

ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՎՈՂ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Հետազոտության թեմա՝

Սովորողների առողջության վրա ազդող գործոնների
ուսումնասիրությունը և դաստիարակության կազմակերպումը դպրոցում

Հետազոտող ուսուցիչ՝ Թովմասյան Նունե Մարտիրոսի

Մեծ Սեպասարի միջնակարգ դպրոց

Մենթոր ուսուցիչ՝ Ադամյան Նելլի

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
ԳԼՈՒԽ 1. ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ ԱԶԴՈՂ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ	5
1.1 ԱՌՈՂՋ ՔՆԻ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆԻ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՀԱՄԱՐ	5
1.2 ՌԱՅԻԱՆԱԼ ՄՆՈՒՆԴԻ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄԸ՝ ՈՐՊԵՍ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԿԱՅՈՒՆ ՀԻՄՔ	7
ԳԼՈՒԽ 2. ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ ԱԶԴՈՂ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԻ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ	10
2.1 ՃԻՇՏ ԿԵՑՎԱԾՔԻ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ՀՄՏՈՒԹՅԱՆ ԶԵՎԱՎՈՐՈՒՄԸ	10
2.2 ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԶԱՐԳԱՑՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԱՊԱՀՈՎՄԱՆ ԳՐԱՎԱԿԱՆ	13
ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ.....	17
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	19

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

«Առողջ ապրելակերպը» պետք է դիտարկել որպես միասնական կրթական և առողջապահական խնդիր՝ սահմանելով աշակերտի կենսագործունեության ընթացքում իր և այլոց առողջության նկատմամբ դրսևորվող վերաբերմունք, որն արտահայտվում է տարբեր իրավիճակներում պատասխանատու, անվտանգ վարքագծի դրսևորմամբ և համարժեք գործողություններով: Համաշխարհային արդի զարգացումները, շրջակա միջավայրում և հասարակական հարաբերություններում կատարվող աննախադեպ փոփոխությունները անմիջական ներգործություն են ունենում մարդու առողջության և սոցիալական համակեցության վրա՝ տարատեսակ խնդիրների թվում առաջին պլան մղելով կրթության դերի կարևորումն ու որակի բարելավումը:

Երկրի տնտեսության զարգացման և կառավարման գործընթացներում կենսական կարևորություն ունի կրթական համակարգի արդյունավետության բարձրացումը, մասնավորապես, ուսումնական գործընթացի ճիշտ կառավարումն ու կազմակերպումը: Վերջին տարիներին միջազգային տարբեր կազմակերպությունների, հատկապես՝ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության կողմից առանձնահատուկ ուշադրություն է դարձվում առողջապահական տեխնոլոգիաների կիրառմանը, ինչը հավասար և կարևոր է թե՛ կրթության համակարգի, թե՛ առողջ սերնդի դաստիարակության գործում:

Հետազոտության նպատակը և խնդիրները: **Նպատակը:** Սովորողների առողջության վրա ազդող գործոնների ուսումնասիրության և դաստիարակության կազմակերպումը դպրոցում: **Խնդիրները:** Ուսումնասիրել առողջության վրա ազդող գործոնները դպրոցում, վերջինիս զուգահեռ առողջ քնի կարևորությունը դպրոցականի օրգանիզմի համար, ինչպես նաև ռացիանալ սնունդի օգտագործումը՝ որպես օրգանիզմի զարգացման կայուն հիմք: Երկրորդ գլխում ուսումնասիրել ենք սովորողների առողջության վրա ազդող գործոնների դաստիարակության կազմակերպումը դպրոցում, ճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտության ձեռավորումը, և գործնականում կրթության և զարգացվածության ապահովումը:

Հետազոտության մեթոդների ընտրություն: Մեթոդներից ընտրել եմ ընդհանուր մասնագիտական մեթոդները: Վերջիններիցս առանձնացրել և աշխատանքիս մեջ կիրառել եմ հետևյալ մեթոդները՝ համեմատություն, վերլուծություն, համադրություն, դեդուկցիա, ինդուկցիան և վերացարկում:

Տեքստային հիմնավորումը: Հետազոտությունը գրված է հիմնվելով նույնության օրենքի և բավարարման հիմունքի վրա:

Աշխատանքի կառուցվածքը: Աշխատանքը բաղկացած է ներածական մասից, որին հաջորդում են գլխավոր բովանդակային մասերը՝ Գլուխները: Առաջին գլուխը բաղկացած է երկու ենթագլուխներից, երկրորդը նույնպես երկու ենթագլուխներից: Այնուհետև եզրակացություն և օգտագործված գրականության ցանկ:

ԳԼՈՒԽ 1. ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ ԱԶԴՈՂ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

1. Առողջ քնի կարևորությունը դպրոցականի օրգանիզմի համար

Քունը օրգանիզմի գոյության հատուկ ձև է, ոչ պակաս բարդ՝ ցերեկային արթուն վիճակից: Ճիշտ ընթացքի քնի ժամանակ օրգանիզմը վերականգնում է ուժերը, որոնք ծախսվել են ցերեկային ակտիվության ժամանակ: Հենց այդ պատճառով առողջ մարդն արթնանում է թարմ և վերականգնած ուժերով:

Մարդը քնի մեջ անց է կացնում իր կյանքի մոտավորապես մեկ երրորդը: Քնի ընթացքում մեր ուղեղի ակտիվությունն ունի նվազագույն մակարդակ:

Ապացուցվել է, որ երկարատև, քրոնիկ անքնությունը բացասաբար է անդրադառնում կյանքի որակի վրա՝ պակասում է հումորի զգացումը, դառնում է դյուրագրգիռ: Կորցնելով քնի ընդամենը 4 ժամը՝ մարդը կորցնում է կենսական ակտիվության 45%-ը: Վատթարանում է հիշողությունը, մեծանում է քրոնիկական հիվանդությունների սրացման հավանականությունը:

Օրվա սննդակարգի ճիշտ կազմակերպումը, քնի ժամանակի բավականաչափ ապահովումն անհրաժեշտ պայմաններ են երկար տարիներ ֆիզիկական և հոգևոր առողջության պահպանման համար: Այսպիսով՝ քունը մեր օրգանիզմի առաջնային ու շատ կարևոր գործառույթներից է: Քնելով՝ մարդը վերականգնում է օրվա ընթացքում սպառած էներգիան, նորից հնարավորություն ստանալով՝ վարելու ակտիվ ու լիարժեք կենսակերպ:

Սկզբում քունը համարում էին պասիվ գործընթաց, որի ժամանակ մարդու օրգանիզմը, մասնավորապես նյարդային համակարգը հանգստանում է: Սակայն ներկայումս հայտնի է, որ քնի որոշ փուլերում ուղեղի ակտիվությունն ու նյութափոխանակության մակարդակը նույնիսկ հասնում է արթուն ժամանակ ուղեղի ակտիվությանը: Ի. Պ. Պավլովի լաբորատորիայում արձանագրվել է, որ շան հետին թաթը թեթև գրգռիչով բազմակի և միատոն գրգռելու դեպքում առաջանում է քնկոտ վիճակ, որոշ դեպքերում նաև՝ քուն: Այստեղից հետևություն արվեց, որ քունը

զլիտուղեղի կիսագնդերում լայն տարածվող արգելակում է, որի նշանակությունը ուղեղի պաշպանությունն է բազմակի գրգռիչներից:

Քունը ռիթմիկ բնույթի բնականոն ֆիզիոլոգիական գործընթաց է, որը բնորոշվում է արտաքին միջավայրի նկատմամբ զգայունության թուլացմամբ և որոշ փուլերում նաև ուղեղի գործունեության նվազագույն աստիճանով և բարձրագույն նյարդային գործունեության բացակայությամբ: Քունը կենդանի բնության համընդհանուր երևույթ է, որը բնորոշ է ոչ միայն բարձրակարգ կենդանիներին և մարդուն, այլև ԿՆՀ չունեցող ցածրակարգ կենդանիներին: Ֆիզիոլոգիական քունը տարբերվում է նման այլ վիճակներից՝ անաբիոզից, ձմեռային քնից, հիպնոսից, կոմայից, ուշաթափությունից և լեթարգիական քնից: Քունը օրգանիզմի հանգստի, վերականգնման գործընթաց է: Այն ապահովում է կմախքային մկանների հանգիստ վիճակը, նրանց աշխատունակության վերականգնումը, կարգավորում է ներքին օրգանների գործունեության ռիթմը, ժամանակավորապես թուլացնում է զգայարանների ակտիվությունը: Քնի ընթացքում ուժեղանում են անաբոլիզմի և թուլանում կատաբոլիզմի գործընթացները: Այդ իսկ պատճառով նորածինները օրվա մեծ մասն անցկացնում են քնած վիճակում: Տարիքին զուգընթաց քնի տևողությունը կրճատվում է: Նորածինները քնում են 21 ժամ, մինչև 1 տարեկան երեխաները՝ 14 ժամ, 10 տարեկանը՝ 10 ժամ, միջին տարիքի մարդիկ՝ 7-8 ժամ, տարեցները՝ 5-6 ժամ: Անքնությունը բացասաբար է ազդում օրգանիզմի վրա, առաջանում են նյարդային խանգարումներ, մտավոր և ֆիզիկական կարողությունների թուլացում, ներոզներ և այլն: Առողջ քունը կարևոր է ցանկացած տարիքում, երեխաների պարագայում՝ առավելա: Երեխան ունի զարգացող օրգանիզմ, որի առանձին հատվածների ու գործառույթների ձևավորման անմիջական պատասխանատուն քունն է: Կան հորմոններ, որոնք արտադրվում են միայն քնած ժամանակ: Ըստ այդմ քնի խանգարում ունեցող երեխան հավանական է, որ կունենա նաև աճի հորմոնների, հիշողության հետ կապված խնդիրներ և ոչ միայն: Քնի որակից ու քանակից են կախված երեխայի նյարդային, ոսկրային, իմուն համակարգերը:

Դպրոցահասակ երեխայի քնի միջին տևողությունը պետք է լինի 9-10 ժամ: Շատ երեխաներ՝ ռեժիմի բացակայության, բջջային սարքավորումների չարաշահման, սխալ սննդակարգի ու այլ հանգամանքների բերումով քնում են ուշ, քնում են քիչ:

Անկախ նրանից, թե երբ է քնել երեխան, առավոտյան նա պարտավոր է ժամանակին արթնանալ, ու հենց այստեղ սկսվում են խնդիրները՝ ոմանք չեն կարողանում արթնանալ, ուշանում են դասերից, մյուսներն արթնանում են, մասնակցում են դասերին, բայց հոգնած ու թույլ են այնքան, որ ո՛չ կարողանում են նախորդ օրվա նյութը ներկայացնել, ո՛չ նոր նյութերը յուրացնել: Արդյունքում տուժում է առաջադիմությունը: Սրան մատների արանքով նայելը երեխայի մոտ կարող է քնի ֆազայի հետաձգման համախտանիշը առաջացնել. երբ երեխան այլևս չի կարողանում շուտ քնել. երբ էլ անկողին մտնի քնելու է լուսադեմին մոտ՝ մինչև կեսօր ու ավելի:

Այսպիսով շտկելով վարքային սովորությունները կարող ենք էապես բարելավել երեխայի քնի որակը:

- Ստեղծեք քնելու և արթնանալու հստակ ռեժիմ:
- Արեք այնպես, որ երեխայի նյարդային համակարգը և հոգեհուզական դաշտը զերծ մնան ակտիվացնող գործողություններից:
- Հետևեք, որ դպրոցական տարիքի երեխան չքնի ցերեկային ժամերին:
- Հետևեք, որ երեխաները չօգտագործեն կոֆեին հատկապես 17:00-ից հետո:
- Երեխան չպետք է քնի սոված վիճակում կամ լիքը ստամոքսով:
- Երեխան պետք է քնի մութ սենյակում:
- Ստեղծեք անադմուկ միջավայր:
- Ապահովեք օպտիմալ ջերմաստիճան:
- Ոչ մի համակարգիչ կամ սմարթֆոն քնելուց առնվազն մեկ ժամ առաջ:

Առողջ քունը երեխայի հոգեկան ու ֆիզիկական առողջության կարևոր նախապայմաններից է:

1.2 ՌԱՑԻԱՆԱԼ ՄՆՈՒՆԴԻ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄԸ՝ ՈՐՊԵՍ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԿԱՅՈՒՆ ՀԻՄՔ

Բալանսավորված (հաշվեկշռված) և օրգանիզմի պահանջներին համապատասխանող սնուցումը մարդու գոյատևման, աճի և զարգացման, հիվանդությունների կանխարգելման և առողջության պահպանման գրավականն է: Սննդի միջոցով մարդը ստանում է օրգանիզմին անհրաժեշտ սպիտակուցները, ածխաջրատները, ճարպերը, վիտամինները, ջուրը, հանքային նյութերը և միկրոտարրերը:

Բազմազան, բավարար քանակի սննդանյութեր (սպիտակուցներ, ածխաջրատներ և ճարպեր) պարունակող, վիտամիններով և հանքային նյութերով հարուստ, ճիշտ ռեժիմով ընդունված սնունդն առողջ սնուցման հիմքն է: Առողջ սննդակարգը նպաստում է առողջության ամրապնդմանն ու հիվանդությունների կանխարգելմանը: Դեռահասային տարիքում աճող օրգանիզմի սպիտակուցի պահանջն առավելագույնն է, իսկ ընդհանուր էներգետիկ պահանջը կախված է դեռահասի աճի արագությունից և ֆիզիկական ակտիվության ինտենսիվությունից: Բացի սննդի որակական կազմից՝ կարևոր է նաև սննդի ընդունման որոշակի հաճախականությունը և քանակական ճիշտ բաշխումն օրվա ընթացքում: Ռեժիմով սնվելն ապահովում է մարսողական համակարգի կողմից սննդանյութերի արդյունավետ յուրացումը և նյութափոխանակությունը: Աղեստամոքսային համակարգում հավասարաչափ ծանրաբեռնվածություն ստեղծելու համար ֆիզիոլոգիապես հիմնավորված է համարվում օրական 4-5 անգամյա սնվելու ռեժիմը՝ 3-4 ժամ ընդմիջումներով: Սննդի ընդունման միջև ընդմիջումները չպետք է լինեն մեծ: Սննդի քանակական բաշխումը խորհուրդ է տրվում կատարել հետևյալ կերպ. առաջին նախաճաշին ընդունել օրական սննդաբաժնի (ըստ կալորիականության) 25%-ը, երկրորդ նախաճաշին՝ 15%-ը, ճաշին՝ 35%-ը, ընթրիքին՝ 25%-ը: Խորհուրդ է տրվում սնունդ ընդունել ոչ ուշ, քան քնելուց 2-3 ժամ առաջ:

Որպեսզի օրգանիզմը ստանա իրեն անհրաժեշտ նյութերը, սնունդը պետք է բազմազան լինի: Միօրինակ սնունդը կարող է հանգեցնել մի շարք հիվանդությունների, որոնք առաջացել են այս կամ այն սննդանյութի անբավարարությունից: Բնության մեջ չկան այնպիսի մթերքներ, որոնք բավարար քանակությամբ պարունակեն մարդուն անհրաժեշտ բոլոր սննդանյութերը: Սակայն,

մթերքների մեծ մասը պարունակում են միաժամանակ մի քանի սննդանյութեր: Ռացիոնալ սնվել նշանակում է պահպանել հետևյալ սկզբունքները.

- բազմազանություն,
- չափի զգացում,
- ռեժիմ:

Սննդամթերքում պարունակվող սպիտակուցները հանդիսանում են օրգանիզմի հիմական կառուցվածքային բաղադրիչը, ինչպես նաև հորմոնների, ֆերմենտների, հակամարմինների սինթեզի հիմական շինանյութը: Սպիտակուցներն անհրաժեշտ են մկանների, ինչպես նաև ոսկրերի, մաշկի, նյարդերի, արյան, գլխուղեղի, սրտի և այլ օրգանների հյուսվածքների և բջիջների նորացման համար և մտնում են դրանց կառուցվածքի մեջ:

Սպիտակուցային անբավարարության ժամանակ ընկնում է մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակությունը, դանդաղում է օրգանիզմի աճն ու զարգացումը, վատթարանում է հիշողությունը և աշխատունակությունը: Սպիտակուցների չարաշահումը ևս կարող է բացասաբար անդրադառնալ նյութափոխանակության վրա:

Ածխաջրածիները հանդիսանում են էներգիայի հիմական և ամենից դյուրին յուրացվող աղբյուրը: Անհրաժեշտ են օրգանիզմում տեղի ունեցող բոլոր գործընթացների, մկանների, կենտրոնական նյարդային համակարգի, սրտի, լյարդի և այլ օրգանների գործունեության համար, ակտիվացնում են աղիների գործունեությունը, հանդիսանում են նաև կարևոր կառուցողական նյութ: Որոշակի պայմաններում ածխաջրածիները կարող են փոխակերպվել ճարպի և կուտակվել օրգանիզմում որպես պաշար:

Ճարպերը հանդիսանում են ինչպես էներգիայի աղբյուր (ապահովում են 2,2 անգամ ավելի էներգիա, քան ածխաջրերն ու սպիտակուցները), այնպես էլ անփոխարինելի ճարպաթթուների աղբյուր, բջիջների և հյուսվածքների բաղկացուցիչ նյութ: Ճարպերի շնորհիվ սինթեզվում են սեռական հորմոնները, ուստի ճարպերը մեծ դեր են խաղում վերարտադրողական առողջության համար:

Վիտամինները և հանքային նյութերը սննդի պարտադիր բաղադրամասեր են, որոնք չեն հանդիսանում էներգիայի աղբյուր, սակայն, անհրաժեշտ են նյութափոխանակության համար՝ մասնակցելով բոլոր ֆիզիոլոգիական և կենսաքիմիական գործընթացներին:

Հանքային աղերը և միկրոտարրերը մեծ դեր են խաղում հյուսվածքների կառուցման գործընթացում, կարգավորում են նյութափոխանակությունը, թթվահիմնային հավասարակշռությունը, մասնակցում են սպիտակուցների սինթեզին, ներգատիչ գեղձերի աշխատանքին: Բոլոր հանքային նյութերը և միկրոտարրերը (կալցիումը, երկաթը, ցինկը, սելենը, մագնեզիումը, յոդը, ֆտորը, կալիումը և այլն) շատ կարևոր են նյութափոխանակության համար: Օրգանիզմում դրանց անբավարարությունն առաջանում է հիմնականում մարսողական համակարգի ախտահարումների, միատեսակ սննդակարգի և տարբեր հիվանդությունների դեպքում:

ԳԼՈՒԽ 2. ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ ԱԶԴՈՂ

ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԻ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

2.1 ՃԻՇՏ ԿԵՑՎԱԾՔԻ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ՀՄՏՈՒԹՅԱՆ ՁԵԻԱՎՈՐՈՒՄԸ

Այսօր կյանքն արագ փոփոխվում է, և մենք փոփոխվում են դրա հետ միասին: Ժամանակակից մարդու կյանքում առկա են տարատեսակ տեխնիկական միջոցներ՝ զաջեթներ, որոնք մի կողմից շատ են թեթևացնում մեր առօրյան, սակայն մյուս կողմից կարող են վնաս հասցնել առողջությանը: Տեխնիկական նվաճումները թույլ են տալիս առանց տանից դուրս գալու մի քանի կոճակի սեղմումով պատվիրել մեր ուզած ապրանքը, գտնել ցանկացած տեղեկատվություն, լուծել շատ կենցաղային հարցեր: Նույնիսկ մեքենան կարելի է լիցքավորել առանց խցիկից դուրս գալու: Սակայն եթե հաշվենք, թե իրականում ինչքան ժամանակ ենք անցկացնում նստակյաց, ուղղակի կսարսափենք:

Պարզենք, թե ինչ է նպաստում կեցվածքի շեղումներին:

- Մենք ավելի քիչ ենք շարժվում, քան մեր նախնիները: Գրեթե ամեն ընտանիք ունի սեփական ավտոմեքենա, մենք մշտապես օգտվում են վերելակներից, ընկերների և բարեկամների հետ ավելի հաճախ շփվում ենք առցանց՝ առանց սեփական տնից դուրս գալու: Արդյունքում ժամանակակից մարդուն սպառնում է հիպոդինամիան (ցածր ֆիզիկական ակտիվությունը):
- Նստակյաց վարքագիծը փոխում է կյանքի որակը. ցածր ակտիվության պատճառով մենք ունենում ենք անբավարար տրամադրություն և վատ ինքնազգացողություն: Եվ իհարկե անընդմեջ նստելով և համակարգչի կամ սմարթֆոնի էկրանին նայելով՝ փչացնում ենք մեր տեսողությունը և կեցվածքը:

Հենաշարժողական համակարգի առողջության համար անհրաժեշտ է՝

- լիարժեք սննդակարգ,
- լավ զարգացած մկանների առկայություն,
- ֆիզիկական վարժությունների կանոնավոր կատարում (մկանների զարգացման համար):

Ճիշտ կեցվածքի նշաններն են՝ բարձր պահած գլուխը, ուղիղ պարանոցը, արտահայտված կրծքավանդակը: Սակայն ժամանակակից երիտասարդները հաճախ ունենում են կլորացած/կորացած մեջք, երբ գլուխն ու ուսերը թեքված են դեպի առաջ, կրծքավանդակի մկանները կարճացած են, իսկ մեջքի մկանները երկարացած և թույլ: Իհարկե, ժամանակի հետ այդ փոփոխությունները ավելի արտահայտված են դառնում:

Կեցվածքի լավացման նպատակով գործողությունները ցանկալի է սկսել պարզ մարմնամարզությունից, սկզբում կիրառելով թուլացնող վարժություններ: Ի դեպ, այդպիսի վարժությունները թույլ կտան հանել ինչպես մկանային լարվածությունը, այնպես էլ նյարդահուզական գերլարումը: Առհասարակ մարդն ունենում է խնդիրներ ողնաշարի հետ, քանի որ մշտապես քայլում է ուղիղ, ծանրություններ է բարձրացնում ու կրում՝ մեջքի, և ոչ՝ ավելի լավ զարգացած ազդրերի և բազկի մկանների հաշվին: Եվ ի վերջո, մեր կյանքում բազմաթիվ են սթրեսները, ինչի արդյունքում մենք սկամայից կլորացնում ենք մեջքը և պարանոցը մտցնում ենք ուսերի մեջ: Այդպիսի իրավիճակներում մեզ հարկավոր է թեթև,

հանգստացնող և թուլացնող վարժանքներ, որոնք կհանեն ոչ միայն մկանային զերլարվածությունը, այլ նաև կբարելավեն հոգեհուզական վիճակը:

Այսօր սովորողների կարևոր խնդիրներից մեկն էլ սակավաշարժությունն է: Ուսուցչի կարևոր խնդիրներից մեկն էլ երեխայի հենաշարժիչ համակարգի ճիշտ զարգացմանը հետևելն է նրան զերծ պահելով կեցվածքի տարաբնույթ շեղումներից: Այս խնդրին հատկապես մեծ ուշադրություն է դարձվում տարրական դպրոցում: Նրանց մոտ երկրորդ դասաժամից հետո, սանիտարահիգիենիկ պահանջներին համապատասխան՝ 45 րոպե ֆիզիուլտոդար է տրվում: 1-4-րդ դասարանցիների համար դասամիջոցներին շարժական խաղեր է կազմակերպվում: Յուրաքանչյուր դասաժամից 15-20 րոպե անց անցկացվում է ֆիզկուլտ դար: Առաջին դասարանում 2 րոպեից ոչ պակաս, որի մեկ րոպեն տրվում է աչքերի և մատների համար վարժությունն են րի կա տար մա նը, իսկ հա ջորդ 1 րո պեն՝ մկան նե րի: Հնգօրյա աշխատանքային շաբաթվա պայմաններում դասերի տևողությունը կազմում է 30 րոպե: Տարրական դպրոցի 4-րդ դասարանում ֆիզկուլտուրային հատկացված է 3 ժամ հենաշարժիչ համակարգի կարիքները բավարարելու նպատակով: Միջին և ավագ դպրոցում դասի 15-20-րդ րոպեներում խորհուրդ է տրվում անցկացնել աչքերի համար վարժություններ, ինչպես նաև վարժություններ պարանոցի և ուսերի մկանների համար: Մթերսը հանելու համար խորհուրդ է տրվում կատարել շնչառական վարժություններ: Մեծ ուշադրություն պետք է դարձնել նաև, թե ինչպիսին է կարդալիս կամ գրելիս սովորողների դիրքը գրա սեղանի մոտ նստած ժամանակ:

Առողջության պահպանման և ճիշտ կեցվածքի ձևավորման նպատակով անհրաժեշտ է հանրակրթական հաստատություններում ուսուցման առաջին իսկ օրվանից սովորողներին դաստիարակել և ձևավորել ճիշտ աշխատանքային դիրք աշակերտական նստարանի մոտ: Անբարենպաստ գործոնների ազդեցությունն աճող օրգանիզմի վրա կարող է հանգեցնել հենաշարժիչ համակարգի (կեցվածքի) ֆունկցիոնալ շեղումների՝ ողնաշարի սկոլիոզների, լորդոզների և կիֆոզների: Սկոլիոզը հենաշարժողական ապարատի հիվանդություն է, որին բնորոշ է ողնաշարի ծռումը դեպի կողային հատված: Կարևոր է մշտական շարժողական ակտիվությունը՝ ներառյալ մարմնամարզությունը. մարմինն ուղղաձիգ դիրքում պահող մկանների

վարժեցումը նպաստում է ճիշտ կեցվածքի զարգացմանը: Կարևոր է տանը և դպրոցում դպրոցականներին նստարանի առջև նստեցնել ճիշտ դիրքով: Աշակերտական նստարանը պետք է լինի հարմար՝ գործառնական չափերով այն պետք է համապատասխանի երեխայի տարիքին բնորոշ անթրոպոմետրիկ ցուցանիշներին: Ուսումնական պարապմունքների ժամանակ պետք է ապահովել երեխայի մարմնի ճիշտ դիրքը նստած վիճակում՝ ինչը ապահովում է ծանրության հավասարաչափ բաշխումը ողնաշարի վրա: Գրելիս և կարդալիս աշակերտի ճիշտ դիրքի պահանջները՝

1. գլխի թեթևակի հակում դեպի առաջ, էջից աչքերի 35-40սմ հեռավորություն,
2. սեղանին հենված նախաբազուկներ, սեղանից իրանի 3-5սմ հեռավորություն,
3. ոտնաթաթերը հենված հատակին կամ նստարանի հորիզոնական պայտին,
4. ոտքերը ծավված ծնկային և կոնքազդրային հոդում ուղիղ անկյան տակ,
5. ազդրի 3/4-ը պետք է գտնվի նստատեղի վրա,
6. ողնաշարը գտկային մասով պետք է հենվի նստարանի թիկնակին:

Շատ կարևոր է ճիշտ պայուսակի ընտրությունը. խորհուրդ է տրվում օգտագործել ուսապայուսակներ, և ոչ փափուկ ուսապարկեր՝ հատկապես ցածր դասարաններում: Տարրական դասարաններում սովորող երեխաների համար դպրոցական պայուսակի քաշը պետք է լինի ոչ ավելի, քան 600-700 գրամ: Դպրոցական պայուսակի քաշը չպետք է գերազանցի աշակերտի քաշի 10%-ը: Անհրաժեշտ է դպրոցական պայուսակը կրել այնպես, որպեսզի ծանրությունը հավասարաչափ բաշխվի մարմնի վրա: Եթե պայուսակը ձեռքին են կրում, ապա չի կարելի այն անընդհատ նույն ձեռքով բռնել: Երեխաների առողջության համար կարևոր է նաև ձեռքերի և մաշկի հիգիենան, ինչի պահպանումն էլ կարող է զերծ պահել մի շարք վարակիչ հիվանդություններից:

2.2 ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԶԱՐԳԱՑՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԱՊԱՀՈՎՄԱՆ ԳՐԱՎԱԿԱՆ

Գիտնականները պարզել են, որ մարդու առողջության վրա ազդող տարբեր գործոններից կարևորագույնը առողջական վարքագիծն է և կենսակերպը: Ապացուցված է, որ մեր առողջությունը շուրջ 20%-ով պայմանավորված է

ժառանգականությամբ (այսինքն՝ ծնողներից ստացած գներով), շուրջ 20%-ով՝ արտաքին միջավայրի (այդ թվում օդի, ջրի, հողի, կլիմայի, ռադիացիայի և այլ բնական գործոնների, սոցիալական և տնտեսական պայմանների) ազդեցությամբ, ընդամենը 10%-ով կախված է առողջապահական համակարգի գործունեությունից (բժշկական ծառայություններ), իսկ ամենամեծ մասնաբաժինը՝ շուրջ 50%-ը կազմում է մարդու կենսակերպը: Կենսակերպը ներառում է այն ամենը, ինչ մենք սովորաբար անում ենք առօրյայում, և ինչը ազդում է մեր առողջության վրա՝ սննդակարգը, ֆիզիկական ակտիվությունը, ծխախոտի և թմրամիջոցների օգտագործումը, ռիսկային, այդ թվում և սեռական վարքագիծը, աշխատանքի, քնի և հանգստի ռեժիմը և այլն: Դպրոցական տարիքը և հատկապես դեռահասությունը այն ժամանակաշրջանն է, երբ անձը սովորում է պատասխանատվություն ստանձնել սեփական առողջության համար: Այսինքն, գիտակցելով հետևանքները՝ մարդն ինքն է պատասխանատու դառնում իր սեփական առողջության համար, սկսած այն բանից, թե ինչ է ուտում, մինչև վնասակար սովորություններից (օրինակ՝ ծխախոտից) հրաժարվելը: Բացի առողջ սննդակարգից և ամենօրյա ֆիզիկական վարժություններից, առողջ լինելու համար պետք է ունենալ լիարժեք քուն, դրսևորել անվտանգ վարքագիծ, գերծ մնալ վնասակար սովորություններից և իհարկե՝ պարբերաբար այցելել բժշկի՝ առողջական խնդիրների կանխարգելման, վաղ հայտնաբերման և բուժման նպատակով:1 «Առողջ ապրելակերպի» կրթության հիմնական նպատակն է՝ սովորողների մեջ ձևավորել սեփական և այլոց առողջությունը որպես կարևորագույն արժեք գնահատելու որակ և այն պահպանելու համար գիտելիքների, կարողությունների ու հմտությունների վրա հիմնված անվտանգ վարքագիծ: Ուսուցիչների շրջանում «առողջ ապրելակերպ» դասաժամի դասավանդման նպատակի շուրջ կա հիմնականում ընդհանուր դիրքորոշում. աշակերտներին՝ նոր սերնդին, գիտելիքների փոխանցում կյանքի կարևոր ասպեկտների մասին՝ հիգիենա, կախվածություններ, թրաֆիքինգ, առողջ սնունդ, ֆիզիկական առողջություն, սեռական վարքագիծ, սեռական հասունացում, սեռավարակներ և այլն: Առողջ ապրելակերպի կրթության խնդիրները հանրակրթական դպրոցում սահմանվում են հետևյալ հիմնական դրույթներով.

ա) Չարգացնել սովորողների գիտական աշխարհայացքը՝ ուսուցանելով անհրաժեշտ գիտելիքներ և կարողություններ ներքոհիշյալ հարցերի վերաբերյալ՝ առողջության պահպանման եղանակները, մեթոդները և հիմնական միջոցառումները, վնասակար սովորությունների, սխալ վարքագծի պատճառով առաջացող հիվանդությունների կանխարգելումը, վնասակար սովորույթների նկատմամբ բացասական վերաբերմունքի ձևավորումը, առողջության պահպանմանն ուղղված պատասխանատու, անվտանգ վարքագծի ձևավորումը, շրջակա միջավայրի որակի գնահատումը, մարդու կյանքին և առողջությանը անմիջական վտանգ սպառնացող հիվանդությունների (ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ, սեռավարակներ), թմրամիջոցներից կախվածությունների կանխումը:

բ) Ձևավորել առողջ ապրելակերպի հմտություններ, ինչպես նաև զարգացնել սովորողների՝ տեղեկատվական աղբյուրներից օգտվելու, վերլուծելու և համադրելու կարողություն:

Իրավիճակի վերլուծության անցկացումը էական նշանակություն ունի դպրոցներում առողջ սնվելու և ֆիզիկական ակտիվության քաղաքականության մշակման համար: Դպրոցական միջավայրում իրականության ելակետային գնահատական տրամադրելով՝ իրավիճակի վերլուծությունը կօգնի ազգային համակարգող թիմին ավելի լավ հասկանալ կարիքները, ռեսուրսները և պայմանները, որոնք առնչվում են պլանավորման միջամտություններին: Ինչպես նաև քանակական և որակական տեղեկատվությունը կարող է օգնել որոշել կարիքները և պլանավորել առողջ սնունդ և ֆիզիկական ակտիվության միջամտություններ դպրոցներում:

Կառավարություններին խրախուսվում է հավաքել տեղեկատվություն ֆիզիկական ակտիվության մակարդակի, մրգերի և բանջարեղենի սպառման, դպրոց հաճախելու և ավելորդ քաշ ունեցող ուսանողների տարածվածության, գիրության, շաքարախտի և այլնի վերաբերյալ:

Աշակերտների գիտելիքները, վերաբերմունքը, համոզմունքները, արժեքները, վարքագիծը և պայմանները, որոնք կապված են առողջ ուտելու և ֆիզիկական ակտիվության հետ: Գործող պետական ծրագրերի, ինչպես նաև այլ շահագրգիռ կողմերի կողմից կազմակերպված ծրագրերի վերլուծություն, որոնք ուղղված են

դպրոցներում առողջ սնվելու և ֆիզիկական ակտիվության խթանմանը: Դպրոցական ծրագրերում առողջ սննդակարգի և ֆիզիկական ակտիվության մասին տեղեկատվության վերանայում: Երկրում առկա ռեսուրսները և ներկայիս կարողությունները դպրոցներում առողջ սնվելու և ֆիզիկական ակտիվության խթանման համար: Սա ներառում է ֆինանսական և մարդկային ռեսուրսները, ինչպես նաև առողջապահական ենթակառուցվածքները:

Աշակերտների առողջական վիճակը կարելի է գնահատել դպրոցներում, մարզերում և երկրներում՝ օգտագործելով ստանդարտացված հետազոտություններ: ԱՀԿ-ի կողմից աջակցվող ուսանողների հարցումների երկու օրինակներ են՝ Համաշխարհային դպրոցում հիմնված ուսանողների առողջության հետազոտությունը (www.who.int/chp/gshs) և «Առողջական վարքագիծ դպրոցահասակ երեխաների մոտ» հարցումը (www.hbsc.org): Գոյություն ունեցող ծրագրերի, քաղաքականության և շահագրգիռ կողմերի պատրաստվածության մակարդակի վերաբերյալ տեղեկատվությունը կարող է հավաքագրվել հարցումների, բազմակողմանի հանդիպումների և խորհրդակցությունների, հարցազրույցների և ֆոկլուս խմբերի քննարկումների միջոցով տարբեր շահագրգիռ կողմերի և համապատասխան կողմերի հետ: Կարևոր է գործել իրավիճակի վերլուծության արդյունքների հիման վրա: Վերլուծությունը կբացահայտի քաղաքականության մշակման թիրախային ոլորտները: Օրինակ, կառավարությունը կարող է գիտակցել, որ ֆիզիկական ակտիվությունը պահանջում է ավելի շատ ուշադրություն, կամ որ տարրական դպրոցները պետք է ուղղված լինեն միջնակարգ դպրոցներին, կամ որ իրականացվող քաղաքականությունը պետք է հաշվի առնի գենդերային տարբերությունները և լինի ավելի զգայուն:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Սովորողների առողջության համար ուսուցչի անհանգստությունը կապված է ուսուցչի իր սեփական առողջության համար անհանգստությունից: Այսօր ուսուցիչն իր սեփական սաների առողջության պահպանման ուղղությամբ ավելի շատ աշխատանք կարող է կատարել, քան բժիշկները, և եթե հասնենք այն բանին, որ դպրոցում ուսուցանելու տարիներին երեխաները վարեն առողջ ապրելակերպ, ապա անհամեմատ հեշտ կլինի կազմակերպել ամբողջ հասարակության առողջապահության հարցերը: Կարծում ենք՝ վերը նշվածը բավական է պատկերացնելու, թե որքան կարևոր է այսօրվա մատաղ սերնդի առողջ ապրելակերպը մեր հասարակության առողջ ապագայի համար: Ցավոք, առողջությունը և առողջ ապրելակերպն այսօր մեր հասարակության կյանքում առաջատար դիրքում չի գտնվում:

Այսպիսով, կարևոր է նպաստել սովորողների մոտ առողջ ապրելակերպի ձևավորմանը, որը կթույլատրի դիմակայելու վնասակար սովորություններին: Եթե դեռահասի մոտ կա ձգտումը իր մեջ ձևավորելու դրական որակներ, ապա շատ կարևոր է այդ հարցում նրան օգնելը: Դեռահասներին բնորոշ է նաև ճանաչողական և ստեղծագործական ակտիվությունը: Նրանք ձգտում են գիտենալ ինչը որ նորը, ինչ որ բան սովորեն, ձգտում են զբաղվելու ինքնազարգացմամբ, ընտրում են առարկաներ, որոնք իրենց համար առավել մեծ հետաքրքրություն են ներկայացնում: Հաճախակի այս կամ այն առարկայի նկատմամբ վերաբերմունքով էլ որոշվում է ուսուցչի նկատմամբ վերաբերմունքը: Այդ պատճառով էլ՝ հենց ուսուցչին է պատկանում դեռահասների մոտ առողջ ապրելակերպի ձևավորման գլխավոր դերերից մեկը և ուսուցիչը պետք է դառնա նրանց համար վարվելակերպի օրինակ:

Հաշվի առնելով վերոնշյալ մտահոգությունները և դիտարկումները, կատարում ենք հետևյալ առաջարկությունները.

- սահմանել չափանիշներ (որոնք համահունչ են ողջ երկրում) դպրոցներին հատուկ կարգավիճակ շնորհելու համար՝ ճանաչելով առողջ սնունդն ու ֆիզիկական ակտիվությունը խթանելու նրանց ջանքերը,

- ներառեք առողջ սննդի և ֆիզիկական ակտիվության կոնկրետ և չափելի արդյունքի ցուցանիշներ,
- ներառեք ընթացակարգ, որով դպրոցները կարող են գնահատվել չափանիշներին համապատասխան և շնորհվել հատուկ կարգավիճակ,
- վերագնահատել այն դպրոցները, որոնք արդեն ստացել են հատուկ կարգավիճակ՝ համոզվելու համար, որ նրանք շարունակական ջանքեր են գործադրում առողջությունը բարելավելու համար:

Կարծում ենք, որ վերոնշյալ կետերը խթան կհանդիսանան թե մասնավոր, և թե պետական սեկտորում գործող դպրոցների առողջ միջավայրի և ապրելակերպի քաղաքականության վերանայման համար:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Աստվածատրյան Մ., Թերզյան Գ., Թորոսյան Ա., Շախաթունյան Յ., ՏՀՏ կիրառումը հանրակրթական դպրոցում: Ուսումնական ձեռնարկ, Եր., Աստղիկ, 2004:
2. Պետրոսյան Յ. Մանկավարժական ժամանակակից տեխնոլոգիաներ: Առողջային ուսուցման ձեռնարկ-ձեռն. հրատ. 2012.-564էջ:
3. Аллакаева Л.М. Педагогические основы формирования культуры здоровья школьников: Автореф. дис.канд. пед. наук. - Нижний Новгород, 2004.-22с.
4. https://ysmubooks.am/uploads/%D6%84%D5%B6%D5%AB_%D6%86%D5%AB%D5%A6%D5%AB%D5%B8%D5%AC%D5%B8%D5%A3%D5%AB%D5%A1_%D5%A4%D5%A5%D5%B2%D5%A1%D5%A3%D5%A5%D5%BF.pdf
5. <https://www.babycef.am/hy/childcare-health/healthy-habits/healthy-sleeping-habits-for-children>
6. <https://cpb-us-w2.wpmucdn.com/wp.wpi.edu/dist/d/388/files/2020/05/Balanced-diet.pdf>
7. Р.Г. Бикметирова, физическое развитие человека. М., 2000
8. Р.И. Кузнецов. Физиология развития человека. М., 2000
9. Д.С. Хитарян. Двигательная подготовка молодежи призывного возраста, Е., ИФК, с 96.
10. Ф.Г. Казарян, Ю.Е. Купалаян. Характеристика двигательной подготовленности призывников. Тезисы НМК. Е. 1996, с.60
11. Ю.А. Янсон. Физическая культура в школе, Научно педагогический аспект. Книга для педагога.- Ростов н/Д: «Феникс» 2004. -624 с.
12. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для вузов-М: Издательский центр «Академия», 2004.-480с
13. School policy framework: implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health