

# ԱՐԴՅՈ ՄԵՌԵՆԴ

ԶԵՇՆԱՐԿ ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑԻ  
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ



«ՍԵՎ ԴՋ ՃԻՂՔԵՆ»  
հայաստանյան ՆԵՐԿԱՅԱԳՈՒՅՑՈՒԹՅՈՒՆ

**ԵՐԵՎԱՆ**  
**2012**

**ՀՏԴ 614**

**ԳՄԴ 51**

**Ա 720**

Հեղինակներ՝

**Ն. Թորոսյան**

ՀՀ ԿԳՆ-ի Կրթության ազգային  
ինստիտուտ, փորձագետ

Խորհրդատու՝

**Լ. Ալեքսանյան**

ՀՀ ԿԳՆ-ի Կրթության ազգային  
ինստիտուտ, փորձագետ

Նկարիչ՝

**Ի. Սարգսյան**

«Սեյվ դը չիլդրեն» հայաստանյան  
Ներկայացուցչություն, Ծրագրերի  
իրականացման ղեկավար

Զևավորում՝

**Գ. Բաբայան**

**Ն. Գրիգորյան**

**Ա 720**

Առողջ սնունդ: Կրթական ձեռնարկ տար-  
րական դպրոցի ուսուցիչների համար/  
Ն. Թորոսյան, Լ. Ալեքսանյան - Եր.: Սեյվ դը  
չիլդրեն -, 2012. 48 էջ:

Սույն ձեռնարկը մշակվել է «Սեյվ դը չիլդրեն» հայաստանյան  
Ներկայացուցչության կողմից՝ ՄԱԿ-ի Պարենի Համաշխարհային  
Ծրագրի միջոցներով ֆինանսավորվող «Առողջ սննդի ուսուցանում»  
ծրագրի շրջանակներում:

Գիրքը տրվում է դպրոցներին անվճար և ենթակա չէ վաճառքի:

**ISBN 978-99941-2-477-0**

# ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

4

### 1-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

ԴԱՍ 1. ԻՆՉ ԵՆՔ ՈՒՏՈՒՄ. ԻՆՉՊԻՍԻ ՊԻՏԻ ԼԻՆԻ ՈՒՏԵԼԻՔԸ	8
ԴԱՍ 2. ԻՆՉՈՒ Է ԿԱՐԵՎՈՐ ՍՆԴԻ ԲԱԶՄԱԶԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ	14
ԴԱՍ 3. ՈՒՏԵԼՈՒ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ	18

### 2-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

ԴԱՍ 1. ԻՆՉ Է ԱԽՈՐԺԱԿԸ, ԱԽՈՐԺԱԿԻ ԲԱՑԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԱԽՈՐԺԱԿԻ ԶԱՓԱԿՈՐՈՒՄԸ	21
ԴԱՍ 2. ՕՐՎԱ ՈԵԺԻՄ, ՍՆԿԵԼԱԿԱՐԳ	24
ԴԱՍ 3. ՍՆԴԻ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎԴՐՍՈՒՄ ՍՆԿԵԼՈՒ ՎՏԱՆԳՆԵՐԸ	27

### 3-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

ԴԱՍ 1. ՍԻԱԼ ՍՆԿԵԼՈՒ ՎՏԱՆԳՆԵՐԸ	31
ԴԱՍ 2. ԲՆԱԿԱՆ ԴԵՂԱՏՈՒՆ	34
ԴԱՍ 3. ՈՒՏԵԼՈՒ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ	38

### 4-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

ԴԱՍ 1. ԻՆՉԻՑ Է ԲԱՂԿԱՑԱԾ ՍՆՈՒՆԴԸ	41
ԴԱՍ 1. ՄԵՐ ՄԱՐՄՆԻՆ ԱՆՀՐԱԺԵԾ ՍՆՆԴԱՆՅՈՒԹԵՐԸ	43
ԴԱՍ 3. ԱՇԽԱՐՀՆ ԻՄ ԽՈՀԱՆՈՑՈՒՄ	45

# ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ինչո՞ւ ենք կարևորում առողջ ապրելակերպի դասավանդումը տարրական դպրոցում: Կարծում ենք, որ երեխաներին առողջ ապրելակերպի տարրերին վաղ տարիքից ծանոթացնելով՝ երաշխիքներ ենք ստեղծում ապագայի առողջ հասարակության համար:

Մեր պարտքն է օգնել, որ մեր երեխաները ինարավորինս առողջ ու երջանիկ մեծանան: Առողջ երեխան նաև ավելի լավ է սովորում, մինչդեռ վատառողջ երեխան դժվարությամբ է կենտրոնանում, դասը լավ չի յուրացնում, հետ է մնում ընկերներից, հաճախ է բացակայում և հետո դժվարանում է լրացնել բաց թողածը:

Առողջ ապրելակերպի կանոններին տեղյակ երեխաներն այդ կանոններն իրենց ընտանիքներ են ներմուծում: Նրանք մեծ ազդեցություն ունեն իրենց փոքր քոյրերի ու եղբայրների վրա, որոնք, ավագներին ընդորինակելով, նույնայն ձեռք են բերում առողջ ապրելակերպի հմտություններ և վարք, ինչն էլ հետագայում նպաստում է նրանց առաջադիմությանը:

Այսօրքա աշակերտները վաղև իրենք են ծնողներ դառնալու: Եթե նրանք առողջ ապրելակերպի մասին գիտելիքներ և համապատասխան հմտություններ ձեռք բերեն, ապա իրենց վերաբերմունքն ամենայն հավանականությամբ կփոխանցեն հաջորդ սերնդին:

Այն երեխաները, ովքեր սովորել են իրենց և շրջապատի առողջության մասին հոգ տանել, որոշումներ կայացնել, պատասխանառու վարքագիծ դրսնորել, կդառնան ոչ միայն լավ ծնողներ, այլև հասարակության գործուն անդամներ:

Զեռնարկում խոսվում է մարդու ֆիզիկական առողջության գրավականներից մեկի՝ առողջ սննդի մասին:

Ինչո՞ւ և ինչ ենք ուսուում: Սնունդն այն վառելիքն է, որը գործի է դիսում մեր օրգանիզմը: Պետք է կարողանալ այդ վառելիքը ճիշտ ընտրել: Եվ որքան շուտ սովորենք ճիշտ ընտրություն կատարել, այսքան լավ: Ցավոք՝ մարդիկ սննդի ընտրության մասին հաճախ սկսում են մտածել այն ժամանակ, երբ ստիպում է արդեն խաթարված առողջությունը: Սնվելիս կարևոր ոչ այսքան համան ըմբոշինելն է, որքան ավելացնական կենսագործունեության համար մեր մարմինն անհրաժեշտ սննդանյութերով ապահովելը:

Ճիշտ սնվել, որքան էլ տարօրինակ ինչի, շատերը չգիտեն: Ճիշտ սնվել նշանակում է ուտել բավարար, չափավոր, բալանսավորված և ռեժիմով: Մինչդեռ սխալ սնվելը թուլացնում է օրգանիզմի պաշտպանական մեխանիզմները և կարող է շատ հիվանդությունների պատճառ դառնալ:

Հնուց ի վեր մարդիկ կարևորել են սմնդի դերն առողջության համար: Արևելքի հայտնի բժիշկ իրն Սինան սնունդը համարում էր առողջության, առուգության և ուժի աղբյուր, իսկ ռուս ֆիզիոլոգ Մեչնիկովը համովված էր, որ սխալ սնվելուց են մարդիկ վաղաժամ ծերանում ու մահանում, իսկ ճիշտ սնվող մարդը կարող է 100 տարուց շատ ավելի ապրել:

Այս ձեռնարկի նպատակը ուսուցչին օգնելու է՝ երեխաների հետ խնդրո առարկա թեմայով զրույցներ վարելու, թնարկելու, կարծիքներ փոխանակելու և արդյունքում՝ նրանց մեջ համապատասխան վերաբերմունք և վարքագիծ ձևավորելու համար: Այս նպատակ չունի որևէ կերպ սահմանափակելու ուսուցչին, այլ հակառակը՝ փորձ է անում աջակցելու և ուղղորդելու նրան: Եթե ուսուցիչը, իր դասարանի առանձնահատկություններին ավելի քաջատեղյակ լինելով, հարկ համարի լրացնուցիչ հարցեր առաջարել, մասրամասնել ձեռնարկում ներկայացված ինչ-որ պնդումներ, մենք միայն կողղունենք դա: Կարևոր դասի նպատակից չշեղվելու է, ամեն ինչ անելու, որ երեխաները ճիշտ եկրահանգումներ անեն և համովեն դրանց հետևելու կարևորությանը: Համովված ենք, որ ուսուցիչների հարուստ մանկավարժական փորձը և ստեղծագործական միտքն առաջարկվող վարժությունները կհարստացնեն նոր, դիպուկ և հետաքրքիր օրինակներով:

## **Մի քանի խորհուրդ ուսուցիչներին.**

Ամենայն մանրակրկիտությամբ նախապատրաստվեք վարժության մատուցմանը: Մի վախեցեք լրացուցիչ բացատրությունների համար ժամանակ տրամադրել: Համոզվեք, որ յուրաքանչյուր աշակերտ հասկացել է, թե իրենից ինչ է պահանջվում և նոր միայն սկսեք վարժությունը:

**Թույլ տվեք, որ աշակերտները ներկայացնեն իրենց աշխատանքները և հարցերին պատասխանելու հնարավորություն ունենան: Այս կերպ կպարզվի, թե ընթացքում ինչ դժվարություններ են ունեցել:**

**Աղմուկը վկայում է աշխուժության մասին: Սակայն աշխուժությունը պետք է նպատակային լինի: Դասարանում աղմուկը պետք է բխի տվյալ վարժությունից: Ինքնանպատակ աղմուկ մի հանդուրժեք:**

**Ուշադիր հետևեք երեխաների աշխատանքին: Եթե նրանք անելիքը չեն հասկացել, վարժությունից մի հրաժարվեք, մի հանձնվեք: Պարզեք պատճառը և, եթե կարիք կա, նորից բացատրեք:**

**Թույլ տվեք, որ երեխաները մտածեն: Ինքներդ մի ասեք այն, ինչ նրանք արդեն գիտեն կամ կարող են կռահել: Խրախուսեք, որ հնարավորինս ինքնուրույն եղահանգումներ անեն: Այս կերպ ավելի շատ բան կսովորեն:**

**Գովեստի խոսքերն ուրիշների ներկայությամբ ասեք, քննադատությունը՝ առանձին: Երեխային մի նվաստացրեք ուրիշների ներկայությամբ:**

# ՆԱԽԱԲԱՆԻ ՓՈԽԱՐԵՆ

Կար-չկար՝ մի քաղաք կար, քաղաքում՝ մի բակ: Բակի հարևան երեխաները՝ Ասին, Գրիգորը, չարաձի Տիգրանն ու Նրա քոյլը՝ փոքրիկ, բայց ուշիմ Լուսինեն, ընկերներ էին: Բակում Նրանք երկու ուրիշ լավ ընկեր էլ ունեին. Չուզո՞ւ՝ բակի պահապան շունը և ծառին բոյն դրած թռչունը՝ Կոկոն, որ ամեն աշուն չփում էր տաք երկրներ, իսկ երբ գարնանը վերադառնում էր, տեսածն ու լսածը պատմում էր երեխաներին:

Ընկերները հաճախ էին բակում միասին խաղում և խաղալիս իրարից սովորում էին լսել ու հասկանալ միմյանց, հարկ եղած դեպքում՝ օգնության ձեռք մեւկել, հարգել մեծերին ու էլի շատ կարևոր բաներ:

Երեխաների, Կոկոյի ու Չուզոյի արկածներին աշակերտներից շատերն արդեն, երևի, ծանոթ են տիկնիկային հեռուստաֆիլմերի շարքից, որ ցուցադրվել է հայկական հեռուստատեսությամբ, կամ մեր նախորդ՝ հանդուրժողականության ուսուցման ձեռնարկից ու հեքիաթների ժողովածուից:

Այս ձեռնարկով աշակերտներին առաջարկում ենք իրենց սիրելի հերոսների հետ նոր գիտելիքներ ձեռք բերել առողջ սնվելու, հիգիենայի և ուսելու ժամանակ վարքի կանոնների մասին:

# 1-ԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆ

## ԴԱՍ 1. ԻՆՉ ԵՆՔ ՈՒՏՈՒՄ.

ԻՆՉՊԻՍԻ ՊԻՏԻ ԼԻՆԻ ՈՒՏԵԼԻՔԸ

### Նպատակ՝

Հասկանալ ճիշտ սևվելու և սննդի բազմազանության կարևորությունը:

### Անհրաժեշտ պարագաներ՝

Սննդամթերքի նկարներով քարտեր՝ երեխաների թվով, **Պաստառ 1** (սննդամթերքը դասակարգված ըստ 4 սյունակների՝ ձու և մսեղեն, կաթնամթերք, հացեղեն և ձավարեղեն, միրգ և բանջարեղեն), **Պաստառ 2** (լախաճաշ բնության գրկում):

### Ընթացք՝

1. Ուսուցիչը հարցերով դիմում է դասարանին:

- Երեխաներ, ո՞վ ինչ է սիրում ուտել:
- Իսկ կան բաներ, որ չեք սիրում: Ի՞նչը:
- Ո՞վ կասի, ինչո՞ւ են մարդիկ ուտում:
- Ի՞նչ կլինի, եթե չուտենք:

Այսուհետև ուսուցիչը երեխաներից յուրաքանչյուրին մեկ նկար-քարտ է տալիս և առաջարկում է խմբվել ըստ քարտի գույների: Խմբերին հանձնարարում է մտածել և փորձել գուշակել.

- Ի՞նչ ընդհանրություն կա ամեն խմբի քարտերի մթերքների միջև:
- Կարող ենք ամեն խմբին անուն տալ:

Ուսուցիչը պատահու փակցնում է գրատախտակին և ի մի է բերում՝ ասելով, որ այն ամենն ինչ ուտում ենք, կարելի է դասակարգել այսպես՝ **մսեղեն, կաթնեղեն, միրգ-բանջարեղեն, հացեղեն ձավարեղեն**: Բացատրում է, որ առողջ լինելու համար ճիշտ է, որ մեր սնունդը բաղկացած լինի բոլոր չորս խմբերի մթերքներից:

**Հիշեցում.** Երեխաներին բացատրեք, որ պարտադիր չէ ամեն օր այս բոլոր տեսակներից ուտելը: Կարևորը, որ իրենց սնունդն ընդհանուր առմամբ ներառի այս չորս խմբերը:

Ապա առաջարկում է հանելուկներ գուշակել:

Մեկ առ մեկ ընթերցում է հանելուկները, իսկ երեխաները փորձում են միասին որոշել, թե գուշակած մթերքներից յուրաքանչյուրը ո՞ր խմբին է պատկանում: Եթե դժվարանում են, հոգ չէ՝ ուսուցիչը կարող է հուշել և ուղղողդել: Վարժության նպատակը մեկ անգամ ևս, զվարճալի եղանակով, մեր մնունդը կավորությունների մասին խոսելն է:

## 2. Ուսուցիչը ներկայացնում է հաջորդ վարժությունը.

«Մի ամառային օր Լուսինեն, Գրիգորը, Ասին, Տիգրանը, Ջուզոն ու Կոկոն գնացել էին արշավի: Երկար խաղալուց ու զբոսնելուց հետո սովածացան: Նստեցին մի ծառի ստվերում ու ամեն մեկն իր բերած նախաճաշիկը բացեց»

Ուշադիր նայեք նախաճաշիկներին. **ո՞ւմ նախաճաշիկն է պարունակում բոլոր չորս տեսակի մթերքներից, ումը՝ ոչ:**

- Նրանցից ո՞վ ինչ կարող է հյուրասիրել ընկերոջը, որ բոլորն էլ ուստեւ չորս տեսակի մթերքներից:

# Հանելուկներ

Քջում է, չի թռչում,  
Չու է ածում, կչչում:  
**հավ**

Ցանեմ, քաղեմ, աղամ, մաղեմ,  
Զրով բացեմ փուշը դնեմ,  
Կարմիր հանեմ, պանրով ուտեմ:  
**հաց**

Ի՞նչ պտուղ է կոշտ ու կոպիտ,  
Կեղս ունի փայտի պես պինդ,  
Մեջը անուշ յուղոտ խորիկ,  
Չունի սակայն ոչ մի կորիկ:  
**ընկոյք**

Շեկլիկ աղվեսը խոր բնում նստել,  
Կանաչ պոչիկը դրսում է թողել:  
**գազար**

Թներ ունի, չի թռչում,  
Ածան է՝ չի կչչում,  
Այստեղ, ուր մենք ենք շնչում,  
Խսկոյն իր շունչն է փչում:  
**ձուկ**

Ունեմ կճուճ մի պուճուր,  
Մեջը՝ երկու գույնի ջուր:  
**ձու**

Ամբողջ օրը հարեցի,  
Մի մեծ կաթսան եփեցի:  
Ի՞նչ շիլա է, դե ասա՝  
Համով-հոտով ..  
**հարիսս**

Ձեզ քաջ ծանոթ մի տիկին  
Յոթ շապիկ ունի հագին:  
Ով շապիկները հանի՝  
Դառն արտասուր կթափի:  
**սոխ**

Կլորիկ չեմ խնձորի պես,  
Կաթող մեղրի ձև ունեմ ես,  
Անոշ միրգ եմ, աշխան զանձ,  
Ինձ ասում են համեղ  
**տանձ**

Կանաչ գնդակ գլեցինք,  
Սուր դանակով կտրեցինք,  
Կարմիր ջուրը խմեցինք,  
Սև քարերը թափեցինք:

## ՃՄԵՐՈՒԿ

Ինքնահավան մի թռչուն  
Փքված շրջում է բակում,  
Ով իմանա, թե ինչու,  
Նրան հնդիկ են կոչում:  
**հնդկահավ**

Կաթը տարան-բերեցին,  
Միջից դեղին հանեցին,  
Հացի վրա քացին,  
Մեղրով անուշ արեցին:  
**կարագ**

Հեղուկ է՝ ջուր չէ,  
Ճերմակ է՝ ձյուն չէ:  
**կարթ**

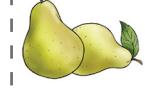
Ակ անեմ, ծափ անեմ,  
Բարձին ձգեմ, պատին խփեմ,  
Թխած հանեմ, բրդուճ անեմ:  
**լավագ**

Կաթից սարքած,  
Երկար պահած,  
Դրսում թռղած՝  
Մկան տարած:  
**պանիր**

Կանաչ արոտից բերած,  
Ճերմակ հեղուկից մերած,  
Առավոտը արթևանամ,  
Մի կուշտ ուտեմ, կորանամ:  
**մածոն**

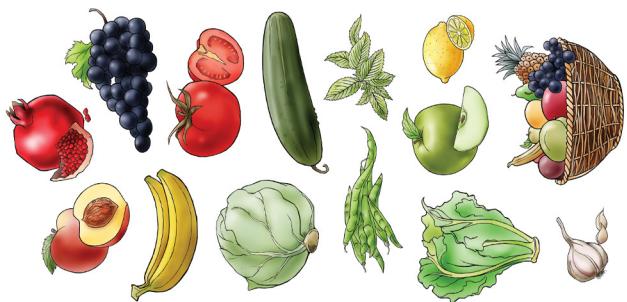
Ճերմակ-ճերմակ հատիկներ,  
Հարսի գլխին ծաղիկներ:  
Չինացուն՝ հաց սիրելի,  
Զատկին՝ փլավ յուղալի:  
**բրինձ**

## ՍԱՆԴԱՄԹԵՐՔԻ ՆԿԱՐՆԵՐՈՎ ՔԱՐՏԵՐ

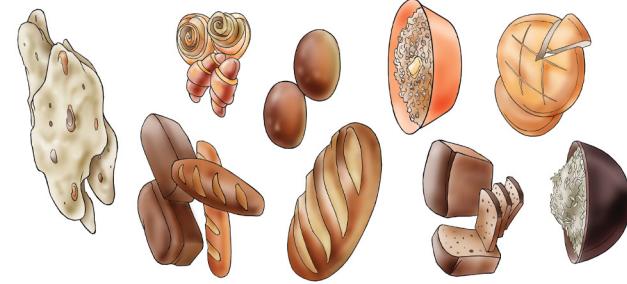
ապուխտ	մակարոն	ոլոռ	տաքդեղ	տոլմա	հնդկածավար
					
լոբի	ձմերուկ	երշիկ	դեղձ	նրբերշիկ	խորոված
					
հավ	սորոյ	ծիրան	սունկ	կալթանաչող	թթվասեր
					
կաղամբ	ճակնդեղ	վարունգ	յոգուրտ	խնձոր	կարտոֆիլ
					
սխտոր	զարեա	հարիսա	նուռ	կայր	հավար
					
պաղպաղակ	մրգահյութ	բոքոն	բուլկի	հալած պանիր	մածուն
					
ձկնեղեն	աղի-բուտի	լոլիկ	պանիր	քյուփթա	լավաշ
					
ընկույզեղեն	սալոր	կեռաս	գազար	ձու	տանձ
					

# Դաստիարակության սննդամթերքեր

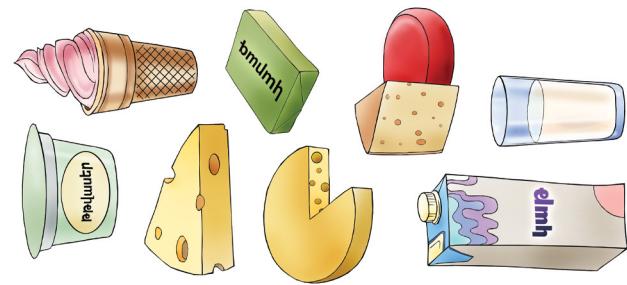
Միջն և պահաժամկետ



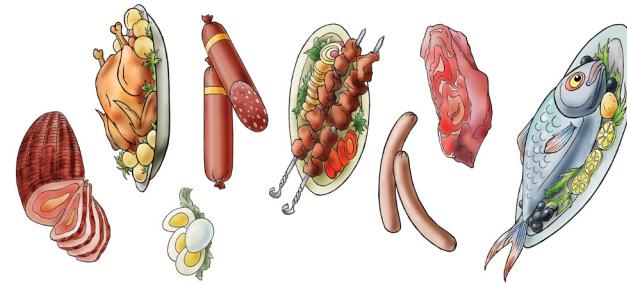
Հացելին և ձևավարելին



Կարգարարելող



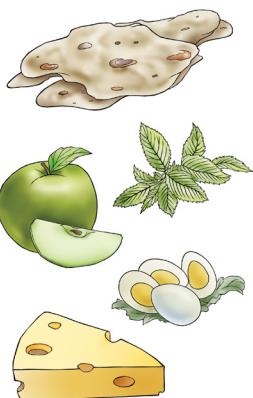
Հան, ձկնելին և մսելին



## Դաստիարակություն

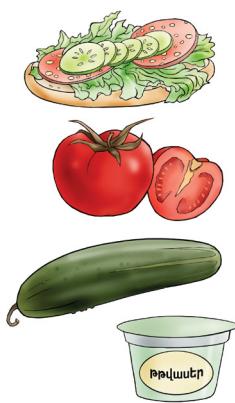
# Նախաճաշ բնության գրկում

Լուսանեի նախաճաշիկը



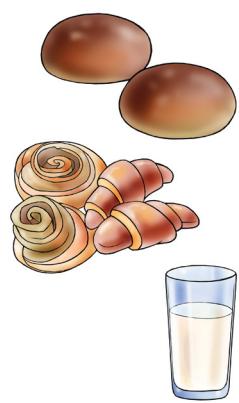
Լավաց, պանիր, թարխուն,  
խաչած ձու, խնձոր

Տիգրանի նախաճաշիկը



Հաց ու երշիկ, լոլիկ,  
վարունգ, թթվասեր

Գրիգորի նախաճաշիկը



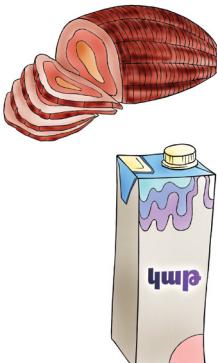
Մածուն,  
չամիչով բուլկի

Ասիի նախաճաշիկը



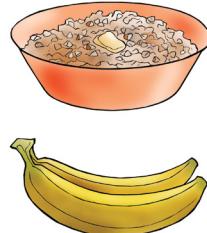
Կոտղետներ, սպանախ,  
բնական հյութ

Տիգրանի նախաճաշիկը



Ապուլստ, կաթ

Գրիգորի նախաճաշիկը



Հարիսա, բանան

# 1-ԻՆ ՂԱՍՏԱՐԱՆ

## ԴԱՍ 2. ԻՆՉՈՒ Է ԿԱՐԵՎՈՐ ՄՆՄԴԻ ԲԱԶՄԱՁԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

### Նպատակ՝

Ծանոթացնել մեր առողջության համար տարբեր մթերքների նշանակությանը: Օգնել հասկանալ, թե ինչու է կարևոր օգտագործել բազմազան մնունդ և ինչ է անառողջ/վնասակար մնունդը:

### Անհրաժեշտ պարագաներ՝

Աննդամթերքի նկարներով քարտերը՝ երեք ծրարի մեջ 12-ական բաշխած, «Քուզոյի զնած մթերքները» քարտերի 3 փաթեթ: Նախօրոք կտրտած (+) – (-) նշանով 12-ական քարտերի երեք փաթեթ, «Պաստառ 3»-ը:

### Ընթացքը՝

1. Ուսուցիչը դասը սկսում է պատմությունն ընթերցելով.

