

<<ԱՐՄԱՎԻՐ>>ՎԿ

ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՎՈՂ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Հետազոտության թեման՝ <<Առողջ մարմնում առողջ հոգի>>

Առարկա՝ Ֆիզկուլտուրա

Հետազոտող ուսուցիչ՝ Մաթևոսյան Սիրանուշ Հովհաննեսի

Դպրոց՝ Քարակերտի թիվ 1 միջն դպրոց

Մենթոր ուսուցիչ՝ Ս. Գամազյան

Բովանդակություն

1.Ներածություն

2.Ֆիզիկական կուլտուրայի նպատակը

3. Ֆիզիկական կուլտուրայի առողջ ապրելակերպի բաղադրիչները

4. Ֆիզիկական կուլտուրայի անվտանգության կանոնները

5. Ֆիզիկական կուլտուրայի վնասակար սովորույթները

6.Սպորտայնացված դասերի նշանակությունը առողջ ապրելակերպ ձևավորելու գործում

7.Եզրակացություն

8.Գրականություն

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հանրակրթության գլխավոր նպատակը դպրոցականներին մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է: Այսինքն՝ նրանց անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումը: Այստեղ կարևորվում է դպրոցականների ոչ միայն գիտելիքների, այլև համակարգված հիմնական կարողությունների, հմտությունների և որոշակի արժեքային համակարգի ձևավորումը:

Ֆիզիկական կուլտուրան ունի իր ուրույն տեղը, որն ուսումնադաստիրակչական գործընթացի անբաժանելի մասն է կազմում: Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը պայմանավորված է նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ: Այն նպաստում է դպրոցականների շարժողական ընդունակության (արագաշարժություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա և այլն) մշակմանը, անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցումն օժանդակում է աշակերտներին ձեռք բերել կարողություններ և հմտություններ, որոնք անհրաժեշտ են առողջ կենսակերպ վարելուն, հետագա աշխատանքային գործունեության ընթացքում արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու համար:

Հետազոտական աշխատանքի նպատակն է դպրոցականներին առողջ ապրելակերպի ձևավորումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին և սպորտային խմբակների ընթացքում դարձնելով առողջ ապրելակերպը կյանքի առաջնային պահանջմունք և կենսապերպ:

Հետազոտական աշխատանքի ընթացքում օգտագործել են հարցազրույցի, զրույցի, երկարաժամկետ մեթոդները, դիտարկել են ֆիզկուլտուրայի դասերի ընթացքում աշակերտների դիրքորոշումը և արժևորումը առողջ ապրելակերպի հանդեպ: Հիմնական խնդիրն է հանդիսանում աշակերտների առողջության ամրապնդումը կոփման առողջ սննդի հիգիենայի կանոնների պահպանումը և վնասակար սովորությունների բացառումը սովորողների առօրյայում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի նպատակը

Ֆիզիկական կուլտուրան հասարակության կուլտուրայի անբաժանելի մասն է, որը արժեքների և գիտելիքների ամբողջություն է, որը ստեղծվել և օգտագործվում է մարդու ֆիզիկական և մտավոր կարողությունների զարգացման, նրա շարժողական գործունեության բարելավման և առողջ ապրելակերպի, սոցիալական հարմարվողականությունն ձևավորման նպատակով: Այս ամենը իրագործվում է ֆիզիկական դաստիարակության, ֆիզիկական պատրաստվածության և ֆիզիկական զարգացման միջոցով: «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան ձևերի, միջոցների և մեթոդների կիրառման լայն հնարավորություններ ունի դաստիարակության, կրթության և առողջության բարելավման գործում: Դրա բովանդակությունն ուղղված է ֆիզիկական ընդունակությունների, շարժողական հմտությունների զարգացմանը, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի որոշ տեսակներին տիրապետելու բարելավմանը, առողջ ապրելակերպի կուլտուրայի ձևավորմանը, ազգային մշակութային արժեքների և ավանդույթների ձևավորմանը, մոտիվացիայի ձևավորմանը:

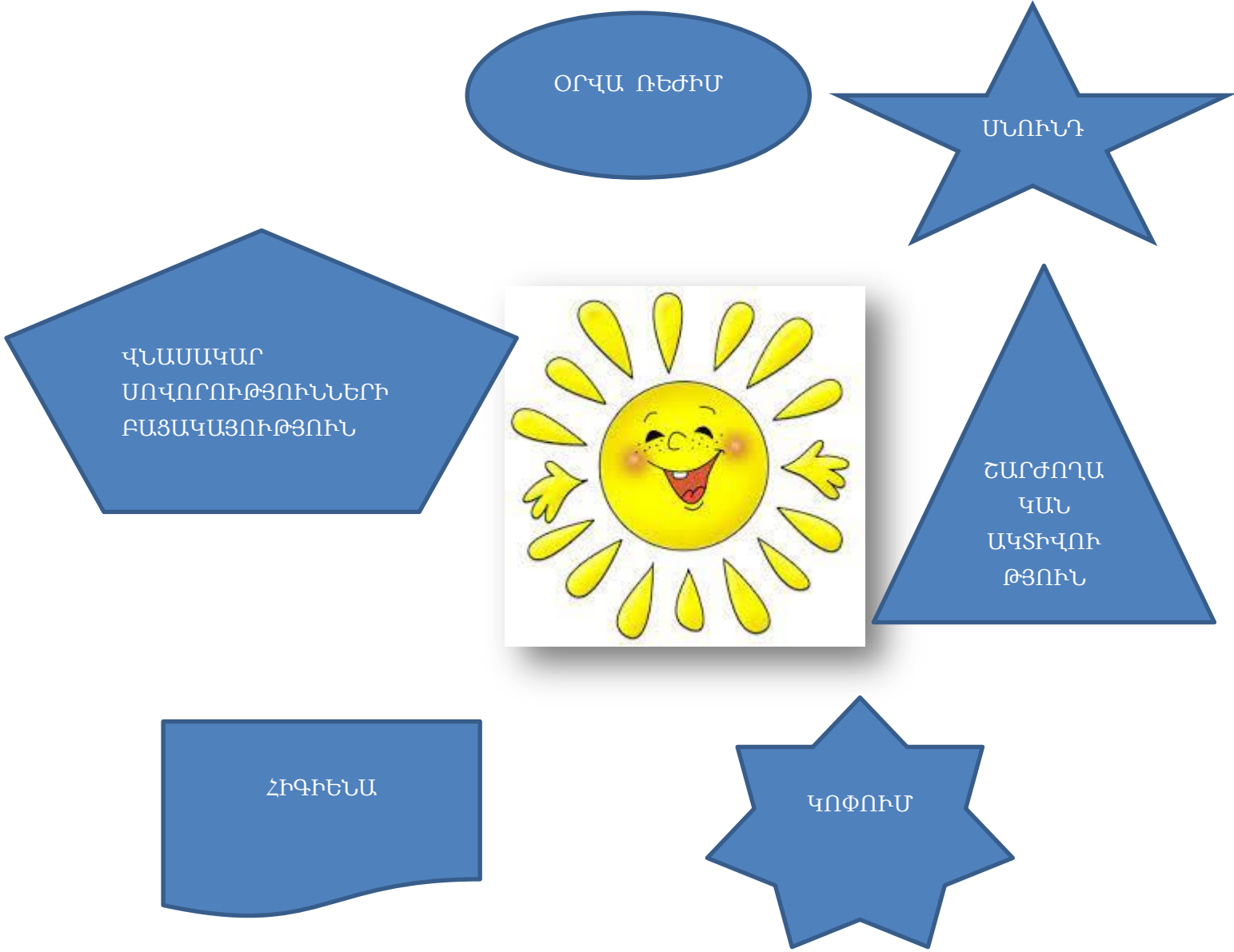
Ֆիզիկական կուլտուրան և մատաղ սերնդի առողջ ապրելակերպը ազգի առողջության գրավականն է, ազգային անվտանգության հիմքը: **Ֆիզիկական կուլտուրա**, սոցիալական գործունեության ոլորտ, որը [մշակույթի](#) մի մասն է:



[Բեռլին, 1933](#) թվական. համատեղ շարժողական վարժություններ

Մշակույթի այս ճյուղը գիտելիքի ու արժեքների ամբողջություն է, որն ստեղծվում և օգտագործվում է հասարակության կողմից: Չարժե շփոթել երկու՝ սպորտ և ֆիզկուլտուրա, տարբեր հասկացությունները: Ֆիզկուլտուրան նպատակ ունի ամրապնդել մարդկանց առողջությունը, իսկ սպորտը՝ հասնել առավելագույն արդյունքների և սպորտային պարզևների:

Ֆիզիկական կուլտուրայի առողջ ապրելակերպի բաղադրիչները



Մնունդը համարվում է առողջության կարևոր բաղադրիչ: Մննդի միջոցով մարդը ստանում է այն կարևոր նյութերը, որոնք անհրաժեշտ են օրգանիզմի աճի և զարգացման համար: Այս տարիքային շրջանում շատ բուռն աճում և զարգանում է քո օրգանիզմը, և դու պետք է առանձնահատուկ կարևորես կանոնակարգված ձևով սնունդ ընդունելը: Իմացի՛ր, որ թերսնվող երեխաներն իրենց տարիքային խմբի համար ունեն չափազանց ցածր հասակ: Անհրաժեշտ է վիտամիններով և հանքային նյութերով հարուստ սնունդ ընդունել, օրվա մեջ 4 անգամ՝ նախաճաշ, երկրորդ նախաճաշ, ճաշ և ընթրիք: Պետք է սնունդ ընդունել քնից 1,5 - 2 ժամ առաջ: Որպեսզի օրգանիզմը համաչափ զարգանա, սնունդը պետք է լինի բազմազան: Մի՛ մոռացիր պահպանել սննդակարգը. դա նշանակում է, որ պետք է սնվել օրվա ընթացքում նույն ժամին, ուտել դանդաղ՝ սնուդը լավ ծամելով, չխոսել և չգրադվել այլ գործունեությամբ: Մսվի՛ր ճիշտ և կլինես առողջ:

Ռեժիմ

Դու արդեն գիտես ռեժիմի կարևորությունը և պահպանումը՝ կատարելու օրվա ընթացքում նախատեսված գործողությունները: Պահպանել օրվա ռեժիմը՝ նշանակում է դրսևորել կամքի ուժ, կատարել միևնույն գործողությունները նախատեսված ժամին: Յուրաքանչյուր մարդ ձգտում է կյանքում ունենալ հաջողություններ, լինել առողջ և հասնել իր առջև դրված նպատակներին: Ռեժիմը թույլ կտա ձեռք բերել կամային հատկություններ, որոնք հետագայում կնպաստեն Ձեր ֆիզիկական և մտավոր զարգացմանը: Դրսևորի՛ր մեծ կամք և պահպանի՛ր օրվա ռեժիմը: Առողջ ապրելակերպի կարևոր մասն է կազմում կոփումը: Դեռ հին ժամանակներից մարդկությանը հայտնի էր, որ օրգանիզմի դիմադրողականությունը կարելի է բարձրացնել կոփման միջոցով: 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:

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 ֆիզիկական անաշխատանքի ճիշտ հերթագայումը և ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելը: **Հիգիենայի կանոնների պահպանումը նպաստում է ոչ միայն առողջության ամրապնդմանը, հիվանդությունների կանխարգելմանը, այլև անձի աշխատունակության բարձրացմանը: Կարևոր է հատկապես հետևել մարմնի հիգիենային՝ մաշկի, բերանի խոռոչի, ձեռքերի, մազերի խնամքին: Անհրաժեշտ է առնվազն շաբաթը մեկ անգամ լողանալ տաք ջրով և օձառով: Առողջ ապրելակերպի կարևոր բաղադրիչներից է ռացիոնալ և ճիշտ սնվելը: Մտունդը խիստ անհրաժեշտ է 7 մարդկանց համար:**Անձնական հիգիենան ընդգրկում է ընդհանուր [հիգիենային](#) կանոնները, որոնք նույնն են ցանկացած տարիքի մարդկանց համար, մտավոր և ֆիզիկական աշխատանքի ճիշտ հաջորդականությունը, [ֆիզկուլտուրայով](#) զբաղվելը, լիարժեք սննդի կանոնավոր ընդունումը, [աշխատանքի](#) և ակտիվ հանգստի հաջորդականությունը, լիարժեք [քունը](#): Դպրոցական տարիքում հատկապես կարևոր է, որ երեխաները լինեն մաքուր օդում, գտնվեն շարժման մեջ, կանոնավոր զբաղվեն [ֆիզկուլտուրայով](#), պահպանեն ուսումնական պարապմունքների և հանգստի հաջորդականությունը, քնի ռեժիմը: Ֆիզիկական գերբեռնվածությունը, դպրոցում և տանը դասերը սովորելիս երկարատև նստելը կարող են [նղնաշարի](#) ծոռումների և կոնքի ոսկրերի ձևախախտման պատճառ դառնալ: Ինչպես ուսուցիչները, այնպես էլ ծնողները, պետք է հետևեն երեխաների ճիշտ կեցվածքին: Մեր առօրյա կյանքում մենք բոլորս ենթարկվում ենք տարբեր [սթրեսների](#): [Սթրեսային](#) վիճակները երբեք ընդմիջտ չեն վերանում: Այն մարդիկ, ովքեր չեն կարողանում կառավարել և վերահսկել իրենց [զգացմունքները](#) կամ իրենց առաջ դնում են անհասանելի նպատակներ, ավելի հակված են վնասակար սովորություններ [ձեռք](#) բերելու: Ընդհանրապես, [սթրեսային](#) իրավիճակներից լրիվ խուսափել հնարավոր չէ, սակայն լավ ինքնատիրապետման շնորհիվ կարելի է որոշ չափով վերահսկել դրանց բացասական ազդեցությունն [առողջության](#) վրա:

Աշխատեք	կյանքում	կիրառել	հետևյալ	խորհուրդները՝	
- Զբաղվեք	սիրելի	գործով,	որը	ձեզ	հաճույք է պարգևում:
- Ձեր առջև	դրեք	հասանելի	խնդիրներ	և նպատակներ:	Անիրագործելի նպատակն ինքնին կարող է սթրեսների պատճառ դառնալ:
- Խուսափեք	կոֆեին	կամ այլ	հոգեխթանիչներ	պարունակող սննդամթերքի (թեյ, սուրճ, որոշ զովացուցիչ ոչ ալկոհոլային խմիչքներ, շոկոլադ) և ցավազրկող դեղամիջոցների չարաշահումից: Եթե արդեն ընտելացել եք դրանց մեծաքանակ ընդունմանը, գլխացավերից և այլ անհարմարություններից խուսափելու համար հրաժարվեք դրանցից աստիճանաբար:	
- Լարված	պահերին	կատարեք	թուլացնող	շնչառական վարժություններ:	Քթով խորը ներշնչեք

և արտաշնչեք բերանով: Կենտրոնացրեք [ուշադրությունը](#) [շնչառության](#) վրա, կրկնեք այդ վարժությունները

- Զբաղվեք սպորտով:



Ռացիոնալ համարվում է բալանսավորված (հավասարակշռված) և ռեժիմով սնունդը: Սննդի միջոցով մարդը ստանում է օրգանիզմին անհրաժեշտ սպիտակուցները, ածխաջրերը, ճարպերը, վիտամինները, ջուրը, հանքային նյութերը և միկրոտարրերը: Դեռահաս տարիքում աճող օրգանիզմը կանոնավոր զարգացման համար լրացուցիչ սննդի կարիք ունի: Այդ տարիքում նաև ձևավորվում են սննդային սովորույթները, որոնք հետո հաճախ պահպանվում են ողջ կյանքի ընթացքում: Ֆիզիկական ակտիվությունն ավելացնում է եռանդը, ճկունությունը, նաև ինքնավստահությունը: Այն բարելավում է սրտանոթային համակարգի գործունեությունը, թոքերի աշխատանքը, նպաստում է քաշը զգելուն: Սակայն այստեղ ևս պահպանեք չափի զգացումը: Կոփման հիմքում ընկած է օրգանիզմի հարմարողական մեխանիզմների մարզումը արտաքին միջավայրի անբարենպաստ ազդեցությունների հանդեպ, հատկապես ցրտի: Կոփվել կարելի է հետևյալ միջոցներով՝ բնական գործոններով օդով, ջրով, արևով և սպորտով:

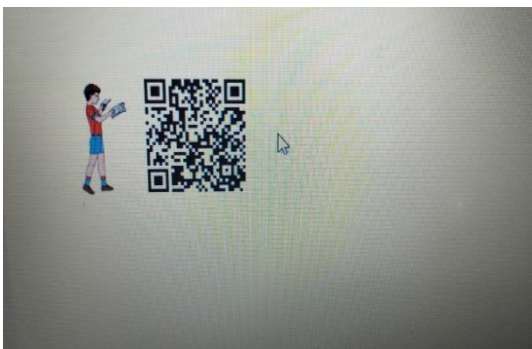
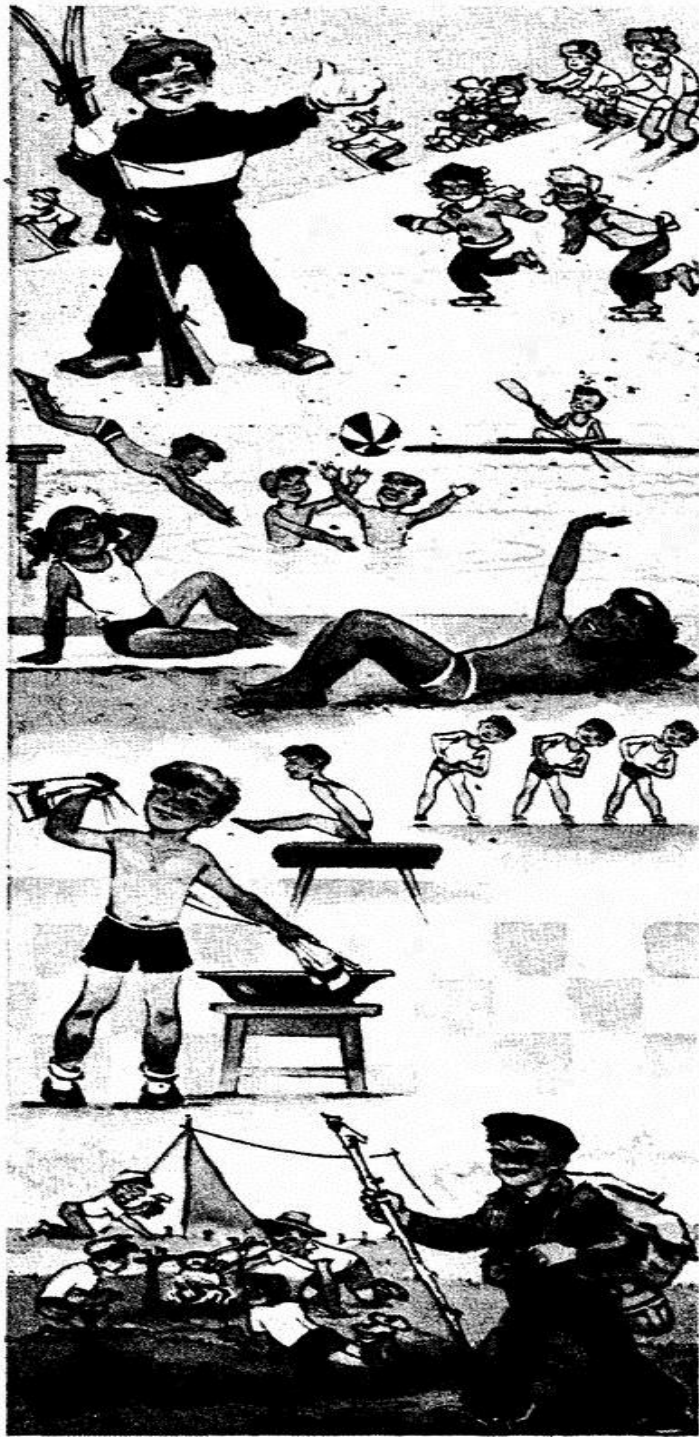
Կոփում օդով: մեզ շրջապատող օրը ամենա անվտանգն հեշտ կոփման միջոցն է: Դրա համար կոփումը պետք է սկսել օդային վաննաններից: նրանց կարելի է պայմանականորեն բաժանել երեք խմբի՝

1.Տաք՝ 20-30 օ C

2.Հով՝ 14-20 օ C

3.Սառը՝ 14 օ C-ից ցածր

Կոփումը պետք է սկսել ամառը, որպեսզի օրգանիզմը պատրաստ լինի աշնան գոլ և ցուրտ եղանակին:Արևային վաննաներ: Ոչ մի կենդանի էակ չի կարող գոյատևել առանց արևի: Արևային ճառագայթների ազդեցությունը հատկապես կարևոր է աճող օրգանիզմի համար: Նրանք լավացնում են նյութափոխանակությունը, շատացնում են արյան կարմիր գնդիկների քանակը, բարենպաստ են ազդում մարսողական համակարգի վրա և բարձրացնում են օրգանիզմի դիմադրողականությունը: Արևային վաննաները պետք թ ընդունել օրեկան 1 անգամ: Կոփում ջրով: Ջուրը ամենից ուժեղ և էֆեկտիվ կոփման միջոցն է: Սառը ջրի մեջ սուզվելիս օրգանիզմում առաջանում է ինքնատիպ անոթային ռեակցիա. Մաշի անոթները սեխմվում են և արյունը ուղղվում է դեպի ներքին օրգաններ, առաջանում է դողորից հետո նորից մաշկը արյունալեցվում է,և առաջանում է ջերմության զգացում:Կոփման սկզբում ջրի ջերմաստիճանը պետք է լինի այնքան, որպեսզի մարդը կարողանա տանել այն հանգիստ,առանց տհաճության: Լողի բարձր քֆեկտիվությունը պայմանավորված է նրանով, որ ջրով կոփումը զուգակցվում է շարժողական ակտիվության հետ: Կոփում սպորտով: նրանց համար,ովքեր երբեք չեն զբաղվել ֆիզիկական վարժություններով, նման ձևով ժամանակ անցկացնելը թվում է ուղղակի անիմաստ, բայց փորձը ցույց է տալիս զգալով և վայելելով սպորտով զբաղվելու հաճույքը, կոփվողը այն դարձնում է իր ժամանցի պարտադիր մասը: Կոփվել պետք է սկսել աստիճանաբար: Նախ, արթնացեք վաղ, միշտ միննույն ժամին: Հենց որ ռադիոյով լսեք. «Սկսում ենք առավոտյան մարմնամարզության դասը», իսկույն կանգնեք գորգին և սկսեք մարզանքը: Օդանցքը պետք է բաց լինի: Մարզանքից հետո մարմինը շփեք սառը ջրով թրջած սրբիչով: Հետագայում կարելի է արդեն մարմինը ցողել սառը ջրով: Իսկ եթե դուք ապրում եք գետի կամ լճի ափին, մարմինը ջրով ցողելու փոխարեն պարզապես լողացեք այնտեղ և դա շարունակեք որքան կարելի է երկար, մինչև կընկնեն ցրտերը:



Ֆիզիկական կուլտուրայի անվտանգության կանոնները

Ֆիզկուլտուրայի դասն անցկացվում է տարբեր պայմաններում (մարզադահլիճ, դահլիճ, բացօթյա հրապարակ, լողավազան, բնության գիրկ): Դասի ժամանակ Դուք կատարում եք բազմազան վար ժուրյուններ, ուստի կարևորվում է դրանց կատարման ան վտան գության պահպանումը:

Անթույլատրելի է դասին մասնակցել առանց համապատասխան մար գահագուստի: Անպայման դասի ներգրավիչ մասում կատարել այնպիսի վարժություններ, որոնք թույլ կտան օրգանիզմը նախապատրաստել հիմնական մասին: Սա առավել կարևորվում է եղանակային ցուրտ պայմաններում: Նախապես պետք է պարապմունքի վայրը զննել և ավելորդ առարկաները դուրս բերել այդտեղից, ստուգել մարզագործիքների պիտանելիությունը, հետո դրանց վրա վարժություններ կատարել: Վայրէջքի տեղերում պետք է լինեն համապատասխան ներքնակներ: Եթե կատարում եք նետումներ, ապա դրանք պետք է լինեն միևնույն ուղղությամբ: Վարժությունների կատարման ավարտից հետո է միայն թույլատրվում հավաքել առարկաները: Մարզագործիքների վրա վարժությունները պետք է կատարել միայն ուսուցչի հրահանգով: Մոտ մի կանգնեք այն մարզագործիքին, որի վրա ընկերդ վար ժություն է կատարում: Երբ կարճ տարածության վազքերը մեկնարկում եք խմբով, ապա վազեք միայն Ձեր վազքուղով: Եթե ինքնազգացողությունդ կտրուկ վատացել է, ապա դիմե՛ք ուսուցչի: Լա՛վ յուրացրեք առաջին օգնության գործողությունների հերթականությունը: Պատրա՛ստ եղեք օգնություն ցույց տալու և՛ ընկերոջդ, և՛ ինքդ քեզ: Ֆիզկուլտուրայի դասերին և արտադասարանական պարապմունքներին պետք է ուշադրություն դարձնել կարգապահական պահանջների պահպանմանը: Կարգապահական կանոնների խախտումը կարող է առաջացնել վնաս վածքներ: Առանձնապես կարևորվում է անվտանգության կանոնների պահպանումը լողավազանում: Ջուրը մտեք և դուրս եկեք ուսուցչի թույլտվությամբ: Ան թույլատրելի է մեկ լողուղուց մեկ այլի անցումը: Անհրաժեշտ է ներկայանալ լողի դասերին պահանջված համազգեստով, ունենալ հիգիենիկ պարագաներ: Պետք է սնվել պարապմունքից 1-1.5 ժամ առաջ: Մինչև լողավազան մտնելը ցա մաքում կատարե՛ք նախավարժանք կամ ընդհանուր զարգացնող վարժու թյուններ: Երբ զգում եք, որ հոգնածություն է առաջանում, նվազեցրեք վարժության կատարման արագությունը:

Վնասակար սովորությունները և դրանց հետևանքները

Մարդը ժամանակի և գործունեության բերումով կարող է ձեռք բերել **հակումներ, կարիքներ և սովորություններ**, որոնք կարող են խաթարել նրա առողջությունը: Այդ ամենը դանդաղ կերպով քայքայում է մարդու առողջությունը և հանգեցնում հիվանդությունների զարգացման:

Ծխելիս օրգանիզմին ամենամեծ վնասը հասցնում է ոչ թե նիկոտինն, այլ այրման գործընթացն ու դրա արդյունքում արտազատվող ծուխն ու խեժը



Ոչ մի սովորություն այնքան վնասակար չէ, որքան ծխելը. գիտե՞ք որ ծխելիս օրգանիզմին ամենամեծ վնասը հասցնում է ոչ թե նիկոտինն, այլ այրման գործընթացն ու դրա արդյունքում արտազատվող ծուխն ու խեժը: Այրվելիս սիգարետն արտադրում է ծուխ, որը ծխողը ներքաշում է թոքեր: Արդյունքում՝ թոքերում կուտակվում է ծխի ու նիկոտինի մնացորդը՝ խեժը, որը վնաս է հասցնում ոչ միայն թոքերին, այլ նաև ներթափանցում է արյան մեջ ու բացասաբար ազդում մյուս բոլոր օրգանների վրա: Կարող եք մտածել, որ հասցված վնասը հնարավոր չի լինի վերականգնել, սակայն ընդամենը մեկ տարվա ընթացքում կտրուկ նվազում է սրտի կաթվածի հավանականությունը, բերանի խոռոչի, կոկորդի քաղցկեղի հավանականությունը: Եթե չեք ցանկանում թողնել ծխելը, կարող եք անցում կատարել անծուխ արտադրատեսակներին, որոնք չեն առաջացնում այրում ու հետևաբար՝ չեն պարունակում խեժ ու ծուխ:

ԻՆՉ ՊԵՏՔ Է ԻՄԱՆԱ
ՄՊՈՐՏՈՎ ԶԲԱՂՎՈՂԸ:

ՄԱՍ 2:Վնասակար
սովորություններ:



Arm Fitness Evo



Ալկոհոլի չափազանց մեծ քանակի օգտագործում

Ալկոհոլի հաճախակի օգտագործումն այնքան էլ վնասակար չէ առողջության համար, երբեմն նույնիսկ կարող է օգտակար լինել: Սակայն հարկավոր է մեծ ուշադրություն դարձնել չափաբաժնին: Չափազանց մեծ քանակությունների դեպքում ալկոհոլային խմիչքները կարող են թույլնի վերածվել: Ժամանակի ընթացքում կարող են առաջանալ այնպիսի առողջական խնդիրներ, ինչպիսիք են արյան բարձր ճնշումը, սրտի, լյարդի և մարսողության հետ կապված հիվանդություններ, քաղցկեղ, իմունային համակարգի խնդիրներ, ալկոհոլային կախվածություն և այլն: Դրական լուրն այն է, որ ալկոհոլը թողնելուց անմիջապես հետո նկատելի են դառնում մարսողության ու քնի որակի բարելավումները: Շաքարն օրգանիզմում հասնում է հաստատուն մակարդակի, ուղեղը սկսում է ավելի լավ աշխատել:

Թմրանյութ օգտագործողը սկզբից հոգեպես է ոչնչանում, հետո ֆիզիկապես.

«Թմրամիջոցներ կան, որոնց միանգամյա օգտագործումը կարող է հիվանդագին հակում առաջացնել, կամ նույն սինթետիկ թմրամիջոցներից որոշակի թմրամիջոցներ, ասենք՝ նույն մեթամֆետամինի միանգամյա օգտագործումը կարող է առաջացնել հակում, ցանկություն՝ հետագայում գործածելու: Ամեն ինչը ծխախոտի նման է, ծխախոտի դեպքում ավելի դանդաղ է տեղի ունենում ամեն ինչ, կախվածություն է առաջանում մարդու մոտ, թմրամիջոցների դեպքում շատ արագ է տեղի ունենում, դրա համար պետք է ուղղակի չփորձել, այդքան բան»:

Թմրամիջոցների / մարիխուանա, հաշիշ, հերոին, կոկաին և այլն/ և հոգեմետ նյութերի օգտագործումը ազդում է մարդու կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա, առաջացնում հոգեկան գործունեության փոփոխություն՝ փոխելով մարդու տրամադրությունը, ֆիզիկական վիճակը, ինքնագզացողությունը, վարքագիծը: Այս նյութերի պարբերաբար օգտագործումը առաջացնում է հոգեկան և ֆիզիկական կախվածություն: Թմրամոլությունը քրոնիկական հիվանդություն է, որը պայմանավորված է թմրամիջոցների պարբերաբար օգտագործման հետևանքով առաջացած հոգեկան, ինչպես նաև ֆիզիկական կախվածությամբ:

ԾԽԱԽՈՏԸ, ԱԼԿՈՀՈԼԸ, ԹՄՐԱՄԻՋՈՑԸ ԵՎ ՄԱՐԴՈՒ ՕՐԳԱՆԻԶՄԸ



Սպորտայնացված դասերի հիմնական նպատակն է սովորողների մեջ ձևավորել սեփական և այլոց առողջությունը որպես կարևորագույն արժեք գնահատելու որակ և այն պահպանելու համար գիտելիքների, կարողությունների, հմտությունների և արժեքների վրա հիմնված անվտանգ վարքագիծ:

«Առողջ ապրելակերպի» կրթության խնդիրները սահմանվում են հետևյալ հիմնական դրույթներով.

ա) Զարգացնել սովորողների գիտական աշխարհայացքը, տրամադրել անհրաժեշտ գիտելիքներ և զարգացնել հմտություններ ներքոհիշյալ հարցերի վերաբերյալ՝

- առողջության պահպանման եղանակները, մեթոդները և հիմնական միջոցառումները,
- վնասակար սովորությունների, սխալ վարքագծի պատճառով առաջացող հիվանդությունների կանխարգելում,
- ծխախոտային և նիկոտին պարունակող արտադրատեսակների, ալկոհոլի, թմրամիջոցների նկատմամբ բացասական վերաբերմունքի ձևավորում,
- սեռերի փոխհարաբերություններ, սեռային կարծրատիպեր, սեռերի իրավահավասարություն և բռնության կանխարգելում,
- առողջության պահպանմանն ուղղված պատասխանատու, անվտանգ վարքագծի ձևավորում,
- հոգեկան առողջության պահպանում, սթրեսներին դիմակայելու ունակություն,
- վարակիչ և ոչ վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում,

- մարդու կյանքին և առողջությանը անմիջական վտանգ սպառնացող հիվանդությունների (ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ, սեռավարակներ), թմրամիջոցներից կախվածությունների նախականիում:

բ) Ձևավորել առողջ ապրելակերպի հմտություններ, ինչպես նաև սովորողների մոտ զարգացնել տեղեկատվական աղբյուրներից օգտվելու, տեղեկատվությունը վերլուծելու և համադրելու կարողություն:

գ) Նպաստել «Առողջ ապրելակերպի» թեմաների շրջանակներում սովորողների հետ տարվող արտադասարանական, դաստիարակչական աշխատանքների պլանավորմանը և կազմակերպմանը, առանձին միջոցառմանային, համադպրոցական, միջդպրոցակա միջոցառումների (օլիմպիադաներ, գիտելիքների ստուգատես-մրցույթներ և այլն) ծրագրմանը և անցկացմանը:

դ) Առողջ ապրելակերպի քարոզչության և ապահովման խնդիրների լուծմանը ներգրավել սովորողներին, նրանց ծնողներին և համայնքի ներկայացուցիչներին:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Դպրոցական տարիքը և հատկապես դեռահասությունը այն ժամանակաշրջանն է, երբ անձը սովորում է պատասխանատվությունստանձնել սեփական առողջության համար: Այսինքն գիտակցելով հետևանքները սովորողն ինքն է պատասխանատու դառնում իր սեփական առողջության համար սկսած այն բանից տե ինչ է ուտում , մինչև վնասակար սովորություններից օրինակ՝ (ծխախոտ) հրաժարվելը:

Բացի առողջ աննդակարգից և ամենօրյա ֆիզիկական վարժություններից առողջ լինելու համար պետք է ունենալ լիարժեք քուն, դրսևորել անվտանգ վարքագիծ գերծ մնալ սթրեսից, վնասակար սովորություններից և իհարկե պարբերաբար այցելել բժշկի՝ առողջական խնդիրների կանխարգելման վաղ հայտնաբերման և բուժման նպատակով:

Ուսուցիչը գրույցի միջոցով մատչելի ձևով տեսասահիկների և տեսաֆիլմերի միջոցով և օրինակներով պետք է պատմի թե ինչպիսի դրական ազդեցություն է ունենում ֆիզիկական վարժությունները մարդու օրգանիզմի վրա :

Ապացուցված է, որ ֆիզիկական վարժություններով կանոնավոր և սիստեմատիկ զբաղվողների համար հասակը բարձր է 5-10սմ-ով, կրծքավանդակի շրջագիծը մեծ է 4-7սմ, դաստակի ուժը 8-15կգ-ով:

Այսպիսով դպրոցականների առողջ ապրելակերպի ձևավորումը տեղի է ունենում ոչ միայն ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին այլ նաև սպորտայնացված դասերի՝ սպորտային խմբակների սիստեմատիկ հաճախումների դեպքում , որի արդյունքում դպրոցականների առողջ ապրելակերպը կդառնա որպես կենսակերպ:

Առաջարկում եմ բացի ֆիզկուլտուրայի դասերի ակտիվ մասնակցությունից մեծաքանակ սովորողների ընդգրկվածությունը սպորտային խմբակներում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

G.K. Tsarukyan, V.B.Araqelyan, F.G. Khazaryan, Y.G. Grigoryan, A.A. Harutyunyan, Վինգրադով
Պ.Ա., Դուշանին Ա.Պ. Ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջ ապրելակերպի
հիմունքները. Արտեմ Գրիգորյան, Դավիթ Ղազարյան:

