

ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹՅՈՒՆ

Երևանի «Լեռնի անվան 65 ավագ դպրոց»

**Ավարտական հետազոտական աշխատանք**

**Թեմա՝** Ծխախոտի, ալկոհոլի և թմրանյութերի ազդեցությունը օրգանիզմի վրա

**Կատարող՝** Գայանե Վախտանգի Մարգարյան  
*/անուն, ազգանուն, հայրանուն/*

**Ցողամարզի միջնակարգ դպրոց, քիմիա**

*/դպրոց մասնագիտություն ,ըստ վերապատրաստման խմբի*

**Ղեկավար՝ Կարինե Պետրոսյան**

*/անուն, ազգանուն/*

## Ներածություն

### Նպատակը

Ժամանակակից ուսումնական գործընթացով զարգացնել սովորողների մտավոր կարողությունները, մշակել նրանց մեջ վերլուծական, քննադատական մտածողություն, Էկոլոգիական մտածելակերպ և վարք, ճիշտ վերաբերմունք իր անձի և շրջապատի, առողջության նկատմամբ:

Ուստի անհրաժեշտ է որ «Քիմիա» առարկան ուսումնասիրելիս սովորողը իմանա և կարևորի՝

- Օրգանիզմի հիմնական տարրերը և դրանց յուրաքանչյուրի գործառույթը
- Մարդու օրգանիզմի քիմիան
- Քիմիական վերահսկում դեղերի և թույների նկատմամբ
- Ալկոհոլի և ծխախոտի ազդեցությունն օրգանիզմի վրա, դրանց օգտագործման վտանգավորությունը
- Թմրանյութեր, դրանց կործանարար ազդեցությունը կենդանի օրգանիզմի վրա
- Ռիսկի գործոնը առանձին մարդու և հասարակության առողջության համար
- Գործնական հմտությունների ձեռքբերում. Օր.՝ Ծխախոտի ծխի ուսումնասիրումը լաբորատոր փորձ), էթանոլի դատավարությունը հավելված (խաղ-միջոցառում), Հակաալկոհոլային համոզմունքների ձևավորում”, հավելված 2 (ինտեգրված դաս), "Թմրամուլը հիվանդ է, թե հանցագործ" (բանավեճ )
- Առողջ ապրելակերպի ձևավորում

### Խնդիրները

- Ակտիվ մեթոդներով, համատեղ լուծումների որոնմամբ բացահայտել սովորողի ինքնուրույն դատողությունների և ինքնուրույն կարծիք ունենալու իրավունքները, որը կբերի շահագրգռվածության բարձրացման և սովորելու դրդման [2]:
- Վերլուծել քիմիայի և այլ առարկաների՝ կենսաբանություն և Էկոլոգիա դեղագիտություն, բժշկագիտություն, անտրոպոլոգիա, ինֆորմատիկա, մաթեմատիկա կապերը:
- “Քիմիա” առարկան ուսումնասիրելիս կազմակերպել և փորձարկել սահիկահանդեսների (պրեզենտացիա), հաղորդումների, զեկուցումների, հաղորդագրությունների, ռեֆերատների, դեբատների տարբեր տեսակներ:
- Առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ առաջարկել գործնական հմտություններ՝ սովորողների մոտ պատասխանատու վարքագծի ձևավորման նպատակով:

Քսանմեկերորդ դարասկզբին մարդկության առողջությանը սպառնացող չարիք են դարձել ալկոհոլի չարաշահումը, ծխախոտի ու թմրամիջոցների գործածումը տարբեր տեսակի բռնությունները, թրաֆիքինգը, վաղաժամ և անցանկալի հղիությունը, ՄԻԱՎ

վարակը և սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունները և այլն: Իրավիճակը կարելի է բարելավել երիտասարդ սերնդին համապատասխան գիտելիքներով զինելով, առողջ ապրելակերպին միտված ճիշտ դիրքորոշում ձևավորելով, ճնշումներին դիմակայելու, կշռադատված որոշում կայացնելու հմտություններ տալով: Անհատի դիրքորոշումը ձևավորվում է՝ հիմնվելով իր ունեցած տեղեկությունների, փորձի և օրինակների

Համոզված ենք, որ երիտասարդ սերնդին համապատասխան գիտելիքներով զինելով, առողջ ապրելակերպին միտված ճիշտ դիրքորոշում և ապահով վարքագիծ ձևավորելով ճնշումներին դիմակայելու, կշռադատված որոշում կայացնելու հմտություններ տալով՝ հնարավոր է շտկել դրությունը: Դեռահասության ընթացքում տեղի ունեցող ֆիզիկական փոփոխությունների և սեռական, հոգեբանասոցիալական, մտավոր զարգացման ներդաշնակեցումը կհանգեցնի հասուն, պատասխանատու և ինքնաբավ անհատի ձևավորմանը:

Վերոհիշյալ հրամայականով է պայմանավորված առողջապահական կրթության քաղաքականության վերաբերյալ Հայաստանի Հանրապետությունում առկա օրենսդրությունը, որում նշված է,

• «Կրթության մասին» ՀՀ օրենք (1999թ), հոդված 18, կետ 5

«Միջին դպրոցում ուսուցումը նպատակաուղղված է առողջ ապրելակերպի, աշխարհի և բնության վերաբերյալ սովորողների գիտական պատկերացման ձևավորմանը, ինքնուրույն գործունեության համար անհրաժեշտ գիտելիքների նվազագույն ծավալի ապահովմանը»:

«Բնակչության բժշկական օգնության և սպասարկման մասին» ՀՀ օրենք (1996թ), հոդված 9

«Յուրաքանչյուր ոք, ներառյալ դեռահասը, իրավունք ունի տեղեկություններ ստանալ իր սեռական առողջության պահպանման հարցերի, սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունների, դրանց բարդությունների և հետևանքների մասին:

«Մարդա վերարատադական առողջության և վերարտադրողական իրավունքների մասին» ՀՀ օրենք (2002թ), հոդված 5

### **Դեռահասներն իրավունք ունեն՝**

1. սեռական դաստիարակության, ինչպես նաև սեռական և վերարտադրողական առողջության պահպանման,

2. իրազեկ լինել սեռական հասունացման, սեռական և վերարտադրողական առողջությանը վերաբերող հարցերին, ունենալ անհրաժեշտ գիտելիքներ հղիության արհեստական ընդհատման, սեռավարակների՝ այդ թվում մարդու իմունային անբավարարության վարակի (ՄԻԱՎ) կանխարգելման ժամանակակից մեթոդների վերաբերյալ:

## ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՀԱՄԱՐ ԱՌԱՋԱՐԿՎՈՂ ՄԵԹՈԴՆԵՐ ԵՎ ՀՆԱՐՔՆԵՐ

Դասավանդումն ավանդաբար առավել հաճախ հենվել է դասախոսության վրա: Դասախոսությունը հնարավորություն է տալիս մեծ ծավալի նյութը հաղորդել համեմատաբար կարճ ժամանակամիջոցում: Սակայն, եթե դասախոսությունը երկարում է՝ տուժում է յուրացումը, քանի որ ունկնդրի ուշադրության կենտրոնացումն աստիճանաբար թուլանում է: Բացի այդ, դասախոսի համար դժվար է պարզել, թե իր հաղորդածն ինչ չափով է յուրացվել: Եթե ուսուցումը չափից ավելի է հենվում հիշողության վրա, այն դատապարտված է ձախողման:

Մինչդեռ մարդիկ ավելի լավ են յուրացնում, երբ ունեն սովորելու շարժառիթներ, և իրենք են կառավարում սովորելու գործընթացը: Հետազոտությունները վկայում են, որ ամենից լավ տպավորվում են այն գիտելիքները, որոնք ձեռք են բերվել անձնական փորձով, կամ սեփական կշռադատման, վերլուծության և եզրահանգման արդյունք են: Երբ դասավանդումը հիմնվում է ինտերակտիվ, աշակերտակենտրոն մեթոդների վրա՝ ելնելով այն համոզումից, որ սովորելու լավագույն եղանակն անելով սովորելն է, լսում եմ՝ մոռանում եմ, տեսնում եմ՝ հիշում եմ, անում եմ՝ սովորում եմ:

Սովորողների յուրացումը խթանելու համար հարկավոր է

- Օգնել գիտակցել ուսուցանվող նյութի կարևորությունը: Նրանք պետք է հավատան, որ տվյալ գիտելիքներն իրենց պետք են գալու կյանքում: Սա նրանց սովորելու, շարժառիթ կտա:
- Ապահովել, որպեսզի նրանք իրենց զգան ներգրավված և կարևորված: Սա կնպաստի, որպեսզի հաճույքով աշխատեն: Իզուր չէ ասված, եթե ուզում ես, որ գիտելիքը լավ մարսվի, պետք է այն հաճույքով կուլ տաս:
- Հարգել և խրախուսել սովորողների անհատականությունը:
- Նոր նյութ մատուցելիս ապահովել շարունակականությունը՝ հիմնվելով արդեն յուրացված տեղեկությունների և հմտությունների վրա:

Դասընթացը չի ենթադրում երեխաներին պատրաստի կարծիքներ պարտադրել, այլ թույլ է տալիս, որ նրանք իրենք հանգեն իրենց ճշմարտությանը սեփական հետազոտությունների, կշռադատումների, եզրահանգումների արդյունքում: Գործնական վարժություններով հազեցած դասերը կնպաստեն յուրացրածը հետագայում կոնկրետ իրավիճակներում կիրառել կարողանալուն:

Դասավանդման համար առաջարկվող բազմաթիվ մեթոդներից յուրաքանչյուրն իր տեղն ունի իր առավելություններն ու թերությունները: Լավագույնը տարբեր մեթոդների համադրումն է, ինչը նաև կապահովի դասի տեմպի փոփոխություն՝ սովորողների հետաքրքրությունը չթուլացնելու երաշխիք ստեղծելով: Սա դասն ավելի հետաքրքիր և պակաս հոգնեցուցիչ կդարձնի դասավանդողի համար ևս:

Ինտերակտիվ մեթոդները սովորողներին հնարավորություն են ընձեռում փորձի, իրավիճակների վերլուծության, բանավեճերի, կարծիքների՝ փոխանակման միջոցով

խորացնել գիտելիքները, հատակեցնել սեփական ընկալումները, դիրքորոշում ձևավորել՝ նպաստելով ուսումնառության արդյունավետությանը:

Դասերի ընթացքում պետք է բոլորին քննարկումներին ակտիվորեն մասնակցելու, խնդրառարկայի շուրջ մտքեր փոխանակելու, սեփական փորձը վերլուծելու և եզրահանգումներ անելու հնարավորություն տրվի:

Այս տեսանկյունից՝ առաջարկում ենք աշխատանքի կազմակերպման հետևյալ եղանակները.

- Անհատական և խմբային աշխատանքներ
- Բանավեճեր, քննարկումներ
- Կարծիքների ամփոփում և եզրահանգում

**Թեստերի և հարցաշարերի անցկացում**

## ԳԼՈՒԽ 1 ՔԻՄԻԱՆ ԵՎ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մարդկության պատմության ընթացքում երբեք չի հաջողվել այնքան արդյունավետ պայքարել հիվանդությունների դեմ, որքան մեր օրերում: Հիվանդություններից մի քանիսը, որոնց մասին հազվադեպ ենք հիշում “Թոքախտ, դիֆտերիա, պոլիոմիելիտ”, նախկինում այնքան տարածված էին, որ դրանցից զգուշանում էին այնպես, ինչպես այժմ քաղցկեղից: Նման և այլ հիվանդություններ հաղթահարվել են սանիտարական միջոցառումների բնակչության զանգվածային իմունացման շնորհիվ: Մենք բոլորս ուզում ենք առողջ լինել, բայց շատերը չգիտեն, թե ինչպես հասնեն դրան: Փորձագետների կարծիքով առողջության վրա ազդող ամենակարևոր գործոնը ապրելակերպն է: Մեծ թվով հիվանդություններ կարելի է կանխարգելել՝ փոխելով ապրելակերպը: Առողջությունը դառնում է անձնական ընտրության խնդիր: Որոշումները, որոնք կայացնում են մարդու կողմից յուրաքանչյուր օր, ազդում են առողջության վրա, հիմա և հետո:

### **Մարդու օրգանիզմի քիմիան**

Առողջ ապրելու համար մարդը պետք է հասկանա, թե ինչ է կատարվում իր օրգանիզմում: Գոյություն ունեն ցուցանիշներ, որոնք օրգանիզմի կենսագործունեության ընթացքում մնում են հաստատուն: Այդ ցուցանիշներն են.

1. Ջերմաստիճանը: Մարդու մարմնի ջերմաստիճանը հազվադեպ է շեղվում 36,6°C-ից, իսկ եթե շեղվել է, նշանակում է մարդը հիվանդ է:

2. Ջրածնի իոնների կոնցենտրացիան արյան մեջ և մյուս կենսաբանական հեղուկներում հաստատուն է:

3. Հաստատուն են մնում նաև մնացած նյութերի կոնցենտրացիաները ինչպես արյան մեջ, այնպես էլ բջիջներում: Մարդու մարմինը արագ կկորցնի իր բնականոն վիճակը քիմիական հաշվեկշռի խախտումից:

Որպեսզի բջիջները կատարեն իրենց աշխատանքը, պետք է ապահովված լինեն քիմիական նյութերով և ժամանակին հեռացնեն նյութափոխանակության մնացուկները՝ պահպանելով օրգանիզմի ստացիոնար վիճակը: Դրանք իրականացնում է արյունը, որը բջջի համար ծառայում է և՛ որպես սնուցման աղբյուր, և, միաժամանակ, նյութափոխանակության հետևանքով ստացված մնացուկների հավաքատեղի: Բացի դրանից արյունը պաշտպանում է բջիջը քիմիական և ֆիզիկական վտանգավոր փոփոխություններից: Օրգանիզմի քիմիայի առավել կարևոր հատկանիշը բիմիական կարգավորման բարդությունն է: Յուրաքանչյուր բույս մարդու մարմնի բջիջները «արտադրում են» հարյուրավոր տարբեր նյութեր, ընդ որում՝ շատ ավելի արագ ու կանոնավոր, քան քիմիական գործարաններում: Այդ նյութերը շարունակ մասնակցում են բազմաթիվ ռեակցիաների, որոնք անընդմեջ ընթանում են յուրաքանչյուր բջջում: Օրգանիզմի բոլոր համակարգերում նյութերի հաշվեկշռի պահպանումը անվանվում Հոմեոստազ, որի խախտումը տարբեր հիվանդությունների պատճառ է դառնում:

Առողջ մարդու լավագույն ուղին սեփական օրգանիզմին օգնելն է պահպանելու հոմեոստազը: Օրինակ հաշվեկշռված սնունդը ապահովում է մարմնին մոլեկուլներով՝ «աղյուսներով» և իոններով, որոնք անհրաժեշտ են նոր հյուսվածքներ կառուցելու համար:

Ֆիզիկական վարժությունները անհրաժեշտ են, քանի որ դրանք ամրացնում են արյունատար անոթներն ու շնչառական համակարգը, սիրտը, թոքերը:

Չնայած ժամանակակից տեխնիկայի, հիգիենայի և բժշկության ձեռքբերումներին՝ մարդը երբեմն հիվանդանում է: Բարեբախտաբար, մարդու մարմինն, ընդհանրապես շատ լավ կարողանում է պահպանել իր հաշվեկշիռը, և այնուամենայնիվ, որոշ դեպքերում կարիք է զգացվում օգնել օրգանիզմին հաղթահարելու հիվանդությունը: Քիմիկոսները սինթեզել են մեծ թվով դեղամիջոցներ, որոնք օգնում են մարդուն առողջանալու: Սակայն մարմնի քիմիան հաշվեկշռված է այնպես նրբորեն, որ դեղերը, վերականգնելով համակարգերից մեկի հավասարակշռությունը, կարող են որոշ չափով խախտել մյուսին: Դա այն է, ինչ բժիշկներն անվանում են դեղերի կողմնակի ազդեցություն: Երբեմն ստիպված ենք ընտրություն անել հիվանդություն<sup>ը</sup>, թե՞ դրա բուժումը:

**ԳԼՈՒԽ 2 ԱԼԿՈՀՈԼԻ ԵՎ ԾԽԱԽՈՏԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ, ԴՐԱՆՑ  
ՕԳՏԱԳՈՐԾՄԱՆ ՎՏԱՆԳԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ  
ԱԼԿՈՀՈԼԱՄՈԼՈՒԹՅՈՒՆ**

Ալկոհոլը լայն տարածում գտած և չարաշահվող նյութ է: Մեծ քանակով ընդունված ալկոհոլը թունավոր է: Ալկոհոլն իր ազդեցությամբ և գերչափաքանակով նման է թմրանյութերին Ալկոհոլ հաճախ ընդունող անձինք: անձինք տառապում են ալկոհոլամոլությամբ: Ալկոհոլամոլությունը - բնիկական հիվանդություն է, որի ժամանակ մարդն ընտելանալով պարբերաբար գործածվող ալկոհոլային խմիչքներին, դրանց նկատմամբ կախվածություն է ձեռք բերում, ինչը դրսևորվում է մարմնական և հոգեկան մի շարք փոփոխություններով:

Այս խմիչքն են պատկանում գարեջուրը, զինին և սպիրտ: Ալկոհոլն ունի բարձր կալորիականություն, իսկ պարբերաբար օգտագործումը բերում է քաշի ավելացման և գիրացման: Ալկոհոլային խմիչքներից գոյացող հիմնական կալորիաները «դատարկ» են և դրանցում չկան մրգերի կամ բանջարեղենի մեջ առկա առողջ սննդանյութերը (հակաօքսիդանտներ, ֆիտոքիմիկատներ, թաղանթանյութ):

**Ալկոհոլի կողմնակի ազդեցությունները**

Ալկոհոլը դեպրեսիայի ներարկող և օրգանիզմի բնական ռեակցիան նվազեցնող թմրեցուցիչ է: Դրանից խնրորվում են միտքն ու ինքնակառավարումը խոսքն ու տեսողությունը, կրճատվում է տեսադաշտը, խանգարվում է դատողությունը: Առաջանում են հոգեկան խղիրներ (ինքնամփոփվածություն, դեպրեսիա, ագրեսիա) և սոցիալական խնդիրներ: Հղի կանանց ալկոհոլի ոտագործումը կարող է վնասել պտղին, բերել հղիության վաղաժամ ընդհատմանը, պտղի փոքր քաշին, վաղաժամ ծնունդին, մեռելածնությանը: Ալկոհոլամոլությունն առաջացնում է բազմաթիվ հիվանդություններ և հիվանդագին վիճակներ, ինչպիսիք են լյարդի դիեզը, ստամոքսի խոցը, սրտանոթային և կենտրոնական նյարդային համակարգի ախտահարումները: Ալկոհոլի ազդեցությունը կախված է մի շարք գործոններից: Դրանք են ալկոհոլի քանակը, խմելու արագությունը, ստամոքսում եղած սննդի քանակը, մարդու հասակը, քաշը, սեռը և խմելու հաճախականությունը:

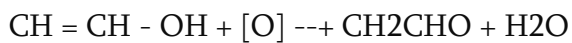
Եթե նույն հասակի և քաշի կինն ու տղամարդն օգտագործում են միևնույն քանակությամբ ալկոհոլ, ապա կնոջ արյան մեջ ալկոհոլի խտությունն ավելի բարձր է լինում: Պատճառն այն է, որ անկախ սննդի ընդունման քանակից և որակից, կնոջ օրգանիզմը տղամարդու օրգանիզմի համեմատությամբ կազմված է ավելի շատ ճարպային և ավելի քիչ մկանային հյուսվածքներից: Քանի որ ալկոհոլի քայքայումը ուղիղ համեմատական է մարմնի մկանների զանգվածին, և վերջինս չի քայքայվում ճարպային հյուսվածքով, ապա քիչ մկաններ ունեցող կանանց օգանիզմում ալկոհոլի

կուտակվում է ճարպի տեսքով: Ավելին, կնոջ լյարդն ավելի զգայուն է ալկոհոլի նկատմամբ, քան տղամարդունը:

Ալկոհոլի օգտակար հատկությունները - ըստ էության, կարմիր գինու մեջ առկա որոշ սննդանյութեր՝ նպաստում են վնասակար ճարպերի քայքայմանը և դրանով նպաստում սրտի ու սրտանոթային հիվանդությունների կանխարգելմանը: Ալկոհոլը մասնակցում է նաև օրգանիզմում որոշ սննդանյութերի ներծծմանը:

Երեխաներին և դեռահասներին խստիվ արգելվում է ցանկացան տեսակի ալկոհոլի օգտագործումը:

ԱՀԿ-ի տվյալների համաձայն, ալկոհոլի վնասակար ազդեցության հետևանքով տարեկան մահանում է 2.5 մլն մարդ, որոնց հիմնական մասը երիտասարդներ են: [5] Ծանոթ լինելով էթանոլի որոշ հատկություններին այժմ մանրամասն դիտարկենք էթանոլի թունավոր ազդեցությունը օրգանիզմի վրա, որպես ալկոհոլ: Էթանոլը օրգանիզմում ենթարկվում է ֆերմենտատիվ օքսիդացման՝ փոխարկվելով էթանալին (քացախալդեհիտ կամ ացետալդեհիտ), որն էլ առաջ է բերում ծանր թունավորում.



Մեծ քանակությամբ էթանոլ՝ օրգանիզմ ընկնելիս խախտվում է գլխուղեղի նորմալ գործունեությունը և ախտահարվում լյարդը:

Էթանոլի օգտագործումը հանգեցնում է սկզբից ընտելացման, ապա մարդու օրգանիզմի քայքայման:

Կախված չափաքանակից, կոնցենտրացիայից, օրգանիզմ ընկնելու ուղուց ազդեցության տևողությունից էթանոլը կարող է օժտված լինել թմրեցնող և թունավոր հատկություններով: Մարդու մարմնի զանգվածի համեմատ որոշակի կոնցենտրացիայով և չափաքանակներով էթանոլը կարող է հանգեցնել սուր թունավորումների, և նույնիսկ մահվան (մահացու չափաքանակը կազմում է 412գը էթանոլ 1կգ զանգվածին): Սակայն էթանոլը մարդկային օրգանիզմի նյութափոխանակության բնական արգասիք է և որոշակի չափաքանակով բժշկության մեջ օգտագործվում է որպես ինքնուրույն դեղամիջոց, ինչպես նաև լուծիչ դեղեր և թուրմեր պատրաստելիս:

Ալկոհոլի չարաշահումը հանգեցնում է ալկոհոլիզմի:

### **Տեղեկատվություն ալկոհոլի վտանգավորության մասին**

Ճանապարհային վթարների ընթացքում մահվան ելքերի 50 կը խմած վարորդների մեղքով է

Ալկոհոլ ընդունելու պատճառով առողջության հնարավոր վատացումներն են՝ ճնշման բարձացում, լյարդի, ենթաստամոքսային գեղձի և աղիների հիվանդություն, հիշողության կորուստ, վիտամինների պակաս, նյարդային հիվանդություններ և այլն:

Կյանքի տևողությունը պակասում է 1012 տարով

Ալկոհոլիկների երեխաները 3-4 անգամ ավելի հաճախ են դառնում ալկոհոլիկներ:

### **Հավելված 1**



Քիմիայի և կենսաբանության դասերին տարբեր թեմաներ ուսումնասիրելիս՝ մեծ աշխատանք է տարվում առողջ ապրելակերպի ձևավորման ուղղությամբ: Այդ իմաստով հետաքրքիր է կազմակերպել միջոցառում՝ նվիրված էթանոլին:

Տարբեր առիթներով ակոնիոլի օգտագործման մասին որը հայտնի է նաև դպրոցականներին, հնարավորություն է տալիս խաղային ձևով ներկայացնելու էթանոլի դրական և բացասական կողմերը:

Դասը սկսելուց առաջ ընտրվում են դատախազը, դատապաշնանը, դատավորը և մեղադրյալ

Դա էթանոլի դեմ դասի պլանը,

1. Կազմակերպչական մաս
2. Ուսուցչի բացման խոսքը, դատարանի քարտուղարի խոսքը, դիմումի ընթերցումը, դատարանի կազմի ներկայացումը:

#### **Հիմնական մաս**

1. Դատախազի ելույթը:
2. Դատապաշտպանի ելույթը:
3. Վկաների ելույթները:
4. Անկախ փորձագետների ելույթները
5. Դատապաշտպանի և դատախազի ելույթները:
6. Դատավճիռ:

#### **Դասի խնդիրներ են**

1. Էթանոլի կիրառման բնագավառների ուսումնասիրումը:
2. Սովորողների գիտակցությանը հասցնել այն միտքը, որ ոչ մի նյութ չի կարելի ներկայացնել միակողմանի բացասական կամ դրական տեսանկյունից, այլ նրա մասին լրիվ պատկերացում ստեղծելու համար այն պետք է ուսումնասիրել բազմակողմանիորեն:
3. Սովորողի մոտ ակտիվ և առողջ կենսակերպի ձևավորումը: [3], [7]

## **Հավելված 2**

### **ՀԱԿԱԱԼԿՈՂՈՒՅԻՆ ՀԱՄՈՁՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ՁԵՎԱՎՈՐՈՒՄԸ**

Լրագրող - Բարև ձեզ, հարգելի ունկնդիրներ: Ինչպես գիտեք, ակոնիոլամոլությունը հիվանդություն է, որը վնասում է ոչ միայն տվյալ անհատին, այլև հասարակությանը: Մրա սկզբնապատճառներն ունեն սոցիալական բնույթ: XX դարից ժառանգած ամենաբարդ խնդրի՝ ակոնիոլամոլության վրա տարբեր կողմերից գրոհում են ֆիզիոլոգները, կենսաքիմիկոսները, դեղագործները, հոգեբանները: Ակոնիոլամոլության գլխավոր պատճառներից մեկն անչափահասների նույնիսկ 10-12 տարեկան երեխաների կողմից, ըստ սովորույթն գինու :համտեսումն» Ահա թե ինչու հակաակոնիոլային համոզմունքները պետք է և կարելի է ձևավորել պեռ դպրոցական տարիներից: Այս չարիքի դեմ պայքարում հաջողվել է հասնել որոշակի արդյունքների:

Մեր զրույցն առավել հանգամանալի դարձնելու համար դիմենք մասնագետներին: Առաջին հարցը ցանկանում եմ ուղղել հարգելի ֆիզիոլոգին: Ասացեք խնդրեմ, ի՞նչ դրդապատճառ է ընկած ակոնոլամնոլոթյան հիմքում, ինչու է հաճելի գինի կամ գինու սպիրտ խմելը:

Ֆիզիոլոգ Ալկոնոլամնոլոթյան էությունը հասկանալու համար՝ մի փոքր նախապատմություն: Այն ժամանակից ի վեր, երբ Դարվինը բոլոր տեսակի կենդանիների վարքը բաժանեց երկու տեսակի՝ ի ծնե և ձեռքբերովի, գիտնականները վարքի ինչպիսի դասակարգումներ՝ ասես, որ չհորինեցին: Պավլովը նշել է 26 «բարդագույն ռեֆլեքսներ», որոնց թվում են վարքի այնպիսի տարօրինակ տեսակներ, ինչպիսիք են՝ կոլեկցիա կազմելը, սարսափի մշտական զգացողությունը, խոռվկանությունը, մեծագարությունը և այլն: Սակայն կա վարքի մի տեսակ որը չի մտել և ոչ մի դասակարգման մեջ, այն է՝ «թմրադեղերի գործածում ներառյալ էթիլ սպիրտ»»: Ինչու՞մն է կայանում վարքի այս տեսակի եզակիությունը: Բանն այն է, որ կենդանիների և մարդու նպատակամղված գործունեության բոլոր տեսակներն ուղղված են վերջին հաշվով դրական հույզեր, այլ կերպ ասած բավականություն ստանալուն: Ինչպես նշում է ակադեմիկոս Անտիինը, կենդանի արարածի ուղեղում, մինչ այս կամ այն նպատակներին հասնելու համար գործողությունների ձեռնամուխ լինելը, ստեղծվում է այն կերպարը, որին ինքը ձգտում է: Երբ նպատակին է հասնում, ինֆորմացիան, որին կոնկրետ հասել է, համեմատվում է այդ կերպարի հետ: Եթե այն համընկնում է, առաջանում են դրական հույզեր, իսկ եթե չի համընկնում՝ բացասական հույզեր, և կենդանի արարածը, արդեն այլ ճանապարհով, ձգտում է ցանկալիին: Ուղեղի կենտրոնները, որտեղ ծնվում է բավականության զգացումը, իրենց վրա է վարձարկում բազմաթիվ միջանկյալ բարդագույն նյարդաֆլխոդողիական և նյարդաքիմիական պրոցեսների ազդեցությունը: Բայց կան նյութեր, որոնք օրգանիզմ ընկնելով, ցուցաբերում են ուժեղ ակտիվացնող ազդեցություն անմիջապես բավականության կենտրոնների վրա, գործնականորեն ուղիղ նշանառությամբ: Այդ նյութերի թվին է պատկանում ակոնոլը՝ էթիլ սպիրտը: Այն օգտագործելով, մարդ իրեն բավականություն է պալգևում, շրջանցելով վարքի մյուս փուլերը, ըստ էության, խարելով սեփական ուղեղին: Դրդապատճառն անհատի հակումն է կամ տենչը, որը հանդես է գալիս նախաձեռնողի դերում, որպես որոշակի վարքի "առաջամարտիկ": Ալկոնոլի սիստեմատիկ չարաշահումն այնպես է ձևափոխում ուղեղի որոշակի նյարդեր, որ ակոնոլը դառնում է նյութափոխանակության համար անփոխարինելի նյութ: Նրա բացակայությունը ուղեղից պահանջում է ակոնոլային հակումը բավարարելու փնտրտուք՝ ակոնոլի որոնում: Թվում է, թե բավական է քայքայել ծարավի կենտրոնը, այսպես կոչված՝ "ակոնոլամնոլոթյան կարգավորիչը" և ակոնոլային հակումը կվերանա: Սակայն դա այդպես չէ:

Բժիշկ- Իրոք, "ծարավի կենտրոն քայքայելը" տեխնիկապես բարդ և վտանգավոր իրահատություն է Կա բուժման առավել անվնաս մեկ այլ եղանակ՝ բիոմիական նյութերի կիրառումը: Այժմ գիտնականների ուշադրությունն են գրավում

Ֆերմենտային դեղամիջոցները: Օգտագործվում են նաև հոգեբանական մեթոդներ: Այժմ թվարկեմ բժշկագիտական հետազոտությունների որոշ տվյալներ: ...հոդատապի տարածվածությունը որոշ երկրներում և որոշակի խմբի մարդկանց մոտ բացատրվում է էժանագին գինիների և զարեջրի օգտագործմամբ -«բուժվող՝ ալկոհոլամոլները՝ զուգահեռաբար՝ բուժվում են նաև նրան ուղեկցող հիվանդություններից: Դրա համար էլ նույնիսկ ալկոհոլից լրիվ հրաժարումը միայն առաջին քայլն լրիվ -ալկոհոլի օգտագործման սովորույթն առաջացնում է ձայնի կեղծում, այսինքն տեղայնացրման անկարողություն: նկատմամբ հակում ցուցաբերում է արական սեռի յուրաքանչյուր չորրորդ ֆրանսիացին:

**Լրագրող** (հոգեբանին) Ալկոհոլի չափավոր օգտագործումը կարելի՞ է համարել նորմալ, թե՞ այն որ ախտաբանական պաթոլոգիկ) բնույթ ու է կրում:

**Հոգեբան** Այս հարցին միանշանակ պատասխանելն այնքան էլ հեշտ չէ, ինչպես երևում է առաջին հայացքից: Կան միլիոնավոր մարդիկ, ովքեր ալկոհոլի նկատմամբ չեն տածում կրակոտ կիրքը, սակայն կզգային անբավարարություն, եթե Նոր տարվա առթիվ, հարսանյաց հանդեսի կամ խնջույքի ժամանակ, օրինակ, լիմոնադով լցված բաժակ բարձրայնեին: Կարելի՞ է այդպիսի վարքը համարել չափավոր ախտաբանական: Սակայն այս դեպքում ախտաբանական պետք է համարել մարդկության մեծ մասի վարքը: ...Տարտուի համալսարանի հետազոտողները եկել են այն եզրակացության, որ ալկոհոլի վաճառքի՝ սահմանափակումն իրեն չի արդարացնում, քանի որ այն առաջացնում է վերավաճառքի և նույնիսկ ալկոհոլի օգտագործում նրանց կողմից, ովքեր ազատ վաճառքի դեպքում չեն օգտագործում: Ինչպես ասում են՝ "արգելված պտուղը քաղցր է":

**Դեղագործ**-Ինչպես նշեց բժիշկը, գոյություն ունեն կենսաբանական ակտիվ միացություններ՝ պեպտիդներ, որոնք կազմված են 23 տասնյակ ամինաթթուներից: Պեպտիդները կարելի համարել կենտրոնական նյարդային համակարգի ամենահաս աշխատակիցներ: Ամբողջ աշխարհում այժմ ուսումնասիրում են պեպտիդներ, որոնք կարգավորում են քաղցր, ծարավի, ցավի, ագրեսիայի, վախի վիճակները: Իսկ ֆերմենտային դեղամիջոցների օգտագործման դեպքում օբսիդանում է եթանոլը: Այլ մեթոյի դեպքում օրգանիզմ են ներմուծում նյութեր, որոնք, փոխազդելով էթիլ սպիրտի հետ, առաջացնում են տհաճ զգացումներ և ապրումներ: Ինչպես ցույց են տալիս ամերիկացի մասնագետների փորձերը, մարդու մարմնի 1 կգ կշռի նկատմամբ ալկոհոլի հետ 1 գ չափաբաժնով ֆրուկտոզա ընդունելու դեպքում 20%-ով մեծանում է օրգանիզմից ալկոհոլի դուրս բերման արագությունը: Առողջ մարդկանց մոտ, ովքեր ամեն օր օգտագործում են 60մլից ավելի ալկոհոլ, արյան միջոցով դեպի ուղեղ օտար մարմինների թափանցելու հավանականությունը 63%-ով ավելի է, քան օրական 40մլից պակաս ալկոհոլ օգտագործողների:

**Լրագրող** Ասացեք խնդրեմ, կենսաքիմիկոսի տեսանկյունից ինչպիսի՞ն է հանքային հաշվեկշիռն ալկոհոլամոլների մոտ:

**Կենսաքիմիկոս:** Ալկոհոլիզմով տառապող հիվանդների ազոտային հաշվեկշռի հետազոտումը վկայում է այն մասին, որ նրանց պահանջը տախտակուցային սննդի

նկատմամբ բարձր է. քան առողջների: Ալկոհոլամոլների ընտանիքում ծնված երեխաներն աչքի են ընկնում արյան մեջ էթանոլի և ալդեհիդների բնական բանակի համեմատաբար ցածր կոնցենտրացիայով, որը կարող է ախտորոշող չափանիշ լինել ապագա համար: Ինչպես հաստատել են լեհ կենսաքիմիկոսները, նրանց արյան շիճուկն կիսով չափ աղքատ է սելենով, իսկ ցինկով՝ մեկ քառորդի չափով:

**Լրագրող-Դուք**, որպես թմրամոլագետ, ի՞նչ կասեք բուժման արդյունավետության վերաբերյալ:

**Թմրամոլագետ** Ալկոհոլամոլության բուժման մեթոդը, որի դեպքում հիվանդներին սովորեցնում են "էթանոլի վերահսկվող օգտագործում ", անարդյունավետ է: Այժմ արդյունավետ մեթոդ է համարվում ալկոհոլամոլի "կողավորումը", որի դեպքում հիվանդի մաշկի տակ տեղադրում են դեղով սրվակ: Ալկոհոլի օգտագործման դեպքում հիվանդին սպառնում է սարսափելի ցավ, նույնիսկ մահ:

**Լրագրող** Ինչպես ասում են, ավելի լավ է հիվանդությունը կանխել, քան բուժել: Դուք, ուսուցիչներդ, անչափահասների շրջանում ինչպե՞ս եք վարվում այս սոցիալական չարիքը կանխելու համար, չե՞ որ ալկոհոլը կամ էրիլ սպիրտը քիմիայի դասընթացում ուսումնասիրվում է:

**Քիմիայի ուսուցիչ** Համարում եմ, որ քիմիայից «Սպիրտների դաս» թեման ուսումնասիրելիս դասաժամի մի մասը սպիրտների թունավոր քայքայիչ ազդեցությանը՝ մարդկային օրգանիզմի վրա՝ հարցի պարզաբանմանը նվիրելը, շոայլությունն չէ: Առավել ևս, որ հակաալկոհոլային համոզմունքները պետք է և կարելի է ձևավորել, հենվելով քիմիական օրինաչափությունների վրա: Նախ՝ միատոմանի սպիրտների հատկությանների ուսումնասիրման ժամանակ ցույց եմ տալիս նրանց դիֆիլ (երկու հակում) կառուցվածքը՝ ռադիկալ C-H թույլ բևեռային կապով և բևեռային հիդրօքսիլ խումբ՝ ջրի մոլեկուլների հետ ջրածնային կապերի առաջացմամբ:

Ինչպես հայտնի է, կենդանի բջիջների մեմբրաններ նույնպես կազմված են դիֆիլային մոլեկուլներից: Դրա համար էլ սպիրտների մոլեկուլները փոխազդում են նրանց հետ և ազդում են նրանց թափանցելիության վրա, որն էլ, մասնավորապես, կարող է բացահայտվել նյարդային իմպուլսների հաղորդման խախտման ձևով: Հասկապես այս հատկության հիման վրա եմ ես բացատրում էթանոլի թմրեցնող կամ անզգայնացնող ազդեցությունը:

Երկրորդ, բացատրում եմ օրգանիզմի վրա էթանոլի կործանիչ ազդեցությունը՝ որպես դեհիդրատացնող ազդանյութ: Սպիրտի մոլեկուլները կենսաբանական հեղուկների միջավայրում ջրի մոլեկուլների հետ առաջացնում են ջրածնային կապեր, դուրս մղելով ջրի մոլեկուլները մյուս հիդրոֆիլ մոլեկուլներից, առաջին հերթին՝ սպիտակուցներից: Դրա հետևանքով սպիտակուցները կորցնում են ջրային թաղանթները՝ դեհիդրատացվում են, ինչն էլ առաջացնում է նրանց կենսաբանական ակտիվության խախտում:

Եվ, վերջապես, խոսելով սպիրտների քիմիական հատկությունների մասին, նկարագրում եմ նրանց օքսիդացման՝ պրոցեսը վերածվելն ալդեհիդի: Էթանոլը լյարդի բջիջներում օքսիդանում է, առաջացնելով թունավոր քացախալդեհիդ, իսկ այն էլ, իր հերթին, քացախաթթու: Էթանոլի հաշվին քացախաթթվի կուտակումը արգելակում է նրա առաջացումը բնական ճանապարհով՝ ածխաջրերի, ճարպերի և սպիտակուցների օքսիդացման հետևանքով, խախտում նյութափոխանակության հավասարակշռությունը, որը բացահայտվում է մասնավորապես, լյարդի բջիջների ճարպակալմամբ: Սպիրտը և ջուրն իրար նման են ոչ միայն կառուցվածքով, այլև՝ լուծելիությամբ Երևի դրա համար էլ ալկոհոլամոլին՝ հարբեցողին բնութագրում են այս խոսքով՝ խմում է ջրի նման”: Այսպիսի հակաալկոհոլային պրուազանայայի ուղին՝ տագործելով մոլեկուլի կառուցվածքհատկությունն և կենսաբանական ֆունկցիա տրամաբանական կապը, մատչելի է գիտելիքների դպրոցական մակարդակ ունենալու դեպքում: Այն համարվում է ավելի քան համոզիչ, միննույն ժամանակ՝ քիմիական գիտելիքների ամրապնդման միջոց:

**Լրագրող** (սոցիոլոգին) Ալկոհոլամոլության վերաբերյալ ի՞նչ սոցիալոգիական տվյալներ կան

**Սոցիոլոգ:** Ցավոք սրտի, մեզ մոտ սոցիոլոգիական տվյալները լիարժեք չեն: Ես կներկայացնեմ այլ երկրների սոցիոլոգիական հետադուռությունների տվյալները: ...Ճապոնիայում ավելի քան 200 սկսնակ ալկոհոլամոլների հետազոտությունները ցույց են տվել, որ տղամարդկանց 61%ը սկսում է խմել ըստ սովորույթի " և միայն 1896ը սթրեսային վիճակի ազդեցությունից: Իսկ կանանց դեպքում հարաբերակցությունը այլ է, համապատասխանաբար՝ 4% և 75%: . \*Առողջության պահպանության՝ անզլիական միավորման տվյալների համաձայն, 1000 անզլիացուց մեկը մահանում է բնական մահով, ը՝ մարդասպանի ձեռքով, որ ավտովթարից, իսկ 400ը՝ խմելու հետևանքով առաջացած հիվանդություններից: ...ԱՄՆում ալկոհոլամոլության բուժման ուղիղ ծախսը կազմում է տարեկան 13,5 մլդ դոլար: Հաշվի առնելով սրան ուղեկցող հիվանդությունների բուժման ծախսերը, կազմում մինչև 80մլդ դոլար:

**Լրագրող (գինեգործին)** Դուք ի՞նչ կասեք ընդհանրապես ալկոհոլային խմիչքների մասին:

**Գինեգործ** Ալկոհոլային խմիչքները բաժանվում են 2 խմբի. թույլ ալկոհոլային՝ 5% ից ցածր, սպիրտի պարունակությամբ և թունո: Թույլ ալկոհոլային խմիչքներից են գարեջուրը և կվասը՝ 2.5%ից մինչև 6% (ըստ ծավալի) սպիրտի պարունակությամբ: Սպիրտը կրկնակի կալորիական է, քան ածխաջրերը, ուստի գարեջրի էներգետիկ արժեքը 3770կկալ/100գ:

Այսպես, “Կոտայք” գարեջուրը պարունակում է 5,2% ալկոհոլ, իսկ «Կիլիկիան» 3,8%, որի էներգետիկ արժեքը 47կկալ/10 Թունդ խմիչքներից են օդին և գինին: Խաղողի չոր գինին պարունակում է 1012% է: ալկոհոլ: Օրինակ՝ “Արենի” սեղանի կարմիր գինին պարունակում է 12% ալկոհոլ: Վերմունտը, սպիրտի հետ միասին, պարունակում է տարբեր բուժիչ և անուշահոտ խոտեր, իսկ բալզամը տասնյակ խոտերի մզվածք

(էքստրակտ) է: Կոնյակում առկա են դաբադող նյութեր՝ վիտամինային ակտիվությամբ: Հին սովորույթը՝ կոնյակի համտեսումը կիտրոնի հետ, ունի զիտական հիմնավորում: Կոնյակը պահպանում և ուժեղացնում է C վիտամինի ակտիվությունը, սակայն չպիտի ենթադրել, որ վիտամինացման այսպիսի ձևը թույլատրելի է մշտական օգտագործման համար: Ավելացնեն նաև, որ բժշկության մեջ կիրառվում է էնթերապիան՝ զինեբուծությունը, և ամպելոթերապիան խաղողաբուծությունը, որի դեպքում Բրվող խաղողի խյուսով լոգանքներ են ընդունում: Իսկ Երևանում հոկտեմբերի 12 -ին նշվում էր Գինու օր տոնը: Բոլորին հյուրասիրում էին զինի:

**Լրագրող** Դուք, որպես գովազդային հոլովակների ռեժիսոր, չե՞ք կարծում, որ ակոհոլային խմիչքների գովազդները նույնպես նպաստում են ակոհոլամոլության զարգացմանը:

**Ռեժիսոր** Ինչպես վաճառվող յուրաքանչյուր ապրանք, ակոհոլային խմիչքները նա գովազդում ենք: Այսպես, Մեկ կա՝ հազար արժի, հազար կա մեկ չարժի: Ես նկարահանել եմ բոլորիդ քաջ ծանոթ՝ գովազդային հոլովակ Աբուլ Ֆարաջի իմաստուն խոսքի հիման վրա, երբ խմորը անգբում նմանվում է առյուծի՝ իր ուժերին վստահ, բայց վերջում վերածվում է խոզի ու նրա նման թավալվում ցեխի մեջ: Վերջում ավելացնում ենք. ամեն ինչ չափի մեջ է զեղեցիկ": Մենք գովազդում ենք նաև հոչակված մեր հանքային ջրերը Ջերմուկ", "Բջնի", նշելով նրանց բուժիչ հատկությունները: Թող խմեն ոչ թե ոգելից խմիչքներ, այլ հանքային ջրեր: Ինչպես տեղեկացա ռուսական հեռուստատեսության "Լուրեր հաղորդումից, մինչև վերջերս ԱՄՆում արգելված ոգելից խմիչքների գովազդը որոշ վերապահումներով սկսվել է սեպտեմբերի 1 ի հայտնի դեպքերի պատճառով:

**Լրագրող** Մեր հաղորդաշարում կա սովորույթ՝ վերջում մասնակիցները հիշում են մեծ մարդկան ասույթները, խնդրեմ:

**Տիգրիլոզ** Գինի մի խմեք, սիրտը մի դանացրեք ծխախոտով և կապրեք այնքան, (Պավլով) որքան ապրեց Տիգրանը :

**Բժիշկ** Հարբեցողությունը կամավոր խելագարություն է:

**Հոգեբան** Ակոհոլը միանգամայն հուսալի միջոց է, երբ պահանջվում է պակասեցնել խելքը:

## ԳԼՈՒԽ 5. ԾԽԱՄՈԼՈՒԹՅՈՒՆ

Ծխելն ամենատարածված վնասակար սովորություններից մեկն է, որը լուրջ վնասներ է հասցնում առողջությանը: Ըստ առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) տվյալների՝ 20-րդ դարում ծխելը դարձել է 100 մլն, մարդու Առողջապահության համաշխարհային մահվան պատճառ: Ծխախոտի ծուխն իր մեջ պարունակում է 4000 քիմիական նյութ (նիկոտին, բենզոլ և այլն), որոնք փոխհարաբերության մեջ են մտնում օրգանների հյուսվածքների հետ, որն էլ պատճառ է դառնում վերջիններիս ախտահարման: Թույնը, որը չի սպանում

միանգամից, չի նշանակում, որ թունավոր չէ: Ծխելը՝ ժամ առ ժամ, օր առ օր, ամիս առ ամիս, տարի առ տարի քայքայում է առողջությունը:

Ըստ ԱՀԿ-ի տվյալների, հայտնի է ավելի քան 25 հիվանդություն, որոնք զարգանում են կամ նրանց ընթացքը բարդանում է ծխելու հետևանքով:

Ծխելը շնչառական, սրտանոթային համակարգերի և այլ օրգան համակարգերի շատ հիվանդությունների (թոքերի, բերանի, լեզվի բաղցկեղի, կրծքահեղձուկի, սրտամկանի ինֆարկտի և այլն) զարգացմանը նպաստող գործոն է: Շատ ծխողներ մտածում են, որ նիկոտինը լավացնում է ուղեղի աշխատանքը, օգնում է մտածելու գործընթացին, սակայն դա այդպես չէ: Ծխելը հյուծում է գլխուղեղի էներգետիկ պաշարները, թուլացնում հիշողությունը, ուշադրությունն ու կոնցենտրացիան: Երեք անգամ մեծացնում է գլխուղեղ արյան շրջանառության սուր խանգարումները (ուղեղի կաթված): Կան տվյալներ, որ այսօր մոլորակի տղամարդկանց ուղիղ կեսը, իսկ կանանց 1/4-ը ծխում են:

Ըստ ԱՀԿ-ի 2006թ.-ի տվյալների հայ տղամարդկանց 63,7%-ը ծխում է, այսպիսողառնալով Եվրոպայի ամենաշատ ծխախոտ օգտագործող երկրներից մեկը: Ծխախոտի օգտագործման տարածվածությունը՝ դեռահասների և կանանց շրջանում հատկապես անհանգստացնող է:

Անչափահասների շրջանում ծխելը վտանգավոր է դեռևս վերջնական չձևավորված երիտասարդ օրգանիզմի համար: Այդ տարիքում օրգանիզմը դեռևս աճում է, ձևավորվում է իմունային համակարգը: Հենց այդ իրավիճակում էլ ծխախոտը հասցնում է ամենամեծ վնասը՝ ախտահարելով օրգանիզմի պաշտպանական ուժերի ձևավորումը, որն անպայման կանդրադառնա հետագայում նրանց առողջության վրա: Ծխախոտը ոսկրերից հեռացնում է կալցիումը, որը հանդիսանում է ոսկրային համակարգի հիմքը և մասնակցում օրգանիզմում տեղի ունեցող մի շարք այլ պրոցեսների: Բացի կալցիումից ծխող դեռահասի օրգանիզմը օր օրի կորցնում է վիտամին B, որը հանդիսանում է նյարդային համակարգի նորմալ գործունեությունն ապահովող հիմնական վիտամիններից մեկը :

Պատանեկան տարիքում ծխախոտից առաջին հերթին վնասվում է սիրտը: Այդ տարիքում սիրտն առավել ծանրաբեռնված է աշխատում՝ դեռահասներն առավել շարժուն են, սովորում են, սպորտով են զբաղվում և այլն և այդ վիճակում ծխելն էլ առավել է ծանրաբեռնում սիրտը, որի հետևանքով՝ զարգանում է սրտի առիթմիա (ռիթմի՝ խանգարում) և իշեմիկ հիվանդություն սրտի սնուցման խանգարում), բարձրանում է արյան ճնշումը: Պատանիները դառնում են ավելի դյուրագրգիռ, խանգարվում է նրանց կոնցենտրացիան և ուշադրությունը, որը բացասական է ազդում վրա: Ծխախոտի ծուխը պատճառ է դառնում պատանիների ուսման առաջադիմության մոտ ասթմայի զարգացման, որը հետագայում հանգեցնում է թոքերի և բրոնխների զանազան և ծանր հիվանդությունների առաջացման, խանգարվում է մարտդակային համակարգի գործունեությունը, դանդաղում է օրգանիզմի աճն ու զարգացումը: Դեղահասները գումար չունենալու հետևանքով

գնում են էժանագին ծխախոտներ, որոնք պարունակում են ավելի մեծ քանակությամբ շմոլ և վտանգավոր նյութեր, որն ավելի է խորացնում ծխախոտի հասցրած վնասները: Աշխարհում կին ծխողների թիվն հասնում է 250մլն: Չկա որևէ հավաստի վիճակագրություն Հայաստանում ծխող կանանց մասին, բայց նրանց շրջանում ծխախոտի օգտագործման աճի միտում է նկատվում: Անկախությունը, բարելավված տնտեսական պայմանները, աճող ուժը և հեղինակությունը Հայաստանում ուղեկցվել է կանանց և աղջիկների շրջանում ծխողների թվի ավելացմամբ: Ծխող կինը վնասում է ոչ միայն սեփական, այլև իր ապագա երեխայի կյանքը և առողջությունը: Ծխախոտը բացասաբար է ազդում պտղի զարգացման վրա հղիության ցանկացած ժամանակահատվածում սկսած առողջական թեթև շեղումներից մինչև օրգան-համակարգերի տարբեր ֆունկցիոնալ և օրգանական ախտահարումները, ընդհուպ մինչև պտղի մահ կամ մեռելաձևություն:

### **Ծխող կանանցից ծնված երեխաները**

1. Առավել հավանական է, որ ծնվեն վաղաժամ և ցածր քաշով,
2. Ունենում են միջինից ավելի փոքր չափերի օրգաններ,
3. Ունենում են ավելի քիչ թորային տարողություն,
4. Առավել հավանական է մանկական հասակում ձեռք բերեն այնպիսի հիվանդություն, ինչպիսին է ասամատիկ կոմպոնենտով բրոնխիտը, թոքաբորբը և այլն,
5. Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ ունեն հետագայում ծխախոտ օգտագործելու ավելի մեծ հավանականություն: Ծխախոտի ծխի հետևանքով դեղնում են ատամները, տհաճ հոտ է գալիս մազերից և բերանի խոռոչից, մաշկը գունատվում է և կորցնում առաձգականությունը:

Ծխելը կամ չծխելը դուք եք որոշում, բայց ծխելով ուրիշների ներկայությամբ, դուք զրկում եք նրանց ընտրության հնարավորությունից՝ ստիպելով պասիվ ծխել: Պասիվ ծխելը նույնքան վտանգավոր է, որքան և ակտիվ ծխելը:

## **ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ**

### **ԴԱՍ 1. ԴԻՐՔՈՐՈՇՈՒՄ**

#### **ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ**

Բացասական դիրքորոշում ձևավորել ակոհոլի և ծխախոտի նկատմամբ, կարևորել առողջության վրա դրանց բացասական ազդեցության և դրանց օգտագործման հետ կապված վտանգների իմացությունը քննարկել էլեկտրոնային միջոցների հեռուստատեսության, հեռախոսի համակարգչի դպրոցականների կյանքում և չարաշահման հետևանքները:

### **ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ**

#### Պարագաները

Մեկական «Ծխախոտ», «Ակոհոլ» պաստառ և համապատասխան տեքստերը:



## Ընթացքը

Դասարանը բաժանվում է 4-6 խմբի: Ուսուցիչը յուրաքանչյուր խմբին մեկ պաստառ և համապատասխան տեքստ է տալիս ասելով, որ պետք է փորձեն պատկերացնել, որ իրենք որոշել են պաստառում ներկայացված նյութերի չարաշահման դեմ պայքարելու քարոզարշավ մշակել: Խմբերում միասին քննարկելով՝ երեխաները պետք է ծրագիր կազմեն քայլեր մշակեն, թե ինչպես կարելի է հասարակության մեջ բացասական դիրքորոշում ձևավորել տվյալ կործանարար երևույթի հանդեպ: Աշխատանքին հատկացվում է 20 րոպե ժամանակ, որից հետո խմբերը հերթով ներկայացնում են իրենց քարոզարշավի ծրագիրը, մյուսները քննարկում, լրացումներ և առաջարկներ են անում:

.Նման քարոզարշավները կարևոր են: Ինչու՞ : Քարոզարշավը վախեցրեց Ձեզ:

«Ձեր կարծիքով նման քարոզարշավները պետք է վախեցնո՞ղ, թե՞ լուսաբանող լինեն: Ինչու՞ :

## **ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹ**

### **ԱԼԿՈՀՈԼ**

#### **Ի՞նչ է ալկոհոլը**

Ալկոհոլը (էթիլ սպիրտը) ոգելից խմիչքների հարբեցնող մասը հանդիսացող հոգեներգործուն նյութ է: Ալկոհոլային խմիչքներն ամբողջ աշխարհում՝ լայնորեն կիրառվում են հանդիսությունների և ժամանցի ընթացքում (ծննդյան տոնակատարություններ, տոնական երեկույթներ, ամանոր և այլն): Ավելին՝ ալկոհոլային խմիչքները ենթակա են ազատ վաճառքի: Ալկոհոլի օգտագործումը նաև ազգային մշակույթի մասն է, օրինակ՝ Ֆրանսիայում, Իտալիայում, այլ երկներում, որտեղ զարգացած է գինեգործությունը: Սակայն, ալկոհոլն իրենից ներկայացնում է հզոր հոգեներգործուն նյութ, որը կարող է առաջացնել տարբեր անցանկալի հետևանքներ և կախվածություն:

#### **Ինչու՞ են ալկոհոլ օգտագործում**

Ալկոհոլի փոքր բանակ ընդունելով՝ մարդկանց մեծ մասն իրեն ավելի ավ է գրում», դառնում է առույգ, անկաշկանդ, ավելի հեշտ է շփվում միջավայրի մարդկանց (այդ թվում՝ անձանոթների) հետ: Չնայած այն փաստի, որ ալկոհոլի ազդեցությունն օրգանիզմի վրա անհատական է չափավոր քանակներով ալկոհոլ ընդունած մարդկանց մեծ մասը սովորաբար կարողանում է կառավարել իր խոսքը և պահվածքը: -Խնդիրները սկսվում են, երբ «ժամանակ առ ժամանակը» և «մի քիչը, դառնում են «շապես» և «չափազանց»:

Մեծ քանակով ալկոհոլ ընդունելիս ընկճվում է ուղեղի կարգավորող գործունեությունը և մարդը դառնում է քնկոտ, շարժումները՝ թափփված, ուշադրությունը ցրված տեսողությունը՝ շաղված: Նման իրավիճակում և մայրը ինքնակառավարումը: Իսկ չափազանց մեծ քանակով ալկոհոլի ընդունումն կորցնում առաջացնում է գիտակցության խորն ընկճում՝ կոմա, որը կարող է ուղեկցվել նաև շնչառության կանգով և ունենալ մահացու վախճան:

Դժբախտ պատահարների, բռնության դեպքերի, կախվածության առաջացման և առողջական այլ հետևանքների կողքին (օրինակ՝ արյան բարձր ճնշում, սրտանոթային հիվանդություններ, ստամոքսի խոց, լյարդի ցիռոզ և այլն) մեծ է սոցիալական հետևանքների հավանականությունը՝ պատահական սեռական հարաբերություններ, ընտանիքի քայքայում, ընկերներին և աշխատանքը կորցնելը, որ կասկածելի միջավայրում հայտնվելը, ուսումնական անհաջողությունները և այլն: Բոլոր դեպքերում ակնոհույի մշտական կայան գործածումն առաջ է բերում ուղեղի անդառնալի փոփոխություններ և մտավոր ունակությունների կորուստ (հիշողության կորուստ, ինքնակառավարման և որոշում կայացնելու ունակության նվազում և այլն): Նման փոփոխություններն առավել արագ են զարգանում հասկապես դեռահասների մոտ:

## **ԾԽԱԽՈՏ**

Ծխախոտի գործածումը զարգացող երկրների, այդ թվում՝ Հայաստանի համար դարձել է իսկական աղետ: Չնայած այն հանգամանքին, որ մեր երկրում գործում է ծխախոտի արտադրության, իրացման և հասարակական վայրերում օգտագործման սահմանափակումներ սահմանող օրենք, այնուամենայնիվ, վերին հետազոտությունների տվյալներով, մեր հանրապետությունում ծխախոտ է օգտագործում է հասուն տղամարդկանց ավելի քան 55 %-ը և կանանց ավելի քան 3%-ը (Երևանում՝ 70%):

Ծխախոտի ծուխը պարունակում է նիկոտին», որն ամենաուժեղ կախվածություն առաջացնող հոգեակտիվ նյութ է: Նիկոտինն առաջացնում է շնչառության և սրտի աշխատանքի արագացում, արյան ճնշման բարձրացում, արյան անոթների կարծրացում, երկար օգտագործելուց՝ սեռական թուլություն հողամարդկանց մոտ: Բացի նիկոտինից, ծխախոտում պարունակվում է մոտ 400 վնասակար քիմիական միացություն, իսկ ծխախոտի ծխի մեջ: 5000 բիոմիական նյութ, որոնցից մոտ առնվազն -69-ն օժտված են քաղցկեղածին հատկություններով: Ծխախոտի օգտագործումը նպաստում է սրտանոթային տարբեր հիվանդությունների (այդ թվում սրտամկանի ինֆարկտ), աղեստամոքսային հիվանդությունների, թոքերի, բերանի, ստամոքսի և այլ օրգանների քաղցկեղի առաջացմանը:

«Վերջին տարիներին անցկացված մեծաքանակ հետազոտության արդյունքները վկայում են, որ ծխախոտի ծուխը վտանգ է ներկայացնում ոչ միայն ծխող, այլև ծխախոտի ծխով լցված միջավայրում գտնվող այլ անձանց այսպես կոչված պասիվ ծխողների համար: Ծխախոտը հատկապես վնասակար է երեխաների և հղի կանանց համար:

## **Ինչու՞ են մարդիկ ծխում**

Մարդկանց մեծ մասը կարծում է, որ ծխելն օգնում է լիցքաթափվել: Բավական հաճախ դեռահասները սկսում են ծխել՝ հասակակիցների ազդեցության՝ ան կամ

Ճնշմանը ենթարկվելով, որոշ դեպքերում հակառակվելով ծնողներին կամ ցանկանալով նմանվել որևէ մեծահասակին: Միևնույն ժամանակ ծխախոտ օգտագործելուց դեռահասներն ինքնահաստատվում են կարծում են, որ ավելի հասուն, ավելի համարձակ են երևում շրջապատողների աչքին: Ինչ վերաբերում է աղջիկներին և կանանց, ապա այս պատճառներին գուցե կարելի է ավելացնել տղամարդկանց հետ իրենց հավասարությունը «ապացուցելու» փորձը:

### **Ծխելու վտանգները**

Ծխախոտի ծուխն առաջացնում է ինչպես արագահաս (կարճաժամկետ, որն առաջ է գալիս ծխելուց անմիջապես հետո), այնպես էլ երկարաժամկետ ազդեցություններ (որն առաջ է գալիս ամիսների և տարիների ընթացքում):

Թերևս կարելի է աշադրություն դարձնել ծխախոտի երկարատև օգտադործման ազդեցությունների վրա, որոնք չնայան դանդաղ ընթացին, զարգանում են անխտիր բոլոր ծխողների մոտ և նրանց օրգանիզմում առաջացնում են բազմաթիվ հիվանդագին փոփոխություններ: Հիշենք նաև, որ այդ խանգարումների մեծ մասն այլևս դառնում են ցմահ անգամ ծխախոտի օգտագործումից հրաժարվելու և բուժում ստանալու դեպքում:

### **ԴԱՄ 2. ԿԱՐՈՂԱՆԱԼ «ՈՉ» ԱՍԵԼ**

#### **ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ**

Ներկայացնել որոշում կայացնելու քայլերը: Օգնել գիտակցել սեփական կարծիքը նահատակամ արտահայտելու կարևորությունը:

#### **ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ**

##### Պարագաները

Իրավիճակների թերթիկներ՝ խմբերի թվով:

##### Ընթացքը

Ուսուցիչը դիմում է դասարանին,

Երկընտրանքի առաջ հայտնվելով՝ ինչն ենք հաշվի առնում ընտրություն կատարելիս, որոշում կայացնելիս:

Իր ուղղորդմամբ, երեխաների պատասխանների հիման վրա, դուրս է բերում և գրատախտակին գրում «որոշում կայացնելու բանաձևը»,

1. քննել իրավիճակը,

2. նշել որոշման հնարավոր տարբերակները,

3 քննարկել դրանցից յուրաքանչյուրի դրական և բացասական հետևանքները, կատարել վերջնական ընտրություն և որոշում կայացնել

Ապա դասարանը բաժանում է 4 հոգանոց խմբերի, մեկական իրավիճակ է տալիս և առաջարկում է «բանաձևը» լրացնել թերթիկի մեջ, ու ծանրութեթև անելով բոլոր հնարավոր տարբերակները և դրանց հնարավոր հետևանքները, որոշում կայացնել՝ թերթիկը քայլ առ քայլ՝ լրացնելով: Եթե խմբում կարծիքները չեն համընկնում, խումբը կարող է մեկից ավելի տարբերակ ներկայացնել:

Խմբերն իրավիճակներն ու իրենց որոշումները դասարանին ներկայացնելիս պետք է: հանգամանակից հիմնավորեն և հոգուտ տվյալ որոշման փաստարկներ բերեն:

Ապա ի մի են բերում, թե ինչը կարող է սխալ որոշման պատճառ լինել (տեղեկացվածության պակասը. հստակ դիրքորոշում՝ չունենալը՝ անպատասխանատվությունը, հետևանքների մասին չմտածելը) Հնարավոր է, որ մարդ, հստակ դիրքորոշում ունենալով հանդերձ. Չկարողանա հետևողական վարք դրսևորել:

Ի՞նչը կարող է դրա պատճառ լինել (թուլակամությունը, շրջապատի ճնշմանը տեղի տալը):

Որոշում կայացնելիս, հստակ դիրքորոշում ունենալուց բացի, շրջապատի ճնշմանը դիմակայել կարողանալու համար կարևոր է հաստատակամությունը:

Ինչպիսի արտահայտություններով և վարքագծով է կարելի՝ հաստատակամությունը: ցույց տալ դիմացինին:

Երեխաների թվարկածը գրում է գրատախտակին, անհրաժեշտության դեպքում լրացնելով ստորև բերվածից.

- Եթե որոշել եք «ոչ» ասել, մի՛ վարանեք: .
- Պնդեք Ձեր «ոչ»-ը թե՛ խոսքով, թե՛ պահվածքով:
- Մի արդարացեք, Դուք պարտավոր չեք բացատրություններ տալ:
- Մի՛ փորձեք պատճառաբանել, որպեսզի առիթ չտաք համոզելու Ձեզ:
- Կարճ կապեք, արագ հեռացեք իրավիճակից:

Վերջում աշակերտների եզրահանգումներ կատարում, ապա քննարկում վարժությունից կատարած իրենց եզրահանգումները:

Իրավիճակների օրինակներ

1. Հավաքույթի ժամանակ Ձեզ խմել են առաջարկում, իսկ Դուք չեք ուզում:
2. Բակի տղաներն առաջարկում են իրենց հետ մարիխուանա ծխել, իսկ դուք չեք ուզում:

#### **ԳԼՈՒԽ 4 ԹՄՐԱՆՅՈՒԹԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆՆ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՎՐԱ**

Թմրամոլությունը բժշկական, սոցիալական, իրավական բարդությունների ամուր հանգույց է, որն անլուծելի թողնելը կարող է հանգեցնել եւ արդեն իսկ հանգեցնում է: անհավոր վնասների: Թմրամոլություն հիվանդությունը բնութագրվում է իր ձեավորման ազարգացման երեք հիմնական հատկանիշներով հոգեկան կախվածություն ֆիզիկական կախվածություն և մոլուցք:

Հոգեկան կախվածությունն արտահայտվում է թմրանյութերի օգնությամբ այսպես ասած՝ «երանելի վիճակի մեջ ընկնելու, բթանալու և շրջապատի նկատմամբ լիովին անտարբեր դառնալու հիվանդագին ցանկությամբ:

Ֆիզիկական կախվածության էությունն այն է, որ թմրամոլ հիվանդը՝ քայքայելով իր օրգանիզմը, դառնում է թմրանյութերի գերի, դրանցից կտրվելու դեպքում և ֆիզիկական, և հոգեկան տառապանքներ է կրում: Մոլուցք էրրորդ փուլում մարդու մարմինը, սովորելով թմրանյութերին, միայն խիստ մեծ դոզայի դեպքում է կարողանում հասնել այսպես ասած «երանելի» վիճակին, որն էլ, հասկանալի է, ավելի արագ է քայքայում օրգանիզմը, դատապարտելով մարդուն դանդաղ՝ սպիտակ մահվան:

Թմրամոլությունը (նարկոմանիան) ծանր հիվանդություն է, որն արագ տարածման միտում ունի որոշ հետազոտողների կարծիքով թմրամիջոցներ օգտագործող յուրաքանչյուր անձ այդ մոլության մեջ ներգրավում է ևս 3-4 մարդու): Թմրամոլությունը տանում է անձի բարոյալքման եւ սոցիալական կործանման դեգրադացիայի:

Վերջին տարիներին բազմապատկվել է այն անձանց թիվը, որոնք ոչ բուժական նպատակներով են օգտագործում թմրամիջոցները եւ դիտվում են որպես հիվանդ թմրամոլներ: Չնայած այն բանին, որ մեր հանրապետությունում իրավապահ մարմինների կողմից ակնառու աշխատանք է տարվում թմրաբիզնեսի եւ թմրամոլության դեմ, սակայն այս խնդիրը լուծելու առանձին փորձերը, հիմնականում իրավական միջոցներով, առանց հասարակության լայն Վակման, հաջողություն չեն կարող բերել:

Իհարկե, ծանր սոցիալ-տնտեսական պայմանները պարարտ հող են դառնում թմրամոլության տարածման համար, սակայն, հոռշվի առնելով երիտասարդ սերնդի առողջության խնդրի առաջնահերթությունը, պետք է կարևոր եւ պարտադիր դարձնել պայքարն այդ ամենադաժան մոլուցքի դեմ: Պայքարը պետք է մղվի հասարակության բոլոր շերտերի կողմից եւ ամենուրեք:

Անհրաժեշտ է գիտակցել, որ թմրամոլության եւ թմրաբիզնեսի դեմ պայքարը բոլորիս հասարակության յուրաքանչյուր անդամիս գործն է: Անտարբերությունն այստեղ կործանարար է: Թմրադեղերով նույնիսկ թեթևակի հրապուրվելը մահացու վտանգ է պարունակում: Պետք է հաշվի առնել նաև այն, որ գեներգործուն դեղերի ձևով թմրամիջոցների ձեռքբերումը համեմատաբար ավելի նեշտ է, քան ուժեղ աղալ միջոցներ ձեռք բերելը, ուստի միայն իրավական խոտ միջներ արկեր քիչ է անհրաժեշտ է ծավալուն ու մեծ պայքար մղել այդ համընդհանուր չարիքն ամ Թմրամոլությունը հատկապես վտանդավոր է, քանի որ այն հիմնականում ռարածվամ է երիտասարդության շրջանում: Թմրանյութեր օգտագոծաների մոտ 20 տոկոսի տարիքը 17-30 է: Հաշվառման վերցվածների մոտ կեսը՝ սովորողներն են հենց երիտասարդներն էլ մեծ մասամբ զբաղվում են թմրամիջոցների տարածումով:

Օրենքը բավական խիստ քրեական պատիժ է սահմանում մրաբիզնեսով զբաղվողների համար: Համապատասխան պատիժներ են սահմանված հատկապես անչափահասների մեջ մրամիջոցների տարածման համար:

Բժիշկներն ունակ են ազատել թմրանյութերից օրգանիզմի՝ միայն ֆիզիկական կախվածությունը, հոգեբանական կախվածության առումով վիճակը դեռ երկար ժամանակ մնում է վտանգավոր: Այստեղ չի կարելի միայն իրավապահ մարմինների կողմից կատարվող հսկողական կանխարգելիչ աշխատանքներով բավարարվել: Սա համընդհանուր պայքար է, հապաղումը կործանարար հետեւանքներ կարող է ունենալ: [6]

### **ԴԱՍ 3. ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ՍԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆՆ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՎՐԱ ԴԱՄԻ ՆՊԱՏԱԿԸ**

Պատկերացում տալ մարդու օրգանիզմի վրա թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի ազդեցության և հետևանքների մասին:

#### **ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ**

##### Պարագաները

Յուրաքանչյուր խմբին «Թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր» տեքստ, տարբեր գույների մարկերներ, երկու ԱՄ պաստառի թուղթ:

##### Ընթացքը

Ուսուցիչը բաժանում է թմրամիջոցների վերաբերյալ թեստի օրինակները և առաջարկում է լրացնել, յուրաքանչյուր հարցապնդման դիմաց նշելով՝ ճիշտ է, սխալ է կամ չգիտեմ:

Այնուհետև դասը սկսում է թեմայի վերաբերյալ փոքրիկ ներածական խոսքով՝ նշելով, որ պետք է խոսեն դարի մեծագույն ախտերից մեկի՝ թմրամոլության մասին:

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 5 խմբի յուրաքանչյուր խմբի տալիս է թմրանյութերի մասին մեկական տեքստ: Հանձնարարում է ուշադիր ընդերցել տրված նյութը և տեսրում գրել մարդու օրգանիզմի և զգացողունների վրա թմրամիջոցների ազդեցությունը նկարագրող բառեր, արտահայտություններ դուրս գրել սև գույնի մարկերով: Դուրս գրված բառերն ու արտահայտությունները խոշոր

տառերով գրում են թղթի առանձին գուլերի վրա: Այնուհետև խմբով դուրս գրած բառերի թվով դատարկ գուլեր են նախապատրաստում, ապա դրանց վրա էլ գրում են դուրս գրվածներին իմաստով հակադիր բառեր և արտահայտություններ տարբեր գույների մարկերներով Երբ ավարտում են աշխատանքը, ուսուցիչը գրատախտակին բառերը փակցնում է, ապա պաստառին՝ կրկնությունները բացառելով: Ապա ուսուցիչը գրատախտակին ամրացնում է մեկ ա թուղթը այս անգամ հանձնարարելով փակցնել իմաստով հակադիր սերն ու արտահայտությունները: Ստացվում է մեկ՝ սև ու մռայլ և մեկ՝ գունեղ և ուրախ պաստառ: Առաջարկում է վերնագրել:

Վերջում ուսուցիչը հերթով կարդում է թեստի հարցապնդումները: Աշակերտները պատասխանում են ուսուցչի օգնությամբ՝ ուղղումներ անելով:

## ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐ ԵՎ ՀՈԳԵՄԵՏ ՆՅՈՒԹԵՐ

Թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր՝ ցանկացած բնական կամ սինթետիկ ծագում ունեցող նյութեր, դրանց պատրաստուկներ, բույսեր, որոնք Հայաստանի Հանրապետության օրենսդրության և Հայաստանի Հանրապետության միջազգային պայմանագրերի, այդ թվում՝ Միացյալ Ազգերի Կազմակերպության 1961 թվականի «Թմրամիջոցների մասին» միասնական կոնվենցիայի համաձայն ներառված են Հայաստանի Հանրապետությունում հսկման ենթակա թմրամիջոցների, հոգեմետ (հոգեներգործուն) նյութերի ցանկում: Այդ նյութերի շարքին են պատկանում ալկոհոլը, ծխախոտը, մարիխուանան, ամֆետամինը, ԼՍԴ ն, էքստազին, կոկաինը, հերոինը, հակադեպրեսանտ դեղամիջոցները և տարբեր սինթետիկ քիմիական միացությունները, որոնք մեկ ընդհանուր հատկանիշով՝ փոխում են մարդու կողմից՝ արտաքին միջավայրի և իրականության ընկալումը:

Թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի աղբյուր են հանդիսանում որոշ բույսեր, կան նաև քիմիական ճանապարհով ստացվող թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր: Հոգեակտիվ միջոցներն օգտագործվում են շնչելու, խմելու, ներարկման և այլ եղանակներով:

Թմրամիջոցները և հոգեմետ նյութերը, ազդելով մարդու կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա, կարող են առաջացնել հոգեկան խանգարումներ՝ փոխել մարդու տրամադրությունը, ֆիզիկական վիճակը, ինքնազգացողությունը, ընկալումներն ու վարքագիծը: Այս նյութերի պարբերաբար օգտագործման ժամանակ մարդու մատ առաջանում է հոգեկան և ֆիզիկական կախվածություն՝ օգտագործելու անդիմադրելի ցանկություն: Ազդեցության չափը և կախվածությունն առաջացնելու ժամկետը շատ անհատական են և անկանխատեսելի: Բոլոր հոգեակտիվ միջոցները հատկապես վտանգավոր են երեխաների և դեասանտների համար: Գոյություն ունեն ռիսկի գործոններ, որոնք նպաստում են դեռահասի կողմից թմրամիջոցների օգտագործման հավանականության բարձրացմանը

- ժառանգական նախատրամադրվածություն,
- կյանքի հմտությունների պակաս, ցածր ինքնագնահատական,
- անբարենպաստ սոցիալական պայմաններ,
- ընտանիքում թմրամիջոց օգտագործողի առկայության, անբարենպաստ ընկերական շրջապատ, հատկապես երբ ընկերներից մեկը կամ մի քանիսն արդեն օգտագործում են թմրանյութ,
- թմրամիջոցների հասանելիություն,
- սթրեսներ, հոգեկան խանգարումներ, տեղեկացվածության պակաս

## ՄԱՐԻԽՈՒԱՆԱ (կաննաբիս, կանեփ, պլան, խոտ, քոլ, անաշա)

**Օագուսը:** Մարիխուանան և հաշիշը ստանում են կանեփ (*Cannabis Sativa*) տեսակի բույսից, որն աճում է երկրագնդի շատ շրջաններում, այդ թվում Հայաստանում: Կանեփն ապօրինի թմրամիջոցների ամենատարածված տեսակն է:

Կանեփը սովորաբար օգտագործվում է առանձին (մաքուր վիճակում) ծխախոտի հետ: Կանեփի ծուխն ունի յուրահատուկ բաղադր հոտ:

Ընդունված են կանեփի վերամշակված հետևյալ պատրաստուկները մարիխուանա (այլ անվանումներ՝ անաշա, պլան, խոտ) և հաշիշը:

**Ազդեցությունը:** Մարիխուանայի ծխի մեջ պարունակվող ակտիվ քիմիական նյութերը թորերից արագ ներծծվում են արյան մեջ և հասնում գլխուղեղ, որտեղ ազդելով ուղեղի հատուկ կենտրոնների վրա՝ առաջ են բերում հաճույքի, հիշողության, մտածողության, ժամանակի զգացողության և շարժումների կոորդինացիայի փոփոխություններ:

Կանեփն ազդում է անհատի բանականության և հոգեկան աշխարհի վրա:

Օգտագործումն առաջ է բերում թուլության զգացում, ձայների, գույների և համի հանդեպ ավելի մեծ կամ խեղաթյուրված զգացողություն:

Կանեփ ծխողը դառնում է շատախոս, ծիծաղկոտ և զերակտիվ կամ լռակյաց: Այն առաջ է բերում նաև սովի, տազնապի, մոռացկոտության և շփոթվածության զգացողություններ: Նկատվում է մտքերի անկառավարելի հեղեղ: Թմրամիջոցի ազդեցության տակ մարդ անիրագործելի ծրագրեր է կազմում («պլաններ է գծում, այստեղից էլ առաջացել է կանեփի «պլան» արգոնային անվանումը):

Ուժեղ արբեցման դեպքերում կարող են առաջանալ տեսիլքներ: Նախապես ընդունած ոգելից խմիչքների (սովորաբար այդպես էլ լինում է) կամ այլ թմրատեսակների և նյութերի գուգակցումը՝ կանեփի ազդեցությունը դարձնում են չափազանց ուժեղ և անկանխատեսելի:

**Հետևանքները** Ըստ Առողջապահության համաշխայնային կազմակերպության **Առողջական վաղ խանգարումներ**

- հիշողության և ուշադրության խանգարումներ է
- շարժական կոորդինացիայի խանգարումներ, որոնք կարող են հանգեցնել ավտովթարների, վնասվածքների և այլն

**Առողջական ուշ խանգարումներ**

- տեղեկատվություն ընկալելու և կենտրոնանալու դժվարություններ
- կախվածություն և տուլերանտություն (օրգագործվող թմրամիջոցի դոզայի զգալի բարձրացման պահանջ),
- հոգեկան խանգարումներ



- տղամարդկանց մոտ՝ սեռական հորմոնների քանակի նվազում, սեռական թուլություն՝ իմպոտենցիա,
- շնչուղիների հիվանդություններ, քաղցկեղ,
- հղիների մոտ՝ պտղի անհասություն, առողջական խնդիրներ նորածինների մոտ:

### **Այլ հետևանքներ**

Մարիխուանան խաթարում է սրտի աշխատանքը և շնչառական ուղիները: Նրա ծուխը գրգռում է կոկորդը, վնասում թոքերը առաջացնում է հազ, հաճախ բրոնխիտ, շնչարգելություն: Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ այն կարող է մինչև իսկ քաղցկեղի պատճառ դառնալ:

Կանոնավոր կերպով կանեփի օգտագործողներն ունենում են անհանգստություն, հոգնածություն, անտարբերություն, ակտիվության և հետաքրքրության կտրուկ իջեցում: Կանեփի օգտագործող թմրամոլները հաճախ դառնում են վախկոտ, ընկճված, քնկոտ, ինքնամփոփ: Աստիճանաբար թուլանում է ուշադրության կենտրոնացումը, վատանում է հիշողությունը, աշխատունակությունը և սովորելու ունակությունը: Այդ պատճառով մեծանում է վթարների և դժբախտ պատահարների հավանականությունը: Նույնիսկ մարիխուանայով լցված մեկ գլանակ ծխելուց հետո ավտոմեքենա վարելու ընդունակությունը նկատելիորեն նվազում է: Կանեփի ազդեցության տակ թուլանում է ինքնակառավարումը և իրականության ճիշտ գնահատման ունակությունը: Երկարատև օգտագործումը նպաստում է քրոնիկական հոգեկան խանգարումների: Այդ դեպքում մարդը վտանգավոր է ոչ միայն իր, այլև՝ շրջապատի համար:

Բացասական ազդեցությունն էլ ավելի է ուժեղանում, երբ տարբեր թմրամիջոցներ համակցվում են միմյանց և ալկոհոլի հետ

## **ԱԿՈՒՄԲՍԻՆ ԹՄՐԱՄՈԼՈՒԹՅՈՒՆ**

Ակումբներում ժամանցների ընթացում երիտասարդների կողմից գործածվում են տարբեր «ակումբային» կամ «դիսկոտեկային ամրամիջոցներ, հիմնականում հարցերի տեսքով: Բավական հաճախ ար հաբերն առաջարկվում են տրամադրություն բարձրացնելու, լավ զգալու, ուրախանոպու նպատակով: Այդ միջոցների շարքին են պատկանում էքստազին, ԼՄԴ-ն սփայսը, կախարդական սնկերը», «կոկորդիլոսը», - ումֆետամինները և այլ սինթետիկ թմրանյութերը: Դրանց գործածումն առաջ է բերում տրամադրության կտրուկ բարձրացում, շփվելու ցանկություն, սեռական ակտիվություն, ագրեսիվություն, կասկածամտություն, տեսիլքներ, հոգեկան խանգարումներ: Կախվածությունը զարգանում է շատ արագ անգամ 1-2 օգտագործումից հետո: Օգտագործումը նպաստում է հոգեկան խանգարումների, արյան ճնշման և մարմնի ջերմաստիճանի բարձրացման, ցնցումների, ինսուլտի, խոցերի առաջացմանը ներարկման տեղում, ինքնասպանության մտքերի ի հայտ գալուն: Երկարատև գործածումից հետո դադարեցումն առաջ է բերում:

ընկճվածություն, ընդհանուր թուլություն, քնի խանգարումներ, անհանգստություն «Ակումբային թմրամիջոցներ օգտագործողների զգալի մասը մահանում է երիտասարդ հասակում, հիմնականում դժբախտ պատահարների կամ ինքնասպանության հետևանքով: Հատկապես վտանգավոր է ակոհոլի հետ համակցումը: Երբեմն մարդը կարող է մահանալ այս խմբի թմրամիջոցի՝ անգամ միանվագ օգտագործումից հետո, երբ օրգանիզմի համար անսովոր նյութը դրսևորում է սովորականից ավելի մեծ ազդեցություն՝ առաջ բերելով գերդոզավորում:

#### **ԴԱՍ 4. ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐԻՑ ԱՌԱՋԱՑԱԾ ԿԱԽՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ: ԴԱՄԻ ՆՊԱՏԱԿԸ**

Պատկերացում տալ թմրամիջոցային կախվածության և հետևանքների մասին: Թմրամիջոցների հանդեպ բացասական վերաբերմունք ձևավորել:

##### **ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ**

##### **Պարագաները**

«Ի՞նչ է թմրամիջոցներից կախվածությունը» տեքստի օրինակներ խմբերի թվով, ալ պաստառի թղթեր, գունավոր մարկերներ, թուղթ, մկրատ, սուսինձ: «Թմրամոլության վտանգները» անհատական թերթիկներ:

##### **Ընթացքը**

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 5- 6 հոգանոց խմբերի: Յուրաքանչյուր խմբի «Ի՞նչ է թմրամիջոցներից կախվածությունը, տեքստ է հուլիս: Հանձնարարում է միասին ընթերցել և դուրս գրել կարևոր տեղեկությունները: Այնուհետև խմբերին տալիս է Ալ թղթեր, թուղթ, մկրատ, սուսինձ, գունավոր մարկերներ և հանձնարարում է ողջ թեմայի՝ ընթացքում նաև այսօրվա ստացած տեղեկությունների վրա հիմնվելով թմրամիջոցները հակա գովազդող պաստառ պատրաստել:

Ավարտելով՝ աշակերտները ներկայացնում և մեկնաբանում են իրենց պաստառները: դասը վերածելով հակաթմրամոլային քարոզարշավի

Ապա ուսուցիչը բաժանում է անհատական թերթիկները և բացատրում, որ պետք է լրացնեն նախադասությունները՝ ցանկից տեղադրելով համապատասխան բառերն ու արտահայտությունները: Դասն ամփոփվում է քննարկումով:

#### **ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹ**

**Ի՞ՆՉ Է ԹՄՐԱՄԻՋՈՑԻՑ ԿԱԽՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Ի՞նչ է կատարվում թմրամիջոցներից կախվածության մեջ գտնվող մարդու հետ • Թմրամոլությունը քրոնիկական հիվանդություն է, որը դեռևս չունի՝ արդյունավետ բուժում:

Թմրամիջոցների գործածումն առաջ է բերում ուղեղի անդառնալի փոփոխություններ, որոնց արդյունքում զարգանում է կախվածություն: Թմրամոլությունը համարվում է քրոնիկական, դեռևս արդյունավետ բուժում չունեցող հիվանդություն: Որպես հիվանդություն՝ թմրամոլությունը ներառված է հիվանդությունների՝ միջազգային դասակարգչի մեջ: Ըստ բժշկական սահմանման թմրամոլությունը հիվանդություն է, որը պայմանավորված է թմրամիջոցների պարբերաբար օգտագործման հետևանքով առաջացած հոգեկան և ֆիզիկական կախվածությամբ: Թմրամիջոցներից կախվածությունների բուժումը կազմակերպվում է հատուկ մասնագիտացված բուժհաստատություններում՝ Երևանում՝ Նարկոլոգիական հանրապետական կենտրոն, Գյումրիում՝ Հոգեկան առողջության կենտրոն, Վանաձորում և Կապանում՝ Հոգեկայարդարանական դիսպանսեր): Ծառայությունները տրամադրվում են անվճար: Ներարկումը թմրամիջոցներ օգտագործելու ամենավտանգավոր ձևերից է: Թմրամիջոցների ներարկումը խիստ վտանգավոր է, քանի որ մեծ է գերդոզավորման և մահացու ելքի վտանգը,

մեծ է արյան միջոցով փոխանցվող հիվանդություններով վարակվելու վտանգը, հատկապես՝ ՄԻԱՎ, վիրուսային հեպատիտներ,

մեծ է երակների ախտահարման և անոթային տարբեր հիվանդությունների առաջացման վտանգը,

Թմրամիջոցի միանգամյա օգտագործումն առաջացնում է տրամադրության բարձրացում, ընդարմություն (ռելաքսացիա): Միաժամանակ առաջանում են ընդհանուր թուլություն, շոկի զգացում, բերանի չորություն, գլխացավ և քրտնարտադրություն: Եթե թմրամիջոցները՝ կանոնավոր են օգտագործվում, զարգանում է ֆիզիկական և հոգեկան կախվածություն: Առաջանում է թմրամիջոց ընդունելու շարունակական պահանջ լավ զգացողության հասնելու կամ տհաճ երևույթներից խուսափելու համար: Եթե թմրամոլը չի կարողանում թմրամիջոց հայթայթել, շատ վատ է զգում, սկսվում է արստինենտ (գրկանքի) համախտանիշ, այսպես կոչված «լումկա», երբ օրգանիզմը փորձում է ադապտացվել կյանքին առանց թմրանյութի: Առաջանում է վախի զգացում, սրտխառնոց, փսխում, լուծ, անքնություն, դողերոցք, ուժեղ մկանային և ոսկրային ցավ: Կախված թմրամիջոցի տեսակից, այդ վիճակը կարող է տևել մի քանի օրից մինչև մի քանի շաբաթ: Որոշ դեպքերում առանց բուժօգնության այս վիճակը կարող է մահվան կամ ինքնասպանության պատճառ դառնալ: Մեկ անգամ հայտնվելով նման իրավիճակում՝ թմրամոլը ստիպված է լինում թմրամիջոց օգտագործել ոչ թե հաճույք ստանալու, այլ՝ նման վիճակում հայտնվելուց խուսափելու համար: Նրա գլխավոր հոգսը դառնում է թմրամիջոցի նոր բաժինների հայթայթումը, և բացի թմրանյութից, նրան որևէ բան էլ չի հետաքրքրում: Հոգեկան կախվածությունը կարող է պահպանվել տարիներ շարունակ:

## Եզրակացություն

- Նոր ստացած գիտելիքը հետաքրքիր է ոչ միայն նրանով, որ ստանում են ուսուցչի կամ դասագրքերի շնորհիվ, այլ նրանով, որ այն ստացվել է սեփական ճիշտ և համակարգված դատողությունների շնորհիվ:
- Դիտակտիկ խաղերի և ինտեգրված դասերի մշակումը և դրանց օգտագործումը քիմիայի դասերին զարգացնում է աշակերտների ստեղծագործական միտքը, դաստիարակում կամքի ուժ, փոխօգնության հասնելու ձգտում, ապրումակցում, ընկերասիրություն, վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ:
- Ապահովում է յուրաքանչյուր սովորողի կրթական պահանջները՝ սեփական հնարավորություններին, հետաքրքրություններին համապատասխան
- Սովորողը ուսուցման օբյեկտից վերափոխվում է՝ պատրաստի գիտելիքներ ստացողից՝ մինչև ուսուցման ակտիվ սուբյեկտ, երբ ուսուցիչը ավագ ընկերոջ՝ փորձառու և կրթված գործընկերոջ դեր է կատարում (աշակերտակենտրոն ուսուցում):
- Առաջնային են դառնում տարբեր տեսական աղբյուրներից և փորձեր կատարելիս աշակերտների ինքնուրույն ձեռք բերած գիտելիքները, ինչպես նաև դրանց կիրառումը առօրյայում, ապագա մասնագիտական գործունեության մեջ և կենցաղում:
- Այս ճանապարհով ձեռք բերած գիտելիքը ավելի հեշտ ու լավ է յուրացվում:

## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ամիրջանյան Յու., Սահակյան Ա. Ս., «Մանկավարժություն», «Մանկավարժ» հրատ., Երևան, 2005թ., 455 էջ
2. Մինասյան Ս.Ս., Աղամյան Ծ.Ի., Առողջագիտություն, Երևան ԵՊՀ հրատ., 2008
3. Պետրոսյան Հ., Մանկավարժական ժամանակակից տեխնոլոգիաներ: Մոդուլային ուսուցման ձեռնարկ, Հեղ. հրատ., 2012թ.
4. Андреев В. И. Педагогика: Учебный курс для творческого саморазвития / В. И. Андреев. – Казань : Центр инновационных технологий, 2000. –608 с.
5. Бабанский Ю. К. Избранные педагогические труды. – 1989, 560 с.
6. Баранов С.П. Принципы обучения: Лекции по дидактике. М.: МГПИ, 1975.-94 с.
7. Божович Л. И., "Личность и ее формирование в детском возрасте", Москва, изд. "Просвещение", 1968 г., 398 с.