



**«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ
ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**



**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

**Թեմա-Առողջ կենսակերպ վարելու ունակության
զարգացումը 8-9 –րդ դասարաններում Ֆիզիկական
կուլտուրայի դասընթացին**

Սուբասյան Մալո Հրաչիկի

**Ուսումնական հաստատության տվյալները
Փամբակի հիմնական դպրոց**

ՂԵԿԱՎԱՐ՝

մ. գ. դ., ՌԲԱ պրոֆեսոր Արմեն Ծատուրյան

Բովանդակություն

Ներածություն-----	3
Գրականության ակնարկ-----	5
Հետազոտության ընթացքը-----	7
Դասի անցկացման մեթոդներ-----	13
Եզրակացություններ և առաջարկություններ-----	14
Գրականության ցանկ -----	15

Ներածություն

Համաշխարհային արդի զարգացումները, շրջակա միջավայրում և հասարակական հարաբերություններում կատարվող անախաղ եպիֆոֆոխություններն անմիջական երգործություն են նույննում արդու առողջության և հասարակական համակեցության վրա՝

տարատեսակ ինդիքների թվում առաջին պլան մղելով կրթության դերի կարևորումն ու որակի բարելավումը:

Առանց առողջ մարմնի դժվար է լավ սովորել, ունենալ վեհ, ազնիվ նպատակներ, ձգտել անհաս բարձունքների: Դեռևս հին ժամանակներից մարդիկ շատ լավ գիտակցել են, թե ինչ նշանակություն ունի առողջությունը մարդու մտավոր և հոգևոր զարգացման համար:

Միայն ապրելու պատճառները բացահայտելու համար անհրաժեշտ է դիտարկել հիմնախնդիրը ոչ միայն հիգիենայի, էկոլոգիայի, բնակարանային, բնակավայրային, բնակավայրային, հոգեվերլուծության, սոցիոլոգիայի և այլ գիտությունների տեսանկյունից: Այսինքն՝ առողջ ապրելակերպի հիմնախնդիրը դառնում են թե՛ հումանիտար, թե՛ բնագիտական գիտակարգերի ուսումնասիրության օբյեկտ, իսկ վալեոլոգիայի՝ (առողջ լինելու) ու ս ու մ ն ա ս ի թ ու թ յ ան առարկան:

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

Անհրաժեշտ է մշակել առողջության վրա ուսուցման և դաստիարակության բացասական ազդեցությունները հաղթահարող մեթոդական նոր մոտեցումներ:

Ուսուցման ընթացքում օգտագործվող նոր մոտեցումները, արդյունավետ հնարները, նորարարական գիտելիքներով զինված ուսուցիչները կնպաստեն առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորմանը դպրոցում:

Առեղջ կենսակերպը նպաստում է սովորողների ֆիզիկական, մտավոր, բարոյական, հուզական զարգացմանը:

տալիսարժեքների համակարգում կարևորել առողջությունը, Այն հնարավորություն է ընտանիքը, առողջ հարաբերությունները, կայունությունը, ինչպես նաև սեռերի միջև փոխհարաբերություններում հարգանքը, սերը, հոգածությունը և իրավահավասարությունը:

«Առողջ ապրելակերպի»

կրթության միջոցով հնարավոր կլինի նպաստել ի ստակ դիրքորոշումների ձևավորմանը, որոնք իրենց հերթին կօգնեն սովորողներին նպատասխանատու, հաշվեկշռված որոշումներ կայացնել:

Հիմնական դպրոցներում առողջությունը որպես կարևորագույն արժեք՝ ճանաչող քաղաքացու ձևավորումը կնպաստի ֆիզիկական, մտավոր և հոգևոր բարձրություն ձուլվող զուսակ հասարակության ձևավորմանը:

Թեմայի կարևորությունը և նշանակությունը .

Առողջ կենսակերպ վարելու ունակության զարգացումը 8-9-րդ դասարաններում Ֆիզիկական կուլտուրայի դասընթացին կնպաստի սովորողների մոտեմանապատասխան վերաբերմունքի,

առողջությունը որպես կարևորագույն արժեքը նկատելու պատրաստակամությունն այն գնահատելու ունակության, հանրային համակեցության որակների, առողջ, ապահով և անվտանգ վարքագծի՝ առողջ կենսակերպի ձևավորմանը:

Այսպիսով, 8-9 –րդ դասարաններում ֆիզիկական կուլտուրայի դասընթացի ժամանակն պատակային ուսումնասիրությունն ուղղված է սովորողների Ինքնաճանաչողական և սոցիալական առանցքային կոմպետենցիայի ձևավորմանը:

Բովանդակություն

Գրականության ակնարկ

Առողջությունը մարդու բոլոր ուժերի և ընդունակությունների զարգացման ու արտահայտման հիմքն ու նախադրյալն է: Դպրոցական տարիքում օրգանիզմի աճն ու նորմալ զարգացումը որոշ չափով հանդիսանում է երեխաների մտավոր, հուզական և կամային զարգացման կարգավորիչը: ԵՎ այն, որ առողջության ամրապնդման խնդիրը երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության մեջ համարվում է առաջնահերթ՝ բացատրվում է հենց այդ տարիքում օրգանիզմի վրա ֆիզիկական վարժությունների ունեցած ազդեցության մեծ արդյունավետությամբ:

Ինչպես, որ ժողովուրդն է ասում, թե «Պատիվդ դեռ ջահել օրերից պահպանիր», այդպես էլ կարելի է ասել, որ երիտասարդ տարիներից սկսած պետք է պահպանել նաև առողջությունը: Մանկության ու երիտասարդության տարիներին ձեռք բերվածով ապահովվում է միջին տարիքի և տարրավոր մարդու ուժերի պահպանումը: Այդ շրջանում առանձին օրգանների և սիստեմների անընդհատ աճն ու զարգացումը դպրոցականի օրգանիզմը դարձնում են պակաս դիմացկուն՝ ամեն տեսակի անբարենպաստ ազդեցությունների նկատմամբ: Դպրոցական նստարանի վրա երկարատև նստելը, մաքուր օդում քիչ լինելը՝ այս բոլորը գործոններ են, որոնք սիստեմատիկաբար կիրառվող ֆիզիկական վարժություններ չկատարելու դեպքում կարող են անբարենպաստ ազդեցություն ունենալ դպրոցականների առողջության ընդհանուր ֆիզիկական զարգացման վրա: (Գ. Ի. Շչուկինա Մանկավարժություն՝ Էջ 583):

Մարդու առողջությունը փխրուն է և կարող է խաթարվել, հետևաբար առողջությունը անհրաժեշտ է խնամել և ամրապնդել: Առողջությունն ամրապնդվում է որոշակի գործոններով:

Ես չեմ քաշվում նորից ու նորից կրկնել, որ հոգատարությունը առողջության նկատմամբ՝ դաստիարակի կարևորագույն աշխատանքն է: Երեխաների կենսուրախությունից, կայտառությունից են կախված նրանց հոգևոր աշխարհը, աշխարհայացքը, մտավոր զարգացումը, գիտելիքների կայունությունը, հավատը իր ուժերի հանդեպ: Եթե չափեք ուսման առաջին չորս տարիների ընթացքում երեխաների մասին իմ բոլոր հոգսերն ու տազնապները, ապա նրա ուղիղ կեսը նվիրվել է նրանց առողջությանը: (Վ. Ա. Սուխոմլինսկին դաստիարակության մասին, Էջ 66 (10.87))

Մարդու առօրյայի հետևողական կազմակերպումը սեփական առողջության պահպանման և կոփման նպատակով կոչվում է **առողջ ապրելակերպ**:

Ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության բնորոշման՝ առողջությունը չմիայն հիվանդությունների բացակայությունն է, այլև հոգեկան, ֆիզիկական, կենսաբանական, սոցիալական լիարժեք բարեկեցությունը:

5

«Առողջապրելակերպը»

դիտարկվում է որպես միասնական կրթական և առողջապահական խնդիր, ուստի այն սահմանվում է որպես ամբողջ կենսագործունեությանը նթացքում իրևալուց առողջությանն կատմամբ դրսևորվող վերաբերմունք, որն արտահայտվում է տարբեր իրավիճակներում (որոշակի գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների վրա հիմնված) պատասխանատու, անվտանգ վարքագծի դրսևորմամբ և համարժեք գործողություններով:

Լայն իմաստով

«Առողջապրելակերպը»

կյանքում ամբողջունան հրաժեշտորոշակի հմտությունների տիրապետումն է:

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ)

կողմից առավելապես շեշտադրվում են՝ որոշումներ կայացնելու և խնդիրներ լուծելու, քննադատաբար և ստեղծագործաբար մտածելու, հաղորդակցման և միջանձնային հարաբերությունների, ինքնաձանաչման և ապրումակցման,

զգացմունքների և տիրապետելու և սթրեսների խնդիր մակայելու հմտությունները:

Ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության՝ առողջ կենսակերպն ուղղված է լուրջ հիվանդությունների առաջացման ռիսկի նվազեցմանն ու վաղաժամ մահվան կանխմանը:

Այս խնդրի լուծման արդյունավետ մեթոդ կարելի է համարել դեռևս վաղ տարիքից ֆիզիկական դաստիարակությամբ զբաղվելը:

Ֆիզիկական դաստիարակություն ասելով պետք է հասկանալ սովորողների վրա ֆիզիկական վարժություններով, բնական ուժերի և հիգիենիկ գործոնների միջոցով ներգործելու կազմակերպված պրեցուրը՝ որ նպատակ է դնում նրանց մեջ զարգացնել այնպիսի որակներ, որոնք համապատասխանում են որոշակի հասարակական միջավայրի պահանջներին: (Գ. Ի. Շչուկինա Մանկավարժություն՝ Էջ 582):

Առողջ կենսակերպի դաստիարակումը կնպաստի սովորողների մոտ առողջության արժևորմանը, կդրսևորի առողջության պահպանմանը նպաստող վարքագծի ձևավորմանը: Սովորողը կիմանա առողջությունն ամրապնդող գործոնները՝ հիգիենա, առողջ սնունդ, օրգանիզմի կոփում, սեփական հոյզերի կառավարման հմտություն: Կիմանա առողջությունը վտանգող գործոնները՝ ծխախոտ, ալկոհոլ, թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր, նստակյաց կյանք և այլն:

Սովորողների մեջ այնպիսի կենսական կարևոր շարժողական հմտությունների ձևավորելը, նրանց գիտելիքներ ու կորողություններ պատվաստելը, որոնք անհրաժեշտ են շարժողական պրակտիկայի ամենատարբեր պայմաններում իրենց գործողությունները ղեկավարելու համար՝ ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր ուրույն խնդիրներից մեկն է: (Գ. Ի. Շչուկինա Մանկավարժություն՝ Էջ 585):

Հետազոտության ընթացքը ուսուցման գործընթացում

Առողջ ապրելակերպի համար առավել կարևոր են չորս ոլորտներ՝ ծխախոտից և այլ թմրամիջոցներից հրաժարվելը, ակտիվից հրաժարվելը, ֆիզիկական ակտիվությունը և առողջ սնունդը:

1. Հրաժարում ծխախոտից և այլ թմրամիջոցներից,

2. Հրաժարում ակտիվից,

3. 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

4. Շարժում (ֆիզիկական ակտիվություն (օրինակ՝ ֆիտնես)՝ հաշվի առնելով տարիքային ու ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները, ակտիվ տեղաշարժումը (քայլել, հեծանիվ, սկուտեր և այլն), հրաժարում նստակյաց կենսակերպից):

Ներկայումս մարդկության առողջությանը սպառնացող չարիք են դարձել ակտիվ չարաշահումը, ծխախոտի ու թմրամիջոցների գործածումը, տարբեր տեսակի բռնությունները, վաղաժամ և անցանկալի հղիությունը, ՄԻԱՎ վարակը և սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունները: Իրավիճակը կարելի է բարելավել երիտասարդ սերնդին համապատասխան գիտելիքներով զինելով, առողջ ապրելակերպին միտված ճիշտ դիրքորոշում ձևավորելով, ճնշումների դիմակայելու, կշռադատված որոշում կայացնելու հմտություններ տալով:

1. Հրաժարում ծխախոտից և այլ թմրամիջոցներից

Ծխախոտի գործածումը ինչպես աշխարհի շատ երկրների, այնպես հայաստանի համար դարձել է իսկական չարիք: Ծխախոտի մեջ առկա «նիկոտինը» և այլ վտանգավոր նյութեր առաջ են բերում կախվածություն և բազմաթիվ հիվանդություններ:

Ծխախոտի օգտագործման հետևանքով առաջացած վնասներն են՝

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

շնչառական օրգանների հիվանդություններ,

աթելոսկլերոզ, որն իր հերթին առաջ է բերում սրտանոթային բազմաթիվ հիվանդություններ, այդ թվում՝ սրտամկանի ինֆարկտ, ուղեղի կաթված և այլ քաղցկեղային հիվանդություններ:

Թմրամիջոցների պարբերաբար կամ մշտական գործածման դեպքում գործածվող թմրամիջոցի նկատմամբ զարգանում է « հանդուրժողականության» բարձրացում, ինչն արտահայտվում է գործածվող թմրամիջոցի միևնույն չափաբաժնի ընդունմանը

հաջորդող ազդեցության աստիճանական նվազմամբ: Տոլերանտության բարձրացումը դրդում է թմրամիջոց գործածող անձին նախկին արդյունքին հասնելու համար հետզհետե ավելացնել գործածվող թմրամիջոցի չափաբաժինները: Թմրամիջոցներն առաջ են բերում «կախվածության», որն արտահայտվում է

7

«զրկանքի համախտանիշով», թմրամիջոցի նկատմամբ հիվանդագին հակմամբ, ինչպես նաև հոգեկան, վարքային, նաև մարմնական այլ ախտանիշներով:

Թմրամիջոց գործածողի համար հատկանշական է գործածվող նյութից կախվածության համախտանիշը: Թմրամիջոցի գործածման դեպքում սովորաբար տարբերակում են կախվածության երկու՝ հագեբանական և ֆիզիոլոգիական կողմեր: Բոլոր դեպքերում դրանց երկուսի հիմքում էլ մարդու նորմալ և ախտաբանական ֆիզիոլոգիան է ընկած:

Հոգեբանական կողմը բնութագրվում է թմրամիջոցը գործածելու ուշացմամբ պայմանավորված վիճակի վատթարացմամբ, ինչպես նաև թմրամիջոցը գործածելիս հոգեկան վերելքով, բավարարվածությամբ: Այս ախտանիշը ի հայտ է գալիս թմրամոլության բոլոր ձևերի դեպքում, բացառությամբ այն դեպքերի, երբ թմրամիջոցի ընդունման ժամանակ հոգեկանը միշտ կազմալուծվում է:

Ֆիզիոլոգիական կողմը, որն առավել կարևոր է բոլոր տեսակի հոգեներգործուն նյութերի դեպքում, առկա է, քանի որ ազդում է մարդու հիզիոլոգիայի վրա, պայմանավորված է նրանով, որ թմրամիջոցի շարունակական գործածումը խեղաթյուրում է բնականոն նյարդաֆիզիոլոգիական և նյարդաքիմիական գործընթացները թմրամիջոց գործածողի օրգանիզմում: Կախվածության համախտանիշի զարգացման դեպքում թմրամիջոցի գործածման դադարեցումը կարող է հանգեցնել ինչպես հոգեկան ֆունկցիաների, այնպես էլ օրգան-համակարգերի գործունեության խանգարումների:

Ծխախոտից և այլ թմրամիջոցներից հրաժարվելու լավագույն միջոցը ուսուցչի կողմից 8-9 դասարնի սովորողների մոտ սեփական կարծիքը հաստատական արտահայտելու, պատասխանատու վարքագիծ դրսևորելու, սեփական և այլոց առողջությունը գնահատելու, հետևանքները վերլուծելու կարողունակության ձևավորումն է:

Սովորողներին բացահայտել ծխախոտային և նիկոտին պարունակող արտադրատեսակների (այդթվում՝ նարգիլի, տաքացվող ծխախոտի էլեկտրոնային սիգարետների), ակոհոլի, թմրամիջոցների, ազդեցությունն օրգանիզմի վրա:

Օգնել գիտակցել,

թե ինչպիսի հետևանքներ կախվածություններն առաջացնում դրանցից նյութաբանոր
ը: Նպաստել կախվածությունները հաղթահարելու և մտությունների ձևավորմանը, խրախուսել դիմել օգնության:

1. Բերել հոգեմետ նյութերի օրինակներ: Բացատրել, թե ինչպես են հոգեմետ նյութերը ազդում առողջական և հոգեկան վիճակի վրա, քննարկել հոգեմետ նյութերի ազդեցության հետևանքները:

2. Բացատրել, ինչէկախվածությունը կախվածության ինչպիսի տեսակներ կան:
3. Բացատրել, թե ինչպես խուսափել հոգեմետոնյութերի ցնումի մելոզոնության համար:

Ուսուցման ակտիվ մեթոդների կիրառում.

վարժություններ, տեսանյութերի դիտում, քննարկում, ինտերակտիվ խաղ

8

2. Հրաժարում ակոնոլից

Ակոնոլը ռզելից խմիչքների հարբեցնող մասը հանդիսացող հոգեներգործուն նյութ է: Սպիրտային խմիչքի հաճախակի օգտագործումը ձևավորում է հոգեբանական ու ֆիզիկական կախվածություն՝ ակոնոլիզմ: Այն առաջանում է աստիճանաբար ու աննկատ: Սկզբում, որպես կանոն, մարդն իրեն հաշիվ չի տալիս, որ սկսում է անընդհատ խմելու առիթներ փնտրել, իսկ դա արդեն հիվանդության սկիզբն է: Դրան շատ արագ հաջորդում է հիվանդության երկրորդ էտապը՝ ֆիզիկական կախվածությունը, երբ մեկ գավաթ ակոնոլն արդեն կենսական անհրաժեշտություն է դառնում: Երրորդ փուլում տեղի է ունենում ակոնոլային անկում, երբ մարդը կորցնում է ամեն ինչի ու բոլորի հանդեպ հետաքրքրությունը եւ ամբողջությամբ դառնում խմիչքի գերի: Իսկ ակոնոլի չարաշահումն, ինչպես գիտեք, իր ազդեցությունն է թողնում օրգանիզմի վրա:

Ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության տվյալների՝ ակոնոլի վնասակար ազդեցությունը պատճառ է դառնում առողջության ավելի քան 200 խանգարումների, որոնք կապված են հիվանդությունների ու վնասվածքների հետ:

Ակոնոլի օգտագործումը հանգեցնում է ոչ միայն մահացության, այլ հիվանդացության, հանցագործությունների, տրավմատիզմի, ճանապարհատրանսպորտային պատահարների, տնային ու կենցաղային բռնության բարձր մակարդակի:

Ակոնոլի օգտագործումը կարող է առաջացնել կոկորդի, բերանի, մարսողական համակարգի կրծքի, հաստ աղու, լյարդի քաղցկեղ, ինչպես նաև տրավմատիզմ, լյարդի ցիռոզ, ենթաստամոքսային գեղձի բորբոքում և ակոնոլային կախվածություն:

Ռզելից խմիչքների ակոնոլը ներգործում է մարդու նյարդային համակարգի վրա և թմրեցնող ազդեցություն է ունենում: Ակոնոլից վնասվում են մարդու շնչառության և այլ օրգաններն ու համակարգերը, վատանում է մարդու ինքնազգացողությունը և աշխատունակությունը:

Դպրոցահասակ երեխաների առողջության վարքագծի հետազոտության 2017-2018 թթ. տվյալները վկայում են, որ երբևիցե կյանքում ակոնոլ օգտագործել են 11 տարեկան տղաների 22%-ը, աղջիկների 10%-ը, իսկ 15 տարեկանների շրջանում՝ տղաների 58%-ը և աղջիկների 38%-ը: Առնվազն 2 անգամ կյանքում հարբած են եղել 11 տարեկան աղջիկների 2%-ը, տղաների 4%-ը, 15 տարեկան աղջիկների 7%-ը և տղաների 25%-ը:

Հատկապես դեռահասների մոտ, ալկոհոլի օգտագործման հետևանքով արագ է զարգանում այնպիսի փոփոխություններ, ինչպիսին են ուղեղի անդառնալի փոփոխություններն ու մտավոր ունակությունների կորուստը:

Հրաժարվելու լավագույն միջոց է հանդիսանում 8-9 դասարնի սովորողների մոտ կարևորել, ընդգծել և վերհանել հասարակության և անհատի առողջությունը պայմանավորող գործոնները: Դիտարկել դրանք ըստ առաջնահերթության: Կարևորել պատասխանատու վարքագծի դերը առողջության համար:

3. Առողջ սնունդ

Բնակչության ֆիզիկական և մտավոր ճիշտ զարգացումը, իմունային, հորմոնալ, ֆերմենտային և կենսական նշանակություն ունեցող այլ համակարգերի բնականոն և առողջ գործունեությունը հնարավոր է միայն սննդի լիարժեքության և անվտանգության ապահովման պայմաններում: Մեծ նշանակություն ունեն սննդամթերքի ճիշտ ընտրությունը, պատրաստումը, պահպանումը և ընդունման ձևը, քանի որ ցանկացած սննդանյութի անբավարար կամ հավելյալ քանակությունը կարող է վնասել մարդու առողջությանը և դառնալ ՈՎՀ զարգացման պատճառ:

Անկանոն սնվելու և ախաճաշը բացթողնելը Հայաստանում ընդունված վարքագիծ է: Համաձայն ԴԵԱՎ հետազոտության տվյալների՝ տարիքի հետ պակասում է ախաճաշող դեռահասների քանակը. 13 տարեկանում կանոնավոր ախաճաշում են տղաների 61%-ը և աղջիկների 50%-ը, իսկ 17 տարեկանում արդեն տղաների 44%-ը և աղջիկների 38%-ը: Առողջ սնվել, նշանակում է ստանալ բավարար քանակությամբ ածխաջրեր, սպիտակուցներ, ճարպեր, վիտամիններ, բջջանյութեր, հանքանյութեր, ջուր: Հարկավոր է սովորողներին բացատրել, թե ինչ է նշանակում առողջ սնվել, օգնել գիտակցել ռացիոնալ սնվելու կարևորությունն օրգանիզմի համար: Ծանոթացնել սննդի բաղադրիչների, մարդու օրգանիզմի համար դրանց դերի և նշանակության հետ: Հայաստանում երեխաների թերսնուցմամբ պայմանավորված թերաճության և զիջողության կրկնակի բեռի ինդիքը շարունակում է մնալ օրակարգում:

Երեխաների շրջանում արձանագրվում է գերքաշության ցուցանիշի աճի միտում:

Համաձայն ժողովրդագրության և առողջության հարցերի հետազոտության տվյալների՝ մինչև 5 տարեկան երեխաների շուրջ	2015	թ.
նունեցել է ավելորդ քաշ կամ ճարպակալում:	5	15%-
Համաձայն ԴԵԱՎ հետազոտության՝ 11 տարեկանների շրջանում դեռահաս աղջիկների	18%-	ի տղաների 26%-
իմոտն կատվում է ավելորդ քաշ կամ ճարպակալում,		15
տարեկանում այս թվերը նվազում են, հասնելով համապատասխանաբար		6%
աղջիկների և 15 % տղաների շրջանում:		

