«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ	Առողջ ապրելակերպ
ԱՌԱՐԿԱ	Ֆիզկուլտուրա
ՀԵՂԻՆԱԿ	Երեմյան Մյասնիկ
ՄԱՐԶ	Կոտայքի մարզ
ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ	Սպ.Նազարյանի անվան միջնակարգ դպրոց

Բովանդակություն

1.Ներածություն……2

2. Պատմության և ժամանակակից կարգավիճակ…….……3

3.Առողջ ապրելակերպ…….……...……3

4. Փաստեր առողջ ապրելակերպի մասին……..…….……4

5. <<Առողջ ապրելակերպ» առարկան դպրոցում և դրա նպատակները…….....……..5

6. Առողջ ապրելակերպը և շարժողական ակտիվության ռեժիմը որպես անձի ձևավորման կարևորագույն նախապայման:……9

7. Առողջ ապրելակերպը դեռահասության տարիքում……...…..…10

8. Ինչպե՞ս ճիշտ սնվել……...……..13

9. Առողջ սնուցման «ոսկե» կանոններ……..……14

10. Երեխաների առողջ սննդակարգը……14

11.Եզրակացություն……..…..17

12. Օգտագործված գրականության ցանկ,հղումներ……..……..18

Ներածություն

Հետազոտական աշխատանքի թեման առողջ ապրելակերպն է:

Նյութում ներկայացվում է , թե ինչ է իրենից ներկայացնում առողջ ապրելակերպը,ինչպես դպրոցում աշակերտներին դնել ճիշտ ուղղու վրա:

Մարդու առողջության վրա ազդող տարբեր գործոններից կարևորագույնը առողջական վարքագիծն է և կենսակերպը: Ապացուցված է, որ մեր առողջությունը 20%-ով պայմանավորված է ժառանգականությամբ, 20%-ով՝ արտաքին միջավայրի ազդեցությամբ, ընդամենը 10%-ը պայմանավորված է առողջապահական համակարգի գործունեությամբ, իսկ 50%-ը՝ մարդու կենսակերպով: Դեռահասությունը մեծ փորձարկումների ժամանակաշրջան է: Դեռահասային տարիքում տեղի ունեցող ֆիզիկական, հոգեբանական, սոցիալական փոփոխությունները երբեմն նպաստում են ռիսկային վարքագծի ձևավորմանը. դեռահասները հետաքրքրվում են հակառակ սեռով, առաջին անգամ փորձում են ծխախոտը նալկոհոլը, բայց չունեն բավարար գիտելիք վնասակար ազդեցության և հետևանքների վերաբերյալ: Հենց դեռահասության շրջանում ձևավորվում է այն կենսակերպը, որին մարդը հետևում է ամբողջ կյանքում: «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի ժամանակ դեռահասները ստանում են համապարփակ գիտելիքներ աճի և զարգացման առանձնահատկությունների, սննդակարգի, ֆիզիկական ակտիվության, վնասակար սովորությունների վերաբերյալ, կարողանում են կշռադատված որոշում կայացնելու հմտություն ձեռք բերել:

Պատմության և ժամանակակից կարգավիճակ

14-րդ դարի վերջին միջնադարյան բժշկական «Tacuinum sanitatis» լատիներեն տրակտատը պատմում էր առողջ ապրելակերպի մասին: Այդ գրքի նախատիպը կարող էր լինել Բաղդադից գիտնական և բժիշկ Իբն Բուտլանի «Առողջության պահպանում» աշխատությունը: Բուժիչ խոտաբույսերից ավելի շատ գրքում ուշադրություն է դարձված սննդի և ուտելի բույսերի այս կամ այն տեսակների օգտակար ու վնասակար հատկություններին:

Փիլիսոփա-սոցիոլոգիական ուղղության հետևորդները առողջ կենսակերպը դիտարկում են որպես համաշխարհային սոցիալական խնդիր, հասարակության կյանքի մաս, չնայած «առողջ ապրելակերպ» հասկացությունը դեռ միանշանակ չի սահմանվել:

Հոգեբանա-մանկավարժական ուղղության մեջ առողջ ապրելակերպը դիտարկվում է գիտակցության, մարդու հոգեկանի, մոտիվացիայի տեսանկյունից: Գոյություն ունեն նաև այլ տեսակետեր (օրինակ՝ բժշկակենսաբանական), սակայն դրանց միջև հստակ սահմաններ չկան, որովհետև դրանք ուղղված են նույն խնդրի լուծմանը՝ անհատի առողջության ամրապնդմանը:

Առողջ ապրելակերպ

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

Առողջ կենսակերպի արդիականությունը պայմանավորված է մարդու օրգանիզմի վրա ազդող ծանրաբեռնվածության աճի ու նրա բնույթի փոփխման հետ, ինչը կապված է հասարակական կյանքի բարդացման, տեխնածին, էկոլոգիական, հոգեբանական, քաղաքական ու ռազմական բնույթի ռիսկերի մեծացման հետ, որոնք բացասաբար են ազդում մարդու առողջական վիճակի վրա:Մարդու առողջությունը փխրուն է և կարող է խաթարվել, հետևաբար առողջությունը անհրաժեշտ է խնամել և ամրապնդել: Առողջությունն ամրապնդվում է որոշակի գործոններով:

Առողջ ապրելակերպը ենթադրում է առողջությունն ամրապնդող որոշակի գործոնների անընդհատ ներգրործություն մարդու օրգանիզմի վրա:

Այդ գործոններն են՝

- Օրվա կանոնավոր ռեժիմը. ճիշտ ժամանակին և պարբերաբար սնվելու, սովորելու, աշխատանքի և հանգստի զուգորդումը, հանգստի և քնի ճիշտ համամասնությունը և այլն:

Մարդու օրվա ռեժիմը պետք է կառուցվի տարիքից կախված: Դպրոցահասակ երեխաների քնելու ժամը տարբերվում է մեծահասակների քնելու ժամից:
Ցանկացած բնույթի աշխատանք՝ լինի դա ուսում, թե խաղ, թե մարմնամարզություն, ունի իր կանոնները, որոնք պետք է պահպանել.

