

ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՂ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹՅՈՒՆ

ԿԳՄՄՆ Գյումրու թիվ 1 ավագ դպրոց

## Ավարտական հետազոտական աշխատանք

**Թեմա՝** Երեխաների առողջության պահպանման հիմնախնդիրը տարրական դպրոցում

**Կատարող՝** Մանուկյան Ռուզաննա  
«Օյունջյան» դպրոց-վարժարան /դասվար

**Ղեկավար՝** Անահիտ Փարկիթյան

## Բովանդակություն

Ներածություն.....	3
<b>Մաս 1. Առողջագիտության հիմնական հասկացությունները.....</b>	<b>4</b>
1.1. Առողջագիտության բնութագիրը.....	4
1.2. Առողջագիտության դասակարգումը .....	9
1.3. Հասկացություն հիվանդության և այն կանխարգելող միջոցների մասին.....	11
<b>Մաս 2. Առողջ ապրելակերպի խնդրին ուղղված աշխատանքները տարրական դպրոցում.....</b>	<b>12</b>
2.1. Առողջ ապրելակերպի տարածման անհրաժեշտությունը դպրոցներում.....	12
<b>Եզրակացություն.....</b>	<b>17</b>
<b>Օգտագործված գրականության ցանկ.....</b>	<b>19</b>

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Այսօր ամբողջ աշխարհում առողջության պահպանման խնդիրն ունի առաջնային նշանակություն ողջ մարդկության համար: Ամբողջ աշխարհում մեծացել է վիրուսային հիվանդությունների թիվն ու տարածվածությունը: Եվ բոլոր սոցիալական ինստիտուտներում առողջության պահպանման խնդիրը դառնում է հրատապ խնդիր: Ինչպես գիտենք դպրոց հաճախող երեխաներից շատերն առողջական խնդիրներ ունեն, որը պայմանավորված է հասարակության, տնտեսության, սոցիալական կենսակերպի, այդ թվում նաև արժեքային փոփոխություններով, սննդի որակի պահպանման խնդրով, տեխնիկայի արագընթաց զարգացումներով և այլն: Ներկայումս մեր երկրում առողջ ապրելակերպը մարդկային արժեքների մեջ ոչ այդքան նշանակալի տեղ է զբաղեցնում, բայց եթե ներկայիս երիտասարդությունը գիտակցի, որ իրենք հանդիսանում են նոր սերնդի ծնողներ և տեղյակ լինեն թե ինչպես կարելի է կրճատել առողջության հետ կապված ռիսկերը, անձնական օրինակով վաղ տարիքից իրենց երեխաներին սովորեցնեն զնահատել, պահպանել և ամրապնդել առողջությունը, քանի որ այն ամենաթանկարժեք պարզն է, որ ստանում ենք բնությունից, և կարելի է հուսալ, որ ապագա սերունդը առողջ և զարգացած կլինի ոչ միայն անձնական որակներով, արժեքներով ու հոգեպես, այլ նաև ֆիզիկապես: Առողջության պահպանման խնդիրն անհրաժեշտ է առաջադրել կրթական բոլոր մակարդակներում, այստեղ կարևոր է դառնում դիտարկել այդ խնդիրները տարրական դպրոցում: Թեման հրատապ է, քանի որ ինչպես կարելի է տեսնել մեր կողքին առողջական խնդիրներ ունեցող երեխաներ և լինել անտարբեր, կամ ինչպես կարելի է այդ հատվածում սովորող երեխաների առողջության պահպանման խնդիրները անտեսել: Իրոք առողջության պահպանման, առողջ ապրելակերպի ձևավորումը առանձնահատուկ նշանակություն է ստանում տարրական դպրոցում, որտեղ երեխաների հետ իրականացվող աշխատանքներն ենթադրում են նաև աշխատանքներ ծնողների, ընտանեկան միջավայրի հետ և ամենակարևորը, դպրոցը լինելով այն կառույցը, որտեղ երեխան անցկացնում է երկար ժամանակ, պարտավոր է հետևել առողջության պահպանմանն ուղղված պատասխանատու վարքի ձևավորմանը, որը կօգնի մարդու կյանքում անվտանգ վարքագծի ձևավորմանն ու դրսևորմանը: Ներդաշնակ և համակողմանի դաստիարակության իրականացումն

իրենից ներկայացնում է անձնավորության գործունեության և վարքագծի կարգավորիչներ, որոնք կյանքում համապատասխան իրադրություններում կիրառվում են: Բազմաթիվ կիրառությունների արդյունքում դրանք սինթեզվում են և ձևավորվում, և ստեղծվում է մարդու բնավորությունը, որը տեսանելի է նրա ամենօրյա գործունեության ընթացքում: Այս առումով էլ առավել արդիական է դառնում տարրական դպրոցում երեխաների առողջության պահպանմանն ուղղված միջոցառումների իրականացումը, նրանց ծանոթացումն այդ իրենց տարիքին բնորոշ առողջության պահպանման եղանակներին և մեթոդներին: Թերևս սրանցով է պայամավորված մեր կողմից ուսումնասիրվող խնդրի արդիականությունը: Եվ ինչպես գիտենք առողջ սերունդը բարեկեցիկ պետության կարևոր ցուցանիշ է, այն ոչ միայն արտացոլում է հասարակության ժամանակակից կարգավիճակը, այլև տալիս է նրա ապագայի տեսությունը:

**Հետազոտության նպատակն** է ուսումնասիրել և հիմնավորել տարրական դպրոցում երեխաների առողջության պահպանման և առողջ ապրելակերպի ձևավորման արդյունավետ ուղիներն ու միջոցները:

Հետազոտության խնդիրներն են

1. Ուսումնասիրել առողջության պահպանման հիմնախնդրի հետ կապված առկա գրականություն, առանձնացնել առողջ ապրելակերպի բովանդակությունը:
2. Ուսումնասիրել առողջ ապրելակերպի ձևավորման, առողջության պահպանման անհրաժեշտությունն ու կարևորությունը տարրական դպրոցում:
3. Բացահայտել տարրական դպրոցում երեխաների առողջության պահպանման, առողջ ապրելակերպի ձևավորման արդյունավետ ուղիներն ու մեթոդները:

Հետազոտական աշխատանքի իրականացման համար օգտագործվել են

մասնագիտական գրականության ուսումնասիրության, վերլուծությունների, անկետավորում, զրույցի, դիտման մեթոդները:

Աշխատանքը կազմված է ներածությունից, երկու մասից, ենթամասերից, եզրակացությունից, գրականության ցանկից, հավելվածից: Աշխատանքը կազմված է համակարգչային էջից:

# Մաս 1

## ԱՌՈՂՋԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՀԱՄԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

### 1.1. Առողջագիտության բնութագիրը

«Վալեոլոգիա» (առողջագիտություն) տերմինն առաջացել է հունարեն «valeo»՝ առողջ լինել բառից: Առաջին անգամ այդ տերմինը առաջարկել է Ի. Ի. Բրեխմանը (1980): Վալեոլոգիան գիտություն է մարդու կենսագործունեության որոշակի պայմաններում առողջ կենսակերպի ապահովման ուղիների, առողջության ձևավորման, ամրապնդման և պահպանման մեթոդների մասին: Որպես գիտության մասնաճյուղ՝ այն իր մեջ ներառում է մարդու առողջության և առողջ կենսակերպի մասին գիտելիքները: Համաշխարհային առողջապահության կազմակերպության (ՀԱԿ) բնորոշմամբ՝ առողջությունն օրգանիզմի լիարժեք ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական բարեկեցությունն է, այլ ոչ թե հիվանդությունների ու ֆիզիկական արատների բացակայությունը: Առողջագիտության հիմնական նպատակը մարդու ժառանգած մեխանիզմների ու կենսագործունեության ռեզերվների առավելագույն օգտագործումն է, մարդու օրգանիզմի հարմարման բարձր մակարդակի պահպանումն արտաքին և ներքին միջավայրի տարբեր պայմաններում:

Տարբերում են առողջության գնահատման երեք մակարդակ.

- ❖ անհատի առողջությունը,
- ❖ ընտանեկան կամ էթնիկական փոքր խմբի առողջությունը,
- ❖ որոշակի տարածաշրջանում (քաղաք, գյուղ) ապրող ազգաբնակչության առողջությունը:

Վալեոլոգիան սկզբունքորեն տարբերվում է մարդու առողջական վիճակն ուսումնասիրող այլ գիտություններից: Առողջագիտության հետաքրքրությունների բնագավառն առողջությունն ու առողջ մարդն են, մինչդեռ բժշկությունն ուսումնասիրում է հիվանդությունը, այն առաջացնող պատճառները, ախտորոշումը, բուժումը, հիգիենան՝ բնակավայրը և մարդու կենսագործունեության պայմանները[17]:

Անհատի, ընտանիքի, կոլեկտիվի, հասարակության, էթնոսի առողջական վիճակի հսկողությունը գիտական և կիրառական բազմաթիվ մասնաճյուղերի, պետական և հասարակական ինստիտուտների ուշադրության առարկան է:

Առողջագիտությունն ամբողջականացնող գիտություն է: Այն օգտագործում է բժշկականսաբանական բնագավառի տարբեր մասնագետների տվյալները, բժշկության, կենսաքիմիայի, ֆիզիոլոգիայի, հիգիենայի, նաև ֆիզիկական կուլտուրայի, հոգեբանության, մանկավարժության, փիլիսոփայության և այլ մասնաճյուղերի տեսությունները՝ ամբողջացնելով այն գիտելիքները, որոնք անմիջականորեն կապված են մարդու առողջության հետ:

Առողջությունը լայն հասկացություն է և իր մեջ ներառում է մարդու ֆիզիկական զարգացումը, հոգեկան առողջությունն ու վերարտադրողական գործընթացը: «Առողջություն» հասկացությունը կազմող բաղադրամասերը միմյանց հետ փոխկապակցված են և փոխալայմանավորված: Դրա հաստատումն է նաև դեռ անտիկ աշխարհի հայտնի ասացվածքը. «Առողջ մարմնում՝ առողջ հոգի»:

Համաշխարհային առողջապահության կազմակերպությունն առողջությունը բնութագրել է որպես ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական վիճակ, շրջապատող միջավայրի մշտապես փոփոխվող պայմաններին օրգանիզմի արագ հարմարվելու ընդունակություն:

Առողջությունն օրգանիզմի համակարգային որակ է, որը որոշվում է ֆիզիկական, հոգեկան որակների ու հատկությունների ամբողջությամբ և հանդիսանում է երկարակեցության հիմքը, ստեղծագործական պլանների իրագործման անհրաժեշտ պայմանը, բարձր արտադրողականությամբ աշխատանքի, ամուր ու համերաշխ ընտանիքի, առողջ երեխաներ ծնելու ու դաստիարակելու երաշխիքը:

Մարդու առողջության սուբյեկտիվ ցուցանիշներից են ինքնազգացողությունը, աշխատանքային գործունեությունը և ընտանեկան-կենցաղային ակտիվությունը: :

Տարբերում են անհատական և պոպուլյացիոն առողջություն: Անհատական առողջության բաղադրիչներն են.

1. Մարմնական առողջությունը, որը դիտարկում է օրգանիզմի ֆիզիկական զարգացումը և գործառական համակարգերի վիճակը: Դրա հիմքը համարվում է օրգանիզմի գենոտիպը, որի դրսևորումը կախված է տարիքից և միջավայրի գործոններից:

2. Հոգեկան առողջությունը, որը բնութագրվում է անհատի գլխուղեղի վիճակով և արտահայտվում է մտածողության մակարդակով, ուշադրության և հիշողության զարգացմամբ, հուզական կայունության աստիճանով:

3. Ֆիզիկական առողջությունը, որը բնութագրվում է ինքնակարգավորման ֆունկցիաների կատարելության աստիճանով, ֆիզիոլոգիական գործընթացների ներդաշնակությամբ, աճի բարձր մակարդակով, օրգանիզմի զարգացման և շրջապատի միջավայրի հետ փոխազդեցության գործընթացում հարմարման ընդունակությամբ:

4. Սոցիալական առողջությունը կապված է մարդու սոցիալական բարեկեցության հետ:

5. Վերարտադրողական առողջությունը սեռահասուն տարիքում բեղմնավորման համար բավարար քանակով լիարժեք գամետների /վերարտադրողական բջիջներ/ արտադրման ընդունակությունն է, կազմաբանական, ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական արգելքների բացակայությունը:

Այսպիսով՝ անհատական առողջությունը կախված է ոչ միայն օրգանիզմի կազմաբանաֆիզիոլոգիական առանձնահատկություններից, այլև կենսաբանական, էկոլոգիական և սոցիալական մակարդակներում շրջապատի միջավայրի հետ նրա փոխազդեցությունից:

Առողջագիտություն առարկան ուսումնասիրում է անհատական առողջությունը և մարդու առողջության ռեզերվները, ինչպես նաև առողջ կենսակերպը՝ մարդու վերաբերմունքը սեփական կենսագործունեության նկատմամբ: Առողջագիտության օբյեկտը գործնականորեն առողջ, ինչպես նաև նախահիվանդության վիճակում գտնվող մարդն է [9, էջ 47]:

Առողջագիտության հիմնական *խնդիրներն են.*

1. առողջությունը որպես կենսասոցիալական կատեգորիա,
2. առողջության ձևավորման մեխանիզմները,
3. անհատի կազմվածքային առանձնահատկությունների որոշման մեթոդները,
4. առողջության պահպանման և ամրապնդման գործնական միջոցները,
5. ազգաբնակչության կրթության մեթոդը և տեսությունը:

Առողջագիտության *մեթոդներն են*՝ մարդու օրգանիզմի գենետիկական ֆոնդի օգտագործումը, առողջության ռեզերվների բարձրացման ուղիների հետազոտությունները, շրջապատի միջավայրի ախտածին ազդեցության ապասկտիվացման կամ փոխհատուցման տարբեր միջոցները:

Մարդու առողջության համար պատասխանատվություն են կրում պետությունը, բժշկությունը, ընտանիքը և յուրաքանչյուր մարդ:

*Պետության* դերն է բնակարանային պայմանների բարելավումը և աշխատանքում առողջ մթնոլորտի ստեղծումը, մարդու առողջության ամրապնդման համար անհրաժեշտ ապրանքների ու ծառայությունների գների իջեցումը:

*Գործնական* բժշկության դերն է մշակել և պրակտիկայում ներդնել գիտականորեն հիմնավորված միջոցառումներ առողջության ամրապնդման, հիվանդությունների կանխարգելման և հիվանդների բուժման համար:

*Կուլեկտիվի և ընտանիքի* խնդիրն է ընտանիքում և աշխատանքում հոգեբանական մթնոլորտի լավացումը, վնասակար սովորույթների բացառումը:

Բանական մարդ (Homo sapiens) տեսակին պատկանելը դեռևս չի նշանակում, որ այդ տեսակի բոլոր ներկայացուցիչները գենոտիպորեն միատեսակ են: Մարդիկ միմյանցից տարբերվում են գենո- և ֆենոտիպային մի շարք առանձնահատկություններով:

Առողջագիտության կարևոր հասկացություններից է նաև *կենսակերպը*: Դա մարդու վարքագծի ձևավորումն է կենցաղում, աշխատանքում, հասարակության և բնության մեջ: Կյանքի աճող տեմպը, մարդու գործունեության տարբեր ոլորտներում մշտական հոգեհուզական ծանրաբեռնվածությունը, հասարակության



քաղաքականացումը բարձրացնում են պահանջներն օրգանիզմի ներքին պաշարների նկատմամբ: Գոյություն ունեն մարդու առողջության վրա դրական ազդեցություն ունեցող գործոններ, որոնք նպաստում են առողջ կենսակերպին, և բացասական գործոններ, որոնք խաթարում են առողջությունը [12, էջ 84]:

Առողջ կենսակերպի հիմքը ճիշտ կազմակերպված օրվա ռեժիմն է՝ տարբեր տեսակի գործունեությունների ռացիոնալ հերթագայումը: Օրվա ճիշտ ռեժիմը նպաստում է աշխատունակության պահպանմանը, առողջական վիճակի տատանումների, ֆիզիկական թերզարգացմանն ու ներոզներին:

Շարժողական ակտիվությունը դրականապես է ազդում, եթե այն տևում է մեկից մեկուկես ժամ: Երկարատև ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը կարող է հասցնել հոգնածության և օրգանիզմի աշխատունակության նվազման:

Յուրաքանչյուր մարդու առողջ կենսակերպը, կյանքի ոճը և կենսական դրդապատճառները որոշում են նրա առողջությունն ու սոցիալական բարեկեցությունը ամբողջ կյանքի ընթացքում:

Անհատների առողջության ցուցանիշները բնութագրում են նաև նրա մակարդակը հասարակության մեջ: Այս առումով ակադեմիկոս Ն. Մ. Ամոսովը գրել է. «Ժողովուրդը առողջ է, եթե առողջ է հասարակությունը» [10, էջ 155]: Կորցնելով առողջությունը՝ մարդն առաջին հերթին սկսում է փնտրել փրկությունը դեղորայքներով՝ չգնահատելով օրգանիզմի վրա այնպիսի արդյունավետ գործոնների ազդեցությունը, ինչպիսիք են շարժողական ակտիվությունը, ռացիոնալ սնվելը, կոփումը, լիարժեք քունը, մերսումը և ինքնամերսումը ու այլ գործոններ:

Ներկայումս մարդու առողջության պահպանման և ամրապնդման խնդիրը շատ արդիական է աշխարհի բոլոր երկրներում:

Առողջության վրա առավել ուժեղ ազդում են կյանքի կենսակերպի հետևյալ վնասակար սովորությունները և գործոնները՝ թմրամոլությունը, ակոհոլի չարաշահումը, ծխելը, ոչ ռացիոնալ սնունդը, թերշարժունությունը, սթրեսի բարձր մակարդակը: Նշվածից հետևում է, որ օրգանիզմի կենսագործունեության բնույթը պատճառաբանված է նրա գենետիկական ծրագրերով և կյանքի պայմաններով [9, էջ 93]:

## 1.2. Առողջագիտության դասակարգումը

Գոյություն ունեն առողջագիտության մի շարք ուղղություններ:

*Ընդհանուր վալեոլոգիան* որոշում է առողջագիտության տեղը մարդու մասին գիտությունների համակարգում, ուսումնասիրության մեթոդները, նպատակը, խնդիրները և ձևավորման պատմությունը [9]:

Բժշկական վալեոլոգիան որոշում է առողջության և հիվանդության միջև եղած տարբերություններն ու դրանց ախտորոշումը, ուսումնասիրում առողջության պահպանման մեթոդներն ու հիվանդության կանխարգելումը, մշակում ազգաբնակչության առողջության վիճակի գնահատման չափանիշները և մեթոդները, հետազոտում առողջության վտանգ սպառնացող արտաքին և ներքին գործոնները:

Մանկավարժական վալեոլոգիան ուսումնասիրում է ուսուցման և դաստիարակության գործընթացում առողջության պահպանման և ամրապնդման հարցերը:

Տարիքային վալեոլոգիան ուսումնասիրում է առողջության ձևավորման տարիքային առանձնահատկությունները տարիքային տարբեր շրջաններում դրանց փոխհարաբերություններն արտաքին և ներքին միջավայրի գործոնների հետ: Յուրաքանչյուր տարիքում օրգանիզմի ցանկացած համակարգի վիճակը համապատասխանում է գենետիկական ծրագրի իրականացմանը զարգացման տվյալ շրջանի համար:

*Տարբերակիչ (դիֆերենցիալ)* վալեոլոգիան հետազոտում է առողջության անհատական տիպաբանական առանձնահատկությունները, մշակում առողջության որակի և քանակի փոփոխությունների անհատական ծրագրերը:

*Մասնագիտական* վալեոլոգիան հետազոտում է մարդու կյանքի համար տարբեր վտանգների և ծայրահեղ գործոնների ազդեցությունը առողջության վրա,

մշակում միջոցներ այդ գործոնների ազդեցության դեպքում առողջության վերականգնման և պահպանման համար:

*Ընտանեկան* վալեոլոգիան ուսումնասիրում է ընտանիքի և նրա յուրաքանչյուր անդամի դերն ու տեղն առողջության ձևավորման գործում, մշակում միջոցներ ընտանիքի առողջության պահպանման համար:

*Էկոլոգիական* վալեոլոգիան ուսումնասիրում է բնական գործոնների ազդեցությունը և բնության մեջ մարդու առաջացրած փոփոխությունների հետևանքներն առողջության վրա:

*Սոցիալական* վալեոլոգիան ուսումնասիրում է սոցիալական տարբեր խմբերում գտնվող մարդկանց առողջությունը:

Հնարավոր է ժամանակի ընթացքում ձևավորվեն նաև առողջագիտության նոր ուղղություններ:

### **Առողջության նորման**

Առողջությունը բնութագրվում է օրգանիզմի որոշակի ցուցանիշներով: Ուղղակի ցուցանիշներն անմիջականորեն բնութագրում են օրգանիզմի ֆիզիկական զարգացման վիճակը, աշխատունակությունը, գործառական վիճակը, կենսաքիմիական և իմունոլոգիական կարգավիճակը: Առողջության վիճակի մասին անուղղակիորեն պատկերացում կարելի է կազմել հիվանդացման, հոսպիտալացման, հաշմանդամության և մահացության մակարդակով:

Առանձին ցուցանիշների նորմա ընդունվում է դրանց ստանդարտ արժեքը, որը ստացվում է բազմաթիվ տվյալների վիճակագրական մշակման արդյունքում:

Ֆիզիոլոգիական և կենսաքիմիական որոշ ցուցանիշներ մեծ թվով մարդկանց մոտ ունեն միատեսակ արժեք և համարվում են «բանական մարդ» տեսակի յուրօրինակ բնութագրիչները (օրինակ՝ արյան pH-ի, զարկերակային ճնշման մեծությունը): Այդ ցուցանիշներն արտացոլում են օրգանիզմի օրգանների համակարգերի հավասարակշռությունը՝ հոմեոստազը, որն ապահովում է տեսակի զարգացումը և կենդանի մնալը: Այդ ցուցանիշների շեղումը ստանդարտ նորմայի սահմաններից մատնանշում է հարմարողական մեխանիզմների խանգարման և հիվանդությունների զարգացման մասին:

Ստանդարտ նորմերը խիստ կանոնավորված նորմատիվներ լինել չեն կարող, քանի որ կախված են էթնիկական, ռասայական առանձնահատկություններից, կլիմայաաշխարհագրական պայմաններից: Երբեմն մի ցուցանիշը մի մարդու համար բնականոն է, իսկ ուրիշների համար՝ ախտաբանության արդյունք: Օրինակ՝ արևադարձային երկրներում ապրողների արյան էրիթրոցիտները մանգաղաձև են, որի հետևանքով մալարիայի հարուցիչը չի կարող բազմանալ այդպիսի էրիթրոցիտներում: Դա ունի պաշտպանական նշանակություն, քանի որ կանխում է այդ հիվանդության առաջացումը: Չափավոր կլիմայի պայմաններում էրիթրոցիտների նման ձևը համարվում է ծանր հիվանդություն (մանգաղաձև սակավարյունություն) և ուղեկցվում է էրիթրոցիտների հեմոլիզով:

*Նորմա* ինչպես նաև *առողջություն* հասկացությունները պետք է անհատականացվեն: Նկատի ունենալով, որ մարդու օրգանիզմը, որպես կենսաբանական համակարգ, տարբերվում է անկայունությամբ, գործառական ցուցանիշների փոփոխականությամբ, ուստի նրա ցուցանիշների նորմերը ոչ միայն միջին վիճակագրական մեծություն պետք է ունենան, այլև որոշ շեղումներ:

Օրգանիզմի անհատական նորման հազվադեպ է համընկնում միջին վիճակագրական ցուցանիշների հետ: Գործնականորեն յուրաքանչյուր մարդ ունի նորմայից շեղումներ, առողջության չափ, որը կախված է նրա կառուցվածքից, տարիքից, սեռից, մասնագիտությունից, բնակավայրից և այլն:

Բնականոն կարող է համարվել օրգանիզմի այն վիճակը, երբ ցուցանիշները փոխվում են նորմայի սահմաններում, ուստի անհրաժեշտ է առանձնացնել առողջության դինամիկական նորման: Այն բնութագրվում է այնպիսի ցուցանիշների ամբողջությամբ, որոնք շրջապատի միջավայրի փոփոխության դեպքում հնարավորություն են տալիս ապահովել կենսագործունեությունը, աշխատունակությունը, բոլոր գործընթացների հուսալիությունը:

Շարադրվածից հետևում է, որ օրգանիզմի բնականոն վիճակը ոչ այնքան սովյալ սահմաններում ցուցանիշների գտնվելն է, որքան դրանց այնպիսի կարգավորման ընդունակության պահպանումը, որը հնարավորություն է տալիս տարբեր իրավիճակներում ապահովել հավասարակշռությունը միջավայրի հետ: Օրգանիզմի գործառական ցուցանիշները փոխելու և տարբեր իրավիճակներում

օպտիմալությունը պահպանելու ընդունակությունը համարվում է նրա առողջության նորմերի բնորոշ ցուցանիշը:

### **1.3 Հասկացություն հիվանդության և այն կանխարգելող միջոցների մասին**

Առողջությունը և հիվանդությունը սովորաբար դիտվում են որպես օրգանիզմի որակապես տարբեր վիճակներ:

Օրգանիզմում ընթացող խանգարումների, դրանց պատճառների և մեխանիզմների հետազոտությամբ զբաղվում է առողջագիտությունը, իսկ հիվանդության վիճակով, ախտորոշմամբ ու բուժմամբ՝ բժշկությունը:

Բժշկությունը հիվանդությունը բնութագրում է որպես օրգանիզմի կենսագործունեության խանգարում՝ փոխկապակցված շրջապատի միջավայրի հետ, որի դեպքում առաջանում է աշխատունակության ժամանակավոր կամ մշտական իջեցում կամ էլ կորուստ: Հիվանդի մոտ որոշակի աստիճանով սահմանափակ են դրսևորվում հասարակականորեն օգտավետ, աշխատանքային, սոցիալական ֆունկցիաները, միաժամանակ խանգարվում են օրգանների համակարգերի ինքնակարգավորումն ու գործունեությունը:

Հիվանդության հիմնական հատկանիշը, անկասկած, օրգանիզմի հարմարողական հնարավորությունների սահմանափակումն է: Հիվանդությունն օրգանիզմի և միջավայրի միջև հավասարակշռության կորուստն է:

Առողջությունը կախված է հիվանդությունների բուժման արդյունավետությունից ու կանխարգելման միջոցառումներից: Կարևոր նշանակություն ունի նաև ժառանգականությունը: Հարկ է նշել, որ հիվանդությունների բուժման ու կանխարգելման գործը կախված է ոչ միայն բժշկությունից, այլև պետությունից, որը կարևոր դեր ունի այդ գործընթացների իրականացման գործում: Որքան արդյունավետ է կազմակերպվում և իրականացվում բուժման ու կանխարգելման գործը, այնքան քիչ են հիվանդությունները, և ցածր է մահացությունը:

Հիվանդությունների սրման ճգնաժամային իրավիճակներում շատ հաճախ բժիշկները նշանակում են այնպիսի միջոցներ, առաջին հերթին դեղաբանական,

որոնք նպաստում են սուր երևույթների արագ վերացմանը: Սակայն նշանակվող բնական և սինթետիկ բնույթի դեղորայքները տարբերվում են ուժեղ ազդեցությամբ և առավելագույնս ակտիվացնում են օրգանիզմը վերապրման համար, բայց չեն վերականգնում օրգանիզմի պահուստային պաշարները, բացի այդ կարող են առաջացնել ալերգիա: Դա հատկապես վերաբերում է արհեստականորեն սինթեզված դեղորայքներին, քանի որ բնական դեղորայքներն օժտված են ավելի մեղմ ազդեցությամբ:

«Առողջությունն ընդհանուր հասկացություն է, որն իր մեջ ներառում է օրգանիզմի կենսագործունեության բոլոր հնարավոր տարբերակները: Առողջությունը կարող է լինել լավ կամ վատ, առավելագույն կամ նվազագույն, սակայն չի կարելի դատել նրա առկայության կամ բացակայության մասին» (Կոլբանով, 2001): Հիվանդությունը խանգարված առողջության մասնակի դրսևորումն է: Հիվանդությունը և առողջությունը կենսաբանական հակադիր վիճակների միասնություն են, որոնք տարբերվում են օրգանիզմի կենսագործունեության ձևաբանական, ֆիզիոլոգիական, կենսաքիմիական գործընթացների ընթացքով: Բնականոն ֆիզիոլոգիական վիճակից անցումը հիվանդության որակական թռիչք է:

## Մաս 2

# ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԽՆԴՐԻՆ ՈՒՂՂՎԱԾ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԸ ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

### 2.1 Առողջապարելակերպի տարածման անհրաժեշտությունը դպրոցներում

Տարիքային «զարգացման սոցիալական իրադրության» հասկացությունը հնարավոր է դարձնում ճիշտ բացատրել 6-7 տարեկանում ընթացող փոփոխությունների էությունը և պարզելու ինչպես 6, այնպես էլ 7 տարվա նշանակությունը կրտսեր դպրոցական տարիքի բնութագրում [6; 151]: Կարևորելով, որ երեխան դպրոց է ընդունվում 7 տարեկանում և նրա կրթությունը կազմակերպվում է 12 տարվա ընթացքում, ապա խիստ կարևոր է ուսումնասիրել առողջ ապրելակերպի դրվածքը դպրոցում: Բնականաբար այն պետք է սկսել և խորությամբ ուսումնասիրել տարրական դպրոցում, սկսած տարրական դասարանի մասնաշենքի կառուցվածքից մինչև երեխայի ֆիզիկական զարգացման էական փոփոխությունները, նրանց ճանաչողական գործունեության և մտավոր զարգացման հետ կապված հարցերը:

Ինչպես գիտենք առողջ ապրելակերպի խնդիրն առնչվում է նաև ընտանիքին և դպրոցին: Եվ այն ինչ չի կարող իրականացնել ընտանիքը դպրոցը դա պարտավոր է անելու:

Առողջապարելակերպի իրմեջընդգրկում է հետևյալ բովանդակությունները

1. Ֆիզիկական առողջություն,
2. Հոգեկան առողջություն,
3. Սոցիալական առողջություն,
4. Առողջության վրա ազդող գործոններն միջավայր:

Այսուղղությունները իրենց բովանդակության մեջ ներառում են հետևյալ աղադրիչները՝

- անձնական հիգիենայի հմտություններ,
- ծխախոտի, ալկոհոլի,  
թմրամիջոցների և հոգեմետնյութերի օգտագործման նշարաշահման կանխարգելում,

- առողջսնունդն սննդակարգի պահպանում,
- արժեքային ընկալումների զարգացում առողջության պահպանման վերաբերյալ,
- ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի կանխարգելում,
- առողջության պահպանման վերաբերյալ արժեքային ընկալումների զարգացում:

Այսօրամբողջ աշխարհում խնդիր է **երեխայի մարմնի քաշի** ավելացումը և թերսնուցումը: Եթե անհատն ընդունում է սննդի նույն քանակը և պահպանում է նույն ֆիզիկական ակտիվությունը 20-40 տարեկանում, ապա 40 տարեկանում նրա մարմնի քաշը, որպես կանոն, ավելի մեծ է լինում: Դա բացատրվում է նրանով, որ տարիքի հետ փոխվում է նյութափոխանակության ակտիվությունը: Տարիքի հետ պետք է օգտագործել մարմինն անհրաժեշտ սննդանյութերով ապահովող, բայց քիչ կալորիաներ պարունակող սնունդ: Այսինքն՝ պետք է ավելացնել սպիտակուցների և վիտամինների քանակը՝ զուգահեռ նվազեցնելով ածխաջրերն ու ճարպերը:

#### **Մարզումների կազմակերպումը**

Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ ֆիզիկական նակտիվությունը զգալիորեն նվազեցնում է տարբեր հիվանդություններ ով հիվանդանալու հավանականությունը: Մարդիկ ավելի երկար են ապրում և կյանքի ընթացքում ավելի քիչ են հիվանդանում, եթե համադրում են ֆիզիկական ակտիվությունը ճիշտ սնուցման հետ: Վարժությունները լավ են անդրադառնում սրտի, թոքերի և արյունատար անոթների աշխատանքի վրա, ուժեղացնում, դիմացկուն ու ճկուն են դարձնում ոսկրամկանային համակարգը: Դրանք նպաստում են նաև աշխատունակության բարձրացմանը և լավ ինքնազգացողությանը: Տարրական դպրոցում պետք է ուշադիր լինել մարզումների, ֆիզկուլտուրայի դասերի անցկացման ժամանակ երեխաների ինքնազգացողությանը: Ինչպես նշեցինք վերևում շատ հիվանդություններ, առավեապես սրտի հետ կապված բացահայտվում են այդ ընթացքում, կամ էլ երեխաների վիճակն այդ ընթացքում վատանում է:

Եթե մարզումների ընթացքում երեխան ցավեր է զգում սրտի շրջանում, ուսերում, կոկորդում կամ ունեք շնչառական դժվարություններ, հևոց, գլխապտույտ, անմիջապես պետք է դադարեցնել մարզումները և դիմել բժշկի: Այս դեպքում երեխաների հետ պետք է զբաղվել միայն բուժական մարմնամարզությամբ: Մենք



գիտենք դեպքեր, երբ երեխաների կյանքին վտանգ է սպառնացել հենց հիվանդության մասին չիմացության պատճառով:

Երեխաների պետք է տալ հետևյալ խորհուրդները՝

- Զբաղվեք սիրելի գործով, որը ձեզ հաճույք է պարգևում:
- Խուսափեք կոֆեին կամ այլ հոգեխթանիչներ պարունակող սննդամթերքի (թեյ, սուրճ, որոշ զովաջուցիչ ոչ ալկոհոլային խմիչքներ, շոկոլադ) և ցավազրկող դեղամիջոցների չարաշահումից:
- Լարված պահերին կատարեք թուլացնող շնչառական վարժություններ : Քթով խորը ներշնչեք և արտաշնչեք բերանով: Կենտրոնացրեք ուշադրությունը շնչառության վրա, կրկնեք այդ վարժությունները 10 րոպե:
- Զբաղվեք սպորտով:

**Անընդհատ բժշկական հսկողության ապահովումը տարրական դպրոցում պարտադիր է**

Գրեթե բոլոր հիվանդությունների վաղ շրջանում հայտնաբերումը շատ ավելի արդյունավետ է բուժման առումով: Տարին 2 անգամ կանխարգելիչ բուժհետազոտություններ անցնելով կարելի է երեխաներին պաշտպանել շատ հիվանդությունների բարդություններից:

Անհրաժեշտ է տարին 2 անգամ ատամնաբույժի այցելությունը դպրոց, որպեսզի մասնագետը կատարի ատամների մաքրում և բերանի խոռոչի ստուգում: Երկու ամիսը մեկ պետք է փոխել փոխել ատամի խոզանակը: Լնդերը և ատամներն ախտահարող հիվանդությունների կանխարգելման նպատակով օրը 2 անգամ՝ առավոտյան և երեկոյան, երեխաներին պետք է պարտադրել մաքրել ատամները խոզանակով:

Շատ կարևոր են նաև տեսողության պարբերակա նստուգումները: Պետք է երեխաների նստվորեցնել պահպանե լլսողությունը: Ուժեղադմուկը, երաժշտությունը կարող են թուլացնել լսողությունը, նվազեցնել կենտրոնանալու հատկությունը:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսումնասիրելով երեխաների առողջության պահպանման հիմնախնդիրը տարրական դպրոցում հանգել ենք հետևյալ եզրակացությունների.

1. Տարրական դպրոցում առողջության պահպանման խնդրին ուղղված աշխատանքները բավարար չեն և դրանք հիմնականում պայմանավորված են այդ խնդրին առնչվող սուբյեկտների ոչ արդյունավետ համագործակցությամբ:
2. Պետք է տարրական դասարաններում դասավանդող ուսուցիչներն ունենան առողջապահական մանկավարժական տեխնոլոգիաներ կիրառելու ուղղությամբ պատրաստվածություն: Այսինքն այնպիսի մեթոդների, միջոցների, հնարների ամբողջությունը, որը ոչ միայն գերծ է պահում երեխաներին կրթական միջավայրի անբարենապաս գործոնների ազդեցությունից, այլ նաև նպաստում է սովորողների առողջության պահպանմանն ու դաստիարակությանը:
3. Երեխաների առողջության պահպանման, նրանց առողջ ապրելակերպին վերաբերող հարցերն առավել կարևոր նշանակություն են ստանում տարրական դպրոցում, քանի որ այդ հատվածում է դրվում առողջ ապրելակերպի ձևավորման հիմքերը, այդ տարիքում ավելի հեշտ է հետևողականություն և հսկողություն իրականացնելը, ինչպես նաև համապատասխան գիտելիքների տրամադրումը, միշտ առաջնորդվելով այն գաղափարով, որ առողջությունը գերակա արժեք է մարդու համար:
4. Տարրական դպրոցներում առավել ակտիվ պետք է լինեն բուժհաստատությունները առաջնային առողջության պահպանման ծրագրերի իրականացմամբ, կրեն պատասխանատվություն դպրոցի սանիտարահիգիենիկ պայմանների վերահսկողության, սննդի որակի ապահովման, երեխաների առողջության պահպանման առումով: Այսպիսի պատասխանատվություն պետք է կրեն նաև դպրոցների տնօրինությունը:
5. Դպրոցներում շատ հաճախ պետք է իրականացվեն առողջ ապրելակերպին, առողջության պահպանմանն ուղղված ծրագրեր, պետք դրանց ուղղված միջոցառումները տարածել, մշակել անհրաժեշտ միջոցառումների ցանկ,

որոնք կնպաստեն երեխաների մոտ առողջության վերաբերյալ գրագիտության ձևավորմանը:

6. Անհրաժեշտ է իրականացնել խորհրդատվական աշխատանքներ տարրական դպրոցում սովորող երեխաների ծնողների հետ, պատրաստել տեղեկատվական գրքույկներ, հանձնարարել գրականություն, աշխատանքներ երեխաների առողջության պահպանման նպատակով:
7. Բարձրացնել դպրոց-ընտանիք-բուժհաստատություն համագործակցության մակարդակը, կազմակերպել փոխադարձ այցելություններ, իրականացնել հսկողություն, միշտ առաջանային համարելով երեխային առողջության պահպանման հիմնախնդիրը դպրոցում, ընտանիքում և հասարակության մեջ:

## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. ԱմիրջանյանՅու.Ա., ՍահակյանԱ.Ս. Մանկավարժության, Երևան, 2004
2. Ասատրյան Լ.Թ., Էկոլոգիական դաստիարակության համակարգըավագոպրոցում, Եր. Զանգակ-97, 2003, 120 էջ:
3. Բորյան Ս.Գ., Դպրոցի և ընտանիքի մանկավարժական ներգործության միասնությունը: Երևան 1975
4. Գյումիշյան Ս., Հարությունյան Թ., Պետրոսյան Մ., Ինչպես օգնել երեխաներին հաղթահարելու սթրեսային վիճակները: Կրթության և գիտության նախարարություն:
5. Հովհաննիսյան Ա., Դժվար դաստիարակվող երեխաների ինքնահաստատման մանկավարժական ուղիները: Մենագրություն/ Ա. Հովհաննիսյան. – Վանաձոր: ՄԱՊԵՆՈ տպագրատուն, 2013. – 205 էջ:
6. Ղույումյան Գ. Ե., Մանկավարժություն: Դասագիրք բուհերի համար: Երկու գրքով: Գիրք-1-Եր., Զանգակ-97, 2005 – 464 էջ :
7. Ղույումյան Գ. Ե., Մանկավարժություն: Դասագիրք բուհերի համար: Երկու գրքով: Գիրք-2-Եր., Զանգակ-97, 2005- 232 էջ:
8. Մանկավարժական արդի խնդիրները. մարտահրավերներ և լուծումներ: Հանրապետական գիտաժողովի նյութերի ժողովածու – Եր.: Մանկավարժ, 2015, 336 էջ:
9. Մինասյան Ս.Ս., Աղամյան Ծ.Ի., Առողջագիտություն: Դասագիրք բարձրագույն ուսումնական հաստատությունների համար: Եր.: ԵՊՀ հրատ., 2008, - 376 էջ:
10. АмосовН.М. Раздумьяоздоровье. - М., 1987.
11. МардоянР. Педагогическаяаксиология, Гюмри, Эльдorado, 2012г.
12. Никитин Б.П. Первые уроки естественного воспитания, или Детство без болезней. - Л., Лениздат, 1990.
13. İñäëñúé È.İ. İääãîãèèà: Ó÷áá.äëÿ ñòóä.âûñøèõ ïää.ó÷.çàâ. – İđîñââùáíèâ, Æóíàíèð.èçä.Öáíòð ÆËÄÎÑ, 1996
14. Ротенберг Р. Расты здоровым. Детская энциклопедия здоровья. - М., ФиС, 1991.
15. <http://ar.uawsi.com/klassifikatsiya-valeologii22315.html>