### ԻՆՉՊԵՍ ԸՆԿԵՐՆԵՐՆ ՕԳՆԵՑԻՆ ՏԻԳՐԱՆԻՆ

Տիգրանը սկսել էր մայրիկին չլսել: Ամբողջ օրը բակից տուն չեր գալիս, նույնիսկ, եթե կանչում էին ճաշելու: Փոխարենը կրպակից չի պատճեն գնում ու շաքարբամբակ ու դրանցով էլ կշտանում էր: Գրպան-ները լիքը կոնֆետ էր լցում, որովհետև ամենից շատ քաղցրեղեն էր սիրում: Նախաճաշին բուլկիով մուրաքա էր ուսում, ճաշին՝ քաղցր կարկանդակներ ու կոկա-կոլա, ընթրիքին՝ շոկոլադ կամ չուպա-չուպա: Շուտով գիրացավ, դարձավ դանդաղաշարժ ու հիվանդու: Աստամ-ները ցավում էին, աչքերը վատ էին տեսնում, իսկ խաղալիս՝ րոպեն մեկ պիտի նստեր, հանգստանար, որ շունչը տեղը բերեր:

Մի օր Կոկոն հերիս բակ թռավ, երեխաներին գլխին հավաքեց ու հայտնեց ցնցող լուրը՝ հմացել էր, որ հարևան բակերի միջև մրցույթ էր լինելու տարբեր սպորտաձևերից:

Պետք էր շտապ մարզվել, բայց Տիգրանի վիճակն ամենից շատ էր անհանգստացնում:

Առաջինը նշանառության մրցումն էր. մրցակիցները պիտի հեռվից նետաղեղով խնձորը ճյուղից վայր գցեին: Իսկ Տիգրանը խնձորը չեր էլ տեսնի, ուր մնաց, թե նշան բռներ:

Ընկերները գործի անցան. սենյակում փակվեցին, համացանցը փորիքեցին, առողջ մնուի մասին գրեթե կարդացին ու Տիգրանին փրկելու ծրագիր կազմեցին:

Առավոտյան Կոկոն բաց լուսամուտից ներս թռավ Տիգրանի սենյակ ու երկու շիշ տվեց, որ միշտնը խմի:

– Սա ի՞նչ է, – հարցրեց Տիգրանը:

– Գազարի ու հապալասի հյութ է, որ սուր տեսողություն ունենաս, – պատասխանեց Կոկոն:

Խմեց թե չ` աչքերն ասես բացվեցին, սկսեց պարզ տեսնել, բայց ի՞նչ օգուտ, եթե ուժ չուներ, որ աղեղը ձգեր:

– Առ, սա էլ կեր, – սենյակ մտնելով ափսեն պարզեց Լուսինեն,

– Միսը մկաններդ կամրացնի, հնդկաձավարն ուշադրությունուդ կվենտրոնացնի: Ոսպով ու ճակնդեղով սալաթներն էլ ուժ ու եռանդ կտան:

Հետո մյուս ընկերներն եկան՝ ամեն մեկը մի բան ձեռքին: Գրիգոր միրգ բանջարեղեն բերեց, որ չիկվանդանա, հասակ առնի, միտքը սուր դառնա, Անին՝ կաթնեղեն, որ ոսկրերն ու ատամներն ամրանան: Այսպես՝ ընկերների օգնությամբ և արեվին ու մաքուր օղին մարզվելով՝ Տիգրանն առողջացավ, դարձավ ուժեղ, սլացիկ ու սրամիտ: Իհարկե, ընկերները հաղթեցին մրցույթը, քանի որ արդեն գիտեին առողջ սնվելու գաղտնիքը:

### **Հարցեր.**

- Զեր կարծիքով՝ Տիգրանն ինչից էր գեր ու հիվանդոտ դարձել:
- Ի՞նչ պետք է շատ ուտենք, որ լավ տեսողություն ունենանք:
- Ի՞նչ պետք է ուտենք, որ ամրանան մեր ոսկրերն ու ատամները:
- Ի՞նչ պետք է ուտենք, որ եռանդ և ուժ ունենանք:

Ապա ուսուցիչն ասում է, որ գազով ըմպելիքները, չիպսերը, չուպաշուպսը, համբուրգերը, հողթողքը, պիցցան և այլ պատրաստի ուտելիքը համարվում է անառողջ սնունդ: Փակցնում է «Պաստառ 3»-ը:

Բացատրում է, որ թեև յուղը, շաքարն ու աղը մեկ անհրաժեշտ են, որովհետև եռանդ են տալիս, բայց երբ չափից շատ ենք ուտում, կարող են վնասել առողջությունը:

**2. Ուսուցիչը ներկայացնում է հաջորդ իրավիճակը.**

### **ՔՈՒՉՈՅՑԻ ԾՆՆԴՅԱՆ ՕՐԸ**

«Այդ օրը Քուչոյի ծննդյան տարեդարձն էր, և նա բակում ընկերների համար հյուրասիրություն էր պատրաստել՝ սեղան էր գցել»:

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 3 խմբի: Յուրաքանչյուր խմբի տալիս է Քուչոյի գնած մթերքների նկարներով քարտերը, ինչպես նաև օգտակար սննդամթերքի քարտեր: Ապա բացատրում է խաղի կանոնները. Երեխաները պետք է պատկերացնեն, թե Քուչոյի ծննդյան օրն է և նրա գնած մթերքներով «սեղան գցեն»՝ քարտերը շարեն սեղանին:

Ապա բացատրում է, որ պետք է փորձեն, իրար օգնելով, սեղանին դրված մթերքները փոխարինել առողջ սննդով՝ օգտակար սննդամթերքի քարտերով: Խաղացողները հերթով (+/-) քարտերի կույտից մեկական քարտ են քաշում: Եթե քարտը (-)-ով է՝ պետք է սեղանից որևէ ոչ օգտակար մթերք հանեն: Եթե քարտը (+)-ով է՝ պետք է սեղանին որևէ օգտակար մթերք ավելացնեն: Ուսուցիչը հուշում է, որ ծննդյան տորթը կարող են թողնել՝ էլ ինչ ծննդյան տոն առանց մոմերով տորթի: Ավարտելով՝ խմբերը համեմատում են բոլոր սեղանները և մեկ անգամ ևս հիշում մթերքների՝ դասի ընթացքում սովորած մի քանի օգտակար հասկանիշները:

## Քուչոյի զնած մթերքների քարտեր



### Պաստառ 3



# 1-ԻՆ ՂԱՍՏԱՐԱՆ

## ԴԱՍ 3 . ՈՒՏԵԼՈՒ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

### Նպատակը՝

Վերհանել և ամրապնդել ուսելիս կամ սեղանի շուրջ պահանջվող վարքականությունը, հասկանալ դրանց անհրաժեշտությունը:

### Անհրաժեշտ պարագաներ՝

Գնդակ, 9 վարքականություն քարտերի փաթեթ (յուրաքանչյուր վարքականությունի գույնի և կտոր-կտոր արած):

### Ընթացքը՝

1. Ուսուցիչը երեխաներին հանձնարարում է ուշադիր լսել տեքստը. պատմության այն հատվածներում, որը հերոսները ճիշտ պահվածք են ցուցաբերում՝ երեխաները պետք է ծափ տան, իսկ այն հատվածներում, որը սխալ պահվածք են ցուցաբերում՝ պետք է «ունենու» կանչեն: Ապա սկսում է ընթերցել.

### ՍԵՐԱՆԻ ՇՈՒՐԶ

Քուչոյի ընկերներն իրար անցան՝ ծնունդն էր, չէ, պիտի մի լավ նշեին: Կոկոն ինչ-որ տեղ անհետացավ, որ մինչև երեխաները տանից համով-համով բաներ էին բերում, հետ եկավ՝ կտուցում մի տոպրակ, տոպրակի մեջ տեսակ-տեսակ միրզ ու բանջարեղեն:

— Տես, Քուչոյ ջան, թե իմաստ եմ հավաքել, — ասաց ու **տոպրակը շրջեց սեղանին**: Ընկերները տեղավորվեցին սեղանի շուրջ:

— Սպասեք, այ անհամբերներ, — նախատեց Անին, — **Ուտելուց առաջ ի՞նք մոռացելվացվել**:

— Երեխաները գլխով արեցին, մաքուր ձեռքերն Անիին ցույց տվեցին ու վրա պրծան ուտելիքին. ախրշան ախորժելի էր բոլոր քուչոյի ծննդյան տոնի սեղանը:

Իսկ Կոկոն ասաց.

— **Հեք պետք էլ չի**: Ինձ ասել են, որ **կեղսոտ ձեռքերից փորումս ճիճուներ կլինեն**: Ավելի լավ, ովք չգիտի, որ ճիճուներն իմ ամենասիրած ուտելիքն են:

— Հի-հի-հի, — չփիմացավ Տիգրանը, — այ թե իմար թօշուն: Ծառի ճիճուներին գուցե և դու ես ուտում, բայց փորիդ ճիճուները ներսից թե կուտեն: — Ասածից գոհ, **սկսեց աթոռին ճոճվել** հանկարծ հավասարակշռությունը կորցրեց ու հաստատ աթորի հետ շուրջ կգար, եթե Լուսինեն չհասցներ թևից բռնել:

Գրիգորն արմունկները սեղանին հենած կարկանդակ էր ուտում:

Տիգրանի ընկնելը տեսնելով՝ «Զգո՞յշ, այ տղա» խոսքերով տեղից վեր թռավ, որ ինքն էլ օգնի, արմունկը դիպավ հյութով լի սափորին ու սափորը շուր եկավ:

— Տեղն էր, մյուս անգամ Նկատողություն չես անի, — **Ահքը բերանով՝ ծամելով**, Տիգրանի վրա **չարախնդաց** Կոկոն ու քիչ էր մոտև ուտելիքը շնչափողը գնար խեղդվեր:

— Այս ամբողջ ընթացքում Թուզոն ոչ մի ձայն չէր հանում, միայն **ազահաբար, մեծ-մեծ կտորներով, առանց կարգին ծամելու** խփշում էր. ով իմանա, մյուս անգամ այսքան շատ համով բաներ ուտելու առիթ մեկ էլ եղր կլինի:

Վերջապես Գրիգորը բաժակ բարձրացրեց.

— Շնորհավորում եմ, Թուզիկ ջան ու մաղթում եմ, որ միշտ առողջ ու բախսավոր լինես:

Թուզոյի համար «ծնունդի շնորհավոր» երգեցին, Թուզոն մոմերը փշեց, ապա Անին սկսեց տորթը կտրտելու ընկերներին բաժանել:

— Ըսմ, ինչ համով է, — Անին չդիմավաց ու **դանակի վրայից կրեմը լիկեց**: Լավ էր լեզուն չկտրեց: Այս անգամ էլ Կոկոյի կտուցը պարմանքից բաց մնաց.

— Ես էլ կարծում էի, թե խելացի աղջիկ ես, — հանդիմանեց Անին, — **բա դանակը բերանը կտանեն**:

Մի խոսքով, պարզվեց, որ երեխաները լավ չգիտեին, թե սեղանի շուրջ իրենց ինչպես պիտի պահեն: Բարեբախտաբար այս անգամ ոչ մի լուրջ բան չպատճեց: Մրանից հետո ուշադիր կլինես:

Միայն Թուզոյի բախտը չբերեց. հաջորդ օրը փորացավից այդպես էլ չկարողացավ ընկերների հետ խաղալ:

- **Ի՞նչ էք կարծում, ի՞նչն էր Թուզոյի փորացավի պատճառը:**

**2.** Ուսուցիչը երեխաներից յուրաքանչյուրին վարքականոն նախադա սույցան մեկ կտոր է տալիս և հանձնարարում է՝ ըստ քարտերի գույնի խմբվել, ապա փորձել ամբողջացնել նախադասությունը:

**3.** Ուսուցիչը երեխաների հետ շրջան է կազմում, և գնդակ խաղալով մեկ անգամ ևս վերհիշում են սեղանի շուրջ կամ ուտելիս պահանջվող վարքականոնները.

Ուսուցիչն ասում է որևէ վարքականոնի սկիզբ և գնդակը նետում է աշակերտներից մեկին, որը գնդակը բռնելով պետք է փորձի ավարտել կանոնը, օրինակ.

**Ուտելուց հետո ատամները (գնդակը նետում է)... (գնդակը բռնող աշակերտը լրացնում է)... պետք է լվանալ (գնդակը հետ է նետում ուսուցչին):** Խաղում են այնքան, մինչև բոլոր վարքականոնները մի քանի անգամ բարձրաձայնվեն:

## **Վարքականուներ**

1. Միրգը, / բանջարեղենը / ուտելուց առաջ /  
պետք է հոսող / ջրով լվանալ:
2. Ուտելուց / առաջ / ձեռքերը / պետք է /  
օճառով / լվանալ:
3. Աթոռին / ճոճվել / չի կարելի:
4. ճաշելիս / արմունկները / սեղանին հենել /  
չի կարելի:
5. Լիքը բերանով / խոսել, ծիծաղել / չի կարելի:
6. Ուտելիքը / կուլ տալուց / առաջ պետք է /  
լավ ծամել:
7. Ուտելիքը / մեծ-մեծ / կտորներով /  
չի կարելի / կուլ տալ:
8. Դանակը / բերանը տանել / չի կարելի:
9. Ուտելուց / հետո ատամները /  
պետք է լվանալ / կամ ծամոն / ծամել:

## 2-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

### ԴԱՍ 1 . ԻՆՉ Է ԱԽՈՐՃԱԿԸ, ԱԽՈՐՃԱԿԻ ԲԱՑԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԱԽՈՐՃԱԿԻ ԶԱՓԱԿՈՐՈՒՄԸ

#### Նպատակ՝

Հասկանալ թերևնման և գերսնման հնարավոր հետևանքները,  
ծանոթանալ ախորժակը կարգավորելու մի քանի եղանակի:

#### ԱՆԻՐԱԺԵՄ պարագաներ՝

«Խորհուրդներ» քարտերով ծրար՝ խմբերի թվով

#### Ընթացք՝

1. Ուսուցիչը ընթերցում է պատմությունը.

