

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑՆԵՐ

ՄԻԼԻՏՈՆՅԱՆ ԱՆԴՐԱՆԻԿ ՆՇԱՆԻ

Խրիմյան Հայրիկի անվան N 10 հիմնական դպրոց

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿՈՐԾԱՆԱՐԱՐ
ՆԵՐԳՈՐԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՎՐԱ

Ղեկավար՝ Մ.Գ.Թ. Դոցենտ ՝ Արտակ Ստեփանյան

Երևան- 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....	3
Գլուխ I Վնասակար սովորություններ. ընդհանուր բնութագիր.....	5
Գլուխ II Վնասակար սովորությունների կործանարար ներգործությունը մարդու օրգանիզմի վրա.....	7
Գլուխ III Դեռահասությունն ու վնասակար սովորությունները.....	12
Եզրահակացություններ.....	15
Գրականության ցանկ.....	16

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Յուրաքանչյուր մարդ ունի վատ սովորություններ: Դրանցից որոշները համեմատաբար «անվտանգ» են առողջության և կյանքի համար, իսկ մյուսները՝ ուղիղ ճանապարհ՝ թերի և ոչ շատ երկար ապրելու համար: Մարդու կյանքի որակը զգալիորեն վատթարացնում են համակարգչից կամ սմարթֆոնից կախվածությունը, վնասակար սնունդը, բավարար քուն չստանալու սովորությունը, խաղամոլությունը, անկանոն սեռական կյանքը, դեղերի անվերահսկելի օգտագործումը ևն:

Վնասակար սովորությունները լուրջ վնաս են հասցնում մարդու կյանքի որակին, առաջացնում ներուժի և մոտիվացիայի կորուստ, վաղաժամ ծերացում և տարբեր հիվանդությունների ծեռքբերում: Դրանք են՝ ծխելը, ոգելից խմիչքների, թմրանյութերի, թունավոր և հոգեմետ նյութերի օգտագործումը: Մեր աշխատանքի նպատակն է բացահայտել և ներկայացնել վնասակար սովորությունների էությունը, տալ դրանց ժամանակակից տարածվածության հարցերը, մեկնաբանել դրանց՝ մարդու օրգանիզմի վրա ունեցած վնասակար ազդեցությունները:

Մեր աշխատանքում փորձել ենք տալ հետևյալ խնդիրների լուծումները՝ որո՞նք են վնասակար սովորությունները, ո՞րն է նրանց տարածվածության պատճառը, ինչու՞ է հաճախ դրանց տրվում մեծ առաջնահերթություն, որքանո՞վ են վնասակար սովորությունները վնասաբեր մեր օրգանիզմի համար՝ առաջադրելով արագ սննդի՝ մարդու օրգանիզմի վրա ունեցած վնասակար ազդեցությունները:

Մեր աշխատանքում փորձել ենք առաջադրել հարցի համապարփակ ուսումնասիրություն, տալ հարցի ուսումնասիրման անհրաժեշտ ուղիներ՝ ժամանակակից և ավանդական մեթոդների համադրմամբ: Աշխատելիս կիրառել ենք վերլուծական մեթոդը՝ հիմնված արդեն եղած կարծիքների և սեփական մտայնությունների վրա:

Հետազոտական աշխատանքի արդիականությունը պայմանավորված է մի շարք հանգամանքներով: Մեր օրերում գնալով մեծանում է վնասակար սովորություններից կախվածությունը մարդկանց կողմից, ինչը պայմանավորված է

ինչպես ժամանակակից կյանքի որակի վատթարացմամբ, այնպես էլ սոցիալ-հոգեբանական բազմապիսի պատճառներով, որոնք մեծ ազդակ են դառնում մարդկանց՝ վնասակար սովորություններ ձեռք բերելուն: Աշխատանքում փորձել ենք կատարել հարցին առնչվող համապարփակ ուսումնասիրություն, որը կարող է օգտակար և ուղենշային լինել հարցով հետաքրքրվողների համար: Այս ամենով էլ հենց մեր աշխատանքը ստանում է մեծ արդիականություն:

Աշխատանքում բերված օրինակները, փաստարկները, հարցի կարևորության ընգծումները արդիական են պարբերաբար փոփոխություններ կրող մեր հասարակության համար:

Ներքոգրյալ աշխատանքը բաղկացած է երեք գլուխներից, որոնք համապատասխանաբար կրում են «Վնասակար սովորություններ. Ընդհանուր բնութագիր», «Վնասակար սովորությունների կործանարար ներգործությունը մարդու օրգանիզմի վրա» և «Դեռահասությունն ու վնասակար սովորությունները» վերնագրերը: Աշխատանքը եզրափակելու ենք եզրակացություններով և վերջում ներկայացնելու ենք օգտագործված ցանկը:

ԳԼՈՒԽ ԱՌԱՋԻՆ

ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐ



Վնասակար են համարվում այն հակումները (սովորությունները), որոնք բացասաբար են ազդում առողջության վրա : Նմանատիպ հակումները վատ սովորությունների հատուկ խումբ են՝ զվարճանքի նպատակով ալկոհոլի, թմրանյութերի, թունավոր և հոգեմետ նյութերի օգտագործումը:

Ներկայումս ընդհանուր անհանգստություն է առաջացնում թմրամիջոցների օգտագործման սովորությունը, ինչը վնասակար ազդեցություն է ունենում ոչ միայն անձի առողջության և նրա սոցիալական և տնտեսական դիրքի, այլև՝ նրա ընտանիքի (և հասարակության) վրա որպես ամբողջություն: Դեղաբանական պատրաստուկների հաճախակի օգտագործումը զվարճանքի նպատակով առաջացնում է դեղորայքային կախվածություն, ինչը հատկապես վտանգավոր է երիտասարդ օրգանիզմի համար : Երիտասարդ մարդու մոտ թմրամիջոցներից կախվածության զարգացման գործում կարևոր դեր են խաղում այնպիսի գործոններ, ինչպիսիք են անհատական բնութագրերը և օգտագործվող թմրանյութերից սենսացիաների ընկալումը, սոցիալ-մշակութային միջավայրի բնույթը և թմրամիջոցների գործողության մեխանիզմը (քանակը,

հաճախականությունը և ներարկման եղանակը՝ շնչուղիների միջոցով, ենթամաշկային կամ ներերակային): Վնասակար սովորությունների կատեգորիան ներառում է այն սովորությունները, որոնք ինչպես վնաս են հասցնում մարդու առողջությանը, այնպես էլ սահմանափակում են մարդուն կյանքի ընթացքում իրենց հնարավորությունների լիարժեք օգտագործման հարցում:

Երիտասարդ տարիքում ձեռք բերված վատ սովորությունները, որոնցից մարդը ի վիճակի չէ ազատվել, խիստ վտանգավոր են: Նման սովորությունները լուրջ վնաս են հասցնում մարդու կյանքի բնականոն ընթացքին՝

- ներուժի և մոտիվացիայի կորուստ,
- մարդու օրգանիզմի վաղաժամ ծերացում,
- տարբեր տեսակի հիվանդությունների ձեռքբերում,
- հիվանդությունների փոխանցում երեխաներին ևն¹:

Վնասակար սովորությունների շարքում առավել վտանգավոր և կործանարար են ծխելը, ոգելից խմիչքների օգտագործումը, թմրանյութերը, թունավոր և հոգեմետ նյութերից օգտվելը ևն:

¹ Տե՛ս <https://iite.unesco.org/wp-content/uploads/2018/11/Posobie-po-ispolzovaniyu-rolikov-ZOZH-Armeniya.pdf> , 28.07.2023:

ԳԼՈՒԽ ԵՐԿՐՈՐԴ
ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿՈՐԾԱՆԱՐԱՐ
ՆԵՐԳՈՐԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՎՐԱ

Ալկոհոլի օգտագործումը : Ալկոհոլը պատկանում է նեյրոդեպրեսանտների խմբին՝ նյութեր, որոնք խաթարում են ուղեղի կենտրոնների գործունեությունը: Նման նյութերը համեմատաբար մեծապես նվազեցնում են թթվածնի մատակարարումը մարդու ուղեղին, որի պատճառով ուղեղը գործում է ավելի քիչ ակտիվությամբ, մարդը կորցնում է շարժումների համակարգումը, հայտնվում է խոսքի խառնաշփոթություն, մշուշոտ մտածողություն, կենտրոնացման, ուշադրության կորուստ, տրամաբանորեն մտածելու և ողջամիտ որոշումներ կայացնելու ունակություն:

Ալկոհոլիզմի պատճառները կարող են լինել՝ կենցաղային հարբեցողությունը, որը ուղեկցվում է ալկոհոլից հոգեկան կախվածությամբ, ընտանիքում անբարենպաստ փոխհարաբերություններով և կոնֆլիկտներով, ալկոհոլային ավանդույթներով, անբարենպաստ միջավայրով, ցածր մշակութային մակարդակով: Եթե խոսում ենք մարդու մարմնի վրա ալկոհոլի բացասական ազդեցության մասին, ապա հարկ է հաշվի առնել, որ ալկոհոլ օգտագործելիս ուղեղի թթվածնի հասանելիությունը նվազում է, ինչը վատագույն դեպքում կարող է հանգեցնել ուղեղի բջիջների մահվան՝ ալկոհոլային տկարամտության: Ալկոհոլային խմիչքների չափազանց մեծ օգտագործումը բացասաբար է անդրադառնում մարդու մարմնի բոլոր համակարգերի վրա, ինչպես նաև դա պայմանավորված է ուղեղի «մտածող»մասի բջիջների վնասմամբ: Բացի թվարկվածները՝ ալկոհոլը հրահրում է.

- Սիրտ-անոթային համակարգի հիվանդություններ,
- Արտաքին շնչառական համակարգի հիվանդություններ,
- Ստամոքս-աղիքային պաթոլոգիաներ,

- Լյարդի ֆունկցիայի խանգարումներ,
- Երիկամների ֆունկցիայի խանգարումներ,
- Հոգեկան շեղումներ,
- Իմունային համակարգի թուլացում,
- Սեռական ֆունկցիայի նվազում,
- Մկանների թուլացում և վատնում²:

Ալկոհոլիզմի ամենածանր ձևը համարվում է զառանցանք: Այս հիվանդությունը կարելի է բնութագրել սարսուռով, արագ զարկերակով, գրգռվածությամբ, արյան բարձր ճնշմամբ, ջերմությամբ: Սպիտակ տենդը դրսևորվում է հայյուցինացիաներով, ապակոդմնորոշմամբ, գիտակցության մթազնումով: Նաև ալկոհոլի չարաշահումը կրճատում է կյանքը 15-20 տարով:

Ծխելը: Ցանկացած ծխախոտի արտադրանքի օգտագործումը հատկապես վտանգավոր է նրանով, որ այս գործընթացում վնասը հասցվում է ոչ միայն ծխողին, այլև մոտակայքում գտնվող մարդկանց: Աշխարհում յուրաքանչյուր 13 վայրկյանը մեկ մեկ մարդ է մահանում ծխախոտի օգտագործումից: Ծխելը պատկանում է թմրամիջոցների չարաշահման ձևերից մեկին, որն առաջացնում է մարդու մարմնի քրոնիկ թունավորում՝ զարգացնելով մտավոր և ֆիզիկական կախվածություն: Ծխախոտի արտադրանքի մեջ պարունակվող Նիկոտինը անմիջապես արյան անոթների մեջ է մտնում թոքերի ավելուների միջոցով: Ծխախոտի ծուխը պարունակում է նաև մեծ քանակությամբ թունավոր նյութեր, ծխախոտի տերևների այրման և տեխնոլոգիական մշակման մեջ օգտագործվող նյութեր, ներառյալ՝ ածխածնի երկօքսիդը, հիդրօքսիլաթթուն, ջրածնի սուլֆիդը, ածխաթթու գազը, եթերայուղերը, ամոնիակը, ծխախոտի խեժը:

Ծխախոտի օգտագործումը, ինչպես ալկոհոլի օգտագործումը, բացասաբար է ազդում մարդու մարմնի բոլոր համակարգերի վրա: Այսպես՝

