



«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՉԱՐԳԱՑՈՒՄ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ



**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022**

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ Առողջ ապրելակերպի հիմնախնդիրը

ԱՌԱՐԿԱ Քիմիա

ՀԵՂԻՆԱԿ Էյա Հովհաննիսյան

ՄԱՐԶ Արմավիր, Արաքս համայնք

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ Մեծամորի միջնակարգ դպրոց

Ներածություն

Սույն աշխատանքի կատարման **արդիականությունը** պայմանավորված է «Առողջ ապրելակերպ» խնդրի դիտարկման հրատապությամբ: Խնդիրը հրատապ է նաև սովորողների կրթական գործունեության հետ համատեղելիության տեսանկյունից: Ուսումնական գործընթացի կազմակերպումը գերակշիռ մասով ուղղված է սովորողներին որոշակի առակայական գիտելիքներ փոխանցելու և դրանց պրակտիկ կիրառության վրա: Ամեն քայլափոխի մենք բախվում ենք այս երևույթի հետ, որը ստիպում է մեզ մեր գործունեության կազմակերպման ժամանակ հաշվի առնել դրա մի քանի կարևոր բաղադրիչներ, որոնցով էլ պայմանավորված են մարդկային կյանքի որակն ու դրա գիտակցման արժեքը: Առանձնացվում են առողջության և դրա որակի վրա ազդող գործոններ: Դրանց գերակշիռ մասի հեղինակը մարդն է իր գործունեության հետևանքների նկատմամբ ոչ գիտակից մոտեցմամբ, և դա է պատճառը, որ արտաքին գործոնները հիմնականում արհեստածին են և դժվար կառավարելի:

Աշխատանքի կատարման **նպատակը** «Առողջ ապրելակերպ» հասկացության ուսումնասիրումն է, դրա շուրջ տարբեր մոտեցումների քննարկումը, դերի բացահայտումն ու ձևավորման գործընթացում առկա գործոնների դասակարգումը, ուսումնական գործընթացում ունեցող ռիսկային դերը:

Աշխատանքի **խնդիրներն են`**

- ✓ Ուսումնասիրել թեմային համապատասխան գրականություն ` արդիական մոտեցումների ընդգրկմամբ,
- ✓ Բացահայտել և ներկայացնել պետության դիրքորոշումը հասարակության առողջության նկատմամբ պատասխանատվության գիտակցման տեսանկյունից,
- ✓ Ուսումնասիրել «Առողջ ապրելակերպի» հիմնախնդիրը տարրական դպրոցում:

Բովանդակության ցանկ

Ներածություն.....2

Առողջ ապրելակերպի հիմնախնդիրը

1.1 «Առողջ ապրելակերպ» հասկացության գիտատեսական մոտեցումներ.....4

1.2 Մարդու առողջության վրա ազդող գործոնների դասակարգումը և դրանց
բնութագիրը.....8

1.3 Սովորողների առողջ ապրելակերպի հիմնախնդիրը.....10

Եզրակացություն.....16

Օգտագործված գրականության ցանկ.....17

Առողջ ապրելակերպի հիմնախնդիրը

1.1 «Առողջ ապրելակերպ» հասկացության գիտատեսական մոտեցումներ

Առողջությունը մարդու կենսագործունեության արդյունավետությունն ապահովող հիմնարար պայմանն է: Ժամանակակից գիտական սահմանումներում տարբեր մեկնաբանություններ են տրվում առողջությանը: Ըստ առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության կանոնադրության՝ «առողջությունը ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական լիարժեք բարեկեցության վիճակն է, այլ ոչ թե պարզապես հիվանդության կամ ֆիզիկական թերությունների բացակայությունը»: [7]

Հոգեբանական գիտության զարգացման ներկա փուլում առողջության հիմնախնդրի ուսումնասիրություններով զբաղվում է հատուկ գիտակարգ՝ առողջության հոգեբանությունը: Տարբերում են երեք հիմնական ոլորտ, որոնց շրջանակներում առանձնացվում են ուսումնասիրության խնդիրներ: Դրանք են առողջությանն առնչվող վարքի և կանխարգելման հարցերը, առողջության ու սթրեսի կամ հոգեմարմնական խնդիրների ուսումնասիրությունը և հիվանդության ու խնամքի հոգեւոցիալական կողմի ուսումնասիրությունները: [8]

Քսանմեկերորդ դարը բնորոշվում է բնակչության հիվանդացության և մահացության աճով, «քաղաքակրթության հիվանդություններով»՝ աթերոսկլերոզ ու հիպերտոնիա, ալերգիա, ճարպակալում ու շաքարախտ, նյարդային ու հոգեկան խանգարումներ, միևնույն ժամանակ, հիվանդությունների ախտորոշման և դրանց բուժման միջոցների կատարելագործմամբ՝ ուղղված առողջության պահպանմանը: Այսօր մարդկության և յուրաքանչյուր ազգի առաջ ծառայած է առողջության պահպանման բարդ և կարևորագույն խնդիրը:

Ռուս հեղինակներ Ա.Տ. Գոնչարովը և Ա.Մ.Մելնիկն առանձնացնում են առողջ ապրելակերպի 7 հիմնական գործոններ՝

- ✓ Ֆիզիկական և մտավոր աշխատանքի արդյունավետ և հանգստի ճիշտ կազմակերպում,
- ✓ Ընտանիքում և աշխատանքային կոլեկտիվում նորմալ հոգեբանական մթնոլորտի ապահովում,

