

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

Ք.ԵՐԵՎԱՆ, ԼԵՈՅԻ ԱՆՎԱՆ Հ. 65 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ /ՊՈԱԿ/

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ԱՐՏԱԿ ՎՐԵԺԻ ՌՈՒՍՏՈՄՅԱՆ

Արարատի մարզի Նոր կյանքի միջնակարգ դպրոց

ԹԵՄԱՆ՝ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԸ ՈՐՊԵՍ ՄԱՐԴՈՒ ԿԵՆՍԱԿԵՐՊ

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժության մագիստրոս,
որակավորված մենթոր, առարկայի
փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022 թ.

Բովանդակություն

Ներածություն.....	3
«Առողջ ապրելակերպը որպես մարդու կենսակերպ »թեմայի ուսուցումը դպրոցում	4
Եզրակացություն	13
Օգտագործված գրականության ցանկ.....	14

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Թեմայի արդիականությունը «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:

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:

Աշխատանքի նպատակը.

1. Ուսումնասիրել և ներկայացնել առողջ ապրելակերպ թեմայի ուսուցումը դպրոցում,
2. Ներկայացնել փաստեր առարկայի դասավանդման փորձից:

Աշխատանքի խնդիրները.

1. Ուսումնասիրել դրված թեմայի վերաբերյալ հատուկ գրականություն,
2. Դիտարկել դասավանդման մեջ առաջացած խնդիրները:

Աշխատանքի մեթոդական հիմքը: Աշխատանքի թեման ուսումնասիրելիս օգտագործել ենք վերլուծության, համեմատական, զննական և համադրման մեթոդներ: Աշխատանքի կառուցվածքը և բովանդակությունը: Աշխատանքը կառուցված է ներածությունից, հիմնական մասից, եզրակացությունից, օգտագործված գրականության ցանկից:

«ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԸ ՈՐՊԵՍ ՄԱՐԴՈՒ ԿԵՆՍԱԿԵՐՊ» ԹԵՄԱՅԻ

ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Գիտնականները պարզել են, որ մարդու առողջության վրա ազդող տարբեր գործոններից կարևորագույնը առողջական վարքագիծն է և կենսակերպը:

Ապացուցված է, որ մեր առողջությունը շուրջ 20%-ով պայմանավորված է ժառանգականությամբ (այսինքն՝ ծնողներից ստացած գեներով), շուրջ 20%-ով՝ արտաքին միջավայրի (այդ թվում օդի, ջրի, հողի, կլիմայի, ռադիացիայի և այլ բնական գործոնների, սոցիալական և տնտեսական պայմանների) ազդեցությամբ, ընդամենը 10%-ով կախված է առողջապահական համակարգի գործունեությունից (բժշկական ծառայություններ), իսկ ամենամեծ մասնաբաժինը՝ շուրջ 50%-ը կազմում է մարդու կենսակերպը:

Կենսակերպը ներառում է այն ամենը, ինչ մենք սովորաբար անում ենք առօրյայում, և ինչը ազդում է մեր առողջության վրա՝ սննդակարգը, ֆիզիկական ակտիվությունը, ծխախոտի և թմրամիջոցների օգտագործումը, ռիսկային, այդ թվում և սեռական վարքագիծը, աշխատանքի, քնի և հանգստի ռեժիմը և այլն:

Դպրոցական տարիքը և հատկապես դեռահասությունը այն ժամանակաշրջանն 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 (օրինակ՝ ծխախոտից) հրաժարվելը: Բացի առողջ սննդակարգից և ամենօրյա ֆիզիկական վարժություններից, առողջ լինելու համար պետք է ունենալ լիարժեք քուն, դրսևորել անվտանգ վարքագիծ, զերծ մնալ վնասակար սովորություններից և իհարկե՝ պարբերաբար այցելել բժշկի՝ առողջական Խնդիրների կանխարգելման, վաղ հայտնաբերման և բուժման նպատակով:

«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:

Ուսուցիչների շրջանում «առողջ ապրելակերպ» դասաժամի դասավանդման նպատակի շուրջ կա հիմնականում ընդհանուր դիրքորոշում. աշակերտներին՝ նոր

սերնդին, գիտելիքների փոխանցում կյանքի կարևոր ասպեկտների մասին՝ հիգիենա, կախվածություններ, թրաֆիքինգ, առողջ սնունդ, ֆիզիկական առողջություն, սեռական վարքագիծ, սեռական հասունացում, սեռավարակներ և այլն:

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 սովորությունների 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 միջոցառմանային, 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 սովորություններից 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:

Որոշ հետազոտություններ ցույց են տվել, որ շատ երեխաներ գաղափար չունեն անգամ սեռական հասունացման գործընթացների մասին: Այստեղ առաջանում է երկկողմանի հիմնախնդիր. մի կողմից վերարտադրողական առողջության բլոկի հաջողությունը կախված է ուսուցիչների դիրքորոշումներից, իսկ մյուս կողմից՝ ծնողները մեծ մասամբ հույսը դնում են դպրոցում երեխայի ստացած գիտելիքի վրա, ինչը փաստորեն կարող է լինել անբավարար: Այսպիսով, դասընթացի և դրա նկատմամբ համակարգված, բազմամակարդակ վերաբերմունքի կարևորությունը և անհրաժեշտության գիտակցումը դառնում է առաջնային:

Անհրաժեշտ է քաղաքական կամք այն իմաստով, որ պետությունը հնարավորին չափ շահագրգռված պետք է լինի նման թեմաների դասավանդմամբ՝ ակտիվ կրթական ծրագրերի, դրանց վերանայման և ժամանակակից գիտությունների համապատասխանեցնելու տեսանկյունից:

«Արաբկիր» բժշկական համալիրի և «Երեխաների և դեռահասների առողջության ինստիտուտ»-ի նախաձեռնությամբ, Կրթության ազգային ինստիտուտի, առողջապահության, կրթության և գիտության նախարարությունների հետ սերտ համագործակցությամբ՝ «ՅՈՒՆԵՍԿՕ»-ի տարածաշրջանային գրասենյակի համատեղ ջանքերով վերանայվել և տպագրվել է «Առողջ ապրելակերպ» մեթոդական ձեռնարկը ուսուցիչների համար:

Հատուկ մշակված ուսումնական ծրագրով իրականացվել է մայրաքաղաքի 185 դպրոցի 248 ուսուցչի վերապատրաստում: Ծրագրի շրջանակում նաև ստեղծվել է տեղեկատու հարթակ դեռահասների և երիտասարդների համար՝ www.teenslive.am, նկարահանվել են թեմատիկ տեսահոլովակներ:

Նման նախաձեռնությունները միջսեկտորալ համագործակցության դրական օրինակ են, ինչը նպաստում է ծրագրերի արդյունավետ իրականացմանը:

Կարևոր է նշել նաև, որ այս առարկայի և վերարտադրողական առողջություն թեմաների քննարկումը, սեռական կրթության մասին խոսակցությունները և դրա լիարժեք դասավանդման հետ կապված սահմանափակումները ուսուցիչների կողմից անմիջականորեն կապվում է «հայ լինելու», «հայկական մենթալիտետի» հետ:

Հետաքրքիր է նաև, որ հայկական մենթալիտետով է պայմանավորված աշակերտների՝ սեռական կրթության ոլորտում նախնական գիտելիքներ ունենալու և դրանց մասին գիտելիքները խորացնելու հետ կապված բարդությունը: Համենայն դեպս այս վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ ուսուցիչների կողմից հղումները «հայկական»-ին ունեն բացասական երանգ այն իմաստով, որ մի կողմից «հայկական»-ը թույլ չի տալիս աշակերտներին փոքր տարիքից սովորել և պատշաճ սեռական կրթություն ստանալ, իսկ մյուս կողմից, ոչ ցանկալի աղբյուրներից (համացանց, ընկեր/ընկերուհիներ, փողոցային խոսակցություններ և այլն) ստացված գիտելիքը/տեղեկատվությունը բերում է անդառնալի հետևանքների:

Առաջարկվում է հանրակրթական հիմնական և ավագ դասարաններում «առողջ ապրելակերպ» դասընթացի բովանդակությունը աստիճանաբար խորացնելով, թեմաների հաջորդականությունը կազմել պարուրաձև զարգացման սկզբունքով:

Թեմաները պետք է ընդգրկեն հետևյալ բովանդակային ուղղությունները՝

1. Ֆիզիկական առողջություն,
2. Հոգեկան առողջություն,
3. Ֆիզիկական առողջություն,
4. Հոգեկան առողջություն,
5. Մոցիալական առողջություն,
6. 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,
- ակոհոլի, 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:

Առողջապահական տեխնոլոգիաները կարելի է դիտել որպես «առողջության համար անվտանգության հավաստագիր», և այն պետք է կիրառել ուսումնական գործընթացի բոլոր ձևերում: Սովորողների մոտ առողջ ապրելակերպ վարելու հմտությունների ձևավորումը այսօրվա ուսումնադաստիարակչական գործունեության կարևորագույն խնդիրներից մեկն է: Վ.Ի.Կովալկոն գրում է, որ առողջապահական տեխնոլոգիաների իրականացման հաջողությունները կախված են մի շարք բաղադրիչներից.

7. այդ գործընթացում մասնակիցների ակտիվությունից,
8. առողջապահական միջավայր ստեղծելուց,
9. սովորողների ծնողների հետ համագործակցությունից,
10. սոցիալ-մշակութային ոլորտների հետ սերտ համագործակցությունից:

Իր առարկայի սահմաններում, յուրաքանչյուր դասի բովանդակությունում, նկատել, ընդգծել, առանձնացնել առողջության հետ կապված հարցերը հանդիսանում է յուրաքանչյուր ուսուցչի մասնագիտական և մանկավարժական վարպետության աստիճանը:

Բնագիտական առարկաների առավելություններն այս տեսակետից կայանում են նրանում, որ ֆիզիկայի, քիմիայի, աշխարհագրության և կենսաբանության դասերին սովորողները ծանոթանում են օրգանական և անօրգանական նյութերի կյանքի հիմնական օրենքների հետ: Այդ առարկաների բովանդակությունը թույլ է տալիս առողջապահական հարցերն այնպես ներմուծել, որ պահպանվի նյութի կառուցվածքը և նպատակը:

Առողջության վերաբերյալ հարցերի արդիականացմանն են ծառայում ինտեգրված դասերը: Ուսումնասիրելով դիֆֆուզիան և օսմոսը ֆիզիկայի դասերին՝ մենք ասում ենք, որ այս երևույթներն ընկած են թոքերում և հյուսվածքներում կատարվող գազափոխանակության, ինչպես նաև աղիների թավիկների միջոցով օրգանական նյութերի ներծծման գործընթացների հիմքում:

«Մարդու ժառանգական հիվանդություններ» և «Մարդու գենետիկայի

ուսումնասիրման մեթոդները» թեմաներն ինտեգրվում են պատմության որոշ թեմաների հետ: Օրինակ՝ վերջին ռուս կայսր Նիկոլայ Երկրորդի ընտանիքի տոհմաբանական վերլուծությունից պարզվում է, որ հեմոֆիլիայի գենը թագաժառանգ Ալեքսեյը ժառանգել է իր տատիկի մայրիկից՝ Անգլիայի Վիկտորիա թագուհուց: Փաստերը հիմնավորվում են, երբ գենետիկայի օրենքների հիման վրա կազմում ենք խաչասերման գծապատկերը:

Ֆիզիկայի, քիմիայի և կենսաբանության ինտեգրված դասերի ժամանակ մենք ծանոթանում ենք սննդամթերքների բաղադրությանը, մարդու էներգետիկ պահանջի նկատմամբ դրանց էներգիայի արժեքի հետ և ուշադրություն ենք դարձնում սննդի հավասարակշռման վրա:

Դասի մեթոդական մաս կազմում են դասի ժամանակ օգտագործած այն մեթոդները, որոնք ընդունակ են ակտիվացնելու սովորողների նախաձեռնողական ու ստեղծագործական մոտեցումները: Սովորողները դասի ժամանակ պետք է կենտրոնական դերում լինեն: Անհրաժեշտ է դասի ժամանակ կիրառել այնպիսի մեթոդներ և խաղեր, որոնք սովորողներին ազատ ընտրելու հնարավորություն կտան (ազատ բանավեճ, ստեղծագործելու ազատություն, ազատ գործնեության ընտրություն), օրինակ՝ ուսուցման ակտիվ մեթոդներ և խաղեր՝ «Ապագայի անիվ», «Խճանկար», «ԳՈՒՍ», «Չորրորդն ավելորդ է», «Թույլ օղակ», «Ճանաչենք միմյանց», «Արտակարգ իրավիճակներ» և այլն: Սրանցում կարևորը դասի ժամանակ երեխային հաջողակ դարձնելն է: Յուրաքանչյուր երեխա պետք է զգա, որ իր աշխատանքն իրեն հաջողության հասցրեց, պետք է կարողանա իր հաջողությամբ ապրել, վայելել, հպարտանալ: Դա դրական դրդապատճառ կհանդիսանա հետագա աշխատանքներում մեծ ոգևորության ու ջանքեր թափելու, դժվարությունները հաղթահարելու իր հնարավորություններում վստահություն ունենալու գործում: Նա համոզված կլինի, որ եթե մենակ չկարողանա հաղթանակի հասնել, ապա ընկերներով, խմբի անդամների հետ միասին անպայման դրական արդյունքի կհասնեն, որը նրան առաջ գնալու, խոչնդոտները հաղթահարելու ուժ կտա:

Դասի ժամանակ անհրաժեշտ է կիրառել տեղեկատվության հաղորդման տարբեր միջոցներ (լսողատեսողական, զգայական և այլն): Ուսուցչի կողմից տեղեկատվական և հաղորդակցական տեխնոլոգիաների կիրառման կարողությունը բարձրացնում է ուսուցչի հեղինակությունը և մեծ հետաքրքրություն է առաջացնում դասարանում,

ակտիվացնում սովորողների մտավոր գործունեությունը:

Դասի վերջում անհրաժեշտ է անդրադարձ կատարել, իմանալու համար, թե դասը որքանով ծառայեց իր նպատակին: Միննույն ժամանակ կարևոր է նաև պարզել, թե սովորողներն ինչ հաջողությունների հասան, որն էր այդ օրվա նրանց ամենամեծ ձեռքբերումը և այլն: Դասի իրական պատկերը հիմնականում երևում է դասի վերջում դասարանից դուրս եկող աշակերտների դեմքի արտահայտություններում:

Ելնելով դասավանդման իմ փորձից, փոխադարձ դասալսումներից, տարբեր մեթոդների կիրառումից և հետազոտություններ կատարելուց դուրս եմ բերել մի մեթոդ որի կիրառումը դասի ընթացքում բավականին մեծ հաջողություն է ունեցել:

Ուսուցողական թեմատիկ տեսահոլովակների ցուցադրում «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի ընթացքում:

Տեսահոլովակները պարզ և ժամանակակից լեզվով, հետաքրքիր ձևով, կարճ ժամանակահատվածում՝ ընդհամենը 4-5 րոպե, բացատրում են բավականին բարդ երևույթներ, տրամադրում են փաստեր յուրաքանչյուր թեմայի շուրջ: Տեսահոլովակների դիտումն ու ինտերակտիվ քննարկումը ստեղծում են անմիջական մթնոլորտ, ամրապնդում են անվտանգ վարքագիծը, կշռադատված որոշում ընդունելու հնարավորություն են ստեղծում: Տեսահոլովակները չեն պարունակում բացասական հույզեր առաջացնող քարոզ կամ արժեք: Այս տեսահոլովակները YouTube-ում դիտել են 200 հազարից մինչև մլն մարդ: Տեսահոլովակները ստեղծվել են ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի ԿՏՏԻ-ի հետ համագործակցությամբ, ՅՈՒԷՆԵՅԴՍ տեխնիկական օգնության տարածաշրջանային ծրագրի շրջանակներում՝ Միջին Ասիայի և Արևելյան Եվրոպայի երկրներում դեռահասների և երիտասարդների շրջանում ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ը կանխարգելելու, ինչպես նաև առողջ ապրելակերպը քարոզելու նպատակով:

Տեսահոլովակները կարելի է դիտել և ներբեռնել Կրթության ազգային ինստիտուտի www.aniedu.am կայքի ԳՐԱԴԱՐԱՆ | Առողջ ապրելակերպ բաժնում.

<http://www.aniedu.am/index.php/aroghj-aprelakerp/>, ինչպես նաև ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի ԿՏՏԻ-ի կայքում հետևյալ հղումով. <https://iite.unesco.org/ru/news/armenia-video:>

Ներկայացնում եմ մեթոդը օրինակի միջոցով.

Տեսահոլովակ՝ «Ինչո՞վ են կանայք տարբերվում տղամարդկանցից»:

Տեսահոլովակը կարելի է ցուցադրել 8-րդ դասարանում «Սեռային դերեր» դասի

ընթացքում և 10-րդ դասարանում «Սեռային (գենդերային) դերեր» դասընթացի ժամանակ:

Տեսահոլովակի օգտագործման մեթոդաբանությունը՝

10-րդ դասարան՝ Թեմա 3, դաս 8 Սեռային (գենդերային) դերեր

«Կին», «Տղամարդ» պաստառները քննարկելուց հետո խնդրում եմ թվարկել պատճառներ, որոնց հիման վրա մարդիկ կարծում են, որ կանայք ավելի հուզվող են, իսկ տղամարդիկ՝ ավելի իրատես: Արդյո՞ք այս ամենը ունի գիտական բացատրություն: Այնուհետև առաջարկում եմ դիտել տեսահոլովակը: Տեսահոլովակը դիտելուց հետո բացատրում եմ եզրույթները և որոշ անհասկանալի դրվագներ:

Հարցնում եմ աշակերտներին, թե.

- Ի՞նչն էր ամենակարևորը այս տեսահոլովակում:
- Ի՞նչն էր անհասկանալի:
- Արդյո՞ք գոյություն ունի տարբերություն կանանց և տղամարդկանց միջև: Եթե այո, ապա՝ ինչպիսի՞նք:
- Արդյո՞ք տղամարդիկ ավելի լավ առաջնորդ են:
- Արդյո՞ք կինը պետք է զբաղվի միայն ընտանիքով:

Առաջարկում եմ կիսվել կարծիքներով:

Քննարկման ավարտին ես և աշակերտները ամփոփում ենք գենդերային կարծրատիպերի նշանակությունը, հիմնական տարբերությունները կանանց և տղամարդկանց միջև:

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», «վնասի նվազեցում» 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: Հնարավորություն կտա արժեքների համակարգում կարևորելու առողջությունը, ընտանիքը, առողջ ընտանեկան հարաբերությունները, կայունությունը, ինչպես նաև սեռերի միջև փոխհարաբերություններում հարգանքը, սերը և հոգածությունը:

Այսպիսով, վերջնարդյունքում սովորողների մեջ պետք է ձևավորվեն համապատասխան վերաբերմունք, առողջությունը՝ որպես կարևորագույն արժեք ընկալելու պատրաստակամություն և այն գնահատելու ունակություն:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Հայաստանի Հանրապետության դպրոցներում «Առողջ ապրելակերպ» դասաժամը ներդրվել է 2008 թվականից: Այդուհանդերձ, «Դպրոցահասակ երեխաների առողջական վարքագծի հետազոտության» արդյունքում դասավանդման որոշ թեմաների շուրջ ի հայտ են եկել որոշակի խնդիրներ, ինչը հիմք է հանդիսացել վերանայելու և բարելավելու տվյալ առարկայի դասավանդման գործընթացը:

Առաջարկվում է.

1. Հաշվի առնելով, որ «Առողջ ապրելակերպ»-ը չափորոշիչով ներառված է «Ֆիզիկական կրթություն» և «Նախնական զինվորական պատրաստություն» (ՆԶՊ) առարկաների դասավանդման հիմքում, առաջարկվում է այն դարձնել առանձին առարկա, քանի որ այն իր մեջ ներառում է յուրահատուկ թեմաներ, որոնք պետք է ուսումնասիրվեն միանգամայն այլ մեթոդներով ու եղանակներով:

1. «Առողջ ապրելակերպ» առարկան դասավանդեն դպրոցում առկա տարբեր ուսուցիչներ և մասնագետներ:

Օրինակ՝ ֆիզիկական առողջությունը դասավանդվի ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի կողմից, առողջ սնունդ և սննդակարգի պահպանում՝ կենսաբանության ուսուցչի կողմից, հիվանդություններ, համաճարակներ և դրանցից պաշտպանվելու ուղիները, կարողությունների ձևավորումը, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի կանխարգելում թեմաները՝ դպրոցի բուժքրոջ կողմից և այլն:

Ինչի արդյունքում ըստ իս բավականին հաջողված դասընթացներ կանցկացվեն աշակերտների հետ տվյալ թեմայի վերաբերյալ:

2. Որոշ թեմաներ ինչպիսիք են օրինակ «սեռական հասունացումը» դասավանդվեն երկու խմբով: Այսինքն առանձնացվեն արական և իգական սեռի երեխաները, ապահովվելու համար անկաշկանդ մթնոլորտ թեմայի քննարկման համար:

3. Չիրականացնել այս առարկայի համար գնահատում, քանի որ գնահատումը առաջացնում է ոչ մտերմիկ միջավայր աշակերտի և ուսուցչի միջև, ինչը թույլ չի տալիս երեխային ազատ արտահայտվելու:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ՑԱՆԿ

1. Առողջ ապրելակերպի դասավանդման մեթոդական հիմունքները հանրակրթական դպրոցում: Ուսումնական ձեռնարկ՝ երկու մասով, I մաս: Երևան: 2015: Էջ 31-40:
2. Մինասյան Ս.Մ., Աղամյան Ծ.Ի. Առողջագիտություն: Երևան: ԵՊՀ հրատ.: 2008: 376 էջ:
3. Ковалько В. И.Здоровьесберегающие технологии. Школьник и компьютер. 1-4 классы Издательство: ВАКО Серия: Педагогика. Психология. Управление. 2007. 304 с
4. <https://aniharutyunyan89.wordpress.com/2021/10/24/առողջ-ապրելակերպ/>
5. http://www.yసు.am/files/Sex-ed_Teacher2018_WRC_CGLS.pdf/2021/10/24/առողջ-ապրելակերպ_թեմայի_հետազոտություն/
6. <http://teenslive.am/health/mer-aprelakerpeh-ev-aroghjuthyuneh/2021.10.24/TeensLive/>
7. <https://www.lragir.am/2018/12/26/406541/>, Lragir, 28.10.2021