- Նիկոտինն ունի գրգռիչ ազդեցություն, որի դեպքում կենտրոնական նյարդային համակարգը չի կարող լիարժեք գործել: Ուղեղի մեջ մտնում է

² Տե՛ս <https://www.tert.am/medicine/am/news/2020/03/10/habits/70626> , 27.07.2023:

ավելի քիչ քանակությամբ արյուն, որի մեջ թթվածնի պարունակությունը նվազում է, ինչը լի է ծխողի մտավոր ակտիվության նվազմամբ :

- Մարդու շնչառական համակարգը նույնպես «տառապում» է, քանի որ ծխախոտի ծխի ներմղման պատճառով ծխողի մոտ սկսվում է բերանի խոռոչի, կոկորդի, քթի, շնչափողի և բրոնխների լորձաթաղանթների գրգռումը : Արդյունքում մարդու մոտ զարգանում է շնչուղիների բորբոքում :
- Ծխելու դեպքում արյան շրջանառության համակարգի համար հնարավոր են ոհսկեր ` արյան բարձր ճնշում, ուղեղի բջիջների շրջանառության և սրտի գործունեության խանգարում, ինչը կարող է հանգեցնել ինֆարկտի կամ ինսուլտի: Անընդհատ ծխելու դեպքում սիրտը սկսում է ավելի հաճախ կծկվել, ինչը հանգեցնում է արյան շրջանառության համակարգի մշտական լարվածության:
- Ստամոքս-աղիքային տրակտը ճիշտ չի գործում, ինչը ծխողի արտաքին տեսքի վրա արտահայտվում է մոխրագույն ծածկույթով ծածկված լեզվով, բերանի տհաճ հոտով: Մարսողական համակարգը նույնպես վտանգված է. թքի հետ միասին թունավոր նյութերի մեծ մասը մտնում է ստամոքս: Ատամների էմալը նույնպես քայքայվում է, ձևավորվում է կարիես : Հնարավոր է ստամոքսի խոցի առաջացում:
- Սեռական ակտիվությունը, հատկապես 25-40 տարեկան տղամարդկանց մոտ նվազում է :
- Ծխելը հրահրում է քաղցկեղի զարգացումը և այլն :

Քանի որ ծխելու խնդիրն ավելի արդիական է դառնում, մարդկությունը հորինել է էլեկտրոնային ծխախոտը ` ծխելու ծխախոտը փոխարինելու նպատակով: Առաջին հայացքից սա կարող է թվալ բավականին խելամիտ լուծում, քանի որ ծխողների մեծ մասը «տեղափոխվել է» էլեկտրոնային տիրույթ, և դրանով գոլորշին ներշնչելով ` թունավոր նյութերի մեծ մասը չի մտնում մարմին: Այնուամենայնիվ, իրականում էլեկտրոնային ծխախոտի գրեթե յուրաքանչյուր հեղուկ պարունակում է նիկոտին, որը գոլորշին ներշնչելիս անմիջապես մտնում է արյան մեջ: Էլեկտրոնային ծխախոտի 8 կամ ավելի փչոցներով նիկոտինը հասնում է ուղեղ:

Թմրամիջոցներից կախվածություն: Ներկայումս, ավելի ու ավելի շատ մարդիկ սկսում են օգտագործել հոգեմետ միջոցներ, որոնք հայտնի են որպես թմրանյութեր, որոնց զոհերը, հատկապես, դեռահասներն են, որոնք այդ նյութերն օգտագործում են զվարճանքի համար: Դեղաբանական միջոցների հաճախակի օգտագործումը առաջացնում է դեղորայքային կախվածություն, վնասակար ազդեցություն է ունենում ինչպես մարդու առողջության, այնպես էլ նրա սոցիալական և տնտեսական վիճակի վրա: Անկախ այն բանից, թե ինչպես է նյութը ներմուծվում մարմնին, բոլոր թմրանյութերը հատկապես վտանգավոր վնաս են հասցնում նյարդային համակարգին, իմունային համակարգին, լյարդին, սրտին, թոքերին: Թմրանյութերը բաժանվում են ափիոնների, հոգեսթիմուլյատորների, կաննաբինոիդների, հալյուցինոգենների, քնաբեր-հանգստացնող նյութերի և թմրամիջոց պարունակող անկյուն նյութերի:

Կանեփ, հաշիշ, մարիխուանա ծխելը նպաստում է քրոնիկ բրոնխիտի, թոքերի քաղցկեղի, իմունիտետի խանգարման, սիրտ-անոթային անբավարարության, առիթմիայի, լյարդի քայքայման առաջացմանը:

Օփիոիդային թմրամիջոցները ներարկվում են ներերակային, ուստի այս նյութերի օգտագործման դեպքում ՁԻԱՀ-ի, սիֆիլիսի և հեպատիտի (B և C) ռիսկը աներևակայելի մեծ է:

Հոգեսթիմուլյատորները հատուկ վնաս են հասցնում մարդու նյարդային համակարգին՝ զարգացնելով ծանր դեպրեսիաներ, ինչը կարող է հանգեցնել փսիխոզի: Դրանք կտրուկ ուժեղացնում են նյութափոխանակությունը, սրտի բաբախյունը, բարձրացնում արյան ճնշումը: Հետևաբար, կյանքը պահպանելու համար էներգիան վերցվում է պահուստային միջոցներից, որոնք ժամանակ չունեն վերականգնելու, ինչը հղի է մարմնի սպառմամբ: Վտանգված է նաև սիրտը՝ ծանր առիթմիայի պատճառով: Հնարավոր է սրտամկանի ինֆարկտ, սրտի կանգ:

Հալյուցինոգեն նյութերի օգտագործման դեպքում հատուկ վնաս է հասցվում ուղեղին: Դրանք ոչնչացնում են մարդու հոգեբանությունը, ինչը հաճախակի օգտագործման դեպքում հղի է փսիխոզով և հոգեկանի անդառնալի վնասվածքներով:

Քնաբեր-հանգստացնող նյութերը բացասական ազդեցություն ունեն մարդու ուղեղի, լյարդի և սրտի վրա : Դրանք հրահրում են անքնություն, էնցեֆալոպաթիա (ուղեղի վնաս), նոպաներ, ինքնասպանության փորձեր, ինչպես նաև սրտանոթային համակարգի հետ կապված հիվանդություններ :

Թմրամիջոցների անկայուն ակտիվ նյութերը՝ ինհալատորները նպաստում են մարդու մտավոր զարգացման դանդաղեցմանը, ոչնչացնում են ուղեղի կեղևի գործունեությունը, վնասում են մարմնի բոլոր օրգաններն ու հյուսվածքները: Բոլոր թմրանյութերը բացասաբար են անդրադառնում թմրամոլների հաջորդ սերունդների վրա: Պտուղը կարող է լինել մտավոր հետամնաց, ֆիզիկական շեղումներով:

ԳԼՈՒԽ ԵՐՐՈՐԴ

ԴԵՌԱՀԱՍՈՒԹՅՈՒՆՆ ՈՒ ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Վատ սովորություններին ծանոթանալու սկիզբը, որպես կանոն, վերաբերում է դեռահասությանը: Կարելի է առանձնացնել երիտասարդներին վատ սովորություններին ծանոթացնելու հիմնական պատճառների հետևյալ խմբերը:

- Ներքին կարգապահության և պատասխանատվության զգացողության բացակայություն: Դրա պատճառով երիտասարդները հաճախ բախվում են նրանց հետ, ումից որոշակի կախվածության մեջ են: Բայց միևնույն ժամանակ նրանք ունեն բավականին բարձր պահանջներ, չնայած իրենք ի վիճակի չեն բավարարել դրանք, քանի որ դրա համար չունեն ոչ համապատասխան պատրաստվածություն, ոչ սոցիալական, ոչ նյութական հնարավորություններ: Այս դեպքում վատ սովորությունը դառնում է մի տեսակ ըմբոստություն, բողոք մեծահասակների կամ հասարակության դավանած արժեքների դեմ:
- Առաջանում է մոտիվացիայի բացակայություն, հստակ սահմանված կյանքի նպատակ: Հետևաբար, այդպիսի մարդիկ ապրում են այսօր, ակնթարթային հաճույքներով և չեն մտածում իրենց ապագայի մասին, չեն մտածում իրենց անառողջ վարքի հետևանքների մասին:
- Դժգոհության զգացում, դժբախտություն, անհանգստություն և ծանձրույթ: Այս պատճառը հատկապես ազդում է անապահով, ցածր ինքնագնահատական ունեցող մարդկանց վրա, որոնց կյանքը թվում է անհույս, և նրանց շրջապատողները չեն հասկանում:

Ընդհանուր փորձերը ցույց են տվել, որ երբ մարդը ուրիշներից լսում է վնասակար նյութերի օգտագործման հաճելի սենսացիաների մասին, նա, չնայած գիտի մարմնի վրա դրանց վնասակար ազդեցությունների մասին, ցանկանում է հետ չմնալ նմանատիպ զգացողություններից: Եվ եթե այդ հրահրող պատճառներից որևէ մեկը նույնպես բնորոշ է մարդուն, ապա այս փուլը դառնում է վատ սովորությունների ձևավորման առաջին քայլը:

Խնդիրներից խուսափելու ցանկությունը, ըստ երևույթին, հատկապես դեռահասների կողմից վնասակար նյութերի օգտագործման հիմնական պատճառն է: Փաստն այն է, որ բոլոր վնասակար նյութերը կենտրոնական նյարդային համակարգում առաջացնում են արգելակում, որի արդյունքում մարդը «անջատվում է» և, կարծես, հեռանում է իր ունեցած խնդիրներից: Բայց սա ստեղծված իրավիճակից ելք չէ. Խնդիրները ոչ թե լուծվում են, այլ խորանում, իսկ ժամանակը սպառվում է :

Անհրաժեշտ է ևս մեկ անգամ նշել դեռահասների վրա վնասակար նյութերի ազդեցության հատուկ վտանգը: Դա պայմանավորված է ոչ միայն աճի և զարգացման գործընթացներով, որոնք տեղի են ունենում նրանց մոտ, այլ առաջին հերթին նրանց մարմնում սեռական հորմոնների շատ բարձր պարունակությամբ: Հենց այդ հորմոնների փոխազդեցությունը վնասակար նյութերի հետ դեռահասին չափազանց զգայուն է դարձնում դրանց գործողության նկատմամբ: Օրինակ՝ մեծահասակից ավոհոլ խմելուց մինչև հարբեցող ճանապարհ անցնելու համար պահանջվում է երկու - հինգ տարի, իսկ դեռահասից՝ ընդամենը երեքից վեց ամիս: Իհարկե, 14-15 տարեկան դպրոցականի համար, ով պատրաստվում է մտնել պատանեկություն, վնասակար նյութերի օգտագործման նման հետևանքը հատկապես վտանգավոր է³:

Այս ամենը հասկանալի է դարձնում երեխաների և դեռահասների վատ սովորությունների կանխարգելման ուղղությամբ աշխատանքի կարևորագույն նշանակությունը: Այն արդյունավետ է, երբ բավարարվում են հետևյալ պայմանները.

- պետք է կրթել և ձևավորել առողջ կյանքի կարիքներ, ստեղծել վարքի սոցիալապես նշանակալի դրդապատճառներ,

³ См. и **Выготский Л.С.** Педагогика подростка//Собр. соч.:В 6 т. М.,1984.Т 4.

- երեխաներին և ծնողներին պետք է տրամադրվի օբյեկտիվ տեղեկատվություն վնասակար սովորությունների, մարդու վրա դրանց ազդեցության և օգտագործման հետևանքների մասին,
- համապատասխան իրազեկումն անհրաժեշտ է իրականացնել՝ հաշվի առնելով երեխայի տարիքային և անհատական առանձնահատկությունները;
- երեխաների կողմից վատ սովորությունների էության ըմբռնումը պետք է զուգահեռ ընթանա հոգեակտիվ նյութերի նկատմամբ կայուն բացասական անձնական վերաբերմունքի և հասակակիցների և մեծահասակների հետ միջանձնային հաղորդակցման հմտությունների ձևավորմանը, կոնֆլիկտներին դիմակայելու, հույզերն ու զգացմունքները կառավարելու ունակությանը,
- նրանք պետք է փորձ ձեռք բերեն իրենց խնդիրները լուծելու առանց նյութերի օգնության, սովորեն պայքարել սիրելիների և ընկերների այս հորբիների դեմ,
- դեռահասների մեջ սերմանել առողջ ապրելակերպի հմտություններ, ազդել երեխաների պահանջների մակարդակի և ինքնագնահատականի վրա,
- վատ սովորությունների դեմ պայքարում երեխան, ծնողները, ուսուցիչները պետք է միասնական լինեն, պետք է օգնել երեխային հրաժարվել (կամ ցանկանալ հրաժարվել) վատ սովորություններից⁴ :

⁴ Տե՛ս <https://www.doctors.am/derahasuty-an-tariqi-yndhanur-bnutagir> , 29.07.2023:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Ուսումնասիրելով «Վնասակար սովորությունների կործանարար ներգործությունը օրգանիզմի վրա» բավական կարևոր, խնդրահարույց և հետաքրքրաշարժ թեման՝ հետազոտության ընթացքում առաջ քաշեցինք որոշ խնդիրներ, որոնք բացահայտելու ճանապարհին միանգամայն պարզ էր, որ մարդու առողջությունը, իմունային համակարգը, ֆիզիկական վիճակն ամուր պահելու միակ լուծումը մարդու կողմից գիտակցաբար վնասակար սովորություններից հրաժարումն է:

Նյութի ուսումնասիրության արդյունքում հանգել ենք հետևյալ եզրակացությունների՝

- Զանազան գործոնները, ներառյալ անձի անհատականությունը, նրա խառնվածքը, սոցիալական միջավայրը, ինչպես նաև հոգեբանական մթնոլորտը, որում գտնվում է մարդը, կարող են ազդել վատ սովորությունների ձևավորման վրա:
- Հետևաբար, անձը պետք է զգուշությամբ ընտրի իր, ինչպես նաև իր երեխաների շրջապատը, որպեսզի խուսափի վերը նշված բոլոր հիվանդություններից և բարդություններից:
- Վնասակար սովորությունների հետ անձի առաջին ծանությունը դիտվում է հատկապես դեռահասության շրջանում, երբ վերջինիս մոտ նկատվում են սոցիալ-հոգեբանական փոփոխություններ, հետևաբար այս շրջանում ծնողների, ուսուցիչների կողմից ուշադրության ավելացում է անհրաժեշտ:

Հարկ է նաև հիշել, որ վատ սովորությունները վնասում են ոչ միայն Ձեզ, այլև ձեր սիրելիներին, ուստի արժե ամբողջ կամքը հավաքել բռունցքի մեջ և սկսել հնարավորինս շուտ ազատվել դրանցից:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

- **Գ. ՊԵՏՐՈՍՅԱՆ, Լ. ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ, Ա. ԿԱՐԱՊԵՏՅԱՆ, ԲՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ,** 6-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ, Դասագիրք հանրակրթական հիմնական դպրոցի համար, Եր., 2014:
- **Հ. Գրիգորյան,** Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդում, Մեթոդական ձեռնարկ, Եր., 2014:
- **Ռ, Հովհաննիսյան,** Բժշկական սեղմագրերի հայկական հանդես, Եր., 2016:
- **Выготский Л.С.** Педология подростка//Собр. соч.:В 6 т. М.,1984.Т 4.
- **Личко А.Е.** Психопатия и акцентуация характера у подростков. Л., 1983.

ՀԱՄԱՑԱՆՑԱՅԻՆ ԱՂԲՅՈՒՐՆԵՐ

- <https://mediamag.am/5-vnasakar-sovorutyun/>
- <https://iite.unesco.org/wp-content/uploads/2018/11/Posobie-po-ispolzovaniyu-rolikov-ZOZH-Armeniya.pdf>
- <https://news.am/arm/news/658737.html>
- <https://www.tert.am/medicine/am/news/2020/03/10/habits/70626>
- <https://www.doctors.am/derahasutyan-tariqi-yndhanur-bnutagir>