#### ԿՈԿՈՆ ՀՈՒՍԱՀԱՏ Է

Կոկոն դժբախտ էր: Արդեն երկու օր էր՝ հարևան բակում մի սիրուն, սնդուսափայլ սիրամարգ էր հայտնվել: Պոչը բացած, քիթը տնկած ամբողջ օրը ճեմում էր բակում: Մինչ այդ «սև» օրը Կոկոն վստահ էր, որ իրենից սիրունը չկա, իսկ իմաս որոշել էր, որ ինքը տգեղ է: Փակվեց բնում. Էլ ո՞նց մարդամեջ դուրս գար, էլ իրեն ո՞վ կսիրեր: Ախորժակը կորավ, ոչ ուտում էր, ոչ խմում: Մի քանի օր երեխաները շարունակում էին սովորականի պես ուտելիք բերել նրան, հետո գլխի ընկան, որ Կոկոն վաղուց չի երևացել:

— Քուչո, այ Քուչո, Կոկոյից տեղյակ ես, ո՞ր է կորել, — ձայն տվեց Տիգրանը:

— Քուչոյի բնից ինչ-որ գռմոց լսվեց, բայց Քուչոն չերևաց:

— Քուչո, քեզ հետ ենք, դոնիս արի, — կանչեց Անին ու վարմանքով նկատեց, որ բնից միայն շան դունչն էր դուրս ցցվել: Քուչոն այնքան էր չաղացել, որ չէր կարողանում բնից դուրս գալ: Ամաչելով խոստովանեց.

— Բա ինչ անեի, — արդարացավ բկլիկը, — Կոկոն ձեր բերած համով-համով ուտելիքներին չէր էլայում: Ուզում էի օրինակ ծառայել, որ ախորժակը բացվի: Համ էլ, ին չէ՞ թողնի փշանան:

— Քուչո՞ն, դու Պոյ-Պոյ մկնիկի հեքիաթը չես լսել, — ծիծաղեց Գրիգորն ու գնաց սղոցի հետևից, որ Քուչոյին ակամա բանտարկությունից ապատի:

— Վայ, մամա ջան, — բացականչեց Լուսինեն, — Կոկոն այսքան ժամանակ սոված ո՞նց է դիմացել:

Անհանգստացած ընկերները ծառը մագլցեցին ու ի՞նչ տեսնեն. Կոկոն գոլսատ ու հյուծված, ուժասպառ պառկած էր անկողնում:

— Կոկոն, ինչ է պատահել, իիվանդ են, ինչ բերենք՝ ուտեն:

— Ոչինչ, ախորժակ չունեմ, — նվազած ձայնով միթմրթաց Կոկոն:

Դուք հիմա ավելի սիրուն ընկեր ունեք, ինձ հանգիստ թողեք, – ասաց ու մեջըն ընկերներին արեց:

– Ի՞նչ սիրուն ընկեր: Դուք բան հասկացաք, – Տիգրանը, տարակուսած, ընկերներին նայեց:

Երեխաների հայացքն ընկապ լուսամուտին, ու հարևան բակում ճեմող սիրամարգին տեսնելով, կրանք ամեն ինչ հասկացան:

– Այ քեզ բան, Կոկո, դու մեր ամենասիրուն, ամենասիրելի, ամենազարձասեր, ամենահնարամիտ, ամենաամենա-ամենալավ ընկերն ես:

Ու երեխաներն անցան գործի՝ վակեցին մեծերից խորհուրդ հարցնելու, թե ինչպես օգնեն չուտելուց հյուծված Կոկոյին և շատակերությունից տռված քուչոյին:

### **Քննարկման հարցեր.**

- Ի՞նչ է ախորժակը:
- Ե՞րբ էք ախորժակով ուսում,  
ինչից է ձեր ախորժակը բացվում:
- Ինչո՞ւ եր Կոկոն հյուծվել ու գուևատվել :
- Իսկ քուչոն ինչից էր գիրացել ու  
դանդաղաշարժ դարձել:

**2.** Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է խմբերի: Յուրաքանչյուր խմբի մեկ ծրար է տալիս, որում Կոկոյի և Քուչոյի նկարներն են և մեծերի խորհուրդները առանձին-առանձին գրված: Հանձնարարում է ծանոթանալ խորհուրդներին և որոշել, թե որ խորհուրդը ո՞նք պետք է տալ՝ Կոկոյին, թե՛ Քուչոյին:

Աշխատանքս ավարտելուց ու ներկայացնելուց հետո ուսուցիչը կարող է երեխաներին առաջարկել, որ փորձեն լրացնել՝ այլ խորհուրդներ առաջարկել:

## Խորհուրդներ



Եթե դանդաղ, լավ ծամելով ուտես՝  
ավելի **քչով կշշտանաս**:

Եթե ուտելուց հետո 20-30 րոպէ զբոսնես,  
շարժվես, խաղաս՝ **չես գիրանա**:

Եթե ուտելուց հետո պառկես,  
անշարժ նստես՝ **կգիրանա**:

Եթե ուտելուց առաջ մաքուր օդում  
զբոսնես՝ **ախորժակդ կբացվի**:

Որպեսզի ախորժակդ տեղը լինի,  
լավ է ուտես օրը **3-4 անգամ**,  
բայց քիչ-քիչ:

Որպեսզի ախորժակդ չփախչի, մինչև  
ուտելու ժամը բերանդ բան **մի գցիր**՝  
ավելորդ բաներ **մի կեր**:

## 2-ՐԴ ՂԱՍՏԱԿԱՆ

### ԴԱՍ 2. ՕՐՎԱ ՌԵԺԻՄ, ՄՆԿԵԼԱԿԱՐԳ

#### Նպատակը՝

Հասկանալ,թե ինչ է նշանակում ճիշտ սնվելը:  
Սովորել առողջ ընտրություն կատարել:

#### Անհրաժեշտ պարագաներ՝

**Պաստառ 4** (սննդային բուլոց), աշակերտների թվով թղթե ափսեներ՝  
հինգ անհավասար սեզմենտների բաժանած, գունավոր մատիտներ:

#### Ընթացքը՝

1. Ուսուցիչը դիմում է դասարանին.

- Ի՞նչ կլինի, եթե ամեն օր դպրոց  
չգնանք, չսովորենք:
- Ի՞նչ կլինի, եթե ամեն օր չուտենք:
- Ի՞նչ կլինի, եթե ուտենք, բայց քիչ  
շարժվենք, չխաղանք:
- Ի՞նչ կլինի, եթե ձեռքերը չլվանանք,  
ատամները չմաքրենք:
- Ի՞նչ կլինի, եթե քիչ քնենք, չհանգստանանք:
- Ի՞նչ կլինի, եթե մաքուր օդին չվրուսնենք:

Ապա ի մի է բերում.

**Ի՞նչը, ո՞ր բաներն են, որ անում ենք ամեն օր,  
փորձեք թվարկել:**

Երեխաները մտքերի տարափով թվարկում են բոլոր այն գործողությունները և գործերը, որ անում են պարբերաբար՝ ամեն օր։  
Ուսուցիչը դրանք գրանցում է գրատախտակին (դպրոց գնալ,  
խաղալ, ձաշել, լվացվել, ատամները մաքրել, պարապել, վրուսնել,  
խաղալ, հեռուստացույց դիտել, քնել, կարուալ, ընթրել, նախաճաշել,  
դպրոցից տուն գնալ և այլն։ Կարող է ինքն ել շարունակել ցանկը):

Դասարանը բաժանում է խմբերի և հանձնարարում է թվարկածը  
դասավորել ըստ օրվա ընթացքում դրանք կատարելու հերթակա-

նության: Երեխաներն աշխատանքները ներկայացնում են դասարանին: Ապա համատեղ, ուսուցչի օգնությամբ, նշում են, թե գործողություններից յուրաքանչյուրը սովորաբար օրվա ո՞ր ժամին են անում՝ կազմում են օրվա ռեժիմ:

**2. Ապա ուսուցչը բացատրում է, որ առողջ լինելու համար կարող է հիշել ճիշտ ուտելու երեք հիմնական կանոնները: Առաջինն իրենք արդեն գիտեն՝**

### **Ուտելիքը պետք է լինի բազմազան:**

Ուսուցչը մեկ անգամ ևս երեխաների հետ միասին վերհիշում է սննդի 4 հիմնական խմբերը (ձոլ, մսելն, կաթելն, միրգ-բանջարեղն և հացեղեն-ձավարեղեն): Սրանց ավելացնում է քաղցրեղենը, բացատրելով, որ թեև շաքարը մեկ անհրաժեշտ է, որովհետև եռանդ է տալիս, բայց քաղցրը չարաշահելը վսաս է (օրինակ՝ երեխաների ատամները կիշանան, իրենք կգիրանան):

Բացատրում է ճիշտ ուտելու երկրորդ հիմնական կանոնը.

### **Որոշ ուտելիքի տեսակներ պետք է ավելի շատ օգտագործել, որոշ տեսակներ՝ ավելի քիչ:**

Երեխաների ուշադրությունը իրավիրում է **սննդային բուրգի պատառին**, ասելով, որ նկարից երևում է, թե ո՞ր մթերքներն են, որոնցից պետք է ավելի ուտենք, և որոնք պետք է չափավորենք:

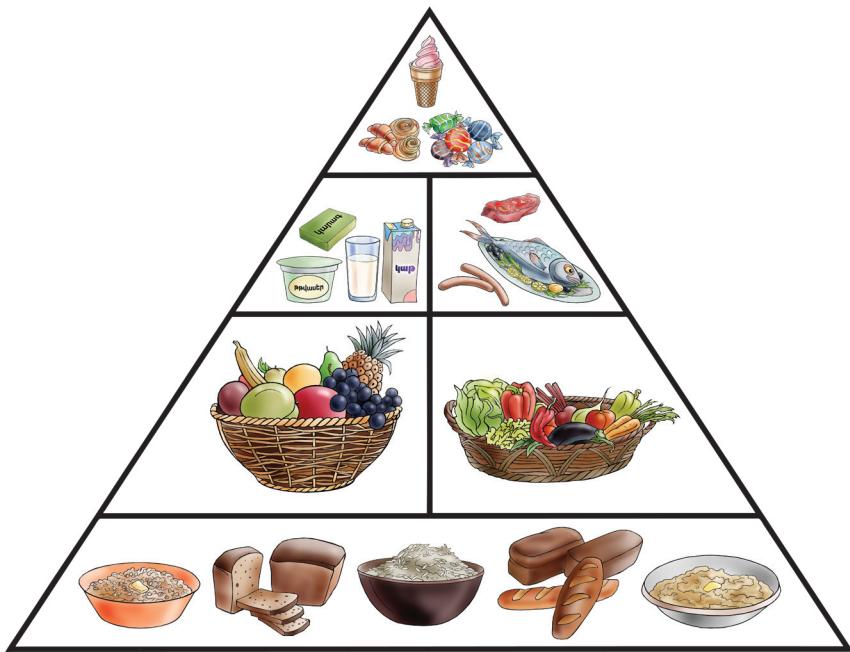
Ապա երեխաներին թղթե ափսեներ է բաժանում և առաջարկում է, անհատապես աշխատելով, փորձել իրենց սիրած ուտելիքներից ընկերոջ (կոյզի) համար «հյուրասիրություն» նկարել կամ գրել ափսեին՝ պահպանելով բուրգին պատկերված համամասնությունը՝ դրանցում տեղափորելով իրենց նախընտրած տեսականին:

**3. Այնուհետև կոյզերով փորձում են իրենց ափսեների պարունակությունը բաշխել ամբողջ օրվա վրա. ինչը և ինչքան կուտեին առավոտյան նախաձաշին, ինչը՝ կեսօրին, ինչը՝ ճաշին, ինչը՝ ընթրիքին: Երբ ավարտում են աշխատանքը՝ ուսուցիչն ամփոփում է, ասելով, որ հենց նոր իրենք ներկայացրեցին ճիշտ սնվելու երրորդ հիմնական կանոնը.**

### **Սննդի օրաբաժինը պետք է բաշխվի ամբողջ օրվա վրա՝ 4-5 ժամ ընդմիջումներով:**

Կարելի է ճիշտ սնվելու երեք հիմնական կանոնների պաստառ պատրաստել և փակցնել դասարանի պատին:

## Դաստառ 4 «Սննդային բուրգ»



Թղթե ափսեի օրինակներ ուսուցչի համար



## 2-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

### ԴԱՍ 3. ՍՆՍԴԻ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎԴՐՍՈՒՄ ՍՎԿԵԼՈՒ ՎՏԱՆԳՆԵՐԸ

#### Նպատակ՝

Հասկանալ դրսում սնվելու վտանգները, վերհանել սնվելու անվտանգության կանոնները:

#### Անհրաժեշտ պարագաներ՝

**Պաստառը (5) «Տեղավորենք մթերքը», փոքրիկ իրավիճակներ և մնացած անվտանգության կանոններով թերթիկի օրինակներ՝ խմբերի թվով**

#### Ընթացք՝

**1.** Ուսուցիչը գրատախտակին փակցնում է «Տեղավորենք մթերքը» պաստառը, դասարանը բաժանում է զույգերի և հանձնարարում է որոշել, թե պաստառում նկարված մթերքներից ինչը որտեղ կտեղավորեին և ինչու (սառնարանում, պահարանում և այլն): Առաջադրանքն ավարտելով՝ երեխաները ներկայացնում և հիմնավորում են իրենց ընտրությունները:

**2.** Ուսուցիչը հարցերի միջոցով վերհանում է մնացած հետ կապված վտանգների մասին երեխաների տեղեկացվածությունը.

- **Պատահե՞լ է, որ ուտելիքից սրտխառնոց,**  
**փորացավ ունենաք:** Ի՞նչն է եղել պատճառը:
- **Ի՞նչ եք կարծում՝ երը, ո՞ր դեպքերում կարող է սնունդը վտանգավոր լինել:**
- **Որո՞նք են այդ վտանգները:**

Ապա դասարանը բաժանում է խմբերի, յուրաքանչյուր խմբի տալիս է մեկ իրավիճակ և կանոնների թերթիկ: Հանձնարարում է ծանոթանալ իրավիճակին և մնացած անվտանգության կանոնների ցանկից ընտրել այն կանոնները, որոնք խախտվել են իրենց բաժին ընկած իրավիճակում և նկարագրել, թե ինչպես կվարվեին իրենք՝ նման իրավիճակում հայտնվելով: Ավարտելով՝ խմբերը դասարանին են ներկայացնում իրավիճակները, խախտված կանոնները և իրենց տարբերակները:

Վերջում ուսուցիչն ամփոփում է.

- Եթե դրսում եք և քաղցած եք,  
սովորաբար ի՞նչ եք ուսում:
- Թվարկածից որո՞նք են, որ չպիտի չարաշահենք,  
որո՞նք են, որ օգտակար են և կարելի է  
ամեն օր ուսել:
- Եթե դրսում պետք է սնվեք, բայց լվացվելու  
հնարավորություն չկա, ի՞նչ կանեք:
- Իչչո՞ւ է ցանկալի գրպանում կամ պայուսակում թաց  
անձեռոցիկ կամ մաքուր թաշկինակ ունենալը:

### **Իրավիճակներ**

**Տիգրանն ու Լուսինեն բակում գնդակ էին խաղում:** Մաքուր օդից սովածացան՝ ախորժակները բացվեց, բայց տուն գնալ  
չէին ուկում՝ խաղալուց չէին հագեցել: Մեկ էլ Տիգրանի աչքն  
ընկապ բակի ծիրանենուն. ովք թթվակ ցոգոլ չի սիրում: Վազեց,  
մագլցեց ծառն ու գրպանները լիքը ցոգոլ լցրեց, Լուսինեն էլ  
ծառի տակ թափվածները հավաքեց: Ինչ համով էին...

**Գրիգորն ու Անին ուրախացել էին. դպրոցի հարևանությամբ**  
կրպակ էր բացվել: Ինչ ասես, որ կրպակում չէին վաճառում՝  
էլ չիպսեր, էլ կոնֆետ ու պաղպաղակ, էլ կոլա ու աղի ձո-  
դիկներ... Հիմա ամեն օր դասամիջոցներին իրենց սիրած  
բաներից կուտեիլ:

**Բակի երեխաներով գնացել էին վբռսանքի:** Մաքուր օդում  
երկար վբռսնելուց սովածացան: Ծանապարհի եզրին շատ  
սունկ և հատապտուղ էր աճում: Տիգրանը բուռը լցրեց  
հատապտուղներով և առաջարկեց մյուսներին: Բոլորը փոր-  
ձեցին: Մի քիչ էլ սունկ հավաքեցին ու բերեցին տուն, բայց  
տանը մեծերն ասացին, որ սնկերն ուստեղու համար պիտանի  
չեն: Լավ էր, որ չէին փորձել: Բայց երեկոյան բոլորի փորձ  
ցավում էր, հավանաբար հատապտուղն էլ ուտելի չէր:

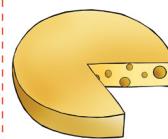
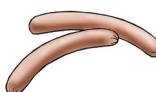
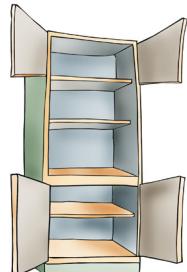
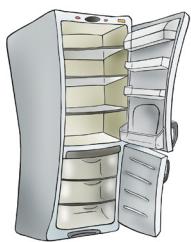
**Կոկոն ու Քուչոննեղացել էին, որ երեխաները նրանց իրենց հետ**  
չէին տարել վբռսանքի ու որոշեցին երկուսով գնալ վբռսնելու:

**Մի քիչ վբռսնելուց հետո երկուսն էլ սովածացան:** Տեղանքն  
ուսումնասիրելուց հետո Կոկոն մի կտոր բորբռսնած չոր հաց  
գտավ, իսկ Քուչոն էլ՝ մի պահածոյի ուռած տուփ: Մի կերպ  
Կոկոնի կտորցն ու Քուչոնի ձանկերը գործի դնելով՝ պահածոն  
բացեցին երկուսն էլ մի քանի օր բակում չէին երևում: Դեռ լավ  
է, որ հիվանդանոց չընկան:

## **ԱՆՎԻԹԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԻ ԹԵՂԹԻԿ**

- Գետին ընկած սննդամթերք մի վերցրեք, մի կերեք:
- Մրգերն ու բանջարեղենն առանց լվանալու մի կերեք:
- Բորբոսնած մթերք մի կերեք:
- Շատ քաղցր, աղի և յուտալի ուտելիքը մի չարաշահեք, ամեն օր մի կերեք:
- Առանց մեծերին հարցնելով՝ անծանոթ սննդամթերք մի կերեք:
- Հնացած, արևին երկար մնացած սննդամթերք մի կերեք:
- Ժամկետն անցած պահածոներ և այլ սննդամթերք մի կերեք:
- Եթե պահածոյի տուփն ուռած է, պահածոն մի կերեք:
- Կեղտոտ ձեռքերով սննդամթերք մի վերցրեք, մի կերեք:
- Ամեն պատահական պտուղ, բույս բերանը մի դրեք:

## Պաստառ 5 «Տեղավորենք մթերքը»



# Յ-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

## ԴԱՍ 1. ՍԽԱԼ ՍՆՎԵԼՈՒ ՎՏԱՆԳՆԵՐԸ

### Նպատակը՝

Գիտակցել,թե որոնք են առողջության՝ մեկանից կախված հիմնական գործոնները: Իմանալ սխալ սնվելու հնարավոր հետևանքները:

### Պարագաները՝

«Գտիր մեկին, ով»... թերթիկներ՝ աշակերտների թվով:  
«Կոկոյի խրատները» քարտեր, յուրաքանչյուր խմբին՝ մեկը:

### Ընթացքը՝

1. Ուսուցիչը երեխաներին մեկական «Գտիր մեկին, ով» թերթիկ է տալիս: Բացատրում է, որ դասարանում շրջելով՝ պետք է մոտենան միմյանց և հարցաթերթիկից **1-ական** հարց առաջադրեն, ապա հարցերին դրական պատասխանած աշակերտների անունները գտն համապատասխան հարցերի դիմաց: 10 րոպեից ոսուցիչը դադարեցնում է խաղը և աշակերտներին խնդրում է տեղերը վերադառնալ: Երեխաները քննարկում և ի մի են բերում իրենց դիտարկումները՝ թվարկում են առողջության համար կարևոր գործոնները (սնունդ, մարզակ, հիգիենա):

### Գտիր մեկին, ով ...

1. Հաճախ խաղում կամ զրունում է մաքուր օդին: \_\_\_\_\_
2. Միշտ միևնույն ժամերին է սնվում: \_\_\_\_\_
3. Ուտելուց առաջ լվացվում է: \_\_\_\_\_
4. Աստամները լվանում է երեկոյան և առավոտյան: \_\_\_\_\_
5. Երեկոյան ժամը 10-ից ոչ չի պառկում քնելու: \_\_\_\_\_
6. Միրզ ու բանջարեղեն է սիրում: \_\_\_\_\_
7. Կաթնամթերք է սիրում: \_\_\_\_\_
8. Քաղցրավենիք ուտելուց հետո լվանում է ատամները: \_\_\_\_\_
9. Միրզն ու բանջարեղենն ուտելուց առաջ լվանում է: \_\_\_\_\_

2. Ուսուցիչն սկսում է ընթերցել «Կոկոյի խրատները» պատմության սկիզբը, ապա դասարանը բաժանում է 7 խմբի, յուրաքանչյուր խմբին մեկ «Կոկոյի խրատը» քարտ է տալիս: Բացատրում է, որ միասին պետք է կարդան «խրատը», ապա փորձեն՝ կարդացածից օգտվելով, լրացնել սնվելու մասին նախադասության բաց թողած բառերը: Ավարտելով՝ խմբերը հերթով դասընկերներին են ներկայացնում իրենց «խրատը» և լրացրած նախադասությունը: Վերջում դասա-

րանով, ուսուցչի ուղղորդմամբ, ամփոփում են՝ կրկնելով սխալ սնվելու հնարավոր հետևանքները: Կարող են նաև «Սխալ սնվելու վտանգները» պատրառ պատրաստել և փակցնել դասարանում:

### **Հիշեցում ուսուցչին. Երեխաներին հանձնարարումէ, հաջորդ դասին ներակայացնելու համար, տանը՝**

- Մեծերի օգնությամբ պարզել որևէ բոյսի կամ սևսդամթերքի բուժիչ հատկությունները,
- Նկարել կամ գտնել նկարը,
- Նկարի տակ գրել բացահայտած հատկությունները:

### **ԿՈԿՈՅԻ ԽՐԱՏՆԵՐԸ**

— Ամառային արձակուրդներ էին, — Երեխաներն առավոտից խաղում էին բակում:

— Սովոր փորս Վեց-Վեց է անում, — ասաց Տիգրանը : — Գնանք տոնն, մի բան ուտենք:

— Կարելի՞ է՝ ես էլ գամ, — ասաց Կոկոն, - համ էլ տատիկս ուտելու մասին մի գիրք ունի, այնքան հետաքրքիր բաներ կպատմեմ: Օրինակ, գիտե՞ք, որ ուտելը լուրջ գործ է:

— Գործ, — փոթեկաց Լուսինեն, — հա, շատ դժվար գործ է՝ ուտում ես ու ուտում:

— Իսկ ինչո՞ւ ես ուտում:

— Հենց այսպես, ուկում եմ՝ ուտում եմ:

— Էհե՞, — գլուխն օրորեց Կոկոն, — տեսնում եմ՝ պիտի ձեզ տատիկիս գրքից մի քանի օգտակար խրատ տամ: Դուք կերեք ու ինձ լսեք, — ու գիտունիկի տեսքով շարունակեց, — Ոչ, հենց այսպես չենք ուտում: Ուտում ենք, որովհետև սնունդը մեր մարմինի շինանյութն է:

— Ո՞նց թե, — զարմացավ Գրիգորը, — մենք ին հաց ու պանրից չենք պատրաստված:

— Դե՛ լսեք...

### **«Կոկոյի խրատները» քարտերը**

1. — Ուտում ենք, որ աճենք ու մեծանանք, լինենք առողջ և ուժեղ: Մեր մարմինն ուտելիքից վերցնում է անհրաժեշտ նյութերը: Տարբեր մթերքներ տարբեր նշանակություն ունեն: Մի մասից մենք դառնում ենք ամրակազմ ու գեղեցիկ, ամոր ուկրեք ու ատամներ ենք ունենում: Դրանք կաթն ու թթվասերն են, կաթնաշոռը, մածունը ու պանիրը:

**Եթե ----- չուտենք, չենք ունենա ամուր  
----- և -----, չենք լինի ----- ու -----:**

2. — Ինչքան էլ կաթն ու կաթնաշոռը, թթվասերն ու մածունը օգտակար լինեն, եթե շարունակ միայն դրանք ուտենք, մեր մարմինը չի ունենա

մյուս կարևոր «շինանյութերը»: Առանց միրգ ու բանջարեղենի, հաց ու ձավարեղենի, մսեղենի և ձկնեղենի մարմինը կիյուծվի, ու մենք կթուլանանք, արագ կիոգնենք և շուտ-շուտ կիհվանդանանք:

**Եթե շարունակ միայն ----- տեսակի սնունդ ուտենք, մարմինը -----, մենք -----, արագ ----- – շուտ-շուտ ----- :**

**3.** – Ով կոնֆետներ, շոկոլադ, պաղպաղակ, համով թխվածքներչի սիրում: Դրանք էլ են մեր մարմինի անհրաժեշտ՝ քաղցրո մեկ եռանդ է տալիս ու առոյգ է դարձնում: Հիմա կասեր, բա մեծերն ինչո՞ւ են ասում. «Հերիք քաղցր ուտես»: Որովհետև շատ քաղցրելին ուտելուց մարմինը կարող է զիրանալ, իսկ ատամները՝ փշանալ: Համ էլ, որպեսզի ատամներն առողջ լինեն՝ չի կարելի շատ տարից հետո շատ սառն ուտել կամ հակառակը:

**Եթե չափից շատ ----- ուտենք կամ շատ տաքից հետո ----- ուտենք, ատամները ----- :**

**4.** – Բկիլկություն անեն ու չափից շատ ուտելը կարող է վտանգավոր լինել: Մեր մարմինն ավելորդ ուտելիքը «պահեստավորում» է: Սստիճանաբար գիրանում ենք, կորցնում ամրությունն ու սլացիկությունը: Սկսում ենք դժվար շարժվել և շուտ-շուտ հիվանդանալ:

**Եթե չափից շատ -----՝ աստիճանաբար -----, կլորցնենք ----- ու -----, կսկսենք ----- շարժվել և շուտ-շուտ -----:**

**5.** – Եթե ողջ օրաբաժինը միանգամից ուտենք կամ արագ-արագ ուտելով՝ առանց կարգին ծամելու կով տանք, ստամոքսը կրժվարանա ուտելիքը մարսել և կսկսի ցավել: Լավ է ուտել քիչ-քիչ, բայց հաճախ, ուտելիքը լավ ծամել, ապա նոր կով տայ:

**Եթե օրվա ուտելիքը ----- ուտենք, առանց կարգին ----- կով տանք՝ ստամոքսը կսկսի -----:**

**6.** – Քիչ ուտելը նոյնական կարող է վտանգավոր լինել: Եթե մարմինը բավարար «շինանյութ» չի ստանում՝ հյուծվում է: Անուշադիր ենք դառնում, սկսում ենք վաս սովորել: Այսքան ենք թուլանում, որ դժվարանում ենք շարժվել, ընկերների հետ բակում խաղալուց արագ հոգնում ենք, շուտ-շուտ հիվանդանում ենք:

**Եթե չափից ----- ուտենք, մարմինը կսկսի -----, կդառնանք -----, կդժվարանանք ----- և շուտ-շուտ -----:**

**7.** – Երբեմն պատահում է, որ այս կամ այն ուտելիքը տարբեր մարդկանց մոտ ցան առաջացնի, այտեր կարմրեն, ձաքքեն ու սկսեն քրոգալ, իսկ կուպերն ու շոլոթերն այսուցվեն: Երբեմն կարող է գլուխը ցավել, շնչառությունը՝ դժվարանալ: Դա սննդային ալերգիա է և պետք է անպայման պարզել, թե ալերգիան որ մթերից է առաջացել, և այլևս չուտել այն:

**Եթե ինչ-որ մթերից առաջանում է -----, այտեր -----, ու քոր են -----, այլևս չի կարելի այն -----:**

# Յ-ՐԴ ՂԱՍՏԱՐԱՆ

## ԴԱՍ 2. ԲԱԱԿԱՆ ԴԵՂԱՏՈՒՆ

### Նպատակը՝

Ծանոթանալ սևնդամթերքների բուժիչ հատկություններին:  
Հասկանալ դրանց պաշտպանող կանխարգելող դերը և  
կանոնավոր օգտագործման առավելությունները:

### Պարագաները՝

«Շրջմիջուկ» խաղաքարտերի փաթեթներ  
(յուրաքանչյուրը 16 քարտից)՝ խմբերի թվով:

### Ընթացքը՝

1. Դասն սկսվում է երեխաների՝ տարբեր բույսերի և սևնդամթերքների օգտակարության մասին բացահայտումները ներկայացնելով: Ուսուցիչը յուրաքանչյուրի ներկայացումից հետո նրա պատրաստած նկարը փակցնում է գրատախտակին՝ բնական դեղատան յուրատեսակ ցուցարահ պատրաստելով: Միասին կրկնում՝ ի մի են բերում միմյանցից սովորածը, ապա ուսուցիչն առաջարկում է մի հերիաթ լսել...

**«Ամռան կով երեկոյան երեխաները, բակում հավաքված,**

### ԿՈԿՈՅԻ ՀԵՔԻԱԹԸ

Լինում է, չի լինում, հեռավոր մի թագավորությունում արքայադրուստը է լինում, անոնք՝ Վարդուիի: Խսկապես, որ Վարդուիի էր՝ վարդի նման գեղեցիկ, վարդի պես թնօքով ու սլացիկ: Բայց այդ նոյն թագավորությունում մի չար կախարդ էլ էր ապրում, որ նախանձում էր Վարդուիի գեղեցկությանն ու խստացել էր, որ պիտի վերացնի նրան աշխարհի երեսից: Թագավորն ու թագուհին որոշում են արքայադստերը թաքցնել անտառում՝ չար կախարդի աչքից հեռու: Անտառում թշչուններն ու գազանները պաշտպանում են իրենց սիրելի արքայադստերը՝ ու թույլ չեն տալիս, որ վիուկը մոտենա նրան: Ու կախարդը մի նոր դավ է նյութում Վարդուիի դեմ. սկսում է իր հավատարիմ ծառաներին՝ **Հիվանդություններին** ուղարկել, որ ուր էլ թաքնված լիսի՝ գնան, գտնեն ու հախից գնան: Սկզբում **Հապին** է ուղարկում: Հապը գտնում է Վարդուիին ու սկսում է կոկորդը քերել՝ ոչ ցերեկն է հանգիստ թողնում, ոչ գիշերը: Անտարի թշչունները, այս բանը տեսնելով, գեղեցկուիի արքայադստերը **ուղարկում** էն բերում: Վարդուիին բույսերից

թեյ է պատրաստում, խմում է ու հաղթում Հավին: Կատաղում է կախարդը, հիմա էլ **Զերմության** է ուղարկում, որ այրի, խորովի արքայադատերը: Հիմա էլ սկյուռիկներն են Վարդուհուն օգնության հասնում՝ անտառից **մորի ու մոշ** են հավաքում, տալիս են, որ ուտի: Այսպես Զերմության էլ են հաղթում: Տեսնելով, որ Վարդուհուն վերացնել չի հաջողվում, կախարդը որդոշում է տգեղացնել աղջկան, վերացնել նրա աշխարհիկ գեղեցկությունը: Նոր հիվանդություններից Վարդուհու **մաշկը բորբոքվում է, վերքերով ծածկվում, փարթամ մակերն սկսում են թափվել քթից շուտ-շուտ արյուն է գալիս, իսկ ինքը թուլանում է, տկարանում:** Շատ են վախենում անտառի զավաններն ու թռչունները, որ այս անգամ չեն կարողանա փրկել իրենց սիրելի ընկերուհուն, բայց իմաստուն որման ելքը գտնում է՝ աղջկա համար եղինք է հավաքում, բերում: Թարմ **եղինչի հյութն օգնում է, որ Վարդուհու մաշկը հարթվի, մակերը նորից փարթամանան, քթից արևահոսությունը դադարում է, աղջիկն առաջվանից ավելի առույգ է դառնում ու էլ ավելի սիրելի:** Բոլոր հիվանդությունները՝ Հավը, Զերմությունը, Բորբոքումը, Մավաթափությունը, Տկարությունը, կախարդի վրա զայրանում են, որ այսպես նվաստացան ու գնում՝ հարձակվում են նրա վրա: Թանի որ կախարդը զգիտեր բնական դեղատան գաղտնիքները, հիվանդությունները նրան հաղթում են ու վերացնում աշխարհի երեսից, իսկ արքայադուստր Վարդուհին վերադառնում է պալատ՝ հայրիկի ու մայրիկի մոտ և այսուհետ երշանիկ ապրում մինչև խոր ծերություն:

— Հասկացա՞ք, երեխաներ, թե անտառն ինչ հրաշալի դեղատուն է: Եթե նրա գաղտնիքներն իմանաք, ո՞չ մի հիվանդություն ձեզ չի կարողանա հաղթել, — իր պատմությունն ավարտեց Կոկոն»:

**2.** Այսուհետև ուսուցիչն ասում է, որ պիտի «Շրջմրջուկ» խաղը խաղան, որը նրանց կօգնի իմանալ մի քանի բույսերի և սննդամթերքների բուժիչ հատկություններ: Բացատրում է, որ այդ բուսերից յուրաքանչյուրը բավմաթիվ բուժիչ հատկություններ ունի, բայց խաղի ընթացքում իրենք փորձելու են հիշել դրանցից միայն մեկ-երկուսը: Դասարանը բաժանում է 4 հոգանց խմբերի, բաշխում է խաղաքարտերը և բացատրում է խաղի կանոնները:

Երեխաները նստում են չորս հոգանց խմբերով և խաղում են՝ 1 զույգն ընդդեմ մյուսի: Խմբում թիմակիցները նստում են դեմ-դիմաց (ինչպես զույգերով թթաքաղի ժամանակ): Խաղաքարտերի երկու երեսը տարրեր գույնի պետք է լինեն, ասենք՝ մի երեսը վարդագույն, մյուսը՝ կանաչ: Մի երեսին գրված է սննդամթերքի անունը, մյուսին՝ դրա օգտակար կամ բուժիչ հատկությունները: Զույգերը պետք է ընտրեն, թե ո՞վ որ գույնով է խաղալու: Յուրաքանչյուրը փաթեթից 3-ական քարտ է վերցնում և շարում իր դիմաց՝ իրենց զույգի ընտրած գույնով երեսը դեպի վեր: Մնացած չորս քարտերը

դրվում են սեղանի կենտրոնում՝ երկուսը մի գույնով դեպի վեր, մյուս երկուսը՝ վյուս գույնով:

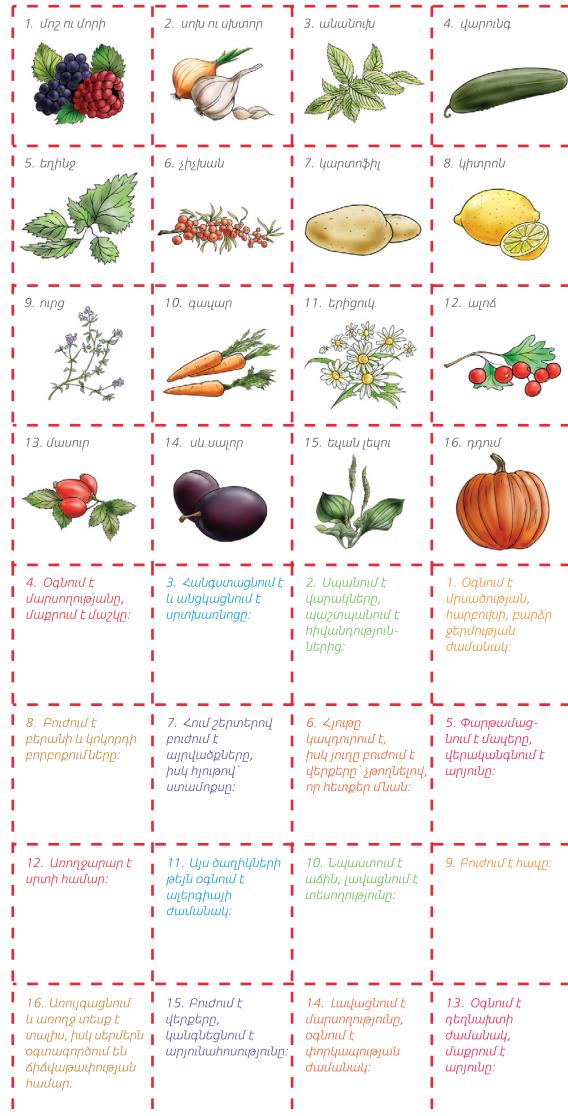
Յուրաքանչյուր թիմի (կույգի) նպատակն է՝ սեղանի վրայի քարտերը հնարավորինս շրջել իրենց գույնով դեպի վեր, ինչպես նաև ապատվել իրենց մոտի քարտերից:

Խաղը սկսողը կենտրոնում դրված 4 քարտերից ընտրում է հակառակորդի գույնով մեկը, բարձրաձայն կարդում է վրայինը, ապա փորձում է ասել, թե հակառակ երեսին ինչ է գրված: Ասելուց հետո շրջում է քարտը. Եթե իր ասածը համապատասխանում է հակառակ երեսին գրվածին, ապա քարտը շրջած է թողնում (իրենց թիմի գույնն ի վեր), նաև իր առջևի քարտերից մեկն ավելացնում է կենտրոնի քարտերին (իրենց թիմի գույնն ի վեր): Եթե սխալվել է՝ փորձում է մտապահել, որ հաջորդ անգամ կարողանա ճիշտ պատասխանել, բայց քարտը չի շրջում և իր կողմից քարտ չի ավելացնում: Հերթականությունը կողմից կատարվում է այսպիսի կազմում:

Խաղը շարունակվում է այսքան, մինչ որ թիմերից մեկի բոլոր քարտերը դրված լինեն կենտրոնում:

**3. Դասն ամփոփում են «Ես գնում եմ առողջության երկիրը» վարժությամբ:** Առաջին խաղացողը խաղն սկսում է հետևյալ խոսքերով՝ **«Ես գնում եմ առողջության երկիր և ինձ հետ տանում եմ...»**, ապա նշում է որևէ բոլոր պատուղանքները և նրա որևէ օգտակար հատկություն, օրինակ՝ **«...եղինջ, որպեսզի փարթամ մավեր ունենամ»**: Հաջորդը նոյն կերպ նշում է մեկ այլ բոլոր կամ պտուղ՝ իր մեկ բուժիչ հատկությամբ, օրինակ՝ **«Ես գնում եմ առողջության երկիր և ինձ հետ տանում եմ ուրց, որ չհավամ»**: Այսպես հերթուղ աշակերտները թվարկում են դասին սովորածը: Ուսուցիչը հիշեցնում է, որ պետք է միմյանց ուշադիր լսեն, որպեսզի արդեն ասվածը չկրկնեն: Կրկնել կարելի է միայն այն դեպքում, եթե ցանկանում են նշել նոյն բույսի **մեկ այլ բուժիչ հատկություն**:

## «Ճրջմրջուկ» խաղի քարտերը (1-2-րդ երես)



# Յ-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

## ԴԱՍ 3. ՈՒՏԵԼՈՒ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

### Նպատակը՝

Սովորել սեղանի շուրջ ընդունված վարքի և սեղանի սպասքավորման կանոնները:

### Պարագաները՝

«Սեղանի շուրջ վարքի կանոններ» երկու կես արված նախադասություններով բարտերի փաթեթ, միանգամյա օգտագործման ափսե, դանակ, պատառաքաղ, գդալ, մեծ ու փոքր բաժակներ և անձեռոցիկ՝ մասնակիցների թվով։ Վարքականոնների պատուա:

### Ընթացքը՝

1. Ուսուցիչը երեխաներին ասում է, որ այսօրվա դասը վերաբերում է սեղանի շուրջ վարքի կանոններին։ Քարտերի փաթեթից երեխաներին է բաժանում մեկական նախադասության կես և բացատրում է, որ դասարանում շրջելով պետք է փորձեն գտնել իրենց նախադասության մյուս կեսն ունեցող դասընկերոջը։ Եթե բոլոր կույգերը կազմվում են, ուսուցիչն առաջարկում է հերթով կարդալ ավարտուն վարքականոնները։ Վերջում ուսուցիչը փակցնում է վարքականոնների պատառք, որպեսզի երեխաները հիշեն դրանք։

2. Ուսուցիչը յուրաքանչյուրին մեկական սպասք (ափսե, դանակ, պատառաքաղ, գդալ, մեծ բաժակ, փոքր բաժակ, անձեռոցիկ) է տալիս և ներկայացնում է հաջորդ աշխատանքը։

«Երեխաները որոշել են արձակուրդի առաջին օրը նշել բնության գրկում։ Մինչ իրենք կբաղված էին ուտելիք պատրաստելով, միրգ-բակացարեղեն լվանալով, Կոկոն պետք է սեղանը սպասքավորեր։ Բայց արի ու տես, որ լավ չէր հիշում, թե ինչը որտեղ պետք է դրվի։ «Օգնենք Կոկոյին» պատառից օգտվելով՝ փորձե՛ք ճիշտ սպասքավորել սեղանը։ Ավարտելով՝ երեխաները ծանոթանում են միմյանց աշխատանքներին, ապա ուսուցչի օգնությամբ ամրապնդում են սեղանի սպասքավորման ընդունված դասավորությունը։

**Հիշեցնում ուսուցչին.** այս դասը կարելի է անցկաց-նել որևէ տոնակատարության (ոսկե աշուն, ծննդյան տարեդարձ և այլն) կամ էքսկուրսիայի ժամանակ, որպեսզի երեխաները գործնականում կարողանան կիրառել սեղանի սպասքավորման և էթիկետի կանոնները։

**Դասը կարելի է նաև անցկացնել դպրոցի ճաշարանում՝  
օգտագործելով ճաշարանի սպասքը: Կարելի է նաև  
նախաւու երեխաներին հանձնարարել՝ իրենց հետ բերել  
միանգամյա օգտագործման մեկական սպասք:**

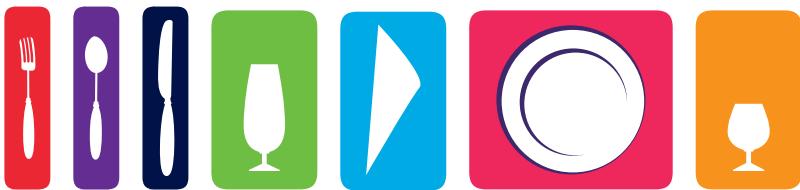
## **«Սեղանի շուրջ Վարքի կանոնները»**

**Քարտերի փաթեթ՝ նոյն նախադասությունները երկու կես  
արված:**

1. **Լիքը բերանով խոսելը ոչ միայն տգեղ է, այլև վտանգավոր՝  
կերակուրը կարող է շնչափողը գնալ:**
2. **Ուտելիքը հարկավոր է ծամել փակ բերանով:**
3. **Կտորի անձեռոցիկը պետք է բացել և փոել  
ծնկներին, որ ուտելիս հագուստը չկեղտոտվի:**
4. **Ուտելիս դանակը բոնում են աջ ձեռքում, իսկ պատառաքաղը՝ ձախ:**
5. **Եթե առջևու մի քանի դանակ-պատառաքաղ կա, նախ պետք  
է օգտվել ափսեից ամենահեռու դրվածներից:**
6. **Ապուր ուտելիս ափսեն պետք չէ թեքել. ավելի  
լավ է մի քիչ ապուր թողնել ափսեում:**
7. **Գեղեցիկ ուտելու համար հարկավոր է բերանը շատ չլցնել, ուտել առանց  
շտապելու, չզպացնել, հացը չփշրել ճաշը սփոռոցին չթափել:**
8. **Հացը կծելով չեն ուտում, այլ՝ ձեռքով փոքր կտորներ պոկելով:**
9. **Ափսեի վրա միանգամյից շատ ուտելիք դնելն անքաղաքավարություն է:**
10. **Օգտագործած դանակ-պատառաքաղը դնում են ափսեին՝ աջ  
կողմից, միմյանց զուգահեռ, այլ ոչ սփոռոցին, որպեսզի լաքաներ չմնան:**
11. **Նախքան խմելը, հարկավոր է անձեռոցիկով բերանը  
սրբել, որ բաժակին յուղի հետքեր չմնան:**
12. **Եթե սեղանակիցը պատահաբար բան է թափել, պետք է չնկատելու  
տալ, որպեսզի նա անհարմար վիճակի մեջ չընկնի:**
13. **Տաք ուտելիքի կամ ըմպելիքի վրա  
չեն փշում, ավելի լավ է սպասել, որ սառչի:**
14. **Գավաթով մատուցված ապուրը գդալով չեն ուտում,  
այլ խմում են գավաթից, ինչպես թեյը:**
15. **Դանակի վրայից չեն ուտում: Դա ոչ միայն  
անքաղաքավարի է, այլն՝ վտանգավոր:**
16. **Միան ուտելիս կարելի է նախ ամբողջը կտրատել,  
կարելի է նաև ուտել մեկական կտոր կտրելով:**

## Պաստառ 6 «Օգևենք Կոկոյին»

Սեղանին յուրաքանչյուրի առջև պետք է լինի. ափսե, դանակ, պատառաքաղ, գդալ, անձեռոցիկ, մեծ բաժակ, փոքր բաժակ:



Սպասքը պետք է դասավորել՝ օգտվելով հետևյալ հուշումից.



## Սեղանի սպասքավորման ընդունված կարգը

- Ափսեն դրվում է սեղանի եզրից 2-3 սմ խոր:
- Պատառաքաղը դրվում է ափսեի ձախ կողմում, իսկ դանակը՝ աջ, որովհետև աջ ձեռքով կտրատելն ավելի հեշտ է, եթե ձախլիկ չեք:
- Գդալը դրվում է դանակից աջ:
- Անձեռոցիկը կարելի է դնել ափսեի մեջ, ափսեից աջ կամ ձախ՝ ինչպես հարմար է:
- Եթե աղանդեր է մատուցվելու, դեսերտի գդալն ու պատառաքաղը դրվում են ափսեի վերևում:
- Ափսեի վերին ձախ կողմում դնում են փոքրիկ ափսե՝ հացը վրան դնելու համար, դեսերտի դանակով:
- Բաժակները դնում են մեծից փոքր՝ ձախից աջ, որպեսզի հեռու գտնվող բաժակը վերցնելիս նախորդը պատահմամբ չչղացվի:
- Եթե դանակ-պատառաքաղները մի քանիսն են՝ սկսում եք օգտվել ծայրում դրվածներից, հաջորդ կերակրատեսակի համար՝ հաջորդից և այլն:

# 4-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

## ԴԱՍ 1. ԻՆՉԻՑ Է ԲԱՂԿԱՑԱԾ ՄՆՈՒՄԴԸ

### Նպատակը՝

Պատկերացում կազմել սննդի մաս կազմող 6 հիմնական բաղադրիչների մասին:

### Ասիրաժշտ պարագաները՝

#### Պաստառ 7՝ «Ինչից է բաղկացած սնունդը»,

սննդանյութերի անվանումներով տողը սպիտակ թղթե շերտով ծածկած: Յուրաքանչյուր խմբին մեկ ծրար՝ հինգ մթերքների նկարներով, յուրաքանչյուր նկարի վրա գրված մեկ սննդանյութ, որով հարուստ է տվյալ մթերքը և 6 մասի բաժանած (ծրարներից յուրաքանչյուրում պետք է լինեն բոլոր 6 սննդանյութերով (սպիտակուներ, հանքային աղեր, ջուր, վիտամիններ, ածխաջրեր, ճարպեր) մթերքներ:

### Ընթացքը՝

1. Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է հինգ խմբի և յուրաքանչյուր խմբին մեկ ծրար է տալիս: Հանձնարարում է կտրտված նկարները հավաքել և դուրս գրել դրանց վրա գրված բառերը: Եթե երեխաները վերջացնում են՝ ուսուցիչը բացատրում է, որ այդ բառերը սննդում պարունակվող նյութերի անուններն են, որոնք տարբեր քանակություններով կան բոլոր մթերքներում: Իրենց նկարներից յուրաքանչյուրի վրա գրված է այս սննդանյութի անունը որով հատկապես հարուստ է տվյալ սննդամթերքը:

Ապա երեխաների ուշադրությունը հրավիրում է պաստառին և բացատրում է, որ իրենց արդեն ծանոթ կերպարներն այս անգամ մի քիչ տվյալ են, և բժիշկը յուրաքանչյուրին խորհուրդ է տվել որոշ սննդատեսակներ ավելի շատ ուտել: Երեխաները պետք է նայեն պաստառին և նկարներից կրահեն, թե հերոսներից որն ինչ սննդանյութի կարիք ունի: Եթե երեխաներն իրենց կրահումները բարձրաձայնում են, ուսուցիչը բացում է պաստառի ծածկած տողը, որպեսզի համոզվեն, որ ճիշտ են կրահել:

Ուսուցիչը բացատրում է, որ այս վեց սննդանյութերը կան բոլոր մթերքներում՝ տարբեր քանակություններով և դրանք բոլորն անհրաժեշտ են մեկ համար:

Ամփոփում են՝ ևս մեկ անգամ թվարկելով սննդանյութերը:

## Պաստառ 7 «Ինչից է բաղկացած սնունդը»

Իհնքային աղեր	Վիտամիններ	ածխաջրեր	ջուր	Ճարպեր	Սպիտակուցներ

## 4-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

### ԴԱՍ 2. ՄԵՐ ՄԱՐՄՆԻՆ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ՍԼՆԴԱՆՅՈՒԹԵՐԸ

#### Նախանդակություն՝

Ծանոթանալ մարդու օրգանիզմին անհրաժեշտ հիմնական սննդանյութերին և հասկանալ բազմազան սննդի նշանակությունը:

#### Անհրաժեշտ պարագաները՝

«Շինանյութեր» փաթեթի (**Նկար 1՝ կտրտած և ծրարի մեջ դրված**) 6 օրինակ, յուրաքանչյուր խմբին մեկ ուրվանկար (**Նկար 2**)

#### Ընթացքը՝

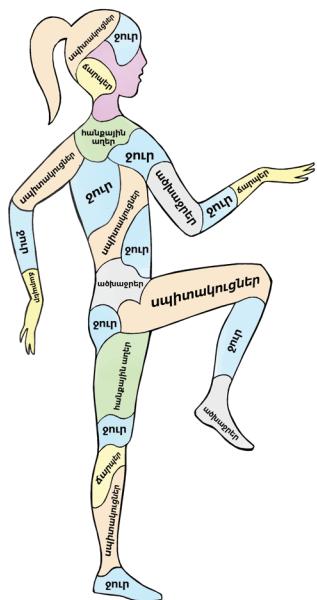
1. Ուսուցիչը նախօրոք յուրաքանչյուր «Շինանյութեր» փաթեթից հանում է որևէ մեկ սննդանյութի բոլոր պատառիկները (Մի փաթեթից հանվում են ածխաջրերը, մյուսից՝ սպիտակուցները, երրորդից՝ ձարպերը և այլն): Այսուհետո դասարանը բաժանում է 6 խմբի և յուրաքանչյուր խմբին մեկական փաթեթ և ուրվանկար է տալիս: Երեխաներին հանձնարարում է փորձել մարդուն անհրաժեշտ տարբեր սննդանյութերով պատառիկներից ուրվանկարի վրա ամբողջական պատկեր հավաքել: Բացատրում է, որ եթե դժվարանան՝ կարելի է շրջել և ծանոթանալ այլ խմբերի աշխատանքին: Ինչոր պահի, տեսնելով, որ ամբողջական պատկեր չի ստացվում, երեխաները հետաքրքր է՝ տարակուսեն, բայց ընկերների աշխատանքին ծանոթանալով՝ կհասկանան, որ իրենց փաթեթում պակաս մասեր կան: Երբ երեխաները պարզում են, թե իրենց պատկերը լրացնելու համար որ «շինանյութն» է պակասում, դիմում են ուսուցչին և նրանից ստանում են պակասող «շինանյութը» միայն այն դեպքում, եթե նշում են պակասող սննդանյութի անունը:

Դասն ամփոփում են քննարկումով.