- ✓ Մեփական բնավորության անհրճհատ իրացում,
- ✓ Հրաժարում վատ սովորություններից և դրական կարողությունների և սովորությունների մշակում,
- ✓ Կանոնավոր կերպով սպորտով զբաղվել,
- ✓ Անընդհատ ինքնակրթում:

Գոյություն ունեն «առողջ ապրելակերպ» հասկացության տարբեր մեկնաբանություններ`

«Առողջ ապրելակերպը կարելի է բնութագրել որպես մարդկանց ակտիվ գործունեություն` ուղղված առաջին հերթին առողջության պահպանմանն ու բարելավմանը: Այդ պատճառով անհրաժեշտ է նկատի ունենալ, որ մարդու կենսակերպը չի դրսևորվում ինքնին, այլ կախված է հանգամանքներից և ձևավորվում է կյանքի ընթացքում նպատակաուղղված և անընդհատ կերպով»:

Ռ.Կ.Մաֆֆն առողջ ապրելակերպը դիտարկում է որպես ինքնազարգացող համակարգ` «...քանի որ բաղկացած է անձի ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական զարգացման այն չափանիշներից, ինչպես նաև անձի ինքնազարգացման ներքին հնարավորություններից և պայմաններից, որոնք անուղղակիորեն ձևավորում են անձի կենսագործունեությունում զարգացման գործընթացների համար դրական միտումներ»:

Երրորդ հազարամյակում մարդկությունն ապրում է նոր քաղաքակրթական փուլ, որն ուղեկցվում է աշխարհաքաղաքական փոխակերպումներով, բոլոր ոլորտների որակական փոփոխություններով: Գիտատեխնիկական առաջընթացը, սրընթաց 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 ստիպում է մարդուն կրել պատասխանատվություն իր հետագա գոյության համար, խելամիտ որոշումներ և կատարել ճիշտ ընտրություն: Հետևաբար, այսօրվա հասարակությունը կարիք ունի այնպիսի անձանց, ովքեր պատասխանատու կլինեն ինչպես իրենց ինքնապահպանման և զարգացման, այնպես էլ ողջ հասարակության համար:

Առողջությունը պայմանավորում է տվյալ պետության ազգաբնակչության զարգացման հեռանկարները: Երկրի առաջանցիկ զարգացումն ուղիղ համեմատական է երկրի բնակչության առողջական վիճակի հետ: Դեռևս հին ժամանակներից գիտակցել են մարդու առողջության նշանակությունը թե՛ ֆիզիկական, թե՛ հոգևոր առումներով: Բնակչության առողջության պահպանման գործընթացն արտացոլել է նաև մարդկային հասարակության զարգացման պատմությունը: Արդի հասարակությունը բաժանված է տարբեր սոցիալական խմբերի, որոնք հետապնդում են տարբեր շահեր: Սա լուրջ հակասություններ է առաջ բերում, որը վկայում է տարբեր սոցիալական խմբերի մարդկանց բարոյահոգեբանական վիճակի և հոգեբանական մթնոլորտի, այդ թվում՝ առողջ ապրելակերպի դրվածքի մասին: Միաժամանակ, ժամանակակից սոցիալ-տնտեսական, քաղաքական, մշակութային պայմաններն առաջ են բերում հասարակական կյանքի բոլոր ոլորտներում արժեքների վերագնահատում, փոխվում են հասարակական կյանքի նկարագիրը, բովանդակությունը, մարդկանց վերաբերմունքն առողջության նկատմամբ: Խիստ հրատապ խնդիր է ուշադրություն դարձնել մարդկային անվերականգնելի արժեքներին և մարդկանց ճիշտ կենսադիրքորոշմանը: [2]

ՀՀ կառավարությունը 2014թ.-ին ընդունել է մի որոշում «Առողջ ապրելակերպի խթանմանն ուղղված ռազմավարական ծրագրի մշակման վերաբերյալ»: Համաձայն մշակված ռազմավարական ծրագրի՝ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (այսուհետ՝ ԱՀԿ) կողմից հանրային առողջապահության հիմնարար ուղղություններ են սահմանվել բնակչության (հանրային) առողջության պահպանումը և հիվանդությունների կանխարգելումը: Ընդունված ռազմավարության հիմնական առաքելություններից մեկը համակարգված և համապարփակ գործողությունների մշակումն է, որոնք ուղղված կլինեն վարակիչ և ոչ վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելմանը, հիվանդացության և մահացության ու դրանցով պայմանավորված տնտեսական բեռի նվազեցմանը:

Առողջ ապրելակերպի խթանմանն ուղղված հիմնական ռազմավարական ուղղությունները՝

1. առողջ ապրելակերպի ներդրմանն ու իրականացմանն ուղղված գործողությունների կառավարման համակարգի ստեղծում,
2. առողջության ամրապնդմանը նպաստող և անառողջ սնուցման սահմանափակմանն ուղղված քաղաքականության մշակում և օրենսդրության կատարելագործում,
3. առողջ ապրելակերպի քարոզչությանն ուղղված, առողջ ապրելակերպը սատարող մասնագիտացված ծառայությունների զարգացում,
4. միջճյուղային համագործակցության իրականացում՝ առողջ ապրելակերպի խթանման ուղղությամբ,
5. դպրոցներում առողջ ապրելակերպի խթանում՝ դեռահասների առողջապահական ծառայությունների հզորացման միջոցով,
6. առողջ ապրելակերպի խթանման և անառողջ սնուցման սահմանափակման ուղղությամբ նախատեսվող միջոցառումների գործադրման մոնիթորինգի համակարգի ձևավորում և ներդրում՝ ապահովելով համագործակցություն միջազգային և հասարակական կազմակերպությունների հետ: [1]

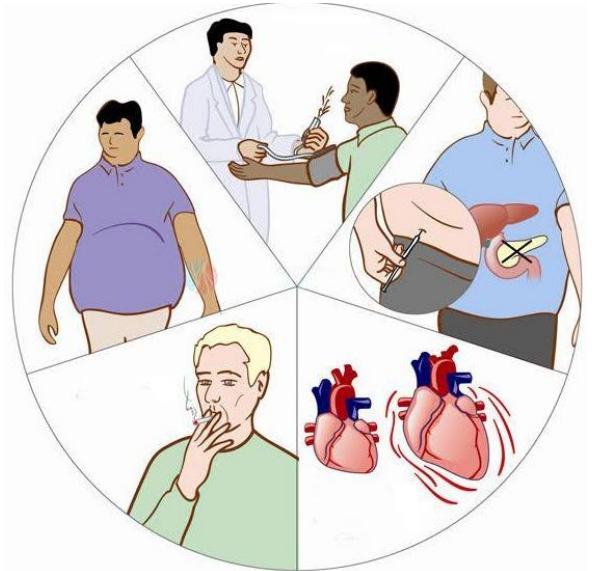
Առողջ ապրելակերպի խթանմանն ուղղված ռազմավարական ծրագրի մոնիթորինգը և վերահսկողությունն իրականացվում են Հայաստանի Հանրապետության առողջապահության նախարարության և շահագրգիռ գերատեսչությունների կողմից՝ յուրաքանչյուրն իր իրավասության շրջանակներում:

1.2 Մարդու առողջության վրա ազդող գործոնների դասակարգումը և դրանց բնութագիրը

«Առողջ ապրելակերպ» հասկացությունն ընդհանուր առմամբ ունի բավականին լայն ընդգրկում: Այն ներառում է մարդու առողջության վրա ազդող ներքին և արտաքին գործոնների, վնասակար սովորությունների ազդեցության գնահատում և մարդու գործունեության հետևողական կազմակերպման շնորհիվ դրանց միջև դրական հարաբերակցության սահմանում:

Մարդու առողջության վրա ազդող գործոնները բազմազան են, որոնք կախված գործոնի օջախից, բաժանվում են երկու խոշոր խմբերի՝ արտաքին և ներքին: Այն գործոնները, որոնք դիտարկվում են անձի վրա բացասական ազդեցություն թողնելու տեսանկյունից, անվանվում են ռիսկի գործոններ:

Բոլոր ռիսկի գործոնները պայմանականորեն ընդունված է բաժանել երկու իրար հետ կապված խմբերի՝ արտաքին (այսպես կոչված սոցիալ-կենցաղային) և ներքին (օրգանիզմի նյութափոխանակության առանձնահատկության հետ կապված՝ շատ հաճախ ժառանգական բնույթ ունեցող): Ամենակարևոր արտաքին գործոնները, որոնք նպաստում են սրտանոթների հիվանդությունների աճին, դրանք են՝ էմոցիոնալ լարվածությունը, գերսնուցումը, ակտիվ ընդունումը, ցածր ֆիզիկական ակտիվությունը (հիպոդինամիա):



Այս կամ այն հիվանդության զարգացման համար ամենաէական ներքին գործոններից են՝ ժառանգական նախատրամադրվածությունը (հիպերտոնիկ հիվանդություն, աթերոսկլերոզ, սրտի իշեմիկ հիվանդություն), նյութափոխանակության խանգարումը (շաքարային դիաբետ), արյան ճարպերի պարունակության և խոլեստերինի բարձրացումը: Որոշ հիվանդություններ, որոնք սրտաբանների կողմից համարվում են արտաքին ռիսկի գործոններ, կարող են իրենց զարգացման հիմքում ունենալ արտաքին և ներքին պատճառների համակցում:

Միջավայրի գործոններն կարող են էական ազդեցություն ունենալ օրգանիզմների անհատական զարգացման մեջ թե՛ սաղմնային, թե՛ հետսաղմնային շրջաններում: Այդ գործոնները շատ բազմազան են: Բնության նման գործոնների թվին են պատկանում ջերմաստիճանը, լույսը, ճառագայթումը, միջավայրի աղային և գազային բաղադրությունը, սննդի պաշարները և այլն: Գործոնների դրական ազդեցությունը նաստում է զարգացման տարբեր

փուլերի առաջընթացին՝ առողջ սաղմի ձևավորմանն, օրգանիզմի բնականոն աճմանն ու հասունացմանը: [3]

Գործոնների բացասական ազդեցությունը կարող է հանգեցնել անկանխատեսելի հետևանքների, տարաբնույթ հիվանդությունների առաջացման՝ ընդհուպ մինչև օրգանիզմի վաղաժամ վախճանի:

Մարդկանց մոտ գործոնների ազդեցությունը զգալի է արդեն զարգացման սազմնային շրջանի բնականոն ընթացքն ապահովելու համար հղի կինը պետք է խուսափի տարաբնույթ սթրեսային վիճակներից, իսպառ բացառի իր կողմից ակնոհուլային խմիչքների օգտագործումը, ծխելը և, նույնիսկ, ծխող մարդկանց միջավայրում, չօդափոխված սենյակում գտնվելը, պետք է սնվի ռեժիմով, օգտագործի հաշվեկշռված սնունդ: Գորիխոնների ազդեցությունը հետսաղմնային շրջանում: Է՛լ ավելի վտանգավոր է բացասական գործոնների անմիջական ազդեցությունն օրգանիզմի վրա զարգացման հետսաղմնային շրջանում: Մարդկանց, հատկապես դեռահասների ծխելը, ակնոհուլային խմիչքների, տարաբնույթ թմրանյութերի օգտագործումն առողջության ծանր խանգարումներ կարող են առաջացնել: Կարող են խիստ ախտահարվել մարդու բոլոր օրգան- համակարգերը՝ ամենից առաջ կենտրոնական նյարդային համակարգը, սիրտը և արյունատար անոթները, թոքերը, երիկամները և այլն:

Թմրանյութերն ու ակնոհուլը արագորեն ներծծվում են արյան մեջ և հասնելով գլխուղեղ, ազդում են ուղեղի հատուկ կենտրոնների վրա, առաջ բերելով հաճույքի, հիշողության, մտածողության, ժամանակի զգացողության և շարժումների փոխհամաձայնեցման փոփոխություններ: Թմրամոլությունը հիվանդություն է, որը պայմանավորված է թմրամիջոցների պարբերաբար օգտագործման հետևանքով առաջացած հոգեկան, երբեմն նաև ֆիզիկական կախվածությամբ: Թմրամիջոցների որոշ տեսակներից կախվածություն կարող է առաջանալ նույնիսկ փոքր չափաքանակներից և շատ արագ:

Հոգեբանական գործոնների ուսումնասիրության շարքում ներկայում արդիական են այն հետազոտությունները, որոնք ուղղված են առողջ վարքի դրսևորման խոչընդոտների բացահայտմանը, հատկապես համոզմունքային դաշտի ուսումնասիրություններին: Առողջության պահպանման համար ձևավորվող վարքի

խոչընդոտները կարող են պայմանավորված լինել համոզմունքների հակասականությամբ: Այդ վարքի ձևավորումը, ինչպես արդեն նշել ենք, կապված է մտքերի հետ: Դիտարկենք վարքաձևի ձևավորմանը նպաստող բաղադրիչները. առաջին հերթին դա վարքը փոխելու համապատասխան *մտադրությունն է*, որի հիմքում էլ ընկած են դիրքորոշումները, նշանակալի անձանց կարծիքները, ինքնարդյունավետությունը, դրդապատճառները, վարքի վերահսկողությունը և ըստ մեր ենթադրության, այդ մտադրության վրա ազդող գործոն է նաև ապագայում՝ որպես առողջ անձի կերպարի մասին պատկերացումները: Հաշվի առնելով այս գործոնների դերը վարքի ձևավորման մեջ՝ մեր հետազոտության հաջորդ փուլն ուղղված է դրանց ազդեցության ուսումնասիրությանը մտադրության ձևավորման վրա: Այսինքն այն, թե ներանձնային որ գործոնը կարող է խոչընդոտել առողջ վարքի ձևավորմանը և ինչպիսի գործոններ կարող են նպաստել նոր վարքի ձևավորման համար:

Առանձնացնում են նաև առողջությանն առնչվող և առողջությանն (պահպանմանը) ուղղված վարք: Առողջությանն առնչվող վարքը մեկնաբանվում է որպես ցանկացած գործողություն, որը կապված է հիվանդության կանխարգելման, առողջության պահպանման ու բարելավման հետ: Այս տիպի վարքը ենթադրում է կամային և ոչ կամային ջանքերի օգտագործում, այսինքն՝ մտադրված բարելավվելու առողջությունը և որպես ուղղակի պահանջվող գործողության ձև: Որևէ հիվանդության ռիսկի նվազեցման համար մտադրված իրականացվող վարքն արդեն կոչվում է առողջությանն ուղղված վարք: [4]

1.3 Սովորողների առողջ ապրելակերպի հիմնախնդիրը

Հիրավի անչափ մեծ է առողջ ապրելակերպի կարևորությունը և անհրաժեշտությունը դպրոցականի 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 հրամայական: Ուստի կարևորում էմ այն փաստը, որ անհրաժեշտ է ոչ միայն

