

ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՄՇԱԿՈՒՅԹԸ՝ ՍՈՑԻԱԼ-ԿՐԹԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐ

ՋԱՆԻԿՅԱՆ Ս.Ռ., ԿԱՐԱՊԵՏՅԱՆ Ն.Զ.

Այսօր արտադրական և տնտեսական գործընթացների անկառավարելի զարգացումը, ձևավորված տեղեկատվական միջավայրը, էկոլոգիական անբարենպաստ պայմանները, հասարակության համար մեծագույն չարիք ներկայացնող թմրամոլությունը, ակոհոլի չարաշահումը, համացանցային կախվածությունը անդառնալի հետք են թողնում երիտասարդների առողջության բժշկական ցուցանիշների վրա: XXI դ. հասարակության առողջության պահպանումը և ամրապնդումը գերակա հիմնախնդիր է, որի լուծման արդյունավետ մեխանիզմների որոշակիացումը կարող է ապահովել մարդկության հետագա առաջընթացը:

Ելնելով առկա մարտահրավերներից՝ կրթական բարեփոխումների արդի փուլում սովորողների առողջության պահպանումը և ամրապնդումը ռազմավարական նշանակություն ունեն, որոնց նպատակը ազատ, կենսախինդ, ստեղծագործ, բարոյական բարձր որակներով օժտված անձի ձևավորումն է: ՀՀ հանրակրթության մասին օրենքում (հոդվ. 22) ամրագրված է. «Ուսումնական հաստատությունն ապահովում է կրթական ծրագրի կատարման անվտանգ և ապահով պայմաններ, բնականոն աշխատանքային ռեժիմ, բժշկական օգնություն և սպասարկում, սովորողների ֆիզիկական զարգացման ու առողջության ամրապնդման համար անհրաժեշտ պայմաններ, ձևավորում է անձնական հիգիենայի և առողջ ապրելակերպի հմտություններ՝ համաձայն առողջապահության բնագավառում պետական կառավարման լիազորված մարմնի սահմանած կարգի»¹:

2008 թ. ընդունված՝ հանրակրթական դպրոցում «առողջ ապրելակերպի» կրթության հայեցակարգով առաջնային է դիտվում սովորողների ֆիզիկական, մտավոր, բարոյական, հուզական զարգացումը, ինչպես նաև

¹ Հայաստանի Հանրապետության օրենքը հանրակրթության մասին /2009/: <http://edu.am/index.php?id=3566&topMenu=-1&menu1=85&menu2=89&arch=0>

արժեքների համակարգում կարևորվում են առողջությունը, ընտանիքը, առողջ ընտանեկան հարաբերությունները, կայունությունը, սեռերի միջև փոխհարաբերություններում՝ հարգանքը, սերը և հոգածությունը²: Այսինքն՝ 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:

Ներկայումս շատ է խոսվում կրթության բովանդակության արդիականացման մասին, և վերանայվում են կրթական պահանջները, չափորոշիչները, բովանդակային բաղադրիչները, այդուամենայնիվ, էական փոփոխություններ դեռևս չեն արձանագրվել: 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: Հակասության մեջ է նաև մարդը իր բնության հետ. մեզանից յուրաքանչյուրը ցանկանում է լինել առողջ, որոշ չափով գիտե, թե ինչ է պետք դրա համար, սակայն, երբ հերթը հասնում է գործելուն, ոչինչ չի անում:

Աճող սերնդի առողջ ապրելակերպի մշակույթի դաստիարակման հիմքում առկա է ևս մեկ հակասություն, որը դրսևորվում է ժամանակակից բժշկության տեխնիկական և տեխնոլոգիական աննախադեպ զարգացման և հասարակության առողջության բժշկական ցուցանիշների կտրուկ անկման միջև: Այսպես, ենթադրենք՝ գտնվում է որևէ չարաբաստիկ հիվանդության դարմանը, սակայն այդ հիվանդությանը փոխարինելու է գալիս ավելի դաժանը:

Մի շարք տեսաբանների հայեցակարգային դրույթներում (Ռ. Բանսկի, Վ. Կազանչեև, Ի. Սիգերիստ, Յու. Լիսիցին, Ա. Շեդրինա, Ռ. Այզման և այլք) «մարդու առողջությունը» դիտարկվում է որպես նրա հոգեկան, ֆիզիկական, կենսաբանական հնարավորությունների, աշխատանքային կարո-

² Հանրակրթական դպրոցում «առողջ ապրելակերպի» կրթության հայեցակարգ
www.edu.am

ղությունների, սոցիալական ակտիվության պահպանման և զարգացման գործընթաց, իսկ հիվանդությունների բացակայությունը առողջության ցուցանիշ է:

Մարդու առողջության բնութագրիչներն են ֆիզիկական և հոգեկան առողջությունը, սոցիալ-հոգեբանական նպաստավոր հարմարումը: Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության բնորոշման համաձայն, **առողջությունը ոչ միայն հիվանդությունների կամ ֆիզիկական արատների բացակայությունն է, այլև ֆիզիկական, հոգևոր, կենսաբանական և սոցիալական լիարժեք բարեկեցությունը**³: Տ. Օրելսոլան, ամփոփելով մասնագետների տեսակետները, նշում է, որ մարդու առողջությունը պայմանավորված է չորս գործոնով՝ ժառանգականությամբ, բնական և սոցիալական միջավայրով, մարդու կենսակերպով (նաև մարդու կրթվածությամբ, մշակույթով), առողջապահության, բժշկության զարգացման մակարդակով⁴:

Մանկավարժության տեսանկյունից առողջությունը դիտարկվում է որպես անհատի հոգեֆիզիկական որակ, նրա սոցիալական հարմարման աստիճան. մարդը կամ պահպանում է առողջությունը, կամ էլ վնասում:

Ապրելակերպը կամ կենսակերպը մարդու գործունեության ձևերի ամբողջությունն է, վարքագիծը, կենցաղը, աշխատանքը, սոցիալ-քաղաքական կյանքը: Մարդն իր ապրելակերպով նպաստում է առողջության պահպանմանը կամ հակառակը, ուստի այն դառնում է հասարակության զարգացածության ցուցանիշը:

Առողջ ապրելակերպը որոշում է անձի ուղղվածությունը սեփական և հասարակության առողջության պահպանմանը, ամրապնդմանը: Այդ հասկացությունը հենքային է վալեոլոգիայում: Առողջ ապրելակերպը պայմանավորում է մարդու գործունեության բոլոր ոլորտները: Յու. Լիսիցինի կարծիքով, առողջ ապրելակերպը մարդու կենսագործունեության եղանակ է, որն ուղղված է առողջության պահպանմանը և ամրապնդմանը⁵: Այն միտված է փոխելու, վերանայելու, արժևորելու մարդու և ընդհանարապես հասարակության վերաբերմունքը առողջության նկատմամբ՝ որպես բարձրագույն արժեքի: «Առողջ ապրելակերպ» հասկացությունը ներառում է

³ http://www.koob.ru/kaznacheev_v_p/chelovek_v_mirozdanii/

⁴ **Орехова Т.Ф.** *Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования*, М., 2011, с. 4.

⁵ **Лисицин Ю.П.** *Общественное здоровье и здравоохранение. Учеб.*, М., 2002.

վնասակար սովորությունների բացակայություն, առողջության պահպանում, առողջ սննդակարգ, ֆիզիկական ճիշտ ծանրաբեռնվածություն, բժշկական հետազոտություններ և այլն:

Առողջապահական կրթությունն առաջադրում է մի շարք խնդիրներ՝ առողջ ապրելակերպի և անվտանգ կենսագործունեության կանոնների մասին դպրոցականներին տալ գիտելիքներ, որոնք նրանք կկարողանան կիրառել կյանքում, սեփական իրավունքների և պարտականությունների իմացություն, ինքնուրույն մտածողություն, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություն, փոխօգնություն, ընտանեկան կյանքի պատրաստություն, ինքնավստահություն⁶:

Առողջապահական կրթության ռազմավարական նպատակը առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորումն է: Դա մարդու ընդհանուր մշակույթի մասն է, որի բովանդակային բաղադրիչներն են ինտեգրված գիտելիքները, անձի արժեքային կողմնորոշումները, պահանջմունքները, աշխարհայացքը: Առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման համար անհրաժեշտ են առողջապահական և առողջարարական մանկավարժական տեխնոլոգիաների մշակումը և դրանց ներդրումը կրթադաստիարակչական գործընթացում:

Առողջ ապրելակերպի մշակույթի կառուցվածքում գիտնականները (Յու. Լիսիցինը, Տ. Օրեխովան, Ի. Սիգերիստը, Ն. Մալարչուկը, Ա. Շեդրինան, և այլք) դիտարկել են հետևյալ բաղադրիչները՝

- **անձի ֆիզիկական կուլտուրան**՝ ֆիզիկական զարգացածության և պատրաստվածության մակարդակը, անձի գործողությունների ակտիվությունը

- **սնվելու մշակույթը**՝ սննդակարգը, սննդի քանակը, կալորիականությունը

- **հանգստի մշակույթը**՝ ակտիվ և պասիվ հանգիստը

- **վարքագծի մշակույթը**՝ ժամանակի ճիշտ կառավարումը, վարքի նորմերը, վնասակար սովորությունները, օրվա ռեժիմը:

Համաձայնելով ներկայացված տեսակետի հետ՝ առաջարկում ենք որպես կառուցվածքային տարրեր դիտարկել նաև՝

⁶ Геворкян М.М. Опыт организации работы в области ВИЧ-профилактики в Армении (деятельность Министерства образования и науки РА) http://hiv.cipv.ru/-static.php?mode=articles_07

- **Էկո-առողջարարական մշակույթը**, որ ներառում է էկոլոգիապես մաքուր օդի, ջրի, հողի, սննդի, էկոլոգիապես առողջ միջավայրում ապրելու իրավունքը, էկոլոգիապես անվտանգ վարքագիծը,

- **առողջ ապրելակերպի բարոյագիտությունը**՝ առողջության պահպանման պահանջմունքի ձևավորումը, տարիքային փուլին համապատասխան հոգեկան գործընթացների կայուն և հավասարաչափ զարգացումը, աճող սերնդի սոցիալական հարմարումը, բարոյական զարգացումը,

- **մեդիագրագիտությունը**՝ մեդիա իրականությունում կողմնորոշվելու կարողությունները, որոնք կօգնեն պահպանել հոգեկան հավասարակշռությունը, դիմակայել սոցիալական ագրեսիային՝ միաժամանակ տիրապետելով անհրաժեշտ տեղեկատվության, և քայլել ժամանակին համընթաց:

Առողջ ապրելակերպի մշակույթը ենթադրում է բնագիտական, էկոլոգիական, ֆիզիոլոգիական և սոցիալական կայուն հիմքեր, «բնություն-մարդ-հասարակություն» անընդհատ զարգացող համակարգի, առողջության պահպանման վերաբերյալ համակարգային, միջառարկայական, ինտեգրատիվ կայուն գիտելիքներ, բնական, էկոլոգիական աղետների ռիսկերի գնահատման կարողություններ, անձի կրթվածության որոշակի մակարդակ և կանխորոշում է երկրի և յուրաքանչյուր քաղաքացու կայուն ու ներդաշնակ գոյատևման հնարավորությունները:

Առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորումը պայմանավորված է մի շարք գործոններով՝

- **սոցիալ-տնտեսական**. կրթական բարեփոխումները, կյանքի որակի անկումը, տնտեսական, սոցիալական ճգնաժամերը, տեղեկատվական միջավայրը, հասարակության անտարբերությունը շրջակա միջավայրի, սեփական առողջության նկատմամբ,

- **էկոլոգիական**. բիոտիկ, աբիոտիկ, մարդածին գործոնները, հողի, ջրի, օդի, սննդի էկոլոգիական աղտոտվածությունը,

- **մանկավարժական**. սովորողների տարիքային և անհատական առանձնահատկությունների հաշվառումը, կրթական առողջ միջավայրի ապահովումը, դպրոցներում հիգիենայի տարրական կանոնների բացակայությունը, ուսուցչի էկո-առողջարարական մշակույթի ձևավորվածության ցածր մակարդակը, առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ ծնողների անբավարար գրագիտությունը,

- **հոգեբանական**. դասարանում հոգեբանական տեսանկյունից բարենպաստ, համագործակցային մթնոլորտի ապահովումը, միջանձնային

հաղորդակցության մշակույթի ձևավորումը, սովորողների զգայական ոլորտի զարգացումը (ռեֆլեքսիա, ապրումակցում, էմպատիա),

• **դպրոցի սանիտարահիգիենիկ պայմանները.** առաջին հայացքից թվում է, թե այդ պայմանների ապահովումը չափից ավելի ծախսատար է, սակայն իրականում հնարավոր է ապահովել առողջ միկրոկլիմա, ինչը ենթադրում է կանոնավոր օդափոխություն, ջեռուցման ճիշտ կազմակերպում, անհրաժեշտ խոնավության, լուսավորության ապահովում: Այս առումով կարևորվում է նաև դպրոցի կահավորանքը. այն պիտի լինի ոչ միայն հարմարավետ, համապատասխանեցված տարիքային զարգացման առանձնահատկություններին, այլև՝ էկոլոգիապես անվտանգ:

Առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման գործում կարևորվում է մարդու կենսագործունեության միջավայրը. աղմուկը, ոչ անառողջ սնունդը, օդի, ջրի, հողի աղտոտվածությունը, ճառագայթումը, սոցիալական, քաղաքական փոփոխությունները, ինչպես նաև ընտանեկան, աշխատանքային հարաբերությունները, գործազրկությունը պայմանավորում են մարդու կյանքի որակը:

Առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման կարևոր պայմաններից է կրթադաստիարակչական գործընթացի նպատակաուղղվածությունը, որը պիտի նպաստի անձի համակողմանի և ներդաշնակ զարգացմանը, աշխարհայացքի ձևավորմանը: Տեղեկատվական-կրթական ընդհանուր միջավայրի ստեղծումը, ՀԼՄ-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:

Էական նշանակություն ունի նաև սովորողների առողջ ապրելակերպի պահանջմունքի ձևավորումը, որը ենթադրում է սեփական անձի և հասարակության առողջության պահպանման պատասխանատվություն: Առողջ ապրելակերպի դրդապատճառների ձևավորումը անհրաժեշտ է սկսել վաղ տարիքից: Առաջնային է առողջ ապրելակերպի պահանջմունքի զարգացումը, այսինքն, եթե սովորողը չի պատկերացնում ակոհոլի, թմրամիջոցների, ծխախոտի, նստակյաց կենսակերպի վնասակար հետևանքները, չի

հետևում առողջ սննդակարգի, ապա անօգուտ է նրա նկատմամբ որևէ գործողություն կիրառելը: Սակայն հաճախ, իր արարքը գիտակցելով հանդերձ, մարդը դժվարանում է դրա դեմ որոշակի քայլեր ձեռնարկել: Առողջ ապրելակերպի մշակույթը, գիտելիքների յուրացման հետ մեկտեղ, պահանջում է իրական նպատակի առկայություն, պատրաստակամություն, ձևավորում է կամային որակներ, կյանքի, առողջության արժևորում, ինքնահարգանք և ինքնիրացման ձգտում:

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 պատասխանատվությունը⁷: 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 դժվարությունների են հանդիպում իր սաները ուսումնական նյութի յուրացման ընթացքում, ինչպես են արձագանքում նկատողություններին, ցածր գնահատականներին, 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:

⁷ **Карапетян Н.З.** Проблема эколого-валеологической культуры учителя в контексте модернизации образования Республики Армения. Психопедагогические аспекты формирования ценности здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни в системе образования. Сборник научно-методических материалов /выпуск II/, М., 2014, с. 73-76.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК СОЦИАЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

ДЖАНИКЯН С.Р., КАРАПЕТАН Н.З.

Резюме

В результате неконтролируемого развития производства и определенных экономических процессов крайне ухудшились экологические условия, снизились медицинские показатели здоровья членов социума. Серьезной угрозой для общества являются алкоголизм, наркомания, СПИД. Поэтому задача сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения – одна из наиболее важных и сложных задач современного образования.

Здоровье как общечеловеческая ценность включает в себя не только физические, духовные, социальные стороны жизни, но и процесс развития человека и биосферы. В силу сказанного необходимо формировать ценностные ориентации, потребность сохранения здоровья и экологически безопасное поведение еще в школе.

Содержательными компонентами культуры здорового образа жизни являются знания, а также эколого-валеологическая культура, этика здорового образа жизни, медиаграмотность личности.

THE CULTURE OF HEALTHY LIFESTYLE AS A SOCIAL AND EDUCATIONAL ISSUE

S. JANIKYAN, N. KARAPETYAN

Abstract

Modern environment of information, ecological adverse conditions, drug addiction, abuse of alcohol, HIV, AIDS, overconsumption of internet leave their marks on the health indicators of the youth. For that reason, the maintenance of growing generation's health is an educational issue which requires a healthy lifestyle culture recognition.

The strategic goal of health education is to form a healthy lifestyle culture. For the formation of such a culture treatment of healthy and wholesome pedagogical techniques, as well as their implementation in the educational process are required.

In the structure of healthy lifestyle culture the physical culture of the person, the culture of nutrition, rest, behavior, as well as eco-health culture, ethics of healthy lifestyle, media literacy are considered.

The formation of healthy lifestyle culture is due to socio-economic, pedagogical, ecological and psychological factors, as well as the sanitary and hygienic conditions of the school.