

ՄԵԾԱՀԱՍԱԿՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ՁԵՎԱՎՈՐՈՒՄԸ ՈՐՊԵՍ ԿՐԹԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐ

Ա. Տ. ՄԱՅԻԼՅԱՆ

*Մանկավարժական գիտությունների թեկնածու
ԳՊՀ որակի ապահովման բաժնի վարիչ, ԳՊՀ դասախոս*

Առողջ լինելը վիճակ է և դրական գործընթաց՝ գիտակցաբար նպատակաուղղված առողջության պահպանմանն ու բարելավմանը:

Վ. Ս. Շուբինսկին մանկավարժական տեսության կենտրոնում տեսնում է կենսաստեղծագործության գաղափարը. «Մարդու ձևավորումը՝ որպես ստեղծագործողի, սեփական կյանքի «նախագծողի», սոցիալական սուբյեկտի, Երկրում բանականության և կյանքի ստեղծողի ու պահպանողի, տիեզերքի էվոլյուցիայի յուրօրինակ կոչումն է»¹: Ստեղծագործության շնորհիվ մարդը կենսական բոլոր գործընթացներում է և բավարար ազդեցություն է ունենում դրանց վրա: Այս իմաստով մարդու առողջությունն ուղղակի սեփական գործունեության արդյունքն է:

«Ներկան ամբողջովին հրաշք է և հակադրվում է առաջընթացի փուլին, - գրել է Հռոմեական ակումբի հիմնադիր Ա. Պեչչեին, - այն մարդկությանը բերում է բազմաթիվ արժեքավոր նվերներ և միևնույն ժամանակ խորապես փոխում է մեր փոքրիկ մարդկային տիեզերքը, դնում է մարդու առաջ մինչ այդ անհայտ խնդիրներ և սպառնում է նրան անլսելի դժբախտություններով, որի մասին նախկինում չենք էլ մտածել»²:

Երկիր մոլորակում ապրող յուրաքանչյուր անձի նորմալ գոյության ու զարգացման համար պահանջվում են համապատասխան պայմաններ՝ մաքուր օդ, ջուր, մթերք, առողջություն, անվտանգություն, գոյապահպանական կրթվածություն և այլն:

Երկիր մոլորակը մարդու և մարդկության բնական պայմանների ամբողջությունն է: Բնական միջավայրը կարևոր է, նրա ներգործությունն անմիջական չէ, այլ միջնորդավորված՝ անձի սոցիալական,

¹ Шубинский В. С., Проблемы междисциплинарного синтеза знаний о человеке как педагогической цели, Новые исследования в педагогических науках, Вып. 1 (55), Москва, Педагогика, 1990, 176 с., с. 10.

² Печчеи А., Человеческие качества, Москва, Наука, 1987, 301 с., с. 16.

աշխատանքային գործունեության շնորհիվ: Սակայն այսօր մարդ-բնություն, մարդ-տիեզերք փոխհարաբերությունները ծայրահեղ են, սպառնում են մարդու առողջությանը, անգամ կարող է հանգեցնել մարդու ինքնառոչնչացմանը:

«ՄԱԿ-ի նստավայր-շենքի ճակատին հարյուր լեզվով գրված է Արևելքի մեծ բանաստեղծ Սաադիի՝ համամարդկային ապրումակցություն և փոխըմբռնում արտահայտող բանաստեղծական տարողունակ բանաձևը. «Մարդկությունն ընդհանուր օրգանիզմ է, երբ կյանքը հարվածում է այդ օրգանիզմի հատվածներից մեկին, ցավում են նաև մյուսները»¹: Մեր ժամանակներում սա արդեն լիովին գիտակցվող, ընկալվող ճշմարտություն է:

Հիմնարար գիտելիքները տիեզերքի, կենսոլորտի, մարդու, նրա առողջության մասին անհրաժեշտ են յուրաքանչյուրին, հատկապես մեծահասակին՝ որպես գործունեության գնահատողի:

«Մենք գտնվում ենք Երկրի պատմության ճգնաժամային փուլում, երբ մարդկությունը պետք է ընտրի իր ապագան: Քանի որ աշխարհը դառնում է ավելի ու ավելի փոխշաղկապված ու փխրուն, ուստի ապագան ուրվագծվում է միաժամանակ և՛ մեծ վտանգով, և՛ մեծ հեռանկարներով լի: Առաջընթացի հետ պետք է գիտակցենք, որ մշակույթների ու ապրելակերպի հոյակապ բազմազանության հետ մեկտեղ մենք միասնական Երկրի՝ ընդհանուր ճակատագիր ունեցող միասնական մարդկային ընտանիք և համակեցություն ենք», - ասված է «Երկրի հրովարտակ» փաստաթղթի ներածականում: Այս փաստաթուղթն ինտեգրված էթիկական համակարգ է, որ մեզ ուղղորդում է դեպի համընդհանուր կայուն ապրելակերպ:

Մարդկությանը հուզող համամարդկային խնդիրներից են նաև ժողովրդագրական բնույթի խնդիրները, որոնք վերաբերում են հումքային սովին՝ բնական պաշարների սպառմամբ, բնակչության ծերացման ապշեցուցիչ տեմպերին (օրինակ՝ ՀՀ-ում մշտական բնակչության կառուցվածքում 0-15 տարեկան երեխաների տեսակարար կշիռը 2012 թվականի տարեսկզբի դրությամբ կազմել է 19,4%, աշխատունակ տարիքի բնակչության տեսակարար կշիռը նույն ժամանակահատվածի դրությամբ 69,5%)²:

«Առողջության պահպանման համալիր գիտելիքները և հմտությունները ներառում են մարդ-բնություն, մարդ-տիեզերք

գոյակցության սկզբունքները, միջավայրի ստեղծումը. սկսած առողջ սննդից, մարմնի խնամքից մինչև ապրելակերպի մշակույթ՝ մարդու և համայնքի առողջության պահպանման ռազմավարությունն է և իր էությամբ կրթական խնդիր է»¹:

Այսօր մարդիկ մթերքների առատության և դրանց լայն ընտրության պայմաններում ավելի վատ են սնվում, քան նախորդ դարասկզբի մարդիկ: Նույնիսկ բավարար միջոցներ ունեցող անձինք ցանկացած ընտրելու համար չեն կարողանում ճիշտ ընտրություն կատարել՝ սննդակարգի մասին գիտելիքների պակասի պատճառով:

Այսօր մարդիկ ուտում են մեծ քանակությամբ հավելումներ կամ գենետիկորեն ձևավորված օրգանիզմներ պարունակող (ԳՁՕ) սնունդ, ինչը խոցելի է դարձնում մարդուն տարբեր հիվանդությունների նկատմամբ: Իսկ սնունդը էներգիայի աղբյուր է, օրգանիզմի շինանյութ:

Հետազոտությունները հաստատում են սննդակարգի կապը մի շարք քրոնիկական հիվանդությունների հետ: Ոչ ճիշտ սննդակարգը կարող է հանգեցնել գիրության, իսկ չափից ավելի քաշը, ազդելով արյան ճնշման, շաքարախտի, հոդաբորբի կամ խոլեստերինի քանակի վրա, կարող է վտանգել առողջությունը: Ինչպես նաև պետք է հաշվի առնել օրգանիզմի պահանջը սննդանյութերի նկատմամբ՝ կոնկրետ տարիքային շրջանի համար:

Մարդիկ կյանքի տարբեր իրավիճակներում անընդհատ տարբեր հոյզեր են ապրում՝ ուրախություն, տխրություն, զայրույթ, վախ և այլն: Կյանքի դժվարությունների, լարված իրավիճակների հետ տխրության, զայրույթի, վախի և այլ հոյզերն ավելի են խորանում: Երբեմն հոյզերի բեռի տակ կքաժ մարդիկ կարող են կորցնել ինքնատիրապետումը, կարող են խնդիրներ առաջացնել շրջապատի, ընտանիքի անդամների հետ շփվելիս: Իսկ մարդու հոգեվիճակը կարող է ազդել աշխատունակության վրա: Երբեմն ուժեղ սթրեսի արդյունքում կարող են արգելակվել զգացմունքները, անձը դառնա «ներքնապես մեռած»: Այդօրինակ դրսևորումը դեռևս չի նշանակում հակահասարակական գործողություն, սակայն խաթարում է հոգեկան առողջությունը և միաժամանակ դառնում

¹ Ушакова Я. В., Здоровье студентов и факторы его формирования, Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского, № 4, 2007, 197–202.

այլ հիվանդությունների առաջացման պատճառ: Ազգային վիճակագրական ծառայության տվյալների համաձայն՝ վերջին տարիների ընթացքում բավականին բարձրացել է կյանքում առաջին անգամ ախտորոշված հոգեկան խանգարումների թիվը: 2000 թվականի հետ համեմատած՝ 2012 թվականին ախտորոշված հոգեկան խանգարումների թիվը եռապատկվել է՝ կազմելով 90,4%՝ 100.000 բնակչի հաշվով:

Մարդկության առաջ ծառացած խնդիրներից են քաղցկեղը (չարորակ նորագոյացությունները) և սեռավարակային հիվանդությունները:

ՀՀ-ում 2015 թվականին քաղցկեղի տարածվածությունը 100.000 բնակչի հաշվով կազմել է 88.7%, 2016 թվականին՝ 80.03%: Չարորակ նորագոյացությունների հիվանդացության և մահացության ցուցանիշները հանրապետությունում մեծ տոկոս են կազմում, զարգանում են:

Համաձայն «ԶԻԱՀ կանխարգելման հանրապետական կենտրոն» ՊՈԱԿ-ի տվյալների՝ 1988թ.-ից մինչև 2013 թվականի ապրիլ 30-ը ՀՀ-ում գրանցվել է ՄԻԱՎ վարակի 1445 դեպք, որոնցից 228-ը՝ 2012 թվականի ընթացքում, ինչն առավելագույնն է բոլոր նախորդ տարիների համեմատ: Հիվանդության ախտորոշման պահին եղել է 25-39 տարիքային խմբում²: 2015 թվականի դրությամբ Հայաստանում արձանագրվել է ՄԻԱՎ-ով վարակվածների 56.9%³:

Համաձայն ՀՀ-ում իրականացված առողջապահության համակարգի գործունեության գնահատման հետազոտության՝ բնակչության շրջանում 2007-2012 թվականների ընթացքում վարքագծային և կենսաբանական ռիսկի գործոնների տարածվածությունը բավականին բարձր է: 2012 թվականին 20 տարեկանից բարձր տարիքի բնակչության շրջանում առավել տարածված են զարկերակային բարձր ճնշում՝ 37%, ծխախոտի ամենօրյա օգտագործումը՝ 26% (տղամարդկանց շրջանում ծխախոտի օգտագործման տարածվածությունը 55% (2009 թվականին՝ 58%) և կանանց շրջանում՝ 3%), գիրությունն ու ճարպակալումը՝ 57% (2009 թվականին՝ 54%), ֆիզիկական թերակտիվությունը՝ 50%, տղամարդկանց կողմից ալկոհոլի օգտագործումը՝ 12% (2009 թվականին՝ 17%), կերակրի

¹ www.armstat.am

² www.arm aids.am

³ www.armstat.am

աղի ավելցուկային օգտագործումը՝ 20% (2007 թվականին՝ 12%)¹:

Մարդու կենսաբանական էության դեֆորմացումը ներկայիս գիտատեխնիկական առաջընթացի դարաշրջանում մեծանում է, որը պայմանավորված է մի կողմից աշխարհում ընթացող սոցիալական, տնտեսական, քաղաքական, մշակութային փոփոխություններով, մյուս կողմից էլ՝ կլիմայական, պաթոլոգիկ բնույթի փոփոխություններով: Այս ամենը մարդու կենսաբանական բնույթում հանգեցնում է ընդհանուր օրգանիզմի գործառության հնարավորությունների նվազմանը, ակտիվության և դիմադրողականության, ինքնակարգավորման և վերարտադրողականության խանգարումներին, ծնելիության նվազմանը: Այս ամենը համամարդկային խնդիրներ են և մասնավորապես վերաբերում են կրթությանը:

Անկայունություն առաջ բերող խնդիրներից են նաև գործազրկությունը, ուրբանիզացիայի աճող տեմպերը, ինչպես նաև անառողջ ընտանեկան հանգամանքները և հարաբերություններն ընտանիքի անդամների հետ:

Խնդիրներից մեկն էլ պայմանավորված է անընդհատ նոր տեխնոլոգիաներ յուրացնելու օբյեկտիվ պահանջի և տեխնոլոգիաների կիրառման հետևանքով առաջացած ալիքների բացասական ազդեցությանը:

Հետաքրքիր է, որ Ֆորդի գործարանում փակցված է պաստառ-նախագգուշացում. «Աստված ստեղծել է մարդուն, բայց նրա համար չի ստեղծել պահուստային մասեր»: Ասվածը գալիս է հաստատելու այն միտքը, որ բազմաթիվ սխալներ մարդիկ թույլ են տալիս, հենց ոչ ճիշտ ապրելակերպի հետևանքով և ամենից առաջ այն պատճառով, որ չեն լրացնում իրենց հարմարման հնարավորությունները (ռեգերվները):

«Առողջությունն օրգանիզմի հարմարման հնարավորությունների մակարդակն է, հնարավորությունն է՝ համարժեք արձագանքել արտաքին ազդեցություններին և հարմարվել առաջացած կենսական պայմաններին, ինչը մարդու կենսական ուժերի բարելավման աստիճանն է փոփոխվող

¹ Առողջ ապրելակերպի խթանման ռազմավարական ծրագիրը և ծրագրի կատարումն ապահովող միջոցառումների ցանկին հավանություն տալու մասին ՀՀ կառավարության 2014 թվականի նոյեմբերի 27-ի N° 50-Ն որոշում, 14 էջ, էջ 2:

պայմաններում (էկոլոգիական, սոցիալական և այլն)»¹:

Մեծահասակների առողջ ապրելակերպի ձևավորման գործընթացում հարմարման հնարավորությունները և մեխանիզմներն առանցքային խնդիրներից են:

«Հարմարման մեխանիզմների անբավարար աշխատանքն արդյունքում առաջ է բերում հիվանդություն և նույնիսկ աշխատանքի ձախողում: Մարդու կյանքում հաճախ են նկատվում այդպիսի դեպքեր, դրա հետ մեկտեղ առկա են նաև գերդինամիկան, հուզականության բարձրացումը, մտավոր լարվածությունը և մասամբ գերլարվածությունը..., որոնք աստիճանաբար առաջ են բերում սթրեսային իրավիճակ (սիրտ-անոթային, շնչառական խանգարումներ)»²:

Հարմարման կարգավորման համար առանձնացնում են հատուկ գործընթաց՝ փոխհատուցում:

«Փոխհատուցման գործընթացն ուղղված է համակարգերի գործառույթների պահպանմանը՝ գործունեության գործառութային տարրերի խաթարման պարագայում: Այդ իմաստով ադապտացումն ուղղված է գործառույթների և համակարգերի փոփոխմանը, իսկ փոխհատուցումը՝ գործառույթների և համակարգերի պահպանմանը, վերականգնմանը: Դրանք օրգանիզմի ռեակցիայի երկու բևեռներն են ընդդիմացող միջավայրի, երկու բևեռ են մեկ անընդհատ շարունակականության: Մեկն առանց մյուսի չի կարող գոյություն ունենալ»³:

Այսպիսով, հարմարման վերաբերյալ մոտեցումները գիտելիք են, կարողություն, հմտություն, որոնք որոշում են ապրելակերպի հիմնական վիճակը, հնարավորություն են տալիս անձին հաղթահարել տարբեր տեսակի ազդեցություններ և հարմարվել այդ ազդեցություններին՝

¹ Маджуга А. Г., Педагогическая концепция здоровье создающей функции образования, Автореферат диссертации на соис. Ученой степени доктора пед. наук, Владимир, 2011, 46 с., с. 21.

² Вайнер Э. Н., Бекетова Л. М., К вопросу о методологии валеологии//Валеологическое образование (проблемы, поиски, решения), Сборник науч. трудов, Липецк, 1996, с. 25-29.

³ Воложин А. И., Субботин Ю. К., Адаптация и компенсация-универсальный биологический механизм приспособления, Москва, Медицина, 1987, с. 33-42, с. 35.

նվազեցնելով դրանց բացասական ազդեցությունն օրգանիզմի վրա: Մյուս կողմից էլ հարմարման վերաբերյալ իմացությունը, ինչպես նաև առողջ ապրելակերպի մասին գիտելիքները, կարողությունները մեծահասակների համար հնարավորություն են՝ իրենց համար բացահայտելու դեռևս չդրսևորված կարողություններ, ինքնուրույն իրականացնելու իրենց հնարավորությունները որպես սուբյեկտներ, կրթության սուբյեկտներ և, ի վերջո, ձևավորելու առողջ ապրելակերպի մշակույթ, կրթական մշակույթ:

Վ. Պ. Զայցևը գտնում է. «Առողջությունը մեր հասարակությունում, առաջին հերթին, ցածր մշակույթի ուժով դեռևս մարդու պահանջմունքների հիերարխիայի առաջին տեղում չէ: Այդ խնդրի լուծումը հնարավոր է հետևյալ աշխատանքների արդյունքում.

- յուրաքանչյուր անձի վալեոլոգիական կրթությունը պետք է սկսվի վաղ տարիքից,
- ստեղծվի արդյունավետ պայմաններ և արդյունավետ կազմակերպվի աշխատանքն ու հանգիստը (մանկավարժական վալեոլոգիա)»¹:

Առողջության խնդիրների կանխարգելումն ու հաղթահարումը կրթական և միևնույն ժամանակ պետական խնդիր է: Այդ խնդրի կարևորության գիտակցման շնորհիվ 2004 թվականին մշակվեց և հրատարակվեց «ՄԻԱՎ-ՁԻԱՀ-ի կանխարգելում և անվտանգ վարքագծի ձևավորում» առարկայի ուսուցչի ձեռնարկը, 2008 թվականի հուլիսի 31-ի ՀՀ ԿԳ նախարարի N 637-Ա/Ք հրամանի հավելված 1-ի համաձայն՝ ընդունվեց «Հանրակրթական դպրոցում «Առողջ ապրելակերպի» կրթության հայեցակարգը», և 2015 թվականից ՀՀ հանրակրթության 8-9-րդ դասարանների ուսումնական պլանում ներառվեց «Առողջ ապրելակերպ» առարկան, և կազմակերպվեց այդ առարկայի դասավանդումը, իսկ ՀՀ կառավարության 2014 թվականի հունվարի 9-ի N° 10-Ն որոշման N° 1 հավելվածի 38-րդ կետի համաձայն՝ ՀՀ-ում մշակվել և ներդրվելու է «Առողջ ապրելակերպի խթանման ռազմավարական ծրագիր» և այդ ծրագրի կատարումն ապահովող միջոցառումների ցանկը:

Այս նկատառումները թույլ են տալիս եզրակացնելու, որ Ի. Ի. Բրեխմանի գիտական նախաձեռնությունը՝ անհատական առողջության

¹ Зайцев В. П., Варавин И. Д., Варавин И. И. и др., Здоровье человека и профилактика заболеваний, Белгород, БелГТАСМ, 1998, 216 с., с. 94.

ձևավորման հայեցակարգը, այսօր առավել, քան երբևէ, ձեռք է բերում մեծ կարևորություն: Առողջապահական հիմնարկները, բժշկությունը չեն կարող մասսայաբար բնակչության առողջության մակարդակն ապահովել:

Հիրավի, առողջության ապահովումը, առողջ ապրելակերպի վարումն անձի կողմից որոշակի գիտելիքների ու կարողությունների տիրապետման մեջ է:

Որոշ հեղինակներ (Դ. Բ. Գելաշվիլի, Վ. Ի. Վավիլի և Մ. Բ. Գոլովաչև) նշում են, որ կոնկրետ գիտելիքները կարող են նյութականացնել արարքի «ուժը», դրա համար կրթությունը դառնում է սոցիալական գործիք՝ հասարակության մեջ ձևավորելու ինտելեկտուալ միջավայր: Այս իմաստով ակնհայտ է անձի իրացումը «կրթություն ողջ կյանքի ընթացքում» համատեքստում, և կարևորվում է անձի ինքնիրացումը սեփական ներուժի զարգացման առումով:

Օ. Յու. Գրեգնևան ուշադրություն է դարձնում այն իրողությանը, որ վալեոլոգիական կրթությունը պետք է ձևավորել ակտիվ կենսական դիրքորոշմամբ: Նա տեսնում է խնդիրը և դրա լուծման ուղին: Գտնում է, որ անհրաժեշտ է անցում կատարել մարդկային արժեքների վերաբերյալ եղած թվացյալ բավարարված գիտելիքներից, ստանձնել անձնական և այդ ապրելակերպի արժեքների նկատմամբ պատասխանատվություն: Զարգացնելով այդ միտքը՝ նա շարունակում է, որ պետք է նկատի ունենալ, որ այդ գիտելիքներին չպետք է շտապողաբար դավանել, առավել ևս իր վարած ապրելակերպի համար: Ահա թե ինչու է խնդիրը վերջանում մարդու կենսագործունեության այդ ասպեկտների միավորմամբ. «...հենց այդ դեպքում մարդն ունի հնարավորություն արդյունավետ կերպով ինքնիրացվելու»¹:

Կրթությունն առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման մեխանիզմներից մեկն է ողջ մարդկության համար, «... կամ գրեթե յուրաքանչյուր մարդ կապված է դրա հետ ողջ կյանքի ընթացքում, երբ սովորում է ինքը, կամ երբ սովորեցնում է իր երեխաներին կամ իր թոռներին»²:

Մշակութային ասպեկտը լայն առումով վարքագծի, ուսուցման,

¹ Попова А. И., Укреплять здоровье, Начальная школа, № 6, 1990, 89-92 с., с. 90.

² Маджуга А. Г., Педагогическая концепция здоровье создающей функции образования, Автореферат диссертации на соис. Ученой степени доктора пед. наук, Владимир, 2011, 46 с., с. 21.

կրթության մշակույթն է, այդպիսով կրթությունը «...մարդուն կդարձնի «չիմացող», այլ հասկացող, զգայուն, մշակութային և այլն, կպատրաստի իրական կյանքին՝ բարդ և հակադրություններով լի աշխարհում, կապահովի զարգացում»¹:

Մեծահասակների առողջ ապրելակերպի ձևավորումը կրթության միջոցով տեսնում ենք հետևյալ կերպ.

1. առողջությունը վտանգող ազդեցությունների բացահայտում,
 2. վտանգավոր ազդեցությունների կանխում և հաղթահարում, ինչը ենթադրում է առողջ ապրելակերպի մասին գիտելիքներ, մասնագիտական գիտելիքներ և ազդեցությունները նկատելու կարողություն,
 3. առողջ ապրելակերպի մասին գիտելիքներով սեփական առողջությունը կառավարելու կարողություն,
 4. կյանքի, առողջության, շրջապատող միջավայրի նկատմամբ արժեքային հարաբերություններ ձևավորելու կարողություն,
 5. պատասխանատվություն՝ առողջ տեսնելու մարմինը, հոգին, միտքը, կառուցելու առողջ հարաբերություններ սեփական «Ես»-ի և շրջապատող աշխարհի միջև,
 6. գործունեությունն ինքնագնահատելու կարողություն,
 7. ձևավորել ինքնիրացման, ինքնագոյության համար ստեղծագործական և հոգևոր ներուժի բացահայտման կարողություն,
 8. ձևավորել առողջ ապրելակերպ իրականացնող հասուն սուբյեկտ:
- Այսպես, առողջ ապրելակերպի մշակույթը զգացողություն է, մտածողություն և գործողություն՝ ուղղված անձի առողջության բոլոր բաղադրիչների, ինչպես նաև շրջապատող միջավայրի պահպանմանը:

Այսպիսով, մեծահասակներն անընդհատ կրթության գործընթացում են, իսկ մշակույթը ներառում է կրթվածությունը որպես կրթության արդյունք՝ գտնվելով նրա հետ «ամբողջ-մաս» հարաբերակցության մեջ: Կրթությունը մեծահասակների ինքնիրացման գործում կարևոր դեր ունի, այն զարգացնում է անձին, նրա մասնագիտական ներուժը, որոնք անհրաժեշտ են գլոբալ խնդիրներ լուծելու համար: Իսկ առողջության պահպանման մշակույթը բնութագրվում է այլ մարդկանց հետ եղած փոխհարաբերությունների, աշխարհի և իր հանդեպ եղած

¹ Долженко О. В., Шатуновский В. Л., Современные методы и технология обучения в техническом вузе; Метод. пособие, Москва, Высшая школа, 1990, 192 с., с. 40.

հարաբերությունների նկատմամբ պատասխանատվության, գիտելիքների, կարողությունների և անձնային որակների հնարավոր զուգորդմամբ: Այս պահանջը պետք է համաձայնեցնել մեծահասակների կրթության նպատակային դրույթների հետ:

Քանալի բառեր՝ առողջություն, ապրելակերպի մշակույթ, հարմարում, փոխհարուցման գործընթաց, հարմարման մեխանիզմներ, վալեոլոգիական կրթություն:

Օգտագործած գրականություն

1. Առողջ ապրելակերպի խթանման ռազմավարական ծրագիրը և ծրագրի կատարումն ապահովող միջոցառումների ցանկին հավանություն տալու մասին ՀՀ կառավարության 2014 թվականի հունվարի 9-ի № 10-Ն որոշում, 31 էջ:
2. Առողջ ապրելակերպի խթանման ռազմավարական ծրագիրը և ծրագրի կատարումն ապահովող միջոցառումների ցանկին հավանություն տալու մասին ՀՀ կառավարության 2014 թվականի նոյեմբերի 27-ի № 50-Ն որոշում, 14 էջ:
3. Մարության Ո., Հովսեփյան Ա., Անճի էկոլոգիական կուլտուրան, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, «Արևիկ», 2005:
4. ՀՀ առողջապահական համակարգի 2014-2020 թվականների զարգացման հայեցակարգի, հայեցակարգի կատարումն ապահովող միջոցառումների ցանկին և ժամանակացույցին հավանություն տալու մասին ՀՀ կառավարության 2014 թվականի արձանագրային որոշում, 92 էջ:
5. Вайнер Э. Н., Бекетова Л. М., К вопросу о методологии валеологии//Валеологическое образование (проблемы, поиски, решения), Сборник науч. трудов, Липецк, 1996.
6. Воложин А. И., Субботин Ю. К., Адаптация и компенсация-универсальный биологический механизм приспособления, Москва, Медицина, 1987.
7. Долженко О. В., Шатуновский В. Л., Современные методы и технология обучения в техническом вузе; Метод. пособие, Москва, Высшая школа, 1990.
8. Зайцев В. П., Варавин И. Д., Варавин И. И. и др., Здоровье человека и профилактика заболеваний, Белгород, БелГТАСМ, 1998.
9. Маджуга А. Г., Педагогическая концепция здоровье созидающей функции образования, Автореферат диссертации на соис. Ученой

- степени доктора пед. наук, Владимир, 2011.
10. Печчеи А., Человеческие качества, Москва, Наука, 1987.
 11. Попова А. И., Укреплять здоровье, Начальная школа, № 6, 1990.
 12. Ушакова Я. В., Здоровье студентов и факторы его формирования, Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского, № 4, 2007.
 13. Шубинский В. С., Проблемы междисциплинарного синтеза знаний о человеке как педагогической цели, Новые исследования в педагогических науках, Вып. 1 (55), Москва, Педагогика, 1990.
 14. www.armstat.am
 15. www.armmaids.am

FORMATION OF ADULTS' HEALTHY LIFESTYLE CULTURE AS AN EDUCATIONAL ISSUE

A. T. MAYILYAN

Candidate of Pedagogical Sciences

Head of Quality Assurance Department, GSU Lecturer

This article considers the role and importance of education in the adults' self-actualization process and the formation of healthy lifestyle culture by them as a mentality and action.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВЗРОСЛЫХ КАК ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

А. Т. МАИЛЯН

Кандидат педагогических наук

ГГУ преподаватель, заведующая отдела по обеспечению качества ГГУ

В статье рассматривается роль и значимость образования самореализации взрослых и формирование культуры здорового образа жизни как менталитет и действие.