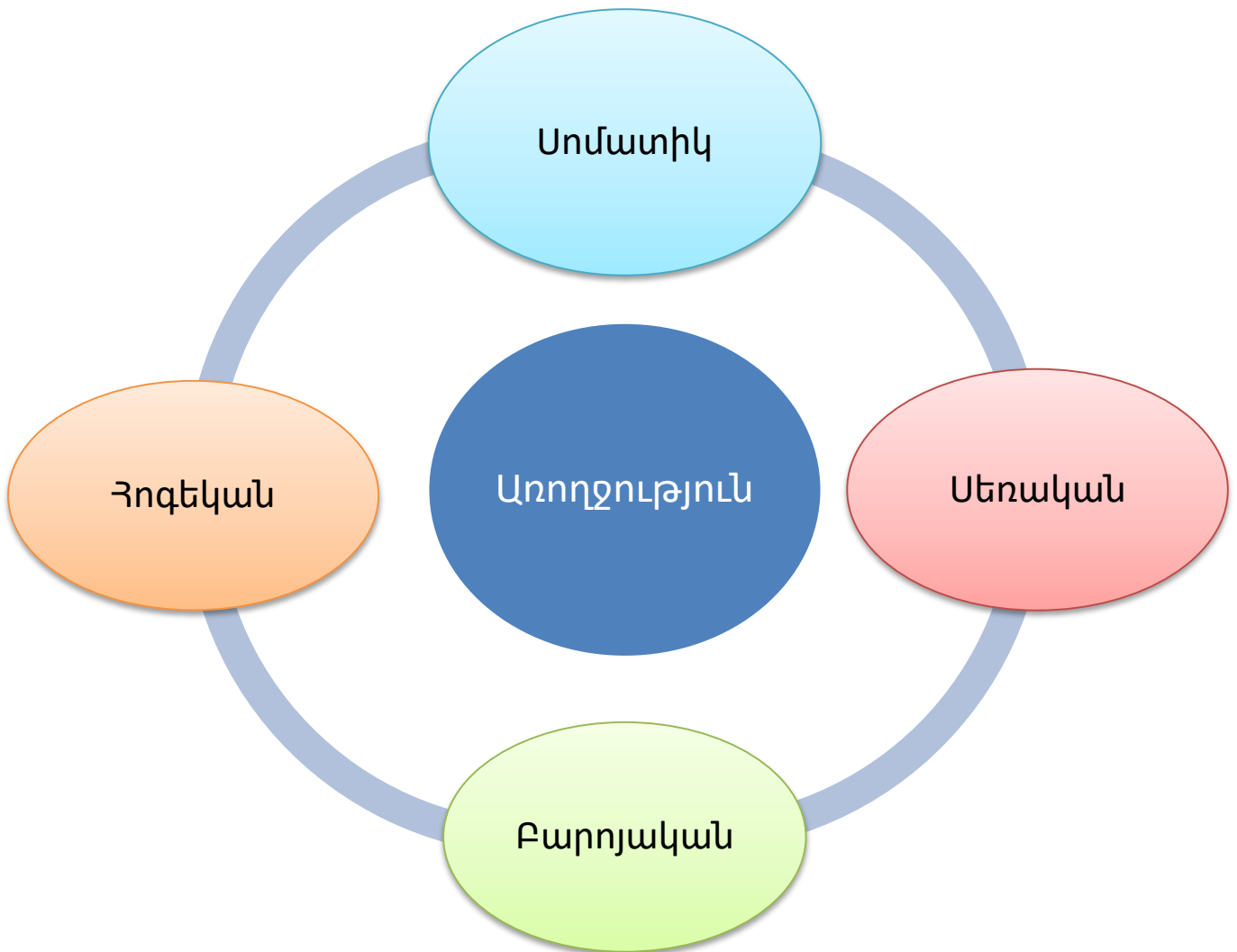
տեղեկություններ հաղորդել դպրոցականներին առողջ ապրելակերպի վարման մասին, այլ հետևողական լինել, որ երեխաները վարեն առողջ ապրելակերպ: Ցավոք, այսօր շատ երեխաներ, բակում խաղալու, ակտիվ կյանք վարելու փոխարեն, իրենց ազատ ժամանակը անց են կացնում համակարգչի առջև, ինչը հանգեցնում է հիպոդինամիայի (մկանային գործունեության սահմանափակման): Այն իր հերթին դառնում է կեցվածքի շեղումների, տեսողության վատթարացման, ուշադրության զգալի անկման, գլխացավերի, նյարդային ջղաձգումների պատճառ:

Ժամանակակից հասարակությանը հուզող և առաջնային մարտահրավեր դարձած խնդիրներից մեկը երեխաների ապրելակերպի ազդեցության խնդիրն է նրանց առողջության և կրթության որակի վրա: Կրթությունն առավել ժամանակակից դարձնելու շարունակական գործընթացում գլխավոր խնդիրների շարքում առանձնացվում է առողջության պահպանման և դրա զարգացման կայուն համակարգի ներառումը ուսուցման գործընթացում:

Այս տեսանկյունից առողջ ապրելակերպի ձևավորման և դրա պահպանման խթանման գործընթացը համարվում է ժամանակակից առողջ, աշխույժ և սեփական անձի նկատմամբ բարձր պատասխանատվությամբ օժտված անձի ձևավորման և զարգացման ռազմավարական ծրագրի հիմնային դրույթը: Սա հնարավոր է միայն այն դեպքում, եթե այն միջավայրը, որտեղ երեխան անցկացնում է իր ակտիվ գործունեության մեծ մասը հոգեբանական տեսանկյունից կազմակերպի և վերահսկի սեփական գործունեությունը կանոնավոր կազմակերպելու, ուսումնական միջավայրի վալեոլոգիական խնդիրները լուծելու գործառույթները:

Չնայած այժմ դպրոցներում լայնորեն տարածված է առողջ ապրելակերպին ուղղված միջոցառումների կազմակերպումն ու իրականացումը, դրանց զուգակցումը երեխայի ամենօրյա գործունեության իրականացման հետ, սակայն դեռևս չկան հստակեցված և գիտական մոտեցում պարունակող այնպիսի ծրագրեր, որոնք հնարավորություն կտան վալեոլոգիական գրագիտության մակարդակի բարձրացման, գործնական պայմանների ապահովման: Հիմնական հակասությունները, որոնք առաջանում են նման ծրագրերի ստողծման ժամանակ երեխայի առողջության մակարդակի չափելիությամբ են պայմանավորված: «Առողջ մարդ» կամ «առողջ ապրելակերպ»

