

ԹԵՄԱ՝ Աշակերտի
առողջ ապրելակերպի
վրա ազդող
գործոններ

Կատարող՝
Սիմոնյան Արմինե Ալբերտի

Դժվար է պատկերացնել այն բարերար փոփոխությունը, որ տեղի կունենա մարդկային ամբողջ կյանքում , եթե մարդիկ դադարեին իրենց շշմեցնել ու թունավորել օղիով , գինով , ծխախոտով , հաշիշով :



թմրանյութ



գիտնականների
կողմից բնորոշվում է որպես էնդոէկոլոգիական աղետ:





Նպատակները

- 1. Աշակերտներին զինել գիտելիքներով վնասակար սովորույթների ՝ ծխելու, ալկոհոլի, թմրամոլուրթյան մասին :
- 2. Օգնել հասկանալ նրանց ազդեցությունը իրենց , ընտանիքի , ընկերների, շրջապատի, հասարակության վրա:
- 3. Անհրաժեշտ է աշակերտները իմանան ծխի բաղադրությունը ` նիկոտինի , խեժի, օրգանական նյութերի ազդեցությունը մարդու օրգան համակարգերի վրա :
- 4. Ծխախոտի , ալկոհոլի և թմրանյութի աղդեցությունը սաղմի զարգացման վրա :
- 5. Իմանա ով է պասիվ ծխողը, և ինչ պետք է անել , ինչպես վարվել :

6. Անհրաժեշտ է աշակերտներին արդեն ունենալ պարզ

- 7. Իմանա ինչ է [հերոհնր](#), [մորֆինը](#), [կողեինը](#), [մեթադոնը](#), [բուլպրենորֆինը](#),
- [դեգոմորֆինը](#) և այլն:
- 8. Հարցաթերթիկի միջոցով ստուգել աշակերտների գիտելիքները
- ծխախոտի , ալկոհոլի, թմրանյութի վերաբերյալ :
- 9. Հարցաթերթիկի միջոցով կանխարգելել ծխախոտի, ալկոհոլի,
- թմրանյութի օգտագործումը աշակերտների շրջանում :
- 10. Ստացած գիտելիքների միջոցով վարեն առողջ ապրելակերպ
- † կարողանան
- պաշտպանել իրենց իրավունքները :

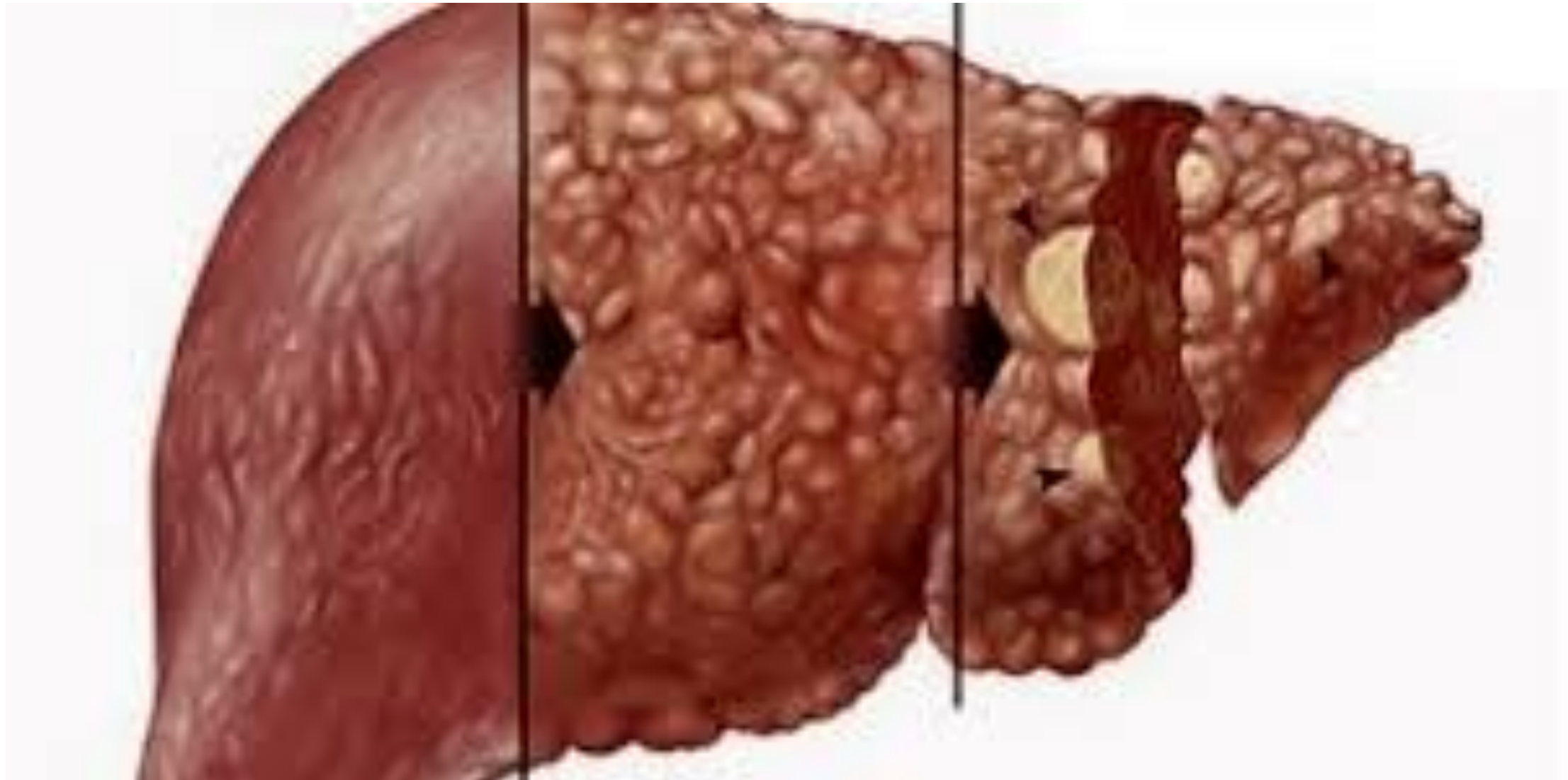
Խնդիրները , նշանակությունը
Ծխախոտի ազդեցությունն առողջության
վրա







Ակոտիոլի ազդեցութիւնը սարդի վրա.



- Թմրանյութի ազդեցությունը մարդկանց վրա



Հետազոտական աշխատանքը կատարվել է Արևշատի միջնակարգ դպրոցի

1. Ի՞նչ է միախոտը : ա/ համարի միջոց բ/ անհրաժեշտություն գ/ բույս	Ա- 2 %	Բ- 1%	Գ- 87 %
2. Ի՞նչ պատասխան պետք է պատասխանել : Նյութական - ա/ սխալ Բ/ ընտել Գ/ քաղցրեղեն/ս վրձին Դ/ բնույթ	Ա-87%	Բ-87%	Գ-80% Դ-0%
3. Չնայած Գ Ե ու միախոտ պարզերից ձևը ստացան հոբերանյան 1 կենսաբանական կադրերից : ա/ այո բ/ ոչ	Ա- 88%	Բ- 2%	
4. Ձեռք պահում ո՞ւր դառնում արտի կարգվածների , ուսման կարգվածների 1 բարձրի բարձրի ստացվածը : ա/ այո բ/ ոչ գ/ չգիտեմ	Ա- 88%	Բ- 1%	Գ- 1%
5. Կարո՞ղ է միախոտը վարձարժեքով մեղքանել կամ մահվան պատժառ դառնալ : ա/ այո բ/ ոչ գ/ չգիտեմ	Ա- 100%	Բ- 0%	Գ- 0%
6. Ի՞նչ արժեքություն է բերում ձեռք մաքուր , մաշի վրա : ա/ կոմպոզիտ Ե բ/ չբնական է գ/ փոխանցում է	Ա- 80%	Բ- 20%	Գ- %
7. Կարողո՞ւմ է միախոտը , ակտիվը 1 բնօրինակը օգնել դիմարելը սրտին կամ արիտմիա սրտաբանությունը : ա/ այո բ/ ոչ գ/ չգիտեմ	Ա- 60%	Բ- 10%	Գ-10%
8. Ի՞նչ արժեքություն կարող է բերել երբ վրա միախոտը , ակտիվը , օրինակներ : ա/ երկուսի պատճառով բ/ ոչ մի արժեքություն չի բերի	Ա- 90%	Բ-10%	
9. Կրկին քաղցրեղեն է դնում համարներին ձեռք 1 խնկ : ա/ այո բ/ ոչ գ/ չգիտեմ	Ա- 0%	Բ- 100%	Գ- 0%
10. Ի՞նչ ունի համարում պարզի ծխոցներ : ա/ Երևան ունի փոխում են ինչու մարդկանց մեղավորում բ/ ունի քիչ են ծխում գ/ օրինակում են պատասխանել	Ա- 98%	Բ-1%	Գ-1%
11. Կարողանում են մեծանունները ունի են ինչո՞ւնով 1 ակտիվային : խիչը օգտագործողները : ա/ ստանալով բ/ կանայք գ/ երեխաները	Ա- 98%	Բ-2%	Գ-0%
12. Բնական հիմնականում որտե՞ղ են գտնվում միախոտը : ա/ կրակոտներ բ/ Կոտայք գ/ Գաղաղ Դ/ Արարատ Ե/ Բյուրեղ	Ա-0%	Բ-0%	Գ- 100%
13. Ի՞նչ արժեքներ ակտիվը առանց է արտ , առանց 1 արտի վրա : ա/ այո բ/ ոչ գ/ չգիտեմ	Ա- 100%	Բ- 0%	Գ-0%
14. Գոյություն ունի ակտիվը որ ակտիվը վրա բնակությունը վրա առանց 1 : ա/ այո բ/ ոչ գ/ չգիտեմ	Ա- 40%	Բ- 50%	Գ- 10
15. Ինչո՞ւնով հասարակական կարգի մեջ դառնալ , միջակայքում , գիտատեղիներ : «Ինչու , ակտիվը , բնակարանի դեմ պայքարի» փոխանցում : ա/ այո բ/ ոչ	Ա- 100%	Բ- 0%	

Եզրակացություն

- Աշակերտների հետ կատարած հարցումների արդյունքում Արևշատի միջև. Դպրոցի 10-րդ դասարանի աշակերտների հարցաթերթիկի լրացումից ստացած արդյունքները հետևյալն են՝
- Աշակերտների մեծ մասը՝ 87%-ը համարում է որ ծխախոտը թույլն է, իսկ 2 %-ը հաճույքի միջոց, 1%-ը անհրաժեշտություն: Նրանք լավ տեղեկացված են ծխախոտի, ալկոհոլի, և թմրանյութի բաղադրության մասին և գրեթե 87%-ից ավելին գիտակ են:
- 100% -ը համարում են որ ծխախոտը, ալկոհոլը, թմրանյութը կարող են վաղարժամ մահվան պատճառ դառնալ: 88%-ը և ավելին գտնում են որ այդ նյութերը կարող են ազդել սրտի, ուղեղի, թոքերի, լյարդի, երիկամների և այլ օրգանների աշխատանքի վրա: Ցավոք պետք է նշեմ, որ աշակերտների 60%-ը համարում է որ ծխախոտը, թմրանյութը և ալկոհոլը կարող են օգնել դիմադրել սթրեսին կամ բարձրացնել տրամադրությունը, 10%-ը գտնում են որ չի կարող, իսկ 10%-ը դժվարանում են պատասխանել: 90%-98%-ը գիտեն ուլքեր են պասիվ ծխողները և ինչ ազդեցություն կարող է ունենալ ծխախոտը, ալկոհոլը, թմրանյութը հղի կնոջ վրա: Բոլոր աշակերտները գիտեն, որ դեռահասներին ծխել, ալկոհոլ օգտագործել չի կարելի: Աշակերտների 40%-ը գտնում է, որ ալկոհոլի փոքր քանակը վնասակար չէ, այստեղ մենք պետք է կարողանանք այնպես բացատրել, որ ալկոհոլը չի կարող օգտակար լինել օրգանիզմին

