



**«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ
ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**



**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ

«Թմրամիջոցների ազդեցությունը դեռահասների վրա» թեմայի
դասավանդման առանձնահատկությունը 8-րդ դասարանում

ԱՌԱՐԿԱ

Ֆիզկուլտուրա

ՀԵՂԻՆԱԿ

Արմեն Միրզոյան

ՄԱՐԶ

Արմավիր

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ

«Տիգրան Մեծ» ՌՄՀ վարժարան

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....3

ԳԼՈՒԽ 1

Թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր: Դրանց ազդեցությունը և հետևանքները օրգանիզմի վրա5

ԳԼՈՒԽ 2.

«Թմրամիջոցների ազդեցությունը դեռահասների վրա» թեմայի դասավանդման առանձնահատկությունը 8-րդ դասարանում12

Եզրակացություն.....16

Օգտագործված գրականության ցանկ17

Ներածություն

Հետազոտության արդիականությունը: Աշխարհում թմրամիջոցների հետ կապված իրավիճակը շարունակում է լարված մնալ և մեր ժամանակների ամենահրատապ խնդիրներից է: Աճում է թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի ոչ բժշկական սպառումը, առաջին հերթին երիտասարդների և դեռահասների շրջանում: Վերջին տարիներին դեռահասների շրջանում աճել է թմրամիջոցների և հոգեներգործող այլ նյութերի օգտագործումը: Ծնողները, որպես կանոն, խնդրի հետ բախվելիս, չիմացության պատճառով հաճախ շրջանցում են համապատասխան բժշկական հաստատությունները դիմելուց:

Թմրամոլությունը մեր հասարակության կարևոր խնդիրներից է: Այն առաջացրել է կրթական միջավայրում թմրամիջոցների չարաշահման կանխարգելումը կազմակերպելու համար վճռական և ակտիվ գործողությունների հրատապ անհրաժեշտություն:

Հետազոտության նպատակը: Հետազոտության նյութ դարձնելով թմրամիջոցների ազդեցությունը դեռահասների վրա 8-րդ դասարանում՝ նպատակ ենք ունեցել բացասական դիրքորոշում ձևավորել թմրամիջոցների և ծխախոտի օգտագործման նկատմամբ, կարևորել առողջության վրա դրանց բացասական ազդեցության և դրանց օգտագործման հետ կապված վտանգների իմացությունը: Պատկերացում տալ մարդու օրգանիզմի վրա թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի ազդեցության և հետևանքների մասին:

Հետազոտության խնդիրները:

- Ներկայացնել մարդու օրգանիզմի վրա թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի ազդեցությունը և հետևանքները:
- Բացատրել թմրամիջոցների կախվածության առաջացման դրդապատճառները և տալ տեղեկություն հետևանքների մասին:
- Ձևավորել թմրամիջոցների հանդեպ բացասական վերաբերմունք:

Հետազոտության մեթոդները: Հետազոտությունն իրականացվել է ժամանակակից մեթոդների միջոցով: Ուսումնասիրության մեթոդներն ընտրվել են մեր առջև դրված նպատակին, խնդիրներին համապատասխան:

Թեմայի ուսուցման ժամանակ առաջարկում ենք կիրառել «Մտագրոհ», ԳՈՒՍ, Մ-ձև աղյուսակ մեթոդները և թեստային աշխատանք:

Հետազոտության տեսական ու գործնական նշանակությունը: Մեր աշխատանքն ունի տեսական նշանակություն հիմնախնդրի շուրջ ուսումնասիրություններ կատարողների համար:

Հետազոտության մեջ ներկայացրել ենք թեմայի ուսուցման, մեթոդական որոշակի նյութեր, որոնք հետագայում կարող են օգտակար լինել ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչներին:

Հետազոտության կառուցվածքը և ծավալը: Աշխատանքը բաղկացած է ներածությունից, երկու գլխից: Այն ունի եզրակացություններ և օգտագործված գրականության ցանկ:

Հետազոտության ծավալը համակարգչային 17 էջ է:

Գլուխ 1. Թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր:

Դրանց ազդեցությունը և հետևանքները օրգանիզմի վրա:

Թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր՝ ցանկացած բնական կամ սինթետիկ ծագում ունեցող նյութեր, դրանց պատրաստուկներ, բույսեր, որոնք ՀՀ օրենսդրության և ՀՀ միջազգային պայմանագրերի, այդ թվում՝ Միացյալ Ազգերի Կազմակերպության 1961 թ. <<Թմրամիջոցների մասին>> միասնական կոնվենցիայի համաձայն՝ ներառված են ՀՀ հսկման ենթակա թմրամիջոցների, հոգեմետ նյութերի ցանկում: Այդ նյութերի շարքին են պատկանում ալկոհոլը, ծխախոտը, մարիխուանան, կոկաինը, հերոինը, հակադեպրեսանտ դեղամիջոցները և տարբեր սինթետիկ քիմիական միացությունները, որոնք մեկ ընդհանուր հատկանիշով՝ փոխում են մարդու կողմից արտաքին միջավայրի և իրականության ընկալումը¹:

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 խանգարումներ՝ փոխելով մարդու տրամադրությունը, ֆիզիկական վիճակը, ինքնազգացողությունը, ընկալումներն ու վարքագիծը: Այս նյութերի պարբերաբար օգտագործման ժամանակ մարդու մոտ առաջանում է հոգեկան և ֆիզիկական կախվածություն՝ օգտագործելու անդիմադրելի ցանկություն: Ազդեցության չափը և կախվածությունն 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.

- Ժառանգման նախատրամադրվածություն,
- Կյանքի հմտությունների պակաս, ցածր ինքնագնահատական,
- Անբարենպաստ սոցիալական պայմաններ,

¹ Առողջ ապրելակերպ: Ուսուցչի ձեռնարկ (դասընթաց 8-9-րդ դասարանների համար), Լ. Ալեքսանյան և ուրիշներ.-Երկրորդ, լրամշակված հրատ.- Երևան: Ասողիկ, 2018, էջ 44:

- Ընտանիքում թմրամիջոց օգտագործողի առկայություն,
- Անբարենպաստ ընկերական շրջապատ, հատկապես երբ ընկերներից մեկը կամ մի քանիսն արդեն օգտագործում են թմրանյութ,
- Թմրամիջոցների հասանելիություն,
- Սթրեսներ, հոգեկան խանգարումներ,
- Տեղեկացվածության պակաս թմրանյութերի ազդեցության վերաբերյալ և այլն:

Թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի օգտագործումը կարող է առաջացնել հակահասարակական վարքագիծ, հիվանդություններ և մահ՝ գերդոզավորման պատճառով: Թմրամիջոցների վաճառքը քրեորեն պատժվում է:

Դեռահասների շրջանում տարածված են հատկապես սինթետիկ թմրանյութերը, որոնք շատ արագ անձի վարքագիծը փոխում են: Դեռահասների առաջին ծանոթությունը թմրանյութի հետ սկսվում է մարիխուանայից:

Մարիխուանա (կաննաբիս, կանեփ, <<պլան>>, <<խոտ>>, <<քոլ>>, <<անաշա>>):

Մարիխուանան և հաշիշը ստանում են կանեփ տեսակի բույսից, որն աճում է երկրագնդի շատ շրջաններում, այդ թվում՝ Հայաստանում: Կանեփն ապօրինի թմրամիջոցների ամենատարածված տեսակն է: Այն սովորաբար օգտագործվում է առանձին ծխախոտի հետ: Կանեփի ծուխն ունի յուրահատուկ քաղցր հոտ:

Ընդունված են կանեփի վերամշակված հետևյալ պատրաստուկները. մարիխուանա և հաշիշը:

Մարիխուանայի ծխի մեջ պարունակվող ակտիվ քիմիական նյութերը թոքերից արագ ներծծվում են արյան մեջ և հասնում գլխուղեղ, որտեղ ազդելով ուղեղի հատուկ կենտրոնների վրա՝ առաջ են բերում հաճույքի, հիշողության, մտածողության, ժամանակի զգացողության և շարժումների կոորդինացիայի փոփոխություններ:

Կանփեն ազդում է անհատի բանականության և հոգեկան աշխարհի վրա:

- Օգտագործումն առաջ է բերում թուլության զգացում, ձայների, գույների և համի հանդեպ ավելի մեծ կամ խեղաթյուրված զգացողություն:
- Կանեփ ծխողը դառնում է շատախոս, ծիծաղկոտ և գերակտիվ կամ լռակյաց:
- Այն առաջ է բերում նաև սովի, տգնապի, մոռացկոտության և շփոթվածության զգացողություններ: Նկատվում է մտքերի անկառավարելի հեղեղ:
- Ուժեղ արբեցման դեպքերում կարող են առաջանալ տեսիլքներ:

- Նախապես ընդունած ոգելից խմիչքների և հոգեմետ նյութերի զուգակցումը՝ կանեփի ազդեցությունը դարձնում են չափազանց ուժեղ և անկանխատեսելի:

Հետևանքները (ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության)

Առողջական վաղ խանգարումներ

- Հիշողության և ուշադրության խանգարումներ,
- Շնչուղիների հիվանդություններ, քաղցկեղ,
- Հղիների մոտ՝ պտղի անհասություն, առողջական խնդիրներ նորածինների մոտ:

Բացասական ազդեցությունն էլ ավելի է ուժեղանում, երբ տարբեր թմրամիջոցներ համակցվում են միմյանց և ակոհոլի հետ: Երկար տարիներ անընդմեջ կանեփ օգտագործողներն աստիճանաբար անցնում են սինթետիկ թմրամիջոցների կամ կոկաինի օգտագործման:

Հերոին: Հերոինը պատկանում է ափիոնային թմրամիջոցների խմբին: Այն կիսասինթետիկ պատրաստուկ է, որը ստանում են ափիոնի վերամշակման փուլում: Նախկինում օգտագործվել է որպես ցավ հանգստացնող միջոց, բայց հետագայում, հաշվի առնելով դրա խիստ վտանգավորությունն առողջության համար, բժշկական աշխարհը հրաժարվել է դրա կիրառումից: Հերոինի հոգեկան կախվածություն առաջացնող հատկությունը կարող է առաջանալ նույնիսկ 1-2 ներարկումից հետո: Հերոինը մոտ 20-25 անգամ ուժեղ է մորֆինից, ընկճում է նյարդային համակարգի ակտիվությունը: Թմրամիջոցի օգտագործումը դադարեցնելիս առաջանում են ծանր զգացումներ՝ կոտրատող, ուժեղ ցավեր մկաններում, ցավեր ամբողջ մարմնում, փսխում և լուծ, անզուսպ փռշտոց, առատ քրտնարտադրությամբ ուղեկցվող դողի, սարսուռի նոպաներ: Զրկանքի վիճակում գտնվող մարդիկ անհանգիստ են՝ չեն գտնում իրենց տեղը, տրորում են մարմինը և չեն կարողանում որոշակի դիրքում պառկել:

Կոկաին: Այլ անվանումները՝ <<կոկա>>, <<կոկաին>>, <<փռշի>>: Հզոր, բայց կարճատև ազդեցության խթանիչ է, որի չարաշահումն արագորեն հանգեցնում է ծանր կախվածության: Սկզբում կոկաին գործածողը զգում է բուռն ուրախություն, անհետանում է տագնապր, զարգանում է ինքնավստահության և ինքնահարգանքի բարձր զգացում: Խաթարվում է դատողությունը, ուստի և անձը հակված է լինում կատարելու կատարելու ագրեսիվ, անպատասխանատու, հակաիրավական կամ վտանգավոր գործողություններ՝ առանց մտածելու հետևանքների մասին: Հաճելի զգացողությունները տևում են ընդամենը

մի քանի բույս, որից հետո տրամադրությունը կտրուկ ընկնում է, ոգևորությունը փոխարինվում է վախով, վատ կանխագագումներով, խորը դեպրեսիայով և ընդհանուր անհանգստությամբ: Կոկաինի օգտագործումը կարող է առաջ բերել գիտակցության ծանր խանգարումներ՝ կոկաինային փսիխոզներ, որոնք արտահայտվում են անհանգստությամբ, խուճապով և վախով, հետապնդման գառանցանքներով, ծանր տեսիլքներով և ագրեսիվությամբ: Կոկաինամոլները տեսնում են լուսարձակող առարկաներ, լսում են շշնջացող ձայներ, մաշկի տակ զգում են վազող մրջյունների շարժում: Նրանց գլխում խառնաշփոթ է տիրում, և դժվարանում է կողմնորոշումը շրջապատող իրականության մեջ: Այս վիճակում կոկաինամոլը դառնում է մոլեգին, որի արդյունքում կարող է վնասել ոչ միայն իրեն, այլ նաև՝ շրջապատի մարդկանց: Կոկաինի գործածումն առաջ է բերում զարկերակային արյան ճնշման բարձրացում, բարձր ջերմություն, ուժեղ քրտնարտադրություն, ցնցումներ, սրտի կաթված և անգամ շնչառության խորը արգելակում և մահ: Կոկաին օգտագործող հղիներն արյունահոսություններ և վիժումներ են ունենում: Հաճախ ծննդաբերում են վաղաժամ, իսկ նորածինները գրեթե միշտ ծնվում են թերհաս և լինում շատ անհանգիստ: Այդպիսի երեխաների մոտ հաճախ նկատվում են զարգացման խանգարումներ:

Այլ (ակումբային) թմրամիջոցներ: Ակումբներում ժամանցների ընթացքում երիտասարդների կողմից գործածվում են տարբեր <<ակումբային>> կամ <<դիսկոտեկային>> թմրամիջոցներ, հիմնականում հաբերի տեսքով: Բավական հաճախ այս հաբերն առաջարկվում են տրամադրություն բարձրացնելու, լավ զգալու, ուրախանալու նպատակով: Այդ միջոցների շարքին են պատկանում էքստազին, ԼՄԴ-ն, սփայսը, <<կախարդական սնկերը>>, ամֆետամինները և այլ սինթետիկ թմրանյութերը: Դրանց գործածումն առաջ է բերում տրամադրության կտրուկ բարձրացում, շփվելու ցանկություն, ագրեսիվություն, կասկածամտություն, տեսիլքներ, հոգեկան խանգարումներ: Կախվածությունը զարգանում է շատ արագ, անգամ 1-2 օգտագործումից հետո: Օգտագործումը նպաստում է հոգեկան խանգարումների, արյան ճնշման և մարմնի ջերմաստիճանի բարձրացման, ցնցումների, ինսուլտի, խոցերի առաջացմանը ներարկման տեղում, ինքնասպանության մտքերի ի հայտ գալուն: Երկարատև գործածումից հետո դադարեցումն առաջ է բերում ընկճվածություն, ընդհանուր թուլություն, քնի խանգարումներ, անհանգստություն: <<Ակումբային թմրամիջոցներ>> օգտագործողների

զգալի մասը մահանում է երիտասարդ հասակում, հիմնականում դժբախտ պատահարների կամ ինքնասպանության հետևանքով: Հատկապես վտանգավոր է ավոնոզի հետ համակցումը: Երբեմն մարդը կարող է մահանալ այս խմբի թմրամիջոցի անգամ միանվագ օգտագործումից հետո, երբ օրգանիզմի համար անսովոր նյութը դրսևորում է սովորականից ավելի մեծ ազդեցություն՝ առաջ բերելով գերդոզավորում:

Թմրամիջոցներից կախվածությունը և դրա հետևանքները:

- *Թմրամոլությունը քրոնիկական հիվանդություն է, որը դեռևս չունի արդյունավետ բուժում:*

Թմրամիջոցների գործածումն առաջ է բերում ուղեղի անդառնալի փոփոխություններ, որոնց արդյունքում զարգնում է կախվածություն: Թմրամոլությունը համարվում է քրոնիկական, դեռևս արդյունավետ բուժում չունեցող հիվանդություն: Որպես հիվանդություն՝ թմրամոլությունը ներառված է հիվանդությունների միջազգային դասակարգչի մեջ: Ըստ բժշկական սահմանման՝ *թմրամոլությունը հիվանդություն է, որը պայմանավորված է թմրամիջոցների պարբերաբար օգտագործման հետևանքով առաջացած հոգեկան և ֆիզիկական կախվածությամբ:* Թմրամիջոցներից կախվածությունների բուժումը կազմակերպվում է հատուկ մասնագիտացված բուժհաստատություններում: Ծառայությունները տրամադրվում են անվճար:

- **Ներարկումը թմրամիջոցներ օգտագործելու ամենավտանգավոր ձևերից է:**

Թմրամիջոցների ներարկումը խիստ վտանգավոր է, քանի որ.

-մեծ է գերդոզավորման և մահացու ելքի վտանգը,

-մեծ է արյան միջոցով փոխանցվող հիվանդություններով վարակվելու վտանգը, հատկապես՝ ՄԻԱՎ, վիրուսային հեպատիտներ,

-մեծ է երակների ախտահարման և անոթային տարբեր հիվանդությունների հանդեպ (տուբերկուլյոզ, թոքաբորբեր և այլն):

- *Հերոինը ֆիզիկական կախվածություն առաջացնող ամենահզոր թմրամիջոցներից է:*

Հերոինի արդեն իսկ առաջին ներարկումը կարող է բերել կախվածության: Ֆիզիկական կախվածությունն արտահայտվում է թմրամիջոցի բացակայության պարագայում զրկանքի համախտանիշի նշաններով՝ առատ սառը քրտնարտադրություն, անքնություն, ուժեղ հոդացավեր և մկանացավեր, անզուսպ փսխումներ, փորլուծություն և այլն:

Թմրամիջոց օգտագործողները հաճախ ունենում են հոգեկան խանգարումներ:

Մարդը կորցնում է հետաքրքրությունն ամեն ինչի, այդ թվում՝ իր անձի նկատմամբ, կորցնում է քունը և հանգիստը, և ողջ ուշադրությունը գամում թմրամիջոցի հերթական <<դոզան>> հայթայթելու վրա:

- *Թմրամոլները գումարի հայթայթելու համար հաճախ դիմում են հանցագործ միջոցների:*

Թմրամիջոցի ամենօրյա <<դոզայի>> հայթայթումն արդեն իսկ պահանջում է կայուն մեծ եկամուտների առկայություն, որից զրկված են աշխատանքը, ընտանիքը և ընկերներին կորցրած թմրամոլները: Ուստի նրանք հաճախ ստիպված են լինում դիմել հանցագործ միջոցների:

Թմրամիջոցների միանգամյա օգտագործումն առաջացնում է տրամադրության բարձրացում, ընդարմություն: Միաժամանակ առաջանում են ընդհանուր թուլություն, շոգի զգացում, բերանի չորություն, գլխացավ և քրտնարտադրություն: Եթե թմրամիջոցները կանոնավոր են օգտագործվում, զարգանում է ֆիզիկական և հոգեկան կախվածություն: Առաջանում է թմրամիջոց ընդունելու շարունակական պահանջ՝ լավ զգացողության հասնելու կամ տհաճ երևույթներից խուսափելու համար: Եթե թմրամոլը չի կարողանում թմրամիջոց հայթայթել, շատ վատ է զգում, սկսվում է աբստինենտ համախտանիշ, այսպես կոչված <<լուկա>>, երբ օրգանիզմը փորձում է ադապտացվել կյանքին առանց թմրանյութի: Առաջանում է վախի զգացում, սրտխառնոց, փսխում, լուծ, անքնություն, դողերոցք, ուժեղ մկանային և ոսկրային ցավ: Կախված թմրամիջոցի տեսակից, այդ վիճակը կարող է տևել մի քանի օրից մինչև մի քանի շաբաթ: Որոշ դեպքերում առանց բուժօգնության այս վիճակը կարող է մահվան կամ ինքնասպանության պատճառ դառնալ: Մեկ անգամ հայտնվելով նման իրավիճակում՝ թմրամոլը ստիպված է լինում թմրամիջոց օգտագործել ոչ թե հաճույք ստանալու, այլ՝ նման վիճակում հայտնվելուց խուսափելու համար: Նրա գլխավոր հոգսը դառնում է թմրամիջոցի նոր բաժինների հայթայթումը, և բացի թմրանյութից, նրան որևէ բան էլ չի հետաքրքրում: Հոգեկան կախվածությունը կարող է պահպանվել տարիներ շարունակ:

Թմրամիջոցների որոշ տեսակներից կախվածություն կարող է առաջանալ փոքր չափաքանակներից և շատ արագ: Ընտելացման պատճառով թմրամոլը սկսում է օգտագործել ավելի ու ավելի մեծ չափաքանակներ, որպեսզի ցանկալի ազդեցության հասնի: Թմրամիջոցներից կախվածության զարգացման արագությունն անհատական է և

անկանխատեսելի: Կախվածությունը հերոինից և սինթետիկ թմրանյութերից կարող է առաջանալ նույնիսկ միանգամյա ընդունումից հետո:

Թմրամոլությունը շատ արագ փոխում է մարդուն: Ուրախ, անհոգ պատանիները կամ հմայիչ աղջիկները դառնում են դժբախտ, հիվանդ, տառապող էակներ: Նրանք կորցնում են իրենց հին ընկերներին, որոնց փոխարինում են նորերը՝ թմրամոլները: Հետաքրքրությունների շրջանակը սահմանափակվում է միայն թմրամիջոցների նոր չափաքանակների հայթայթումով: Նրանք չեն կարողանում սովորել, աշխատել, առաջանում են հիշողության և ուշադրության հետ կապված խնդիրներ: Թմրամոլներն ավելի հաճախ են հիվանդանում, քանի որ նրանց օրգանիզմի բոլոր պաշտպանական մեխանիզմները խաթարված են: Ներարկային թմրամոլներն իրենց վտանգում են արյան միջոցով փոխանցվող մի շարք հիվանդություններով, այդ թվում՝ ՄԻԱՎ-ով վարակվելու: Դա այլևս կյանք չէ, ընդամենը գոյատևում է: Համաձայն ՀՀ քեական օրենսգրքի 268-րդ հոդվածի՝ առանց իրացնելու նպատակի զգալի չափերով թմրամիջոցներ կամ հոգեմետ նյութեր ապօրինի պատրաստելը, վերամշակելը, ձեռք բերելը, պահելը, փոխադրելը կամ առաքելը՝ պատժվում է կալանքով՝ առավելագույնը երկու ամիս ժամկետով, կամ ազատազրկմամբ՝ առավելագույնը մեկ տարի ժամկետով: Նույն արարքները, որոնք կատարվել են՝ խոշոր չափերով՝ պատժվում են ազատազրկմամբ՝ առավելագույնը երեք տարի ժամկետով: Նույն արարքները, որոնք կատարվել են առանձնապես խոշոր չափերով՝ պատժվում են ազատազրկմամբ՝ երկուսից վեց տարի ժամկետով²:

Թմրամոլությունից խուսափելու ամենահուսալի ձևը երբեք չփորձելն է:

ԳԼՈՒԽ 2. «Թմրամիջոցների ազդեցությունը դեռահասների վրա» թեմայի

² <https://iravaban.net/182677.html>

դասավանդման առանձնահատկությունը 8-րդ դասարանում

Հաշվի առնելով այն, որ դեռահասների շրջանում արտաքին ազդեցությունը մեծ է և շատ հեշտությամբ կարող են նրանք իրենց վրա կրել այդ ազդեցության վատ կողմերը, անհրաժեշտություն է առաջանում հանրակրթական միջին և ավագ դպրոցներում աշակերտներին նմանատիպ վատ երևույթների մասին իրազեկելը: Քանի որ միջին դպրոցը, ելնելով տարիքային առանձնահատկություններից, ավելի խոցելի է, հարկ ենք համարել նյութի ուսուցանումը առաջնային իրականացնել 8-9-րդ դասարաններում: Թեման ուսուցանելիս անհրաժեշտ է անդրադառնալ մի շարք առանցքային հարցերի, ինչպիսիք են՝ թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի ազդեցությունը և օգտագործման հետևանքները:

Ելնելով թեմայի առանձնահատկություններից՝ առաջարկում ենք թեման դասավանդել՝ կիրառելով հետևյալ մեթոդները, որոնք կարող են նպաստել աշակերտների՝ թեմայի դյուրին յուրացմանը:

Մեթոդ 1.<<Հաստ>> և <<Բարակ>> հարցեր³

| <<Հաստ>> հարց | <<Բարակ>> հարց |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Ո՞րն է թմրամոլության աճի պատճառը: • Ինչպիսի՞ միջոցներ են կիրառվում այդ աղետի դեմ պայքարելու նպատակով: | <ul style="list-style-type: none"> • Ի՞նչ է թմրամոլությունը: • Ո՞ր երկրներում է տարածված: • Ովքե՞ր են տարածողները: • Որո՞նք են դրա պատճառները: • Ինչպե՞ս ազատվել դրանից: |

Այս մեթոդի օգնությամբ վեր կհանվի թեմայի շուրջ ունեցած աշակերտների նախնական գիտելիքները: Մեթոդը կնպաստի, որպեսզի ուսուցիչը հասկանա թե ինչ տեղեկատվության են տիրապետում աշակերտները, և ավելի հանգամանալից և լրացուցիչ նյութերով կնպաստի թեմայի ճիշտ յուրացմանը:

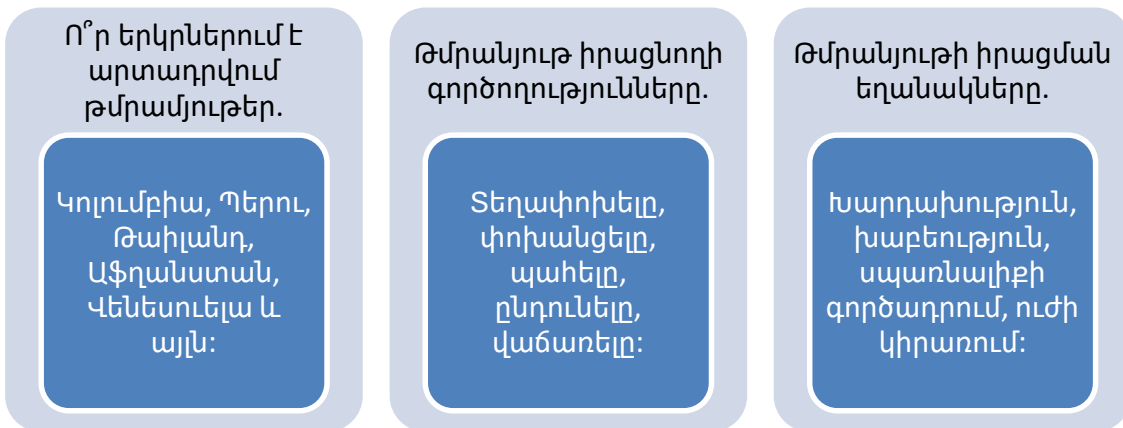
³ Ուսուցման ժամանակակից մեթոդներ, հնարներ, վարժություններ, ԿԱԻ, Լոռու մասնաճյուղ, Վանաձոր, 2008 թ., էջ 26:

Մեթոդ 2. ԳՈՒՄ⁴ (գիտեմ-ուզում եմ սովորել-սովորել եմ)

| Գ Գիտեմ | ՈՒ Ուզում եմ իմանալ | Մ Սովորեցի |
|--|--|--|
| Ի՞նչ է թմրամոլությունը: Այն տարածվում է հիմնականում երիտասարդների շրջանում: | Ի՞նչ տեսակի թմրամիջոցներ կան: Որո՞նք են հոգեմետ նյութերը: Թմրանյութի բացասական հետևանքների մասին: Ինչպե՞ս ես հայտնվում կախվածության մեջ թմամիջոցներից: Ո՞ր երկրներում են զբաղվում թմրանյութերի վաճառքով: | Թմրանյութից հասցված վնասների մասին: Առանց բժշկի թույլտվության և նշանակման հոգեմետ նյութերի կիրառման ու չարահիման վատ հետևանքների մասին: Ինչպե՞ս ճիշտ պայքարել թմրանյութերի տարածման դեմ: |

Առաջին և երկրորդ սյունակները աշակերտները կլրացրեն են դասի ընկալման փուլում, իսկ երրորդ սյունակը՝ դասի կշռադատման փուլում՝ ամփոփելով և ի մի բերելով սովորածը, որով հեշտությամբ կյուրացվի և ավելի կամրապնդվի դասը:

Մեթոդ 4. <<m>>-աձև աղյուսակ



Մեթոդներից հետո նպատակահարմար է կիրառել թեստային աշխատանք վեր

⁴ Խաչատրյան Ս., <<Ուսուցման արդյունավետ հնարներ>>, Երևան, Հայաստան, Ֆրիդրիխ Էբերտ հիմնադրամ, 2020թ. էջ 26:

հանել ու համար աշակերտների ձեռք բերած գիտելիքները այս թեմայի շուրջ և թե ինչքանով է դասի մատուցումը արդյունավետ եղել:

Թեստ 1.⁵

| | Ճիշտ է | Միսալ է | Չգիտեմ |
|---|--------|---------|--------|
| Թմրամոլությունը քրոնիկական հիվանդություն է: | | | |
| Ներարկումը թմրամիջոցներ օգտագործելու ամենավտանգավոր ձևերից է: | | | |
| Հերոինից ֆիզիկական կախվածություն չի առաջանում: | | | |
| Թմրամոլությունը վատ սովորություն է, որից հեշտությամբ կարելի է ձերբազատվել: | | | |
| Թմրամիջոցի հազվադեպ օգտագործումը կախվածություն չի առաջացնում: | | | |
| Այն մարդիկ, որոնք թմրամիջոց են ընդունում, սովորաբար հավասարակշռված են և խելացի: | | | |
| Թմրամիջոց օգտագործողները հաճախ ընկնում են դեպրեսիայի մեջ: | | | |
| Հաշիշ ծխողները դժվար են դիմանում այլ թմրամիջոցներ փորձելու գայթակղությանը: | | | |
| Այն մարդիկ, ովքեր թմրամիջոցներ են ընդունում, խուսափում են ոստիկանությունից: | | | |
| Թմրամոլները հաճախ փողի համար դիմում են հանցագործ միջոցների: | | | |

Թեստ 2.⁶

⁵ Առողջ ապրելակերպ, նշվ. աշխ., 2018, էջ 42:

Թմրամոլության վտանգները

| | |
|----|--|
| 1 | Թմրամիջոցները ընդունելու ամենավտանգավոր ձևը ...: |
| 2 | Թմրամիջոցներից կախվածություն կարող է առաջանալ նույնիսկ ... անգամից: |
| 3 | Ներերակային ներարկումից հետո ներարկիչում միշտ որոշ քանակությամբ ... է մնում: |
| 4 | Հեպատիտ B-ն և C-ն փոխանցվում են ... միջոցով: |
| 5 | Նույն ներարկիչից օգտվող բոլոր մարդիկ իրենց ենթարկում են ... վտանգի: |
| 6 | Մարիխուանայի ... նպաստում է հետագայում հերոինի կամ այլ թմրանյութերի օգտագործման: |
| 7 | Հակադեպրեսանտները և խթանիչ դեղամիջոցները չի կարելի օգտագործել առանց ...: |
| 8 | Թմրամիջոցների ընդունման չափի գերազանցումը հանգեցնում է ...: |
| 9 | Թմրամիջոցների օգտագործումը և տարածումը ...: |
| 10 | Դեռահասների մոտ թմրամիջոցներից ... ավելի շուտ է զարգանում, քան՝ մեծահասակների մոտ: |
| 11 | Թմրամոլները հաճախ են հիվանդանում, քանի որ նրանց մոտ խաթարված են ...: |
| 12 | Հղիության ժամանակ թմրամիջոցների օգտագործումը կարող է երեխային ենթարկել ... վտանգի: |
| 13 | Մեր ... մեզ կօգնեն ճիշտ որոշումներ կայացնել և պաշտպանվել վտանգավոր առաջարկներից: |

Դասի վերջում աշակերտների օգնությամբ կարելի է պատրաստել թմրամոլության մասին հակաքարոզչական թերթիկներ, որտեղ աշակերտները հակիրճ տեղեկություններով կներկայացնեն թմրամիջոցների վնասակար հետևանքների մասին:

Եզրակացություն

⁶ Առողջ ապրելակերպ, նշվ. աշխ., 2018, էջ՝ 43:

Այսպիսով, մենք կարևորում ենք հասարակության շրջանում թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի ազդեցության և օրգանիզմի վրա դրանց թողած վատ հետևանքների մասին իրազեկվածության բարձրացումը: Քանի որ Հայաստանի հանրապետությունը բնակչության թվաքանակով փոքր պետություն է, թեմայի վերաբերյալ իրազեկումը պետք է սկսել հենց դեռահասության տարիքից: Դեռահասները հասարակության ամենախոցելի օղակն են, քանի որ դեռևս ամբողջությամբ ձևավորված չեն նրանց կամային հատկանիշները և բացի այդ կարող են շատ հեշտությամբ արտաքին վատ ազդեցության տակ ընկնել:

Հետագոտության թեման պատրաստելիս կատարել ենք հետևյալ եզրահանգումները.

- Մարդու օրգանիզմի վրա թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի ազդեցությունը անխուսափելի է, իսկ հետևանքները կարող են անդառնալի լինել:
- Թմրամիջոցների կախվածության առաջացման դրդապատճառներն են՝ ժառանգական գործոնը, անբարենպաստ սոցիալական պայմանները, արտաքին անբարենպաստ միջավայրը, հոգեկան անհավասարակշիռ վիճակը, թմրամիջոցների հասանելիությունը և դրանց ազդեցության և հետևանքների վերաբերյալ իրազեկվածության պակասը:
- Մեր առջև դրված խնդիրը՝ ձևավորել թմրամիջոցների հանդեպ բացասական վերաբերմունք, նպատակային և խնդրահարույց է հատկապես 8-րդ դասարանի աշակերտների մոտ, որը գործնականում ճիշտ դասավանդման, մեթոդների ճիշտ ընտրության և հանգամանալից տեղեկատվության փոխանցման արդյունքում կարող է ապահովել բարձր արդյունավետություն:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Առողջ ապրելակերպ: Ուսուցչի ձեռնարկ (դասընթաց 8-9-րդ դասարանների համար), Լ. Ալեքսանյան և ուրիշներ.-Երկրորդ, լրամշակված հրատ.- Երևան: Ասողիկ, 2018, 158 էջ:
2. Խաչատրյան Ս., <<Ուսուցման արդյունավետ հնարներ>>, Երևան, Հայաստան, Ֆրիդրիխ Էբերտ հիմնադրամ, 2020թ. 74 էջ:
3. Ուսուցման ժամանակակից մեթոդներ, հնարներ, վարժություններ, ԿԱԻ, Լոռու մասնաճյուղ, Վանաձոր, 2008 թ., 101 էջ:
4. <https://iravaban.net/182677.html>