

Դասի ծրագիր 4-րդ դասարանի համար՝ <<Առողջ ապրելակերպ>>  
թեմայով:

## Դասի նպատակներ

- Սովորողներին ծանոթացնել առողջ ապրելակերպի կարևորության հետ:
- Սովորեցնել ճիշտ սնվելու, ֆիզիկական ակտիվության, հիգիենայի և քնի դերի մասին:
- Հիմնական առողջապահական սովորույթների զարգացում:

## Դասի կառուցվածքը (45 րոպե)

### 1. Նախաբան (5 րոպե)

- **Ուսուցիչի բացատրությունը.** Բացատրեք, թե ինչ է առողջ ապրելակերպը: Նշեք, որ այն ներառում է ճիշտ սնունդ, ֆիզիկական ակտիվություն, բավարար քուն և հիգիենա:
- Հարցրեք աշակերտներին՝ արդյոք իրենք հասկանում են, թե ինչ է առողջ ապրելակերպը: Ստացեք պատասխանները:

### 2. Առողջ ապրելակերպի տարրեր (10 րոպե)

- **Սնուցում.** Խոսեք առողջ և ոչ առողջ սնունդների մասին: Կարող եք բերել օրինակներ՝ մրգեր, բանջարեղեն, միս, շաքարային ըմպելիքներ:
  - **Գործնական առաջադրանք.** Հարցրեք, թե ինչ են նախընտրում ուտել: Ներկայացրեք «առողջ» ու «ոչ առողջ» բաժիններ: Առաջարկեք աշակերտներին նշեն, թե իրենց նախընտրած ուտելիքները որ բաժին են պատկանում:
- **Ֆիզիկական ակտիվություն.** Բացատրեք, որ ֆիզիկական վարժությունները կարևորվում են մեր մարմինը առողջ պահելու համար:
  - Հարցրեք, թե ինչպիսի սպորտային խաղեր են սիրում:
- **Հիգիենա.** Պարզաբանեք ձեռքերը հաճախ լվանալու, ատամները խնամելու և հիգիենայի այլ կարևորությունը:
- **Քուն.** Խոսեք քնի կարևորության մասին և բացատրեք, թե ինչու է անհրաժեշտ ամեն օր բավականաչափ քնել:

### 3. Խմբային աշխատանք (15 րոպե)

- **Առաջադրանք.** Բաժանեք աշակերտներին փոքր խմբերի: Յուրաքանչյուր խումբ պետք է ընտրի և ներկայացնի առողջ ապրելակերպի մի բաղադրիչ (օրինակ՝ ճիշտ սնուցում, ֆիզիկական ակտիվություն և այլն): Թող ներկայացնեն պաստառի կամ նկարների միջոցով, թե ինչպես կարելի է կիրառել այդ բաղադրիչը:
- **Խմբային ներկայացումներ.** Թող խմբերը ներկայացնեն իրենց աշխատանքները (յուրաքանչյուր խմբին՝ 2 րոպե):

### 4. Զրույց և խաղ (10 րոպե)

- **Զրույց.** Հարցեր ուսուցիչից՝ կապված դասի բովանդակության հետ (օրինակ՝ ինչու է կարևոր առավոտյան նախաճաշելը, ինչու պետք է խմել շատ ջուր):
- **Թեստ-վիկտորինա.** Աշակերտները պատասխանեն պարզ հարցերի՝ կապված դասի հետ:

- Օրինակ՝ «Ո՞ր մթերքն է առողջ: Խնձորը թե շոկոլադը»:
- «Որքա՞ն է անհրաժեշտ քնել յուրաքանչյուր օր»:

**5. Վերլուծություն (5 թույլ)**

- Հիշեցրեք դասի հիմնական գաղափարները:
- Քաջալերեք երեխաներին՝ իրենց առօրյայում կիրառելու առողջ ապրելակերպի սովորությունները:
- Տվեք տնային առաջադրանք՝ օրինակ նկարել առողջ ապրելակերպի մասին պաստառ կամ գրի առնել առողջ օրվա մի քանի կարևոր գործողություններ: