

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՑԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ՇԻՐԱԿԻ Մ. ՆԱԼԲԱՆԴՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Առարկա՝ ֆիզիկական կուլտուրա

Թեմա՝ Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի կողմից սովորողների կրթական հետաքրքրությունների հիմնված ֆիզկուլտ առողջարարական և մարզական միջոցառումների կազմակերպումը հանրակրթական դպրոցում

Կատարող՝ Քալենջյան Հարություն
ստորագրություն / վերապատրաստվող ուսուցչի անուն, ազգանուն /

Ղեկավար՝ Սիմոնյան Ասյա մ.գ.թ.
/Անուն, ազգանուն, հայրանուն, գիտական աստիճան, կոչում/

Գյումրի 2022թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	4
ԳԼՈՒԽ 1. ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԸ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԿՐԹԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ	5
1.1 Առողջ ապրելակերպը հանրակրթության կազմակերպման գործընթացում	5
1.2. Պատանիների մոտ առողջ ապրելակերպի զարգացումը.....	9
ԳԼՈՒԽ 2. ՖԻԶԿՈՒԼՏ ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ և ՄԱՐԶԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ	15
2.1 Մարզական մրցումների և միջոցառումների կազմակերպումը	15
2.2 Ֆիզկուլտ առողջարարական միջոցառումները հանրակրթական դպրոցում	18
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	24
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ	25

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հանրապետության բնակչության առողջությունը ազգային բարձրագույն արժեք է, և ազգերի վերածնունդը պետք է սկսվի հենց առողջության, հատկապես երեխաների առողջությունից: Հատկապես արդիական է պատանիների առողջական խնդիրների ուսումնասիրությունը մեր ժամանակներում: Ուսումնասիրությունների համաձայն ավարտական դասարանի աշակերտների մինչև 60-70%-ը ունեն տեսողության խանգարված կառուցվածք, 30%-ը ունեն քրոնիկ հիվանդություններ, 60% -ը՝ խանգարված կեցվածք: Ելնելով դրանից՝ պարզ է դառնում, որ երեխաների առողջական խնդիրները նոր մոտեցումների կարիք ունեն, վալեոլոգիական ծառայությունը կարող է մեծ օգնություն ցուցաբերել այս հարցում: Առողջության մասին գիտության՝ վալեոլոգիայի հիմքը նորմալ, և, առաջին հերթին, առողջ երեխայի ֆիզիոլոգիայի, տարիքային հոգեբանության իմացությունն է, ինչը թույլ է տալիս ձևավորել, պահպանել, ամրացնել մարդու առողջությունը, ներդաշնակորեն զարգացնել անհատականությունը:

Աճող մարդու առողջությունը ոչ միայն սոցիալական խնդիր է, այլև բարոյական: Երեխան ինքը պետք է կարողանա ոչ միայն առողջ լինել, այլև ապագայում առողջ երեխաներ դաստիարակել:

Մարդու առողջությունն առաջին հերթին նրա հոգեկան և ֆիզիկական որակների, օպտիմալ աշխատունակության, սոցիալական ակտիվության պահպանման և զարգացման գործընթացն է՝ կյանքի առավելագույն տևողության դեպքում:

Այսօր սոցիալական մանկավարժի վալեոլոգիական գործունեությունը սկսվում է երեխաների և պատանիների առողջական վիճակի գնահատումից և առողջության՝ որպես համամարդկային արժեքի նկատմամբ մանկավարժական գործընթացի բոլոր սուբյեկտների վերաբերմունքի բացահայտումից: Միայն երեխայի (պատանու) գիտելիքները կօգնեն սոցիալական մանկավարժին՝ որոշումներ կայացնելու երեխային օգնության հարցում: Անհրաժեշտ է իմանալ նրա առողջության, ընտանիքում, դպրոցում, հասակակիցների միջև ունեցած նրա հարաբերությունների մասին:

ԳԼՈՒԽ 1. ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԸ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԿՐԹԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

1.1 Առողջ ապրելակերպը հանրակրթության կազմակերպման գործընթացում

Ելնելով առկա մարտահրավերներից՝ կրթական բարեփոխումների արդի փուլում սովորողների առողջության պահպանումը և ամրապնդումը ռազմավարական նշանակություն ունեն, որոնց նպատակը ազատ, կենսախիհնդ, ստեղծագործ, բարոյական բարձր որակներով օժտված անձի ձևավորումն է: ՀՀ հանրակրթության մասին օրենքում (հոդվ. 22) ամրագրված է. «Ուսումնական հաստատությունն ապահովում է կրթական ծրագրի կատարման անվտանգ և ապահով պայմաններ, բնականոն աշխատանքային ռեժիմ, բժշկական օգնություն և սպասարկում, սովորողների ֆիզիկական զարգացման ու առողջության ամրապնդման համար անհրաժեշտ պայմաններ, ձևավորում է անձնական հիգիենայի և առողջ ապրելակերպի հմտություններ՝ համաձայն առողջապահության բնագավառում պետական կառավարման լիազորված մարմնի սահմանած կարգի»:

2008 թ. ընդունված՝ հանրակրթական դպրոցում «առողջ ապրելակերպի» կրթության հայեցակարգով առաջնային է դիտվում սովորողների ֆիզիկական, մտավոր, բարոյական, հուզական զարգացումը, ինչպես նաև արժեքների համակարգում կարևորվում են առողջությունը, ընտանիքը, առողջ ընտանեկան հարաբերությունները, կայունությունը, սեռերի միջև փոխհարաբերություններում՝ հարգանքը, սերը և հոգածությունը: Այսինքն՝ աճող սերնդի առողջության պահպանման առաջնահերթությունը կրթական հիմնախնդիր է, որը պահանջում է ոչ միայն տեսական՝ մեթոդաբանական հիմնավորում, այլև գործնական՝ ընթացակարգային պարտադիր բաղադրիչի առկայություն: Ուստի նորօրյա դպրոցի գերակա խնդիրներից մեկը պետք է լինի սովորողների առողջության արժևորումը, առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորումը՝ որպես համամարդկային արժեք:

Ներկայումս շատ է խոսվում կրթության բովանդակության արդիականացման մասին, և վերանայվում են կրթական պահանջները, չափորոշիչները, բովանդակային բաղադրիչները, այդուամենայնիվ, էական փոփոխություններ դեռևս չեն արձանագրվել:

Այն փաստը, որ ուսուցիչը ավելի մտահոգված է կրթական չափորոշիչներով նախատեսված պարտադիր նվազագույնի կատարմամբ, քան կենսականորեն անհրաժեշտ գործնական կարողությունների և հմտությունների ձևավորմամբ, խոսում է այն մասին, որ առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորումը հետին պլանում է: Այս պարագայում առկա է հակասություն կրթության պարտադիր ծավալի յուրացման և սովորողների առողջության պահպանման խնդիրների միջև: Հակասության մեջ է նաև մարդը իր բնության հետ. մեզանից յուրաքանչյուրը ցանկանում է լինել առողջ, որոշ չափով գիտե, թե ինչ է պետք դրա համար, սակայն, երբ հերթը հասնում է գործելուն, ոչինչ չի անում:

Աճող սերնդի առողջ ապրելակերպի մշակույթի դաստիարակման հիմքում առկա է ևս մեկ հակասություն, որը դրսևորվում է ժամանակակից բժշկության տեխնիկական և տեխնոլոգիական աննախադեպ զարգացման և հասարակության առողջության բժշկական ցուցանիշների կտրուկ անկման միջև: Այսպես, ենթադրենք՝ գտնվում է որևէ չարաբաստիկ հիվանդության դարմանը, սակայն այդ հիվանդությանը փոխարինելու է գալիս ավելի դաժանը:

Մի շարք տեսաբանների հայեցակարգային դրույթներում (Ռ. Բանսկի, Վ. Կազանչեն, Ի. Սիգերիստ, Յու. Լիսիցին, Ա. Շեդրինա, Ռ. Այզման և այլք) «մարդու առողջությունը» դիտարկվում է որպես նրա հոգեկան, ֆիզիկական, կենսաբանական հնարավորությունների, աշխատանքային կարողությունների, սոցիալական ակտիվության պահպանման և զարգացման գործընթաց, իսկ հիվանդությունների բացակայությունը առողջության ցուցանիշ է:

Մարդու առողջության բնութագրիչներն են ֆիզիկական և հոգեկան առողջությունը, սոցիալ-հոգեբանական նպաստավոր հարմարումը: Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության բնորոշման համաձայն, առողջությունը ոչ միայն հիվանդությունների կամ ֆիզիկական արատների բացակայությունն է, այլև ֆիզիկական, հոգևոր, կենսաբանական և սոցիալական լիարժեք բարեկեցությունը³ : Տ. Օրելովան, ամփոփելով մասնագետների տեսակետները, նշում է, որ մարդու առողջությունը պայմանավորված է չորս գործոնով՝ ժառանգականությամբ, բնական և սոցիալական միջավայրով, մարդու կենսակերպով (նաև մարդու կրթվածությամբ, մշակույթով), առողջապահության, բժշկության զարգացման մակարդակով:

Մանկավարժության տեսանկյունից առողջությունը դիտարկվում է որպես անհատի հոգեֆիզիկական որակ, նրա սոցիալական հարմարման աստիճան. մարդը կամ պահպանում է առողջությունը, կամ էլ վնասում:

Ապրելակերպը կամ կենսակերպը մարդու գործունեության ձևերի ամբողջությունն է, վարքագիծը, կենցաղը, աշխատանքը, սոցիալ-քաղաքական կյանքը: Մարդն իր ապրելակերպով նպաստում է առողջության պահպանմանը կամ հակառակը, ուստի այն դառնում է հասարակության զարգացածության ցուցանիշը:

Առողջ ապրելակերպը որոշում է անձի ուղղվածությունը սեփական և հասարակության առողջության պահպանմանը, ամրապնդմանը: Այդ հասկացությունը հենքային է վալեոլոգիայում: Առողջ ապրելակերպը պայմանավորում է մարդու գործունեության բոլոր ոլորտները: Յու. Լիսիցինի կարծիքով, առողջ ապրելակերպը մարդու կենսագործունեության եղանակ է, որն ուղղված է առողջության պահպանմանը և ամրապնդմանը⁵ : Այն միտված է փոխելու, վերանայելու, արժևորելու մարդու և ընդհանարապես հասարակության վերաբերմունքը առողջության նկատմամբ՝ որպես բարձրագույն արժեքի: «Առողջ ապրելակերպ» հասկացությունը ներառում է վնասակար սովորությունների բացակայություն, առողջության պահպանում, առողջ սննդակարգ, ֆիզիկական ճիշտ ծանրաբեռնվածություն, բժշկական հետազոտություններ և այլն:

Առողջապահական կրթությունն առաջադրում է մի շարք խնդիրներ՝ առողջ ապրելակերպի և անվտանգ կենսագործունեության կանոնների մասին դպրոցականներին տալ գիտելիքներ, որոնք նրանք կկարողանան կիրառել կյանքում, սեփական իրավունքների և պարտականությունների իմացություն, ինքնուրույն մտածողություն, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություն, փոխօգնություն, ընտանեկան կյանքի պատրաստություն, ինքնավստահություն:

Առողջապահական կրթության ռազմավարական նպատակը առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորումն է: Դա մարդու ընդհանուր մշակույթի մասն է, որի բովանդակային բաղադրիչներն են ինտեգրված գիտելիքները, անձի արժեքային կողմնորոշումները, պահանջմունքները, աշխարհայացքը: Առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման համար անհրաժեշտ են առողջապահական և առողջարարական մանկավարժական տեխնոլոգիաների մշակումը և դրանց ներդրումը կրթադաստիարակչական գործընթացում:

Առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման կարևոր պայմաններից է կրթադաստիարակչական գործընթացի նպատակաուղղվածությունը, որը պիտի նպաստի անձի համակողմանի և ներդաշնակ զարգացմանը, աշխարհայացքի ձևավորմանը: Տեղեկատվական-կրթական ընդհանուր միջավայրի ստեղծումը, ՁԼՄ-ների ներգործության մեխանիզմների կառավարումը, սովորողների առողջության վրա դրանց բացասական ազդեցությունը նվազագույնի հասցնելն էական նշանակություն ունի այս հարցում: Անհերքելի է, որ առանց մեղիամիջոցների մեր կյանքը դառնում է խիստ սահմանափակ և մեկուսացված: Չնայած որ համացանցը տեղեկատվության փոխանցման յուրահատուկ և կարևոր տեխնոլոգիա է, այնուամենայնիվ, կրթական համակարգում ընդամենը ուսուցման միջոց է և ոչ երբեք նպատակ: Անհրաժեշտ է այն խելամտորեն կիրառել՝ ելնելով կրթական նպատակներից և կարիքներից:

Էական նշանակություն ունի նաև սովորողների առողջ ապրելակերպի պահանջմունքի ձևավորումը, որը ենթադրում է սեփական անձի և հասարակության առողջության պահպանման պատասխանատվություն: Առողջ ապրելակերպի դրդապատճառների ձևավորումը անհրաժեշտ է սկսել վաղ տարիքից: Առաջնային է առողջ ապրելակերպի պահանջմունքի զարգացումը, այսինքն, եթե սովորողը չի պատկերացնում ակոհոլի, թմրամիջոցների, ծխախոտի, նստակյաց կենսակերպի վնասակար հետևանքները, չի հետևում առողջ սննդակարգի, ապա անօգուտ է նրա նկատմամբ որևէ գործողություն կիրառելը: Սակայն հաճախ, իր արարքը գիտակցելով հանդերձ, մարդը դժվարանում է դրա դեմ որոշակի քայլեր ձեռնարկել: Առողջ ապրելակերպի մշակույթը, գիտելիքների յուրացման հետ մեկտեղ, պահանջում է իրական նպատակի առկայություն, պատրաստակամություն, ձևավորում է կամային որակներ, կյանքի, առողջության արժևորում, ինքնահարգանք և ինքնիրացման ձգտում:

Աճող սերնդի առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման գործում նշանակալի է ուսուցչի դերը: Յուրաքանչյուր մանկավարժ պետք է գիտակցի, որ մասնագիտական-կրթական գործունեությունը ոչ միայն առարկայական գիտելիքների, այլև առողջության, միջավայրի կենսածին և ոչ կենսածին գործոնների փոխազդեցության վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերման գործընթաց է, որը ներառում է նաև առողջ ապրելակերպի քարոզչությունը, սովորողների առողջության պահպանման և ամրապնդման պատասխանատվությունը⁷ : Ուսուցման գործընթացում սովորողների առողջության

պահպանումը մեծ մասամբ կախված է ուսուցչից, այսինքն, որքանով է նա ուշադրություն դարձնում նրանց ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, հիգիենայի կանոններին և այլն: Եթե ուսուցիչը իրոք կարևորում է առողջությունը, ապա նրան մտահոգում է նախ այն հանգամանքը, թե ինչ դժվարությունների են հանդիպում իր սաները ուսումնական նյութի յուրացման ընթացքում, ինչպես են արձագանքում նկատողություններին, ցածր գնահատականներին, ինչպիսին է դասարանի հուզականության, սթրեսայնության մակարդակը:

1.2. Պատանիների մոտ առողջ ապրելակերպի զարգացումը

Վերջին տասնամյակների ընթացքում փարատվեց այն մտածմունքը, որ պատանիներն առավել առողջ տարիքային խումբ են: Թեկուզև նվազել է հիվանդացությունը և մահացությունը ինֆեկցիոն հիվանդություններից, ավելի մեծ ուշադրություն են պահանջում հոգեկան առողջությունը, սեռական և վերարտադրողական առողջության խնդիրները, վնասվածքները, գիրությունը, քրոնիկական սոմատիկ հիվանդությունները: Ըստ հիվանդացության պատճառով մարդու առողջությանը հասցված վնասի մեթոդաբանության գնահատականի (DALY)՝ պատանիների առողջական խնդիրները պայմանավորում են ամբողջ աշխարհի առողջապահության բեռի 15%-ը, ինչն ինքն իրեն զգալի թիվ է: Պատանիների շրջանում ավելի հաճախ են դիտվում հենաշարժողական համակարգի խանգարումներ, ասթմա, աղեստամոքսային հիվանդություններ, դեպրեսիա, ներոզներ, անքնություն և այլն: Ըստ որոշ հետազոտությունների՝ պատանիների շուրջ մեկ երրորդը այսօր ունեն որևէ քրոնիկական հիվանդություն կամ վիճակ:

Ավանդաբար ընդունված էր, որ պատանեկության սկիզբը սեռահասունացումն է, իսկ ավարտը կապված է մասնագիտություն ստանալու և աշխատելու, ամուսնանալու և երեխա ունենալու կարողության հետ:

Ներկայումս զարգացած աշխարհում թե՛ կրթությունն է տևում ավելի երկար, թե՛ ամուսնության և առաջին երեխա ունենալու տարիքն է էապես բարձրացել:

Փոփոխվել են հոգեբանասոցիալական զարգացումը կանխորոշող գործոնները, շեշտակի աճել է ժամանակակից տեղեկատվական տեխնոլոգիաների դերակատարումը:

Շատ երկրներում էապես փոփոխվել է ընտանիքի կառուցվածքը և դրա ազդեցությունը պատանու ձևավորման վրա:

Միննույն ժամանակ, դեռահասությունը ոչ միայն ռիսկերի, այլ նաև հնարավորությունների ժամանակաշրջանն է: Դեռահասային տարիքը հուզական, սոցիալական և մտավոր զարգացման ժամանակաշրջան է:

Պատանիների զգալի մասը հաջողությունների է հասնում դպրոցում, ապագա մասնագիտություն է ընտրում, նոր հմտություններ, նոր ընկերներ է ձեռք բերում: Գոյություն ունի երիտասարդության դրական զարգացման մոտեցում, որին համաձայն դեռահասային տարիքում անհրաժեշտ է ոչ միայն խուսափել ռիսկային վարքագծի դրսևորումներից, այլ նաև հնարավորություն տալ պատանուն իրագործել իր զարգացման պոտենցիալը, ձեռք բերել վստահություն, կոմպետենտություն, կապվածություն, բնավորություն, ուշադրություն:

Դեռահասությունը մարդու կենսական ցիկլի կարևորագույն շրջաններից է, իսկ պատանիները գտնվում են յուրօրինակ «առողջության խաչմերուկում»:

Նախաձննդյան, վաղ մանկական և դպրոցական տարիքում տարբեր կենսաբանական և սոցիալական գործոններ, հիվանդություններ ազդեցություն են թողնում և կանխորոշում առողջական վիճակը դեռահասային տարիքում:

Իզոլը չէ, որ Ժան-Ժակ Ռուսսոն անվանել է դեռահասությունը մարդու «երկրորդ ծնունդ»: Միննույն ժամանակ, դեռահասային տարիքում զարգանում են այլ հիվանդություններ, տեղի են ունենում վարքագծային փոփոխություններ, որոնք երկարատև ազդեցություն են թողնում մարդու առողջության վրա հասուն տարիքում: Ըստ ԱՀԿ-ի չափահասների շրջանում վաղաժամ մահացության շուրջ 70%-ը պայմանավորված է պատանեկության տարիքում ձեռք բերված վարքագծով:

Նման ահազանգող տվյալների առկայության պայմաններում շատ երկրներում վերաբերմունքը և հայեցակարգային մոտեցումները պատանիների առողջական խնդիրների նկատմամբ սկսել են փոխվել: Սակայն առողջապահական համակարգերը ոչ միշտ են կարողանում ժամանակին և պատշաճ արձագանքել պատանիների կարիքներին: Շատ պատանիներ չունեն բուժօգնության դիմելու փորձ և գործելակերպ, ինչը զգալի չափով պայմանավորվում է նրանով, որ առողջապահական ոլորտում չկան նրանց ուղղված որակյալ և բարյացակամ ծառայություններ: Արդյունքում՝ վերջին

տասնամյակների ընթացքում վաղ տարիքի երեխաների առողջության բարելավումը շատ ավելի զգալի է, քան պատանիների առողջության բարելավումը:

Ղեռահասային տարիքում տեղի ունեցող ֆիզիկական փոփոխությունները ակնառու են թե՛ երեխաների, թե՛ մեծահասակների համար: Ֆիզիկական զարգացումը զգալի ազդեցություն է թողնում երեխաների կյանքում, փոխում մեծահասակի վերաբերմունքը պատանու նկատմամբ, պատանու վերաբերմունքը սեփական մարմնի նկատմամբ, պատանիների վերաբերմունքը միմյանց նկատմամբ:

Ինչպես և այլ տարիքային խմբերում, դեռահասային տարիքում ֆիզիկական աճի գնահատման հիմնական չափանիշներն են քաշը, հասակը, մարմնի զանգվածի ցուցանիշը (ՄՁՑ): Գնահատումը կատարվում է համապատասխան պերցենտիլային քարտերով, քարտերը ներառում են 3-ից մինչև 97-րդ պերցենտիլային մակարդակներ, որոնց սահմաններում գնահատվում է նորմալ աճը: Անհանգստացնող նշաններն են՝ 3-րդ պերցենտիլից ցածր և 97-ից բարձր ցուցանիշները (ցածրահասակություն, անբավարար քաշ, բարձրահասակություն, գիրություն):

Պատանեկության սկիզբը սահմանվում է սեռական հասունությամբ, մինչդեռ ավարտը որոշվում է հոգեբանասոցիալական գործոններով: Հոգեբանական տեսակետից դեռահասությունը համարվում է մարդու զարգացման կարևորագույն փուլ, քանի որ հենց այս տարիքում են տեղի ունենում հսկայական փոփոխություններ: Փոփոխվում են նախասիրությունները, ընտանիքի և դպրոցի նկատմամբ վերաբերմունքը և վարքագիծը: Այս ճգնաժամը նկատում են և՛ ծնողը, և՛ մանկավարժը, և՛ բուժաշխատողը, և՛ ինքը՝ դեռահասը:

Մարդու առողջության վրա ազդող տարբեր գործոններից կարևորագույնը առողջական վարքագիծն է և կենսակերպը: Ապացուցված է, որ առողջությունը շուրջ 20%-ով պայմանավորված է ժառանգականությամբ, շուրջ 20%-ով՝ արտաքին միջավայրի ազդեցությամբ, 10%-ով կախված է առողջապահական համակարգի գործունեությունից, իսկ ամենամեծ՝ 50%-ը բաժին է ընկնում կենսակերպին:

Դպրոցական տարիքը և դեռահասությունը այն ժամանակաշրջանն է, երբ երեխան սովորում է պատասխանատվություն ստանձնել սեփական առողջության համար՝ սկսած թե ինչ է նա ուտում, ինչքանով է ֆիզիկապես ակտիվ և առույգ, մինչև անվտանգ վարքագիծը: Բացի առողջ սննդակարգից և ամենօրյա ֆիզիկական վարժություններից,

դեռահասը պետք է ունենա լիարժեք քուն, իմանա անվտանգ վարքագծի կանոնները, գերծմնա վնասակար սովորություններից և պարբերաբար այցելի բուժաշխատողներին՝ խնդիրների կանխարգելման և վաղ ախտորոշման նպատակով: Չարգացնելով առողջ կենսակերպի հմտությունները՝ շրջապատողները նպաստում են պատանու առողջության պահպանմանը, անմիջական և ուշացած բարդությունների 28 կանխարգելմանը և կյանքի որակի բարելավմանը: Անառողջ կենսակերպի հետ են կապված մի շարք հիվանդություններ և վիճակներ՝ ինչպես պատանեկության տարիքում, այնպես էլ ուշացած՝ մեծահասակ տարիքի քրոնիկ ոչ տարափոխիկ հիվանդություններ (շաքարախտ, զարկերակային հիպերթենզիա և սիրտանոթային հիվանդություններ, որոշ ուռուցքներ, օստեոպորոզ, լեղաքարային հիվանդություն և այլ):

Պատանիների նստակյաց կենսակերպն ասոցացվում է հիվանդացության բարձր ռիսկի հետ, իսկ կանոնավոր ֆիզիկական վարժանքն ունի հստակ բարենպաստ ազդեցություն: Այն բարելավում է սիրտանոթային և ոսկրամկանային համակարգերի վիճակը, թեթևացնում է առօրյա գործունեության խնդիրների կատարումը, բարձրացնում տրամադրությունը և դպրոցական առաջադիմությունը: Ամենօրյա ֆիզիկական ակտիվությունը լավացնում է ընդհանուր առողջական վիճակը և գործառությունը, նպաստում նորմալ քաշի պահպանմանը, ճկունությանը և առույգությանը, բարձրացնում է ինքնավստահությունը և սոցիալական մասնակցությունը:

Ըստ ԱՀԿ ուղեցույցների՝ հինգ տարեկանից բարձր երեխաներին և պատանիներին խորհուրդ է տրվում օրական առնվազն 60 րոպեների ընթացքում լինել ֆիզիկապես ակտիվ, մասնակցելով միջին և բարձր ինտենսիվություն ունեցող տարատեսակ ակտիվ խաղերին, պարին, սպորտին և այլ դինամիկ ակտիվություններին:

Բջջային հեռախոսների, սմարթֆոնների, «այփադների», համակարգիչների և հեռուստատեսության հիմնական սպառողները դպրոցականներն են. նրանք բավական արագ են ընդունում նորարար տեխնոլոգիաները, և վերջիններս շատ գրավիչ են երեխաների համար: Տեղեկատվական տեխնոլոգիաները ունեն թե՛ դրական, թե՛ բացասական ազդեցություն երեխաների և պատանիների առողջության և զարգացման վրա: Մի կողմից, դրանք նպաստում են տեսողության և ոսկրամկանային խանգարումներին, նստակյաց վարքագծի ձևավորմանը, քաղցրավենիքի և 29 քաղցր զազավորված ըմպելիքների չարաշահմանը, ագրեսիվ և ռիսկային վարքագծի

դրսևորմանը, բռնությանը: Համացանցային տարբեր կայքերում, այդ թվում նաև սոցիալական ցանցերում երբեմն տեղադրվում է անվստահելի, այլասեռող/պոռնոգրաֆիկ բնույթի տեղեկատվություն, տարածված է այսպես կոչված «կիբերբռնություն», երբ տեղեկատվական տեխնոլոգիաներն օգտագործվում են ծաղրելու և նվաստացնելու նպատակով:

Մյուս կողմից, համացանցը տեղեկատվության անփոխարինելի աղբյուր է ուսումնական և սոցիալացման տեսակետից: Համակարգիչը և բջջային հեռախոսը հնարավորություն են տալիս հաղթահարել մեկուսացումը և ձեռք բերել ընկերներ, խորհրդատվություն ստանալ մասնագետից առցանց (օն-լայն) ֆորումների միջոցով, կիսվել սեփական փորձով և ստանալ օգնություն կամ խորհուրդ նմանատիպ խնդիրների հետ բախվող որևէ անձից: Մինևույն ժամանակ, համացանցում երկարատև վիրտուալ շփում ունեցող անձը կտրվում է իրականությունից և հետագայում կարող է խնդիրներ ունենալ իրական կյանքում մարդկանց հետ շփվելուց, քիչ զգայուն է դառնում ագրեսիվության և բռնության նկատմամբ, ընկալելով այն որպես սովորական երևույթ: Այն պատանիները, որոնք իրենց ազատ ժամանակն անցկացնում են հեռուստացույցի և համակարգչի մոտ, ավելի հակված են ռիսկային վարքագծի դրսևորմանը, նրանց մոտ հաճախ են գրանցվում սննդային վարքագծի խանգարումները և ճարպակալումը:

Համակարգչի հետ տևական շփումը նպաստում է կախվածության առաջացմանը, անքնության, դեպրեսիայի, պատասխանատվության զգացումի կորստին: Երեխաները կտրվում են իրականությունից, կարծում են, որ ցանկացած սխալ կարելի է ուղղել: Հետևյալ նշանները վկայում են առաջացած կախվածության մասին.

- անընդմիջտ օն-լայն լինելու ցանկություն,
- անհանգստություն, ջղայնություն, ագրեսիվություն համացանցի բացակայության պարագայում,
- ուշադրության պակաս,
- անձնական հիգիենային չհետևելը,
- անառողջ սննդային վարքագիծ,
- դպրոցական առաջադիմության անկում,
- կռիվներ, վեճեր տան անդամների հետ համակարգչի պատճառով,
- իրական մարդկանց հետ շփվելու ցանկության բացակայություն:

- Կախվածության ֆիզիկական նշաններից են աչքերի չորությունը, քնի խանգարումները, մեջքի, պարանոցի, դաստակի ցավերը:

ԳԼՈՒԽ 2. ՖԻԶԿՈՒԼՏ ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ և ՄԱՐԶԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ ՀԱՆՐԱԿԻՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

2.1 Մարզական մրցումների և միջոցառումների կազմակերպումը

Ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և արտադասարանական մարզական միջոցառումների կազմակերպումը ուղղված են սովորողների ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով ամենօրյա պարապմունքների ապահովմանը:

Այդ միջոցառումները լինելով դպրոցականների խելացի և ակտիվ հանգստի միջոց, միաժամանակ օժանդակում են ամրապնդելու նրանց շարժողական ընդունակությունները, դաստիարակելու կամքի ուժ, համարձակության, նախաձեռնության, փոխօգնության, հանդուրժողականության հմտություններ:

Հանրակրթական դպրոցում կազմակերպվող մարզական մրցումները և միջոցառումները մանկավարժական գործընթացի անբաժանելի մասն են և նպատակաուղղված են դպրոցականների առողջության ամրապնդմանը, օրգանիզմի կոփմանը, համակողմանի ֆիզիկական զարգացմանը:

Յուրաքանչյուր մարզական մրցում կամ միջոցառում պետք է հանդիսանա ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և արտադասարանական պարապմունքների տրամաբանական շարունակությունը:

Մարզական մրցումները պլանավորելիս, առաջին հերթին պետք է պլանավորել և անցկացնել մրցումներ այն վարժաձևերից, որոնք ընդգրկված են դպրոցական պետական ծրագրում:

Յուրաքանչյուր մրցում պետք է նշանակել ժամանակի այնպիսի հաշվառմամբ, որն անհրաժեշտ է մրցմանը բավարար չափով նապապատրաստվելու համար:

Մարզական մրցումները անցկացվում են միայն այն դեպքում, երբ աշակերտները նախապես պատրաստվել են դրան և ունեն մրցումներին մասնակցելու համապատասխան թույլտվություն բժշկի կողմից:

Դպրոցում անցկացվում են ներդասարանային, ներդպրոցական մրցումներ, ինչպես նաև կարելի է կազմակերպել ընկերական հանդիպումներ մոտակա դպրոցների աշակերտների մարզական թիմերի հետ:

Դպրոցի ներդպրոցական մարզական միջոցառումների օրացույցային պլանում կարելի է նախատեսել հետևյալ միջոցառումները.

- Աթլետիկական վարժաձևերից վազքերի /30մ, 60մ, 100մ, 500մ աղջ, 1000մ տղաներ, փոխանցավազքեր, կրոսավազքեր/, ցատկերի /հեռացատկ, բարձրացատկ/, նետումների /գնդակ, նռնակ/ մրցումներ:
- Մարմնամարզական վարժաձևերից մրցումներ /ոլիմպիկ մարմնամարզություն, գեղարվեստական մարմնամարզություն/, վերձգումներ պտտածողից, պարանամազլցում, մարզանստարանին հենում դրությունից՝ ձեռքերի ծալում և ուղղում:
- Մարզախաղեր՝ բասկետբոլի, վոլեյբոլի, ֆուտբոլի, հանդբոլի միջդասարանային մրցումներ:
- Սեղանի թենիսի մրցումներ:
- Դահուկավազքի մրցումներ:
- Շախմատի, շաշկու մրցումներ:
- Սպորտանդիաներ:
- Առողջության և սպորտի օրեր:
- Տուրիստական հետիոտն արշավներ:

Տարրական դասարանների /1-4-րդ/ սովորողների համար մրցումները պետք է անցկացնել 1-2-րդ և 3-4-րդ դասարանական խմբերով առանձին-առանձին: 5 -9-րդ դասարանների սովորողների համար մրցումները պետք է անցկացնել 5 -7-րդ և 8 -9-րդ դասարանական խմբերով առանձին-առանձին:

Յուրաքանչյուր մրցման անցկացման համար նախապես պետք է մշակել **մրցումների անցկացման կանոնադրությունը**, որտեղ նշվում են՝

- մրցումների նպատակն ու խնդիրները, ղեկավարումը,
- մրցումների ծրագիրը, բովանդակությունը, անցկացման կարգը,
- մրցումների մասնակիցները,

- մրցումների անցկացման վայրը և ժամկետը,
- մրցումների հայտերը և արձանագրությունները,
- մրցումների պարզևատրումը:

Սպորտլանդիաներ կարելի է կազմակերպել միջդասարանային և միջդպրոցական միջոցառումների ձևով:

Սպորտլանդիայի ծրագիրը կազմելիս պետք է հաշվի առնել սովորողների տարիքային առանձնահատկություններ:

Տարրական դասարանների համար սպորտլանդիայի ծրագրում պետք է ընդգրկել 5-6 վարժություններ և խաղեր, որոնք պետք է լինեն մատչելի և համապատասխան նրանց տարիքին:

Միջին դասարանների / 5-6-րդ, 7-8-րդ/ համար սպորտլանդիայի ծրագրում կարելի է ընդգրկել 7-8, 8-10 վարժություններ:

Առողջության և սպորտի օրեր: Առողջության և սպորտի օրերի անցկացման ժամկետները որոշում են դպրոցները՝ ելնելով բնակլիմայական պայմաններից, մարզաբազայի և մարզագույքի առկայությունից, դպրոցում ստեղծված ավանդույթներից և այլն:

Առողջության և սպորտի օրերի բովանդակության մեջ կարելի է ընդգրկել տարբեր շարժախաղերը, մարզախաղերը, լավագույն վազորդի, ցատկորդի, նետողի մրցույթները, սեղանի թենիսի, գեղարվեստական և ռիթմիկ մարմնամարզության, գնդակով էստաֆետաների, մրցույթները, փոխանցավազքերը, տուրիստական արշավներ, զբոսանքներ և այլն: Առողջության և սպորտի օրերը հետաքրքիր և արդյունավետ անցկացնելու համար անհրաժեշտ է նախապատրաստական մեծ աշխատանք, այն է՝

- անցկացման ժամկետի ճշտում, վայրի ընտրություն,
- միջոցառման բովանդակության որոշում,
- մարզագույքի նախապատրաստում,
- մրցավարների և մրցումների արձանագրությունների պատրաստում,
- պարզևատրման ձևի ընտրություն և այլն:

Յուրաքանչյուր դասարանի տրվում է որոշակի հանձնարարություններ: Առողջության և սպորտի օրերի նախապատրաստման և անցկացման աշխատանքներում պետք է ներգրավվեն դպրոցի ողջ մանկավարժական կոլեկտիվը:

2.2 Ֆիզկուլտ առողջարարական միջոցառումները հանրակրթական դպրոցում

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից բացի, սովորողները մասնակցելով միջդասարանային, համադպրոցական մարզական մրցումներին և միջոցառումներին կամ պարապելով որևէ արտադասարանական մարզական խմբակներում, նրանք ֆիզիկական զարգացմանը զուգընթաց, ձեռք են բերում համարձակություն, վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ, տոկունություն, կարգապահություն, կազմակերպվածություն, հնարամտություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն և այլ հմտություններ:

Դպրոցում անցկացվող ֆիզկուլտուրային- առողջարարական միջոցառումներն են՝

- 1) Նախապարապմունքային մարմնամարզությունը,
- 2) Ֆիզկուլտ դադարների անցկացումը հանրակրթական առարկաների դասաժամերին:

Նախապարապմունքային մարմնամարզությունը համարվում է դպրոցի ուսումնական օրվա ռեժիմի կարևոր առողջարարական միջոցառումներից մեկը և ունի առողջարարական ու դաստիարակչական նշանակություն:

Նախապարապմունքային մարմնամարզության հիմնական նպատակն է ուսումնական օրվա սկզբում սովորողների օրգանիզմը նախապատրաստել գալիք ուսումնական գործունեությանը, բարձրացնել նրանց մտավոր ու ֆունկցիոնալ աշխատունակությունը:

Նախապարապմունքային մարմնամարզության նպաստում է՝

- Դրականորեն է ազդում սովորողների օրգանիզմի վրա՝ նպաստելով նյութափոխանակությանը, բարելավում է սրտի և թոքերի գործունեությունը:
- Բարձրացնում է տրամադրությունը, ակտիվացնում նրանց ուշադրությունը:

- Ամեն օր անցկացվող առավոտյան մարմնամարզության միջոցով մշակվում է սովորողների ճիշտ կեցվածքը, շարժողական կարողությունները, կանխվում է կեցվածքի շեղումները,
- Բացօթյա անցկացվող մարմնամարզությունը կոփում է նրանց օրգանիզմը, բարձրացնում դիմադրողականությունը:
- Երաժշտության նվագակցությամբ անցկացվող առավոտյան մարմնամարզությունը նպաստում է սովորողների գեղագիտական ճաշակի, երաժշտական լսողության և ռիթմի զգացողության զարգացմանը:

Այս միջոցառման անցկացման արդյունավետությունը պայմանավորված է դպրոցի ուսումնական օրվա ռեժիմով և ունեցած հնարավորություններով:

Նախապարապմունքային մարմնամարզությանը պետք է անցկացնել առավոտյան դասերը սկսելուց առաջ /10-15 րոպե/:

Նախապարապմունքային մարմնամարզության անցկացման համար նախօրոք պետք է կազմել վարժությունների համալիրներ. բաղկացած 6-8 վարժություններից, որոնցից յուրաքանչյուրը կրկնվում է 5-6 անգամ (1-4-րդ դասարան), 6-8 անգամ (5-9-րդ դասարան) և 8-10 անգամ՝ (10-12-րդ դասարան):

Վարժությունների համալիրում ընդգրկվում են այնպիսի վարժություններ, որոնք հնարավորին չափով մեծ թվով մկանախմբեր են ընդգրկում աշխատանքի մեջ և համապատասխանում են սովորողների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական հնարավորությունների առանձնահատկություններին:

Նախապարապմունքային մարմնամարզության վարժությունները համալիրը կազմում է ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը:

Համալիրներ կազմելիս պետք է ընտրել այնպիսի վարժություններ, որոնք բազմակողմանիորեն ներգործեն դպրոցականների մկանային համակարգի վրա, չափավոր ձևով ակտիվացնեն սրտի գործունեությունը, չհոգնեցնեն նրանց:

Լինեն այնպիսի վարժություններ, որոնք մատչելի են և սովորողները յուրացրել են նախապես ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

Քանի որ, դպրոցականները նախապարապմունքային մարմնամարզության վարժությունները կատարում են իրենց ամենօրյա հագուստով և կոշիկներով, ուստի

համալիրներում պետք է ընդգրկել այնպիսի վարժություններ, որոնք կատարվում են կանգնած վիճակում:

Նախապարապմունքային մարմնամարզության վարժությունների համալիրը նպատակահարմար է սիստեմատիկաբար փոփոխել երկու շաբաթը մեկ անգամ, ընդ որում կարելի է փոփոխել նաև համալիրի 2-3 վարժությունները:

Նախապարապմունքային մարմնամարզության կազմակերպման օրինակելի պլան յուրաքանչյուր համալիր պետք է կազմել հետևյալ հաջորդականությամբ՝

Օրինակելի պլան

1 –ին վարժություն	Քայլք տեղում: Յուրաքանչյուր համալիր սկսվում է քայլքից, որի ժամանակ պետք է հետևել ճիշտ կեցվածքի պահպանմանը, ծնկները վեր բարձրացնելուն, ձեռքերի և ոտքերի շարժումների անկաշկանդ, կտրուկ և ճիշտ կատարմանը:
2 – րդ վարժություն	պետք է նպաստի ողնասյան ուղղմանը, խորը շնչառությանը, կրծքավանդակի, ուսագոտու և ձեռքերի հողերի շարժունակության մեծացմանը, ինչպես նաև ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը:
3 – րդ վարժություն	դրանք մարմնի թեքումներն են՝ աջ, ձախ, առաջ, հետ
4 – րդ վարժություն	պետք է նպաստի ոտքերի, մեջքի, որովայնի և ուսագոտու մկանների ամրապնդմանը: Դրանք հիմնականում կազմում են կքանիստերը, ոտքով թափերը՝ հետ կամ արտակորված:
5 – րդ վարժությունը	իրանի դարձումներն են՝ աջ, ձախ կամ պտույտները: Այն հիմնականում կատարվում է ոտքերը զատած, ձեռքերը գոտկատեղին կամ կրծքի առաջ ելման դրություններից:
6-րդ վարժությունը	նպաստում է դաստակների և ուսագոտու մկանների տաքացմանը, կատարվում է դաստակների մատների

	ծալումով և բացումով, ձեռքերի հողերի շարժումներով և այլն:
7-րդ վարժությունը	ցատկերն են, որոնք կատարվում են զույգ ոտքերի վրա՝ տարբեր դարձումներով
8-րդ վարժությունը	տեղում ազատ քայլքն է և շնչառական վարժությունները. Որը նպաստում է շնչառության հանգստացմանը:

Նախապարապմունքային մարմնամարզությունը նպատակահարմար է աշնան և գարնան ամիսներին անցկացնել դպրոցի բակում կամ մարզահրապարակում, իսկ ձմռան ամիսներին՝ օդափոխված միջանցքներում, դասասենյակներում, մարզասրահներում:

Ֆիզկուլտ դադարների կազմակերպումը

Երկար ժամանակ նստած վիճակում գտնվելը /ստատիկ լարվածությունը/ դպրոցականների մոտ առաջացնում է մեջքի կորացում, ուսերի իջեցում, արյան շրջանառության դանդաղեցում, որը վատ է անդրադառնում օրգանիզմի օրգանների կենսագործունեության վրա և կարող է առաջացնել կեցվածքի շեղումներ, իսկ արդյունքում, այդ բոլորը բացասաբար է անդրադառնում դպրոցականի առողջության վրա:

Ապացուցված է, որ սովորողների (հատկապես տարրական դասարաններում) շարժողական ակտիվությունը կիսով չափ ընկնում է (քիչ են շարժվում, երկար ժամանակ նստած են մնում): Այսինքն, ամենօրյա սիստեմատիկ ուսուցման հետ կապված, նրանց գործունեությունում սկսում է գերակշռել ստատիկ բաղադրիչը՝ օրվա ժամանակի 80-85 % գտնվում են նստած վիճակում:

Առաջին դասարանցիների համար շատ դժվար է նաև երկար ժամանակ շարունակ ուշադրություն կենտրոնացնելը, քանի որ նրանց համար բնորոշ են անկայուն նյարդային գործընթացները: Ապացուցված է նաև, որ առաջին դասարանում սովորողների ուշադրության տևողությունը 15-20 րոպե է, իսկ 30 րոպե դասերից հետո՝ ուշադրությունը թուլանում է և կտրուկ իջնում է աշխատունակությունը: Իսկ երեխաների մտավոր հոգնածությունը արտահայտվում է հատկապես ուշադրության թուլացումով:

Հանրակրթական առարկաների դասերի ժամանակ հատկապես մեծ չափով ծանրաբեռնվածություն են կրում սովորողների տեսողական և լսողական օրգանները, իրանի՝ հատկապես մեջքի մկանները, իսկ գրավոր աշխատանքների ժամանակ նաև՝ ձեռքերի դաստակները:

Ֆիզիոլոգները և հոգեբանները ապացուցել են, որ ձեռքերի դաստակների զարգացումը կարևոր նշանակություն ունեն երեխայի գլխուղեղի ձևավորման և խոսքի զարգացման գործում: Հետևաբար, շատ կարևոր է տարրական դասարաններում երեխաների շարժողական ակտիվության բարձրացումը:

Դասերի ընթացքում երեխաների մտավոր լարվածությունը վերածվում է արգելակման, որի ժամանակ ակտիվ շարժունակությունը փոխվում է հոգնածության, թմրածության (երեխաները ձգվում են, հորանջում, պառկում նստարանին և այլն):

Այս բոլորը ազդում են երեխաների առողջության վրա և կարող են նպաստել՝ տեսողության խանգարման, ճնշման բարձրացման, քաշի ավելացման, սիրտ-անոթային և շնչառական համակարգերի հիվանդությունների առաջացման վտանգին:

Նմանատիպ բացասական երևույթներից խուսափելու համար անհրաժեշտ է դպրոցի օրվա ռեժիմում ընդգրկել և անցկացնել ֆիզկուլտուրային-առողջարարական միջոցառումներ:

Հանրակրթական հիմնական ընդհանուր պետական ծրագրեր իրականացնող հանրակրթական ուսումնական հաստատությունների օրինակելի ուսումնական պլանների պահանջների համաձայն՝

«Տարրական դպրոցում յուրաքանչյուր դասաժամի միջնամասում, որոշակի ժամանակ հատկացվում է լիցքաթափող և վերականգնող վարժությունների ու խաղերի անցկացմանը»:

Այսպիսի միջոցառումներից են հանրակրթական առարկաների դասերի ընթացքում անցկացվող *ֆիզկուլտրոպենները, ֆիզկուլտրոդադարները և խաղերը*:

Ֆիզկուլտ դադարների կազմակերպումը տարրական դասարաններում հանդիսանում են ֆիզիկական վարժությունների կարճաժամկետ կատարվող միջոցառումներ, որոնք իրականացվում են հանրակրթական առարկաների դասերի ընթացքում, որպես ակտիվ հանգստի միջոցներ:

Ֆիզկուլտդադարները ունեն հետևյալ նշանակությունը.

- կարգավորում են դպրոցականների մտավոր աշխատունակությունը,
- արգելակում են հոգնածության ավելացումը,
- բարձրացնում են հուզական աստիճանը,
- վերացնում են ստատիկ ծանրաբեռնվածությունը,
- լավացնում են ինքնազգացողությունը,
- հնարավորություն են տալիս հանգստանալու ձեռքերին, աչքերին, մեջքին, իրանին,
- կանխում են կեցվածքի շեղումները,
- ապահովում են երեխայի աճն ու զարգացումը:
- կարգավորում են սիրտ-անոթային և շնչառական համակարգերի աշխատանքը:
Ֆիզկուլտ դադարները անհրաժեշտության դեպքում պետք է անցկացվեն նաև 5 – 12-րդ դասարաններում հանրակրթական առարկաների դասաժամերին:

Ֆիզկուլտդադարների անցկացումը ապահովում են երեխաների ակտիվ հանգիստը, քանի որ ուշադրությունը գործունեության մեկ ձևից փոխարինում են մեկ այլ ձևով: Դրանք օգնում են վերացնելու օրգանների և համակարգերի կանգային երևույթները, նպաստում են ուշադրության կենտրոնացմանը, մտավոր աշխատունակության վերականգնմանը:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Այսպիսով, սովորողների կրթական հետաքրքրությունների հիման վրա առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման հարցում էական դեր ունի ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը, որի հոգեկան, ֆիզիկական առողջությունը, ինչպես նաև սոցիալական բարվոք վիճակը ժամանակակից հասարակության կայուն զարգացման երաշխիք են:

«Առողջ ապրելակերպը» դիտարկվում է որպես միասնական կրթական և առողջապահական խնդիր, ուստի այն սահմանվում է որպես մարդու կենսագործունեության ընթացքում իր և այլոց առողջության նկատմամբ դրսևորվող վերաբերմունք, որն արտահայտվում է տարբեր իրավիճակներում (որոշակի գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների վրա հիմնված) պատասխանատու, անվտանգ վարքագծի դրսևորմամբ և համարժեք գործողություններով:

Վաղ տարիքում անհատի աշխարհընկալման ձևավորման գործում բնության, դրա պահպանության վերաբերյալ գիտելիքների ստացումը մղում է երեխաներին առողջ ապրելակերպի ինչպես հոգևոր, այնպես էլ ֆիզիկական առումներով: Պատանեկության տարիներին սովորել, թե ինչպես է պետք վարել առողջ կենսակերպ, կարևորվում է քանի որ վերջինս առողջ հոգեկան աշխարհ ունեցող անհատներից ձևավորված հասարակություն ունենալու երաշխիքներից է:

Առողջ ապրելակերպը ներառում է տարիքին համապատասխան ֆիզիկական ակտիվությունը, առողջ սնուցումը, առողջ և անվտանգ միջավայրի ձևավորումը, վնասակար սովորությունների բացառումը որը պետք է կազմակերպվի հանրակրթական դպրոցում երեխաների ակտիվ կենսագործունեության մեջ ներգրավելով, այստեղ մեծ դերակատարում ունեն ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի կողմից կազմակերպվող մարզական և ֆիզկուլտուրային առողջարարական միջոցառումները:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Առողջ ապրելակերպի խթանման ռազմավարական ծրագիր, Հավելված N 1, ՀՀ կառավարության 2014 թ. նոյեմբերի 27-ի նիստի N 50 արձանագրային որոշման:
2. Պատանիների առողջություն և զարգացում, Մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2014թ.:
3. Պատանիների առողջություն և զարգացում: Ուսումնա-մեթոդական ձեռնարկ /Ա.Բաբլոյան, Ս.Սարգսյան, Ա.Ղազարյան, Ս.Առուստամյան, Օ.Ինճիկյան, Ա.Բազարյան, Վ.Ավակիմյան, Մ.Մելքունովա, Ե.Սովսեայան/ - Եր.: Արաբկիր Բժշկական Համալիր-Երեխաների և Պատանիների Առողջության Ինստիտուտ, ՄՄԿ-ի Մանկական հիմնադրամ, 2008.
4. ԱՀԿ Եվրոպական գրասենյակ: Պատանիների առողջություն կողմնորոշիչ ծրագիր բուժաշխատողների համար: Ադապտացված և տպագրված ՄՄԿ-ի մանկական հիմնադրամի Երևանյան գրասենյակի կողմից: Երևան, 2006:
5. Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների վերապատրաստման նյութեր:
6. Materials of EuTEACH Summer School on Adolescent Health for Healthcare Providers, Lausanne, Switzerland, July, 2006:
7. Акбашев Т.Ф. Третий путь. М., 1996., с 87-90
8. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1987, 63 с.
9. Апанасенко Г.А. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? // Валеология. 1996, №2, с.9-14.
10. Апанасенко Г.А. Охрана здоровья: некоторые проблемы теории и практики // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 1993, с.49-60.