- Օրգանիզմի մաքրությունը. մարդու մարմնի խնամքը, մաշկի և բերանի խոռոչի մաքուր լինելը, օրգանիզմի կոփումը, ճիշտ հագուստը:

Այդ ամենը ևս նպաստում են մարդու բնականոն զարգացմանը, բարձրացնում աշխատունակությունը, ինքնազգացողությունը, կատարելագործում մտածողությունը, նպաստում լիարժեք հանգստին:

- Շարժողական բարձր ակտիվությունը. առավոտյան ֆիզիկական վարժությունները, չափավոր քայլքը, ֆիզիկական աշխատանքը, սպորտը առողջության ամրապնդման անհրաժեշտ գործոններ են:

Անընդհատ շփումը բնության հետ. զբոսանքները և շփումը բնության հետ նպաստում են մարդու առողջ կյանքին:

Փաստեր առողջ ապրելակերպի մասին

- Մեր մոլորակի ամենաառողջ տեղը ճապոնական Օկինավա կղզին է: Դրա վրա պաշտոնապես գրանցված են ավելի քան 450 երկարակյաց մարդ, որոնցից յուրաքանչյուրն ավելի քան 100 տարեկան է:

- Ծխողները կարծում են, որ ծխախոտը օգնում է նրանց սթրեսի դեմ պայքարել: Իրականում նրանք պարզապես նյարդայնանում են մանրուքներից, որոնց չծխողները ուշադրություն չէին դարձնի:
- Առանձնացված կենսակերպը նվազեցնում է անձեռնմխելիությունը: Բայց ընկերների, հարազատների ու սիրելիների հետ անընդհատ շփումը կարող է 60%-ով ուժեղացնել մարմնի իմունային համակարգը:

- Թարմ վերքի վրա շաքար շաղ տալը կօգնի նվազեցնել ցավը և արագացնել ապաքինումը: Բայց դա կարելի է անել միայն փոքր կտրվածքների դեպքում:
- Շաքարային ըմպելիքները անընդհատ օգտագործելու դեպքում, կարող են մեծ վնաս հասցնել ատամներին:
- Արտաքինից հանգիստ մարդիկ, ովքեր երբեք չեն բողոքում կյանքից, ավելի ամենայն հավանականությամբ տառապում են երկարատև սթրեսից և թաքնված անհանգստությունից:
- Բազմաթիվ ուսումնասիրություններ հաստատել են, որ շոկոլադը ոչ միայն բարելավում է տրամադրությունը, այլև մեծացնում է մաթեմատիկական կարողությունները
- Հեռուստացույցի երկար դիտումը պակաս հոգնեցուցիչ չէ, քան դժվար կամ սովորական աշխատանքը, և կարող է նույնիսկ հանգեցնել քրոնիկական հոգնածության համախտանիշի:

<<Առողջ ապրելակերպ» առարկան դպրոցում և դրա նպատակները

՝<<Առողջ ապրելակերպը›› պետք է դիտարկել որպես միասնական կրթական և առողջապահական խնդիր՝ սահմանելով աշակերտի կենսագործունեության ընթացքում իր և այլոց առողջության նկատմամբ դրսևորվող վերաբերմունք, որն արտահայտվում է տարբեր իրավիճակներում պատասխանատու, անվտանգ վարքագծի դրսևորմամբ և համարժեք գործողություններով:

Առողջությունը մարդու կյանքի անգնահատելի, անփոխարինելի հարըստությունն է, կյանքի հիմք, ուրախության աղբյուր, անձի համակողմանի զարգացման անհրաժեշտ պայման: Հետևաբար, 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 առողջությամբ է պայմանավորված մարդու լավ զգացողությունը ողջ կյանքի ընթացքում:

Համաշխարհային արդի զարգացումները, շրջակա միջավայրում և հասարակական հարաբերություններում կատարվող աննախադեպ փոփոխությունները անմիջական ներգործություն են ունենում մարդու առողջության և սոցիալական համակեցության վրա՝ տարատեսակ խնդիրների թվում առաջին պլան մղելով կրթության դերի կարևորումն ու որակի բարելավումը:

Լայն իմաստով «Առողջ ապրելակերպը» կյանքում մարդուն անհրաժեշտ որոշակի հմտությունների տիրապետումն է: Համաշխարհային առողջապահական կազմակերպության կողմից առավելապես շեշտադրվում են՝ որոշումներ կայացնելու և խնդիրներ լուծելու, քննադատաբար և ստեղծագործաբար մտածելու, հաղորդակցման և միջանձնային հարաբերությունների, ինքնաճանաչման և ապրումակցման, զգացմունքներին տիրապետելու և սթրեսներին դիմակայելու հմտությունները :

«Առողջ ապրելակերպի» կրթության հիմնական նպատակն է՝ սովորողների մեջ ձևավորել սեփական և այլոց առողջությունը որպես կարևորագույն արժեք գնահատելու որակ և այն պահպանելու համար գիտելիքների, կարողությունների ու հմտությունների վրա հիմնված անվտանգ վարքագիծ:

«Առողջ ապրելակերպի» ձևավորումը կարևորագույն առողջապահական կարողություն է, որի ուղղությամբ զգալի և բազմոլորտ գործողություններ են անհրաժեշտ:

Ուսումնառության արդյունքում սովորողների մեջ պետք է ձևավորվեն համապատասխան վերաբերմունք, առողջությունը որպես կարևորագույն արժեք ընկալելու պատրաստակամություն և այն գնահատելու ունակություն, հանրային համակեցության որակներ, առողջ, ապահով և անվտանգ վարքագիծ՝ առողջ կենսակերպ, ապրելաձև:

Առողջ ապրելակերպի կրթության խնդիրները հանրակրթական դպրոցում սահմանվում են հետևյալ հիմնական դրույթներով.

