Հետազոտական աշխատանք

Թեմա՝ Առողջությունը մարդկային արժեքների համակարգում

Ուսուցիչ՝ Ներսիսյան Բելա

Գավառի թիվ 4 հիմնական դպրոց

Ղեկավար` Ղուլոյան

**ԳԱՎԱՌ 2022**

**Բովանդակություն**

[Ներածություն 2](#_Toc112529677)

[Առողջության տեսակները 5](#_Toc112529678)

[Առողջության այլ տեսակներ 9](#_Toc112529679)

[Մարդու առողջության վրա ազդող գործոնների դասակարգում 11](#_Toc112529680)

[Եզրակացություն 13](#_Toc112529681)

[Գրականության ցանկ 14](#_Toc112529682)

# 

# Ներածություն

Առողջության համաշխարհային կազմակերպության չափանիշներով՝ առողջությունը մարդու ֆիզիկական, մտավոր և սոցիալական բարօրությունն է։ Դա նշանակում է, որ առողջ մարդու տրամադրությունը լավ է, թեթև ու առույգ, հեշտությամբ հաղորդակցվում է շրջապատի մարդկանց հետ, ունակ է արդյունավետ աշխատանքի և արագ չի հոգնում։

Առողջական վիճակը պայմանավորում են բազմաթիվ գործոններ՝ շրջակա միջավայրի լավ պայմանները, հիգիենայի կանոնների պահպանումը, սպորտով և ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելը, որն ամրացնում է մկանները, նպաստում արյան շրջանառության բարելավմանը, բջիջներին առատ թթվածնով մատակարարմանը և այնտեղից խարամների հեռացմանը։

Մարդու առողջությունը բավականին բարդ սոցիալ-կենսաբանական կատեգորիա է, որի բնութագրման բազմաթիվ տարբերակներ են առաջադրվել, սակայն ամենաընդունելին և ամենաամբողջականն [Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%B1%D5%BC%D5%B8%D5%B2%D5%BB%D5%A1%D5%BA%D5%A1%D5%B0%D5%B8%D6%82%D5%A9%D5%B5%D5%A1%D5%B6_%D5%B0%D5%A1%D5%B4%D5%A1%D5%B7%D5%AD%D5%A1%D6%80%D5%B0%D5%A1%D5%B5%D5%AB%D5%B6_%D5%AF%D5%A1%D5%A6%D5%B4%D5%A1%D5%AF%D5%A5%D6%80%D5%BA%D5%B8%D6%82%D5%A9%D5%B5%D5%B8%D6%82%D5%B6) (ԱՀԿ) բնութագրումն է. «Մարդու առողջությունը սոցիալ-կենսաբանական ու հոգեկան լրիվ բարօրության վիճակն է, երբ [օրգանիզմի](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%95%D6%80%D5%A3%D5%A1%D5%B6%D5%AB%D5%A6%D5%B4) բոլոր օրգանների ու համակարգերի ֆունկցիաները բնակլիմայական ու սոցիալական միջավայրի հետ գտնվում են հավասարակշռված վիճակում, և երբ բացակայում է որևէ [հիվանդություն](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%80%D5%AB%D5%BE%D5%A1%D5%B6%D5%A4%D5%B8%D6%82%D5%A9%D5%B5%D5%B8%D6%82%D5%B6), ախտաբանական վիճակ ու ֆիզիկական թերություն»։

Մարդու առողջական վիճակը բնորոշվում է նրա ֆիզիոլոգիական համակարգերի ու օրգանների ֆունկցիայով՝ կապված տարիքային, սեռային ու հոգեբանական գործոնների և արտաքին միջավայրի բնակլիմայական ու սոցիալական պայմանների հետ։

Անհատի «բացարձակ առողջությունը», որպես իդեալական չափանիշ, իրական կյանքում անհնար է պատկերացնել, քանի որ օրգանիզմի կենսագործունեությունը բնութագրող կարևոր ցուցանիշների անհատական տատանումների շրջանակները բավականին լայն են։ Այդ պատճառով [բժշկության](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%B2%D5%AA%D5%B7%D5%AF%D5%B8%D6%82%D5%A9%D5%B5%D5%B8%D6%82%D5%B6) մեջ ավելի հաճախ կիրառվում է «գործնականորեն առողջ» հասկացությունը։ Սա այն բնականոն վիճակն է, որի սահմաններից դուրս այս կամ այն տատանումն արդեն բնութագրվում է որպես «հիվանդություն» կամ «ախտաբանական վիճակ»։ Թեկուզ առողջությունը դիտվում է որպես հիվանդության հակադիր վիճակ, այնուամենայնիվ, այն չի կարող ունենալ հստակորեն ընդգծված սահմաններ, քանի որ օրգանիզմը շատ հաճախ կարող է գտնվել, այսպես կոչված, «անցումային» կամ «սահմանային» վիճակում։ Այնպես որ «գործնականորեն առողջ» վիճակը լրիվ չի բացառում դեռևս անախտանշանական կլինիկորեն չդրսևորված ախտաբանական վիճակների առկայությունը, որն էապես չի անդրադառնում մարդու [ինքնազգացողության](https://hy.wikipedia.org/w/index.php?title=%D4%BB%D5%B6%D6%84%D5%B6%D5%A1%D5%A6%D5%A3%D5%A1%D6%81%D5%B8%D5%B2%D5%B8%D6%82%D5%A9%D5%B5%D5%B8%D6%82%D5%B6&action=edit&redlink=1) ու [աշխատունակության](https://hy.wikipedia.org/w/index.php?title=%D4%B1%D5%B7%D5%AD%D5%A1%D5%BF%D5%B8%D6%82%D5%B6%D5%A1%D5%AF%D5%B8%D6%82%D5%A9%D5%B5%D5%B8%D6%82%D5%B6&action=edit&redlink=1) վրա։

Կարևոր է <<Ֆիզիկական Կուլտուրայի>> դասավանդման ընթացքում աշակերտներին բացատրել առողջ լինելու , այն պահպանելու կարևորությունը։ Ցույց տալ, թե ինչպիսի վատ արդյունքի կարող են հանգեցնել վնասակար սովորությունները՝ ծխախոտի օգտագործում, թմրանյութերի օգտագօրծում, նստակյաց կյանք և այլն։

Հետազոտական աշխատանքի նպատակն է․

1․ Կարևորել առողջության դերը մարդկային կյանքում

2․Նկարագրել առողջության տեսակները, թվելով դրական ազդեցություն ունենող սովորույթները և միջոցները

3․Ցույց տալ առողջության վրա ազդող բացասական երևույթները

# Առողջության տեսակները

Առողջություն ասելով շատերն են հասկանում միայն ֆիզիկական առողջությունը, սակայն բացի ֆիզիկականից կան առողջության այլ տեսակներ, որոնք ոչ պակաս կարևոր են ։

[Առողջության տեսակները, բացատրվում է](https://hy.warbletoncouncil.org/tipos-de-salud-7549#menu-1)

* [1. Ֆիզիկական առողջություն](https://hy.warbletoncouncil.org/tipos-de-salud-7549#menu-2)
* [2. Հոգեկան առողջություն](https://hy.warbletoncouncil.org/tipos-de-salud-7549#menu-3)
* [3. Սոցիալական առողջություն](https://hy.warbletoncouncil.org/tipos-de-salud-7549#menu-4)

**Ֆիզիկական առողջություն**

Ֆիզիկական առողջությունը բաղկացած է մարմնի բարեկեցությունը և անհատների օրգանիզմի օպտիմալ աշխատանքը, այսինքն ՝ դա ընդհանուր ֆիզիկական, մտավոր, էմոցիոնալ վիճակում գտնվող մարդկանց և ցանկացած տիպի հիվանդությամբ տառապող մարդկանց ընդհանուր վիճակ է[[1]](#footnote-1):

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը (ԱՀԿ) առողջությունը սահմանում է որպես բարեկեցության այնպիսի վիճակ, որը գերազանցում է հիվանդություններից տառապելը, և ներառում է նաև ֆիզիկական, մտավոր և սոցիալական բարեկեցություն:

Երբ մարդիկ ունեն օպտիմալ ֆիզիկական առողջություն, նրանք կարող են կատարել տարբեր գործողություններ, նպաստել բարեկեցությանը և շարունակել զարգացնել կամ մշակել հմտություններ իրենց ընդհանուր առողջության համար:

Ֆիզիկական առողջությունը վերաբերում է նաև սննդի և սննդի, նախկինում գոյություն ունեցող և կանխարգելելի հիվանդությունների կամ պայմանների, ֆիզիկական գործունեության իրականացման հետ կապված վերլուծություններին կամ ուսումնասիրություններին, և նույնիսկ վերաբերում է կրթությանը, թե ինչպես պահպանել կյանքի առողջ վիճակը:

Երբ անհատը լավ ֆիզիկական առողջություն ունի, նրա մարմինը ամուր է և հիվանդություններ չունեն, ուստի նրա հոգեկան և հուզական առողջությունը նույնպես լավ վիճակում է:

Այնուամենայնիվ, ֆիզիկական առողջության վրա կարող են ազդել տարբեր ձևերով ՝ կախված յուրաքանչյուր անհատի ապրելակերպից, նրա բնակության կամ աշխատելու միջավայրից ՝ ըստ իր ունեցած գենետիկայի, և նույնիսկ կախված է նրա ստացած բժշկական խորհրդատվությունից:

Բազմաթիվ դեպքեր կան, երբ չնայած մարդիկ փորձում են առողջ կյանք վարել, այս կամ այն ​​կերպ նրանց չի հաջողվում, և դա կարող է մեծապես կապված լինել նրանց զարգացման միջավայրի հետ, իսկ մյուս կողմից ՝ ամբողջ ընթացքում ժառանգված հիվանդությունների կամ պայմանների հետ:

Ինչպե՞ս պահպանել ֆիզիկական առողջությունը

Կայուն ֆիզիկական առողջության պահպանումը այն պարտականությունների մի մասն է, որ յուրաքանչյուր մարդ ունի իր առջև, և դրան կարելի է հասնել հեշտությամբ և համառությամբ:

* Առողջ և հավասարակշռված դիետա պահեք:
* Մարմնի հիգիենայի պահպանումը պետք է լինի ամենօրյա գործողություն:
* Քնեք բժիշկների առաջարկած ժամերի քանակը:
* Ժամանակ ունեցեք մարզվելու, առնվազն շաբաթը երեք անգամ:
* Պարբերաբար նշանակեք բժշկական նշանակումներ ՝ ընդհանուր ստուգումներ անցկացնելու և հնարավոր հիվանդություններից խուսափելու կամ հայտնաբերելու համար:
* Ունենալով ներդաշնակ ապրելակերպ, այսինքն ՝ անհանգստության, հոգսերի կամ տագնապի ազդակներից չտարվելը ՝ իմպուլսիվ գործելուց առաջ, դուք պետք է գտնեք հոգեկան և սենտիմենտալ հավասարակշռություն:

**Հոգեկան առողջություն**

Հոգեկան առողջություն, սահմանվում է որպես անձի հոգեբանական բարեկեցության վիճակ , որում նա կարողանում է իրացնել իր անձնային ներուժը, հաղթահարել առօրյա սթրեսները, արդյունավետորեն աշխատել, ինչպես նաև ներդրում ունենալ հասարակական կյանքում։ Հոգեպես առողջ մարդը ձգտում է հավասարակշռել և զարգացնել իր ես-ի բոլոր կողմերը՝ ֆիզիկական, հոգեկան, կոգնիտիվ, հուզական, վարքային։ Հոգեկան հիվանդությունների բացակայությունը դեռևս երաշխիք չէ հոգեկան առողջության համար։

[Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունն](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%B1%D5%BC%D5%B8%D5%B2%D5%BB%D5%A1%D5%BA%D5%A1%D5%B0%D5%B8%D6%82%D5%A9%D5%B5%D5%A1%D5%B6_%D5%B0%D5%A1%D5%B4%D5%A1%D5%B7%D5%AD%D5%A1%D6%80%D5%B0%D5%A1%D5%B5%D5%AB%D5%B6_%D5%AF%D5%A1%D5%A6%D5%B4%D5%A1%D5%AF%D5%A5%D6%80%D5%BA%D5%B8%D6%82%D5%A9%D5%B5%D5%B8%D6%82%D5%B6) առանձնացրել է հոգեկան առողջության հետևյալ չափանիշները.

* ֆիզիկական և հոգեկան ես-ի անընդհատության և ամբողջականության գիտակցում,
* նմանատիպ իրադրություններում [ապրումների](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%B1%D5%BA%D6%80%D5%B8%D6%82%D5%B4) անընդհատության և նույնականության գիտակցում,
* քննադատական վերաբերմունք սեփական անձի և գործունեության արդյունքների նկատմամբ,
* հոգեկան ռեակցիաների համապատասխանություն միջավայրի ներգործություններին, պայմաններին և իրադրություններին,
* սոցիալական նորմերին, կանոններին և օրենքներին համապատասխան սեփական վարքագծի ինքնակառավարման կարողություն,
* սեփական կենսագործունեությունը պլանավորելու և այդ պլաններն իրականացնելու կարողություն,
* կենսական իրադրությունների փոփոխության դեպքում վարքագիծը փոխելու կարողություն[[2]](#footnote-2)։

Ֆիզիկական առողջությունը կապված է յուրաքանչյուր անհատի հոգեկան և հուզական վիճակների հետ: Հետեւաբար, հաճախ ասում են, որ մարմինը և միտքը փոխկապակցված են: Լավ վիճակում ունենալով ֆիզիկական առողջություն ՝ Դուք նույնպես կստանաք առողջ հոգեկան և հուզական առողջություն և հակառակը:

Ի Հոգեկան և հուզական առողջությունը կայանում է այն հավասարակշռության մեջ, որն ունի մարդն իրեն շրջապատող միջավայրի հետ, նրանց միջանձնային հարաբերությունները, հաղորդակցական և արտահայտիչ կարողությունները, խնդիրների լուծման համար կիրառվող մեթոդները, ի միջի այլոց:

Հոգեկան և էմոցիոնալ առողջությունը պետք է ներդաշնակ լինի ֆիզիկական առողջության հետ, քանի որ մեծ մասամբ այն փաստը, որ մարդն իրեն լավ է զգում և դա ցույց է տալիս, դա հոմանիշ է այն փաստի հետ, որ տեղյակ է, որ իրենք լավ վիճակում են, և ցանկացած իրավիճակի հետ հաղթահարելու դեպքում: հիվանդություն կամ առողջական խնդիր, դրական մտածողություն ունենալը և լավատես լինելը անհավանական կերպով օգնում են մարզավիճակին:

Ստեղծագործությունը, ինքնաբուխությունը, կարգապահությունը, ինքնագնահատականը և անձնական անվտանգությունը կախված են յուրաքանչյուր անհատի հոգեկան և հուզական վիճակի տոկոսից: Չնայած անձի հոգեկան և սենտիմենտալ վիճակը կայուն և հավասարակշռված է, այնքան լավ կլինի նրանց կատարումը առօրյա կյանքի գործունեության մեջ:

**Սոցիալական առողջություն**

Սոցիալական առողջությունը վերաբերում է անհատների `ֆիզիկական և մտավոր առողջությանը համապատասխան ապրելու կարողությանը: Այսինքն, **սոցիալական առողջությունը ցույց է տալիս, թե ինչպես մարդիկ կարող են բավարարել իրենց ֆիզիկական և հոգեբանական կարիքները**այն հանգամանքների միջոցով, որոնց վրա գործում է յուրաքանչյուր անհատ[[3]](#footnote-3):

Մյուս կողմից, սոցիալական առողջության միջոցով հնարավոր է իմանալ, թե ինչպիսին են մարդկանց փոխհարաբերություններն իրենց շրջապատի հետ և ինչպես են նրանք իրականացնում իրենց ամենօրյա գործունեությունը, ինչը կարող է գործել որպես մարդկանց և նույնիսկ հասարակությունների ընդհանուր բարեկեցության ցուցիչ:

# Առողջության այլ տեսակներ

Ի լրումն նախորդ տողերում նշված առողջության տեսակների, որոնք ԱՀԿ սահմանման մաս են կազմում, կան նաև առողջության այլ դասակարգումներ, որոնք կտեսնենք ստորև:

**1. Սեռական առողջություն**

Սեռական առողջությունը ֆիզիկական, մտավոր և սոցիալական առողջության վիճակ է, որը կապված է սեքսուալության հետ, այսինքն `մեր սեփական մարմինը վայելելու և առողջ սեռական հարաբերություններ ունենալու հետ: Սեռական առողջության հետ կապված խնդիրները կարող են բազմազան լինել:

**2. Սննդամթերքի առողջություն**

Առողջ սնունդը մեր մարմնի կարևոր մասն է: **Սննդամթերքի առողջությունը կապված է մեր օգտագործած սննդանյութերի հետ**։

**3. Շրջակա միջավայրի առողջություն**

Բնապահպանական առողջությունը դա է **կապված է այն միջավայրի հետ, որում ապրում է մարդը**, Այսինքն ՝ դրանք արտաքին գործոններն են, որոնք ազդում են մարդու վրա: Օրինակ ՝ աշխատանքային միջավայրը կարող է սթրեսի պատճառ դառնալ, որն իր հերթին կարող է առաջացնել հոգեբանական խնդիրներ, ինչպիսիք են անհանգստությունը, անքնությունը և դեպրեսիան, բայց նաև ֆիզիկական խնդիրներ, ինչպիսիք են լուծը կամ փորկապությունը:

Տեղի աղմուկի աղտոտումը վերաբերում է նաև շրջակա միջավայրի առողջությանը, քանի որ վնասակար աղմուկի ազդեցությունը կարող է մարդու համար ֆիզիկական առողջության հետևանքներ առաջացնել:

Շրջակա միջավայրի վիճակը զգալի ազդեցություն ունի մարդկանց առողջության վրա և, ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության փորձագետների, այն կազմում է մոտ 20%: Այնուամենայնիվ, վերջին երկու տասնամյակների ընթացքում արդյունաբերական արտադրության հսկայական աճը և շրջակա միջավայր աղտոտիչների արտանետումների ծավալների բազմակի աճը վկայում են շրջակա միջավայրի որակի զգալի աճի ազդեցության մասին մարդու առողջության վրա: Շրջակա միջավայր (բնակավայր) ասելով հասկանում ենք բնության մի մասը, որը շրջապատում է կենդանի օրգանիզմներին և անմիջական կամ անուղղակի ազդեցություն է ունենում նրանց վրա։ Այս ազդեցությունները կարող են լինել բացասական, դրական կամ չեզոք: Դրանք բոլորը գիտության ուսումնասիրության առարկա են՝ էկոլոգիա։ Բացի այդ, ժամանակակից մարդու բոլոր հիվանդությունների մոտ 85% -ը կապված է շրջակա միջավայրի անբարենպաստ պայմանների հետ, որոնք բխում են նրա սեփական մեղքով: Այսօր մարդկանց առողջությունն աղետալիորեն անկում է ապրում, առաջացել են նախկինում անհայտ հիվանդություններ և դրանց պատճառները շատ դժվար է պարզել, իսկ շատ հիվանդություններ ավելի դժվար բուժելի են դարձել, քան նախկինում։ Այդ իսկ պատճառով «Մարդու առողջության և շրջակա միջավայրի» խնդիրն այժմ այդքան սուր է։

**4. Հանրային առողջություն**

Դա հավաքական առողջությունն է և դրա ազդեցությունը **քաղաքական որոշումներ, երբ գործը հասնում է տվյալ բնակչության առողջության ապահովմանը**, Այն կապված է կառավարությունների կողմից ղեկավարվող պաշտպանության հետ:

**5. Տնտեսական առողջություն**

Առողջության մի տեսակ, որը հիմնված է լավ տնտեսական կայունություն ունենալու վրա, և որ եկամտի և ծախսերի միջև բալանսը `լինի դա անձ, թե ֆինանսական նախագիծ, բացասական չէ:

**6. Ընտանեկան առողջություն**

Ընտանիքը կարևոր է մարդու զարգացման և առողջության համար, բայց կան ընտանիքներ, որոնք իրենց պատճառով թունավոր են համարվում **վնասակար ազդեցություն ձեր հարաբերական օրինաչափությունների պատճառով**, Ընտանեկան լավ առողջությունը դրականորեն է ազդում իր անդամների վրա:

**7. Աշխատանքի առողջություն**

Աշխատանքի առողջությունը կապված է կիրառման հետ **աշխատանքային դրական միջավայրը պահպանելու և աշխատողների բարեկեցությունը խթանելու միջոցառումներ**։

# Մարդու առողջության վրա ազդող գործոնների դասակարգում

Առողջության պահպանման հարցում ամենամեծ նշանակությունը տրվում է մարդու կենսակերպի հետ կապված գործոններին։ Միաժամանակ ակնհայտ է, որ ինչպես անհատի, այնպես էլ ընտանիքի կենսակերպն ինքնըստինքյան չի զարգանում, այլ նպատակաուղղված ու անընդհատ ձևավորվում է ողջ կյանքի ընթացքում։ Բազմաթիվ ուսումնասիրություններ ցույց են տալիս, որ առողջ ապրելակերպի ձևավորումը բնակչության առողջության ամրապնդման առաջնային կանխարգելման հիմնական լծակն է[[4]](#footnote-4)։ Միայն հասարակության կանխամտածված ջանքերի արդյունքում մի շարք երկրներում կենսակերպի ու ձևի փոփոխության և դրա կատարելագործման միջոցով հաղթահարվեցին բնակչության առողջության անբարենպաստ միտումները։ Մարդու առողջությունը պայմանավորող գործոնների տոկոսային ներդրումը բաշխված է հետևյալ կերպ. շրջակա միջավայրին բաժին է ընկնում բոլոր ազդեցությունների մոտ 20-25%-ը (ժամանակակից հետազոտությունները նշում են այս գործոնների ներդրման կայուն աճը). 20%-ը կենսաբանական (ժառանգական) գործոններ են. 10%՝ բժշկության զարգացում և առողջապահական համակարգի կազմակերպում։ Առողջության վրա մարդու ապրելակերպի առանձնահատկությունների ազդեցությունը գնահատվում է 50-55%: Բնակության վայրի կլիմայաաշխարհագրական և էկոլոգիական բնութագրերը միշտ եղել են բնակչության առողջությունը մեծապես պայմանավորող ամենակարևոր գործոնները։ Հաշվի առնելով երկրի ընդարձակ տարածքը, կարևոր է ծրագրային աջակցություն ցուցաբերել կլիմայական տարբեր գոտիներում ապրող ողջ բնակչությանը[[5]](#footnote-5)։ Այսպես, օրինակ, հյուսիսային և կտրուկ մայրցամաքային կլիմայական շրջանների բնակիչներն իրավունք ունեն աշխատավարձի բարձրացումների, այսպես կոչված, տարածաշրջանային գործակցի։ Այս փաստը հաստատում է այդ գոտիների կլիմայական բնութագրերի ծանր պայմանները։ Մարդու առողջությունը, ինչպես օրգանիզմի ցանկացած նշան, զարգանում է շրջակա միջավայրի գործոնների ազդեցության տակ, սակայն փոփոխության սահմանները սահմանվում են գենետիկորեն, և նշանի զարգացումն ընթանում է նորմալ ռեակցիայի միջակայքում:

# 

# Եզրակացություն

Մարդու առողջությունը բարդ և բազմակողմ հասկացություն է: Ինչպես Սոկրատեսն է իրավացիորեն նշել. «Առողջությունն ամեն ինչ չէ, բայց առանց առողջության ոչինչ չկա»: Առողջությունը մարդու մարմնի բարդ, ամբողջական և բազմաչափ դինամիկ վիճակ է, որը զարգանում է որոշակի սոցիալական և էկոլոգիական միջավայրում գենետիկական ներուժի իրացման գործընթացում և թույլ է տալիս մարդուն իրականացնել իր կենսաբանական և սոցիալական գործառույթները տարբեր աստիճաններով: Մարդկանց առողջության մշակույթը ձևավորվում է հասարակության մտածված ջանքերի արդյունքում՝ հիգիենիկ գիտելիքների և առողջ ապրելակերպի սկզբունքների տարածման միջոցով։ Այնուամենայնիվ, Ռուսաստանի բնակչությանը բացակայում է առողջությունը պայմանավորող գործոնների և այն պահպանող առօրյա վարքագծի սկզբունքների մասին գիտելիքները: Նաև մի շարք հետազոտողներ նշում են այնպիսի պարադոքսալ իրավիճակ, որ հարցված հարցվածների մեծամասնության մոտ դրական վերաբերմունք ունենալով առողջ ապրելակերպի հիմնական կանոններին (մասնավորապես՝ ռացիոնալ սնվելուն և համապատասխան ֆիզիկական ակտիվությանը), իրականում միայն 10-ը. Դրանցից օգտվում է հարցվածների 15%-ը։ Այս առումով, հաշվի առնելով առողջության խնդիրը, կարևոր է ուշադրություն դարձնել այն փաստին, որ այն շատ դեպքերում առաջին տեղը չի զբաղեցնում մարդկային արժեքների հիերարխիայում (որն իր հերթին հաճախ վերագրվում է նյութին. կյանքի օգուտները): Առողջության կարևորությունը հասկանալու խիստ իմաստով այն չպետք է զբաղեցնի առաջին տեղը, քանի որ այն ոչ թե ամենակարևոր արժեքն է, այլ միայն ամենակարևոր պայմանը մարդու կյանքի իմաստը գիտակցելու համար: Բայց քանի որ գոյություն ունեցող հարցաթերթիկները, որոնք առաջարկում են արժեքներ դասակարգել, պարզապես առողջությունը դիտարկելու նման տարբերակ չեն պարունակում (ինչը, անկասկած, հեղինակների համապատասխան աշխարհայացքի արտացոլումն է), այս հարցի հետազոտողները ուշադրություն են հրավիրում. այն փաստը, որ առողջությունը հաճախ ոչ առաջատար դիրք է զբաղեցնում այս ցանկում։…

Այս իսկ պատճառով էլ խիստ անհրաժեշտ է դեռևս տարրական դասարանից աշակերտների մեջ սերմանել այն կարծրատիպը, որ առողջությունը ամենաթանկն է աշխարհում, որ այն չի կարելի թողնել երկրորդ, երրորդական պլանում և ամեն ինչ անել այն կայուն պահելու համար։ Առողջության հետևելը հիմք կդնի նաև աշակերտների մեջ ուշադիր վերաբերմունքի և հոգատարության ձևավորմանը դեպի բնությունը, շրջակա միջավայրը։

# 

# Գրականության ցանկ

# 

1․Առողջ ապրելակերպի դասավանդման մեթոդական հիմունքները հանրակրթական դպրոցում: Ուսումնական ձեռնարկ՝ երկու մասով, I մաս: Երևան: 2015:

2. Մինասյան Ս.Մ., Ադամյան Ծ.Ի. Առողջագիտություն: Երևան: ԵՊՀ հրատ.: 2008:

3. Арзуманов С.Г. Физическое васпитание в школе учащихся 10-11классов: учебно-методическое пособие для учителя. Ростов н/Д. Изд-во “Феникс”. 2010.413 с.

4․ World Health Organisation։ [«Mental Health: Strengthening Our Response (Fact sheet N°220)»](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/)։ World Health Organisation։

1. Арзуманов С.Г. Физическое васпитание в школе учащихся 10-11классов: учебно-методическое пособие для учителя. Ростов н/Д. Изд-во “Феникс”. 2010. [↑](#footnote-ref-1)
2. World Health Organisation։ [«Mental Health: Strengthening Our Response (Fact sheet N°220)»](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/)։ World Health Organisation։ [↑](#footnote-ref-2)
3. Առողջ ապրելակերպի դասավանդման մեթոդական հիմունքները հանրակրթական դպրոցում: Ուսումնական ձեռնարկ՝ երկու մասով, I մաս: Երևան: 2015: [↑](#footnote-ref-3)
4. Մինասյան Ս.Մ., Ադամյան Ծ.Ի. Առողջագիտություն: Երևան: ԵՊՀ հրատ.: 2008: [↑](#footnote-ref-4)
5. Арзуманов С.Г. Физическое васпитание в школе учащихся 10-11классов: учебно-методическое пособие для учителя. Ростов н/Д. Изд-во “Феникс”. 2010.413 с [↑](#footnote-ref-5)