ՀՊՏՀ ԳՄ
ՄԱՍՆԱԳԻՏԱՑՈՒՄ ▪ ՓՈՐՁ ▪ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ

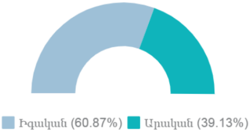
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ
ՏՆՏԵՍԱԳԻՏԱԿԱՆ
ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆԻ
ԳՅՈՒՄՐՈՒ ՄԱՍՆԱՃՅՈՒՂ

ՖԻՆԱՆՍՆԵՐ 2
"ՄԱՐՔԵԹԻՆԳ"
2019

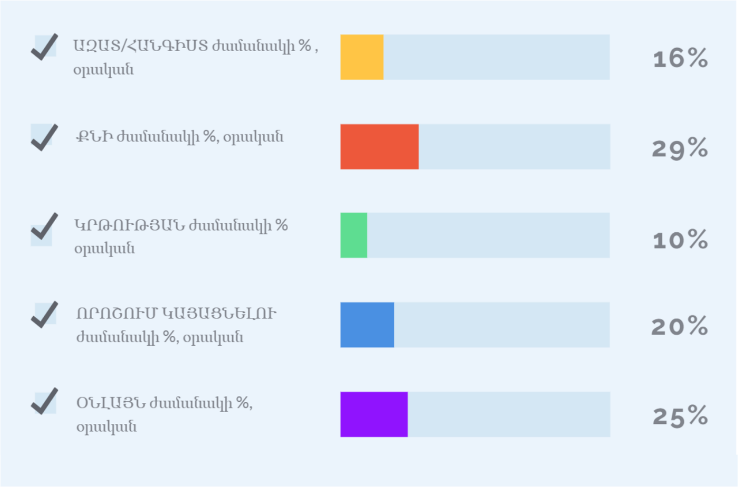
ՈՒՍԱՆՈՂԻ ՕՐՎԱ ՄԱՍԻՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅՈՒՆ

Ի՞ՆՉ ԵՆՔ ԱՐԵԼ և Ո՞ՐՆ Է ՆՊԱՏԱԿԸ

Ըստ վիճակագրության՝ դեռահասների 86%-ը համոզված է,որ ուսանողական տարիները լինելու են լավագույնը իրենց կյանքում: Մենք հարցրել ենք 20 տիպիկ ուսանողի՝ նրանց ամենօրյա կյանքի մասին և ահա, թե ինչ ենք պարզել:



Ի՞ՆՉ ՏԵՍՔ ՈՒՆԻ ՄԻՋԻՆ ՎԻՃԱԿԱԳՐԱԿԱՆ ՈՒՍԱՆՈՂԻ ՄԻՋԻՆ ՎԻՃԱԿԱԳՐԱԿԱՆ ՕՐԸ



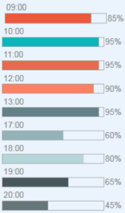
ԱՆԴՐԱԴԱՌՆԱՆՔ ՅՈՒՐԱՔԱՆՉՅՈՒՐԻՆ

ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ

Համաձայն ֆիզիկոսների և կենսաբանների՝ լավագույն ժամանակը սովորելու/կրթվելու՝

5 AM - 7 AM

ԳԼԽՈՒՂԵՂԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔ



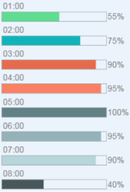
4 AM - 6 AM - 100%
6 AM - 7:30 AM - 50%
Երեկոյան - 20%

ՔՆԻ ԺԱՄԱՆԱԿ

Համաձայն հետազոտությունների՝ 18-25 տարեկան երիտասարդներին անհրաժեշտ է օրական 7-9 ժամ քուն:

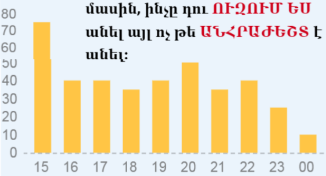
Քնի լավագույն ժամերն են.

11 PM - 7 AM



ՀԱՆԳԻՍՏ/ԱԶԱՏ ԺԱՄԱՆԱԿ

Ազատ ժամանակը թույլ է տալիս մտածել այն ամեն ինչի մասին, ինչը դու ՈՒԶՈՒՄ ԵՄ անել այլ ոչ թե ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ է անել:

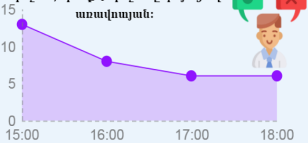


ՈՐՈՇՈՒՄ ԿԱՅԱՑՆԵԼՈՒ ԺԱՄԱՆԱԿ

Ամենաճշգրիտ որոշում կայացնելու ժամանակը համարվում է օրվա վաղ հատվածը, մասնավորապես՝

8 AM - 1 PM

Եթե մեզ անհրաժեշտ է ԱՐԱԳ որոշում կայացնել, ավելի լավ է կայացնել այն կեսօրին: Եթե անհրաժեշտ է ճշգրիտ որոշում, պետք է որոշումը կայացնել առավոտյան:

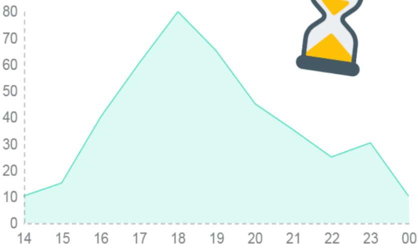


ՕՆԼԱՅՆ ԺԱՄԱՆԱԿ

ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆ

Հարցված ուսանողների **75%**-ը կատարում են օնլայն հետազոտությունները (և այն ամենը, ինչ կապված է կրթության հետ) երեկոյան, մասնավորապես՝

5 PM - 8PM

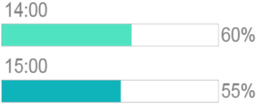


Աշխարհում ուսանողների **83%**-ը օգտագործում է համացանցը որպես ինֆորմացիայի հիմնական աղբյուր:

ամենահաճախ հանդիպող հանգստի ժամերը

բայց

ՕՖԼԱՅՆ



ՀԱՆԳՍՏԻ ԱՄԵՆԱՀԱՃԱխ ՀԱՆԴԻՊՈՂ ԺԱՄԵՐՆ ԵՆ.

2 PM - 3 PM

8 PM -12 AM

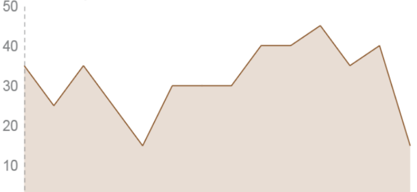
և սա նաև սոցցանցերի "ՊԻԿ" ժամն է:

ՀՆԱՐՔՆԵՐ ԱՎԵԼԻ ԼԱՎ ՀԱՄԱԳՈՐԾԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ

- Ուղարկել լեկցիաները/ նյութերը կամ այն ամենը, ինչը ուսանողները պետք է սովորեն/կարդան/ ուսումնասիրեն

ոչ ուշ քան 8 PM

- Դասախոսները պետք է ուղարկեն այն ամենը, ինչ ուսանողները պետք է կարդան/



սովորեն/ուսումնասիրեն **հստակ ժամանակին**, մասնավորապես՝ 4 ին կամ 5ին: Ուսանողները ավելի մոտիվացված կլինեն սովորելու դրանք այդ ժամերին: Հակառակ դեպքում՝ ուսանողը կլինի անհանգիստ վիճակում՝ մտածելով իր 50 էջ նյութերի մասին:

- Խուսափեք կապ հաստատել նրանցից հետ այդ ժամերին:

Օրվա ամենակարևոր ժամանակահատվածը ներառում է.

- Սոցցանցերում անցկացրած ժամանակը
- Զաթերում անցկացրած ժամանակը
- Մեդիա ժամանակը, ինչպես ֆիլմերը կամ YouTube տեսահոլովակները
- կամ ուղղակի **ՔԵԶ ՀԱՆԳԻՍՏ ՎԻՃԱԿՈՒՄ**

ՀԱՆԳԻՍՏ

- **Երբեք** մի ստեղծեք այնպիսի իրավիճակներ, որտեղ ուսանողները ստիպված են լսել/սովորել/աշխատել այդ ժամերին: *Ժամանակի վատնում է:*

- Սա ամենահամապատասխան **ժամանակն է գրել/զանգահարել/կապ հաստատել** նրանց հետ: *Դուք կստանաք ձեր պատասխանը րոպեների ընթացքում:*

ՀՆԱՐՔՆԵՐ ԱՎԵԼԻ ԼԱՎ ՀԱՄԱԳՈՐԾԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

ԽՈՐՀՈՒՐԴ Է ՏՐՎՈՒՄ, ԼԻՆԵԼ ՕՆԼԱՅՆ

6 PM - 11 PM

ԻՆՉՈՒ?!

- Հիմնական հրապարակումները և նորությունները հրապարակվում են **Ֆեյսբուքում** հենց այդ ժամերին:
- Սա ուշ ժամ է՝ չափից շատ ֆիլմեր դիտելու համար: Դու կարող ես համոզված լինել, որ չես հայտնվի **և-մեկ-սերիա-և-վերջ** իրավիճակում:

2

ԽՈՐՀՈՒՐԴ Է ՏՐՎՈՒՄ,
ՍՈՎՈՐԵԼ/ԱՇԽԱՏԵԼ

6 AM - 8 AM
4 PM - 8 PM

3

ԽՈՐՀՈՒՐԴ Է ՏՐՎՈՒՄ,
ՈՐՈՇՈՒՄՆԵՐ
ԿԱՅԱՑՆԵԼ

8 AM - 1 PM

4

ԽՈՐՀՈՒՐԴ Է ՏՐՎՈՒՄ,
ՔՆԵԼ

11 PM - 7 AM

ԵՎ ՎԵՐՋՈՒՄ, ՀԻՇԻՐ! ԴՈՒ ՊԱՐՏԱՎՈՐ ՉԵՍ ԼԻՆԵԼ ԻԴԵԱԼԱԿԱՆ։ ԴՈՒ ՊԱՐՏԱՎՈՐ ՉԵՍ ՍՈՎՈՐԵԼ ԻԴԵԱԼԱԿԱՆ ԿԱՄ ԳՈՐԾԵԼ ԻԴԵԱԼԱԿԱՆ։ ՄԵԶ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԵՍ ԴՈՒ և ՄԻԱՅՆ ԴՈՒ։

Քրիստինե Սարոյան