

«Ինտերակտիվ կրթության զարգացում»



Հիմնադրամ

Հետազոտական աշխատանք

Թեմա՝ Կենսակար գործոնների ազդեցությունը սովորողների առողջության վրա

Առարկա՝ Կենսաբանություն

Հեղինակ՝ Մարի Գրիգորյան

Մարզ՝ Արագածոտնի մարզ

Ուսումնական հաստատություն՝ Ջքնաղի հիմնական դպրոց

Բովանդակություն

1. Ներածություն.....	3
2. Գլուխ 1. Առողջ ապրելակերպ: Անձնական հիգիենայի կանոնների պահպանում.....	4
3. 1.1 Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչները.....	6
4. 1.2 Անձնական հիգիենայի կանոնների դերը առողջության պահպանման գործում.....	6
5. 1.3 Ռացիոնալ սնունդ.....	7
6. 4 Քնի նշանակությունը առողջության պահպանման գործում.....	8
7. 1.5 Օրգանիզմի կոփումը.....	8
8. 1.6 Ֆիզիկական վարժությունների դերը առողջության պահպանման գործում	9
9. Գլուխ 2. Վնասակար սովորությունների ազդեցությունը օրգանիզմի վրա.....	10
10. 2.1Թմրանյութեր.....	11
11. 2.3Ալկոհոլ.....	12
12. Գլուխ 3: Համակարգիչների և բջջային հեռախոսների ազդեցությունը երեխաների առողջության վրա:.....	13
13. 3.1 Բջջային հեռախոսների վնասակար ազդեցությունը երեխաների առողջության վրա:.....	14
14. Փորձարարական դաս.....	15
15. Գլուխ 4 Հետազոտություն.....	16
16. Վերլուծություն.....	17
17. Եզրակացություն.....	18
18. Օգտագործված գրականության ցանկ.....	19

Ներածություն

Չեռագոտական աշխատանքի նպատակը և խնդիրները:

Չեռագոտական աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել՝ սովորողների առողջության վրա ազդող գործոնները:

Խնդիրներն են՝

Պարզաբանել վնասակար գործոններից հատկապես որո՞նք են ազդում սովորողների առողջության վրա:

<<Վնասակար գործոնների ազդեցությունը սովորողների առողջության վրա>> թեմայի դասավանդման համար արդյունավետ մեթոդը ընտրել եմ <<Չրջված դասարան>> մեթոդը, քանի որ այն հնարավորություն է տալիս նյութն առավել խորությամբ ուսումնասիր: Ստորև ներկայացնեմ, թե ինչ է իրենցից ներկայացնում այդ մեթոդը:

«Չրջված դասարանը» մանկավարժական մոտեցում է, որը փոխում է ուսուցման մեթոդների ավանդական կազմակերպումը: Սովորաբար տեսական մասը առկա ուսուցման մեթոդով փոխանցվում է դպրոցի դասարանում, իսկ գործնական մասը կատարվում է տանը: «Չրջված դասարան» մեթոդի կիրառման ժամանակ տեսական մասը կատարվում է տանը՝ լսարանի հետ ավելի ինտերակտիվ ուսուցման համար հնարավորինս շատ ժամանակ շահելու նպատակով: Այս մոդելը հիմնված է տեղեկատվական և հաղորդակցության տեխնոլոգիաների զարգացման վրա, որոնց շնորհիվ իրականացվում է դասարանի շրջումը: Առավել հաճախ այդ նյութերն փոքր տեսանյութեր են, որոնք ուսուցիչներն իրենք են պատրաստում, իսկ աշակերտները առկա դասընթացից առաջ դրանք ուսումնասիրում են ինքնուրույն: Ուսուցումն իրականացվում է դասի ընթացքում ուսուցչի անհատական աջակցությամբ: Դա հնարավորություն է տալիս ժամանակ խնայել ակտիվ մանկավարժական աշխատանքներ իրականացնելու, աշակերտների ըմբռնումը ստուգելու և դասընթացի հայեցակարգերը խորացնելու համար:

Գլուխ 1. Առողջ ապրելակերպ: Անձնական հիգիենայի կանոնների պահպանում

Առողջությունը մարդու կյանքի անգնահատելի, անփոխարինելի հարստությունն է, կյանքի հիմքը, ուրախության աղբյուրը, անձի համակողմանի զարգացման անհրաժեշտ պայմանը:

Չետևաբար, յուրաքանչյուր մարդ, մանուկ հասակից և երիտասարդ տարիքում պետք է հոգ տանի իր առողջության, ֆիզիկական զարգացման մասին, տիրապետի որոշակի գիտելիքների և վարի առողջ ապրելակերպ: Ակնհայտ է, որ առողջությունով է պայմանավորված մարդու լավ զգացողությունը ողջ կյանքի ընթացքում:

Առողջ ապրելակերպը, դա մարդու կենսակերպն է, որն ուղղված է առողջության պահպանմանը, հիվանդությունների կանխարգելմանն ու ընդհանուր առմամբ մարդու օրգանիզմի ամրապնդմանը:

Առողջ կենսակերպը ենթադրում է մտավոր առողջություն, հրաժարում ծխախոտի ու ալկոհոլի օգտագործումից, սնման առողջ մոդելներ, ֆիզիկական ակտիվություն, ֆիզիկական վարժություններ, սպորտ և այլն:

Տեսականորեն, մարդու առողջությունը բնորոշվում է այսպես՝ առողջությունը ոչ միայն հիվանդության բացակայությունն է, այլ նաև ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական /կենսաապահովման/ բարենպաստ վիճակներն են:

Ժամանակակից մարդուն, բացի մասնագիտական վարպետության, ընդհանուր և հատուկ պատրաստության մակարդակից, անհրաժեշտ է նաև ամուր առողջություն:

Կատարված ուսումնասիրությունները հաստատում են, որ ժամանակակից պայմաններում ավելացել են նյարդային համակարգի լարվածության, սրտանոթային հիվանդությունների, նյութափոխանակության խանգարումների, ճարպակալում – ների և այլ հիվանդություններով տառապողների քանակը, որոնց հիմնական պատճառներից է քիչ շարժունակությունը (հիպոդինամիան):

Շարժողական ակտիվության իջեցումը (հիպոկինեզիան) և մկանային գործունեության սահմանափակումը (հիպոդինամիան) կարող են առաջացնել մի շարք հիվանդություններ՝

օրգանիզմի գիրացում,
ճարպակալում,
կարճատեսություն,
սրտանոթային ու շնչառական համակարգերի հիվանդություններ,
մարսողության խախտումներ և այլն:

Ժամանակակից կյանքի պայմանները, որոնց անմիջական կրողն են հանդիսա -
նում երեխաները, հանգեցրել են նրան, որ ակտիվ կյանք վարելը, վնասակար
սովորություններից հրաժարվելը, օրվա ռեժիմի պահպանումը, ռացիոնալ սննդի
օգտագործումը դարձել են կյանքի հրամայական:

Ուստի կարևորում ենք այն փաստը, որ անհրաժեշտ է ոչ միայն տեղե -
կություններ 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:

Դպրոցական տարիքը և հատկապես դեռահասությունը այն ժամանակա – շրջանն է,
երբ անձը սովորում է պատասխանատվություն ստանձնել սեփական առողջության
համար: Այսինքն, գիտակցելով հետևանքները՝ մարդն ինքն է պատասխանատու
դառնում իր սեփական առողջության համար, սկսած այն բանից, թե ինչ է ուտում,
մինչև վնասակար սովորություններից հրաժարվելը: Բացի առողջ սննդակարգից և
ամենօրյա ֆիզիկական վարժություններից, առողջ լինելու համար պետք է ունենալ
լիարժեք քուն, դրսևորել անվտանգ վարքագիծ, գերծ մնալ վնասակար
սովորություններից և իհարկե՝ պարբերաբար այցելել բժշկի՝ առողջական
խնդիրների կանխարգելման, վաղ հայտնաբերման և բուժման նպատակով:

Իսկ ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելով՝ ֆիզիկական բեռնվածության
դեպքում Էականորեն լավանում է սրտի աշխատանքը, մեծանում է թոքերի
կենսական տարողությունը, որոնք դրական ազդեցություն են ունենում
առողջության վրա: Ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ զբաղվելը
նպաստում է նրանց ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: Չետագոտությունները
համոզիչ կերպով ցույց են տալիս, որ ներկա պայմաններում անհրաժեշտություն է
դարձել մարդու առողջ ապրելակերպը¹:

1

1.1 Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչները

Առողջ ապրելակերպի հիմնական իմաստն այն է, որ ոչինչ չպետք է խանգարի օրգանիզմի բնականոն զարգացման ընթացքին, իսկ առողջ ապրելակերպը պետք է նպաստի նրա ճիշտ աճին և զարգացմանը:

Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչներն են՝
Անձնական հիգիենան,
Ռացիոնալ սնունդը,
Արդյունավետ շարժողական ռեժիմը,
Օրգանիզմի կոփումը,
Վնասակար սովորույթներից հրաժարվելը:

1.2 Անձնական հիգիենայի կանոնների դերը առողջության պահպանման գործում

Անձնական հիգիենա հասկացությունը իր մեջ ներառում է՝ օրվա ռեժիմը, մարմնի (մաշկի, բերանի խոռոչի, ձեռքերի, մազերի) խնամքը, սննդի ռեժիմը և հիգիենան, հագուստի հիգիենան: Անձնական հիգիենան իր մեջ ընդգրկում է նաև օրվա ռեժիմի պահպանումը, մտավոր և ֆիզիկակ անաշխատանքի ճիշտ հերթազայումը և ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելը:

Անձնական հիգիենայի կանոնների պահպանումը նպաստում է ոչ միայն առողջության ամրապնդմանը, հիվանդությունների կանխարգելմանը, ֆիզիկական զարգացմանը, այլ նաև նրանց աշխատունակության բարձրացմանը:

Շատ կարևոր է հատկապես հետևել մարմնի հիգիենային՝ մաշկի, բերանի խոռոչի, ձեռքերի, մազերի խնամքին:

Սովորողները պետք է իմանան մաշկի, մասնավորապես ձեռքերի միշտ մաքուր պահելու կարևորության և անհրաժեշտության մասին՝ ուտելուց առաջ և հետո, բակից տուն գալուց հետո, զուգարանից օգտվելուց հետո անհրաժեշտ է լվանալ ձեռքերը:

Ապացուցված է, որ մաքուր մաշկը արտադրում է հատուկ նյութեր, որոնք ոչնչացնում են մանրէներին: Անհրաժեշտ է առնվազն շաբաթը մեկ անգամ լողանալ տաք ջրով և օճառով:

Ձեռքերի և եղունգների ոչ մաքուր պահելը և հիգիենիկ այլ կանոնների խախտումը կարող են պատճառ դառնալ աղիքային հիվանդությունների առաջացմանը:

Անձնական հիգիենայի կարևոր բաղադրիչներից է բերանի խոռոչի և ատամների խնամքը, քանի որ այնտեղ է տեղի ունենում սննդի սկզբնական մշակումը և նրա նախապատրաստումը, որն անհրաժեշտ պայման է նորմալ մարսողության համար:

Ամեն օր առավոտյան և երեկոյան քնելուց առաջ անհրաժեշտ է ատամները մաքրել խոզանակով և մածուկով: Մազերը պետք է լվանալ ամեն շաբաթ:

Դպրոցականների առողջության վրա իրենց ազդեցությունն են թողնում նաև հագուստն ու կոշիկները, որոնք պետք է ապահովեն օրգանիզմի նորմալ ջերմակարգավորումը, ինչպես նաև պաշտպանեն ցրտից, արևից, վնասվածքներից:

Կոշիկները պետք է համապատասխանեն ոտքերի չափին և չկաշկանդեն ոտքի մատների շարժումները:

1.3 Ռացիոնալ սնունդ

Առողջ ապրելակերպի կարևոր բաղադրիչներից է ռացիոնալ և ճիշտ սնվելը:

Սնունդը խիստ անհրաժեշտ է մարդկանց համար: Այն անհրաժեշտ է օրգանիզմի աճող հյուսվածքները կազմավորելու, կենսագործունեությունը ապահովելու, ծախսված էներգիան լրացնելու, ինչպես նաև կենսագործունեության ընթացքում քայքայված հյուսվածքները վերականգնվելու համար: Ռացիոնալ սնունդը, մարդու կյանքի և առողջության պահպանման կարևոր պայմաններից է:

Ռացիոնալ է համարվում բալանսավորված, հավասարակշռված և ռեժիմով սնունդը, որտեղ անհրաժեշտ է հաշվի առնել մարդու սեռը, տարիքը, աշխատանքային գործունեությունը, կլիմայական և այլ գործոնները: Շատ կարևոր է նաև սննդի չափավորումը, որովհետև չափից ավելի սնունդ ընդունելը խախտում է օրգանիզմի նյութափոխանակությունը և առաջացնում է ճարպակալություն: Բալանսավորված սնունդն օրգանիզմի օպտիմալ կենսագործունեության համար անհրաժեշտ բավարար քանակի սննդանյութեր՝ սպիտակուցներ, ճարպեր, ածխաջրեր, վիտամիններ, հանքային նյութեր պարունակող սնունդն է:

Մասնագետների կարծիքով մարդուն մեկ օրվա համար անհրաժեշտ է մոտավորապես 100գ.սպիտակուց, 85գ.ճարպ, 400գ. ածխաջրեր: Պետք է օրական սնվել 4-5 անգամ, ռեժիմով և ճիշտ սննդակարգով:

1. 4 Քնի նշանակությունը առողջության պահպանման գործում

Քունը մարդու առողջության և աշխատունակության պահպանման կարևորագույն պայմաններից մեկն է:

Քնի տևողությունը ու խորությունը պայմանավորված է առողջությամբ, մարդու հուզական վիճակով, հոգնածության աստիճանով, սննդի ռեժիմով և այլն: Խորիուրդ է տրվում ամեն օր պառկել քնելու միշտ նույն ժամին և օդափոխել սենյակը:

1.5 Օրգանիզմի կոփումը

Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից է նաև օրգանիզմի կոփումը: Կոփումը շրջապատող միջավայրի անբարենպաստ գործոնների նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականության բարձրացմանն ուղղված միջոցառումների համալիր է:

Կոփման միջոցով բարձրանում է արտաքին միջավայրի պայմանների փոփոխության նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականությունը:

Կոփված մարդիկ քիչ են հիվանդանում, իսկ հիվանդությունը թեթև են տանում և շուտ կազդուրվում:

Կոփման ֆիզիոլոգիական եռությունն այն է, որ արտաքին միջավայրի գործոնների պարբերական կրկնումներով և նրա աստիճանական ներգործությամբ, օրգանիզմը հարմարվում է այդ գործոնների ազդեցությանը:

Կոփման հիմնական միջոցներ են հանդիսանում ջուրը, օդը և արևը:

Կոփված մարդիկ ունենում են ֆիզիկական բավարար զարգացում, լինում են առույգ և կենսուրախ: Օդային կոփման լավագույն ձևը՝ բացօթյա կատարվող առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը, տանը կատարվող ֆիզկուլտ դադարները, խաղերը, ֆիզիկական վարժությունները, զբոսանքները, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն ու պարապմունքներն են:

Արևային արարողությունները ընդունելու օգտակարությունը ավելի բարձր է առավոտյան ժամը 8- 11-ը ընկած ժամանակում, սնվելուց 1,5-2 ժամ առաջ կամ հետո:

Ջրային արարողությունները կոփման ամենալավագույն միջոցներից են: Դրանց մեջ մտնում են ջրաշփումը, ոտքերի լվացումը սառը ջրով, մինչև գոտկատեղը լվացվելը և լողը: Ջրաշփումները անհրաժեշտ է սկսել ամռան ամիսներին: Ջրային շփումների օգտակարությունը լիարժեք և արդյունավետ կլինի միայն այն դեպքում, երբ այն կատարվի սիստեմատիկ և աստիճանաբար իջեցվի ջրի ջերմաստիճանը:

Մինչև գոտկատեղը լվացվելու արարողությունը նպատակահարմար է սկսել ամռանը, որտեղ ջրի ջերմաստիճանը պետք է լինի 30-25 աստիճան:

Լողը համարվում է կոփման լավագույն միջոց, որի ժամանակ շարժումներն ազատ են, իսկ մերկ մարմինը ենթարկվում է արևի ճառագայթների և քամու ազդեցությանը:

1.6 Ֆիզիկական վարժությունների դերը առողջության պահպանման գործում

Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից է արդյունավետ շարժողական ռեժիմը, որը իր մեջ ներառում է ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով սիստեմատիկ զբաղվելը, ակտիվ և պասիվ հանգստի ճիշտ բաշխումը: Արդյունավետ շարժողական ռեժիմը պետք է հանդիսանա դպրոցականների օրվա ռեժիմի պարտադիր բաղադրիչ մասը:

Շատ կարևոր է նրանց գիտակցությանը հասցնել, որ ամենօրյա ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելը անհրաժեշտություն է, ինչպես ուտելու, աշխատելու, քնելու անհրաժեշտությունը:

Շարժումը մարդու համար ֆիզիոլոգիական պահանջ է, դրանով է պայմանավորված նրանց ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացումը, տրամադրությունը, մտավոր աշխատանքի արդյունավետությունը, ինչպես նաև սիրտանոթային, նյարդային, շնչառական և այլ համակարգերի զարգացումը:

Ֆիզիկական վարժությունների միջոցով ուժեղանում են նրանց մկանները, մեծանում է թոքերի կենսական տարողությունը, բարելավվում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը արտաքին միջավայրի անբարենպաստ պայմանների հանդեպ: Այսինքն, ֆիզիկական վարժություններով կանոնակարգված պարապելը անհրաժեշտ են օրգանիզմի բոլոր համակարգերի զարգացման համար:

Սովորողների շարժողական ռեժիմի մեջ է ներառվում նաև առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը, ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը, խաղեր ու ֆիզիկական վարժություններ, ֆիզիկական կուլտուրայից տնային հանձնարարությունների կատարում և այլն:

Գլուխ 2. Վնասակար սովորությունների ազդեցությունը օրգանիզմի վրա

Ծխախոտը հայտնի է աշխարհին արդեն դարեր շարունակ, ծխի ներշնչումը այսօրվա դրությամբ դրա օգտագործման առավել տարածված ձևն է: Շատ մասնագետներ կարծում են, որ ծխելը խիստ վնասակար զբաղմունք է, դրա բացասական հետևանքները ամեն դեպքում ավելի շատ են, քան օգուտը:



Նախ՝ հենց ծխախոտի մոխիրը պարունակում է բազմաթիվ նյութեր, որոնք թունավոր ազդեցություն են ունենում մարդու օրգանիզմի վրա: Երկրորդ՝ ծխախոտի մեծ մասը արտադրվում է չափազանց էժան, անորակ հումքից, որը դարձնում է դրանք առավել վնասակար:

Կայուն հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական կախվածության ձևավորման պատճառով վնասակար սովորությունից ազատվելը դժվար է լինում:

Նիկոտինը, առաջ բերելով անոթների պատերի կծկում, բարձրացնում է արյան ճնշումը մինչև 20-25 տոկոսով:

Նիկոտինը փոքրացնում է սրտի մկանները անմիջականորեն սնող անոթները, որը առաջ է բերում սրտի թթվածնային քաղց: Ծխախոտի մեջ պարունակող վնասակար նյութերը թափանցելով թոքերը, առաջացնում են հազ, թոքային հյուսվածքների փոփոխություն և շնչառական օրգանների տարբեր հիվանդություններ:

Սովորողները պետք է գիտենան ծխելու հետևանքով առաջացող վտանգների մասին, դրանք են.

