգանների փոխպատվաստում	Ուրիշի ներարկիչն օգտագործել

Ընդհանուր սանր	Թուրք	Վարսավիրանր հաճախել
Մարմնավա-ճառներ	Ընտանի կենդանիների խնամք	Ընդհանուր սրբիչ, օճառ
Ծովում, լճում, լողավազանում լողանալ	Սպորտային խաղեր	Թափառական շան կծածը
Արցունք	Առաջին օգնություն մեկին, որն արնահոսում է	Առաջին օգնություն մեկին, որը չի արնահոսում
Մեկից ավելի զուգընկեր ունենալը	Ուրիշի ատելին օգտագործել	Ուրիշի ատամի խոզանակ օգտագործելը

<p>Թմրամիջոցի ներարկային օգտագործում</p>	<p>ՁԻԱՅ-ով հիվանդի խնամք</p>	<p>Բժշկական գործիքներ</p>
<p>Պահպանակով սեռական հարաբերու- թյուն</p>	<p>Վարակված մորից երեխային</p>	<p>Ծեծկռտուք ՄԻԱՎ վարակակրի հետ</p>

ԴԱՍ 3 - ՄԻԱՎ-Ի ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆՆ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՎՐԱ



ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Ծանոթացնել օրգանիզմի վրա ՄԻԱՎ-ի ազդեցության մեխանիզմին և այն փոփոխություններին, որոնք զարգանում են այդ ազդեցության հետևանքով:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաները

Հարցաթերթիկներ, «ՄԻԱՎ-ի ազդեցությունն օրգանիզմի վրա» տեքստի օրինակներ՝ խմբերի թվով, նախօրոք պատրաստած հարցաքարտեր:

Ընթացքը

Ուսուցիչը հարցաթերթիկներ է բաժանում աշակերտներին, խնդրում է լրացնել և առայժմ իրենց մոտ պահել: Ապա դասարանը բաժանում է 3-4 հոգանոց խմբերի, յուրաքանչյուր խմբին տեքստի մեկ օրինակ է տալիս՝ խնդրելով ուշադիր ծանոթանալ՝ լուսանցքում նշումներ կատարելով և համեմատելով իրենց լրացրած հարցաթերթիկի հետ:

(V) - դրվում է այն հատվածի դիմաց, որը հաստատում է ձեր իմացածը:

(-) - դրվում է այն հատվածի դիմաց, որը հակասում է ձեր իմացածին:

(+) - դրվում է այն հատվածի դիմաց, որը ձեզ համար նորություն է պարունակում:

(?) - դրվում է այն հատվածի դիմաց, որը լիովին հասկանալի չէ և այդ մասին ավելին կուզենայիք իմանալ:

(Ուսուցիչը այս նշանների գործածման կարգը գրում է գրատախտակին):

Այնուհետև ուսուցիչը աշակերտներին՝ կամայական ընտրությամբ, հարցերով քարտեր է առաջարկում. յուրաքանչյուր քարտ վերցնող աշակերտ բարձրաձայն կարդում է և փորձում պատասխանել: Ընկերները, հարկ եղած դեպքում, ճշտումներ և լրացումներ են կատարում:

Դասն ամփոփում են՝ յուրաքանչյուրն իր հարցաթերթիկին վերադառնալով, անհրաժեշտության դեպքում ուղղումներ կատարելով:

Հարցաթերթիկ



Խնդրում ենք ուշադիր կարդալ հարցերը և նշել ձեր նախընտրած պատասխանները

- Ըստ ձեզ՝ ինչպիսի՞ն է իրավիճակը Հայաստանի հանրապետությունում ՄԻԱՎ/ՁԻԱԴ-ի առումով:**
 անհանգստացնող բարվոք չեմ մտածել
- Հնարավոր համարու՞մ եք ՄԻԱՎ-ով ձեր վարակվելը**
 այո ոչ դժվարանում եմ ասել
Ինչու՞

- ՄԻԱՎ-ը կարող է փոխանցվել**
 քրտնքի միջոցով արյան միջոցով
 արցունքի միջոցով սերմնահեղուկի միջոցով
 մեզի միջոցով մայրական կաթի միջոցով
 ձեռքսեղման միջոցով համբուրվելիս
 օդով՝ շնչելիս, խոսելիս, հազալիս սպասքի միջոցով
 բաղնիք, լողավազան այցելելիս ընդհանուր զուգարանից
 մոծակի խայթոցից կենդանիներ խնամելիս
 հեշտոցային արտազատուկներից հագուստից, սպիտակեղենից
 չախտահանված ներարկիչներից, ասեղներից, գործիքներից
- Փոխանցվու՞մ է, արդյոք, ՄԻԱՎ-ը սեռական ճանապարհով**
 այո ոչ չգիտեմ
- Բուժելի՞ է, արդյոք, ՁԻԱԴԸ**
 այո ոչ չգիտեմ
- Հնարավո՞ր է ՄԻԱՎ-ով վարակվել ներարկային ճանապարհով:**
 այո ոչ չգիտեմ
- ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հետազոտվելիս հնարավո՞ր է ստանալ որոշակի արդյունք, եթե հավանական վարակման պահից անցել է**
 մի քանի օր մեկ ամիս երեք ամիս կես տարի
- ՄԻԱՎ-ից պաշտպանվելու միջոցներից որո՞նք եք համարում առավել արդյունավետ** _____

9. **Ի՞նչ ներգործություն է թողնում ՄԻԱՎ-ը օրգանիզմի վրա**
- առաջացնում է դիսբակտերիոզ
 - խոչընդոտում է բեղմնավորմանը
 - առաջացնում է ոսկրային հյուսվածքի քայքայում
 - քայքայում է մարդու իմունային համակարգը
 - քայքայում է արյան մակարդելիոթյան համակարգը
 - քայքայում է նյարդային համակարգը
10. **Ինչպե՞ս կարելի է կանխել ՄԻԱՎ-ով վարակումը**
- մշտապես օգտագործել բեղմնականիսիչ հաբեր
 - օգտագործել պահպանակ
 - չունենալ սեռական հարաբերություններ
 - օգտագործել միանվագ ներարկիչներ
 - չօգտագործել թմրամիջոցներ
11. **Ինչպե՞ս կարելի է իմանալ, որ անձը ՄԻԱՎ վարակակիր է**
- իր առողջությունը հետևող մարդը դա կզգա վարակվելուց հետո առաջին իսկ ժամերին
 - անցնելով ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հակամարմինների հայտնաբերման հետազոտություն
 - ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդը կզգա տկարություն
 - ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդու տեսքից դա երևում է
12. **«Պատուհանի» շրջանը այն ժամանակամիջոցն է, որի ընթացքում**
- ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդու մոտ դեռ չկան հիվանդության նշաններ
 - ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդու օրգանիզմը չի հասցրել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հակամարմիններ արտադրել և հիվանդության ախտորոշումը հնարավոր չէ
 - ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդը չի կարող փոխանցել վարակն ուրիշներին
13. **ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդը կարող է վարակել այլ մարդկանց**
- «պատուհանի» շրջանի ավարտից հետո
 - անմիջապես վարակման պահից
 - ՋԻԱՅ-ի զարգացումից հետո

Հարցաքարտեր



1	Ո՞րն է ՄԻԱՎ վարակի աղբյուրը:	8	Ի՞նչ ազդեցություն է գործում ՄԻԱՎ-ը մարդու օրգանիզմի վրա:
2	Որո՞նք են ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիները:	9	Ո՞ր կենսաբանական հեղուկներն են պարունակում ՄԻԱՎ-ի առավել մեծ քանակներ:
3	Ինչպե՞ս խուսափել ՄԻԱՎ-ով վարակվելուց:	10	Ինչպե՞ս չի փոխանցվում ՄԻԱՎ-ը:
4	Վարակվելուց որքա՞ն ժամանակ անց կարելի է արյան մեջ հայտնաբերել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հակամարմիններ:	11	Որտե՞ղ կարելի է հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ:
5	Ո՞վ կարող է վարակվել ՄԻԱՎ-ով:	12	Վարակվելուց հետո որքա՞ն ժամանակվա ընթացքում կարող են ի հայտ գալ առաջին նշանները:
6	Ինչպիսի՞ն կարող է լինել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հետազոտության արդյունքը «պատուհանի շրջանում»	13	Վարակվելուց որքա՞ն ժամանակ անց կարող է զարգանալ ՁԻԱՅ-ի փուլը:
7	Որո՞նք են ՁԻԱՅ-ի ժամանակ առավել հաճախ հանդիպող հիվանդությունները:	14	ՁԻԱՅ-ի զարգացումն ինչի՞ հետևանքով կարող է արագանալ:

Պատասխաններ ուսուցչի համար



1. ՄԻԱՎ վարակի միակ աղբյուրը ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդն է:
2. Սեռական ճանապարհով, արյան միջոցով, վարակակիր մորից՝ երեխային:
3. Չօգտագործել թմրամիջոցներ, հավատարիմ մնալ զուգընկերոջը, չունենալ պատահական սեռական կապեր, օգտագործել միանվագ ներարկիչներ, օգտագործել պահպանակ:
4. ՄԻԱՎ-ի դեմ հակամարմինները հայտնաբերվում են վարակվելուց 3-6 ամիս անց:
5. Նրանք, ովքեր չգիտեն փոխանցման ուղիների մասին և չեն օգտագործում պաշտպանական միջոցներ:
6. «Պատուհանի շրջանում» ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հետազոտության արդյունքը կարող է լինել բացասական, չնայած այն բանին, որ մարդն արդեն վարակված է:
7. Տուբերկուլոզ, թոքերի բորբոքում, Կապոշիի սարկոմա, հերպես, սնկային հիվանդություններ և այլն:
8. ՄԻԱՎ-ը քայքայում է մարդու իմունային համակարգը, որի հետևանքով օրգանիզմը չի կարողանում պայքարել որևէ հիվանդության դեմ:
9. Արյուն, սերմնահեղուկ, հեշտոցային արտազատուկներ, մայրական կաթ:
10. Օդակաթիլային ճանապարհով, վարակակրի հետ կենցաղային շփումների, ընկերական գրկախառնումների և համբույրների, ձեռքսեղմումների, միջատների միջոցով:
11. ՁԻԱՅ-ի կանխարգելման հանրապետական կենտրոնում, ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ կամավոր խորհրդատվություն և հետազոտություն իրականացնող ցանկացած հաստատությունում:
12. Վարակվելուց հետո 2 շաբաթից 3 ամսվա ընթացքում կարող են ի հայտ գալ առաջին նշանները:
13. ՁԻԱՅ-ի փուլը կարող է զարգանալ վարակվելուց 7-15 տարի հետո:
14. ՁԻԱՅ-ի զարգացումը կարող է արագանալ վնասակար ազդակների՝ թմրամիջոցների օգտագործման, ոգելից խմիչքների չարաշահման, ծխելու, վատ սնվելու և սթրեսների հետևանքով:

ՄԻԱՎ-ի ազդեցությունն օրգանիզմի վրա



ՄԻԱՎ-ն ախտահարում է իմունային (պաշտպանական) համակարգի հետևանքով թուլանում է օրգանիզմի պաշտպանունակությունը: Օրգանիզմ ներթափանցած օտար սպիտակուցային բնույթի մարմինները կոչվում են հակածիններ: Վիրուսները, բակտերիաները, նախակենդանիները, սնկերը, տրանսպլանտանտները (հյուսվածքներ, օրգաններ), նաև՝ օրգանիզմի չարորակ կազմափոխման ենթարկված բջիջները, հակածիններ են: Ի պատասխան հակածինների, իմունային համակարգի կողմից արտադրվում են հակամարմիններ: Այդ պրոցեսի համար պատասխանատու են օրգանիզմի որոշակի բջիջներ: Անցնելով արյան շրջանառության մեջ ՄԻԱՎ-ն առաջին հերթին ախտահարում է հենց դրանք: Վարակված բջիջը կարծես վերածվում է նոր վիրուսներ արտադրող «գործարանի»: Հետզհետե զարգանում է իմունային անբավարարություն, և մարդն անպաշտպան է դառնում տարբեր վարակների, նաև՝ ուռուցքային հիվանդությունների նկատմամբ:

Ի՞նչ է «պատուհանի շրջանը»

Երբ ՄԻԱՎ-ը ներթափանցում է արյան մեջ, օրգանիզմում սկսում են արտադրվել հակամարմիններ, որոնց միջոցով օրգանիզմը փորձում է պայքարել վիրուսի դեմ: Վարակվածների մեծ մասի արյան մեջ արյան հետազոտությամբ հայտնաբերվելու համար բավարար քանակով հակամարմիններ ի հայտ են գալիս վարակվելուց մոտ 3-6 ամիս հետո: Հազվադեպ այդ ժամանակահատվածը կարող է երկարել մինչև 1 տարի: Այն շրջանը, երբ վիրուսն առկա է օրգանիզմում, բայց արտադրված հակամարմինների քանակությունը բավարար չէ դրանց հայտնաբերման համար, կոչվում է «պատուհանի շրջան»: Արդեն իսկ այս շրջանում, ՄԻԱՎ վարակակիրը կարող է ՄԻԱՎ-ը փոխանցել ուրիշներին: «Պատուհանի շրջանում», չնայած մարդը վարակված է ՄԻԱՎ-ով, վիրուսի նկատմամբ հակամարմինների հայտնաբերման հետազոտությունը լինում է բացասական: Այդ պատճառով խորհուրդ է տրվում ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հետազոտություն անցնել հնարավոր վարակման պահից, այսինքն՝ վերջին անգամ ռիսկային վարքագիծ դրսևորելուց 3-6 ամիս անց:

Ինչպիսի՞ ընթացք ունի ՄԻԱՎ վարակը

Վարակվելուց հետո, 2 շաբաթից մինչև 3 ամսվա ընթացքում, կարող են ի հայտ գալ վարակի առաջին նշանները՝ ընդհանուր թուլություն, գլխացավ, տենդ, հազ, պարանոցային, թևատակային ավշահանգույցների մեծացում: Հաճախ դա սխալմամբ



ընկալվում է որպես մրսածություն կամ գրիպ: Այս ախտանշանները լուրջ գաղտնիություններ չեն առաջացնում և արագ անհետանում են: Դրանից հետո երկար տևողությամբ (միջինը՝ 7-15 տարի) ՄԻԱՎ վարակակիրը կարող է որևէ գանգատ չունենալ, գրգռվածություններ չունենալ, հետևաբար, բժշկին դիմելու անհրաժեշտություն չզգալ:

Ավելի ուշ, երբ իմունային համակարգի գործունեությունն ընկճվում է՝ ի հայտ են գալիս բակտերիալ, վիրուսային, սնկային ծագման տարբեր հիվանդություններ: Այս շրջանում իմունային համակարգը թեև բավական ընկճված է, սակայն օրգանիզմը դեռևս պայքարում է այդ հիվանդությունների դեմ: Երբ ՄԻԱՎ վարակն անցնում է ՁԻԱՅ-ի փուլին, երևան են գալիս բազմաթիվ հիվանդություններ, որոնք չեն հանդիպում բնականոն իմունային համակարգ ունեցողների մոտ կամ վտանգավոր չեն նրանց համար, բայց կարող են մահացու լինել ՄԻԱՎ-ով վարակված անձի համար:

Ի՞նչ ախտանշաններ ունի ՁԻԱՅ-ը

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

Ի՞նչն է նպաստում ՁԻԱՅ-ի զարգացմանը

ՁԻԱՅ-ի փուլը կարող է զարգանալ վարակվելուց 7-15 տարի հետո: Ժամանակակից դեղամիջոցները հնարավորություն են տալիս զգալիորեն երկարացնելու այդ ժամանակաշրջանը: ՁԻԱՅ-ն ավելի արագ է զարգանում այն մարդկանց մոտ, ում առողջությունն ի սկզբանե խաթարված է եղել: ՁԻԱՅ-ի զարգացումն արագանում է վնասակար ազդակների՝ թմրամիջոցների օգտագործման, ոգելից խմիչքների չարաչահման, ծխելու, վատ սնվելու և սթրեսների հետևանքով:

ՊԱՍ 4 - ՄԻԱՎ-Ի ՆԿԱՏՄԱՍԲ ԿԱՄԱՎՈՐ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԽՈՐՀՐԴԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆ



ՊԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Օգնել գիտակցել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հետազոտման դիմած մարդու հոգեվիճակը: Ընդգծել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հետազոտման կարևորությունը:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաները

Նախօրոք պատրաստած՝ իրավիճակային քարտեր, թուղթ, գրիչ:

Ընթացքը

Ուսուցիչը հարցով դիմում է դասարանին.

- Ի՞նչ դեպքերում մարդուն խորհուրդ կտաք հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ:

Աշակերտների թվարկածը գրանցում է գրատախտակին: Հարկ եղած դեպքում ուղղորդում է, հուշում և լրացումներ կատարում:

Այնուհետև դասարանը բաժանում է չորս խմբի և հանձնարարում է հարցաշար կազմել, որի հարցերից թեկուզ մեկին «այո» պատասխանած անձը ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հետազոտման կարիք կունենա: Խմբերը դասարանին են ներկայացնում իրենց աշխատանքները և միասին՝ միմյանց լրացնելով, ուսուցչի օգնությամբ մեկ ամբողջական հարցաշար են կազմում, որում ամփոփված են հնարավորինս բոլոր այն դեպքերը, որոնք ՄԻԱՎ-ով վարակվելու վտանգ են պարունակում:

Այնուհետև դասարանը քննարկում է հետևյալ հարցերը.

- Ինչու՞ են մարդիկ խուսափում ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հետազոտվելուց: Փորձեք պատճառներ թվարկել:
- Ի՞նչու է կարևոր ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հետազոտվելը: Փորձեք հիմնավորել:

Ուսուցիչը ներկայացնում է վերջին տարիներին ՄԻԱՎ-ի դեմ աշխարհում տարվող գիտական և աշխատանքների առաջընթացը, ինչպես նաև լրացնում է՝ հարկ եղած դեպքում ներկայացնելով ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հետազոտվելու կարևորության այլ հիմնավորումներ:

Ապա դասարանը բաժանում է 4 հոգանոց խմբերի և յուրաքանչյուր խմբի մեկ իրավիճակ է առաջարկում: Հանձնարարում է իրավիճակների հերոսներին խորհուրդ տալ:

Ավարտելով, խմբերը դասարանին են ներկայացնում իրավիճակները և առաջարկած լուծումները:



Ուսուցիչը դասն ամփոփում է աշակերտներին ներկայացնելով նկատմամբ հետազոտության արդյունքների գաղտնիության պահպանման երաշխիքները, նաև՝ որտեղ կարելի է հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ:

