

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

**ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ
ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ**

Ուսումնական ձեռնարկ

ԵՐԵՎԱՆ 2015

Ներածություն

Մարդու առողջությունը նրա հոգեկան և ֆիզիոլոգիական ֆունկցիաների զարգացման, առավելագույն աշխատունակության և սոցիալական ակտիվության պահպանման գործընթաց է: Միայն լավ ինքնազգացողությամբ, լավատեսությամբ, հոգեբանական կայունությամբ, մտավոր և ֆիզիկական բարձր աշխատունակությամբ առողջ մարդը կարող է ակտիվ ապրել, հաջողությամբ հաղթահարել մասնագիտական և կենցաղային դժվարությունները:

Մարդու օրգանիզմի գործառական հնարավորությունները և կայունությունն արտաքին միջավայրի անբարենպաստ գործոնների նկատմամբ առողջ կյանքի ընթացքում փոխվում են: Ուստի կարելի է ասել, որ առողջությունը շարժուն գործընթաց է, որը լավանում կամ վատանում է՝ կախված տարիքից, սեռից, մասնագիտական գործունեությունից, բնակության վայրից, հաշվի առնելով էկոլոգոաշխարհագրական դիրքը, աշխատանքային գործունեության ծայրահեղությունը, ընտանիքի սոցիալական կարգավիճակը և անձի հոգեֆիզիոլոգիական կայունությունը: Մարդու լիարժեք կյանքն անհնար է պատկերացնել առանց բնականոն առողջության: Յուրաքանչյուր մարդ ցանկանում է լինել առողջ և ուժեղ, երկար ժամանակ պահպանել շարժունությունը, առույգությունն ու եռանդը, երկարակեցությունը: Կասկած չի հարուցում այն փաստը, որ բնակչության առողջությունն է որոշում պետության ներկան ու ապագան: Առողջությունը մարդու կյանքի գլխավոր նպատակն է: Այն հնարավոր չէ գնել, այլ պետք է երեխայի կյանքի առաջին իսկ օրերից պահպանել, պաշտպանել հիվանդություններից: Առողջությունն անգին հարստություն է:

Ծնվելու օրվանից մարդու առողջությունը նշանակալիորեն կախված է կենսագործունեության միջավայրի վիճակից, որը որոշվում է հասարակական և բնական գործոններով: Այն ներառում է արտաքին և ներքին անվտանգությունը,

առողջ կենսակերպը, բժշկական օգնությունը, սնունդը, կրթությունը, բնակավայրը, էկոլոգիան և այլն: Գիտատեխնիկական առաջընթացի արդի փուլում մեծացել է շրջապատող միջավայրի անբարենպաստ գործոնների ազդեցությունն օրգանիզմի վրա: Արտադրական ձեռնարկությունների թափոնները, կենցաղային աղբը հաճախ պարունակում են քիմիական թունավոր նյութեր և ախտահարույց մանրէներ, որոնք վնասակար ազդեցություն են թողնում օրգանիզմի վրա:

Անհրաժեշտ է իմանալ, որ հիվանդությունն առողջական մակարդակի իջեցման հետևանք է, որը հարուցվում է մի շարք բացասական գործոններով: Դրանցից են.

- ☐ կյանքի որակի առողջության մասին գիտելիքների ցածր մակարդակը, այդ թվում՝ դանդաղ ինքնասպանության լայն տարածումը (թմրամոլություն, ալկոհոլամոլություն, ծխամոլություն, թերշարժունություն, անքնություն, քրոնիկական հոգնածություն և այլն):
- ☐ առողջության մասին բնակչության անբավարար տեղեկացումը,
- ☐ առողջարարական ծառայությունների (հանգստյան տներ, առողջարաններ), ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի, զանգվածային սպորտի, զբոսաշրջության անմատչելիությունը,
- ☐ էկոլոգիապես մաքուր սննդի բացակայությունը, ոչ օգտակար և նույնիսկ արհեստական ծագում ունեցող վնասակար սննդի օգտագործումը:

Առողջության պահպանման գործում նշանակալից դեր ունի աշխատանքի ռեժիմը, հանգիստը և շարժողական ակտիվությունը: Միայն լավ ինքնազգացողությամբ, մտավոր և ֆիզիկական բարձր աշխատունակությամբ, հոգեբանական կայունությամբ մարդն է ընդունակ հաղթահարել մասնագիտական և կենցաղային դժվարությունները:

Առողջ ապրելակերպի մասին գիտելիքները նպաստում են անհատի և հասարակության առողջության ամրապնդմանը և այդ ուղղության ձևավորմանն

ու կատարելագործմանը, ուսանողներին առողջարարական գործունեության մեջ ներգրավմանը և առողջությանը որպես արժեք վերաբերվելուն:

Երեխաների և դեռահասների առողջական խնդիրների խոր սրացումը, ինչպես նաև դրանց լուծման համար կիրառվող միջոցների ոչ բավարար արդյունավետությունը, ընդգծում է դրանց արդիականությունը, և անհարժեշտություն է առաջացնում առողջապահության, սոցիալական զարգացման և կրթական ոլորտները պետական քաղաքականության գերակայության տակ անցկացնելու:

Աշակերտների առողջությունը ամրապնդելու և պահպանելու գործոններից մեկը, անհատի ներդաշնակ զարգացումն է և ակտիվ ու շարունակական գործունեության պայմանների ստեղծումը, որոնք նպաստում են առողջ ապրելակերպի մասին գիտելիքների ձևավորմանը: Տվյալ գործընթացը, բնականաբար, պետք է հիմնվի առողջ ապրելակերպի արժեքային կողմնորոշման և դրա համար անհրաժեշտ մանկավարժահոգեբանական պայմանների վրա:

Սույն ուսումնական ձեռնարկում հնարավորինս շարադրվել են առողջության վրա ազդող ռիսկի գործոնները, վնասակար սովորույթները, ֆիզիկական մարզման և ռացիոնալ սնման հիմնահարցերը, օրգանիզմի պաշտպանական մեխանիզմները, ինչպես նաև առողջության հոգեբանական հիմունքները, որոնցից կախված է մարդու առողջ կենսակերպն ու երկարակեցությունը: Այն օգնում է ծանոթանալ առողջ ապրելակերպի մեթոդական հիմունքներին:

Ուսումնական ձեռնարկը նախատեսվում է բարձրագույն ուսումնական հաստատությունների ուսանողների, մանկավարժական լսարանի, քոլեջների, վարժարանների սովորողների, ինչպես նաև ընթերցողների լայն շրջանի համար:

Հեղինակները երախտագիտությամբ կընդունեն բոլոր դիտողություններն ու լրացումները, որոնք հաշվի կառնվեն վերահրատարակման ժամանակ:

II Մաս

Բաժին 4. Առողջ ապրելակերպ վարելու գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորում

4.1. Առողջ ինքնագնահատում, արդյունավետ շփում, որոշումների ընդունում և կոնֆլիկտների լուծում

4.1.1. Առողջ ինքնագնահատում

Ինքնագնահատումը անհատի կողմից իրեն, սեփական որակների, հնարավորությունների և ուրիշ մարդկանց մեջ սեփական տեղի գնահատականն է: Ինքնագնահատումը իրականացվում է սեփական անձի դիտումներով, արարքների, ուրիշների վերաբերմունքի, սեփական զգացումների և ապրումների վերլուծության, արարքների և դրդապատճանների, նվաճումների և անհաջողությունների միջոցով, ինչպես նաև ուրիշ մարդկանց հետ համեմատելու միջոցով: Ինքնագնահատումն ունի համալիր բնույթ, քանի որ տարածվում է անհատի տարբեր դրսևորումների վրա՝ ինտելեկտ, արտաքին տվյալներ, հաջողությունը ուսման մեջ, աշխատանքում, շփման ժամանակ, նյութական և այլ հնարավորություններ: Ինքնագնահատման դեպքում մարդը համեմատում է իրեն և իր հնարավորությունները շրջակա միջավայրի պահանջների հետ և սրան համապատասխան ինքնուրույն իր առջև դնում է որոշակի խնդիրներ և նպատակներ: Այսպիսով, ինքնագնահատումը կազմում է հավակնությունների մակարդակի հիմքը, այսինքն այն խնդիրների, որոնց իրականացմանը մարդը ընդունակ է: Ինքնագնահատումը ձևավորում է մարդու ինքնագիտակցությունը և փոխվում է կյանքի ընթացքում: Ինքնագնահատման ձևավորումը տեղի է

ունենում գործունեության և միջանձնային փոխգործունեության գործընթացում:
Սոցիալական շրջապատը զգալի կերպով ազդում է անձի ինքնագնահատման
ձևավորման վրա:

Ինքնագնահատման կառուցվածքը ներկայացված է երկու բաղադրիչներով՝
կոգնիտիվ (ճանաչողական) և հուզական: Առաջինը արտացոլում է մարդու
գիտելիքները իր մասին, երկրորդը՝ իր վերաբերմունքը իր մասին: Այդ
գիտելիքները անխուսափելիորեն վերաճում են հույզերի, որոնց ուժն ու
լարվածությունը կախված է նրանից, թե որքան կարևոր է անձի համար
ստացված տեղեկությունը:

Ինքնագնահատման տեսակները

Ինքնագնահատումը կարող է լինել նույնական և ոչ նույնական (ադեկվատ և
ոչ ադեկվատ): **Ադեկվատ** ինքնագնահատումը մարդու կողմից սեփական անձի
ընդունակությունների, բարոյական որակների և արարքների իրական
գնահատականն է: Այն թույլ է տալիս մարդուն քննադատորեն վերաբերվել ինքն
իրեն, ճիշտ հարաբերել սեփական ուժերը տարբեր դժվարության խնդիրների և
շրջապատողների պահանջների հետ:

Ոչ ադեկվատ ինքնագնահատումը լինում է երկու տեսակ. բարձրացված և
իջեցված: Ադեկվատ ինքնագնահատումից խիստ շեղվելու դեպքում անհատը
կարող է զգալ հոգեբանական անհարմարություն և նեքին բախումներ:

Բացահյատ բարձրացված ինքնագնահատման դեպքում մարդը՝

- ☐ ունի իր մասին իդեալականացված պատկերացում, իր ընդունակությունների
և հնարավորությունների, շրջապատի մարդկանց համար սեփական
նշանակության մասին,
- ☐ անտեսում է անձնական անհաջողությունները սեփական, հոգեբանական
հարմարավետության պահպանման համար,

- իր թույլ կողմերը բացատրում է որպես ուժեղ, օրինակ՝ ագրեսիան (հարձակողականությունն ու համառությունը կամքի և վճռականության փոխարեն),
- դառնում է ,հուզականորեն համրե, կորցնում է շրջապատի հետ հետադարձ կապը, չի լսում ուրիշների կարծիքը,
- անհաջողությունները կապում է արտաքին գործոնների հետ, այլ ոչ թե իր սեփական սխալների,
- հաճախ իր առջև դնում է անկատարելի նպատակներ,
- ունի հավակնությունների չափազանց բարձր մակարդակ, որը գերազանցում է նրա իրական հնարավորությունները,
- հեշտությամբ ձեռք է բերում այնպիսի գծեր, ինչպիսիք են մեծամտությունը, ամբարտավանությունը, ձգտումը գերազանցության, կոպտությունը, հարձակողականությունը, դաժանությունը, կռվարարությունը,
- պահում է իրեն ընդգծված անկախ, ինչը շրջապատողների կողմից ընկալվում է որպես մեծամտություն և արհամարհանք:

Բացահայտ իջեցված ինքնագնահատման դեպքում մարդը՝

- որպես կանոն վստահ չէ իր հանդեպ, ամաչկոտ է , անորոշ, չափազանց զգույշ,
- խիստ կարիք ունի շրջապատողների օգնության և քաջալերանքի, կախված է նրանցից,
- конформен, հեշտությամբ ենթարկվում է ուրշ մարդկանց ազդեցության, անմտածված կատարում է նրանց ասածները,
- տառապելով թերարժեքության բարդույթով՝ ձգտում է ինքնահաստատվել (երբեմն ցակացած գնով, ինչը բերում է նպատակներին հասնելու միջոցների մեջ խտրություն չդնելուն), ապացուցել բոլորին և առաջին հերթին իրեն, սեփական նշանակությունը,
- իր առջև դնում է առավել ցածր նպատակներ, քան կարող է հասնել,
- հաճախ ,մտնում էե իր անհաջողությունների մեջ, դրանց դերը չափազանցնում է իր կյանքում,

- չափազանց պահանջկոտ է իր սեփական անձի և շրջապատողների հանդեպ, ինքնաքննադատորեն է վերաբերվում, ինչը բերում է ինքնամփոփության, նախանձի, կասկածամտության, վրեժխնդրության և նույնիսկ դաժանության:

Իջեցված ինքնագնահատումը մարդուն դարձնում է անվստահ, նա աշխատում է խուսափել որևէ գործողությունից կամ կարևոր որոշումներ կայացնելուց, իր պատասխանատվությունը դնում է ուրիշների վրա, խուսափում է քննադատությունից և որևէ բարդությունից: Մշտական սպասողական վիճակը և վախը, որ պետք է որոշում ընդունել, չեն թողնում մարդուն թուլանալ, պահում են նրան մշտական հուզական և մարմնական լարվածության մեջ: Խրոնիկական սթրեսի այս վիճակը նվազեցնում է օրգանիզմի պաշտպանական ուժերը, թույլ իմունիտետով մարդը հաճախ հիվանդանում է: Հոգեբանական վիճակից առաջացած հիվանդությունները բուժվում են դժվարությամբ: Անվստահությունն իր հանդեպ և մշտական ապրումները բերում են սթրեսի, որը հաճախ կործանում է՝ հետևանքը քաշի խնդիրներն են:

Առողջ (ադեկվատ) ինքնագնահատումը կենսականորեն կարևոր գործոն է լավ հարաբերությունների պահպանման և հաջողության հասնելու գործում: Լավ ինքնագնահատմամբ և դրական արդյունքների սպասելիքներով մարդիկ սովորում և աշխատում են լավ, քան ցածր ինքնագնահատմամբ և քիչ սպասելիքներով մարդիկ: Յուրաքանչյուր հաջողություն օգնում և բարձրացնում է նրանց ինքնագնահատումը: Դրական ինքնագնահատմամբ մարդն իրեն զգում է լավ, վստահ, արժանավայել է պահում իրեն և ազատ շփվում է տարբեր մարդկանց հետ: Մարդը կարիք ունի ուրիշների քաջալերանքի և հարգանքի: Այս հարգանքի հիման վրա առաջանում է ինքնահարգանք, որը դառնում է անհատի կարևորագույն պահանջմունքը:

Ինքնագնահատման ձևավորումը

Ինքնագնահատումը բնածին չէ, այն ձևավորվում է աստիճանաբար, վաղ մանկության տարիքից: Նրա ձևավորման վրա առավել էականորեն ազդում են՝

- նախադպրոցական տարիքում՝ կարևոր է մեծահասակների հուզական ռեակցիան (ծնողներ, տատիկներ, պապիկներ), նրանց սիրո և ընդունման աստիճանը, երեխայի հանդեպ ցուցաբերած ուշադրությունը, շփումը նրա հետ, գերակշռող վերաբերմունքը, նրա արարքների գնահատականը,
- կրտսեր դպրոցական տարիքում՝ դպրոցական ուսուցման հաջողությունը և մանկավարժների վերաբերմունքը երեխայի հանդեպ,
- դեռահասության տարիքում՝ հասակակիցների հետ շփման հաջողությունը, ընկերական և ռոմանտիկ հարաբերությունների առկայությունը,
- մեծ տարիքում մարդու սեփական նվաճումների փոխադարձ կապը իր սպասելիքների հետ և իր համար կարևոր մարդկանց նվաճումների հետ համեմատությունը:

Կրտսեր դպրոցականի ինքնագնահատումը: Հաճախ բարձր կրթական չափանիշներ և չափազանց խիստ պահանջներ ունեցող դպրոցները պատճառ են դառնում կրտսեր դասարանների սովորողների ցածր ինքնագնահատման համար, որն անխուսափելիորեն անդրադառնում է նրանց ուսումնական առջադիմության և դրդապատճառների վրա:

Կրտսեր դպրոցականները կարիք ունեն ոչ այնքան արդյունքի գնահատման, որքան ուսուցման գործընթացի: Երեխայի ջանքերը, նրա ձգտումը չպետք է մնան առանց ուսուցչի ուշադրության: Յուրաքանչյուր դպրոցական ունի ուսուցման սեփական ոճն ու տեմպը: Երեխաների նկատմամբ վերաբերմունքը որպես տաղանդավորների օգնում է ուսման մեջ, ինչը բազմիցս ապացուցում է մանկավարժական պրակտիկան:

Ինքնագնահատումը դեռահասության տարիքում: Դեռահասների մոտ ինքնագնահատումը իրավիճակային է, անկայուն, ենթակա է արտաքին ներգործություններին կրտսեր դեռահասության տարիքում և առավել կայուն է, ընդգրկում է կենսագործունեության շատ ոլորտներ ավագ դեռահասության տարիքում: Դեռահասները հաճախ գնահատում են իրենց ցածր, այն ցուցանիշների համաձայն, որոնք իրենց համար ամենակարևորն են:

Դեռահասության շրջանում ծնողների ազդեցությունը նկատելի իջնում է և բարձրանում է հասակակիցների նշանակությունը: Դեռահասները սկսում են քննադատաբար գնահատել իրենց ծնողներին, նրանց կարծիքը, մշակում են ծնողական գնահատականի նկատմամբ սեփական դիրքորոշումը: Ծնողական տեսակետը սկսում է ընկալվել որպես հնարավորից մեկը, բայց այս դեպում ընտանիքի աջակցումը և ծնողների կողմից դեռահասին ու նրա ձգտումներն ընդունելը մեծ ազդեցություն են ունենում նրա ընդհանուր ինքնագնահատման մակարդակի վրա: Ծնողների ջերմ, ուշադիր վերաբերմունքը մնում է դեռահասների ինքնագնահատման ձևավորման և հետագա դրական ամրապնդման կարևոր պայմանը: Միևնույն ժամանակ ծնողների խիստ բացասական վերաբերմունքը ունի հակառակ ազդեցություն: Այդպիսի դեռահասները, որպես կանոն, կենտրոնացված են անհաջողությունների վրա, վախենում են ռիսկի դիմել, նրանց մոտ բարձր է տագնապի աստիճանը, հաճախ կռվարար են և կոպիտ:

Նշումներ ուսուցչի համար

Ինչ կարող է անել ուսուցիչը, որ աշակերտների ինքնագնահատումը բարձրանա.

- ☐ աշակերտներին դիմել անունով, հարգալից վերաբերմունք ցուցաբերել յուրաքանչյուրի հանդեպ,
- ☐ բացասական չարտահայտվել նրա արտաքինի, անձի, սոցիալական դրության, ընտանիքի մասին, արժանապատվությունը չնվաստացնել,
- ☐ դիտողություն անելիս չշոշափել նրա անձը, այլ արտահայտվել միայն վարքի կամ արարքի առումով,
- ☐ ցուցաբերել միանման վերաբերմունք և պահանջներ բոլորին,
- ☐ առանձնացնել յուրաքանչյուր աշակերտի կատարած աշխատաքնի արդյունքը, դրական նվաճումները և ամբողջ դասարանի ուշադրությունը հրավիրել դրան,
- ☐ չհամեմատել մի աշակերտի հաջողությունները մյուսի հաջողության հետ,

- հանձնարարել յուրաքանչյուրին կատարել դասարնում որոշակի պարտականություն,
- աշակերտների անհաջողությունները վերածել ուսումնական և կենսական դրական փորձի,
- խուսափել չափազանց հոգատարությունից, հարցնել և հարգել աշակերտների կարծիքը,
- խրախուսել փոխօգնությունը դասարանում:

Խորհուրդներ աղջիկներին և պատանիներին

Ինչ կարող է անել յուրաքանչյուրը սեփական ինքնագնահատումը բարձրացնելու համար.