ա) Զարգացնել սովորողների գիտական աշխարհայացքը՝ ուսուցանելով

անհրաժեշտ գիտելիքներ և կարողություններ ներքոհիշյալ հարցերի վերաբերյալ՝

• առողջության պահպանման եղանակները, մեթոդները և հիմնական միջոցառումները,

• վնասակար սովորությունների, սխալ վարքագծի պատճառով առաջացող

հիվանդությունների կանխարգելումը,

• վնասակար սովորույթների նկատմամբ բացասական վերաբերմունքի ձևավորումը,

• առողջության պահպանմանն ուղղված պատասխանատու, անվտանգ վարքագծի ձևավորումը,

• շրջակա միջավայրի որակի գնահատումը,

• մարդու կյանքին և առողջությանը անմիջական վտանգ սպառնացող հիվանդությունների (ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ, սեռավարակներ), թմրամիջոցներից կախվածությունների կանխումը:

բ) Ձևավորել առողջ ապրելակերպի հմտություններ, ինչպես նաև զարգացնել սովորողների՝ տեղեկատվական աղբյուրներից օգտվելու, վերլուծելու և համադրելու կարողություն:

գ) Նպաստել «Առողջ ապրելակերպի» թեմաների շրջանակներում սովորողների հետ տարվող արտադասարանական, դաստիարակչական աշխատանքների պլանավորմանը և կազմակերպմանը, առանձին միջդասարանային, համադպրոցական, միջդպրոցական միջոցառումների (օլիմպիադաներ, գիտելիքների ստուգատես-մրցույթներ և այլն) կազմակերպմանը և անցկացմանը:

դ) Ներգրավել սովորողներին ու նրանց ծնողներին «Առողջ ապրելակերպի» քարոզչության և ապահովման խնդիրների լուծմանը:

«Առողջ ապրելակերպը» ներառում է տարիքային առանձնահատկություններին համապատասխան ֆիզիկական ակտիվությունը, առողջ սնունդը,

անվտանգ միջավայրի ձևավորումը, վնասակար սովորույթներից հրաժարվելը:

Միջազգային առողջապահական կազմակերպությունների գնահատմամբ՝ առողջ ապրելակերպի ձևավորումը հիվանդությունների կանխարգելման արդյունավետ և քիչ ծախսատար միջոցներից է: Ավելին, առողջ ապրելակերպի ամրապնդմանն ուղղված միջոցառումները հանրակրթական դպրոցի, ինչպես նաև ազգաբնակչության առողջությանն ուղղված լավագույն ներդրումն են և, որպես արդյունք, դրականորեն են անդրադառնում երկրի տնտեսական բարեկեցության վրա:

Պետք է հաշվի առնել, որ «Առողջ ապրելակերպը» թեև ներառված է չափորոշիչով նախատեսված «Ֆիզիկական կրթություն», «Նախնական զինվորական պատրաստություն» (ՆԶՊ) և անվտանգ կենսագործունեության բնագավառում, սակայն այն ինքնուրույն ոլորտ է, ներառում է յուրահատուկ թեմաներ, որոնք պետք է ուսումնասիրվեն միանգամայն այլ մեթոդներով ու եղանակներով: Այստեղից էլ խնդիր է առաջանում սովորողների գնահատման մեթոդների ընտրության և ուսուցիչների մասնագիտական զարգացման հարցում:

Նախատեսվում է, որ ստուգարքային, հարցախույզների և գնահատման ոչ ավանդական եղանակների կիրառումը սովորողներին և ուսուցիչներին հնարավորություն կտա վստահության մթնոլորտ ձևավորելու և դասարանի միջավայրում ազատ արտահայտվելու:

Առաջարկվում է հանրակրթական հիմնական և ավագ դասարաններում «Առողջ ապրելակերպի» ուսուցումն իրականացնել՝ հաշվի առնելով նախորդ դասարաններում սովորողների ձեռք բերած գիտելիքների ու հմտությունների մակարդակը, նրանց տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները[1]:

Դասընթացի բովանդակությունը աստիճանաբար խորացնելով՝ թեմաների հաջորդականությունը կազմել պարուրաձև զարգացման սկզբունքով:

Թեմաները պետք է ընդգրկեն հետևյալ բովանդակային ուղղությունները՝

1. Ֆիզիկական առողջություն,

2. Հոգեկան առողջություն,

3. Սոցիալական առողջություն,

4. Առողջության վրա ազդող գործոններ ու միջավայր:

Այս ուղղությունները ներառում են հետևյալ բովանդակային բաղադրիչները՝

- առողջության պահպանման վերաբերյալ արժեքային ընկալումների զարգացում,
- անձնական հիգիենայի հմտություններ,
- առողջ սնունդ և սննդակարգի պահպանում,
- հիվանդություններ, համաճարակներ և դրանցից պաշտպանվելու ուղիները, կարողությունների ձևավորումը,
- ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի կանխարգելում,
- ալկոհոլի, ծխախոտի, թմրամիջոցների, հոգեմետ նյութերի օգտագործման և չարաշահման կանխարգելում,
- վերարտադրողական առողջություն, սեռական վարքագիծ,
- առողջ շրջակա միջավայրի կարևորում,
- միջանձնային հարաբերությունների, հանրային համակեցության և սոցիալական շփման հմտությունների, համագործակցային և հանդուրժողականության որակների ձևավորում, գաղափար հոգեկան առողջության մասին:

Միաժամանակ, կրթության բովանդակության մեջ, սովորողների տարիքին համապատասխան, պետք է ներառվեն ու պարզաբանվեն միջազգայնորեն ընդունված և հաճախակի շրջանառվող մի շարք կարևոր հասկացություններ ու գաղափարներ, դրանց թվում՝ «առողջության գործոններ», «ամուսնական հարաբերություններ», «ընտանիքի պլանավորում», «անվտանգ վարքագիծ», «դիրքորոշում», «հակազդում» «ժուժկալություն», «համախտանիշ», «պանդեմիա», «վարակակիր», «խոցելի խմբեր», «ապրումակցում», «տեղեկացվածություն», «հոգեկան և ֆիզիկական կախվածություն», և այլն:

Բովանդակային վերոնշյալ ուղղությունների համակարգված ուսուցումը հնարավորություն է տալիս սովորողներին ձևավորելու սեփական և այլոց առողջությունը պահպանելու վարքագիծ և այն՝ որպես կարևորագույն արժեք, գնահատելու որակ:

«Առողջ ապրելակերպ» առարկայի ***նպատակային ուսուցումը*** կնպաստի սովորողների ֆիզիկական, մտավոր, բարոյական, հուզական զարգացմանը: Այն հնարավորություն կտա արժեքների համակարգում կարևորելու առողջությունը, ընտանիքը, առողջ ընտանեկան հարաբերությունները, կայունությունը, ինչպես նաև սեռերի միջև փոխհարաբերություններում հարգանքը, սերը և հոգածությունը:

«Առողջ ապրելակերպի» ուսուցմամբ հնարավոր կլինի նպաստել հստակ դիրքորոշումների ձևավորմանը, որոնք իրենց հերթին կօգնեն սովորողներին ճիշտ, հաշվեկշռված որոշումներ կայացնելու:

Այսպիսով, վերջնարդյունքում սովորողների մեջ պետք է ձևավորվեն համապատասխան վերաբերմունք, առողջությունը՝ որպես կարևորագույն արժեք ընկալելու պատրաստակամություն և այն գնահատելու ունակություն, հանրային համակեցության որակներ, առողջ, ապահով և անվտանգ վարքագիծ՝ առողջ կենսակերպ:

Առողջ ապրելակերպը և շարժողական ակտիվության ռեժիմը որպես անձի ձևավորման կարևորագույն նախապայման:

Հասարակության բոլոր ոլորտներում տեղի ունեցող ժողովրդավարական փոփոխությունները ազդել են նաև կրթական համակարգի վրա, որի ռազմավարական նպատակը համարվում է երեխայի անձի լիարժեք զարգացման համար օպտիմալ պայմանների ստեղծումը:

Վերջին ժամանակներս՝ ոչ միայն մեծ ուշադրություն է դարձվում անհատի գրագետ դաստիարակմանը, այլ նաև առաջին հերթին նրա առողջությանը, քանի որ սովորողների առողջական վիճակը նշանակալի վատթարանում է: Ամուր առողջությունը նպաստում է ցանկացած գործունեության հաջողությանը՝ այդ թվում նաև մտավորի: Սակայն գրականության մեջ եղած և մեր կողմից կատարված հատուկ հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ հանրակրթական դպրոցի սովորողների 85%-ի մոտ ցածր առաջադիմության հիմնական պատճառը համարվում է թույլ առողջությունը, բազմաթիվ տվյալներ վկայում են այն մասին, որ հատկապես կարևորվում է այն պրոբլեմը, որ աշխարհի որոշակի երկրներում զորակոչային տարիքի երիտասարդների ֆիզիկական զարգացման ու շարժողական պատրաստվածության մակարդակը, առողջական վիճակը անբավարար են: Աճող սերնդի առողջության վատացման միտումները երևան են եկել վերջին 15-20 տարիների ընթացքում: Տարբեր հեղինակների տվյալներով Ռուսաստանում 10 զորակոչիկներից 7-ը պիտանի չեն բանակում ծառայության, Բելառուսում ծառայությանը պատրաստ չէ յուրաքանչյուր 5-րդ զորակոչիկը և նմանօրինակ պատկեր է նաև Մոնղոլիայում, Չեխիայում և այլ երկրներում: Հայաստանի դպրոցների շրջանավարտների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության ցածր մակարդակի մասին են վկայում նաև Դ. Խիթարյանի, Բ. Երիցյանի, Ա. Խաչատրյանի, Ֆ.Գ. Ղազարյանի տվյալները, բացահայտվել է նաև այն միտումը, որ Հայաստանի նախազորակոչիկների սպարտակյադիայի անդամների մասնակիցների ցուցանիշները մարզական շարժումներում վատանում են 15-18տ. նրանց տարիքի աճման համեմատ և բնական է, որ բանակ զորակոչվող երիտասարդները, որոնք ունեն ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության, առողջության ցածր մակարդակ շատ

գլխացավանք են պատճառում իրենց հրամանատարներին, քանի որ դա ավելի է դժվարեցնում առանց այն էլ նրանց ծանր զինվորական ծառայության կատարումը:

Աճող սերնդի առողջական վիճակը հասարակության և պետության բարեկեցության կարևոր ցուցանիշն է՝ արտացոլող ոչ միայն իրական վիճակը, այլ նաև տվող հատուկ կանխատեսումներ ապագայի համար: Երկրի աշխատանքային ռեսուրսները, նրա անվտանգությունը, քաղաքական կայունությունը, տնտեսական բարեկեցությունը և ազգաբնակչության բարոյական մակարդակը, անմիջականորեն կախված են երեխաների, դեռահասների և երիտասարդների առողջական վիճակից: Սրա հետ կապված հասարակության առաջ կանգնած է մարդու առողջ ապրելակերպի դաստիարակման խնդիրները՝ ձգտող վնասակար սովորույթների կանխարգելմանը՝ ծխելը, ալկոհոլը, թմրանյութերը և այլն: Այդ պատճառով վնասակար սովորույթների ազդեցությունները մարդու օրգանիզմի վրա, դրանց պրոֆիլակտիկան և կանխարգելման հնարավորությունները շատ արդիական են ժամանակակից հասարակության համար:

Առողջ ապրելակերպը դեռահասության տարիքում

Ինչպես հայտնի է, դեռահասության տարիքում տեղի է ունենում օրգանիզմի ֆիզիկական աճի ակտիվացում: Մարմնի հասակը ֆիզիկական զարգացման կարևորագույն ցուցնաիշներից մեկն է: Հայտնի է, որ հասակի աճը շարունակվում է 17-19տ. աղջիկների և 19-22տ. տղաներ մոտ: Արագ աճի շրջանները հաջորդում են դրանց հարաբերական դանդաղեցման շրջաններին: Այսպես՝ օրինակ հասակի նշանակալի աճի տեմպերը նկատվում են կյանքի առաջին տարիներին մինչև 25սմ, հետագայում նաախդպրոցական տարիքում և սեռական հասունացման՝ պուբերտանտ շրջանի սկզբին (աղջիկների մոտ 10-16տ. տղաների մոտ՝ 11-17տ.): Փոփոխվում է նաև այլ ֆիզիկական ցուցանիշները՝ քաշը, կրծքավանդակի շրջագիծը, մկանային մասսան և այլն:

Անցումը դեռահասության տարիքին բնութագրվում է երեխայի անահատական զարգացման վրա ազդող պայմանների խորը փոփոխություններով: Դրանք վերաբերվում են օրգանիզմի ֆիզիոլոգիային, մեծահասկաների և հասակակիցների միջև դեռահասների փոխհարաբերությունների ձևավորմանը, ճանաչողական գործընթացների զարգացման մակարդակին, մտավոր ունակություններին և ընդունակություններին: Երեխայի օրգանիզմը սկսվում է արագ վերակառուցվել, վերածվել մեծահասակ մարդու օրգանիզմի: Ֆիզիկական և հոգեկան կյանքի կենտրոնը տեղափոխվում է դեպի արտաքին աշխարհը՝ անցում հասակակիցների, մեծահասակների միջավայր: Փոխհարբերությունները հասակակիցների խմբերում կառուցվում են առավել լուրջ գործերում, քան միմյանց հետ զվարճալի խաղերի ընթացքում, սկսած միասնական աշխատանքից մինչև կյանքի կարևորագույն թեմաներից անհատկան շփումները: Մարդկանց միջև այդպիսի հարաբերությունների մեջ դեռահասը մտնում է

արդեն լինելով գաղափարպես բավականին զարգացած մարդ և տիրապետելով այնպիսի ընդունակությունների, որոնք կթույլտարեն նրանց զբաղեցնելու որոշակի տեղ իրենց հասակակիցների փոխհարաբերությունների միջև:

Ավագ դասարաններում 3-ից 4 տարվա ուսումնառության ընթացքում ձևավորվում է մարդու դրդապատճառային ոլորտը, արտահայտվում մասնագիտական նախասիրությունները և ընդունակությունները: Դեռահասությունը ամենադժվար մանակական հասակն է՝ իրենից ներկայացնող անհատի ձևավորման շրջան, այստեղ են ձևավորվում բարոյականության հիմուքները, սոցիալական որոշումները, ինքն իր և հասարակության նկատմամբ վերաբերմունքը: Այս տարիքում կարգավորվում են նաև բնավորության գծերը և միջանձնային հարաբերությունների հիմնական ձևերը, որտեղ գլխավոր դրդապատճառային գիծը ինքնաճանաչումն է, ինքնադրսևորումը, ինքնահաստատումը: Այդ պատճառով էլ շատ դեռահասներ, որպեսզի իրենց հասակակիցների միջավայրում հաստատվեն՝ փոխհարաբերվում են վնասակար վատ սովորույթներին: Դեռահասության տարիքում սովորողները ձգտում են նմանվել մեծահասկանրին և շատ դեպքերում այդպիսի ցանկությունը դառնում է այնպես ուժեղ, որ դեռահասը ժամանակից շուտ իրեն սկսում է համարել արդեն «մեծ մարդ», պահանջելով շրջապատի համապատասխան վերաբերմունքը իր նկատմամբ՝ ինչպես «մեծ մարդու»: Տեսնելով որոշակի որակների դրսևորումները մեծահասակների կամ իրենից ավագի կողմից՝ դեռահասը սկսում է նրանց ընդօրինակել, որը և բերում է նրանց շփմանը վնասակար սովորույթների հետ:

Դեռահասին դուր է գալիս իրեն տեսնել որպես մեծի և դա կապված է նաև օրգանիզմի ֆիզիկական փոփոխություններիհետ: Դեռահասները պատճենահանում են այն մեծահասակների վարքագծերը, որոնք իրենց շրջապատում ունեն մեծ ազդեցություններ և հեղինակություններ են, դրանց մեջ մտնում է հագուստը, սանրվածը, լեքսիկոնը, վարքագիծը, հանգստի ձևը, զբաղմունքը: Մեծերից բացի նմանակման օրինակ կարող են դառնալ նաև ավագ ընկերները: Տղաների համար նմանակվելու օբյեկտ հաճախ դառնում է այն մարդը, ով իրեն պահում է որպես իսկական տղամարդ՝ տիրապետում է կամքի ուժի, զսպվածության, քաջության, դիմացկունության և ընկերական հավատարմության: Շատ դեռահաս տղաներ սկսում են ուշադրությամբ վերաբերվել ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքներին՝ ուղղված դիմացկունության և ուժի մշակմանը:

Այդպիսով ձևավորվում և զարգանում է երեխայի ինքնագիտակցությունը: «Ես» -ի ցանկալի կերպարը ձևավորվում է նրանց կողմից արժևորվող մարդկանց արժանիքներից: Դժբախտաբար շատ հաճախ դեռահասներիմոտ ծնվում են խափուսիկ պատկերացումներ այն մասին, թե ինչպիսին պետք էլինի «իսկական տղամարդը», տեսենելով այդ կերպարը նրանց մեջ՝ ում համար սովորական են վնասակար սովությունները և սկսում են կուրորեն հետևել նրանց: Շատ դեռահասներ ձգտում են զբաղվել ինքնադաստիարակմամբ, դա հատկապես բնորոշ է տղաներին: Նրանք ցանկանում են նմանվել ֆիլմերի, գրքերի հերոսներին, բայց մեր օրերում տղաների համար հերոսներ են դառնում ոչ այնքան իդեալական մարդիկ: Հեռուստատեսությունը, դեղին մամուլը,

համացանցը նպաստում են դեռահասների մոտ բացասական վնասակար հեղինակության ձևավորմանը՝ նորաձև ուժեղմարդը գեղեցիկ ծխում է, օգտագործում ալկոհոլ, խուսում փողոցային լեկսիկոնով, անպատժելի է և միաժամանակ հանցագործ: Ահա այսպիսին են մեր հեռուստատեսությամբ ցուցադրվող ֆիլմերի հերոսները և ակամայից այդպիսի մարդու կերպարը մնում է դեռահասի հիշողության մեջ, որպես այսօրվա կյանքի տիրոջ կերպար: Սակայն շատ տղաներ էլ ինքնուրույն են սկսում զբաղվել անձին անհրաժեշտ կամային որակների ինքնազարգացմամբ: Նրանք հրապուրվում են տարբեր մարզաձևերով, որտեղ անհրաժեշտ է ուժ, արիություն՝ բռնցքամարտ, ըմբշամարտ, ծանր աթլետիկա, սպորտային խաղեր և այլն: Ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքները դառանալով սովորական՝ հասուն տարիքում վերածվում են առողջության և աշխատունակության պահպանման արդյունավետ միջոցի և անհատի օգտակար կամային որակները՝ ձևավորված սկզբնական շրջանում, ամրապնդվում են այդ պարապմունքների ընթացքում և հետագայում փոխադրվում գործունեության այլ ձևերի մեջ:

Այսպիսով, կարևոր է նպաստել սովորողների մոտ առողջ ապրելակերպի ձևավորմանը, որը կթույլատրի դիմակայելու վնասակար սովորություններին: Եթե դեռահասի մոտ կա ձգտումը իր մեջ ձևավորելու դրական որակներ, ապա շատ կարևոր է այդ հարցում նրան օգնելը:Դեռահասներին բնորոշ է նաև ճանչողական և ստեղծագործական ակտիվությունը: Նրանք ձգտում են գնտենալ ինչը որ նորը, ինչ որ բան սովորեն, ձգտում են զբաղվելու ինքնազարգացմամբ, ընտրում են առարկաներ, որոնք իրենց համար առավել մեծ հետաքրքրություն են ներկայացնում: Հաճախակի այս կամ այն առարկայի նկատմամբ վերաբերմունքով էլ որոշվում է ուսուցչի նկատմամբ վերաբերմունքը: Այդ պատաճով էլ՝ հենց ուսուցչին է պատկանում դեռահասների մոտ առողջ ապրելակերպի ձևավորման գլխավոր դերերից մեկը և ուսուցիչը պետք է դառնա նրանց համար վարվելակերպի օրինակ:

Ինչպե՞ս ճիշտ սնվել

Առողջ, հաշվեկշռված (բալանսավորված) և լիարժեք սննդակարգը մարդու աճի և զարգացման, տարբեր հիվանդությունների կանխարգելման և առողջության պահպանման գրավականն է:

Առողջ է համարվում այնպիսի սննդակարգ, որն ապահովում է օրգանիզմը բավարար քանակությամբ բոլոր անհրաժեշտ սննդանյութերով, վիտամիններով, ջրով, հանքային աղերով և էներգիայով (կալորիաներով): Որոշ նյութեր կարող են սինթեզվել մարդու օրգանիզմում, սակայն մեզ անհրաժեշտ նյութերի մեծ մասը մենք ստանում է սննդի հետ:

Տարբեր մարդկանց սննդանյութերի և էներգիայի պահանջը կախված է տարիքից, սեռից, աճի տեմպից (արագությունից), ֆիզիկական ակտիվության մակարդակից, ինչպես նաև որոշ վիճակների (ինչպես օրինակ՝ հղիություն) և հիվանդությունների առկայությունից: Ընդհանուր առմամբ, դեռահասության շրջանում մարմնի արագ աճի և բոլոր օրգանների զարգացման պատճառով բարձրանում է սպիտակուցների և կալորիաների պահանջը: Այդ իսկ պատճառով սահմանափակող «դիետաները» խիստ վտանգավոր են դեռահասների համար:

Սննդակարգում պետք է ընդգրկվեն տարբեր մթերքներ: Միայն սննդակարգի բազմազանության պարագայում հնարավոր է օրգանիզմն ապահովել անհրաժեշտ բոլոր նյութերով:

Վիտամինները և հանքային նյութերը սննդի պարտադիր բաղադրիչներ են: Ի տարբերություն սննդի երեք հիմնական բաղադրամասերի (սպիտակուցներ, ճարպեր և ածխաջրատներ), դրանք չունեն էներգետիկ արժեք, սակայն խիստ կարևոր են նյութափոխանակության համար:

Առողջ սննդակարգը կարելի է պատկերել սննդային բուրգի ձևով, որտեղ բերված են տարբեր խմբերի սննդամթերքների (հացահատիկներ և ձավարեղեն, բանջարեղեն, միրգ, կաթնամթերք, մսամթերք, լոբազգիներ, ձու և յուղեր/ ձեթեր) առաջարկվող չափաբաժինները

Առողջ սնուցման «ոսկե» կանոններ

- Սննդակարգում պետք է **ավելացնել բջջանյութի քանակը,** օգտագործելով բանջարեղեն, միրգ, կանաչեղեն, լոբազգիներ և անմշակ ձավարեղեն:
- **Նվազեցնել ճարպերի օգտագործումը**, ի հաշիվ հագեցած (կենդանական ծագման) ճարպերի՝ յուղ, կարագ, ճարպոտ մսամթերք:
- Փոխարենը անհրաժեշտ է ավելացնել պոլիչհագեցած ճարպաթթուների քանակը՝ բուսական յուղեր (ձեթեր), ձուկ և ծովամթերք:
- Հրաժարվել տրանսճարպեր պարունակող մթերքներից: Դրանք որոշակի մշակում անցած (հիդրոգենիզացված) բուսական յուղեր են՝ մարգարիններ, որոնք լայնորեն օգտագործվում են հրուշակեղենի արտադրությունում և պարունակվում են թխվածքաբլիթներում, տորթերում, կիսաֆաբրիկատներում և պատրաստի այլ մթերքներում:
- **Սահմանափակել կերակրի աղի օգտագործումը**: Հիշի՛ր, որ շատ մթերքներ արդեն պարունակում են բավականին մեծ քանակության աղ (պահածոներ, երշիկեղեն, չիպսեր, բոլոր սոուսները) և պետք է օգտագործվեն քիչ քանակությամբ:
- **Նվազեցնել շաքարի օգտագործումը**: Շաքարի չարաշահումը հյուծում է ենթաստամոքսային գեղձի ինսուլին արտադրող բջիջները և նպաստում է շաքարախտի զարգացմանը:

Երեխաների առողջ սննդակարգը

Մանկական հասակում առողջ սնունդը նշանակում է, որ ավելի մեծ տարիքում կրճատվում է քրոնիկ հիվանդությունների հավանականությունը, օրինակ՝ սրտանոթային հիվանդություններ, 2-րդ տիպի դիաբետ, գիրություն և որոշ քաղցկեղներ: Այն նշանակում է նաև երեխայի ավելի լավ ինքնազգացողություն և առողջ մանկություն:

Առողջությունը և առողջ կշիռը պահպանելու համար երեխաները պետք է լինեն ֆիզիկապես ակտիվ և սննդի միջոցով ստանան սննդանյութերի ճիշտ քանակներ: Ամեն ինչ պետք է լինի հավասարակշռված, և երեխայի սննդով ստացված էներգիան պետք է ծախսվի պատշաճ կերպով:

Ժամանակակից ուղեցույցներում խորհուրդ է տրվում երեխաների սննդակարգում ընդգրկել հետևյալ հինգ խմբերի սննդամթերքները՝

- մրգեր
- բանջարեղեններ, լոբիներ և ոլոռազգիներ
- հատիկավորներ (ներառյալ՝ հացամթերքներ, բրինձ, մակարոնեղեն և արիշտա), գերադասելի է՝ չթեփազերծված
- անճարպ միս, ձկնեղեն, թռչնամիս և (կամ) այլընտրանքներ
- կաթ և կաթնամթերքներ՝ կաթ, յոգուրտ, պանիր և (կամ) այլընտրանքներ (2 տարեկանից հետո ցանկալի է անցնել ցածր յուղայնության կաթնամթերքներին)։
- Երեխաները պետք է սահմանափակեն հագեցած ճարպեր, ավելցուկային աղ կամ շաքար պարունակող սննդամթերքները։ Նրանց պետք է խրախուսել նաև խմելու համար սովորական ջրի, այլ ոչ թե ըմպելիքների օգտագործումը։

Երբ դուք երեխային սովորեցնում եք առողջ սնվելու սկզբունքները, ավելի հավանական է դառնում, որ մեծանալիս նրա մոտ ձևավորված կլինի առողջ սննդակարգի սովորույթը և արդեն ինքնուրույն կընտրի առողջ սննդատեսակներ։ Ձեզ ենք ներկայացնում երեխաների մոտ առողջ սննդակարգի սովորույթ ձևավորելու որոշ հմտություններ։

Ճաշի ժամը դարձրեք ընտանեկան հավաքի ժամ։ Խուսափեք հեռուստացույցներից, սմարտֆոններից և այլ «էկրաններից»։

Առողջ սննդամթերքները մատուցեք ավելի հրապուրիչ տեսքով։ Օրինակ՝ միրգը կտրտեք ավելի հետաքրքիր ձևով։

Աշխատեք երեխային կերակրել ձեզ հետ՝ նույն սեղանի շուրջը նստած վիճակում։

Երբեք բաց մի թողեք առողջ նախաճաշերը։

Երեխաներին առաջարկեք նոր առողջ մթերքներ, ցույց տվեք, թե ձեր ճաշերն ինչ մթերքներից են պատրաստվում, թույլ տվեք նրան, որ օգնի ձեզ՝ առողջ սննդամթերքներ ընտրելիս։

