



«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ  
ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»  
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ



ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ  
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ  
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ	Դպրոցական ուսումնական առարկաների դերը երեխայի առողջ ապրելակերպի ձևավորման գործում
ԱՌԱՐԿԱ	Դասվար
ՀԵՂԻՆԱԿ	Արփիինե Զոհրաբյան
ՄԱՐԶ	Կոտայք
ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ	Հրազդանի թիվ 2 հիմնական դպրոց

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ .....	3
ԳԼՈՒԽ 1. ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԱՌԱՐԿԱՆԵՐԻ ԴԵՐԸ ԵՐԵԽԱՅԻ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ԳՈՐԾՈՒՄ .....	5
1.2. Կրտսեր դպրոցում դասավանդվող առարկաների դերը առողջ ապրելակերպի ձևավորման գործում .....	10
ԳԼՈՒԽ 2. ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄ ԵՎ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ .....	13
2.1. Հետազոտական աշխատանքի արդյունքների մշակում և գնահատում ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ .....	19
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ .....	22
ՀԱՎԵԼՎԱԾՆԵՐ	

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

**Հետազոտության թեմայի արդիականությունը:** Ժամանակակից հասարակությունը լուրջ ուշադրություն է դարձնում աճող սերնդի առողջությանը: Սոցիալական, բնապահպանական, տնտեսական և մշակութային հիմնախնդիրների լուծումը մարդկանցից պահանջում է մտավոր, ստեղծագործական, բարոյական և ֆիզիկական ներուժի բարձր մակարդակ, որի շնորհիվ նրանք պատրաստ են արդյունավետ և առողջ կենսագործունեության: Կրթության հիմնական խնդիրներից մեկն է այնպիսի քաղաքացու դաստիարակումը, որի կենսական արժեքներից կարևորագույնն առողջ ապրելակերպն է: Խնդիրն արդիական է նրանով, որ առողջ սերնդի առկայությունն է երկրի անվտանգության, զարգացման և բարգավաճման երաշխիքը: Ուստի աճող սերնդի առողջ ապրելակերպի ապահովումը և՛ հասարակության և՛ ընտանիքի կարևորագույն խնդիրն է:

Առողջ ապրելակերպի հիմնախնդիրները քննարկվել են միջազգային մակարդակում: Այսպես՝ դեռ 1993-ին Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության գործադիր կոմիտեն նշել է, որ հասարակության և յուրաքանչյուր անձի գիտակցված պատասխանատվությունը սեփական առողջության պահպանման համար կարևոր գործոն է, առանց որի ազգային առողջապահության ծառայությունների ջանքերը բավարար արդյունավետ չեն լինի: Հետևաբար՝ առողջությունը պետք է դիտարկվի որպես գիտելիք, աշխատանք, սովորույթ, փորձ և արժեք:

Շատ հետազոտողներ (Ա.Սավինան, Օ.Դոլգայան և այլք) նշել են, որ ֆիզիկական դաստիարակությունը անհրաժեշտ է սկսել վաղ մանկությունից և երեխաներին հաղորդել առողջության պահպանման այն հիմնական գիտելիքները, հմտությունները և սովորույթները, որոնք ապագայում կդառնան նրա ընդհանուր կուլտուրայի կարևոր բաղադրամաս: Հեղինակները գտնում են, որ առողջ ապրելակերպի ձևավորումը ներառում է հետևյալ երեք հիմնական նպատակները.

1. գլոբալ՝ աճող ողջ սերնդի ֆիզիկական և հոգեկան առողջության ապահովում,
2. դիդակտիկ՝ սովորողների զինում առողջության պահպանման բնագավառի անհրաժեշտ գիտելիքներով,
3. մասնավոր մեթոդական՝ սովորողների զինում մարդու կենսագործունեության գործընթացների ֆիզիոլոգիական հիմքերի վերաբերյալ գիտելիքներով:

Առողջ ապրելակերպի մասին գիտությունը ձևավորվել է որպես ինքնուրույն ուսումնական առարկա՝ վալեոլոգիա, իսկ որոշ ուսումնական հաստատություններում՝ որպես մանկավարժական վալեոլոգիա: Հայաստանի հանրակրթական դպրոցներում մշակվել է «Առողջ ապրելակերպի» կրթության հայեցակարգը (31 հուլիսի, 2008թ. ՀՀ ԿԳ նախարարի N637-Ա/Ք հրաման): Սույն հայեցակարգն ուղղված է հանրակրթության իրականացման ամբողջ ժամանակաշրջանում սովորողների առողջության, անվտանգության, ապահովության հետ կապված խնդիրների ու հարաբերությունների բնութագրմանն ու դրանց կարգավորմանը:

Լայն իմաստով «Առողջ ապրելակերպը» կյանքում մարդուն անհրաժեշտ որոշակի հմտությունների տիրապետումն է: Այս 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 վարքագիծ:

Կրտսեր դպրոցական տարիքի կարևորությունը մարդու կյանքում, այդ տարիքում ձևավորված գիտելիքների հիմնարարությունը, հասարակության մեջ առողջ ապրելակերպի հարցերի հրատապությունը չափազանց արդիական են դարձնում հետազոտության թեման:

**Հետազոտության նպատակը:** Հետազոտության նպատակն է կրտսեր դպրոցի ուսումնական գործընթացի հետազոտման միջոցով բացահայտել առողջ ապրելակերպի ձևավորման ուղիները:

#### **Հետազոտության խնդիրները՝**

- ուսումնասիրել առողջ ապրելակերպի ձևավորման ուղիները ժամանակակից պայմաններում,
- հետազոտել ընտանիքի, դպրոցի և փողոցի ազդեցությունը դպրոցականների առողջության և առողջ ապրելակերպի ձևավորման գործընթացում,
- որոշել դպրոցում դասավանդվող ուսումնական առարկաների դերը երեխաների առողջ ապրելակերպի ձևավորման գործում:

**Հետազոտության ընտրանքը:** Հետազոտությանը մասնակցել են Հրազդանի Ե. Չարենցի անվան թիվ 2 հիմնական դպրոցի 2-րդ դասարանի աշակերտները, 1-4-րդ դասարաններում դասավանդող ուսուցիչները, ուսումնասիրվող տարիքի երեխաների ծնողները՝ 30 ծնող:

# ԳԼՈՒԽ 1. ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԱՌԱՐԿԱՆԵՐԻ ԴԵՐՆ ԵՐԵՒԱՅԻ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ԳՈՐԾՈՒՄ

Լինելով հասարակության սոցիալ-տնտեսական հիմնահարցերի զգայունության արտահայտիչ՝ դպրոցը միշտ չէ, որ ի վիճակի է պաշտպանվել և պաշտպանել իր սաներին: Դպրոցն այն սոցիալական միջավայրն է, որտեղ երեխաները անց են կացնում իրենց ժամանակի մեծ մասը, և որտեղ առաջանում են դժվարություններ ու կոնֆլիկտներ:

Դպրոցական կոնֆլիկտները ընդհանուր առմամբ կապված են առաջադիմության, հարմարման, ուսուցչի հեղինակության, ինքնուրույնության խնդիրների հետ:

Ուսուցչի և աշակերտի դժվարին ու շատ հաճախ ոչ արդյունավետ աշխատանքի, այն թեթևացելու, առավել արդյունավետ դարձնելու մասին մտորումներն Ալեքսանդր Ռիվինին հանգեցրել են ուսուցման կոլեկտիվ եղանակին: Որը փոխադարձ ուսուցման գործընթաց է: Այն ստեղծում է հանգիստ և խաղաղ վիճակ: Յուրաքանչյուր աշակերտ գիտի, որ իր չիմացածը կստանա ոչ միայն ուսուցչից, այլև այն իմացող իր ընկերներից՝ նրանց հետ զույգերով աշխատելիս՝ համագործակցելիս: Այս ուսուցման ձևի ժամանակ բոլոր աշակերտները գտնվում են ակտիվ վիճակում: Իսկ ակտիվ վիճակը յուրաքանչյուր, այդ թվում և դպրոցականի օրգանիզմի բնականոն կեցության, զարգացման պայման ու վիճակ է:

Ուսուցման կազմակերպման եղանակն ունի առանձնահատուկ նշանակություն դպրոցական ողջ տարիների ընթացքում: Այդ տարիները անհատի կյանքում դիտվում են որպես ֆիզիկական և մտավոր զարգացման ու հասունացման յուրովի, ինքնատիպ ժամանակահատված՝ իր տարիքային բազմազանությամբ(կրտսեր, միջին, ավագ):Ուսումնառության այդ տարիներին ամրապնդվածն է, որ շարունակում է գործել հետագա կյանքում: Ուստի կարևոր է ոչ միայն, թե դպրոցում ինչն է ամրապնդվում, այլև այն թե ինչպես, ինչ եղանակով:

Երեխայի և դեռահասի կյանքի մեծ մասը կապված է դպրոցի հետ, այդ պատճառով նրանց մտավոր զարգացման վրա դպրոցական համակազմի ազդեցությունը կարող է լինել բավականին նշանակալի: Հաշվի առնելով այդ ազդեցությունը, ինչպես նաև երեխաների բնական հետաքրքրասիրությունը, կարող ենք ավելի արդյունավետ ձևով զարգացնել նրանց տրամաբանական մտածողությունը: Չնայած այն բանի, որ ազգային մշակույթը երեխայի կյանքի սկզբից ի վեր վերցնում է իր վրա ուղեղի գործունեության նման

կարգավորումը այնպես, որ նա սովորում է կատարել հաշվարկներ, որոնք բնորոշ են յուրաքանչյուրին, սակայն դա դեռ չի հանդիսանում բավարար պայման նրա մոտ տրամաբանական մտածողության ձևավորմանը: Դրա համար անհրաժեշտ է երեխաներին սովորեցնել տրամաբանորեն մտածել՝ կարգավորելով ուղեղի աշխատանքը: Կարգավորման այդ պրոցեսը կարելի է իրականացնել դպրոցում դասերի ժամանակ՝ օգտագործելով երեխաների ընդհանուր հետաքրքրությունները:

Ենթադրվում է, որ դպրոցական կրթության բովանդակությունը ապահովում է ոչ միայն համակարգված գիտելիքների յուրացումը, այլ նաև ձևավորում է մտածելու կարողությունը: Նոր ծրագրերում տարբեր առարկաներից նախատեսված են վերլուծությունը «զարգացնող» բնույթի, խաղային-թեստային խնդիրներ՝ «տրամաբանական», «բանական», «հնարամտության»: Սակայն տրամաբանական կառուցվածքները գործընթացը ինքն է վերահսկում, առաջնային մնում է արդյունքը:

Ուսուցիչները միայն շահագրգռված են, որ պառասխանները լինեն ճիշտ և տրամաբանական, աշակերտներից որևէ մեկի կողմից գտնված յուրովի լուծումը չի քննարկվում:

Մեր կարծիքով, դպրոցական պարապմունքները պետք է կազմակերպեն այնպես, որ ուսուցանող պրոբլեմային իրադրությունների մեկնաբանությունը և հետևողական վերլուծությունը դառանան սովորական գործընթաց, որը կընդգրկի բոլոր աշակերտներին: Որպեսզի ապահովվի այդ գործընթացը, անհրաժեշտ է դպրոցներում մտցնել տրամաբանական մտածողության դասընթացը: Այդ դասերին աշակերտները հնարավորություն կունենան քննարկել տարբեր գաղափարներ և կփորձեն ինքնուրույն լուծել մի շարք հիմնահարցեր: Բանավեճերն ընդհանրապես կբացահայտեն, որ կարևոր է ոչ միայն ճիշտ պատասխանել, այլև ընտրել ամենահամոզիչ փաստարկներ իրենց տեսակետները ապացուցելու համար, ինչպես նաև նրանք կսովորեն գիտական լեզվով բանավեճեր վարել:

Այս մեթոդների կիրառումը կօգնեն երեխաներին առավել տրամաբանորեն դատել, հեշտությամբ նկատել սխալները, կնպաստեն մտավոր բարդ խնդիրների լուծմանը, երևույթների միջև փոխկապակցվածությունների հասկացմանը, կզարգացնի նրանց ստեղծգործական և տրամաբանական մտածողությունը, քննադատականությունը:

Մեր կարծիքով նման դասընթացները կօգնեն բարձր դասարանների աշակերտներին և շրջանավարտներին անցնել իրենց քննական շրջանը փոքրագույն լարվածությամբ, կթուլացնի «քննական սթրեսի» ուժի ազդեցությունը՝ նպաստելով

երեխաների և պատանիների հոգեկան առողջության կայունացմանը: Առողջության համաշխարհային կազմակերպության(ԱՀԿ) կողմից առողջությունը բնութագրվում է որպես հիվանդությունների, վնասվածքների բացակայություն, ինչպես նաև մարմնական, հոգեկան և սոցիալական լիարժեք ապահովվածության վիճակ:

Յու. Ֆ. Կուրմաշինը գրել է. «Առողջությունը գործունեության ազատությունն է հասարակական և անհատական կյանքում, ֆիզիոլոգիական և մտավոր պարտադիր պայման»[13, էջ 27]: Շուրջօրյա աշխատանքների արդյունքների անփոփումը բացահայտեց հետևյալը. Չնայած պայմանների ընդհանրությանը՝ տղաների և աղջիկների մոտ նկատվում են օրգանիզմի վրա ազդող բացասական գործոնների կարևորման տարբերությունը, որոնք համապատասխանաբար առաջ են բերում տարբեր հոգեֆիզիոլոգիական տեղաշարժեր:

Առողջության վերաբերմամբ հոգեֆիզիոլոգիական այսպիսի արտահայտվածությունը անդրադառնում է պատանիների և աղջիկների ուսման առաջադիմության, ընդհանուր ակտիվության, առաջիկա գործունեության պլանավորման և այլ գործընթացների վրա:

Վ.Պ. Պետլենկոնի բնութագրմամբ. « Առողջությունը օրգանիզմի և միջավայրի միջև դինամիկ հավասարակշռությունն է, որի դեպքում մարդու՝ կենսաբանական, սոցիալական գործոններով պայմանավորված հատկությունը, ֆիզիկական, հոգևոր և այլ ընդունակությունները արտահայտված են լիարժեք և համաչափ»[17, էջ 68]:

Դպրոցական ապահարմարվողականության առաջացման հիմքում կարող է լինել բանական, հոգեշարժողական ունակությունների անբավարար մակարդակը, ինչպես և տարիքային առանձնահատկությունների անտեսումը, երեխաների համար նշանակալից մեծահասակների հաղորդակցման եղանակը, ոճը, բովանդակությունը և դրանց հետևանքով ստեղծված բացասական վերբերմունքը ուսուցման նկատմամբ:

Գ. Գ. Կրավցովը և Ե. Ե. Կրավցովան Այլ կերպ են դիտում դպրոցական պատրաստականությունը՝ քննարկելով այն որպես շրջապատող իրականության հետ ստեղծող փոխհարաբերություններ համակարգ: Նրանք առանձնացնում են երեք ոլորտ՝ երեխայի վերաբերմունք մեծահասակի, հասակակիցների և սեփական անձի նկատմամբ: Դրանց ձևավորումը և կայունացումը անհրաժեշտ են աշակերտի կողմից ուսումնական խնդիրների հասկացման, ընդունման, նրա ուսումնական գործողությունների, ինքնահսկողության, ինքագնահատման, զարգացման համար: Իսկ դրանց իրականացումը, իր հերթին պահանջում է կամային հաղորդակցում ուսուցիչների և հասակակիցների

հետ: Այս պայմանների առկայության դեպքում առաջին դասարանում (ավագ նախադպրոցականի) դպրոցական պատրաստականությունը կարելի է համարել բավարար:

Հայտնագործությունն արած չեմ լինի, եթե նշեմ, որ բանական ուժերի ակտիվությունը, որ բնորոշ է երեխաների վաղ տարիքին, նվազում է և հաճախ ի սպառ վերանում արդեն երրորդ դասարանում: Հայտնագործությունն արած չեմ լինի նաև եթե պնդեմ, որ ոչ մի մեթոդիկա(ոչ մի տեխնոլոգիա, ինչպես հիմա ասում են) չի երաշխավորում բոլոր աշակերտների սովորելու հաջողությունը: Միննույն է՝ որոշ աշակերտներ չեն խուսափի անհաջողությունից:

Դպրոցական դասագրքերի բովանդակային և որակական խնդիրների մասին բազմիցս բարձրաձայնվել է թե հանրային տարբեր շրջանակների, թե ՀՀ կրթության և գիտության նախարարության պատասխանատուների կողմից: Այսօրինակ քննարկումներում ավելի հաճախ քննարկվում է դասագրքերի որակական-մասնագիտական կողմը, սովորողների տարիքային առանձնահատկություններին և ընկալումների մակարդակին համապատասխանությունը և այլն: Մինչդեռ դասագրքերի կարևորագույն գործառույթներից մեկը՝ արժեքներ, հասարակական նորմեր տարածող, արժեքային համակարգ, աշխարհայացք ձևավորող հատկանիշը, գրեթե չի հայտնվում որևէ քննարկման առանցքում:

Հոգեբանները վաղուց են ապացուցել, որ մարդու մտավոր ապարատը կազմված է մտածողության երկու սերտորեն իրար հետ կապված շերտերից՝ պատկերավոր և խոսքային: Հոգեբանների համար վաղուց ի վեր ակնհայտ է, որ երեխայի մտավոր գործունեությունը հնարավոր է զարգացնել և կատարելագործել նախ և առաջ զարգացնելով և կատարելագործելով այդ գործունեության արմատները՝ ընկալման զգայական ձևերը(տեսողական, լսողական, շարժողական): Սակայն այդ ակնհայտորեն հոգեբաններին վերապահվող գործին կոչված են մանկավարժները:

Զգայական ընկալման բոլոր ձևերը դպրոցական պայմաններում ակտիվ գործունեության մեջ ներդնելը նշանակում է դրանց պարտադիր օգտագործումը ուսումնավարժողական միջավայրում:

Մինչև դպրոց ընդունվելը երեխայի մոտ ակտիվության երեք նշված տեսակները տարբերայնորեն կարող են լինել հարաբերական հավասարակշռության մեջ: սակայն դպրոցական առաջին իսկ զանգի հետ այդ հավասարակշռությունը խախտվում է: Երկրորդ ազդանշանային(խոսքային) համակարգը արագ սկսում է բեռնավորվել, իսկ առաջինը



գործնականում կատարում է օժանդակ դեր, մինչդեռ պետք է լիներ հակառակը, որոնք ծառայում են երեխայի զգայական կարևորագույն ընդունակությունների (տեսնելու, լսելու, շարժվելու) կարողությունների կատարելագործմանը, երաժշտությունը, երգեցողությունը, կերպարվեստը, ֆիզկուլտուրան, ձեռքի աշխատանքը փաստորեն համարվում են երկրորդ կարգի առարկաներ: Մինչդեռ այս առարկաները կարևոր դեր են խաղում առողջ երեխա, առողջ դպրոցական ձևավորելու գործում: Անհրաժեշտ է ուսումնական առարկաները խմբավորել և այնպիսի կրթական ծրագրեր կազմել, որոնք կնվազեցնեն դպրոցական առարկաների քանակը: Չնայած տարեցտարի նոր առարկաներ են ավելանում, դրանք չպետք է դիտարկել՝ որպես առանձին ուսումնական նյութ:

Ուսումնական առարկաները պետք է խմբավորել և այնպիսի կրթական ծրագրեր ունենալ, որոնք կնվազեցնեն առարկաների թիվը, բայց կներառեն այն անհրաժեշտ բովանդակությունը, որը պետք է ապագա քաղաքացուն: Պարտադիր չէ, որ յուրաքանչյուր նյութ առանձին դպրոցական առարկա դառնա: Դպրոցն իրավասու է խորացնել Ազգային ուսումնական պլանով սահմանված առարկայի/առարկաների դասավանդումը: Առարկայի/առարկաների խորացված դասավանդման կարգավիճակ ստանալու համար հանրային դպրոցը Նախարարություն պետք է ներկայացնի.

ա) Դպրոցական ուսումնական պլանը, որտեղ մանրամասնորեն գրված են խորացված դասավանդվող առարկայի/առարկաների ուսումնական ծրագրերը (եթե նման պլան չկա Ազգային ուսումնական պլանի առարկայական ծրագրերում):

բ) Ուսման գործընթացում կիրառվելիք կրթական ռեսուրսների ցանկը:

Խորացված ուսուցմամբ առարկաները՝ առարկայի/առարկաների խորացված դասավանդման կարգավիճակ ունեցող հանրային դպրոցում, ինչպես նաև Ազգային ուսումնական պլանով նախատեսված ցանկացած առարկա՝ մասնավոր դպրոցում, հնարավոր է, որ ուսուցանվի Ազգային ուսումնական պլանով սահմանված սխեմայից տարբեր սխեմայով, միաժամանակ, պետք է հաշվի առնել, որ հանրակրթական հաստատությունը իրավունք չունի աստիճանի սահմաններում ընդհանրապես հանել Ազգային ուսումնական ծրագրով նախատեսված որևէ պարտադիր առարկա: Առարկայի/առարկաների խորացված ուսուցման կարգավիճակ ունեցող հանրային դպրոցների ու մասնավոր դպրոցների աշակերտները լրիվ ընդհանուր կրթությունը հաստատող փաստաթուղթը ստանում են սահմանված ընդհանուր կարգով:

Ուսումնական պլանը, որ միջնակարգ կրթությանը վերաբերող փաստաթղթերից ամենակարևորն է, քանի որ ապահովում է կրթության բավանդակությունը, կարիք ունի լուրջ մշակաման՝ ոչ միայն առանձին ուսումնական առարկաներին շատ կամ քիչ ժամեր հատկացնելու, այլ որ շատ ավելի կարևոր է դրանց ճիշտ գույքագրման առումով (ինչպես տարրական, այնպես էլ միջին և ավագ դասարաններում): Ուսումնասիրենք թե ինչպես են ազդում կամ նպաստում առողջության վրա դպրոցական առարկաները:

## **1.2. Կրտսեր դպրոցում դասավանդվող առարկաների դերը առողջ ապրելակերպի ձևավորման գործում**

Ինչպես ցույց տվեց մեր կողմից կատարված ուսումնասիրությունը կրտսեր դպրոցականին առողջ ապրելակերպի պահպանման հարցում մեծապես օժանդակում է ուսուցիչը: Սովորողների առողջ ապրելակերպի ձևավորմանը ուսուցիչը կարող է նպաստել դասավանդվող առարկաների միջոցով: Պետք է ընդգծել այն հանգամանքը, որ կրտսեր դպրոցականները առաջին ուսուցչուհու հանդեպ առանձնակի վերաբերմունք ունեն և այն ամենն, ինչ ստանում են նրանից, կարելի է ասել, ողջ կյանքի համար է:

20-րդ դարի վերջը, իր նվաճումներով հանդերձ, նշանավորվեց նաև դժվար բուժվող և անբուժելի հիվանդությունների համամոլորակային հիմնախնդրի սրմամբ: Աշխարհի շատ երկրներում այս ուղղությամբ իրականացվող միջոցառումները միտված են առողջ բնական միջավայրի ապահովման և կրթության միջոցով առողջության պահպանման հմտությունների, անվտանգ վարքագծի ձևավորմանը: Հաշվի առնելով վերոնշյալը շատ երկրներ մշակել և իրականացնում են բնակչության առողջության պահպանմանն ուղղված համապարփակ կրթական ծրագրեր: Խնդիրը առանձնակի կարևորություն է ստանում երիտասարդների, այդ թվում հանրակրթական ուսումնական հաստատությունների սովորողների համար: Ակնհայտ է, որ նման կրթական ծրագրերը իրենց բովանդակությամբ պետք է ներդաշնակվեն դպրոցների կողմից հաստատված ընդհանուր ծրագրերին:

Առողջության և առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ գիտելիքները դասավանդվել են տարբեր առարկաների դասընթացներում: Հանրակրթական դպրոցի «Կենսաբանություն» առարկայի ծրագրում ներառված «առողջ ապրելակերպի» բովանդակային տարրերը թեմատիկ ընդգրկման առումով դեռևս մեծ մասամբ ակադեմիական բնույթի են, չեն նպաստում կրթադաստիարակչական շատ կարևոր խնդիրների՝ դիրքորոշման և

վարքագծի ձևավորմանը: Դրանցում սահմանափակ է տեղեկատվությունը մարդու առողջությանը սպառնացող հիվանդությունների, վնասակար սովորությունների և առողջության վրա շրջակա միջավայրի որակի ազդեցության մասին: Ամենամեծ թերությունը «առողջ ապրելակերպի» կրթության համակարգվածության բացակայությունն է: Դրա հետևանքով, ինչպես կրթության բովանդակության մշակման և ուսուցման, այնպես էլ կազմակերպական աշխատանքներում նկատվում է հատվածականություն՝ անընդհատության բացակայություն:

«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:

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

Հայոց լեզուն բարդագույն առարկաներից է, որի դասավանդման նպատակով անհրաժեշտ է մշակել դասի ռացիոնալ կազմակերպման մեթոդ, կիրառել ուսուցման ակտիվ մեթոդներ և ձևեր: Վերջիններիս թվին են դասվում առողջապահական տեխնոլոգիաները: Այսպես, մկանային լարվածության թուլացման և աշխատունակության բարձրացման նպատակով դասապրոցեսի ընթացքում 2-3 րոպե հատկացվում է ֆիզկուլտուրային: Ֆիզիկական վարժությունները կարելի է զուգակցել շնչառական գիմնաստիկայի հետ: Շնչառական վարժությունները բարձրացնում են մտավոր ակտիվությունը, նպաստում են հուզական հավասարակշռվածությանը, նյարդային և ֆիզիկական լարվածության թուլացմանը:

Նպատակահարմար է տարրական դպրոցում բոլոր դասերի ընթացքում կատարել նաև աչքերի գիմնաստիկան: Այն նպաստում է աչքի մկանների և նյարդերի էլաստիկության և տոնուսի բարձրացմանը, հանգստացնում է տեսողական ապարատը, նպաստում է տեսողական ընկալմանը և տարածական օբյեկտների գնահատմանը, շտկում է տեսողության ֆունկցիոնալ թերությունները:

Իհարկե, դասապրոցեսի ընթացքում վերոշարադրյալների մեկանգամյա կիրառումը չի կարող հանգեցնել առողջության խնդիրների լուծմանը և ամրապնդմանը: Այդ իսկ

պատճառով նշված ուղղությամբ տարվող աշխատանքների հաջողության միակ երաշխիքը համակարգվածությունն է, պարբերականությունը, որը առկա է նաև արտադասարանական միջոցառումների կազմակերպման հարցում: Միայն այդպես է հնարավոր հասնել կրտսեր դպրոցականի մոտ սպորտի, առողջ ապրելակերպի հանդեպ հետաքրքրության աճին և առողջության պահպանմանը:

Արդեն բավական երկար տարիներ է, ինչ հանրակրթական դպրոցներում ներդրվել է «Ես և շրջակա աշխարհը» առարկա: Ակադեմիական գիտելիքների տեսանկյունից ներածական այս դասընթացը երեխաներին նախապատրաստում է հետագայում ավելի լուրջ գիտելիքների յուրացմանը՝ դպրոցական հումանիտար և բնագիտական առարկաներից: «Ես և շրջակա աշխարհը» առարկան ունի մեկ այլ կարևոր առաքելություն՝ առողջ ապրելակերպի ձևավորում, սոցիալական հմտությունների խթանում, վարքագծի և ակտիվ քաղաքացիական դիրքորոշման ձևավորում ու դաստիարակություն: Ինչպես այլ առարկաների, այս առարկայի համար ևս ստեղծվել են այլընտրանքային 2 դասագրքեր, որոնք գործածության մեջ կլինեն նաև այս ուսումնական տարում: Դասագրքերին կից ստեղծվել են ուսուցչին ուղղորդող ձեռնարկներ, որոնք մանրամասնում են դասի կազմակերպման գործընթացը և նպաստում ուսումնական նյութի առավել արդյունավետ մատուցմանը:

**ԳԼՈՒԽ 2. ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄ ԵՎ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ  
ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ**

**2.1. Հետազոտական աշխատանքի արդյունքների մշակում և գնահատում**

**Հետազոտության նպատակը:** Ուսումնասիրել կրտսեր դպրոցական տարիքում առողջ ապրելակերպի ձևավորման ուղիները:

**Հետազոտության ընտրանքը:** Հետազոտությանը մասնակցել են Հրազդանի Ա. Մռավյանի անվան թիվ 4 հիմնական դպրոցի 2-րդ դասարանի աշակերտները, 1-4-րդ դասարանում դասավանդող ուսուցիչները, ուսումնասիրվող տարիքի երեխաների ծնողները՝ 30 ծնող:

***Մեթոդիկաների նկարագրություն:***

Նախքան առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ կրտսեր դպրոցականների և նրանց ծնողների ունեցած գիտելիքները հարցաշարի միջոցով պարզելը անցկացվեց զրույց առողջ ապրելակերպի և անձնական հիգիենայի վերաբերյալ: Այնուհետև ունեցած և ստացած գիտելիքների ստուգումն անցկացվեց հետևյալ հարցաթերթերի միջոցով.

✓ «Առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ կրտսեր դպրոցականների գիտելիքների ստուգման հարցաթերթ» (Հավելված 1)

✓ «Կրտսեր դպրոցականների առողջ ապրելակերպի գնահատման» հարցաթերթ (Հավելված 2)

✓ «Առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ ծնողների պատկերացումների գնահատման» հարցաթերթ (Հավելված 3)

**«Առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ կրտսեր դպրոցականների գիտելիքների ստուգման հարցաթերթ»-ի տվյալների մշակում և գնահատում**

Հարցաթերթ նպատակ ունի բացահայտել 1-4-րդ դասարանների սովորողների գիտելիքները առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ:

Լրացված հարցաթերթիկի ստուգումից հետո պարզվեց, որ հարցաթերթիկի առաջին հարցի վերաբերյալ տրված պատասխաններից եկանք այն եզրակացության, որ աշակերտները «Առողջ ապրելակերպի» և հիգիենայի կանոնները լիարժեք չգիտեն, երևի թե հաշվի առնելով ընկերասիրությունը նրանք ընկերոջ հետ կիսում են այն հիգիենիկ առարկաները(ատամի խոզանակ, սրբիչ, հողաթափ), որը չի կարելի:

Այս ամենը երեխաներին իրազեկ դարձնելու համար պետք է բացատրել, որ ընկերասիրությունն ու հիգիենայի կանոնները չշփոթեն միմյանց հետ: Օրինակ բացատրել, որ ընկերոջ խոզանակի օգտագործումից կարող է առաջանալ այն հիվանդությունը, որը ունի ընկերը(անգինա, թոքաբորբ): Այդ պատճառով էլ արգելվում է ուրիշի խոզանակից օգտվել:

Երկրորդ հարցին երեխաներից համարյա թե բոլորը տվեցին ճիշտ պատասխան: Նրանց հետ զրույցից պարզ դարցավ, որ շատ են կարևորում ճիշտ սնվելը:

Հարցաթերթի երրորդ հարցի շուրջ ծավալված զրույցի և հարցաթերթիկի պատասխաններից ելնելով պարզաբանվեց, որ աշակերտների մեծ մասը համամիտ է ատամները լվանալ առավոտյան և երեկոյան, որն էլ կհանգեցնի առողջ ատամնաշար և գեղեցիկ ժպիտ ունենալուն:

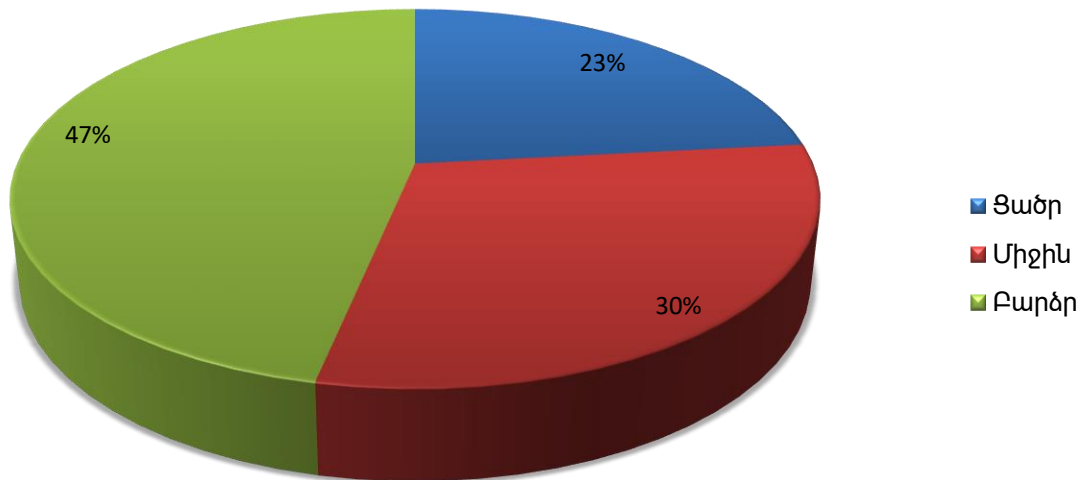
Չորրորդ և հինգերորդ հարցերը վերաբերում են նրան, թե երբ և որ դեպքերում պետք է ձեռքերը լվանալ և լոզանք ընդունել: Պատասխանները ցույց տվեցին, որ աշակերտները բոլորն էլ լավ գիտեն որ մաքուր ձեռքեր և մարմին ունենալու համար պետք է լվացվել այքան անգամ, որքան անգամ անհրաժեշտ է: Նրանք կարևոր են համարում ձեռքերը լվանալ սնունդ ընդունումից առաջ, զբոսանքից վերադառնալուց հետո:

Իսկ այն հարցին թե ինչ է անհրաժեշտ այն դեպքում, երբ ընկերդ վնասել է ձեռքը հարցին երեխաները տալիս էին տարբեր պատասխաններ: Սակայն վերլուծությունից հետո եկան այն համոզման, որ վերքը պետք է մշակել կողքերին յոդ քսելով և վերքի վրա մաքուր կտոր դնելով:

Այսպիսով այս ամենից ելնելով եկանք այն եզրահանգման, որ 30 հոգուց բաղկացած հարցվողների մոտ հարցաթերթի արդյունքներով առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ բացարձակ չիմացություն առկա չէ: Հարցվողների 23,3%-ի մոտ առկա է առողջ ապրելակերպի գիտելիքների ցածր մակարդակ: Ուսումնասիրվող խմբի միայն 30,0%-ի մոտ առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ գիտելիքների մակարդակը կարելի է բնորոշել միջին: Հարցվողների մնացած մասի՝ 46,7%-ի մոտ առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ գիտելիքների մակարդակը բնորոշվեց բարձր:

Ստացված արդյունքներն առավել լավ պատկերացնելու համար ներկայացնենք գծապատկերով՝

### 1-4-րդ դասարանների սովորողների գիտելիքները առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ



**«Կրտսեր դպրոցականների առողջ ապրելակերպի գնահատման» հարցաթերթի տվյալների մշակում և գնահատում (Հավելված 2)**

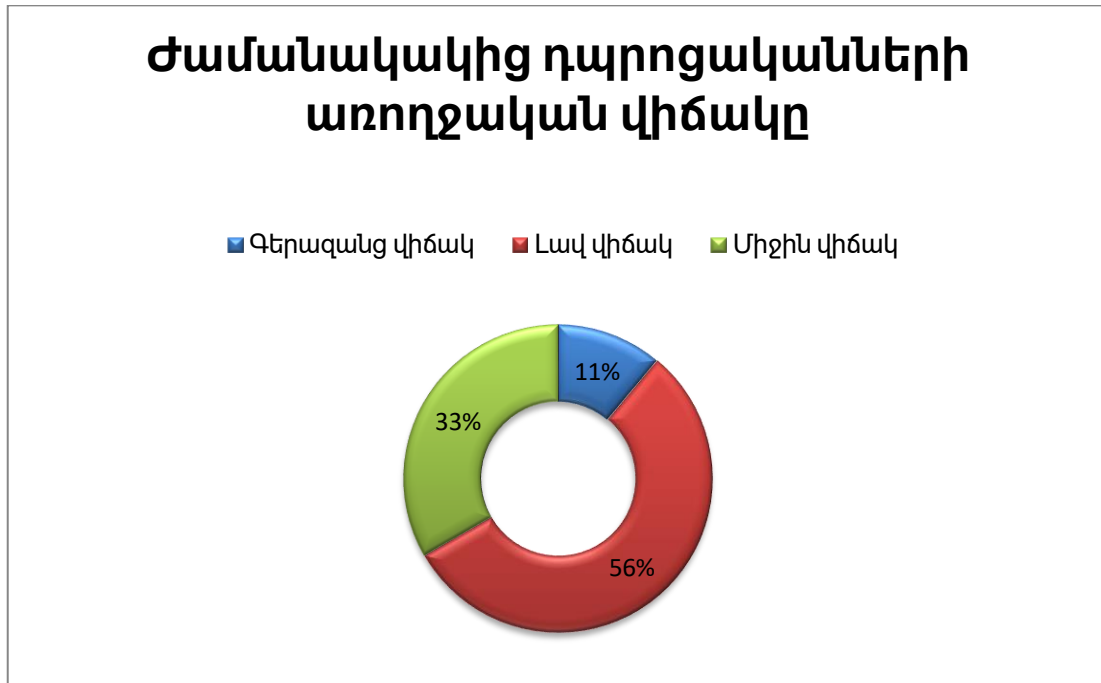
«Առողջ ապրելակերպի ձևավորման ուղիները կրտսեր դպրոցում» թեմայի հետազոտական աշխատանքի շրջանակներում կիրառված սույն մեթոդիկայով հնարավոր եղավ ուսումնասիրել հետևյալները՝

1. Ժամանակակից դպրոցականների առողջական վիճակն ըստ ուսուցիչների
2. Երեխայի առողջության վրա ներդպրոցական միջավայրի գործոնների ազդեցությունը ըստ նշանակելիության
3. Ժամանակակից դպրոցականների մոտ առողջության պահպանման մշակույթի ձևավորման վրա ազդող գործոնները:

1-4-րդ դասարանում դասավանդող ուսուցիչներին տրված ժամանակակից դպրոցականների առողջական վիճակի գնահատման վերաբերյալ հարցից պարզ դարձավ,

որ ուսուցիչների 11,1% գտնում էր, որ ժամանակակից դպրոցականների առողջական վիճակը գտնվում է գերազանց վիճակում, 5 ուսուցիչ՝ 55,6%, գտնում էին, որ գտնվում է լավ, իսկ երեք ուսուցիչ՝ 33,3%, միջին վիճակում:

**Գծապատկեր 3.1.2.**



Ուսուցիչները կարևոր էին համարում այն փաստը, որ դպրոցականների առողջական վիճակը լիարժեք լինելու համար դպրոցին պետք է ընտանիքի և հասարակության օգնությունը:

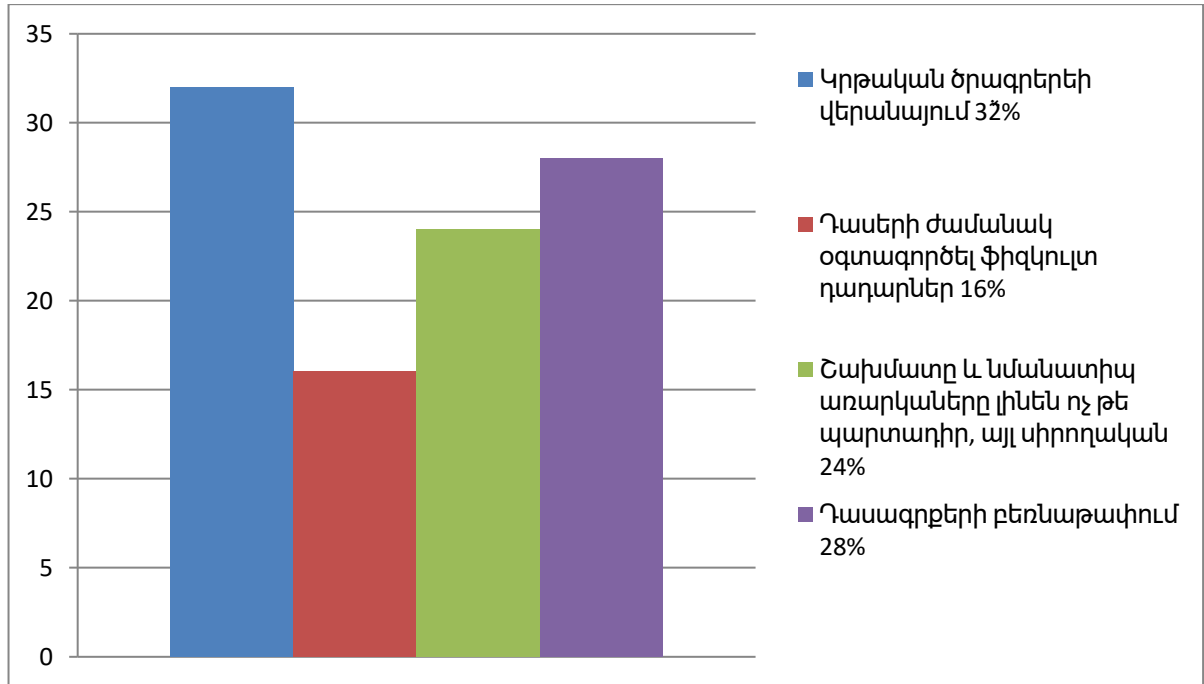
Ուսուցիչների մեծ մասը այն կարծիքի էին, որ ճիշտ չէ 6 տարեկան երեխաների մուտքը դպրոց: Նրաք պատճառաբանում էին որ այդ տարիքի երեխաները ֆիզիկապես և հոգեբանորեն պատրաստ չեն դպրոցին: Այդ տարիքային խմբում երեխաներն ավելի շատ ուզում են խաղալ, քան նստել ու կարդալ:

Բայցի այդ, 6 տարեկանում երեխաները բազմաթիվ պատվաստումներ են ստանում և օրգանիզմում կատարվում են իմունոլոգիական տեղաշարժեր: Այդ ընթացքում անգամ չի թույլատրվում մանկապարտեզ հաճախել: Երեխաներն այդ ժամանակաշրջանում ունենում են նաև լեզվական բարդություններ, որից նրանք կարող են ընկճվել և ճնշվել:

Հետազոտական աշխատանքի արդյունավետությունը գնահատելու և ամփոփիչ եզրակացություններ ձևակերպելու համար տարրական դպրոցի ուսուցիչներին առաջարկել ենք նշել մի քանի ուղիներ, որոնք կթուլացնեն երեխաների ծանրաբեռնվածությունը: Պատասխանների հերթականությունը, ըստ տոկոսային հարաբերության, ներկայացրել է հետևյալ պատկերը :



- դասագրքերի բեռնաթափում,
- շախմատը և նմանատիպ առարկաները լինեն ոչ թե պարտադիր, այլ սիրողական,
- վերանայել կրթական ծրագրերը,
- դասերի ժամանակ օգտագործել ֆիզկուլտ դադարներ,



Եվ վերջում ուսուցիչները մի քանի վալեուոգիական պահանջներ, որոնց միջոցով հնարավոր է պահպանել և ամրապնդել աշակերտների առողջական վիճակը:

- նստարանների համատասխանելիությունը աշակերտների տարիքին,
- լուսավորվածության ճիշտ ընտրություն,
- դպրոցում սննդի ճիշտ կազմակերպում,
- դասցուցակի ճիշտ դասավորվածություն:

**Առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ ծնողների պատկերացումների գանահատման» հարցաթերթ (Հավելված 3)**

Ծնողների կողմից հարցերին պատասխանելու արդյունքում կատարեցինք հետևյալ եզրահանգումները՝

1. 2-րդ դասարանի աշակերտների շրջանում խրոնիկ հիվանդությամբ տառապողներ չկային,
2. Այդ տարիքի երեխաների ծնողները հետևողական են երեխայի քնի, սննդակարգի ռեժիմներին,

3. Գիտակցելով մարմնամարզության դերը երիտասարդ ծնողները զբաղվում են առավոտյան մարմնամարզությամբ՝ սեփական օրինակով երեխային ևս մեկ անգամ ապացուցելով առողջ ապրելակերպ կարևորությունը:

Այսպիսով, ամփոփելով մեր կողմից կատարված հետազոտությունը՝ կարևոր ենք համարում ընդգծել, որ նախորդ տարիների համեմատությամբ ներկայումս զգալիորեն բարձրացել է առողջ ապրելակերպի մշակույթը ինչպես երեխաների, այնպես էլ ծնողների և ուսուցիչների շրջանում: Այս ամենն արդյունք է երկար տարիների աշխատանքի, որի համար շնորհակալ պետք է լինենք մեր ուսուցիչներին, ովքեր ջանք ու եռանդ չեն խնայում առողջ սերունդ մեծացնելու հարցում: Այնուամենայնիվ հիշյալ գործընթացը կրում է շարունակական բնույթ:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

«Առողջ ապրելակերպի ձևավորման ուղիները կրտսեր դպրոցում» թեմայի շուրջ կրտսեր դպրոցում անցկացված ուսումնասիրությունների, ուսուցիչներին, աշակերտներին և ծնողներին առաջադրված հարցաթերթիկների արդյունքների վերլուծությունը թույլ տվեցին ձևակերպել հետևյալ եզրակացությունները.

1. 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: Այդ պատճառով կարևոր է նպաստել սովորողների մոտ առողջ ապրելակերպի ձևավորմանը, որը կթույլատրի դիմակայելու վնասակար սովորություններին:

Առողջ ապրելակերպ ձևավորելու նպատակը՝ վալեոլոգիական կրթության և դաստիարակության հիման վրա կենսագործունեության և կյանքի պայմանների բարելավումն է: Երեխաների մոտ առողջ ապրելակերպ անհրաժեշտ է ձևավորել դեռ մանկուց՝ ընտանիքում, դպրոցում, որը շարունակական պետք է լինի ողջ կյանքի ընթացքում:

Ընտանիքում և դպրոցում առողջ ապրելակերպ ձևավորելու համար անհրաժեշտ են հետևյալ ուղիները.

- Ծնողների վալեոլոգիական կրթության և ընտանիքին ներկայացվող վալեոլոգիական պահանջների մասին իրազեկության կազմակերպում:
- Դպրոց-ընտանիքի համագործակցված գործունեության ապահովումը երեխաների վալեոլոգիական վարքագծի ողողությամբ:
- Դպրոցում դասավանդվող ուսումնական առարկաների նպատակաուղղումը դեպի երեխաների առողջ ապրելակերպի և դրա նկատմամբ մոտիվացիայի ձևավորումը:
- Ուսուցիչների շրջանում դպրոցին և դասին ներկայացվող վալեոլոգիական պահանջների իմացությունը:
- Դասարանում և դպրոցում վալեոլոգիական սկզբունքներին հավատարիմ կրթական միջավայրի ստեղծում:
- Դպրոցի բուֆետի, ճաշարանի, առողջ սննդի կազմակերպման մշտադիտարկում ծնողական կոմիտեի կողմից:
- Մանկավարժական և աշակերտական խորհրդի նիստերում պարբերաբար վալեոլոգիական հարցերի քննարկում:

- Աշակերտական և դասարանական խորհրդի միջոցով մշտական հերթապահությունների կազմակերպում՝ դասամիջոցներին պատուհանները բացելու և օդը մաքրելու նպատակով:
- Երկար դասամիջոցի կազմակերպում՝ սնունդը վալեոլոգիական պահանջներին համաձայն ընդունելու նպատակով:

2. Այսօր դպրոցի և ընտանիքի համագործակցությունն ու փոխներգործությունն ամենաարդիական և պահանջված հարցերից մեկն է, քանի որ ընտանիքի, դպրոցի, փողոցի ազդեցությունը դպրոցականների առողջության պահպանման և առողջ ապրելակերպի ձևավորման գործում մեծ դեր են խաղում:

Դպրոցներում և ընտանիքներում պետք է լինի հոգեբանական առողջ մթնոլորտ, որպեսզի երեխանները և ֆիզիկապես և հոգեպես առողջ մեծանա: Ինչպես նաև ընտանիքում և դպրոցում պետք է ստեղծվեն արտաքին բարենպաստ միջավայրի, երեխայի հոգեկան և բիոլոգիական գոյության և զարգացման համար /սնունդ, հագուստ, կահույք, ուսումնական և կրթական այլ միջոցներ/ անհրաժեշտ պայմաններ:

Փողոցը մեծ ազդեցությունը է թողնում աճող և ձևավորվող սերնդի վրա: Ուստի, դաստիարակությունը չի կարող հաշվի չառնել փողոցը որպես երեխային շրջապատող միջավայրի ազդեցությունը: Պետք է հաշվի առնել փողոցի ազդեցությունը, սովորեցնել երեխային ոչ միայն փողոցում ինքնախրացվել, այլև դիմակայել բացասական ազդեցությունների առանց դեֆորմացնելու սեփական դրական որակները:

Ծնողները և ուսուցիչները երեխաների դաստիարակներն են, հետևաբար դաստիարակությունն արդյունավետ կլինի միայն նրանց համագործակցության պայմաններում, երբ ձևավորվեն դաստիարակության գործընթացի միասնական նպատակներ, ձգտումներ ու հայացքներ, համատեղ ուժերով մշակվեն դաստիարակչական խնդիրներն ու դրանց լուծման ուղիները:

Այսպիսով, ուսուցիչների և ծնողների համատեղ աշխատանքի միջոցով հնարավոր կլինի ստեղծել երեխայի ինքնազարգացման, ինքնորոշման, խոչընդոտների և դժվարությունների հաղթահարման համար անհրաժեշտ պայմաններ, որն էլ կխթանի առողջ սերնդի առողջ ապրելակերպին:

3. Կրտսեր դպրոցում դասավանդվող առարկաները(մաթեմատիկա, մայրենի լեզու, երգերգեցողություն, ֆիզիկական կուլտուրա, ես և շրջակա աշխարհը ) իրենց ազդեցությունն են ունենում աշակերտների առողջության վրա: Այդ առարկաների ուսուցման նպատակն է երեխաներին ոչ միայն նրանց կյանքի համար անհրաժեշտ գիտելիքներ հաղորդել, այլ սովորեցնել հաղթահարել դժվարությունները, մտածել ինքնուրույն, կարողանալ հաղորդակցվել, ձևավորել գեղագիտական պատկերացումներ :

Այդ առարկաներից հատկանշական է ֆիզիկական կուլտուրան: Այն սոցիալական գործունեության ոլորտ է, որն ուղղված է առողջության ամրապնդմանն ու պահպանմանը, մարդու մտավոր և ֆիզիկական կարողությունների զարգացմանը: Այն իրենից ներկայացնում է մշակույթի մի մաս, որն ընդգրկում է մի շարք արժեքների և գիտելիքների համադրում և օգտագործվում է հասարակության ֆիզիկական ու մտավոր զարգացման, մարդու հնարավորությունների բարելավման համար:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը առողջ կենսակերպի, կյանքի երկարացման, աշակերտների հոգեբանա-ֆիզիկական զարգացման գրավականն է:

Ֆիզիկական դաստիարակության կրթական համակարգը կոչված է լուծելու մի շարք կարևոր խնդիրներ. անհրաժեշտ շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորում, աճող օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացման նպաստում, շարժողական ընդունակությունների մշակում, ֆիզիկական դաստիարակության կապի ապահովում դաստիարակության կապի ապահովում դաստիարակության այլ կողմերի հետ:

Այսպիսով դպրոցում դասավանդվող առարկաները կարող են ազդել երեխաների առողջության վրա, եթե դրանք դպրոցում ճիշտ հաջորդականությամբ չկազմակերպվեն և ճիշտ չմատուցվեն:

## ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Սուխոմլինսկի Վ. Ս. Միրոս նվիրում եմ երեխաներին, Եր. 1977
2. Գյուլամիրյան Ջ. Հ., Խաչատրյան Ռ. Ս. Մենք և մեր շրջապատը, Եր. 1988
3. Սուրադյան Վ. Պ. Դեռահասների կարգապահության դաստիարակումը դպրոցում
4. Միմոնյան Օ., Ոչ ինելամիտ HOMO SAPIENS-ը, Առողջապահություն, №2 (267), 2005 թ.
5. Мардоян Р. Педагогическая аксиология, Гюмри, Эльдorado 2012
6. Бель Л.В., Барканов С. В., Горбатенко С. А. Педагогу о здоровом образе жизни детей, М. 2005
7. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика. / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. – СПб: Питер, 2011. – 624 с.
8. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье. / И.И Брехман; 2-е изд., доп., перераб. – Москва: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
9. Дубровский, В.И. Валеология здорового образа жизни. / В.И. Дубровский. – Москва: Флинта; Retorika, 2004. – 1 – 35 с.
10. Жуковин, И.Ю. Валеология в учебно-воспитательном процессе вспомогательной школы: диагностика, коррекция, валеология в специальном (коррекционном) образовании. / И.Ю. Жуковин. – Красноярск: РИО КГПУ, 1999. – 54 – 59 с.
11. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь. / В.И. Ильинич. – Москва: «Гардарики», 2010. – 368 с.
12. Шершенев, Л. И. Школа и формирование личности безопасного типа, Информационный сборник . / Безопасност N5 1994. - 121
13. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2004. – 408 с.
14. Ломоносов, М.В. О воспитании и образовании: сборник / М.В. Ломоносов; сост. Т.С. Буторина; АПН СССР. – Москва: Педагогика, 1991. – 339 с.
15. Махмутов, М.И. Организация проблемного обучения в школе. / М.И. Махмутов. – Москва: Просвещение, 1997. – 204 с.
16. Ованесян, А.А. Педагогические основы физической культуры. / А.А. Ованесян. – Москва, 2008 – 369 с.

17. Петленко, В.П. Валеология человека. В двух книгах. В пяти томах. Книга 1. Том 1–3. / В.П. Петленко. – СПб: PETROC, 1998. – 720 с.
18. Российская педагогическая энциклопедия. Том 1. / Москва: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993. – 273 с.
19. Сухомлинский, В.А. О воспитании. / В.А. Сухомлинский. – Москва: Издательство политической литературы, 1973. – 272 с.
20. Татарникова, Л.Г. Валеологические основы педагогической деятельности. / Л.Г. Татарникова, Л.С. Нагавкина. – СПб: КАРО, 2005. – 272 с.

# ՀԱՎԵԼՎԱԾՆԵՐ

ՀԱՎԵԼՎԱԾ 1.

## Հարցաթերթիկ 1

Միբելի՛ երեխաներ, «Առողջ ապրելակերպի ձևավորման ուղիները կրտսեր դպրոցում» թեմային առնչվող հետազոտության շրջանակներում անհրաժեշտ է Ձեր կարծիքը: Խնդրում ենք ուշադիր ընթերցել հարցերը և ընդգծել Ձեր կողմից ընտրված տարբերակը:

**1. Պատկերացրե՛ք, որ Դուք գնացել եք ամառային ճամբար: Ձեր լավագույն ընկերը մոռացել է իրերը և խնդրում է Ձեր օգնությունը: Նշե՛ք, թե թվարկված առարկաներից որոնք չի կարելի է կիսել ընկերոջ հետ:**

ա/ օճառ

բ/ ատամի խոզանակ

գ/ ատամի մածուկ

դ/ ձեռքերի սրբիչ

ե/ մարմնի սրբիչ

զ/ հողաթափեր

է/ շամպուն

**2. Ճաշարանի դռների վրա փակցված է սննդընդունման 2 ժամանակացույց, որոնցից մեկը ճիշտ է, իսկ մյուսը՝ սխալ: Նշե՛ք ճիշտ տարբերակը:**

1 ժամանակացույց (Ա)

2 ժամանակացույց (Բ)

Նախաճաշ	8.00	9.00
Ճաշ	13.00	15.00
Ետճաշիկ	16.00	18.00
Ընթրիք	19.00	21.00

**3. Ընկերներդ վիճում են այն հարցի շուրջ, թե օրվա ընթացքում քանի՞ անգամ պետք է լվանալ ատամները: Ընդգծե՛ք ճիշտ տարբերակը:**

ա/ Ատամները պետք է լվանալ երեկոյան, որպեսզի բերանից հեռացվեն օրվա ընթացքում ընդունված սննդի մնացորդները:



բ/ Ատամները պետք է լվանալ առավոտյան, որպեսզի շնչառությունը բաց լինի ողջ օրվա ընթացքում:

գ/ Ատամները պետք է լվանալ առավոտյան և երեկոյան:

**4. Նշե՛ք, թե ո՞ր դեպքերում է անհրաժեշտ պարտադիր լվանալ ձեռքերը:**

ա/ զբոսանքից հետո

բ/ պետքարանից հետո

գ/ բասկետբոլ խաղալուց հետո

դ/ սննդընդունումից առաջ

ե/ զբոսանքի գնալուց առաջ

զ/ շան կամ կատվի հետ խաղալուց հետո

**5. Որքա՞ն հաճախ եք լոզանք ընդունում:**

ա/ ամեն օր

բ/ շաբաթական 2-3 անգամ

գ/ շաբաթական մեկ անգամ

**6. Ձեր ընկերը վնասել է մատր: Ի՞նչ խորհուրդ կտաք անել:**

ա/ Պահել մատը սառը ջրի տակ

բ/ Վերքի վրա յոդ քսել և կապել մաքուր կտորով

գ/ Վերքի շուրջը քսել յոդ և վրան դնել մաքուր կտոր

## Բանալի

Հարցաթերթիկը նպատակ ունի բացահայտել 1-4-րդ դասարանների սովորողների գիտելիքները առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ:

**1. Պատկերացրե՛ք, որ Դուք գնացել եք ամառային ճամբար: Ձեր լավագույն ընկերը մոռացել է իրերը և խնդրում է Ձեր օգնությունը: Նշե՛ք, թե թվարկված առարկաներից որոնք չի կարելի է կիսել ընկերոջ հետ:**

ա/ օճառ (0) բ/ ատամի խոզանակ (2) գ/ ատամի մածուկ (0) դ/ ձեռքերի սրբիչ (0) ե/ մարմնի սրբիչ (2) զ/ հողաթափեր (2) է/ շամպուն (0)

Ցույց է տալիս անձնական հիգիենայի կանոնների շուրջ գիտելիքները:

**2. Ճաշարանի դռների վրա փակցված է սննդընդունման 2 ժամանակացույց, որոնցից մեկը ճիշտ է, իսկ մյուսը՝ սխալ: Նշե՛ք ճիշտ տարբերակը:**

1 ժամանակացույց (4)      2 ժամանակացույց (0)

Նախաճաշ	8.00	9.00
Ճաշ	13.00	15.00
Ետճաշիկ	16.00	18.00
Ընթրիք	19.00	21.00

Ստուգում է գիտելիքները սննդընդունման ռեժիմի կազմակերպման վերաբերյալ:

**3. Ընկերներդ վիճում են այն հարցի շուրջ, թե օրվա ընթացքում քանի՞ անգամ պետք է լվանալ ստամները: Ընդգծե՛ք ճիշտ տարբերակը:**

ա/ Ատամները պետք է լվանալ երեկոյան, որպեսզի բերանից հեռացվեն օրվա ընթացքում ընդունած սննդի մնացորդները: (0)

բ/ Ատամները պետք է լվանալ առավոտյան, որպեսզի շնչառությունը բաց լինի ողջ օրվա ընթացքում: (0)

գ/ Ատամները պետք է լվանալ առավոտյան և երեկոյան: (4)

Ցույց է տալիս անձնական հիգիենայի կանոնների շուրջ գիտելիքները:

**4. Նշե՛ք, թե ո՞ր դեպքերում է անհրաժեշտ պարտադիր լվանալ ձեռքերը:**

ա/ զրոսանքից հետո (2) բ/ պետքարանից հետո (2) գ/ բասկետբոլ խաղալուց հետո (2)

դ/ սննդընդունումից առաջ (2) ե/ զրոսանքի գնալուց առաջ (0) զ/ շան կամ կատվի հետ խաղալուց հետո (2)

Ցույց է տալիս անձնական հիգիենայի կանոնների շուրջ գիտելիքները:

**5. Որքա՞ն հաճախ եք լոգանք ընդունում:**

ա/ ամեն օր (4) բ/ շաբաթական 2-3 անգամ (2) գ/ շաբաթական մեկ անգամ (0)

**Ցույց է տալիս անձնական հիգիենայի կանոնների շուրջ գիտելիքները:**

**6. Ձեր ընկերը վնասել է մատը: Ի՞նչ խորհուրդ կտաք անել:**

ա/ Պահել մատը սառը ջրի տակ (0)

