

ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՂ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹՅՈՒՆ

«Շիրակի Մ. Նալբանդյանի անվան պետական համալսարան»  
հիմնադրամ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ՝ «ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ՁԵՎԱՎՈՐՈՒՄԸ  
ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԿԱՐԻՔՆԵՐԻ ՀԵՆՔՈՎ»

Կատարող՝ Գոհար Ժորժիկի Ածիկյան

«ՀՀ ԿԳՄՄՆ Գյումրու թիվ 1 ավագ դպրոց»

Աշխատանքի ղեկավար՝ կենսաբանական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ

Ն. Ադամյան

2022թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
ԳԼՈՒԽ 1. ԵՐԵՄԱՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՎԱՏԹԱՐԱՑՄԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ....	5
ԳԼՈՒԽ 2.ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԻՄԱՑՈՒԹՅԱՆ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ԳՈՐԾՈՒՄ.....	6
ԳԼՈՒԽ 3. ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ԱԶՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ.....	9
ԳԼՈՒԽ 4. ՀԱՄԱԿԱՐԳԻՉՆԵՐԻ և ԲԶԶԱՅԻՆ ՀԵՌԱԽՈՍՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ.....	11
5. ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ՄԱՍ.....	12
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	16
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	17

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

**Թեմայի արդիականությունը.** Դպրոցական կրթության հիմնական խնդիրն է նպաստել երեխայի առողջ ապրելակերպի ձևավորմանը, դառնալ ոչ թե պարզապես դպրոց, այլ երեխայի առողջության դպրոց, որտեղ կրթությանը զուգահեռ զգալի ուշադրություն է դարձվում երեխայի ֆիզիկական, հոգեբանական, սոցիալական ներուժի առավելագույն իրացմանը: Վերջին տասնամյակների ընթացքում երեխաների առողջության մակարդակը, ինչպես նշում են մի շարք հեղինակներ, անշեղորեն նվազում է:

Առողջության պահպանման և զարգացման խնդիրը վերջին տասնամյակում ձեռք է բերել առաջնահերթ ոլորտի կարգավիճակ:

«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:

Հիրավի անչափ մեծ է առողջ ապրելակերպի կարևորությունը և անհրաժեշտությունը դպրոցականի կյանքում:

Ժամանակակից կյանքի պայմանները, որոնց անմիջական կրողն են հանդիսանում երեխաները, հանգեցրել են նրան, որ ակտիվ կյանք վարելը, վնասակար սովորություններից հրաժարվելը, օրվա ռեժիմի պահպանումը, ռացիոնալ սննդի օգտագործումը դարձել են կյանքի հրամայական:

Ուստի կարևորում ենք այն փաստը, որ անհրաժեշտ է ոչ միայն տեղեկություններ հաղորդել դպրոցականներին առողջ ապրելակերպի վարման մասին, այլ հետևողական լինել, որ երեխաները վարեն առողջ ապրելակերպ: Այսօր մենք տեսնում ենք, որ երեխաները գրեթե չեն խաղում բակային խաղեր և ավելի շատ տարված են բջջային հեռախոսներով կամ նստած են համակարգչի առջև:

Երեխաների առողջական խնդիրները նոր մոտեցումների կարիք ունեն, բժիշկները, ուսուցիչները, հոգեբանները, սոցիալական մանկավարժները և այլ մասնագետները պետք է ձեռք ձեռքի տված լինեն երեխաների առողջության բարելավման հարցերում:

## **Հետազոտական աշխատանքի նպատակները.**

- Ուսումնասիրել սովորողների առողջության վրա ազդող գործոնները:
- Ուսումնասիրել, թե ինչպես է դպրոցում «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի ուսումնասիրությունը ազդում սովորողների առողջ կենսակերպ վարելու վրա:
- Ծանոթացնել սովորողներին իրենց առողջության պահպանման խնդրին՝ որպես սոցիալականացման և դաստիարակության գործընթաց և հոգևոր հարմարավետություն:
- **Հետազոտական աշխատանքի խնդիրները.**
- Պարզել սովորողների տեղեկացվածության դաշտն այս ոլորտում :
- Սովորողն իմանա, որ յուրաքանչյուրի առողջությունը ոչ միայն սոցիալական խնդիր է, այլ նաև բարոյական:
- Սովորողին իրազեկել, որ հոգեկան հարմարավերության հիմքեր ստեղծելու համար անհրաժեշտ է գիտելիքներ սեփական մարմնի զարգացման օրենքների, սոցիալական գործոնների հետ նրա փոխազդեցության մասին:

## ԳԼՈՒԽ 1. ԵՐԵՄԱՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՎԱՏԹԱՐԱՑՄԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ

Այժմ արդեն ապացուցված է, որ բնակչության հիվանդությունների կանխարգելման հիմնական ուղղությունը առողջ ապրելակերպի ձևավորման աշխատանքն է: Միջազգային փորձը ցույց է տալիս, որ առողջությունը, ինչպես նաև հիվանդությունները պայմանավորող գործոնների կառուցվածքում 50 %-ից ավելին բաժին է ընկնում մարդու ապրելակերպին:

Առողջ միջավայր, առողջ ապրելակերպ ձևավորելու համար անհրաժեշտ է համակարգված կանխարգելիչ աշխատանք, համոզմունք, որ ավելի հեշտ է կանխարգելել հիվանդությունը, քան երկար ժամանակ բուժել:

Երեխաների առողջության վատթարացման պատճառներն են.

- Նստակյաց կենսակերպը
- Ուսումնական նյութի գերծանրաբեռնվածությունը
- Միապաղաղությունը, դասերի կազմակերպման ստատիկ ձևերը
- Շատ ընտանիքներում առողջ մթնոլորտի բացակայությունը
- Ոչ ճիշտ սնվելը
- Համակարգչի դիմաց երկար նստելը
- Բջջային հեռախոսները
- Ոչ ճիշտ նստելը
- Ոչ ճիշտ հագնվելը
- Անձնական հիգիենայի կանոնների չիմացությունը
- Օրվա ռեժիմի ոչ ճիշտ բաշխումը և այլն:

## ԳԼՈՒԽ 2. ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԻՄԱՑՈՒԹՅԱՆ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ԳՈՐԾՈՒՄ

Առողջությունը մարդու կյանքի անգնահատելի, անփոխարինելի հարստությունն է, կյանքի հիմքը, ուրախության աղբյուրը, անձի համակողմանի զարգացման անհրաժեշտ պայմանը:

Առողջ կենսակերպը ենթադրում է մտավոր առողջություն, հրաժարում ծխախոտի, ալկոհոլի, թմրանյութերի օգտագործումից, ֆիզիկական ակտիվություն, ֆիզիկական վարժություններ, առողջ սնունդ և այլն:

Կատարված ուսումնասիրությունները հաստատում են, որ ավելացել են նյարդային համակարգի, սիրտ-անոթային հիվանդությունների, նյութափոխանակության խանգարումների, ճարպակալումների և այլ հիվանդություններով պայմանավորված տառապողների թիվը, որոնց հիմնական պատճառներից է քիչ շարժունակությունը: Ակտիվ կենսակերպի դեպքում լավանում է սրտի աշխատանքը, մեծանում է թոքերի կենսական տարողությունը:

Հետազոտությունները համոզիչ կերպով ցույց են տվել, որ ներկա պայմաններում անհրաժեշտություն է դարձել մարդու առողջ ապրելակերպը: [2]

Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչներն են

- Անձնական հիգիենան
- Օրգանիզմի կոփումը
- Առողջ և առաջին հերթին սնունդը
- Վնասակար սովորույթներից հրաժարվելը
- Ակտիվ շարժումը և այլն:

Անձնական հիգիենայի կանոնների պահպանումը նպաստում է ոչ միայն առողջության ամրապնդմանը, հիվանդությունների կանխարգելմանը, ֆիզիկական զարգացմանը, այլ նաև նրանց աշխատունակության բարձրացմանը:

Շատ կարևոր է հետևել մարմնի հիգիենային մաշկի, բերանի խոռոչի, ձեռքերի, մազերի խնամքին:

Սովորողները պետք է իմանան մաշկի, մասնավորապես ձեռքերի միշտ մաքուր պահելու կարևորության և անհրաժեշտության մասին: Ապացուցված է, որ

մաքուր մաշկը արտադրում է հատուկ նյութեր, որոնք ոչնչացնում են մանրէներին: Ձեռքերի և եղունգների ոչ մաքուր պահելը կարող են պատճառ դառնալ աղիքային հիվանդությունների առաջացմանը: Անձնական հիգիենայի կարևոր բաղադրիչներից է բերանի խոռոչի և ատամների խնամքը, քանի որ այստեղ է տեղի ունենում սննդի սկզբնական մշակումն նախապատրաստումը, որն անհրաժեշտ պայման է նորմալ մարսողության համար:

Դպրոցականների առողջության վրա ազդեցություն են թողնում նաև հագուստը և կոշիկները, որոնք պետք է ապահովեն օրգանիզմի նորմալ ջերմակարգավորումը:

Սնունդն անհրաժեշտ է օրգանիզմի կենսագործունեությունը ապահովելու, ծախսված էներգիան լրացնելու համար: Ռացիոնալ է համարվում բալանսավորված, հավասարակշռված, ճիշտ չափաբաժնով և ռեժիմով սնունդը: Բալանսավորված սնունդն օրգանիզմի կենսագործունեության համար անհրաժեշտ քանակի սննդանյութեր՝ սպիտակուցներ, ճարպեր, ածխաջրեր, վիտամիններ, հանքային նյութեր պարունակող սնունդն է:

Դպրոցականների օրվա կարևոր պայման է ակտիվ կենսակերպ վարելը: Շատ կարևոր է գիտակցեն, որ ամենօրյա ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելը անհրաժեշտություն է: Շարժումը մարդու համար ֆիզիոլոգիական պահանջ է, որն ապահովում է իրենց ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացումը, տրամադրությունը, մտավոր աշխատանքի արդյունավետությունը: Այսինքն ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելը անհրաժեշտ է օրգանիզմի բոլոր համակարգերի զարգացման համար: Սովորողների համար կարևոր է առավոտյան մարմնամարզությունը, ֆիզկուլտուրայի դասերը, բակային խաղերը: Կոփումը շրջապատող միջավայրի անբարենպաստ պայմանների նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականության բարձրացմանն ուղղված միջոցառումների համալիր է:

Կոփման միջոցով բարձրանում է արտաքին միջավայրի պայմանների փոփոխության նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականությունը:<sup>[3]</sup>

Կոփման ֆիզիոլոգիական էությունն այն է, որ արտաքին միջավայրի գործոնների պարբերական կրկնումներով և նրա աստիճանական ներգործությամբ օրգանիզմը

հարմարվում է այդ գործոնների ազդեցությանը:

Կոփման հիմնական միջոցներն են օդը, արևը և ջուրը: Կոփված երեխաները ունենում են ֆիզիկական բավարար զարգացում, լինում են առույգ և կենսուրախ:



### ԳԼՈՒԽ 3. ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ԱԶՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ

Առողջ կենսակերպ վարելու կարևոր գրավական է վնասակար սովորույթներից հրաժարվելը: Ծխախոտի, ալկոհոլի, թմրանյութերի և հոգեմետ այլ նյութերի օգտագործումը բացասական ազդեցություն են ունենում մարդու առողջության վրա և կապված են շատ վտանգների հետ:

Սովորողները պետք է իմանան ծխելու հետևանքով առաջացող վտանգների մասին: Դրանք են

- Կախվածություն նիկոտինից, որը ծխողների մեծ մասի համար անհնար է դարձնում ծխախոտից ինքնուրույն ձերպագատվել:
- Շնչառական օրգանների հիվանդություններ
- Սիրտանոթային հիվանդություններ՝ սրտամկանի ինֆարկտ, աթերոսկլերոզ, ուղեղի կաթված և այլն:
- Քաղցկեղային հիվանդություններ:

Հետազոտությունների արդյունքները վկայում են, որ ծխախոտի ծուխը վտանգ է ներկայացնում ոչ միայն ծխողի, այլև տվյալ միջավայրում գտնվող մարդկանց համար: [1]

Ալկոհոլը իրենից ներկայացնում է հզոր հոգեներգործուն նյութ, որը կարող է առաջացնել տարբեր հետևանքներ և կախվածություն: Դեռահասների օրգանիզմում ալկոհոլի օգտագործումից տուժում են նյարդային և մարսողական համակարգերը, հատկապես լյարդը, սիրտը, երիկամները, վահանաձև գեղձը, տեսողությունը և այլն: Ալկոհոլի նույնիսկ չնչին քանակությունը առաջացնում է ուշադրության թուլացում, իսկ մեծ քանակի օգտագործումը ընկճում է ուղեղի աշխատանքը՝ մարդը դառնում է քնկոտ, շարժումները՝ անկառավարելի, ուշադրությունը՝ ցրված, կարող է դրսևորել ագրեսիվ վարք: Չափազանց մեծ քանակով ալկոհոլի ընդունումն առաջացնում է գիտակցության խորը ընկճում՝ կոմա, որը կարող է ուղեկցվել նաև շնչառության կանգով և ունենա մահացու հետևանք: Թմրանյութերի և հոգեմետ նյութերի օգտագործումը ազդում են մարդու կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա, առաջացնում են մարդու հոգեկան

գործունեության փոփոխություն՝ փոխելով մարդու տրամադրությունը, ֆիզիկական վիճակը, ինքնազգացողությունը, վարքագիծը: Այս նյութերի պարբերական օգտագործումը առաջացնում է հոգեկան և ֆիզիկական կախվածություն: Թմրամոլությունը քրոնիկական հիվանդություն է: Թմրամիջոցները վտանգավոր են, քանի որ

- մեծ է գերդոզավորման և մահացու ելքի վտանգը,
- մեծ է արյան միջոցով փոխանցվող հիվանդություններով վարակվելու վտանգը,
- մեծ է երակների ախտահարման և անոթային տարբեր հիվանդությունների առաջացման վտանգը,
- օրգանիզմը արագ հյուծվում է և խոցելի դառնում տարբեր հիվանդությունների հանդեպ:

Անհրաժեշտ է զարգացնել 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 սովորությունների 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: [5]

Անհրաժեշտ է ձևավորել առողջ ապրելակերպի հմտություններ ինչպես նաև զարգացնել սովորողների՝ տեղեկատվական աղբյուրներից օգտվելու, վերլուծելու և համադրելու կարողություն: Անհրաժեշտ է ներգրավել ծնողներին առողջ ապրելակերպի խնդիրների լուծմանը: Որոշ հետազոտություններ ցույց են տվել, որ շատ երեխաներ գաղափար չունեն անգամ սեռական հասունացման գործընթացների մասին: Այստեղ առաջանում է մեծ հիմնախնդիր, որ վերարտադրողական առողջության բլոկի հաջողությունը կախված է ուսուցիչների դիրքորոշումներից:

#### **ԳԼՈՒԽ 4. ՀԱՄԱԿԱՐԳԻՉՆԵՐԻ և ԲԶՁԱՅԻՆ ՀԵՌԱԽՈՍՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴԵՌԱՀԱՄՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ**

Դպրոցական տարիքի երեխաների առողջության վրա բացասաբար է անդրադառնում համակարգիչների և բջջային հեռախոսների երկարատև օգտագործումը, ինչը բերում է հոգնածության, աշխատունակության անկման, առաջանում է ուսագոտու, բազկի, նախաբազկի մկանների լարվածություն, սիրտանոթային, նյարդային և շնչառական համակարգերում նկատվում են գործառական փոփոխություններ: Առաջանում է աչքերի լարվածություն, ինչը կարող է բերել տեսողության վատացման: Պարզվել է, որ զանգելու և զանգը ընդունելու պահերին մինչև բաժանորդը կմիանա կապին, էլեկտրամագնիսական ճառագայթման մակարդակը կտրուկ աճում է և հասնում է իր առավելագույն մակարդակին: Քանի դեռ չկան վերջնական ապացույցներ բջջային կապի հնարավոր վնասակար կամ ոչ վնասակար ազդեցության վերաբերյալ անհրաժեշտ է հնարավորինս սահմանափակել բջջային հեռախոսների օգտագործումը հատկապես փոքր տարիքի երեխաների կողմից:

## ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ՄԱՍ

Մարդու առողջությունը բոլոր ժամանակների և ժողովուրդների համար ակտուալ թեմա է: Սովորողների առողջության ցուցանիշներ են՝ նրանց աշխատունակության բարձր մակարդակը, ինչպես նաև մարմնի ներքին պաշարների շնորհիվ այս մակարդակը արագ վերականգնելու ունակությունը, ներքին խաղաղությունը կամ հուզական կայունությունը պահպանելու ունակությունը, ինչպես նաև սթրեսային իրավիճակներից հետո հոգեկան հավասարակշռությունը արագ վերականգնելու ունակությունը:

Առաջարկվում է հանրակրթական տարրական հիմնական և ավագ դասարաններում «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի բովանդակությունը աստիճանաբար խորացնելով, թեմաների հաջորդականությունը կազմել պարուրածն զարգացման սկզբունքով:

Թեմաները պետք է ընդգրկեն հետևյալ բովանդակային ուղղությունները՝

- Հոգեկան առողջություն
- Մոցիալական առողջություն
- Առողջության վրա ազդող գործոններ և միջավայր
- Առողջության պահպանման վերաբերյալ արժեքային ընկալումների զարգացում
- Անձնական հիգիենայի հմտություններ
- Առողջ սնունդ և սննդակարգի պահպանում
- Հիվանդություններ, համաճարակներ և դրանցից պաշտպանվելու ուղիները
- ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի կանխարգելում
- Ալկոհոլի, ծխախոտի, թմրամիջոցների, հոգեմետ նյութերի օգտագործման և չարաշահման կանխարգելում
- Վերարտադրողական առողջություն, սեռական վարքագիծ
- Առողջ շրջակա միջավայրի կարևորում
- Միջանձնային հարաբերությունների, հանրային համակեցության և սոցիալական շփման հմտությունների, համագործակցային և հանդուրժողականության որակների ձևավորում

Առողջապահական տեխնոլոգիաները կարելի է դիտել որպես «առողջության համար անվտանգության հավաստագիր», և այն պետք է կիրառել ուսումնական գործընթացի բոլոր ձևերում: Սովորողների մոտ առողջ ապրելակերպ վարելու հմտությունների ձևավորումը այսօրվա ուսումնադաստիարակչական գործունեության կարևորագույն խնդիրներից մեկն է: Վ.Ի.Կովալկոն գրում է, որ առողջապահական տեխնոլոգիաների իրականացման հաջողությունները կախված են մի շարք բաղադրիչներից՝

- Այդ գործընթացում մասնակիցների ակտիվությունից
- Առողջապահական միջավայր ստեղծելուց
- Սովորողների ծնողների հետ համագործակցելուց
- Սոցիալ-մշակութային ոլորտների հետ սերտ համագործակցությունից<sup>[4]</sup>

Բնագիտական առարկաների առավելություններն այս տեսակետից կայանում են նրանում, որ ֆիզիկայի, քիմիայի, աշխարհագրության և կենսաբանության դասերին սովորողները ծանոթանում են օրգանական և անօրգանական նյութերի կյանքի հիմնական օրենքների հետ: Այդ առարկաների բովանդակությունը թույլ է տալիս առողջապահական հարցերն այնպես ներմուծել, որ պահպանվի նյութի կառուցվածքը և նպատակը:

Առողջության վերաբերյալ հարցերի արդիականացմանն են ծառայում ինտեգրված դասերը: Ուսումնասիրելով դիֆուզիան և օսմոսը ֆիզիկայի դասերին՝ մենք ասում ենք, որ այս երևույթներն ընկած են թոքերում և հյուսվածքներում կատարվող գազափոխանակության, ինչպես նաև աղիների թավիկների միջոցով օրգանական նյութերի ներծծման գործընթացների հիմքում:

«Մարդու ժառանգական հիվանդություններ» և «Մարդու գենետիկայի ուսումնասիրման մեթոդները» թեմաներն ինտեգրվում են պատմության որոշ թեմաների հետ: Օրինակ՝ վերջին ռուս կայսր Նիկոլայ Երկրորդի ընտանիքի տոհմաբանական վերլուծությունից պարզվում է, որ հեմոֆիլիայի գենը թագաժառանգ Ալեքսեյը ժառանգել է իր տատիկի մայրիկից՝ Անգլիայի Վիկտորիա թագուհուց: Փաստերը հիմնավորվում են, երբ գենետիկայի օրենքների հիման վրա կազմում ենք խաչասերման գծապատկերը:

Ֆիզիկայի, քիմիայի և կենսաբանության ինտեգրված դասերի ժամանակ մենք

ծանոթանում ենք սննդամթերքների բաղադրությանը, մարդու էներգետիկ պահանջի նկատմամբ դրանց էներգիայի արժեքի հետևում և ուշադրություն ենք դարձնում սննդի հավասարակշռման վրա:

Դասի մեթոդական մաս կազմում են դասի ժամանակ օգտագործած այն մեթոդները, որոնք ընդունակ են ակտիվացնելու սովորողների նախաձեռնողական ու ստեղծագործական մոտեցումները: Սովորողները դասի ժամանակ պետք է կենտրոնական դերում լինեն: Անհրաժեշտ է դասի ժամանակ կիրառել այնպիսի մեթոդներ և խաղեր, որոնք սովորողներին ազատ ընտրելու հնարավորություն կտան (ազատ բանավեճ, ստեղծագործելու ազատություն, ազատ գործնեության ընտրություն), օրինակ՝ ուսուցման ակտիվ մեթոդներ և խաղեր՝ «Ապագայի անիվ», «Խճանկար», «ԳՈՒՍ», «Չորրորդն ավելորդ է», «Թույլ օղակ», «Ճանաչենք միմյանց», «Արտակարգ իրավիճակներ» և այլն: Սրանցում կարևորը դասի ժամանակ երեխային հաջողակ դարձնելն է: Յուրաքանչյուր երեխա պետք է զգա, որ իր աշխատանքն իրեն հաջողության հասցրեց, պետք է կարողանա իր հաջողությամբ ապրել, վայելել, հպարտանալ: Դա դրական դրդապատճառ կհանդիսանա հետագա աշխատանքներում մեծ ոգևորության ու ջանքեր թափելու, դժվարությունները հաղթահարելու իր հնարավորություններում վստահություն ունենալու գործում: Նա համոզված կլինի, որ եթե մենակ չկարողանա հաղթանակի հասնել, ապա ընկերներով, խմբի անդամների հետ միասին անպայման դրական արդյունքի կհասնեն, որը նրան առաջ գնալու, խոչնդոտները հաղթահարելու ուժ կտա:

Դասի ժամանակ անհրաժեշտ է կիրառել տեղեկատվության հաղորդման տարբեր միջոցներ (լսողատեսողական, զգայական և այլն): Ուսուցչի կողմից տեղեկատվական և հաղորդակցական տեխնոլոգիաների կիրառման կարողությունը բարձրացնում է ուսուցչի հեղինակությունը և մեծ հետաքրքրություն է առաջացնում դասարանում, ակտիվացնում սովորողների մտավոր գործունեությունը:

Դասի վերջում անհրաժեշտ է անդրադարձ կատարել, իմանալու համար, թե դասը որքանով ծառայեց իր նպատակին: Միևնույն ժամանակ կարևոր է նաև պարզել, թե սովորողներն ինչ հաջողությունների հասան, որն էր այդ օրվա նրանց

ամենամեծ ձեռքբերումը և այլն: Դասի իրական պատկերը հիմնականում երևում է դասի վերջում դասարանից դուրս եկող աշակերտների դեմքի արտահայտություններում:

Իր առարկայի սահմաններում, յուրաքանչյուր դասի բովանդակությունում, նկատել, ընդգծել, առանձնացնել առողջության հետ կապված հարցերը որոշում է յուրաքանչյուր ուսուցչի մասնագիտական և մանկավարժական վարպետության աստիճանը:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Դպրոցականներին իրենց առողջության պահպանման խնդրին ծանոթացնելն առաջին հերթին դրա սոցիալականացման և դաստիարակության գործընթացն է, հոգևոր հարմարավետության նոր, ավելի բարձր մակարդակի գիտակցումը, որը դրված է մանկուց կյանքի համար: Հոգեկան հարմարավետության հիմքեր ստեղծելու համար անհրաժեշտ է գիտելիքներ սեփական մարմնի զարգացման օրենքների, սոցիալական գործոնների հետ նրա փոխազդեցության մասին:

Մարդն ամենուրեք առնչվում է զանազան նյութերի հետ, որոնց մեծ մասը օժտված են օգտակար հատկություններով: Բայց կան նյութեր, որոնց վնասակար ազդեցության մասին ահազանգում են տարիներ շարունակ: Այնուամենայնիվ, ողջ աշխարհում մարդիկ շարունակում են օգտագործել դրանք: Հայ դեռահասների մոտ տարիքային առանձնահատկությունները, մեր ազգային հոգեկերտվածքը, մեր հայ լինելը պաշտպանում են մեզ այդ երեք հանցագործություններից:

Ասպիտով, զարգացնելով առողջ կենսակերպի հմտությունները՝ մարդը նպաստում է ֆիզիկական և հոգեկան առողջության պահպանմանը, տարբեր հիվանդությունների կանխարգելմանը, ընդհանուր վիճակի և նույնիսկ կյանքի որակի բարելավմանը:

Անառողջ կենսակերպի հետ են կապված մի շարք վտանգավոր հիվանդություններ, որոնք կարող են զարգանալ ինչպես դեռահասության տարիքում, այնպես էլ մեծահասակ տարիքում: Նրանց շարքում են քրոնիկական հիվանդությունները՝ շաքարախտ, արյան բարձր ճնշում, սրտամկանի ինֆարկտ, կաթված (ինսուլտ), որոշ ուռուցքներ և այլն, որոնք մեծ մաս դեպքերում հնարավոր է կանխել ի շնորհիվ առողջ ապրելակերպի:



## ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Առողջ ապրելակերպի դասավանդման մեթոդական հիմունքները: Ոս. ձեռնարկ 2 մասով, 1 մաս, Երևան 2015 էջ52-54
2. Մինասյան Ս.Մ Աղամյան Ծ.Ի. Առողջագիտություն, Երևան ԵՊՀ հրատ., 2008, էջ 82-84
3. Պետրոսյան Հ.Մանկավարժական ժամանակակից տեխնոլոգիաներ: Մոդուլային ուսուցման ձեռնարկ, Հեղ. Հրատ., 2012, էջ 21-23
4. <sup>[5]</sup> Ковалько В. И.Здоровье сберегающие технологии. Школьник и компьютер. 1-4 классы Издательство: ВАКО Серия: Педагогика. Психология. Управление. 2007. 304 с.
5. [<http://teenslive.am/health/mer-aprelakerpeh-ev-aroghjuthyuneh/2022.0814.>]