

Հետազոտական աշխատանք

«Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում
և ճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտության ձևավորումը»

Գևորգյան Հովսեփ

Էօրնեկեան հանրակրթական դպրոց

Նախաբան

Քսանմեկերորդ դարասկզբին մարդկության առողջությանը սպառնացող չարիք են դարձել ավկոհովի չարաշահումը, շխախոտի ու թմրամիջոցների գործածումը, տարբեր տեսակի բռնությունները, ՄԻԱՎ վարակը և սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունները և այլն:

Իրավիճակը կարելի է բարելավել երիտասարդ սերնդին համապատասխան գիտելիքներով զինելով, առողջ ապրելակերպին միտված ճիշտ դիրքորոշում ձևավորելով, ճնշումներին դիմակայելու, կշռադատված որոշում կայացնելու հմտություններ տալով:

Պատանիները կյանքի տարբեր իրավիճակներում պետք է ի վիճակի լինեն բանակցելու և ճիշտ կողմնորոշվելու հոգուտ սեռական առողջությունն ապահովող վարքագծի:

Համոզված ենք, որ երիտասարդ սերնդին համապատասխան գիտելիքներով զինելով, առողջ ապրելակերպին միտված ճիշտ դիրքորոշում և ապահով վարքագիծ ձևավորելով, ճնշումներին դիմակայելու, կշռադատված որոշում կայացնելու հմտություններ տալով հնարավոր է շտկել դրությունը:

«Առողջությունն ամեն ինչ չէ, բայց ամեն ինչ ոչինչ է, երբ չկա առողջություն»:

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԸ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆԻ ԿՅԱՆՔՈՒՄ ԵՎ ՃԻՇՏ

ԿԵՑՎԱԾՔԻ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ՀՄՏՈՒԹՅԱՆ ՁԵՎԱՎՈՐՈՒՄԸ

Առողջությունը մարդու կյանքի անգնահատելի, անփոխարինելի հարստությունն է: Առողջությունը ոչ միայն հիվանդության բացակայությունն է, այլ նաև ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական /կենսաապահովման/ բարենպաստ վիճակներն են:

Կատարված ուսումնասիրությունները հաստատում են, որ ժամանակակից պայմաններում ավելացել են նյարդային համակարգի լարվածության, սրտանոթային հիվանդությունների, նյութափոխանակության խանգարումների, ճարպակալումների և այլ հիվանդություններով տառապողների քանակը, որոնց հիմնական պատճառներից է քիչ շարժունակությունը (հիպոդինամիան) և մկանային գործունեության սահմանափակումը:

Հետազոտությունները համոզիչ կերպով ցույց են տալիս, որ նման վտանգավոր իրավիճակից դուրս գալու ելքը հանդիսանում է մարդու առողջ ապրելակերպը:

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,
- Ռացիոնալ սնունդը,
- Արդյունավետ շարժողական ռեժիմը,
- Օրգանիզմի կոփումը,
- Վնասակար սովորույթներից հրաժարվելը:

1. Անձնական հիգիենա

Անձնական հիգիենա հասկացությունը ներառում է

- օրվա ռեժիմը,
- մարմնի (մաշկի, բերանի խոռոչի, ձեռքերի, մազերի) խնամքը,
- սննդի ռեժիմը և հիգիենան,
- հագուստի հիգիենան:

Անձնական հիգիենան իր մեջ ընդգրկում է նաև մտավոր և ֆիզիկական աշխատանքի ճիշտ հերթազայումը և ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելը:

Անձնական հիգիենայի կանոնների պահպանումը նպաստում է ոչ միայն առողջության ամրապնդմանը, հիվանդությունների կանխարգելմանը, ֆիզիկական արգացմանը, այլ նաև նրանց աշխատունակության բարձրացմանը:

Յուրաքանչյուր երեխայի օրվա ռեժիմը պետք է լինի անհատական, որը կազմելիս պետք է հաշվի առնել օրվա կատարվելիք գործունեության բոլոր տեսակները: Աշակերտները պետք է իմանան, որ սխալ կազմված օրվա ռեժիմը բացասաբար է անդրադառնում առողջության և աշխատունակության վրա (ֆիզիկական վատ զարգացում, հոգնածություն, թուլություն, նյարդային վիճակ և այլն):

Շատ կարևոր է հատկապես հետևել մարմնի հիգիենային՝ մաշկի, բերանի խոռոչի, ձեռքերի, մազերի խնամքին: Երեխաները պետք է իմանան մաշկի, մասնավորապես ձեռքերի միշտ մաքուր պահելու կարևորության և անհրաժեշտության մասին, որ ուտելուց առաջ և հետո, բակից տուն գալուց հետո, զուգարանից օգտվելուց հետո անհրաժեշտ է լվանալ ձեռքերը:

Ապացուցված է, որ մաքուր մաշկը արտադրում է հատուկ նյութեր, որոնք ոչնչացնում են մանրէներին: Անհրաժեշտ է առնվազն շաբաթը մեկ անգամ լողանալ տաք ջրով և օձառով: Հատուկ ուշադրության է արժանի եղունգների խնամքը, քանի որ մաշկի վրա հայտնաբերված մանրէների 95 տոկոսը գտնվում է եղունգների տակ:

Ձեռքերի և եղունգների ոչ մաքուր պահելը և հիգիենիկ այլ կանոնների խախտումը կարող են պատճառ դառնալ աղիքային հիվանդությունների առաջացմանը:

Երեխաները պետք է իմանան, որ բերանի խոռոչի և ատամների խնամքը անհրաժեշտ պայման է նորմալ մարսողության համար, քանի որ այնտեղ է տեղի ունենում սննդի սկզբնական մշակումը և նրա նախապատրաստումը: Ամեն օր առավոտյան և երեկոյան քնելուց առաջ անհրաժեշտ է ատամները մաքրել խոզանակով և մածուկով: Մազերը պետք է լվանալ ամեն շաբաթ:

Յուրաքանչյուր երեխա պետք է ունենա անձնական սրբիչ (երեսի, ոտքերի), սանր, ատամի խոզանակ:

2. Ռացիոնալ սնունդ

Սնունդը խիստ անհրաժեշտ է մարդկանց համար: Այն անհրաժեշտ է օրգանիզմի աճող հյուսվածքները կազմավորելու, կենսագործունեությունը ապահովելու, ծախսված էներգիան լրացնելու, ինչպես նաև կենսագործունեության ընթացքում քայքայված հյուսվածքները վերականգնվելու համար:

Սննդամթերքը օգտագործվում է բնական վիճակում կամ մշակելուց հետո: Դրանք մարդու սննդում օգտագործվող բուսական և կենդանական ծագում ունեցող մթերքներն են, որոնք անհրաժեշտ են օրգանիզմի բնականոն կենսագործունեության համար:

Կենդանական ծագման սննդամթերքներն են՝ միսը, ձուկը, կաթը, ձուն և այլն, որոնք հիմնականում սպիտակուցների, ինչպես նաև ճարպերի, հանքային նյութերի (կալցիում, մագնեզիում, ֆոսֆոր, ծծումբ, երկաթ և այլն) և վիտամինների (A, D, B և այլն) կարևոր աղբյուր են: Բուսական ծագում ունեցող սննդամթերքները՝ բանջարեղենը, մրգերը, հատապտուղները և այլն, հանդիսանում են ածխաջրերի, հանքային նյութերի կարևոր աղբյուր:

Ռացիոնալ սնունդը, մարդու կյանքի և առողջության պահպանման կարևոր պայմաններից է: Ռացիոնալ է համարվում բալանսավորված, հավասարակշռված և ռեժիմով սնունդը, որտեղ անհրաժեշտ է հաշվի առնել մարդու սեռը, տարիքը, աշխատանքային գործունեությունը, կլիմայական և այլ գործոնները:

Բալանսավորված սնունդն օրգանիզմի օպտիմալ կենսագործունեության համար անհրաժեշտ բավարար քանակի սննդանյութեր՝ սպիտակուցներ, ճարպեր, ածխաջրեր, վիտամիններ, հանքային նյութեր պարունակող սնունդն է:

Մասնագետների կարծիքով մարդուն մեկ օրվա համար անհրաժեշտ է մոտավորապես 100գ. սպիտակուց, 85գ ճարպ, 400գ. ածխաջրեր:

Անհրաժեշտ է սնվել ռեժիմով, ֆիզիոլոգիապես հիմնավորված է համարվում օրական 4 անգամ սնվելու ռեժիմը՝ 4-5 ժամ ընդմիջումներով:

Օրգանիզմը որպեսզի ստանա իրեն անհրաժեշտ սննդանյութերը, պետք է սնունդը լինի բազմազան: Միօրինակ սնունդը կարող է առաջացնել մի շարք հիվանդություններ:

Մեր օրգանիզմին անհրաժեշտ սննդանյութերն են՝ սպիտակուցները, ճարպերը, ածխաջրերը, վիտամինները, ջուրը, հանքային աղերը:

Սպիտակուցները անհրաժեշտ են մկանների, սրտի, նյարդերի, արյան, գլխուղեղի և այլ օրգանների հյուսվածքների և բջիջների նորացման համար և մտնում են դրանց կառուցվածքի մեջ:

Սպիտակուցային անբավարարության ժամանակ դանդաղում է օրգանիզմի աճն ու զարգացումը, ընկնում է մարդու մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակությունը: Սպիտակուցների չարաշահումը նույնպես կարող է բացասաբար անդրադառնալ նյութափոխանակության վրա: Կենդանական սպիտակուցների աղբյուր են հանդիսանում կաթնամթերքը, միսը, ձուկը, ձուն: Բուսական ծագման սպիտակուցներ են պարունակում հետևյալ մթերքները՝ ընկույզը, լոբին, սիսեռը, բրինձը, հնդկաձավարը, վարսակը, հացը և սնկերը: Սպիտակուցները պետք է կազմեն սննդակարգի ընդհանուր կալորիականության 14 %-ը:

Ճարպերը հանդիսանում են էներգիայի աղբյուր և կարևոր են օրգանիզմի նյութափոխանակության համար: Սննդակարգում ճարպերի անբավարար քանակությունը կարող է խաթարել կենտրոնական նյարդային համակարգի, երիկամների, լյարդի և մաշկի ֆունկցիաները, դանդաղեցնել օրգանիզմի աճը և թուլացնել դիմադրողականությունը:

Ճարպերի չարաշահումը նույնպես կարող է խաթարել նյութափոխանակությունը և ճարպակալման պատճառ դառնալ: Կենդանական և բուսական ճարպերը լրացնում են միմյանց, դրանց օպտիմալ հարաբերակցությունը սննդակարգում համարվում է 70-80 % կենդանական և 20-30% բուսական ճարպերը:

Ածխաջրերը հանդիսանում են էներգիայի հիմնական և հեշտ յուրացվող աղբյուր: Դրանք անհրաժեշտ են մկանների, սրտի, նյարդային համակարգի, լյարդի նորմալ գործունեության համար, ինչպես նաև օրգանիզմում սպիտակուցների և ճարպերի փոխանակումը կարգավորելու համար:

Վիտամինները օրգանական նյութերի մեծ խումբ են և անհրաժեշտ են օրգանիզմի նորմալ գործունեության համար: Դրանք նշվում են լատինական տառերով՝ A, B, C, D, E և այլն: Վիտամինները կարգավորում են օրգանիզմում ընթացող կենսական պրոցեսները, մասնակցում են նյութափոխանակությանը: Յուրաքանչյուր վիտամին ունի իր որոշակի ներգործությունը և չկա այնպիսի սննդամթերք, որը պարունակի բոլոր վիտամինները: Հետևաբար, օրգանիզմի վիտամինների պահանջը բավարարելու միակ միջոցը բազմազան սնունդ ընդունելն է:

Հանքային աղերը կարգավորում են օրգանիզմի նյութափոխանակությունը, թթվա-հիմնային հավասարակշռությունը, մասնակցում են սպիտակուցների սինթեզմանը: Բալանսավորված սնունդն ապահովում է օրգանիզմի բավարար քանակությամբ կալցիումի, ֆոսֆորի, կալիումի և մագնեզիումի աղերի ընդունումը:

Զուրը սննդի կարևորագույն բաղադրիչն է, որը մտնում է բոլոր օրգանների և հյուսվածքների կազմության մեջ: Օրգանիզմում սննդարար նյութերը և աղերը արյան մեջ են ներթափանցում միայն լուծված վիճակում, իսկ ջուրը համարվում է ունիվերսալ լուծիչ:

Այսպիսով, մարդու օրգանիզմի համար անհրաժեշտ է ռացիոնալ սնունդ, իսկ ռացիոնալ սնվել նշանակում է պահպանել սննդի բազմազանությունը, ռեժիմը և չափի զգացումը:

3. Արդյունավետ շարժողական ռեժիմը

Երեխաների առողջության ամրապնդման, ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման հիմնական գործոններից է շարժումը և առաջին հերթին ֆիզիկական վարժություններով պարբերաբար և նպատակային զբաղվելը: Առանց շարժման չի կարող լինել օրգանիզմի նորմալ նյութափոխանակություն, աճ և զարգացում: Շարժումների միջոցով երեխաները ճանաչում են շրջապատող աշխարհը, ձեռք են բերում շարժողական ունակություններ և հմտություններ:

Շարժումը երեխաների համար ֆիզիոլոգիական պահանջ է, դրանով է պայմանավորված նրանց ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացումը, տրամադրությունը,

մտավոր աշխատանքի արդյունավետությունը, ինչպես նաև սիրտանոթային, նյարդային, շնչառական և այլ համակարգերի զարգացումը: Ֆիզիկական վարժությունների միջոցով ուժեղանում են նրանց մկանները, մեծանում է թոքերի կենսական տարողությունը, բարելավվում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը արտաքին միջավայրի անբարենպաստ պայմանների հանդեպ: Այսինքն, ֆիզիկական վարժություններով կանոնակարգված պարապելը անհրաժեշտ են օրգանիզմի բոլոր համակարգերի զարգացման համար:

Ներկա դարաշրջանում մարդու ապրելակերպին բնորոշ է մկանային գործունեության սահմանափակվածությունը, որն ստացել է **հիպոդինամիա** անունը (մկանային գործունեունեության սահմանափակում): Մկանային գործունեության սահմանափակումը և շարժողական ակտիվության իջեցումը կարող են առաջացնել մի շարք հիվանդություններ(գիրացում, ճարպակալում, սիրտանոթային ու շնչառական համակարգերի հիվանդություններ և այլն):

Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ աշակերտների առողջության պահպանման, ամրապնդման, աշխատունակության բարձրացման և մկանային գործունեության ակտիվացման համար անհրաժեշտ է, որ 7-14 տարեկան աշակերտներն ավելացնեն շարժողական գործողությունները՝ շաբաթական հասցնելով մինչև 8-10 ժամի, իսկ 15-18 տարեկանները՝ մինչև 10-12 ժամի: Հետևաբար, դպրոցականների օրվա ռեժիմը անհրաժեշտ է հազեցնել շարժումների այնպիսի քանակով, որը կապահովի նրանց շարժողական ակտիվության անհրաժեշտ ծավալը:

Շարժողական ռեժիմը իր մեջ ներառում է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը շաբաթը 3 անգամ 45րոպե տևողությամբ, առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը՝ 10-12րոպե տևողությամբ, շաբաթախաղերը և ֆիզիկական վարժությունները, ֆիզիկական կուլտուրայից տնային առաջադրանքների կատարումը 15-20 րոպե տևողությամբ, մասնակցությունը մարզական խմբակներին, միջոցառումների և այլն:

Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից է նաև օրգանիզմի կոփումը: Կոփման միջոցով բարձրանում է արտաքին միջավայրի պայմանների փոփոխության

նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականությունը: Կոփված մարդիկ քիչ են հիվանդանում, իսկ հիվանդությունը թեթև են տանում և շուտ կազդուրվում:

Կոփման հիմնական միջոցներ են հանդիսանում ջուրը, օդը և արևը:

Կոփված մարդիկ ունենում են ֆիզիկական բավարար զարգացում, լինում են առույգ և կենսուրախ:

4. Վնասակար սովորություններից հրաժարվելը:

Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից է նաև վնասակար սովորություններից հրաժարվելը: 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:

Ծխախոտի ծուխը իր մեջ պարունակում է <<նիկոտին>> կոչվող նյութը, ինչպես նաև այլ վտանգավոր նյութեր, որոնք առաջացնում են տարբեր հիվանդություններ՝ սրտանոթային, աղեստամոքսային հիվանդություններ, քաղցկեղ և այլն: Ծխախոտի մեջ պարունակող վնասակար նյութերը թափանցելով թոքերը, առաջացնում են հազ, թոքային հյուսվածքների փոփոխություն և շնչառական օրգանների տարբեր հիվանդություններ: Ծխելու հետևանքով առաջացանում է նաև կախվածություն նիկոտինից:

Ալկոհոլը իրենից ներկայացնում է հզոր հոգեներգործուն նյութ, որը կարող է առաջացնել տարբեր հետևանքներ և կախվածություն:

Ալկոհոլը ներծծվում է ստամոքսում և արյան միջոցով թափանցում է ուղեղ: Դեռահասների օրգանիզմում ալկոհոլի օգտագործումից սուժում է նյարդային և մարսողական համակարգերը, սիրտը, տեսողությունը, հատկապես՝ լյարդը, վահանաձև գեղձը, երիկամները: Ալկոհոլի փոքր քանակությունն անգամ առաջացնում է մարդու ուշադրության թուլացում, որը կարող է դառնալ տարբեր դժբախտ պատահարների, այդ թվում նաև ավտովթարների պատճառ: Մեծ քանակի ալկոհոլի օգտագործումը ընկճում է ուղեղի կարգավորող գործունեությունը և մարդը դառնում է քնկոտ, շարժումները՝ անկառավարելի, ուշադրությունը՝ ցրված: Նման իրավիճակում մարդը կորցնում է ինքնակառավար-

րումը, նրա մոտ կարող է առաջանալ ազրեսիվություն, կովարարություն: Չափազանց մեծ քանակով ալկոհոլի ընդունումն առաջացնում է գիտակցության խորը ընկճում՝ կոմա, որը կարող է ուղեկցվել նաև շնչառության կանգով և ունենալ մահացու վտանգ:

Թմրամիջոցների / մարիխուանան, հաշիշը, հերոինը, կոկաինը և այլ/ և հոգեմետ նյութերի օգտագործումը ազդում են մարդու կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա, առաջացնում են հոգեկան գործունեության փոփոխություն՝ փոխելով մարդու տրամադրությունը, ֆիզիկական վիճակը, ինքնազգացողությունը, վարքագիծը:

Այս նյութերի պարբերաբար օգտագործման ժամանակ մարդու մոտ առաջանում է հոգեկան և ֆիզիկական կախվածություն:

Թմրամոլությունը քրոնիկական հիվանդություն է, որը պայմանավորված է թմրամիջոցների պարբերաբար օգտագործման հետևանքով առաջացած հոգեկան, ինչպես նաև ֆիզիկական կախվածությամբ:

Թմրամիջոցների ներարկումը խիստ վտանգավոր է, քանի որ.

- 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 և խոցելի դառնում տարբեր հիվանդությունների (տուբերկուլյոզ, թոքաբորբեր և այլն) հանդեպ:

Թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի օգտագործումը կարող է մահացու լինել դրանց օգտագործման հետևանքով առաջացած հիվանդությունների կամ գերդոզավորման պատճառով:

Այս նյութերի օգտագործումն ունի նաև իրավական հետևանքներ՝ կապված թմրամիջոց ձեռք բերելու կամ օգտագործելու, ինչպես նաև թմրամիջոցի ազդեցության տակ գործած հակահասարարական արարքների հետ:

5.Ճիշտ կեցվածք

Վերջին ժամանակներում կատարված հետազոտությունները վկայում են այն մասին, որ ներկա ժամանակաշրջանում աճում է կեցվածքի՝ հենաշարժիչ ապարատի շեղումներ ունեցող դպրոցականների թիվը: Ճիշտ կեցվածքը ձևավորվում է երեխայի աճի և զարգացման ընթացքում:

Ճիշտ կեցվածք ընդունված է համարել մարմնի սովորական դրությունը ողնասյան բնական կորություններով, գլխի, իրանի, կրծքավանդակի, ուսերի, թիակների, կոնքի ճիշտ դիրքով:

Կեցվածքի շեղումների պատճառները բազմաթիվ են, օրինակ՝ քայլելիս մեջքը կռացնելը, դպրոցական պայուսակը և այլ ծանրությունները մեկ ձեռքով տանելը, նստարանին սխալ նստելը, բարձր բարձր և այլն:

Դպրոցում պետք է ճիշտ դիրքով նստել նստարանին՝ ուղիղ , մի փոքր առաջ թեքված, գլուխը պահել ուղիղ, առանց կախելու: Չի կարելի կրծքավանդակով սեղմվել սեղանի եզրին:

Չի կարելի նստել նստարանի /աթոռի/ եզրին, այն մեծացնում է կոնքի և մեջքի միջև ծանրաբեռնվածությունը:

Դպրոցականներից շատերը պայուսակը սխալ են կրում՝ գցում են մեկ ուսին, որը նույնպես կարող է առաջացնել կեցվածքի շեղումներ:

Կեցվածքի հնարավոր շեղումներից խուսափելու համար կարևոր է դպրոցական պայուսակի ճիշտ ընտրությունը և կիրառումը: Դպրոցականները չպետք է կրեն միայն ձեռքի բռնակ ունեցող պայուսակներ, քանի որ այս դեպքում ծանրությունը ընկնելով միայն մի կողմի վրա խախտվում է հավասարակշռությունը՝ ծանրությունը ողնաշարի պան վրա հավասարաչափ չի բաշխվում և կարող է առաջացնել կեցվածքի շեղումներ:

Դպրոցական պայուսակի լավագույն տարբերակը երկթևանի պայուսակներն են: Պայուսակը պետք է կրել երկու ուսերի վրա:

Պետք է գիտենալ, որ կեցվածքի խախտումները ուղեկցվում են հոգնածությամբ, ընդհանուր ինքնազգացողության վատացմամբ: Այն բացասաբար է ազդում առողջության վրա, պատճառ դառնում հիվանդությունների առաջացմանը:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Լ. Ալեքսանյան, Ն. Թորոսյան, Ժ. Մաշուրյան «Առողջ ապրելակերպ» դասընթաց ուսուցչի ձեռնարկ
2. Լ. Ալեքսանյան, Ն. Թորոսյան «Առողջ ապրելակերպ» ուսուցիչների վերապատրաստման դասընթացի մոդուլ
3. Ն. Թորոսյան, Ա. Մուրադյան «ՄԻԱՎ/ԶԻԱՀ-ի կանխարգելում և անվտանգ վարքագծի ձևավորում»