- դադարե՛ք համեմատել ձեզ ուրիշների հետ: Միշտ կլինեն մարդիկ, ում մոտ ինչ-որ բան շատ է, քան ձեզ մոտ և մարդիկ, ում մոտ քիչ է, քան ձեզ մոտ,
- դադարե՛ք նախատել և հանդիմանել ձեզ, դուք չեք կարող զարգացնել ինքնագնահատման բարձր մակարդակ, եթե կրկնում եք բացասական կարծիքները ձեր և ձեր ընդունակությունների մասին, խոսում եք ձեր արտաքինի, ուսման, հարաբերությունների կամ ձեր կյանքի այլ կողմերի մասին, խուսափե՛ք ինքնառջնացնող մեկնաբանություններից: Ինքնագնահատման ուղղումը ուղղակիորեն կապված է ձեր մասին ձեր իսկ կարծիքների հետ,
- ընդունեք բոլոր հաճոյախոսություններն ու շնորհավորանքները պատասխան ,շնորհակալությամբ: Երբ դուք պատասխանում եք հաճոյախոսությանը՝ ,ոչ մի հատուկ բանե, դուք մերժում եք այդ հաճոյախոսությունը և միաժամանակ ձեզ հաղորդագրություն եք ուղարկում, որ դուք արժանի չեք գովքի, ձևավորում եք իջեցված ինքնագնահատում: Ընդունեք գովաբանությունը, մի գցեք ձեր արժանապատվությունը,

- կրկնեք օրվա մեջ մի քանի անգամ, հատկապես քնելուց առաջ և արթնանանլիս ,ես սիրում եմ ինձե կամ ,ես արժանի եմ կյանքում ամենալավինե,
- կարդացեք գրքեր, համցանցում օգտվեք կայքերից, լսեք երաժշտություն, դիտեք ֆիլմեր, հեռուստահաղորդումներ, ակտիվ եղեք սոցիալական ցանցում, որոնք իրենց դրական բնույթով ընդունակ են բարձրացնելու ինքնագնահատումը: Գերիշխող տեղեկատվությունը, որը դուք ստանում եք, պետք է լինի դրական, որպեսզի ձեզ մոտ ձևավորվի դրական տրամադրություն և վերաբերմունք,
- աշխատեք շփվել դրական և վճռական մարդկանց հետ, ովքեր պատրաստ են ձեզ աջակցել: Երբ դուք շրջապատված եք բացասական մարդկանցով, ովքեր մշտապես ճնշում են ձեզ և ձեր գաղափարները, ձեր ինքնագնահատումը ցածրանում է: Մյուս կողմից, երբ ձեզ ընդունում և խրախուսում են, դուք ձեզ լավ եք զգում և ձեր ինքնագնահատականը աճում է,
- կազմեք ձեր անցյալ նվաճումների ցուցակը, այն չպետք է բաղկացած լինի ինչ-որ մոնումենտալ բանից: Այն կարող է ընդգրկել ոչ մեծ հաղթանակներ, օրինակ՝ սովորել եք սահել սնոուբորդով, լուծել եք մաթեմատիկայի բարդ ստուգողականը, կանոնավոր հաճախում եք մարզասրահ և այլն: Կանոնավոր նայեք այդ ցուցակը. Կարդալիս փակեք աչքերը և կրկին զգացեք բավարարվածություն ու հրճվանք, որը դուք զգացել եք երբևէ,
- ձևավորեք ձեր դրական հատկանիշների ցանկը, եղեք ձեր նկատմամբ բարյացակամ և գրանցեք ձեր 10-15 դրական հատկանիշները: Հաճախ նայեք այդ ցանկը: Շատ մարդիկ կենտրոնանում են իրենց թերությունների վրա՝ ամրագրելով ցածր ինքնագնահատումը, և այնուհետև զարմանում են, թե ինչու իրենց կյանքում ամեն ինչ վատ է: Սկսեք կենտրոնանալ ձեր արժանիքների վրա, և ձեզ մոտ ավելի շատ կլինեն հնարավորությունները ձեր ուզածին հասնելու համար,

- սկսեք ավելի շատ տալ ուրիշներին, խոսքը գնում է ոչ թե փողի մասին, այլ արարքների, որոնցով դուք կարող եք օգնել ուրիշներին: Երբ դուք ինչ-որ բան եք անում ուրիշների համար, դուք սկսում եք զգալ ձեզ ավելի արժեքավոր անհատ, իսկ ձեր ինքնագնահատականը և տրամադրությունը բարձրանում է,
- աշխատեք զբաղվել նրանով, ինչը ձեզ դուր է գալիս: Ինքնագնահատումը ծաղկում է, երբ դուք զբաղված եք աշխատանքով, սիրելի տարվածությամբ կամ ինչ-որ օգտակար և ակտիվ գործունեությամբ, որը բերում է ձեզ հաճույք, տալիս է հնարավորություն զգալ իրեն առավել արժեքավոր,
- եղեք ձեզ հավատարիմ, մի դրեք ձեր որոշումներն ու գործողությունները կախվածության մեջ ուրիշների հնարավոր հավանությունից կամ անհավանությունից,
- գործե՛ք, դուք չեք կարող զարգացնել ձեր մեջ ինքնագնահատման բարձր մակարդակ, եթե նստեք տեղում և չընդունեք առաջացած մարտահրավերները: Երբ դուք գործում եք անկախ ստացված արդյունքներից, աճում է ինքնահարգանքի զգացումը, ունենում եք հաճելի զգացողություններ: Երբ դուք դանդաղում եք գործողությունների մեջ վախից կամ ինչ-որ այլ անհանգստությունից, դուք զգում եք հուզմունք և տխուր զգացումներ, ինչը իհարկե բերում է ինքնագնահատականի իջեցում:

Դուք եզակի անհատ եք, մեծ հնարավորություններով, հսկայական ներուժով: Որքան որ ձեր ինքնագնահատումը աճի, այնքան կբացահայտվեն ձեր իրական ընդունակությունները: Դուք մեծ ռիսկի կդիմեք և չեք վախենա մերժել, դուք չեք կողմնորոշվի ուրիշ մարդկանց հավանությամբ, ձեր հարաբերությունները կլինեն առավել օգտակար, ինչպես ձեզ համար, այնպես էլ ուրիշների: Դուք կանեք այն, ինչը ձեզ բերում է ուրախություն և բավարարվածություն: Ինչն ամենակարևորն է, բարձր ինքնագնահատումը կբերի ձեզ հոգեկան հանգստություն և դուք, իսկապես, անկեղծ կգնահատեք ինքներդ ձեզ:

4.1.2. Արդյունավետ շփում և որոշումների ընդունում

Մարդկանց հետ արդյունավետ շփման ունակությունը կյանքի ցանկացած ոլորտում հաջողության գլխավոր գործոններից մեկն է: Վստահելի և հավատարիմ ընկերներ ձեռք բերելու, ուսման մեջ հաջողության հասնելու, կարիերա ստեղծելու, անձնական կյանքը հաջող դասավորելու համար պետք է արդյունավետ շփման կարողություն: Երբ մարդիկ ճիշտ և հստակ արտահայտում են իրենց մտքերը, ասում են իրենց կարծիքը, չնեղացնելով ուրիշներին, նրանց հեշտ է հասնել փոխըմբռնման, հաստատել և պահպանել առողջ հարաբերությունները:

Շփումը փոխգործունեության գործընթաց է մարդկանց միջև, որը կայանում է տեղեկությունների փոխանակման մեջ, իրար ընկալելու և հասկանալու մեջ: Շփումը բարդ և բազմապլան գործընթաց է: Շփման բովանդակությունը տեղեկությունն է, որով մարդիկ փոխանակվում են: Շփումը ունենում է նպատակ՝ «ինչու» շփվել, «ի՞նչ» նպատակով փոխանցել և ստանալ տեղեկություն: Շփումը տեղի է ունենում տարբեր միջոցների օգնությամբ. բանավոր և գրավոր խոսքի, դիմախաղի, ժեստերի, հնչերանգի: Հաճախ դեմքի արտահայտությունը, դիրքը, խոսակցության տոնը փոխանցում են ոչ պակաս տեղեկություն, քան բառերը:

Ինչպես շփվել արդյունավետ.

- Շփման գործընթացը անհնար է առանց զրուցակցի հետ սերտ հարաբերություն հաստատելու: Դրա համար դիրքով և դեմքի արտահայտությամբ անհրաժեշտ է ցուցադրել հետաքրքրություն և պատրաստակամություն զրույցի հանդեպ:
- Կարևոր է ակտիվ լսել, այսինքն՝ զրուցակցին հասկացնել, որ նրան լսում են ուշադիր և ձգտում են հասկանալ: Դրա համար պետք է ժամանակ առ ժամանակ կրկնել զրուցակցի առավել կարևոր կարծիքները սեփական բառերով, հաստատական կամ հարցական հնչերանգով, անել կարճ

դիտողություններ՝ ,այո, հասկանում եմ, ,ճիշտ է, ,շատ լավ է, ,խիստ է, ,հետքերքիր է:

- Նմանապես կարևոր է լինել ուշադիր, հետևել զրուցակցի ապրումներին, տրամադրությանը:
- Չի կարելի հաճախ ընդհատել զրուցակցին և անընդհատ հարցեր տալ: Պետք է հնարավորություն տալ մինչև վերջ շարադրել սեփական միտքը, հենց միտքը, այլ ոչ թե արտահայտություն կամ նախադասություն:
- Որպեսզի զրուցակիցը ճիշտ հասկանա հիմնական միտքը, որն ուզում են հասցնել նրան, կարևոր է չտարվել ընդհանուր բառերով, չափազանց երկար արտահայտություններով: Որքան կոնկրետ լինի գաղափարը, այնքան հեշտ է ուրիշին հասկանալ այն:
- Խոսել պետք է բավականին բարձր և հստակ (դա խոսքին տալիս է վստահություն):
- Արդյունավետ շփումը միայն բառեր չեն: Ոչ բանավոր շփումը՝ ժեստերը, շարժումները, դիրքը, աչքերի շփումը, ժպիտը, դեմքի արտահայտությունը, դիմախաղը, կարող են ասել զրուցակցին ավելի շատ, քան ցանկացած բառ: Խոսակցության ժամանակ պետք է պահպանել զրուցակցի հետ դիտողական շփումը աչքերով:

Շփման ոճերը

Շփման ունիվերսալ (համակողմանի) ոճ գոյություն չունի: Մարդիկ տարբեր ձևով են շփվում ուրիշ մարդկանց հետ՝ կախված բնավորության, խառնվածքի, տարիքի, կրթության, շփման համընդհանուր ավանդույթների առանձնահատկություններից: Շփման ոճը տարբեր է ընկերների, ծնողների կամ ուսուցիչների հետ խոսակցության դեպքում: Մեծ նշանակություն ունեն միջմշակութային տարբերությունները. Միևնույն բառերը, ժեստերը, դիրքը և ոչ բանավոր դրսևորումները կարող են ունենալ տարբեր նշանակություն մարդկանց համար, որոնք ապրում են տարբեր երկրներում: Ասիայի բնակիչները

խոսակցության ժամանակ գերդաստում են չնայել զրուցակցի աչքերին, իսկ եվրոպայում ընդունված է նայել աչքերի մեջ: Կա տարբերություն տղամարդու և կնոջ շփման ոճերում: Տղամարդու շփման ոճը առավել ակտիվ է, տղամարդիկ ավելի ուղղամիտ են, սիրում են խոսել հույզերի և զգացմունքների մասին, գերադասելով խոսակցությունն ընթացիկ համգամանքների մասին, այն մասին թե ինչ են արել, ինչի են հասել: Խոսում են տղամարդիկ հաճախ ճնշում գործելով, ընդհատում են զրուցակցին, վճռականորեն նայում են աչքերի մեջ, կանայք քիչ են ընդհատում, ավելի նրբանկատ են և քաղաքավարի, պակաս ինքնավստահ են: Առավել հուզականության շնորհիվ նրանք սիրում են քննարկել անձնական հարցեր և խոսել իրենց զգացմունքների մասին, գերադասում են երկար և մանրամասն քննարկել հիմնահարցերը, հաճախ են հարցեր տալիս, հաճախ ձգտում են մեղմացնել իրենց կարծիքը և արտահայտել աջակցություն զրուցակցին:

Ուղղակի շփում, որը երբեմն անվանում են դիրեկտիվ՝ բանավոր (խոսքային) և ոչ բանավոր: Ամեն դեպքում այս ոճը գործածելիս մարդն ուղղամտորեն և վստահ արտահայտում է իր մտքերն ու զգացումները, ձգտելով փոխանցել այն, ինչ ինքն է ուզում, առավել պարզ ու կոնկրետ: Այսինքն՝ մարդը ուղիղ և բացահայտ հայտարարում է իր մտադրություններն ու գործողությունները, իր ցանկությունները, հույզերը, ուրախությունն ու դժգոհությունը: Հաճախ խոսքը գնում է առաջին դեմքով: Օգտագործվում է ,ես երանունը, օրինակ՝ ,ես շատ ուրախ եմ, որ դու եկել ես, փոխարենը ,ինչ լավ է, որ դու եկել ես:

Եթե երիտասարդը աղջկան հարցնում է՝ ինչպես գտնել ինչ-որ փողոց ,դու ինձ դուր ես գալիսե՛-ի փոխարեն, ապա խոսքը գնում է անուղղակի ոճի մասին: Որպես օրենք այն կիրառվում է, երբ մարդը խուսափում է բացահայտ արտահայտել իր կարծիքն ու զգացմունքները: Այս դեպքում խոսողը կարող է կմկմալ, արտահայտությունները կրճատել կամ խոսել շատ երկար և անհասկանալի, խուսափել աչքերի շփումից: Ուշադրություն դարձրու, որ միշտ չէ նման ոճը բացատրվում անվստահությամբ կամ իրական մտադրությունները

բացահայտելու ցանկություն չունենալով: Երբ խոսքը գնում է նուրբ թեմաներից, մարդիկ աշխատում են որքան հնարավոր է լինել զգույշ բառերում, որպեսզի չվիրավորեն զրուցակցին, նրա զգացմունքները:

Հաճախ ուղղամտությունը, դաժանությունն ու համառությունը շփման մեջ մոտենում են կոպտությանը և քողարկում են մարդու անվճռականությունը, իսկ արտաքին մեղմության և խորամանկության տակ թաքնվում է հսկայական ներքին ուժ: Այս երկու ծայրահեղ ոճերի միջև գոյություն ունի ոսկե միջինը՝ **համոզված շփումը**: Սա մարդու ընդունակությունն է բացահայտ արտահայտել իր մտքերը և զգացմունքները՝ պահպանելով արժանապատվությունն ու հարգանքը ուրիշ մարդկանց նկատմամբ:

Ի՞նչ է նշանակում համոզված շփումը

- ☐ Դու կարող ես արտահայտել քո մտքերը և կիսվել ապրումներով:
- ☐ Դու կարող ես արտահայտել քո գաղափարներն ու առաջարկությունները:
- ☐ Դու կարող ես դիմել հարցով կամ խնդրանքով:
- ☐ Դու կարող ես հանգիստ չհամաձայնվել լսածի հետ:
- ☐ Դու կարող ես ասել ,ոչն և քեզ մեղավոր չզգալ:
- ☐ Դու կարող ես արտահայտվել ուրիշ մարդու պաշտպանության օգտին:

Համոզվածությունը (վստահությունը) շփման մեջ ի ծնե չի տրվում: Որոշ մարդիկ տարբեր պատճառներով խիստ պասիվ են շրջապատի հետ հարաբերություններ կառուցելիս: Նրանք խոսում են կամաց և անվճռական, երկար տատանվում են, մինչև իրենց մտքերը ձևակերպելը: Որպես կանոն նրանք այնքան էլ վստահ չեն, որ իրենց խոսքերը նշանակություն ունեն որևէ մեկի համար: Նրանք վախենում են քննադատությունից, ուզում են միշտ դուր գալ շրջապատողներին, այդ պատճառով էլ նրան ավելի հեշտ է համաձայնվել կամ հակասել: Ուրիշները ընդհակառակը՝ չափազանց ագրեսիվ պաշտպանում են իրենց դիրքերը, կամ ուրիշի վզին են փաթաթում իրենց կարծիքը, հաշվի չառնելով թե այդ դեպքում ինչ է մտածում կամ զգում զրուցակիցը: Խոսակցության ժամանակ նրանք չեն թողնում ուրիշին խոսք ասել, նրանք ունեն պատասխան յուրաքանչյուր հարցին, նրանք ձգտում են միշտ պնդել իրենցը: Շփման վստահ

ձևը հանգիստ և առանց ավելորդ ամոթխածության շփվելու կարողությունն է, բայց ոչ կտրուկ՝ դրսևորելով հարգանք զրուցակցի և նրա տեսակետի նկատմամբ:

Խորհուրդներ աղջիկներին և երիտասարդներին, ինչպես դառնալ նվազ կռվարար (ագրեսիվ) և առավել վճռական (վստահ) շփման մեջ

- **Զիջիր զրուցակիցներիդ առաջինն արտահայտվելու իրավունքը:**
- **Եթե դու սովորություն ունես մշտապես խցկվել խոսակցության մեջ, ընդհատելով այն քո դիտողություններով, փորձիր հսկել քեզ: Եթե նույնիսկ չի հաջողվում զսպել, միշտ կարելի է ներողություն խնդրել և թույլ տալ ուրիշին արտահայտվել:**
- **Հետաքրքրվիր ուրիշ մարդկանց կարծիքներով, անպատճառ լսիր պատասխանը, մի անցիր ուրիշ թեմաների և մի շեղվիր:**
- **Անհամաձայնությունը զրուցակցի հետ կամ սեփական դժգոհությունը կարելի է արտահայտել հանգիստ, չնվաստացնելով ուրիշին, օրիանկ՝ փոխանակ ասելու ,ի՞նչ հիմարություն ես դուրս տալիս, կարելի է ասել ,ինձ այդքան էլ դուր չի գալիս այդ գաղափարը:**
- **Հետևիր, թե ինչպես են շփվում շրջապատողները և ընդօրինակիր հաջողված ոճաձևերը այն մարդկանցից, ովքեր քեզ դուր են գալիս իրենց վստահ և հանգիստ շփման ձևով:**

Օգնության դիմելը: Ժամանակ առ ժամանակ մարդը հայտնվում է իրավիճակում, որտեղից շատ դժվար է դուրս գալ միայնակ և այդ ժամանակ անհրաժեշտ է ուրիշ մարդկանց օգնությունը: Սակայն միշտ չէ, որ հեշտ է դիմել օգնության խնդրանքով: Ինչ-որ մեկին խանգարում է ամաչկոտությունը, ինչ-որ մեկը սովոր է միայն իր ուժերի վրա հույս դնել, ինչ-որ մեկը պատրաստ չէ ցույց տալ շրջապատողներին, որ ինքը չի կարող գլուխ հանել իր խնդիրներից:

Հաճախ օգնություն խնդրել չցանկանալու հետևում ընկած են որոշակի մոլորություններ.