Տանը երբեք մի պահեք «անառողջ» սննդատեսակներ։

Սեղանին միշտ ունեցեք չկրտրտած մրգեր։

Հիշեցրեք երեխային, որ սնունդ ընդունելուց առաջ և հետո լվանա ձեռքերը։

Սահմանափակման ենթակա սննդամթերքներ

Որոշ մթերքներ երեխաների սննդակարգում ներառվելու համար համարվում են ոչ պարտադիր։ Դրանք կոչվում են «դիսկրեցիոն» (հայեցողական) սննդամթերքներ։ Դիսկրեցիոն սննդամթերքները սովորաբար ունեն բարձր կալորիականություն և պարունակում են մեծ քանակով հագեցած ճարպեր, ավելցված շաքար կամ կերակրի աղ։

Իհարկե, դժվար է երեխային համոզել, որ նմանատիպ սննդամթերքներից «հեռու մնա», և, եթե նրա սննդակարգն ընդհանուր առմամբ հավասարակշռված է, ապա ժամանակ առ ժամանակ կարելի է նաև բացառություններ անել։ Սակայն ամեն ինչ պետք է ուղղված լինի նրան, որ բացառությունները չդառնան հաճախակի և մի օր վերածվեն մշտական սննդակարգի։ Հիշեք, որ անառողջ սննդակարգը կարող է երեխայի առողջության վրա անդրադառնալ ոչ միայն տվյալ պահին, այլև նրա հետագա կյանքում (օրինակ՝ հանգեցնել երեխայի ավելցուկային կշռի զարգացմանը կամ չափահաս տարիքում՝ քրոնիկ հիվանդությունների առաջացմանը)։

Սահմանափակման ենթակա սննդատեսակներից են՝

- քաղցր թխվածքներ, տորթեր և անուշեղեն (դեսերտ)
- վերամշակված մսեղեն և երշիկեղեն
- պաղպաղակ, հրուշակեղեն և շոկոլադ
- մսի կարկանդակ և այլ խմորեղեն
- վաճառվող բուրգերներ, պիցա, կծու և տապակած կերակուրներ
- չիպս և այլ աղի կամ յուղոտ խորտիկներ
- սերուցք և սերուցքային կարագ
- քաղցրեցված ըմպելիքներ։

Ահա որոշ հնարքներ, որոնք կարող են օգնել, որպեսզի երեխային «դիսկրեցիոն» սննդամթերքների փոխարեն առաջարկեք առողջ սննդատեսակներ՝ մեծ քանակով կարագ, մարգարին, սերուցք, կոկոսի կամ արմավի յուղի փոխարեն ընտրեք բանջարեղենային ձեթեր, սփրեդ, ընկույզային կարագներ կամ մածուկներ և ավոկադո ծանոթացեք սննդամթերքի պիտակին և ընտրեք ավելի քիչ աղ պարունակող արտադրանքներ կերակուր պատրաստելիս կամ ճաշելիս աղ մի ավելացրեք քաղցրահամ, «էներգետիկ» կամ մարզական ըմպելիքների փոխարեն առաջարկեք ջուր:

Եզրակացություն

«Առողջ ապրելակերպի» կրթությունը կնպաստի սովորողների ֆիզիկական, մտավոր, բարոյական, հուզական զարգացմանը: Այն հնարավորություն կտա արժեքների համակարգում կարևորել առողջությունը, ընտանիքը, առողջ հարաբերությունները, կայունությունը, ինչպես նաև սեռերի միջև փոխհարաբերություններում հարգանքը, սերը, հոգածությունը և իրավահավասարությունը:

«Առողջ ապրելակերպի» կրթության միջոցով հնարավոր կլինի նպաստել հստակ դիրքորոշումների ձևավորմանը, որոնք իրենց հերթին կօգնեն սովորողներին պատասխանատու, հաշվեկշռված որոշումներ կայացնել:

«Առողջ ապրելակերպի» կրթությունը հնարավորություն կտա նաև խորացնելսովորողների գիտելիքները սեռերի փոխհարաբերությունների, սեռային առանձնահատկությունների, սեռական առողջության, վերարտադրության, հույզերի և փոխհարաբերությունների մասին, գիտակցել սեռական կյանքի հետաձգման անհրաժեշտությունը: Միաժամանակ, հիմնական և ավագ դպրոցներում առողջությունը որպես կարևորագույն արժեք ճանաչող քաղաքացու ձևավորումը կնպաստի ֆիզիկական, մտավոր և հոգևոր բարձր ներուժով գործունակ հասարակության ձևավորմանը:

Այսպիսով, վերջնարդյունքում սովորողների մոտ պետք է ձևավորվի համապատասխան վերաբերմունք, առողջությունը որպես կարևորագույն արժեք ընկալելու պատրաստակամություն և այն գնահատելու ունակություն, հանրայի համակեցության որակներ, առողջ, ապահով և անվտանգ վարքագիծ՝ առողջ կենսակերպ:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. 1. Ա.Ս. Մարտիրոսյան, ֆիզիկական կուլտուրայի արատադասարանական պարապմուքների մեթոդիկան, ատենախոսության սեղմագիր, Երևան 2006
2. 2. Ֆ.Գ. Ղազարյան, Ֆիզիկական պատրաստությունը նախազորակոչային տարիքում, Երևան 2007
3. Առողջ ապրելակերպի դասավանդման մեթոդական հիմունքները հանրակրթական դպրոցում: Ուսումնական ձեռնարկ՝ երկու մասով, I մաս: Երևան:2015: էջ 31-40
4. Ֆ.Գ. Ղազարյան, Ֆիզիկական պատրաստությունը նախազորակոչային տարիքում, Երևան 2007

Հղումներ

1. https://medex.am/health-topics/children-healthy-eating#collapse1-related1
2. https://www.dasaran.net/apps/wiki/view/id/10569
3. https://azdak.ru/