

Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն

«Հանրակրթական դպրոցների ուսուցիչների և ուսուցչի օգնականանների դասավանդման հմտությունների զարգացման ապահովում» ծրագիր

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Դպրոց՝ Վերնաշենի միջնակարգ դպրոց

Թեմա՝ Միջառարկայական կապի հաստատումը «Ֆիզկուլտուրա »

առարկայի դասավանդման գործընթացում

Վերապատրաստող մենթոր՝ Աիդա Խալաթյան

Ուսուցիչ՝ Խուդոյան Թամարա

2023թ․

**ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ**

[**ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ** 3](#_Toc134385696)

[**ԳԼՈՒԽ 1․ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԲԱՐՁՐԱՑՈՒՄԸ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՄԵՋ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՇՐՋԱՆԱԿՆԵՐՈՒՄ** 5](#_Toc134385697)

[**ԳԼՈՒԽ 2․ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԸՆԹԱՑՔ** 11](#_Toc134385698)

[**ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ** 13](#_Toc134385699)

[**ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ** 14](#_Toc134385700)

# **ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ**

*«Առողջ մարդը բնության ամենագեղեցիկ ստեղծագործությունն է»*

Թոմաս Քարլայլ

*Թեմայի արդիականությունը։* Ներկայումս առաջնակարգ նշանակություն է ստանում առարկաների և գիտությունների համագործակցությունը` միջառարկայական կապերը: Ուսուցման գործընթացում կարևոր տեղ պետք է հատկացնել միջառարկայական կապերին, որոնք ուսուցման հաջողության անհրաժեշտ պայմաններից են: Միջառարկայական կապերի մասին Յ. Ա. Կոմենսկին իր «Մեծ դիդակտիկա» աշխատությունում նշում է, որ ուսումնական առարկաների փոխկապակցված ուսուցումը երեխաներին սովորեցնում է բացահայտել ուսումնասիրվող առարկաների և երևույթների միջև եղած կապերը. «Ամեն ինչ ամրապնդել բանականության հիմունքներով նշանակում է ամեն ինչ սովորել՝ մատնացույց անելով պատճառները, այսինքն՝ ոչ միայն ցույց տալ, թե ինչպես է այս կամ այն բանը տեղի ունենում, այլ նաև ցույց տալ, թե ինչու դա այլ կերպ լինել չի կարող: Չէ՞ որ իմանալ որևէ բան նշանակում է իրը ճանաչել իր փոխկապակցվածության մեջ»:

Այժմ ուսուցման գործընթացն անհնար է պատկերացնել ուսուցիչ-աշակերտ համագործակցության, որտեղ պետք է ուշադրություն դարձնել ոչ միայն գիտելիքների հաղորդմանը, այլև՝ աշակարտների առողջության ամրապնդմանը, հետևել կեցվածքի ճիշտ զարգացմանը, ժամանակ առ ժամանակ կազմակերպել զրույցներ առողջ ապրելակերպի թեմայով։

Ժամանակակից կյանքի պայմանները, որոնց անմիջական կրողն են հանդիսանում երեխաները, հանգեցրել են նրան, որ ակտիվ կյանք վարելը, վնասակար սովորություններից հրաժարվելը, օրվա ռեժիմի պահպանումը, ռացիոնալ սննդի օգտագործումը դարձել են կյանքի հրամայական: Ուստի կարևորում ենք այն փաստը, որ անհրաժեշտ է ոչ միայն տեղեկություններ հաղորդել դպրոցականներին առողջ ապրելակերպի վարման մասին, այլ հետևողական լինել, որ երեխաները վարեն առողջ ապրելակերպ: Ցավոք, այսօր շատ երեխաներ, բակում խաղալու, ակտիվ կյանք վարելու փոխարեն, իրենց ազատ ժամանակը անց են կացնում համակարգչի առջև, ինչը հանգեցնում է հիպոդինամիայի (մկանային գործունեության սահմանափակման): Այն իր հերթին դառնում է կեցվածքի շեղումների, տեսողության վատթարացման, ուշադրության զգալի անկման, գլխացավերի, նյարդային ջղաձգումների պատճառ:

*Նպատակը և խնդիրները։* Հետազոտության նպատակն է ուսումնասիրել միջառարկայական կապերի հաստատումը դասավանդման գործընթացում՝ «Ֆիզկուլտուրա» առարկայի շրջանակում։ Հետազոտության տվյալները թույլ են տալիս ճիշտ ծրագրավորել և իրականացնել հետագա միջամտությունները` ի շահ դեռահասների: Ուստի սահմանվել են հետազոտության նպատակից բխող հետևյալ խնդիրները․

* Ուսումնասիրել սովորողների առողջության վրա բացասական ազդեցություն ունեցող գործոնները,
* Հետազոտել սովորողների շրջանում դրանց մասին ունեցած գիտելիքները,
* Ստացված արդյունքների հիման վրա բարձրացնել դասավանդման արդյունավետությունը։

# **ԳԼՈՒԽ 1․ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԲԱՐՁՐԱՑՈՒՄԸ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՄԵՋ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՇՐՋԱՆԱԿՆԵՐՈՒՄ**

Առողջությունը սովորողների կյանքի անգնահատելի, անփոխարինելի հարստությունն է, կյանքի հիմք, ուրախության աղբյուր, անձի համակողմանի զարգացման անհրաժեշտ պայման: Հետևաբար, յուրաքանչյուր անձ մանուկ հասակից պետք է հոգ տանի իր առողջության, ֆիզիկական զարգացման մասին, տիրապետի որոշակի գիտելիքների և վարի առողջ ապրելակերպ: Ակնհայտ է, որ առողջությամբ է պայմանավորված սովորողի լավ զգացողությունը ողջ կյանքի ընթացքում: Համաշխարհային արդի զարգացումները, շրջակա միջավայրում և հասարակական հարաբերություններում կատարվող աննախադեպ փոփոխությունները անմիջական ներգործություն են ունենում անձի առողջության և սոցիալական համակեցության վրա` տարատեսակ խնդիրների թվում առաջին պլան մղելով կրթության դերի կարևորումն ու որակի բարելավումը:

Ֆիզկուլտուրա առարկայի 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: Այս ամենն անհնար է իրագործել, առանց առողջության վրա ազդող գործոնների ուսումնասիրության և բացահայտման, իսկ այդ գործոնների դասակարգումը սովորաբար կատարվում է անհատական՝ ելնելով սովորողների առանձնահատկություններից։ «Ֆիզկուլտուրա» առարկայի շրջանակներում սովորողները ծանոթանում են առողջ ապրելակերպին և դրա հիմնական բաղադրիչներին։

Առողջ ապրելակերպը մարդու կենսակերպն է՝ ուղղված առողջության պահպանմանը, հիվանդությունների կանխարգելմանն ու ընդհանուր առմամբ մարդու օրգանիզմի ամրապնդմանը, որն իրենից ենթադրում է մտավոր առողջություն, հրաժարում ծխախոտի ու ալկոհոլի օգտագործումից, սնման առողջ մոդելներ, ֆիզիկական ակտիվություն, ֆիզիկական վարժություններ, սպորտ և այլն:

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

* Անձնական հիգիենան,
* Արդյունավետ սնունդը,
* Արդյունավետ շարժողական ռեժիմը,
* Օրգանիզմի կոփումը,
* Վնասակար սովորույթներից հրաժարում:

*Անձնական հիգիենա։* Այն իր մեջ ներառում է՝ օրվա ռեժիմը, մարմնի (մաշկի, բերանի խոռոչի, ձեռքերի, մազերի) խնամքը, սննդի ռեժիմը և հիգիենան, հագուստի հիգիենան: Անձնական հիգիենայի կանոնների պահպանումը նպաստում է ոչ միայն առողջության ամրապնդմանը, հիվանդությունների կանխարգելմանը, ֆիզիկական զարգացմանը, այլ նաև նրանց աշխատունակության բարձրացմանը: Սովորողները պետք է իմանան մաշկի, մասնավորապես ձեռքերի միշտ մաքուր պահելու կարևորության և անհրաժեշտության մասին` ուտելուց առաջ և հետո, բակից տուն գալուց հետո, զուգարանից օգտվելուց հետո անհրաժեշտ է լվանալ ձեռքերը: Դպրոցականների առողջության վրա իրենց ազդեցությունն են թողնում նաև հագուստն ու կոշիկները, որոնք պետք է ապահովեն օրգանիզմի նորմալ ջերմակարգավորումը, ինչպես նաև պաշտպանեն ցրտից, արևից, վնասվածքներից:

*Քուն։* Քունը մարդու առողջության և աշխատունակության պահպանման կարևորագույն պայմաններից մեկն է: Քնի տևողությունը ու խորությունը պայմանավորված է առողջությամբ, մարդու հուզական վիճակով, հոգնածության աստիճանով, սննդի ռեժիմով և այլն: Խորհուրդ է տրվում ամեն օր պառկել քնելու միշտ նույն ժամին և օդափոխել սենյակը:

***Արդյունավետ սնունդ։*** Առողջ ապրելակերպի կարևոր բաղադրիչներից է ռացիոնալ և ճիշտ սնվելը, քանի որ այն անհրաժեշտ է օրգանիզմի աճող հյուրսվածքները կազմավորելու, կենսագործունեությունը ապահովելու, ծախսված էներգիան լրացնելու, ինչպես նաև կենսագործունեության ընթացքում քայքայված հյուսվածքները վերականգնվելու համար: Ռացիոնալ է համարվում բալանսավորված, հավասարակշռված և ռեժիմով սնունդը, որտեղ անհրաժեշտ է հաշվի առնել մարդու սեռը, տարիքը, աշխատանքային գործունեությունը, կլիմայական և այլ գործոնները: Շատ կարևոր է նաև սննդի չափավորումը, որովհետև չափից ավելի սնունդ ընդունելը խախտում է օրգանիզմի նյութափոխանակությունը և առաջացնում է ճարպակալություն: Բալանսավորված սնունդն օրգանիզմի օպտիմալ կենսագործունեության համար անհրաժեշտ բավարար քանակի սննդանյութեր` սպիտակուցներ, ճարպեր, ածխաջրեր, վիտամիններ, հանքային նյութեր պարունակող սնունդն է:

***Ֆիզիկական վարժությունների դերը առողջության պահպանման գործում։*** Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից է արդյունավետ շարժողական ռեժիմը, որը իր մեջ ներառում է ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով սիստեմատիկ զբաղվելը, ակտիվ և պասիվ հանգստի ճիշտ բաշխումը: Արդյունավետ շարժողական ռեժիմը պետք է հանդիսանա դպրոցականների օրվա ռեժիմի պարտադիր բաղադրիչ մասը: Սովորողների շարժողական ռեժիմի մեջ է ներառվում նաև առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը, ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը, խաղեր ու ֆիզիկական վարժություններ, ֆիզիկական կուլտուրայից տնային հանձնարարությունների կատարում և այլն:

***Օրգանիզմի կոփում։*** Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից է նաև օրգանիզմի կոփումը: Կոփումը շրջապատող միջավայրի անբարենպաստ գործոնների նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականության բարձրացմանն ուղղված միջոցառումների համալիր է: Կոփման միջոցով բարձրանում է արտաքին միջավայրի պայմանների փոփոխության նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականությունը[[1]](#footnote-1): Փաստ է, որ կոփված մարդիկ քիչ են հիվանդանում, իսկ հիվանդությունը թեթև են տանում, ինչպես նաև շուտ կազդուրվում: Կոփված մարդիկ ունենում են ֆիզիկական բավարար զարգացում, լինում են առույգ և կենսուրախ: Օդային կոփման լավագույն ձևը` բացօթյա կատարվող առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը, տանը կատարվող ֆիզկուլտ դադարները, խաղերը, ֆիզիկական վարժությունները, զբոսանքները, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն ու պարապմունքներն են:

Դպրոցական տարիքի երեխաների վրա վնասակար սովորությունները կարող են մեծ ազդեցություն ունենալ, ինչպես նրանց ֆիզիկական, մտավոր, այնպես էլ հոգևոր առողջության վրա, ուստի կարևոր նշանակություն ունի ուսուցչի և ծնողի կողմից համագործակցության միջոցով դրանց օգտագործման կանխարգելումը։ Դպրոցականների շրջանում առավել հաճախ առկա վնասակար սովորություններից են ծխախոտի, ալկոհոլի, թմրանյութերի և հոգեմետ այլ նյութերի օգտագործումը, որը բացասական ազդեցության է ունենում մարդու առողջության վրա և կապված է շատ վտանգների հետ:

Առարկայի շրջանակներում աշակերտներին է ներկայացվում ծխախոտի ունեցած ազդեցությունը առողջության վրա, որը հիմնականում պայմանավորված է ծխախոտի մեջ մարդու օրգանիզմի համար վնասակար ազդեցություն ունեցող նիկոտինի պարունակությամբ, որը ծխախոտի հանդեպ առաջացնում է նաեւ հոգեբանական, հետագայում նաեւ կենսաբանական կախվածություն։ Ծխախոտը վնաս է հասցնում գրեթե բոլոր օրգաներին։ Ծխախոտի ծխի մեջ առկա վնասակար նյութերն առաջացնում են բերանի քաղցկեղ, թոքերի քաղցկեղ, սիրտ-անոթային հիվանդություններ (սրտի կաթված), ուղեղի կաթված, քթի խոռոչի, կոկորդի՝ շնչափողի, բրոնխների լորձաթաղանթի գրգռում, քիմիական բորբոքային պրոցեսի առաջացում, կուրացում և մի շարք այլ հիվանդություններ։

***Ալկոհոլ։*** Ալկոհոլային խմիչքներն իրենցից ներկայացնում են հզոր հոգեներգործուն նյութ, որոնք կարող են առաջացնել տարբեր հետևանքներ և կախվածություն: Ալկոհոլը եթե օգտագործվում է չափից ավելի և մշտապես, ապա այն առողջության վրա ունենում է բացասական ազդեցություն և կարող է տարբեր վտանգների առաջացման պատճառ հանդիսանալ: Սովորողները պետք է գիտակցեն, որ օրգանիզմում ալկոհոլի օգտագործումից տուժում է նյարդային և մարսողական համակարգերը, սիրտը, տեսողությունը, մասնավորապես լյարդը, վահանաձև գեղձը, երիկամները: Մեծ քանակի ալկոհոլի օգտագործումը ընկճում է ուղեղի կարգավորող գործունեությունը և անձը դառնում է քնկոտ, շարժումները` անկառավարելի, ուշադրությունը` ցրված: Նման իրավիճակում մարդը կորցնում է ինքնակառավարումը, նրա մոտ կարող է առաջանալ ագրեսիվություն, կռվարարություն:

**Թմրանյութեր և հոգեմետ նյութեր։** Թմրամիջոցների / և հոգեմետ նյութեր իօգտագործումը ազդում են սովորողի կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա, առաջացնում են հոգեկան գործունեության փոփոխություն` փոխելով անձի տրամադրությունը, ֆիզիկական վիճակը, ինքնազգացողությունը, վարքագիծը: Այս նյութերի պարբերաբար օգտագործման ժամանակ սովորողի մոտ առաջանում է հոգեկան և ֆիզիկական կախվածություն:

Առարկայի շրջանակներում սովորողներին է ներկայացվում թմրանյութերի և հոգեմետ նյութերի կիրառման վտանգավորությունը, դրանցից են․

* Մեծ է գերդոզավորման և մահացու ելքի վտանգը,
* Մեծ է արյան միջոցով փոխանցվող հիվանդություններով վարակվելու վտանգը,
* Մեծ է երակների ախտահարման և անոթային տարբեր հիվանդությունների առաջացման վտանգը,
* Օրգանիզմը արագ հյուծվում է ու խոցելի դառնում տարբեր հիվանդությունների (տուբերկուլյոզ, թոքաբորբեր և այլն) հանդեպ:

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

Բջջային հեռախոսների հնարավոր հեռավոր ազդեցության վերաբերյալ ԱՀԿ-ի կողմից տարվում են լայնածավալ հետազոտական աշխատանքներ: Պարզվել է, որ զանգելու և զանգը ընդունելու պահերին, մինչ բաժանորդը կմիանա կապին, էլեկտրոմագնիսական ճառագայթման մակարդակը կտրուկ աճում է և հասնում է իր առավելագույն մակարդակին: Այն աճում է նաև այն տեղերում, որտեղ բջջային կապի հասանելիությունը թույլ է: Հեռախոսը հնարավորինս չկրել մարմնին մոտ՝ հագուստի գրպաններում, ուստի անհրաժեշտ է հնարավորինս սահմանափակել բջջային հեռախոսների օգտագործումը, հատկապես փոքր տարիքի երեխաների կողմից: Կրճատել խոսակցության տևողությունը՝ հաշվի առնելով, որ էլեկտրամագնիսական ճառագայթման չափաքանակը ավելանում է ժամանակահատվածին զուգահեռ: Լսողական օրգանի վրա խիստ բացասական ազդեցություն է ունենում վակուումային ականջակալներով բարձր երաժշտություն ունկնդրելը:

# **ԳԼՈՒԽ 2․ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԸՆԹԱՑՔ**

**Սովորողների կարիքների բացահայտման նպատակով կատարել եմ գործնական հետազոտություն։ Հետազոտությունն անց է կացվել հարցաթերթիկների միջոցով։ Ընտրվել է** աշակերտների խումբ, ովքեր սովորում են ՀՀ Վայոց Ձորի մարզի Վերնաշենի միջնակարգ դպրոցի 8-րդ դասարանում։

Հավելված 1-ում ներկայացված է իմ կողմից կազմված կարճ հարցաշարը, որի ամփոփված արդյունքները ներկայացված են ստորև։

Հարցաշարն նպատակ ունի բացահայտել սովորողների կողմից ներկայացված իրենց առողջության վրա ազդող հիմնական գործոնները, քանի որ, ինչպես արդեն նշել ենք դրանք կարող են լինել, ինչպես անհատական, այնպես էլ ընդհանրական։ Հարցմանը մասնակցել է 6 աշակերտ։ Առաջի հարցի նպատակն է բացահայտել սովորողների տեսական գիտելիքները առողջության վրա ազդող գործոնների վերաբերյալ։

Գծապատկեր 1․ Հարց 1․ Առողջության վրա ազդող ի՞նչ գործոններ գիտեք

Աշակերտների կողմից ընտրված պատասխաններից ելնելով պետք է նշենք, որ սովորողներից միայն մեկն (17%) է կարծում, որ ծխախոտի օգտագործումը բացասաբար է ազդում սովորողների առողջության վրա, իսկ 2-ը (33%) ընտրել է ալկոհոլ տարբերակը։ Սովորողների 50%-ը կարծում է թմրանյութերն են բացասաբար անդրադառնում առողջության վրա։ Նկատենք, որ աշակեևտներից ոչ ոք չի կարծում, որ համակարգիչները և բջջային հեռախոսները բացասաբար են ազդում իրենց առողջության վրա։

Արդյո՞ք Ձեր ապրելու պայմանները հնարավորություն են տալիս ամբողջապես հետևելու անձնական հիգիենային հարցը նպատակ է ունեցել տեղեկատվություն ստանալ արդյո՞ք սովորողների սոցիալական վիճակը հնարավորություն է տալիս ամբողջապես հետևել անձնական հիգիենային։ Ըստ արդյունքների հարցվածներից 2-ը պատասխանել է մասամբ, իսկ 4-ը՝ այո։

Երրորդ հարցը՝ Ո՞րն ես համարում առողջության վրա ազդող ամենավնասակար գործոնը, նպատակ է ունեցել տեղեկանալու սովորողի տեսանկյունից իր համար կարևոր գործոնը։ Նրանց կողմից նշվել է ալկոհոլ և ծխախոտ գործոնները։

Չորրորդ հարցով ցանկացել եմ պարզել արդյո՞ք օգնում են «Ֆիզկուլտուրա» առարկայի ժամին ստացած գիտելիքները կողմնորոշվելու այս հարցերում։ Սովորողներից 6-ը պատասխանել են այո։

Հինգերորդ հարցի նպատակն է ուսումնասիրել սովորողների կողմից նախընտրած մեթոդները, որոնք հնարավորություն կտան բարձրացնել դասավանդման արդյունավետությունը, իսկ սովորողների կողմից առաջարկվել են հետևյալ տարբերակները․

* Սլայդների միջոցով դասի ներկայացում,
* Տեղեկատվական և սոցիալական հոլովակների դիտում,
* Խմբակային աշխատանքների անցկացում։

# **ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ**

Իրականացնելով «Ֆիզկուլտուրա» առարկայի շրջանակում միջառարկայական կապերի հաստատման վերաբերյալ տեսական և գործնական հետազոտություն, սովորողների առողջության վրա ազդող գործոնների ուսումնասիրությունը, ինչպես նաև համադրելով սովորողների շրջանում իրականացված հետազոտությունը, պետք նշել, որ անհրաժեշտ է զարգացնել սովորողների գիտական աշխարհայացքը՝ ուսուցանելով անհրաժեշտ գիտելիքներ և կարողությունները, հատկապես 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։

Նշենք, որ աշակերտը պետք է իմանա առողջության նշանակությունը մարդու բնականոն կենսագործունեության համար, առողջությունն ամրապնդող (հիգիենա, առողջ սնուցում, կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվություն, օրգանիզմի կոփում, սեփական հույզերի կառավարման հմտություն) և վտանգող վնասակար գործոններ (ծխախոտ, ալկոհոլ, թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր, հիպոդինամիա (նստակյաց կյանք) և այլն: Իրեն շրջապատող սոցիալական և բնական միջավայրի ազդեցությունն առողջության վրա: Մարդու հարմարվողականությունը նոր պայմաններին (ադապտացիա): Աշակերտը պետք է կարողանա գնահատել առողջությունը որպես առաջնային արժեք և դրսևորել առողջության պահպանմանը նպաստող վարքագիծ:

# **ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ**

1. Ամիրջանյան Յու., ՍահակյանԱ. Ս., «Մանկավարժություն», «Մանկավարժ» հրատ.,Երևան, 2005թ., 455 էջ։
2. Մինասյան Ս.Մ., Ադամյան Ծ.Ի., Առողջագիտություն, Երևան ԵՊՀ հրատ., 2008
3. Պետրոսյան Հ., Մանկավարժական ժամանակակից տեխնոլոգիաներ: Մոդուլային ուսուցման ձեռնարկ, Հեղ. հրատ., 2012թ․

*Հավելված 1․*

Հարց 1․ Առողջության վրա ազդող ի՞նչ գործոններ գիտեք։

* ալկոհոլ
* ծխախոտ,
* թմրանյութեր,
* համակարգիչները և բջջային հեռախոսներ,
* այլ———————————

Հարց 2․ Արդյո՞ք Ձեր ապրելու պայմանները հնարավորություն են տալիս ամբողջապես հետևելու անձնական հիգիենային։

* Այո
* Ոչ
* Մասամբ

Հարց 3․ Ո՞րն ես համարում առողջության վրա ազդող ամենավնասակար գործոնը։

Հարց 4․ Արդյո՞ք օգնում են «Ֆիզկուլտուրա» առարկայի ժամին ստացած գիտելիքները կողմնորոշվելու այս հարցերում։

* Այո
* Ոչ
* Մասամբ

Հարց 5․ Ո՞ր մեթոդի կիրառումն ես կարևորում դասավանդման արդյունավետության բարձրացման համար։

—————————————————————————————————————

1. Պետրոսյան Հ․, Մանկավարժական ժամանակակից տեխնոլոգիաներ։ Մոդուլային ուսուցման ձեռնարկ, Հեղ․ հրատ․, 2012, էջ 21-23։ [↑](#footnote-ref-1)