

Հետազոտական աշխատանք

<p>Կազմակերպության տվյալներ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անվանում, հասցե • Տնօրեն • Էլ.հասցե • Հեռախոս 	<p>«Մասնակցային դպրոց» կրթական հիմնադրամ Վահրամ Սողոմոնյան masnakcayindproc@gmail.com +37493581908</p>
<p>Հետազոտության թեմա/վերնագիր</p> <ul style="list-style-type: none"> • Հետազոտության թեմա 	<p>Սովորողների առողջության վրա ազդող գործոնների ուսումնասիրությունը Կենսաբանությունն առարկայի շրջանակներում</p>
<p>Ուսուցչի տվյալներ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անուն, ազգանուն, հայրանուն • Մասնագիտություն • Հեռախոս • Էլ. հասցե • Դասավանդվող առարկաներ • Դասարաններ 	<p>Դանիելյան Մարիամ Ավետիքի Մանկավարժ</p> <p>094228827 parluks1907@gmail.com</p> <p>Կենսաբանություն</p> <p>7-րդ, 8-րդ, 9-րդ դասարաններ</p>

Ուսումնական հաստատության տվյալներ <ul style="list-style-type: none">• Անվանումը, հասցե• Հեռախոս• Էլ. հասցե (տնօրենության)• Web կայքի հասցե	Երևանի Ստ.Չորյանի անվ թիվ 56 դպրոց 010228830 School56@shool.am

Ներածություն

<p>Նպատակը եւ հետազոտական հարցը</p>	<p>Հետազոտության նպատակն է կարճ ժամանակահատվածում տարվող աշխատանքի արդյունքում աշակերտների շրջանում բացահայտել նրանց վերաբերմունքը առարկայի հանդեպ և տարվող աշխատանքների արդյունավետությունը առողջության վրա ազդող գործոնների ուսումնասիրման շրջանակում: Հետազոտության տվյալները թույլ են տալիս ճիշտ ծրագրավորել և իրենց իսկ միջոցով իրականացնել հետագա միջամտությունները՝ ի շահ դեռահասների ճիշտ գիտելիքների զարգացման: Ուստի սահմանվել են հետազոտության նպատակից բխող հետևյալ խնդիրները.</p> <ul style="list-style-type: none"> o Ուսումնասիրել սովորողների առողջության վրա բացասական ազդեցություն ունեցող գործոնները, o Հետազոտել սովորողների շրջանում դրանց մասին ունեցած գիտելիքները, o Ստացված արդյունքների հիման վրա բարձրացնել դասավանդման արդյունավետությունը: o Աշակերտների միջոցով կազմակերպել քննարկումներ և դասընթացներ իրենց իսկ ուսումնասիրությունների շրջանակում:

<p>Ո՞ր առանցքային կոմպետենցիային/կարող ունակությանն է ուղղված նպատակի ուսումնասիրությունը</p>	<p>Ներկայիս փոփոխվող պայմաններում մեծ է առողջ ապրելակերպի կարևորությունը և անհրաժեշտությունը դպրոցականի կյանքում: Ժամանակակից կյանքի պայմանները, որոնց անմիջական կրողն են հանդիսանում երեխաները, հանգեցրել են նրան, որ ակտիվ կյանք վարելը, վնասակար սովորություններից հրաժարվելը, օրվա ռեժիմի պահպանումը, ռացիոնալ սննդի օգտագործումը դարձել են կյանքի հրամայական: Ուստի կարևորում ենք այն փաստը, որ անհրաժեշտ է ոչ միայն տեղե կություններ հաղորդել դպրոցականներին առողջ ապրելակերպի վարման մասին, այլ հետևողական լինել, որ երեխաները վարեն առողջ ապրելակերպ: Ցավոք, այսօր շատ երեխաներ, բակում խաղալու, ակտիվ կյանք վարելու փոխարեն, իրենց ազատ ժամանակը անց են կացնում համակարգչի առջև, ինչը հանգեցնում է հիպոդինամիայի (մկանային գործունեության սահմանափակման): Այն իր հերթին դառնում է կեցվածքի շեղումների, տեսողության վատթարացման, ուշադրության զգալի անկման, գլխացավերի, նյարդային ջղաձգումների պատճառ:</p>
<p>Չետագոտության թիրախային խումբը և շրջանակը /քանակ/</p>	<p>9-րդ դասարանների 11 աշակերտներ</p>

<p>Օգտագործված հետազոտական մեթոդները, գործիքները</p>	<p>Նախնական գրույց քննարկումներ, տեսանյութերի դիտումներ, խմբային աշխատանքներ և քանակական հետազոտություն հարցաթերթիկի միջոցով:</p>
<p>Հետազոտության իրականացման ժամանակահատվածը</p>	<p>Մեկ ամիս</p>

Հիմնական բովանդակություն

	ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ	
	ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	3
	1. ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԿՐԱ ԱՁԴՈՂ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿԵՆՍԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՇՐՋԱՆԱԿՆԵՐՈՒՄ	4
	1.1. Առողջության պահպանման անհրաժեշտության գիտակցության բարձրացումը սովորողների մեջ	4
	2. ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՁԴՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԿՐԱ	8
	2.1 Ծխախոտ, ալկոհոլ, թմրանյութեր	8
	2.2. Համակարգիչների և բջջային հեռախոսների բացասական ազդեցությունը սովորողների առողջության վրա	9
	3. ՀԵՏԱՁՈՏՈՒԹՅՈՒՆ	11
	ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ	13

Հետազոտության ընթացքը

Մեկ ամսվա ընթացքում 9-րդ դասարաններից ընտված 11 աշակերտների խմբի հետ աշխատել ներկայացնել ներդիշյալ նյութը, անցկացնել, տեսանյութերի դիտումներ և քննարկումներ, հանձնարարել որոշակի թեմաների շուրջ կատարել ուսումնասիրություններ, ներկայացնել միմյանց տեսանյութերի սահահիկաշարերի տեսքով և անցակացնել գրույց- քննարկումներ: Աշխատանքի ավարտին անցկացնել հետազոտություն հարցաթերթիկների միջոցով:

Հարցաշարը նպատակ ունի բացահայտել սովորողների կողմից ներկայացված իրենց առողջության վրա ազդող հիմնական գործոնները, քանի որ, ինչպես արդեն կշել ենք դրանք կարող են լինել, ինչպես անհատական, այնպես էլ ընդհանրական:

1. ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ ԱՁԴՈՂ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿԵՆՍԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՇՐՋԱՆԱԿՆԵՐՈՒՄ

/Ուսուցանվող և քննարկվող նյութ/

1.1. Առողջության պահպանման անհրաժեշտության գիտակցության բարձրացումը սովորողների մեջ

Առողջությունը սովորողների կյանքի անգնահատելի, անփոխարինելի հարստությունն է, կյանքի հիմք, ուրախության աղբյուր, անձի համակողմանի զարգացման անհրաժեշտ պայման:

Չետնաբար, յուրաքանչյուր անձ մանուկ հասակից պետք է հոգ տանի իր առողջության, ֆիզիկական զարգացման մասին, տիրապետի որոշակի գիտելիքների և վարի առողջ ապրելակերպ: Ակնհայտ է, որ առողջությամբ է պայմանավորված սովորողի լավ զգացողությունը ողջ կյանքի ընթացքում: Համաշխարհային արդի զարգացումները, շրջակա միջավայրում և հասարակական հարաբերություններում կատարվող աննախադեպ փոփոխությունները անմիջական ներգործություն են ունենում անձի առողջության և սոցիալական համակեցության վրա՝ տարատեսակ խնդիրների թվում առաջին պլան մղելով կրթության դերի կարևորումն ու որակի բարելավումը:

Կենսաբանությունն առարկայի ուսումնառության արդյունքում սովորողների մեջ պետք է ձևավորվեն համապատասխան վերաբերմունք, առողջությունը որպես կարևորագույն արժեք ընկալելու պատրաստակամություն և այն գնահատելու ունակություն, հանրային համակեցության որակներ, առողջ, ապահով և անվտանգ վարքագիծ՝ առողջ կենսակերպ, ապրելաձև: Այս ամենն անհնար է իրագործել, առանց առողջության վրա ազդող գործոնների ուսումնասիրության և բացահայտման, իսկ այդ գործոնների դասակարգումը սովորաբար կատարվում է անհատական՝ ելնելով սովորողների առանձնահատկություններից:

	<p>«Կենսաբանություն» առարկայի շրջանակներում սովորողները ծանոթանում են առողջ ապրելակերպին և դրա հիմնական բաղադրիչներին:</p> <p>Առողջ ապրելակերպը մարդու կենսակերպն է՝ ուղղված առողջության պահպանմանը, հիվանդությունների կանխարգելմանն ու ընդհանուր առմամբ մարդու օրգանիզմի ամրապնդմանը, որն իրենից ենթադրում է մտավոր առողջություն, հրաժարում ծխախոտի ու ալկոհոլի օգտագործումից, սնման առողջ մոդելներ, ֆիզիկական ակտիվություն, ֆիզիկական վարժություններ, սպորտ և այլն:</p> <p>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:</p> <p>Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչներն են՝</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Անձնական հիգիենան, ✓ Արդյունավետ սնունդը, ✓ Արդյունավետ շարժողական ռեժիմը, ✓ Օրգանիզմի կոփումը, ✓ Վնասակար սովորույթներից հրաժարում: <p>Անձնական հիգիենա: Այն իր մեջ ներառում է՝ օրվա ռեժիմը, մարմնի (մաշկի, բերանի խոռոչի, ձեռքերի, մազերի) խնամքը, սննդի ռեժիմը և հիգիենան, հագուստի հիգիենան: Անձնական հիգիենայի</p>
--	--

կանոնների պահպանումը նպաստում է ոչ միայն առողջության ամրապնդմանը, հիվանդությունների կանխարգելմանը, ֆիզիկական զարգացմանը, այլ նաև նրանց աշխատունակության բարձրացմանը: 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: Դպրոցականների առողջության վրա իրենց ազդեցությունն են թողնում նաև հագուստն ու կոշիկները, որոնք պետք է ապահովեն օրգանիզմի նորմալ ջերմակարգավորումը, ինչպես նաև պաշտպանեն ցրտից, արևից, վնասվածքներից:

Քուն: Քունը մարդու առողջության և աշխատունակության պահպանման կարևորագույն պայմաններից մեկն է: Քնի տևողությունը ու խորությունը պայմանավորված է առողջությամբ, մարդու հուզական վիճակով, հոգևածության աստիճանով, սննդի ռեժիմով և այլն: Խորհուրդ է տրվում ամեն օր պառկել քնելու միշտ նույն ժամին և օդափոխել սենյակը:

Արդյունավետ սնունդ: Առողջ ապրելակերպի կարևոր բաղադրիչներից է ռացիոնալ և ճիշտ սնվելը, քանի որ այն անհրաժեշտ է օրգանիզմի աճող հյուսվածքները կազմավորելու,

կենսագործունեությունը ապահովելու, ծախսված էներգիան լրացնելու, ինչպես նաև կենսագործունեության ընթացքում քայքայված հյուսվածքները վերականգնվելու համար: Ռացիոնալ է համարվում բալանսավորված, հավասարակշռված և ռեժիմով սնունդը, որտեղ անհրաժեշտ է հաշվի առնել մարդու սեռը, տարիքը, աշխատանքային գործունեությունը, կլիմայական և այլ գործոնները: Ճատ կարևոր է նաև սննդի չափավորումը, որովհետև չափից ավելի սնունդ ընդունելը խախտում է օրգանիզմի նյութափոխանակությունը և առաջացնում է ճարպակալություն: Բալանսավորված սնունդն օրգանիզմի օպտիմալ կենսագործունեության համար անհրաժեշտ բավարար քանակի սննդանյութեր՝ սպիտակուցներ, ճարպեր, ածխաջրեր, վիտամիններ, հանքային նյութեր պարունակող սնունդն է:

Ֆիզիկական վարժությունների դերը առողջության պահպանման գործում: Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից է արդյունավետ շարժողական ռեժիմը, որը իր մեջ ներառում է ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով սիստեմատիկ զբաղվելը, ակտիվ և պասիվ հանգստի ճիշտ բաշխումը: Արդյունավետ շարժողական ռեժիմը պետք է հանդիսանա դպրոցականների օրվա ռեժիմի պարտադիր բաղադրիչ մասը: 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 կոփում: Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից է նաև օրգանիզմի կոփումը: Կոփումը շրջապատող միջավայրի անբարենպաստ գործոնների նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականության բարձրացմանն ուղղված միջոցառումների համալիր է: Կոփման միջոցով բարձրանում է արտաքին միջավայրի պայմանների փոփոխության նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականությունը¹: Փաստ է, որ կոփված մարդիկ քիչ են հիվանդանում, իսկ հիվանդությունը թեթև են տանում, ինչպես նաև շուտ կազդուրվում: Կոփված մարդիկ ունենում են ֆիզիկական բավարար զարգացում, 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:

Դպրոցական տարիքի երեխաների վրա վնասակար սովորությունները կարող են մեծ ազդեցություն ունենալ, ինչպես նրանց

Ֆիզիկական, մտավոր, այնպես էլ հոգևոր առողջության վրա, ուստի կարևոր նշանակություն ունի ուսուցչի և ծնողի կողմից համագործակցության միջոցով դրանց օգտագործման կանխարգելումը: Դպրոցականների շրջանում առավել հաճախ առկա 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:

Առարկայի շրջանակներում աշակերտներին է ներկայացվում ծխախոտի ունեցած ազդեցությունը առողջության վրա, որը հիմնականում պայմանավորված է ծխախոտի մեջ մարդու օրգանիզմի համար վնասակար ազդեցություն ունեցող նիկոտինի պարունակությամբ, որը ծխախոտի հանդեպ առաջացնում է նաեւ հոգեբանական, հետագայում նաեւ կենսաբանական կախվածություն: Ծխախոտը վնաս է հասցնում գրեթե բոլոր օրգաններին: Ծխախոտի ծխի մեջ առկա վնասակար նյութերն առաջացնում են բերանի քաղցկեղ, թոքերի քաղցկեղ, սիրտ-անոթային հիվանդություններ (սրտի կաթված), ուղեղի կաթված, քթի խոռոչի, կոկորդի՝ շնչափողի, բրոնխների լորձաթաղանթի գրգռում, քիմիական բորբոքային պրոցեսի առաջացում, կուրացում և մի շարք այլ հիվանդություններ:

Ալկոհոլ: Ալկոհոլային խմիչքներն իրենցից ներկայացնում են հզոր հոգեներգործուն նյութ, որոնք կարող են 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 առաջացման պատճառ հանդիսանալ: Սովորողները պետք է գիտակցեն, որ օրգանիզմում ալկոհոլի օգտագործումից տուժում է նյարդային և մարսողական համակարգերը, սիրտը, տեսողությունը, մասնավորապես լյարդը, վահանաձև գեղձը, երիկամները: Մեծ քանակի ալկոհոլի օգտագործումը ընկճում է ուղեղի կարգավորող գործունեությունը և անձը դառնում է քնկոտ, շարժումները՝ անկառավարելի, ուշադրությունը՝ ցրված: Նման իրավիճակում մարդը կորցնում է ինքնակառավարումը, նրա մոտ կարող է առաջանալ ագրեսիվություն, կռվարարություն:

Թմրանյութեր և հոգեմետ նյութեր: Թմրամիջոցների / և հոգեմետ նյութեր իօգտագործումը ազդում են սովորողի կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա, առաջացնում են հոգեկան գործունեության փոփոխություն՝ փոխելով անձի տրամադրությունը, ֆիզիկական վիճակը, ինքնազգացողությունը, վարքագիծը: Այս նյութերի պարբերաբար օգտագործման

Ժամանակ սովորողի մոտ առաջանում է հոգեկան և ֆիզիկական կախվածություն:

Առարկայի շրջանակներում սովորողներին է ներկայացվում թմրանյութերի և հոգեմետ նյութերի կիրառման վտանգավորությունը, դրանցից են.

- Մեծ է գերդոզավորման և մահացու ելքի վտանգը,
- Մեծ է արյան միջոցով փոխանցվող հիվանդություններով վարակվելու վտանգը,
- Մեծ է երակների ախտահարման և անոթային տարբեր հիվանդությունների առաջացման վտանգը,
- Օրգանիզմը արագ հյուժվում է ու խոցելի դառնում տարբեր հիվանդությունների (տուբերկուլյոզ, թոքաբորբեր և այլն) հանդեպ:

2.2. Համակարգիչների և բջջային հեռախոսների բացասական ազդեցությունը սովորողների առողջության վրա

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 ժամանակի ընթացքում կարող է բերել տեսողության վատացման: Նշված խնդիրը առաջանում է նաև սմարթֆոնների, բջջային հեռախոսների երկարատև օգտագործումից: Ուստի պետք է սահմանափակել համակարգչից օգտվելու ժամանակահատվածը և ապահովել համապատասխան լուսավորություն:

Բջջային հեռախոսների հնարավոր հեռավոր ազդեցության վերաբերյալ ԱՅԿ-ի կողմից տարվում են լայնածավալ հետազոտական աշխատանքներ: Պարզվել է, որ զանգելու և զանգը ընդունելու պահերին, մինչ բաժանորդը կմիանա կապին, էլեկտրոմագնիսական ճառագայթման 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, ուստի անհրաժեշտ է հնարավորինս սահմանափակել բջջային հեռախոսների օգտագործումը, հատկապես փոքր տարիքի երեխաների կողմից: Կրճատել խոսակցության տևողությունը՝ հաշվի առնելով, որ էլեկտրամագնիսական ճառագայթման չափաքանակը ավելանում է

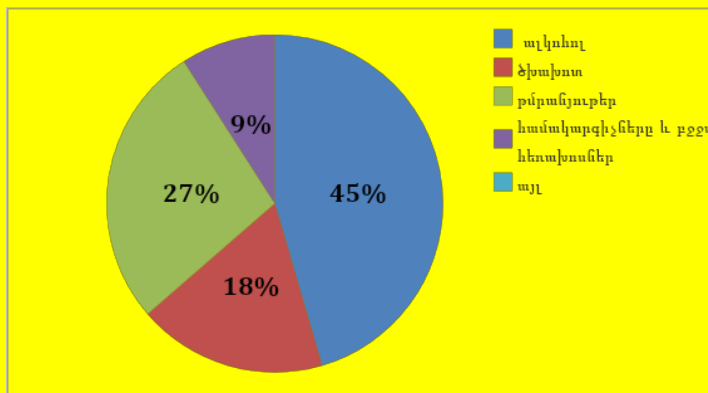
	<p>Ժամանակահատվածին զուգահեռ: Լսողական օրգանի վրա խիստ բացասական ազդեցություն է ունենում վակուումային ականջակալներով բարձր երաժշտություն ունկնդրելը:</p>

Եզրակացություններ, առաջարկություններ

<p>Վերհանված արդյունքներ, եզրակացություններ, պատասխան հետազոտական հարցին</p>	<p>Աշխատանքի բովանդակային մասում տեղակայված դրույթների գործնական ուսումնասիրության և սովորողների կարիքների բացահայտման նպատակով կատարել եմ գործնական հետազոտություն: Հետազոտությունն անց է կացվել հարցաթերթիկների միջոցով, ընտրված խմբի 11 աշակերտների հետ:</p>
--	---

Հավելված 1-ում ներկայացված է իմ կողմից կազմված կարճ հարցաշարը, որի ամփոփված արդյունքները ներկայացված են ստորև:

Հարցաշարն նպատակ ունի բացահայտել սովորողների կողմից ներկայացված իրենց առողջության վրա ազդող հիմնական գործոնները, քանի որ, ինչպես արդեն նշել ենք դրանք կարող են լինել, ինչպես անհատական, այնպես էլ ընդհանրական: Հարցմանը մասնակցել է 11 աշակերտ: Առաջի հարցի նպատակն է բացահայտել սովորողների տեսական գիտելիքները առողջության վրա ազդող գործոնների վերաբերյալ:



Գծապատկեր 1. Հարց 1. Առողջության վրա ազդող ի՞նչ գործոններ գիտեք

Աշակերտների կողմից ընտրված պատասխաններից ելնելով պետք է նշենք, որ սովորողներից միայն մեկն (9%) է կարծում, որ համակարգիչները և բջջային հեռախոսներն ազդում են սովորողների առողջության վրա, իսկ 5-ը (46%) ընտրել է ալկոհոլ տարբերակը: Սովորողների 27%-ը

կարծում է թմրանյութերն են բացասաբար անդրադառնում առողջության վրա, իսկ 18%-ը՝ ծխախոտը:

Արդյո՞ք Ձեր ապրելու պայմանները հնարավորություն են տալիս ամբողջապես հետևելու անձնական հիգիենային հարցը նպատակ է ունեցել տեղեկատվություն ստանալ արդյո՞ք սովորողների սոցիալական վիճակը հնարավորություն է տալիս ամբողջապես հետևել անձնական հիգիենային: Ըստ արդյունքների հարցվածներից 7-ը պատասխանել է մասամբ, իսկ 4-ը՝ այո:

Երրորդ հարցը՝ Ո՞րն են համարում առողջության վրա ազդող ամենավնասակար գործոնը նպատակ է ունեցել տեղեկանալու սովորողի տեսանկյունից իր համար կարևոր գործոնը: Նրանց կողմից նշվել է ալկոհոլ և ծխախոտ գործոնները:

Չորրորդ հարցով ցանկացել եմ պարզել արդյո՞ք օգնում են «Կենսաբանություն» առարկայի ժամին ստացած գիտելիքները կողմնորոշվելու այս հարցերում: Սովորողներից 11-ը պատասխանել են այո:

Յինգերորդ հարցի նպատակն է ուսումնասիրել սովորողների կողմից նախընտրած մեթոդները, որոնք հնարավորություն կտան բարձրացնել դասավանդման արդյունավետությունը, իսկ սովորողների կողմից առաջարկվել են հետևյալ տարբերակները.

- ✓ Սլայդների միջոցով դասի ներկայացում,

- ✓ Տեղեկատվական և սոցիալական հոլովակների դիտում,
- ✓ Խմբակային աշխատանքների անցկացում:

ԵՉՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Իրականացնելով սովորողների առողջության վրա ազդող գործոնների ուսումնասիրությունը, ինչպես նաև համադրելով սովորողների շրջանում իրականացված հետազոտությունը, պետք է լինի, որ անհրաժեշտ է զարգացնել սովորողների գիտական աշխարհայացքը՝ ուսուցանելով անհրաժեշտ գիտելիքներ և կարողություններ, հատկապես առողջության պահպանման եղանակները, մեթոդները և հիմնական միջոցառումները, վնասակար սովորությունների, սխալ վարքագծի պատճառով առաջացող հիվանդությունների կանխարգելումը, վնասակար սովորությունների նկատմամբ բացասական վերաբերմունքի ձևավորումը, առողջության պահպանմանն ուղղված պատասխանատու, անվտանգ վարքագծի ձևավորումը, շրջակա միջավայրի որակի գնահատումը:

Նշենք, որ աշակերտը պետք է իմանա առողջության նշանակությունը մարդու բնականոն կենսագործունեության համար, առողջությունն ամրապնդող (հիգիենա, առողջ սնուցում, կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվություն, օրգանիզմի կոփում, սեփական հույզերի կառավարման

հմտություն) և վտանգող վնասակար գործոններ (ծխախոտ, ալկոհոլ, թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր, հիպոդինամիա (նստակյաց կյանք) և այլն: Իրեն շրջապատող սոցիալական և բնական միջավայրի ազդեցությունն առողջության վրա: Մարդու հարմարվողականությունը նոր պայմաններին (ադապտացիա): Աշակերտը պետք է կարողանա գնահատել առողջությունը որպես առաջնային արժեք և դրսևորել առողջության պահպանմանը նպաստող վարքագիծ

Հավելված 1.

Հարց 1. Առողջության վրա ազդող ի՞նչ գործոններ գիտեք:

- ալկոհոլ
- ծխախոտ,
- թմրանյութեր,
- համակարգիչները և բջջային հեռախոսներ,
- այլ_____

Հարց 2. Արդյո՞ք Ձեր ապրելու պայմանները հնարավորություն են տալիս ամբողջապես հետևելու անձնական հիգիենային:

- Այո

- o Ոչ
- o Մասամբ

Հարց 3. Ո՞րն են համարում առողջության վրա ազդող ամենավնասակար գործոնը:

Հարց 4. Արդյո՞ք օգնում են «Կենսաբանություն» առարկայի ժամին ստացած գիտելիքները կողմնորոշվելու այս հարցերում:

- o Այո
- o Ոչ
- o Մասամբ

Հարց 5. Ո՞ր մեթոդի կիրառումն են կարևորում դասավանդման արդյունավետության բարձրացման համար:

Հավելվածներ

Հաշվետվության կցված սյուրթեր

- Հետազոտության գործիքներ (հարցաթերթիկներ կամ այլ)
- Նկարներ
- Արդյունքներ

Ընդգրկված չեն հիմնական էջերի մեջ