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

Շնչառական օրգանների հիվանդություններ (կոկորդի, ըմպանի, բրոնխների և այլն,

Սրտանոթային հիվանդություններ, այդ թվում՝ սրտամկանի ինֆարկտ, աթերոսկլերոզ, ուղեղի կաթված և այլն,

Քաղցկեղային հիվանդություններ:

Ջետազոտությունների արդյունքները վկայում են, որ ծխախոտի ծուխը վտանգ է ներկայացնում ոչ միայն ծխողի, այլև տվյալ միջավայրում գտնվող անձանց համար:

2.2 Թմրանյութեր

Թմրամիջոցների /մարիխուանան, հաշիշը, հերոինը, կոկաինը և այլ/ և հոգեմետ նյութեր իօգտագործումը ազդում են մարդու կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա, առաջացնում են հոգեկան գործունեության փոփոխություն՝ փոխելով մարդու տրամադրությունը, ֆիզիկական վիճակը, ինքնազգացողությունը, վարքագիծը: Այս նյութերի պարբերաբար օգտագործման ժամանակ մարդու մոտ առաջանում է հոգեկան և ֆիզիկական կախվածություն:

Թմրամոլությունը քրոնիկական հիվանդություն է, որը պայմանավորված է թմրամիջոցների պարբերաբար օգտագործման հետևանքով առաջացած հոգեկան, ինչպես նաև ֆիզիկական կախվածությամբ:



Թմրամիջոցների ներարկումը խիստ վտանգավոր է, քանի որ.

- Մեծ է գերդոզավորման և մահացու ելքի վտանգը,
- Մեծ է արյան միջոցով փոխանցվող հիվանդություններով վարակվելու վտանգը,
- Մեծ է երակների ախտահարման և անոթային

տարբեր հիվանդությունների առաջացման վտանգը,

Օրգանիզմը արագ հյուժվում է ու խոցելի դառնում տարբեր հիվանդությունների (տուբերկուլյոզ, թոքաբորբեր և այլն) հանդեպ:

Թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի օգտագործումը կարող է մահացու լինել դրանց օգտագործման հետևանքով առաջացած հիվանդությունների կամ գերդոզավորման պատճառով:

2.3 Ալկոհոլ

Ալկոհոլային խմիչքները ամբողջ աշխարհում լայնորեն կիրառվում են հանդիսությունների և ժամանցների ժամանակ (ծննդյան տոնակատարություններ, տոնական երեկույթներ, ամանոր և այլն), ինչպես նաև օգտագործումը ընդունված է ընտանիքների մեծ մասում, որպես կենցաղի բաղկացուցիչ մաս:

Սակայն ալկոհոլը իրենից ներկայացնում է հզոր հոգեներգործուն նյութ, որը կարող է առաջացնել տարբեր հետևանքներ և կախվածություն: Ալկոհոլը եթե օգտագործվում է չափից ավելի և մշտապես, ապա այն առողջության վրա ունենում է բացասական ազդեցություն և կարող է տարբեր վտանգների առաջացման պատճառ հանդիսանալ:

Ալկոհոլը ներծծվում է ստամոքսում և արյան միջոցով թափանցում է ուղեղ:

Դեռահասների օրգանիզմում ալկոհոլի օգտագործումից տուժում է նյարդային և մարսողական համակարգերը, սիրտը, տեսողությունը, հատկապես՝ լյարդը, վահանաձև գեղձը, երիկամները:

Ալկոհոլի փոքրքանակությունն անգամ առաջացնում է մարդու ուշադրության թուլացում, որը կարող է դառնալ տարբեր դժբախտ պատահարների, այդ թվում նաև ավտովթարների պատճառ: Մեծ քանակի ալկոհոլի օգտագործումը ընկճում է ուղեղի կարգավորող գործունեությունը և մարդը դառնում է քնկոտ, շարժումները՝ անկառավարելի, ուշադրությունը՝ ցրված:

Նման իրավիճակում մարդը կորցնում է ինքնակառավարումը, նրա մոտ կարող է առաջանալ ագրեսիվություն, կռվարարություն:

Չափազանց մեծ քանակով ալկոհոլի ընդունումն առաջացնում է գիտակցության խորը ընկճում՝ կոմա, որը կարող է ուղեկցվել նաև շնչառության կանգով և ունենալ մահացու վտանգ:

Ալկոհոլի չարաշահումը ունենում է հետևյալ հետևանքները.

