**Ավարտական Հետազոտական Աշխատանք**

**Թեմա՝** ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԿԱՆՈՆՆԵՐԻՆ ՏԻՐԱՊԵՏՈՂ, ՏԱՐԲԵՐ ԻՐԱՎԿՃԱԿՆԵՐՈՒՄ ԿՈՂՄՆՈՐՈՇՎՈՂ, ՆԱԽԱՁԵՌՆԵԼՈՒ ԵՎ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊԵԼՈՒ ՈՒՆԱԿ ՔԱՂԱՔԱՑՈՒ ՁԵՎԱՎՈՐՈՒՄԸ

**Կատարող՝ ԱՎԱԳՅԱՆ ԿԱՐՈ**

**Դպրոց՝** 119

**Առարկա՝** Ֆիզկուլտուրա

**Կազմակերպություն՝** Կրթություն առանց սահմանների

**Խմբի պատասխանատու՝** Է. Հովհաննիսյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

**ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ**

Քսանմեկերորդ դարասկզբին մարդկության առողջությանը սպառնացող չարիք են դարձել ալկոհոլի չարաշահումը, ծխախոտի ու թմրամիջոցների գործածումը, տարբեր տեսակի բռնությունները, վաղաժամ և անցանկալի հղիությունը, ՄԻԱՎ վարակը և սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունները: Վերոնշյալ գործոնները, ինչպես նաև ոչ ռացիոնալ սննդակարգը, ֆիզիկական ակտիվության պակասը, ռիսկային սեռական վարքագծի դրսևորումերը բավական տարածված խնդիրներից են: Ընդ որում, դեռահասային տարիքում ձևավորված առողջական վարքագիծն առանցքային նշանակություն ունի ողջ կյանքի համար: Դեռահասության շրջանում նշված խնդիրների ի հայտ գալը հանդիսանում է քրոնիկ ոչ տարափոխիկ հիվանդությունների (շաքարային դիաբետ, սրտանոթային հիվանդություններ, չարորակ ուռուցքներ) զարգացման ռիսկի պատճառ հասուն տարիքում: Իրավիճակը կարելի է բարելավել՝ երիտասարդ սերնդին համապատասխան գիտելիքներով զինելով, առողջ ապրելակերպին միտված ճիշտ դիրքորոշում ձևավորելով, ճնշումերին դիմակայելու, կշռադատված որոշում կայացնելու հմտություններ տալով: Պատանիները կյանքի տարբեր իրավիճակներում պետք է ի վիճակի լինեն բանակցելու և ճիշտ կողմորոշվելու հօգուտ առողջությունն ապահովող վարքագծի: Անհատի դիրքորոշումը ձևավորվում է՝ հիմն­վելով իր ունեցած տեղեկությունների, փորձի և օրինակների վրա:

Դաստիարակության համակարգը պետք է նպատակաուղղված լինի զանազան գայթակղությունների հանդեպ վաղ տարիքից ուժեղ ներքին դիմադրություն մշակելուն:

Նույն մտահոգությունը վերաբերում է դեռահասների և ոչ միայն, կողմից տարբեր նյութերի` ծխախոտի, ալկոհոլի, թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի գործածմանը: Դեռահասները խոցելի են, քանի որ կախվածություն առաջացնող նյութերի վնասակար և վտանգավոր ազդեցությունների և հետևանքների վերաբերյալ չունեն բավարար տեղեկացվածություն: Ուստի «Առողջ ապրելակերպն» ունի կարևորագույն առաքելություն. կանխարգելել դեռահասների` հոգեներգործուն նյութերի առաջին անգամվա օգտագործումը, և դրան հասնել ոչ թե նրանց մեջ «վախ սերմանելով», այլ հասնելով այն բանին, որ թմրամիջոցներին «ոչ» ասելը լինի գիտակցված որոշում: Առողջ ապրելակերպի և սեռական դաստիարակության ընդգրկումը կրթական ծրագրերում նման է առողջությանը սպառնացող վարակիչ հիվանդությունների դեմ համընդհանուր պատվաստմանը՝ այն կարող է դեռահասներին և երիտասարդներին պաշտպանել անխոհեմ վարքագծի հետևանքներից, ինչպես նաև՝ նախապաշարմունքներից ու մոլորություններից և հետագա կյանքում դառնալ նրանց առողջության գրավականը:

Կիրառելով համապատասխան մոտեցումներ և կազմակերպելով տարբեր իրավիճակներում իրեն համարժեք դրսևորելու ունակությունների ձեռքբերումով քաղաքացու, մենք հնարավորություն ունենք կերտելու բազմակողմանի զարգացած, իրազեկված և ունակ անձ։

**ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ**

Առողջությունը սահմանվում է որպես ֆիզիկական, հոգեբանական, սոցիալական լիակատար բարեկեցություն, ոչ միայն հիվանդությունների և հաշմանդամության բացակայություն:

Առողջ ապրելակերպն այնպիսի վարքագծի դրսևորում է, որը նպաստում է մարդու հիմնական կարիքների բավարարմանը և ընդհանուր բարեկեցությանը:

Մարդու վրա ազդող գործոններից կարևորագույնն են համարվում առողջ կենսակերպը և վարքագիծը: Ապացուցված է, որ առողջությունը 20% պայմանավորված է ժառանգականությամբ, 20%` արտաքին միջավայրի ազդեցությամբ, 10%-ը կախված է առողջապահական համակարգի գործունեությունից, իսկ 50%` մարդու կենսակերպից:

Ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության՝ ոչ վարակիչ հիվանդությունների (դիաբետի, սրտանոթային հիվանդությունների, չարորակ նորագոյացությունների և այլն) առաջացման պատճառ են հանդիսանում անհատի վարքագծային գործոնները, մասնավորապես` անառողջ սնունդը, ցածր ֆիզիկական ակտիվությունը, ալկոհոլի չարաշահումը, ծխախոտի օգտագործումը:

Առողջ ապրելակերպով առաջնորդվելու համար նախ հարկավոր է իմանալ առողջ ապրելակերպի բաղադրիչները։ Դրանք են՝

• ռացիոնալ սննդակարգը,

• կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվությունը,

• վնասակար սովորություններից հրաժարումը (ծխախոտի, ալկոհոլի, թմրամիջոցների օգտագործում),

• օրվա ռեժիմի պահպանումը և բավականաչափ քունը,

• հիգիենայի կանոնների պահպանումը,

• կոփումը,

• բարենպաստ հոգեկան վիճակը` դրական տրամադրությունը, սթրեսների հաղթահարումը և այլն:

Վերոնշյալ յուրաքանչյուր կետը հանդիսանում է առողջ ապրեկալերպի բաղադրիչ, առանց որի հնարավոր չի լինի հասնել լիակատար համադրությանը։ Այդ իսկ պատճառով ավելի մանրամասն ուսումնասիրենք հետևյալ կետրը։

ՌԱՑԻՈՆԱԼ ՍՆՆԴԱԿԱՐԳ

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 ընդմիջումերով: Սննդի ընդունման միջև ընդմիջումերը 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:

Ռացիոնալ սննդակարը կարող է ազդել օրգանիզմի վրա նրա ձևավորման, կազմավորման և աճի վրա։ Բայց շատ ավելի կարևոր է հաշվի առնել սննդի բաղադրիչները որոնց ոչ ճիշտ բաշխման դեպքում կարող է լրջագույն խնդիրներ առաջանալ։

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:

Տարբերում ենք բուսական և կենդանական ծագման սպիտակուցները: Ընդունած սպիտակուցի 60%-ը պետք է կազմի կենդանական ծագման սպիտակուցը, որտեղ պարունակվում են անփոխարինելի ամինաթթուներ: Կենդանական սպիտակուցների աղբյուր են միսը, ձուկը, ձուն, կաթը և կաթնամթերքը:

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:

Ածխաջրատները 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 ածխաջրատները կարող են փոխակերպվել ճարպի և կուտակվել օրգանիզմում որպես պաշար:

Կենդանական ծագման (հագեցած) ճարպերը պարունակվում են կարագի, մսեղենի, կաթնամթերքների մեջ: Ճարպերն ապահովում են օրգանիզմում ճարպալույծ վիտամինների՝ A, D, E, F առկայությունը: Օրգանիզմի կողմից չյուրացված ճարպերը կուտակվում են ենթամաշկային բջջանյութում և կոչվում են պահեստային:

Սննդակարգում ճարպերի բացակայությունը կամ անբավարար քանակությունը կարող է խաթարել կենտրոնական նյարդային համակարգի, երիկամերի, լյարդի և մաշկի ֆունկցիաները, թուլացնել դիմադրողականությունը, նվազեցնել սեռական հորմոնների սինթեզն օրգանիզմում, դանդաղեցնել օրգանիզմի աճը: Մինչդեռ ճարպերի, հատկապես հագեցած ճարպերի և տրանսճարպաթթուների չարաշահումը կարող է խաթարել նյութափոխանակությունը և ճարպակալման պատճառ դառնալ:Կենդանական և բուսական ճարպերը լրացնում են միմյանց: Օրվա ընդհանուր կալորիաների 20-35% ապահովվում է ճարպերի հաշվին:

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

Վիտամին A-ն անհրաժեշտ է աճի, մաշկի, լորձաթաղանթների և կանոնավոր տեսողության համար: Այն պարունակվում է լյարդի, ձվի, կարագի, կաթի մեջ: Պակասության դեպքում զարգանում է գիշերային կուրություն:

Վիտամին D-ն ապահովում է ոսկրերի ձևավորումը, կարգավորում է նյարդային և սրտանոթային համակարգի գործունեությունը, նյութափոխանակությունը և օրգանիզմի դիմադրողականությունը: Այն պարունակվում է լյարդի, ձկնեղենի, խավիարի, ձվի դեղնուցի, կարագի մեջ: Վիտամին D-ի պակասի դեպքում խախտվում է կալցիումի և ֆոսֆորի յուրացումն օրգանիզմում, վաղ հասակի երեխաների մոտ զարգանում է ռախիտ, դանդաղում է աճը, խախտվում է կեցվածքը, դեֆորմացվում են ատամ­ները, մեծահասակների մոտ ոսկրերը դառնում են փխրուն, զարգանում է օստեոպորոզ: Վիտամին D-ի պակասը նպաստում է նաև ճարպակալման առաջացմանը:

Վիտամին E-ն հակաօքսիդանտ է, նպաստում է հյուսվածքների վերականգնմանը, անհրաժեշտ է սեռական գեղձերի նորմալ գործունեության համար, մասնակցում է ճարպերի նյութափոխանակությանը: Այն պարունակվում է ձեթերի, ընկուզեղենի, կանաչ տերևների, կանաչ ոլոռի մեջ: Վիտամին E-ի պակասը հանգեցնում է չբերության:

Վիտամին K-ն անհրաժեշտ է արյան մակարդման համար, պարունակվում է կանաչ տերևների, մասուրի, կանաչ թեյի, ընկույզի, կաղամբի մեջ:

Վիտամին C-ն կարգավորում է իմունային համակարգի գործունեությունը, ապահովում է դիմադրողականությունը, հյուսվածքների վերականգնումը, նպաստում է երկաթի յուրացմանը: Այն մեծ քանակությամբ պարունակվում է պղպեղի, մասուրի, հաղարջի, ցիտրուսային մրգերի, կաղամբի, մորու, ելակի մեջ:

B խմբի վիտամինները նպաստում են սպիտակուցների սինթեզին, ճարպերի և ածխաջրատների յուրացմանը, արյան կարմիր բջիջների կազմավորմանը, անհրաժեշտ են նյարդային և այլ համակարգերի գործունեության համար: Անբավարարության դեպքում նկատվում է ընկճվածություն, մկանային թուլություն, կենտրոնանալու և հիշողության վատթարացում, մաշկի չորություն, գլխապտույտներ, թուլություն: Պարունակվում են սև հացի, ձավարեղենի, լոբազգիների, անմշակ հացահատիկների, ձվի, մսեղենի մեջ: Ֆոլաթթուն անհրաժեշտ է աճի համար, նվազեցնում է հղիության ընթացքում նյարդային խողովակի արատների ռիսկը, պարունակվում է կանաչատերև բանջարեղենի մեջ:

Միաժամանակ բոլոր վիտամիններ պարունակող մթերք գոյություն չունի, և դրանց պահանջը բավարարելու միջոցը բազմազան սնունդն է:

Հանքային աղերը և միկրոտարրերը մեծ դեր են խաղում հյուսվածքների կառուցման գործընթացում, կարգավորում են նյութափոխանակությունը, թթվահիմնային հավասարակշռությունը, մասնակցում են սպիտակուցների սինթեզին, ներզատիչ 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:

Աճի և հասունացման հետ կապված ավելացած պահանջի պատճառով` դեռահասի սննդակարգում պարտադիր պետք է ընդգրկվեն երկաթով հարուստ մթերքները (երկաթի օրական պահանջը կազմում է 15-20 մգ.): Երկաթի պակասը նպաստում է սակավարյունության զարգացմանը, հատկապես երիտասարդ աղջիկների մոտ: Երկաթը պարունակվում է և՛ կենդանական, և՛ բուսական ծագման մթերքներում, սակայն, լավ է յուրացվում մսից, մսամթերքից, ձվի դեղնուցից:

Կալցիումն անհրաժեշտ է ոսկրերի և ատամների ձևավորման, մկանների և նյարդային համակարգի գործունեության, արյան ճնշման կարգավորման համար: Կալցիումի պահանջը (1- 1.5գ/օր.) բավարարելու համար անհրաժեշտ է օգտագործել դեղին պանիր, կաթ և կաթնամթերք, ձկնեղեն, նուշ, քունջութ, սոյա:

Մարդու օրգանիզմի 75% կազմում է ջուրը: Ջուրը սննդի կարևորագույն բաղադրիչն է: Այն մտնում է բոլոր օրգանների և հյուսվածքների կազմի մեջ և հանդիսանում է այն միջավայրը, որում տեղի են ունենում բոլոր բիոքիմիական պրոցեսները: Սննդարար նյութերը և աղերն արյուն են ներթափանցում միայն լուծված վիճակում, իսկ ջուրը համարվում է ունիվերսալ լուծիչ: Ջուրն օրգանիզմում գոյանում է նաև սպիտակուցների, ճարպերի և ածխաջրատների օքսիդացման արդյունքում: Ջուրը կարգավորում է մարմնի ջերմաստիճանը, նպաստում է տոքսինների, օրգանիզմի նյութափոխանակության արգասիքների հեռացմանը մեզի և քրտնքի միջոցով: Մարդը քաղցին կարող է շատ ավելի երկար դիմանալ, քան՝ ծարավին: Երկարատև ջրազրկումից կարող է տուժել նյարդային համակարգը, արյան շրջանառությունը, շնչառությունը: Օրգանիզմի՝ ջրի 10- 20%-ի կորուստը վտանգավոր է կյանքի համար: Դեռահասի և մեծահասակի ջրի օրական պահանջն է` շուրջ 2 լ:

ԿԱՆՈՆԱՎՈՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ֆիզիկական ակտիվությունը կարող է լինել, թէ սիրողական մակարդակի, թե պրոֆեսիոնալ։ Սիրողականը մակարդակը, իրենից ներկայացնում է ոչ բարդ ֆիզիկական ակտիվություն, որը կարող է զուգակցվել սպորտաձևերի էլեմենտների կրառման, ինչպես նաև սպորտաձևերում բուն մասնակցությամբ։ Բայց այդ ամենին զուգահեռ ծանրաբեռնվածության և ակտիվության մակարդակը կարող է լինել շատ ցածր մակարդակի վրա, որպեսզի պահպանվի օրգանիզմի հարմարավետությունը ֆիզիկական ակտիվություն ցուցաբերելու ընթացքում։

Պրոֆեսիոնալ մակարդակը իրենից ներկայացնում է, որևէ սպորտաձևում կամ մարզական կանոնակարգում իրեն դրսևորելու ինչպես նաև բարձրագույն նվաճումներին հասնելու նպատակը։

Վերոնշյալ տարբերակներով զբաղվելու դեպքում մարդու մարմինը սկսում է ցուցաբերել ակտիվություն և դա պետք է կատարել կանոնավոր ձևով, որպեսի խուսափել վնասվածքներից և հասնել առավելագույն բարենպաստ առողջական վիճակի։ Կանոնավորելով ֆիզիկական ակտիվությունը մարդու օրգանիզմը ձեռք է բերում էներգիայի նորանոր և թարմ պաշարներ որոնք թույլ են տալիս լինել ավելի առույգ, աշխույժ և առողջ։ Ինչպես նաև կանոնավորելով ակտիվությունը մարդու մոտ համատեղ կարգավորվում է՝ քնի, սնունդ ընդունելու, ակտիվություն ցուցաբերելու ժամանակացույցը, ինչ շատ դրական ազդեցություն է թողնում առօրյա կյանքի վրա։

Նույնիսկ կանոնավոր զբոսանքը կարճ տարածություններով թույլ է տալիս բարելավել սիրտանոթային համակարգի աշխատունակությունը և հնարավորություն ընձեռում լինել ավելի առողջ։

ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻՑ ՀՐԱԺԱՐՈՒՄԸ

Ալկոհոլի օգտագործման վտանգները հանդիսանում են ալկոհոլը ներծծվում է ստամոքսում և արյան միջոցով թափանցում է ուղեղ: Ալկոհոլի փոքր քանակներն արդեն իսկ առաջացնում են մարդու ուշադրության թուլացում, որն ուղեկցվող «անհոգության» զգացման հետ միասին կարող է դառնալ դժբախտ պատահարների, այդ թվում՝ ավտովթարների պատճառ:

Մարդկանց մի մասի մոտ ալկոհոլը կարող է առաջացնել ագրեսիվություն, կռվարարություն` մեծացնելով շրջապատին վնաս հասցնելու հավանականությունը: Գոյություն ունեն ազգություններ, որոնք գենետիկորեն ընդհանրապես չեն կարող յուրացնել էթիլ սպիրտը, և թունավորումն ու կախվածությունն առաջանում են շատ արագ:

Մեծ քանակով ալկոհոլ ընդունելիս ընկճվում է ուղեղի կարգավորող գործունեությունը և մարդը դառնում է քնկոտ, շարժումերը՝ թափթփված, ուշադրությունը՝ ցրված, տեսողությունը՝ շաղված: Նման իրավիճակում մարդը կորցնում է ինքնակառավարումը: Իսկ չափազանց մեծ քանակով ալկոհոլի ընդունումն առաջացնում է գիտակցության խորն ընկճում՝ կոմա, որը կարող է ուղեկցվել նաև շնչառության կանգով և ունենալ մահացու վախճան:

Դժբախտ պատահարների, բռնության դեպքերի, կախվածության առաջացման և առողջական այլ հետևանքների կողքին (օրինակ՝ արյան բարձր ճնշում, սրտանոթային հիվանդություններ, ստամոքսի խոց, լյարդի ցիռոզ և այլն) մեծ է սոցիալական հետևանքների հավանականությունը՝ պատահական սեռական հարաբերություններ, ընտանիքի քայքայում, ընկերներին և աշխատանքը կորցնելը, նոր` կասկածելի միջավայրում հայտնվելը, ուսումական անհաջողությունները և այլն: Բոլոր դեպքերում ալկոհոլի մշտական կայուն գործածումն առաջ է բերում ուղեղի անդառնալի փոփոխություններ և մտավոր ունակությունների կորուստ (հիշողության կորուստ, ինքնակառավարման և որոշում կայացնելու ունակության նվազում և այլն): Նման փոփոխություններն առավել արագ են զարգանում հատկապես դեռահասների մոտ:

Ծխելու վտանգները Ծխախոտի ծուխն առաջացնում է ինչպես արագահաս (կարճաժամկետ, որն առաջ է գալիս ծխելուց անմիջապես հետո), այնպես էլ երկարաժամկետ ազդեցություններ (որն առաջ է գալիս ամիսների և տարիների ընթացքում):

Թերևս կարելի է ուշադրություն դարձնել ծխախոտի երկարատև օգտագործման ազդեցությունների վրա, որոնք չնայած դանդաղ ընթացքին, զարգանում են անխտիր բոլոր ծխողների մոտ և նրանց օրգանիզմում առաջացնում են բազմաթիվ հիվանդագին փոփոխություններ: Հիշենք նաև, որ այդ խանգարումների մեծ մասն այլևս դառնում են ցմահ՝ անգամ ծխախոտի օգտագործումից հրաժարվելու և բուժում ստանալու դեպքում:

Եկեք պարզապես թվարկենք ամենաակնառու վնասները, որոնք ծխախոտը պատճառում է մարդուն՝ հիշելով, որ դրանց առաջանալու հավանականությունը բարձրանում է ծխախոտի օգտագործման տարիների և օրական օգտագործած գլանակների թվի հետ զուգահեռ և որ դեռահասներն առավել խոցելի են այդ վիճակների նկատմամբ.

• կախվածություն նիկոտինից, որը ծխողների մեծ մասի համար անհնար է դարձնում ծխախոտից ինքնուրույն ձերբազատվել,

• շնչառական օրգանների հիվանդություններ (բերանի խոռոչի, ըմպանի, կոկորդի, բրոնխների բորբոքային քրոնիկական հիվանդություններ և այլն),

• աթերոսկլերոզ (արյունատար անոթների նեղացում), որն իր հերթին առաջ է բերում սրտանոթային բազմաթիվ հիվանդություններ, այդ թվում՝ սրտամկանի ինֆարկտ, ուղեղի կաթված և այլն,

• քաղցկեղային հիվանդություններ (ոչ միայն շնչառական համակարգի):

Ծխողը դուրեկան չէ նաև շրջապատի համար, նրա ատամները դեղնած են, շունչը թարմ չէ, հագուստը և մազերը ներծծված են ծխախոտի ծանր, տհաճ հոտով: Բացի այդ` ծխելը նաև անդրադառնում է մաշկի վրա. գույնը դառնում է անառողջ, ժամանակից շուտ կնճիռներ են առաջանում:

Թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր` ցանկացած բնական կամ սինթետիկ ծագում ունեցող նյութեր, դրանց պատրաստուկներ, բույսեր, որոնք Հայաստանի Հանրապետության օրենսդրության և Հայաստանի Հանրապետության միջազգային պայմանագրերի, այդ թվում՝ Միացյալ Ազգերի Կազմակերպության 1961 թվականի «Թմրամիջոցների մասին» միասնական կոնվենցիայի համաձայն` ներառված են Հայաստանի Հանրապետությունում հսկման ենթակա թմրամիջոցների, հոգեմետ (հոգեներգործուն) նյութերի ցանկում: Այդ նյութերի շարքին են պատկանում ալկոհոլը, ծխախոտը, մարիխո­ւանան, ամֆետամինը, ԼՍԴ-ն, էքստազին, կոկաինը, հերոինը, հակադեպրեսանտ դեղամիջոցները և տարբեր սինթետիկ քիմիական միացությունները, որոնք մեկ ընդհանուր հատկանիշով` փոխում են մարդու կողմից արտաքին միջավայրի և իրականության ընկալումը:

Թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի աղբյուր են հանդիսանում որոշ բույսեր, կան նաև քիմիական ճանապարհով ստացվող թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր: Հոգեակտիվ միջոցներն օգտագործվում են շնչելու, խմելու, ներարկման և այլ եղանակներով:

Թմրամիջոցները և հոգեմետ նյութերը, ազդելով մարդու կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա, կարող են առաջացնել հոգեկան խանգարումեր՝ փոխել մարդու տրամադրությունը, ֆիզիկական վիճակը, ինքնազգացողությունը, ընկալումերն ու վարքագիծը: Այս նյութերի պարբերաբար օգտագործման ժամանակ մարդու մոտ առաջանում է հոգեկան և ֆիզիկական կախվածություն` օգտագործելու անդիմադրելի ցանկություն: Ազդեցության չափը և կախվածություն առաջացնելու ժամկետը շատ անհատական են և անկանխատեսելի: Բոլոր հոգեակտիվ միջոցները հատկապես վտանգավոր են երեխաների և դեռահասների համար:

Գոյություն ունեն ռիսկի գործոններ, որոնք նպաստում են դեռահասի կողմից թմրամիջոցների օգտագործման հավանականության բարձրացմանը.

• ժառանգական նախատրամադրվածություն,

• կյանքի հմտությունների պակաս, ցածր ինքնագնահատական,

• անբարենպաստ սոցիալական պայմաններ,

• ընտանիքում թմրամիջոց օգտագործողի առկայություն,

• անբարենպաստ ընկերական շրջապատ, հատկապես երբ ընկերներից մեկը կամ մի քանիսն արդեն օգտագործում են թմրանյութ,

• թմրամիջոցների հասանելիություն,

• սթրեսներ, հոգեկան խանգարումեր,

• տեղեկացվածության պակաս թմրանյութերի ազդեցության վերաբերյալ և այլն:

Թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի օգտագործումն ունի նաև իրավական հետևանքներ՝ կապված թմրամիջոց ձեռք բերելու կամ օգտագործելու, ինչպես նաև թմրամիջոցների ազդեցության տակ գործած հակահասարակական արարքների հետ: Թմրամիջոցների վաճառքը քրեորեն պատժվում է:

Թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի օգտագործումը կարող է մահացու լինել՝ դրանց օգտագործման հետևանքով առաջացած հիվանդությունների կամ գերդոզավորման պատճառով:

Վերոնշյալ գործոնների ազդեցության բացառումը մարդու կյանքից օգտակար ազդեցություն է թողնում մարդու կենսակերպի, առողջության, առօրյա կյանքի և մյուս բոլոր գործոնների վրա։

ՕՐՎԱ ՌԵԺԻՄԻ ՊԱՀՊԱՆՈՒՄԸ ԵՎ ԲԱՎԱԿԱՆԱՉԱՓ ՔՈՒՆ

Համադրելով օրվա ընթացքում ֆիզիկական ակտիվությունը, աշխատանքի առանձնացված ժամանակը և բավականաչափ քունը, մարդու մոտ ձևավորվում է համապատասխան գրաֆիկ ըստ որի օրգանիզմը սկսում է առաջնորդվել, իսկ պարբերաբար խաղտումներ անելով այդ գրաֆիկում օրգանիզմը սկսում է թուլանալ և հյուծվել։

**Այսպիսով հերևել քնի ռեժիմին դառնում է պարտադիր և կենսունակության համար շատ կարևոր երևույթ։ Քունը**պարբերաբար առաջացող վիճակ է, որի ընթացքում ստեղծվում են օրգանիզմի (հատկապես՝ կենտրոնական նյարդային համակարգի) աշխատունակությունը վերականգնելու համար ամենանպաստավոր պայմանները: Ժամանակակից պատկերացումների համաձայն՝ քունը ոչ միայն հանգիստ է, այլև օրվա ընթացքում ստացած տեղեկությունների վերամշակման յուրօրինակ աշխատանք:

Մարդու կյանքի 1/3-ն անցնում է քնած վիճակում: Քնի ժամանակ շնչառական շարժումները և սրտի կծկումները դանդաղում են, նկատվում է մկանային լարվածության, զգացողության բոլոր տեսակների (տեսողություն, լսողություն, հոտառություն, համ և շոշափում) խիստ թուլացում: Անպայման և պայմանական ռեֆլեքսներն արգելակվում են:Պակասում է հյուսվածքների արյունամատակարարումը, ինչն ուղեկցվում է նյութափոխանակության ուժգնության նվազմամբ (8–10 %-ով) և ջերմաստիճանի իջեցմամբ: Սակայն նյարդային համակարգը շարունակում է աշխատել: Օրինակ` կան մարդիկ,  ովքեր վայրկենապես արթնանում են, երբ, նույնիսկ, միայն տալիս են նրանց անունը, թեև խորը քնած են մնում ցանկացած ուժեղ աղմուկի դեպքում:  
Քնի ժամանակ գլխուղեղի աշխատանքը չի ընդհատվում, այդ է վկայում նրա կենսաէլեկտրական ակտիվության պահպանումը:

Գլխուղեղի կենսապոտենցիալների գրանցված պատկերը՝ էլեկտրաուղեղագիրը (ԷՈՒԳ), ունի ֆիզիոլոգիական տարբեր վիճակների համապատասխանող բնորոշ տեսք: Գիշերային քնի ժամանակ նկատվում են կենսապոտենցիալների տատանումների հաճախության մի քանի (4–5) բարձրացումներ և իջեցումներ: ԷՈՒԳ-ի օգնությամբ հայտնաբերվել է քնի 2 տեսակ` հանգիստ, դանդաղ (օրթոդոքսային) քուն՝ առանց երազատեսության, և ակտիվ, արագ (պարադոքսային) քուն՝ երազատեսությամբ: Դանդաղ քնին բնորոշ են շնչառության և սրտի աշխատանքի հաճախության նվազումը, աչքերի շարժումների դանդաղումը: Արագ քնի ժամանակ այդ ցուցանիշները սովորաբար հաճախանում են: Արագ քունն ավելի խորն է դանդաղի համեմատ (քնած մարդուն արթնացնելը դժվար է, մկանները չափից ավելի են թուլացած), բայց և ավելի մակերեսային է, եթե դատենք ըստ ԷՈՒԳ-ի, շնչառության, անոթազարկի փոփոխությունների, փակ կոպերի տակ աչքերի արագ շարժումների:

Դանդաղ քունը սովորաբար զբաղեցնում է գիշերային քնի տևողության 75–80 %-ը, արագը՝ 20–25 %-ը: Դրանց փոխհաջորդումը բնորոշ է առողջ մարդկանց. նման դեպքում մարդն իրեն զգում է լրիվ հանգիստ և առույգ: Արագ և դանդաղ քնի տևողության շեղումները, դանդաղ քնի ժամանակ հաճախակի արթնացումները հանգեցնում են մարդու նյարդային համակարգի խանգարումների, ազդում նրա հոգեկան, հուզական վիճակների և ուշադրության վրա: Քնի առավել հաճախակի խանգարումներից են քնկոտությունը և անքնությունը: Բնականոն քունը տևում է 6,5 ժամից ոչ պակաս:

Երազները ոգևորել են շատ արվեստագետների (նկարիչներ, կինոռեժիսորներ), ովքեր դրանք օգտագործել են իրենց ստեղծագործություններում: Սովորաբար մարդիկ քնում են գիշերը, արթնանում` ցերեկը: Որոշ կենդանիներ, ընդհակառակը, քնում են ցերեկը, գործունյա են գիշերը: Սակայն նշված ընդհանուր օրինաչափությունները երբեմն ոչ բոլոր մարդկանց են բնորոշ, օրինակ՝ այսպես կոչված «արտույտները» եռանդով աշխատում են օրվա առաջին կեսին, երեկոյան դառնում են քնկոտ, շուտ են պառկում քնելու, բայց վաղ առավոտյան արթնանալով՝ իրենց զգում են առույգ ու աշխատունակ: Իսկ «բվերը» քնում են ուշ, առավոտյան դժվար են արթնանում և առույգանում են օրվա 2-րդ կեսին, իսկ մի մասը՝ ուշ երեկոյան կամ նույնիսկ գիշերը: Հետևաբար, յուրաքանչյուր մարդ պետք է իմանա իր աշխատունակության անհատական ռիթմը և ըստ այդմ կարգավորի քնի ռեժիմը:

ՀԻԳԻԵՆԱՅԻ ԿԱՆՈՆՆԵՐԻ ՊԱՀՊԱՆՈՒՄԸ

Անձնական հիգիենա, հիգիենային կանոնների ամբողջություն, որոնց կատարումը նպաստում է մարդու առողջության պահպանմանն ու ամրապնդմանը: Անձական հիգիենան ընդգրկում է ընդհանուր հիգիենային կանոնները, որոնք նույնն են ցանկացած տարիքի մարդկանց համար, մտավոր և ֆիզիկական աշխատանքի ճիշտ հաջորդականությունը, ֆիզկուլտուրայով զբաղվելը, լիարժեք սննդի կանոնավոր ընդունումը, աշխատանքի և ակտիվ հանգստի հաջորդականությունը, լիարժեք քունը: Հիգիենայի կանոնների պահպանմանը անհրաժեշտ է հատուկ ուշադրություն դարձնել արտակարգ իրավիճակների ժամանակ: Արտակարգ իրավիճակի ժամանակ հակահիգիենիկ կանոնների անտեսումը կարող է ազդել մարդու կյանքի և առողջության վրա:

Մարմնի հիգիենան նեղ իմաստով անձնական հիգիենան ընդգրկում է մարմնի, սպիտակեղենի, հագուստի, բնակարանի, ինչպես նաև սննդի պատրաստման ժամանակ մաքրության պահպանման հիգիենային պահանջները, որոնցից առաջնահերթը մարմնի մաքրության պահպանումն է։ Հաշվված է, որ 1 շաբաթվա ընթացքում մարդու մաշկի մակերևույթի վրա ճարպագեղձերն արտազատում են 100-800 գ մաշկաճարպ, իսկ քրտնագեղձերը՝ 3,5-7 լ քրտինք։ Դրա համար մաշկը պետք է ժամանակին և կանոնավոր լվանալ, այլապես խանգարվում են նրա պաշտպանական հատկությունները և մաշկածածկույթներում մշտապես բնակվող միկրոօրգանիզմների փոխադարձ կապը, ստեղծվում են նպաստավոր պայմաններ թարախածին մանրէների, մակաբույծ սնկիկների և վնասակար այլ միկրոօրգանիզմների բազմացման համար։

ԿՈՓՈՒՄ

Կոփումը դա հիգիենիկ միջոցառումների մի համակարգ է, որն ուղղված է օրգանիզմի կայունության բարձրացմանը, տարբեր անբարենպաստ օդերևույթաբանական գործոնների նկատմամբ (ցուրտ,ջերմություն, արևային ճառագայթում, մթնոլորտային ճնշման անկում կամ բարձրացում): Սիստեմատիկաբար կատարվող կոփումը հնարավորություն է տալիս խուսափել մի շարք հիվանդություններից, երկարացնել կյանքը և պահպանել բարձր աշխատունակությունը: Կոփումը լինում է`սպետիֆիկ և ոչ սպետիֆիկ, որի օգնությամբ բարձրանում է օրգանիզմի ֆիզիկական և մտավոր աշխատունակությունը, ամրապնդվում է առողջությունը, իջնում է հիվանդացությունը: Կոփումը իրականացվում է որոշակի հատուկ ֆիզիկական վարժություններով, կոփող պրոցեդուրաների օգնությամբ: Կոփումը իրականացվում է առանց տարիքային սահմանափակման: Նախօրոք խորհրդակցվում է բժշկի հետ, որը ոչ միայն ստուգում է առողջական վիճակը, այլ նաև օգնում է կոփման ձևի և դոզայի ընտրման գործում: Սուր հիվանդությունների ժամանակ և խրոնիկական հիվանդությունների սրացման ժամանակ կոփող միջոցներ չեն կիրառում:

Կոփման հիգիենիկ սկզբունքներն են` սիստեմատիկությունը, աստիճանականությունը, հետևողականությունը, հաշվի առնելով անհատական առանձնահատկությունները, միջոցների և ձևերի բազմազանությունը, ընդհանուր և տեղային պրոցեդուրաների զուգակցումը, ակտիվ ռեժիմը, ինքնահսկումը: Կոփման արդյունավետությունը մեծանում է եթե այն իրականացվում է ակտիվ ռեժիմում, այսինքն երբ կատարվում է որևէ մկանային աշխատանք: Տեղային և ընդհանուր պրոցեդուրաների զուգակցումը մեծացնում է օրգանիզմի կայունությունը անբարենպաստ արտաքին ազդակների նկատմամբ: Կոփման պրոցեսում անհրաժեշտ է մշտական ինքնահսկում: Ամենաճիշտ ցուցանիշը, որ կոփումը ճիշտ է կատարվում խորը քունն է, լավ ախորժակը, ինքնազգացման լավացումը, աշխատունակության բարձրացումը: Եթե գերգրգռված է անքննություն է, ախորժակի անկում է, աշխատունակության անկում է ուրեմն կոփումը ճիշտ չի կատարվել և պետք է դիմել բժշկի և փոխել կոփման միջոցը, դոզան և ձևը:

ՀՈԳԵԿԱՆ ՎԻՃԱԿ

Մարդու հոգեկան վիճակները կարելի է բաժանել 3 մեծ խմբի՝

1. տիպիկ-դրական (ստենիկ) վիճակներ
2. տիպիկ-ժխտական(աստենիկ) վիճակներ
3. մասնավոր վիճակներ

Տիպիկ-դրական վիճակներից կարելի է առանձնացնել մարդու առօրյա կյանքին և գործունեության որոշակի տիպին վերաբերող վիճակներ։ Առօրյա կյանքին վերաբերող տիպիկ-դրական վիճակներից են ուրախությունը, երջանկությունը, սերը, որոնք արտահայտված են բավականին վառ նկարագրով։ Ուսուցողական կամ պրոֆեսիոնալ գործունեության մեջ առանձնացնում են հետաքրքրասիրությունը, ստեղծագործական ներշնչանքը, վճռականությունը և այլն։ Հետաքրքրասիրության վիճակը ստեղծում է մոտիվացիա գործունեությունը հաջող իրականացնելու համար։ Ստեղծագործական ոգեշնչման վիճակն իրենից ներկայացնում է ինտելեկտուալ և հուզական բաղադրիչների բարդ կոմպլեքս։ Այն պայմանավորում է գործունեության առարկայի նկատմամբ կենտրոնացումը, սուբյեկտիվ ակտիվությունը, ընկալումը, մտածողությունը։ Վճռականությունը հասկացվում է որպես որոշման ընդունման և դրա իրագործման պատրաստակամություն։ Տիպիկ-ժխտական հոգեկան վիճակներին համապատասխանում են սթրեսը, լարվածությունը, ֆրուստացիան։ Սթրեսն առավել շատ դիտարկվում է հոգեկանի հուզական դաշտում։ Եթե շեշտը դրվում է հուզական սթրես վրա, ապա այս դեպքում սթրեսը հասկացվում է որպես բացասական ազդեցությունների ռեակցիա։ Ֆրուստրացիան բացասական հուզական վիճակների ապրումն է, երբ պահանջմունքները բավարարելիս սուբյեկտը հանդիպում է անսպասելի արգելքների։ Ֆրուստրիացիայի տիպիկ ռեակցիաներից են ագրեսիան, ֆիքսացիան, դեպրեսիան և այլն։ Լարված վիճակները ևս բացասական վիճակներ են, որոնք ծագում են անձի համար դժվարին իրավիճակներում.

* Սուբյեկտը չի տիրապետում որոշակի ինֆորմացիայի, որպեսզի կարողանա որոշում ընդունել և կառուցել իր վարքի մոդելը։
* Մարդը գտնվում է այնպիսի վիճակում, որը առաջացնում է հակասական հույզեր։
* Մարդն իրականացնում է բարդ գործունեություն՝ առավելագույնս իրացնելով իր հնարավորությունները;

Մասնավոր հոգեկան վիճակներից են քնի–արթնության, գիտակցության փոփոխվող վիճակները և այլն։

**ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ**

Ամփոփելով վերոնշյալը կարելի է գալ հետևյալ եզրակացության, որ կիրառելով առօրյա կյանքում ֆիզիկական ակտիվությունը, առողջ ապրելակերպը իր առանձնահատկություններով, իրազեկվածությունը բերում են անձի ձևավորման այնպիսի վիճակին որը հանդիսանում է օրինակելի մոդել յուրաքանչյուրի համար։

Պահպանելով սննդակարգը, օրվա ռեժիմը, հիգիենայի կաննոնները, ֆիզիկական ակտիվությունը բերում են մարդու մարմնի բարելավմանը, առույգացմանը, առողջական վիճակի բարելավմանը։ Ինչը նպատակահարմար է անձի աճի, զարգացման, ինքնակրթման և արագ կողմորոշվելու ունակությունների զարգացմանը։ Յուրաքանչյուր բաղադրիչի համապատասխան ընտրությունը անձի ձևավորման համար մեծ նշանակություն ունի։ Այդ իսկ պատճառով հարկավոր է ճշգրիտ և գրագետ համադրել բոլոր գործոնները և իրենաց ազդեցությունը անձի ձևավորման բալոր փուլերում։

Առողջ ապրելակերպի կանոնների պահպանումը բերում է օրգանիզմի բարձր որակական հատկանիշների, ինչը դրական ազդեցություն է թողնում տարբեր իրավիճակներում արագ կողմորոշվելու, նախաձեռնելու և արագ գործելու համար։ Իսկ առաջնորդելով առողջ ապրելակերպի կանոներով և բացառելով վնասակար սովորությունները առօրյա կյանքից, հնարավորթյուն է ստեղծվում ձևավորել մի նոր քաղաքակրթություն, որի առաջխաղացումը կարող է բերել նորանոր մարկային արժեքներով հարթակների, որտեղ առոջության և կամային որակների մակարդակը անհամեմատելի բարձր կարող է լինել ներկայիս կարգավիճակից։

**ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ**

**1․** Առողջ ապրելակերպ․ 2018թ

**2․** Տեսական և կիրառական հոգեբանության արդի հիմնախնդիրները․ 2013թ

**3․** Հիգիենայի կանոնների պահպանում հակահիգիենիկ սովորություններ․ 2017թ

**4․**Վիքիպեդիա ազատ հանրագիտարան

**5․** Дмитриева Н. Ю.‚ Общая психология‚ 2007г

**6․**  П.А.Сорокун. Основы психологии․ 2005 г