Հարկավոր է օգնել գիտակցել գովազդի կոմերցիոն պատակները:

Օգնել հասկանալ սեփական սննդային սովորությունների ընտրության ազդակները,

ձևավորել գիտակից ընտրություն կատարելու հմտություններ:

Օգնել պահպանել սննդի հիգիենան և անվտանգությունը:

Տարբերել սննդային թունավորումները ինֆեկցիաներից և դրանց առաջացման պատճառները:

1. Տարբերակել բոլոր այն գործոնները, որոնք ազդում են սննդային վարքագծի վրա, դիմակայել հասակակիցների, մեդիայի, սոցիալական ճնշումներին:

2. Բացատրել, որ սննդի գովազդը պատվիրվում է արտադրողի կողմից՝ վաճառքը խթանելու նպատակով և հասկանալ, թե ինչպե՞ս է այն ազդում մարդկանց սննդային սովորույթների վրա:

3. Ճանաչել դրսևում վաճառվող սննդի խնդիրները, հասկանալ, թե ինչն արավորվում են գներ կարող են լինել և ինչպե՞տք է անել դրանց իջեցնելու համար:

10

4. Ներկայացնել սննդային թունավորումների և վարակների ախտանշանները, հետևանքները, կանխարգելման մեթոդները, և թե երբ պետք է դիմել բժշկի:

5. Կարողանալ կիրառել սննդի հիգիենայի կանոնները:

•

Սննդային սովորությունները և սննդային սովորությունները: Դիմակայելու հմտություններ:

• Սննդի անվտանգությունը խանութում և դրսևում:

• Սննդային վարակների թունավորումներ:

• Փորլուծություն, հետևանքներն ու պատճառները, կանխարգելման մեթոդները:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թե մայիբնությունը իջեցնելու ազդում անեն թակաս կարողություններ:

Գործնական աշխատանք՝ ներկայացնողների վերլուծություն,

հիմնական տեղեր ձևերի բացահայտում: Սեփական գովազդի ստեղծում: Բուժքրոջ հետ միասին,

փորլուծության ժամանակ անհրաժեշտ օգնության քննարկում: Հետազոտություններ՝ վստահելի աղբյուրներից, կայքերից օգտվելով վարժություններ:

Բացատրել օրգանիզմի սննդային պահանջների փոփոխությունները՝ կախված տարիքից, քաղցից և ֆիզիկական ակտիվությունից, որոշակի առողջական խնդիրներից:

Գործնական աշխատանք՝ առողջափսե ինհամապատասխան ազգային կամ միջազգային ճաշատեսակների պատրաստում: Վստահելի աղբյուրներից,

կայքերից տեղեկատվության հայթայթում: Հետազոտական աշխատանք տարբեր մշակութային, էթնիկ, կրոնական սննդային սովորությունների վերաբերյալ:

4. Շարժում (ֆիզիկական ակտիվություն)

Շարժողական գործունեությունը մարդու և նրան շրջապատող աշխարհի փոխգործողության ակտիվ ձևն է: Պրակտիկորեն այդ գործունեությունը կարող է հաջողությամբ իրագործվել միայն այն դեպքում, երբ մարդը տիրապետում է հատուկ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների:

Ֆիզիկական ակտիվությամբ և սպորտով զբաղվողները որպես կանոն ունենում են մարմնի առողջ քաշ և հյուսվածքների առողջ կազմ և ավելի քիչ են տառապում մի շարք հիվանդություններով:

Մարդու օրգանիզմի վրա դրական ազդեցություն է թողնում ժամանցային ֆիզիկական ակտիվությունը՝ ֆիզիկական վարժությունները, զբոսանքը, ակտիվ սպորտը: Իսկ ծանր ֆիզիկական ակտիվությունն այդպիսի ազդեցություն չունի: Նստակյաց կենսակերպը (առանց հաճախակի ընդմիջումների) նույնպես բացասաբար է անդրադառնում մարդու օրգանիզմի վրա:

Վերջին ԴԵԱՎ տվյալների համաձայն՝

Հայաստանի դեռահասների զգալի մասը չի կատարում ֆիզիկական ակտիվության նվազագույն պահանջը, դեռահասների մոտ 30%-ը ֆիզիկապես ակտիվ է օրական առնվազն մեկ ժամ:

11

Ըստ ԱՀԿ-ի հանձնարարականների՝ 5-17 տարեկան երեխաները և պատանիները պետք է օրական կատարեն առնվազն 60 րոպե միջին իջարձ քարձրի ստենսիվության ֆիզիկական աշխատանք:

Ֆիզիկական վարժությունները պլանային, կրկնվող և երբեմն հրահանգիչների դեկավարած մարմնի շարժումներ կատարելը, հայտնի է որպես ֆիզիկական լավ վիճակում լինելու և առողջ առողջություն ունենալու գործընթաց: Ֆիզիկական վարժությունը գործողություն է, որը տեղի է ունենում ազատ ժամանակի պահերին, որն իր մեջ ներառում է պար, սպորտ, մարմնամարզություն, հիգիյուլտուրա:

Ֆիզիկական վարժությունները հոմանիշ են մարդու ֆիզիկական, մտավոր և սոցիալական բարեկեցությանը:

Երեխաների և դեռահասների մտավոր և հուզական զարգացման վրա դրականորեն են ազդում ֆիզիկական վարժությունները, դա նրանց թույլ է տալիս զարգացնել ստեղծագործական ունակությունները, ավելի լավ վերահսկել ինդիքները, նպաստում է համապատասխան ինքնագնահատական ունենալուն, օգնում է ընկերակցել և այլն:

Ֆիզիկական վարժությունների հակառակ գործընթացը՝ նստակյաց ապրելակերպն է: Դա ներկայացնում է գործունեության բացակայություն, և էներգիայի ծախսը նվազագույն է: Կարելի է ասել, որ ով չի կատարում ֆիզիկական վարժություն, դիտում է հեռուստացույց, երկար ժամանակ համացանցին և օդովում, կարդում է, աշխատում է աշխատասենյակում, ուտում է վարում է նստակյաց կյանք:

Մասնագետները նշում են, որ 30 րոպե ֆիզիկական վարժությունները շաբաթական 3-5 անգամ բավարար են առողջությունը բարելավելու համար:

Ֆիզիկական վարժությունների առողջության համար առաջարկվող օգուտներն են.

Այն խթանում է իմունային համակարգը և կանխում է սրտանոթային հիվանդությունները, շաքարախտը, ճարպակալումը, օստեոպորոզը, քաղցկեղի տարբեր տեսակներ :

Այն բարելավում է հոգեկան առողջությունը, խուսափում դեպրեսիվ վիճակներից , զարգանում է ինքնագնահատականը, բարելավում է մարմնի պատկերը:

Բարձրացնում է ուղեղի շրջանառությունը և բարելավում մտքի գործընթացները:

8-9 ընդհանուր դասարաններում սովորողների մոտ շարժումը՝ ֆիզիկական ակտիվությունը որպես առողջ ապրելակերպ դրսևորելու համար անհրաժեշտ է տարբեր մեթոդների օգնությամբ արժևորել մտավոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների զարգացումը: Այստեղ կարևոր է սովորողի ոչ միայն գիտելիքների, այլև համակարգված հիմնական կարողությունների, հմտությունների և որոշակի արժեքային համակարգի ձևավորումը:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

12

Դասընթացի անցկացման մեթոդները

Դասավանդումն ավանդաբար առավել հաճախ հենվել է դասախոսության վրա: Դասախոսությունն ապահովում է համեմատաբար կարճ ժամանակամիջոցում մեծ ծավալի նյութի հաղորդում: Մակայն այս դեպքում յուրացումը մնում է թերի, քանի որ պասիվ ունկնդրի ուշադրության կենտրոնացումն աստիճանաբար թուլանում է: Համարվում է, որ լսածի մի մասն անմիջապես մոռացվում է, հատկապես , եթե դասախոսությունը կարդացվում է միապաղաղ ձայնով: Բացի այդ ուսուցիչը որևէ միջոց չունի պարզելու, թե իր հաղորդածն ինչ չափով է յուրացվել: Եթե ուսուցումը չափից ավելի է հենվում հիշողության վրա, այն դատապարտված է ձախողման: Միջդեռ փորձը և հետազոտությունները ցույց են տվել , որ ամենից լավ տպավորվում են այն գիտելիքները, որոնց համար ինքներս ենք ջանք գործադրել: Երեխաներն ավելի լավ են սովորում , երբ զգում են, որ իրենք են կառավարում սովորելու գործընթացը և ունեն սովորելու շարժառիթներ:

Դասերի ժամանակ արդյունավետ հնարներն ու մեթոդները ուսուցչին կենտրոնական դեմքից վերածում են օժանդակողի, օգնողի, ուղղություն տվողի: Նրա նպատակն է միջավայրում ստեղծել սովորողի համար առավել նպաստավոր՝ փոխադարձ վստահության մթնոլորտ: Անմիջական, ինքնավստահ, բայց և նրբանկատ, խրախուսող ուսուցիչը նպաստում է երեխաների խանդավառ, անկաշկանդ լինելուն՝ ապահովելով ակտիվ ներգրավվածություն: Դասարանում փոխադարձ վստահության մթնոլորտի ապահովումն էլ ավելի է կարևորվում խնդրո առարկա դասընթացի ժամանակ:

Սովորողի յուրացումը խթանելու համար հարկավոր է.

Ապահովել, որպեսզի նրանք իրենց զգան ներգրավված և կարևորված: Մա նրանց սովորելու շարժառիթ կտա:

Օգնել գիտակցել ուսուցանվող նյութի կարևորությունը: Նրանք պետք է հավատան, որ սովյալ գիտելիքներն իրենց պետք են գալու կյանքում:

Հարգել և խրախուսել սովորողների անհատականությունը:

Նոր նյութ մատուցելիս ապահովել շարունակականությունը՝ այն կապելով արդեն յուրացված տեղեկություններին ու հմտություններին:

Գործնական վարժություններով հագեցված դասերը կնպաստեն յուրցրածը հետագայում կիրառել կարողանալուն՝ կոնկրետ իրավիճակներին հարմարացնելով: Ցանկացած դասի ընդհանուր նպատակն է.

սովորելու շարժառիթներ տալ,

տեղեկություն տալ, խթանել միտքը,

դիրքորոշում ձևավորել,

լինել հետաքրքրող:

13

Եզրակացություններ, առաջարկություններ

Այսպիսով առողջ ապրելակերպը նախապայման է մարդու կենսագործունեության տարբեր կողմերի զարգացման, նրա ակտիվ երկարակեցության և սոցիալական ֆունկցիաների լիարժեք կատարման, կյանքի աշխատանքային, հասարակական, ընտանեկան-կենցաղային, ժամանցային ոլորտներին ակտիվ մասնակցելու համար: Առողջ կենսակերպը ներկայանում է որպես մարդու նպատակաուղղված ակտիվության ձև՝ գործունեություն, որն ուղղված է նրա առողջության պահպանմանը, ամրապնդմանն ու լավացմանը:

Քանի որ առողջ կենսակերպի 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, ապա ներկա ժամանակահատվածում առավել անհրաժեշտ է դառնում 8-9 րդ դասարաններում առողջ ապրելակերպի դասավանդման ժամանակակից մեթոդների կիրառումը, պատասխանատվության, ինքնավստահության, ինքնուրույն սովորելու, վերլուծելու կոմպետենցիաների ձևավորումը:

Խիստ անհրաժեշտ է դառնում ոչ միայն ֆիզկուլտուրայի դասաժամին, այլ նաև բոլոր առարկաների դասաժամերին առողջ ապրելակերպի քարոզելը. առողջ սննդի, հիգիենայի, վնասակար սովորություններից հրաժարվելու, շարժողականության և ֆիզիկական ակտիվության գիտակցումը, կիրառումը, որպես կենսակերպ ընդունումը:

Այսպիսով առողջ կենսակերպ վարելու ունակության զարգացումը 8-9 –րդ դասարաններում Ֆիզիկական կուլտուրայի դասընթացին, ժամանակակից կրթության առանցքային կարևոր գործընթացներից մեկն է:

Ներկայիս կրթության գլխավոր նպատակն է սովորողին պատրաստել կյանքին՝ որպես հասարակության ակտիվ քաղաքացի, ով ունի ամուր արժեհամակարգ,

պատրաստել մրցակցային աշխատող, ապահովել անձի զարգացումը, ձևավորել և պահպանել գիտելիքների բազա:

Իսկ ի՞նչ է արժեքը:

Արժեքը իմաստ է, իմաստավորված կյանք է, էթիկայի նորմ է, մտածելակերպ է, որից բխում է մեր վարքագիծը: Արժեքը ազդում է մեր որոշումների, նպատակների և վարքագծի վրա: Կրթությունը առանց արժեքի կաղ է, իսկ արժեքները առանց կրթության կույր է:

14

Գրականություն

1. <https://www.arlis.am/DocumentView.aspx?docid=149788>
2. Գ. Ի. Շ չ ո ւ կ ի ն ա, Մանկավարժություն .Դասախոսությունների
Դասընթաց: «Լույս» հրատարակչություն, Երևան, 1969թ
3. Վ. Ա. Սուխոմլինսկին դաստիարակության մասին : Երևան, 1976թ
«Լույս» հրատարակչություն Երևան, 1976թ
4. https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%B1%D5%BC%D5%B8%D5%B2%D5%BB_%D5%A1%D5%BA%D6%80%D5%A5%D5%AC%D5%A1%D5%AF%D5%A5%D6%80%D5%BA
5. <https://escs.am/files/files/2021-07-14/c6f0006e245a8dfecf658d012ce6e223.pdf>
6. https://www.e-gov.am/u_files/file/decrees/kar/2021/05/827_1.pdf

