

Հետազոտականաշխատանք

<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>Երևանի N 125 հիմնական դպրոցի IX^Գ դասարանի աշակերտների վերաբերմունքը էներգետիկ ըմպելիքների նկատմամբ</p>
<p>Ուսուցչի տվյալներ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անուն, ազգանուն, հայրանուն • Մասնագիտություն • Հեռախոս • Էլ.հասցե • Դասավանդվող առարկաներ • Դասարաններ 	<p>Նունե Դավթյան Դարվիկի Քիմիայի ուսուցիչ +37495252020 nunedav@gmail.com Քիմիա VII^ա, VII^բ, VII^գ, VII^դ, VII^ե, VIII^բ, VIII^դ, VIII^ե, IX^ա, IX^բ, IX^գ</p>
<p>Ուսումնական հաստատության տվյալներ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անվանումը, հասցե • Հեռախոս • Էլ.հասցե (տնօրենության) • Webկայքի հասցե 	<p>Սմբատ Բյուրատի անվան N 125 հիմնական դպրոց ք. Երևան Քանաքեռ-Զեյթուն վարչական շրջան, Պ. Սևակի 89 (010) 245542 school125@schools.am yerevan125.schoolsite.am</p>

Բովանդակություն

Ջետագոտական աշխատանք	1
Տիտղոսաթերթ	1
Բովանդակություն	2
Ներածություն	3
Յիմնական բովանդակություն	5
Եզրակացություններ, առաջարկություններ	17
Օգտագործված գրականության ցանկ	19
Հավելվածներ	20

Ներածություն

<p>Նպատակը ԵՆ Ջետազոտական հարցը</p>	<p>Աշխատանքի նպատակն է.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Պարզել Երևանի N 125 հիմնական դպրոցի IX^Գ դասարանի աշակերտների կողմից Էներգետիկ ըմպելիքների նկատմամբ ունեցած վերաբերմունքը • հասկանալ, թե որքանով է նրանց ընտրությունը պայմանավորված անհրաժեշտ գիտելիքների իմացությամբ • ձևավորել այս հարցի նկատմամբ գիտակցված մոտեցում • ունենալ Էներգետիկ ըմպելիքների օգտագործման հնարավորինս քիչ չափեր: <p>Ջետազոտական հարց Ինչպիսի՞ն է Երևանի N 125 հիմնական դպրոցի IX^Գ դասարանի աշակերտների վերաբերմունքը Էներգետիկ ըմպելիքների նկատմամբ:</p>
<p>Ո՞ր առանցքային կոմպետենցիային/կարող ունակությանն է ուղղված նպատակի ուսումնասիրությունը</p>	<p>Այս ուսումնասիրությունը միտված է աշակերտների մոտ զարգացնել սովորել սովորելու կարող ունակության հատկապես այս բաղադրիչները.</p> <ul style="list-style-type: none"> • աշակերտները ճանաչում են իմացածի և չիմացածի սահմանները: • նրանք կարողանում են գնահատել սեփական և մյուսների ֆիզիկական և հոգեբանական

	<p>հնարավորությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ձևավորում են իրողությունները քննադատաբար և բազմակողմանի ուսումնասիրելու, վերլուծելու, ինչպես նաև ստեղծագործական և նորարար մոտեցումներ կիրառելու ունակությունները: • Սովորողները ձևավորում են համակարգային և ինտեգրված մտածողություն: <p>Այս ուսումնասիրությունը օգնում է աշակերտների մոտ զարգացնել նաև ինքնաճանաչողական և սոցիալական կարողունակության հատկապես այս բաղադրիչները.</p> <ul style="list-style-type: none"> • սովորողները ընդունակ են ինքնաանդրադարձման և ինքնակազմակերպման միջոցով ձգտել ինքնաճանաչման • նրանք ձևավորում են վստահություն սեփական ուժերի և կյանքի հանդեպ • կարողանում են դրսևորել առողջ և անվտանգ կենսակերպ:
<p>Չետագոտության թիրախային խումբը և շրջանակը /քանակ, սեռային բաշխում/</p>	<p>Երևանի N 125 հիմնական դպրոցի IX⁹ դասարանի աշակերտներ, 26 աշակերտ, 11 տղա, 15 աղջիկ:</p>

