

ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ  
<<ՆՈՐԱՅՐ ՍԻՍԱԿՑԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ԹԻՎ 5 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ>> ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՂ

ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹՅՈՒՆ

ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ

ԿԵՆՍԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

## ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ՝ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՎԱԼԵՈԼՈԳԻԱԿԱՆ  
ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԶԵՎԱՎՈՐՈՒՄԸ

ՈՒՍՈՒՑԻՉ՝

ՋՈՒԼԵՏԱ ԽՈՅԵՑՅԱՆ

ՂԵԿԱՎԱՐ՝

ԱՂԱՎՆԻ ՄՆԱՅԱԿԱՆՅԱՆ

Պատրաստ է պաշտպանության

ԱՇՏԱՐԱԿ 2022

# ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն ----- 3

## Գլուխ 1. Վալեոլոգիան որպես գիտություն

1.1 Համառոտ պատմական ակնարկ ----- 5

1.2 Վալեոլոգիայի կառուցվածքը և առողջություն հասկացությունը ----- 6

1.3 Վալեոլոգիայի հիմնական խնդիրները և սովորողների վալեոլոգիական մշակույթի  
ձևավորման սկզբունքները ----- 9

## Գլուխ 2. Վալեոլոգիական դաստիարակության բաղադրիչների

### ուսումնասիրությունը

2.1 Հետազոտության ընթացքը ----- 11

2.2 Արդյունքների վերլուծություն ----- 13

Եզրակացություն ----- 15

Գրականության ցանկ ----- 16

Հավելված 1 ----- 17

Հավելված 2 ----- 17

Հավելված 3 ----- 18

Հավելված 4 ----- 19

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Երրորդ հազարամյակում մարդկությունը մտել է քաղաքակրթական մի նոր փուլ, որն ուղեկցվում է աշխարհաքաղաքական փոխակերպումներով, բոլոր ոլորտների որակական փոփոխություններով: Գիտատեխնիկական առաջընթացը, սրբնթաց զարգացում ապրող տեղեկատվական տեխնոլոգիաները, գենային ճարտարագիտությունը, մարդու բնական կեցությունը հակամարտության մեջ են դնում իր իսկ գործունեության հետ, ինչը սպառնում է նրա առողջությանը, փոփոխության ենթարկում՝ կյանքի որակն ու տևողությունը: Այլ կերպ ասած, մարդկությունն այժմ հասել է զարգացման այնպիսի աստիճանի, որը մարդուն ստիպում է պատասխանատվություն կրել իր հետագա գոյության համար, կայացնել իսլամիստ որոշումներ և կատարել ճիշտ ընտրություն: Հետևաբար, ասորվա հասարակությունը կարիք ունի այնպիսի անձերի, որոնք պատասխանատու կլինեն ինչպես իրենց ինքնապահպանման և զարգացման, այնպես էլ՝ ողջ հասարակության համար:

**Առողջությունը պայմանավորում է տվյալ պետության ազգաբնակչության զարգացման հեռանկարները: Երկրի զարգացումն ուղիղ համեմատական է Երկրի բնակչության առողջական վիճակին:**

Վերջին տարիներին դպրոցական կրթական համակարգը կրել է էական փոփոխություններ: Ներդրվել են նոր ծրագրեր, համագործակցային ուսուցման նոր, ժամանակակից՝ աշակերտակենտրոն մեթոդներ, փոխվել են դասագրքերը, բացվել՝ նոր տիպի ուսումնական հաստատություններ: Կարելի է ասել, որ այսօրվա աշակերտներն ապրում են փոփոխությունների հետաքրքիր մի շրջան: Մարդու սոցիալական զարգացման արժեքային կողմնորոշումների վերանայումը բնորոշ է կրթական բարեփոխումների ժամանակակից փուլին: Առաջին պլան է մղվում մարդու կարևոր արժեքներից մեկը՝ նրա անձնական առողջությունը և կյանքը: Դեռևս հին ժամանակներից գիտակցել են մարդու առողջության նշանակությունը՝ թե՛ ֆիզիկական, թե՛ հոգևոր առումներով:

Աճող սերնդի պաշտպանվածության աստիճանը քաղաքակիրթ հասարակության զարգացման գլխավոր ցուցանիշն է, պետական քաղաքականության սոցիալական ուղղվածությունը: Իսկ երեխաների և դեռահասների առողջության վիճակը՝ ազգի առողջության կարևոր ցուցանիշն է: Տարբեր գիտություններում՝ բժշկություն, հոգեբանություն, փիլիսոփայություն, մանկավարժություն և այլք, կատարված հետազոտությունները ցույց են տալիս մարդու գործունեության և նրա առողջության միջև սերտ փոխկախվածություն: Երեխաների առողջական վիճակի հետազոտությունների վերլուծությունը ցույց է տվել ուսումնադաստիարակչական գործընթացի ազդեցությունը նրանց առողջության վրա: 20-րդ դարի 90-ական թվականների համեմատությամբ այսօր աշակերտների մոտ շատացել են տեսողության և կեցվածքի հետ կապված տարբեր շեղումները: Դպրոցը պետք է լինի այն միջավայրը, որը կնպաստի սովորողների առողջության պահպանմանը և բարելավմանը: Այսօրվա գիտատեխնիկական առաջընթացի պայմաններում առաջացել են նոր գործոններ, որոնք նպաստում են աշակերտների առողջության վատթարացմանը՝ անբարենպաստ էկոլոգիական պայմաններ, սոցիալ-տնտեսական խնդիրներ, համակարգչից և ժամանակակից սմարթֆոններից կախվածություն: Գիտնականները բացահայտել են, որ աշակերտների առողջության վրա ազդող գործոնների 30 տոկոսը պայմանավորված է ներդպրոցական միջավայրի գործոններով: Ներդպրոցական միջավայր ասելով նկատի ունենք ուսումնական օրվա ռեժիմի/դասացուցակ/, ուսումնական շաբաթվա

ծանրաբեռնվածությունը, ծանր պայուսակը, սննդի կազմակերպման գործոնները, նաև, որ ամենագլխավորն է, շատ երեխաներ, երիտասարդներ և նույնիսկ մեծահասակներ անբարեխղճորեն են վերաբերվում սեփական առողջությանը, անտարբեր են իրենց անձի նկատմամբ:

**Հետազոտական աշխատանքի արդիականությունը՝** ժամանակակից կրթական համակարգը գիտելիքների մի ամբողջ շտեմարան է, կազմված մեծ թվով առարկաներից և դասավանդման մեթոդիկաները, տեխնոլոգիաները, ուսումնական պրոցեսի կազմակերպումը ֆունկցիոնալ տեսակետից այնքան էլ չեն համապատասխանում երեխաների ընդունակություններին և հնարավորություններին: Եվ ծնողները, և դպրոցական ծրագրերը շատ են ծանրաբեռնում աշակերտներին: Դեռ տարրական դասարաններից երեխան ծանրաբեռնվում է լրացուցիչ պարապմունքներով, հաճախում տարբեր խմբակների: Այս պայմաններում դպրոցի պահանջները դառնում են ավելի խիստ և աշակերտների համար դժվար իրագործելի: Եթե այս խնդրով մենք հիմա չսկսենք զբաղվել, հավանաբար մեր երեխաները դպրոց գնալիս ձեռք կբերեն ոչ միայն գիտելիքներ, այլ նաև մի շարք հիվանդություններ՝ սկսած կարճատեսությունից, կեցվածքի շեղումներից, վերջացրած գաստրիտով:

### **Հետազոտության նպատակը՝**

1. **ուսումնասիրել** սովորողների վալեոլոգիական մշակույթի ձևավորման հիմնախնդիրներն ուսումնական գործընթացում,
2. **նպաստել՝** սեփական անձի նկատմամբ այնպիսի վերաբերմունքի ձևավորմանը, ինչպիսին է՝ աշխարհաստեղծման օրենքներով ապրող, սոցիալական նշանակությամբ օժտված և զգացմունքային անհատականությունը,
3. **կարևորել** մանկավարժների համալիր ջանքերի ներդրումը վալեոլոգիական դաստիարակությունը բարձր հիմքերի վրա դնելու համար:

### **Հետազոտական աշխատանքի խնդիրն է՝**

1. Սովորողների մոտ առողջ ապրելակերպի սկզբունքների ձևավորումը: Մարդու առողջ ապրելակերպը առաջին հերթին մարդու կենսակերպն է, նրա վարքագիծն ու մտածողությունը, որոնք օգնում են պահպանելու և ամրապնդելու առողջությունը: Առողջ ապրելակերպի կարևոր բաղադրիչներից են օրվա ռեժիմին հետևելը, սպորտով զբաղվելը, բնության հետ շփումն ու կապը, սեփական անձի նկատմամբ դրական վերաբերմունքը, երջանկության զգացողությունը, վնասակար սովորություններից /թմրամոլություն, ծխախոտամոլություն/ հրաժարվելը, ակոհոլի չափավոր օգտագործումը, ճիշտ սնվելը, հոգևոր կյանքը, կոփումը, հիգիենան, կյանքի նկատմամբ լավատեսական վերաբերմունքը, հասարակությանն օգտակար լինելու ձգտումը և այլն:

2. Առողջության պահպանումը հենվում է ոչ միայն վնասակար սովորություններից ձեռքազատվելու, այլև աշակերտների մոտ առողջաբանական մշակույթ ձևավորելու վրա, որի հիմքում ընկած է ֆիզիկական ակտիվությունը:

ՎԱԼԵՈՒՈՒԳԻԱՆ ՈՐՊԵՍ ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ

1.1 ՀԱՄԱՌՈՏ ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԱԿՆԱՐԿ

**«Առողջությունը ոչ միայն հիվանդությունների կամ ֆիզիկական արատների բացակայություն է, այլև՝ լիարժեք ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական բարեկեցություն»:**

Վալեոլոգիա տերմինը /լատիներեն վալեո-առողջ լինել բառից, նշանակում է առողջության բժշկություն/ առաջարկել է պրոֆեսոր Ի.Ի.Բրեխմանը 1980թ. և 1987 թվականին լույս ընծայել իր առաջին մենագրությունը:[2]

Լինելով ներառական գիտություն այն ձևավորվել է էկոլոգիայի, կենսաբանության, հոգեբանության, բժշկության, ֆիզիկական կուլտուրայի տեսության և պրակտիկայի, ինչպես նաև այլ գիտությունների հիման վրա: Ի.Ի.Բրեխմանը գտնում էր, որ առողջությունը պետք է դառնա ցանկացած երկրի մշակույթի և տնտեսական հասունության այցետոմսը:

Վալեոլոգիայի ուսումնասիրության առարկան մարդու առողջության ոլորտն է, իսկ նպատակը՝ մարդու առողջության ձևավորման, պահպանման և ամրապնդման, օրգանիզմի առողջացման մասին գործնական և տեսական գիտելիքներով զինելն է:

**Վալեոլոգիան միավորում է բժիշկների, բնապահպանների, հոգեբանների, մանկավարժների, մշակութաբանների ջանքերը: Այն ուսմունք է առողջության մասին և մեծ դեր է խաղում առողջարարական տեխնոլոգիաներ ստեղծելու գործում:**

Արդիական է սովորողների առողջության համալիր ծրագրի մշակումը: Մի կողմից կան առարկաներ, որոնք ուղղակիորեն քննարկում են առողջության և առողջաբանության հարցեր, օրինակ կենսաբանություն, մարդու անատոմիա, աշխարհագրություն, ֆիզկուլտուրա, մյուս կողմից խնդիր է դրվում թե բնագիտական, թե հումանիտար առարկաների շրջանակներում շեշտադրել այդ հիմնախնդիրը, քանի որ ցանկացած հանրակրթական առարկա հնարավորություն է ընձեռում բարձրացնել և լուծել առողջաբանական և դաստիարակչական հարցեր:

Առողջաբանական հարցերի դիտարկումը շատ կարևոր է, քանի որ աշակերտների առողջական վիճակի մասին փաստող տվյալները մտահոգիչ են: Ըստ Ռուսաստանի Դաշնության առողջապահության նախարարության տարիքային ֆիզիոլոգիայի ինստիտուտի տվյալների, երեխաների միայն 19% է լիարժեք առողջ, 31% հիվանդ է, իսկ մնացած 50% ունի տարբեր առողջական խնդիրներ և տառապում է ներտոիկ սինդրոմներով:

**Հաշվի առնելով վերը նշվածը, կարելի է ասել, որ վալեոլոգիան պետք է դառնա աշխարհայացք, առողջ ապրելակերպի անհատական կանոններին հետևելու պատրաստակամություն, ինչը կապահովի ոչ միայն աշակերտների առողջության պահպանումն ու ամրապնդումը, այլև ավելի արդյունավետ կդարձնի ուսումնական գործընթացը:**

Բոլոր ժամանակներում, ցանկացած հասարակարգում դպրոցը չի անտեսել առողջ երեխաներ դաստիարակելու հիմնախնդիրը: Սակայն մի բան է խնդիր առաջադրել, այլ բան է՝ որոշել, թե ինչ միջոցներով և ձևերով են հասնում առաջադրվող նպատակին: Մի բան է սպարտական դաստիարակության համակարգում դաստիարակել առողջ մարդ, մեկ ուրիշ խնդիր է դաստիարակել առողջ, խելացի մարդիկ ժողովրդավարական դպրոցներում:[1]