Իրավիճակներ

1. Գրում են ձեզ հուսալով, որ կօգնեք ինձ: Արդեն երկու ամիս է, ինչ ապրում են սեռական կյանքով: Մենք պաշտպանական միջոցներ չենք օգտագործել: Ես իմ ընկերոջը շատ են սիրում, բայց մի քանի օր առաջ պատահաբար իմացա, որ նա թմրամիջոցներ է օգտագործում: Ես տեղեկացված եմ ՁԻԱՅ-ի մասին և կորցրել եմ հանգիստս, չգիտեմ՝ ինչ անել:
2. Ես շատ անհանգստացած եմ և խնդրում եմ՝ օգնեք ինձ ձեր խորհրդով: Հորեղբայրս երկար տարիներ Ռուսաստանում էր ապրում: Հիմա վերադարձել է և մնում է մեր տանը: Նա շատ անտրամադիր է, նիհարած և հիվանդոտ տեսք ունի: Ես լսել եմ ՁԻԱՅ-ի մասին և վախեցած եմ: Հորեղբայրս հաճախ է գրկում ու համբուրում ինձ, ես էլ նրան եմ շատ սիրում, բայց մահանալ չեմ ուզում:
3. Մեկ տարի առաջ ամուսինս լքել էր ինձ ու երեխաներին և մեկնել արտասահման: Վերջերս նա վերադարձել է ու խնդրում է ներել և հետ ընդունել իրեն: Ես ենթադրում եմ, որ այս ընթացքում նրա կյանքում այլ կանայք են եղել: Լսած լինելով ՁԻԱՅ-ի մասին, ես վախենում եմ ընդունել նրան: Օգնե՛ք ինձ՝ ի՞նչ անեմ:
4. Աշոտն իմ լավ ընկերն է: Մենք ամեն ինչ միասին ենք արել՝ միասին ենք դասերը պատրաստել, լողավազան գնացել, երեկույթների մասնակցել: Բայց վերջերս նկատել եմ, որ Աշոտն իրեն վատ է զգում՝ հևում է, հազում, ավշահանգույցները մեծացած են, շատ է քրտնում, անընդհատ հոգնած է: Վախենում եմ, թե նրա մոտ ՄԻԱՎ վարակ է: Ի՞նչ անեմ:

Ուսուցչի համար



Ինչու՞ հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ

ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ իր կարգավիճակի իմացությունը մարդուն հնարավորություն է տալիս կայացնելու ճիշտ որոշումներ՝ սեռական հարաբերությունների մեջ մտնելու, երեխաներ ունենալու և ապրելակերպի ընտրության վերաբերյալ: Այդ իմացությունը ՄԻԱՎ վարակակրին կկողմնորոշի ժամանակին սկսել հատուկ դեղամիջոցների օգտագործումը՝ երկարաձգելով ՁԻԱՅ-ի զարգացումը, նաև՝ չվարակել հարազատ և սիրելի մարդկանց:

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

1. Օգտագործե՞լ եք, արդյոք, թմրամիջոցներ ներարկային ճանապարհով:
2. Ունեցե՞լ եք, արդյոք, սեռական հարաբերություններ ՄԻԱՎ-ով վարակվելու տեսանկյունից վտանգավոր վարքագիծ ունեցող մարդկանց հետ (թմրամիջոցների ներարկային օգտագործողներ, մարմնավաճառներ, հոմոսեքսուալ կամ բիսեքսուալ տղամարդիկ):
3. Ունեցե՞լ եք, արդյոք, սեռական հարաբերություններ պատահական զուգընկերների հետ առանց պահպանակի օգտագործման:
4. Ունեցե՞լ եք, արդյոք, որևէ սեռավարակ:
5. Ձեր զուգընկերն ունեցե՞լ է, արդյոք, սեռական հարաբերություններ այլ անձանց հետ:
6. Ենթակվե՞լ եք, արդյոք, բժշկական միջամտությունների՝ վիրաբուժական, մաշկը ծակող կամ դաջող գործիքներով, որոնց պատշած ախտահանումը կասկածի տեղիք է տալիս:
7. Ունեցե՞լ եք, արդյոք, որևէ շփում այլ անձանց արյան հետ:

Որտե՞ղ կարելի է հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ

ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ կարելի է հետազոտվել ՁԻԱՅ-ի կանխարգելման հանրապետական կենտրոնում, նաև՝ ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ կամավոր խորհրդատվություն և հետազոտություն իրականացնող ցանկացած հաստատությունում: Չհետազոտվողի ցանկության դեպքում դա կարող է կատարվել անանուն, այսինքն՝

հետազոտվողը կարող է չբացահայտել իր ինքնությունը: ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հետազոտությունը կամավոր է (բացառությամբ օրենքով սահմանված դեպքերում) և ուղեկցվում է նախա- և ետթեստային խորհրդատվությամբ:



Որո՞նք են ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հետազոտության արդյունքների գաղտնիության պահպանման երաշխիքները

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

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



ԴԱՍ 5 - ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ը ԵՎ ՄԱՐԴՈՒ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԸ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Տեսանելի դարձնել հասարակության, անհատի վրա մարդու իրավունքների ոտնահարման հետևանքները, օգնել գիտակցել դրա դեմ պայքարի անհրաժեշտությունը ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի համատեքստում:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաները

Նախօրոք պատրաստած՝ «Իրավունքի ոտնահարում» քարտերի փաթեթ, խմբերի թվով՝ «ՄԻԱՎ-ից առաջացած հիվանդության կանխարգելման մասին» ՀՀ օրենքի օրինակներ, թուղթ, գրիչ, սոսինձ:

Ընթացքը

Ուսուցիչը դասարանին է դիմում հարցերով.