բ/ Վերքի վրա յոդ քսել և կապել մաքուր կտորով (4)

գ/ Վերքի շուրջը քսել յոդ և վրան դնել մաքուր կտոր (6)

**Ցույց է տալիս առաջին օգնության ցուցաբերման վերաբերյալ գիտելիքները:**

**Հարցաթերթիկ 2**

Միբելի՝ ուսուցիչներ «Առողջ ապրելակերպի ձևավորման ուղիները կրտսեր դպրոցում» թեմայի շրջանակներում անցկացվող հետազոտությունում անհրաժեշտ է Ձեր կարծիքը: Խնդրում ենք պատասխանել ամենայն անկեղծությամբ, քանի որ այստեղ չկան ճիշտ կամ սխալ պատասխաններ: Շատ կարևոր է պատասխանել բոլոր հարցերին:

**1. Արդարացված էք համարում արդյո՞ք հասարակության անհանգստությունը ժամանակակից դպրոցականների առողջական վիճակի շուրջ:**

ա/ այո

բ/ ոչ

գ/ դժվարանում եմ պատասխանել

**2. Ինչպե՞ս եք անձամբ Դուք գնահատում ժամանակակից դպրոցականների առողջական վիճակը:**

---

---

---

---

**3. Գտնում եք արդյո՞ք, որ երեխաների առողջության պահպանման համար բժշկական և հիգիենիկ միջոցները բավական են:**

ա/ այո

բ/ ոչ

գ/ դժվարանում եմ պատասխանել

**4. Գնահատե՞ք երեխայի առողջության վրա ներդրոցական միջավայրի գործոնների ազդեցությունը ըստ նշանակելիության՝ առավել նշանակալի գործոնը գնահատեք 1-ով, երկրորդական նշանակությունն ունեցողը՝ 2-ով:**

ա) ուսումնական առարկաների տեղեկատվական բովանդակությունը \_\_\_\_

բ) կրթության սանիտարահիգիենիկ \_\_\_\_

գ) ընդհանուր կրթական ծանրաբեռնվածությունը \_\_\_\_

դ) ուսուցչի և աշակերտի փոխգործակցության ձևը \_\_\_\_

ե) դասի վարման կոնկրետ մեթոդները և եղանակները \_\_\_\_

գ) կրթական գործընթացի շարժական ռեժիմը \_\_\_\_\_

ե) դասի հոգեբանական ֆոնը \_\_\_\_\_

ը) առողջության մշակույթի ձևավորման դաստիարակչական աշխատանքը \_\_\_\_\_

թ) ֆիզկուլտուրային դասերը \_\_\_\_\_

ժ) առողջ ապրելակերպի և առողջության պահպանման վերաբերյալ հատուկ կրթական ծրագրերը \_\_\_\_\_

**5. Ձեր կարծիքով ի՞նչն է ազդում ժամանակակից դպրոցականների մոտ առողջության պահպանման մշակույթի ձևավորման վրա (կարող եք նշել մի քանի տարբերակներ):**

ա/ ընտանիքը

բ/ դպրոցական կրթությունը և դաստիարակությունը

գ/ բժշկությունը

դ/ հեռուստատեսությունը

ե/ գրքերը

զ/ համացանցը

է/ թերթերը, ամսագրերը

ը/ այլ (Ձեր կարծիքով)

---

**6. Ձեր կարծիքով դպրոցականները առողջապահական վարքագծի դրսևորման հմտություններն արդյունավետ ընկալում են՝**

ա/ զրույցների և պարզաբանումների միջոցով,

բ/ սպորտային միջոցառումների միջոցով,

գ/ հատուկ կրթական ծրագրերի միջոցով,

դ/ արտադասարանական միջոցառումների միջոցով,

է/ այլ (Ձեր կարծիքով)

---

**7. Ի՞նչ եք կարծում դպրոցում ուսուցանվող որ առարկաներն են նպաստում առողջ ապրելակերպ ձևավորելուն.**

---

**8. Ճիշտ էր արդյոք, որ 6 տարեկան երեխաները հաճախեն դպրոց.**

այո(ինչու) \_\_\_\_\_

ոչ(ինչու) \_\_\_\_\_

9. Ճիշտ էր շախմատի մուտքը դպրոց որպես պարտադիր առարկա.

այո(ինչու) \_\_\_\_\_

ոչ(ինչու) \_\_\_\_\_

10. Ըստ Ձեզ քանի կգ է կշռում տարրական դպրոցականի պայուսակը.

\_\_\_\_\_

11. Ճիշտ է ներառական կրթությունը.

այո(ինչու) \_\_\_\_\_

ոչ(ինչու) \_\_\_\_\_

12. Ինչ ուղիներ կառաջարկեք երեխաներ ծանրաբեռնվածությունը թուլացնելու համար:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

13. Ի՞նչ առաջարկներ ունեք աշակերտների առողջության պահպանման և ամրապնդման վերաբերյալ, որոնք կցանկանայիք կիրառել Ձեր դպրոցում

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ձեր սեռը \_\_\_\_\_ Ձեր տարիքը \_\_\_\_\_ Քանի՞ տարի եք աշխատում դպրոցում \_\_\_\_\_

Շնորհակալություն

**Հարցաթերթիկ 3**

Հարգելի՛ ծնողներ, Ձեր ակտիվ մասնակցությունը հարցմանը հնարավորությունը կտա օպտիմիզացնել կրթադաստիարակչական գործընթացը և Ձեր երեխայի առողջացման գործընթացը կազմակերպել հաշվի առնել նրա անհատական առանձնահատկությունները: Խնդրում ենք ուշադիր ընթերցել հարցերը և պատասխանել հնարավորինս անկեղծ:

1. Երեխայի **անունը,** **ազգանունը,** **ծննդյան**

---

**2. Դեպի դպրոց ճանապարհը՝**

■ ոտքով է (որքա՞ն ժամանակ է տևում) \_\_\_\_\_

■ երթուղայինով (որքա՞ն ժամանակ է տևում) \_\_\_\_\_

**3. Արդյո՞ք հանգստյան օրերին Ձեր երեխան զբոսնում է:**

- ոչ
- այո – օրական 1 անգամ, օրական 2 անգամ

**4. Քնի ռեժիմը՝**

■ աշխատանքային օրերին երեխան պառկում է քնելու \_\_\_\_\_ ժամին, արթնանում է \_\_\_\_\_ ժամին,

■ հանգստյան օրերին երեխան պառկում է քնելու \_\_\_\_\_ ժամին, արթնանում է \_\_\_\_\_ ժամին:

**5. Հանգստյան օրերին երեխան ցերեկը քնու՞մ է**

- այո (նշել քնի տևողությունը) \_\_\_\_
- ոչ

**6. Ինչպիսի՞ն Ձեր երեխայի ֆիզիկական զարգացվածությունը:**

- նորմալ ֆիզիկական զարգացում
- քաշի պակաս
- ավելորդ քաշ
- ցածրահասակ

7. Ինչպիսի՞նք Ձեր երեխայի հենաշարժողական համակարգը:

- նորմալ կեցվածք, նորմալ քայլվածք
- կեցվածքում փոքր ինչ շեղում նորմայից, զգալի խանգարումներ քայլվածքում
- հարթաթաթ

8. Արդյո՞ք Ձեր երեխան ունի խրոնիկական հիվանդություններ: Եթե այդպես է, ապա որոնք են դրանք:

---

---

---

9. Հանգստյան օրերին որքա՞ն ժամանակ է Ձեր երեխան անցկացնում փողոցում:

---

10. Հետաքրքրված է արդյո՞ք Ձեր երեխան սպորտային խաղերով: Եթե այո, ապա կոնկրետ ո՞ր խաղերով:

---

---

---

11. Արդյո՞ք Ձեր երեխայի համար սահմանել եք օրվա ռեժիմ, եթե այո, ապա որքանո՞վ է նա հետևում այդ ռեժիմին:

---

12. Արդյո՞ք առավոտյան զբաղվում եք մարմնամարզությամբ՝ (ընդգծեք)

- մայրիկ (այո, ոչ), հայրիկ (այո, ոչ)
- երեխաներ (այո, ոչ)
- մեծահասակները երեխաների հետ (այո, ոչ)
- կանոնավոր, անկանոն:

13. Հետևում է արդյո՞ք Ձեր երեխան անձնական հիգիենայի կանոններին (լվանում է ձեռքերը հաց ուտելուց առաջ, պետքարանից հետո, լվանում է ստամները և այլն)

---

14. Ինչպիսի՞ սպորտային սարքավորումներ ունեք տանը՝ մանկական սպորտային հավաքածու, սահնակ, հեծանիվ, գնդակ և այլն:



---

---

---

15. Ֆիզիկական դաստիարակության վերաբերյալ ի՞նչ հարցերով կցանկանայիք խորհրդատվություն ստանալ:

---

---

---

---

---

Շնորհակալություն մասնակցության համար