

«Էդիթ Պրինտ» հրատարակչություն

Ավարտական հետազոտական աշխատանք

Թեմա՝ Տարրական դպրոցի սովորողի մոտ առողջ
ապրելակերպի ձևավորման ուղիները

Առարկա՝ Տարրական դասարաններ (դասվարներ)

Ուսուցիչ՝ Դ. Մարգարան

Դպրոց՝ համար 76 հիմնական

Ղեկավար՝ Աիդա Խալաթյան

2023թ.

Բովանդակություն

Ներածություն	3
Գլուխ 1-ին.....	5
1.1 Առողջությունը՝ որպես արժեք ընկալելու տեսական հիմքերը	5
1.2 «Առողջություն» արժեքի ձևավորման գործնական ուղիները	9
Եզրակացություն	17
Օգտագործված գրականության ցանկ	18

Ներածություն

ԹԵՄԱՅԻ ԱՐԴԻԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ: Մարդու առողջությունը համարվում է կարևորագույն արժեքներից մեկը, որն անհրաժեշտ է պահպանել ու բարելավել կյանքի առաջին իսկ օրերից: Առողջության պահպանումն ու ամրապնդումը կենսական նշանակություն ունեցող հիմնախնդիր է ողջ մարդկության համար, քանի որ հասարակության առաջընթացը մեծապես պայմանավորված է նրա յուրաքանչյուր անդամի առողջության պահպանումով, առողջ հասարակությունն է, որ կարող է զարգանալ, առաջ գնալ ու հարստացնել իր մտավոր ներուժը:

Ժամանակակից աշխարհը ողողված է առողջությունը վնասող տարաբնույթ աղտերով՝ անառողջ սնունդ, աղտոտված օդ, վնասակար սովորույթներ, տեխնիկայի արագընթաց զարգացման բացասական հետևանքներ և այլն: Երրորդ հազարամյակում մարդկությունն ապրում է նոր քաղաքակրթական փուլ, որն ուղեկցվում է աշխարհաքաղաքական փոխակերպումներով, բոլոր ոլորտների որակական փոփոխություններով: Գիտատեխնիկական առաջընթացը, սրընթաց զարգացող տեղեկատվական տեխնոլոգիաները, գենային ճարտարագիտությունը մարդու բնական կեցությունը հակամարտության մեջ են դնում իր իսկ գործունեության հետ, ինչը սպառնում է նրա առողջությանը, փոփոխության ենթարկում կյանքի որակն ու տևողությունը: Այլ կերպ ասած, մարդկությունն այժմ հասել է զարգացման այնպիսի աստիճանի, որը ստիպում է մարդուն կրել պատասխանատվություն իր հետագա գոյության համար, կայացնել ինտելիտ որոշումներ և կատարել ճիշտ ընտրություն: Հետևաբար, այսօրվա հասարակությունը կարիք ունի այնպիսի անձերի, ովքեր պատասխանատու կլինեն ինչպես իրենց ինքնապահպանման և զարգացման, այնպես էլ ողջ հասարակության համար:

Սովորողների առողջության պահպանման ու ամրապնդման խնդիրը թե՛ ֆիզիկական, թե՛ հոգևոր առումներով, կարևոր ու արդիական է համարվել ինչպես դարեր առաջ, այնպես էլ հատկապես մեր օրերում:

Ելնելով առկա մարտահրավերներից՝ կրթական բարեփոխումների արդի փուլում սովորողների առողջության պահպանումը և ամրապնդումը ռազմավարական

նշանակություն ունեն, որոնց նպատակը ազատ, կենսախիհնդ, ստեղծագործ, բարոյական բարձր որակներով օժտված անձի ձևավորումն է:

Այսինքն՝ աճող սերնդի առողջության պահպանման առաջնահերթությունը կրթական հիմնախնդիր է, որը պահանջում է ոչ միայն տեսական՝ մեթոդաբանական հիմնավորում, այլև գործնական՝ ընթացակարգային պարտադիր բաղադրիչի առկայություն: Ուստի այսօր երեխաների առողջության պահպանման ու ամրապնդման հարցերը պետք է դասվեն դպրոցի առաջնային հիմնախնդիրների թվին: Իսկ նորօրյա դպրոցի գերակա խնդիրներից մեկը պետք է լինի սովորողների առողջության արժևորումը, առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորումը՝ որպես համամարդկային արժեք:

Առողջություն արժեքի ձևավորումը առավելապես կարևորվում տարրական դպրոցում, քանի որ տարրական դպրոցում են դրվում արժեքային համակարգի ձևավորման հիմքերը: Կրտսեր դպրոցական տարիքում բազմաթիվ այլ կենսական նշանակություն ունեցող մարդկային արժեքների ձևավորման շարքում ստեղծվում են մարդու կյանքում առողջության կարևորության, առողջության պահպանման ու ամրապնդման անհրաժեշտության, առողջության որպես արժեքի ընկալման և այլն հիմքերը:

Գլուխ 1-ին

1.1 Առողջությունը՝ որպես արժեք ընկալելու տեսական հիմքերը:

Արժեքը մարդու կամ հասարակության կողմից շրջակա աշխարհի ցանկացած երևույթի, հասարակական կյանքի ցանկացած դրսևորման դրականի կամ բացասականի սահմանումն է (բարի և չար, գեղեցիկ և տղեգ, և այլն): Ըստ Վեբերի արժեքը փիլիսոփայական և սոցիալական գրականության մեջ լայն տարածում ունեցող տերմին է, որը ցույց է տալիս իրականության որոշակի երևույթի մարդկային, սոցիալական, մշակութային նշանակությունը [7, էջ 208]: Մարդկային իրողության հասարակական հարաբերությունների բոլոր երևույթներն ու դրսևորումները մարդկության կողմից գնահատվում և որակվում են ծայրահեղությունների համատեքստում: Հասարակական գիտակցության մեջ համընդհանուր ճանաչում ունենալով՝ նմանօրինակ որոկավորումներն ծնում են արժեքներ:

Պատմության զարգացման տարբեր փուլերում դաստիարակության հիմքը կազմել են բայրոագիտական արժեքները: Մանկավարժության պատմության ընթացքում՝ նախքան գիտելիքի արժեք դառնալը, դաստիարակության գործընթացի հիմնաքարային արժեքները եղել են բարոյագիտական նյութի փոխանցումը: Պատմությանը հայտնի անտիկ ժամանակաշրջանի բոլոր ուսուցիչներն իրենց զրույցների ընթացքում առաջնայնությունը տվել են բարոյագիտական տարբեր արժեքների փոխանցմանը [11, pdf 37]:

Ժամանակակից սոցիալ-տնտեսական, քաղաքական, մշակութային պայմաններն առաջ են բերում հասարակական կյանքի բոլոր ոլորտներում արժեքների վերագնահատում, փոխվում են հասարակական կյանքի նկարագիրը, բովանդակությունը, մարդկանց վերաբերմունքն առողջության նկատմամբ:

Վերը նշված համամարդկային արժեքների շարքում այսօր իր կարևոր տեղն ունի առողջություն արժեքը, քանի որ մարդու բնության վրա բացասաբար է անդրադառնում, նաև տեղի է ունենում ճիշտ հակառակ գործընթացը: Համակարգչային սարքերի հետ տևական, փոխգործակցությունը: Վիրտուալ (արհեստական) իրականությունը մարդկանց միմյանցից հեռացնում է՝ զրկելով նրանց անմիջական, սրտացավ, մտերմիկ ու ջերմ շփման անփոխարինելի բերկրանքից: Տեղեկատվական գերծանրաբեռնումը

հանգեցնում է տեսողական խնդիրների, նյարդային համակարգի խանգարումների, պատրաստի ինֆորմացիայի պասիվ սպառման հետևանքով ձևավորում է իրականության նկատմամբ հայեցողական, անքննադատ վերաբերմունք, նվազում է ուղեղի ինտելեկտուալ ներուժը, իջնում է զգացմունքայնության շեմը, հույզերը՝ բթանում, լեզուն դառնում է աղքատիկ ու խեղճ, կենցաղավարության գերակա հասկանիշ է դառնում սակավաշարժությունը: Մարդն աստիճանաբար վերածվում է smart (խելացի) տեխնոլոգիաներ կրող և դրանցից կախյալ կենսաբանական տեսակի: Տեխնոլոգիայի և ուրբանիզացման անկասելի թվացող գործընթացների ինտենսիվ զարգացման հետևանքով բնաշխարհին անդառնալիորեն փոխվում է, քաղաքակրթությունը կարծես զլորվում է դեպի իր վախճանին մոտեցնող վտանգավոր սահմանը:

Աճող սերնդի ֆիզիկական և հոգեկան վիճակը բարեկեցիկ պետության կարևոր ցուցանիշն է: Այն ոչ միայն արտացոլում է հասարակության ժամանակակից կարգավիճակը, այլև տալիս է նրա ապագայի տեսությունը: Ցավալիորեն, վերջին ժամանակներում սովորողների առողջության վատթարացման միտում է արձանագրվում: Ըստ վիճակագրական տվյալների՝ երեխաների մոտ 30% է առողջ ծնվում, իսկ մինչև դպրոցն ավարտելն իրենց առողջությունը պահպանում են 10%-ից էլ պակաս երեխաներ [7, էջ 41]: Հետևում է, որ սոցիալական և էկոլոգիական անբարենպաստ գործոնների շարքում է նաև դպրոցը:

Այն փաստը, որ ուսուցիչը ավելի մտահոգված է կրթական չափորոշիչներով նախատեսված պարտադիր նվազագույնի կատարմամբ, քան կենսականորեն անհրաժեշտ գործնական կարողությունների և հմտությունների ձևավորմամբ, խոսում է այն մասին, որ առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորումը հետին պլանում է: Այս պարագայում առկա է հակասություն կրթության պարտադիր ծավալի յուրացման և սովորողների առողջության պահպանման խնդիրների միջև:

Լայն իմաստով «Առողջ ապրելակերպը» կյանքում մարդուն անհրաժեշտ որոշակի հմտությունների տիրապետումն է: Այս կրթության հիմնական նպատակն է սովորողների մեջ ձևավորել սեփական և այլոց առողջությունը՝ որպես կարևորագույն արժեք գնահատելու որակ և այն պահպանելու համար գիտելիքների, կարողությունների ու հմտությունների վրա հիմնված վարքագիծ: «Առողջ ապրելակերպի» կրթության խնդիրները հետևյալն են՝ զարգացնել սովորողների գիտական աշխարհայացքը,

տրամադրել անհրաժեշտ գիտելիքներ և կարևորել առողջության պահպանման եղանակների, մեթոդների մասին միջոցառումները, ձևավորել առողջության պահպանմանն ուղղված պատասխանատու, անվտանգ վարքագիծ, շրջակա միջավայրի գնահատման սովորություններ, սխալ վարքագծի հետևանքով առաջացող հիվանդությունների, ծխախոտի, ալկոհոլի, թմրամիջոցների նկատմամբ բացասական վերաբերմունքի, մարդու կյանքին և առողջությանն անմիջական վտանգ ներկայացնող հիվանդությունների, թմրամիջոցների կախվածությունների կանխարգելման հմտություններ: Կանխարգելման աշխատանքներում կարևոր է շեշտը դնել ոչ միայն տեղեկատվության, այլև առողջության պահպանման դրդապատճառների ձևավորման վրա, որտեղ կարևոր է երեխայի կողմից արտաքին աշխարհի ճիշտ ընկալումը և գնահատումը, զգացունքային արդյունավետ հաղորդակցման հմտությունների իմացությունը:

Կարևոր են նաև մանկավարժի գիտելիքներն առողջության պահպանման ոլորտում: Կրթական հաստատությունում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացումը կարող է նպաստել առողջ սերնդի դաստիարակմանը:

Աշակերտի վալեոլոգիական կրթության հիմնաքարը համարում է համապատասխան մանկավարժի սույն բնագավառում մասնագիտական բարձր որակավորումը: Նման որակավորման անհրաժեշտությունը առավել քան արդիական է այսօր:

Դպրոցի տասներկուամյա կրթության և դրանից բխող վեց տարեկան երեխաների ուսուցման անցման ժամանակակից փուլում տարրական դասարանների ուսուցիչների առջև խիստ պատասխանատու խնդիր է ծառանում՝ կրթել և դաստիարակել վեց տարեկան երեխաներին, ստեղծել կրթական բարենպաստ միջավայր, ուր ըստ ամենայնի կդրսևորվեն երեխաների հնարավորություններն ու կզարգանան նրանց հոգեկան և սոցիալական ոլորտները, ֆիզիկական կարողությունները: Այս առումով հարկ է, որ ուսուցիչը գիտենա վեց տարեկան երեխաների զարգացման հոգեբանական առանձնահատկությունները:

Դպրոցում մանկավարժները հանապազօրյա կրթադաստիարակչական խնդիրները լուծելիս պետք է լավ ուսումնասիրեն տարբեր տարիքի դպրոցականների բնախոսական և հոգեբանական զարգացման առանձնահատկությունները, որոնց վերաբերյալ

տարիքային հոգեբանության դասընթացներում հարուստ նյութեր կարելի է գտնել: Շատ կարևոր է գիտենալ նաև երեխաների զարգացման այս կամ այն փուլին բնորոշ դաստիարակության առանձնահատկությունները[6, էջ 15-17]:

«Առողջության» էական որակները և բնութագրիչները թույլ են տալիս այն դասել մանակավարժական արժեքների շարքում, մանակավարժական արժեքանության հասկացողությունների համակարգում, նպատակ ունենալով սովորողների մոտ ձևավորել առողջության նկատմամբ արժեքային մոտեցում, արժեքային վարքագիծ, որպես սեփական անձի և շրջապատող մարդկանց առողջության պահպանման միջոց:

Յուրաքանչյուր կրթական հաստատության խնդիրը պիտի լինի աճող սերնդի զինումը հիմնաքարային արժեքներով՝ պայմանավորված ժամանակաշրջանի պահանջներով: Մի կողմից այս արժեքները պիտի լինեն ունիվերսալ, մյուս կողմից՝ նեղ անձնական. Յուրաքանչյուր անձ անկրկնելի է իր արժեքային համակարգով: Կրթության մեջ արժեքների նպատակային և արդյունավետ գործառնության համար անհրաժեշտ է վերջիններիս դասակարգում: Առավելապես այսօր մանակավարժական գործունեության գերխնդիր է կրթության ընթացքում դաստիարակության և ուսուցման ճիշտ չափաբաժինների ապահովումը:

1.2 «Առողջություն» արժեքի ձևավորման գործնական ուղիները

Առողջության մշակույթի ձևավորումը տարրական դպրոցի աշակերտի մոտ պետք է լինի տարրական դպրոցի տված կրթության անմիջական արդյունք: Մակայն այսօր ոչ բոլոր մանկավարժները և կրթության ոչ բոլոր կազմակերպիչներն են ընդունում այս փաստը՝ որպես անբեկանելի ճշմարտություն: Դպրոցի կարևորագույն խնդիրներից պետք է լինեն աշակերտի մոտ առողջ ապրելակերպի ձևավորման համար նախադրյալների ստեղծումը: Լավ սովորելու և դպրոցական կյանքի դժվարությունները հաջողությամբ հաղթահարելու համար աշակերտը նախ և առաջ պետք է լինի առողջ: Ժամանակակից դպրոցական կրթության հիմնախնդիրը պետք է լինի աշակերտին օգնել ճանաչելու մարդկային առողջությունը որպես բարձրագույն արժեք և սովորեցնելու պատասխանատու լինել իր և դիմացինի առողջության համար: Մակայն այսօր առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ տեղեկատվության աղբյուրների շարքում դպրոցը առաջատար տեղը նորից զիջում է համացանցին:

Ուսուցման գործընթացում սովորողների առողջության պահպանումը մեծ մասամբ կախված է ուսուցչից, այսինքն, որքանով է նա ուշադրություն դարձնում նրանց ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, հիգիենայի կանոններին և այլն: Եթե ուսուցիչը իրոք կարևորում է առողջությունը, ապա նրան մտահոգում է նախ այն հանգամանքը, թե ինչ դժվարություններին են հանդիպում իր սաները ուսումնական նյութի յուրացման ընթացքում, ինչպես են արձագանքում նկատողություններին, ցածր գնահատանքին, ինչպիսին է դասարանի հուզականության, սթրեսայնության մակարդակը: Այսպիսով, սովորողների առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման հարցում էական դեր ունի մանկավարժը, որի հոգեկան, ֆիզիկական առողջությունը, ինչպես նաև սոցիալական բարվոք վիճակը ժամանակակից հասարակության կայուն զարգացման երաշխիք են:

Անհրաժեշտություն է առաջանում մշակել առողջության վրա ուսուցման և դաստիարակության բացասական ազդեցությունները հաղթահարող մեթոդական համակարգ: Մի կողմից խնդիր է դրվում պատրաստել վալեոլոգիական գիտելիքներով զինված ուսուցիչներ, մյուս կողմից, անհրաժեշտություն է առաջանում նույն գիտելիքներով զինել աշակերտներին: Կրտսեր դպրոցականների առողջաբանական արժեհամակարգը ձևավորվում է տարբեր ներուսումնական և արտաուսումնական

գործոնների ներգործությամբ: Հնարավոր չէ առողջաբանական արժեհամակարգի ձևավորման հիմնական գործոնները հաշվի առնել և կիրառել դաստիարակության գործընթացում, առանց նոր մեթոդաբանական մոտեցումների օգտագործման:

Տարրական դպրոցի աշակերտների մոտ առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման համար արդյունավետ է կիրառել ուսուցման **ինտերակտիվ-ինտեգրատիվ մոդելը**: Հաշվի առնելով ժամանակակից դպրոցների ուսումնական, դաստիարակչական պլաններն ու ծրագրերը՝ կարելի է մշակել ժամանակակից մանկավարժական տեխնոլոգիաներով համալրված դասերի անցկացման թեմաներ, ծրագրեր, դասապլաններ: Մեծ տեղ կարելի է հատկացնել հատկապես առողջաբանական թեմաներով վավերագրական և գեղարվեստական ֆիլմերի դիտմանը: Ֆիլմերի և հեռուստատեսային ծրագրերի ընտրությունը կարելի է իրականացնել՝ հաշվի առնելով երկու սկզբումք:

- ✓ ֆիլմը կամ հաղորդում պետք է ուղղակիորեն վերաբերվի առողջությանը
- ✓ ցանկացած ֆիլմի կամ հաղորդման դեպքում իրականացնելիս, ուղղորդել երեխաներին, որ առանձնացնեն առողջաբանական թեմատիկան:

Տարրական դպրոցում արդյունավետության բարձրացման համար կարելի է կիրառել նաև **նախագծային մեթոդը**. սովորողները ըստ նշված թեմայի ինքնուրույն գտնում են համապատասխան տեղեկատվություն և դասարանում քննարկում ուսուցչուհու, համադասարանցիների հետ: Կարևոր է այն, թե ինչպես հաշվի առնել բնագիտական և հումանիտար առարկայախմբի առանձնահատկությունները և կատարել թեմաների և խնդիրների միավորում:

Ուսուցման արդյունավետության բարձրացման համար անհրաժեշտ է կիրառել ակտիվ և ինտերակտիվ մեթոդներ՝ արդյունավետության կարևոր պայման է **համագործակցային խմբերի ստեղծումը**: Աշակերտները պետք է հասկանան որ խմբի աշխատանքի արդյունավետությունը կախված է խմբի յուրաքանչյուր անդամի ներդրումից: Նմանատիպ աշխատանքների հիմքում պետք է ընկած լինի արարքի մեթոդը: Այս մեթոդը կիրառվել է հետազոտության ենթարկված երկու երրորդ դասարաններում: Աշակերտները բաժանվել են խմբերի, և նրանց տրվել է առաջադրանք և առաջադրվել են հարցեր.

- ✓ արդյո՞ք պետք է օգնել հիվանդության պատճառով երկարաժամկետ բացակայող ընկերոջը, թե ոչ,
- ✓ եթե այո, ապա ինչպե՞ս, օգնության տարբերակներ առաջադրել:

Առողջ ապրելակերպի հիմնախնդիրը լուծելու գործընթացը անհրաժեշտ է կազմակերպել՝ հաշվի առնելով **միջառարկայական կապերը**: Հետաքրքիրն այն է, որ էկոլոգիական խնդիրները քննարկման առարկա են թե՛ բնագիտական և թե՛ հումանիտար ուղղվածության դասընթացներում: Այս առումով բավականին արդյունավետ կարելի է օգտագործել **դասղեկական ժամերը**, որոնց թեմատիկ պլանավորումը համապատասխանաբար ավելի ազատ է, քան մյուս դասաժամերինը: Յուրաքանչյուր դասղեկական ժամի երկրորդ հատված կարելի օգտագործել արդեն իսկ տեսականորեն փոխանցված նյութի պրակտիկ կիրառման նպատակով: Ցանկացած նման դասի հիմքում պետք է ընկած լինի **Պլատոնի «արարքի մեթոդը»**: Համաձայն այս մեթոդի յուրաքանչյուր՝ արժեքի գիտակցական մակարդակով ընկալմանը պետք է հաջորդի արժեքը պրակտիկորեն արարքի վերածելու փուլը: Միայն նման **պարբերական գործողությունների արդյունքում կարելի է սանին դարձնել համապատասխան մշակույթի կրող և ոչ թե միայն այդ մշակույթի արժեքները տեսականորեն ընդունող անձ**: Այս առումով դասաժամը բավականին արդյունավետ կարող է լինել, քանի որ աշակերտները պասիվ ունկնդրողների դերից անցում են կատարում մասնակիցների դերակատարմանը: Այս մոդելի մյուս առանձնահատկությունն այն է, որ նշված հասկացությունների ուսուցումը իրականացվում է միջառարկայական կապերի ապահովման համատեքստում, և այն իր բնույթով ինտեգրատիվ է: Հիմնական սկզբունքը, որն ընկած է սույն մոդելի հիմքում այն է, որ ցանկացած առարկա ուսուցանելիս կարելի է այս կամ այն չափով շոշափել առողջության, առողջ ապրելակերպի, կյանքի որակի հիմնահարցերը: Ավելին, միայն այդպիսի մոտեցմամբ կարելի է ձևավորել առողջ ապրելակերպի մշակույթ դեռևս դպրոցական նստարանից: Երկրորդ սկզբունքն այն է, որ անհրաժեշտ է միշտ նոր թեմաներ ներառել՝ ավելի հետաքրքիր, երբեմն մեզ համար անսովոր, որոնք ավելի հետաքրքիր կդարձնեն ուսուցման գործընթացը: Սույն մոդելի հիմքում ընկած երրորդ սկզբունքն այն է, որ առողջ ապրելակերպի մշակույթը

լայն հասկացությունը է, և հնարավոր չէ այն դիտարկել մեկ առարկայի շրջանակներում: Ընդ որում հումանիտար առարկայախումբը այդ առումով չի կարող համարվել ավելի արդյունավետ:

Տեղեկատվական-կրթական ընդհանուր միջավայրիս տեղծումը, ՁԼՄ-ների ներգործության մեխանիզմների կառավարումը, սովորողների առողջության վրա դրանց բացասական ազդեցությունը նվազագույնի հասցնելն էական նշանակություն ունի այս հարցում: Անհերքելի է, որ առանց մեդիամիջոցների մեր կյանքը դառնում է խիստ սահմանափակ և մեկուսացված: Չնայած որ համացանցը տեղեկատվության փոխանցման յուրահատուկ և կարևոր տեխնոլոգիա է, այնուամենայնիվ, կրթական համակարգում ընդամենը ուսուցման միջոց է և ոչ երբեք նպատակ: Անհրաժեշտ է այն խելամտորեն կիրառել՝ ելնելով կրթական նպատակներից և կարիքներից:

Աճող սերնդի առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման գործում նշանակալի է ուսուցչի դերը: Յուրաքանչյուր մանկավարժ պետք է գիտակցի, որ մասնագիտական-կրթական գործունեությունը ոչ միայն առարկայական գիտելիքների, այլև առողջության, միջավայրի կենսածին և ոչ կենսածին գործոնների փոխազդեցության վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերման գործընթաց է, որը ներառում է նաև առողջ ապրելակերպի քարոզչությունը, սովորողների առողջության պահպանման և ամրապնդման պատասխանատվությունը:

Աշխատելով առողջապահական միջավայր ստեղծելու խնդրի շուրջ՝ անհրաժեշտ է բարձրացնել երեխաների շարժողական ակտիվությունը: Այդ նպատակով կարևորել հետևյալ սպորտային- առողջապահական միջոցառումները

- Առավոտյան նախավարժանք: Յուրաքանչյուր ուսումնական շաբաթ պարապմունքներից առաջ կատարել առավոտյան մարմնամարզություն: Այն անցկացնել երաժշտության ներքո, ինչը կնպաստի տրամադրության բարձրացմանը, վարժությունը հաճույքով կատարելուն:
- Խաղային ընդմիջումներ: Դպրոցականների մոտ հոգնածությունը դրսևորվում է շարժական ակտիվության մեջ: Շարժական խաղերն անցկացնել միջանցքում՝ դասասենյակների առջև: Նմանատիպ խաղերում մեծ դերակատարում ունի դրանց հուզական երանգավորումը: Երեխաները հանգստանում են ոչ միայն ֆիզիկապես, այլև դրական լիցքեր են ստանում:

- Առողջության օրեր: Կազմակերպել ամիսը մեկ անգամ: Երեխաները սովորում են բանաստեղծություններ, մասնակցում վիկտորինաների, ծանոթանում կամ իրենք են վերամշակում առողջ ապրելակերպի կանոնները: Արդյունքում երեխաների մոտ ձևավորվում է կանոնները պահպանելու դրական մոտիվացիա:
- Մինի նախագիծ <Առողջության պահպանումը> թեմայով: Նախագծի շուրջ աշխատանքները կազմակերպել հետևյալ կերպ. Նախ բացահայտել առողջության հետ կապված այն խնդիրները, որոնք առաջանում են երեխաների մոտ, այնուհետև ամսագրերից, ժողովածուներից, մանկական թերթերից հավաքել ասացվածքներ առողջության մասին: Դրանից հետո յուրաքանչյուրը կընտրի իր թեմային համապատասխան ասացվածք: Հավաքած տեղեկույթը գրանցել աշխատանքային թերթիկում, որը կկազմի ուսուցիչը սովորողի անհատական աշխատանքի համար: Մեկ տարվա ընթացքում երեխաները կաշխատեն խնդրի շուրջ, կպատրաստեն թղթապանակներ, կձևավորեն թեմային համապատասխան ցուցատախտակներ: Նպատակահարմար է դասերն անցկացնել համակարգչային դասասենյակներում, ինչն էլ հետաքրքրություն կարթնացնի այդ դասերի նկատմամբ: Նախագծի ավարտին կպատրաստվեն շնորհանդեսի:

Տարրական դպրոցում դասաժամերին կիրառել բանաստեղծական ոճով **ուրախ ֆիզդադարներ**, երբ շարժական վարժությունները ուղեկցվում են քառյակների խմբային արտասանությամբ: Ֆիզդադարները պետք է անցկացնել դասի տարբեր փուլերում՝ օրգանիզմը մարզելու, շնչառությունը կանոնակարգելու, տեսողությունը շտկելու, կեցվածքի համար: Բացի խաղային առողջապահական դադարներից, որոնք կիրառվում են ամեն դասի ժամանակ, պարբերաբար պետք է անցկացնել խաղային դասեր. Չէ որ խաղը գործունեության ամենաարդյունավետ ձևն է աշակերտ-ուսուցիչ հարաբերություններում: Խաղի ընթացքում երեխաները տարբեր հարաբերությունների մեջ են մտնում. համագործակցության, փոխադարձ վերահսկողության, հանդուրժողականության և այլն: Ուսուցիչն այն օգտագործում է ուսուցման և դաստիարակչական խնդիրներ լուծելիս:

Առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ սովորողների գիտելիքների, հմտությունների և կարողությունների ձևավորման, առողջության պահպանման համար պայմաններ ստեղծելու նպատակով կարելի է կատարել նաև հետևյալ լրացուցիչ աշխատանքները.

- Հատուկ դասընթացների կազմակերպում առողջ ապրելակերպի ձևավորման նպատակով, հիգիենայի դասեր և դրանց տարրերի կիրառումը սովորական դասաժամերին,
- Կազմակերպչական գործունեություն. դասարանի սանիտարական վիճակի պահպանում, սանիտարների կողմից անձնական հիգիենայի վերահսկողության սահմանում,
- երեխաների առողջացումը դպրոցական պայմաններում. առողջ սնունդ, դասաժամերին բուժիչ ֆիզկուլտուրայի տարրերի կիրառում,
- ցուցահանդեսի կազմակերպում <Առողջ ապրելակերպ> թեմայով,
- վնասվածքներից խուսափելու նպատակով ծանոթացնել աշխատանքային անվտանգության հիմնական կանոններին,
- վերահսկել դպրոցին սննդով ապահովող հիմնարկների կամ անձանց գործունեությունը/ սննդի թարմություն, հավաստագրի առկայություն/:

Ծնողների հետ տարվող աշխատանքում մեծ տեղ հատկացնել համատեղ դասարանային միջոցառումներին, հատկապես մարզական-առողջապահական մրցույթներին. <Հայրս, մայրս և ես՝ սպորտային ընտանիք ենք>, <Հանդիպում ծնողների հետ. Հումորային ուրախ մեկնարկ տղաների և հայրերի միջև> և այլն:

Ուսուցման առաջին տարին հաճախ որոշում է երեխայի դպրոցական կյանքի հետագա ընթացքը: Այս շրջանում դպրոցականը մեծահասակների ղեկավարությամբ կատարում է իր զարգացման գործընթացի չափազանց կարևոր քայլերը: Այդ ճանապարհին շատ բան պայմանավորվում է առաջին դասարանցու ծնողների վարքագծով: Առողջ սերունդ կրթելու գործում մեծ դեր ունի ոչ միայն բարձր որակավորում ունեցող մանկավարժը, այլ նաև՝ բանիմաց ծնողը: Ընտանիքն ինչպե՞ս կարող է օգնել առաջին դասարանցուն: Ծնողների համար ինչպիսի դաստիարակչական խնդիրներ են կարևորվում հենց առաջին ուսումնական տարվա ընթացքում: Նախ պետք է ապահովել երեխայի ֆիզիկական զարգացումը: Մանկավարժը պետք է համագործակցի ծնողի հետ՝ բացատրելով նրան ինչպես օգնել դպրոցին՝ պահպանելու և

ամրացնելու երեխայի առողջությունը, ինչպիսի կանոնակարգ ընտրել, որքան ժամանակ տրամադրել հեռուստահաղորդումների դիտմանը, ինչպիսի սնունդ օգտագործել, ինչ սպորտաձևով զբաղվել:

Կարծում եմ մանկավարժ և ծնող համագործակցությունը պետք է սկսվի դպրոցական կյանքի սկսվելուց առաջ: Վերոնշյալ թեմաների շուրջ տեղեկատվության փոխանակումը դասվարի և ծնողների միջև պետք է լինի ավելի շուտ, քան 6 տարեկան երեխայի մուտքը դպրոց՝ որպես աշակերտ: Այսինքն՝ **նախ առաջին ծնողական ժողով, ապա նոր՝ առաջին դաս:** Եվ այս համագործակցությանը պետք է մոտենալ հետևողականորեն:

Ուսումնառության արդյունքում սովորողների մեջ պետք է ձևավորվեն համապատասխան վերաբերմունք, առողջությունը որպես կարևորագույն արժեք ընկալելու պատրաստակամություն և այն գնահատելու ունակություն, հանրային համակեցության որակներ, առողջ, ապահով և անվտանգ վարքագիծ՝ առողջ կենսակերպ, ապրելաձև:

Այսպիսով ուսուցչի նպատակները և ուսուցման մեջ կիրառող մեթոդական համակարգը պետք է բխեն հետևյալ խնդիրներից.

ա) Զարգացնել սովորողների գիտական աշխարհայացքը՝ ուսուցանելով անհրաժեշտ գիտելիքներ և կարողություններ ներքոհիշյալ հարցերի վերաբերյալ՝

- առողջության պահպանման եղանակները, մեթոդները և հիմնական միջոցառումները,
- վնասակար սովորությունների, սխալ վարքագծի պատճառով առաջացող հիվանդությունների կանխարգելումը,
- վնասակար սովորությունների նկատմամբ բացասական վերաբերմունքի ձևավորումը,
- առողջության պահպանմանն ուղղված պատասխանատու, անվտանգ վարքագծի ձևավորումը,
- շրջակա միջավայրի որակի գնահատումը,
- մարդու կյանքին և առողջությանը անմիջական վտանգ սպառնացող հիվանդությունների, թմրամիջոցներից կախվածությունների կանխումը:

բ) Ձևավորել առողջ ապրելակերպի հմտություններ, ինչպես նաև զարգացնել սովորողների՝ տեղեկատվական աղբյուրներից օգտվելու, վերլուծելու և համադրելու կարողություն:

գ) Նպաստել «Առողջ ապրելակերպի» թեմաների շրջանակներում սովորողների հետ տարվող արտադասարանական, դաստիարակչական աշխատանքների պլանավորմանը և կազմակերպմանը, առանձին միջդասարանային, համադպրոցական, միջդպրոցական միջոցառումների (օլիմպիադաներ, գիտելիքների ստուգատես-մրցույթներ և այլն) կազմակերպմանը և անցկացմանը:

դ) Ներգրավել սովորողներին ու նրանց ծնողներին «Առողջ ապրելակերպի» քարոզչության և ապահովման խնդիրների լուծմանը: «Առողջ ապրելակերպը» ներառում է տարիքային առանձնահատկություններին համապատասխան ֆիզիկական ակտիվությունը, առողջ սնունդը, անվտանգ միջավայրի ձևավորումը, վնասակար սովորույթներից հրաժարվելը:

Միաժամանակ հարկ կլինի իրականացնելու ուսուցիչների վերապատրաստում՝ սովորողների հետ վերոնշյալ խնդիրները չափորոշիչ դարձրած համապատասխան ուսուցում իրականացնելու համար:

Այսպիսով, աճող սերնդի առողջության պահպանման առաջնահերթությունը կրթական հիմնախնդիր է, որը պահանջում է ոչ միայն տեսական՝ մեթոդաբանական հիմնավորում, այլև գործնական՝ ընթացակարգային պարտադիր բաղադրիչի առկայություն: Ուստի նորօրյա դպրոցի գերակա խնդիրներից մեկը պետք է լինի սովորողների առողջության արժևորումը, առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորումը՝ որպես համամարդկային արժեք:

ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ

Այսպիսով կրտսեր դպրոցական տարիքում առողջություն արժեքի ձևավորման ուղիներն են.

- ✓ սոցիալ-հիգիենիկ միջավայրի ստեղծումը՝ հաշվի առնելով վալեոլոգիական չափորոշիչները, որոնք անհրաժեշտ են երեխաների առողջության համար,
- ✓ դպրոցում կրտսեր դպրոցականների առողջության պահմանման համար համապատասխան մանկավարժական պայմանների ստեղծումը,
- ✓ առողջության պահպանման խնդիրների մասին տեղեկատվության փոխանցումը՝ առողջ ապրելակերպի միջոցով,
- ✓ առողջ ապրելակերպի հմտությունների ձևավորումը,
- ✓ աճող սերնդի առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման նպատակով ուսուցման գործընթացում ակտիվ, ինտերակտիվ-ինտեգրատիվ, նախագծային մեթոդների կիրառումը,
- ✓ համապատասխան թեմատիկայով դասղեկական ժամերի կազմակերպումը՝ «Առողջանունդ», «Առողջության պահպանումը», «Անվտանգության հիմնական կանոնները» և այլն:
- ✓ դպրոցի բուժաշխատողի հետ պարբերաբար կազմակերպվող հանդիպումները և առողջության պահպանման տարբեր թեմաների քննարկումը,
- ✓ «Առողջ ապրելակերպ» թեմաների շրջանակներում արտադասարանական, արտադպրոցական դաստիարակչական աշխատանքների կազմակերպում՝ տարբեր մասնագետների և ծնողների ներգրավմամբ,

- ✓ Ծնող-դպրոց կապի ամրապնդումը՝ տարբեր քննարկումների ու միջոցառումների կազմակերպմամբ՝ <<Հանդիպում՝ ծնողների հետ>>, <<Սպորտային ընտանիք>> և այլն

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Առողջ ապրելակերպի խթանման ռազմավարական ծրագրին և ծրագրի կատարումն ապահովող միջոցառումների ցանկին հավանություն տալու մասին ՀՀ կառավարության 2014 թ. նոյեմբերի 27-ի նիստի N 50 արձանագրային որոշում:
2. Առողջ մարդը և նրա շրջակա միջավայրը, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2009, 194 էջ:
3. Գալոյան Ն. Ա., Առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման ինտերակտիվ-ինտեգրատիվ մոդելը: «Մանկավարժական միտք» գիտամեթոդական ամսագիր, №1-2, Երևան 2013թ., էջ 199-206:
4. Կայուն զարգացման ծրագիր՝ հաստատված ՀՀ կառավարության 2008 թ. հոկտեմբերի 30-ի N 1207-Ն որոշմամբ, Երևան, 315 էջ:
5. Հանրակրթական դպրոցում «Առողջ ապրելակերպ» կրթության հայեցակարգ, հաստատված՝ 31.07.2008, ՀՀ ԿԳ նախարարի N 637-Ա/Ք հրաման (www.edu.am):
6. Հարությունյան Գ.Ն., սովորողների առողջության պահպանումը որպես մանկավարժության ժամանակակից հիմնախնդիր, «Մանկավարժության արդի հիմնախնդիրները. Մարտահրավերներ և լուծումներ» հանրապետական գիտաժողովի նյութերի ժողովածու, Երևան, ՀՀ ԳԱԱ «Գիտություն», 2015թ. էջ 171-176:
7. <http://mir-nauki.com/>
8. <http://mir-nauki.com/issue-3-2015.html>
9. <https://hy.wikipedia.org/wiki/Առողջություն>
10. [https://hy.wikipedia.org/wiki/ Հոգևոր առողջություն](https://hy.wikipedia.org/wiki/Հոգևոր_առողջություն)
11. <https://www.beloveshkin.com/2016/11/filosofiya-zdorovya-fridrikha-nicshe.html>