- Կախվածության առաջացում,
- Տարբեր հիվանդություններ (լյարդի ախտահարում և ցիռոզ, սրտանոթային տարատեսակ հիվանդություններ, անքնություն և այլն),
- Դժբախտ պատահարներ,
- Սոցիալական խնդիրներ (ընկերներին կորցնել, ընտանիքի քայքայում, վատ միջավայրում հայտնվել, ուսումնական անհաջողություններ և այլն):

Գլուխ 3: Համակարգիչների և բջջային հեռախոսների ազդեցությունը երեխաների առողջության վրա:

Դպրոցական տարիքի երեխաների առողջության վրա բացասաբար կարող է անդրադառնալ նաև համակարգիչների երկարատև օգտագործումը, ինչը բերում է հոգնածության և աշխատունակության անկման, առաջանում է ուսային գոտու, բազկի և նախաբազկի մկանների լարվածություն, սրտանոթային, նյարդային և շնչառական համակարգերում նկատվում են ֆունկցիոնալ փոփոխություններ: Առաջացնում է տեսողական օրգանի՝ աչքերի լարվածություն, ինչը ժամանակի ընթացքում կարող է բերել տեսողության վատացման: Նշված խնդիրը առաջանում է նաև սմարթֆոնների, բջջային հեռախոսների երկարատև օգտագործումից: Ուստի պետք է սահմանափակել համակարգից օգտվելու ժամանակահատվածը և ապահովել համապատասխան լուսավորություն:

Տեսողության շեղումների կանխարգելման նպատակով աշխատանքային սեղանները պետք է ապահովվեն ձախակողմյան լուսավորությամբ: Դասասենյակներում գրատախտակի և առաջին շարքի աշակերտական նստարանների կամ սեղանների միջև ընկած տարածությունը պետք է լինի 2,4- 2,7 մետր, սակայն մինչև շարքի վերջին նստարանները կամ սեղանները տարածությունը չպետք է գերազանցի 8 մետրը: Համակարգչային աշխատատեղերում աշխատանքային սեղանի մակերեսի լուսավորվածությունը սահմանվում է՝ 300-500 լյուքս (Լք): Աշխատանքային աթոռը լինում է շարժական՝ բարձրության վրա կարգավորվող:

Հանրակրթական հաստատությունների X-XII դասարանների սովորողների համար ինֆորմատիկայի պարապմունքները կազմակերպվում են շաբաթը 2 դասից ոչ ավել, իսկ I-IX դասարանների սովորողների համար՝ շաբաթական 1 դաս:

Դասերի (պարապմունքների) ժամանակ համակարգչով անմիջական աշխատանքի տևողություններն են.

- 1) 6 տարեկան սովորողների համար՝ 10 րոպե,
- 2) 7-10 տարեկան սովորողների համար՝ 15 րոպե,
- 3) 11-12 տարեկան սովորողների համար՝ 20 րոպե,
- 4) 13-14 տարեկան սովորողների համար՝ 25 րոպե,
- 5) 15-18 տարեկան սովորողների համար՝

ա. առաջին դասաժամի տևողությունը - 30 րոպե

բ. երկրորդ դասաժամի տևողությունը - 20 րոպե:

3.1 Բջջային հեռախոսների վնասակար ազդեցությունը երեխաների առողջության վրա:

Բջջային հեռախոսների հնարավոր հեռավոր ազդեցության վերաբերյալ ԱՅԿ-ի կողմից տարվում են լայնածավալ հետազոտական աշխատանքներ: Պարզվել է, որ զանգելու և զանգը ընդունելու պահերին, մինչ բաժանորդը կմիանա կապին, էլեկտրոմագնիսական ճառագայթման մակարդակը կտրուկ աճում է և հասնում է իր առավելագույն մակարդակին: Այն աճում է նաև այն տեղերում, որտեղ բջջային կապի հասանելիությունը թույլ է: Հեռախոսը հնարավորինս չկրել մարմնին մոտ՝ հագուստի գրպաններում:

Քանի դեռ չկան վերջնական ապացույցներ բջջային կապի հնարավոր վնասակար կամ ոչ վնասակար ազդեցության վերաբերյալ, անհրաժեշտ է հնարավորինս սահմանափակել բջջային հեռախոսների օգտագործումը, հատկապես փոքր տարիքի երեխաների կողմից: Կրճատել խոսակցության տևողությունը՝ հաշվի առնելով, որ էլեկտրամագնիսական ճառագայթման չափաքանակը ավելանում է

ժամանակահատվածին զուգահեռ: Լսողական օրգանի վրա խիստ բացասական ազդեցություն է ունենում վակուումային ականջակալներով բարձր երաժշտություն ունկնդրելը:

Փորձարարական դաս 1 Թեմայի ուսուցումը <<շրջված դասարան>> մեթոդով SՏՏ կիրառմամբ

Այժմ ներկայացնեմ դասը.

