



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>Նախաճաշի դերը սովորողների արդյունավետ աշխատանքի գրավական 6-րդ դասարանում</p>
<p>Ուսուցչի տվյալներ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անուն, ազգանուն, հայրանուն • Մասնագիտություն • Հեռախոս • Էլ. հասցե • Դասավանդվող առարկաներ • Դասարաններ 	<p>Անժելիկա Բլբուլյան Լևոնի մանկավարժ +37491325453 blbulyan1982@mail.ru « Տեխնոլոգիա » V, VI</p>
<p>Ուսումնական հաստատության տվյալներ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անվանումը, հասցե • Հեռախոս • Էլ. հասցե (տնօրենության) • Web կայքի հասցե 	<p>Երևանի Բ.Ժամկոչյանի անվ. թիվ 119 տվագ դպրոց ՊՈԱԿ +37410573740 ecole119@mail.ru -</p>

Բովանդակություն

Բովանդակություն	2
Ներածություն	3
Հիմնական բովանդակություն	4
Եզրակացություններ, առաջարկություններ	15
Օգտագործված գրականության ցանկ	17

Ներածություն

Նպատակը եւ հետազոտական հարցը	Աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել նախահաշի դերը սովորողների արդյունավետ աշխատանքի գրավական 6 -րդ դասարանում: Հետազոտության հարցն է՝ Արդյո՞ք նախահաշը նպաստում է սովորողների արդյունավետ աշխատանքին 6 -րդ դասարանում
Ո՞ր առանցքային կոմպետենցիային/կարողունակությանն է ուղղված նպատակի ուսումնասիրությունը	Լրացնել միայն սովորողների մասնակցությամբ հետազոտությունների պարագայում
Հետազոտության թիրախային խումբը և շրջանակը /ֆանակ, սեռային բաշխում/	Հետազոտության թիրախային խումբն է 6 -րդ դասարանի աշակերտները
Օգտագործված հետազոտական մեթոդները, գործիքները	Ուսումնասիրության ժամանակ օգտագործվել է ֆանակական հետազոտության մեթոդ՝ անկետավորման միջոցով:
Հետազոտության իրականացման ժամանակահատվածը	Ժամ 9 -ից մինչև 14:00

Հիմնական բովանդակություն

Գրականության ակնարկ

- Մեջբերումներ արդեն արված հետազոտություններից,
- Մեջբերումներ գրականությունից, տեղեկության վստահելի աղբյուրներից:

Պարտադիր է կատարել հղում աղբյուրին

Գիտնականները եկել են այն եզրակացության, որ երեխաներին անհրաժեշտ է սնական նախահաշ: Դպրոցականները, ովքեր ամեն օր լիարժեք, բավարարող նախահաշ են ստանում, ավելի լավ են սովորում և ավելի քիչ հավանական է, որ տառապեն ավելորդ քաշից, քան այն երեխաները, ովքեր անտեսում են իրենց առավոտյան կերակուրը: Նաև նախահաշը հիանալի ժամանակ է հաջող օրվա համար նախապատրաստվելու և ուտելիքից և՛ օգուտ, և՛ հաճույք ստանալու համար:

Նախահաշը կկանխի օրգանիզմը քաշի և ընթրիքի ժամանակ շատ ուտելուց: Նախահաշի ընթացքում ձեռք բերված կալորիաները կծախսվեն ողջ օրվա ընթացքում: Բացի այդ, նախահաշը կօգնի բարձրացնել արյան շաքարի ցածր մակարդակն առավոտյան և կլրացնի գիշերվա ընթացքում կորցրած սննդանյութերի պաշարը:

Դպրոցականների շրջանում անցկացված հարցումից հետո պարզվել է, որ այն երեխաները, ովքեր կանոնավոր նախահաշում են, ցույց են տվել IQ-ի բարձր մակարդակ: Այն դեռահասները, ովքեր բաց են թողել նախահաշը, ավելի հակված են վատ սովորություններին: Արթնահալուց հետո մեր օրգանիզմը քաղցած է, հոգնած, անտարբեր: Նա պետք է վերականգնի իր ուժը, լիցքավորվի սննդանյութերով՝ սպիտակուցներով, հարպերով, ածխաջրերով և վիտամիններով: Նախահաշը պետք է:

Եթե մենք չենք նախահաշում, ապա մարմինը վերցնում է այս սննդանյութերը մարմնի այլ մասերից: Հետևաբար՝ նույն մազեր, փխրուն և հիվանդ եղունգներ, ատամների կորուստ, մկանների թուլություն:

Գիտնականները եզրակացրել են. սննդաբար նախահա- ստացող երեխաները ավելի լավ են զարգանում, ավելի հաջողակ են դպրոցում և ավելի քիչ հավանական է զգալ դեպրեսիան, տագնապային հարձակումները և հիպերակտիվությունը: Այսպիսով, նախահաջը ազդում է կատարողականի վրա՝ դառնալով իսկական «ուղեղի սնունդ» երեխաների համար: Սա փաստ է, որը գիտականորեն ապացուցված է սննդի մասնագետների կողմից:

Դպրոցականների հիշատակումը համար անհրաժեշտ մթերքներ.

Սպիտակուցներ. Երեխայի համար ամենաթանկ սպիտակուցները ձկան և կաթի սպիտակուցներն են, որոնք լավագույնս կլանում են երեխայի օրգանիզմը: Որակով երկրորդ տեղում մսի սպիտակուցն է, երրորդում՝ բուսական ծագման սպիտակուցը: Ամեն օր դպրոցականը պետք է ստանա 75-90 գ սպիտակուց, որից 40-55 գ-ը կենդանական ծագում ունի: Դպրոցական տարիքի երեխայի սննդակարգում պետք է առկա լինեն հետևյալ մթերքները՝ կաթ կամ ֆերմենտացված կաթնային ըմպելիքներ, կաթնաճոռ, պանիր, ձուկ, մսամթերք, ձու:

Ճարպեր. Դպրոցականի ամենօրյա սննդակարգում պետք է ներառվի նաև բավարար քանակությամբ հարազատ: Հիմնական հարազատը հայտնաբերված են ոչ միայն այն «յուզոտ» մթերքներում, որոնց մեկն սովոր ենք՝ կարագը, թթվասերը, խոզի հարազատ և այլն: Միսը, կարթը և ձուկը թափնված հարազատի աղբյուր են: Դպրոցականների համար հարազատի սպառման նորման օրական 80-90 գ է՝ օրական սննդակարգի 30%-ը: Ամեն օր դպրոցահասակ երեխան պետք է ստանա՝ կարագ, բուսական յուղ, թթվասեր:

Ածխաջրեր. Ածխաջրերն անհրաժեշտ են օրգանիզմի էներգիայի պահանջները լրացնելու համար: Առավել օգտակար են բարդ ածխաջրերը, որոնք պարունակում են դժվարամարս սննդային մանրաթելեր: Դպրոցականի սննդակարգում ածխաջրերի օրական չափաբաժինը կազմում է **300-400 գ**, որից պարզ ածխաջրերը պետք է կազմեն ոչ ավելի, քան **100 գ**: Դպրոցականի հաճախակից անհրաժեշտ ապրանքներ՝ հաց կամ վաֆլի հաց, հացահատիկ, կարտոֆիլ, մեղր, չրեր, ռաֆայ:

Վիտամիններ և հանքանյութեր. Էական վիտամիններ և հանքանյութեր պարունակող մթերքները պետք է առկա լինեն դպրոցականի սննդակարգում՝ երեխայի օրգանիզմի պատշաճ գործունեության և զարգացման համար:

Ո՞ր մթերքներում են «ապրում» վիտամինները.

Վիտամին A - պարունակվում է ձկան, ծովամթերքի, ծիրանի, լյարդի, գազարի, քաղցր պղպեղի, կանաչ սոխի, բրբրեջուլի, սպանախի, կանաչի, մասուրի և չիչխանի մեջ:

Վիտամին A-ն ապահովում է մաշկի և լորձաթաղանթների նորմալ վիճակը, բարելավում է տեսողությունը և բարելավում է ամբողջ օրգանիզմի դիմադրողականությունը:

Վիտամին B1 - պարունակվում է բրնձի, բանջարեղենի, թռչնամսի մեջ: Այն ամրացնում է նյարդային համակարգը, հիշողությունը և բարելավում մարտոգությունը:

Վիտամին B2 - պարունակվում է կաթում, ձվի մեջ, բրոկկոլիում: Այն ամրացնում է մազերը, եղունգները, դրականորեն ազդում է նյարդերի վիճակի վրա:

Վիտամին PP - ամբողջական հացահատիկի, ձկան, ընկույզի, բանջարեղենի, մսի, չորացրած սնկերի մեջ,

կարգավորում է արյան շրջանառությունը և խոլեստերինի մակարդակը:

Վիտամին **B6** - ամբողջական ձավարեղեն, ձվի դեղնուց, գարեջրի խմորիչ, լոբի: Այն բարենպաստ ազդեցություն է ունենում նյարդային համակարգի, լյարդի և արյունաստեղծության ֆունկցիաների վրա:

Պանտոտենաթթուն - լոբու, ծաղկակաղամբի, ձվի դեղնուցի, մսի մեջ, կարգավորում է նյարդային համակարգի և աղիների շարժիչի ֆունկցիան:

Վիտամին **B12** - մսի, պանրի, ծովամթերքի մեջ, նպաստում է արյունաստեղծմանը, խթանում է աճը, բարենպաստ ազդեցություն ունի կենտրոնական և ծայրամասային նյարդային համակարգի վիճակի վրա:

Ֆոլաթթու - պարունակվում է սավոյայի կաղամբում, սպանախում, կանաչ ոլոռում, անհրաժեշտ է աճի և նորմալ արյունաստեղծման համար:

Բիոտին - պարունակվում է ձվի դեղնուցում, լավիկի, շագանակագույն բրնձի, սոյայի մեջ, ազդում է մաշկի, մազերի, եղունգների վիճակի վրա և կարգավորում արյան շաքարի մակարդակը:

Վիտամին **C** - մասուրի, ֆաղցր պղպեղի, լավիկի, սև հաղարջի, չիչխանի, ցիտրուսային մրգերի մեջ: Վիտամին **C**-ն օգտակար է իմունային համակարգի, շարակցական հյուսվածքի, ոսկորների համար և նպաստում է վերքերի ապափինմանը:

Վիտամին **D** - ձկան լյարդում, խավիարում, ձվի մեջ, ամրացնում է ոսկորներն ու ատամները:

Վիտամին **E** - ընկույզների և բուսական յուղերի, ծլած ցորենի հատիկների, լյարդի, վարսակի ալյուրի և

հնդկաձավարի մեջ: Վիտամին E-ն պաշտպանում է բջիջները ազատ ռադիկալներից, ազդում վերարտադրողական և էնդոկրին գեղձերի ֆունկցիաների վրա և դանդաղեցնում է ծերացումը:

Վիտամին K-ն առկա է սպանախի, հազարի, ցուկիկինի և սպիտակ կաղամբի մեջ: Այն կարգավորում է արյան մակարդումը:

Դպրոցականի սննդակարգը պետք է պարունակի հանքային աղեր և կյանքի համար անհրաժեշտ միկրոտարրեր պարունակող մրբերներ՝ յոդ, երկաթ, ֆոսֆոր, կոբալտ, սելեն, պղինձ և այլն:

Այսպիսով, մենք կարող ենք առանձնացնել «նիշտ նախահաշի երեք սյուները».

- Մրգեր. Այն վիտամինների աղբյուր է, որոնք աջակցում են իմունիտետին և մանրաթելերին: Վերջերս հավաքված մրգերի ավելի շատ օգուտներ և վիտամիններ: Սրանք կան նույնիսկ ձմռանը: Սրանք ցիտրուսային մրգեր են, նույն: Գարնան մոտենալու ժամանակաշրջանում ակտուալ կլինեն վիտամինների պակասը, կեռասը, ելակը, կանաչեղենը:

- Հացահատիկային արտադրանք. Պարունակում են A և D վիտամիններ, երկաթ: Բացի այդ, հացահատիկները պարունակում են ածխաջրեր, որոնք էներգիա են ապահովում գիշերային ընդմիջումից հետո:

- Կաթնամրբեր՝ կաթը, մածուկը, կաթնաշուրջ, պանիրը, կալցիումի անփոխարինելի աղբյուր են, որն այնքան անհրաժեշտ է երեխայի օրգանիզմին:

Դպրոցականի սննդակարգն ուղղակիորեն կապված է նրա առօրյայի հետ: Դեռահասներն իրենց ժամանակի մեծ մասն անցկացնում են դպրոցում: Այս առումով առօրյան հաշվի է

	<p>առնում հոգեկան սթրեսի և հանգստի ժամանակաբաժանների փոփոխությունը:</p> <p>Դպրոցականների սննդակարգ</p> <ul style="list-style-type: none"> • 7.00 – 8.00 Նախաճաշ տանը • 10.00 – 11.00 Նախաճաշ դպրոցում • 12.00 – 13.00 Ճաշ տանը կամ դպրոցում • 14.00 – 15.00 Կեսօրից հետո խորտիկ • 19.00 – 19.30 Ընթրիք տանը <p>Դպրոցականի նախաճաշի մենյու ստեղծելիս պետք է ընտրել այնպիսի մթերքներ, որոնց նկատմամբ երեխան չունի ալերգիա կամ անբարենպաստ ռեակցիաներ: Առավոտյան ճաշի կալորիականությունը պետք է կազմի ամբողջ օրվա սննդակարգի 15-20%-ը: Ուստի դասերից առաջ երեխային խոստով թրվածերով և 3 կտուետով կերակրել չի կարելի, այլապես նա, հատկապես փոքր դպրոցականների դեպքում, ֆնկոտ կլինի:</p>
<p>Հետազոտության ընթացքը</p>	<p>6-րդ դասարանների առակերտների շրջանում անցկացվել է հարցում՝ պարզելու առակերտների վերաբերմունքը նախաճաշի նկատմամբ տանը և դպրոցում: Մենք նրանց ուղղեցինք հետևյալ հարցերը.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ի՞նչ եք կարծում, նախաճաշն անհրաժեշտ է: 1. Այո 2. Ոչ 2. Նախաճաշու՞մ եք տանը: 1. այո 2. Ոչ 3. Երբեմն 3. Ի՞նչ եք ուտում նախաճաշին: 1. Սենդվիչ թեյով 2. Ոչինչ 3. Տաք նախաճաշ (չիլա, ձվածեղ) 4. Այլ 4. Դպրոցում նախաճաշու՞մ եք: 1. Այո 2. Ոչ 5. Ձեզ դուր է գալիս դպրոցի հաճախակի: 1. Այո 2. Ոչ 3. Երբեմն

6. Դպրոցական ճաշացանկը օգտակար համարում ե՞ք: 1.

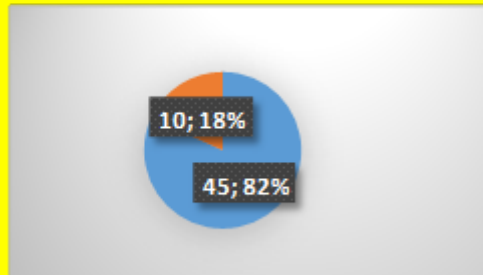
Այո 2. Ոչ

7. Ո՞ր ապրանքներն ե՞ք ամենաշատը սիրում:

- 1) մսամթերք
- 2) կարտոֆիլ
- 3) թեյ
- 4) մակարոնեղեն
- 5) նրբաբլիթներ
- 6) ապուր
- 7) սենդվիչներ
- 8) աղցան
- 9) մրգեր և բանջարեղեն
- 10) շիլա
- 11) ֆաղցրավենիք

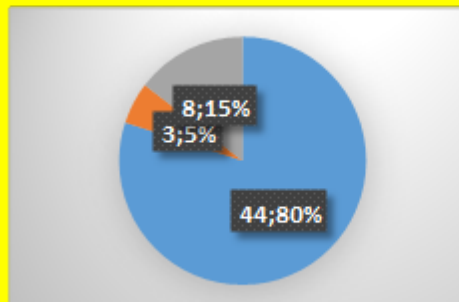
Հարցմանը մասնակցել է 6-րդ դասարանների 55 աշակերտ:

1. Ի՞նչ ե՞ք կարծում, նախաճաշն անհրաժեշտ է:



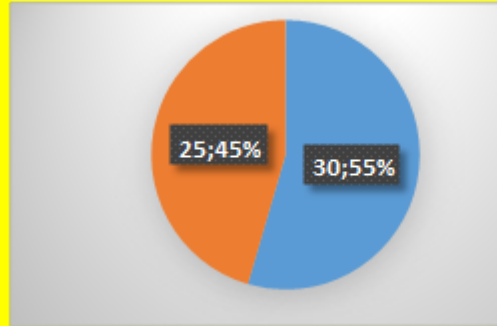
Այո ■ Ոչ ■

2. Նախաճաշում ե՞ք տանը:

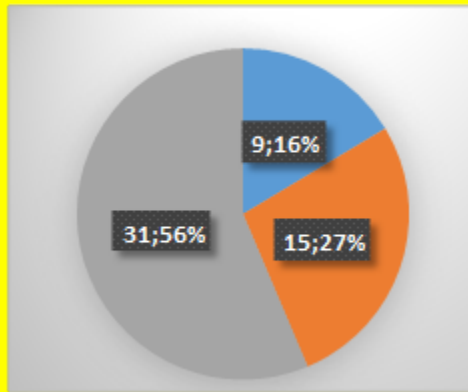


3. Դպրոցում նախահաշու՞մ եք:

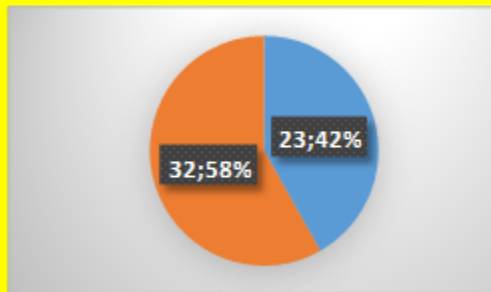
է



4. Ձեզ դուր գալիս դպրոցի հաշտցանկը:



5. Դպրոցական հաշտցանկը օգտակար համարո՞ւմ եք:



Արդյունքները

1. Սովորողների մեծամասնությունը հասկանում է նախահաշի կարևորությունն ու անհրաժեշտությունը:

	<p>2. Առակերտերի մեծ մասը նախահաշում է տանը: Բայց, ցավոք, ամենահայտնի նախահաշը սենդվիչներն են, որոնք անող մարմնին չեն ապահովում անհրաժեշտ էներգիայով, և թեյը: Առակերտների միայն մեկ երրորդն է տաք նախահաշ ստանում՝ ձվածեղ, շիլա կամ այլ ուտեստներ:</p> <p>3. Դպրոցական նախահաշի վերաբերյալ առակերտների միայն կեսից մի փոքր ավելին է պատասխանել, որ նախահաշում է դպրոցում: Ամենայն հավանականությամբ, դա պայմանավորված է նրանով, որ առակերտներին միայն երբեմն դուր է գալիս դպրոցի հաշտանկը, և նրանցից շատերն այն համարում են ոչ առողջարար, թեև դպրոցի հաշտանում հաշտանկը կազմված է տեխնոլոգիաների կողմից սահմանված նորմերին և կանոններին համապատասխան և համապատասխան. երեխայի մարմնի տարիքի և կարիքների հետ:</p> <p>4. Եթե վերլուծենք սննդի նախասիրությունները, ապա երեխաների ամենամեծ թիվը նախընտրում է միրգ ու բանջարեղեն ուտել, նրանք սիրում են կարտոֆիլ, սենդվիչներ, նրբաբլիթներ, չեն հրաժարվում մսից ու մսկարոնեղենից: Սակայն շիլաները, ապուրներն ու աղցաններն այնքան էլ տարածված չեն: Քաղցրավենիքը նախընտրում է առակերտների 65%-ը: Հարկ է նշել, որ ծնողները պետք է ավելի շատ առողջ սնունդ ներառեն իրենց երեխաների նախահաշում:</p>

Եզրակացություններ, առաջարկություններ

<p>Վերհանված արդյունքներ, եզրակացություններ, պատասխան հետազոտական հարցին</p>	<p>Թեմայի շուրջ աշխատելու ընթացքում մենք իմացանք, թե ինչ է նախահաշիվ, ինչու է այն այդքան կարևոր և անհրաժեշտ, պարզեցինք, որ սերտ կապ կա աշխատի սննդի, նրա առողջության և ակադեմիական առաջադիմության միջև: Մենք հասկացանք, որ նախահաշիվը նշանակում է երիտասարդություն, էներգիա, կազմվածք, հիվանդության ցածր ռիսկ, առողջ տամներ, ակադեմիական հաջողություններ: Հիմա ոչ մի առավույց չի անցնում առանց նախահաշի:</p> <p>Մեր ուսումնասիրությունների արդյունքում մենք եկանք հետևյալ եզրակացության՝ եթե մենք շատ վաղ տարիքից սովորենք արժեքներ, պաշտպանել և ամրապնդել մեր առողջությունը, եթե ցուցաբերենք առողջ ապրելակերպ անձնական օրինակով, ապա մեր սերունդն ավելի առողջ կլինի:</p> <p>Դպրոցական նախահաշիվը նույնպես շատ անհրաժեշտ է, քանի որ այն աշխատի առօրյայի կարևոր բաղադրիչն է: Դրանից է կախված մեր առողջության վիճակը, ակադեմիական առաջադիմությունը, տրամադրությունը:</p> <p>Մենք եկանք հետևյալ եզրակացությունների.</p> <ul style="list-style-type: none">- որ առողջ լինելու համար մենք պետք է ճիշտ սնվենք, այլ ոչ միայն ուտենք այն, ինչ սիրում ենք:- մրգեր, շիլա և ինչ-որ կաթնամթերք՝ մանկական նախահաշիվի հիմքը- դուր պետք է հրաժարվեք պատրաստի նախահաշից
--	---

	<p>- Դպրոցականները, ովքեր ստանում են պատժան սնուցում՝ ամենօրյա հազեցած, առատ նախաճաշ, ավելի լավ են սովորում և ավելի քիչ հավանական է տառապում ավելորդ քաշից, քան նրանք, ովքեր անտեսում են իրենց առավոտյան կերակուրը:</p>
Այլ տեղեկատվություն	

1. Детская энциклопедия здоровья «Расти здоровым», М.: Физкультура и спорт, 1992.
2. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – М.: ИТИ Технологии; Издание 4-е, доп., 2015