



**«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**



**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ

ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

8-ՐԴ ԴԱՍՍԱՐԱՆՈՒՄ

ԱՌԱՐԿԱ

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

ՀԵՂԻՆԱԿ

Ռ. ՂԱՐԱՔԵՇԻՇՅԱՆ

ՄԱՐԶ

ԱՐՄԱՎԻՐ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ

ԽԱԲՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎ. ԹԻՎ 4 ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ _____ 3

ԳԼՈՒԽ ԱՌԱՋԻՆ

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ց-ԴԴ ԴԱՍԱՐԱՆՈՒՄ

1.1 ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՐՊԵՍ ԿՅԱՆՔԻ ԱՐԺԵՔ _____ 5

1.2 ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ _____ 8

1.3 ԿԱՐՈՂԱՆԱԼ <<ՈԶ>> ԱՍԵԼ ՎՆԱՍԱԿԱՐՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻՆ _____ 10

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ _____ 13

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ _____ 15

Ներածություն

Հետազոտության արդիականությունը: Հետազոտության արդիականությունը պայմանավորված է մարդու օրգանիզմի վրա ազդող ծանրաբեռնվածության աճի ու նրա բնույթի փոփոխման հետ, ինչը կապված է հասարակական կյանքի բարդացման, տեխնաձին, էկոլոգիական, հոգեբանական, քաղաքական ու ռազմական բնույթի ռիսկերի մեծացման հետ, որոնք բացասաբար են ազդում մարդու առողջական վիճակի վրա: Տեղեկատվական և հաղորդակցական տեխնոլոգիաների զարգացումը, համացանցից հասարակության այդ թվում դպրոցականների կողմից լայն կիրառումը հանգեցրել է նրանց հիպոդինամային: Այսօր դպրոցականները գերադասում են համացանցային խաղերը բակային խաղերից, իսկ տեղեկատվության բարձր տեմպը և ոչ կառավարելի վերահսկողությունը կարող է նպաստել նրանց կողմից վատ սովորությունների ձեռք բերմանը:

Հետազոտության նպատակը: Հետազոտության նպատակն է նպաստել սովորողների ֆիզիկական, մտավոր, բարոյական և հուզական զարգացմանը՝ նրանց արժեքային համակարգում կարևորելով առողջությունը, ընտանիքի կայունությունը, հոգածությունը սեփական և այլոց առողջության մասին, որը կնպաստի առողջ ապրելակերպի անհրաժեշտության կարևորության ըմբռմանը:

Հետազոտության խնդիրներն են՝

1. ներկայացնել, ուսուցանել առողջ ապրելակերպի կարևորությունը և անհրաժեշտությունը դպրոցականի կյանքում, նպաստել նրանց ներդաշնակ, համակողմանի զարգացմանը,

2. ներկայացնել առողջությունը ապահովվող գործոնները, դպրոցականներին օգնել դրանք կիրառել առօրյա կյանքում,

Յ. դպրոցականներին հաղորդել գիտելիքներ վնասակար սովորությունների մասին, ներկայացնել դրանց ազդեցությունը օրգանիզմի վրա, օգնել դպրոցականներին հրաժարվել վնասակար սովորություններից:

Հետազոտության տեսական և գործնական նշանակությունը: Հետազոտական աշխատանքը գործնական նշանակություն ունի ֆիզկուլտուրա առարկան դասավանդող ուսուցիչների համար: Հետազոտական աշխատանքը տեսական նշանակություն ունի հիմնախնդրի շուրջ ուսումնասիրություններ կատարողների համար:

Հետազոտության մեթոդները: Հետազոտության ընթացքում կիրառվել են դիտման, զրույցի, հարցման մեթոդները: Ստացված արդյունքների հիման վրա կատարվել է համակարգում, վերլուծություն և ընդհանրացում:

Հետազոտության կառուցվածքն ու ծավալը: Հետազոտությունը բաղկացած է բովանդակությունից, ներածությունից, մեկ գլխից, եզրակացությունից, օգտագործված գրականության ցանկից: Ընդհանուր ծավալը՝ 15 համակրգչային էջ առանց հավելվածների:

ԳԼՈՒԽ ԱՌԱՋԻՆ

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ ԴԱՍԸՆԹԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ 8-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՈՒՄ

1.1 ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՐՊԵՍ ԿՅԱՆՔԻ ԱՐԺԵՔ

Առողջ ապրելակերպը դա մարդու կենսակերպն է, որն ուղղված է առողջության պահպանմանը, հիվանդությունների կանխարգելմանն և ընդհանուր առմամբ մարդու օրգանիզմի ամրապնդմանը: Առողջ կենսակերպը ենթադրում է մտավոր առողջություն, հրաժարում ծխախոտի ու ալկոհոլի օգտագործումից, սնման առողջ մոդելներ, ֆիզիկական ակտիվություն, ֆիզիկական վարժություններ, սպորտ և այլն: Վարքի՝ փոփոխության ենթարկվող ձևերը, ինչպիսիք են ծխախոտի օգտագործումը, ֆիզիկական ակտիվության բացակայությունը և ալկոհոլի 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: Պահպանելով առողջ ապրելակերպի կանոնները հնարավոր է պայքարել անգամ, արդեն իսկ առկա առողջական խնդիրների դեմ՝ նվազեցնելով առողջության վրա մարդու վարքով պայմանավորված գործոնների ազդեցությունը: Այս խնդիրներից է բխում առողջ ապրելակերպ դասընթացի ներդրումը հանրակրթական դպրոցում: Այն ապահովվում է ՀՀ կառավարության կողմից հաստատված միջնակարգ կրթության պետական չափորոշչի պահանջը՝ այն է հանրակրթական դպրոցի 8-9-րդ դասարաններում <<Առողջ ապրելակերպի>> կրթությունը իրականացնել առաձին դասընթացով:

Որպես առանձին դասընթաց «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացը նախատեսված է դասավանդել հանրակրթական դպրոցի օրինակելի ուսումնական պլանով սահմանված կարգի և ժամանակացույցի համաձայն: Դասընթացի ընթացիկ գնահատում չի կատարվում:

Առողջ ապրելակերպը որպես կյանքի արժեք դասի յուրացման ընթացքում պետք է օգնել աշակերտներին հստակեցնել իրենց դիրքորոշումը կյանքի արժեքների վերաբերյալ: Անհրաժեշտ է մտածել առողջությունը պայմանավորող գործոնների շուրջ:[2]

Դասավանդման ժամանակ առավել նպատակահարմար է հետևյալ մեթոդների կիրառումը՝

1. աշխատանք խմբերով,
2. մտքերի տարափ,
3. իրավիճակների վերլուծություն:

Դասավանդողը պետք է փորձի դասարանում ստեղծել

- համերաշխ, համագործակցային մթնոլորտ, ապահովի, որպեսզի նրանք իրենց զգան ներգրավված և կարևորված
- օգնել գիտակցել ուսուցանվող նյութի կարևորությունը
- հարգել և խրախուսել սովորողների անհատականությունը,
- նոր նյութը կառուցելիս ապահովել շարունակականություն:

Ինտերակտիվ մեթոդներ կիրառման դեպքում, կախված իրավիճակից հնարավոր է հարկ լինի պարբերաբար փոփոխել մասնակիցների նստելու կարգը: Մասնակիցները կարող են նստել մի քանի ձև՝

1. շարքերով,

2. խմբերով առանձին սեղանների շուրջ

3. աթոռների շրջան կամ կիսաշրջան և այլն:

Ուսուցիչը դասը սկսելիս մեջբերում է կատարում գերմանացի գրող, փիլիսոփա Շոպենհաուերի մտքերից՝ «Առողջությունը դեռևս ամեն ինչ չէ, բայց ամեն ինչ ոչինչ է առանց առողջության»: Այնուհետև առաջարկում է մտքերի տարափով թվարկել, թե ինչն են աշակերտները իրենց կյանքում առավել կարևորում և թվարկածը գրի է առնում

գրատախտակին՝ բացատրելով, որ կախված հանգամանքներից կյանքի տարբեր փուլերում այս արժեքների դերը կարող է փոփոխվել: Այնուհետև առաջարկում է թղթի վրա արտագրել դրանք և ըստ առաջնահերթության իրենց համար առավել կարևոր հինգ արժեքների դիմաց գրել <<1>> և շարունակել համարակալել ըստ առաջնահերթության նվազման: [2]