- ☐ Ես կարեղ եմ հաղթահարել ինքս:
- ☐ Չեմ ուզում ոչ ոքի ուժերը լարել:
- ☐ Ես ուժեղ եմ, իսկ օգնություն խնդրում եմ թույլերը:
- ☐ Օգնություն խնդրելը:

Օգնության դիմելու ընդունակությունը կարելի է մարզել այնպես, ինչպես մյուս որակները: Սկսել կարելի է մանր խնդրանքներից, ընդ որում այն ժամանակ, երբ մարդը լավ տրամադրություն ունի: Այդ ժամանակ ամեն ինչ անցնում է հեշտ ու բնական: Օգնության խնդրանքը պետք չէ քողարկել, թաքնվել երկար նախադասությունների ետևում: Պետք է և անհրաժեշտ է օգտագործել ուղղակի դիմելաձևը.

- ☐ Ես ուզում եմ խնդրել քեզ օգնել ինձ ինչ-որ հարցում⁺.
- ☐ Ինձ քո օգնությունն է պետք:

Ինչպես ներողություն խնդրել: Հարաբերությունները մարդկանց միջև, նույնիսկ ամենամոտ, միշտ չեն մնում անամպ, լինում են չհասկանալու, փոքր և լուրջ վեճերի դեպքեր: Որպես կանոն այս դեպքերում տուժում են երկու կողմերը, նա ով գտնում է, որ ինքն է ճիշտ և նա, ով զգում է իր մեղքը: Լավագույն միջոցը հարաբերությունները բերելու նախկին կայունության, ներողություն խնդրելն է:

Կան ներողություն խնդրելու շատ միջոցներ: Կարելի է ուղղակի ասել. ,Ներիր ինձ, ես սխալ էի...: Կարելի է ուղարկել հաղորդագրություն կամ էլեկտրոնային նամակ ներողության խնդրանքով: Ցանկացած դեպքում պետք է գտնել միջոց ընդունելու մեղքը: Պետք չէ հուսալ, որ ամեն ինչ կլուծվի ինքն իրեն և կմոռացվի: Մանր տարաձայնություններն ու մանր վիրավորանքները կուտակվում են կարող են բերել լուրջ խնդիրների հարաբերությունների մեջ:

Ինչպես ընդունել որոշումներ

Մարդու ողջ կյանքը բաղկացած է մշտական պահանջմունքից՝ ընդունել բազմապիսի որոշումներ՝ սկսած խանութում մթերք ընտրելուց և վերջացրած սեփական կյանքի ուղու և նշանակության գլոբալ էքզիստենցիալ ընտրությամբ:

Երկու դեպքում էլ որոշում ընդունելը նշանակում է գործողության առավել արդյունավետ տարբերակի ընտրություն մյուս հնարավորից, որի գործընթացում մասնակցում են մտածողությունը, հույզերը և կամքը, բնավորությունն ու խառնվածքը, մարդու շարժառիթները:

Որոշումները ընդունելու վրա ազդում են շատ գործոններ: Սրանք ներքին պահանջմունքներն են, արժեքները և նախապատվությունները: Կարևոր է , որ մարդն իմանա, թե ինչ է ուզում, ինչ է իրեն դուր գալիս, ինչն է անհրաժեշտ և ինչն է նա գնահատում: Երկրորդը արտաքին գործոններն են՝ օրենքներն ու կանոնները, որոնք պետք է պահպանել, շրջապատի սպասումները, ուրիշ հանգամանքեր և մարդու հնարավորությունները:

Խորհուրդներ աղջիկներին և երիտասարդներին

Որպեսզի որոշում ընդունել՝

- Կա՛նգ առեք, մտածե՛ք, կարող եք դուք որոշում ընդունել անմիջապես, թույլ մի՛ տվեք ուրիշներին շտապեցնել ձեզ, լավ է սպասել, քան հետո տանջվել, անմտածված որոշման հետևանքներից: Վատթարագույն որոշումները մարդիկ ընդունում են ակոհոլային կամ թմրանյութերից հարբածության վիճակում, ուստի միշտ որոշումները ընդունեք սթափ վիճակում: Մի՛ ընդունեք կարևոր որոշումներ ուժեղ հույզերի ազդեցության տակ: Եթե նյարդայնանում եք կամ բարկանում, պետք է սկզբում հանգստանալ, իսկ հետո փորձել հասկանալ խնդրի էությունը և ինչ է ձեզանից պահանջվում:
- Մտածե՛ք: Որոշում ընդունելուց առաջ հավաքեք անհրաժեշտ ամբողջ տեղեկությունը և խորհուրդ հարցրեք նրանից, ում վստահում եք: Եթե նույնիսկ հարազատները կամ ընկերները չեն հասկանում խնդիրը, որը պետք է լուծել, դրա փոխարեն նրանք շատ բան գիտեն ձեր մասին: Հնարավոր է նրանց մտքերը օգնեն վերջնական որոշում ընդունելու: Որոշ իրավիճակներում պետք է խորհրդակցել մասնագետի հետ: Դիտարկեք ձեր ընտրության բոլոր հնարավոր տարբերակները և որոշեք յուրաքանչյուրի ,պլյուսներն ու ,մինուսները: Մտովի պատկերացրեք, թե ինչ կլինի հետո,

երբ դուք կատարեք այս կամ այն ընտրությունը: Ինչպես կզարգանան դեպքերը, ինչ կզգաք դուք: Նմանապես դրեք ձեզ այն մարդկանց տեղը, ում այդ տարբերակը կվերաբերվի:

- **Ընտրեք:** Մի ձգձգեք որոշում ընդունելու ժամանակը, չափազանց երկար ժամանակը միշտ չէ, որ երաշխավորում է որոշման արդարացիությունը: Վստահեք ձեր բնազդին: Բնազդական որոշումները կարող են թվալ երբեմն անհիմն, բայց դրանց օգնությամբ մարդիկ հաճախ ընդունում են հեռատեսական և մտածված որոշումներ:

Կատարելով ընտրություն՝ վերցրեք ձեզ վրա պատասխանատվություն նրա հետևանքների համար: Դա նշանակում է պատրաստակամություն՝ սեփական որոշումը պաշտպանելու: Եթե վստահ եք ձեր արդարացիության մեջ, դա անել հեշտ կլինի: Հիշեք նաև, որ դուք ունեք որոշումը փոխելու իրավունք: Եթե համոզվել եք, որ ձեր ընտրությունը ամենալավը չէ, ոչինչ, որ ընդունեք դա և փոխեք այն: Ընկալեք բացասական արդյունքը ոչ թե պարտություն, այլ օգտակար փորձ, ինչն օգնում է խուսափել սխալներից ապագայում:

4.1.3. Կոնֆլիկտների լուծում

Որոշ մարդիկ ընդհարվում են հաճախ, քան մյուսները, գծտվում են բոլորի հետ (համադասարանցիների, ուսուցիչների, ծնողների), փորձում են ամեն գնով հաղթել վեճերում, հաճախ բռնուցքների օգնությամբ: Ուրիշները ընդհակառակը, կարծես թե խուսափում են բախումներից, մշտապես լռում են, ձգտում են լինել աննկատ, բայց նրանց վիրավորում են, ծաղրում, երբեմն նույնիսկ ծեծում: Սա վկայում է այն մասին, որ և՛ ագրեսիվ, և՛ պասիվ վարքագիծը դրդում է բախումների: Եվ հակառակը, ինքնավստահությունը, ադեկվատ ինքնագնահատումը, հարգանքը սեփական անձի և ուրիշների նկատմամբ օգնում են խուսափել տարաձայնություններից, իսկ եթե դրանք ծագում են, ապա լուծել կոնստրուկտիվ (հիմնովին) և գալ համաձայնության:

Ընդհարումները հաջողությամբ լուծելու համար պետք է տիրապետել կենսական շատ հմտությունների. ինքնահսկում, լսելու և խոսելու կարողություն, արտահայտել զգացմունքները և հաշվի առնել ընդդիմախոսինը: Այս կարողությունները հազիվ թե ամենակարևորն են մարդու համար, դրանք կօգնեն նվազեցնելու սթրեսների քանակը կյանքում, կբարձրացնեն հեղինակությունը, համբավը, վստահության և ինքնահարգանքի մակարդակը:

Կոնֆլիկտներ (բախումներ)

Կոնֆլիկտն բառը առաջացել է լատիներեն՝ *„confliktus“* բախում բառից: Կոնֆլիկտը հակառակ կարծիքների, հայացքների, ձգտումների, գործողությունների բախումն է առանձին մարդու, տարբեր անհատների կամ մարդկանց խմբերի գիտակցության և վարքի մեջ: Գոյություն ունեն կոնֆլիկտների չորս հիմնական տեսակ. ներանձնային, միջանձնային, բախում անհատի և խմբի միջև, միջխմբային:

Ներանձնային կոնֆլիկտ - վիճակ է, ուր մարդն ունի հակասող և փոխադարձ բացառող դրդապատճառներ, արժեքներ և նպատակներ, որնց հետ տվյալ պահին նա չի կարող հաշտվել, չի կարող մշակել վարքի գերկայությունները: Ներանձնային բախումը առաջանում է, երբ անձի սեփական ցանկություններն ու պահանջները չեն համապատասխանում նպատակին հասնելու հնարավորություններին, երբ դրանք հակասում են պարտքի զգացումին, երբ գործուն վարքը հակառակ է գնում բարոյական սկզբունքներին:

Միջանձնային կոնֆլիկտ - կոնֆլիկտ է տարբեր հայացքների, նպատակների և բնավորության խառնվածքի տեր մարդկանց միջև, ու դժվար է հաշտվել իրար հետ: Միջանձնային կոնֆլիկտը կարող է ծագել ազդեցության և համբավի համար պայքարում ուրիշ մարդկանց միջև:

Կոնֆլիկտ անձի և խմբի միջև - ծագում է, երբ անձը գրավում է դիրք, որը տարբերվում է խմբի դիրքորոշումից, ամբողջ դասարանը տապալում է դասը, իսկ մեկ դեռահաս մնում է դասարանում. նրա հարաբերությունները դասարանի հետ կլինեն կոնֆլիկտային, քանի որ նա գնում է խմբի կարծիքին հակառակ:

Միջխմբային կոնֆլիկտ - առաջանում է երկու տարբեր խմբերի հակասությունների պատճառով: Կոնֆլիկտի զարգացման մեջ առանձնացնում են հինգ փուլ:

1. **Կոնֆլիկտային իրավիճակի ծագումը** տեղի է ունենում այն մարդկանց միջև ում հետաքրքրություններն ու համոզմունքները կոնֆլիկտի դեպքում էականորեն տարբերվում են:
2. **Կոնֆլիկտի գիտակցումը** տեղի է ունենում այն ժամանակ, երբ մասնակիցներից թեկուզ մեկը զգում է անհարմարություն (դիսկամֆորտ) ուրիշների հետ շփվելիս, քննադատաբար և անբարյացակամ է արտահայտվում նրանց մասին կամ խուսափում է նրանց հետ շփումից:
3. **Բացահայտ դիմակայության սկիզբը** պահ է, երբ մասնակիցներից մեկը որոշում է հայտարարել սպառնալիք: Մյուսը ի պատասխան նույնպես սկսում է գործել՝ պաշտպանվել կամ հարձակվել:
4. **Կոնֆլիկտի էսկալացիա** (գործողությունների անընդհատ և աստիճանական ծավալում): Այս փուլում կողմերը բացահայտ հայտարարում են իրենց դիրքորոշումների մասին: Նրանք կարող են և չհասկանալ կոնֆլիկտի էության խորությունը: Կողմերը հաճախ դիմում են բախումնաժին տարրերին՝ խոսքերին և գործողություններին, որոնք սաստկացնում են բախումը:
5. **Կոնֆլիկտի ավարտը** հնարավոր է նրա լուծման դեպքում, մասնակիցների կողմից դիմակայության առարկայի հանդեպ հետաքրքրության կորուստի, կամ նրանցից մեկի հեռացման դեպքում:

Ինչպես հաղթահարել կոնֆլիկտային իրավիճակը

Կոնֆլիկտային իրավիճակում հայտնված մարդիկ կարող են փորձել դուրս գալ դրանից, հեռանալ բախումից՝ չլուծելով այն, հարմարվել ընդդիմադրի պահանջներին, փորձել նրան հարկադրել որոշակի լուծման, գնալ համգործակցության և փոխզիջման:

Կոնֆլիկտից հեռանալը: Հեռանալով բախումից՝ մարդն արտահայտում է իր սեփական շահերը պաշտպանելու և այն խորացնելու չցանկանալը: Բախումը մնում է չլուծված և կարող է բռնկվել կրկին, նոր հանդիպման դեպքում, որոշ ժամանակ անց: Հեռանալ բախումից կարելի է, որ դադար արվի, թուլացվի հույզերի շիկացումը կամ երբ հարցը մեծ նշանակություն չունի:

Հարմարեցում (ընտելացում): Կոնֆլիկտը մեղմացնելու և փոխհարաբերությունները պահպանելու, ընդդիմադրի ճնշմանը տեղի տալու փորձ է: Հարմարեցումը կիրառելի է աշակերտի և ուսուցչի, երեխաների և ծնողների, վերադասի և ստորադասի, մոտ ընկերների, ամուսինների միջև ծագած կոնֆլիկտային իրավիճակների համար, երբ զիջող կողմը չի ուզում նեղացնել մյուսին, երբ կարևոր է հաշտության պահպանումը: Այդ դեպքում մի կողմը իրեն զգում է պարտված, քանի որ հրաժարվում է իր հետաքրքրություններից, ցանկություններից, տեսակետից, իսկ մյուս կողմը գոհ է միայն արդյունքից, բայց երկու կողմերի համար էլ չկա հարաբերությունների բավարարվածություն: Այս ճանապարհով կոնֆլիկտ լուծելը հարկ է սոցիալապես նշանակալի և խիստ կանոնակարգված հարաբերությունների պահպանման համար, կամ էլ, երբ հարցը մեծ նշանակություն չունի: Երբ հնարավորություն չկա ընդդիմադիր կողմին համոզելու, կամ հակառակ նրան, անել քո իմացածով, զիջումը թույլ է տալիս դադարեցնել բախումը՝ ձևացնելով թե ոչինչ չի պատահել, դեմքը պահելուն համար:

Հարկադրում: Կոնֆլիկտի կառավարումն է ճնշման ճանապարհով, իշխանության կիրառումով կամ ուժով՝ նպատակ ունենալով ստիպել ընդունելու քո տեսակետը: Հարկադրման է դիմում առավելություն ունեցող կողմը (ֆիզիկական ուժի մեջ, ուրիշների օժանդակության դեպքում, իրավունքի և կարգավիճակի, նյութական և այլ հնարավորությունների դեպքում), որը ձգտում է

հասնել իր ուզածին ցանկացած գնով, և միայն նա է ստանում բավարարվածություն այդ լուծումից: Հարկադրող կողմը կարող է սպառնալ, վիրավորել, նվաստացնել ընդդիմադրի արժանապատվությունը: Պարտվող կողմը կարող է քեն պահել և փնտրել առիթ, որ վրեժխնդիր լինի: Հարաբերությունները փչացան: Կոնֆլիկտը լուծել հարկադրանքի միջոցով կարելի է միայն այն դեպքում, եթե դրանից կախված է մեկ կամ մի քանի մարդու առողջությունն ու բարեկեցությունը:

Փոխզիջում: Կոնֆլիկտի կարգավորումն է փոխադարձ զիջումների ճանապարհով: Փոխզիջման գնում են մարդիկ, ովքեր պատրաստ են հաշվի առնելու ուրիշների հետաքրքրություններն ու ցանկությունները, որպեսզի ստանան ինչ-որ բան իրենց համար: Փոխզիջման արդյունքում կողմերը չեն ստանում լիարժեք բավարարվածություն, բայց պահպանում են հարաբերությունները:

Համագործակցություն: Ենթադրում է լուծման համատեղ որոնում, որը համապատասխանում է բոլոր կողմերի հետաքրքրություններին: Երկու կողմերն էլ ուզում են համատեղ լուծել խնդիրը, պատրաստ են քննարկել էությունը՝ գտնելու համար, բոլորին ձեռնառու լուծումը: Արդյունքում հարաբերություններն ամրապնդվում են: Համագործակցությունը բախումների լուծման լավագույն միջոցն է:

Խորհուրդներ աղջիկներին և տղաներին

Ինչպես արդյունավետ լուծել կոնֆլիկտը

- **Պարզաբանեք**, ինչն է բերել կոնֆլիկտի. մյուս կողմի գործողությունները կամ ձեր կողմից իրավիճակը չըմբռնելը: Ենթադրեք լավը, մի մեղադրեք, քանի դեռ չեք պարզել, ինչ նկատի ունեք մյուսը: Տվեք ճիշտ և պատշաճ հարցեր:
- **Պաշտպանեք ձեր դիրքորոշումը**, բայց մի ճնշեք ընդդիմադրին: Մի պահանջեք, որ նա փոխվի: Ճնշումը սահմանափակում է երկու կողմերի կարողությունները և չի նպաստում կոնֆլիկտի լուծմանը:

- **Հետևեք նրան, թե ինչ եք ասում:** Մի ստորացրեք ընդդիմադրին, մի օգտագործեք ,միշտե և ,երբեք բառերը, խոսեք կոնկրետ բաների մասին, մի ընդհանրացրեք գլխավոր հարցերը, մի կառչեք մանրուքներից:
- **Կառավարեք ձեր հույզերը,** մի ճնշեք դրանք, բայց և մի թողեք դրանք ձեզ կառավարեն: Արտահայտելով դրանք՝ դուք հայտնեմ եք ընդդիմադրին ձեր դիրքորոշումը:
- **Մի վախեցեք գնալ զիջումների:** Զիջումը չի նշանակում պարտություն, այլ տալիս է հնարավորություն շարունակելու երկխոսությունը: Ճկուն և ստեղծագործ մոտեցումը իրավիճակին՝ կոնֆլիկտը կառավարելու պայմաններից մեկն է:

Ճնշումը տարեկիցների (հասակակիցների) կողմից

Մարդու վրա ճնշում գործադրելու տարբեր միջոցներ կան: Կարելի է բառերի միջոցով. ,Ձեռ համարձակվի՞ն, ,Դե իհարկե, կաթը դեռ չի չորացել շուրթերիդե, ,Հը՞, մայրիկը չի թողնումն: Կարելի է առանց խոսքերի՝ օգտագործել ֆիզիկական ուժը կամ հեռացնել ընկերախմբից, բոյկոտել:

Խորհուրդներ աղջիկներին և երիտասարդներին

Ինչպես դիմադրել ճնշմանը

- Վստահիր քո ինտուիցիային (ներըմբռնում): Եթե իրավիճակը, որի մեջ են քաշում քեզ քո մտերիմները առաջացնում է անհանգստություն և անհարմարություն, հրաժարվիր առաջարկից և հեռացիր:
- Եթե քեզ առաջարկում են ինչ-որ անհասկանալի բան, մի ամաչիր հարցեր տալուց, ճշտելուց: Պատասխանները կօգնեն պարզել և լուծել, պե՞տք է դա քեզ, թե ոչ:
- Մի զգա քեզ մեղավոր, երբ ասում ես՝ ,ոչե: Եթե կողքիդ ընկերներ են, ապա նրանց պետք չէ լրացուցիչ բացատրություն քո մերժման համար: Եթե ինչ-որ մեկը չափազանց համառ է, դու միշտ կարող ես ասել, որ վաղը առավոտյան կարևոր մարզում ունես կամ այց բժշկին: Կարելի է վկայակոչել ծնողներին. ,եթե ծնողներս իմանան, վերջ ինձն:
- Եթե իրավիճակը դառնում է սպառնալի, և դու հասկանում ես, որ մենակ չես դուրս գա այդ վիճակից, առանց տատանվելու դիմիր մեծերից մեկի օգնությանը:

Ինչպես ասել ,ոչե

Ինչպե՞ս վարվել, երբ դեռահասին ընկերաբար առաջարկում են խմել և ծխել, զբաղվել սեքսով, փորձել թմրանյութեր: Եվ ին՞չ անել, երբ հարկադրելով նրան անել դա, առաջարկում են ապացուցել, որ ինքը մեծ է, անկախ ծնողներից, ապացուցել սերը կամ ընկերությունը, որ իր կյանքը բոլորի նման է:

Նման իրավիճակներում կարևոր է չենթարկվել ճնշմանը և թույլ չտալ ձեռնածվություն անել: **Մանիպուլյացիան (ձեռնածվություն)** հոգեբանական, հաճախ թաքնված ներգործություն է մարդու վրա՝ նպատակ ունենալով ստիպել նրան ընդունել անհրաժեշտ որոշումը և կատարել մանիպուլյատորին շահեկան գործողություն: Մանիպուլյացիայի վառ օրինակ է հանդիսանում գովազդը: Որպեսզի վաճառվի գազավորված ըմպելիքը, արտադրողներն առաջարկում են ,խմել մեծ կումերով և խոստանում են ,թևեր

տալե, գարեջուրը գովազդում են ,տղամարդուն բնավորությամբ կամ ,առաջընթացե, իսկ շոկոլադ ուտողներին խոստանում են ,դրախտային հաճույքե:

Այդպես էլ վարվում են մարդիկ, երբ ուզում են հասնել ինչ-որ բանի ուրիշներից: Այդ դեպքում նրանք հաճախ վիրավորում են, շանտաժի ենթարկում, սպառնում կամ ճնշում. ,Դու, ի՞նչ է, վախենում ես, ,Դե ինչ, դժվա՞ր է քեզ համարե, ,Դե ի՞նչ ես կոտրատվումե, ,Ոնց թե, կգնա՞ս, կթողնե՞ս ընկերներիդե, ,Եթե դու իսկական ընկեր ես, ,Եթե դու ինձ իսկապես սիրում ես, ապա կանես այնպես, ինչպես ես խնդրում եմե, ,Եթե դու նորմալ տղա ես, ապա վաղուց պիտի փորձած լինեիր խոտըն:

Լսելով իր հասցեին այսպիսի կամ նման արտահայտություններ՝ պետք է, առաջին հերթին, լսել ինքն իրեն, հասկանալ՝ համապատասխանում են այդ առաջարկությունները քո սկզբունքներին, արժեքներին, ցանկություններին և կենսական պլաններին: Եթե ոչ, եթե դրանք վտնագ են սպառնում կյանքին կամ առողջությանը, պետք է համարձակ և վճռականորեն ասել ,Ոչե:

Խորհուրդներ աղջիկներին և երիտասարդներին

Որպեսզի ասել ,Ոչե և այդ դեպքում պահպանել հարբերությունները կարելի է՝

- ☐ վկայակոչել անելիքները. ,Տղանե՛ր, ես գնամ վաղը մարզում, դասախոսի մոտ թեստ ունեմ, իսկ դուք մնացեք, ,Ոչ, ես ուրիշ պլաններ ունեմ,
- ☐ գտնել հարգելի պատճառ. ,Ես դեղ եմ ընդունում, ինձ խմել չի կարելիե,
- ☐ ,զցելե ամեն ինչ ծնողների վրա. ,Ինձ ծնողներիս տուն չեն թողնի, եթե զգան, որ ես ծխել եմե, ,Կսղոցեն մինչև առավոտե,
- ☐ մերժել հումորով. ,Շունս չի հասկանա ինձե,
- ☐ վկայակոչել տրամադրությունը. ,Տրամադրություն չկաե, ,Չեմ ուզումե, ,ԿայՖ չիե,
- ☐ պատասխանել նույն ձևով. ,Եթե դու իմ ընկերն ես, դու ինձ չես առաջարկի դաե,

- ուշադիր լսել և հանգիստ, բայց վստահ ասել. ,Ես ուղղակի չեմ ուզում դան:

Որոշ իրավիճակներում լավ է անմիջապես ցույց տալ սեփական դիրքորոշումը և մերժել առանց խույս տալու կամ ,հարգելի պատճառների, պատասխանել ,Ոչե առանց որևէ արդարացման: Կարելի է ,տեղերով փոխվել և ասել. ,Ի՞նչ ես կպել, ի՞նչ ես ուզում եմ կամ հրաժարվել, խոսակցությունները շարունակել. ,Վերջ: Ես այլևս չեմ ուզում այդ մասին խոսել:

Ամենակարևորը նման իրավիճակներում՝ լինել վստահ: Հաստատուն վարքը հարգանք է առաջացնում շրջապատի մոտ: Մարդը, ով վստահ հրաժարվում է անցանկալի առաջարկից, ցույց է տալիս իր անկախությունը և ոգու ուժը: Վստահությունը դրսևորվում է հնչերանգում, դիրքում, կեցվածքում, ժեստերում:

Վստահ վարքի հատկանիշներ

- ուղղված ուսեր, հանգիստ իջեցված ձեռքեր,
- ամուր, առանց ճնշման ձեռքսեղմում, ձեռքը վերևում,
- ձեռքերը մեքին ծալած կամ գլխի ետևում,
- ձեռքերը ծալած ,տնակիե պես,
- բթամատը գոտու մեջ և գրպանում,
- նստել ,աթոռը հեծածե,
- ոտքերի վրա ամուր կանգնել, ոտքերն ուսերի լայնությամբ,
- լայն թափով քայլ,
- հայացք զրուցակցի աչքերին,
- քաղաքվարի, ամուր, հանգիստ տոն խոսակցության դեպքում:

Հալածանք կամ բուլլինգ

Վիրավորական մականունները, ծաղրանքը, տնազ անելը, աքացիները մեկ կամ մի խումբ աշակերտների կողմից համադասարանցու նկատմամբ շփման նորմալ միջոց չէ հասակակիցների միջև, այլ անառողջ հարաբերությունների նշաններ, որոնք կարող են բերել հալածանքի՝ կանոնավոր, օրեցօր կրկնվող ծանակության: Սովորաբար ծաղրանքի օբյեկտ (զոհ) ընտրում են նրան, ով ունի ինչ-որ բան, ինչը տարբերում է նրան հասակակիցներից: Տարբերությունը կարող

է լինել ցանկացածը. արտաքին առանձնահատկություններ, շփման գործելաձև, վարքագիծ, անսովոր հրապուրանք, սոցիալական կարգավիճակ, ազգություն, կրոնական պատկանելիություն, սեռական կողմնորոշում, գենդերային նույնականություն:

Մարդուն, ում զոհ են ընտրել և ով չի կարող իրեն պաշտպանել, ձգտում են նվաստացնել, վախեցնել, մեկուսացնել մնացածներից: Հալածանքը կարող է ընդունել տարբեր ձևեր.

- ☐ բանավոր վիրավորանքներ, ծաղրանք, անուն դնել, սպառնալիք,
- ☐ վիրավորական ժեստեր կամ գործողություններ, օրինակ՝ թքել,
- ☐ ահաբեկում բառերի օգնությամբ, սպառնալի հնչերանգով և կեցվածքով, որպեսզի ստիպեն զոհին կատարել կամ չկատարել ինչ-որ բան,
- ☐ արհամարհանք, շփումից հրաժարում,
- ☐ փողի, ուտելիքի, իրերի շորթում, զոհի անձնական իրերի մտածված վնասում,
- ☐ հարվածներ, ապտակներ, կնձթոցներ, հրում, ոտք զցում, ձեռքերի ոլորում, ցանկացած այլ գործողություններ, որոնք ցավ են պատճառում և նույնսկ մարմնական վնասվածքներ,
- ☐ ստորացում բջջային հեռախոսով և համացանցով (հաղորդագրություններ, էլեկտրոնային նամակներ, վիրավորական ռեպլիկներ և մեկնաբանություններ շատերում և այլն), բամբասանքների և ասեկոսների տարածում:

Ամենից հաճախ հալածանքը նախաձեռնում են չափազանց ագրեսիվ պատանիներն ու աղջիկները, ովքեր սիրում են գերիշխել, լինել ,գլխավորը: Նրանց չեն հուզում ուրիշ մարդկանց զգացումներն ու ապրումները, նրանք սիրում են լինել ուշադրության կենտրոնում, հսկել շրջապատը: Նվաստացնելով ուրիշներին՝ նրանք բարձրացնում են սեփական նշանակությունը: Հաճախ դա տեղի է ունենում վիրավորողի խոր հոգեբանական բարդույթների պատճառով: Հաճախակի նրանք ապրել են նվաստացում անցյալում կամ պատճենում են

վարքագծի այն ագրեսիվ և վիրավորական մոդելները, որոնք կան իրենց ընտանիքներում:

Ինչպես արձագանքել հալածանքին

Կրտսեր դպրոցականները պետք է դիմեն օգնության մեծերին՝ ուսուցիչներին և ծնողներին: Մեծերի օգնությունը բացարձակ անհարժեշտություն է ցանկացած տարիքում, եթե վիրավորողների գործողությունները կարող են բերել լուրջ վնաս ֆիզիկական և հոգեկան առողջությանը:

Նշումներ ուսուցչի համար

Դպրոցում բռնության դեմ պայքարի համար վճռորոշ դերը պատկանում է ուսուցիչներին, բայց պայքարել այդ հիմնահարցի դեմ նրանք կարող են միայն դպրոցի ղեկավարության, ծնողների, տեղական մարմինների ներկայացուցիչների և հասարակական կազմակերպությունների աջակցության դեպքում: Դպրոցում բռնության դեմ հաջող պայքարի համար.

- դպրոցական ընկերության բոլոր անդամները պետք է գան միասնական կարծիքի, որ բռնությունը, հալածանքը որևէ հատկանիշով խտրականությունը, սեռական ոտնձգությունները և անհանդուրժողականությունը դպրոցում անընդունելի են: Յուրաքանչյուրը պետք է իմանա այն մասին, թե ինչ ձևերով կարող են դրսևորվել բռնությունն ու հալածանքը և ինչպես են տառապում մարդիկ դրանից,
- մարդու իրավունքների ուսումնասիրությունը և հաշտության ոգով դաստիարակությունը պետք է ներառվեն դպրոցական ծրագրում,
- աշակերտների հետ համատեղ պետք է մշակվեն վարքի կանոններ դասարանում, այնուհետև համադպրոցական կանոններ: Կանոնները պետք է կազմվեն դրական ելքով ,ինչպես պետք է, այլ ոչ թե ,ինչպես պետք չէ վարվել: Կանոնները պետք է լինեն պարզ, ստույգ և համառոտ: Կարգապահական միջոցները պետք է ունենան դաստիարակչական, այլ ոչ

թե պատժիչ բնույթ: Աշակերտին դիտողություն, նախազգուշացում անելը պետք է ուղղվի նրա արարքին և դրա հնարավոր հետևանքներին, այլ ոչ թե նրա անձին,

- բռնության կամ հալածանքի ոչ մի դեպք և ոչ մի բողոք չի կարելի թողնել առանց ուշադրության: Աշակերտներին պետք է բացատրել, որ ցանկացած բռնության գործողություն, վիրավորական խոսքերն անթույլատրել են: Արձագանքը պետք է լինի անմիջապես (կանգնեցնել կոիվը, վերջ դնել ծաղրանքին), առավել խիստ ագրեսիայի դեպքերի կրկնության դեպքում,
- անհարժեշտ է ըմբռնել կատարվածը, լսել երկու կողմերին, աջակցել տուժածին և անպայման խոսել վիրավորողի հետ, որպեսզի հասկանալ ինչու է նա այդպես վարվել, ինչ կարելի է անել, որ դա չկրկնվի: Նման խոսակցությանը կարելի է ներգրավել դպրոցական հոգեբանին,
- կախված արարքի ծանրությունից՝ կարելի է տեղափոխել աշակերտներին, առաջարկել ներողություն խնդրել, ծնողներին երկտող գրել կամ զանգահարել նարնց, զրկել աշակերտին արտադասարանական միջոցումանը մասնակցելու հնարավորությունից,
- սովորողներին պետք է բացատրել, որ նույնիսկ պասիվ դիտումը և ծաղրանքներին հետևելը ոգևորում է վիրավորողին շարունակել իր գործողությունները: Պատահարի վկաները պետք է պաշտպանեն բռնության զոհին, օգնության կանչեն մեծերին,
- անհրաժեշտ է ներդնել հաղորդագրության մեխանիզմներ բռնության դեպքերում, որից սովորողները չվախենան դա անել: Այդ մեխանիզմները պետք է ապահովեն սովորողների պաշտպանությունը, գաղտնիությունը, լինեն նրբանկատ,
- բռնությունը հաջողությամբ կանխելու համար անհրաժեշտ է անցկացնել պարապմունքներ շփման հմտությունների ուսուցումից, բախումներն առանց բռնության լուծելուց:

Ուսուցիչները, ովքեր ցուցադրում են սոցիալական կառուցվածքային վարքագիծ, կարողանում են ուղղորդել և պաշտպանել իրենց աշակերտներին,

բարձրացնում են աշակերտների դիմադրողականությունը, օրինակ են բերում, թե ինչպես պետք է դրական պատասխանել կենսական անխուսափելի դժվարություններին:

Խորհուրդներ աղջիկներին և պատանիներին

Ինչպես գլուխ հանել իրավիճակից ինքնուրույն

- Անտեսիր վիրավորողին և հեռացիր վեճից: Այդպիսի վարքը չի խոսում քո վախկոտության մասին, ընդհակառակը երբեմն դա անելն ավելի բարդ է, քան ազատություն տալը հույզերին: Վիրավորողին կարևոր է քեզ խայթել, նա հենց ձգտում է նրան, որ դու արձագանքես, և եթե դու գնում ես կամ չես պատասխանում վիրավորական հաղորդագրություններին, դու դրանով նրան հասկացնում ես, որ դա քեզ համար միևնույնն է: Վաղ թե ուշ նրան կձանձրացնի քեզ կաչելը:
- Չսպի՛ր բարկությունդ և չարությունդ: Չէ՞ որ հենց դա է ուզում քեզ վիրավորողը: Եթե իրավիճակը թույլ չի տալիս հեռանալ, պահպանելով ինքնազսպումը, օգտագործի՛ր հումորը. դրանով դու վիրավորողին անակնկալի կբերես: Խոսի՛ր հանգիստ, բայց համոզված, ցույց տու՛ր ոգուղ ուժը:
- Մի մտիր կռվի մեջ: Եթե նույնիսկ շատ ես ուզում բռնեցքներդ գործի դնել, լավ է դա չանել: Վիրավորողը հենց սպասում է առիթի, որ ինքը ցուցադրի ուժը: Որքան ագրեսիվ ես արձագանքում, այնքան մեծ են շանսերը հայտնվելու քո անվտանգությանը և առողջությանը սպառնացող իրավիճակում:
- Մի ամաչիր քննարկել քո վախերն ու անհանգստությունները մարդկանց հետ, ում դու վստահում ես. դա կօգնի քեզ ճիշտ վարքագիծ դրսևորել:

,Ինչպես ասել ,ոչե և որոշումներ ընդունելը թեմայից պարապմունքներ անցկացնելու հանձնարարկաններ:

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ: Ներկայացնել որոշում կայացնելու քայլերը: Օգնել գիտակցել սեփական կարծիքը հաստատական արտահայտելու կարևորությունը:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաներ չկան:

Ընթացքը: Ուսուցիչը դիմում է դասարանին. երկընտրանքի առաջ հայտնվելով ի՞նչն ենք հաշվի առնում ընտրություն կատարելիս, որոշում կայացնելիս:

Իր ուղղորդմամբ, երեխաների պատասխանների հիման վրա, դուրս է բերում և գրատախտակին գրում ,որոշում կայացնելու բանաձևը.

1. Քննել իրավիճակը:

2. Նշել որոշման հնարավոր տարբերակները:

3. Քննարկել դրանցից յուրաքանչյուրի դրական և բացասական հետևանքները:

4. Կատարել վերջնական ընտրություն և որոշում կայացնել:

Ապա դասարանը բաժանում է 4 հոգանոց խմբերի, մեկական իրավիճակ է տալիս և առաջարկում է ,բանաձևը լրացնել թերթիկի մեջ, ու, ծանրութեթև անելով բոլոր հնարավոր տարբերակները և դրանց հնարավոր հետևանքները, որոշում կայացնել՝ թերթիկը քայլ առ քայլ լրացնելով: Եթե խմբում կարծիքները չեն համընկնում, խումբը կարող է մեկից ավելի տարբերակ ներկայացնել:

Խմբերն իրավիճակներն ու իրենց որոշումները դասարանին ներկայացնելիս պետք է հանգամանալից հիմնավորեն և հոգուտ տվյալ որոշման փաստարկներ բերեն:

Իրավիճակը

Որոշման
տարբերակները

հնարավոր

Հետևանքներ՝

Դրական

Բացասական

Վերջնական

որոշումը

Ապա ի մի են բերում, թե ինչը կարող է սխալ որոշման պատճառ լինել (տեղե-կացվածության պակասը, հստակ դիրքորոշում չունենալը, անպատասխանա-տվությունը, հետևանքների մասին չմտածելը):

Հնարավոր է, որ մարդ հստակ դիրքորոշում ունենալով հանդերձ, չկարողանա հետևողական վարք դրսևորել: Ի՞նչը կարող է դրա պատճառ լինել (թուլականությունը, շրջապատի ճնշմանը տեղի տալը):

Հիշեցում ուսուցչին.

Որոշում կայացնելիս, հստակ դիրքորոշում ունենալուց բացի, շրջապատի ճնշմանը դիմակայել կարողանալու համար կարևոր է հաստատականությունը:

Ինչպիսի՞ արտահայտություններով և վարքագծով է կարելի հաստատականությունը ցույց տալ դիմացինին:

Երեխաների թվարկածը գրում է գրատախտակին, անհրաժեշտության դեպքում լրացնելով ստորև բերվածից.