- Ի՞նչ գիտեք խտրականության մասին: Ի՞նչի համար կարող են մարդիկ խտրականության ենթարկվել:
- Ի՞նչ եք կարծում, կարիք կա՞, արդյոք, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ով մարդկանց խտրականությունից օրենքով պաշտպանելու: Ինչու՞:
- Որո՞նք են մարդու հիմնական իրավունքները:

Պատասխանները մտքերի տարափով գրանցում է գրատախտակին: Այնուհետև դասարանը բաժանում է հինգ խմբի և յուրաքանչյուր խմբին մեկ Ա4 թուղթ և «Իրավունքի ոտնահարում» քարտ է տալիս: Հանձնարարում է քարտը փակցնել թղթի կենտրոնում, ապա փորձել տրամաբանելով բացահայտել տվյալ իրավունքի ոտնահարման բոլոր այն հետևանքները, որոնք կարող են մարդուն առավել խոցելի դարձնել վարակների և հիվանդությունների, մասնավորապես՝ ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի հանդեպ: Դրանք գրում են քարտի շուրջ: Ավարտելով՝ խմբերը հերթով ներկայացնում են աշխատանքները և հիմնավորում են իրենց դիտարկումները: Մյուսները կարող են լրացումներ անել: Դրանք նույնպես գրանցում են քարտի շուրջ:

Այնուհետև ուսուցիչը խոսում է այն մասին, որ աշխարհի մի շարք երկրներում գործում է ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի կանխարգելման մասին օրենք: Ապա աշակերտներին է բաժանում 1997թ. Ազգային ժողովի ընդունած «Մարդու ինունային անբավարարության վիրուսից առաջացած հիվանդության կանխարգելման մասին» Հայաստանի

Հանրապետության օրենքը, որը սահմանում է ՄԻԱՎ-ից առաջացած հիվանդության կանխարգելման, ախտորոշման և հսկողության իրականացման կարգը:



Հանձնարարում է ծանոթանալ և փորձել դիտարկել վերը թվարկված իրավունքների ոտնահարման հետևանքները, և թե որքանով է այդ պաշտպանում դրանցից:

Դասն ամփոփվում է քննարկումով, ուր աշակերտները ներկայացնում են իրենց տեսակետները:

«Իրավունքի ոտնահարում» քարտեր

1. Տեղեկատվություն ստանալու իրավունքի ոտնահարում:
2. Աշխատանքի իրավունքի ոտնահարում:
3. Առանց գրավոր համաձայնության գիտական փորձերի և հետազոտման չենթարկվելու իրավունքի ոտնահարում:
4. Առողջապահական համակարգի և բուժ. ծառայություններից օգտվելու իրավունքի ոտնահարում:
5. Խտրականության չենթարկվելու իրավունքի ոտնահարում:

ՀՀ օրենքը «ՄԻԱՎ-ից առաջացած հիվանդության կանխարգելման մասին»

ՄԻԱՎ/ՉԻԱՀ-ով ապրող մարդու իրավունքների պաշտպանության առումով նշանակալից առաջընթաց էր 1997թ. Ազգային ժողովի ընդունած «Մարդու ինունային անբավարարության վիրուսից առաջացած հիվանդության կանխարգելման մասին» Հայաստանի Հանրապետության օրենքը, որը սահմանում է մարդու ինունային անբավարարության վիրուսից առաջացած հիվանդության կանխարգելման, ախտորոշման և հսկողության իրականացման կարգը, ՄԻԱՎ-ից առաջացած հիվանդության կանխարգելման կազմակերպական, իրավական, տնտեսական և ֆինանսական հիմունքները:

Ըստ այդ օրենքի.

- անձի ՄԻԱՎ-ով վարակված լինելու փաստը չի կարող հիմք հանդիսանալ նրա իրավունքների և ազատությունների սահմանափակման համար, բացառությամբ օրենքով նախատեսված դեպքերի:
- ՄԻԱՎ-ի հայտնաբերման լաբորատոր հետազոտությունները կամավոր են և անանուն, բացառությամբ օրենքով սահմանված դեպքերի: Անանուն և գաղտնի հետազոտությունները մարդկանց հնարավորություն են տալիս,



առանց անձի ինքնության բացահայտման, տեղեկանալ իրենց կարգավիճակը մասին:

- բժշկական օգնություն և սպասարկում ստանալիս կամ ցուցաբերելիս ՄԻԱՎ-ով վարակվելու դեպքում անձինք պատճառած վնասի փոխհատուցման իրավունք ունեն:
- ՄԻԱՎ-ով վարակված անձինք իրավունք ունեն ստանալ հետազոտության արդյունքների մասին գրավոր տեղեկություններ, արժանանալ ոչ խտրական վերաբերմունքի, պահանջել բժշկական գաղտնիության պահպանում, բացառությամբ ՀՀ օրենսդրությամբ սահմանված դեպքերի, շարունակել աշխատել, բացառությամբ ՀՀ կառավարության կողմից սահմանված դեպքերի, ստանալ համապատասխան խորհրդատվություն, ծանոթանալ ՄԻԱՎ-ի տարածումը բացառող նախազգուշական միջոցառումներին:
- ՄԻԱՎ-ով վարակված անձինք, առանց իրենց գրավոր համաձայնության, չեն կարող լինել գիտական փորձերի և հետազոտությունների օբյեկտ:
- ՄԻԱՎ-ով վարակված մինչև 16 տարեկան երեխաներն օգտվում են մինչև 16 տարեկան հաշմանդամ երեխաների համար ՀՀ օրենսդրությամբ սահմանված իրավունքներից:
- ՄԻԱՎ-ով վարակված երեխայի ծնողները (օրինական ներկայացուցիչները) իրավունք ունեն՝ ա) երեխայի հետ գտնվել հիվանդանոցում, այդ ժամկետում ազատվելով աշխատանքից, ու ստանալ երեխայի և իրենց համար սահմանված նպաստները, բ) օգտվել տարեկան արձակուրդից՝ ըստ իրենց ցանկության:
- ՄԻԱՎ-ով վարակված երեխային խնամելու նպատակով աշխատանքից ազատվելու ժամանակահատվածը հաշվառվում է աշխատանքային ստաժում:
- ՄԻԱՎ վարակակիրներն իրենց ախտորոշման մասին տեղեկանալիս, ՁԻԱՀ-ի ԿՀԿ-ում խորհրդատվություն են ստանում, նաև՝ իրենց իրավունքների վերաբերյալ:

2002թ. ապրիլի 1-ի ՀՀ կառավարության թիվ 316 որոշմամբ հաստատված ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի կանխարգելման հանրապետական ծրագիրը նախատեսում է «Մարդու ինունային անբավարարության վիրուսից առաջացած հիվանդության կանխարգելման մասին» ՀՀ օրենքում կատարել որոշակի փոփոխություններ, որոնք կնպաստեն ՄԻԱՎ վարակակիրների իրավունքների պաշտպանությանը և ամրապնդմանը:

Մարդու իրավունքներ և ՄԻԱՎ/ԶԻԱՅ



1. Խտրականությունը հանգեցնում է մի շարք բացասական հետևանքների ՄԻԱՎ/ԶԻԱՅ-ով ապրող կամ ենթադրաբար վարակված մարդկանց, նաև ընտանիքի անդամների համար: Օրինակ, ՄԻԱՎ վարակակրության պատճառով աշխատանքից ազատված անձը բախվում է բազմաթիվ խնդիրների, այդ թվում նաև՝ անհրաժեշտ բժշկական օգնություն ստանալու և իր ընտանիքի բարեկեցությունն ապահովելու հետ կապված ֆինանսական դժվարությունների հետ:
2. Մարդիկ դառնում են վարակի նկատմամբ ավելի խոցելի, երբ չեն պահպանվում նրանց տնտեսական, սոցիալական և մշակութային իրավունքները: Օրինակ, ընտանիքից հեռու գտնվող և ընտանեկան աջակցությունից զրկված փախստականները կամ միգրանտներն առավել հակված են ռիսկային վարքագծի, որը սպառնում է նրանց առողջությանը (օրինակ՝ չպաշտպանված սեռական հարաբերություններ):
3. Այնտեղ, որտեղ չեն պահպանվում քաղաքացիական և քաղաքական իրավունքները, իսկ խոսքի ազատությունը սահմանափակվում է, դժվար կամ անհնարին է արդյունավետ պայքար կազմակերպել համաճարակի դեմ: Մի շարք երկրներում գործող օրենքները խոչընդոտում են ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ խոցելի որոշ խմբերում կանխարգելիչ միջոցառումների անցկացումը, քանի որ արգելում են այդ խմբերի գրանցումը և նրանց հասարակակն կազմակերպությունների գործունեությունը:

Այսպիսով, հասարակության առողջության պահպանումը և մարդու իրավունքների պաշտպանությունը միմյանց լրացնող խնդիրներ են: Հասարակական առողջության պաշտպանությունը չպետք է պատժամիջոցների արդարացման պատրվակ դառնա: Նման գործողությունները կարող են ընդհատակ մղել նրանց, ովքեր առավելագույն կարիք ունեն կանխարգելիչ և բուժական ծառայությունների, և դրանով իսկ անհնար դարձնել վարակման նոր դեպքերի կանխարգելումը, նաև՝ սահմանափակել ՄԻԱՎ/ԶԻԱՅ-ով ապրող մարդկանց խնամքի և օժանդակության հնարավորությունները:

ԴԱՍ 6 - ՄԻԱՎ/ԶԻԱՅ-ի ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄԸ



ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Ներկայացնել ՄԻԱՎ/ԶԻԱՅ-ի կանխարգելման հիմնական ուղղությունները: Ամրապնդել կանխարգելիչ միջոցների վերաբերյալ ունեցած գիտելիքները:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաները

«ՄԻԱՎ/ԶԻԱՅ-ի կանխարգելումը» տեքստի օրինակներ խմբերին, Ա1 թղթեր պաստառների համար, գունավոր մարկերներ, հին թերթեր, ամսագրեր, մկրատ, սոսինձ:

Ընթացքը

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է երեք խմբի: Յուրաքանչյուր խմբի «ՄԻԱՎ/ԶԻԱՅ-ի կանխարգելումը» տեքստի օրինակ է տալիս, մեկ Ա1 թուղթ, գունավոր մարկերներ, թերթեր, ամսագրեր և այլն: Հանձնարարում է, միասին աշխատելով, թեմայի ընթացքում սովորածի և տրված տեքստի վրա հիմնվելով ՄԻԱՎ/ԶԻԱՅ-ի կանխարգելման ծրագիր և քարոզարշավ մշակել: Աշակերտները կարող են քարոզչական պաստառներ պատրաստել՝ օգտվելով տրված նյութերից: Ավարտելով՝ յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է իրենց կազմած կանխարգելման ծրագիրը և քարոզարշավը:

Ամփոփում են՝ քննարկելով այդ ծրագրերի արդյունավետությունը, միմյանց լրոցումներ և առաջարկություններ անելով:

ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի կանխարգելումը



ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի համաճարակի ներկա փուլում, երբ դեռևս արդյունաբերական պատվաստանյութեր և բուժման մեթոդներ չկան, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի կանխարգելման հիմնական ռազմավարություններն են.

1. ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի վերաբերյալ տեղեկատվությունը
2. ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի կանխարգելման միջոցների տրամադրումը
3. ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի կանխարգելման միջոցների օգտագործման հմտությունների ուսուցանումը

ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի համաճարակին հակազդելու հիմնական ուղին առաջնային կանխարգելումն է: Սա այնպիսի միջոցառումներ է ներառում, որոնք ուղղված են բնակչության շրջանում ՄԻԱՎ վարակի նոր դեպքերի և թմրամիջոցների օգտագործման նվազեցմանը: ՄԻԱՎ վարակի երկրորդային կանխարգելման նպատակը, ժամանակին ախտորոշման և բուժման միջոցով, բնակչության շրջանում ՄԻԱՎ վարակակրության, սեռավարակներով հիվանդացության և թմրամոլության տարածվածության նվազեցումն է: Երրորդային կանխարգելումը նպատակաուղղված է ՄԻԱՎ վարակի, սեռավարակների և թմրամոլության բարդությունների դեմ պայքարին:

ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի տարածման ճանապարհի գլխավոր պատճենը պետք է դառնա բնակչության տարբեր խմբերում և, առաջին հերթին, երիտասարդության շրջանում անցկացվող գրագետ սանիտարա-լուսավորչական աշխատանքը:

Ինչպե՞ս նվազեցնել սեռական ճանապարհով ՄԻԱՎ-ով վարակման վտանգը

- Առաջին սեռական հարաբերության հետաձգում
- Պատահական սեռական կապերի բացառում, զուգընկերների փոխադարձ հավատարմություն
- Անվտանգ սեռական վարքագիծ (պահպանակների օգտագործում)
- Սեռավարակների կանխարգելում և բուժում

Օգտագործված գրականության ցանկը



1. «ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի կանխարգելում և անվտանգ վարքագծի ձևավորում», դա հանրակրթական դպրոցների 8-9-րդ դասարանների աշակերտների համար, Երևան, Երևան 2006, @ ՁԻԱՅ-ի հայկական ազգային հիմնադրամ, ISBN 99941-2-034-4
2. «Թմրամիջոցների հիմնական տեսակները, վնասները և հետևանքները», տեղեկատվական ձեռնարկ, էջ 12-16, Երևան 2005, @ «ՁԻԱՅ-ի կանխարգելում, կրթություն և խնամք» հկ, ISBN 99930-78-85-9
3. Եվրոպայում և Կենտրոնական Ասիայում Երիտասարդների զարգացման և առողջության պահպանման ՄԱԿ-ի միջգործակալական խումբ, «Հավասարակիցների ուսուցում» ձեռնարկ դասավանդողների համար, Երևան 2004:
4. Մ. Խաչիկյան և ուրիշներ. «Սեռական դաստիարակության ուղեցույց» ձեռնարկ ուսուցիչների համար, Երևան 2002, «Հանուն ընտանիքի և առողջության» հայկական ասոցիացիա:
5. Լ. Ալեքսանյան, Ն. Թորոսյան և ուրիշներ. «ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի կանխարգելում և անվտանգ վարքագծի ձևավորում» դասընթաց հանրակրթական դպրոցների 8-9-րդ դասարանների համար, ՁԻԱՅ-ի հայկակա ազգային հիմնադրամ, Երևան 2006:
6. Լ. Ալեքսանյան, Ն. Թորոսյան և ուրիշներ. «Կյանքի հմտություններ» ուսուցչի ձեռնարկ 7-րդ դասարանի համար, Երևան 2002:
7. Graham Pike, David Selby. "In The Global Classroom". Pippin Publishing Corporation. Toronto, Ontario 1999.