<p>Օգտագործված հետազոտական մեթոդները, գործիքները (օրինակ՝ քանական հետազոտություն՝ Հարցաթերթիկի միջոցով, որակական հետազոտություն՝ խորին հարցազրույցի միջոցով և այլն)</p>	<p>Քանական հետազոտություն՝ հարցաթերթիկի միջոցով, որակական հետազոտություն՝</p> <ul style="list-style-type: none"> • դիտարկման միջոցով • անհատական հարցազրույցի միջոցով • խմբային հարցազրույցի միջոցով
<p>Հետազոտության իրականացման ժամանակահատվածը</p>	<p>4 IX 2023թ. - 29 IX 2023թ.</p>

Յիմնական բովանդակություն

Գրականությանակնարկ

- Մեջբերումներ արդենարված հետազոտություններից,
- Մեջբերումներ գրականությունից, տեղեկության վստահելիաղբյուրներից :

Պարտադիր է կատարել հղում աղբյուրին

Պատմական ակնարկ

Էներգետիկ ըմպելիքները շուկայում հայտնվեցին 20-րդ դարի վերջին քառորդում, երբ ավստրիացի մի ձեռնարկատեր, այցելելով Ասիա, որոշեց բացել իր արդյունաբերական արտադրությունը:

Առաջին զանգվածային արտադրված էներգետիկ ըմպելիքը Red Bull-ն էր: Այն արագորեն ձեռք բերեց ժողովրդականություն սպառողների շրջանում՝ Coca-Cola-ի և Pepsi-ի հետ միասին, որոնց արտադրողներն անմիջապես շուկա հանեցին իրենց էներգետիկ ըմպելիքների՝ Burn և Adrenaline Rush տարբերակները:

Էներգետիկների իրական համաշխարհային բումը սկսվեց 2000-ականների կեսերին, 2006 թվականին աշխարհում գրանցվեց գրեթե 500 նոր ապրանքանիշ, և ըմպելիքների քանակը սկսեց աճել: Օրինակ՝ ԱՄՆ-ում 4 տարվա ընթացքում՝ 2008 - 2012 թվականներին, էներգետիկ ըմպելիքների վաճառքի աճը կազմել է 60%, հասնելով այն ծավալի, որի ապրանքաշրջանառությունը կազմել է տարեկան 12,5 մլրդ դոլար:

Մոսկվայի ակադեմիայի մարկետինգային ընկերության շուկայի վերլուծաբանների կարծիքով՝ էներգետիկ ըմպելիքների շուկան, ներառյալ շուկայի առաջատարը՝ Red Bull-ը, տարեկան աճում է 12%-ով և 2015 թվականին

արդեն հասել է 14 մլրդ դոլարի

Մինչև վերջերս գիտական գրականության մեջ չկար «Էներգետիկ ըմպելիքների» հստակ սահմանում: Դրանք ընկալվում էին որպես կոֆեին, վիտամիններ և այլ օգտակար նյութեր պարունակող ոչ ալկոհոլային ըմպելիքներ, որոնք նախատեսված էին օրգանիզմի տոնուսը բարձրացնելու համար: Էներգետիկ ըմպելիքները աստիճանաբար նվաճեցին շուկան՝ դառնալով ենթամշակույթի մի մասը:

Ահա թե ինչու, ըստ ԱՅԿ-ն (2014), երիտասարդների շրջանում Էներգետիկ ըմպելիքների առատ սպառման ռիսկերը և դրանց երկարաժամկետ օգտագործման հետևանքները, որոնք հիմնականում անտեսվում են գիտնականների և հանրության կողմից, կարող են ապագայում դառնալ հանրային առողջության լուրջ խնդիր:

Այսօր գիտնականների և մասնագետների կարծիքները բաժանված են. ոմանք Էներգետիկ ըմպելիքները համարում են միանգամայն անվնաս՝ սովորական գազավորված ըմպելիքի նման, իսկ մյուսները, ընդհակառակը, պնդում են, որ Էներգետիկ ըմպելիքները կարող են թմրանյութի պես գործել և կախվածություն առաջացնել:[1]

