

**ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴԱՑՈՒՄԸ ՈՐՊԵՍ
ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՎԱԼԵՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐ**

Ղազարյան Արևիկ

*մանկ. գիտ. թեկնածու, դոցենտ,
Երևանի պետական համալսարան,
Հայաստանի Հանրապետություն
arev.ghazaryan@ysu.am
<https://orcid.org/0000-0003-0231-2844>*

Աշիկյան Արմենուհի

*մանկ. գիտ. թեկնածու, դոցենտ,
Երևանի պետական համալսարան,
Հայաստանի Հանրապետություն
armenuhi.ashikyan@ysu.am
<https://orcid.org/0000-0002-7172-6007>*

Ամփոփում

Համառոտ ներածական: Մարդու առողջությունը նրա հոգեկան ու ֆիզիոլոգիական գործառնությունների զարգացման, բարձր աշխատունակության և սոցիալական ակտիվության պահպանման գործընթաց է, սակայն ներկայումս հիվանդությունների երիտասարդացումը մարտահրավեր է թե՛ բժշկագիտական, թե՛ մանկավարժական վալեոլոգիական տեսանկյունից: Եվ որքան քաղաքակրթությունը զարգանում է, այնքան հիվանդությունները «երիտասարդանում են»: Աթերոսկլերոզը, հիպերտոնիան, սրտամկանի ինֆարկտը, ուռուցքները, շաքարային դիաբետը, լեյկոզները և այլ հիվանդություններ քաղաքակրթության պայմաններում մարդու ձեռք բերած երիտասարդացող հիվանդություններ են, որոնք ուղղակիորեն կապված են անառողջ կենսակերպին: Անառողջ սնունդը, ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության պակասը (հիպոդինամիկան), վնասակար սովորությունների չարաշահումը, վաղ սեռական հարաբերությունները մերօրյա վալեոլոգիական հիմնախնդիրներից են, որոնք պահանջում են համալիր մոտեցում խնդրի շարունակականությունը կանխարգելելու ուղղությամբ:

Բանալի բառեր՝ երիտասարդացող հիվանդություններ, հիվանդությունների առաջացման ռիսկեր, վալեոլոգիական գիտելիքներ, անառողջ կենսակերպ, հիվանդությունների առաջացման պատճառականություն:

Հինախնդիրն է ուսումնասիրել և վերլուծել հետազատվարակային ժամանակահատվածում հիվանդությունների երիտասարդացման միտումը մանկավարժական վալեոլոգիական տեսանկյունից:

Հիմնախնդրին առնչվող արդիական հետազոտությունների և հրատարակությունների վերլուծություն: Հիմնախնդրի տարբեր ասպեկտները՝ վալեոլոգիական, բժշկագիտական, գենետիկական, սոցիոլոգիական, անտրոպոլոգիական ուսումնասիրվել են

գիտնականների (Մ. Անդերսոն, Ա. Կոլլինս, Ռ. Թոմսոն, Թ. Ջոնսոն, Լ. Բոուլն, Ա. Շևչենկո, Վ. Ելիզարով) կողմից՝ ոլորտային առանձնահատկությունները հաշվի առնելով, սակայն բոլորի հիմքում մարդու կենսաբանական ծրագրի այն որակական փոփոխություններն են, որոնք փոխում են կյանքի որակն ու կրճատում մարդու կյանքը:

Հոդվածի շրջանակում իրականացվող հետազոտության նպատակը: Հետազոտության նպատակն է հետթագավարակային ժամանակահատվածում ուսումնասիրել ու քննարկել հիվանդությունների երիտասարդացումը մանկավարժական վալեոլոգիական տեսանկյունից՝ բացահայտելով հիվանդությունների երիտասարդացման և սովորողների առաջադիմության նվազման պատճառականությունը:

Հետազոտությունն իրականացվել է 28 դասախոսների, 40 ուսուցիչների, 50 աշակերտների ու 100 ուսանողների շրջանում:

Հետազոտության նորույթը: Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը փաստում է, որ հետթագավարակային շրջանում հիվանդությունների երիտասարդացման և սովորողների առաջադիմության նվազման միջև գոյություն ունի փոխկապակցվածություն, որը դիտարկվել է որպես մանկավարժական վալեոլոգիական հիմնախնդիր:

Հիմնական նյութի շարադրանքը: Դարաշրջանի մարտահրավերն է հիվանդությունների երիտասարդացումը, որը ոչ միայն բժշկագիտական ոլորտի խնդիր է, այլև նաև մանկավարժական վալեոլոգիայի: Հատկապես թագավարակից հետո նկատվում է քրոնիկական ու սոմատիկ մի շարք հիվանդությունների երիտասարդացում, որոնք նախկինում ավելի հասուն տարիքին էին բնորոշ:

Հետազոտությունները փաստում են, (Բրաուն Լ. , Սմիթ Ջ.), որ այնպիսի հիվանդություններ, ինչպիսիք են շաքարային դիաբեդը, հիպերտոնիան ու գիրությունը, ախտորոշվում են դեռահասների և տարրական դասարանների երեխաների մոտ [4,295]: Նման դինամիկան պահանջում է մանկավարժական վալեոլոգիական ավանդական մոտեցումների վերանայում՝ կենտրոնանալով հիվանդությունների վաղ կանխարգելման ու կրթական ծրագրերի վրա, որոնք ուղղված կլինեն վաղ տարիքից առողջ ապրելակերպի հիմքերի զարգացմանն ու հիվանդությունների կանխարգելմանը [2,90] :

Հիվանդությունների երիտասարդացմանը նպաստող գործոններից մեկը սովորողների **էկրանի ժամանակի** (եզրույթ) ավելացումն է, ֆիզիկական ակտիվության նվազումը, նյութափոխանակության խանգարումները և սննդակարգի փոփոխությունները [1,178]: Այս համատեքստում կրթական համակարգը կարևոր դեր է խաղում առողջության խթանմանն ուղղված ծրագրերի մշակման և իրականացման գործում: Մանկավարժական վալեոլոգիայի ժամանակակից մոտեցումները ներառում են ինտերակտիվ և պրակտիկային ուղղված միջոցների կիրառում, որոնք օգնում են երեխաներին ու դեռահասներին գիտակցված վերաբերմունք ձևավորել սեփական առողջության նկատմամբ [3,45] :

Հիվանդությունների երիտասարդացման և սովորողների առաջադիմության, կրթության որակի փոփոխության հարցերին են ուղղված Ա. Շևչենկոյի[5] և Վ. Ելիզարովի [6] հետազոտությունները: Նրանք հիմնավորել են, որ վալեոլոգիական իրադեպությունն առավել արդյունավետ է կրթական միջավայրում, երբ կրթական կարիքների գնահատման ընթացքում հաշվի են առնվում նաև վալեոլոգիական բնույթի խնդիրները, ռիսկերը: Հեղինակների ուսումնասիրությունները փաստում են, որ հիվանդությունների առկայության դեպքում մանկավարժները պետք է ունենան գործնական հմտություններ ու տեսական գիտելիքներ՝ առողջ ապրելակերպ պահպանելու համար, ինչը սովորողների շրջանում հիվանդությունների կանխարգելման կարևոր բա-

դադրիչ է: Կենսաբանության դասերին վալեռլոգիական տարրերի ինտեգրումը, առարկայական կապերի կիրառումը դպրոցականների առողջության խթանման և նրանց մեջ առողջ ապրելակերպի զարգացման գրավականն է: Վալեռլոգիական դերային խաղերի օգտագործումը խթանում է առողջ ապրելակերպի նկատմամբ սովորողների մոտիվացիայի ձևավորմանը, զարգացնում դրական սովորություններ, որոնք հակակշռում են վաղ զարգացող հիվանդություններին [7]:

Հիվանդությունների երիտասարդացման կանխարգելման տեսակետից ուշագրավ են Բ. Մաքսիմչուկի [9], Ա. Շնչենկոյի [5] աշխատությունները, որոնք ընդգծում են վալեռլոգիական ուսուցման ու դաստիարակության անհրաժեշտությունը ոչ միայն բժշկական, այլև ոչ բժշկական մասնագիտությունների համար: Այս ուսումնասիրությունները հիմնավորում են, որ վալեռլոգիական գիտելիքներն ու հմտություններն օգնում են ուսուցիչներին զարգացնել սովորողների վարքագծում առողջության նկատմամբ պատասխանատու վերաբերմունք, ինչը հետագայում նվազեցնում է հիվանդությունների երիտասարդացման ռիսկերը [8], [9]:

Տեխնիկական համալսարանի ուսանողների շրջանում վալեռլոգիական մոտեցումների, վարքագծի զարգացման խնդիրները ուսումնասիրվել են Վ. Միխելկևիչի կողմից [10]: Ուսումնասիրությունը ցույց է տվել, որ վալեռլոգիական մոդուլների օգտագործումը կրթական ծրագրերում մեծացնում է ուսանողների իրազեկությունը սանիտարահիգիենիկ չափանիշների վերաբերյալ, ինչը թույլ է տալիս նրանց նվազագույնի հասցնել առողջության ռիսկերը ինտենսիվ ակադեմիական ծանրաբեռնվածության պայմաններում [10]:

Այս ուսումնասիրությունների հիման վրա կարող ենք եզրակացնել, որ վալեռլոգիական կրթությունն օգնում է նվազեցնել հիվանդությունների երիտասարդացման (եթե բնածին չէ) ռիսկը՝ ապահովելով ուսանողների պատրաստությունը առողջ ապրելակերպին: Վալեռլոգիական ծրագրերի ներդրումը կրթական գործընթացում ինչպես դպրոցական, այնպես էլ բարձրագույն կրթության մակարդակներում մեզ թույլ է տալիս բարելավել աշակերտների ու ուսանողների առողջական վիճակը՝ զարգացնելով անհրաժեշտ գիտելիքներն ու հմտությունները: Այդ են փաստում մեր կողմից իրականացված հետազոտությունները: Ուսումնասիրությունն իրականացվել է երկու փուլով:

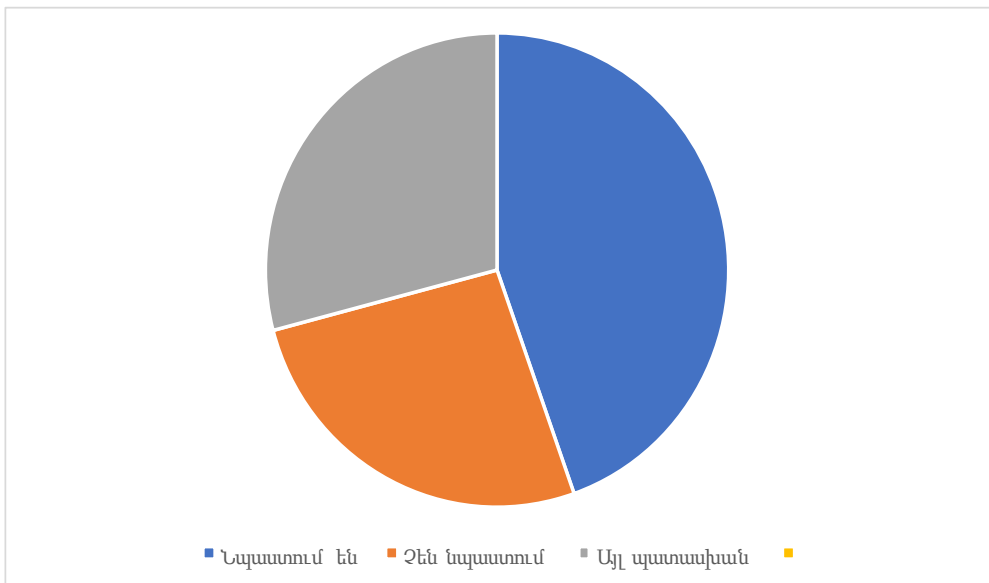
1.Գրականության և փաստաթղթերի վերլուծություն. առաջին փուլում իրականացվել է մանկավարժական վալեռլոգիայի ու երիտասարդության առողջության բնագավառի գիտական գրականության համապարփակ ուսումնասիրություն, կրթական ծրագրերի և իրավական փաստաթղթերի վերլուծություն:

2.Երկրորդ փուլում օգտագործվել են հարցաթերթ-գործիքը և հարցազրույցի մեթոդը հիմնական շահագրգիռ կողմերից՝ ուսուցիչներից, ուսանողներից և կրթական հաստատությունների բուժաշխատողներից տվյալների հավաքագրման համար: Հիմք են ընդունվել սովորողների՝ բուժկետերում պահպանված հիվանդության վերաբերյալ տեղեկանքները, դասղեկների կողմից տրամադրված բուժհաստատություններից ներկայացված փաստաթղթերը:

Ուսումնասիրության մասնակիցներն են՝ դասախոսներ՝ 28, միջին և ավագ դպրոցների 40 ուսուցիչներ (տարբեր մարզերից), որոնք ունեն առողջապահական ու ֆիզիկական դաստիարակության դասավանդման փորձ: 100 ուսանող՝ ԵՊՀ-ից ու Հյուսիսային համալսարանից, 50 աշակերտ՝ Երևանի Բ. Ժամկոչյանի անվան թիվ 119 հիմնական դպրոցից ու Կարպիի միջնակարգ դպրոցից: Հետազոտության ընթացքում ներառված են այն ուսանողներն ու աշակերտները, որոնք ունեն հիվանդություններ: Հետազոտության

ընթացքում մշակվել են հարցաթերթիկներ՝ ուսուցիչների և սովորողների համար՝ յուրաքանչյուրում 5-ական հարց: Ուսուցիչների համար նախատեսված հարցաթերթիկները պարունակում են հարցեր դասավանդման ընթացքում կիրառվող մեթոդների, վալետոլոգիական կրթության նկատմամբ վերաբերմունքի և աշակերտների առողջության, հիվանդությունների վաղ դրսևորման վերաբերյալ, անհրաժեշտության դեպքում առաջին բուժօգնություն ցուցաբերելու վերաբերյալ: Սովորողների հարցաթերթիկները կենտրոնացած էին նրանց առողջական գիտելիքների, սովորույթների ու դպրոցական առողջապահական ծրագրերի իմացության վերաբերյալ ընկալումների վրա: Հարցազրույցներ և քննարկումներ են անցկացվել առողջապահական ոլորտի մասնագետների և վալետոլոգիական կոմպետենցիաներ ունեցող ուսուցիչների հետ՝ աշակերտների առողջական վիճակի մասին ավելի մանրամասն տեղեկություններ ստանալու համար: Դիտումներ են իրականացվել նաև ֆիզկուլտուրայի ու առողջության պարապմունքների, ինչպես նաև առողջ ապրելակերպի խթանմանն ուղղված արտադասարանական միջոցառումների ընթացքում: Ստացված արդյունքներն ենթարկվել է քանակական վերլուծության: Հարցաթերթիկների միջոցով հավաքագրված տվյալները վերլուծվել են վիճակագրական մեթոդների կիրառմամբ՝ օգտագործելով SPSS ծրագրակազմը: Նկարագրական վերլուծություններ են իրականացվել՝ բացահայտելու ընդհանուր միտումները, իսկ հարաբերակցության վերլուծությունները՝ դասավանդման պրակտիկայի և սովորողների առողջության արդյունքների միջև կապերը պարզելու համար: Հետազոտվողներն ունեցել են կամավոր մասնակցություն: Հետազոտության բոլոր մասնակիցները տեղեկացվել են հետազոտության նպատակների մասին, ապահովված է մասնակիցների տվյալների ամբողջական գաղտնիությունը:

Հարց 1. Որքանով են վալետոլոգիական գիտելիքները նպաստում հիվանդությունների երիտասարդացման կանխարգելմանն ու առողջ ապրելակերպի ձևավորմանը:



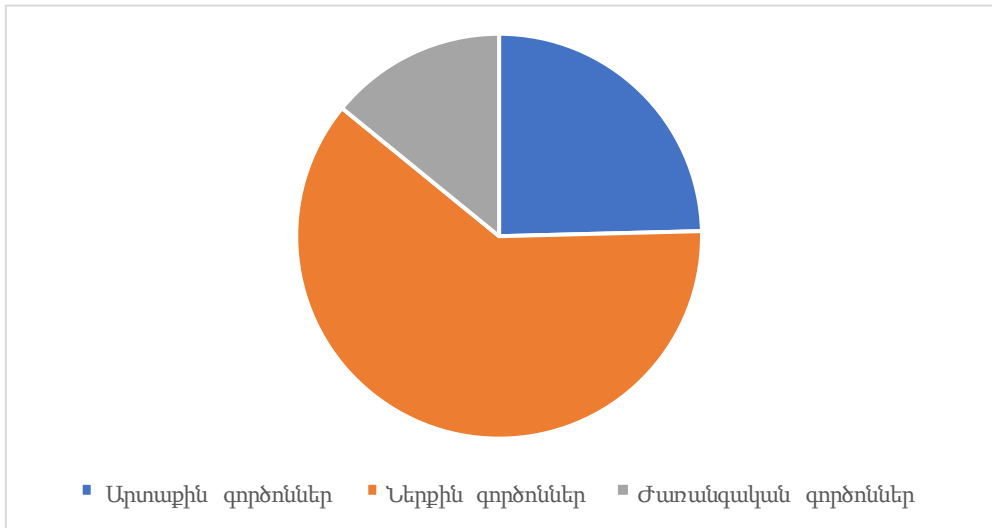
Գծապատկեր 1.

Տրված պատասխաններն են՝ նպաստում են՝ 44,6 % , չեն նպաստում՝ 26,3 % , այլ պատասխան՝ 29,1 %:

Ուսուցիչների հարցաթերթիկների վերլուծությունն այլ պատասխաններում փաստում է, որ հիվանդությունների երիտասարդացմանը, վնասակար սովորություններով պայմանավորված, նպաստում են նաև առողջապահական խնդիրների դասավանդման մեթոդները՝ *ավանդական դասախոսությունները և ֆիզիկական դաստիարակության գործնական պարապմունքները*՝ 29,1%: Այնուամենայնիվ, ուսուցիչների միայն 44,6 %-ն է ակտիվորեն *ինտեգրում վալեոլոգիական գիտելիքները ուսումնական ծրագրի այլ առարկաների մեջ*, ինչպիսիք են դերային խաղերը կամ նախագծերի վրա հիմնված գործունեությունը, որոնք ուղղված են առողջ սովորությունների ձևավորմանը: Ուսուցիչների մեծամասնությունը գիտակցում է վալեոլոգիական կրթության կարևորությունը, սակայն նշում է *ուսումնական ծրագրում ուսումնական նյութերի և ժամանակի բացակայությունը* նման ծրագրերի լիարժեք իրականացման համար: Այլ պատասխաններում ուսուցիչների որոշ մասն էլ գտնում է, որ կարիք կա մանկավարժական վալեոլոգիական ոլորտում *լրացուցիչ վերապատրաստման և մասնագիտական կատարելագործման անհրաժեշտության*: Չարմանալի է ուսուցիչների 26,3 %-ի պատասխանը, ըստ որի՝ նրանք չեն կարևորում վալեոլոգիական գիտելիքների դերը հիվանդությունների երիտասարդացման կանխարգելմանն ու առողջ ապրելակերպի ձևավորմանը գործում:

Ձրույցների ընթացքում պարզ դարձավ, որ ուսուցիչները տարբերակում են առողջական խնդիրներ ունեցող սովորողների երկու վարքագիծ: 1. Ծնողները, երեխաները չեն տեղեկացնում իրենց հիվանդությունների մասին, հիվանդությունը բացահայտվում է իրավիճակային, երբեմն նույնիսկ կա խնդիր առաջին օգնություն ցուցաբերելու համար: 2. Ծնողները, երեխաները տեղեկացնում են խնդիրների մասին՝ երբեմն չարաշահելով կամ նույնիսկ խտացնելով գույները: Երկրորդ վարքագծի դեպքում հաճախ են դասերից բացակայությունները կամ դասերի կեսից խնդրանքները տուն գնալու: Երկրորդ խմբի վարքագիծ ունեցող երեխաները դասերին ներկայանում են կրկնվող հաճախականությամբ անպատրաստ՝ պատճառաբանելով իրենց վատ զգալու մասին: Ծնողները ուսուցիչներից ակնկալում են հատուկ, ընդգծված մեղմ վերաբերմունք երեխաների նկատմամբ:

Հարց 2. Հարց սովորողներին՝ Որո՞նք են, ըստ Ձեզ, հիվանդությունների երտասարդացման ռիսկի գործոնները: Հարցված 150 սովորողների (և՛ աշակերտ, և՛ ուսանող) կողմից տրված պատասխանների վերլուծության արդյունքում բացահայտեցինք, որ 24,6 %-ը ռիսկի գործոնների շարքում դիտարկել է արտաքին գործոնները, 61,3%-ը՝ ներքին գործոնները, և միայն 14,1 %-ն է կարծում, որ հիվանդությունների երիտասարդացման պատճառը ժառանգական նախադրյալներն են:



Գծապատկեր 2

Սովորողները նկատում են նաև, որ երիտասարդացող հիվանդությունների պատճառները բազմաբնույթ են: Դրանց թվին են դասվում ֆիզիկական ակտիվությունը, դիետան և այլն:

Ֆիզիկական ակտիվություն. ուսանողների միայն 25 %-ն է օրական առնվազն 60 րոպե ֆիզիկական ակտիվությամբ զբաղվում, ինչպես խորհուրդ է տալիս Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը:

• **Դիետա.** հարցվածների 53 %-ը խոստովանում է, որ օգտագործում է արագ սնունդ ու քաղցր ըմպելիքներ: Մեծ տարածում են գտել տարաբնույթ դիետաներն աղջիկների շրջանում, որոնք օրգանիզմում առաջացնում են անհրաժեշտ սննդանյութերի պակաս, ինչն էլ իր հերթին հանգեցնում է հորմոնալ և նյութափոխանակության խախտման խնդիրների: Այս դեպքում որպես հետևանք խախտվում են ներզատիչ համակարգի գործառնությունները և կարող են հանգեցնել գիրացման և վահանաձև գեղձի ֆունկցիոնալ փոփոխությունների:

• **Էկրանի ժամանակ.** Էկրանների (հեռախոս, համակարգիչ, հեռուստացույց) առջև անցկացրած միջին օրական ժամանակը 6-9 ժամ է (22 %), ինչը գերազանցում է թույլատրելի նորմը:

Տպավորիչ են նաև հարցազրույցների արդյունքները բժշկական մասնագետների հետ: Մեր կողմից իրականացրած դպրոցների բուժաշխատողների շրջանում այլ զրույցները վկայում են աշակերտների շրջանում ավելորդ քաշի, հիպերտոնիայի և քրոնիկ հիվանդությունների դեպքերի աճ: Հստ նրանց՝ վերջին հինգ տարիների ընթացքում այդ հիվանդությունների հետ կապված բողոքների թիվն աճել է 55%-ով: Բժշկական փորձագետներն ընդգծում են հիվանդությունների կանխարգելման հարցերում ուսուցիչների և բուժանձնակազմի միջև համագործակցության բացակայությունը: Արդյունքում սովորողների առողջության վրա ազդող ամենակարևոր գործոններն են ֆիզիկական ակտիվության ցածր մակարդակը, վնասակար սովորությունների (ծխախոտ, թմրանյութ, ալկոհոլ) տարածվածությունը և առողջ ապրելակերպի մասին գիտելիքների բացակայությունը: Այս արդյունքները ցույց են տալիս մանկավարժական վալեոլոգիայի մոտեցում-

ները վերանայելու և ուսուցման ավելի գործնական և ինտերակտիվ մեթոդներ մշակելու անհրաժեշտությունը՝ վաղ տարիքից առողջության հիմքերը ձևավորելու համար:

Մտահոգիչ է նաև արտադասարանական գործունեության դիտարկումը: Հարցումների, զրույցների արդյունքում բացահայտվել են հետևյալ միտումները:

- **Վալեոլոգիական գիտելիքների անբավարար ինտեգրում.** դիտարկվող արտադասարանական միջոցառումների ընթացքում կապ չի եղել ուսումնասիրվող նյութի և առողջական խնդիրների միջև:

- **Գործնական գործունեության բացակայություն.** ֆիզկուլտուրայի դասերից դուրս գործնականում չեն եղել առողջ սովորությունների ձևավորմանն ուղղված միջոցառումներ:

Վիճակագրական վերլուծությունը ցույց տվեց զգալի դրական հարաբերակցություն ($r=0.65$, $p<0.01$) ինտերակտիվ ուսուցման մեթոդների կիրառման և սովորողների շրջանում առողջապահական գիտելիքների բարձր մակարդակի միջև: Կար նաև բացասական հարաբերակցություն ($r=-0.70$, $p<0.01$) էկրանի ժամանակի և ֆիզիկական ակտիվության մակարդակի միջև: Տվյալների վերլուծությունը փաստում է, որ հիվանդությունների երիտասարդացմանը նպաստող հիմնական գործոններն են.

- **մանկավարժական գործոններ.** վալեոլոգիական գիտելիքների կիրառման ընթացքում ուսուցման ինտերակտիվ և ինտեգրված մեթոդների բացակայություն, ուսուցիչների անբավարար պատրաստվածություն մանկավարժական վալեոլոգիայի ոլորտում,

- **սոցիալական գործոններ.** ընտանեկան սովորությունների ազդեցություն, անառողջ սննդի առկայություն, թվային կախվածություն՝ հեռախոս, համակարգիչ, սակավաշարժություն,

- **ինստիտուցիոնալ գործոններ.** վալեոլոգիական ծրագրերի՝ ուսումնական ծրագրում սահմանափակ ժամանակ, ռեսուրսների պակաս և կրթական հաստատությունների աջակցության սահմանափակում:

Եզրակացություններ

Հետազոտության արդյունքները հաստատում են երիտասարդների շրջանում քրոնիկ մի շարք հիվանդությունների երիտասարդացման առկայությունը, ինչը պահանջում է վալեոլոգիական գիտելիքների, վալեոլոգիական վարքագծի ձևավորում, ծրագրերի ինտեգրում կրթական գործընթացում: Ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ ներկայիս դասավանդման պրակտիկան և ծրագրերը ոչ միշտ են բավարար ուշադրություն դարձնում հիվանդությունների կանխարգելման խնդիրներին: Անհրաժեշտ է առողջապահական մասնագետների հետ համատեղ ծրագրեր, որոնք կօգնեն կանխարգելել երիտասարդացող հիվանդությունների հետագա զարգացումը կրթական միջավայրում: Խնդրին համակարգային մոտեցում ցուցաբերելու նկատառումով առաջարկում ենք ստեղծել ուսուցիչների ու դպրոցների բուժաշխատողների կանոնավոր հանդիպումների համակարգ՝ գործողությունները համակարգելու, արդյունքները քննարկելու ու կանխարգելիչ միջոցառումներ իրականացնելու համար: Բացահայտված մանկավարժական և սոցիալական գործոնները, ինչպիսիք են ուսուցիչների և բուժաշխատողների միջև փոխգործակցության բացակայությունը, ուսումնական նյութերի բացակայությունը և նյութի ներկայացման պասիվ ձևերը, ցույց են տալիս ինտեգրված մոտեցման անհրաժեշտությունը: Հիվանդությունների երիտասարդացման կանխարգելումը ենթադրում է նաև արտաքին պայմանների բարելավում (էկոլոգիական, մարդածին), որոնք նպաստում են սովորողների առողջության պահպանմանը, կյանքի որակի փոփոխմանը:

Առաջարկություններ

• **Վալեոլոգիական գիտելիքների ինտեգրում ուսումնական ծրագրում.** առաջարկվում է վալեոլոգիական թեմաներ ներառել պարտադիր ակադեմիական առարկաներում, ինչպիսիք են կենսաբանությունը, քիմիան, ֆիզիկան, էկոլոգիան և ֆիզիկական դաստիարակությունը: Սա թույլ կտա սովորողներին գիտելիքներ ձեռք բերել առողջ ապրելակերպի սկզբունքների մասին:

• **Ուսուցման ինտեռակտիվ մեթոդների կիրառում.** վալեոլոգիական գիտելիքների արդյունավետ յուրացման համար կարևոր է սովորողներին ակտիվորեն ներգրավել ուսումնական գործընթացում: Կարելի է կիրառել դերային խաղեր, խմբային նախագծեր և դեպքերի ուսումնասիրություններ՝ ուղղված առողջապահական գիտելիքների գործնական կիրառմանը: Ինտեռակտիվ մեթոդները կօգնեն սովորողներին հասկանալ վնասակար սովորույթների հետևանքները և իրենց առողջության մասին հոգ տանելու կարևորությունը:

• **Վերապատրաստման դասընթացների և վարպետաց դասերի կազմակերպում** ուսուցիչներին թույլ կտա ներդնել արդյունավետ մեթոդներ և ամրապնդել սովորողների վարքագծում վալեոլոգիական դրսևորումներ, նաև ակտիվ համագործակցություն առողջապահության ոլորտի մասնագետների հետ:

• **Առողջ կրթական միջավայրի ստեղծում.** որ աշակերտները հաջողությամբ զարգանեն առողջ սովորույթներ, դպրոցները պետք է ապահովեն այնպիսի նոր միջավայր, որը կնպաստի ֆիզիկական ակտիվությանն ու առողջ սնվելուն, էկրանի ժամանակի կրճատմանը:

• **Ուսումնական նյութերի մշակում.** անհրաժեշտ են ուսումնական նյութեր, ներառյալ վալեոլոգիայի դասերը և առողջությունը կրթական գործընթացում ներդնելու առաջարկություններ: Ձեռնարկների, բրոշյուրների ու թվային ռեսուրսների մշակումը կօգնի մանկավարժներին և ուսանողներին ավելի լավ հասկանալ կանխարգելման խնդիրները և կիրառել գիտելիքները գործնականում:

• **Արդյունքների մոնիտորինգ և գնահատում.** առաջարկվող միջոցառումների արդյունավետությունն ապահովելու համար խորհուրդ է տրվում ներդնել սովորողների առողջական վիճակի ու վալեոլոգիայի վերաբերյալ նրանց գիտելիքների մակարդակի մշտադիտարկման և գնահատման համակարգ: Այս տվյալների կանոնավոր վերլուծությունը թույլ կտա մեզ հարմարեցնել կրթական ծրագրերն ու դասավանդման մեթոդները՝ առավելագույն արդյունքի հասնելու համար:

Ներկայացված առաջարկություններն ուղղված են վալեոլոգիական գիտելիքների ինտեգրմանը կրթական գործընթաց, ինչը կդանդաղեցնի երիտասարդների շրջանում հիվանդությունների երիտասարդացման միտումը: Այս առաջարկությունների իրականացումը կպահանջի ակտիվ համագործակցություն ուսուցիչների, բժիշկների, ընտանիքի և ուսումնական հաստատությունների միջև: Ուսանողների շրջանում վալեոլոգիայի գիտելիքների ներդրումը և առողջ սովորույթների ձևավորումը պայմաններ կստեղծեն նրանց առողջության ամրապնդման և կյանքի որակի բարելավման համար, ինչպես նաև կնվազեցնեն ավելի վաղ փուլերում քրոնիկ հիվանդությունների զարգացման ռիսկերը:

DISEASE REJUVENATION AS A PEDAGOGICAL VALEOLOGICAL FUNDAMENTAL PROBLEM

Ghazaryan Arevik

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Yerevan State University,
Republic of Armenia
arev.ghazaryan@ysu.am*

Ashikyan Armenuhi

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Yerevan State University,
Republic of Armenia
armenuhi.ashikyan@ysu.am*

Summary

Brief introduction. Human health is a process of development of mental and physiological functions, maintenance of high working capacity and social activity, but at present, disease rejuvenation is a complex task from both a medical and pedagogical valeological point of view. And the further civilization develops, the more “younger” diseases become. Atherosclerosis, hypertension, myocardial infarction, tumors, diabetes, leukemia and other diseases are diseases acquired by a person at a young age in the conditions of modern civilization, which are directly related to an unhealthy lifestyle. Unhealthy diet, insufficient physical activity (hypodynamics), various kinds of abuse, bad habits, early sexual relations are some of the modern valeological problems that require an integrated approach to prevent negative consequences.

The goal of the study is to discuss the rejuvenation of diseases from a pedagogical valeological point of view based on our studies that reveal the cause-and-effect relationship between the rejuvenation of diseases and a decrease in students’ academic performance. The study was conducted among 28 university tutors, 40 school teachers, 50 schoolchildren, 100 students.

Keywords: *rejuvenation of diseases, disease risks, valeological knowledge, unhealthy lifestyle, causes of diseases.*

ОМОЛОЖЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

Казарян Аревик

*Кандидат педагогических наук, доцент
Ереванский государственный университет,
Республика Армения
arev.ghazaryan@ysu.am*

Ашикян Арменуи

*Кандидат педагогических наук, доцент
Ереванский государственный университет,
Республика Армения
armenuhi.ashikyan@ysu.am*

Аннотация

Краткое введение. Здоровье человека – это процесс развития психических и физиологических функций, сохранения высокой трудоспособности и социальной активности, но в настоящее время сохранению здоровья мешает омоложение заболеваний, что представляет собой сложную задачу как с медицинской, так и с педагогической валеологической точки зрения. И чем дальше развивается цивилизация, тем больше «молодеют» болезни. Атеросклероз, гипертония, инфаркт миокарда, опухоли, диабет, лейкемия и другие заболевания – это болезни, приобретаются человеком уже в молодом возрасте в условиях современной цивилизации, они напрямую связаны с нездоровым образом жизни. Нездоровое питание, недостаточная физическая активность (гиподинамика), разного рода злоупотребления, вредные привычки, ранние половые отношения – одни из современных валеологических проблем, требующих комплексного подхода для предотвращения негативных последствий.

Цель исследования – проанализировать проблему омоложения болезней с педагогической валеологической точки зрения на основе проведенных нами исследований, выявить причинно-след-

ственную связь между омоложением болезней и снижением успеваемости студентов. Исследование проведено среди 28 преподавателей вузов, 40 школьных педагогов, 50 школьников, 100 студентов.

Ключевые слова: омоложение болезней, риски заболеваний, валеологические знания, нездоровый образ жизни, причины возникновения заболеваний.

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Anderson, M., Collins, A., Thompson, R. (2019). Impact of lifestyle on adolescent health: The role of education in promoting active habits. *Journal of Adolescent Health*, 64(3), 178-185.
2. Jones, T., Brown, L. (2021). Childhood education and health: Integrating wellness in the curriculum. *Educational Researcher*, 50(2), 90-98.
3. Miller, P., Garcia, S. (2022). Educational approaches in health pedagogy: Building a foundation for healthy habits. *Health Education Quarterly*, 56(1), 45-60.
4. Smith, J., Lee, C., Wang, P. (2020). Chronic diseases in youth: A global perspective. *Pediatrics International*, 62(5), 295-301.
5. Shevchenko, A., Kucherenko, S., Komyshan, A., Shevchenko, V., & Kucherenko, N. (2022). Formation of valeological competence in conditions of classroom and distance learning. 50. <https://doi.org/10.26565/2074-8167-2022>.
6. Yelizarov, V. (2015). The experimental validation results of the students' valeological competence formation model. . <https://doi.org/10.5281/ZENODO.18825>.
7. Salybekova, N., Abdukakhar, A. (2022). Study of the Effectiveness of the Integration of Valeological Elements into the Pedagogical Process of Biology Lessons in Secondary Schools. *Iasay'i y'niversitetiniñ habarshysy*. <https://doi.org/10.47526/2022-4/2664-0686.26>.
8. Shevchenko, A., Shtefan, L. (2021). Formation of valeological competence in non-medical students. *Engineering and Educational Technologies*. <https://doi.org/10.30929/2307-9770.2021.09.04.01>.
9. Maksymchuk, B. (2016). Forming Future Specialists' Valeological Competency: Theoretical Analysis of Domestic and Foreign Scholars' Views. *Comparative Professional Pedagogy*, 6, 47-54. <https://doi.org/10.1515/rpp-2016-0047>.
10. Mikhelkevich, V., Chekanushkina, E., Kardashevsky, A. (2022). Problems of self-organization of independent work of technical university students in the conditions of digitalization educational environment. *Izvestiya of the Samara Science Centre of the Russian Academy of Sciences. Social, Humanitarian, Medicobiological Sciences*. <https://doi.org/10.37313/2413-9645-2022-24-84-19-25>.

Получено: 15.10.2024

Рассмотрено: 25.10.2024

Принято: 27.10.2024

Received: 15.10.2024

Reviewed: 25.10.2024

Accepted: 27.10.2024



© The Author(s) 2024

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License