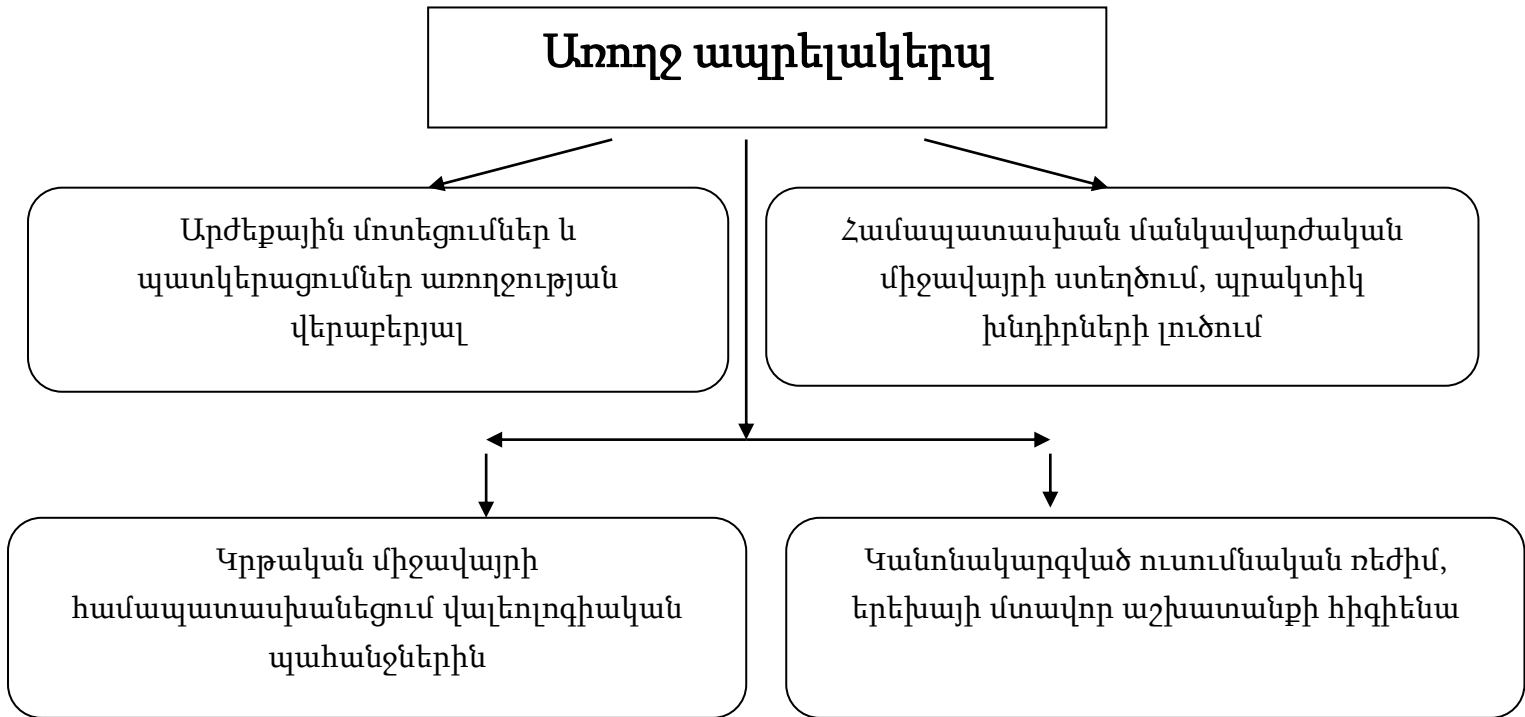
հասկացությունների նկարագրություններն ու մոտեցումները տարբեր են, հնարավոր չէ ստեղծել բոլորի համար լիակատար նպաստավոր պայմաններ՝ պայմանավորված նրանց անհատական առանձնահատկություններով: [5]



Տրամագիր 1

1. Մարմնական կամ ֆիզիկական առողջությունը օրգանների տվյալ պահի վիճակն է և դրանց կառուցվածքային և գործառույթային փոփոխությունների մակարդակը:
2. Հոգեկան առողջության հիմքում հոգեկան ընդհանուր հարմարավետության առկայությունն է, որն ապահովում է վարքի ադեկվատ գործունեությունը:
3. Սեռական առողջությունը մարմնական, էմոցիոնալ և սոցիալական գործոնների դիտարկումն է սեռական կյանքի վրա ունեցած ազդեցության տեսանկյունից:

4. Բարոյական առողջությունը մարդու մոտիվացիոն և պահանջմունքային ոլորտների բնութագիրն է ներկայացնում: Այս առողջության հիմքում ընկած են անձի գործառույթներն ապահովող հակումներն ու պահանջմունքները: Առողջության այս ոլորտը սերտորեն կապված է արդարության, ճշմարտության, մարդասիրության, բարու և չարի հասարակական պատկերացումների հետ:



Տրամագիր 2

Երեխայի առողջությունը, նրա սոցիալ-հոգեբանական հարմարվողականությունը, ամբողջական և լիարժեք զարգացումը մեծապես որոշվում է այն միջավայրով, որտեղ նա ապրում է, քանի որ երեխայի օրգանիզմը բավականին զգայուն է արտաքին գործոնների ազդեցության նկատմամբ: Քանի որ երեխան իր ժամանակի մեծ մասն անցկացնում է ուսումնական հաստատությունում, այդ իսկ պատճառով էլ դա նրա արդյունավետ զարգացման, սովորությունների ձևավորման հիմնական միջավայրն է: Այդ պատճառով էլ նրա ապագան մեծապես պայմանավորված է նրանով, թե ինչպես կկազմակերպվի նրա գործունեությունը ուսումնական հաստատությունում առողջ ապրելակերպի տեսանկյունից:

Կրթությունը և առողջությունը բարօրությանը նպաստող հիմնական գործոններն են, որոնց որակը որոշում է ոչ միայն անհատի կենսամակարդակը, այլև պետության բարօրությունը: Երեխաների առողջության բարելավման

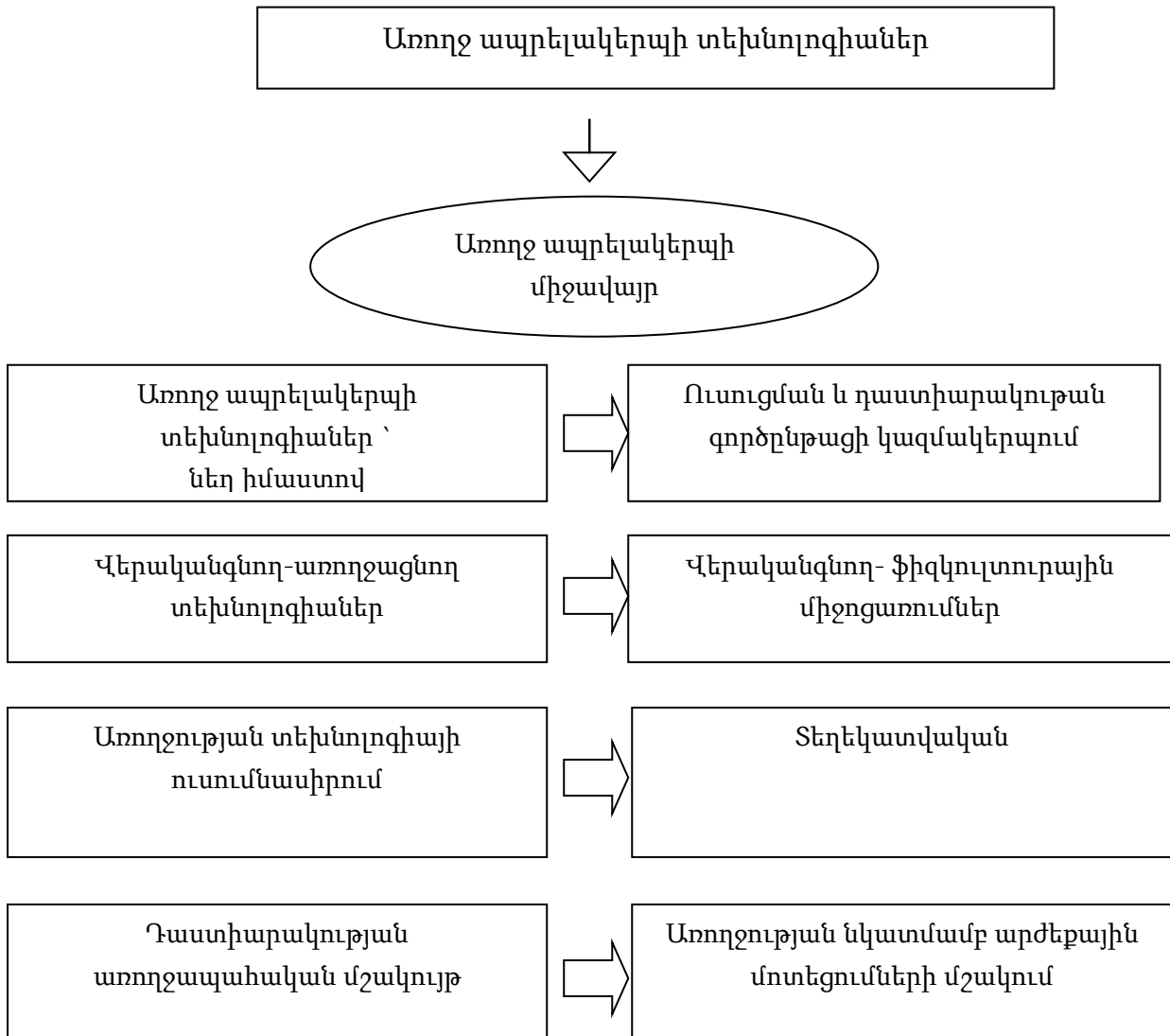
միջոցառումների մշակումը և իրականացումը պետք է դիտարկվի ոչ միայն մանկաբույժների, ծնողների, այլև ուսուցիչների շրջանում: Համաձայն կրթական ստանդարտների՝ երեխան պետք է յուրացնի որոշակի քանակությամբ գիտելիք, յուրացնի առարկաներն ու միջառարկայական հասկացությունները, տրամաբանական գործողությունները, տեղեկատվական միջավայրում աշխատելու հմտությունները, խնդիրները և խնդիրները լուծելու կարողությունները, և այլն: Այնուամենայնիվ, երեխան հաճախ այդ արդյունքներին հասնում է սեփական առողջության կորստի գնով:

Սովորողների ինքնակարգավորման մեթոդները, գործունեության կազմակերպման ռացիոնալ եղանակները առողջ և անվտանգ ապրելակերպի հիմնական պայմաններից են: Ուսումնական հաստատության հիմնական խնդիրներից մեկը առողջության պահպանման տեսանկյունից անհատների զարգացման այնպիսի պայմանների ստեղծումն է, որը հիմնված է սովորողի ֆիզիոլոգիական և մտավոր կարողությունների և նրա կարիքների բավարարման վրա և չի հակասում առողջապահական նորմերին: Չնայած առողջ ապրելակերպի պահպանման հիմնական հորդորներին, հաճախակի է տեղի ունենում տեսական պահանջների և պրակտիկ իրականացման անհամապատասխանություն:

Առողջության պահպանման ուղղված աշխատանքների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ սովորողների առողջության վրա ամենից շատ ազդում են հետևյալ գործոնները՝ [6]

- ✓ Ուսուցչի մանկավարժական մոտեցումն ու տակտիկան, որը կարելի է համարել սթրեսային,
- ✓ Ուսուցիչների կողմից սովորողների տարիքային առանձնահատկությունների և կարողությունների մակարդակի անտեսում,
- ✓ Սովորողների առողջության պահպանման տեսակետից ծնողների անբավարար տեղեկացվածության մակարդակ (սովորողներին օգնության բացակայություն, պահանջ երեխաներից ավելի շատ, քան նրանք կարող են),
- ✓ Ուսումնական գործընթացի իռացիոնալ կազմակերպում ուսուցչի կողմից,
- ✓ Ուսումնական գործընթացի միօրինակություն,
- ✓ Տնային առաջադրանքների գործանրաբեռնվածություն,

- ✓ հիգիենիկ պայմանների չկատարումը (լուսավորություն, օդի թարմություն, ջերմաստիճանի ռեժիմ եւ այլն),
- ✓ առողջության արժեքի և առողջ ապրելակերպի ձևավորման ուսուցիչների պարբերական աշխատանքի բացակայությունը:



Տրամագիր 3

Եզրակացություն

Առողջությունը պայմանավորում է տվյալ պետության ազգաբնակչության զարգացման հեռանկարները: Երկրի առաջանցիկ զարգացումն ուղիղ համեմատական է երկրի բնակչության առողջական վիճակի հետ: Դեռևս հին ժամանակներից գիտակցել են մարդու առողջության նշանակությունը թե՛ ֆիզիկական, թե՛ հոգևոր առումներով: Բնակչության առողջության պահպանման գործընթացն արտացոլել է նաև մարդկային հասարակության զարգացման պատմությունը:

Առողջ ապրելակերպը մարդու ամենօրյա վարքագծի այնպիսի ձև է, որը պայմանավորված է բոլոր պատմական համակարգերի սոցիալական և կենսաբանական գործոնների փոխազդեցություններով և որոնք ուղղված են բարձրացնելու առողջության վիճակն ու մակարդակը՝ որպես մարդկային կենսագործունեության ներդաշնակ զարգացման ելակետային նախադրյալ:

Առողջ ապրելակերպի խնդիրը առաջնային և մարտահրավերային խնդիր է, որի ապահովումը մեծապես ազդում է նաև կրթության որակի և դրա վերջնարդյունքների վրա: Ուսուցման գործընթացի վալեոլոգիական պայմանների ապահովումը բերում է դրա արդյունավետության բարձրացման, անձի զարգացման միաժամանակ մի քանի սպեկտներով: Չնայած խնդրի և դրա հետևանքների գիտակցմանը, այնուամենայնիվ դեռևս սահմանված չեն իրավիճակի կառավարման հստակ մեխանիզմներ, դրա իրագործման համար պատասխանատու անձիք և գործունեության հաջող իրականացման ծրագիր՝ կազմված տարբերի ռիսկային և նպաստավոր գործոնների հաշվառմամբ:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Ռազմավարական ծրագիր առողջ ապրելակերպի խթանման, Հավելված N 1 ՀՀ կառավարության 2014 թ. նոյեմբերի 27-ի նիստի N 50 արձանագրային որոշման: Հասանելի է 11.04.2018 [https://www.e-gov.am/u_files/file/decrees/arc_voroshum/2104/11/50-4_1ardz.pdf],
2. http://etd.asj-oa.am/3689/1/Mayilyan_Anush_atenakhosutyun.pdf
3. http://armmedicine.do.am/news/mijavayri_gorxonneri_azdecowt_39_yownn_o_39_rgani_zmnri_zargacman_vra/2011-09-09-46
4. <http://ysu.am/files/%20%D5%8A%D4%B1%D5%80%D5%8A%D4%B1%D5%86%D5%84%D4%B1%D5%86%D5%86%20%D5%88%D5%92%D5%82%D5%82%D5%8E%D4%B1%D4%BE%20%D5%8E%D4%B1%D5%90%D5%94%D4%BB%20%D4%B3%D5%88%D5%90%D4%BE%D5%88%D5%86%D5%86%D4%B5%D5%90%D4%BB%20%D5%88%D5%92%D5%8D%D5%88%D5%92%D5%84%D5%86%D4%B1%D5%8D%D4%BB%D5%90%D5%84%D4%B1%D5%86%20%D5%80%D4%B1%D5%90%D5%91%D4%BB%20%D5%87%D5%88%D5%92%D5%90%D5%8B.pdf>
5. <http://shgpi.edu.ru/files/nauka/vestnik/2013/2013-2-48.pdf> :
6. <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=23935>
7. World Health Organization. Constitution of the World Health Organization - Basic Documents, Forty-fifth edition, Supplement, October, 2006.
8. The Oxford Handbook of Health Psychology. Edited by Howard S. Friedman, Oxford University Press, 2011, 916p :