



<<ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ
ՋԱՐԳԱՑՈՒՄ>> ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ՝ ԱՌՈՂՋԱԳԻՏԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԻՐԱԿԱՆԱՑՄԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐԸ

<<ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ>> ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՄԱՆ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ

ԱՌԱՐԿԱ՝ Ֆիզկուլտուրա

ՀԵՂԻՆԱԿ՝ Կարապետյան Արտավազդ

ՄԱՐԶ՝ Արագածոտնի մարզ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ՝ Գեղադիրի միջնակարգ դպրոց

Երևան 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ..... 3

ԳԼՈՒԽ 1. ԱՌՈՂՋԱԳԻՏԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԻՐԱԿԱՆԱՑՄԱՆ
ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐԸ <<ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ>> ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՄԱՆ
ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ

ԳԼՈՒԽ 2. ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ 33

.....35

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ..... 51

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ 53

Ն Ե Ր Ա Ծ ՈՒ Թ Յ ՈՒ Ն

Հանրակրթության գլխավոր նպատակը դպրոցականներին մտավոր, հոգևոր և ֆիզիկական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է: Այսինքն՝ նրանց անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումը:

Այստեղ կարևորվում է դպրոցականների ոչ միայն գիտելիքների, այլև համակարգված հիմնական կարողությունների, հմտությունների և որոշակի արժեքային համակարգի ձևավորումը:

Ֆիզիկական կուլտուրան ունի իր ուրույն տեղը, որն ուսամնադաստիարակչական գործընթացի անբաժանելի մասն է կազմում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը պայմանավորված է նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ: Այն նպաստում է դպրոցականների շարժողական ընդունակության (արագաշարժություն, ուժ, ճկունություն, ճարպկություն, դիմացկություն, կոորդինացիա և այլն) մշակմանը, անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցումն օժանդակում է աշակերտներին ձեռք բերել կարողություններ և հմտություններ, որոնք անհրաժեշտ են հետագա աշխատանքային գործունեության ընթացքում արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու համար:

Թեմայի արդիականությունը. Մարդու համար ամենակարևոր արժեքներից է առողջությունը, որի պահպանման և ամրակայման հիմնական միջոցը առողջագիտական դաստիարակության իրականացումն է: Ֆիզկուլտուրա ուսումնական առարկան մեծ տեղ է տալիս երեխայի առողջությանը: Մասնավորապես, քննարկվում է երեխայի առողջությունը պահպանելու հարցերը դպրոցում, դասի և ուսուցման գործընթացում, ինչը անառարկելի ազդեցություն է գործում երեխայի առողջության վրա: Դպրոցը պետք է լինի այն միջավայրը, որը ոչ միայն կապահովի ուսուցման գործընթացի ճիշտ կազմակերպումը, այլև կձառայի որպես առողջ միջավայր՝ երեխայի դաստիարակության ու զարգացման համար:

Աշակերտների առողջության պահպանման հիմնախնդիրներին անդրադարձել են

շատ գիտնականներ / Ի. Ի. Բրեխմանը, Ռ. Վ. Գորևը, Վ. Ի. Դուբրովսկին, Ն. Ն. Շարովան և այլոք/, ովքեր կարևորում են հատկապես դպրոցի դերը՝ երեխաների առողջության ամրապնդման գործում:

Հետազոտության արդիականությունը պայմանավորված է ժամանակակից հասարակության մեջ տեղի ունեցող ճգնաժամերով, հատկապես այսօր՝ համավարակի և ռազմական արտակարգ իրավիճակի պատճառով, որոնք բացասական ազդեցություն են ունենում սերնդի առողջության վրա: Այս իրավիճակը նպաստում է մի շարք հիվանդությունների և բացասական սովորությունների տարածմանը դպրոցականների շրջանում: Ոստի ժամանակակից հասարակության ու դպրոցի գերխնդիրն է դաստիարակել առողջապահական բարձր կուլտուրա ունեցող սերունդ:

Երեխաներին պետք է վաղ տարիքից սովորեցնել գնահատել, պահպանել և ամրապնդել առողջությունը, նրանք պետք է իմանան առողջ ապրելակերպի կանոնները և կարողանան դրանք կիրառել ամենօրյա կյանքում, ինչին էլ միտված է մեր հետազոտությունը:

Հետազոտության նպատակը.

<<Ֆիզկուլտուրա>> առարկայի միջոցով դպրոցականների առողջագիտական դաստիարակության իրականացման ուղիների ուսումնասիրությունն ու արդյունավետ միջոցների մշակումն է:

Հետազոտության խնդիրներն են՝

1. Ուսումնասիրել և վերլուծել դպրոցականների առողջագիտական դաստիարակությանը նվիրված մանկավարժահոգեբանական գրականությունը:

2. Վեր հանել դպրոցականների առողջության պահպանման հիմնախնդիրները:

3. Մշակել դպրոցականների առողջագիտական դաստիարակության իրականացման արդյունավետ ուղիներ և միջոցներ

Հետազոտության օբյեկտը՝ դպրոցականն է:

Հետազոտության առարկան՝ «Ֆիզկուլտուրա առարկայի» շրջանակներում դպրոցականների առողջագիտական դաստիարակության գործընթացն է:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

- ❖ դպրոցականների հիմնախնդրի հետ կապված գիտամանկավարժական գրականության ուսումնասիրություն,
- ❖ Հարցաթերթիկային հարցման մեթոդ,
- ❖ Զրույց

ԳԼՈՒԽ 1. ԱՌՈՂՋԱԳԻՏԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԻՐԱԿԱՆԱՑՄԱՆ

ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐԸ <<ՏԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ>> ԱՌԱՐԿԱՅԻ

ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՄԱՆ ԸՆԹԱՅՔՈՒՄ

Երեխաների առողջության պահպանման հիմնախնդիրը

Մարդու առողջությունը մշտապես եղել է մարդկության կարևորագույն հիմնախնդիր: Այսօր առողջությունը և առողջագիտությունը վաղուց դադարել են լինել զուտ կենսաբանական հասկացություն, դրանք վերածվել են հասարակական, մշակութային, կրթական և անձնական արժեքների, հաջողակ, մրցունակ, երջանիկ լինելու հիմնական երաշխիքի:

Ինչպես Ա. Շոպենհաուերն է ընդգծում. «Առողջությունը այն աստիճանի է գերազանցում կյանքի մնացած բարիքները, որ իսկապես առողջ աղքատը ավելի երջանիկ է, քան հիվանդ թագավորը» [1,5]:

Առողջագիտությունը հիգիենիկ նորմերի և կանոնների, ուսումնական ռեժիմի, աշխատանքի, հանգստի, սննդի, վատ սովորությունների բացակայության, բարձր բժշկական գործունեության, պատշաճ բնապահպանական վարքագծի, ինքնակառավարման կարգապահություն է:

Առողջագիտական դաստիարակությունը դա առողջության, առողջ ապրելակերպի համար արժեքային կողմնորոշիչ դրույթների ձևավորման գործընթաց է, որը կենսական արժեքների և համամշակութային աշխարհընկալման անբաժանելի մասն է: Առողջագիտական կրթության և դաստիարակության արդյունքում ձևավորվում է մարդու առողջագիտական մշակույթը, որը մարդու՝ իր սեփական ժառանգական, ֆիզիոլոգիական, հոգեբանական հնարավորությունների իմացությունն է, ինքնագիտակցության, վերահսկողության մեթոդների և միջոցների գործունեղանակ, սեփական առողջության պահպանման և զարգացման, շրջապատողների վրա առողջագիտական գիտելիքների տարածման կարողությունն է: Առողջագիտությունը՝ առողջության և առողջ ապրելակերպի մասին գիտելիքների ամբողջություն է [16]:

Ժամանակակից մանկավարժության կողմից դպրոցականի առողջությունը համարվում է մարդագիտության կարևորագույն խնդիրներից մեկը: Առողջության էական որակները և բնութագրիչները թույլ են տալիս այն դասել մանկավարժական