Օրինակ

Արժեքներ	1	2	3	4	5
Նյութական ապահովվածությունը					
Սիրած գործ ունենալը և սիրվելը					
Ազատությունը					
Ընտանիք ունենալը					
Երջանկությունը					
Կրթությունը					
Սիրելը					
Հայրենիքը					
Առողջ շրջակա միջավայրը					
Առողջությունը					

Այնուհետև ուսուցիչը խնդրում է ևս մեկ անգամ անդրադառնալ արժեքներին՝ դրանց մեջ առանձնացնելով «Առողջությունը», փորձել փոխադարձ կապեր գտնել վերջինիս և մյուս արժեքների միջև՝ որքանով են մեկը մյուսով պայմանավորված: Ներկայացնել՝ հիմնավորելով: [2]

1.2 ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ

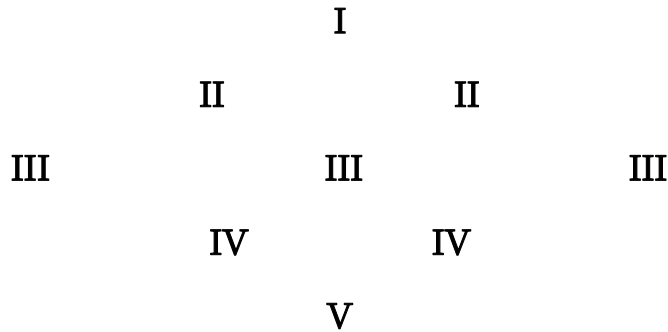
Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության բնորոշման համաձայն առողջությունը ոչ միայն հիվանդությունների բացակայությունն է, այլև հոգեկան, ֆիզիկական, կենսաբանական, սոցիալական լիարժեք բարեկեցությունը: Վնասակար սովորությունները, մոլությունները, դեղորայքի սխալ ընդունումը կամ չարաշահումը կործանարար են մարդու առողջության համար: Առողջ ապրելակերպը և անվտանգ վարքագիծը կարող են կանխել շատ հիվանդություններ և դժբախտ պատահարներ: Վերջին ուսումնասիրությունները փաստում են, որ առողջությունը՝ 50%-ով պայմանավորված է մարդու կենսակերպով, 20%-ով պայմանավորված է ժառանգականությամբ, 20%-ով կախված է արտաքին միջավայրի ազդեցությունից, 10%-ով կախված է առողջապահական համակարգի զարգացվածության մակարդակից:

Առողջության գործոններն են՝

- Կրթություն
- Աղքատություն
- Պատասխանատու վարքագիծ
- Մտունդ
- Մարզանք
- Շրջակա և սոցիալական միջավայր
- Ժառանգություն
- Վնասակար սովորություններ
- Հոգեվիճակ

Դասի ընթացքում ռողջության գործոնները առաջարկվում է քննարկել առանձին-առանձին և դրանք դասավորել ռոմբաձև: Ամենից համոզիչ և ծանրակշիռ թվացող գործոնը դրվում է ռոմբի

գագաթում, երկրորդ շարքում դրվում են հաջորդ երկու՝ կարևորությամբ հավասար թվացող գործոնները: Ավարտելուց հետո խմբերը ներկայացնում են իրենց աշխատանքները և քննարկում: Ուսուցչից ակնկալվում է աշակերտների ուշադրությունը ուղղորդել <<Պատասխանատու վարքագիծ>> գործոնի վրա: Ի տարբերություն մյուս գործոնների այն ամբողջապես կախված է անհատից և առավել ենթակա է կառավարման: [2]



Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներն են.

- ռացիոնալ սննդակարգը,
- կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվությունը, և 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:

1.3 ԿԱՐՈՂԱՆԱԼ <<ՈՉ>> ԱՍԵԼ ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻՆ

Մարդը ժամանակի և գործունեության բերումով կարող է ձեռք բերել հակումներ, կարիքներ և սովորություններ, որոնք կարող են խաթարել նրա առողջությունը: Այդ ամենը դանդաղ կերպով քայքայում է մարդու առողջությունը և հանգեցնում հիվանդությունների զարգացման: Մարդու պարբերական հակումների և կարիքների ամբողջությունը, որոնք վնասում են նրա առողջությանը կոչվում են վնասակար սովորություններ:

Վատ սովորությունների հստակ ցանկ չկա: Վնասակար սովորությունների մեջ կարելի է դասակարգել՝

