

ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐՆ ՈՒ ՄԱՐԴՈՒ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ

Աշիկյան Արմենուհի
ԵՊՀ, Հայաստան

Համառոտ ներածական: Մերօրյա գիտատեխնիկական, արդյունաբերական, տնտեսական առաջընթացները, ՏՏ-ների աննախադեպ զարգացումն ու հասարակական կյանքի անքակտելի բաղադրիչ լինելը կարծես պիտի նպաստեին մարդկության քաղաքակրթության զարգացմանն ու կենսամակարդակի կտրուկ բարելավմանը, մինչդեռ իրականում մարդն այս աննախադեպ վերելքների, բուռն զարգացումների ճանապարհին բախվել է իր կյանքը, առողջությունը, բնականոն կենսագործունեությունը խաթարող մի շարք խնդիրների ու մարտահրավերների, որոնք ուշադրության են արժանի և պահանջում են համապատասխան վերաբերմունք ու լուծում:

Անժխտելի է, որ հասարակության զարգացումն ու առաջընթացը պայմանավորված են նաև բնակչության առողջության մակարդակով: Ուստի անհրաժեշտ է պարզել, թե ինչ դերակատարություն ունի մանկավարժական վալեոլոգիան ոչ միայն մարդու դաստիարակության և ուսուցման, այլև հասարակության առողջության պահպանման ու բարելավման գործում: Առողջության մասին գիտելիքների փոխանցումը մարդկանց դեռևս չի նշանակում, որ դրանց հետևելով՝ նրանք առողջ կենսակերպ կվարեն: Դրա համար անհրաժեշտ է մարդու մոտ ստեղծել կայուն շարժառիթ առողջության, առողջության մշակույթի ձևավորման համար: Իսկ դա անհրաժեշտ է ձևավորել դեռևս նախադպրոցական տարիքից և առավել հիմնավոր տեսական և գործնական գիտելիքների շարունականությունն ապահովել հանրակրթության ոլորտում:

Այսօր պետության կողմից երեխաների առողջության պաշտպանության իրավունքի ճանաչումը, որը ամրագրված է ինչպես միջազգային տարբեր պայմանագրերում ու հռչակագրում, այնպես էլ ազգային օրենսդրության մեջ, պետությանը պարտավորեցնում է դեռահասներին տրամադրել տեղեկություններ ու կրթական ծառայություններ իրենց առողջության պահպանման ու բարելավման վերաբերյալ: Այս գործընթացում բացառիկ դերակատարություն ունի մանկավարժական վալեոլոգիան, որը զբաղվում է աճող սերնդի առողջության և առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորմանն ուղղված ուսուցման և դաստիարակության հարցերով, առողջարարական ժամանակակից տեխնոլոգիաների ուսուցմամբ ու կիրառմամբ, մանկավարժական-մեթոդական այն զինանոցի կիրառման խնդիրներով, որոնք էականորեն ուղղված են երեխայի ֆիզիկական և հոգևոր պահանջմունքների բավարարմանը, առողջության պահպանմանը, անձի համակողմանի զարգացմանը սոցիալականացման համատեքստում:

Մանկավարժական առողջագիտությունն ինքնուրույն ոլորտ է, ուստի սովորողների առողջության պահպանման ու ամրապնդման, առողջությունը որպես արժեք դիտարկելու և կարևորելու, պատասխանատու վարքագիծ ձևավորելու նպատակով կարևորում ենք կրթության համակարգի բոլոր մակարդակներում իրականացվող նպատակաուղղված, հետևողական ու համալիր կրթադաստիարակչական աշխատանքների իրականացումը: Այսօր առավել, քան երբևէ, առողջ ապրելակերպ վարելու դպրոցականների պատրաստակաությունն ապահովելու համար յուրաքանչյուր տարիքային շրջանում անհրաժեշտ է նպատակաուղղված ձևավորել գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների տիրապետումը խթանող պահանջմունքներ ու շարժառիթներ, որոնք թույլ կտան ինքնուրույնաբար օգտվել առողջ ապրելակերպի տեխնոլոգիաներից, արժևորել առողջության դերն անձի ձևավորման ու սոցիալականացման գործում:

Բանալի բառեր: Առողջ ապրելակերպ, վալեոլոգիական մշակույթ, վալեոլոգիական դաստիարակություն, վալեոլոգիական վարքագիծ, թերշարժունություն, SՏՏ վնասակար ազդեցություն (հեռախոս, համակարգիչ), վալեոլոգիական կրթություն:

Հիմնախնդրին առնչվող արդիական հետազոտությունների և հրատարակությունների վերլուծություն: Հիմնախնդրի վերաբերյալ խոր և համապարփակ ուսումնասիրությունները (Մինասյան Ս. Մ., Թումանյան Գ. Ս., Կարապետյան Ի. Կ., Բրեխման Ի. Ի., Դուբրովսկի Վ. Ի. և ուրիշներ) փաստում են, որ նշված հիմնախնդիրը արդիական հնչեղություն ունի և պահանջում է ժամանակին բնորոշ նորովի մոտեցում՝ կիրառելով դրանց լուծման իրավիճակային մոտեցումներ և արդյունավետ ուղիներ:

Հիմնախնդրի շրջանակներում իրականացվող հետազոտության նպատակը: Մեր հետազոտության նպատակն է ուսումնասիրել երեխայի առողջության և ժամանակակից տեխնոլոգիաների փոխադարձ կապը՝ բացահայտելով վերջիններիս վնասակար ազդեցության հետևանքներն ու կանխարգելման ուղիները:

Հետազոտության նորույթ: Նորովի մեկնաբանվել ու վերլուծվել է սովորողների առողջության և SՏՏ-ների փոխադարձ կապը մանկավարժական առողջագիտության, վալեոլոգիական կրթության, վալեոլոգիական մշակույթի, վալեոլոգիական վարքագծի ձևավորման տեսանկյունից:

Հիմնական նյութի շարադրանքը: 21-րդ դարը բնորոշվում է բնակչության հիվանդության և մահացության աճով, «քաղաքակրթության հիվանդություններով»՝ ալերգիա, հիպերտոնիա, շաքարախտ, ներոզ, այսօր արդեն մի նոր վարակ ևս՝ թագավարակ, որոնք մեր օրերում մարդկության և յուրաքանչյուր ազգի առջև ծառայած կարևորագույն խնդիրներից են: «Առողջությունն այն աստիճան է հավասարակշռում կյանքի մնացած բարիքները, որ իրականում առողջ չքավորը երջանիկ է հիվանդ թագավորից» (Արթուր Շոպենհաուեր) [15]:

Իրավմամբ, առողջությունը բացարձակ արժեք է, որովհետև առանց առողջության չկա ոչինչ, և եթե կա առողջություն, ապա կա ամեն ինչ: Ըստ էության, յուրաքանչյուր ոք, ով այս կամ այն արժեքի կրողն է, պատասխանատվություն է կրում այդ արժեքի համար:

«Արժեք» հասկացությունը լայն իմաստ ունի: Տարբերում ենք նյութական, հոգևոր, մնայուն, բարոյական, ազգային և համաշխարհային արժեքներ (սեր, ընտանիք, երեխա, նյութական բարեկեցություն, հոգևոր արժեքներ, ազատություն՝ խոսքի, մտքի, ընտրության և այլն): Այս ամենի բազմազանության մեջ առողջությունը դիտարկվում է գերագույն արժեք:

21-րդ դարի մարդը հակասության մեջ է իր բնության հետ: Մեզինք յուրաքանչյուրը ցանկանում է առողջ լինել՝ իր գիտելիքներին համահունչ, սակայն, երբ հերթը հասնում է գործելուն, գրեթե ոչինչ չի արվում: Մա նշանակում է, որ մարդուն պետք են ոչ միայն տեսական գիտելիքներ առողջության, այս կամ այն հիվանդության կանխարգելման մասին, այլև անհրաժեշտ է սերմանել բարձր պատասխանատվություն սեփական անձի և առողջության նկատմամբ:

Առողջությունը կյանքի բնական, բացարձակ և կայուն արժեքներից է, որը լիարժեք կյանքի հիմնական պայմանն ու գրավականն է: Առողջության առկայությամբ են պայմանավորված տարբեր ծրագրերի իրականացումը, ծագած խնդիրների, մարտահրավերների հաջողությամբ հաղթահարումը, իսկ նրա բացակայությունը խաթարում է կյանքի բնականոն կենսագործունեությունը, կյանքի բնականոն ռիթմը: «Հիվանդությունը մի բուժիր, բուժի՜ր սեփական կյանքդ: Եթե չկա առողջություն, իմաստությունը լռում է: Եթե չկա առողջություն, արվեստը չի ծաղկում, հարստությունն անօգուտ է ու բանականությունը՝ անգոր» (Հերոդոտոս Հալիկառնացի, Ք.ա. 5-րդ դար) [8]: Հետևաբար առողջության պահպանման ու բարելավման խնդիրը տարիքային բոլոր շրջափուլերում, ինչպես բոլոր ժամանակներում, այնպես էլ մեր օրերում, ժամանակի հրամայականն է ու արդիական:

Այսօր պետության կողմից երեխաների առողջության պաշտպանության իրավունքի ճանաչումը, որն ամրագրված է ինչպես միջազգային տարբեր պայմանագրերում ու հռչակագրում [9], այնպես էլ ազգային օրենսդրության մեջ [7], պետությունը պարտավորեցնում է երեխաներին տրամադրել տեղեկություններ ու կրթական ծառայություններ իրենց առողջության պահպանման ու բարելավման վերաբերյալ: Այս գործում բացառիկ է մանկավարժական վալեոլոգիայի դերը, որը զբաղվում է աճող

սերնդի առողջության և առողջ ապրելակերպի ձևավորմանն ուղղված ուսուցման ու դաստիարակության հարցերով, որոնք ուղղված են անձի ֆիզիկական և հոգևոր պահանջմունքների բավարարմանը, անձի համակողմանի զարգացմանը սոցիալականացման համատեքստում [5]:

21-րդ դարաշրջանի դպրոցը ստանձնել է կարևոր առաքելություն՝ լուծելու անձի համակողմանի և ներդաշնակ զարգացած, ակտիվ ու պատասխանատու անձի դաստիարակության և առողջության պահպանման խնդիրը: Այսօր Արևելյան Եվրոպայի, Կենտրոնական Ասիայի շատ երկրներում վալետոլոգիական կրթության տարրերը ներառված են դպրոցական ծրագրի պարտադիր բաղադրիչների շարքում: Հայաստանում ևս «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի շրջանակներում խրախուսվում են առողջ կենսակերպի, մշակույթի ձևավորումը, առողջ սննդի օգտագործումը՝ հաշվի առնելով սովորողների տարիքային առանձնահատկությունները և ազգային-մշակութային ավանդույթները: Դասընթացը, խրախուսելով առողջ ապրելակերպը, քարոզում է հրաժարվել վնասակար սովորույթներից, ծխելուց, ալկոհոլից և թմրանյութերից [2], նաև նախագգուշացնում վաղահաս սեռական հարաբերությունների, սեռավարակների և ՄԻԱՎ-ով վարակվելու ռիսկի մասին՝ վերջնարդյունքում ընդունելով առողջությունը որպես արժեք [3]: Ի վերջո, դասընթացի ավարտին սովորողը իմանում է, որ հիվանդությունը առողջական վիճակի վատթարացման հետևանք է, որը պայմանավորված է մի շարք գործոններով.

- ❖ առողջ ապրելակերպի մասին գիտելիքների ցածր մակարդակ, ինչը կարող է ուղեկցվել թմրամոլությամբ, ալկոհոլամոլությամբ, ծխամոլությամբ, թերշարժունությամբ և այլն,
- ❖ առողջ ապրելակերպի մասին տեղեկատվության անբավարար մակարդակ,
- ❖ ֆիզիկական, մտավոր աշխատանքի անարդյունավետ և հանգստի ոչ ճիշտ կազմակերպում,
- ❖ ընտանիքում և աշխատանքային կոլեկտիվում բարոյահոգեբանական անառողջ մթնոլորտի առկայություն և այլն:

Սրանցից յուրաքանչյուրն ունեն իրենց անմիջական ազդեցությունը սովորողների առողջ ապրելակերպի ձևավորման և առողջության պահպանման գործում, սակայն կներկայացնենք այն գործոնները, որոնք, 20-րդ դարից սկսած, որպես տեխնոլոգիական բացառիկ ձեռքբերում, իրենց հետ բերել են նաև լուրջ խնդիրներ, որոնք ուղղակիորեն ազդել են հասարակության, մասնավորապես երիտասարդ սերնդի առողջության վրա: Այսպես, 21-րդ դարն արդեն անհնար է պատկերացնել առանց համակարգչային տեխնիկայի, որը զբաղեցրել է մարդկային կենսագործունեության բազմաբնույթ ոլորտներ, անփոխարինելի դարձել աշխատավայրում, այսօր նաև արդեն երեխաների ուսուցման գործընթացում: Ինչպես իրավացիորեն նշում է ակադեմիկոս Ա. Պ. Սեմյոնովը, «Ժամանակակից կրթության կարևորագույն խնդիրն է սովորեցնել մարդուն ապրել տեղեկատվական աշխարհում» [10, էջ 250]:

Տեխնոլոգիաների կիրառումը ուսուցման գործընթացում նպաստում է երեխաների ստեղծագործական ակտիվությանը, ընդհանուր զարգացվածությանը՝ խթանելով ինքնուրույնությունը: Այլ խոսքով՝ համակարգչային տեխնոլոգիան դարձել է տեղեկատվության, գործնական, աշխատանքային հաղորդակցման արդյունավետ միջոց, մինչդեռ դրական կողմերին զուգահեռ՝ չենք կարող չանդրադառնալ այն բացասականին, որով համակարգիչն ազդում է մարդու, մասնավորապես երեխաների առողջության վրա: Վերջիններիս շրջանում գերակայում է թերշարժունությունը, գրեթե բացակայում են շարժուն խաղերը՝ գերապատվությունը տալով համակարգչային խաղերին: Եվ որ ամենավտանգավորն է, անձի ձևավորման գործում գրեթե բացակայում է կարևորագույն սոցիալական պահանջմունքը՝ մարդ-մարդ հաղորդակցումը՝ իր տեղը զիջելով մարդ-տեխնիկա շփմանը: Բացի դրանից՝ համակարգիչն ունի էլեկտրամագնիսական ճառագայթման միանգամից 2 աղբյուր՝ մոնիտորը և CPU unit-ը՝ համակարգչի այն տուփը, որում գտնվում են բոլոր հիմնական հանգույցները: Համակարգչից օգտվողը զուրկ է անվտանգ հեռավորության վրա աշխատելու հնարավորությունից, նաև համակարգչի ազդեցությունը երկարաժամկետ է, ընդհուպ մինչև 12 ժամից ավել: Մինչդեռ ըստ մասնագիտական տեղեկատվության՝ 6 ժամից ավել համակարգչով աշխատանքը կարող է վնաս հասցնել առողջությանը: Հարկ է իմանալ, որ համակարգիչը ողնաշարի և բազմաթիվ օրգան-համակարգերի (շնչառական, տեսողական, սիրտ-անոթային) հիվանդությունների առաջացման

աղբյուր է: Բժշկական բազմաթիվ ուսումնասիրություններ վկայում են, որ համակարգչից պարբերաբար օգտվողների մոտ զարգանում են այնպիսի հիվանդություններ, ինչպիսիք են՝ օստեոխոնդրոզը, տեսողության խանգարումը և այլն: Ավելին, խնդիրն առավել ակնհայտ է մանկության և դեռահասության շրջանում, երբ ողնաշարը դեռևս ձևավորման փուլում է, և համակարգչի առջև երկարատև նստելը կարող է ողնաշարի ախտաբանական կորացումների պատճառ դառնալ: Դեռահասության տարիքում գտնվող երեխաների զգալի մասը ամբողջ օրը տարված է համակարգչային խաղերով: Հատկապես վտանգավոր են կրակոցներ, բռնություն պարունակող խաղերը, որոնք հետագայում նշանակալից ազդեցություն են թողնում երեխայի էմոցիոնալ և ֆիզիկական դաստիարակության վրա՝ ձևավորելով վարքային մոդել: Ընդ որում, որոշ խաղեր հաղթահարելու ձգտումը երեխային գցում է կախվածության մեջ, ինչն էլ կարող է հանգեցնել նյարդային լարվածության, մարդ-մարդ շփման խաթարման: Նման իրավիճակում մասնագետները խորհուրդ են տալիս զբաղվել մարմնամարզությամբ, լողով, մանուալ թերապիայով, պահպանել աշխատանքային ճիշտ ռեժիմ, որը թույլ է տալիս ոչ միայն կասեցնել բոլոր բացասական գործոնների ազդեցությունը, այլև ամրապնդել առողջությունը:

Ի՞նչ անել.

- աշխատանքի յուրաքանչյուր կես ժամից հետո փակել աչքերը, թուլացնել դեմքի մկանները,
- կատարել ոչ բարդ մարզանք,
- կատարել ձեռքերի և դաստակների մերսում,
- մոնիտորի էկրանն ուղղել դեպի լույսի աղբյուրը,
- մինչև 3 տարեկան երեխաներին խստիվ արգելել համակարգչից օգտվել և այլն:

Համակարգչային տեխնոլոգիաներից ոչ պակաս բջջային հեռախոսն է դարձել մեր կյանքի անքակտելի բաղադրիչներից մեկը: Բջջային հեռախոսների մասին պրոֆ. Ռ. Էյդենը գրում է. «Պատմության մեջ առաջին անգամ մենք մեր ականջին պահում ենք հզոր ռադիոհաղորդիչ, որը գլխուղեղից գտնվում է մոտավորապես 25 սմ հեռավորության վրա: Որպես կանոն, շատ քչերն են հակված բարձր հոգնելիությունը, քնկոտությունը, գրգռվածությունը, նյարդայնությունը, մրսածությունը և վիրուսային հաճախացած հիվանդությունները, գլխացավը, աչքերի սուր ծակող ցավերը կապել բջջային խոսակցությունների հետ» [10, էջ 253]: Ուստի բջջային հեռախոսները, ևս իրենց առաջանցիկ նշանակությամբ հանդերձ, ունեն բացասական մի շարք ազդեցություններ. բջջային հեռախոսներից արձակվող ճառագայթներն անմիջականորեն ազդում են մարդու առողջության վրա՝ առաջացնելով նյարդաֆիզիոլոգիական բազմաբնույթ խանգարումներ (ականջացավ, մաշկի գրգռում, գլխացավեր, տեսողության խանգարում, սրտխառնոց և այլն): Նրանցից գեներացվող վնասակար էլեկտրամագնիսական դաշտերի ազդեցության տակ մարդու մարմնում տեղի է ունենում իմունային համակարգի լարման ռեակցիա, որը նվազեցնում է մարմնի դիմադրությունը հիվանդություններին և այլ արտաքին վնասակար հետևանքներին: Բջջային հեռախոսների վնասը անհամաչափ է այլ սարքերի հետ, քանի որ բջջային հեռախոսը գործարկման պահին գտնվում է աչքերի և ուղեղի մոտ: Ավելին, այս ճառագայթահարման մակարդակը չի կարող համեմատվել այլ տեխնիկական միջոցների հետ, այսինքն՝ բջջային հեռախոսների վնասը գերազանցում է տասնյակ անգամ համակարգչի, հեռուստատեսության կամ անլար հեռախոսի վնասակար հետևանքները: Թեպետ հեռախոս արտադրողներն ամեն կերպ փորձում են հիմնավորել հեռախոսի անվտանգ ազդեցությունն օրգանիզմի վրա, սակայն կյանքն այլ բան է վկայում, իսկ մասնագետները փաստում և գիտականորեն հավաստում են հակառակը: Այսպես, չինական անկախ փորձագիտական խմբի կատարած հետազոտության արդյունքները փաստում են, որ ճառագայթումը միանշանակ վնասում է մարդու ԴՆԹ կողը կամ այլափոխում է լյարդի արտադրած լեդին՝ դարձնելով էլ ավելի թունավոր [11]:

Վիճակագրական տվյալները [1] փաստում են, որ ժամանակակից երիտասարդության, այդ թվում՝ նաև երեխաների գերակշիռ մասն օգտվում է բջջային հեռախոսների ծառայությունից, սակայն նրանցից շատերը նույնիսկ չգիտեն, թե ինչպես կարելի է պաշտպանվել վնասակար ազդեցությունից: Այս ճառագայթումն ազդում է երեխայի ուղեղի ռիթմի վրա՝ վնաս հասցնելով իմունային համակարգին, որը գտնվում է զարգացման ու ձևավորման փուլում: Ի վերջո, բջջային հեռախոսի ճառագայթումը ապակայունացնում է մարմնի բջիջները, խաթարում նյարդային համակարգի գործառույթը, առաջացնում

զվհասցավեր, քնի խանգարումներ և հիշողության կորուստ: Ավելին, եթե երեխային դեռ վաղ տարիքից սովորեցնեն գրագիտորեն օգտվել հեռախոսից, ապա վտանգի աստիճանը զգալիորեն կնվազի: Իսկ ի՞նչ է անհրաժեշտ սովորեցնել դպրոցում երեխաներին դասընթացի շրջանակներում.

- չպահել ականջակալը ականջի մոտ,
- որքան հնարավոր է, հեռախոսը հեռու պահել, որովհետև դրանով կրկնապատկվի հեռավորությունը դեպի ուղեղ, ինչը նշանակում է, որ ալեհավաքից ճառագայթած ուժը դեպի ուղեղ կնվազի 4 անգամ,
- հեռախոսը պահել ներքևից, որը համեմատաբար թուլացնում է ալեհավաքի ազդեցությունը,
- երեխային հնարավորինս ուշ տրամադրել բջջային հեռախոս, իսկ տրամադրելուց էլ ավելի ցածր կլանման տոկոսադրույք ունեցող (sar) հեռախոսներ, որոնք իջեցնում են ռիսկի բացասական ազդեցությունը,
- կիրառել օպտիմալ օգտագործման եղանակ՝ կրճատելով միկրոալիքային էներգիայի քանակը,
- խոսակցության տևողությունը չգերազանցի 1-2 րոպեն,
- չքնել բջջային հեռախոսի մոտ և այլն:

Ակնհայտ է, որ կրթօջախը կարող է մեծ դեր ունենալ վերոնշյալ խնդրի լուսաբանման, վալեոլոգիական նվազագույն գիտելիքների, առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման գործում: Յուրաքանչյուր մանկավարժի առաքելությունն է ուսուցման և դաստիարակության նպատակն ուղղորդել առողջ, կիրթ սերունդ դաստիարակելու պատվաբեր գործին: Այս գործընթացը երկկողմանի է. մի կողմից՝ վալեոլոգիական գիտելիքներով զինված ուսուցիչներ, մյուս կողմից՝ նույն գիտելիքներով զինել աշակերտներին:

Եզրակացություն: Անհրաժեշտ է գիտականորեն մոտենալ առողջության հարցերին՝ հաշվի առնելով տարիքային առանձնահատկությունները: Մեր կյանքի անբաժան մաս կազմող համակարգչային տեխնոլոգիաների ու հեռախոսի բացասական ազդեցությունները կարող են հաղթահարվել, եթե կրթօջախներում սովորողները ստանան համապատասխան գիտելիքներ:

Անտարակույս, անժխտելի են համակարգչային տեխնոլոգիաների ներդրման և կիրառման անհրաժեշտությունն ուսուցման գործընթացում, բջջային հեռախոսների առկայությունը մեր կյանքում, սակայն անհրաժեշտ է ցանկացած հարց դիտարկել միմիայն սովորողների առողջության, նրա պահպանման ու ամրապնդման տեսանկյունից:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Ազգային վիճակագրական ծառայություն (ԱՎԾ), Հայաստանի վիճակագրական տարեգիրք, /<http://www.armstat.am/file/doc/99504368.pdf>:
2. Ալեքսանյան Լ., Մուրադյան Ա. և ուրիշներ, Առողջ ապրելակերպ: Ուսուցչի ձեռնարկ 8-9-րդ դասարանների համար, Եր., 2003:
3. Ալեքսանյան Լ., Մուրադյան Ա. և ուրիշներ, Առողջ ապրելակերպ: Ուսուցչի ձեռնարկ 10-11-րդ դասարանների համար, Եր., 2004:
4. Ալեքսանյան Լ., Մուրադյան Ա. և ուրիշներ, Կյանքի հմտություններ: Ուսուցչի ձեռնարկ 7-րդ դասարանի համար, Եր., 2002:
5. Աշիկյան Ա. Ա., Մանկավարժական առողջագիտության դերը սովորողների աշխատունակության բարձրացման և գերհոգնածության կանխարգելման գործում, «Կրթությունը 21-րդ դարում», Գիտամեթոդական միջազգային գրախոսվող հանդես, Եր., 2020, թիվ 2 (4), էջ 183:
6. Առողջ ապրելակերպի դասավանդման մեթոդական հիմունքները հանրակրթական դպրոցում: Ուսումնական ձեռնարկ՝ երկու մասով, I մաս, Եր., 2015, էջեր 31-40:
7. «Երեխայի իրավունքի մասին» ՀՀ օրենքը, 1996, 27.06, Հոդված 7:
8. Կրկյաշարյան Ս., Պատմահայր Հերոդոտոսը, Պատմություն ինը գրքից, Եր., 1986:
9. ՄԱԿ-ի «Երեխայի իրավունքների մասին» կոնվենցիա, 1989, 20 նոյեմբեր, Հոդված 6, 24:
10. Մինասյան Ս. Մ., Ադամյան Ծ. Ի., Առողջագիտություն: Դասագիրք բուհի համար, Եր., 2008, էջ 74:

11. Քոչին Քենիբեկ, Չինական հետազոտություն, Առողջության մասշտաբային հետազոտության արդյունքներ, Չինաստան-Քոչինեկ-Օրսֆորդ նախագիծ, 1998:
12. Гончаров Т.А., Мельник А.М., Здоровье-смолоду, Казан, 1987, 144 с.
13. Дубровский В. И., Валеология: Здоровый образ жизни: Уч. Для вузов /предисл. Агаджанян Н. А./, Изд. 2-*-е, Серия, 2001, 33.
14. Кураев Г.А., Войнов В.Б., Валеология: словарь терминов, Ростов-на-Дону, 2002, 90 с.
15. Шопенгауэр А., Большая Советская энциклопедия, под. Ред. А.М. Прохорова-3-е изд., М., 1969.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Ашикян Армению
ЕГУ, Армения

Аннотация

Краткое введение. Современные научно-технические, промышленные, экономические прогрессы, беспрецедентное развитие ИТ и неотъемлемая составляющая общественной жизни, кажется, должны были способствовать развитию цивилизации и резкому улучшению жизненного уровня человечества. Между тем, в действительности, на пути этих беспрецедентных подъемов и бурного развития человека столкнулся с рядом проблем и вызовов, нарушающих его жизнь, здоровье, нормальную жизнедеятельность, которые заслуживают внимания и требуют соответствующего отношения к ним и их решения.

Поэтому необходимо выяснить, какую роль играет педагогическая валеология не только в воспитании и обучении человека, но и в деле сохранения и улучшения здоровья общества. Для этого необходимо создать у человека стабильную мотивацию для сохранения здоровья, для формирования культуры здоровья. А это необходимо сформировать еще с дошкольного возраста и обеспечить последовательность теоретических и практических знаний в сфере общего образования.

Во все времена молодежь и безопасность находятся в центре внимания. Вообще, уважение к каждому человеку начинается с отношения общества к ребенку. Любящее детей общество заботится об обеспечении и сохранении их здоровья, создавая условия для полноценного воспитания, развития и проявления их способностей. Следовательно, для урегулирования и предотвращения этой проблемы требуется комплексный подход со стороны всех заинтересованных структур.

Сегодня признание государством права на защиту здоровья детей, закрепленного как в различных международных договорах и декларациях, так и в национальном законодательстве, обязывает государство предоставлять подросткам информацию и образовательные услуги по охране и улучшению их здоровья. Исключительную роль в этом процессе играет педагогическая валеология. Она занимается вопросами обучения и воспитания подрастающего поколения, которые направлены на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни, на обучение и применение современных оздоровительных технологий, проблемами применения того педагогически-методического арсенала, который существенно направлен на удовлетворение физических и духовных потребностей ребенка, сохранение его здоровья, всестороннее развитие личности в контексте социализации.

Более того, мероприятия, направленные на укрепление здорового образа жизни, являются лучшим вкладом в общеобразовательную школу, а также в здоровье населения, и, как результат, положительно сказываются на экономическом благосостоянии страны. С целью формирования ответственного поведения мы придаем важность осуществлению целенаправленных, последовательных и комплексных учебно-воспитательных работ на всех уровнях системы образования. Сегодня, как никогда, для обеспечения готовности школьников вести здоровый образ жизни в каждом возрастном периоде необходимо целенаправленно формировать требования и мотивы, стимулирующие владение знаниями, способностями и навыками, которые позволяют самостоятельно пользоваться технологиями здорового образа жизни, достойно оценивать роль здоровья в формировании и социализации личности.

Список использованной литературы

1. Конвенция ООН "о правах ребенка", 1989г., 20 ноября, статья 6, 24.
2. Закон РА "О праве ребенка", 1996, 27.06, статья 7.
3. Ашикян А. А. "Роль педагогической санации в повышении работоспособности учащихся и предотвращении переутомления», "образование в 21-м веке", научно-методический международный рецензируемый журнал, N2(4) Ереван 2020, стр. 183
4. Алексанян л., Мурадян А. и другие, навыки жизни, пособие для учителя для 7-го класса, Ереван 2002.
5. Алексанян л., Мурадян А. и другие, здоровый образ жизни. Пособие для учителей для 8-9 классов, Ереван, 2003,
6. Алексанян л., Мурадян А. и другие, здоровый образ жизни. Пособие для учителей для 10-11 классов, Ереван, 2004,
7. Учебно-методический учебный комплекс в общеобразовательной школе.:
8. Гончаров Т. А., Мельник А. М., здоровье-смолоду, Казань, 1987, 144 стр. ,
9. Минасян С. М., Адамян Ц. И., здравоохранение, учебник для вуза, Ереван, 2008, стр. 74.
10. Дубровский В. С., Валеология: здоровый образ жизни: обучение должно быть часто. Для вузов / предисл .Агаджанян Н. А./ , Поп. 2 - * - е.серия: 2001, 33:
11. Кураев г. а. В. Б., Валеология-словарь терминов, Ростов-на-Дону, 2002, 90 стр.

Summary

Brief introduction: Today's scientific, technical, industrial, economic progress, unprecedented development of IT and an integral component of public life, it seems, should have contributed to the development of civilization and a sharp improvement in the standard of living of mankind. Meanwhile, in reality, on the path of these unprecedented rises and rapid developments, a person has faced a number of problems and challenges that disrupt his life, health, normal life, which deserve attention and require appropriate attitude and solutions.

Therefore, it is necessary to find out what role pedagogical valeology plays not only in the upbringing and training of a person, but also in preserving and improving the health of society. To do this, it is necessary to create a stable motivation for health in a person, for the formation of a health culture. And this needs to be formed from preschool age and ensure consistency of theoretical and practical knowledge in the field of general education.

At all times, youth and safety are in the spotlight. In general, respect for every person begins with the attitude of society towards the child. A society that loves children takes care of ensuring and preserving their health, creating conditions for full-fledged upbringing, development and manifestation of abilities. Therefore, to resolve and prevent this problem requires a comprehensive approach from all interested structures.

Today, the State's recognition of the right to protect children's health, enshrined in various international treaties and declarations, as well as in national legislation, obliges the State to provide adolescents with information and educational services to protect and improve their health. Pedagogical valeology plays an exceptional role in this process, it deals with the issues of education and upbringing of the younger generation aimed at forming a culture of health and a healthy lifestyle, training and the use of modern health technologies, the problems of applying those pedagogical and methodological Arsenal that are significantly aimed at satisfying the physical and spiritual needs of the child, maintaining health, comprehensive personal development in the context of socialization.

Moreover, measures aimed at strengthening a healthy lifestyle are the best contribution to general education schools, as well as to the health of the population, and, as a result, have a positive impact on the economic well-being of the country. In order to form responsible behavior, we attach importance to the implementation of targeted, consistent and comprehensive educational work at all levels of the education system. Today, more than ever, in order to ensure the readiness of schoolchildren to lead a healthy lifestyle in each age period, it is necessary to purposefully form requirements and motives that stimulate the possession of knowledge, abilities and skills that will allow them to independently use healthy lifestyle technologies, adequately estimate the role of health in the formation and socialization of personality.

References:

1. The UN Convention "on the rights of the child", 1989 November 20, article 6, 24.
2. The RA law "On the right of the child", 1996, 27.06, article 7.
3. Alican A. A. "the Role of pedagogical rehabilitation in improving the health of students and the prevention of overwork", "education in the 21st century", scientific-methodical international peer-reviewed journal, N2(4) Yerevan, 2020, p. 183
4. Aleksanyan L., Muradyan A. and others, life skills, teacher's manual for the 7th grade, Yerevan 2002.
5. Aleksanyan L., Muradyan A. and others, healthy lifestyle. Manual for teachers for grades 8-9, Yerevan, 2003,
6. Aleksanyan L., Muradyan A. and others, healthy lifestyle. Handbook for teachers for grades 10-11, Yerevan, 2004,
7. Educational-methodical complex in secondary school.
8. Goncharov, T. A., Miller, A. M., and health in his youth, Kazan, 1987, p. 144 ,
9. Minasyan S. M. Adamyanyan, I. Q., health, a textbook for University, Yerevan, 2008, p. 74.
10. Dubrovsky, V. S., Valeology: healthy lifestyle: training should be often. For universities / preface .Aghajanyan N. A./ , Pop. 2 - * - E.series: 2001, 33:
11. Kurayev G. A. V. B., Valeology-dictionary of Terms, Rostov-on-Don, 2002, 90 p.

Материал был представлен и отправлен на рецензию: 28.09.2021

Принято к публикации: 30.10.2021

Рецензент: канд. пед. наук, канд. пед. наук, доцент Лусине Айрапетян

The material was submitted and sent to review: 28.09.2021

Was accepted for publication: 30.10.2021

Reviewer: Assoc. Prof., Ph.D. Lusine Hayrapetyan