❖ Տարբեր երկրների վերլուծություններ

Ակտիվ գովազդի, վառ փաթեթավորման շնորհիվ Էներգետիկ ըմպելիքները շատ արագ տարածում գտան հատկապես երիտասարդների շրջանում: Կան նաև ալկոհոլային Էներգետիկ ըմպելիքներ: Ըստ Սննդի անվտանգության եվրոպական մարմնի (EFSA) 2011 թվականի տվյալների՝ ԵՄ 16 երկրների համար՝ մեծահասակների մոտ 30%-ը (18 տարեկանից բարձր), դեռահասների 68%-ը (10-ից 18 տարեկան) և մինչև 10 տարեկան երեխաների 18%-ը: Էներգետիկ ըմպելիքների մշտական սպառողներն: Միևնույն ժամանակ, Էներգետիկ ըմպելիքների սիրահարների մեծամասնությունը Չեխիայում է (դեռահասների 82%-ը և երեխաների 40%-ը): Այսօր աշխարհում արտադրվում են Էներգետիկ ըմպելիքների տասնյակ տեսակներ, սակայն նրանց բաղադրությունը հիմնականում նույնն է՝ ջուր, շաքար, կոֆեին, հանքանյութեր, վիտամիններ և խթանիչներ: Առողջական վտանգները հիմնականում պայմանավորված են շաքարի և կոֆեինի բարձր պարունակությամբ: Որոշ Էներգետիկ ըմպելիքներ պարունակում են մինչև 100 մգ կոֆեին մեկ չափաբաժնի համար, ինչը 8 անգամ ավելի է, քան սովորական սուրճի բաժինը(12 մգ):Կոֆեինը շատ մարզիկների սննդակարգի անբաժանելի մասն է, քանի որ կոֆեինի չափավոր չափաբաժինները կարող են բարելավել տոկոսությունը: «Կոֆեինի ուսումնասիրությունների» արդյունքների

վերանայումը ցույց է տալիս, որ 3 մգ կոֆեինի օգտագործումը մեկ կիլոգրամ քաշի համար կարող է բարելավել տոկոսությունը 20-50%-ով չափավոր մարզված մարզիկների մոտ, ովքեր վազում են 80-90% ինտենսիվությամբ:

Այնուամենայնիվ, կոֆեինի օգտագործումը սահմանափակված է ՄՕԿ-ի կողմից. մեզի մեջ դրա պարունակության մակարդակը 1 մլ-ում 12 մկգ-ից բարձրը համարվում դոպինգ: Ահա թե ինչու Սպորտային բժշկության ամերիկյան քոլեջը, Միացյալ Նահանգների օլիմպիական կոմիտեն և Ամերիկյան դիետիկ ասոցիացիան չեն խրախուսում կոֆեինի օգտագործումը տոկոսության բարձրացման նպատակներով: [2]

❖ Հայ մասնագետների վերլուծությունը

Էներգետիկ ըմպելիքները բաժանվում են երկու խմբի. առաջին խումբը պարունակում է կոֆեին, երկրորդ խումբը՝ վիտամիններ ու ածխաջրեր: Վիտամիններ ու ածխաջրեր պարունակող էներգետիկները նախատեսված են ֆիզիկական ծանրաբեռնվածություն ունեցող մարզիկների ու մարդկանց համար, իսկ կոֆեին պարունակողները՝ մտավոր աշխատանք կատարողների: Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի կինեզոլոգիայի ամբիոնի վարիչ, պրոֆեսոր Ստեփան Գրիգորյանը նշում է, որ էներգետիկ ըմպելիքները

կախվածությունն են առաջացնում: Դրանք ծարավը հազեցնելու փոխարեն որոշ ժամանակ անց նորից ծարավ են առաջացնում: Գրիգորյանը նշում է, որ կոֆեինն արագացնում է սրտի աշխատանքն ու արյան շրջանառությունը եւ ունի որոշակի նշանակություն ճարպերի ճեղքման համար: Բայց շատ արագ բերում է հոգնածության, իսկ երկարատեւ ու շատ չափաբաժիններով օգտագործելու դեպքում՝ թուլության ու հյուժվածության: Ստեփան Գրիգորյանն ուսումնասիրել է Չայաստան ներմուծվող էներգետիկ ըմպելիքներից «Ռեդ բուլ»-ն ու եկել այն եզրակացության, որ տվյալ ըմպելիքի թթվայնությունը շատ բարձր է. - «Չաճախ օգտագործելու դեպքում այն թթվայնացնում է մարդու օրգանիզմի ներքին միջավայրը եւ խաթարում այն ֆերմենտների աշխատանքը, որոնք ապահովում են մկանային կծկումը: Արդյունքում մկանային աշխատանքը խիստ նվազում է եւ թուլանում»:

Էներգետիկ ըմպելիքների հիմնական սպառողները երիտասարդներն ու մարզիկներն են: Բժիշկ-դիետոլոգ Լիանա Ավետյանը «Ֆանտա»-ն, «Կոկա-կոլա»-ն ու նմանատիպ գազավորված ըմպելիքները եւս համարում է էներգետիկ ըմպելիքներ: Ու խորհուրդ տալիս խմել ոչ հաճախ, քիչ չափաբաժիններով.- «Սրանց

բաղադրությունը ամբողջությամբ քիմիական է: Մեկ գավաթ «Ֆանտա»-ն պարունակում է

մոտավորապես 4 գդալ շաքար: Իսկ սա բերում է ջրազարկման ու օրգանիզմն անընդհատ հեղուկի պահանջ է զգում»:

Բարմենների հայկական ասոցացիայի փոխնախագահ Արտյոմ Խաչունցը նշում է, որ Էներգետիկ ըմպելիքները վերջին տարիներիս լայն կիրառությունն են ստացել նաև Հայաստանում: Ծուկան այսօր առաջարկում է նաև ալկոհոլի հետ խառնած, պատրաստի Էներգետիկ խմիչներ: Աշխատանքային փորձի արդյունքում հայ բարմենները եկել են այն եզրակացության, որ Էներգետիկ ըմպելիքներն ու ալկոհոլը անհամատեղելի են. - «Եթե 15 գրամ ալկոհոլը 1 ժամվա համար նորմալ է, եւ լյարդը ընդունակ է դա չեզոքացնել, ապա Էներգետիկի հետ խառնելիս դրա ազդեցություն կրկնապատվում է ու մարդիկ ավելի շուտ են վատանում: Երկրորդ բաժակից ունենում են գլխապտույտ, սրտխառնոց»:[3]

Էներգետիկ ըմպելիքների վնասակար ազդեցությունը

Այս ըմպելիքները նախատեսված են մարդուն աշխուժացնելու և նրա ֆիզիկական կամ մտավոր կատարողականությունը բարձրացնելու համար: Այնուամենայնիվ, նրանց ուժի ալիքը ժամանակավոր է, և նրանք առաջացնում են նյարդային համակարգի ավելորդ գրգռում: Կոֆեինի շատ մեծ չափաբաժինը կարող է հանգեցնել սրտի լուրջ խնդիրների, իսկ ածխածնի երկօքսիդի և

շաքարի համադրությունը վտանգավոր է ստամոքսի և լյարդի համար: Նույնիսկ էներգետիկ ըմպելիքների հազվադեպ օգտագործումը կարող է առաջացնել առիթմիայի նոպա և այլ տհաճ հետևանքներ: **Էներգետիկ ըմպելիքների կանոնավոր օգտագործումը.**

- վատթարացնում է ստամոքսի վիճակը
- ջրազրկում է մարմինը և հանգեցնում երիկամների գերբեռնվածության
- խանգարվում է լյարդի աշխատանքը
- մեծացնում է ստամոքսի թթվայնությունը
- առաջացնում է սրտխառնոց, փսխում, փորլուծություն
- առաջացնում է գլխացավեր, խուճապի նոպաներ, ագրեսիայի ավելացում:

Սննդագետի և ուսուցչի ահազանգը

Մաթեմատիկայի ուսուցիչ, «Մաթեմիկ» ՅԿ հիմնադիր Տիգրան Առուշանյանն ավելի քան մեկ ամիս ահազանգում է՝ հայաստանցի երեխաների մեծ մասն օգտագործում է **Էներգետիկ ըմպելիք:** Panorama.am-ի դիտարկումներն էլ փաստեցին՝ խնդիրն առկա է: Դպրոցին մոտ խանութից վաղ առավոտյան երեխաները դուրս են գալիս էներգետիկ ըմպելիքը ձեռքերին:ԳԱԱ Էկոլոգանոսֆերային հետազոտությունների կենտրոնի սննդի շղթայի ռիսկերի գնահատման կենտրոնի ղեկավար Դավիթ Պիպոյանն էլ, վկայակոչելով կենտրոնի

անցկացրած ուսումնասիրությունների, ինչպես նաև կենտրոնի՝ երիտասարդների համար իրականացվող ծրագրերի ընթացքում հարցումների արդյունքները, նշում է՝ շատ-շատ են օգտագործում:

«Չեք կարողանա պատկերացնել իմ զարմանքը, երբ պարզեցի, թե երիտասարդների շրջանում ինչքան տարածված են գազավորված, էներգետիկ ըմպելիքները: Շատ երեխաներ ասում են՝ նախաշաճ չեն անում, ընդմիջում չեն անում, փոխարենը խմում են էներգետիկ ըմպելիք: Եթե դուք ծնողին հարցնեք՝ թույլ կտա՞ք, որ ձեր 15 տարեկան երեխան օրը 6 բաժակ սուրճ խմի, ծնողը միանշանակ կասի՝ Ես ի՞նչ եմ ասում: Բայց ծնողը չի պատկերացնում, գաղափար էլ չունի, որ մի շիշ էներգետիկ ըմպելիքը հավասարազոր է 6 բաժակ սուրճ ընդունելուն, քանի որ հենց այդքան կոֆեին է պարունակում մեկ շիշ էներգետիկ ըմպելիքը: Տիգրան Առուշանյանը ևս խնդրի վրա է հրավիրում և ծնողների, և պետական մարմինների ուշադրությունը.

«Ինչքան ժամանակ է՝ ուզում եմ բարձրաձայնել՝ մեր երեխաները համատարած սկսել են խմել անհայտ ծագման ու որակի էներգետիկ ըմպելիքներ՝ 6-7 տարեկանից սկսած, օրը մի քանի անգամ»:

«Չարգելի ծնողներ, այս ըմպելիքները կարող են շատ հանկարծակի կանգնեցնել ձեր երեխայի սիրտը: Մտեք խանութները և

վաճառողին հարցրեք՝ ի՞նչն են ամենաշատը գնում երեխաները: Այս ազգային անվտանգության հարցը չի կարելի թողնել վաճառողի խղճին: Ճտապ պետք է քայլեր ձեռնարկել», -նշել է նա՝ մտահոգություն հայտնելով, որ այսօր Էներգետիկ ըմպելիքների գովազդը ցուցադրվում է ամենադիտվող հեռուստասերիալների և հաղորդումների ընթացքում, երբեմն դպրոցական հերոսների միջոցով: Խնդիրն առկա է ոչ միայն Հայաստանում, այլև ողջ աշխարհում: «Էներգետիկ տերմինը շատ մոլորեցնող է: Մարդիկ կարծում են, որ գործ ունեն մի ըմպելիքի հետ, որն Էներգիա է տալիս, ինչն արդեն գայթակղիչ է: Երկրորդ կարևոր հանգամանքն այն է, որ բոլոր Էներգետիկ ըմպելիքների տարանները փաթեթավորված են գրավիչ կերպով ու վառ գույներով», -ասում է նա: Մենք գործ ունենք ըմպելիքի հետ, որը միաժամանակ պարունակում է և շաքար, և կոֆեին, և թաուրին, այսինքն դեռահասի օրգանիզմը միաժամանակ ենթարկվում է այս բոլոր նյութերի ազդեցության», -մանրամասնում է սևնդագետը: Ի դեպ, թաուրին պարունակող խմիչքները տարիներ շարունակ արգելված են եղել առողջապահության պահպանման մարմինների կողմից (օրինակ՝ Ֆրանսիայում) դրա նյարդավարքագծային անցանկալի ազդեցության համար: «Ստացվում է, եթե դպրոցահասակ երեխան խմում է 500 մլ Էներգետիկ ըմպելիք, միայն դրա միջոցով

ստանում է օրական իր օրգանիզմի համար անհրաժեշտ շաքարի կոնցետրացիայի կրկնակի չափը: Բացի այդ, բոլորս գիտենք, որ կոֆեինն ունի գրգռիչ ազդեցություն, կարող է առաջացնել նյարդային վիճակ, անքնություն, կենտրոնացման ֆունկցիայի խանգարում: Բացի այդ, ըմպելիքի օգտագործման հետևանքով երեխան ընդունում է մեծ քանակությամբ շաքար, բայց չի ստանում իրեն անհրաժեշտ վիտամիններ: Սա էլ կարող է իր հերթին բերել ճարպակալման: Մինչդեռ օրգանիզմը պետք է էներգիա ստանա հավասարակշռված՝ ածխաջրերից, ճարպերից, բանջարեղենից, մրգերից, մսամթերքից ու այլ մթերքներից: Ծնողները պետք է լինեն չափազանց զգույն և ուշադիր, հետևեն, թե երեխայի գրպանը դրած գումարն ինչպես է ծախսվում», -նշում է սննդագետը: Պիպոյանն այս խնդրի կարգավորման գործում շեշտում է պետական մարմինների կողմից ճիշտ սնուցման վերաբերյալ հանրային իրազեկումը, ինչի արդյունքում կարելի է կանխել ոչ վարակիչ բազմաթիվ հիվանդությունների առաջացումը, կրճատել հիվանդությունների բուժման համար կատարվող ծախսերը: Սննդագիտության դոկտորը հիշեցնում է՝ այսօր ողջ աշխարհում սննդամթերքի անվտանգության ու սնուցման ռիսկի հաղորդակցումը հանդիսանում է առանձին ոլորտ, որում ներգրավվելով լավագույն մասնագետներին, պատճառ գործիքներ են

	<p>որոնում այդ տեղեկատվությունը մարդկանց հասցնելու համար, մինչդեռ Հայաստանում ռիսկի հաղորդակցում չկա, պետությունը որևէ գործուն քայլ չի կատարում, ավելին՝ 2022 թվականին Հայաստանը չունի սնուցման ուղեցույց:[4]</p>
<p>Հետազոտության ընթացքը</p>	<p>Մինչև հետազոտությունը սկսելը, այն ծրագրել էմ: Ուսումնասիրել էմ հետազոտական դիզայնի տեսակները և ընտրել էմ տվյալ աշխատանքին համապատասխանողները:</p> <p>Կատարել էմ հետազոտության նախագծումը:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Այն սկսել էմգրականության ուսումնասիրմամբ: Նախ ծանոթացել էմ,թե տվյալ թեմայի մասին ինչ է հայտնի,որպեսզի հասկանամ,ինչ մոտեցումներ կարելի է օգտագործել այն ուսումնասիրելու համար: Ապա ընտրել էմ համապատասխան մեթոդներ, կազմել էմ հարցաթերթիկներ և ուղեցույց: Այս ամենին հաջորդել է աշխատանքը աշակերտների հետ: Այն սկսել էմ դիտարկմամբ, որի օգնությամբ ցանկացել էմ պարզել, թե տվյալ դասարանի աշակերտները օգտագործում են արդյոք էներգետիկ ըմպելիքներ: Դիտարկումը անցկացրել էմ դասամիջոցների և քիմիայի դասերի ընթացքում: Չրուցել էմ նաև դասղեկի

հետ նույն հարցի պատասխանը այլ տեսանկյունից ստանալու համար: Ուսումնասիրության այս փուլի արդյունքում պարզել եմ, որ աշակերտներից ոմանք հաճախ են դպրոցում օգտագործում էներգետիկ ըմպելիքներ, սակայն աշակերտների մի մասի վերաբերմունքը այս մեթոդով հնարավոր չեղավ պարզել: Ավելի ամբողջական պատկեր ստանալու համար կիրառել եմ քանակական հետազոտության մեթոդներից անկետավորումը: Հարցաթերթիկները եղել են անանուն, որոնք համարակալել եմ, և զույգ համարները բաժանել եմ աղջիկներին, կենտերը՝ տղաներին: Այս մեթոդի կիրառմամբ ցանկացել եմ պարզել.

- աշակերտների ո՞ր մասն է օգտագործում էներգետիկ ըմպելիք
- ի՞նչ չափով
- արդյո՞ք ծնողները տեղյակ են
- կոնկրետ ո՞ր ըմպելիքները
- կա արդյո՞ք տարբերություն աղջիկների և տղաների նախընտրություններում:

Հարցաթերթիկների տվյալների վերլուծությունը ցույց է տվել, որ հարցման մասնակիցների 27% -ը օգտագործում է էներգետիկ ըմպելիքներ, ընդ որում օգտագործողների 86%-ը աղջիկներ են: Օգտագործում են, գրեթե, ամեն օր, ծնողների իմացությամբ, հիմնականում BoomBest, Max

Power, Red Bull:

Ապա օգտագործել եմ որակական հետազոտության մեթոդներից անհատական և խմբային հարցազրույցը:

Նախապես պատրաստել եմ ուղեցույց, որում նշել եմ այն հարցերը, որոնք նախատեսել եմ ուղղել աշակերտներին՝ նպատակ ունենալով հասկանալ, թե ինչու են օգտագործում էներգետիկ ըմպելիքներ, ինչպես նաև գտնել պատճառահետևանքային կապերը:

Խմբային հարցազրույցն իրականացնելիս կազմել եմ խմբեր և յուրաքանչյուրին առանձին տվել եմ հարցեր, որոնց շուրջ իրականացվել են քննարկումներ: Նպատակս է եղել բացահայտել սրանց դիրքորոշումները, կարծիքները, ընկալումները, նմանությունները և տարբերությունները:

Հարցազրույցի ընթացքում կատարել եմ գրառումներ, որոնք վերլուծել եմ և արդյունքները՝ մեկնաբանել: Ըստ այս հետազոտության արդյունքների աշակերտների էներգետիկ ըմպելիքների օգտագործման պատճառներն են.

- սրանց հաճելի համը
- իրենց հասակակիցների շրջանում ընդունված լինելը
- ձեռք բերման և օգտագործման մատչելիությունը
- քաղցի հագեցման արագ միջոց լինելը
- սրանց՝ օրգանիզմի վրա ունեցած ազդեցությանը քիչ տեղյակ լինելը:

Որոշ աշակերտներ շատ լավ տեղեկացված

	<p>են: Այդպիսիք հիմնականում չեն օգտագործում էներգետիկ ըմպելիքներ:</p> <p>Այս ամենից հետո՝ աշակերտներին հանձնարարել եմ ծանոթանալ էներգետիկ ըմպելիքներին վերաբերվող տեղեկատվությանը ավելի խորությամբ:</p> <p>Ապատեղի է ունեցել ընհանուր քննարկում, կարծիքների փոխանակում, որին հաջորդել է նույն հարցաշարով հարցաթերթիկների լրացումը: Արդյունքում նկատել եմ էներգետիկ ըմպելիքները օգտագործողների թվի նվազում՝ նախորդ 27%-ի փոխարեն 19%, որի պատճառը, հավանաբար իրազեկվածությունն է:</p> <p>Ջետազոտությունը իրականացնելիս վերապատրաստման թեմաներից օգտագործվել են հետևյալները.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Տարիքային հոգեբանություն(Անահիտ Խաչատրյան) 2. Տեղեկատվական և հաղորդակցական տեխնոլոգիաներ(Գայանե Կոստանոյան, Անի Եղիազարյան) 3. Դիրքորոշում և արժեք(Յոհաննես Խանգադյան) 4. Գնահատում(Նոնա Պողոսյան)

Եզրակացություններ, առաջարկություններ

**Վերհանված
արդյունքներ,
եզրակացություններ,
ընթացքի արդյունքներ
և հետազոտական հարցեր**

Այս հետազոտական աշխատանքի ընթացքում՝ աշակերտների հետ բազմաթիվ քննարկումների արդյունքում եկանք այն եզրակացության, որ Էներգետիկ ըմպելիքները կարող են ունենալ ինչպես դրական, այնպես էլ բացասական ազդեցություն: Դրական է ակտիվության (թեպետ ժամանակավոր) բարձրացումը, սակայն բացասական ազդեցությունները ավելի շատ են: Կարող են առաջանալ տարբեր առողջական խնդիրներ, ինչպիսիք են.

- սրտի աշխատանքի արագացում
- արյան ճնշման բարձրացում
- քնի խանգարումներ
- գիրություն
- կախվածություն:

Ընհանուր առմամբ, թեև, Էներգետիկ ըմպելիքները կարող են Էներգիայի ժամանակավոր խթանում ապահովել, այնուամենայնիվ, դեռահասները դրանք պետք է հնարավորինս քիչ օգտագործեն և տեղյակ լինեն դրանց սպառման հետ կապված բացասական հետևանքներին:

Շատ կարևոր է ծնողների և մանկավարժների կողմից երեխաների մոտ համապատասխան գիտելիքների ապահովումը: Ինչպես նաև անհրաժեշտ է ընդհանուր իրազեկում իրականացնել՝ առողջ հասարակություն ունենալու համար:

Ցանկալի է որպես Էներգիայի աղբյուր ընտրել

ավելի առողջ այլընտրանքային ուղիներ, ինչպիսիք են ջուրը, բնական սնունդը, զբոսանքը, սպորտը, ֆիզիկական ակտիվությունն պահանջող(և ոչ միայն) խաղերը, դրական հույզերը, բույսերը, կենդանիները, անմիջական մարդկային հարաբերությունները:

Այսպիսով, այս հետազոտական աշխատանքի արդյունքում.

- պարզվեց Երևանի N 125 հիմնական դպրոցի IX^a դասարանի աշակերտների վերաբերմունքը էներգետիկ ըմպելիքների նկատմամբ
- համատեղ աշխատանքի արդյունքում նրանք ստացան համապատասխան գիտելիքներ
- ունեցան էներգետիկ ըմպելիքների նկատմամբ գիտակցված մոտեցում
- նվազեց էներգետիկ ըմպելիքներ օգտագործողների թիվը:

Այս հետազոտական աշխատանքի նպատակը իրականացվել է, և հետազոտական հարցը ստացել է իր պատասխանը: Այն է՝ հետազոտության սկզբում Երևանի N 125 հիմնական դպրոցի IX^a դասարանի աշակերտների 27%-ը օգտագործում էր էներգետիկ ըմպելիքներ, իսկ հետազոտության ավարտին՝ 19%-ը:

Թեև, ընդհանուր առմամբ, հետազոտության նպատակը իրականացվել է, սակայն շատ ավելի ամբողջական պատկեր ստանալու համար՝ ցանկալի է հետազոտություն

	իրականացնել ավելի մեծ շրջանակներում: Իսկ երկարատև արդյունք ապահովելու համար՝ շատ ավելի արդյունավետ կլինի, որ այս կարգի գրույցները, քննարկումները լինեն շարունակական:
Այլ տեղեկատվություն	

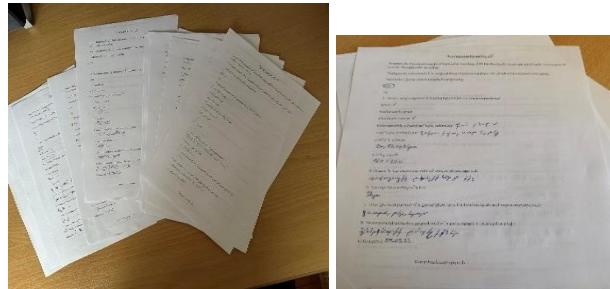
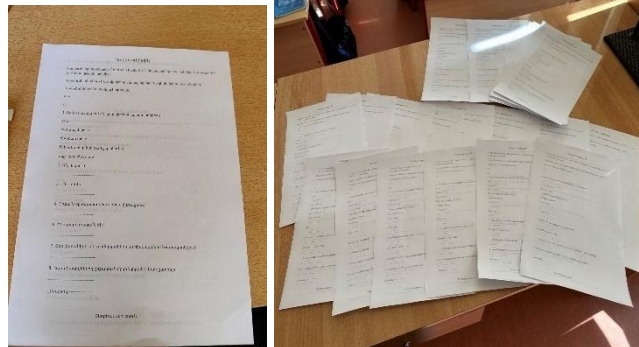
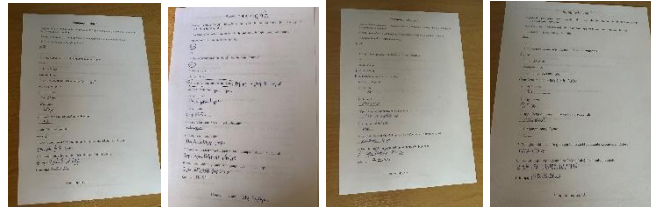
Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Шалыгин Л.Д., Еганян Р.А.
2. Анастасия Кравченко, Мари Клетанина
3. <https://www.azatutyun.am/a/24291613.html> Հասմիկ Գրիգորյան 09/09/2011
4. <https://www.panorama.am/am/news/2022/11/08/> Լալա Տեր-Ղազարյան 08/11/2022
5. Գ. Թադևոսյան, Որակական սոցիալական հետազոտություններ, Տեսություն,
մեթոդաբանություն և մեթոդ: Ուսումնական ձեռնարկ: ԵՊՀ-ի հրատարակչություն 2006թ.
6. Սոցիալական փորձագիտական կենտրոն ԴԱՍԱ գործընկեր, Սոցիալական հետազոտության էթիկական ուղեցույցներ,
<<Զարպրիմ>> ՍՊԸ, Երևան 2021թ.

Հավելվածներ

Հաշվետվության կցված նյութեր

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



1119379.pptx (1).pptx

Սահիկաշարը պատրաստվել է Երևանի N 125 հիմնական դպրոցի IX^թ դասարանի աշակերտ Վահրամ Մկրտչյանի կողմից:

