



Ջետազոտական աշխատանք

<p>Կազմակերպության տվյալներ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անվանում, հասցե • Տնօրեն • Էլ. հասցե • Ջեռախոս 	<p>«Մասնակցային դպրոց» կրթական հիմնադրամ Վահրամ Սողոմոնյան masnakcayindproc@gmail.com +37493581908</p>
<p>Ջետազոտության թեմա/վերնագիր</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ջետազոտության թեմա 	<p>Առողջ ապրելակերպի ձևավորումը 8-րդ, 9-րդ դասարանում կենսաբանության ուսուցման ընթացքում Վեդու թիվ 2 հիմնական դպրոցի օրինակով:</p>
<p>Ուսուցչի տվյալներ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անուն, ազգանուն, հայրանուն • Մասնագիտություն • Ջեռախոս • Էլ. հասցե • Դասավանդվող առարկաներ • Դասարաններ 	<p>Լուսիկ Գևորգյան 077031221 Կենսաբանության ուսուցիչ Lusya.gevorgyan20@mail.ru Կենսաբանություն 8-րդ դասարան</p>
<p>Ուսումնական հաստատության տվյալներ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անվանումը, հասցե • Ջեռախոս • Էլ. հասցե (տնօրենության) • Web կայքի հասցե 	<p>ՀՀ Արարտի մարզ ք. Վեդիի Խ. Սողոմոնյանի անվան հմ. 2 հիմնական դպրոց ՊՈԱԿ 0234-2-30-21 vedi2@mail.ru ՀՀ Արարտի մարզ ք. Վեդի Գայի 3</p>

<p>Նպատակը եւ հետազոտական հարցը</p>	<p>Նպատակը՝ ուսումնասիրել սովորողի առողջության պահպանումը կենսաբանության ուսուցման միջոցով: Ձևավորել անձ և ֆադաֆացի, որը պետք է մշտապես հոգ տանի իր առողջության մասին, կարևորի մարմնակրթության դերը, հետևողական լինի առողջ ապրելակերպի և անվտանգ կենսագործունեության կանոնների կիրառման գործում: Մասնավորեցնել սովորողների առողջության վրա ազդող գործոնները:</p> <p>Հարց՝ Ինչ մեթոդներով ու հնարքներով ձևավորել առողջ ապրելակերպ կենսաբանության դասաժամերին 8-րդ, 9-րդ դասարանում Վեդուքիով 2 հիմն. դպրոցի օրինակով:</p>
<p>Ո՞ր առանցքային կոմպետենցիային/կարող ունակությանն է ուղղված նպատակի ուսումնասիրությունը</p>	<p>• Պարզաբանել վնասակար գործոններից հատկապես որոնք են ազդում սովորողների առողջության վրա</p>
<p>Ջետազոտության թիրախային խումբը և շրջանակը /քանակ, սեռային բաշխում/</p>	<p>Թիրախային խումբը միջին դպրոցի 8-րդ դասարանցիներն են: Կարևորում ենք այն փաստը, որ անհրաժեշտ է ոչ միայն տեղեկություններ հաղորդել դպրոցականներին առողջ ապրելակերպի վարման մասին, այլ</p>

	<p>հետևողական լինել, որ երեխաները վարեն առողջ ապրելակերպ: Ցավոք, այսօր շատ երեխաներ, բախում խողալու, ակտիվ կյանք վարելու փոխարեն, իրենց ազատ ժամանակն անց են կացնում համակարգչի առջև, ինչը հանգեցնում է հիպոդինամիայի (մկանային գործունեության սահմանափակման):</p> <p>Մասնակցել է 31 աշակերտ, 16աղջիկ և 15տղա:</p>
<p>Օգտագործված հետազոտական մեթոդները, գործիքները (օրինակ՝ քանական հետազոտություն՝ հարցաթերթիկի միջոցով, որակական հետազոտություն՝ խորին հարցազրույցի միջոցով եւ այլն)</p>	<p>Մեղիա գործիքներ, դասագրքեր, բնագիր, տեսաֆիլմեր, օժանդակ գրականություն, կիրառվել է ֆունկցիոնալ մեթոդ, հարցաթերթիկ:</p>
<p>Հետազոտության իրականացման ժամանակահատվածը</p>	<p>1.08.2023-10.09.2023</p>