Առաջարկություն՝ ծնողներին և ուսուցիչներին

- Ծնողները երեխաների համար լավագույն օրինակներն են: Եթե դուք ծխում եք, թողեք ծխելը: Եթե չեք թողնում, ապա մի ծխեք երեխայի ներկայությամբ և Ասեք նրան, որ զղջում եք, որ սկսել եք ծխել:
- Ոչ մեկի թույլ մի տվեք ծխել ձեր տանը եւ խստագույնս հետեւեք այդ “Զ’ծխել” կանոնին:
- Հարցրեք երեխային, արդյոք նրա ընկերները ծխում են, եւ գովաբանեք չծխող ընկերներին:
- Թույլ մի տվեք երեխային առնչվել ծխախոտային նյութերի հետ:
- Թույլ մի տվեք երեխային խաղալ սիգարետի տեսքով կոնֆետների հետ: Նրանք իսկական սիգարետների խորհրդանիշ են, եւ այդ կոնֆետներով խաղացող փոքրերը ավելի հակված կլինեն հետագայում ծխել:
- Աջակցեք դպրոցական եւ հասարակական հակածխախոտային ակցիաներին եւ ասեք դպրոցի աշխատանկազմին, որ կողմ եք ծխելու արգելման ռազմավարության իրականացմանը:
- Նպաստեք ծխելու նյութերը երեխաների համար անմատչելի դարձնելուն. աջակցեք ծխախոտանյութերի վրա բարձր հարկերի դրմանը եւ ծխախոտ արտադրող մեքենաների լիցենզավորմանը:
- Քննարկեք երեխայի հետ ծխախոտի կեղծ եւ շփոթեցնող գովազդները, որտեղ ծխելը պատկերվում է, որպես գրավիչ, սեքսուալ եւ հասունություն ենթադրող գործողություն:
- Մատնանշեք ծխելու այնպիսի ակնհայտ բացասական հետեւանքների վրա, ինչպիսին են տհաճ հոտը բերանից, մատների դեղնությունը, ծխախոտի հոտ արձակող հագուստը, վատ շնչառությունը և, առհասարակ, սպորտում հաջողությունների կանխումը:
- Նշեք, որ նիկոտինին հեշտությամբ է սովորում օրգանիզմը:
- Եթե ձեր երեխան՝ դեռահասը արդեն սկսել է ծխախոտ օգտագործել, հետեւյալ քայլերը կարող են նրան օգնել թողնել ծխելը.
- Խորհուրդ տվեք նրան թողնել ծխելը: Կատարեք համեմատություններ եւ բերեք օրինակներ:
- Աջակցեք ծխախոտից հրաժարվելու նրա ջանքերին եւ արտահայտեք նրան օգնելու ձեր ցանկությունը:
- Ապահովեք երեխային անհրաժեշտ գրականությամբ:
- Օգնեք երեխային անձնական շահեր եւ օգուտներ գտնել ծխելը թողնելու մեջ:
- Եթե դուք ծխում եք, համաձայնվեք երեխայի հետ միասին թողնել ծխելը եւ թաղնելու օր պայմանավորվեք:
- Ներգրավեք երեխայի մանկաբույժին կամ ընտանեկան բժշկին՝ ծխելը թողնելու գործընթացի մեջ:
- Եթե երեխան օգտագործում է նաեւ այլ թմրանյութեր կամ ակոհոլ կամ եթե նրա մոտ նկատում եք խղիղներ տրամադրության հետ կամ այլ խանգարումներ, երեխային պետք է տանել գնահատման մանկապատանեկան հոգեբույժի կամ հոգեկան առողջության ոլորտում այլ մասնագետի մոտ :
- Անհրաժեշտ է պայթարել ազգովի, որպեսզի ցանկալի արդյունքի հասնեն, որպեսզի նրանցից յուրաքանչյուրը գիտակցի, գիտակցի ու հասկանա, որ ծխելով , խմելով կամ թմրանյութ օգտագործելով՝ վտանգում է ոչ միայն իր, այլ նաև դիմացինի կյանքը: Եվ կրկին ասում են.