Եթե որոշել եք ,ոչե՛ս սեսել, մի՛ վարանեք:

Պնդե՛ք ձեր ,ոչե՛ն-ը թե՛ խոսքով, թե՛ պահվածքով:

Մի՛ արդարացեք, դուք պարտավոր չեք բացատրություններ տալ:

Մի՛ փորձեք պատճառաբանել, որպեսզի առիթ չտաք համոզելու ձեզ:

Կա՛րճ կապեք, արագ հեռացեք իրավիճակից:

Վերջում աշակերտները քննարկում են վարժությունից կատարած իրենց եզրահանգումները:

Իրավիճակների օրինակներ՝

1. Հավաքույթի ժամանակ ձեզ խմել են առաջարկում, իսկ դուք չեք ուզում:
2. Բակի տղաներն առաջարկում են իրենց հետ մարիխուանա ծխել իսկ դուք չեք ուզում:

4.2. Ընտանիքում և հասակակիցների հետ առողջ փոխհարաբերությունների զարգացումը

4.2.1. Առողջ փոխհարաբերություններ

Երբ մարդիկ ծանոթանում, հաղորդակցվում, միասին ապրում կամ սովորում են, նրանց միջև առաջանում է փոխհարաբերություն: Փոխհարաբերությունները լինում են ընտանեկան, ընկերական, ռոմանտիկ և գործնական:

- ☐ Ընտանեկան հարաբերությունը ամուսնական փոխհարաբերություն է, փոխհարաբերություն ծնողների-երեխաների և փոխհարաբերություն հարազատների հետ:
- ☐ Ընկերական հարաբերություններ՝ նմանատիպ հարաբերությունների հիմքն ընդհանուր հետաքրքրություններն են, հաղորդակցման ձգտումն է:
- ☐ Ռոմանտիկ հարաբերություններ՝ մարդկանց միջև հարաբերություն է՝ տարված մեկը մյուսով:
- ☐ Գործնական հարաբերություններ՝ կանոնակարգված հարաբերություններ են՝ սահմանված վարչության կամ այլ պաշտոնական անձանց կողմից: Օրինակ՝ ուսուցչի և աշակերտի միջև եղած հարաբերություններ:

Եթե դասդասենք ,գլխարկի ծանոթությունից մինչև առավել քան վստահված հարաբերություններ, ապա մեզ հետ առնչվող մարդկանց կարելի է բաժանել 3 տարատեսակների՝ ծանոթներ, ընկերներ և մտերիմ մարդիկ:

Ծանոթներ – մարդիկ են, որոնց մենք գիտենք անունով և հարկ եղած դեպքում կարող ենք նաև զրուցել: Դա, օրինակ հարևանն է, դասընկերը կամ գործընկերը: Այդպիսի հարաբերությունները ձևավորվում են ինքնըստինքյան և կրում են մակերեսային բնույթ:

Ընկերներ – մարդիկ են, որոնց հետ մենք ինքնակամ ենք ունենում սերտ անձնական շփում: Ընկերանալ ցանկանալու դեպքում, մարդիկ կարող են դուրս գալ օֆիցիալ շփման սահմաններից, որպեսզի ավելի լավ ճանաչեն միմյանց: Եթե նրանք զգում են, որ իրենց հաճելի է շփվել միմյանց հետ, նրանք կարող են դառնալ լավ ընկերներ:

Մտերիմներ – մարդիկ են, որոնց հետ հաստատվում են առավել քան վստահելի հարաբերություններ: Մտերիմների հետ ունեցած հարաբերությունները առանձնանում են ամենամեծ աստիճանի նվիրվածությամբ և անկեղծությամբ: Մտերիմ մարդիկ միասին շատ ժամանակ են անցկացնում, միմյանց վստահում են ամենանվիրական գաղտնիքները :

Փոխհարաբերությունների ձևավորում

Չնայած բոլոր հարաբերությունները յուրահատուկ են, շատ հաճախ նրանց ձևավորումն անցնում է հետևյալ փուլերը՝ առաջացում, կայունացում և դադարում:

Հարաբերությունների առաջացում: Հանդիպման մի քանի րոպեն բնորոշում է հետագա հարաբերությունների ընթացքը: Հետագայում՝ շփման ընթացքում, մարդիկ փորձում են գնահատել զրուցակցի ներաշխարհը՝ ընդունում են հագուստով, ճանապարհում՝ խելքով:

Մարդկանց միջև կարող է ընթանալ անբռնազբոսիկ խոսակցություն, որում նրանք մի որոշ ժամանակ խոսում են եղանակի կամ ընդհանուր ծանոթների մասին՝ իրենց մասին չտեղեկացնելով: Հետագայում նրանք կփորձեն ավելի սերտ հարաբերություններ հաստատել: Ինքնաբացահայտման գործընթացում (կենսագրական տեղեկությունների, անձնական գաղափարների և

զգացմունքների փոխանակում) նրանք շարունակում են ճանաչել մեկմեկու՝ հետևելով զրուցընկերոջ հետադարձ կապին (բանավոր և ոչ բանավոր):

Հարաբերությունների կայացում: Միևնույն մակարդակի վրա երկարատև հարաբերությունների պահպանումն է: Կայունացումը ծագում է, երբ մարդիկ բավարարված են իրենց փոխհարաբերությունների խորությունից և որակից:

Հարաբերությունների դադարում: Եթե երկու մարդիկ հասկանում են, որ իրենց միջև քիչ է ընդհանրությունը և հարաբերությունն այլևս նրանց հաճույք չի պատճառում, նրանք կարող են որոշել սահմանափակել իրենց շփումը: Երբեմն մարդկանցից մեկը ձգտում է պահպանել կամ նույնիսկ խորացնել փոխհարաբերությունը, իսկ մյուսը զգում է, որ դա իր համար հոգս է դարձել: Այդ դեպքում ընդհատման նախաձեռնությունը հարկավոր է առավել նրբանկատորեն կատարել, որպեսզի հեռացումը ցավոտ չլինի:

Փոխհարաբերությունների բնույթ: Մարդկանց միջև փոխհարաբերությունները կարող են կառուցվել էմպատիայի, համագործակցության, այլասիրության, եսասիրության և հարմարավետության վրա:

Էմպատիան դրսևորվում է օտար ներաշխարհի ընկալման և ապրումակցության կարողությամբ՝ հուզական և իմաստավորված երանգների պահպանումով: Հարաբերությունը, հիմնված էմպատիայի վրա, առավել հաճախ լինում է դրական, քանի որ հաշվի է առնվում բոլոր մասնակիցների զգացմունքները և հետքորթությունները:

Այլասիրությունը դրսևորվում է այլ մարդկանց բարօրություն պարզաբանելու ձգտումով՝ անկախ ներքին կամ արտաքին պարզևատրում ստանալու հնարավորությունից: Շահում է նա, ով օգնություն է ստանում, բայց և նա, ով այն անշահախնդրորեն տալիս է, նույնպես շատ հաճախ չի մնում առանց պարզևատրման:

Եսասիրությունը դրսևորվում է սեփական կարիքներն ուրիշների հաշվին բավարարելու հակումով, որն ալտուրիզմի հակապատկերն է: Նման հարաբերությունները, կառուցված եսասիրության վրա, կարճատև են:

Հարմարավետություն դրսևորվում է անսկզբունքային համաձայնությամբ և հաշտվողականությամբ:

Ունակություններ՝ առողջ փոխհարաբերությունների պահպանման համար

Եթե մարդկանց միջև ձևավորվել են առողջ փոխհարաբերություններ, նրանք շփման պահանջ են զգում և տխրում են, երբ ստիպված են հեռանալ: Անառողջ փոխհարաբերությունները բնորոշվում են կասկածամտություններով, եսասիրությամբ, ամեն ինչ ղեկավարելու և ենթարկելու ցանկությամբ: Առողջ հարաբերությունների նշաններն են՝

- **հուսալիություն և պարտավորվածություն:** Առողջ փոխհարաբերություններում մարդիկ բավարարվածություն են գտնում մեկմեկու հանդեպ հոգածություն ցուցաբերելուց: Նրանք երբեք չեն հրաժարվում օգնելուց և չեն ամաչում օգնություն խնդրելուց: Նրանք նույնպես միշտ ձգտում են կատարել իրենց խոստումը, նույնիսկ եթե հանգամանքները փոխվել են, և դա մեծ ջանքեր է պահանջում, քան ենթադրվում էր ավելի վաղ,
- **ազնվությունն առողջ փոխհարաբերությունների կարևոր գործոն է:** Եթե մարդիկ անկեղծ են մեկմեկու հանդեպ խոսքերով և գործողություններով, նրանց միջև եղած հարաբերությունը ամրանում է: Սուտը, հակառակը, կարող է վնասել և նույնիսկ խաթարել այն,
- **վստահություն:** Առողջ փոխհարաբերություններում մարդիկ ունակ են վստահել մեկմեկու: Նրանք կիսվում են իրենց անձնականով և հավատում, որ ուրիշները չեն կիրառի այդ տեղեկությունը իրենց դեմ,
- **փոխադարձ հարգանք:** Առողջ փոխհարաբերություններում մարդիկ միշտ հարգանք են տածում միմյանց հանդեպ: Նույնիսկ եթե նրանք

տարակարծիք են, ի հայտ են եկել տարբեր քաղաքական կարծիքներ կամ երաժշտական մոլուցք, նրանք չեն սկսի կենտրոնանալ տարակարծիքների վրա, այլ կփորձեն ընդհանրություն գտնել վիճելի իրավիճակում:

Առողջ և սոցիալական հասունության կարևոր բաղադրամասը առողջ փոխհարաբերությունների կառուցման և պահպանման կարողությունն է: Դրա համար հարկավոր է տիրապետել բազմաթիվ կենսական ունակությունների, որոնցից առավել կարևոր են ընդգծված հաղորդակցման ունակությունները, կոոպերացիան (համագործակցություն) և փոխզիջման գնալու ունակությունը (զիջումներ կատարել):

Առողջ փոխհարաբերություններ = հաղորդակցություն + կոոպերացիա + փոխզիջում

Հաղորդակցությունը կողմնորոշում է միջանձնական հարաբերության որակը և օգնում է խուսափել թյուրիմացությունից: Լսել և խոսել կարողանալը, հասկանալ և կիրառել ժեստերի լեզուն, արդյունավետ շփման այլ մեթոդները օգնում են մարդկանց էլ ավելի լավ հասկանալու մտքերը, զգացմունքները և մեկմեկու սպասելը կթեթևացնի փոխըմբռնման գործընթացը:

Կոոպերացիան թույլ է տալիս հասնելու նրան, որ մարդիկ անկարող են միայնակ կատարել: Համագործակցություն նշանակում է միասին գործելու ունակություն՝ որպես մեկ թիմ՝ ընդհանուր նպատակներին հասնելու համար: Նմանատիպ սկզբունքով ուղղորդվում են, օրինակ, ոչ միայն հաջողակ ֆուտբոլային թիմերը, այլև ամեն տիպի՝ առողջ, ընկերական, ընտանեկան և աշխատանքային փոխհարաբերությունները:

Փոխզիջում նշանակում է խնդիրները լուծել փոխզիջման ճանապարհով: Ցուցադրելով կոնֆլիկտային իրավիճակում ընկրկելու պատրաստակամություն՝ դուք դիմացինին ցույց եք տալիս, որ ձեր հարաբերություններն ավելի եք գնահատում, քան սեփական անձի հետաքրքրությունները: Միևնույն ժամանակ կարևոր է հիշել, որ փոխզիջումը ենթադրում է երկկողմանի զիջումները պետք է լինեն ընդունելի: Առողջ փոխհարաբերությունները երջանիկ և հաջողված կյանքի գրավականն են: Գիտնականները պնդում են, որ դրանք նպաստում են հոգեցունց

վիճակների և հիվանդությունների նվազեցմանը, հանրաճանաչության և սեփական անձի հանդեպ ունեցած վստահության աճին: Հասուն կյանքում դրանք նպաստում են հեղինակությանը, ֆինանսական բարձր մակարդակի ապահովմանը, ամուսնական կյանքի կայունությանը, ինքնահարգանքին և կյանքի գիտակցական ճանաչողությանը: Մարդիկ, որոնց հաջողվել է հաստատել առողջ միջանձնական փոխհարաբերություններ, լավ են բավարարում սեփական ցանկությունները, լիովին վերագտնում են իրենց, հեշտությամբ են հաղթահարում դժվարությունները և լուծում են խնդիրները:

4.2.2. Առողջ հարաբերություններ ընտանիքում

Ընտանիքը շատ կարևոր տեղ է զբաղեցնում յուրաքանչյուր մարդու կյանքում, այն վկայակոչված է ապահովելու անվտանգ և ապահով պայմաններ ընտանիքի բոլոր անդամների համար: Ընտանիքում առողջ հարաբերությունները բնորոշվում են բոլոր նրա անդամների՝ մեկը մյուսի հետ արդյունավետ շփումով, հարգանքի և վստահության բարձր մակարդակի պահպանման կարողությամբ և ձգտումով, փոխադարձ հոգատարությամբ և աջակցությամբ: Հոգատար ընտանիքի երեխաներն ու դեռահասները իրենցում զարգացնում են արժեքներ և վստահություն, որոնք օգնում են նրանց կայացնել պատասխանատու որոշումներ: Դրանից բացի, ընտանիքի ամուր հիմքը կարող է հանդիսանալ կարևոր պաշտպանական գործոն՝ օգնելով երեխաներին և դեռահասներին խուսափելու վտանգավոր վարքագծից:

Ընտանիքը իր նվազագույն ձևով բաղկացած է ծնողներից և երեխաներից: Ընտանիքում կարող է լինել մեկ ծնող և մեկ երեխա: Ե՛վ երեխաները, և՛ ծնողները կարող են լինել ընդունելի: Ընդլայնված ընտանիքը իր մեջ ներառում է տատիկներ և պապիկներ, ինչպես նաև համատեղ ապրող այլ ազգականներ: Ընտանիքը ներառում է մարդկանց խումբ՝ կապված ազգակցական հարաբերությամբ, որի մեծահասակ անդամները իրենց վրա են կրում երեխաների խնամքի պարտականությունը: Ամուսինները կարող են միանալ ինչպես պաշտոնական գրանցումով, այնպես էլ քաղաքական ամուսնությամբ:

Կյանքի տևողության ընթացքում մարդու կարգավիճակը և դերը ընտանիքում փոխվում է: Նա երեխայից աճում է ընտանիքի հասուն անդամի, ինքը դառնում է ծնող, իսկ ավելի ուշ՝ տատիկ կամ պապիկ: Ժամանակի ընթացքում նույնպես փոխվում է և ընտանիքի դերը՝ վերհիշականը (երեխաների ծնունդը) իր տեղը զիջում է դաստիարակչականին:

Ընտանիքում բավարարվում են նրա անդամների ապրելու վայրի, սնվելու պահանջները, կատարվում է ֆիզիկական և ինտելեկտուալ ուժերի վերականգնում, իրագործվում է հոգևոր հաղորդակցությունը, իրականանում են սիրո, սեռական հարաբերությունների, համակրանքի, հարգանքի, աջակցման, պահպանման և հոգածության պահանջները: Ընտանիքում կատարվում է երեխաների առաջնային հանրայնացումը ձևավորվում են նրանց արժեքային դրույթները:

Ընտանիքում հոգեբանական մթնոլորտը

Հոգեբանական մթնոլորտը կարող է կողմնորոշել ինչպես այս կամ այն ընտանիքին բնորոշ առավել կամ պակաս հուզական ուղղվածությունը, որը հանդիսանում է ընտանեկան հաղորդակցման միջոց, այսինքն՝ ի հայտ է գալիս շփման ամբողջության արդյունքում ընտանիքի անդամների տրամադրությունը, նրանց հոգեկան ապրումները և տագնապները, հարաբերությունները՝ մեկմեկու, այլ մարդկանց, աշխատանքի, շրջակա իրողությունների հանդեպ: Ընտանիքի հոգեբանական մթնոլորտը արտացոլում է նրա անդամների բավարարվածության աստիճանը՝ կենսագործունեության հիմնական գործոններով, ընդհանուր երանգով և շփման ոճով. այն կողմնորոշում է ներընտանեկան հարաբերությունների կայունությունը, ամուսնության հաստատությունը (համատեղ ապրելակերպ), որոշակի ազդեցություն է ցուցաբերում ինչպես երեխաների, այնպես էլ մեծահասակների առողջության և զարգացման վրա:

Ընտանիքում մթնոլորտը ստեղծում են նրա անդամները. նրանց ջանքերից է կախված՝ ինչպիսին այն կլինի՝ առողջ, բարեհաջող կամ անառողջ,

անբարեհաջող: Բարեհաջող հոգեբանական մթնոլորտին բնորոշ են հետևյալ հատկանիշները՝ համախմբվածությունը, նրա յուրաքանչյուր անդամի անհատական բազմակողմանի զարգացման կարողությունը, մեկը մյուսի հանդեպ բարյացակամության պահանջմունքը, ապահովվածության զգացումը և զգայական բավարարվածությունը, սեփական ընտանիքին պատկանելու հպարտությունը, պատասխանատվությունը:

Այսպիսի մթնոլորտը նպաստում է ներդաշնակությանը, առաջացող ընդհարումների սրացման կասեցմանը, հոգեցունց իրավիճակները հանելու, սեփական սոցիալական նշանակության գնահատման բարձրացմանը և ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամի անհատական ներուժի իրականացմանը:

Ընտանիքի բարեհաջող մթնոլորտի հերթական հիմքը ամուսնական հարաբերություններն են: Համատեղ կյանքը ամուսիններից պահանջում է փոխզիջում, զուգընկերոջ պահանջները հաշվի առնելու կարողություն, զիջել մեկմեկու, սեփական անձի ներսում զարգացնել այնպիսի հատկանիշներ, ինչպիսիք են փախադարձ հարգանք, վստահություն, փոխըմբռնում: Երբ ընտանիքի անդամները զգում են տագնապ, հուզական անհարմարություն, օտարացում, ապա այս դեպքում ասվում է անառողջ անհաջող ընտանեկան մթնոլորտի մասին: Նմանատիպ մթնոլորտը հանգեցնում է դրական զգացողությունների վերացմանը, վեճերի, հոգեկան լարվածության, հոգեցունց դրության: Եթե ընտանիքի անդամները չեն ձգտում կամ չեն կարողանում փոխել այդպիսի դրությունը դեպի լավացման, ապա ինքնին ընտանիքի գոյությունը դառնում է պրոբլեմային:

Ընտանիքում երեխաների դաստիարակման համակարգը

Յուրաքանչյուր ընտանիքում ձևավորվում է որոշակի, ոչ միշտ գիտակցված՝ երեխաների դաստիարակման համակարգ: Ծնողները կիրառում են դաստիարակման տարբեր հնարքներ՝ կախված իրենց գիտելիքներից և ճիշտ դաստիարակման մասին ունեցած պատկերացումներից, մանկության սեփական փորձից, երեխայի անհատական առանձնահատկություններից, նրա պահվածքից

՝ տվյալ պահին: Կատարելատիպում նրանք պետք է կայացնեն երեխայի ինքնավստահության գիտակցված սահմանափակումներ՝ նրա անվտանգության ապահովման նպատակով, նպաստել ինքնակառավարման զարգացմանը և յուրացնել նորը, ցուցաբերել սեր և բարություն, խրախուսել հաջողությունները, երեխայի մեջ զարգացնել սեփական ուժերի և կարողությունների վստահության զգացում:

Երեխաների և ծնողների միջև ձևավորված հարաբերությունները, որոնք հիմնված են ծնողների հեղինակության վրա, միավորվում են ծնողների հոգևոր ջերմության բարձր աստիճանով, երեխաների աճող ինքնավարության օժանդակումով և ընդունումով: Ծնողները դնում են որոշակի սահմանափակումներ երեխաների վրա, բայց միևնույն ժամանակ նրանց բացատրում են տվյալ սահմանափակումների նշանակությունը և պատճառները: Ծնողների գործողությունները և որոշումները չեն թվում անարդար կամ անհիմն, և այդ իսկ պատճառով, երեխան հեշտությամբ է նրանց համաձայնում: Այսպիսի դեմոկրատական դաստիարակության ոճում, հիմնված ծնողների հեղինակության վրա, երեխաների և ծնողների միջև ձևավորվում են հարաբերություններ, որոնք բնորոշում են փոխադարձ սեր և հարգանք, ուշադրություն և հոգատարություն: Երեխաների մոտ աստիճանաբար ձևավորվում է նախաձեռնություն, հնարամտություն, հասարակական գործին՝ ստեղծագործական մոտեցում: Նման ընտանիքներում պատիժը սովորաբար չի կիրառվում, բավական է ծնողների կշտամբանքը և հանդիմանությունը:

Հեղինակավոր ծնողները հանգամանորեն վերահսկում են իրենց երեխաների պահվածքը և սպասում են դրանց կատարմանը: Այդպիսի ծնողները խուսափում են իրենց երեխաների հետ երկարատև բացատրություններից՝ դրանք կարևոր չհամարելով: Նրանք խստիվ պահպանում են օրենքները, որոնք չեն քննարկվում: Եթե երեխան սկսում է վիճել կամ իրենը պնդել, ծնողները զայրանում են, սպառնում, պատժամիջոցներ են կիրառում, այդ թվում՝ ֆիզիկական: Հեղինակավոր ծնողներն ակնկալում են առավել հասունություն

իրենց երեխաներից, քան այդ բնորոշ է իրենց տարիքում, բայց դրանով սահմանափակում են երեխայի ինքնուրույնությունը:

Եթե երեխաները, խուսափելով պատժից, անընդհատ ենթարկվում են իրենց ծնողներին, ապա նրանք դառնում են չնախաձեռնող: Երկչոտ, անվստահ դեռահասները սովորում են ամեն ինչում լսել ծնողներին՝ չփորձելով ինչ-որ բան ինքնուրույն որոշել: Նրանք չեն վստահում իրենց հաջողությանը, անհավասարակշռված են և ոչ նպատակային, ունեն ցածր ինքնագնահատական, հեշտությամբ են ենթարկվում հասակակիցների կամ ավելի մեծ դեռահասների բացասական ազդեցությանը: Մշտապես բախվում են բռնադատմանը, հոգեկան խստասրտությանը, կոպտությանը, հաճախ իրենք են կոպտություն ցուցաբերում և ցուցադրում են անհանդուրժող վարքագիծ, մինչև որ պատիժն ինքնին վերանա:

Ազատամիտ ծնողները ցուցաբերում են շատ ջերմություն և քիչ են վերահսկում երեխաների վարքագիծը: Այդպիսի ազատության ավելցուկով երեխաները փաստորեն զուրկ են ծնողական հսկողությունից, չունեն հստակ արժեքներ և վարքագծային կողմնորոշումներ: Եվս մեկ խումբ են կազմում անտարբեր վերաբերմունքով ծնողները, որոնք սահմաններ չեն դնում և չեն տարբերում ջերմության և հավանության դրսևորումները: Շատ հաճախ ծնողների նմանատիպ վարքագիծը վկայում է երեխայի հանդեպ նրանց ունեցած անտարբերության մասին, իրենցով տարված լինելու կամ այլ խնդիրների հետևանքով կրած սթրեսի այնքան ուժգին լինելը, որ նրանց չի մնում ո՛չ հոգեկան, ո՛չ ֆիզիկական ուժ՝ զբաղվելու երեխայով:

Անտարբեր ծնողների հակապատկերն են այն ծնողները, ովքեր չափազանց խնամակալում են երեխային, նրա փոխարեն փորձում են լուծել բոլոր ծագած խնդիրները: Չնայած արտաքին հոգացողությանը՝ խնամակալության դաստիարակման ոճը մի կողմից բերում է երեխայի սեփական որոշակիության չափազանց գերագնահատման, մյուս կողմից՝ նրանում ձևավորված անհանգստության, անճարության, մանկայնության: Հիպերխնամակալությունը ճնշում է երեխայի կամքն ու ազատությունը, նրա էներգիան և ճանաչողական ակտիվությունը, դաստիարակում է հնազանդություն, կանխարգելում է

նպատակին հասնելու զարգացման կարողությունը, աշխատասիրությունը, ժամանակին ձևավորելու տարբեր ունակություններ և հմտություններ:

Փորձելով դուրս պրծնել մեծահասակների հսկողությունից՝ երեխան կարող է դառնալ ագրեսիվ, չենթարկվող, ինքնագլուխ:

Ընտանիքի դերը դեռահասի կյանքում

Չնայած նրան, որ դեռահասության տարիքում երեխաների հարաբերությունը ծնողների հետ բարդանում է, հաճախ վերածվում է կոնֆլիկտի, ծնողների կողմից երեխային օժանդակելը չի կորցնում իր նշանակությունը: Դեռահասի համար կրկին ծնողները մնում են էմոցիոնալ ջերմության և օժանդակության աղբյուր, որովհետև երիտասարդը մուտք է գործում ,ես՝ հայացքների համակարգը ինտենսիվ ձևավորման փուլ և կոնստրուկտիվ է արձագանքում անհաջողություններին: Այս պայմաններում հատկապես ընտանիքը կարող է ապահովել անվտանգության ապահովման հիմքը՝ դառնալով լավատեսական օժանդակության մշտական աղբյուր, ներշնչելով դեռահասին սեփական ուժերի վստահություն, ինքնագնահատականի բարձրացում, նպաստելու սարսափի զգացման իջեցմանը՝ առաջացած նոր կամ սթրեսային իրավիճակներից:

Դեռահասի կախվածությունը ընտանիքից դեռ բավականաչափ մեծ է, այդ թվում՝ նյութական, կենցաղային պահանջների, ինչը դեռահասության տարիքում զգալի նշանակություն ունի, քանի որ այդ շրջանում հասակակիցների կոլեկտիվում, որոշակի են դառնում ազդեցիկ իրերի, հագուստների և այլնի առկայությունը: Միևնույն ժամանակ դեռահասության և առհասարակ պատանեկության հասակում ծնողները այլևս հեղինակություն չեն հանդիսանում նրանց համար այնպես, ինչպես մանկության ընթացքում: Երեխաները սկսում են ավելի քննադատորեն վերաբերվել ծնողներին: Ծնողներին նմանվելու և նույնականացման ձգտելու աստիճանը նկատելիորեն նվազում է, որպես նմանակման օրինակ և նմուշ սկսում են մասնակցել և ուրիշ մարդիկ,

մեծահասակներ, կուռքեր, այդ թվում՝ դերասաններ, մարզիկներ, երգիչներ ինչպես նաև հասակակիցներ:

Միևնույն ժամանակ դեռահասները ցանկանում են այնպիսի ծնողներ ունենալ, որոնք լավ օրինակ են նմանակման համար:

Շփումը հոր և մոր հետ դեռահասության տարիքում դասավորվում է տարբեր կերպ: Աշխարհի տարբեր երկրներում դեռահասները մեծ մասամբ նախընտրում են բոլոր հարցերով՝ կապված անձնական, սոցիալական, կրթական և նույնիսկ աշխարհըմբռնման խնդիրներով դիմել մորը, այլ ոչ հորը: Բարձր դասարանցիները, անկախ սեռից, ավելի անկեղծ են մոր հետ, հաճախ են նրանից խորհուրդ հարցնում և ավելի սրտացավ են վերաբերվում նրան: Հայրերն ունեն առավելություն տեղեկատվական ոլորտում, քաղաքականության քննարկման մեջ և սպորտում: Այսպիսի նախընտրության հոգեբանական պատճառը տղամարդու բնավորության կոպտությունն ու գործիքավորումն է, փոխզիջման և փոխըմբռնման բացակայությունն է, ինչպես նաև դեռահասներին քիչ ժամանակ տրամադրելը:

Եթե դեռահասներն ունեն փոքր եղբայր կամ քույր, ապա շատ հաճախ նրանք իրենց վրա են վերցնում դաստիարակի դերը: Եթե մեծ երեխաները զգում են, որ իրենց նույնպես սիրում են, ինչպես փոքրերին և հիանում են իրենցով, այդ թվում և փոքրերին հետևելու օգնությամբ, ապա իրենք զգում են իրենց կարևորությունը, որն ամրացնում է վստահության և սեփական արժանապատվության զգացումը, նրանք սովորում են պատասխանատվության: Եթե մեծ երեխաները զգում են, որ փոքրերը նեղում են և խլում իրենցից ծնողների սերն ու ուշադրությունը, ապա ձևավորվում է խանդի և նախանձի զգացում՝ հետագայում փոխանցվելով հասուն կյանք: Փոքրերի մոտ թշնամական հարաբերություններն կարող են արթնացնել մեծ տագնապ, անվստահություն, չարություն: Եղբայրների և քույրերի ծագած վեճերը և տարաձայնություններն ունեն և իրենց դրական կողմերը, քանի որ հնարավորություն են ընձեռում գործնականորեն սովորել հաշտվելու միջոցները, պահվածքը և շփումը այլ երեխաների հետ: Եթե ընկերությունը փլուզվում է, ապա

եղբայրները և քույրերը փնտրում են էմոցիոնալ շփում, դառնում են մեկը մյուսի համար վստահված անձինք:

Տատիկների և պապիկների հետ փոխհարաբերությունները կարող են կարևոր դեր խաղալ ընտանիքում՝ երեխայի սոցիալիզացիայի գործընթացում: Նախ և առաջ, պապիկներն ու տատիկները հանդիսանում են ընտանեկան սովորույթների, ընտանեկան պատմությունների պահպանող, որը դրական ազդեցություն է ունենում դեռահասի արժեքային համակարգի ձևավորման մեջ: Բացի դրանից, ավագ սերունդը օգնում է դեռահասներին ընտանիքում ավելի լավ հասկանալ սեփական ծնողներին, նրանց այլ տեսանկյունից նայել: Ընտանիքի տարեց անդամների հետ փոխհարաբերություններում դեռահասները սովորում են ,օգնելու վարքագծին, կարեկցելու ուրիշներին՝ զգալով պապիկների ու տատիկների կախվածությունը երեխաներից և թոռներից:

Փոփոխություն ընտանիքում

Փոփոխությունը նորմալ է ընտանիքի կյանքում, բայց կարող է սթրեսի հիմնական պատճառներից մեկը դառնալ: Օրինակ՝ աշխատանքի հանկարծահաս փոփոխությունը կարող է ֆինանսական դժվարություններ առաջացնել, ինչը կբերի սննդի, հագուստի և պահանջների ապահովման խնդրի: Մտերիմ հարազատներից մեկի լուրջ և խրոնիկական հիվանդությունը կարող է երկարատև սթրեսի խթան հանդիսանալ ողջ ընտանիքի համար: Ընտանիքի կառուցվածքը փոխվում է, երբ նոր մարդ է միանում ընտանիքին կամ էլ, ընդհակառակը, հեռանում է տանից: Մի քանի փոփոխություններ կարող են ուրախալի լինել, ինչպիսին են երեխայի ծնունդը կամ որդեգրումը: Կան տխուր փոփոխություններ, օրինակ՝ ընտանիքի բաժանումը կամ նրա անդամներից մեկի մահը: Անկախ պահանջներից և բնույթից՝ ընտանիքի կազմում սիրային փոփոխությունները կարող են սթրես առաջացնել:

Բաժանումը կամ ծնողների անջատ ապրելը ծանր է ադրադառնում երեխաների վրա: Հատկապես, երբ հարցն այն մասին է, թե երեխան ում հետ կապի որոշվում է ոչ բոլոր կողմերի համաձայնությամբ, այլ դատարանի

միջոցով: Երեխաները դժվար են համակերպվում նոր իրավիճակին: Դրան սովորելիս նրանք կարող են անցնել ծանր ապրումների, սթրեսի և հոգեցունց վիճակի միջով: Որդեգիր երեխաներին և ծնողներին ժամանակ է հարկավոր, որպեսզի ընտելանան միմյանց: Եթե որդեգիր ծնողներն ունեն երեխաներ նախորդ ամուսնությունից, ժամանակ է հարկավոր՝ ընտելանալու փոփոխություններին:

Ընտանիքի անդամներից մեկի մահը շատ դժվարին փորձություն է: Թախծելու և սգալու զգացումը, առաջացած սիրելի մարդու կորստից, կարող են առանձնակի ծանր լինել: Երբ գալիս է մահը, բոլորին թախծելու ժամանակ է հարկավոր, բայց այդ շրջանի շարունակությունը կարող է ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամի համար տարբեր լինել:

4.2.3. Առողջ հարաբերություններ հասակակիցների հետ: Ընկերություն, սեր, սեռական հարաբերություններ:

Դեռահասի նույնականությունը ձևավորվում է նրա սոցիալական միջավայրի ազդեցությամբ, հատկապես հասակակիցների հետ ունեցած հարաբերությամբ: Իր հասակակիցների հետ շփման գործընթացում դեռահասը ձեռք է բերում անգնահատելի հուզական (էմոցիոնալ) փորձ և բավարարում է իր պահանջները հարգանքով, անվտանգ: Դա նրան օգնում է՝ զարգացնելու կարևոր սոցիալական հմտություններ:

Ընկերություն

Ընկերությունը մարդկանց միջև կարևոր հարաբերություններ են՝ հիմնված ընդհանուր հետաքրքրությունների, փոխադարձ անկեղծության, վստահության, օգնություն ցուցաբերելու պատրաստակամության վրա: Ընկերությունը կարևոր արժեք է հանդիսանում շատ դեռահասների համար: Ընկերական առողջ հարաբերությունները հիմնված են հոգածության, հարգանքի, վստահության և ուշադրության վրա: Դրանք օգնում են դեռահասին՝ բարձրացնելու ինքնագնահատականը, կողմնորոշվելու կարևոր արժեքները: Դպրոցում

ձևավորված, որոշ ընկերական հարաբերություններ կարող են պահպանվել ողջ կյանքի ընթացքում:

Մտերմական հարաբերություններ: Դրանք հասակակիցների միջև ընդհանուր հետաքրքրություններ և հակումներ ունեցող հարաբերություններ են, բայց պարտադիր չեն խորը զգացմունքային կապերը: Մտերմական հարաբերությունները կարող են վերաճել մտերիմ ընկերության՝ նկատի առնելով ամուր հուզական կապերը: Ի տարբերություն մտերմների, ընկերների մեջ ավելի գնահատվում է անհատականությունը: Ընկերախմբի սովորական մասնակցին կարող է փոխարինել ինչ-որ մեկը և համարյա ոչինչ չի փոխվի: Ընկերը յուրօրինակ ձեռքբերում է: Մտերիմ ընկերներն իրենց հարմարավետ են զգում՝ կիսվելով իրենց մտքերով, զգացմունքներով և գաղտնիքներով: Նրանք վստահում և աջակցում են միմյանց: Երբ հարաբերություններում ի հայտ են գալիս խնդիրներ, աշխատում են դրանք արագորեն լուծել և հաշտվել:

Եթե նախադարձականները և տարրական դասարանցիները չեն սահմանազատում ընկերությունը և մտերմական հարաբերությունը, ապա դեռահասներն արդեն ընկերությունը համարում են բացառիկ, անհատական հարաբերություն: Որքան մարդը տարիքով է, այնքան քիչ են ներգործում արտաքին, իրադրական գործոնները նրա ընկերության վրա: Երեխայի մտերմական կապը պահանջում է մշտական հաստատում, ընկերոջ հետ անմիջական կապի բացակայումը արագ փլուզում է կապվածությունը: Դեռահասության շրջանում ընկերությունը կարող է պահպանվել հեռավորության վրա: Ընկերական հարաբերությունների զարգացման աճը ուղղորդվում է նրա կայունության աճով՝ վեճ, որը անչափահասների շրջանում կրկնակի ընկերության ավարտ, երիտասարդ տարիքում ընկալվում է որպես մասնավորություն, որը կարելի է պահպանել հանուն ավելի խորը ընդհանրության պահպանման:

Իսկական ընկերությանը բնորոշ են՝

- ☐ Արժեքների, հերաքրքրությունների, համոզմունքների ընդհանրություն,
- ☐ Անկեղծ և ազնիվ ընկերություն,

- Ուրախությունների, հիասթափությունների, երազանքների և խնդիրների փոխանակում,
- Փոխադարձ հարգանք, հոգս և օժանդակություն
- Անհանգստություն՝ մեկը մյուսին անվտանգության և բարեկեցության համար:

Սեր և սիրահարվածություն

Երբեմն մտերմական, ընկերական հարաբերությունները կարող են հանգեցնել սիրո: Բայց սերը, ավելի ճիշտ սիրահարվածությունը, կարող է առաջանալ ինքնաբերաբար՝ ,առաջին հայացքից: Սերը բնորոշվում է հոգեկան բարձր վերելքով, ցանկությունների ծաղկումով, սիրո առարկայում ծագած խնդրիները լուծելու պատրաստականությամբ:

Սիրո զգացմունքն ունի ֆիզիոլոգիական հիմք: Ֆենիլէթիլամինը նյութ է, որը քիչ քանակությամբ արտադրվում է ուղեղում: Հատկապես նա է ամեն ինչում պատասխանատու <<խենթ>> սիրո համար. առաջացնում է գրգռվածություն, էյֆորիա և սեռական ցանկություն սիրահարվածության ընթացքում: Ցավոք, ֆենիլէթիլամինի գործունեությունը ժամանակավոր է, մարդը սովորում է նրան և սիրահարը արդեն չի բոցավառվում նույն ,քիմիական ռեակցիայից: Ֆենիլէթիլամինից բացի կա նաև օքսիտոցին՝ հորմոն, որն արտադրվում է ուղեղում և ազդում է սեռական օրգանների վրա (և՛ տղամարդկանց, և՛ կանանց), որը նպաստում է կերակրող մայրերի կաթի արտադրմանը: Օքսիտոցինը նույնպես նպաստում է հպումների զգայունությանը: Հենց նա է մարդկանց մեջ արթնացնում ,գրկախառնվելու ցանկություն և նույնպես օգնում է դիմակայել սթրեսների: Նրա մակարդակը արյան մեջ բարձրանում է մտերիմ մարդկանց հետ զրուցելիս, հատկապես, եթե դրա ժամանակ առկա է շոշափողական շփումը: Օքսիտոցինը ընդունակ է մեզ կապել մարդուն և պահպանել հարաբերություն, երբ ֆենիլէթիլամինը դադարել է գործել: Սերը կապված է կապվածության, հոգածության և ինտիմ զգացումներով: Կապվածությունը ֆիզիկական շփման, հոգածության և հավանության պահանջ է այլ մարդու հետ շփման նպատակով: Օրինակ՝ կապվածության ժամանակ ցանկություն է առաջանում շտապ դժգոհել

սիրելիին, եթե դուք վատ եք կամ միայնակ: **Հոգածությունը** անհանգստություն է անծանոթների պահանջների և երջանկության նկատմամբ: Հոգածության զգացումը ստիպում է առաջին տեղում դնել ուրիշ մարդու հետաքրքրությունները, ապրումներ ունենալ նրա համար, ձգտել օգնել և մխիթարել: **Փոխադարձ մոտիկությունը** նշանակում է ընդհանուր մտքեր, ցանկություն և զգացմունք, որոնք միավորում են երկու մարդու: Որքան շատ է փոխադարձ մոտիկությունը, այնքան մեծ է վստահությունը մարդկանց միջև, այնքան մեծ է ցանկությունը՝ կիսվելու մտքերով և զգացմունքներով:

Շատ դեռահասներ շփոթում են ,սերն և ,սիրահարությունն հասկացությունները: Սիրահարվածները և սիրողները հաճախ ոտնահարում են իրենց հետաքրքրությունները հանուն զուգընկերոջ, զոհում են իրենց հնարավորությունները, ռեսուրսները հոգուտ երկրորդ կեսի: Սակայն սիրահարվածության և սիրո մեջ կան շատ տարբերություններ:

Սիրահարվածության նշաններ	Սիրո նշաններ
1.Սիրահարվածությունը բնորոշվում է հանգիստ չտվող ցանկությամբ՝ մշտապես գտնվելու զուգընկերոջ կողքին, որի դեպքում փոխադարձությունը ոչ միշտ է նշանակություն ունենում:	1.Սերը կառուցվում է հասկացողության, հարգանքի վրա: Սերը կարող է ապրել բաժանություն:
2.Սիրահարվածությունը հանկարծահաս է և արագ կլանում է մարդու բոլոր մտքերը և զգացմունքները: Միևնույն ժամանակ այն նույնպես արագ անհետանում է, բայց կարող է վերաճել սիրո:	2.Սերը չի կարող առաջանալ առաջին հայացքից, այն ծնվում է աստիճանաբար և կարող է ուղղորդել մարդուն ամբողջ կյանքում:
3.Սիրահարվածությունը զգացական է, նրա հիմքը մարդու օրգանիզմում հորմոնալ փոփոխություններն են:	3.Սերը ավելի ռացիոնալ է, նրա հիմքում են օրգանիզմին բնորոշ բարձր հոգեբանական հատկանիշները, այլ ոչ միայն հորմոններ:
4.Սիրահարվածության ժամանակ մարդուն բնորոշ է նկատի չառնել համատեղելիությունը՝ ստեղծելով զուգընկերոջ պատրանք, անտեսելով նրա թերությունները և վերագրելով գոյություն չունեցող հատկանիշներ:	4.Սիրո համար բնորոշ է զուգընկերների համատեղությունը, ուր երկուստեք գիտակցում և ընունում են իրենց սխալները:

5.Սիրահարվածությունը հաճախ ծնում է կասկածներ՝ ընդունելով զայրույթի ձև և կտրուկ փոխելով հարաբերությունները սիրո էակի հետ:	5.Սերը ինքնավարություն է, վստահություն է սեփական անձի և զուգընկերոջ հանդեպ:
6.Սիրահարվածությանը բնորոշ են չվերահսկվող զգացմունքներ և զգացմունքների պոռթկումներ:	6.Սերը գիտակցված զգացմունք է, որը կարելի է կառավարել: Նրան հատուկ են վստահությունը, խաղաղացումը և ստեղծագործումը:

Անչափահասների (9-11տ.) սեռական հասունացման սկզբնական փուլում կարող է առաջանալ սիրահարվածության առաջին զգացմունք: Նրանք սովորում են ծանոթանալ, իրենց վրա ուշադրություն գրավել և շփվել իրենց սիրո էակի հետ: Ամենակարևորը մանկական սիրահարվածության ժամանակ՝ ,հոգեպես շփման ձգտումն է: Նրանք առաջին անգամ են որոշում երկտող գրել, խոստովանել իրենց զգացմունքները: Այս փուլում դեռահասները սովորում են ցուցադրել իրենց համակրանքը, շփվել առանձին, քննարկել տարբեր թեմաներ, հոգ տանել և արտահայտել իրենց սերը: Այս ժամանակ սիրահարվածության մեջ չկա սեռական հակում: Բայց հատկապես մանկական սիրահարվածությունը հետագա հարաբերություններում զգալի չափով ձևավորում է հուզական և զգացական սիրո բաղադրամասը:

Սերը և սեռական հարաբերությունը

Սեռական հարաբերությունը մարդկային ապրելակերպի կենտրոնական գործոնն է: Դա ոչ միայն սեռական հարաբերություն է, այլև մարդու նույնականացումը, իսկ երեխաների ծնունդը՝ սեռական հարաբերության արդյունք: Սեքսուալությունը արտահայտվում է մտքերում, երևակայության մեջ, ցանկություններում, համոզմունքներում, հարաբերություններում, կրքերում, արարքներում, սովորություններում, սեռական դերերում և հարաբերություններում: Դա մարդու հետ ծնված հատկություն է, որը կյանքի տարբեր փուլերում տարբեր կերպ է դրսևորվում: Դեռահասների սեքսուալությունը նույնպես իրական է, ինչպես մեծահասակներինը:

Հասնելով ֆիզիոլոգիական հասունության (15-17տ.)՝ դեռահասների սեռական հակումը սաստկանում է, ցանկություն է առաջացնում սիրելի էակի

հետ ունենալ մերձեցում: Դեռահասները սկսում են մտնել սեռական հարաբերության մեջ: Սեռական հարաբերությունը և սերը անբաժանելի ամբողջություն են, սակայն որոշակի իրավիճակներում սերը կարող է երկարատևել և նույնիսկ հասնել մինչև վերջ՝ առանց սեռական հարաբերությունների: Միևնույն ժամանակ սեռական հարաբերությունները կարող են տեղ զբաղեցնել առանց սիրո:

Ելնելով բժշկական տեսանկյունից՝ ֆիզիոլոգիապես հասուն դեռահասի (15-17տ.) սեռական կյանքը չի վնասում նրա առողջությանը: Սակայն, եթե չկա ըմբռնում, քնքշություն, տեսակետներ և ընդհանուր զգացմունք, ապա սեռական հարաբերությունները չեն բերում հուզական բավարարվածության և երջանկության: Դրանց փոխարեն նրանք կարող են առաջացնել ֆիզիկական և հոգեկան անհարմարություն՝ վախ, ճնշվածություն, հիասթափություն, ամոթ:

Ինտիմ հարաբերությունները պետք է կառուցել վստահության, համաձայնության, անկեղծության և երկխոսության վրա, այլ ոչ թե սիրելիին կորցնելու վախի կամ հարկադրանքի վրա:

Եթե 14-15 տ. դեռահասը որոշում է մտնել սեռական հարաբերությունների մեջ, աղջիկը կամ տղան չեն պատկերացնում, թե ինչպես կզարգանա իրավիճակը: Երիտասարդը կարող է էրեկցիայի կամ արագ սերմնաժայթքման խնդիր ունենալ, իսկ աղջիկը, փոխանակ հավանություն տա զուգընկերոջը, անփորձությունից կարող է ծաղրել կամ վիրավորել նրան: Ցավի զգացողությունը կարող է աղջկան սարսափեցնել, սթրես և անբավարարվածության զգացում առաջացնել: Առաջին անգամվա՛ն անհաջողությունները կարող են հետագայում անհարմարություն և նույնիսկ սեռական խնդիրներ առաջացնել: Որպեսզի ինքնավստահությունը բարձրցեն, շատ երիտասարդներ սկսում են հարբել, ծխել և նույնիսկ թմրանյութեր օգտագործել: Առաջին սեռական փորձը շատ երիտասարդների համար կապված է հարբեցողության վիճակի հետ, իսկ դա նշանակում է, որ նրանք կատարվածի համար հաշվետու չեն: Երբեմն կարելի է նույնիսկ խոսել գաղտնի կամ բացահայտ բռնության մասին: Հատկանշական է, որ ավելի քան 15-16 տ. աղջիկներ, որոնք չեն ապրում սեռական կյանքով, ձգտում

են դրան, իսկ ապրողները՝ հաճախակի հիասթափվում են: Դա նրանց ձանձրացնում է, և պահպանում են դա հանուն զուգընկերոջ: Նրանց համար հուզական մտերմությունն ավելի կարևոր է, քան մարմնականը:

Սեքսուալությունը կարող է դրական զգացումների, բավարարվածության, երջանկության աղբյուր հանդիսանալ, բայց միայն այն դեպքում, եթե սեռական հարաբերությունները ոչ շատ վաղ են սկսվում, բավականաչափ հասուն զուգընկերների միջև, որոնք իրենց հաշիվ են տալիս սեփական ցանկություններում և արարքներում:

Իրավունքները և պատասխանատվությունը հարաբերություններում

Հայրիշխանության հասարակության մեջ երիտասարդները պետք է խստորեն հետևեն մեծերի կամքին և սովորույթներին, այդ թվում՝ ամուսնության և ինտիմ հարաբերությունների հարցին:

Աղջկանից պահանջվում էր հնազանդություն և ենթարկվածություն տղամարդուն ու ամուսնուն: Այսօր արտաքին սոցիալական հսկողությունը տեղը զիջում է ինքնահսկմանը: Յուրաքանչյուրն իրավասու է ինքը որոշելու ում հետ, երբ և որտեղ հաղորդակցվի, ում սիրի և ում հետ ձևավորի ինտիմ հարաբերություններ:

Աղջիկներն ու տղաները ունեն իրավունք՝

- ☐ ուշադրություն գրավել, ընդունել կամ մերժել մյուսի առաջարկը,
- ☐ ասել՝ ՈՉ-ի պատասխան սիրահետմանը,
- ☐ ժամադրվել կամ հրաժարվել դրանից,
- ☐ առաջարկել ինչ-որ զբաղմունք կամ հրաժարվել անել ինչ-որ բան, նույնիսկ եթե ընկերը կամ ընկերուհին դա շատ է ցանկանում,
- ☐ դադարեցնել հանդիպումները նրա հետ, ով վիրավորել, նսեմացրել, անպատվել է (մարդկանց ներկայությամբ կամ առերես)

- հեռանալով նրանից, ով ցավեցնում է՝ անկախ տվյալ մարդու հանդեպ ունեցած զգացմունքից,
- լսելի լինել, օգնություն խնդրել, եթե այն հարկավոր է:

1994թ. Կահիրեում՝ ժողովրդաբնակչության և զարգացման հարցերով միջազգային կոնֆերանսում, 179 հանրապետություններ, ներառյալ Հայաստանը, ընդունեցին վերարտադրողական լավ առողջության կարևորությունը՝ մարդկանց հիմնական իրավունքները պահպանելու նպատակով, որում նախատեսվում է, որ կանայք և տղամարդիկ, մեծահասակներն ու երտիսարդները իրավունք ունեն՝

- ազատ և անկաշկանդ որոշում կայացնել սեռական վարքագծի, ամուսնության և երեխաների ծնվելու հարցերի վերաբերյալ,
- անվտանգ և հաճույք պատճառող սեռական կյանքի:

Դեռահասների իրավունքները տարբեր են 14, 16 և 18 տարեկանում: Մասնավորապես նրանք չեն կարող ամուսնանալ մինչև իրենց ամուսնական տարիքին հասնելը (Հայաստանում՝ 18 տարեկան, թե՛ տղաների, թե՛ աղջիկների համար): Բժշկական և սոցիալական գիտակցմամբ նրանց չի թույլատրվում երեխաների ծնունդ: Բայց, այնպես ինչպես մեծահասակները, դեռահասները իրավունք ունեն ինքնուրույն որոշում կայացնել իրենց սեռական վարքագծի, ընկեր կամ ընկերուհի ընտրելու, սեռական հարաբերություններից հաճույք ստանալու վերաբերյալ: Դեռահասները նույնպես իրավունք ունեն՝ սեքսի, հակաբեղմնավորիչների մասին տեղեկանալու, ինչպես նաև տեղեկանալու այն մասին, թե ինչ է իրենից ներկայացնում սեռական բռնությունը և ինչպես դրան դիմակայել: Գործնականում այն նշանակում է սեռական դաստիարակման իրավունք տանը, դպրոցում և ինքնուրույն փնտրտուք՝ այդ հարցերի մասին տեղեկանալու նպատակով:

Իհարկե, իրավունքները անբաժան են պարտականություններից: Դեռահասը պետք է հասկանա, որ պատասխանատվություն է կրում իր արարքների համար՝ (այդ թվում սեռական բնույթի) ուրիշ մարդկանց

նկատմամբ: Եթե զուգընկերը պատրաստ չէ սեռական կյանքին, մյուսը նույնպես պետք է դրանից հրաժարվի:

Եթե դեռահասը, հասնելով 14 տարեկան, սեռական բնույթի բռնություն է կատարել, նրան կարող են ենթարկել քրեական պատասխանատվության: Չափահասների հարաբերությունները դեռահասների հետ պատժվում են օրենքով, նույնիսկ եթե նրանք փոխհամաձայնության են եկել: Քրեականորեն պատժվում են սեռական բնույթի ցանկացած գործողությունները, առանց բռնություն կիրառելու, եթե դրանք կատարում է մարդ, ում 18 տարին արդեն լրացել է, իսկ դիմացինը անչափահաս է, ով չի հասել ,համաձայնության տարիքին՝ 16 տարեկանին:

Սեռական հարաբերությունները ենթադրում են պատասխանատվություն՝ միմյանց, սեփական առողջության և երեխայի հանդեպ:

4.2.4. Ընտանիքի ստեղծում, երեխայի ծնունդ և դաստիարակություն

Ամուսնություն

Այսօր ամուսնության ամրագրման կարևոր հիմքը սերն է: Սակայն ամուսնության ընտանիք ստեղծելը չի սահմանափակվում միայն սիրով: Աղջիկները և պատանիները պետք է պատրաստ լինեն ընտանեկան կյանքին՝ հասնել բիոլոգիական, հոգեբանական և սոցիալական հասունացման, տիրապետել կենցաղային և սոցիալ-հոգեբանական անհրաժեշտ հմտություններին:

Այդ իսկ պատճառով շատ երկրներում, այդ թվում Հայաստանում, սահմանվել է ամուսնության նվազագույն տարիք՝ 18 տ.:

Աղջիկների վաղաժամ ամուսնության (պատճառով) ֆիզիկական և հոգեբանական առողջության բացասական հետևանքները պահպանվում են ողջ կյանքի ընթացքում: Աղջիկների սեռական և վերարտադրողական առողջությունը հաճախ վտանգվում է վաղ ամուսնություններից, քանի որ նրանք ստիպված են լինում, իրենց կամքին հակառակ, փորձառու տղամարդու հետ մտնել սեռական կյանք: Կարգավիճակ, սեքսի և հակաբեղմնավորիչների մասին բավականաչափ գիտելիքներ չունեցող կանանց մոտ ավելի է մեծանում ՁԻԱՀ-ով կամ այլ

սեռավարակներով վարակվելու, ինչպես նաև վաղ տարիքում հղիանալու հավանականությունը:

Վաղ ամուսնության պատճառը հաճախ դառնում է չնախատեսված հղիությունը և երեխայի ծնունդը: Սակայն նման ամուսնությունները հազվադեպ են կայուն և երկարատև լինում: Որքան վաղ են մարդիկ ամուսնանում, այնքան մեծ է հավանականությունը, որ այն կլինի դժբախտ և կավարտվի բաժանությամբ:

Հղիությունը և ծննդաբերությունը դեռահաս տարիքում

Աղջիկների և տղաների սեռական կյանք մտնելու շարժառիթները և սպասումները տարբեր են, և այդ մասին պետք է տեղեկանան դեռահասները: Աղջիկները վաղ տարիքում սիրելով են սկսում իրենց սեռական կյանքը, հաճախ մտածում են ամուսնության մասին, երբեմն էլ՝ երեխաների: Պատանիների մեծ մասը պատրաստ չէ ընտանիք ստեղծելուն, երեխաներ ունենալուն: Դա իմանալով՝ մինչև առաջին սեռական հարաբերությունը դեռահասները կարող են առավել գիտակցորեն վերաբերվել այդ քայլին: Դեռահասները պետք է իմանան, որ ստեղծել կամ ծնել երեխա չի նշանակում հասուն դառնալ, դրա համար պետք է կարողանալ հոգ տանել ընտանիքի մասին, հավատարմություն պահպանել, պատասխանատվություն կրել: Երեխաներին պետք են հասուն, սիրող, հոգատար ծնողներ, իսկ դա հնարավոր է միայն այն դեպքում, երբ ծնողները իրենք են դադարել երեխա լինելուց:

Նույնիսկ փոխադարձ սիրո իրավիճակում աղջիկ-դպրոցականների հղիությունն ու ծննդաբերությունը անցանկալի է, քանի որ կտրուկ փոխվում է նրանց կյանքը՝ կրթության շարունակման վտանգ է ծագում, նրանք հեռանում են հասակակիցներից, մեծերի և մտերիմների կողմից քննադատվում են և երեխային միայնակ են մեծացնում: Աղջիկները պետք է իմանան, որ երկուսի փխրուն հարաբերությունները չեն ամրանա երեխայի ծնունդով, և երեխան չպետք է սիրելիին պահելու միջոց դառնա: Չկարողանալով դպրոցում կրթությունն ավարտել և շարունակել՝ արդյունքում կարող է հանգեցնել երկարատև

անաշխատունակության և բարձր վարձատրվող աշխատանք գտնելու հնարավորության սահմանափակման: Երեխային պահելու անհրաժեշտությունը կարող է չափսատող մորը դնել երկարատև ֆինանսական կախվածության մեջ ծնողներից կամ այլ մարդկանցից, որոնք կարող են նրան ճնշել: Երիտասարդ մայրերը կարող են ունենալ հետծննդաբերական հոգեցունց վիճակներ և կարող են առաջանալ մի շարք առողջական, ֆինանսական խնդիրներ՝ ծնողների կողմից չաջակցվելու և ընկերներից հեռանալու պատճառով:

Հայտնաբերվել է, որ երեխայի սպասող աղջիկները, որպես կանոն, ցնցակաթված են ապրում՝ վախենալով ծնողներին խոստովանել, խուսափելով նրանց ցասումից և երես թեքելուց: Աղջկան անհրաժեշտ է ծնողների բարոյական օգնությունը, որպեսզի լուծվի այդ բարդ իրավիճակը: **Հղիության պահպանման կամ ընդհատման որոշում կայացնելիս՝ պետք է առաջնահերթ առաջնորդվել աղջկա առողջական, սոցիալական և հոգեբանական վիճակով:** Միայն փորձառու բժիշկը կարող է ճիշտ ուղղորդել և օգնել այդ հարցում: Հղիությունը պահպանելու որոշում կայացնելիս՝ պետք է ի նկատի ունենալ աղջկա մայրանալու պատրաստվածությունը՝ հրաժարվել սովորական դարձած կյանքից, հնարավոր է՝ ժամանակավորապես կրթությունից և նվիրվել երեխային: Հղիության վերաբերյալ վերջնական որոշում կայացնողը մայրն է, դա նրա օրինական իրավունքն է: Բժշկի և ծնողների խնդիրը՝ օգնել ճիշտ որոշում կայացնել: Եթե երեխայի հայրը կտրականապես իրեն չի տեսնում ծնողի դերում և ուզում է աղջկա հետ հարաբերություններ պահպանել, ստիպողական ամուսնությունը ոչ մեկին երջանկություն չի բերում: Ծնողները պետք է երիտասարդներին աջակցեն, եթե նրանք սիրում են միմյանց և ցանկանում են երեխային մեծացնել:

Ծնողական պարտավորություններ

Երեխայի ծնունդը և որդեգրումը ընտանիքի կյանքում կարևոր իրադարձություն է: Ծնողները մեծ երջանկություն են ստանում երեխաներին խնամելուց: Գերագույն հաճույք է ծնողների համար երեխաներին հետևելը, որոնք աճում և զարգանում են: Բայց երեխաների դաստիարակությունը մեծ

պատասխանատվություն է: Ծնողները երեխաներին պետք է ապահովեն ոչ միայն կացարանով, սնունդով, հագուստով, բժշկական օգնությամբ, կրթությամբ, այլև նրանց ժամանանակ տրամադրել, նրանցում սերմանել արժեքներ, ձևավորել շփման կարևոր հմտություններ, որոշում կայացնել, յուրացնել սոցիալական նորմեր և օրենքներ:

„Ինչ է սերը, ռոմանտիկ հարաբերությունները և սեռական հակվածությունը թեմայից պարապմունքի անցկացման հանձնարարականներ:

Դասի նպատակը՝ վերհանել դեռահասության շրջանում հուզող ապրումները, մտորել նոր ծնվող զգացմունքների շուրջ, տարբերակել ճշմարիտ սիրո դրսևորումները:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաներ: „Ինչ է սերը և „13-ամյա աղջկա պատմությունը տեքստերը՝ խմբերի թվով:

Ընթացքը: Ուսուցիչը հարցով դիմում է դասարանին.