<p>Գրականության ակնարկ</p> <ul style="list-style-type: none"> Մեջբերումներ արդեն արված հետազոտություններից, Մեջբերումներ 	<p>Մարդու առողջությունը մշտապես եղել է մարդկության կարևորագույն հիմնախնդիր: Այսօր առողջությունը եւ</p>
---	--

<p>գրականությունից, տեղեկության վստահելի աղբյուրներից:</p> <p><u>Պարտադիր է կատարել հղում աղբյուրին</u></p>	<p>առողջագիտությունը վաղուց դադարել են լինել գուտ կենսաբանական հասկացություն, դրանք վերածվել են հասարակական, մշակութային, կրթական եւ անձնական արժեքների, հաջողակ, մրցունակ, երջանիկ լինելու հիմնական երաշխիքի:</p> <p>Ինչպես Ա. Շոպենհաուերն է ընդգծում. «Առողջությունը այն աստիճանի է գերազանցում կյանքի մնացած բարիքները, որ իսկապես առողջ ազատը ավելի երջանիկ է, քան հիվանդ թագավորը» [1,5]:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Մինասյան Ս.Մ., Ադամյան Ճ.Ի., Առողջագիտություն, Երևան ԵՊՀ հրատ., 2008 2. Պետրոսյան Հ., Մանկավարժական ժամանակակից տեխնոլոգիաներ: Մոդուլային ուսուցման ձեռնարկ, Ջեդ. հրատ., 2012 3
--	---

<p>Ջետագոտության ընթացքը</p>	<p>Գլուխ 1.</p> <p>1.1.Առողջ ապրելակերպի ձևավորումը</p>
-------------------------------------	---

Առողջ ապրելակերպ: Անձնական հիգիենայի կանոնների պահպանումը առողջության պահպանման գործում

Մարդու համար ամենակարևոր արժեքներից է առողջությունը, որի պահպանման եւ ամրակայման հիմնական միջոցը առողջափոսական դաստիարակության իրականացումն է: Փամանակակից մանկավարժությունը մեծ տեղ է տալիս երեխայի առողջությանը:

Մանուկն ապես, ֆննարկվում է երեխայի առողջությունը պահպանելու հարցերը դպրոցում, կենսաբանության դասի եւ ուսուցման գործընթացում, ինչը անառարկելի ազդեցություն է գործում երեխայի առողջության վրա: Դպրոցը պետք է լինի այն միջավայրը, որը ոչ միայն կապահովի ուսուցման գործընթացի ճիշտ կազմակերպումը, այլև կծառայի

որպես առողջ միջավայր՝ երեխայի դաստիարակության ու զարգացման համար: Առավելագույնը պետք է իմանա առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներն ու առանձնահատկությունները, կարողանա դրանք կիրառել ամենօրյա կյանքում եւ դրանք դարձնի

կենսակերպ ու վարքագիծ:

Առողջությունը վաղուց դադարել է լինել միայն բժշկական, կենսաբանական հասկացություն, այն կենսաբանական, ֆիզիոլոգիական եւ հոգեբանական գործառույթների, աշխատունակության եւ սոցիալական ակտիվության պահպանման եւ զարգացման գործընթացն է՝ երեխայի ակտիվ կյանքի ու կենսագործունեության ողջ ընթացքում:

Սա նշանակում է, որ այն բոլոր ինստիտուտները, որոնք պատասխանատու են եւ զբաղվում են երեխայի առողջության եւ առողջ ապրելակերպի խնդիրներով, պետք է բժշկական օգնությունը, ֆիզիկական կուլտուրան կամ առողջագիտական դասավանդումը նպատակաուղղեն երեխայի սոցիալականացմանը, հասարակության մեջ ինտեգրմանը, մասնագիտական կողմնորոշման ապահովմանը եւ առողջ ապրելակերպի դաստիարակությունը:

Առողջությունը մարդու կյանքի անզնահատելի, անվախարհինելի 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 ատողջություն:

Կատարված ուսումնասիրությունները հաստատում են, որ ժամանակակից պայմաններում ավելացել են նյարդային համակարգի լարվածության, սրտանոթային հիվանդությունների, նյութափոխանակության խանգարումների, հարպակալումների և այլ հիվանդություններով սառապողների քանակը, որոնց հիմնական պատճառներից է ֆիզ շարժունակությունը (հիպոդինամիան):

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

- օրգանիզմի գիրացում,
- հարպակալում,
- կարճատեսություն,
- սրտանոթային ու շնչառական համակարգերի հիվանդություններ,
- մարսողության խոխտումներ և այլն:

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

Իսկ ֆիզիկական վարժություններով

գբաղվելով՝ ֆիզիկական բեռնվածության դեպքում էականորեն լավանում է սրտի աշխատանքը, մեծանում է թոփերի կենսական տարողությունը, որոնք

դրական ազդեցություն են ունենում առողջության վրա: Ֆիզիկական

վարժություններով սխտեմատիկ գբաղվելը նպաստում է նրանց ֆիզիկական ներպաշենակ գարգացմանը: Հետազոտությունները համոզիչ կերպով ցույց են տալիս, որ ներկա պայմաններում անհրաժեշտություն է դարձել մարդու առողջ ապրելակերպը¹:

Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչները

Առողջ ապրելակերպի հիմնական իմաստն այն է, որ ոչինչ չպետք է խանգարի օրգանիզմի բնականոն գարգացման ընթացքին, իսկ առողջ ապրելակերպը պետք է նպաստի նրա ճիշտ աճին և գարգացմանը:

- Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչներն են՝
- Անձնական հիգիենան,
- Ռացիոնալ սնունդը,
- Արդյունավետ շարժողական ուեժիմը,

- Օրգանիզմի կոփումը,
- Վնասակար սովորույթներից հրաժարվելը:

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 ֆիզիկական անաշխատանքի ճիշտ հերթազարկումը 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

	<p>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:</p> <p>Ապացուցված է, որ մաքուր մաշկը արտադրում է հատուկ նյութեր, որոնք ոչնչացնում են մանրէներին: Անհրաժեշտ է առնվազն շաբաթը մեկ անգամ լողանալ տաք ջրով և օհառով:</p> <p>Ձեռքերի և եղունգների ոչ մաքուր պահելը և հիգիենիկ այլ կանոնների խախտումը կարող են պատճառ դառնալ ալիֆային հիվանդությունների առաջացմանը:</p> <p>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:</p> <p>Ամեն օր առավոտյան և երեկոյան ֆնելուց առաջ անհրաժեշտ է ատամները մաքրել խոզանակով և մածուկով: Մազերը</p>
--	---

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 ոտների չափին և չկաշկանդեն ոտքի մատների շարժումները:

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 պատկել քնելու մի քանի րոպե և օգտվել սենյակը:

Ռացիոնալ սնունդ

Առողջ ապրելակերպի կարևոր բաղադրիչներից է ռացիոնալ և ճիշտ սնվելը:

Սնունդը խիստ անհրաժեշտ է մարդկանց համար: Այն անհրաժեշտ է օրգա — նիզմի անող հյուսվածքները կազմավորելու, կենսագործունեությունը ապահովելու, ծախսված էներգիան լրացնելու, ինչպես նաև կենսագործունեության ընթացքում ֆայտաված 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 նարպակալություն: Բալանսավորված սնունդն օրգանիզմի օպտիմալ կենսագործունեության համար անհրաժեշտ բավարար ֆանակի

սննդամթերք, սպիտակուցներ, հարպեր, ածխաջրեր, վիտամիններ, հանքային նյութեր պարունակող սնունդն է:

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

Ֆիզիկական վարժությունների դերը առողջության պահպանման գործում

Առողջ սպրեկտիկայի բաղադրիչներից է արդյունավետ շարժողական ռեժիմը, որը իր մեջ ներառում է ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով սխտեմատիկ զբաղվելը, ակտիվ և պասիվ հանգստի հիշատակարգը: 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 ներդաճակ ֆիզիկական զարգացումը, սրամադրությունը, մտավոր աշխատանքի արդյունավետությունը, ինչպես նաև սիրտանոթային, նյարդային, շնչառական և այլ համակարգերի զարգացումը:

Ֆիզիկական վարժությունների միջոցով ուժեղանում են նրանց մկան- ները, մեծանում է թոփերի 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:

Օրգանիզմի կոփումը

Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից է նաև օրգանիզմի կոփումը: Կո - փումը շրջապատող միջավայրի անբարենպաստ

գործոնների նկատմամբ օրգանիզմի
դիմադրողականության բարձրացմանն ուղղված
միջոցառումների համալիր է: Կոփման միջոցով բարձրանում է
արտաֆին միջավայրի պայմանների վտվտխության նկատմամբ
օրգանիզմի դիմադրողականությունը²:

Կովիված մարդիկ քիչ են հիվանդանում, իսկ
հիվանդությունը թեթև են տանում և շուտ կազուարվում:

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

Կոփման հիմնական միջոցներ են հանդիսանում ջուրը, օդը և
արևը:

Կովիված մարդիկ ունենում են ֆիզիկական բավարար
գարգացում, 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:

	<p>Արևային արարողությունները ընդունելու օգտակարությունը ավելի բարձր է առավոտյան ժամը 8 - 11-ը ընկած ժամանակում, սնվելուց 1,5-2 ժամ առաջ կամ հետո:</p> <p>Ջրային արարողությունները կոփման ամենալավագույն միջոցներից են: Դրանց մեջ մտնում են ջրաշփումը, ոտների լվացումը սառը ջրով, մինչև գոտկատեղը լվացվելը և լոզը: 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:</p> <p>Մինչև գոտկատեղը լվացվելու արարողությունը նպատակահարմար է սկսել ամռանը, որտեղ ջրի ջերմաստիճանը պետք է լինի 30-25 աստիճան:</p> <p>Լոզը համարվում է կոփման լավագույն միջոց, որի ժամանակ շարժումներն ազատեն, իսկ մերկ մարմինը ենթարկվում է արևի հառազայթների և քամու ազդեցությանը:</p> <p>Վնասակար սովորությունների ազդեցությունը օրգանիզմի վրա</p> <p>Վնասակար սովորություններից</p>
--	--

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:

Ծխախոտ

Ծխախոտի ծուխը իր մեջ պարունակում է «նիկոտին» կոչվող նյութը, ինչպես նաև այլ վտանգավոր նյութեր, որոնք առաջացնում են տարբեր հիվանդություններ՝

- սրտանոթային,
- աղեստամոքսային հիվանդություններ,
- ֆաղցկեղ 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 թրվածոթային ֆաղց: Ծխախոտի մեջ պարունակող վնասակար նյութերը թափանցելով թոփերը, առաջացնում են հագ, թոփային հյուսվածքների փոփոխություն և շնչառական օրգանների տարբեր

հիվանդություններ:

Սովորողները պետք է գիտենան ծխելու

հետևանքով առաջացող վտանգներին մասին, դրանք են՝

- Կախվածություն նիկոտինից, որը ծխողների մեծ մասի համար անհնար է դարձնում ծխախոտից ինֆուրույն ձերբագատվել,
- Շնչառական օրգանների հիվանդություններ (կոկորդի, ըմպանի, բրոնխների և այլն,
- 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 սովյալ միջավայրում գտնվող անձանց համար: (տես նկար 1)

Ալկոհոլ

Ալկոհոլային խմիչքները ամբողջ աշխարհում լայնորեն կիրառվում են հանդիսությունների և ժամանցների

	<p>ժամանակ (ծննդյան տոնակատարություններ, տոնական երեկոյթներ, ամանոր և այլն), ինչպես նաև օգտագործումը ընդունված է ընտանիքների մեծ մասում, որպես կենցաղի բաղկացուցիչ մաս:</p> <p>Սակայն ալկոհոլը իրենից ներկայացնում է հզոր հոգեներգործուն նյութ, որը կարող է առաջացնել տարբեր հետևանքներ և կախվածություն: Ալկոհոլը էթե օգտագործվում է չափից ավելի և մշտապես, ապա այն առողջության վրա ունենում է բացասական ազդեցություն և կարող է տարբեր վտանգների առաջացման պատճառ հանդիսանալ: Ալկոհոլը ներծծվում է ստամոքսում և արյան միջոցով թափանցում է ուղեղ:</p> <p>Դեռահասակների օրգանիզմում ալկոհոլի օգտագործումից տուժում է նյար- դային և մարսողական համակարգերը, սիրտը, տեսողությունը, հատկապես՝ լյարդը, վահանաձև գեղձը, երիկամները:</p> <p>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 ընկնում է ուղեղի</p>
--	--

կարգավորող գործունեությունը և մարդը դառնում է ֆնկոտ, շարժումները՝ անկառավարելի, ուժադրությունը՝ ցրված:

Նման իրավիճակում մարդը կորցնում է ինֆնակառավարումը, նրա մոտ կարող է առաջանալ ագրեսիվություն, կոլարարություն:

Չափազանց մեծ ֆանսկով ալկոհոլի ընդունումն առաջացնում է գիտակցության խորը ընկեում՝ կամա, որը կարող է ուղեկցվել նաև շնչառության կանգով և ունենալ մահացու վտանգ:

Ալկոհոլի չարաճահումը ունենում է հետևյալ հետևանքները.

- Կախվածության առաջացում,
- Տարբեր հիվանդություններ (լյարդի ախտահարում և ցիռոզ, սրտանոթային տարատեսակ հիվանդություններ, անֆնություն և այլն),
- Դժբախտ պատահարներ,
- Սոցիալական խնդիրներ (ընկերներին կորցնել, ընտանիքի փայփայում, վատ միջավայրում հայտնվել, ուսումնական անհաջողություններ և այլն): (տես նկար 2)

Թմրանյութեր

	<p>Թմրամիջոցների /մարիխուանան, հաշիշ, հերոինը, կոկաինը և այլ/ և հոգեմետ նյութեր իօգտագործումը ազդում են մարդու կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա, առաջացնում են հոգեկան գործունեության</p> <p>վափոխություն՝ վտխելով մարդու տրամադրությունը, ֆիզիկական վիճակը, ինֆրագացողությունը, վարագիծը: Այս նյութերի պարբերաբար օգտագործման ժամանակ մարդու մոտ առաջանում է հոգեկան և ֆիզիկական կախվածություն:</p> <p>Թմրամուրթյունը բրոնխիալ հիվանդություն է, որը պայմանավորված է թմրամիջոցների պարբերաբար օգտագործման հետևանքով առաջացած հոգեկան, ինչպես նաև ֆիզիկական կախվածությամբ:</p> <p>Թմրամիջոցների ներարկումը խիստ վտանգավոր է, բանի որ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Մեծ է գերդոզավորման և մահացու ելքի վտանգը, • Մեծ է արյան միջոցով փոխանցվող հիվանդություններով վարակվելու վտանգը, • Մեծ է երակների ախտահարման և անոթային տարբեր հիվանդությունների առաջացման
--	---

	<p>վտանգը,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Օրգանիզմը արագ հյուժվում է ու խոցելի դառնում տարբեր հիվանդությունների (տուբերկուլյոզ, թոքաբորբեր և այլն) հանդեպ: <p>Թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի օգտագործումը կարող է մահացու լինել դրանց օգտագործման հետևանքով առաջացած հիվանդությունների կամ գերդոզավորման պատճառով</p> <p style="text-align: center;">Համակարգիչների և բջջային հեռախոսների ագդեցությունը երեխաների առողջության վրա:</p> <p>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</p>
--	--

	<p>համակարգչով անմիջական աշխատանքի տեղադրություններն են.</p> <ol style="list-style-type: none">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՝ <p>ա. առաջին դասաժամի տեղադրումը - 30 րոպե բ. երկրորդ դասաժամի տեղադրումը - 20 րոպե:</p> <p>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, էլեկտրամագնիսական հառագայթման 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:</p> <p>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</p>
--	---

խնայողության տնօրոշումը՝ հաշվի առնելով, որ
էլեկտրամագնիսական հառազայթման
չափաֆանակը ավելանում է
ժամանակահատվածին զուգահեռ: Լսողական օրգանի վրա խիստ
բացասական ազդեցություն է ունենում վակուումային
ալիանջակալներով բարձր երաժշտություն ունկնդրելը:

ԳԼՈՒԽ 2.

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ՄԱՍ

Փորձեն կիսվել իմ սեփական փորձից, թե այս
թեմայով ինչպես են անցկաց - նում բաց դաս: Բերեն
օրինակներից մեկը, որը անցակցրել են 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

	<p>ցուցաբերվող օգնության մասին</p> <ul style="list-style-type: none"> • առողջ օրգանիզմ ունենալու և Աճակերտները՝ • կիմանան՝ մարդու օրգանիզմի կառուցվածքը, • կկարողանան որոշել յուրաքանչյուր օրգանի տեղը, • կկարողանան ցուցաբերել առաջին օգնություն փոփր • կսիրապետեն առողջ լինելու կանոններին: <p>Դասի կահավորում՝ պաստառ (մարդու օրգանիզմ), զգայարանների նկարներ, կետոֆ, հասակաչափ, մթերք, էկրան, համակարգիչ:</p> <p>Դասի ընթացքը՝ կազմակերպչական մասից հետո ուսուցիչը ներկայաց - նուն է դասի նպատակը: Կատարում են աշխատանք պաստառի շուրջ. տեղադրում են բացակայող օրգանները՝ բացատրելով յուրաքանչյուրի նշանակությունը, թվում օրգան-համակարգերը, դրանք կազմող օրգանները, (մտազրուհի մեթոդով):</p> <p>Բացատրում են, թե ինչու չի կարելի արագ ուտել, կամ ուտելիս խոսել: Փորձ 1 - Ինչպիսի՞ն պետք է լինի առողջ մարդու բաժը:</p> <p>Հարց- Ո՞ր օրգանն է դեկավարում օրգանիզմը և ինչերի՞ միջոցով:</p>
--	--

Աւակերտները բաժանվում են խմբերի: Յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է այն զգայարանը, զգայական օրգանը, որը եղել է առաջադրված հանելուկի պատասխանը: Պատասխանի վրա ցույց տալիս գլխուղեղի այն հատվածը, որը պատասխանատու է այդ զգայարանի աշխատանքի համար:

Հարց - Ինչպիսի՞ն պետք է լինի մեր սնունդը (սահիկաւար):

Փորձ 2- Մթերքների օգտագործման ճիշտ և սխալ եղանակներ: Վնասակարմթերքների 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 սահիկաւարի միջոցով:

Դասի ամփոփում - Պատասխան պատրաստում «Ո՛չ վնասակար

	:
<p>Եզրակացություններ</p>	<p>Եզրակացություն</p> <p>1. Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունից եզրակացրեցինք, որ մեծամասնությունը ունի բավարար գիտելիքներ առողջագիտական դաստիարակության վերաբերյալ, նրանք՝ գրույցի ընթացքում շեշտադրում էին միայն ֆիզիկական առողջությունը, իսկ ֆիզիկական ակտիվությունը, երեխայի հույզերի կառավարումը, հոգեբանական առողջությունը, կոնֆլիկտային եւ արտակարգ իրավիճակները, մեծահասակների օրինակի դերը անտեսված էին, ուստի կարիք կա առողջագիտական դաստիարակության հստակ համակարգի ձևավորման:</p> <p>2. Դպրոցականների առողջագիտական դաստիարակության իրականացման նպատակով մշակել ենք թեմատիկ միջոցառումների փաթեթ, ինչը առաջարկում ենք ներառել</p>

ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների պլանում:

3. Հետազոտության արդյունքում պարզ դարձավ, որ աշակերտների մեծամասնությունը չունի բավարար գիտելիքներ «առողջագիտական դաստիարակության» վերաբերյալ, եւ ըստ նրանց, դա սահմանափակվում է

միայն հիգիենիայի պահպանման իրականացմամբ, ուստի.

Առաջարկում ենք աշակերտների համար

պարբերաբար կազմակերպել սեմինարներ՝ տարբեր

մասնագետների մասնակցությամբ (բժիշկ, հոգեբան,

սոցիալական

մանկավարժ եւ այլն), որպեսզի նրանք ձեռք բերեն

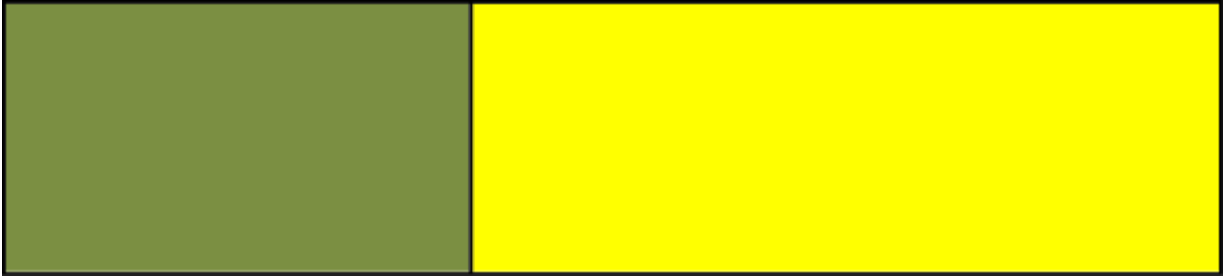
մանկավարժական հոգեբանական բավարար

գիտելիքներ՝ ինչը կօգնի աշակերտներին

հանաչելու, հասկանալու եւ աջակցելու:

4. Մեր իրականացրած հետազոտության վերլուծությունը ցույց տվեց, որ առողջագիտական դաստիարակությունը պետք է իրականացվի ծնողների,

եւ աշակերտների հետ համագործակցված, որպեսզի այն, ինչ իրականացվում է դպրոցում, շարունակվի տանը եւ վերադառնա դպրոց:



- Մինասյան Ս.Մ., Ադամյան Ծ.Ի., Առողջագիտություն, Երևան ԵՊՀ հրատ., 2008
- Պետրոսյան Հ., Մանկավարժական ժամանակակից տեխնոլոգիաներ: Մոդուլային ուսուցման ձեռնարկ, Հեղ. հրատ., 2012
- Առողջ ապրելակերպի դասավանդման մեթոդական հիմունքները, Ուսումնական ձեռնարկ՝ երկու մասով, I մաս, Երևան 2015
- Համացանց՝

<https://imprc-resources.azureedge.net/f6c26897-6688-4be3-814e-b6584b261534/organyi-immunnoy-sistemyi.JPG>