

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՃԽԱՏԱՆՔ

Կենսաբանություն

(առարկա)

ԹԵՄԱ՝ Սովորողների առողջության վրա ազդող գործոնների
ուսումնասիրությունը

Կազմեց՝ Մարինե Հակոբյան
(անուն, ազգանուն)
Եղվարդի միջնակարգ դպրոց
(դպրոցի անվանումը)

Ղեկավար՝ Նունե Զավադյան

«Կապանի № 2 ավագ դպրոց» ՊՈԱԿ

(վերապատրաստող կազմակերպության անվանումը)

ԿԱՊԱՆ 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն-----	3
Թեմայի արդիականությունը-----	4
Չետագոտական աշխատանքի նպատակը-----	7
Չետագոտության ընթացք-----	7
Չետագոտական աշխատանքի խնդիրները-----	7
Սովորողների առողջության վրա ազդող վնասակար գործոնները-----	16
Առաջարկություններ կամ ինչ անել-----	17
Եզրակացություն-----	18
Գրականության ցանկ-----	20

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Համաշխարհային արդի զարգացումները շրջակա միջավայրում և հասարակական հարաբերություններում կատարվող փոփոխությունները անմիջական ներգործություն են ունենում մարդու

առողջության և հասարակական համակեցության վրա, որտեղ առաջացած տարատեսակ խնդիրների թվում առաջին պլան են մղվում կրթության դերի կարևորումը և որակի բարելավումը:

Կրթության արդյունավետությունը, կրթության որակի բարձրացումը, սովորողների առողջության պահպանումը և ամրապնդումն է, հոգեբանական միջավայրի ստեղծումը: Ուստի դպրոցի շրջանավարտի առողջությունը կրթության որակի ցուցանիշներից է:

Հետարդյունաբերական կամ գիտելիքների հասարակության նոր իրավիճակում նոր տիպի մարդու ձևավորման համար կրթության մեջ անհրաժեշտություն

դարձավ սոցիալական, բարոյական, ֆիզիկական և մտավոր որակների համախմբով ձևավորել ժամանակակից մարդուն, որը պետք է կարողանա ապրել և կողմնորոշվել նոր միջավայրում: Որի համար նա պետք է կարողանա ինքնուրույն լինել, որոշումներ ընդունել, կայուն համոզմունքներ ու դիրքորոշում ունենալ, ճկուն արձագանքել կյանքի փոփոխվող պայմաններին: Այդ պատճառով կարևորվում է, որ ուսումնական գործընթացն իրականանա ոչ թե գիտելիքների սոսկ փոխանցմամբ, այլ յուրաքանչյուրի իմացական ակտիվ, գիտակցված գործունեությամբ ձեռք բերված գիտելիքների արժևորման և կիրառման պատրաստակամությամբ, ինքնակառավարման, համագործակցային և հաղորդակցական կարողությունների ձևավորումը: Վերջինիս իրականացումը մեծապես կախված է սովորողների ֆիզիկական և հոգեկան առողջությունից:

Ըստ առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության բնորոշման, առողջությունը ոչ միայն հիվանդությունների բացակայությունն է, այլև հոգեկան, ֆիզիկական, կենսաբանական, սոցիալական լիարժեք բարեկեցությունը:

«Առողջությունը մարդուն տրված ամենաթանկ պարգևն է բնության կողմից»:

Թեմայի արդիականությունը

Երեխայի առողջության վրա ազդող գործոնները

Երեխաների և դեռահասների օրգանիզմը հիմնականում տարբերվում է մեծերի օրգանիզմից: Դա արտահայտվում է օրգանիզմի տարբեր օրգանների կառուցվածքի և ֆունկցիաների յուրահատկությամբ և ֆիզիոլոգիական համակարգով: Երեխաները գտնվում են անընդհատ տեղի ունեցող աճի զարգացման վիճակում: Կարևոր յուրահատկություններից է նյութերի փոխանակության բարձր ինտենսիվությունը, օրգանիզմի արագ աճը և զարգացումը, որն արտահայտվում է կենսաբանական և հոգեբանական զարգացման արագությամբ: Ուստի տեխնիկական առաջընթացը, տեղեկատվության ինտենսիվությունը, ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական գործոնների ազդեցությունը նրանց մոտ տարբեր կերպ է դրսևորվում, որի պատճառով էլ այսօր առկա են առողջական բազմաթիվ խնդիրներ:

Աշխարհի տարբեր երկրներում թերզարգացած, թերզարգացող, սովորողների շրջանում առողջության վրա ազդող վնասակար գործոնները պայմանավորված են կենսաբանական՝ 20%, առողջ ապրելակերպի բացակայությունը՝ 50-55%, Էկոլոգիական՝ 20-25%, առողջապահության կազմակերպման՝ 10%: Նկատվում է սովորողների առողջության վիճակի նշանակալի իջեցում, խրոնիկական հիվանդությունները աճում են՝ 50-55%: Ըստ վիճակագրական տվյալների, երեխաների մոտ 30%-ն է առողջ ծնվում, իսկ մինչև դպրոցն ավարտելն իրենց առողջությունը պահպանում են 10%-ից էլ պակաս երեխաներ: Պարզվում է, որ սոցիալական և Էկոլոգիական անբարենպաստ գործոնների շարքում է նաև դպրոցը:

Երեխաների և դեռահասների առողջության և առողջության վարքագծի վրա ազդում են բազմաթիվ գործոններ՝

- կենսաբանական, սոցիալական, ընտանեկան միջավայրը, ինչպես նաև մշակույթը, ծնողների պատկերացումները երեխայի խնամքի և դաստիարակության վերաբերյալ, նրանց մոտ առողջապահական գիտելիքների որակը
- ծանր պայուսակները, հատկապես ցածր դասարաններում, որից էլ ձևավորվում է սխալ կեցվածքը: Վերջինիս առաջացման պատճառն է նաև դպրոցում կամ տանը աշակերտական սեղանի մոտ սխալ նստելը
- սնվելու ոչ ճիշտ ռեժիմը՝ նախաճաշելու, ճաշելու կարճ ընդմիջումները, «արագ» սպասարկման կետերից հաճախակի օգտվելը(պարբերաբար), սննդի որակը և քանակը: Այսպիսի չարաշահումներից առաջանում են ավելցուկային քաշ և գիրություն: Այնպիսի առողջապահական խնդիրներ, ինչպիսիք են ավելցուկային քաշը, գիրությունը, ալերգիան,

ասթման, հոգեկան առողջության խնդիրները, վերարտադրության համակարգի հիվանդությունները արդիական են դարձել:

- Երեխաների մեջ ծագած միջանձնային հարաբերությունների սրումը, երկարատև ժամանակի ընթացքում չլուծվելու դեպքում, կարող է առաջանալ սթրեսային իրավիճակ:
- Երեխաների շրջանում տարածված են ընկճվածություն, միայնակության զգացում, անառողջ սննդակարգ, ֆիզիկական ակտիվության էական պակաս, տարբեր պարապմունքներում ընդգրկվածություն, բազմակի առողջական գանգատներ:
- Երեխայի առողջության վրա ազդում են նաև դասագրքերի ծանրաբեռնված, կարելի է ասել գերբեռնված տեքստերը, որոնք դժվար ընկալելի են, մատչելի չեն նրանց համար, բացի այդ գրված են շատ փոքր չափի տառերով, որոնք կարդալիս աշակերտի մոտ առաջացնում են աչքերի լարվածություն և ցավ:
- Սովորողների, հատկապես դեռահասների ծխելը, ալկոհոլային խմիչքների և թմրանյութերի օգտագործումը կարող են առաջացնել առողջության ծանր խանգարումներ, խիստ ախտահարվել բոլոր օրգան-համակարգերը` ամենից առաջ կենտրոնական նյարդային համակարգը, սիրտը, արյունատար անոթները, թոքերը, երիկամները և այլն, որոնք նպաստում են բազմաթիվ վտանգավոր հիվանդությունների առաջացման հավանականությանը:
- Քրոնիկ խնդիրները, հաշմանդամությունը, սահմանափակում են երեխայի հնարավորությունները, տեղեկատվություն ստանալու, հասակակիցների հետ շփվելու հասարակության մեջ ներգրավվելու:
- «Ներառական կրթությունը» դպրոցում հնարավորություն տվեց այս սովորողներին կրթություն ստանալ բոլորին հավասար, նման:

Այսպիսիվ սակավաշարժ կենսակերպը դպրոցում, հիգիենայի կանոնների խախտումը, ծանր պայուսակները, սխալ կեցվածքը, ընդմիջումներին սնվելու ձևը, տեղը, ժամանակը ևս բացասաբար են անդրադառնում սովորողի առողջության վրա:

Սովորողների առողջության վրա իրենց կնիքն են դնում շատ գործոններ, որոնք պայմանավորված են ինչպես կենսաբանական, այնպես էլ սոցիալ-տնտեսական նախադրյալներով: Գործոնների տվյալ խմբերը փոխկապակցված են և կարող են նույնիսկ ժառանգաբար փոխանցվել: Այսպես, օրինակ, Հայաստանի շատ քաղաքացիների պաշտպանական ներուժի էական նվազումը, որն առկա փուլում սոցիալ-տնտեսական դժվարությունների հետևանք է ծխելը, հարբեցողության աճը, ինքնապաշտպանական վարքագծի, միկրոկլիմայի թուլացումը, առաջ են բերում հիվանդություններ և կարողությունների սահմանափակումներ, որոնք մեծ մասամբ փոխանցվում են ժառանգաբար կամ ազդում հաջորդ սերնդի վրա:

Իր հերթին հիվանդ և տկար սերունդը մտավոր և ֆիզիկական կատարելագործման, գործունեության նոր ժամանակակից տեսակներ

յուրացնելու անընդունակ կլինի, ինչը կսահմանափակի երկրի սոցիալ-տնտեսական զարգացման հնարավորությունները:

Ի հայտ են գալիս ազգի վիճակի վրա ազդող նոր գործոններ, որոնք դեռևս 1-2 սերունդ առաջ հայտնի չէին: Այսպես, շրջակա միջավայրի քիմիական, ճառագայթային ազդեցությունը դարձավ մեկն այն հանգամանքներից, որը լրջորեն ազդում է հիվանդության աճի վրա: Վերջինս համարվում է ազգի առողջության վրա ազդող հիմնական գործոնը, որոնք պայմանավորված են մարդկանց աշխատանքի պայմանների, բնույթի, վարձատրության չափի, զբաղվածության և գործազրկության հարաբերության մակարդակով: Իրական սպառնալիքը աշխատանքի և սոցիալական կարգավիճակի հնարավոր կորուստն է: Մասնագիտության վնասակարությունը, սննդի չափը, որակը, բնակավայրի պայմանները, ապրելակերպի առանձնահատկությունները, վնասակար սովորությունները, շրջակա միջավայրի վիճակը բնորոշում են ազգին:

Սովորողների առողջության և առողջության վարքագծի ուսումնասիրությունը կարևորագույն նշանակություն ունի կանխարգելելու շատ «ապագա» հիվանդությունների զարգացումը, նվազեցնելու վարքագծային շեղումները, արմատավորելու առողջ ապրելակերպ, ներառյալ ճիշտ սնուցում և ֆիզիկական ակտիվություն:

Այստեղից էլ առաջ են գալիս հետևյալ հիմնական խնդիրները, որոնք տրված են ուսուցչի աշխատանքում.

ա. Սովորողի առողջության պահպանումը դպրոցում սովորելու ողջ ժամանակահատվածում

բ. Հիվանդացող երեխաների քանակի ավելացում

գ. Աշխատունակության պահպանում դասերին

դ. Առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ սովորողների գիտելիքների, հմտությունների, կարողությունների ձևավորում:

ե. Սպորտային, առողջապահական համակարգի ձևավորում, խաղային ընդմիջումներ, առողջության օրեր:

Չետագոտական աշխատանքի նպատակը

Իմ հետագոտական աշխատանքի նպատակն է սովորողների և ծնողների հետ միասին ուսումնասիրել, վեր հանել սովորողների առողջության վրա ազդող վնասակար գործոնները:

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԸՆԹԱՅՔ

Հետազոտության ընթացքում որպես թիրախային խումբ ընտրվել են աշակերտները և ծնողները:

Հետազոտական աշխատանքի խնդիրները

Սովորողների առողջության վրա ազդող գործոնների ուսումնասիրությունը սեփական փորձով

Դասի թեման - «Էլեկտրոնային միջոցների ազդեցությունը դեռահասի առողջության վրա»

Դասի տիպը - Ամփոփիչ

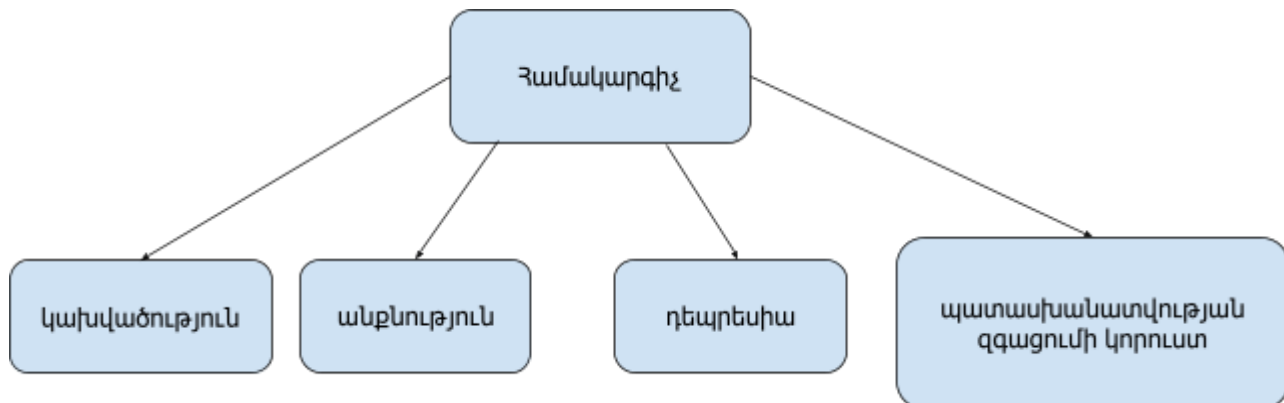
1. Իմանան տեղեկատվական տեխնոլոգիաների մասին

2. Կարողանան հիմնավորել Էլեկտրոնային միջոցների թե՛ դրական, թե՛ բացասական ազդեցությունը դեռահասների առողջության և զարգացման վրա:

Մեկնաբանել - մի կողմից դրանք նպաստում են տեսողության և ոսկրամկանային խանգարումների առաջացմանը, նստակյաց վարքագծի ձևավորմանը, մյուս կողմից, համացանցը տեղեկատվության անփոխարինելի աղբյուր է:

Եզրակացություն անել - համակարգչի հետ տևական շփումը նպաստում է կախվածության առաջացմանը, անքնության, դեպրեսիայի, պատասխանատվության զգացումի կորստին:

3. **Պատճառահետևանքային կապ**



Գնահատում - հայտորոշիչ և ամփոփիչ թեստերով

Թեման - Բջջային հեռախոսների, համակարգիչների և հեռուստատեսության ազդեցությունը սովորողների առողջության վրա

Նախապես բաժանել եմ խմբերի.

I) խումբ - ներկայանում է հետևյալ թեմայով. «Էլեկտրոնային միջոցների ազդեցությունը դեռահասի առողջության վրա»

II) խումբ - «Ալկոհոլի, ծխախոտի, թմրանյութերի ազդեցությունը երեխայի առողջության վրա»

III) խումբ - «Էկոլոգիական գործոնների ազդեցությունը սովորողների առողջության վրա»

- Յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է նպատակը, բովանդակությունը, եզրակացությունը:
- Կատարում ենք ֆրոնտալ հարցում, հարց և պատասխանի միջոցով ամփոփում ենք մեր թեման:
- Անդրադարձ - ի՞նչ սովորեցինք այս թեմայից
- Յուրաքանչյուր խումբ ներկայացրեց այն վարքագծային կանոնները խուսափելու համար տվյալ գործոնների ազդեցությունից:

Առաջին և երկրորդ խմբերի հետազոտության արդյունքները

Էլեկտրոնային միջոցների ազդեցությունը դեռահասի առողջության վրա կամ նոր տեխնոլոգիաները՝ ընդդեմ առողջության

Բջջային հեռախոսների, համակարգիչների և հեռուստատեսության հիմնական սպառողները դեռահասներն են: Նրանք բավական արագ են ընդունում նորարար տեխնոլոգիաները, և վերջիններս շատ գրավիչ են դեռահասների համար:

Տեղեկատվական տեխնոլոգիաներն ունեն թե՛ դրական, թե՛ բացասական ազդեցություն դեռահասների առողջության և զարգացման վրա: Մի կողմից, դրանք նպաստում են տեսողության և ոսկրամկանային խանգարումների առաջացմանը և նստակյաց վարքագծի ձևավորմանը, մյուս կողմից, համացանցը տեղեկատվության անփոխարինելի աղբյուր է:

Համակարգիչը և բջջային հեռախոսը հնարավորություն են տալիս հաղթահարել մեկուսացումը և ձեռք բերել ընկերներ, խորհրդատվություն ստանալ մասնագետից առցանց ֆորումների միջոցով, կիսվել սեփական փորձով և ստանալ օգնություն կամ խորհուրդ նմանատիպ խնդիրներ ունեցող այլ անձանցից:

Սակայն համակարգչի հետ տևական շփումը նպաստում է կախվածության առաջացմանը, անքնության, դեպրեսիայի, պատասխանատվության զգացումի կորստին:

Դպրոցի աշակերտների հետ կատարեցինք բաց դաս, քննարկեցինք համակարգչի և բջջային հեռախոսների օգտագործման հետևանքով առաջացող բացասական ազդեցությունները երեխաների վրա՝ որպես թիրախ:

Երեխաները պատրաստել էին նյութեր, օգտվելով բժիշկ-մանկաբույժ հետազոտողների աշխատանքի արդյունքներից: Նրանցից յուրաքանչյուրը ներկայացրեց իր աշխատանքը և եզրահանգումը:



Նոր տեխնոլոգիաների բացասաբար են ազդում առողջության վրա՝ սկսած տեսողության խանգարումից, ողնաշարի խնդիրներից մինչև գլխուղեղի աշխատանք, գիրացում

«Համակարգիչը գիրության պատճառներից մեկն է»:

Բժիշկները խորհուրդ են տալիս գոնե մինչև դպրոցական տարիքի երեխաներին արգելել կիրառելու համակարգիչ և բջջային հեռախոս, ինչքան ուշ երեխան օգտագործի դրանք, այնքան լավ:

Երեխաները պետք է համակարգչի առջև անցկացնեն 15-20 րոպե, իսկ մեծերը՝ առավելագույնը՝ 4ժամ, իսկ բջջային հեռախոսով որքան հնարավոր է պետք է քիչ խոսել:

«Եթե զանգեր ունեք կատարելու, օգտվեք տնային հեռախոսներից»:



Համակարգչից և բջջային հեռախոսից օգտվելիս պետք է հստակ պահպանել կանոնները. խստիվ արգելվում է դրանք մոտ դնել քնած մարդուն, առավել ևս երեխային, պետք է հետևել, որ երեխան համակարգչի առջև ճիշտ նստի, պարանոցը ուղիղ լինի, չկռանա, չծովի: Ծնողները պետք է ուշադիր լինեն նաև, որ երեխան չքնի բջջային հեռախոսով կամ համակարգչով խաղեր խաղալիս և այլն:

Համակարգչի, բջջային հեռախոսի օգտագործումը չարաշահելուց կարող են լինել գլխացավեր, ֆիզիկական ակտիվության անկում, վեգետատիվ որոշակի խանգարումներ, ճնշում, տեսողության վատթարացում, ողնաշարի խնդիրներ և այլն:

Համակարգչի և բջջային հեռախոսի օգտագործման դրական կողմերը պայմանավորված են դրանց օգտագործման ձևերից, մասնավորապես, թե դրանք որքանով կնպաստեն երեխայի զարգացմանը, գիտելիքների ավելացմանը: Դրանց օգտագործումը ազդում է տեսողության, ուղեղի զարգացման վրա:

«Այդ խաղերով տարված երեխաների մեջ բթացման տարրեր կան, համակարգչային և բջջային հեռախոսների խաղերը մարդու օրգանիզմի համար ծամոնի պես են, ոչ մի օգուտ չեն տալիս»:

Հաշվի առնելով վերջին իրադարձությունները, մասնավորապես թրաֆիքինգի տարածումը և ելնելով անվտանգության տեսանկյունից՝ բժիշկները ծնողներին կոչ են անում հետևել թե երեխաները ինչ նպատակով են օգտագործում համակարգիչը, բջջային հեռախոսը, ինչ են անում դրանցով:

«Այս խնդիրը ամբողջ աշխարհում է, մի կողմից դրանց օգտագործումը անխուսափելի է կրթության, տեղեկացված լինելու տեսանկյունից, բայց մյուս կողմից էլ դրանց օգտագործումը կարելի է սահմանների մեջ դնել»:

Ամփոփելով ասենք, որ ծնողներին խորհուրդ ենք տալիս հնարավորինս սահմանափակել երեխաների՝ համակարգչի, բջջային հեռախոսի կիրառությունը, հաշվի առնելով առողջության ռիսկերը և այլն:

Հնարավորինս շատ ժամանակ անցկացնեն ծնողները դեռահաս երեխաների հետ զրուցելով, զբոսնելով և մարզվելով՝ առանց հեռուստատեսության և համակարգչի:



Երրորդ խմբի հետազոտության արդյունքը

Սովորողների առողջության վրա ազդող էկոլոգիական գործոններից հատկանշական են օդի, ջրի, հողի աղտոտվածությունը:

Կապանում էկոլոգիական աղետ է, որը պայմանավորված է լեռնահանքային արդյունաբերության ձեռնարկությունների ատորգետսյա և բաց հանքերի գործունեությամբ:

ԳԱԱ «Էկոլոգանոսֆերային»
հետազոտության կենտրոնի
ուսումնասիրությունների
արդյունքների համաձայն
Կապանում ջրի, հողի,
սննդամթերքի
աղտոտվածությունը մի քանի
անգամ գերազանցում է
թուլյատրելի սահմանները,
առաջ բերելով մի շարք
հիվանդություններ:

Կապանը բնապահպանության թեժ
վայր է: Ծանր մետաղների
ազդեցությունը այն աստիճանի է,
ինչ կլիմայի փոփոխությունը և
օզոնի շերտի քայքայումը:
Սյունիք համայնքի մի քանի
գյուղմթերքների(լոբի, կանաչի,
կարտոֆիլ) ուտելը մահացու
վտանգավոր է:

Ծնողները պատրաստել էին նյութեր, նրանցից յուրաքանչյուրը ներկայացրեց.

Սովորողների առողջության վրա ազդող գործոններից է սոցիալական անբարենպաստ պայմանների ազդեցությունը:
Դրանք են՝ ընտանիքի վատ սովորույթները, ծնողների ընտանեկան ոչ համերաշխ մթնոլորտը, մեկ ծնողի բացակայությունը, հատկապես մոր, ծանր սոցիալական վիճակը (երբ ծնողները քիչ են վաստակում)

«Առողջ ընտանիք, առողջ երեխա»:

Կան սովորողներ, որ դառնում են սոցիալականացման անբարենպաստ պայմանների զոհ. հոգեբանական բռնություն, ծնողի հարբեցողություն, խորթ մոր գոյությունը, ֆիզիկական պատիժը, ուսուցչի կամ ծնողի անտարբերությունը, հասակակիցների կողմից վատ վերաբերմունքը:

Երեխան իր շրջապատում դառնում է ինքնամփոփ, հոգեբանորեն ճնշված: Այս վիճակին է հանգեցնում նաև այն, որ սովորողները կրում են ոչ միատեսակ հագուստ, այս դեպքում ավելի ակնառու է դառնում սոցիալական շերտավորումը, ինչը շատ պարզ երևում է նրանց հագուստից:

Սովորողների առողջության վրա ազդող գործոններից են նաև դպրոցական դասասենյակների սանիտարահիգիենիկ վիճակը, շենքի հին պայմանները, աղմուկի և փոշու գոյությունը, քանակը, օդափոխությունը, լույսը, ջերմությունը, իսկ ձմռանը՝ հատկապես գյուղի դպրոցներում, ծխի ազդեցությունը, որը գոյանում է վառարաններ վառելուց:

«ՈՒՏՈՒԼԳՅԻ ԳԼԽԱՎՈՐ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐ ԻՈՂԱՏԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ Ե ԵՐԵՒՅԱԿԻ ԱՅՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՆԿԱՏՄԱՄԲ»:

Սուխումլինսկի

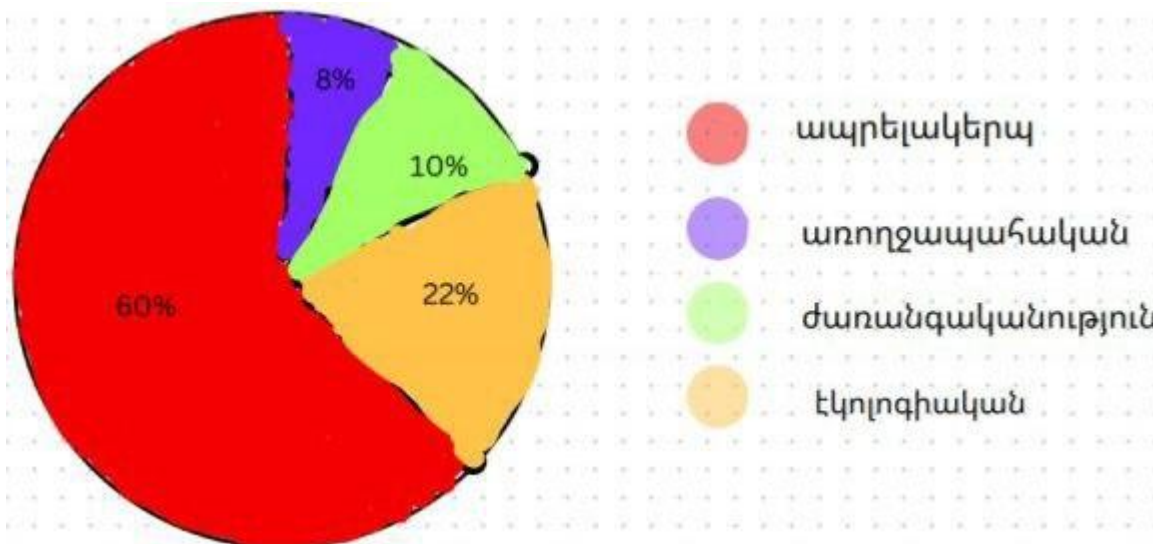
Ոչ առողջ ապրելակերպը ևս վնակասար ազդեցություն ունի սովորողի առողջության և վարքի վրա: Ֆիզիկական ակտիվության պակասից առաջանում է հենաշարժիչ համակարգի պակաս շարժունակություն, որն էլ հանգեցնում է սրտի և այլ օրգան համակարգերի գործունեության, օրգանիզմի դիմադրողականության անկման և քրոնիկ հիվանդությունների առաջացման:

Տնտեսական ցածր մակարդակի, գործազրկության, եկամուտների պակասի դեպքում սովորողների մոտ նկատվում է թերսնուցում՝ սպիտակուցի, միկրոէլեմենտների պակաս, որից էլ առաջանում է անբավարար հասակ, արգելակվում է աճն ու զարգացումը: Իմունիտետի անկման պարագայում տեղի է ունենում դիմադրողականության իջեցում, որի շնորհիվ էլ առաջանում են բազմաթիվ հիվանդություններ, աշխատունակությունը պակասում է՝ կասեցնելով ինտելեկտուալ զարգացումը:

**«Հիվանդությունների կանխումը ավելի հեշտ է, քան բուժումը»:
«Զի կարելի բուժել մարմինը, չբուժելով հոգին»:**

Սովորողների առողջության վրա ազդող վնասակար գործոնները

- Կենսաբանական շրջակա միջավայր
- Սոցիալականացման անբարենպաստ պայմաններ
- Դպրոցական կյանքին բնորոշ համալիր գործոններ
- Իսկապես, չափազանց մեծ է սովորողների առողջության վրա ազդող գործոնների թիվը, որոնք առաջ են բերում սովորողին՝ որպես մարդու, բոլոր համակարգերի լարվածության գերբեռնվածությանը՝ պատճառ դառնալով տարբեր սովորությունների և հիվանդությունների զարգացմանը: Կան հիվանդություններ (ալերգիա, բրոնխիալ ասթմա, չարորակ նորագոյացություններ) , որոնց դրսևորումը ուղղակի պայմանավորված է շրջակա միջավայրի ազդեցությամբ:
- Սովորողների մեծ մասն ունեն տեղեկություններ առողջ ապրելակերպի մասին, սակայն քիչ մասն է այն գործածում:



- Հիվանդությունների բազմազանությունը և հաճախականությունը հաստատում են միջավայրում աղտոտիչների նորմայից մի քանի անգամ շեղումների մասին:
- Երեխայի սոցիալականացումն ու դաստիարակությունը վտանգված է, երբ ընտանիքը մեկ ծնողի հետ է և այն գտնվում է ծայրահեղ աղքատության մեջ:
- Թերսնուցմամբ և այլ գործոններով է պայմանավորված հասակի ցածր լինելու թիվը:
- Կախված միջավայրի որակից ուսումնական պարապմունքում դրսևորվում է սովորողների ինքնազգացողությունը, ուշադրությունը, հոգևածության առաջացումը, առողջական վիճակը:

- Ակնհայտ է արդյունաբերական արտադատուկների վնասակար ազդեցությունը հատկապես սովորողների առողջության վրա: Ներկայումս մեր երկրում առողջ ապրելակերպը մարդկային արժեքների մեջ նշանակալից տեղ չի զբաղեցնում:

Առաջարկություններ և կամ ինչ անել

- Բարելավել մարդկանց կյանքի պայմանները
«Մարդիկ ավելի լավը կդառնան, որպեսզի արժանի լինեն այդ պայմաններին»:
- Չաղտոտել շրջակա միջավայրը
- Կարևորել տեխնոլոգիաների կատարելագործումը, արտադրությունները ինչքան հնարավոր է փակ դարձնելու:
- Շրջապատում բազմացնել բուսականությունը, կանխել ապօրինի ծառահատումները:
- Մշտապես տեղեկանալ շրջապատում կատարվող փոփոխություններին, թույլատրելի սահմաններից դուրս պահանջել համայնքին, ձեռնարկատիրոջը:
- «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացն իրականացնել հանրակրթության տնօրոջան ողջ ժամանակահատվածում:
- Գնահատումը կատարել ստուգարքների, հարցախույզների միջոցով:
- Խրախուսելի կլինի նախասիրական, արտադասարանական միջոցառումների կազմակերպումը, ապահովելու սեվորողներին բազմազան տեղեկույթով:
- Օգնել ընտանիքներին փոխելու վերաբերմունքը սովորողների նկատմամբ:
- Պահպանել սնման և սպորտով զբաղվելու ռեժիմը:
- Մեծացնել սովորողներին հասանելիք տեղեկատվությունը վատ սովորությունների և նրանց հետևանքների մասին:
- Ինչքան հնարավոր է լինել մաքուր օդում:
- Մշտապես պահպանել հիգիենայի կանոնները:
- Սովորել շրջանցել սթրեսը:

«Քեզ վրա կանգնի 100 ուսուցիչ, նրանք անզոր դուրս կգան, եթե դու չես կարող ինքդ քեզ ստիպել և ինքդ պահանջել քեզնից»:

Սուխումլինսկի

Եզրակացություն

Սովորողների առողջության վրա ուղղակի և անուղղակի ձևով ազդում են առողջության մասին նրանց գիտելիքների մակարդակը, սովորությունները ու բնավորությունը: Մեծ թիվ են կազմում հատուկ բժշկական խմբերում ընդգրկված երեխաները, որոնք էլ ավելի կարիք ունեն ֆիզիկական անհատական պարապմունքներով օրգանիզմի կոփման ու շտկման: Աշակերտ-աշակերտ-ուսուցիչ-ծնող-բժիշկ-

հոգեբան կիրթ կապը կօգնի սովորողին անվսաս դուրս գալու դարի պահանջմունքային ճնշման ազդեցությունից:

Ընդ որում, ամեն մի օղակ օրինակ ծառայելու ակտիվ գործակից կարող է լինել սովորողի համար: Օրինակ՝ մանկավարժը մանկավարժական հսկողություն է իրականացնում դաստիարակումների միջոցով՝ անհրաժեշտ նյութատեխնիկական պայմանները սանիտարահիգիենիկ պահանջներով, դասերի և պարապմունքների, նաև մարզագույքի վայրի ճիշդ ընտրությունը, մեթոդական մոտեցումը:

Սովորողներին տեղեկացնել և զգուշացնել կարգապահական խախտումների, ցուցմունքների չկատարման և սխալ գործողությունների հետևանքները՝ ապահովելով դասերի և պարապմունքների անվտանգությունը:

Աշակերտ-աշակերտ-ուսուցիչ-ծնող-բժիշկ-հոգեբան փոխադարձ, հետևողական կապը ուղղակի կնպաստի ամբողջական մի համալիրի՝ սովորողների առողջ ապրելակերպի ձևավորման, զարգացման, նաև խրախուսման կառույցին:

Հասարակության զարգացման, աշխատանքային պայմանները և կենցաղի փոփոխության հետևանքով մարդու առողջությունը ենթարկվում է մշտական փոփոխության և այն չի կարելի դիտել որպես կայուն վիճակ:

Մարդկանց ժամանակակից պոպուլյացիան արդեն չի դիտվում որպես պահպանողական, դիմացկուն, մշտաբնակ խմբեր, որոնք մեկուսացվել են սերունդների ընթացքում իրենց զբաղեցրած տարածություններում:

Ծնորհիվ բարձր շարժունակության և այլ սոցիալական ձևափոխումների, ժամանակակից մարդու մոտ մշտապես պահպանվում են հարմարված կարգավորիչ համակարգերի լարումը:

Գիտատեխնիկական առաջընթացի պայմաններում աճում է հոգեհուզական գործոնների բացասական ազդեցությունը, քրոնիկական հիվանդությունների աճը սահմանափակում է աշխատունակությունը:

Փաստորեն, առաջնակարգ տեղ է գրավում նաև ինքնակատարելագործումը, սեփական մարմնի և հոգեկան ռեզերվների առավելագույն օգտագործման ընդունակությունը:

Այդ երկար ճանապարհին առանց հոգեկան ուժի ծախսման և ֆիզիկական առողջության, կյանքը շատ բանով կկորցնի իր իմաստը:

Մեր ապագան մեր մատաղ սերնդի առողջության հիմքում է, որին պետք է լրջորեն ու կիրթ վերաբերվել:

Մանկությունը պետք չէ աղավաղել ու երեխաները մարդկային կյանքի ամենախոնջելի խումբն են, և առողջությամբ ամենաբեղուն փուլերը՝

Նորածնային շրջան, վաղ մանկական, նախադպրոցական, դպրոցական, պատանեկության ձևավորման և հոգևոր զգայուն աշխարհով:

«Առողջ հոգին առողջ մարմնում է թևավորում առողջ քանականություն»:

Գրականության ցանկ

Կենսաբանության ձեռնարկ ընդհանուր հո10-րդ, 11-րդ դասարան

Մանկավարժություն «Դպրոցականների սոցիալականացման գործընթացը վտանգող գործոնները»

Մանկավարժություն «Մանկավարժական վալեոլոգիայի արդի հիմնախնդիրները արդի դպրոցում»

«Առողջ ապրելակերպ» կրթական չափորոշիչներ

«Դպրոցահասակ երեխաների առողջության հետազոտություն» բժշկական համալիր, երեխաների և դեռահասների առողջության ինստիտուտի կողմից իրականացված հետազոտություն

Կապանում աղտոտվածությունը Ecolor <http://www.google.com>

«Դասավանդման մեթոդները»

Изучение факторов влияющие на здоровье школьников

“Основы биологии”- А.А. Каменский, В.А. Соколова