արժեքների շարքում, մանկավարժական արժեքանության հասկացողությունների համակարգում՝ նպատակ ունենալով կրտսեր դպրոցականների մեջ ձևավորել առողջության նկատմամբ արժեքային մոտեցում և վարքագիծ, որպես սեփական անձի և շրջապատող մարդկանց առողջության պահպանման միջոց: Առողջագիտական և առողջապահական ոլորտում դպրոցի հիմնական խնդիրը կրտսեր դպրոցականին առողջ ապրելակերպով առաջնորդվելու գիտակցությանը հասցնելն է, քանի որ առողջությունը մանկական օրգանիզմի աշխատունակության և ներդաշնակ զարգացման կարևոր գործոն է:

Առողջությունը մարդկային ամենամեծ արժեքն է: Ակնհայտ է, որ լավ առողջությունը մարդու կենսաբանական և սոցիալական գործառույթները կատարելու հիմնական պայմանն է, անհատականության ինքնաիրացման հիմքը [13]:

Տարրական դպրոցում առողջագիտական դաստիարակության էությունը կայանում է նրանում, որ երեխաների մոտ իրենց նպատակներն ու գաղափարները

դառնան պարզ, ինչն էլ նրանց մոտ կնպաստի նվազեցնել լարվածությունը:

Առողջությունը ցանկացած մարդու կենսագործունեության կարևորագույն բաղադրիչներից է, հաջողակ և մրցունակ լինելու առաջին անհրաժեշտ պայմանը:

Տեղեկատվությամբ լեցուն և մշտապես շարժընթացի մեջ գտնվող ժամանակակից աշխարհում միայն առողջ մարդը կարող է արդյունավետ լուծել մասնագիտական խնդիրները, իսկ առողջությունը դառնում է լիարժեք և երջանիկ կյանքի նախապայման: Ցավոք, այդ մասին մենք չենք մտածում երիտասարդ ժամանակ: Որքան մեծանում ենք, այնքան սկսում ենք գիտակցել և կարևորել առողջությունը:

Առողջ ապրելակերպ ասելով՝ հասկանում ենք մարդու ֆիզիկական, հոգեկան, բարոյական, զգացմունքային առողջությունը, առողջ սնունդը, խելամիտ ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը, վնասակար սովորույթներից զերծ մնալը և այլն:

Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներն են՝

- ✓ առողջագիտական կրթություն, դաստիարակություն,
- ✓ ինքնակրթություն, ինքնադաստիարակություն,
- ✓ ինքնաճանաչողություն, ինքնակարգավորում,

- ✓ օրվա արդյունավետ ռեժիմ,
- ✓ շարժում, մարզանք և կոփում,
- ✓ մտավոր ակտիվություն,
- ✓ հավասարակշռված սնունդ,
- ✓ հոգեֆիզիոլոգիական կարգավորում, /թուլացում և ներդաշնակություն/,
մարմնի խնամք /հատկապես մանկավարժների և ծնողների համար/,
սթրեսների հաղթահարում, բախումների կանխարգելում/
- ✓ սեռական պատկանելիության գիտակցման մշակույթ,
- ✓ վնասակար սովորությունների բացակայություն [1.9]:

Մարդու ապրելակերպը որոշող հիմնական միտումներն են՝

- ✓ մարդու ընդհանուր մշակույթի ու նրա կրթվածության մակարդակը,
- ✓ կյանքի նյութական պայմանները,
- ✓ մարդու սեռական, տարիքային և կազմաբնախոսական
առանձնահատկությունները,
- ✓ առողջական վիճակը,
- ✓ բնակության էկոլոգիական միջավայրի վիճակը,
- ✓ մասնագիտության, աշխատանքային գործունեության ոլորտի
առանձնահատկությունները,
- ✓ ընտանեկան հարաբերությունների և ընտանեկան դաստիարակության
առանձնահատկությունները,
- ✓ մարդու սովորությունները,
- ✓ կենսաբանական և սոցիալական պահանջմունքների բավարարման
հնարավորությունները:

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպման տվյալներով՝ այսօր մարդկանց կեսից ավելիի համար առողջությունը առաջնային արժեք չէ, հետևաբար, առողջ ապրելակերպը նույնպես: Մարդկանց 80%-ից ավելին, անգամ գիտակցելով իրենց առողջության արժեքը, իրականում հեռու են առողջ ապրելակերպից[1,10]:

Չափազանց կարևոր է երեխաների մեջ դաստիարակել և ձևավորել՝

- ✓ սեփական առողջության նկատմամբ շահագրգիռ վերաբերմունք,
- ✓ առողջ սնունդ ընդունելու, օգտագործելու սովորություն,
- ✓ ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու պահանջմունք,
- ✓ օրվա ռեժիմով ապրելու կարողություն,
- ✓ առողջությանը վնասող բացասական ռիսկերի մասին գիտելիքները մշտապես հարստացնելու պահանջմունք:

Առողջությանը վերաբերող ցանկացած հարցով՝

- ✓ առանց վախի բժշկին դիմելու սովորություն,
- ✓ անձնական հիգիենայի հմտությունների օգտագործման միջոցով սեփական առողջությունը ինքնուրույն պահպանելու կարողություն և այլն:

Վերոհիշյալ խնդիրների արդյունավետ իրականացումը պահանջում է ծնողի և ուսուցչի համագործակցություն:

Դաստիարակները և ծնողները պետք է օգնեն երեխաներին՝ գիտակցելու սեփական առողջության արժեքը, սովորեցնեն կատարել առողջ ապրելակերպի որոշակի կանոններ, ճիշտ սնվել, օրվա ռեժիմով ապրել, ճիշտ համադրել աշխատանքի և հանգստի ժամերը, կարողանալ ստեղծել հաճելի տրամադրություն և հոգեկան ներդաշնակություն [1,11]:

Առողջ ապրելակերպ հասակցությունը դիտարկվում է որպես կրթական և առողջապահական միասնական խնդիր և սահմանվում է որպես մարդու կենսագործունեության ընթացքում իր և այլոց առողջության նկատմամբ դրսևորվող վերաբերմունք, որն արտահայտվում է տարբեր իրավիճակներում (որոշակի գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների վրա հիմնված) պատասխանատու, անվտանգ վարքագծի դրսևորմամբ և համարժեք գործողություններով: Առողջագիտական դաստիարակության կառուցվածքային և գործառնական բաղադրամասերի բովանդակային ապարատն ապահովելու համար ստեղծվում է համապատասխան կրթական միջավայր, մշակվում են մանկավարժական պայմաններ և օգտագործվում է հստակ մեթոդական համալիր, որը գնահատվում է՝ հաղորդակցային գործունային, արժեքային, ինքնաճանաչման

և ինքնագնահատման չափանիշներով: Առողջագիտական վերջնարդյունքը՝ առողջ ապրելակերպ վարող անձ-քաղաքացին է:

Պետրուշին Վ. Ի.-ն և Պետրուշինա Ն. Վ.-ն առողջագիտությունը սահմանում են որպես «ինտեգրալ գիտական կարգապահություն, որն իր մեջ ներառում է հիգիենայի հիմունքների մասին գիտելիքներ, ճիշտ սնունդով և օրգանիզմի ադապտացիոն հնարավորությունների բարձրացման սկզբունքներով մարդ» [10,23]:

Առողջ ապրելակերպը վարքագիծ, կենսակերպ դարձնելու համար առավել հարմար են այն մեթոդները, որոնք հիմնվում են այն համոզման վրա, որ սովորելու լավագույն եղանակը անելով սովորելն է, լսում եմ՝ մոռանում եմ, տեսնում եմ՝ հիշում եմ, անում եմ՝ սովորում եմ:

Քուինջի Ն. Ն.-ն առողջագիտական դաստիարակության վերաբերյալ կարծում է. «ուսումնասիրելով առանձին գործոնների ազդեցությունները և դրանց համալիր ձևավորմանը առողջության վրա, մշակվում է տարբեր կանխարգելիչ ծրագրեր, որոնց օգտագործումը սահմանում է առողջ ապրելակերպի առաջնահերթությունները և ձևավորում մարդու առողջություն» [9,3]:

Կազնաչև Վ. Պ.-ի կարծիքով, առողջագիտական գործոնների վերլուծությունը պահանջում է մեր ուշադրությունը՝ բժշկական, ֆիզիոլոգիական և կենսաբանական շեշտադրումներից դեպի սոցիոլոգիայի ուղղություն, մշակութաբանություն և հոգևոր ոլորտ: Ընդհանուր առողջագիտության մեջ կա խնդիր. «մարդու նպատակները, հոգևոր-բարոյական, աշխատանքային կողմերը պետք է համատեղել նրա կարողությունների, համոզմունքների, ֆիզիկական և կենսաբանական ունակությունների հետ» [8,21]:

Առողջագիտական դաստիարակության նպատակը դպրոցում կայանում է հետևյալում. դպրոցականի համար ստեղծել կրթական այնպիսի միջավայր, որը կօգնի լիարժեք բացահայտելու նրանց հնարավորությունները, կձևավորի ուսման նկատմամբ հետաքրքրություններ, կստեղծի բարոյահոգեբանական առողջ մթնոլորտ, որտեղ նրանք կծավալեն ազատ, ինքնուրույն, ստեղծագործական ակտիվ գործունեություն: Հակառակ դեպքում, ուսումնական գործընթացը կարող է դառնալ անկառավարելի, անկանոն,

չհամակարգված և դրա հիմնական պատճառը կարող է լինել դպրոցի հակաառողջական պայմանները (գերձանբարեռնված դասարաններ, կարճ դասամիջոցներ, ակտիվ մեթոդների պակաս, ֆիզիկական բացակայություն կամ ոչ լիարժեք իրականացում և այլն):

Առողջագիտական դաստիարակության պահանջներն են՝

- ✓ սանիտարահիգիենիկ նորմերի պահպանում. օդային, ջերմային ռեժիմ (կրտսեր դպրոցականին անհրաժեշտ է երկու անգամ շատ թթվածին), նատարանների ճիշտ տեղակայում և այլն: Կարևոր է, որ ուսուցիչն ինքը լինի տեղեկացված և համոզված այդ պայմանների կատարման նպատակահարմարության մեջ, որը, սակայն, չի բացառում ղեկավար մարմնի կողմից գործընթացը վերահսկելու գործառույթը,
- ✓ օրվա և շաբաթվա դասացուցակը, դասամիջոցների տևողությունը, հաշվի առնելով առկա պահանջները,
- ✓ դասի կազմակերպումը. հիգիենիկ պահանջները հայտնի են՝ ուսուցման մեթոդների և ձևերի հերթափոխ, անընդմեջ գրության և ընթերցանության օպտիմալ տևողությունը և այլն:

դպրոցականի առողջության ցուցանիշներ կարող են լինել.

- ✓ նրա աշխատունակության մշտական բարձր մակարդակը, նաև այդ մակարդակն արագ վերականգնելու ունակությունը՝ ի հաշիվ օրգանիզմի պահուստների,
- ✓ ներքին հանգստությունը և էմոցիոնալ կայունությունը պահպանելու, ինչպես նաև սթրեսային իրավիճակներից հետո հոգեկան հավասարակշռությունն արագ վերականգնելու ունակությունը,
- ✓ կյանքից բավարարված լինելու բարձր մակարդակը. աշխարհի հանդեպ սիրո, հոգատարության, ուրախության զգացողությունների առկայությունը:

Այստեղից կարելի է եզրահանգել, որ դեպի առողջություն ճանապարհն ընթանում է կենսական ուժերի կուտակմամբ, պահպանմամբ և փոխանցմամբ՝ ի հաշիվ ներքին ռեսուրսների գործածման:

Երեխայի առողջ ապրելակերպի ձևավորման նպատակով կիրառելի են մի շարք մանկավարժական տեխնոլոգիաներ, որոնց մեջ իր ուրույն տեղ է զբաղեցնում Օ. Ս. Գազմանի աջակցման տեխնոլոգիան:

«Մանկավարժական աջակցում» տերմինի տակ Գազման Օ. Ս. - ը հասկանում էր երեխայի հետ միասին համագործակցային և գործընկերային փոխվստահության մթնոլորտում նրա հետաքրքրությունների, նպատակների, հնարավորությունների, դժվարությունների բացահայտում և հաղթահարման այնպիսի ուղիների որոշում, որոնք կօգնեն նրան պահպանել մարդկային արժանապատվությունն ու ինքնուրույն հասնել ցանկալի արդյունքի ուսուցման, ինքնադաստիարակության, շփման, առողջ ապրելակերպի ձևավորման մեջ [1,80]:

Առողջ ապրելակերպը ենթադրում է՝ հավասարակշռված սնուցում, կանոնավոր մարզում: աշխատանքի և հանգստի համադրություն, լավ տրամադրություն: Մարդու առողջությունը 50% -ից ավելին որոշվում է նրա կենսակերպով: Առողջությունը կախված է բազմաթիվ գործոններից՝ շրջակա միջավայրի վիճակից, երկրի սոցիալ-տնտեսական զարգացումից, ընտանիքի կայուն զարգացումից, ուսուցիչների և ծնողների մշակույթից: Ընտանիքը վճռական ազդեցություն ունի երեխայի առողջության մշակույթի վրա՝ նրա ապրելակերպի, սովորությունների և ավանդույթների վրա: Երեխային պետք է դաստիարակեն ծնողները, և բոլոր սոցիալական հաստատությունները կարող են միայն նրանց օգնել [10]:

Դպրոցի ուսուցիչների և աշակերտների առողջական վիճակի վրա բացասական ազդեցություն կարող են ունենալ հետևյալ գործոնները.

- ✓ Ուսուցման գործընթացի ծանրաբեռնվածությունն ու գերհագեցվածությունը/տեմպի և ուսումնական ծավալի անընդհատ ավելացումը/,

- ✓ Աշակերտների ֆունկցիոնալ և տարիքային առանձնահատկություններին չհամապատասխանող ուսուցման տեխնոլոգիաներն ու ծրագրերը,
- ✓ Մանկավարժական գործընթացի կազմակերպման հիմնական ֆիզիոլոգիական, հիգիենիկ պահանջների ոչ բավարար պահպանումը,
- ✓ Մանկավարժների ոչ բավարար կոմպետենտությունը առողջության պահպանման, առողջ ապրելակերպի սկզբունքների և աշակերտների ու ուսուցիչների առողջությունը որպես արժեք ընկալելու հարցերում,
- ✓ Ծնողների ոչ բավարար գրագիտությունը երեխաների առողջության և առողջ ապրելակերպի պահպանման հարցերում,
- ✓ Ֆիզիկական և գեղագիտական դաստիարակության համակարգում առկա բացթողումները,
- ✓ Դպրոցում բժշկական հսկողության ծառայության ոչ նպատակային գործունեությունը,
- ✓ Աշակերտների արժեհամակարգի ազդեցության անտեսումը առողջության պահպանման գործընթացում:

Վերը նշված հանգամանքները բացառելու համար անհրաժեշտ է մշակել դպրոցի առողջապահական ծրագիր, որը նախատեսում է ձևավորել և զարգացնել առողջապահական կրթական միջավայր՝ բժշկական ֆիզիոլոգիական, հոգևոր-բարոյական, սոցիալ-հոգեբանական ուղղություններով [1,96]:

Մի շարք հետազոտողներ (Տիլման Վ. Մ., Դավիդովսկի Ի. Վ., Ամոսով Ժգ. Մ., Կազնաչև Վ. Պ., Բարսենև Ա. Պ. և այլն), որպես գիտության բնորոշ հիմնարար սկզբունքներ, առանձնացրել են առողջագիտության հետևյալ սկզբունքները՝ առողջության պահպանման սկզբունք, առողջության վերաբերյալ գիտելիքների ավելացման սկզբունք (կամ առողջության ամրապնդում), առողջության ձևավորման սկզբունք և այլն [7,18]:

ՄԱԿ–ի «Երեխաների իրավունքների մասին» առողջության պահպանման
կոնվենցիա

Ընդունման ամսաթիվը՝ 20.11.1989թ.

Ընդունման վայրը՝ Նյու Յորք

Ուժի մեջ է մտել՝ 22.07.1993թ.