Առողջաբանական խնդիրները մարդկությանն անհանգստացրել են դեռևս 18-րդ դարից: Դպրոցը և պետությունը նախորդ դարի սկզբից իրենց վրա պատասխանատվություն վերցրեցին երեխաների առողջության համար, այդպիսով պատասխանատվությունը հեռացնելով ծնողներից և հասարակությունից: Միայն դպրոցը պիտի ապահովեր առողջ ապրելակերպ, մինչդեռ դա անհնար է, քանի որ երեխաների առողջության պահպանումը հասարակության խնդիրն է: Ցավոք սրտի վերջին մեկ դարում իրավիճակը գրեթե չի փոխվել և առողջության արժեքի գիտակցումը դեռևս չկա ոչ հասարակության մեջ, ոչ էլ ընտանիքում: Այդ իսկ պատճառով էլ դպրոցը չի կարող և չպետք է այդ խնդիրը միայնակ լուծի:

Վալեռլոգիան չի սահմանափակվում միայն պրոֆիլակտիկ միջոցառումներով, այլ ուղղված է առողջության պահպանմանը, օրգանիզմի պահուստային հնարավորությունների ընդլայնմանը, առողջարարական տեխնոլոգիաների մշակմանը, միջավայրի փոփոխվող պայմանների նկատմամբ օրգանիզմի հարմարվողական մակարդակի բարձրացմանը:

## *1.2 ՎԱԼԵՈՒՈՂԻԱՅԻ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾՔԸ ԵՎ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ*

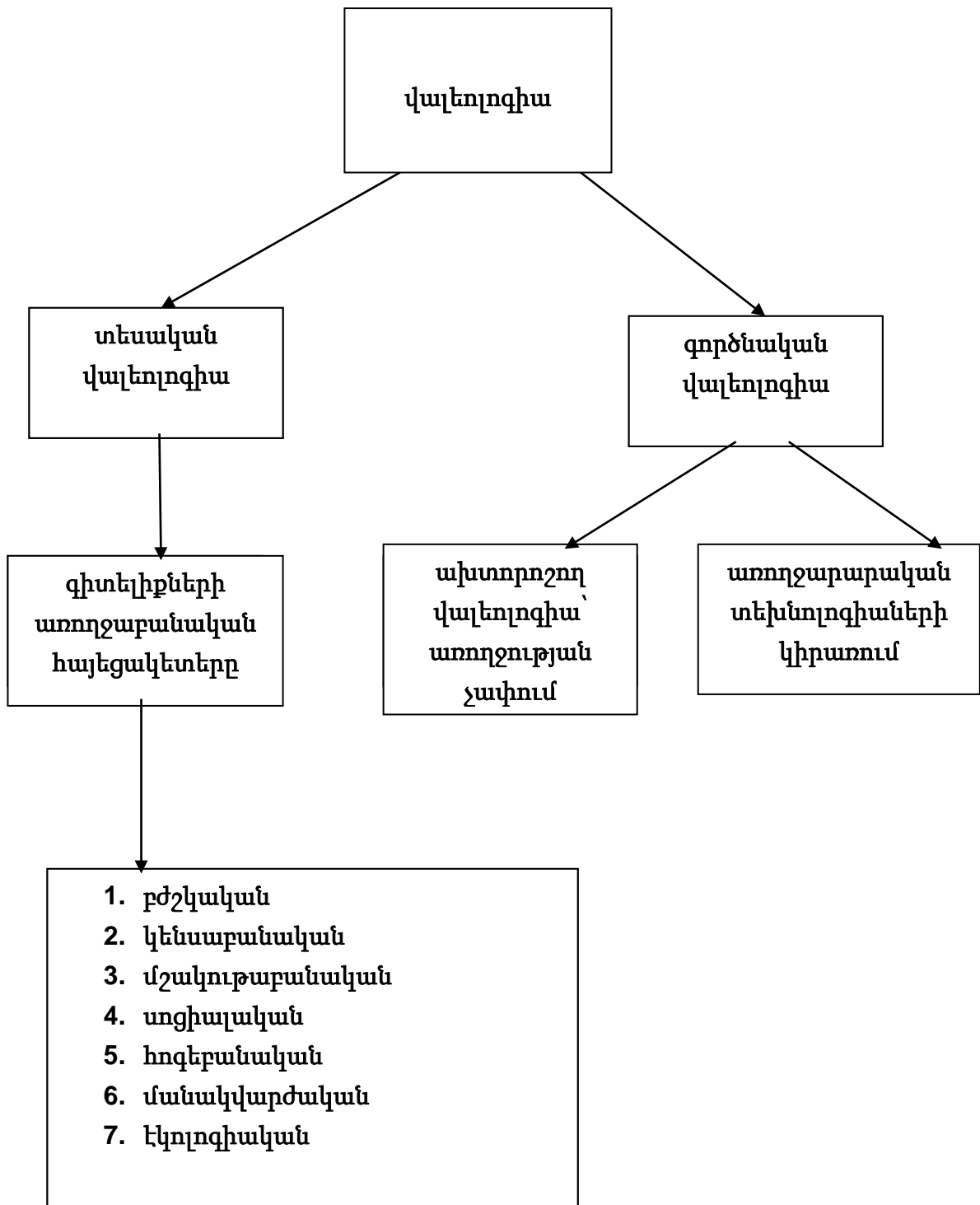
### *ՀԱՄԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ*

Վալեռլոգիա գիտության ուսումնասիրության օբյեկտ է հանդիսանում մարդու առողջությունն իր բոլոր դրսևորումներով՝ ինչպես նորմայում, այնպես էլ՝ պաթոլոգիայում: Լինելով ինտեգրատիվ գիտություն/ բժշկություն, հիգիենա, կենսաբանություն, հոգեբանություն, ֆիզիոլոգիա/ չի հանդիսանում այլընտրանք նրանց համար, էականորոն դրանք լրացնում է՝ ընդլայնելով դրանց սահմանները:[5]

Ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության տվյալների, բնակչության 10% առողջությունը կախված է բժշկական գործոններից, 20%՝ էկոլոգիայից, 20%՝ գենետիկական նախատրամադրվածությունից և 50%՝ մեր կենսակերպից:[3]

Մրա պատճառն է անձի զարգացման առանձնահատկությունների չիմացությունը, առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ հմտությունների բացակայությունը, դպրոցական և ընտանեկան համագործակցային ու համակարգված դաստիարակության պակասը: Աճող սերնդի առողջության պահպանումն ու ամրապնդումը արդի հասարակության կարևորագույն խնդիրն է:

Վալեռլոգիան որպես գիտության առանձին ճյուղ դիտարկելիս կարելի է բաժանել երկու մասի՝ տեսական և գործնական:[4]



Վալեոլոգիայի կառուցվածքում կենտրոնական հասկացությունը առողջությունն է: Առողջությունն իրենից ներկայացնում է անհատական, հասարակական, նյութական և հոգևոր պահանջմունքների բավարարման իրական նախադրյալ, այսինքն՝ հանդես է գալիս որպես սոցիալական արժեք: Առողջության պահպանումն ու ամրապնդումը պետական մակարդակի խնդիր է, քանի որ անառողջ ազգը ապագա չունի: Ժամանակակից տեխնիկական և սոցիալական նվաճումները նշանակալիորեն թերևս ցրել են մարդու կյանքը, սակայն չեն լուծել առողջության հետ կապված խնդիրները, այլ ընդհակառակը, ավելի սրել են դրանք:[7]

**Դիտարկենք «Առողջություն» հասկացությունը:** Այն դիտարկվում է որպես «օրգանիզմի բնական վիճակ, որը բնութագրվում է իր և շրջակա միջավայրի միջև հավասարակշռությամբ և հիվանդագին փոփոխությունների բացակայությամբ»:

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության կողմից (1948թ.) սահմանվել է՝ «Առողջությունը մարդու ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական լիարժեք վիճակն է և ոչ թե միայն հիվանդությունների ու ֆիզիկական արատների բացակայությունը»: Այստեղից հետևում է, որ առողջությունը ոչ միայն բժշկական կատեգորիա է, այլ նաև իր էական բնութագրումներով ունի սոցիալական ուղղվածություն:

Ֆ.Նիցշեն ընդգծում էր առողջությունը որպես մարդկային կյանքի արժեք, պնդելով, որ առողջության արժեքի գնահատումը մարդուն տրվում է միայն հիվանդության գնահատման միջոցով: Այս երկու արժեքների հակաբախումը մարդու մոտ ստեղծում է կյանքի լիարժեքության զգացողություն: Բերված սահմանումներից պարզ է դառնում, որ «Առողջություն» հասկացությունը բարդ կատեգորիա է, որն ունի ոչ միայն բժշկական, այլ նաև կենսաբանական և սոցիալական բնութագրիչներ: Այն արտահայտում է մարդու արժեքային գիտակցությունը և դրա վրա հիմնված արժեքային վարքագիծը, կյանքի փոփոխվող իրավիճակներին հարմարվելու կարողությունը՝ առողջության պահպանման և ամրապնդման նպատակով:

Առողջությունը պետք է դիտարկել որպես ախտորոշող հասկացություն՝ հետևյալ 3 կողմերի հաշվառմամբ՝ անհատական, տարիքային, պատմական:

**Անհատական առողջությունը** մեծ նշանակություն ունի առողջության պահպանման և վերականգնման գործընթացում: Այն բնութագրվում է գենետիկական, կենսաքիմիական, մորֆոլոգիական, ֆունկցիոնալ, հոգեբանական, սոցիալական և կլինիկական ցուցանիշներով:

**Տարիքային առողջությունը** մարդու յուրաքանչյուր տարիքային փուլում յուրահատուկ ընդունակությունների, նրա ներքին և սոցիալական միջավայրի հետ հարաբերությունների արտահայտությունն է: Յուրաքանչյուր տարիքային փուլ ունի առողջության իր չափորոշիչները, որոնք որոշվում են տվյալ տարիքին բնորոշ մորֆոֆունկցիոնալ կառուցվածքով և սոցիալական դերով: Բայց անկախ տարիքից անհատը պետք է գիտակցի առողջության արժեքը, ինչը կարող է ձևավորվել հատուկ կազմակերպված մանկավարժական ազդեցության շնորհիվ:

**Պատմական առողջությունը**՝ մարդու և հասարակության կյանքում չկա այնպիսի փոփոխություն, որը չանդրադառնար մարդու առողջական վիճակի փոփոխության վրա: Խոսքը գնում է մարդկային հասարակության զարգացման տարբեր ժամանակներում առողջության նկատմամբ վերաբերմունքի մասին: Առողջության բաղկացուցիչ տարրեր են նաև ֆիզիկական, հոգեկան և հոգևոր առողջությունը:

**Ֆիզիկական առողջությունը** բնութագրվում է մի շարք գործոններով, որոնց մեջ առանձնահատուկ դեր են կատարում գենոտիպը և ֆենոտիպը:

**Հոգեկան առողջությունը** սերտորեն կապված է ֆիզիկական առողջության հետ, քանի որ մարդու օրգանիզմը միասնական համակարգ է, որտեղ ամեն ինչ փոխկապակցված և փոխհամաձայնեցված է: Հոգեկան առողջության ամրապնդումն ամբողջ հասարակության, անհատի և առաջին հերթին մանկավարժի խնդիրն է: Այս խնդրի լուծումը կարող է տալ վալեոլոգիական կրթությունը, որը պետք է առանցք հանդիսանա այս ուղղությամբ կատարվող մանակավարժական միջոցառումների համար:

**Հոգևոր առողջությունը** բնորոշվում է մարդու հոգևոր արժեքների բացահայտման և վերլուծության ճանապարհով, ընդ որում, հոգևոր առումով առողջ է համարվում դրական արժեքների տեր մարդը:



Մեր օրերում շարժողական ակտիվության պակասը, բարձր կալորիական սնունդը հանգեցրել են այսպես կոչված քաղաքակրթության հիվանդությունների, որոնց թվին են դասվում նյութափոխանակության խանգարումները, ներոզները, աթերոսկլերոզը, շաքարախտը, ճարպակալումը և սիրտ-անոթային շատ հիվանդություններ: Առողջության պահպանմանը չի նպաստում նաև ինֆորմացիայի աճող ծավալը, որն առաջ է բերում նյարդային հավելյալ լարվածություն, սոցիալական խնդիրներ, էկոլոգիական սպառնալիքներ: Այս ամենն առաջ է բերում հոգեկան հիվանդությունների, թմրամոլության աճի, դեմոգրաֆիական ճգնաժամի խորացում: Անհանգստացնող է նաև նորածինների ֆիզիկական և նյարդահոգեկան արատներով ծնելիության աճը:[9]

Ակնհայտ է, որ դպրոցը մեծ դեր կարող է խաղալ թե բժշկական նվազագույն գիտելիքների, թե առողջարարական մտածողության և աշխարհայացքի, թե պահանջվող ապրելակերպի կենսափիլիսոփայությունն ձևավորելու գործում:

### ***1.3 ՎԱԼԵՈՂՈԳԻԱՅԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ԵՎ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՎԱԼԵՈՂՈԳԻԱԿԱՆ ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՄԿՁԲՈՒՆՔՆԵՐԸ***

Համաաշխարհային արդի զարգացումները, շրջակա միջավայրում և հասարակական հարաբերություններում կատարվող աննախադեպ փոփոխություններն անմիջական ներգործություն են ունենում մարդու առողջության և հասարակական համակեցության վրա՝ տարատեսակ խնդիրների թվում առաջին պլան մղելով կրթության դերի կարևորումն ու որակի բարելավումը: Կարևորվում է հանրակրթության իրականացման ամբողջ ժամանակաշրջանում սովորողների առողջության, անվտանգության ապահովման հետ կապված խնդիրների ու հարաբերությունների բնութագրումն ու դրանց կարգավորումը: Հայաստանի Հանրապետությունում հանրակրթության գլխավոր նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է, նրանց պատշաճ վարքի և վարվելակերպի ձևավորումը:

Ռուս գիտնական Ա. Օվչիննիկովն առաջադրում է վալեոլոգիական դաստիարակության հետևյալ խնդիրները:

1. Ապահովել ֆիզիկական և հոգեկան արդյունավետ զարգացում:
2. Ձևավորել առողջ ապրելակերպի դրդապատճառ:
3. Դեռահասների մոտ դաստիարակել առողջության և առողջ ապրելակերպի գիտակցման պահանջմունք:
4. Ուսուցանել սեփական առողջության ամրապնդման գործում սովորողների ինքնաձանաչողության, ինքնավերահսկողության և ծրագրավորման մեթոդներ:
5. Ուսումնասիրել անվտանգ կենսագործունեության առանձնահատկությունները:
6. Զարգացնել առողջ կենսակերպի բարոյահոգեբանական բաղադրամասը:
7. Կարևորել ֆիզիկական դաստիարակությունը:[8]

Վալեոլոգիական դաստիարակության սկզբունքները կարելի է դասակարգել հետևյալ հաջորդականությամբ՝ ամբողջականություն, հումանիզացիա, տարբերակում և անհատականացում, առողջարարական ուղղվածություն, հասանելիություն:

**Ամբողջականություն-** վալեոլոգիական դաստիարակությունը պետք է կազմակերպվի համալիր ձևով, այսինքն բոլոր մանկավարժների ջանքերով՝ անկախ դասավանդվող առարկայից: Կարևոր է կրթության և դաստիարակության միասնականության ապահովումը: Երեխաների անձի վալեոլոգիական դաստիարակությունն որպես հասարակական երևույթ իր մեջ ներառում է դպրոցի, ընտանիքի և հասարակության միասնությունը՝ որպես հարաբերությունների հատուկ համակարգի: Վալեոլոգիական դաստիարակությունն արդյունավետ է այն դեպքում, երբ սովորողների կենսագործունեությունն ուղղված է նրանց անձնական առողջությանը, առողջ ապրելակերպին, ինչը կհամապատասխանի նրանց կենսական հետաքրքրություններին ու պահանջմունքներին և ազդեցություն կթողնի անձի բոլոր ոլորտների վրա՝ գիտակցություն, զգացմունքներ, հուզականային ոլորտ: Վալեոլոգիական դաստիարակության ամբողջականությունն արտահայտվում է նաև անձնական առողջության մասին պատկերացումների, առողջության պահպանման և ամրապնդման անհրաժեշտության, առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ սովորողների մոտ մշակույթ ձևավորելով, ինչը կնպաստի նրանց անձի և շրջակա միջավայրի հանդեպ հուզականային, արժեքային համակարգի ձևավորմանը: Վալեոլոգիական դաստիարակության ներքո կրթական գործունեությունն ապահովում է աշակերտների կողմից գիտելիքների, հմտությունների յուրացումը, խաղային գործունեությունը խթանում է հուզականային ակտիվությունը, ստեղծագործական գործունեությունը, զարգացնում է երեխաների անհատականությունը, հասարակական հանրօգուտ աշխատանքը ձևավորում է հասարակական հարաբերություններ: Այս ամենի պրակտիկ իրականացումն ապահովվում է մանկավարժների, ծնողների, դպրոցի վարչական աշխատողների միասնական, հետևողական և համակարգված աշխատանքով:

**Հումանիզացիա-** Վալեոլոգիայում խիստ կարևորվում է ուշադրությունը յուրաքանչյուր աշակերտի անձի հանդեպ՝ նրան դիտարկելով որպես առանձին սոցիալական արժեք: Մա թույլ է տալիս զարգացնել երեխայի աշխատունակությունը, հաղորդակցման ունակությունները, ինքնագործունեությունը և կողմնորոշում նրան դեպի առողջ ապրելակերպ, բարոյական նորմեր և գեղագիտական գաղափարներ:

**Տարբերակում և անհատականացում-** Հարկավոր է ապահովել աշակերտների ընդունակությունների զարգացման համար անհրաժեշտ բոլոր նախադրյալները՝ հաշվի առնելով յուրաքանչյուրի անձնային, արժեքային և հոգեֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները, այսինքն՝ յուրաքանչյուր աշակերտի հանդեպ ցուցաբերել անհատական մոտեցում:[6]

**Առողջարարական ուղղվածություն-** Վալեոլոգիայի կարևոր սկզբունքներից մեկը առողջության ամրապնդումն է, ինչն ունի ոչ միայն կանխարգելիչ նշանակություն, այլ նաև ուղղված է աշակերտների աշխատունակության բարձրացմանը:

**Հասանելիություն-** Ուսումնադաստիարակչական գործունեությունը պետք է կազմակերպվի հաշվի առնելով սովորողների իրական հնարավորությունները, կանխարգելելով ինտելեկտուալ ծանրաբեռնվածությունը, որը բացասաբար է ազդում նրանց ֆիզիկական և հոգեկան առողջության վրա: Մանկավարժը պետք է հաշվի առնի սովորողների տարիքային և անհատական առանձնահատկությունները: Տարիքային առանձնահատկություններ ասելով նկատի ունենք աշակերտի ֆիզիկական զարգացումն ու սոցիալական հասունությունը, իսկ անհատական

առանձնահատկություններ՝ աշակերտի ներաշխարհը և նրա մոտ առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորումը:

## ԳԼՈՒԽ 2

### ՎԱԼԵՈՒՈԳԻԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

#### 2.1 ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԸՆԹԱՑՔԸ

Վալեոլոգիական դաստիարակության խնդիրը պահանջում է հանգամանալից և մանրակրկիտ ուսումնասիրություն: Այս աշխատանքում փորձ է արվել ուսումնասիրել թե որքանով են մանկավարժները և սովորողները տեղեկացված վալեոլոգիական դաստիարակության վերաբերյալ:

Նախնական նպատակն է եղել մանկավարժների վալեոլոգիական գիտելիքների բացահայտման և վալեոլոգիական դաստիարակության պրակտիկ մոտեցումների կիրառումն ուսումնասիրել Աշտարակի Ն. Աշտարակեցու անվան թիվ 1 հիմնական դպրոցում: Հետազոտությանը մասնակցել են 30 ուսուցիչներ և 80 աշակերտներ /VIII-IX դասարանների/: Այդ նպատակով կազմվել են վալեոլոգիական դաստիարակության բաղադրիչների գնահատման հարցաթերթիկ՝ մանկավարժների համար և առողջ ապրելակերպի բաղադրիչների գնահատման հարցաթերթիկ՝ աշակերտների համար: Ստորև ներկայացվում են այդ հարցաթերթիկները:

#### Վալեոլոգիական դաստիարակության բաղադրիչների գնահատման հարցաթերթիկ /մանկավարժների համար/

	Բաղադրիչ	այո	ոչ	մասամբ
1	Ծանոթ եմ վալեոլոգիա տերմինին			
2	Ուսումնական գործընթացում կարևոր եմ համարում վալեոլոգիական /առողջաբանական/ դաստիարակությունը			
3	Դասի ժամանակ հատուկ ուշադրություն եմ դարձնում յուրաքանչյուր աշակերտի ճիշտ նստելաձևին և կեցվածքին			
4	Աշխատում եմ դասամիջոցներին հետևել աշակերտների պահվածքին			
5	Յուրաքանչյուր աշակերտի նկատմամբ ցուցաբերում եմ անհատական մոտեցում, հաշվի առնում յուրաքանչյուրի ընդունակություններն ու կարողությունները			

6	Խրախուսում եմ աշակերտներին՝ հնարավորինս բարձրացնելով նրանց ինքնագնահատականը			
7	Սովորեցնում եմ սիրել և գնահատել սեփական անձը			
8	Աշակերտների մոտ ձևավորում եմ առողջության և առողջ ապրելակերպի գիտակցման պահանջմունք			
9	Աշխատում եմ յուրաքանչյուր աշակերտի հետ ունենալ այնպիսի փոխհարաբերություն, որ նա ինձ վստահի և լինի անկեղծ			
10	Սերմանում եմ հասարակությանն օգտակար լինելու մղումը և բնության հետ ներդաշնակ ապրելու ձգտումը			

### Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչների

#### գնահատման հարցաթերթիկ /սովորողների համար/

	Բաղադրիչ	Հաճախ	Հազվադեպ	Միշտ
1	Կատարում եմ առավոտյան մարմնամարզություն			
2	Կոփում եմ օրգանիզմս /ջրային, արևային, օդային լոգանքներ/			
3	Կարևորում եմ շարժողական ակտիվությունը			
4	Հետևում եմ ճիշտ սննդակարգին			
5	Պահպանում եմ անձնական հիգիենայի կանոնները /մարմնի խնամք, հագուստի և կոշիկի ճիշտ ընտրություն/			
6	Պլանավորում եմ իմ օրվա ռեժիմը			
7	Օգտվում եմ արագ սննդի ծառայություններից			
8	Օգտագործում եմ գազավորված ըմպելիքներ			
9	Հետևում եմ կեցվածքիս /ճիշտ նստելաձև, քայլվածք/			
10	Կարևորում եմ կյանքի նկատմամբ լավատեսական վերաբերմունքը			
11	Արժեվորում եմ բնության հետ կապը			
12	Գնահատում եմ սեփական անձի նկատմամբ դրական վերաբերմունքը			

## 2.2 ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Կատարված ոսումնասիրության ընթացքում ստացված տվյալները վերլուծվել և ներկայացվել են դիագրամների տեսքով՝ ըստ տոկոսային հարաբերության:

Ըստ Դիագրամ 1-ի /տես՝ Հավելված 1/ 1-10-ով նշված են վալեոլոգիական դաստիարակության բաղադրիչները, իսկ գույներով՝ հանդիպման հաճախականությունը: Չնայած մանկավարժների մեծամասնությանը ծանոթ չէ վալեոլոգիա հասկացությանը, սակայն բոլորն էլ կարևորում են առողջաբանական դաստիարակությունը: Պետք է նշել, որ ցավոք սրտի ոչ բոլորն են միշտ ուշադրության կենտրոնում պահում աշակերտների ճիշտ նստելաձևն ու կեցվածքը, իսկ դասամիջոցներին մանկավարժների շուրջ 70%-ը մշտապես չի հետևում աշակերտների պահվածքին:

Բավականին ուրախալի է, որ մանկավարժների մեծ մասը յուրաքանչյուր աշակերտի նկատմամբ ցուցաբերում է անհատական մոտեցում, խրախուսում նրանց, սովորեցնում սիրել և գնահատել սեփական անձը, աշխատում է աշակերտների հետ ունենալ անկեղծ և վստահելի հարաբերություններ, սերմանում է հասարակությանն օգտակար լինելու և բնության հետ ներդաշնակ ապրելու ձգտումը:

**Աշակերտների մոտ առողջության և առողջ ապրելակերպի գիտակցման պահանջմունք ձևավորելու գործում ակտիվ է մանկավարժների 85%-ը:** Ցանկալի է, որ բոլոր մանկավարժներն ավելի ուշադիր և հետևողական լինեն այս հարցում:

Դիագրամ 2-ի /տես Հավելված 2/ համաձայն՝ 1-12-ով նշված են առողջ ապրելակերպի բաղադրիչները: Ինչպես երևում է գծապատկերից, չնայած որ աշակերտների 66%-ը կարևորում է շարժողական ակտիվությունը, բայց նրանց կեսը հազվադեպ է կատարում առավոտյան մարմնամարզություն: Որպես բացասական երևույթ կարելի է առանձնացնել այն հանգամանքը, որ հարցվողների կեսից ավելին հաճախ է օգտագործում գազավորված ըմպելիքներ: Ցավոք, աշակերտների կեսը չի պլանավորում իր օրվա ռեժիմը: Շատ գովելի է, որ նրանց մեծ մասն ունի դրական վերաբերմունք սեփական անձի և լավատեսություն՝ կյանքի նկատմամբ:

Այսպիսով, կարելի է ասել, որ վալեոլոգիական դաստիարակության բաղադրիչներից կարևորագույնը ֆիզիկական կուլտուրան է: Այն իր մեջ ներառում է առավոտյան մարմնամարզություն, պարբերաբար կատարվող մարմնամարզական պարապմունքներ, մարմնի կոփման միջոցառումներ, նաև շարժողական ակտիվության այլ տեսակներ, որոնք ուղղված են առողջության պահպանմանն ու ամրապնդմանը:

Մյուս կարևոր բաղադրիչը ճիշտ սննդակարգն է, ինչն ապահովում է օրգանիզմի աճը, բարձրացնում աշխատունակությունը, երկարացնում կյանքի տևողությունը:

Հաջորդ բաղադրիչը անձնական հիգիենայի պահպանումն է՝ մարմնի խնամք, հագուստի և կոշիկի ճիշտ ընտրություն: Հատուկ նշանակություն պետք է տալ օրվա ռեժիմի պլանավորմանը, ինչը բավարար պայմաններ է ստեղծում արդյունավետ աշխատանքի և ուժերի վերականգնման համար:

Օրգանիզմի կոփումը թույլ է տալիս կանխարգելել մրսածությունը՝ նվազեցնելով դրա կրկնման հավանականությունը, լավացնում է արյան շրջանառությունը, կարգավորում՝ նյութափոխանակությունը: Առողջ ապրելակերպի կանոններին հետևելը յուրաքանչյուրի պարտքն է:

Գիտակցական վերաբերմունքը սեփական առողջության հանդեպ պետք է դառնա վարքի նորմ, քաղաքակիրթ անձին բնութագրող կարևոր հատկանիշ:

Կատարված ուսումնասիրությունը թույլ է տալիս եզրակացնել, որ անհրաժեշտ է և մանկավարժների, և աշակերտների մոտ էլ ավելի զարգացնել առողջության հանդեպ հետաքրքրությունը: Այս առումով կարևոր են հետևյալ դրդապատճառները՝

1. **իմացական կամ ճանաչողական**- մարդու օրգանիզմի և նրա առողջության բաղադրիչների ուսումնասիրությունը,
2. **գեղագիտական**- գեղեցիկ կեցվածքի, առողջ տեսքի, կոփված մարմնի, տեսողության հիգիենիկ նորմերի պահպանումը,
3. **հոգատարություն սեփական անձի առողջ վիճակի նկատմամբ**, թե տանը, թե դպրոցում:

*Առաջին խմբի մոտեցումները* նպաստում են վալեոլոգիական գիտակցության ձևավորմանը, այսինքն՝ առողջության հանդեպ պատասխանատվության զգացման ամրապնդում: Որպես մեթոդներ կարելի է օգտագործել զրույցը, սեփական օրինակները, այդպիսով ազդելով աշակերտների համոզմունքների, կամքի և հույզերի վրա:

*Գեղագիտական մոտեցումը* ենթադրում է կարգապահություն, ճիշտ նստելաձև, դասասենյակի օդափոխում, սանիտարահիգիենիկ պայմանների ապահովում՝ հնարավորինս նվազագույնի հասցնելով սովորողների ծանրաբեռնվածությունը:

*Երրորդ մոտեցումը* գործնական մեթոդների կիրառումն է, որոնք կարելի է օգտագործել ինչպես դասերի, այնպես էլ՝ արտադասարանական միջոցառումների ժամանակ: Օրինակ՝ ֆիզկուլտդասարաներ, դասամիջոցների ժամանակ ակտիվ հանգստի կազմակերպում, սպորտային միջոցառումների և տուրիստական արշավների անցկացում, «առողջության օր» խորագրով միջոցառումների կազմակերպում, ինչպես նաև ծնողների համար դասընթացների կազմակերպում հետևյալ թեմաներով՝ «Մանկական ներոզներ», «Աշակերտների մոտ կարճատեսության կանխարգելում», «Առողջ սնունդ, սնման նորմաներ», «Ես և իմ առողջությունը», «Դեպի առողջություն տանող ուղիները» և այլն:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Կատարված աշխատանքը թույլ է տալիս կատարել որոշակի եզրահանգումներ: Հայաստանում գործող ավանդական կրթական համակարգն ավելի շատ ուղղված է աշակերտների ինտելեկտուալ զարգացմանը, իսկ արդի հասարակության մեջ շեշտը դրվում է և ֆիզիկապես, և հոգեպես առողջ քաղաքացի ունենալու վրա:

**Հարկավոր է աշակերտների մոտ առողջ կենսակերպի պահանջումնք ձևավորել, երեխաները պետք է պատասխանատվություն կրեն ոչ միայն սեփական առողջության, այլ նաև ուրիշների առողջության հանդեպ, ինչպես նաև՝ սրտացավ վերաբերմունք դրսևորեն շրջակա միջավայրի նկատմամբ:**

Այս ամենը հնարավոր է, եթե առողջության մանկավարժությունը մտնի ժամանակակից դպրոցի կրթական դաշտ: Ցավոք մանկավարժների վալեոլոգիապես ոչ բավականաչափ իրազեկվածությունը բացասաբար է անդրադառնում աշակերտների առողջության վրա:

**Բայց ինչպես ցույց տվեց հետազոտությունը, մեր դպրոցում մանկավարժների մեծ մասը կարևորում է վալեոլոգիական դաստիարակությունը:**

Կարծում եմ, որ դպրոցում վալեոլոգիան պետք է դասավանդվի որպես առանձին առարկա, ինչը թույլ կտա բարձրացնել աշակերտների ուսումնական գործունեության մոտիվացիան և ինքնավստահությունը: Մանկավարժների խնդիրն է ոչ միայն պահպանել աշակերտների առողջությունը, այլ՝ ստեղծել պայմաններ նրանց անձնային որակների զարգացման համար՝ աշակերտների մոտ ձևավորել «հոմովալիենս-առողջաստեղծ մարդու» կերպար: Մարդու առողջության պահպանումը ներկայումս արդիական խնդիր է՝ կապված բնապահպանական խնդիրների հետ:

**Հետևաբար վալեոլոգիական դաստիարակությունն անհնար է առանց էկոլոգիական մոտեցման, ինչը դիտարկում է մարդու փոխհարաբերությունը շրջակա միջավայրի հետ:** Սովորողների կրթվածության ընդհանուր մակարդակի բարձրացմանը զուգահեռ կարևոր է ընդլայնել նրանց ինքնազարգացման հնարավորությունները, ապահովել դպրոցական առարկաների այնպիսի բաշխվածություն, որը կնպաստի աշակերտների աշխատունակության բարձրացմանը և կնվազեցնի նրանց մտավոր հոգնածությունը: **Աշակերտների մոտ պետք է սերմանել առաջ եկած խնդիրներին ստեղծագործաբար մոտենալու ձգտում և նրանց մոտ զարգացնել խնդիրներին ինքնատիպ լուծումներ տալու ընդունակություն:**

Կենսաբանության դասերի ժամանակ կարևոր է վնասակար սովորությունների, ոչ սոցիալական վարքաձևերի դեմ պայքարը՝ ընդգծելով ընտանիքի դերը առողջության ամրապնդման գործում: Դասերի ժամանակ վալեոլոգիական դաստիարակության մոդելը կիրառելիս պետք է շեշտը դնել աշակերտակենտրոն մոտեցման վրա, ինչը հնարավորություն կստեղծի յուրաքանչյուր աշակերտի ներուժի զարգացման համար:

Կարևոր է նաև հոգեբանամանկավարժական մոտեցումը, այսինքն՝ գիտակցումն այն բանի, որ բնակչության առողջությունը կախված է սովորողների վալեոլոգիական դաստիարակությունից՝ առողջ կենսակերպ ունենալու կողմնորոշումից:

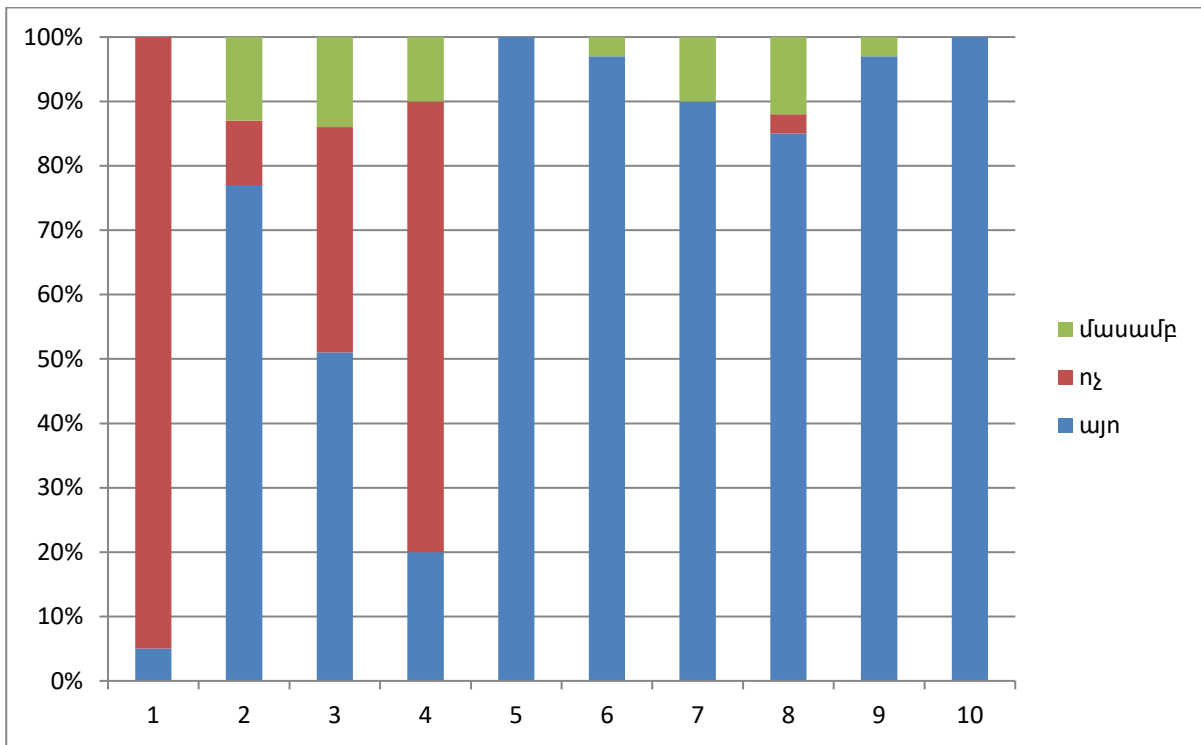
## ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Գալոյան Ն., Մանկավարժական վալեոլոգիա առարկայի հիմնական խնդիրն արդի փուլում, Մանկավարժություն 7, 2011թ.
2. Билич Г.Л., Основы валеологии /Г.Л.Билич, Л.В.Назарова. -СПБ.: “ Водoley”, 1998.
3. Брехман И.И., Валеология-наука о здоровье, Москва, “ФИС”, 1990.
4. Брехман И.И., Введение в валеологию-науку о здоровье, Ленинград, “Наука”, 1987.
5. Вайнер Э.Н., Валеология: учеб. Практикум/ Э.Н.Вайнер, Е.В.Волынская. –М.: “Флинта, Наука”, 2002.
6. Медвецкая Н.В., Валеологический мониторинг состояния здоровья школьников.// Здаровы лад жыцця, N 5, 2008.
7. Нестерова Е.Н., Валеология, Москва, “ЮНИТА”, 2002.
8. Овчинников А.В., Образовательные программы по валеологии, Социальная педагогика, N 3, 2005.
9. Сонькин В.Д., Валеологический мониторинг состояния здоровья и условий обучения детей и подростков: проект региональной программы.



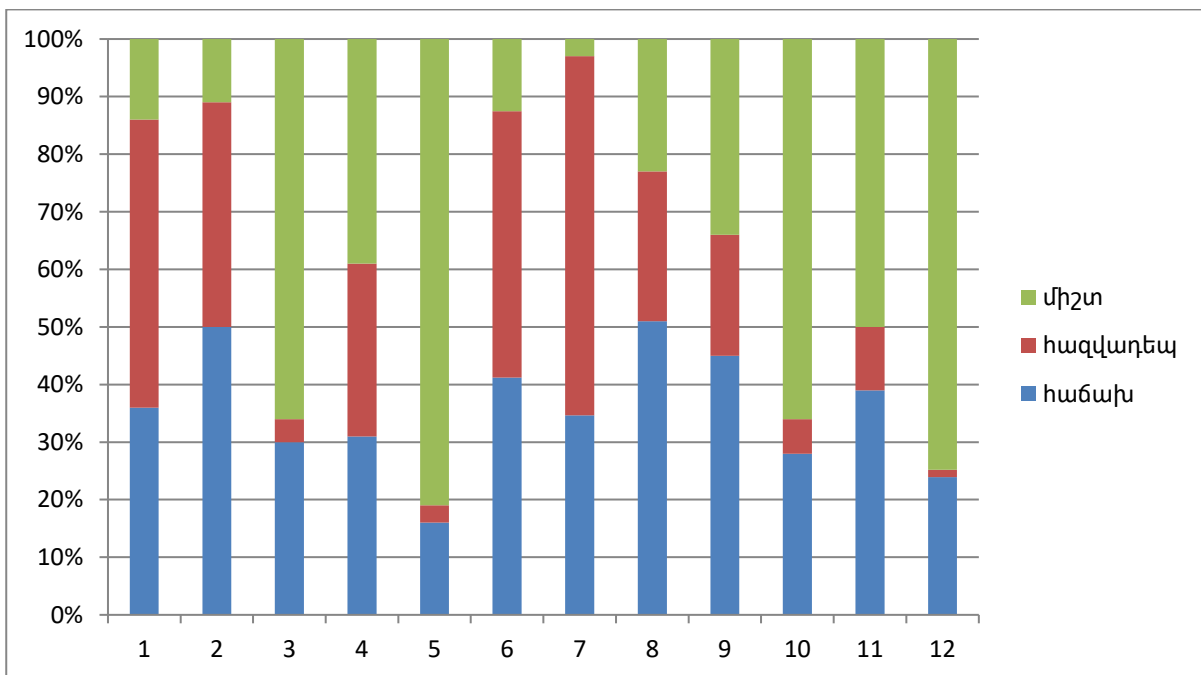
## Հավելված 1

### ԴԻԱԳՐԱՄ 1



## Հավելված 2

### ԴԻԱԳՐԱՄ 2



Հավելված 3