Դասի թեման` Մեր առողջություն

Դասարանը բաղկացած է 6 աշակերտից, որոնք բաժանվեցին 3 խմբի (ամեն խմբում 2 հոգի): Ամեն խմբի տրվեց այն առաջադրանքները , որոնք նրանք պետք է պատրաստեին տանը:

Առաջին խումբը` դիտել հետևյալ տեսանյութը

<https://www.youtube.com/watch?v=bmstK7ZCwY>

Երկրորդ

խումբը` <https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%B1%D5%BC%D5%B8%D5%B2%D5%BB%D5%B8%D6%82%D5%A9%D5%B5%D5%B8%D6%82%D5%B6>կարդալ հետևյալ

նյութը

Դիտել տեսանյութը

<https://www.youtube.com/watch?v=wHO0P1ak9Kg>

Դասի խթանման փուլում հարցերի միջոցով պարզեցի,թե խմբերը ինչ են արել տանը: Ապա նրանց տվեցի [կարճ թեստ](#), որպեսզի պարզեմ ինչքանով են տեղյակ նոր մատուցվող նյութից:

Առաջին խմբի համար ընտրել էի տեսանյութը, որտեղ ներկայացված էր առողջ ապրելակերպը:

Երկրորդ խմբի համար ընտրել էի Առողջության հիմնական բնութագրերը:

Երրորդ խմբի համար ընտրել էի տեսնյութ, որտեղ ցուցադրվում էր Առողջ ապրելակերպի 7 կանոնները

Խթանումը ԽԻԿ համակարգի առաջին փուլն է, որի նպատակն է խմբային քննարկման միջոցով պարզել (վեր հանել) սովորողների ունեցած գիտելիքները

Նոր ներկայացվող նյութի վերաբերյալ: Այն կարելի է իրականացնել, օրինակ՝ մտագրոհի օգնությամբ, որտեղ ուսուցչի դերը պատասխանները ուղղորդելն է և դրանք գրանցելը:

Խթանման փուլը հետապնդում է երեք հիմնական նպատակ՝

- բացահայտել նոր նյութի վերաբերյալ սովորողների ունեցած գիտելիքները,
- ակտիվացնել սովորողներին՝ ներգրավելով նրանց քննարկվելիք նյութի մեջ,
- սովորողների մեջ ձևավորել գիտելիքներ և հմտություններ ձեռք բերելու ձգտում, շահագրգռվածություն:

Իմաստի ընկալման փուլում պրեզենտացիայի միջոցով ներկայացրեցի նյութի ամբողջական բովանդակությունը՝ այն իրենց օգնությամբ, շաղկապելով տանը իրենց ուսումնասիրած նյութին:

Իմաստի ընկալումը եռափուլ համակարգի երկրորդ աստիճանն է: Այս փուլում հաղորդվում են նոր նյութը, տեղեկատվությունը կամ գաղափարը: Այն կարող է իրականացվել բազմազան ձևերով (տեքստը պատմելու, ցուցադրելու, կարդալու միջոցով նյութը մատուցելու և այլն): Այս փուլում ևս կարևորվում է ուսուցչի նվազագույն ազդեցությունը սովորելու գործընթացի վրա, միաժամանակ, հետաքրքրությունը պահպանելու նպատակով խրախուսվում է ուսուցման որոշակի մեթոդների կիրառումը:

Իմաստի ընկալման փուլի նպատակներն են՝

- սովորողի մոտ հետաքրքրության աստիճանի պահպանումը,
- տեղեկատվության ընկալման ինքնավերահսկման ապահովումը,
- նոր և հին տեղեկատվության շաղկապումը և իմացության նոր կառույցի ստեղծումը:

Կշռադատման փուլում սովորողները ի մի բերեցին իրենց գիտելիքները՝ ակտիվ քննարկելով, թե ի՞նչ գիտեին և ի՞նչ սովորեցին: Բոլորին բաժանվեցին թղթեր, որոնց վրա պետք է գրեին.

- Ինչ գիտեին մինչև դասը սկսվելը
- Ինչ սովորեցին դասի ավարտին

Կշռադատումը ԽԻԿ համակարգի երրորդ փուլն է, որն ուսուցիչները դասավանդման ընթացքում հաճախ անտեսում են: Դասի ընթացքում սովորողը մտապահում է և լավ հիշում է առաջին և վերջին տպավորությունը: Կշռադատման փուլում սովորողը յուրացնում է նոր տեղեկատվությունը՝ հարմարեցնելով իր ունեցած գիտելիքներին: Փաստորեն սովորողի մոտ տեղի է ունենում իմացական

կառույցի վերաձևավորում: Այս փուլում ևս ուսուցչի դերը նվազագույն է՝ հիմնականում ուղղորդող, հուշող, կարգավորող բնույթի⁷:

Գլուխ 4: Զետագոտություն

Ես կատարել եմ հետազոտություն՝ աշակերտներին հարցադրում ուղղելով:

Մեթոդիկա. Կիրառել եմ հարցաթերթիկների միջոցով հետազոտություն: Ընտրվել է աշակերտների խումբ:

Սույն հարցաշարը նպատակ ունի ուսումնասիրել սովորողների առողջության վրա ազդող գործոնները:

Կանխավ շնորհակալություն:

Չարցաշարն ունի հետևյալ բովանդակությունը:

1. Զետևում եք ձեր անձնական հիգիենային, թե՞ ոչ:

- Այո
- Ոչ

2. Առողջության վրա ազդող ի՞նչ գործոններ գիտեք:

3. Ո՞րն ես համարում ամենավնասակար գործոնը:

4. Ի՞նչպես խուսափել վնասակար գործոններից:

5. Կենսաբանության ժամին ստացած գիտելիքները օգնում են արդյո՞ք կողմնորոշվելու այս հարցերում:

- Այո
- Ոչ

Վերլուծություն

Ջեռագոտության արդյունքները ցույց տվեցին հետևյալը՝

Չարցված 6 աշակերտներից 3-ը պատասխանեցին, որ ավրոհուլն է ամենից շատ ազդում օրգանիզմի վրա, 2-ը՝ ծխախոտը, 1-ը՝ համակարգիչները և բջջային հեռախոսները: Իսկ թմրամոլությունը ոչ մեկը չէր ընտրել, քանի որ աշակերտները դպրոցահասակ էին:

Այսպիսով, ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ սովորողների օրգանիզմի վրա առաջին հերթին ազդում է ավրոհուլը, հետո ծխախոտը, համակարգիչները և բջջային հեռախոսները:

Եզրակացություն

Ամփոփելով սովորողների առողջության վրա ազդող գործոնների ուսումնասիրությունը եկա այն եզրահանգման, որ <<ճրջված դասարան>> մեթոդի կիրառումը թույլ տվեց դասը ավելի հետաքրքիր և բովանադակալից կազմակերպել: ՏՀՏ-ի կիրառումը թույլ չտվեց ժամանակը ռացիոնալ օգտագործել: Այնուամենայնիվ առաջին փորձն էր: Հետագայում աշակերտներն ավելի լավ կհմտանան այս մեթոդով դասն անցկացնելուն, և ժամանակի մեջ տեղավորվելը այլևս խնդիր չի լինի:

Մարդն ամենուրեք առնչվում է զանազան նյութերի հետ, որոնց մեծ մասը օժտված են օգտակար հատկություններով (սախարոզ, կերակրի աղ, մետաղներ, կաուչուկ և այլն): Բայց կան նյութեր, որոնց վնասակար ազդեցու - թյան մասին ահազանգում են տարիներ շարունակ: Այնուամենայնիվ, ողջ աշխարհում մարդիկ շարունակում են օգտագործել դրանք: Հայ դեռահասների մոտ տարիքային առանձնահատկությունները, մեր ազգային հոգեկերտվածքը, մեր հայ լինելը պաշտպանում են մեզ այդ երեք հանցագործություններից:

Ասպիտով, զարգացնելով առողջ կենսակերպի հմտությունները՝ մարդը նպաստում է ֆիզիկական և հոգեկան առողջության պահպանմանը, տարբեր հիվանդությունների կանխարգելմանը, ընդհանուր վիճակի և նույնիսկ կյանքի որակի բարելավմանը:

Անառողջ կենսակերպի հետ են կապված մի շարք վտանգավոր հիվանդություններ, որոնք կարող են զարգանալ ինչպես դեռահասության տարիքում, այնպես էլ մեծահասակ տարիքում: Նրանց շարքում են քրոնիկական հիվանդությունները՝ շաքարախտ, արյան բարձր ճնշում, սրտամկանի ինֆարկտ, կաթված (ինսուլտ), որոշ ուռուցքներ և այլն, որոնք մեծ մաս դեպքերում հնարավոր է կանխել ի շնորհիվ առողջ ապրելակերպի:

Ինչ վերաբերում է ռիսկային վարքագծին, այն նաև նպաստում է վնասվածքներից և տարբեր դժբախտ պատահարներից վաղաժամ (ժամանակից շուտ, երիտասարդ տարիքում) մահացության: Մենք ամեն օր լսում ենք ճանապարհատրանսպորտային պատահարների արդյունքում տեղի ունեցած մահերի մասին:

Բավականին մտահոգիչ և տխուր վիճակագրություն...

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Մինասյան Ս.Մ., Աղամյան Ծ.Ի., Առողջագիտություն, Երևան ԵՊՐ հրատ., 2008
 2. Պետրոսյան Ջ., Մանկավարժական ժամանակակից տեխնոլոգիաներ: Մոդուլային ուսուցման ձեռնարկ, Չեղ. հրատ., 2012
 3. Առողջ ապրելակերպի դասավանդման մեթոդական հիմունքները, Ուսումնական ձեռնարկ՝ երկու մասով, Ի մաս, Երևան 2015
 4. Համացանց՝ <https://lifeinfo.am/%D5%AE%D5%AD%D5%A1%D5%AD%D5%B8%D5%BF>
29.08.2022
 5. <https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%B1%D5%BC%D5%B8%D5%B2%D5%BB%D5%B8%D6%82%D5%A9%D5%B5%D5%B8%D6%82%D5%B6>
-