«ՍԵՎԱՆԻ Խ.ԱԲՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ»ՊՈԱԿ

ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ

ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑ

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ՝
ՍՈՎՈՐՈՂԻ ԱՐԺԵՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՁԵՎԱՎՈՐՈՒՄԸ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ ԱԶԴՈՂ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՈՒՄ

ՀԵՂԻՆԱԿ՝ ԳԱՅԱՆԵ ՂԱԼԵՉՅԱՆ

ԽՈՒՄԲ/ԱՌԱՐԿԱ՝ ԿԵՆՍԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

ՍԵՎԱՆ - 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ներածություն ---------- 3

Գլուխ 1. Արժեքային համակարգ:----------4

1.1 Սովորողի արժեհամակարգի ձևավորումը կենսաբանության ուսուցման միջոցով ---------- 6

Գլուխ 2. Առողջ ապրելակերպ:

Անձնական հիգիենայի կանոնների պահպանումը առողջության պահպանման գործում ---------- 7

2.1 Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչները ----------8

2.2 Անձնական հիգիենայի կանոնների դերը առողջության պահպանման գործում-9

2.3 Քնի նշանակությունը առողջության պահպանման գործում----------9

2.4 Ռացիոնալ սնունդ----------10

2.5 Ֆիզիկական վարժությունների դերը առողջության պահպանմանգործում---11

2.6 Օրգանիզմի կոփումը----------13

Ծխախոտ----------13

Ալկոհոլ----------14

3.3 Թմրանյութեր---------- 15

Գլուխ 4. Համակարգիչների և բջջային հեռախոսների ազդեցությունըերեխաների առողջության վրա----------16

4.1 Բջջային հեռախոսների վնասակար ազդեցությունը երեխաների առողջության վրա----------17

Գլուխ 5. Հետազոտություն---------- 19

5.1 Հետազոտության արդյունքները----------20

Եզրակացություն----------20

Օգտագործված գրականության ցանկ----------22

Ներածություն

«Արժեհամակարգ» հասկացությունը մանկավարժական գիտության մեջ ըմբռնվում է բավական լայն շառավիղով: Առավել ընդունված է այն ընկալումը, որ արժեհամակարգը մարդու բարոյական, գեղագիտական, հոգևոր, իմացական, մշակութային և էթնիկական արժեքների համախումբն է, որն անհրաժեշտ է անձի ներդաշնակ, բազմակողմանի ձևավորման և զարգացման համար: Արժեքների թվարկված համախմբերից որևէ մեկին գերապատվություն տալը կնշանակեր ոչ մանկավարժական մոտեցում խնդրին: Արժեհամակարգը լիակատար է և համեմատաբար ավարտուն բոլոր ներառված համախմբերի ներդաշնակ փոխլրացման պայմաններում: Ահա թե ինչու «արժեհամակարգ» հասկացությունը նաև զուրկ է խիստ որոշակի ստուգությունից: Արժեհամակարգի ձևավորման և նրա հարաբերական կայունության ապահովման համար հանրակրթության բնագավառում կարևոր և անփոխարինելի նշանակություն ունեն բոլոր ուսումնական առարկաները, որոնց թվում, այնուամենայնիվ, արժեքների ձևավորման առումով չափազանց մեծ է հումանիտար ոլորտի ուսումնական առարկաների դերը: Մասնավորապես անգնահատելի է լեզվի և գրականության դերը:

Նպատակը և խնդիրները

Հետազոտական աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել սովորողի արժեհամակարգի ձևավորումը կենսաբանության ուսուցման միջոցով:

Ձևավորել անձ և քաղաքացի, որը պետք է մշտապես հոգ տանի իր առողջության մասին, կարևորի մարմնակրթության դերը, հետևողական լինի առողջ ապրելակերպի և անվտանգ կենսագործունեության կանոնների կիրառմանգործում:

Մասնավորեցնել սովորողների առողջության վրա ազդող գործոնները:

Խնդիրներն են՝

- Պարզաբանել վնասակար գործոններից հատկապես որոնք են ազդում սովորողների առողջության վրա

Թեմայի արդիականությունը: Հիրավի անչափ մեծ է առողջ ապրելակերպի

կարևորությունը և անհրաժեշտությունը դպրոցականի կյանքում:
Առավել կարևոր է, որ յուրաքանչյուրը գիտակցի մի պարզ ճշմարտություն.

«Առողջությունն ամեն ինչ չէ, սակայն ամեն ինչ ոչինչ է, եթե չկա առողջությունը» :
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 ժամանակն 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:
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 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:
Հետազոտական աշխատանքի կառուցվածքը: Հետազոտական աշխատանքը կազմված է՝ ներածական մասից, հիմնական մասից, եզրակացությունից և օգտագործված գրականության ցանկից:

Գլուխ 1. Արժեքային համակարգ:

Այսօր մանկավարժների, դասավանդողների, դաստիարակների և ընդհանրապես կրթության ոլորտում աշխատողների առջև խնդիր է դրվում դաստիարակությանը տալ համընդհանուր, նպատակային բնույթ և ապահովել սովորողի բազմակողմ և ամբողջական դաստիարակությունը: Այսպիսով այսպիսի դաստի- արակությունը ենթադրում է.

1. Կրթական միջավայրում, ինչպես նաև ուսումնական պրոցեսի ընթացքում դաստիարակության գործընթացը ուղղել անձի ամբողջական ձևավորմանը, հաշվի առնելով անձի համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացման նպատակը.

2. Սովորողներին հաղորդակից դարձնել հասարակական արժեքներին՝ բարոյականության, աշխատանքի, գիտության, արվեստի, մշակույթի բնագավառում.

3.Սոցիլապես արժեքավոր գործունեության կազմակերպումը, աշխատանքային գործունեության առաջատար դերով, որը խթանում է ստեղծագործական ընդունակությունների զարգացմանը.

4.Եվ ի վերջո շատ կարևոր է սովորողի հաղորդակցման զարգացումը, ինքնադրսևորումը, կոլեկտիվ միջավայրում:

Դաստիարակության բովանդակությունը իր մեջ ներառում է անձի-սովորողի համակողմանի զարգացումը, նրա աշխարհայացքի ձևավորումը, ինչպես նաև մտավոր, բարոյական, աշխատանքային, ֆիզիկական, ինչու ոչ նաև իրավական, տնտեսագիտական, բնապահպանական էկոլոգիական զարգացման գործընթացները: Դաստիարակության բովանդակության մեջ կարելի է ընդգրկել նաև, հայ ժողովրդի սովորույթների, ավանդույթների, սովորույթային իրվունքների, բարոյական կրոնական դաստիարակությունը: Դաստիարակության բովանդակությունն ընդգրկում է նաև գիտելիքների, կարողությունների ու հմտությունների համակարգը: Դաստիարակության ամբողջական գործընթացը պարտադիր կերպով պետք է իրականացվի արդար, օբյեկտիվ, անկողմնակալ սկզբունքով: Գաղտնիք չէ, որ յուրաքանչյուր ժամանակաշրջան առանձնանում է իր սերնդին բնորոշ առանձնահատկություններով, նախասիրություններով, կողմնորոշումներով, և ավագ սերնդի կողմից ընդունված հասարակական կյանքի որոշ նորմեր կարող են տարբերվել հաջորդ սերնդի հայացքներից:

Վերջիններս արագ հարմարվում են նոր իրավիճակին՝ ձևավորելով արժեքային

նոր համակարգ, որը արմատապես կարող է տարբերվել նախորդից: Ինչ խոսք, հասարակությունը չի կարող զարգանալ միայն պահպանողականության հիմքի վրա, քանի որ անընդհատ գալիս է նորը՝ համալրելովեղած արժեքները:Պարզապես քայլելով ժամանակին համընթաց, հաղորդակից լինելով համամարդկային արժեքներին՝ անհրաժեշտ է առաջնայնությունը տալ ազգայինին:Նոր սերնդի արժեհամակարգի ձևավորման, կրթության և դաստիարակության գործում լուրջ անելիքներ ունի նաև դպրոցը, որի գերնպատակն է կերտել բարոյական, ազգային արժեքներով օժտված, ազգային նկարագիր ունեցող սերունդ: Այս նպատակն իրագործելու համար անհրաժեշտ է ուսումնասիրել ու կատարելագործել ոչ միայն հայրենի և համաշխարհային գիտությունների ճյուղերը, այլև մանկավարժության անցյալի ժառանգությունն ու նրա ժամանակակից փորձն ու մեթոդաբանությունը: Պատահական չէ արևմտահայ մանկավարժ Նիկողայոս Զորայանի մտահոգությունը, թե «ինչու համար դաստիարակութիւնը չի յաջողիլ ազգին մէջ, կամ ինչ ընելու է, որ ազգային դպրոցներն առաջ երթան» : Եվ ինքն էլ պատասխանում է իր հարցադրմանը՝ առաջարկելով վերակառուցել դպրոցը՝ մոտեցնելով այն ազգային ակունքներին, Հետևապես, ժամանակակից դպրոցի կարևորագույն առաքելություններից մեկն էլ երեխայի մեջ իր ազգին բնորոշ բարոյական և հոգևոր արժեքների ձևավորումն ու զարգացումն է: Նրա խնդիրն է պահպանել և փոխանցել այն արժեքները, որոնք ժառանգել ենք մեր նախնիներից, և որը մեր անխառն ինքնատիպությունն է համաշխարհային մշակույթի բազմերանգության ու բազմազանության մեջ:

1.1 Սովորողի արժեհամակարգի ձևավորումը կենսաբանության ուսուցման միջոցով:

Ժամանակակից դպրոցում կրթության բովանդակության և դաստիարակության կարևոր նպատակներից է բնության երևույթները, օրենքներն ու օրինաչափություններն իմացող , ճանաչողության մեթոդներին տիրապետող և գործնականում կիրառող ,մարդու և բնության ներդաշնակ հարաբերությունների կարևորությունը գիտակցող, գիտական աշխարհայացք ունեցող անձի ձևավորումը:

Հանրակրթական դպրոցում «Կենսաբանություն» առարկայի ուսուցման նպատակն է ապահովել սովորողների բնության և կենդանի օրգանիզմների մասին գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձեռքբերումը,արժեքային համակարգի ձևավորումը,էկոլոգիական գրագիտությամբ և մշակույթով օժտված անձի անձի դասիարակումը,որը կգիտակցի կյանքի `որպես Երկիր մոլորակի վրա բարձրագույն արժեքի նշանակությունը և կկարողանա բնության և հասարակության հետ ներդաշնակ հարաբերություններ ձևավորել:

2. Առողջ ապրելակերպ: Անձնական հիգիենայի կանոնների պահպանումը առողջության պահպանման գործում

Առողջությունը մարդու կյանքի անգնահատելի, անփոխարինելի հարստությունն է, կյանքի հիմքը, ուրախության աղբյուրը, անձի համակողմանի զարգացման անհրաժեշտ պայմանը:

Հետևաբար, յուրաքանչյուր մարդ, մանուկ հասակից և երիտասարդ տարիքում պետք է հոգ տանի իր առողջության, ֆիզիկական զարգացման մասին, տիրապետի որոշակի գիտելիքների և վարի առողջ ապրելակերպ: Ակնհայտ է, որ առողջությունով է պայմանավորված մարդու լավ զգացողությունը ողջ կյանքի ընթացքում:

Առողջ ապրելակերպը, դա մարդու կենսակերպն է, որն ուղղված է առողջության պահպանմանը, հիվանդությունների կանխարգելմանն ու ընդհանուր առմամբ մարդու օրգանիզմի ամրապնդմանը:

Առողջ կենսակերպը ենթադրում է մտավոր առողջություն, հրաժարում ծխախոտի ու ալկոհոլի օգտագործումից, սնման առողջ մոդելներ, ֆիզիկական ակտիվություն, ֆիզիկական վարժություններ, սպորտ և այլն:

Տեսականորեն, մարդու առողջությունը բնորոշվում է այսպես՝ առողջությունը ոչ միայն հիվանդության բացակայությունն է, այլ նաև ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական /կենսաապահովման/ բարենպաստ վիճակներն են:

Ժամանակակից մարդուն, բացի մասնագիտական վարպետության, ընդհանուր և հատուկ պատրաստության մակարդակից, անհրաժեշտ է նաև ամուր

առողջություն:

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

Շարժողական ակտիվության իջեցումը (հիպոկինեզիան) և մկանային գործունեության սահմանափակումը (հիպոդինամիան) կարող են առաջացնել մի շարք հիվանդություններ՝

- օրգանիզմի գիրացում,
- ճարպակալում,
- կարճատեսություն,
- սրտանոթային ու շնչառական համակարգերի հիվանդություններ,
- մարսողության խախտումներ և այլն

Բացի այդ, ժամանակակից պայմաններում դպրոցականների վրա ազդում են նաև բազմաթիվ այլ գործոններ, որոնք պահանջում են մտավոր և հուզական լարվածություն:

Իսկ ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելով՝ ֆիզիկական բեռնվածության դեպքում էականորեն լավանում է սրտի աշխատանքը, մեծանում է թոքերի կենսական տարողությունը, որոնք դրական ազդեցություն են ունենում առողջության վրա: Ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ զբաղվելը նպաստում է նրանց ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: Հետազոտությունները համոզիչ կերպով ցույց են տալիս, որ ներկա պայմաններում անհրաժեշտություն է դարձել մարդու առողջ ապրելակերպը[1]:

2.1 Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչները

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:

2.2 Անձնական հիգիենայի կանոնների դերը առողջությանպահպանման գործում

Անձնական հիգիենա հասկացությունը իր մեջ ներառում է՝ օրվա ռեժիմը, մարմնի (մաշկի, բերանի խոռոչի, ձեռքերի, մազերի) խնամքը, սննդի ռեժիմը և հիգիենան, հագուստի հիգիենան: Անձնական հիգիենան իր մեջ ընդգրկում է նաև օրվա ռեժիմի պահպանումը, մտավոր և ֆիզիկակ անաշխատանքի ճիշտ հերթագայումը և ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելը:

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

Շատ կարևոր է հատկապես հետևել մարմնի հիգիենային՝ մաշկի, բերանի խոռոչի, ձեռքերի, մազերի խնամքին:

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:

Ապացուցված է, որ մաքուր մաշկը արտադրում է հատուկ նյութեր, որոնք ոչնչացնում են մանրէներին: Անհրաժեշտ է առնվազն շաբաթը մեկ անգամ լողանալ տաք ջրով և օճառով:

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

Անձնական հիգիենայի կարևոր բաղադրիչներից է բերանի խոռոչի և ատամների խնամքը, քանի որ այնտեղ է տեղի ունենում սննդի սկզբնական մշակումը և նրա նախապատրաստումը, որն անհրաժեշտ պայման է նորմալ մարսողության համար:

Ամեն օր առավոտյան և երեկոյան քնելուց առաջ անհրաժեշտ է ատամները մաքրել խոզանակով և մածուկով: Մազերը պետք է լվանալ ամեն շաբաթ:

Դպրոցականների առողջության վրա իրենց ազդեցությունն են թողնում նաև հագուստն ու կոշիկները, որոնք պետք է ապահովեն օրգանիզմի նորմալ ջերմակարգավորումը, ինչպես նաև պաշտպանեն ցրտից, արևից, վնասվածքներից:

Կոշիկները պետք է համապատասխանեն ոտքերի չափին և չկաշկանդեն ոտքի մատների շարժումները:

2.3 Քնի նշանակությունը առողջության պահպանման գործում

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:

2.4 Ռացիոնալ սնունդ

Առողջ ապրելակերպի կարևոր բաղադրիչներից է ռացիոնալ և ճիշտ սնվելը:Սնունդը խիստ անհրաժեշտ է մարդկանց համար: Այն անհրաժեշտ է օրգանիզմի աճող հյուրսվածքները կազմավորելու, կենսագործունեությունը ապահովելու, ծախսված էներգիան լրացնելու, ինչպես նաև կենսագործունեության ընթացքում քայքայված հյուսվածքները վերականգնվելու համար: 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: 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:

Մասնագետների կարծիքով մարդուն մեկ օրվա համար անհրաժեշտ է մոտավորապես 100գ.սպիտակուց, 85գ.ճարպ, 400գ. ածխաջրեր: Պետք է օրական սնվել 4-5 անգամ, ռեժիմով և ճիշտ սննդակարգով:

2.5 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:

Շատ կարևոր է նրանց գիտակցությանը հասցնել, որ ամենօրյա ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելը անհրաժեշտություն է, ինչպես ուտելու, աշխատելու,քնելու անհրաժեշտությունը:

Շարժումը մարդու համար ֆիզիոլոգիական պահանջ է,դրանով է պայմանավորված նրանց ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացումը, տրամադրությունը, մտավոր աշխատանքի արդյունավետությունը, ինչպես նաև սիրտանոթային, նյարդային, շնչառական և այլ համակարգերի զարգացում 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:

Սովորողների շարժողական ռեժիմի մեջ է ներառվում նաև առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը, ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը, խաղեր ու ֆիզիկական վարժություններ, ֆիզիկական կուլտուրայից տնային հանձնարարությունների

կատարում և այլն:

2.6 Օրգանիզմի կոփումը

Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից է նաև օրգանիզմի կոփումը: Կոփումը շրջապատող միջավայրի անբարենպաստ գործոնների նկատմամբ օրգանիզմիդիմադրողականության բարձրացմանն ուղղված միջոցառումների համալիր է:

Կոփման միջոցով բարձրանում է արտաքին միջավայրի պայմանների փոփոխությաննկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականությունը:

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

Կոփման ֆիզիոլոգիական էությունն այն է, որ արտաքին միջավայրի գործոնների պարբերական կրկնումներով և նրա աստիճանական ներգործությամբ, օրգանիզմը հարմարվում է այդ գործոնների ազդեցությանը:

Կոփման հիմնական միջոցներ են հանդիսանում ջուրը, օդը և արևը:

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:

Արևային արարողությունները ընդունելու օգտակարությունը ավելի բարձր է առավոտյան ժամը 8 - 11-ը ընկած ժամանակում, սնվելուց 1,5-2 ժամ առաջ կամ հետո:

Ջրային արարողությունները կոփման ամենալավագույն միջոցներից են:Դրանց մեջ մտնում են ջրաշփումը, ոտքերի լվացումը սառը ջրով, մինչև գոտկատեղը լվացվելը և լողը: Ջրաշփումները անհրաժեշտ է սկսել ամռան ամիսներին: Ջրային շփումների օգտակարությունը լիարժեք և արդյունավետ կլինի միայն այն դեպքում, երբ այն կատարվի սիստեմատիկ և աստիճանաբար իջեցվի ջրի ջերմաստիճանը:

Մինչև գոտկատեղը լվացվելու արարողությունը նպատակահարմար է սկսել

ամռանը, որտեղ ջրի ջեմաստիճանը պետք է լինի 30-25 աստիճան:
Լողը համարվում է կոփման լավագույն միջոց, որի ժամանակ շարժումներն ազատ են, իսկ մերկ մարմինը ենթարկվում է արևի ճառագայթների և քամու ազդեցությանը:

Գլուխ 3. Վնասակար սովորությունների ազդեցությունը օրգանիզմի վրա

Վնասակար սովորույթներից հրաժարվելը նույնպես անհրաժեշտ է առողջ ապրելակերպի համար:
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:

3.1 Ծխախոտ

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:

Նիկոտինը, առաջ բերելով անոթների պատերի կծկում, բարձրացնում է արյան ճնշումը մինչև 20-25 տոկոսով:
Նիկոտինը փոքրացնում է սրտի մկանները անմիջականորեն սնող անոթները, որը առաջ է բերում սրտի թթվածնային քաղց: Ծխախոտի մեջ պարունակող վնասակար նյութերը թափանցելով թոքերը, առաջացնում են հազ, թոքային հյուսվածքների փոփոխություն և շնչառական օրգանների տարբեր հիվանդություններ:
Սովորողները պետք է գիտենան ծխելու հետևանքով առաջացող վտանգների մասին, դրանք են.

- Կախվածություն նիկոտինից, որը ծխողների մեծ մասի համար անհնար է դարձնում ծխախոտից ինքնուրույն ձերբազատվել,

- Շնչառական օրգանների հիվանդություններ (կոկորդի, ըմպանի, բրոնխների նայլն,
- Սրտանոթային հիվանդություններ, այդ թվում՝ սրտամկանի ինֆարկտ,աթերոսկլերոզ, ուղեղի կաթված և այլն,
- Քաղցկեղային հիվանդություններ:

Հետազոտությունների արդյունքները վկայում են, որ ծխախոտի ծուխը վտանգ է ներկայացնում ոչ միայն ծխողի, այլև տվյալ միջավայրում գտնվող անձանց համար:

3. 2 Ալկոհոլ

Ալկոհոլային խմիչքները ամբողջ աշխարհում լայնորեն կիրառվում են հանդիսությունների և ժամանցների ժամանակ (ծննդյան տոնակատարություններ, տոնական երեկույթներ, ամանոր և այլն), ինչպես նաև օգտագործումը ընդունված է ընտանիքների մեծ մասում, որպես կենցաղի բաղկացուցիչ մաս:

Սակայն ալկոհոլը իրենից ներկայացնում է հզոր հոգեներգործուն նյութ, որը կարող էառաջացնել տարբեր հետևանքներ և կախվածություն:Ալկոհոլը եթե օգտագործվում էչափից ավելի և մշտապես, ապա այն առողջության վրա ունենում է բացասականազդեցություն և կարող է տարբեր վտանգների առաջացման պատճառ հանդիսանալ: Ալկոհոլը ներծծվում է ստամոքսում և արյան միջոցով թափանցում է ուղեղ:

Դեռահասների օրգանիզմում ալկոհոլի օգտագործումից տուժում է նյարդային և մարսողական համակարգերը, սիրտը, տեսողությունը, հատկապես՝լյարդը, վահանաձև գեղձը, երիկամները:

Ալկոհոլի փոքրքանակությունն 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 ինքնակառավարումը, նրա մոտ կարող է առաջանալ ագրեսիվություն, կռվարարություն:

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

Ալկոհոլի չարաշահումը ունենում է հետևյալ հետևանքները.

- Կախվածության առաջացում,
- Տարբեր հիվանդություններ (լյարդի ախտահարում և ցիռոզ, սրտանոթային տարատեսակ հիվանդություններ, անքնություն և այլն),
- Դժբախտ պատահարներ,
- Սոցիալական խնդիրներ (ընկերներին կորցնել, ընտանիքի քայքայում, վատ միջավայրում հայտնվել, ուսումնական անհաջողություններ և այլն):

3. 3 Թմրանյութեր

Թմրամիջոցների /մարիխուանան, հաշիշը, հերոինը, կոկաինը և այլ/ և հոգեմետ նյութեր իօգտագործումը 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 ու խոցելի դառնում տարբեր

հիվանդությունների (տուբերկուլյոզ, թոքաբորբեր և այլն) հանդեպ:

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

Գլուխ 4: Համակարգիչների և բջջային հեռախոսների ազդեցությունը երեխաների առողջության վրա:

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 կարող 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:

Տեսողության շեղումների կանխարգելման նպատակով աշխատանքային սեղաններըպետք է ապահովվեն ձախակողմյան լուսավորությամբ: Դասասենյակներումգրատախտակի և առաջին շարքի աշակերտական նստարանների կամ սեղանների միջև ընկած տարածությունը պետք է լինի 2,4- 2,7 մետր, սակայն մինչև շարքի վերջին նստարանները կամ սեղանները տարածությունը չպետք է գերազանցի 8 մետրը: Համակարգչային աշխատատեղերում աշխատանքային սեղանի մակերեսի լուսավորվածությունը սահմանվում է՝ 300-500 լյուքս (Լք): Աշխատանքային աթոռը լինում է շարժական՝ բարձրության վրա կարգավորվող: Հանրակրթական հաստատությունների X-XII դասարանների սովորողների համար ինֆորմատիկայի պարապմունքները կազմակերպվում են

շաբաթը 2 դասից ոչ ավել, իսկ I-IX Դասերի (պարապմունքների) ժամանակ համակարգչով անմիջական աշխատանքի տևողություններն են.

1) 6 տարեկան սովորողների համար՝ 10 րոպե,

2) 7-10 տարեկան սովորողների համար՝ 15 րոպե,

3) 11-12 տարեկան սովորողների համար՝ 20 րոպե,

4) 13-14 տարեկան սովորողների համար՝ 25 րոպե,

5) 15-18 տարեկան սովորողների համար՝

ա. առաջին դասաժամի տևողությունը - 30 րոպե

բ. երկրորդ դասաժամի տևողությունը - 20 րոպե:

դասարանների սովորողների համար՝ շաբաթական 1 դաս:

4.1 Բջջային հեռախոսների վնասակար ազդեցությունը երեխաների առողջության վրա:

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:

Քանի դեռ չկան վերջնական ապացույցներ բջջային կապի հնարավոր վնասակար կամ ոչ վնասակար ազդեցության վերաբերյալ, անհրաժեշտ է հնարավորինս սահմանափակել բջջային հեռախոսների օգտագործումը, հատկապես փոքր տարիքի երեխաների կողմից: Կրճատել խոսակցության տևողությունը՝ հաշվի առնելով, որ էլեկտրամագնիսական ճառագայթման չափաքանակը ավելանում է ժամաակա- հատվածին զուգահեռ: Լսողական օրգանի վրա խիստ բացասական ազդեցություն է ունենում վակուումային

ականջակալներով բարձր երաժշտություն ունկնդրելը: Փորձեմ կիսվել իմ սեփական փորձից, թե այս թեմայով ինչպես եմ անցկացնում բաց դաս: Բերեմ օրինակներից մեկը, որը անցակցրել եմ իմ դասընթացներից մեկի ընթացքում:

Դասի թեմա՝ «Մեր առողջությունը»

Դասի նպատակը՝ամրապնդել գիտելիքները նյութի վերաբերյալ

- մարդու օրգանիզմի մասին աշակերտների ունեցած գիտելիքները,
- օրգանների, օրգան-համակարգերի, զգայարանների իմացությունը,
- առողջ սնվելու կանոնների իմացությունը,
- վնասվածքների դեպքում ցուցաբերվող օգնության մասին ունեցած գիտելիքները,
- առողջօրգանիզմ ունենալու և պահպանելու վերաբերյալ ունեցած գիտելիքները:

Աշակերտները՝

- կիմանան՝ մարդու օրգանիզմի կառուցվածքը,
- կկարողանան որոշել յուրաքանչյուր օրգանի տեղը,
- կկարողանան ցուցաբերել առաջին օգնություն փոքր վնասվածքների դեպքում,
- կտիրապետեն առողջ լինելու կանոններին:

Դասի կահավորում՝ պաստառ (մարդու օրգանիզմ), զգայարանների նկարներ, կշեռք, հասակաչափ, մթերք, էկրան, համակարգիչ:

Դասի ընթացքը՝ կազմակերպչական մասից հետո ուսուցիչը ներկայացնում է դասի նպատակը: Կատարում են աշխատանք պաստառի շուրջ. տեղադրում են բացակայող օրգանները՝ բացատրելով յուրաքանչյուրի նշանակությունը, թվում օրգան-համակարգերը, դրանք կազմող օրգանները, (մտագրոհի մեթոդով):

Բացատրում են, թե ինչու չի կարելի արագ ուտել, կամ ուտելիս խոսել:

Փորձ 1 -Ինչպիսի՞ն պետք է լինի առողջ մարդու քաշը:

Հարց- Ո՞ր օրգանն է ղեկավարում օրգանիզմը և ինչերի՞ միջոցով:

Աշակերտները բաժանվում են խմբերի: Յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է այն զգայարանը, զգայական օրգանը, որը եղել է առաջադրված հանելուկի պատասխանը: Պաստառի վրա ցույց տալիս գլխուղեղի այն հատվածը, որը պատասխանատու է այդ զգայարանի աշխատանքի համար: Հարց -Ինչպիսի՞ն պետք է լինի մեր սնունդը (սահիկաշար):

Փորձ 2- Մթերքների օգտագործման ճիշտ և սխալ եղանակներ: Վնասակար մթերքների վնասակար հետևանքները:

Հարց - Առողջ լինելու համար անհրաժեշտ է կոփել մարմինը: Ինչպե՞ս:

Հարց- Ինչի՞ց է կախված մարդու կեցվածքը:Որո՞նք են ճիշտ կեցվածք ունենալու կանոնները:

Մարդիկ ունեն սովորություններ, որոնք վնասում կամ նպաստում են առողջ լինելուն: Անվանել դրանք սահիկաշարի միջոցով:

Դասի ամփոփում -Պաստառի պատրաստում «Ո՛չ, վնասակար սովորություններին» վերնագրով:

Գլուխ 5 Հետազոտություն

Ես կատարել եմ հետազոտություն՝ աշակերտներին հարցադրում ուղղելով: Մեթոդիկա . Կիրառել եմ հարցաթերթիկների միջոցով հետազոտություն: Ընտրվել է

աշակերտների խումբ, որոնք սովորում են Գեղարքունիքի մարզի Շողակաթ գյուղի միջնակարգ դպրոցի 8-րդ և 9-րդ դասարանում:

Սույն հարցաշարը նպատակ ունի ուսումնասիրել սովորողների առողջության վրա ազդող գործոնները:

Կանխավ շնորհակալություն:

Հարցաշարն ունի հետևյալ բովանդակությունը։ 1. Հետևում եք ձեր անձնական հիգիենային, թե՞ ոչ։

o Այո

o Ոչ

2. Առողջության վրա ազդող ի՞նչ գործոններ գիտեք։

3. Ո՞րն ես համարում ամենավնասակար գործոնը։

4. Ի՞նչպես խուսափել վնասակար գործոններից

5. Կենսաբանության ժամին ստացած գիտելիքները օգնում են արդյո՞ք կողմնորոշվելու այս հարցերում։

o Այո

o Ոչ

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

Հետազոտության արդյունքները ցույց տվեցին հետևյալը՝ հարցված աշակերտներից 5-ը պատասխանեցին , որ ալկոհոլն է ամենից շատ ազդում օրգանիզմի վրա , 3-ը՝ ծխախոտը , 2-ը՝ համակարգիչները և բջջային հեռախոսները : Իսկ թմրամոլությունը ոչ մեկը չէր ընտրել , քանի որ աշակերտները դպրոցահասակ էին :

Այսպիսով , ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին , որ սովորողների օրգանիզմի վրա առաջին հերթին ազդում է ալկոհոլը , հետո՝ ծխախոտը , համակարգիչները և բջջային հեռախոսները :

Եզրակացություն

Ժամանակակից հասարակությունն արմատական փոփոխությունների մի բարդ շրջան է անցնում: Դա անմիջականորեն ազդում է երիտասարդ սերնդի մտածելակերպի, գործելակերպի, հոգեբանության և արժեքային կողմնորոշումների վրա: Նա այդ գործընթացների մասնակիցն է, այդ արժեքների ժառանգորդն ու կրողը: Նրա առջև ծառանում է նոր ժամանակի պահանջներին համապատասխան վերափոխվելու, կարողությունները զարգացնելու և իրացնելու խնդիրը: Ներկայումս կրթությունը վերաճել է մի գործոնի, որը նպաստում է հասարակության մեջ մարդու դերի առավել արժևորմանը՝զարգացնելով համակեցության, հանդուրժողականության,

համագործակցության և արժեքային անհրաժեշտ որակներ: Կրթական միջավայրի և կրթության բովանդակության արդիականացման անհրաժեշտությունը պահանջում է ուսուցման ավանդական մոտեցումների և մեթոդների վերանայում, կրթության նկատմամբ պետական և հասարակական հոգածության արմատական բարելավում: Արժեքային համակարգի ձևավորումը կարևորվում է նաև այն պատճառով, որ որոշակի արժեքային համակարգի հենքի վրա կառուցված գործողությունները ճանաչելի են և հետևաբար ընդունելի, քանզի դրանք սկիզբ են առնում ազգային, համամարդկային համընդհանուր սկզբունքներից, նորմերից և օրենքներից: Այս տեսանկյունից դիտարկելիս կարևոր է անհատ- քաղաքացու արժեհամակարգի ձևավորումը: Կրթությունը մարդակենտրոն գործընթաց է, ազգի հիմքը կրթությունն է և ցանկացած լավ, բարի ու արժեքավոր բան, հենց կրթության միջոցով է, որ փոխանցվում է մարդկանց, տարածվում հասարակության մեջ, դաստիարակում մատաղ սերնդին: Կրթության ողնաշարը, կրթության առանցքը արժեհամակարգն է: Կարծում եմ, որ ցանկացած մարդու համար արժեքային համակարգն այն է, ինչ այդ մարդն ինքն իր համար արժեք է համարում: Մանկավարժը պետք է սեփական օրինակով դաստիարակի սանին, օրինակ ծառայի, որովհետև օրինակի ուժը զորավոր է:

Մարդն ամենուրեք առնչվում է զանազան նյութերի հետ, որոնց մեծ մասը օժտված են օգտակար հատկություններով (սախարոզ, կերակրի աղ, մետաղներ, կաուչուկ և այլն): Բայց կան նյութեր, որոնց վնասակար ազդեցության մասին ահազանգում են տարիներ շարունակ: Այնուամենայնիվ, ողջ աշխարհում մարդիկ շարունակում են օգտագործել դրանք:Հայ դեռահասների մոտ տարիքային առանձնահատկությունները, մեր ազգային հոգեկերտվածքը, մեր հայ լինելը պաշտպանում են մեզ այդ երեք հանցագործություններից:

Ասպիսով, զարգացնելով առողջ կենսակերպի հմտությունները՝ մարդը նպաստում է ֆիզիկական և հոգեկան առողջության պահպանմանը, տարբեր հիվանդությունների կանխարգելմանը, ընդհանուր վիճակի և նույնիսկ կյանքի որակի բարելավմանը: Անառողջ կենսակերպի հետ են կապված մի շարք վտանգավոր հիվանդություններ, որոնք կարող են զարգանալ ինչպես դեռահասության տարիքում, այնպես էլ մեծահասակ տարիքում: Նրանց շարքում են քրոնիկական հիվանդութունները՝ շաքարախտ, արյան

բարձր ճնշում, սրտամկանի ինֆարկտ, կաթված (ինսուլտ), որոշ ուռուցքներ և այլն, որոնք մեծ մաս դեպքերում հնարավոր է կանխել ի շնորհիվ առողջ ապրելակերպի:

Ինչ վերաբերում է ռիսկային վարքագծին, այն նաև նպաստում է վնասվածքներից և տարբեր դժբախտ պատահարներից վաղաժամ (ժամանակից շուտ, երիտասարդ տարիքում) մահացության: Մենք ամեն օր լսում ենք ճանապարհատրանսպորտային պատահարների արդյունքում տեղի ունեցած մահերի մասին: Բավականին մտահոգիչ և տխուր վիճակագրություն...

Եվ պատճառը հաճախ այն է, որ մարդը նստում է մեքենայի ղեկին հարբած վիճակում, չի կապում ամրագոտին, գերազանցում է թույլատրելի արագությունը և խախտում է երթևեկության կանոնները՝ վտանգելով ոչ միայն իր սեփական, այլ նաև ուրիշների կյանքը:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Մինասյան Ս.Մ., Ադամյան Ծ.Ի., Առողջագիտություն, Երևան ԵՊՀ հրատ., 2008
2. Պետրոսյան Հ., Մանկավարժական ժամանակակից տեխնոլոգիաներ: Մոդուլային ուսուցման ձեռնարկ, Հեղ. հրատ., 2012
3. Առողջապրելակերպի դասավանդման մեթոդական հիմունքները, Ուսումնական ձեռնարկ՝ երկու մասով, I մաս, Երևան 2015
4. Համացանց՝ https://imprc-resources.azureedge.net/f6c26897-6688-4be3-814e-b6584b261534/organyi-immunnoy-sistemyi.JPG