

## Հետազոտական աշխատանք

<p><b>Կազմակերպության տվյալներ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անվանում, հասցե</li> <li>• Տնօրեն</li> <li>• Էլ.հասցե</li> <li>• Հեռախոս</li> </ul>	<p>«Մասնակցային դպրոց» կրթական հիմնադրամ          Վահրամ Սողոմոնյան  <a href="mailto:masnakcayindproc@gmail.com">masnakcayindproc@gmail.com</a>          +37493581908</p>
<p><b>Հետազոտության թեմա/վերնագիր</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Հետազոտության թեմա</li> </ul>	<p><b>Առողջության համար վնասակար սովորույթները և նրանց կանխարգելման միջոցները</b></p>
<p><b>Ուսուցչի տվյալներ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անուն, ազգանուն, հայրանուն</li> <li>• Մասնագիտություն</li> <li>• Հեռախոս</li> <li>• Էլ.հասցե</li> <li>• Դասավանդվող առարկաներ</li> <li>• Դասարաններ</li> </ul>	<p>Վարդան Ստեփանյան          Իշխան          Ֆիզիկուլտուրայի ուսուցիչ          077 65-22-82          Ֆիզիկուլտուրա          2-9</p>

**Ուսումնական  
հաստատության տվյալներ**

- Անվանումը, հասցե
- Հեռախոս
- Էլ.հասցե  
(տնօրենության)
- Webկայքի հասցե

Լանջատի հիմնական դպրոց

# Բովանդակություն

<b>Ներածություն</b>	<b>3</b>
<b>Հիմնական բովանդակություն</b>	<b>5</b>
<b>Եզրակացություններ, առաջարկություններ</b>	<b>21</b>
<b>Օգտագործված գրականության ցանկ</b>	<b>24</b>
<b>Հավելվածներ</b>	<b>25</b>

<p><b>Նպատակը և հետազոտական հարցը</b></p>	<p>Այս աշխատանքի նպատակն է բացահայտել վատ սովորությունների առաջացման պատճառները և տարածումը դեռահասների շրջանում, և նախաձեռնել ստույգ գործողություններ դրանք կանխարգելելու համար:</p> <p><b>Հետազոտության խնդիրները:</b> Հետազոտության նպատակով պարզման ավորված առաջ են գալիս հետևյալ խնդիրները.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ուսումնասիրել առողջության համար վնասակար սովորությունները:</li> <li>2. Վեր հանել այն յուրահատկությունները, դժվարությունները որոնք բնորոշ են դեռահասներին:</li> <li>3. Գտնել միջոցներ, մեթոդներ վտանգավոր սովորությունների կանխարգելման նպատակով:</li> </ol>
<p><b>Հետազոտության արդիականություն</b></p>	<p>Ներկայումս սոցիալ-տնտեսական խնդիրներից ելնելով, սովորողների առողջական վիճակը մտահոգությունների տեղիք է տալիս, քանի որ աշակերտները բավարար չեն արժևորում սեփական առողջությունը, չեն գիտակցում վատ սովորությունների վտանգը սեփական անձի համար և միշտ չէ, որ տիրապետում են դրանց ուղղված համապատասխան գիտելիքներին:</p>

## Ներածություն

Ա

	<p>Քետագոտական աշխատանքի կառուցվածքը: Մեր հետազոտական աշխատանքը կազմված է Ներածությունից, երկու գլուխներից և եզրակացություններից:: Առաջին գլուխը վերնագրված է « Առողջության համար վնասակար սովորություններ», իսկ երկրորդ գլուխը՝ « Առողջության համար վնասակար սովորությունների կանխարգելման միջոցները»:</p> <p>ՀԱՆՑ_Ինչ ազդեցություն կարող են թողել վնասակար սովորությունները առողջության վրա կանչառի հիմնական դպրոցի օրինակով:</p>
--	---

ԳԼՈՒԽ I  
ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ  
ՎՏԱՆԳԱՎՈՐ  
ՍՈՎՈՐՈՒՅԹՆԵՐ

Առողջությունն ու ազատությունը մեկ ընդհանրություն  
ունեն, դրանք ինչպես հարկն է գնահատում ես միայն  
այն ժամանակ, երբ զգում ես դրանց պակասը:

Նախևերջ, որառողջությունը մարդու կյանքի  
անգնահատելի,անփոխարինելի հարստությունն է,  
կյանքի հիմքը, անձի համակողմանի զարգացման  
անհրաժեշտ պայմանը: Պետք է ընդունել, որ  
յուրաքանչյուրի, այդ թվում երեխայի  
առողջության ամրապնդումը ոչ միայն բժշկական  
խնդիր է, այլ նաև մանկավարժական,քանի որ  
գրագետ, կազմակերպված

ուսումնադաստիարակչականաշխատանքը  
երեխաների հետ ոչ պակաս կարևոր է, որքան  
բժշկական և հիգենիկ միջոցառումները, որոնք  
ապահովում են դպրոցականների առողջ  
ապրելակերպի հանդեպ գիտակցված  
վերաբերմունքի ձևավորումը:

Յուրաքանչյուր ոք ժամանակի և գործունեության  
բերումով կարող է ձեռք բերել  
հակումներ,սովորույթներ, որոնք կարող են  
խաթարել նրա առողջությունը: Մարդու  
պարբերական հակումների և կարիքների  
ամբողջությունը, որոնք վնասում են նրա  
առողջությանը, կոչվում են վնասակար  
սովորություններ: Ցավոք սրտի,մարդիկ

վասակար ատվորություններ ձեռք են բերում հիմնականում դեռահասության շրջանում,ինչն էլ նրանց ուղեկցում է ամբողջ կյանքի ընթացքում, եթե ժամանակին չի կանխարգելվում:

Բազմազան և բազմատեսակ են վատ սովորությունները՝ համացանցի, համակարգիչների և բջջային հեռախոսների ազդեցությունը երեխաների առողջության վրա,փնթիությունը, ծխախոտը, ոգելիչ խմիչքները, թմրանյութները և այլն: Ժամանակակից հասարակությունը առանձնանում է տեխնոլոգիական բարձր մակարդակով և դրա անհերքելի ազդեցությամբ: Այդ տեխնոլոգիական բազմազանության մեջ իր վիթխարի տեղն ունի համացանցը,որն առավել մեծ ազդեցություն ունի երիտասարդ սերնդի վրա:

Սոցիալական ցանցերն առաջ են բերել մի շարք փոփոխություններ մարդկանց կենսակերպի մեջ: Ժամանակակից մարդն իրական շփումը նախընտրում է փոխարինել ինտերնետային վիրտուալ շփմամբ:

Սոցիալական ցանցերի պատճառով աշխարհի տարբեր երկրներում, այդ թվում Հայաստանում, զգալիորեն աճել են համացանցային ամուսնությունների, ամուսնալուծությունների, ընտանեկան կոնֆլիկտների, ընտանիքի փլուզման դեպքերը: Ցավոք սրտի սոցցանցերը ունեն իրենց բացասական ազդեցությունը՝ համակարգչային կախվածությունը, ընկճվածությունը, ամաչկոտությունը, մեկուսացումն ու

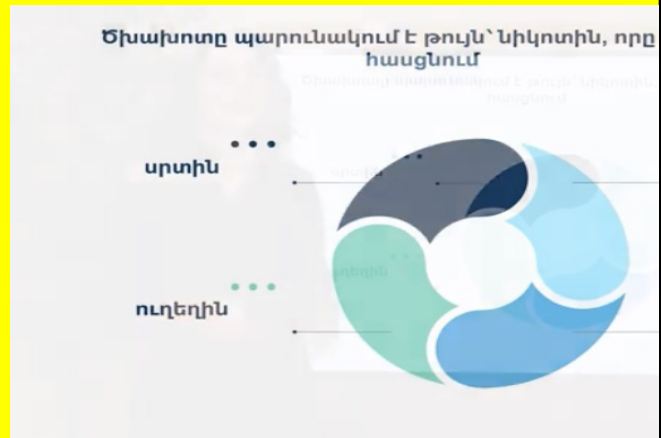
հասարակական շրջանակներից հեռու մնալու պահվածքը և ինքնավստահության նվազումը:



Մեր ժամանակներում երեխաների շրջանում համակարգչային կախվածությանը վերաբերվող հարցերը դառնում են էլ ավելի արդիական, քանի որ ավելացել է այն թվային սարքերի քանակը՝ համակարգիչ, պլանշետ, սմարթֆոն և այլն, որոնք նպաստում են երեխաների մոտ համակարգչային և ինտերնետային կախվածության առաջացմանը: Նմանատիպ հաղորդակցությունը ընդունակ է ամբողջովին կլանել սուբյեկտին, չթողնել նրան ժամանակ և ուժ այլ գործունեությամբ զբաղվելու համար:

Վտանգավոր և վնասակար սովորույթ է նաև ծխախոտը, որն առաջանում է պայմանական ռեֆլեքսի ճանապարհով: Ծխախոտի մեջ պարունակող նիկոտինը ներգործում է մարդու նյարդային համակարգի վրա, խաթարում դրա քնակալոն գործունեությանը, նրա մեջ պարունակում են թմրեցնող նյութեր:





Ծխախոտի ազդեցությունից վնասվում են նաև մարդու շնչառության օրգաններն ու համակարգերը, վատանում է մարդու ինքնազգացողությունը և աշխատունակությունը: Մեկ գլանակ ծխելու դեպքում օրգանիզմ է թափանցում մոտավորապես 1մգ նիկոտին: Նոր ծխել սկսողը զգում է տհաճ զգացողություն, որ նիկոտինով թունավորման առաջին նշաններն են՝ գլխացավ, գլխապտույտ, սրտխառնոց, բայց, այնուամենայնիվ, հիմնականում դեռահասները նայելով շրջապատին սկսում են ծխել:

## ԳԻՏԵԻՔ ՈՐ ԾԽԵԼԸ ՀԻՄՆ Է??

- Մեծ Բրիտանիայում անցկացված գիտական հետազոտության արդյունքում պարզվել է, որ ծխելը բացասաբար է ազդում մարդու ուղեղի զարգացման վրա: Էդինբուրգի մասնագետները հետազոտել են 465 ծխող մարդու և պարզել, որ նրանց մտավոր ունակությունները տարիների ընթացքում բուլանում են: Ապացուցված է, որ դա անմիջականորեն կապված է ծխելու հետ:

ներկայումս ամբողջ աշխարհում , հատկապես դեռահասների և երիտասարդների շրջանում, ծխախոտի օգտագործման ամ Է գրանցվել:Դժբախտաբար նրանք հաճախ չեն տեսնում կապը այսօրվա իրենց արադքների և վաղը դրանց հետևանքների միջև:

Դեռահասության շրջանը նոր բաներ փորձելու ժամանակն է:Ամեն օր ծխել է սկսում մոտ 3000 դեռահաս, և նրանց մեկ երրորդը վաղաժամ մահանում են ծխելու հետևանքով առաջացած հիվանդություններից:

Ծխող բարձր դասարանցիները ավելի շատ են հակված չհետևել հասարակական կանոններին, ֆիզիկական կռիվներ հրահրել:

Ցավոք սրտի էլ ավելի վտանգավոր սովորույթ է տարատեսակ թմրանյութերի օգտագործումը: Թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի օգտագործումը ազդում է մարդու կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա , առաջացնում հոգեկան գործունեության փոփոխություն՝ փոխելով մարդու տրամադրությունը, ֆիզիկական վիճակը, ինքնազգացողությունը,վարքագիծը: Այս նյութերի պարբերաբար օգտագործման ժամանակ մարդու մոտ առաջանում է հոգեկան և ֆիզիկական կախվածություն:



Թմրամիջոցներ գործածելու պատճառները այսօր ավելի շատ անձնական են, քան սոցիալ-հոգեբանական: Դեռահասի համար կյանքի դժվարությունների հաղթահարման համար գործիքները դեռ ամբողջությամբ չեն յուրացված, ուստի առավել դժվար է դիմակայել փորձություններին, սա հոգեներգործուն միջոցներ գործածելու հիմնական պատճառներից է: Ինքնահաստատման խնդիրը նաև հոգեբանական խնդիրները, որոնք գալիս են մանկությունից, մանկության տարիներին հարուցված տրահվմաները, որոնք բոլորը կարող են թմրամիջոց օգտագործելու պատճառ դառնալ: Դեռահասը ուզում է ինքնահաստատվել սոցիումում և ի՞նչ է անում. փորձում է օգտագործել թմրանյութ, իսկ դրա արդյունքում այս իրականությունից տեղափոխվում է այլ իրականություն: Համոզվածությունը, որ մեկ-երկու

անգամը բացասական հետևանք չի ունենալու և ընդամենը կթուլացնի լարվածությունը:

Չնայած մեր վերը նշվածներից՝ կարող ենք ասել, որ հայ երիտասարդների շրջանում քիչ են տրամադրության մշտական անկման հետևանքով թմրանյութի օգտագործման դեպքերը: Մեզ մոտ պատճառները ավելի կենցաղային են՝ կողքից մեկի ազդեցությունը, հետաքրքրությունը և այլն:

Նույնպիսի պատճառներն են առիթ դառնում նաև ալկոհոլի օգտագործման: Ալկոհոլը իրենից ներկայացնում է հզոր հոգեներգործուն նյութ, որը կարող է առաջացնել տարբեր հետևանքներ և կախվածություն: Ալկոհոլը, եթե օգտագործվում է չափից ավելի և մշտապես, ապա այն առողջության վրա ունենում է բացասական ազդեցություն և կարող է տարբեր վտանգների պատճառ հանդիսանալ: Ալկոհոլը ներծծվում է ստամոքս և արյան միջոցով թափանցում է ուղեղ: Դեռահասների օրգանիզմում ալկոհոլի օգտագործումից տուժում է նյարդային և մարսողական համակարգերը, սիրտը, տեսողությունը, հատկապես՝ լյարդը, վահանաձևը գեղձը, երիկամները: Ներկայումս, չնայած հայտնի են հարբեցողության անմիջական ազդեցությունները, այն, ինչը այնքան էլ հայտնի չէ, այն է, որ ալկոհոլի սովորական օգտագործումը, նույնիսկ առանց կախվածության մեջ ընկնելու, փոփոխություններ է առաջացնում դեռահասների ուղեղի կառուցվածքում: Փոքր քանակությամբ ալկոհոլ օգտագործելը սովորական է դեռահասների համար, ովքեր գտնում են, որ

փորձարկումների միջոցով գտնում են իրենց ինքնությունը, ակոհիլը տվյալ դեպքում հանդիսանում է սոցիալականացման միջոց:

Այսպիսով՝ վնասակար սովորությունները դեռահասության շրջանում շատ են տարածված: Անպարկեշտ միջավայրում հայտնված պատանին որոշ ժամանակ անց կարող է դառնալ այդ միջավայրի ներկայացուցիչը: Յետևելով երիտասարդ սերնդի հեռանկարներին և խնդիրներին՝ կարող ենք եզրակացնել, որ հեշտ է այս տարիքում ձեռք բերել առողջության և կյանքի համար վնասակար սովորություններ, և հարկավոր է, որ բոլոր դժվարությունները լուծվեն հենց պատանեկության տարիներին, չէ՞ որ ամենափոքր սխալը կարող է փոխել նրանց հասուն կյանքը...

ԳԼՈՒԽ II  
ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ  
ՎՆԱՍԱԿԱՐ  
ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ  
ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ  
ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ

Բասարակության մեջ, որտեղ տեղեկատվական և հաղորդակցական տեխնոլոգիաները մատչելի են յուրաքանչյուրի համար, պարզ է, որ դեռահասներին ավելի մատչելի են դառնում առողջության և ,ինչու ոչ, նաև կյանքի համար վտանգավոր սովորությունները, որոնք մենք մանրամասն ներկայացրել ենք մեր աշխատանքի առաջին գլխում: Այս պայմաններում, պարզ է, որ գերխնդիր է դառնում մշակել միջոցներ նման աղետալի սովորությունների կանխարգելման համար: Պետք է նշենք, որ այս ամենը որոշ չափով կապված է անձի արժեքային համակարգի հետ, իսկ այն մեծամասամբ ձևավորվում է դպրոցում և ընտանիքում: Ուսուցչի կարևոր խնդիրներից է դպրոցականների մեջ սեր և հետաքրքրություն առաջացնել սեփական առողջության պահպանման միջոցների նկատմամբ:

Ասել է թե՛ մեր երկրում կրթական համակարգը նախատեսում է ոչ միայն սովորող երիտասարդության ուսուցումն ու դաստիարակությունը, այլև նրանց առողջության ամրապնդումն ու պահպանումը, վտանգավոր սովորություններից ետ պահելը:

Զարկավոր է նշել, որ յուրաքանչյուր մանկավարժ պարտավոր է ծանոթ լինել տարիքային հոգեբանությանը և ճգնաժամերին: Յուրաքանչյուր ուսուցիչ պետք է կարողանա հոգեբանորեն ճիշտ ընկարել դեռահասներին, քանի որ միայն այդ դեպքում կարելի է կանխարգելել վտանգավոր սովորությունների ձեռքբերման գործընթացը:

Դեռահասության ընթացքը լի է փորձություններով, որոնք ճիշտ և հաստատակամ հաղթահարելու դեպքում միայն կունենանք լիարժեք ձևավորված անհատ:

Ինքնահաստատման խնդիր, ժառանգական գործոն, հոգեբանական խնդիրներ, որոնք գալիս են մանկուց, սրանք բոլորը կարող են դառնալ վտանգավոր սովորությունների պատճառ:

Դեռահասը ուզում է ինքնահաստատվել, և արդյունքը լինում է այն, որ փորձում է օգտագործել ծխախոտ, թմրանյութ կամ ալկոհոլ:

Նոր շրջապատը, որտեղ հայտնվում են հատկապես ավագ դպրոցներում սովորողները, կարող է սադրիչ գործոն լինել: Հասակակիցներից հետ չմնալը, նրանցից մեկը լինելու ձգտումը հաճախ դեռահասին դրդում է անել այն, ինչ օտար շրջապատում անում են ավագները:

Դեռահասությունը մեծ փորձարկումների ժամանակաշրջան է: Դեռահասության տարիքում տեղի ունեցող ֆիզիկական, հոգեբանական, սոցիալական փոփոխությունները երբեմն նպաստում են ռիսկային վարքագծի ձևավորմանը. Դեռահասները հետաքրքրվում են հակառակ սեռով, առաջին անգամ փորձում են ծխախոտը և ալկոհոլը, բայց չունեն բավարար գիտելիքներ վտանգավոր սովորությունների ազդեցության և հետևանքների վերաբերյալ: Հենց դեռահասության շրջանում ձևավորվում է այն կենսակերպը, որին մարդը հետևում է ամբողջ կյանքում:

Հարկավոր է դպրոցում դասերի ընթացքում աշակերտներին իրազեկել դրանց աղետալի հետևանքների մասին:

Կարելի է աշակերտներին հանձնարարել խմբային աշխատանք՝ « Ասենք ո՛չ վնասակար սովորություններին» վերնագրով և հանձնարարել տեղեկություններ գտնել և պատրաստել պաստառներ:

Հաջորդ դասին, երբ աշակերտները պատրաստ կներկայանան դասին, ուսուցիչը պետք է ստեղծի այնպիսի միջավայր, որ աշակերտներն ազատ և անկաշտկանոք արտահայտեն իրենց կարծիքները և ինքնուրույն գան գիտակցական այն մակարդակի, որ այդ սովորությունները կարող են կործանարար լինել:

Խմբային աշխատանքից և պաստառներ պատրաստելուց հետո ուսուցիչը հարց կուղղի աշակերտներին՝

- Ի՞նչ է զգգում հարբած մարդը:
- Ինչպե՞ս են կառավարվում հարբած մարդու հույզերը, մտքերը:

- Ինչպե՞ս են ազդում ծխախոտը և ալկոհոլը մարդու օրգանիզմի վրա:
- Ինչու՞ են մարդիկ ուզում ծխել:
- Ինչ ազդեցություն կարող է ունենալ թմրանյութը:



Այսպիսի խմբային աշխատանքների միջոցով դեռահասները կիրազեկվեն ծխախոտի, ալկոհոլի և թմրանյութի հետևանքների մասին: Առհասարակ, պետք է նկատել, որ դեռահասների հետ նման թեմաներից խոսելիս պետք է նրանց ցույց տալ, որ ընդունում ես նրանց որպես հասուն մարդ՝ ասել է թե՛ հարկավոր է հասկանալ դեռահասին: Այս առումով պետք է նշել, որ դեռահասի դաստիարակության գործընթացում մեծ նշանակություն ունեն ծնողները: Շատ ծնողներ, քաջ գիտակցելով իրենց երեխայի դաստիարակության ժամանակ իրենց դերը, երբեմն մոռանում են ուսուցման ընթացքում անհրաժեշտ դերի մասին, կամ կարծում են, որ երեխայի ուսուցումը պարտավոր է իրականացնել միայն դպրոցը:

Ծնող- երեխա հարաբերությունները հույժ կարևոր են անձի ձևավորման, հոգեկան և ֆիզիկական, լիարժեք սոցիալականացման համար: Հետևաբար՝ ընտանեկան ոչ ճիշտ դաստիարակությունը դրա գործառույթների ոչ լիարժեք կատարումը կարող է խախտել ծնող- երեխա նորմալ հարաբերությունները՝ առաջ բերելով դժվարություններ երեխայի վարքի և

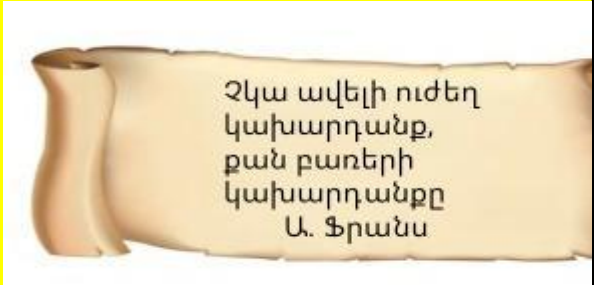


ընդհանրապես նրա առողջության ձևավորման մեջ:

Ծնողները երեխաների համար լավագույն օրինակներ են: Հարկավոր չէ ծխել երեխայի ներկայությամբ, իսկ եթե երեխան իմացել է, որ դուք նախկինում ծխել եք, հարկավոր է ասել, որ զղջում եք նախկինում ծխելու համար: Պետք է խստագույնս հետևել «չծխե՛լ» կանոնին և՛ տանը,



և՛ դպրոցում:



Բացի այս ամենը՝ հարկավոր է նաև նպաստել ծխելու նյութերը երեխաների համար անմասնաշեղի դարձնելուն: Հարկավոր է քննարկել երեխաների հետ ծխախոտի կեղծ և շփոթեցնող գովազդներ, որտեղ ծխելը կամ խմելը պատկերվում է որպես գրավիչ, հասունություն և նշանավոր գործոն: Հարկավոր է մատնանշել ծխախոտի, խմիչքի կամ թմրանյութի վատ հետևանքները, ինչպիսիք են տհաճ հոտը բերանում, մատների դեղնությունը, վատ շնչառությունը, նյարդային լարվածությունը, հագուստի հոտը, ինչու ոչ, նաև սպորտում հաջողությունների կանխումը: Հարկավոր է ճիշտ ընկալել երեխային, հասկանալ նրան և ճիշտ բացատրություններ տալ հարցերին: Պետք չէ փնովել նրանց: Յուրաքանչյուր մանկավարժ և ծնող պետք է հասկանա, որ բառերն ունեն կախարդական ուժ,

դրանք կարող են շրջադարձային ազդեցություն ունենալ երեխայի կյանքում:

Ամփոփելով այս աշխատանքը, ավելորդ չենք համարի մեջբերել երջանիկ, հոգեպես և ֆիզիկապես առողջ երեխա դաստիարակելու 21 կանոն, որ գրված է երեխայի անունից և ուղղված է ծնողին:

1. Ինձ երես մի տուր, ես գիտեմ, որ դու պարտավոր չես կատարել իմ ամեն մի ցանկություն:
2. Մի վախեցիր ինձ հետ անկեղծ ու շիտակ լինելուց:
3. Թույլ մի տուր ինձ վատ սովորություններ ձեռք բերել. Դրանցից հրաժարվելը ինձ համար ավելի դժվար կլինի:
4. Մի ստիպիր ինձ զգալ այնպես, կարծես իմ կարծիքը նշանակություն չունի: Այդպիսի պահերին ես սկսում եմ ինձ ավելի վատ պահել:
1. Մի ուղղիր ինձ ուրիշների ներկայությամբ: Ես ավելի լավ եմ ընկալում ասածը, երբ դու դիտողություն ես անում երես առ երես:
2. Ինձ մշտապես մի պաշտպանիր իմ արարքների հետևանքներից: Ես պետք է սովորեմ հասկանալ, որ գործողություններն ունեն հետևանքներ
3. Ուշադրություն մի դարձրու իմ փոքրիկ չարություններին, երբեմն ես ուղղակի ուզում եմ շփվել քեզ հետ:
4. Շատ մի վշտացիր, երբ ասում եմ քեզ չեմ սիրում: Ոչ թե չեմ սիրում,

- այլ ըմբոստանում եմ քո իշխանության դեմ:
5. Մի ստիպիր ինձ զգալ այնպես, կարծես իմ սխալները սարսափելի հանցանք են:
  6. Ամեն ինչ հարյուր անգամ մի կրկնիր, այլապես կձևացնեմ, որ խլացել եմ:
  7. Չմտածված, հապճեմ խոստումներ մի տուր, ես կվշտանամ, եթե դու դրանք չկատարես:
  8. Մի մոռացիր, որ ես լիարժեք չեմ կարողանում հասկանալի բացատրել այն, ինչ զգում եմ:
  9. Երբ բարկացած ես, ինձնից ճշտմարտություն մի պահանջոր, ես կարող եմ վախից պատահաբար խաբել քեզ:
  10. Փոփոխական մի եղիր, դա ինձ շատ է փչացնում:
  11. Իմ հարցերն առանց պատասխան մի թողնիր: Միևնույն է, ես կփնտրեմ պատասխանը, բայց այլ տեղում:
  12. Մի ասա, որ իմ վախերը լուրջ չեն: Դրանք շատ լուրջ են, բոլորովին էլ փոքր չեն, և ես ավելի շատ եմ սկսում վախենալ, երբ դու դա չես հասկանում:
  13. Մի ձևացրու, որ դու կատարյալ ես և սխալներ թույլ չես տալիս: Ես կտխրեմ, երբ հասկանամ, որ դա այդպես չէ:
  14. Մի մտածիր որ ինձնից ներողություն խնդրելը քո արժանապատվությունից ցածր է, եթե իրավացի չես,

ներողություն խնդրելով ինձ  
ստիպում ես նույն կերպ վարվել:

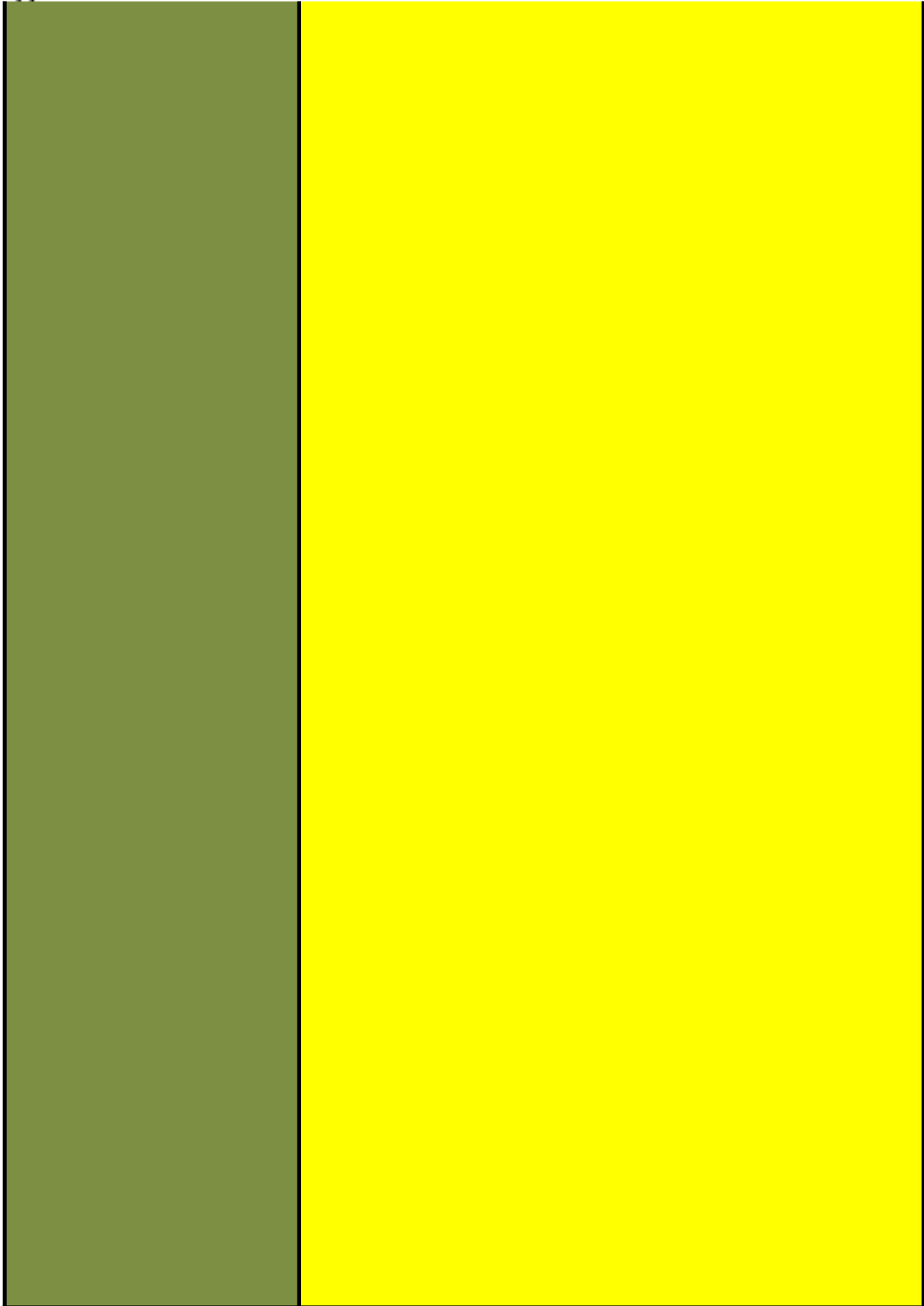
15. Մի մոռացիր, որ ես արագ եմ  
մեծանում: Դու ստիպված ես  
հաճախ վերահարմարվել:

16. Ինձ մի արգելիր  
էքսպերիմենտներ անել: Առանց  
դրա ես չեմ կարող զարգանալ:

17. Եվ վերջինը, հիշիր, որ ես չեմ  
կարող երջանիկ մարդ մեծանալ,  
եթե տանն ինձ շատ-շատ չեն  
սիրում...

Հիմնական քաղաքականություն

11



Հիմնական բովանդակություն


Եզրակացություններ, առաջարկություններ

**Վերհանվածա  
րդյունքներ,  
եզրակացություններ,  
պատասխան  
հետազոտականհարցին**

Գալով մեր աշխատանքի եզրահանգմանը՝ պետք է շեշտել, որ անչափ կարևոր է վնասակար սովորությունների կանխարգելումը հատկապես դպրոցական տարիքում: Ուստի կարևորում ենք այն փաստը, որ անհրաժեշտ է ոչ միայն տեղեկատվություն հաղորդել դպրոցականներին վտանգավոր և վնասակար սովորությունների վերաբերյալ, այլև հետևողական լինել, որ երեխաները չբռնեն կյանքի սխալ ճանապարհ: Այս ամենը մենք կարելվույն չափով հիմնավիրեցինք մեր աշխատանքի գլուխներում:

Մեր կատարած ուսումնասիրության հիման վրա եզրակացրել ենմ հետևյալները.

- Առողջությունը անձի համակողմանի զարգացման անհրաժեշտ պայմանն է:
- Երեխաների հոգեբանական և ֆիզիկական առողջությունը ոչ միայն բժշտկական խնդիր է , այլ մանկավարժական, և գրագետ կազմակերպված ուսումնադասֆիարա կչական աշխատանքը երեխաների հետ շատ կարևոր է տվյալ պարագայում:
- Մարդիկ վնասակար սովորություններ ձեռք են բերում հիմնականում դեռահասության շրջանում, ինչն էլ

Նրանց ուղեկցում է  
ամբողջ կյանքի  
ընթացքում, եթե  
ժամանակին չի  
կանխարգելվում:

- Չենց  
դեռահատության  
շրջանում է  
ձևավորվում այն  
կենսակերպը, որին  
մարդը հետևում է  
ամբողջ կյանքում:
- Դեռահասը փորձում  
է ինքնահաստատվել  
սոցիումում և դրա  
արդյունքը լինում է  
այն, որ ձեռք է  
բերում կյանքի և  
առողջության  
համար վնասակար  
սովորույթներ:
- Չարկավոր է  
դպրոցում  
աշակերտներին  
իրազեկել  
վտանգավոր  
սովորույթների և  
դրանց հարուցած  
աղետների մասին  
տարբեր մեթոդներ  
կիրառելով՝  
խմբային  
աշխատանքներ, պա  
ստառների  
պատրաստում,  
տեսանյութի դիտում  
և այլն:
- Տվյալ պարագայում  
շատ կարևոր է  
ծնող-երեխա  
հարաբերություններ  
ը, չէ՞ որ ծնողները  
երեխաների համար  
լավագույն օրինակ  
են:



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Պետք է պահպանել նաև աշակերտ-ծնող-ուսուցիչ կապը:</li> <li>• Հարկավոր է նպաստել վտանգավոր սովորույթների՝ ծխախոտի, թմրանյութի կամ ալկոհոլի նյութերը երեխաների համար անմատչելի դարձնելուն:</li> <li>• Հարկավոր է մատնանշել վնասակար սովորույթների հետևանքները՝ վատ շնչառություն, սպորտում հաջողությունների կանխում և այլն:</li> <li>• Հարկավոր է լսել երեխային, խոսել նրա հետ, հասկանալ և սիրել նրան:</li> </ul> <p>Եվ յուրաանջուր ուսուցիչ պետք է հիշի, որ հենց աշակերտական նստարանին է ձևավորվում ապագա մտածողն ու ստեղծագործողը...</p>
<p><b>Այլ տեղեկատվություն</b></p>	

## ՕԳՏԱԳՈՐՇՎԱՆԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

### Տեսական գրականություն

1. Ա.Մ. Արզումանյան, Գրականության դասավանդման մեթոդներ, ձևեր, Երևան, <<ԱՐԱՊՈՒԼԻԳՐԱՖ>> հրատարակչություն, 2014, 100 էջ:
2. Սամվել Խուդոյան, Անձի զարգացման ճգնաժամային տարիքները, Երևան, 2004, 248 էջ:
3. Ուտուցչի մեթոդական ձեռնարկ, տեսահղովակների օգտագործումը «առողջ ապրելակերպ» դասընթացի ժամանակ, Երևան, 2018, 17 էջ

### Համացանցային աղբյուրներ

1. <http://www.arnap.am/wp-content/uploads/2018/10/%D5%80%D5%A%D5%A3%D5%AB%D5%A5%D5%B6%D5%A1%D5%B5%D5%AB-%D5%AF%D5%A1%D5%B6%D5%B8%D5%B6%D5%B6%D5%A5%D6%80%D5%AB-%D5%BA%D5%A1%D5%B0%D5%BA%D5%A1%D5%B6%D5%B8%D6%82%D5%B4-pdf.pdf>
2. <http://www.apnet.am/journal/datas/articles/55.pdf>
3. <https://www.imdproc.am/p/bnagitutyun/6-dasaran/mardu-arvoghjutyuny-24594/arvoghj-aprelakerpi-himunqner-24595/re-210486f2-70f8-4c1c-a5ae-ebf8a0b24ba7>
4. <https://lib.armedu.am/files/resource/files/2022-08-02/172a4d6e49fcfd8c3721ffc9ff0026d.pdf>