- Օրվա անկանոն ռեժիմը
- Ոչ լիարժեք սնվելը
- Քնի պակասը
- Համակարգիչային կախվածությունը
- Քիչ շարժվելը
- Ծխելը
- Ոգելից խմիչքներ
- Թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր

Այս վերջին երեքը ոչ միայն վնասակար սովորություններ են այլ առաջացնում են կախվածություն, որից հրաժարումը է երկար ժամանակ և ուժեղ կամք է պահանջում: Հաճախ դրանցից ձերբազատումը անհնար է լինում առանց բժշկական միջամտության:

Աշակերտներին պետք է բացատրել, պետք է կարողանալ <<ոչ>> ասել այս վնասակար սովորություններին և անհրաժեշտ է ընդհանրապես չփորձել դրանք, որովհետև անգամ մեկ անգամ օգտագործելուց հետո կարող է առաջանալ կախվածություն:

Դասի նպատակն է ներկայացնել որոշում կայացնելու քայլերը: Օգնել գիտակցել սեփական կարծիքը հաստատական արտահայտելու կարևորությունը:

Պարագաները

Իրավիճակների թերթիկներ՝ խմբերի թվով:

Ընթացքը

Ուսուցիչը դիմում է դասարանին.

• Երկրնտրանքի առաջ հայտնվելով՝ ի՞նչն ենք հաշվի առնում ընտրություն կատարելիս, որոշում կայացնելիս:

Իր ուղղորդմամբ, երեխաների պատասխանների հիման վրա, դուրս է բերում և գրատախտակին գրում «որոշում կայացնելու բանաձևը».

1. քննել իրավիճակը,
2. նշել որոշման հնարավոր տարբերակները,
3. քննարկել դրանցից յուրաքանչյուրի դրական և բացասական հետևանքները,
4. կատարել վերջնական ընտրություն և կայացնել որոշում:

Ապա դասարանը բաժանում է 4 հոգանոց խմբերի, մեկական իրավիճակ է տալիս և առաջարկում է «բանաձևը» լրացնել թերթիկի մեջ, ծանրութթև անելով բոլոր հնարավոր տարբերակները և դրանց հնարավոր հետևանքները, որոշում կայացնել՝ թերթիկը քայլ առ քայլ լրացնելով: Եթե խմբում կարծիքները չեն համընկնում, խումբը կարող է մեկից ավելի տարբերակ ներկայացնել:

Խմբերն իրավիճակներն ու իրենց որոշումները դասարանին ներկայացնելիս պետք է հանգամանալից հիմնավորեն և հոգուտ տվյալ որոշման փաստարկներ բերեն: Ապա ի մի են բերում, թե ինչը կարող է սխալ որոշման պատճառ լինել (տեղեկացվածության պակասը, հստակ դիրքորոշում չունենալը, անպատասխանատվությունը, հետեւանքների մասին չմտածելը):

Հնարավոր է, որ մարդ, հստակ դիրքորոշում ունենալով հանդերձ, չկարողանա հետևողական վարք դրսևետրել: Ի՞նչը կարող է դրա պատճառ լինել (թուլակամությունը, շրջապատի ճնշմանը տեղի տալը):

Որոշում կայացնելիս, հստակ դիրքորոշում ունենալուց բացի, շրջապատի ճնշմանը դիմակայել կարողանալու համար կարևոր է հաստատակամությունը:

• Ինչպիսի՞ արտահայտություններով և վարքագծով է կարելի հաստատակամությունը ցույց տալ դիմացինին: Երեխաների թվարկածը գրում է գրատախտակին, անհրաժեշտության դեպքում լրացնելով ստորև բերվածից.

• Եթե որոշել եք «ոչ» ասել, մի՛ վարանեք:

• Պնդե՞ք Ձեր «ոչ»-ը թե՛ խոսքով, թե՛ պահվածքով:

• Մի՛ արդարացեք, Դուք պարտավոր չեք բացատրություններ տալ:

• Մի՛ փորձեք պատճառաբանել, որպեսզի առիթ չտաք համոզելու Ձեզ:

• Կա՛րճ կապեք, արագ հեռացեք իրավիճակից:

Վերջում աշակերտները քննարկում են վարժությունից կատարած իրենց եզրահանգումները:

Իրավիճակների օրինակներ

1. Հավաքույթի ժամանակ Ձեզ խմել են առաջարկում, իսկ Դուք չեք ուզում:

2. Բակի տղաներն առաջարկում են իրենց հետ մարիխուանա ծխել, իսկ Դուք չեք Ուզում:[2]

ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ամփոփելով <<Առողջությունը որպես կյանքի արժեք>> խորագրով թեման հանգել եմ հետևյալ եզրակացության՝ քսանմեկերորդ դարասկզբին մարդկության առողջությանը սպառնացող չարիք են դարձել ակոհոլի չարաշահումը, ծխախոտի ու թմրամիջոցների գործածումը, կախվածությունը համակարգչից, ոչ ռացիոնալ սննդակարգը, ֆիզիկական ակտիվության պակասը: Սրանք դեռահասների շրջանում բավական տարածված խնդիրներ են: Այս խնդիրները հաղթահարելու համար անհրաժեշտ է՝ երիտասարդ սերնդին զինել համապատասխան գիտելիքներով, առողջ ապրելակերպին միտված ճիշտ դիրքորոշում և ճնշումներին դիմակայելու, կշռադատված որոշում կայացնելու հմտություններ տալով:

2. Ամփոփելով <<Առողջության գործոններ>> խորագրով թեման հանգել եմ հետևյալ եզրակացության՝ առողջ ապրելակերպը և անվտանգ վարքագիծը կարող են կանխել շատ հիվանդություններ և դժբախտ պատահարներ: Կյանքը երկարացնելու լավագույն միջոցը այն չկարճացնելն է: Աշակերտներին պետք է օգնել գիտակցել ուսուցանվող նյութի կարևորությունը: Նրանք պետք է հավատան, որ տվյալ գիտելիքներն իրենց պետք են գալու կյանքում: Ուսուցման, ինչպես նաև մարդկային փոխհարաբերությունների զարգացման հիմքում պետք է լինեն արդյունավետ հաղորդակցումը և ինֆորմացիայի ազատ փոխանակումը: Առողջ ու կենսունակ լինելու համար կարևոր է լինել տեղեկացված, զարգացնել կամքի ուժ, ունենալ պատասխանատու վարքագիծ:

3. Ամփոփելով <<Կարողանալ <<ոչ>> ասել վնասակար սովորություններին>> խորագրով թեման հանգել եմ հետևյալ եզրակացության՝ դպրոցականները պետք է հստակ պատկերացում ունենան, որ անհրաժեշտ է հրաժարվել վնասակար սովորություններից դա առաջին քայլն է առողջ ապրելակերպ վարելու ուղղությամբ: Առավել արդյունավետ է երբեք

չփորձել դրանք:Նրանք կյանքի տարբեր իրավիճակներում պետք է ի վիճակի լինեն բանակցելու և ճիշտ կողմորոշվելու հոգուտ առողջությունն ապահովող վարքագծի: Անհատի դիրքորոշումը ձևավորվում է՝ հիմնվելով իր ունեցած տեղեկությունների, փորձի և օրինակների վրա: Ուսումնասիրելով «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացը դպրոցականների մեջ դաստիարակել առողջ ապրելակերպին միտված վարքագիծ, վերաբերմունքներ և դիրքորոշումներ ապահովող անհրաժեշտ գիտելիքներ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Լ.Ալեքսանյան, Ն.Թորոսյան և ուրիշներ, <<Կյանքի հատություններ>> ուսուցչի ձեռնարկ 7-րդ դասարանի համար, Երևան 2002
2. Լ.Ալեքսանյան, Ս. Մխիթարյան, Ա.Մուրադյան և ուրիշներ ուսուցչի ձեռնարկ <<Առողջ ապրելակերպ>> (դասընթաց 8-9-րդ դասարանների համար), հրատարակություն երկրորդ, Երևան 2018
3. Եվրոպայում և Կենտրոնական Ասիայում Երիտասարդների զարգացման և առողջության պահպանման ՄԱԿ-ի միջգործակալական խումբ, «Հավասարակիցների ուսուցում» ձեռնարկ դասավանդողների համար, Երևան 2004
4. <https://www.imdproc.am/p/bnagitutyun/6-dasaran/mardu-arvoghyutyuny-24594/arvoghy-aprelakerpi-himunqner-24595/re-210486f2-70f8-4c1c-a5ae-ebf8a0b24ba7>