

Եղեգնաձորի թիվ 1 հիմնական դպրոց ՊՈԱԿ

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ  
ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Թեմա՝                      Սովորողների առողջության վրա ազդող  
գործոնների    ուսումնասիրությունը    Կենսաբանություն  
առարկայի շրջանակներում

Ուսուցիչ՝            Արմինե Միրզոյան

Ղեկավար՝        Արմենուհի Գևորգյան

Եղեգնաձոր 2022

**ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ**

**ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ** ..... 3

**1. ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ ԱԶԳՈՂ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿԵՆՍԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՇՐՋԱՆԱԿՆԵՐՈՒՄ** ..... 4

    1. 1. Առողջության պահպանման անհրաժեշտության գիտակցության բարձրացումը սովորողների մեջ..... 4

**2. ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱԶԳԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ**..... 7

**2.1 Ծխախոտ, ալկոհոլ, թմրանյութեր** ..... 7

    2. 2. Համակարգիչների և բջջային հեռախոսների բացասական ազդեցությունը սովորողների առողջության վրա..... 8

**3. ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅՈՒՆ** ..... 10

**ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ** ..... 12

**ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ** ..... 13

**Հավելված 1.**

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

*Թեմայի արդիականությունը:* **Ներկայիս փոփոխվող պայմաններում** 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: Ցավոք, այսօր շատ երեխաներ, բակում խաղալու, ակտիվ կյանք վարելու փոխարեն, իրենց ազատ ժամանակը անց են կացնում համակարգչի առջև, ինչը հանգեցնում է հիպոդինամիայի (մկանային գործունեության սահմանափակման): Այն իր հերթին դառնում է կեցվածքի շեղումների, տեսողության վատթարացման, ուշադրության զգալի անկման, գլխացավերի, նյարդային ջղաձգումների պատճառ:

*Նպատակը և խնդիրները:* Հետազոտության նպատակն է բացահայտել դեռահասների առողջության և առողջական վարքագծի խնդիրները, գնահատել դրանց վրա անդրադարձող ընտանեկան, սոցիալ-տնտեսական, կրթական և մի շարք այլ գործոնները, դրանց պաշտպանիչ և ռիսկային դերը: Հետազոտության տվյալները թույլ են տալիս ճիշտ ծրագրավորել և իրականացնել հետագա միջամտությունները՝ ի շահ դեռահասների: Ուստի սահմանվել են հետազոտության նպատակից բխող հետևյալ խնդիրները.

- Ուսումնասիրել սովորողների առողջության վրա բացասական ազդեցություն ունեցող գործոնները,
- Հետազոտել սովորողների շրջանում դրանց մասին ունեցած գիտելիքները,
- Ստացված արդյունքների հիման վրա բարձրացնել դասավանդման արդյունավետությունը:

# **1. ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ ԱԶԴՈՂ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿԵՆՍԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՇՐՋԱՆԱԿՆԵՐՈՒՄ**

1. 1. Առողջության պահպանման անհրաժեշտության գիտակցության բարձրացումը սովորողների մեջ

Առողջությունը սովորողների կյանքի անգնահատելի, անփոխարինելի հարստությունն է, կյանքի հիմք, ուրախության աղբյուր, անձի համակողմանի զարգացման անհրաժեշտ պայման: Հետևաբար, յուրաքանչյուր անձ մանուկ հասակից պետք է հոգ տանի իր առողջության, ֆիզիկական զարգացման մասին, տիրապետի որոշակի գիտելիքների և վարի առողջ ապրելակերպ: Ակնհայտ է, որ առողջությամբ է պայմանավորված սովորողի լավ զգացողությունը ողջ կյանքի ընթացքում: Համաշխարհային արդի զարգացումները, շրջակա միջավայրում և հասարակական հարաբերություններում կատարվող աննախադեպ փոփոխությունները անմիջական ներգործություն են ունենում անձի առողջության և սոցիալական համակեցության վրա՝ տարատեսակ խնդիրների թվում առաջին պլան մղելով կրթության դերի կարևորումն ու որակի բարելավումը:

Կենսաբանություն առարկայի ուսումնառության արդյունքում սովորողների մեջ պետք է ձևավորվեն համապատասխան վերաբերմունք, առողջությունը որպես կարևորագույն արժեք ընկալելու պատրաստակամություն և այն գնահատելու ունակություն, հանրային համակեցության որակներ, առողջ, ապահով և անվտանգ վարքագիծ՝ առողջ կենսակերպ, ապրելաձև: Այս ամենն անհնար է իրագործել, առանց առողջության վրա ազդող գործոնների ուսումնասիրության և բացահայտման, իսկ այդ գործոնների դասակարգումը սովորաբար կատարվում է անհատական՝ ելնելով սովորողների առանձնահատկություններից: «Կենսաբանություն» առարկայի շրջանակներում սովորողները ծանոթանում են առողջ ապրելակերպին և դրա հիմնական բաղադրիչներին:

Առողջ ապրելակերպը մարդու կենսակերպն է՝ ուղղված առողջության պահպանմանը, հիվանդությունների կանխարգելմանն ու ընդհանուր առմամբ մարդու օրգանիզմի ամրապնդմանը, որն իրենից ենթադրում է մտավոր առողջություն, հրաժարում ծխախոտի ու ակոհոլի օգտագործումից, սնման առողջ մոդելներ, ֆիզիկական ակտիվություն, ֆիզիկական վարժություններ, սպորտ և այլն:

Առողջ ապրելակերպի հիմնական իմաստն այն է, որ ոչինչ չպետք է խանգարի օրգանիզմի բնականոն զարգացման ընթացքին, իսկ առողջ ապրելակերպը պետք է նպաստի նրա ճիշտ աճին և զարգացմանը: Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչներն են՝

- ✓ Անձնական հիգիենան,
- ✓ Արդյունավետ սնունդը,

- ✓ Արդյունավետ շարժողական ռեժիմը,
- ✓ Օրգանիզմի կոփումը,
- ✓ Վնասակար սովորություններից հրաժարում:

*Անձնական հիգիենա:* Այն իր մեջ ներառում է՝ օրվա ռեժիմը, մարմնի (մաշկի, բերանի խոռոչի, ձեռքերի, մազերի) խնամքը, սննդի ռեժիմը և հիգիենան, հագուստի հիգիենան: Անձնական հիգիենայի կանոնների պահպանումը նպաստում է ոչ միայն առողջության ամրապնդմանը, հիվանդությունների կանխարգելմանը, ֆիզիկական զարգացմանը, այլ նաև նրանց աշխատունակության բարձրացմանը: Սովորողները պետք է իմանան մաշկի, մասնավորապես ձեռքերի միշտ մաքուր պահելու կարևորության և անհրաժեշտության մասին՝ ուտելուց առաջ և հետո, բակից տուն գալուց հետո, զուգարանից օգտվելուց հետո անհրաժեշտ է լվանալ ձեռքերը: Դպրոցականների առողջության վրա իրենց ազդեցությունն են թողնում նաև հագուստն ու կոշիկները, որոնք պետք է ապահովեն օրգանիզմի նորմալ ջերմակարգավորումը, ինչպես նաև պաշտպանեն ցրտից, արևից, վնասվածքներից:

*Քուն:* Քունը մարդու առողջության և աշխատունակության պահպանման կարևորագույն պայմաններից մեկն է: Քնի տևողությունը ու խորությունը պայմանավորված է առողջությամբ, մարդու հուզական վիճակով, հոգնածության աստիճանով, սննդի ռեժիմով և այլն: Խորհուրդ է տրվում ամեն օր պառկել քնելու միշտ նույն ժամին և օդափոխել սենյակը:

*Արդյունավետ սնունդ:* Առողջ ապրելակերպի կարևոր բաղադրիչներից է ռացիոնալ և ճիշտ սնվելը, քանի որ այն անհրաժեշտ է օրգանիզմի աճող հյուսվածքները կազմավորելու, կենսագործունեությունը ապահովելու, ծախսված էներգիան լրացնելու, ինչպես նաև կենսագործունեության ընթացքում քայքայված հյուսվածքները վերականգնվելու համար: Ռացիոնալ է համարվում բալանսավորված, հավասարակշռված և ռեժիմով սնունդը, որտեղ անհրաժեշտ է հաշվի առնել մարդու սեռը, տարիքը, աշխատանքային գործունեությունը, կլիմայական և այլ գործոնները: Շատ կարևոր է նաև սննդի չափավորումը, որովհետև չափից ավելի սնունդ ընդունելը խախտում է օրգանիզմի նյութափոխանակությունը և առաջացնում է ճարպակալություն: Բալանսավորված սնունդն օրգանիզմի օպտիմալ կենսագործունեության համար անհրաժեշտ բավարար քանակի սննդանյութեր՝ սպիտակուցներ, ճարպեր, ածխաջրեր, վիտամիններ, հանքային նյութեր պարունակող սնունդն է:

*Ֆիզիկական վարժությունների դերը առողջության պահպանման գործում:* Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից է արդյունավետ շարժողական ռեժիմը, որը իր մեջ ներառում է ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով սիստեմատիկ զբաղվելը, ակտիվ և պասիվ հանգստի ճիշտ բաշխումը: Արդյունավետ շարժողական ռեժիմը պետք է հանդիսանա

դպրոցականների օրվա ռեժիմի պարտադիր բաղադրիչ մասը: Սովորողների շարժողական ռեժիմի մեջ է ներառվում նաև առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը, ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը, խաղեր ու ֆիզիկական վարժություններ, ֆիզիկական կուլտուրայից տնային հանձնարարությունների կատարում և այլն:

**Օրգանիզմի կոփում:** Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից է նաև օրգանիզմի կոփումը: Կոփումը շրջապատող միջավայրի անբարենպաստ գործոնների նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականության բարձրացմանն ուղղված միջոցառումների համալիր է: Կոփման միջոցով բարձրանում է արտաքին միջավայրի պայմանների փոփոխության նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականությունը<sup>1</sup>: Փաստ է, որ կոփված մարդիկ քիչ են հիվանդանում, իսկ հիվանդությունը թեթև են տանում, ինչպես նաև շուտ կազդուրվում: Կոփված մարդիկ ունենում են ֆիզիկական բավարար զարգացում, լինում են առույգ և կենսուրախ: Օդային կոփման լավագույն ձևը՝ բացօթյա կատարվող առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը, տանը կատարվող ֆիզկուլտ դադարները, խաղերը, ֆիզիկական վարժությունները, զբոսանքները, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն ու պարապմունքներն են:

---

<sup>1</sup> Պետրոսյան Հ. , Մանկավարժական ժամանակակից տեխնոլոգիաներ: Մոդուլային ուսուցման ձեռնարկ, Հեղ. հրատ. , 2012, էջ 21-23:

## **2. ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱԶԳԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ**

### **2.1 Ծխախոտ, ալկոհոլ, թմրանյութեր**

Դպրոցական տարիքի երեխաների վրա վնասակար սովորությունները կարող են մեծ ազդեցություն ունենալ, ինչպես նրանց ֆիզիկական, մտավոր, այնպես էլ հոգևոր առողջության վրա, ուստի կարևոր նշանակություն ունի ուսուցչի և ծնողի կողմից համագործակցության միջոցով դրանց օգտագործման կանխարգելումը: Դպրոցականների շրջանում առավել հաճախ առկա վնասակար սովորություններից են ծխախոտի, ալկոհոլի, թմրանյութերի և հոգեմետ այլ նյութերի օգտագործումը, որը բացասական ազդեցության է ունենում մարդու առողջության վրա և կապված է շատ վտանգների հետ:

Առարկայի շրջանակներում աշակերտներին է ներկայացվում ծխախոտի ունեցած ազդեցությունը առողջության վրա, որը հիմնականում պայմանավորված է ծխախոտի մեջ մարդու օրգանիզմի համար վնասակար ազդեցություն ունեցող նիկոտինի պարունակությամբ, որը ծխախոտի հանդեպ առաջացնում է նաև հոգեբանական, հետագայում նաև կենսաբանական կախվածություն: Ծխախոտը վնաս է հասցնում գրեթե բոլոր օրգաններին: Ծխախոտի ծխի մեջ առկա վնասակար նյութերն առաջացնում են բերանի քաղցկեղ, թոքերի քաղցկեղ, սիրտ-անոթային հիվանդություններ (սրտի կաթված), ուղեղի կաթված, քրի խոռոչի, կոկորդի՝ շնչափողի, բրոնխների լորձաթաղանթի գրգռում, քիմիական բորբոքային պրոցեսի առաջացում, կուրացում և մի շարք այլ հիվանդություններ:

**Ալկոհոլ:** Ալկոհոլային խմիչքներն իրենցից ներկայացնում են հզոր հոգեներգործուն նյութ, որոնք կարող են առաջացնել տարբեր հետևանքներ և կախվածություն: Ալկոհոլը եթե օգտագործվում է չափից ավելի և մշտապես, ապա այն առողջության վրա ունենում է բացասական ազդեցություն և կարող է տարբեր վտանգների առաջացման պատճառ հանդիսանալ: Սովորողները պետք է գիտակցեն, որ օրգանիզմում ալկոհոլի օգտագործումից տուժում է նյարդային և մարսողական համակարգերը, սիրտը, տեսողությունը, մասնավորապես լյարդը, վահանաձև գեղձը, երիկամները: Մեծ քանակի ալկոհոլի օգտագործումը ընկնում է ուղեղի կարգավորող գործունեությունը և անձը դառնում է քնկոտ, շարժումները՝ անկառավարելի, ուշադրությունը՝ ցրված: Նման իրավիճակում մարդը կորցնում է ինքնակառավարումը, նրա մոտ կարող է առաջանալ ագրեսիվություն, կռվարարություն:

**Թմրանյութեր և հոգեմետ նյութեր:** Թմրամիջոցների / և հոգեմետ նյութեր իօգտագործումը ազդում են սովորողի կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա, առաջացնում են հոգեկան գործունեության փոփոխություն՝ փոխելով անձի տրամադրությունը, ֆիզիկական վիճակը, ինքնազգացողությունը, վարքագիծը: Այս նյութերի

պարբերաբար օգտագործման ժամանակ սովորողի մոտ առաջանում է հոգեկան և ֆիզիկական կախվածություն:

Առարկայի շրջանակներում սովորողներին է ներկայացվում թմրանյութերի և հոգեմետ նյութերի կիրառման վտանգավորությունը, դրանցից են.

- 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 ու խոցելի դառնում տարբեր հիվանդությունների (տուբերկուլոզ, թոքաբորբեր և այլն) հանդեպ:

## 2. 2. Համակարգիչների և բջջային հեռախոսների բացասական ազդեցությունը սովորողների առողջության վրա

Դպրոցական տարիքի երեխաների առողջության վրա բացասաբար կարող է անդրադառնալ նաև համակարգիչների երկարատև օգտագործումը, ինչը բերում է հոգնածության և աշխատունակության անկման, առաջանում է ուսային գոտու, բազկի և նախաբազկի մկանների լարվածություն, սրտանոթային, նյարդային և շնչառական համակարգերում նկատվում են ֆունկցիոնալ փոփոխություններ: Առաջացնում է տեսողական օրգանի՝ աչքերի լարվածություն, ինչը ժամանակի ընթացքում կարող է բերել տեսողության վատացման: Նշված խնդիրը առաջանում է նաև սմարթֆոնների, բջջային հեռախոսների երկարատև օգտագործումից: Ուստի պետք է սահմանափակել համակարգչից օգտվելու ժամանակահատվածը և ապահովել համապատասխան լուսավորություն:

Բջջային հեռախոսների հնարավոր հեռավոր ազդեցության վերաբերյալ ԱՀԿ-ի կողմից տարվում են լայնածավալ հետազոտական աշխատանքներ: Պարզվել է, որ զանգելու և զանգը ընդունելու պահերին, մինչ քաժանորդը կմիանա կապին, էլեկտրոմագնիսական ճառագայթման մակարդակը կտրուկ աճում է և հասնում է իր առավելագույն մակարդակին: Այն աճում է նաև այն տեղերում, որտեղ բջջային կապի հասանելիությունը թույլ է: Հեռախոսը հնարավորինս չկրել մարմնին մոտ՝ հագուստի գրպաններում, ուստի անհրաժեշտ է հնարավորինս սահմանափակել բջջային հեռախոսների օգտագործումը, հատկապես փոքր տարիքի երեխաների կողմից: Կրճատել խոսակցության տևողությունը՝ հաշվի առնելով, որ էլեկտրամագնիսական ճառագայթման չափաքանակը ավելանում է ժամանակահատվածին



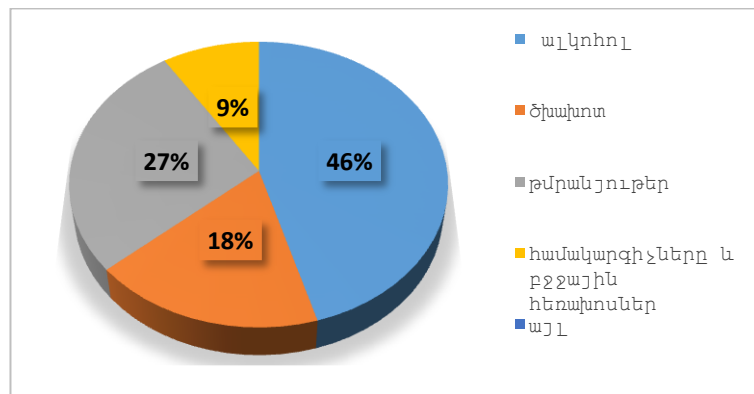
զուգահեռ: Լսողական օրգանի վրա խիստ բացասական ազդեցություն է ունենում վակուումային ականջակալներով բարձր երաժշտություն ունկնդրելը:

### 3. ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅՈՒՆ

Աշխատանքի բովանդակային մասում տեղակայված դրույթների գործնական ուսումնասիրության և սովորողների կարիքների բացահայտման նպատակով կատարել են գործնական հետազոտություն: Հետազոտությունն անց է կացվել հարցաթերթիկների միջոցով: Ընտրվել է աշակերտների խումբ, ովքեր սովորում են ՀՀ Վայոց Ձորի մարզի Եղեգնաձորի թիվ 1 հիմնական դպրոցի 8-րդ դասարանում:

Հավելված 1-ում ներկայացված է իմ կողմից կազմված կարճ հարցաշարը, որի ամփոփված արդյունքները ներկայացված են ստորև:

Հարցաշարն նպատակ ունի բացահայտել սովորողների կողմից ներկայացված իրենց առողջության վրա ազդող հիմնական գործոնները, քանի որ, ինչպես արդեն նշել ենք դրանք կարող են լինել, ինչպես անհատական, այնպես էլ ընդհանրական: Հարցմանը մասնակցել է 11 աշակերտ: Առաջի հարցի նպատակն է բացահայտել սովորողների տեսական գիտելիքները առողջության վրա ազդող գործոնների վերաբերյալ:



Գծապատկեր 1. Հարց 1. Առողջության վրա ազդող ի՞նչ գործոններ գիտեք

Աշակերտների կողմից ընտրված պատասխաններից ելնելով պետք է նշենք, որ սովորողներից միայն մեկն (9%) է կարծում, որ համակարգիչները և բջջային հեռախոսներն ազդում են սովորողների առողջության վրա, իսկ 5-ը (46%) ընտրել է ալկոհոլ տարբերակը: Սովորողների 27%-ը կարծում է թմրանյութերն են բացասաբար անդրադառնում առողջության վրա, իսկ 18%-ը՝ ծխախոտը:

Արդյո՞ք Ձեր ապրելու պայմանները հնարավորություն են տալիս ամբողջապես հետևելու անձնական հիգիենային հարցը նպատակ է ունեցել տեղեկատվություն ստանալ արդյո՞ք սովորողների սոցիալական վիճակը հնարավորություն է տալիս ամբողջապես հետևել անձնական հիգիենային: Ըստ արդյունքների հարցվածներից 7-ը պատասխանել է մասամբ, իսկ 4-ը՝ այո:

Երրորդ հարցը՝ Ո՞րն ես համարում առողջության վրա ազդող ամենավնասակար գործոնը նպատակ է ունեցել տեղեկանալու սովորողի տեսանկյունից իր համար կարևոր գործոնը: Նրանց կողմից նշվել է ավելի և ծխախոտ գործոնները:

Չորրորդ հարցով ցանկացել եմ պարզել արդյո՞ք օգնում են «Կենսաբանություն» առարկայի ժամին ստացած գիտելիքները կողմնորոշվելու այս հարցերում: Սովորողներից 11-ը պատասխանել են այո:

Հինգերորդ հարցի նպատակն է ուսումնասիրել սովորողների կողմից նախընտրված մեթոդները, որոնք հնարավորություն կտան բարձրացնել դասավանդման արդյունավետությունը, իսկ սովորողների կողմից առաջարկվել են հետևյալ տարբերակները.

- ✓ Սլայդների միջոցով դասի ներկայացում,
- ✓ Տեղեկատվական և սոցիալական հոլովակների դիտում,
- ✓ Խմբակային աշխատանքների անցկացում:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Իրականացնելով սովորողների առողջության վրա ազդող գործոնների ուսումնասիրությունը, ինչպես նաև համադրելով սովորողների շրջանում իրականացված հետազոտությունը, պետք նշել, որ անհրաժեշտ է զարգացնել սովորողների գիտական աշխարհայացքը՝ ուսուցանելով անհրաժեշտ գիտելիքներ և կարողություններ, հասկապես 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:

Նշենք, որ աշակերտը պետք է իմանա առողջության նշանակությունը մարդու բնականոն կենսագործունեության համար, առողջությունն ամրապնդող (հիգիենա, առողջ սնուցում, կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվություն, օրգանիզմի կոփում, սեփական հույզերի կառավարման հմտություն) և վտանգող վնասակար գործոններ (ծխախոտ, ակոհոլ, թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր, հիպոդինամիա (նստակյաց կյանք) և այլն: Իրեն շրջապատող սոցիալական և բնական միջավայրի ազդեցությունն առողջության վրա: Մարդու հարմարվողականությունը նոր պայմաններին (ադապտացիա): Աշակերտը պետք է կարողանա գնահատել առողջությունը որպես առաջնային արժեք և դրսևորել առողջության պահպանմանը նպաստող վարքագիծ:

## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ամիրջանյան Յու., Սահակյան Ա. Ս., «Մանկավարժություն», «Մանկավարժ» հրատ., Երևան, 2005թ., 455 էջ:
2. Մինասյան Ս.Ս., Աղամյան Ծ.Ի., Առողջագիտություն, Երևան ԵՊՀ հրատ., 2008
3. Պետրոսյան Հ., Մանկավարժական ժամանակակից տեխնոլոգիաներ: Մոդուլային ուսուցման ձեռնարկ, Հեղ. հրատ., 2012թ.
4. Андреев В. И. Педагогика: Учебный курс для творческого саморазвития / В. И. Андреев. – Казань : Центр инновационных технологий, 2000. –608 с.
5. Бабанский Ю. К. Избранные педагогические труды. – 1989, 560 с.
6. Баранов С.П. Принципы обучения: Лекции по дидактике. М.: МГПИ, 1975.-94 с.
7. Божович Л. И., "Личность и ее формирование в детском возрасте", Москва, изд. "Просвещение", 1968 г., 398 с.

Հավելված 1.

Հարց 1. Առողջության վրա ազդող ի՞նչ գործոններ գիտեք:

- ակոհով
- ծխախոտ,
- թմրանյութեր,
- համակարգիչները և բջջային հեռախոսներ,
- այլ\_\_\_\_\_

Հարց 2. Արդյո՞ք Ձեր ապրելու պայմանները հնարավորություն են տալիս ամբողջապես հետևելու անձնական հիգիենային:

- Այո
- Ոչ
- Մասամբ

Հարց 3. Ո՞րն ես համարում առողջության վրա ազդող ամենավնասակար գործոնը:

---

Հարց 4. Արդյո՞ք օգնում են «Կենսաբանություն» առարկայի ժամին ստացած գիտելիքները կողմնորոշվելու այս հարցերում:

- Այո
- Ոչ
- Մասամբ

Հարց 5. Ո՞ր մեթոդի կիրառումն ես կարևորում դասավանդման արդյունավետության բարձրացման համար:

---

---