Յուրաքանչյուր երեխա ունի առողջության պահպանման և ամրապնդման իրավունք:

Պետական համապատասխան մարմիններն ապահովում են առողջապահական ծառայություններից երեխայի անվճար օգտվելու հնարավորությունը՝ ամենամյա առողջապահական նպատակային ծրագրերի շրջանակներում:

ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ ԱՌՈՂՋԱԳԻՏԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ

ԻՐԱԿԱՆԱՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԸ

Հանրակրթական դպրոցում առողջագիտական դաստիարակության իրականացման գործընթացը, երեխաների առողջության պահպանումը և ամրապնդումը պայմանավորված է՝ դասարանում, դասի ընթացքում սանիտարահիգիենիկներմերի պահպանմամբ և դասերի ընթացքում օգտագործվող բոլոր տեսակի դիդակտիկ նյութերի և ուսումնական ձեռնարկների բացառապես անվտանգությամբ:

Առողջագիտական դաստիարակությունը՝ առողջության, առողջ ապրելակերպի համար կարևոր գործընթաց է, որը կենսական արժեքների և համամշակութային աշխարհընկալման անբաժանելի մասն է կազմում: Դպրոցում առաջին հերթին պետք է բացահայտել դպրոցականների առողջ ապրելակերպի ձևավորման առանձնահատկությունները, այնուհետև անհրաժեշտ է իրականացնել ախտորոշում, և վերջում հարկավոր է մշակել և ներդնել դպրոցականների մոտ առողջ ապրելակերպի ձևավորման մանկավարժի գործունեության ծրագիր [14]:

Դպրոցականների մոտ յուրացման գործընթացը խթանելու համար անհրաժեշտ է օգնել երեխային գիտակցել ուսուցանվող նյութի, այս դեպքում առողջագիտական դաստիարակության կարևորությունը:

Առողջագիտական դաստիարակության իրականացման գործընթացում նպատակահարմար է, որ համապատասխան աշխատանքը ապահովված լինի բարոյական և նյութական միջոցներով, որպեսզի նախատեսվի սոցիալ-տնտեսական խթանում ինչպես առանձին մեկ աշակերտի, այնպես էլ առողջ ապրելակերպ վարող բոլոր աշակերտների համար:

Առողջ ապրելակերպի սովորությունը ձևավորվում է դեռ վաղ տարիքից: Եվ դրա գործընթացի մեջ ընտանիքն ու դպրոցը մեծ դեր ունեն: Արդեն վաղ տարիքում երեխային պետք է տրվի առողջության կայուն արժեքի ընկալում, կյանքում դրա կարևորության գիտակցում, ուսուցանել ինքնուրույն և ակտիվորեն ձևավորել, պահպանել և բարձրացնել իր առողջությունը: Առողջության վիճակն ինքնին ձևավորվում է արտաքինի փոխազդեցության արդյունքում (բնական և սոցիալական) և ներքին (ժառանգականություն, սեռ, տարիք) գործոններ

Երեխայի առողջ ապրելակերպի մշակույթի զարգացումը, առողջ ապրելու կանոնների իմացությունն ու պահպանման անհրաժեշտության գիտակցումը կրտսեր դպրոցականները կարող են ձեռք բերել, մեր կարծիքով, հետևյալ ճանապարհով.

- ✓ «Ես և շրջակա աշխարհը» դասընթացի ուսումնասիրության,
- ✓ Տարրական դպրոցում դասավանդվող մնացած առարկաների առողջապահական թեմաներին առնչություն ունեցող նյութերի ինտեգրման,
- ✓ Արտադասարանային և արտադպրոցական բազմաբնույթ աշխատանքների ոչ ստանդարտ ձևերի միջոցով,
- ✓ Առողջապահական կյանքի վերաբերյալ ծնողների հետ իրականացվող լուսավորչական աշխատանքով:

Այս ուղղությունների միջոցով լուծվող խնդիրները միտված են մանկավարժական առողջապահական գլխավոր սկզբունքի իրականացմանը, որը կարելի է համարել մանկավարժական այս ուղղության կարգախոսը՝ «Առողջության ապահովում կրթության միջոցով» [1,170]:

Դպրոցականների առողջության կուլտուրայի ձևավորման միջոցներն են առողջագիտական կրթությունն ու դաստիարակությունը և ուսուցման ժամանակ հարմարավետ հարաբերություններ ապահովելը, աշակերտների արտադպրոցական տարաբնույթ գործունեության կազմակերպելը: Առողջագիտական կրթությունը և դաստիարակությունը դպրոցում միայն անհրաժեշտ կողմնորոշում է տալիս առողջության արժեքավորության ոլորտում, օգնում է իմաստավորել դրա դերն ու նշանակությունը, սովորեցնում է ընտրել ապրելակերպը, շրջապատողների հետ հարաբերությունների ոճը, օգնում է կողմնորոշվել վիճարկելի իրավիճակներում: Իսկ աշակերտի վարքը, նրա վարքի համապատասխանելը կամ չհամապատասխանելը վալեոլոգիական ապրելակերպի նորմերի պահանջներին, սեփական վարքը վալեոլոգիապես գրագետ կառուցելու հմտությունների և կարողությունների առկայությունը կամ բացակայությունն օգնում են մանկավարժին եզրակացություններ անել աշակերտի առողջության կուլտուրայի կայացման հաջողության կամ անհաջողության

վերաբերյալ:

Այսպիսով, աշակերտներին ինքնուրույն կյանքին պատրաստելը՝ նրանց մոտ շրջապատող իրականության հանդեպ ֆիզիոլոգիական, հոգեբանական և սոցիալական հարմարվողականության համապատասխան մեխանիզմների, կյանքը վարելու ինքնուրույն դրական պատրաստակամության ձևավորումն է:

Առողջագիտական խնդիրները դպրոցում կարելի է լուծել միմյայն երեխաների և դեռահասների մոտ առողջ ապրելակերպին միտված վարքագիծ և դիրքորոշում ձևավորելու, ինչպես նաև դաստիարակելու միջոցով: Երեխաներն ավելի լավ են յուրացնում նյութը, եթե ունեն սովորելու շարժառիթներ և իրենք են կառավարում սովորելու գործընթացը: Հետազոտությունները վկայում են, որ ամենից լավ տպավորվում են այն գիտելիքները, որոնք ձեռք են բերվել անձնական փորձով, կամ սեփական կշռադատման, վերլուծության և եզրահանգման արդյունք են: Անհատի դիրքորոշումը ձևավորվում է՝ հիմնվելով իր ունեցած տեղեկությունների, փորձի և օրինակների վրա [1,22]: Դպրոցականների մոտ առողջագիտական դաստիարակության իրականացման գործընթացի վերաբերյալ՝ դպրոցում առաջին հերթին նրանց պետք է սովորեցնել և տեղեկություն տալ այն ամենի մասին, ինչը դրական ազդեցություն կարող է ունենալ նրանց առողջության վրա. օրինակ, առաջին պայմանը ունենալ հստակ և ճիշտ օրվա ռեժիմ, ունենալ բարձր շարժողական ակտիվություն, բավարար ֆիզիկական ծանրաբեռնվածություն, բնության հետ մշտական շփում ունենալ, նրա բարեգործական գործոնները օգտագործել որպես առողջության պահպանման և ամրապնդման խթան՝ թարմ օդ, ջուր, արև և այլն:

Այսպիսով, երեխաների առողջությունը, նրանց առողջ ապագան դառնում է մեր կյանքի թիվ մեկ խնդիրը:

Ինչպես Պոլ Քրեզն է ասում , իր՝ «Կատարելության բանաձև» աշխատության մեջ. «Չի կարելի առողջությունը գնել, այն կարելի է միայն ձեռք բերել սեփական աշխատանքի, մշտական ջանքերի միջոցով: Միայն սեփական անձի վրա համառ աշխատանքը յուրաքանչյուրին կտա առողջությամբ անսահման հաճույք ստանալու և էներգիայով լի երկարակյաց դառնալու հնարավորություն» և հետևաբար, տարրական դպրոցում առողջագիտական դաստիարակության

աշխատանքի, մշտական ջանքերի միջոցով: Միայն սեփական անձի վրա համառ աշխատանքը յուրաքանչյուրին կտա առողջությամբ անսահման հաճույք ստանալու և էներգիայով լի երկարակյաց դառնալու հնարավորություն» և հետևաբար, տարրական դպրոցում առողջագիտական դաստիարակության իրականացման գործընթացում մենք երեխաներին անգամ մեր օրինակով պետք է ցույց տանք և սովորեցնենք ինչպես առողջ ապրել:

Միտյանա Ա. Ս. – ն գտնում է, որ աշակերտի առողջության կուլտուրայի զարգացմանը նպաստում են՝

- ✓ ռացիոնալ ուսումնական աշխատանքը և հանգիստը,
- ✓ անձնական ինքնակարգապահության, կամքի ուժի, համառության, նպատակաուղղվածության զարգացումը,
- ✓ կյանքի ստեղծագործական ինքնակազմակերպումը (լիարժեք ռեժիմ, ազատ ժամանակի ռացիոնալ կազմակերպում, գործունեության տարբեր ձևերի հաջող և բանական զուգորդում),
- ✓ շարժողական օպտիմալ ռեժիմի կազմակերպումը «մարդու օրգանները և կենսաբանական համակարգերն առավել աշխատունակ վիճակում պահպանելու հնարավորությունը» [6,31]:

Առողջական վիճակը պայմանավորում են բազմաթիվ գործոններ՝ շրջակա միջավայրի լավ պայմանները, հիգիենայի կանոնների պահպանումը, սպորտով և ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելը, որն ամրացնում է մկանները, նպաստում արյան շրջանառության բարելավմանը, բջիջներին առատ թթվածնով մատակարարմանը այնտեղից խարամների հեռացմանը: Կարևոր են նաև ճիշտ սնվելը, հանգիստ և բավարար քունը: Վերջինս կախված է տարիքից, նորածինները քնում են 20-22 ժամ, հասուն մարդիկ՝ 6-7 ժամ: Հարկավոր է խուսափել ծխախոտի, ալկոհոլի և թմրանյութերի ընդունման վտանգավոր սովորությունները:

Առողջ ապրելակերպի անհրաժեշտության դաստիարակությունը դպրոցում իրականացվում է ըստ հետյալ ուղղությունների.

Սովորեք հոգ տանել ձեր մարմնի մասին, հիմնական օգնություն ցուցաբերելու հմտություններին.

Հիգիենայի պահպանումը շատ կարևոր է մարդկանց համար: Երեխաներին պետք է սովորեցնել հետևյալը. ձեր մարմնի խնամքը ձեզ տալիս է մաքրության, առողջության, ուրախության զգացում: Մարմինները պետք է հավասարապես խնամվեն և մաքուր պահվեն: Կարևոր է թույլ տալ, որ երեխան հասկանա, թե ինչն է ընկած բոլոր մասերի ետևում:

Ամենօրյա ֆիզիկական վարժությունների սովորույթի ձևավորում.

Շատ կարևոր է տարրական և միջնակարգ դպրոցներում վարժություններ անցկացնել նախքան դասերը սկսելը:

Առողջ ճանապարհով երեխայի ընտանիքի (ծնողների) կարիքների ձևավորումը և անձնական օրինակը առողջության ամրապնդման ու պահպանման գործում.

Այս հարցում կարևոր դեր են խաղում ծնողները, ովքեր պետք է ապացուցեն, որ առանց նրանց մասնակցությունը, անհնար է հասնել լավ արդյունքների, որ միայն նրանց ակտիվ և շահագրգիռ կողմի դիրքորոշումը համոզիչ օրինակ կլինի երեխաների համար:

Դպրոցականների առողջության պահպանման, ամրապնդման և ձևավորման նպատակների իրագործումը պայմանավորված է ինչպես դասի կազմակերպման սանիտարահիգիենիկ չափանիշների հաշվառմամբ, այնպես էլ կրթական

միջավայրում գործածվող դիդակտիկ նյութերի, ուսումնական ձեռնարկների ուսումնատեխնիկական միջոցների առողջապահական տեսակետից անվտանգությամբ:

Դրանք հիմնականում հետևյալն են.

- հանրակրթական դպրոցների շենքերին ներկայացվող պահանջները, դասասենյակների, առարկայական կաբինետների, միջանցքների, արհեստանոցների, ֆիզկուլտ դահլիճների՝ մեկ աշակերտի համար նախատեսված տարածքային չափերը, անգամ՝ առաստաղի բարձրությունը,
- ✓ օդային ջերմակարգավորման, օդափոխության պայմանների ապահովման

ու արդյունավետ ջերմային ռեժիմի պահպանումը,

- ✓ բնական ու արհեստական լույսով դասասենյակների լուսավորվածության անհրաժեշտ մակարդակների ապահովումը,
- ✓ կրթական գործընթացի ընթացակարգին ներկայցվող պահանջների բավարարումը (դասաժամի և դասանիջոցների տևողությունը, դասաժամերի քանակն ըստ առանձին դասարանների, արտասասարանային և ֆակուլտատիվ պարապմունքների քանակն ու տևողությունը և այլն),
- ✓ դպրոցական շենքի և նրա հարակից տարածքի սանիտարահիգիենիկ պայմանների վերահսկողությունն ու պահպանումը, կանաչապատ տարածքների առկայություն,
- ✓ աշակերտական կահույքի համապատասխանությունը տվյալ դասարանում սովորող երեխաների կազմաբնախոսական և տարիքային առանձնահատկություններին, գրատախտակի, վահանակների, գրապահարանների ձևի և դասավորվածության անվտանգությունը,
- ✓ սովորողների բուժապասարկման, առողջ սննդի ընդունման պայմանների ապահովումը, ուսուցիչների ու սպասարկող անձնակազմի առողջության ստուգման և բուժման գործընթացների կազմակերպումը [1,16]:

Գիլ Գ. Ի.-ն առանձնացնում է առողջ ապրելակերպի հիմնական հետևյալ տարրերը՝

- ❖ շարժողական ակտիվությունը.
- ❖ կոփումը.
- ❖ մաքուր օդում գտնվելը.
- ❖ օրվա ռեժիմի պանպանումը.
- ❖ ուսման, հանգստի և ազատ ժամանակի կազմակերպումը.
- ❖ վնասակար սովորույթների վերացումը.
- ❖ բնավորության դրական գծերի ձևավորումը.
- ❖ սպորտով զբաղվելը.
- ❖ Ինքնատիրապետումը [2,6]:

Շատ կարևոր է, որ երեխաների մոտ դպրոցում անցկացվող ժամերը հազեցած լինեն շարժողական ակտիվության զանազան տարրերով: Դասերի ժամանակ անհրաժեշտ է կազմակերպել «առողջության բոլորներ», շարժախաղերով ուրախ դասամիջոցներ, այդ թվում նաև՝ դրսում: Այսպիսով, առողջագիտական դաստիարակությունը ոչ միայն առողջության վերաբերյալ գիտելիքների հաղորդման կազմակերպված գործընթաց է, այլև աշակերտի առողջ ապրելակերպի կազմակերպումն է ինչպես դպրոցում, այնպես էլ արտադասարանային գործունեության ժամանակ:

«Կյանքը կարող են սիրել միայն առողջ մարդիկ»: Այս խոսքերի հեղինակը Հենրիխ Հայնեն է: Կյանքը առողջություն է: Առողջությունը կյանքի, մարդկային կենսունակության պաշարների կատեգորիա է: Ինչի՞ց են կախված այդ պահուստները: Նրանից, թե որքանով է անձը լիովին կարողանում ինքնաիրականացնել որևէ բան, ինչպե՞ս են ձևավորվում այդ պաշարները կրթության և ինքնակրթության գործընթացում: Եվ սա մանկավարժության ոլորտն է: Հետևաբար, առողջությունը մանկավարժական կատեգորիա է [8,21]: Հետևաբար, այսօր առողջության մանկավարժության և առողջության պահպանման մանկավարժության հասկացությունները ամուր մտել են մանկավարժական պրակտիկա: Մանկավարժական գործընթացում օգտագործվում են առողջության պահպանման տեխնոլոգիաներ: Առողջագիտական դաստիարակության նպատակով ուսուցիչների առջև խնդիր է դրված՝ օգնելու երեխաներին գիտակցված վերաբերմունք ձևավորել իրենց և ուրիշների առողջության նկատմամբ, ստեղծել առողջություն պահպանող տարածք, պայմաններ ապահովել ֆիզիկապես, մտավոր և բարոյապես առողջ անհատականության զարգացման համար:

Դպրոցում առողջագիտական դաստիարակության վերաբերյալ, կրտսեր դպրոցականներին պետք է սովորեցնել ինչպե՞ս լինել ուշադիր իր առողջության նկատմամբ:

Քանի որ մեր առջև դնում ենք նպատակ, թե ինչպես դա պետք է անենք, հետևաբար կարող ենք ասել, որ միայն համակարգված, նպատակասլաց աշխատանքի ու առողջ ապրելակերպի հմտությունները խթանելու և ձևավորելու

միջոցով: Դպրոցում մանկավարժները պետք է աշխատեն ոչ միայն կրտսե դպրոցականների հետ, այլ նաև նրանց ծնողների: Ի վերջո, մեկը, ով չգիտի ինչպես հոգ տանել իր առողջության մասին, չի կարող դա ուրիշին սովորեցնել:

Միտյան Ա. Մ. – ն անձի վալեոլոգիական կամ առողջության կուլտուրայի ձևավորման ընթացքում անհրաժեշտ է գտնում հաշվի առնել դրա հիմնական և փոխկապակցված հետևյալ երեք տարրերը [6, 29-31]՝

- ✓ առողջագիտական կրթվածությունը,
- ✓ առողջագիտական գիտակցությունը,
- ✓ առողջագիտական վարքը:

Այսպիսով, առողջագիտական գիտակցությունը կարելի է բացատրել որպես գիտելիքների և զգացմունքների, համոզմունքների և կամքի ամբողջություն, որոնք պայմանավորում են անձի առողջագիտական հարաբերությունները և արարքները:

Ըստ Միտյան Ա. Մ.-ի, անհատական առողջագիտությունը ունի երեք հիմնական տարրեր [6, 28]՝

- ✓ առողջ կենսակերպի սկզբունքները և նորմերը,
- ✓ վալեոլոգիական իդեալները և համոզմունքները,
- ✓ վալեոլոգիական զգացմունքներն ու ապրումները:

Առողջագիտական իդեալին համապատասխան կրտսեր դպրոցականների մոտ ստեղծվում է առողջագիտական ձգտումների կայուն ու ինտենսիվ համակարգ, ինչը դառնում է տարբեր իրավիճակներում նրա վարքի չափանիշը: Սակայն առողջագիտական հարաբերությունները գոյանում են ոչ միայն որպես գիտակցության տարր:

Դրանք դրսևորվում են նաև գործողությունների, արարքների տեսքով՝

- ✓ այլ մարդու հանդեպ հարգանքը,

սթրեսային իրավիճակին դիմադրելու հնարավորությունը

- ✓ վնասակար սովորույթներ ունեցող աշակերտների վրա դրական ազդեցությունը,

✓ անձնական օրինակով և բացատրող գործողություններով առողջ ապրելակերպի քարոզչությունը:

Շատ կարևոր է, որ կրտսեր դպրոցականների մոտ դպրոցում անցկացվող ժամերը հազեցած լինեն շարժողական ակտիվության զանազան տարրերով: Դասերի ժամանակ անհրաժեշտ է կազմակերպել «առողջության բույներ», շարժախաղերով ուրախ դասամիջոցներ, այդ թվում նաև՝ դրսում [6,11]:

Անձի առողջությունը բավականին բարդ սոցիալ-կենսաբանական կատեգորիան է, որի բնութագրման բազմաթիվ տարբերակներ են առաջացել, սակայն ամենաընդունելին և ամենաամբողջականը Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության բնութագրումն է. «Մարդու առողջությունը սոցիալ-կենսաբանական ու հոգեկան լրիվ բարօրության վիճակն է, երբ օրգանիզմի բոլոր օրգանների ու համակարգերի ֆունկցիաները բնակլիմայական ու սոցիալական միջավայրի հետ գտնվում են հավասարակշռված վիճակում, և երբ բացակայում է որևէ հիվանդություն, ախտաբանական վիճակ ու ֆիզիկական թերություն»: Մարդու առողջական վիճակը բնորոշվում է նրա ֆիզիոլոգիական համակարգերի ու օրգանների ֆունկցիայով՝ կապված տարիքային, սեռային և հոգեբանական գործոնների և արտաքին միջավայրի բնակլիմայական ու սոցիալական պայմանների հետ: Անհատի «բացարձակ առողջությունը»՝ որպես իդեալական չափանիշ, իրական կյանքում անհնար է պատերազմել, քանի որ օրգանիզմի կենսագործունեությունը բնութագրող կարևոր ցուցանիշների անհատական տատանումների շրջանակները բավականին լայն են:

Առաջին դասարան հաճախող երեխաներից շատերը առողջական մի շարք խնդիրներ ունեն: Չէ որ «դպրոցական գործոնը» ամենանշանակալիցն է, որն ազդում է երեխայի առողջության վրա:

Վեց յոթ տարեկան երեխաները դեռ հոգեբանորեն պատրաստ չեն դպրոցական կենսակարգին ու կարգուկանոնին, իրենց հասակակիցների հետ լիարժեք հարաբերությունների: Ծանր պայուսակներ, սխալ կեցվածք, վատ լուսավորություն, նախաճաշելու և ճաշելու կարճ ընդմիճումներ, սակավաշարժ կենսակերպ, հիգիենայի կանոնների խախտում: Այս ամենն անդրադառնում է երեխայի դեռ չամրապնդված առողջության վրա:

Ուստի, ուսուցիչների խնդիրն է պահպանել և ամրապնդել երեխայի առողջությունը դպրոցում և այն շարունակել հետագայում, երբ մեծանում է և հոգեբանական և ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը՝ մանկական օրգանիզմի վրա:

Սկսած դպրոցից՝ առողջ ապրելակերպը երեխայի համար պետք է դառնա վարքագիծ, սովորույթ: Երեխայի առողջ ապրելակերպին նախապատրաստումը առողջապահական տեխնոլոգիաների հիման վրա՝ դասվարի գործունեության կարևորագույն խնդիրներից մեկն է: Այս տեխնոլոգիաների հիմնական նպատակը սովորողների առողջության պահպանումն ու ամրապնդումն է:

Տարրական դպրոցում դասաժամերին կիրառել բանաստեղծական ոճով ուրախ ֆիզդադարներ, երբ շարժական վարժությունները ուղեկցվում են քառյակների խմբային արտասանությամբ:

Ֆիզդադարները պետք է անցկացնել դասի տարբեր փուլերում՝ օրգանիզմը մարզելու, շնչառությունը կանոնակարգելու, տեսողությունը շտկելու, ինչպես նաև կեցվածքի համար:

Բացի խաղային առողջապահական դադարներից, որոնք կիրառվում են ամեն դասի ժամանակ, պարբերաբար պետք է անցկացնել խաղային դասեր, չէ որ դասը գործունեության ամենաարդյունավետ ձևն է աշակերտ-աշակերտ հարաբերություններում:

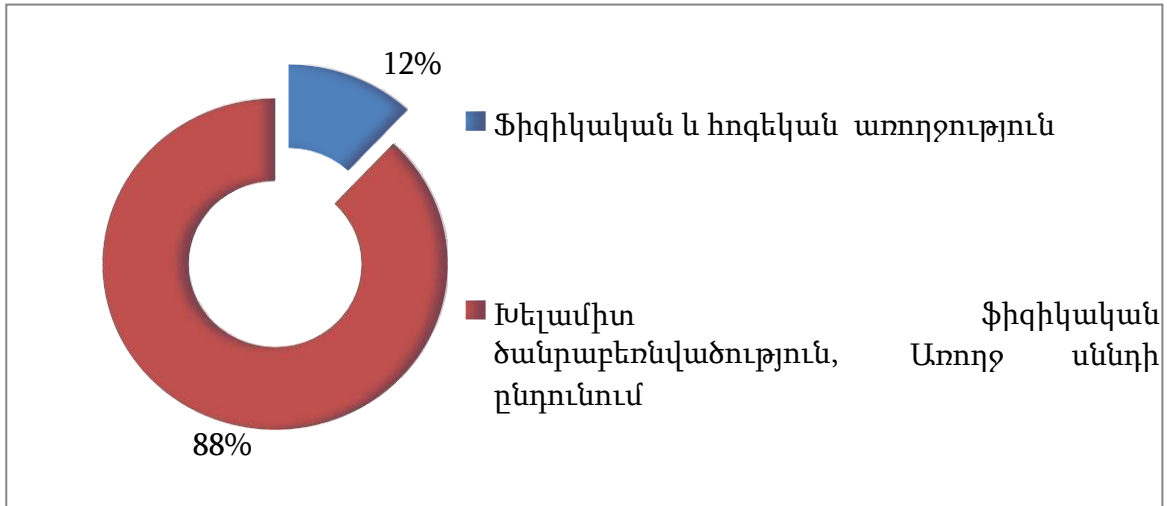
Խաղի ընթացքում երեխաները տարբեր հարաբերությունների մեջ են մտնում. համագործակցության, փոխադարձ վերահսկողության, հանդուրժողականության և այլն:

Աշակերտների առողջության պահպանման մանկավարժական նախադրյալներն են.

- ✓ Երեխաներին դասերով չծանրաբեռնելը,
- ✓ Դասարանի հիգիենայի պահպանումը
- ✓ Առողջ հոգեբանական մթնոլորտի պահպանումը
- ✓ Կոնֆլիկտային իրավիճակների հարթումը
- ✓ Նստարանները ճիշտ դիրքով դասավորելը
- ✓ Աշակերտ-աշակերտ, ուսուցիչ-աշակերտ առողջ հարաբերությունների պահպանումը.

ԳԼՈՒԽ 2
Հետազոտական մաս

Հարց 1.Ի՞նչ եք հասկանում առողջ ապրելակերպ ասելով



Տրամագիր 1

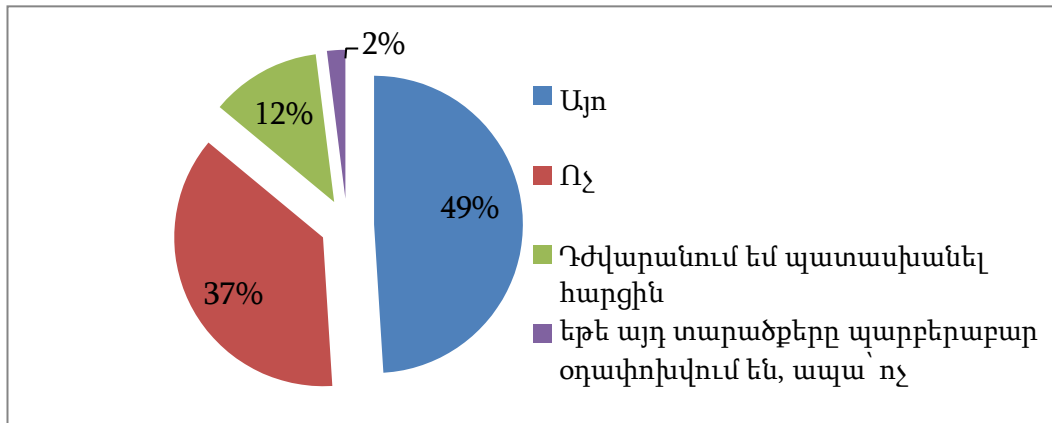
Հարցման ընթացքում աշակերտներին տրվել է հետևյալ հարցը.

Ի՞նչ եք հասկանում առողջ ապրելակերպ ասելով: Հարցվողներից 12 % - ը վերը նշված հարցին պատասխանել է հետևյալը. Ֆիզիկական և հոգեկան առողջություն:

Աշակերտների 88 % - ը նշել է բոլոր տարբերակները միասին, այսինքն՝ առողջ սննդի ընդունումը, իսկամիտ ֆիզիկական ծանրաբեռնվածություն ու ֆիզիկական և հոգեկան առողջություն: Մեզ համար մտահոգիչ էր այն, որ ուսանողների մի մասը առողջ ապրելակերպ ասելով հասկանում է միայն հոգեկան և ֆիզիկական առողջությունը:

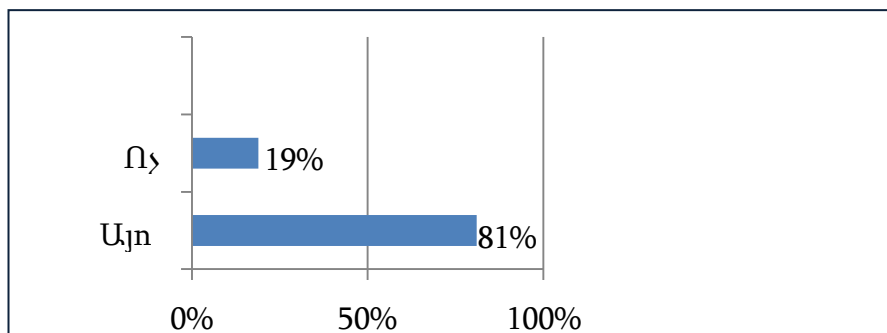
Հարց 2.Ինչ եք կարծում, արդյո՞ք սահմանափակված տարածքները

/օր.դասասենյակ/ բացասաբար են անդրադառնում երեխաների առողջության վրա



Հետևյալ հարցին, թե արդյո՞ք սահմանափակված տարածքները /օր. դասասենյակ/ բացասաբար են անդրադառնում երեխաների առողջության վրա թե ոչ, հարցվողներից 49 % - ը պատասխանել է այո, 37%-ը պատասխանել է՝ ոչ, 12%-ը դժվարացել է պատասխանել հարցին, իսկ 2%-ը նշել է հետևյալը. Եթե այդ տարածքերը պարբերաբար օդափոխվում են, ապա՝ ոչ:

Հարց 3. Ուսուցման գործընթացի ծանրաբեռնվածությունը կազմի արդյո՞ք աշակերտի առողջության վրա

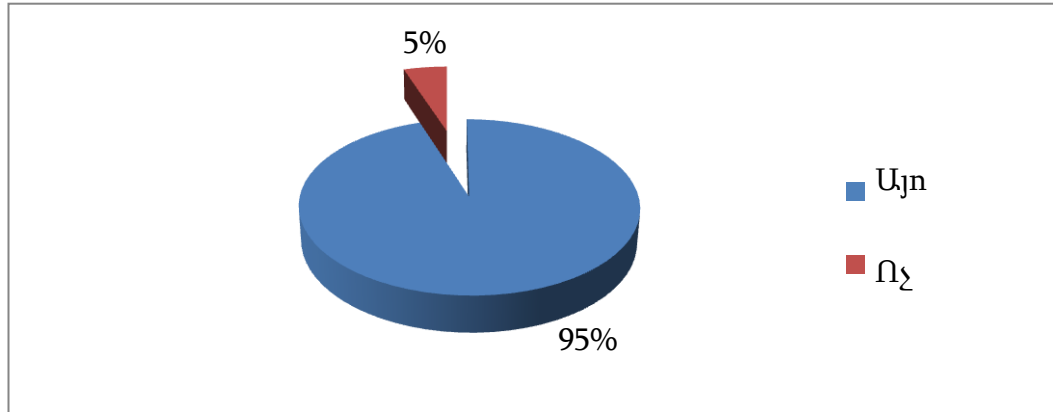


Տրամագիր 3

Տվյալ հարցին ուսանողների 19%-ը պատասխանել է՝ ոչ: 81%-ը նշել է, որ ծանրաբեռնված ուսուցումը կազմի երեխաների առողջության վրա և պետք է հավելենք, որ այո, ուսուցման գործընթացի ծանրաբեռնվածությունը կազմի տարրական դասարանի երեխաների առողջության վրա :

Հարց 4. Կարո՞ղ է ծնողի ոչ բավարար գրագիտությունը ազդել երեխայի առողջության վրա

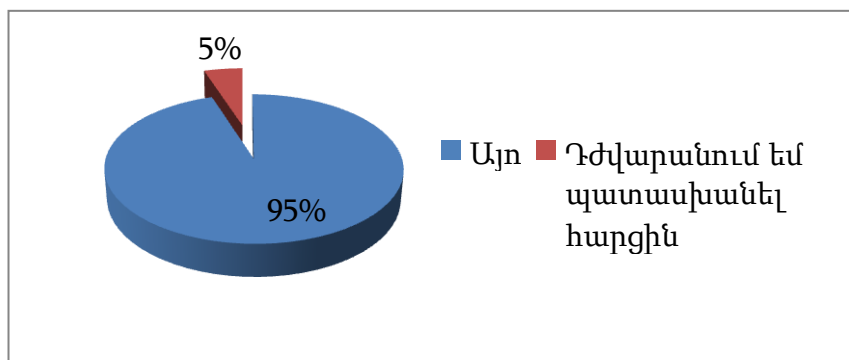
Տրամագիր 4



Ըստ հարցվողների 95%-ի, ծնողի ոչ բավարար գրագիտությունը կազդի երեխայի առողջության վրա, իսկ 5 %-ի համար չի ազդի:

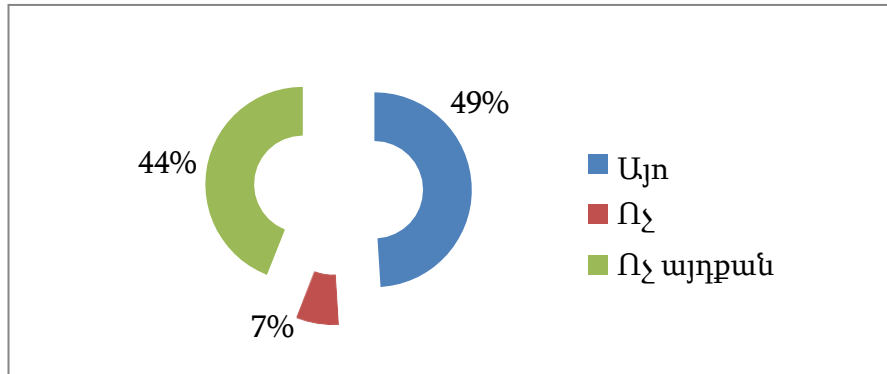
Հարց 5. Երեխայի առողջագիտական ուղիների բացահայտման ու կանխարգելման նպատակով արդյո՞ք անհրաժե՞շտ է ծնող - դասվար կապը

Տրամագիր 5



Այն հարցին, թե երեխայի առողջագիտական ուղիների բացահայտման ու կանխարգելման նպատակով արդյո՞ք անհրաժե՞շտ է ծնող-դասվար կապը թե ոչ, աշակերտների 95%-ը պատասխանել է այո, անհրաժեշտ է, 5 %-ը դժվարացել է պատասխանել հարցին:

Հարց 6. Ըստ ձեզ, հաճախ են տեղի ունենում կոնֆլիկտային իրավիճակներ երեխաների միջև



Տրամագիր 6

Աշակերտների 44 %-ը վերը նշված հարցին պատասխանել է ոչ այդքան, 49 %-ը պատասխանել է այո, իսկ 7 %-ը նշել է ոչ:

Հարց 7. Աշակերտներին տրվել է նաև հետևյալ հարցը. Տարրական դասարանումի՞նչու է անհրաժեշտ դասաժամի ընթացքում ֆիզկուլտդպարները.

Ներկայացնենք աշակերտների պատասխանները հետևյալ հարցի վերաբերյալ.

- Հանգստանալու համար
- Թեթևացնում են ուսումնական գործընթացը, երեխաները հանգստանում
- Որպեսզի երեխաները չհոգնեն, չճանոթաբեռնվեն ու ուշադրությամբ հետևեն դասաժամին
- Մտավոր և ֆիզիկական դաստիարակության հավասարաչափ կազմակերպելու և երեխաների ոչ գերձանրաբեռնվածության համար
- Առաջին դասարանում աշակերտները շատ շուտ են հոգնում, ֆիզկուլտդպարները ապահովում են նաև աշակերտների աշխուժությունը
- Ֆիզկուլտդպարները թեթևացնում են ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը, նպաստում երեխաների առողջությանը և բարձր ակտիվությանը
- Որպեսզի երեխաները հանգստանան և կարողանան մասնակցել հաջորդ դասին

- Ուղեղը հանգստացնելու համար

«Առողջագիտական դաստիարակության իրականացման ուղիները <<Ֆիզկուլտուրա>>առարկայի շրջանակներում թեմայի շուրջ կատարված մասնագիտական գրականության վերլուծությունը, աշակերտների, ուսուցիչների և ծնողների շրջանում մեր իրականացրած հարցաթերթիկային հարցումների, զրույցների, միջոցառումների արդյունքների ամփոփումը թույլ են տալիս մեզ հանգել հետևյալ եզրակացություններին.

1. Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունից եզրակացրեցինք, որ դասվարների մեծամասնությունը ունի բավարար գիտելիքներ առողջագիտական դաստիարակության վերաբերյալ, նրանք՝ զրույցի ընթացքում շեշտադրում էին միայն ֆիզիկական առողջությունը, իսկ ֆիզիկական ակտիվությունը, երեխայի հույզերի կառավարումը, հոգեբանական առողջությունը, կոնֆլիկտային և արտակարգ իրավիճակները, մեծահասակների օրինակի դերը անտեսված էին, ուստի կարիք կա առողջագիտական դաստիարակության հստակ համակարգի ձևավորման:
2. դպրոցականների առողջագիտական դաստիարակության իրականացման նպատակով մշակել ենք թեմատիկ միջոցառումների փաթեթ, ինչը առաջարկում ենք ներառել դասվարների ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների պլանում:
3. Հետազոտության արդյունքում պարզ դարձավ, որ ծնողների մեծամասնությունը չունի բավարար գիտելիքներ «առողջագիտական դաստիարակության» վերաբերյալ, և ըստ նրանց, դա սահմանափակվում է միայն հիգիենիայի պահպանման իրականացմամբ, ուստի.

Առաջարկում ենք ծնողների համար պարբերաբար կազմակերպել սեմինարներ՝ տարբեր մասնագետների մասնակցությամբ (բժիշկ, հոգեբան, սոցիալական մանկավարժ և այլն), որպեսզի նրանք ձեռք բերեն մանկավարժահոգեբանական

բավարար գիտելիքներ՝ ինչը կօգնի երեխային
ճանաչելու, հասկանալու և աջակցելու:

4. Մեր իրականացրած հետազոտության վերլուծությունը ցույց տվեց, որ առողջագիտական դաստիարակությունը պետք է իրականացվի ծնողների, դասվարների և երեխաների հետ համագործակցված, որպեսզի այն, ինչ իրականացվում է դպրոցում, շարունակվի տանը և վերադառնա դպրոց:

1. Թովուրյան Ա. Օ., Գյուլամիրյան Ջ. Հ., Պողոսյան Լ. Մ., Կիրակոսյան Ա. Ա., Ալեքսանյան Լ. Ֆ., Ալեքսանյան Ա. Ֆ., Մանուկյան Մ. Ռ., «Մանկավարժական առողջագիտությունը տարրական դպրոցում», ուս. մեթոդական ձեռնարկ, Եր. «Գիտություն» հրատ. 2017, 172 էջ:
2. Апанасенко Г. Л. Валеология: первые шаги и ближайшие перспективы // Теория и практика физическая культура,
3. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. 2-е изд., М., 1990, 186 с.
4. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. 2-е изд., испр. – М.: Флинта: Наука, 2002, с. 91.
5. Гикаева Ю. О. Формирование валеологической позиции школьников / Гикаева Ю. О. // Молодой ученый. — 2014. — №6, С. 688-690.
6. Дыхан Л. Б., Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе / Дыхан Л. Б., Ростов н/Д : Феникс, 2009.
7. Зайцева Г. К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. – СПб: Изд. Детство – Пресс, 2001.
8. Казначеев В. П. Основы общей валеологии. М.: Воронеж, 1997, с. 21.
9. Куинджи Н. Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. – М.: АспектПресс, 2001, с. 3.
10. Павлов И.П. Полн.собр.соч. Т.1, М.,-Л., 1951, с. 23
11. <http://snvnvs1.blogspot.com/2013/04/blog-post.html>
12. <http://www.vashpsixolog.ru/preventive-work-of-a-psychologist-in-the-school/131-prevention-of-harmful-habits/1904-zdorove-kategoriya-pedagogicheskaya-otkrytyj-urok-qvrednye-privychki-i-ix-preduprezhdenie-kurenij>
13. <https://bmsi.ru/doc/b5be3644-8596-458a-82bb-1b926633caf7>
14. <https://moluch.ru/archive/62/9266/>
15. <https://sch171c.mskobr.ru/files/pro009.pdf>
16. <https://www.grandars.ru/college/medicina/valeologiya.html>