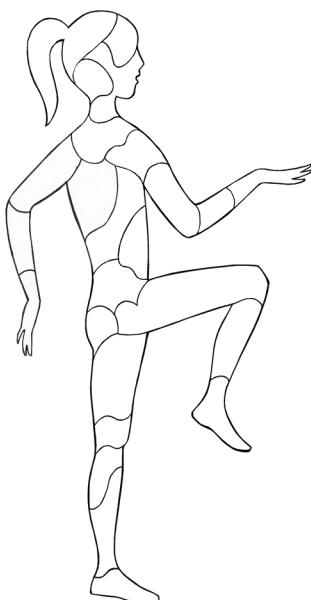
- Ի՞նչ նյութեր են հարկավոր, որպեսզի մեր մարմինն առողջ լինի:
- Իսկ ի՞նչ նյութերից են բաղկացած մթերքները, որ ուսում ենք:
- Ինչո՞ւ սկզբում չկարողացաք նկարը հավաքել:
- Ի՞նչ եք կարծում, ի՞նչ կլինի, եթե մեր մարմինն այդ նյութերից որևէ մեկը չստանա:
- Ինչպես կարող ենք լրացնել այդ պակասը:

**Հշեցում ուսուցչին. պատառիկների**  
դասավորությունը պայմանական է և ոչ մի դեպքում չի  
ենթադրում, թե սննդանյութերն օրգանիզմում բաշխված  
են այսպէս, ինչպէս դասավորվում են համապատասխան  
պատառիկները: Նպատակը պարզապէս պատկերավոր  
կերպով ցույց տալն է, որ առանց այս սննդանյութերից  
թեկուկ մեկի մեր մարմինը չի կարող «ամբողջանալ»:

Նկար 1



Նկար 2



# 4-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

## ԴԱՍ 3. ԱՇԽԱՐՀՆ ԻՄ ԽՈՀԱՆՈՑՈՒՄ

### Նպատակը՝

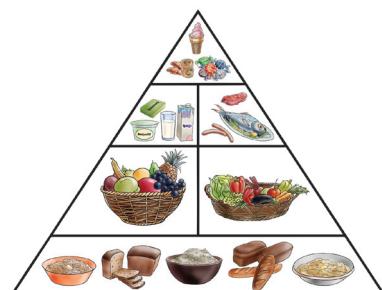
Ամբողջացնել պատկերացումը սննդառեսակների և դրանցում պարունակվող սննդանյութերի մասին:  
Իմանալ տարրեր երկրներից մեկ հասած, ինչպես նաև հայկական խոհանոցին բնորոշ որոշ ճաշառեսակների  
և մթերքների մասին:

### Ասիրածեշտ պարագաները՝

**Պաստառ 4 «Սննդային բուրգ»**, հանելուկների քարտեր

### Ընթացքը՝

**1. Պաստառ 4**-ի օգնությամբ և նախորդ դասը վերհիշելով՝ ուսուցիչը բացատրում է, որ մարդու մարմնին անհրաժեշտ «շինանյութերից» սննդում ամենամեծ մասը պետք է զուրը կազմի: Բացատրում է, որ մենք ջուր ստանում ենք ոչ միայն պարզապես որևէ հեղուկ խմելով: Զուր կա և պտուղ-բանջարեղենում, և կաթնամթերքում, և մսեղենում, ապուրներում ու շիլաներում: Զուրն անհրաժեշտ է բուրդին: Հետո ներկայացնում է բուրգի ստորին հատվածը՝ ասելով, որ այն հատկապես հարուստ է ածխաջրերով: Դրանք մեկ եռանդ են հաղորդում: Հացեղենից վեր միրգ-բանջարեղենն է, որը մեր մարմնին անհրաժեշտ շատ կարևոր սննդանյութեր է տալիս՝ վիտամիններ, հանքային աղեր: Միրգ-բանջարեղենից ստացած սպիտակուցներն ու ածխաջրերը ևս շատ կարևոր են: Հաջորդ բաժինը կաթնամթերքն է, ձուն, միս-մսամթերքը: Այս սննդամթերքներից մենք ստանում ենք անգնահատելի սննդանյութեր՝ սպիտակուցներ և ճարպեր: Ճարպերն ել են մեկ եռանդ տալիս, իսկ սպիտակուցներն ամրացնում են մկանները: Իհարկե ճարպերը պետք չէ չարաշահել: Հաջորդ բաժինը կավմում է քաղցրավենիքը, որը նոյնպես մեկ անհրաժեշտ է, բայց դրա չարաշահումը կարող է վսասել առողջությունը:



### Պաստառ 4

**2.** Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է երկու թիմի ու բացատրում է, որ պիտի իրար հետ մրցեն՝ հանելուկներ գուշակեն տարրեր մթերքների ու ճաշատեսակների մասին: Թիմերը տեղավորվում են դեմոդիմաց, հանելուկներով քարտերը դրվում են կենտրոնում: Խաղն սկսող թիմից մեկ խաղացող կույտից քարտ է վերցնում և բարձրաձայն ընթերցում է հանելուկը: Եթե մրցակից թիմը ճիշտ է կրահում պատասխանը, մեկ միավոր է ստանում և քարտ քաշելու հերթև իրեն է անցնում: Եթե չի կրահում, պատասխանի իրավունքն անցնում է հարցը տված թիմին, որը, կրահելու դեպքում, մեկ միավոր է վաստակում: Եթե երկու թիմերն էլ չեն կարողանում կրահել, ուսուցիչը որևէ փոքրիկ հոլովակ է անում, իսկ պատասխանելու հերթը դարձյալ առաջին պատասխանող թիմին է անցնում: Հաջորդ քարտ քաշողն այն թիմն է, որը ճիշտ է կրահում պատասխանը:

Ուսուցիչն սկսում է խաղը՝ պատմելով.

**«Երեկո էր: Երեխաները խաղալուց հոգևած՝ նատարանին նստել ու զրուցում էին:**

– Զեկ մի հանելուկ ասեմ, – առաջարկեց Անին: Ու այսպես սկսեցին մրցել, թե ով առաջինը կգուշակի հանելուկը: Երևի քաղցած էին, դրա համար էլ բոլոր հանելուկներն իրենց սիրած ուստելիքների մասին էին»:

Սպա երեխաներն սկսում են քարտերը քաշել և կրահել հանելուկները.

Երբ ավարտում են, ուսուցիչն ընթերցում է պատմովայան ավարտը:

– Զգիտեի, որ մեր սիրած ուստելիքների մի մասը ուրիշ երկրներից են մեզ հասել: Ինչ լավ է, չ՞է, աշխարհով մեկ ընկերներ ունենալը. ինչքան համով բաներ կսովորենք... – Երանությամբ ասաց Գրիգորը, որի փորն արդեն սովոր վեց-վեց էրանում:

– Համով ու օգտակար, – գլուխը տմբտմբացրեց Քուչոն, – ուստելիքը մեր մարմնին շինանյութ է տալիս, չ՞է:

– Բա որ ասում եմ, – ոգևորվեց Կոկոն: – Ուստելիքն ինչ. այլայլ երկրներից այնքան շատ բան կա սովորելու խոստանում ես, սրանից հետո ուր որ չվեմ, կգամ, տեսածներս կպատմեմ: Ու անպայման ամեն երկրից մի համով բաղադրատոմս կբերեմ ձեզ համար: Եթե թեսեր չունեք, որ ինձ պես թռչեք, աշխարհով ման գաք, ես էլ աշխարհը ձեր խոհանոց կբերեմ, – խոստացավ նա: Ու երեխաները վակեցին տուն՝ ընթերելու:

**3.** Վերջում սովորածն ամփոփում են՝ փորձելով բուրգի օջնությամբ թվարկել, թե կրահած մթերքներն ու ճաշատեսակները որ սևնդանյութերն են ավելի շատ պարունակում:

# Հանելուկների քարտեր

## 1. Ասիր հանելուկը.

Մայրիկն աշխատանքի էր, ու որոշեցի, որ ճաշը եւ եփեմ: Տանը մի բազուկ գտա, մի գազար, կարտոֆիլ, լոլիկ, կաղամբ ու սոխ: Այսքան համեղ ճաշ եփեցի՝ իմ սիրած ուկրախական ապուրը: Ով կասի, ինչ ճաշ եփեցի:

## 2. Գրիգորի հանելուկը.

Իսկ ես իիմա որ տուն գնամ, մայրիկին կխնդրեմ՝ իմ սիրած ուտելիքը պատրաստի մի հայտնի բանջարեղենից, որ հողից են հանում: Կարելի է խորովել, խաշել, նույնիսկ տրորել, բայց ես ամենից շատ տապակած եմ սիրում: Առաջ, շատ վաղուց այդ բույսը մեզ մոտ չէր աճում՝ Ամերիկայից են բերել: Ով կասի՝ ինչն է:

## 3. Տիգրանի հանելուկը.

Իսկ մեր տանը բոլորս մի վրացական կարկանդակ ենք սիրում՝ պանրով: Վրացերեն «պանիր-հաց» է կոչվում: Կարո՞ղ եք կարկանդակի անոնը գուշակել, եթե հացին վրացերեն «պուրի» են ասում:

## 4. Գրիգորի հանելուկը.

Իսկ իմ ամենասիրած հացը հայկական է, բայց ոչ սովորական, այլ շատ իմաստուն, որովհետև ն' հաց է, ն' սփռոց, ն' աման, ն' կափարիչ, ն' գդալ ն' անձեռողիկ: Դե կուահեք՝ ո՞ր հացն է:

## 5. Կոկոյի հանելուկը.

Ամերիկայից մեզ հասած մի ուրիշ բույս էլ կա, որի հատիկներն ամենաշատն եմ կոցել սիրում: Բայց դուք էլ եք դա սիրում ուտել՝ կրակին խորոված կամ խաշած, իսկ հաճախ էլ հատիկները տաք թավային բովում եք մինչև պայլեն, դառնան սպիտակ ձյան փաթիլների պես:

## 6. Տիգրանի հանելուկը.

Բա մի իտալական ուտելիք էլ կա՝ երկար, բարակ խմորներ են: Ոնց եմ սիրում, մանավանդ հայկական ձևով՝ մածուն-սխտորով:

## 7. Լուսինեի հանելուկը.

Իսկ իմ սիրած ուտելիքը կլոր բարակ բլիթ է, վրան լոլիկ, միս ու էլի լիքը համեմունքներ: Իտալիայում Պիզա անունով մի քաղաք կա, որտեղից էլ այս ուտելիքը մեզ է հասել, ու հենց քաղաքի անունով էլ կոչվում է: Ծիշտ է, անոնը ժամանակի ընթացքում մի քիչ փոփոխվել է, բայց որ լավ մտածեք կուահեք:

## 8. Քուչոյի հանելուկը.

Իսկ ես մսեղեն եմ շատ սիրում: Այս շարանով երկար, նրբիկ երշիկները գերմանացիներն են սկսել պատրաստել: Ես ամենաշատը դրանով պատրաստած բուտերբողն եմ սիրում: Դրան անգլերեն «հոթ դոգ» են ասում՝ «տաք շուն», ոնց էլ իմացել են, որ շները շատ են սիրում: Դե կուահեք:

## **9. Կոկոյի հանելուկը.**

Մի հայկական ճաշ էլ կա՝ իմ սիրած ցորենից ու քուչոյի սիրած մսից: Ճիշտ է, շատ երկար են եփում, հայ խառնում են ու խառնում, հարում ու հարում, բայց որ պատրաստ լինի, մատուերդ էլ հետզ կուտես:

## **10. Գրիգորի հանելուկը.**

Իսկ ես մի բույս գիտեմ: Սարդ չկա, որ դրա տերևներից պատրաստած տաք ըմպելիքը նախաճաշին կամ ընթրիքին չխմի: Բայց մի ժամանակ միայն Չինաստանում էր աճում, ու չինացիները դրա գաղտնիքը ոչ ոքի չէին ասում: Շատ եմ սիրում, հատկապես մուրաբայով:

## **11. Լուսինեի հանելուկը.**

Մի բույս էլ կա, որի մասին ամերիկյան հնդկացիներից ենք իմացել: Դրա սերմերի փոշուց առույգացնող ու զվարթացնող քաղցր սալիկներ են պատրաստում: Իսկ ես ամենաշատը սիրում եմ այդ փոշիով, տաք կաթով ու շաքարով ըմպելիքը: Դե ասեք, ի՞նչն է:

## **12. Ասիի հանելուկը.**

Ես էլ խմորով մի ճաշ գիտեմ, բայց վրացական: Խմորի մեջ աղացած միս են դնում ու փոքրիկ «կապոցներ» սարքում: Շատ համով է:

## **13. Քուչոյի հանելուկը.**

Ես էլ մի ռուսական սիրած ուտելիք ասեմ, էլի աղացած մսից: Միսը լավ համեմում են, հետո բլիթների ձև տալիս ու տապակում: Մմմմ, գլուխս սովից պտտվեց:

## **14. Ասիի հանելուկը.**

Մի օր մի ֆրանսիացի խոհարարի մթերքները վերջացել էին, միայն ձևու ու ձեռ էր մնացել, ու խոհարարը զգիտեր ինչ պատրաստեր: Տխուր նստած սկսում է ձվի դեղնուցն ու ձերթ իրար խառնել: Այնքան համեր է ստացվում, որ հիմա ամբողջ աշխարհում գրեթե բոլոր սալաթները դրանով են համեմում: Ովկ կասի ի՞նչն է:

## **15. Տիգրանի հանելուկը.**

Քուչոն, էս մեկը դու շատ կսիրես: Հայկական է միսը ոչ թե աղում են, այլ մի լավ ծեծում, որ լրիվ փափկի, հետո դրանից գնդակներ են սարքում, ջրի մեջ խաչում, վրան յուղ դնում ու տաք-տաք ուտում:

**Հիշեցում.** հանելուկների պատասխաններ՝

- 1 - բորշ, 2 - կարտոֆիլ, 3 - խաչապուրի, 4 - լավաշ,
- 5 - եղիպտացորեն, 6 - մակարոն, սպագետի,
- 7 - պիցցա, 8 - նրբերշիկ, 9 - հարիսա, 10 - թեյ,
- 11 - կակաո, 12 - խինկալի, 13 - կոտլետ,
- 14 - մայոնեզ, 15 - քուֆթա: