



**«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**



**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ

Առողջ ապրելակերպի իմացությունը : Պատանիների տեղեկացվածությունը և առողջ ապրելակերպի կանոններով առաջնորդվելը:

ԱՌԱՐԿԱ

Ֆիզիկական կուլտուրա

ՀԵՂԻՆԱԿ

Անի Սեպոյան

ՄԱՐԶ

Շիրակի մարզ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ **Հոռոմի միջնակարգ դպրոց <<ՊՈԱԿ>>**

Բովանդակություն

Ներածություն.....	3
Գլուխ 1. Առողջ ապրելակերպ: Անձնական հիգիենայի կանոնների Պահպանումը առողջության պահպանման գործում.....	5
1.1 Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչները	5
1.2 Առողջ ապրելակերպի երեք հիմնական կանոններ երեխաների համար	6
1.3 Քնի նշանակությունը առողջության պահպանման գործում	7
1.4 Ռացիոնալ սնունդ.....	7
1.5 Ֆիզիկական վարժությունների դերը առողջության պահպանման գործում.....	8
1.6 Օրգանիզմի կոփումը.....	8
Գլուխ 2: Համակարգիչների և բջջային հեռախոսների ազդեցությունը երեխաների առողջության վրա:	10
Գլուխ 3. Վնասակար սովորությունների ազդեցությունը օրգանիզմի վրա.....	12
3.1 Ծխախոտ.....	12
3.2 Ալկոհոլ.....	13
3.3 Թմրանյութեր	14
Գլուխ 4: Հետազոտություն.....	15
Վերլուծություն.....	16
Եզրակացություն	17
Գրականություն.....	18

Ներածություն

Հետազոտական աշխատանքի նպատակը և խնդիրները: Հետազոտական աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել աշակերտների իմացությունը առողջ ապրելակերպի մասին և դրանց ազդող ազդեցությունները:

Խնդիրներն են՝

- Պարզաբանել վնասակար գործոններից հատկապես որո՞նք են ազդում սովորողների առողջության վրա:

Թեմայի արդիականությունը: Արդի ժամանակներում շատ մեծ է առողջ ապրելակերպի կարևորությունը և անհրաժեշտությունը դպրոցականների 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 կարևոր պայմաններից մեկը: Ուստի կարևորում ենք այն փաստը, որ անհրաժեշտ է ոչ միայն տեղեկություններ հաղորդել դպրոցականներին առողջ ապրելակերպի վարման մասին, այլ հետևողական լինել, որ երեխաները պահպանեն առողջ ապրելակերպի կանոնները: Ցավոք, այսօր շատ երեխաներ, բազում 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:

Դպրոցական տարիքը և հատկապես դեռահասությունը այն ժամանակաշրջանն է, երբ անձը սովորում է պատասխանատվություն ստանձնել սեփական առողջության համար: Այսինքն, գիտակցելով հետևանքները՝ մարդն ինքն է պատասխանատու դառնում իր սեփական առողջության համար, սկսած այն բանից, թե ինչ է ուտում մինչև վնասակար սովորություններից հրաժարվելը: Բացի առողջ սննդակարգից և ամենօրյա ֆիզիկական վարժություններից, առողջ լինելու համար պետք է ունենալ լիարժեք քուն, դրսևորել անվտանգ վարքագիծ, զերծ մնալ վնասակար սովորություններից և իհարկե պարբերաբար այցելել բժշկի՝ առողջական խնդիրների կանխարգելման, վաղ հայտնաբերման և բուժման նպատակով:

Հետազոտական աշխատանքի կառուցվածքը: Հետազոտական աշխատանքը կազմված է՝ ներածական մասից, հիմնական մասից, եզրակացությունից և օգտագործված գրականության ցանկից:

Գլուխ 1. Առողջ ապրելակերպ: Անձնական հիգիենայի կանոնների Պահպանումը առողջության պահպանման գործում

1.1 Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչները

Առողջ ապրելակերպ, մարդու կենսակերպ, որն ուղղված է առողջության պահպանմանը, հիվանդությունների կանխարգելմանն ու ընդհանուր առմամբ մարդու օրգանիզմի ամրապնդմանը:

Մարդու առողջության 60 %-ը և ավելի կախված է նրա կենսակերպից (սնունդ, սնման ռեժիմ, ֆիզիկական ակտիվություն, սթրեսի մակարդակ, վնասակար սովորություններ և կործանարար վարք):

Առողջ կենսակերպը ենթադրում է մտավոր առողջություն, հրաժարում ծխախոտի ու ակոհոլի օգտագործումից, սնման առողջ մոդելներ, ֆիզիկական ակտիվություն, ֆիզիկական վարժություններ, սպորտ և այլն: Վարքի՝ փոփոխության ենթարկվող ձևերը, ինչպիսիք են ծխախոտի օգտագործումը, ֆիզիկական ակտիվության բացակայությունը և ակոհոլի օգտագործումը, մեծացնում են ոչ վարակիչ հիվանդությունների զարգացման ռիսկը:

Ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության՝ առողջ կենսակերպն ուղղված է լուրջ հիվանդությունների առաջացման ռիսկի նվազեցմանն ու վաղաժամ մահվան կանխմանը: Առողջ ապրելակերպի համար առավել կարևոր են չորս ոլորտներ՝ ծխախոտից հրաժարվելը, ակոհոլից հրաժարվելը, ֆիզիկական ակտիվությունը և առողջ սնունդ:

- Հրաժարում ծխախոտից և այլ թմրամիջոցներից,
- Հրաժարում ակոհոլից,
- Առողջ սնունդ (չափավոր սննդի օգտագործում, որոնց սպառումն ասոցացվում է առողջության պոտենցիալի բարձրացմանը, հրաժարում այնպիսի սննդամթերքներից, որոնց սպառումն ասոցացվում է խրոնիկ հիվանդությունների ու բոլոր պատճառներով մահացության ռիսկերի մեծացման հետ,
- Շարժում (ֆիզիկական ակտիվություն (օրինակ՝ ֆիտնես)՝ հաշվի առնելով տարիքային ու ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները, ակտիվ տեղաշարժումը (քայլել, հեծանիվ, սկուտեր և այլն), հրաժարում նստակյաց կենսակերպից):

1.2 Առողջ ապրելակերպի երեք հիմնական կանոններ երեխաների համար

Արդեն վաղուց բժշկական համայնքը մեզ հուշում է այն մասին, որ ապագան պատկանում է նախագգուշացնող կամ այլ կերպ ասած՝ կանխարգելող բժշկությանը: Իսկ ե՞րբ սկսել կանխարգելել հետագայում հնարավոր հիվանդությունների շարքն ու անցնել առողջ ապրելակերպի, եթե ոչ մանկությունից: Կան բազմաթիվ պատճառներ, թե ինչու է անհրաժեշտ դեռևս մանկուց երեխաների մեջ սերմանել սեր և հետաքրքրվածություն գեղեցիկի, առողջարարի և օգտակարի մասին:

Անհերքելի փաստ է, որ մարդու առողջությունը շուրջ 50 տոկոսով պայմանավորված է նրա կենսակերպով: Այսօր հստակ կարելի է շեշտել, որ առողջ ապրելակերպը անհրաժեշտ է դիտարկել ոչ միայն մեր ֆիզիկական և կենսաբանական զարգացման, այլև՝ հոգեկան և սոցիալական զարգացման ամբողջության տեսանկյունից:

Իսկ ի՞նչ գիտեն մեր երեխաները առողջ ապրելակերպի մասին: Արդյո՞ք հաճույքով են ուտում իրենց օրական բանջարեղենի չափաբաժինը: Ինչպե՞ս են հետևում հիգիենայի կանոններին կամ համատեղում ֆիզիկական ակտիվությունը համակարգիչների և հեռախոսների առջև նստակյաց կյանքի հետ:

Աճող սերնդի առողջ ապրելակերպի մշակույթի դաստիարակման հիմքում մեծ



նշանակություն ունի հենց իր՝ երեխայի իրազեկվածության, տրամադրվածության, շահագրգռվածության աստիճանը: Այդ իսկ պատճառով էլ «Մեյվ դը չիլդրեն ինթերնեշնլ» հայաստանյան ներկայացուցչությունն իր «Առողջությունը մշակույթ է» հանրային արշավի

շրջանակում նախաձեռնել է սոցիալական տեսահոլովակի ստեղծում, որը երեխաներին հասանելի կերպով բացատրում է առողջ ապրելակերպի 3 հիմնական բաղադրիչների՝ **առողջ սննդի, ֆիզիկական ակտիվության և հիգիենայի պահպանման կարևորության** մասին:

Հուսով ենք, որ այս տեսահոլովակի դիտումը կոգեշնչի ձեր փոքրիկ սուպերհերոսին, որպեսզի նա ձեր օգնությամբ սկսի ավելի ուշադիր կերպով հետևել իր սննդակարգին, պահպանի հիգիենայի կանոններն ու ավելացնի ֆիզիկական ակտիվությունը:

1.3 Քնի նշանակությունը առողջության պահպանման գործում

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:

1.4 Ռացիոնալ սնունդ

Առողջ ապրելակերպի կարևոր բաղադրիչներից է ռացիոնալ և ճիշտ սնվելը:

Սնունդը խիստ անհրաժեշտ է մարդկանց համար: Այն անհրաժեշտ է օրգա – նիզմի աճող հյուսվածքները կազմավորելու, կենսագործունեությունը ապահովելու, ծախսված էներգիան լրացնելու, ինչպես նաև կենսագործունեության ընթացքում քայքայված հյուսվածքները վերականգնվելու համար: Ռացիոնալ սնունդը, մարդու կյանքի և առողջության պահպանման կարևոր պայմաններից է:

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:

Մասնագետների կարծիքով մարդուն մեկ օրվա համար անհրաժեշտ է մոտավորապես 100գ.սպիտակուց, 85գ.ճարպ, 400գ. ածխաջրեր: Պետք է օրական սնվել 4-5 անգամ, ռեժիմով և ճիշտ սննդակարգով:

1.5 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:

Շատ կարևոր է նրանց գիտակցությանը հասցնել, որ ամենօրյա ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելը անհրաժեշտություն է, ինչպես ուտելու, աշխատելու, քնելու անհրաժեշտությունը:

Շարժումը մարդու համար ֆիզիոլոգիական պահանջ է, դրանով է պայմանավորված նրանց ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացումը, տրամադրությունը, մտավոր աշխատանքի արդյունավետությունը, ինչպես նաև սիրտանոթային, նյարդային, շնչառական և այլ համակարգերի զարգացումը:

Ֆիզիկական վարժությունների միջոցով ուժեղանում են նրանց մկանները, մեծանում է թոքերի կենսական տարողությունը, բարելավվում է օրգանիզմի նիզամի դիմադրողականությունը արտաքին միջավայրի անբարենպաստ պայմանների հանդեպ: Այսինքն, ֆիզիկական վարժություններով կանոնակարգված պարապելը անհրաժեշտ են օրգանիզմի բոլոր համակարգերի զարգացման համար:

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

1.6 Օրգանիզմի կոփումը

Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից է նաև օրգանիզմի կոփումը: Կոփումը փուլերով շրջապատող միջավայրի անբարենպաստ գործոնների նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականության բարձրացմանն ուղղված միջոցառումների համալիր է:

Կոփման միջոցով բարձրանում է արտաքին միջավայրի պայմանների փոփոխության նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականությունը¹:

Կոփված մարդիկ քիչ են հիվանդանում, իսկ հիվանդությունը թեթև են տանում և շուտ կազդուրվում:

¹ Տես, Պետրոսյան Հ., Մանկավարժական ժամանակակից տեխնոլոգիաներ: Մոդուլային ուսուցման ձեռնարկ, Հեղ. հրատ., 2012, էջ 21-23:

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

Կոփման հիմնական միջոցներ են հանդիսանում ջուրը, օդը և արևը:

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:

Արևային արարողությունները ընդունելու օգտակարությունը ավելի բարձր է առավոտյան ժամը 8- 11-ը ընկած ժամանակում, սնվելուց 1,5-2 ժամ առաջ կամ հետո:

Ջրային արարողությունները կոփման ամենալավագույն միջոցներից են: Դրանց մեջ մտնում են ջրաշփումը, ոտքերի լվացումը սառը ջրով, մինչև գոտկատեղը լվացվելը և լողը: Ջրաշփումները անհրաժեշտ է սկսել ամռան ամիսներին: Ջրային շփումների օգտակարությունը լիարժեք և արդյունավետ կլինի միայն այն դեպքում, երբ այն կատարվի սիստեմատիկ և աստիճանաբար իջեցվի ջրի ջերմաստիճանը:

Մինչև գոտկատեղը լվացվելու արարողությունը նպատակահարմար է սկսել ամռանը, որտեղ ջրի ջերմաստիճանը պետք է լինի 30-25 աստիճան:

Լողը համարվում է կոփման լավագույն միջոց, որի ժամանակ շարժումներն ազատ են, իսկ մերկ մարմինը ենթարկվում է արևի ճառագայթների և քամու ազդեցությանը:

Գլուխ 2: Համակարգիչների և բջջային հեռախոսների ազդեցությունը երեխաների 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:

Տեսողության շեղումների կանխարգելման նպատակով աշխատանքային սեղանները պետք է ապահովվեն ձախակողմյան լուսավորությամբ: Դասասենյակներում գրատախտակի և առաջին շարքի աշակերտական նստարանների կամ սեղանների միջև ընկած տարածությունը պետք է լինի 2,4- 2,7 մետր, սակայն մինչև շարքի վերջին նստարանները կամ սեղանները տարածությունը չպետք է գերազանցի 8 մետրը: Համակարգչային աշխատատեղերում աշխատանքային սեղանի մակերեսի լուսավորվածությունը սահմանվում է՝ 300-500 լյուքս (Lx): Աշխատանքային աթոռը լինում է շարժական՝ բարձրության վրա կարգավորվող:

Հանրակրթական հաստատությունների X-XII դասարանների սովորողների համար ինֆորմատիկայի պարապմունքները կազմակերպվում են շաբաթը 2 դասից ոչ ավել, իսկ I-IX դասարանների սովորողների համար՝ շաբաթական 1 դաս:

Դասերի (պարապմունքների) ժամանակ համակարգչով անմիջական աշխատանքի տևողություններն են.

- 1) 6 տարեկան սովորողների համար՝ 10 րոպե,
- 2) 7-10 տարեկան սովորողների համար՝ 15 րոպե,
- 3) 11-12 տարեկան սովորողների համար՝ 20 րոպե,
- 4) 13-14 տարեկան սովորողների համար՝ 25 րոպե,
- 5) 15-18 տարեկան սովորողների համար՝

ա. արաջին դասաժամի տևողությունը - 30 րոպե



Գլուխ 3. Վնասակար սովորությունների ազդեցությունը օրգանիզմի վրա

Վնասակար սովորություններից հրաժարվելը նույնպես անհրաժեշտ է առողջ ապրելակերպի համար:

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:

3.1 Ծխախոտ

Ծխախոտի ծուխը իր մեջ պարունակում է «նիկոտին» կոչվող նյութը, ինչպես նաև այլ վտանգավոր նյութեր, որոնք առաջացնում են տարբեր հիվանդություններ՝

- սրտանոթային,
- աղեստամոքսային հիվանդություններ,
- քաղցկեղ և այլն:

Նիկոտինը, առաջ բերելով անոթների պատերի կծկում, բարձրացնում է արյան ճնշումը մինչև 20-25 տոկոսով:

Նիկոտինը փոքրացնում է սրտի մկանները անմիջականորեն սնող անոթները, որը առաջ է բերում սրտի թթվածնային քաղց: Ծխախոտի մեջ պարունակող վնասակար նյութերը թափանցելով թոքերը, առաջացնում են հազ, թոքային հյուսվածքների փոփոխություն և շնչառական օրգանների տարբեր հիվանդություններ:

Սովորողները պետք է գիտենան ծխելու հետևանքով առաջացող վտանգների մասին, դրանք են².

- Կախվածություն նիկոտինից, որը ծխողների մեծ մասի համար անհնար է դարձնում ծխախոտից ինքնուրույն ձերբազատվել,
- Շնչառական օրգանների հիվանդություններ (կոկորդի, ըմպանի, բրոնխների և այլն,
- Սրտանոթային հիվանդություններ, այդ թվում՝ սրտամկանի ինֆարկտ, աթերոսկլերոզ, ուղեղի կաթված և այլն,
- Քաղցկեղային հիվանդություններ:

² Տես, Առողջ ապրելակերպի դասավանդման մեթոդական հիմունքները, Ուսումնական ձեռնարկ՝ երկու մասով, 1 մաս, Երեվան 2015, էջ 52-54:

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

3.2 Ալկոհոլ

Ալկոհոլային խմիչքները ամբողջ աշխարհում լայնորեն կիրառվում են հանդիսությունների և ժամանցների ժամանակ (ծննդյան տոնակատարություններ, տոնական երեկոյթներ, ամանոր և այլն), ինչպես նաև օգտագործումը ընդունված է ընտանիքների մեծ մասում, որպես կենցաղի բաղկացուցիչ մաս:

Սակայն ալկոհոլը իրենից ներկայացնում է հզոր հոգեներգործուն նյութ, որը կարող է 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:

Ալկոհոլը ներծծվում է ստամոքսում և արյան միջոցով թափանցում է ուղեղ:

Դեռահասների օրգանիզմում ալկոհոլի օգտագործումից տուժում է նյարդային և մարսողական համակարգերը, սիրտը, տեսողությունը, հատկապես՝ լյարդը, վահանաձև գեղձը, երիկամները:

Ալկոհոլի փոքրքանակությունն անգամ առաջացնում է մարդու ուշադրության թուլացում, որը կարող է դառնալ տարբեր դժբախտ պատահարների, այդ թվում նաև ավտովթարների պատճառ: Մեծ քանակի ալկոհոլի օգտագործումը ընկճում է ուղեղի կարգավորող գործունեությունը և մարդը դառնում է քնկոտ, շարժումները՝ անկառավարելի, ուշադրությունը՝ ցրված:

Նման իրավիճակում մարդը կորցնում է ինքնակառավարումը, նրա մոտ կարող է առաջանալ ագրեսիվություն, կովարարություն:

Չափազանց մեծ քանակով ալկոհոլի ընդունումն առաջացնում է գիտակցության խորը ընկճում՝ կոմա, որը կարող է ուղեկցվել նաև շնչառության կանգով և ունենալ մահացու վտանգ:

Ալկոհոլի չարաշահումը ունենում է հետևյալ հետևանքները.

- Կախվածության առաջացում,
- Տարբեր հիվանդություններ (լյարդի ախտահարում և ցիռոզ, սրտանոթային տարատեսակ հիվանդություններ, անքնություն և այլն),
- Դժբախտ պատահարներ,

- Սոցիալական խնդիրներ (ընկերներին կորցնել, ընտանիքի քայքայում, վատ միջավայրում հայտնվել, ուսումնական անհաջողություններ և այլն:

3.3 Թմրանյութեր

Թմրամիջոցների /մարիխուանան, հաշիշը, հերոինը, կոկաինը և այլ/ և հոգեմետ նյութեր իօգտագործումը ազդում են մարդու կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա, առաջացնում են հոգեկան գործունեության փոփոխություն՝ փոխելով մարդու տրամադրությունը, ֆիզիկական վիճակը, ինքնագագացողությունը, վարքագիծը: Այս նյութերի պարբերաբար օգտագործման ժամանակ մարդու մոտ առաջանում է հոգեկան և ֆիզիկական կախվածություն:

Թմրամոլությունը քրոնիկական հիվանդություն է, որը պայմանավորված է թմրամիջոցների պարբերաբար օգտագործման հետևանքով առաջացած հոգեկան, ինչպես նաև ֆիզիկական կախվածությամբ:

Թմրամիջոցների ներարկումը խիստ վտանգավոր է, քանի որ.

- Մեծ է գերդոզավորման և մահացու ելքի վտանգը,
- Մեծ է արյան միջոցով փոխանցվող հիվանդություններով վարակվելու վտանգը,
- Մեծ է երակների ախտահարման և անոթային տարբեր հիվանդությունների առաջացման վտանգը,
- Օրգանիզմը արագ հյուծվում է ու խոցելի դառնում տարբեր հիվանդությունների (տուբերկուլյոզ, թոքաբորբեր և այլն) հանդեպ:

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

Գլուխ 4:

Հետազոտություն

Ես կատարել եմ հետազոտություն՝ աշակերտներին հարցադրում ուղղելով:

Մեթոդիկա. Կիրառել եմ հարցաթերթիկների միջոցով հետազոտություն: Ընտրվել է աշակերտների խումբ, որոնք սովորում են Արագածոտն մարզի Նոր Եղեսիայի միջն. դպրոցի 10-րդ դասարանում:

Սույն հարցաշարը նպատակ ունի ուսումնասիրել սովորողների առողջության վրա ազդող գործոնները:

Կանխավ շնորհակալություն:

Հարցաշարն ունի հետևյալ բովանդակությունը:

1. Հետևում եք ձեր անձնական հիգիենային, թե՞ ոչ:

- Այո
- Ոչ

2. Առողջության վրա ազդող ի՞նչ գործոններ գիտեք:

3. Ո՞րն ես համարում ամենավնասակար գործոնը:

4. Ի՞նչպես խուսափել վնասակար գործոններից:

5. Կենսաբանության ժամին ստացած գիտելիքները օգնում են արդյո՞ք կողմնորոշվելու այս հարցերում:

- Այո
- Ոչ

Վերլուծություն

Հետազոտության արդյունքները ցույց տվեցին հետևյալը՝

Հարցված 10 աշակերտներից 5-ը պատասխանեցին, որ ակոհոլն է ամենից շատ ազդում օրգանիզմի վրա, 3-ը՝ ծխախոտը, 2-ը՝ համակարգիչները և բջջային հեռախոսները: Իսկ թմրամոլությունը ոչ մեկը չէր ընտրել, քանի որ աշակերտները դպրոցահասակ էին:

Այսպիսով, ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ սովորողների օրգանիզմի վրա առաջին հերթին ազդում է ակոհոլը, հետո ծխախոտը, համակարգիչները և բջջային հեռախոսները:

Եզրակացություն

Մարդն ամենուրեք առնչվում է զանազան նյութերի հետ, որոնց մեծ մասը օժտված են օգտակար հատկություններով (սախարոզ, կերակրի աղ, մետաղներ, կաուչուկ և այլն): Բայց կան նյութեր, որոնց վնասակար ազդեցու - թյան մասին ահազանգում են տարիներ շարունակ: Այնուամենայնիվ, ողջ աշխարհում մարդիկ շարունակում են օգտագործել դրանք: Հայդեոահասների մոտ տարիքային առանձնահատկությունները, մեր ազգային հոգեկերտվածքը, մեր հայ լինելը պաշտպանում են մեզ այդ երեք հանցագործություններից:

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

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

Ինչ վերաբերում է ռիսկային վարքագծին, այն նաև նպաստում է վնասվածքներից և տարբեր դժբախտ պատահարներից վաղաժամ (ժամանակից շուտ, երիտասարդ տարիքում) մահացության: Մենք ամեն օր լսում ենք ճանապարհատրանսպորտային պատահարների արդյունքում տեղի ունեցած մահերի մասին:

Բավականին մտահոգիչ և տխուր վիճակագրություն...

Եվ պատճառը հաճախայն է, որ մարդը նստում է մեքենայի դեկին հարբած վիճակում, չի կապում ամրագոտին, գերազանցում է թույլատրելի արագությունը և խախտում է երթևեկության կանոնները՝ վտանգելով ոչ միայն իր սեփական, այլ նաև ուրիշների կյանքը:

Գրականություն

1. Մինասյան Ս.Մ., Ադամյան Ծ.Բ., Առողջագիտություն, Երևան ԵՊՀ հրատ., 2008
2. Պետրոսյան Հ., Մանկավարժական ժամանակակից տեխնոլոգիաներ: Մոդուլային ուսուցման ձեռնարկ, Հեղ. հրատ., 2012
3. Առողջ ապրելակերպի դասավանդման մեթոդական հիմունքները, Ուսումնական ձեռնարկ՝ երկու մասով, I մաս, Երևան 2015
4. Համացանց՝ <https://imprc-resources.azureedge.net/f6c26897-6688-4be3-814e-b6584b261534/organyi-immunnoy-sistemyi.JPG>