Ի՞նչ է սերը: Սիրո ի՞նչ դրսևորումներ կարող եք թվարկել:

Ապա դասարանը բաժանում է 4-5 հոգանոց խմբերի: Խմբերին մեկական „Ինչ է սերը և „13-ամյա աղջկա պատմությունը տեքստ է տալիս: Առաջարկում է ընթերցել, ապա խմբով քննարկել՝ առաջնորդվելով տրված հարցերով: Խմբերն իրենց եզրահանգումները ներկայացնում են դասարանին:

Դասարանական քննարկում.

Ձեր կարծիքով՝ աղջիկը սիրու՞մ էր տղային: Իսկ տղա՞ն: Հիմնավորե՛ք:

Ի՞նչ հատկանիշներ են բնորոշ իսկական սիրուն: Ո՞ր հատկանիշներն են, որ անհամատեղելի են սիրո հետ:

Ի՞նչ է սերը:

Սերը նորմալ կյանքի կարևոր բաղկացուցիչն է: Սեռերի միջև հարաբերություններն այնպես կառուցելը, որ դրանք բերկրանք և ոչ թե դառնություն պատճառեն՝ արվեստ է: Սերը կարող է տարբեր դրսևորումներ ունենալ, այն ներառում է երեք կարևոր բաղկացուցիչ.

1. ընկերական մտերմություն (հոգատարություն, փոխադարձ օգնություն, հարգանք, ընդհանուր հետաքրքրություններ և զբաղմունքներ, ապագայի ծրագրեր),

2. հոգեկան մտերմություն (փոխադարձ համակրանք, վստահություն, սիրահարություն, աջակցություն),

3. ֆիզիկական մտերմություն (գրկախառնում, համբույրներ, գուրգուրանք, սեռասկան հարաբերություն):

Մարդկանց մի մասը կարծում է, որ սիրո մեջ ամենագլխավորը ֆիզիկական մտերմությունն է, իսկ մտերմության մյուս ձևերն առաջանում են ինքնըստինքյան: Մյուսները հակառակ սեռի հետ հարաբերություններում առաջին տեղում են դասում ռոմանտիկան, վեհ զգացմունքները, քնքշությունը, ուշադրությունը, հոգատարությունը, մինչդեռ ֆիզիկական մտերմությունն ընկալում են իբրև ինչ-որսարսափելի, վանող և, անգամ, հանցավոր բան: Այս երկու տեսակետներն էլ ծայրահեղություններ են, որոնք հավասարապես հեռու են իրականությունից:

Հարկ է նշել նաև, որ տղաները, սովորաբար, ավելի մեծ կարևորություն են տալիս ֆիզիկական մտերմությանը, իսկ աղջիկները՝ հոգեկան: Իսկ ընկերությանը, ցավոք, շատ քչերն են նշանակություն տալիս: Մինչդեռ փոխադարձ հարգանքի բացակայությունը, իրավունքների ոտնահարումը և անձի ինքնության ճնշումը կարող են սպանել նույնիսկ ամենաամուր կապը: Սերը աշխարհի ամենագեղեցիկ զգացմունքներից է, իսկ ֆիզիկական մտերմությունն իր մեջ պետք է ներառի գեղեցկություն, ոգեշնչում և ուրախություն: Սակայն այն կարող է տեղիք տալ նաև ստորացման և բռնության, վտանգել առողջությունը,

հանգեցնել մի շարք հիվանդություններով վարակման և այլ անցանկալի հետևանքների: Այդ մասին պետք է իմանան բոլորը:

13-ամյա աղջկա պատմությունը:

Նա իմ դասընկերուհու եղբայրն էր: Այնքան գեղեցիկ էր՝ վայելչակազմ, բարձրահասակ, հմայիչ, ճիշտ իմ երազների ասպետի պես: Հենց առաջին հայացքից հրապուրվեցի նրանով: Շարունակ նրա մասին էի երազում. եթե նա էլ ինձ հավաներ՝ աշխարհում ամենաերջանիկը կլինեի՝

Ընկերուհուս ծննդյան օրը նա ինձ պարի հրավիրեց: Երազում էի, որ երեկոն չվերջանար: Հաջորդ օրն ինձ դպրոցի մոտ դիմավորեց ու ծաղիկ նվիրեց, հետո առաջարկեց զբոսնել՝ Մի քանի օր հետո երեկոյան իրենց տուն հրավիրեց: Ես շատ ուրախացա, որովհետև սիրահարված էի, բայց սրտիս խորքում վախենում էի, որ մայրիկս հավանություն չի տա իմ այդ քայլին: Հետո մտածեցի՝ ի՞նչ կա, որ, նրանց տանն այլ մարդիկ էլ կլինեն: Երբ տեղ հասանք, պարզվեց, որ մենակ ենք: Նա սկսեց հավել ինձ ու համբուրել: Փորձեցի սաստել նրան, բայց ուշադրություն չդարձրեց: Կարծես ուրիշ մարդ լինեմ. ու՛ր էր կորել նրբանկատ, հարգալից պահվածքով իմ ասպետը: Երբ հեռանում էի, ինձ լքված ու վախեցած էի զգում: Որոշեցի մայրիկիս պատմել կատարվածի մասին:

Ի՞նչն էր աղջկա հիասթափության պատճառը: Նման իրավիճակն ինչպիսի՞ վտանգներ կարող է պարունակել, ինչպիսի՞ հետևանքներ կարող է ունենալ: Ինչպե՞ս կարող էր աղջիկը խուսափել նման իրավիճակում հայտնվելուց:

,Ծնող լինելը որպես կյանքի արժեքե թեմայից պարապմունքի անցկացման հանձնարարականներ:

Դասի նպատակը՝ օգնել վերաարժևորել ծնող լինելու վերաբերյալ ունեցած պատկերացումները, գնահատել այն որպես կյանքի արժեք:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաները: Կարծիքներ ծնող լինելու վերաբերյալ թերթիկներ՝ խմբերի թվով:

Ընթացքը: Ուսուցիչը առաջակում է ծնող լինելը դիտարկել կյանքի արժեքների տեսանկյունից: Դասարանը բաժանում է 4-5 հոգանոց խմբերի, նրանց մեկական ,Կարծիքներն թերթիկ է տալիս: Առաջարկում է ծանոթանալ և իրենց կարծիքներն արտահայտել ներկայացրած տեսակետների վերաբերյալ՝ համաձայն են, թե՞ ոչ: Ապա իրենց կարծիքները քննարկելով՝ փաստարկելով, հիմնավորելով, խմբերը պետք է փորձեն 5-6 նախադասությամբ շարադրել իրենց ընկալումները ծնող դառնալու իմաստի և պատասխանատվության վերաբերյալ: Խմբերն իրենց աշխատանքները ներկայացնում են դասարանին, այնուհետև միասին ամփոփում են:

Ո՞ր կարծիքների շուրջ ավելի շատ տարաձայնություններ առաջացան:

Կայի՞ն կարծիքներ, որոնց շուրջ տարբեր էին տղաների և աղջիկների մոտեցումները: Ինչո՞վ է դա պայմանավորված:

Կայի՞ն կարծիքներ, որ ընդունելի չէին ձեզ համար: Որո՞նք, ի՞նչ պատճառով:

Կարծիքներ ծնող լինելու վերաբերյալ:

1. Երեխաներ ունենալու հիմնական նպատակն այն է, որ զավակներն օգնեն ծնողներին, երբ վերջիններս ծերության ժամանակ այլևս չկարողանան աշխատել և հոգալ իրենց կարիքները:

2. Երեխաներին խնամելը հոգնեցուցիչ և ձանձրալի զբաղմունք է:

3. Երեխա ունենալը կյանքի մեծագույն իմաստն է:

4. Ամուսնական զույգերն ավելի երջանիկ կլինեին, եթե երեխաներ չունենային:

5. Երեխա ունենալը կյանքում հաջողության հասնելու խթան է:

6. Երեխաներ ունենալը շատ կարևոր է ընտանեկան ավանդույթները շարունակելու համար:

7. Տղամարդն իրեն չի կարող լիարժեք համարել եթե երեխաներ չունի:

8. Մարդիկ իրականում երեխա ունենալ չունենալու ընտրություն չունեն՝ նրանք ենթարկվում են ընտանիքի և ընկերների կողմից գործադրվող ճնշմանը:

9. Երեխա ունենալը յուրաքանչյուրի պարտքն ու պարտականությունն է:

10. Երեխաների համար թափած ջանքերը հետագայում հատուցվում են:

11. Երեխաները ջերմացնում են ամուսինների հարաբերությունները և իմաստավորում ընտանեկան կյանքը:

12. Ծնողների մեղքն է, եթե երեխաները կյանքում անհաջողակ են լինում:

13. Երեխաներ ունենալն է ամուսնության հիմնական նպատակը:

14. Երեխաները սահմանափակում են որևէ բան անելու, որևէ տեղ գնալու հնարավորությունները:

15. Երեխաներն անկեղծորեն նվիրված են լինում ծնողներին:

16. Երեխա ունենալ չունենալու հարցը ամուսինների միջև բազմաթիվ տարաձայնությունների պատճառ է դառնում:

17. Երեխա ունենալով մարդը հնարավորություն է ստանում իրականացնել անվերապահորեն նվիրվելու և սիրելու բնական պահանջմունքը:

18. Արժանի զավակներ դաստիարակելը իմաստավորում է մարդու ապրած տարիները:

19. Ցանկացած կին երազում է երեխա ունենալու մասին. դա միանգամայն բնական է:

20. Երեխաներ ունենալը տղամարդու պարտականությունն է, որպեսզի ապահովվի տոհմի շարունակությունը:

21. Երբ մարդ երեխա է ունենում, ապա իրենից հետո իր ինչ-որ մասնիկը շարունակում է ապրել երեխայի մեջ:

22. Սխալ մոտեցում է, երբ ամուսինները միջամտում են բնական կենսընթացին՝ որոշելով սահմանափակել երեխաների թիվը:

„Ապագա ծնողներին բեմայից պարապմունքի անցկացման հանձնարարականներ:

Դասի նպատակը՝ օգնել գիտակցել ընտանիք կազմելու և ծնող դառնալու պատասխանատվությունը և ընտանիքի պլանավորման կարևորությունը, սեռական հարաբերությունները հետաձգելու անհրաժեշտությունը:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաները: Թեստերի օրինակներ՝ աշակերտների թվով: Տիգրանը և Լիանն տեքստը՝ խմբերի թվով:

Ընթացքը: Ուսուցիչը խոսքն սկսում է՝ ասելով, որ երիտասարդները հաճախ շտապում են ամուսնանալ՝ առանց լիովին գիտակցելու ընտանիք կազմելու պատասխանատվությունը և այն խնդիրները, որոնց երիտասարդ ընտանիքը ստիպված է լինելու դիմակայել: Այնուհետև բաժանում է թեստերի նմուշները և խնդրում է հնարավորինս անկեղծորեն պատասխանել հարցերին (այո, ոչ, համոզված չեմ):

Ապա դասարանը բաժանվում է 3-4 հոգանոց խմբերի: Խմբերին առաջարկվում է ծանոթանալ Տիգրանը և Լիանն տեքստին և լուծումներ առաջարկել:

Ե՞րբ և ինչպիսի մտածված գործողությունների արդյունքում Տիգրանը և Լիան կկարողանային խուսափել իրենց առջև ծառացած խնդիրներից:

Խմբերում աշխատանքը վերջացնելուց հետո աշակերտները նստում են շրջանով և իրենց տեսակետներն են ներկայացնում դասարանին:

Այնուհետև ուսուցիչը գրատախտակը բաժանում է 2 մասի, մի մասում գրում է՝ ԿՈՂՄ, մյուսում՝ ԴԵՄ: Աշակերտներին առաջարկում է մտքերի տարափով

փաստարկներ նեկայացնել ընտանիքի պլանավորման վերաբերյալ կողմ և դեմ ու դրանք գրի է առնում համապատասխան հատվածում:

Քննարկում են հետևյալ հարցերը:

Ի՞նչ գործոններ են պայմանավորում երեխա ունենալու, երեխաների թվի մասին ընտանիքի որոշումը:

Ո՞վ կամ ովքե՞ր պետք է այդ որոշումն ընդունեն:

Ընտանիքի պլանավորումից կարո՞ղ է կախված լինել ընտանիքի ներդաշնակությունը:

Ի՞նչ պրոբլեմներ կարող են առաջանալ ընտանիքում, եթե երեխան ծնվի հակառակ ծնողների ցանկության:

Թեստ

	Ապագա ծնողներ	այո	ոչ	համոզված չեմ
1.	Արդյոք դպրոցն ավարտելուց անմիջապես հետո բավականաչափ հասուն կլինե՞մ ընտանիք կազմելու համար:			
2.	Կկարողանա՞մ հոգ տանել ապագա ամուսնուս / կնոջս մասին:			
3.	Երեխաներ սիրու՞մ եմ:			
4.	Վաղ տարիքում ծնող դառնալը կազդի՞մեր ապագա ծրագրերի վրա:			
5.	Կկարողանա՞մ այդ տարիքում ապավեն լինել ամուսնուս / կնոջս:			
6.	Կկարողանա՞մ բավարարել երեխայիս պահանջները:			
7.	Պատրա՞ստ եմ խնամել և դաստիարակել երեխայիս:			
8.	Արդյոք ճիշտ է երեխա ունենալը, եթե նրա խնամքի պատասխանատվությունը թողնելու եք ձեր ծնողների վրա:			
9.	Իրո՞ք ամուսնանալուց անմիջապես հետո կուզենայի երեխա ունենալ:			

Տիգրանը և Լիան

Նրանք դեռևս 9-րդ դասարանից շատ էին սիրում միմյանց և մտադիր էին դպրոցն ավարտելուց հետո ամուսնանալ: Լիան նկարչուհու տաղանդ ուներ և երազում էր գեղարվեստական ինստիտուտ ընդունվել: Տիգրանը օժտված էր երաժշտական ընդունակություններով և ծրագրել էր մեկնել արտասահման՝ այդ ասպարեզում լավագույն կրթությունն ստանալու: Երկուսի ծնողներն էլ գտնում էին, որ նրանք լավ զույգ են, և խրախուսում էին նրանց ամուսնությունը: Նրանք խոստանում էին կարողացածի չափով օգնել, սակայն ոչ մեկն էլ բավարար միջոցներ չունեին:

Դպրոցն ավարտելուց հետո երիտասարդներն անմիջապես ամուսնացան, և Լիան շուտով հասկացավ, որ երեխա է ունենալու: Նա երեխաներ սիրում էր, բայց հիմա ստիպված էր լինելու հրաժարվել ուսումը շարունակելու իր երազանքից: Տիգրանը ևս ծանր կացության մեջ էր. ինչպե՞ս կարող էր և՛ ընտանիք պահել, և՛ շարունակել երաժշտության ասպարեզում իր առաջընթացը: Մյուս կողմից՝ իր առաջընթացը միայն իրեն չէ, որ պետք էր. չէ՞ որ դրանից կախված էր նաև ապագայում իր ընտանիքի բարեկեցությունը: Բայց ինչպե՞ս մենակ թողներ Լիային: Գուցե արհեստականորեն ընդհատե՞ն հղիությունը: Իսկ հետևանքնե՞րը: Ասում են՝ դրանից հետո կարող են այլևս երեխա չունենալ:

Նրանք տարբերել սերը սիրահարվածությունիցն թեմայից պարապմունքի անցկացման հանձնարարականներ:

Դասի նպատակը՝ օգնել գիտակցել սիրո և սիրահարվածության տարբերությունը, վերհանել սիրո և պատասխանատվության կարևորությունը:

Պարագաներ: Սե՞ր, թե՞ սիրահարությունն տեքստի և Սիրահարված է/Սիրում էն թերթիկի օրինակներ՝ խմբերի թվով:

Ընթացքը: Ուսուցիչը հարցով դիմում է դասարանին: Ո՞վ կասի՝ ի՞նչ է սերը: Իսկ սիրահարվածությունը: Ըստ ձեզ՝ ինչու՞մ է դրանց տարբերությունը:

Ուսուցիչը խրախուսում է, որ աշակերտներն անկաշկանդ արտահայտվեն, ասելով, որ օրինակներն ու վերլուծությունները կարող են նաև իրենց կարդացած

գրքերի հերոսներին վերաբերել: Ապա ներկայացնում է ,Ինչպե՞ս տարբերել իսկական սերը սիրահարությունից նյութը՝ առաջարկելով անհատապես (ամեն մեկն իր համար) պատասխանել հարցերին:

Ինչպե՞ս տարբերել իսկական սերը սիրահարությունից:

Պատանեկան տարիքում շատերն են սերը շփոթում սիրահարության հետ: Ինչպե՞ս տարբերել իսկական սերը սիրահարությունից: Փորձի՛ր պատասխանել հետևյալ հարցերին:

1. Քեզ համար սիրած մարդու երջանկությունն առաջի՞ն տեղում է (թե՞ երկրորդ՝ քեզանից հետո):

2. Սիրելիիդ ուրախությունները դառնում են նաև քոնը, կամ տառապանքները քեզ ցավ պատճառում են:

3. Նրա մասին ավելի՞ ես մտածում, քան ինքդ քո մասին:

4. Կարո՞ղ ես հրաժարվել քո հաճույքներից՝ հանուն սիրելիիդ, պատրա՞ստ ես հրաժարվել սեփական շահից:

Եթե այս բոլոր հարցերին պատասխանել ես ,այոե, ուրեմն կարելի է ասել, որ իսկապես սիրում ես:

Այնուհետև դասարանը բաժանում է խմբերի, բաշխում է ,Սե՛ր, թե՞ սիրահարությունն տեքստի օրինակներ և մեկական ,Սիրահարված է/Սիրում էե թերթիկ: Հանձնարարում է տեքստը կարդալ, ապա փորձել ավարտել թերթիկի նախադասությունները: Ավարտելուց հետո խմբերը ներկայացնում են իրենց տարբերակները, միասին համեմատում և քննարկում են: Վերջում ուսուցիչն ընթերցում է իր տարբերակը: Դասն ավարտում են ,սիրո մասին կես կատակ, կես լուրջն հարցերին պատասխանելով: ուսուցիչն ընթերցում է հարցը և դադար է տալիս, որ յուրաքանչյուրն իր համար պատասխանի՝ ,այոե կամ ,ոչե:

Բաշխման նյութեր: ՍԵՐ, ԹԵ՞ ՍԻՐԱՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆ (մեկական օրինակ՝ խմբերի թվով):

Հաճախ բուռն զգացմունքը, հրապուրանքը, համակրանքը, կիրքը և այլն շփոթում են սիրո հետ: Բայց այս զգացմունքներն արագ փոփոխվող են: Նման սիրո մեջ եսասիրություն կա, սա սեր է՝ ինչ-որ բանի համարեմ, և երբ այդ ինչ-որ բանը վերանում է, անցնում է նաև սերը: Օրինակ՝ տղային գերել է աղջկա գեղեցկությունը, սլացիկ մարմինը, փարթամ վարսերը, ու նրա մտքով էլ չի անցնում, որ մի քսան տարուց, միգուցե և ավելի արագ, այս ամենը կարող է փոխվել: Կշարունակի՞, արդյոք, սիրել աղջկան՝ Կամ աղջիկը բարեկեցիկ, հարուստ երիտասարդի է հանդիպում, տարվում է նրանով և որոշում կյանքը նրա հետ կապել: Իսկ եթե նյութական վիճակը փոխվի, արդյո՞ք աղջկա զգացմունքներն էլ չեն փոխվի:

Այստեսակ սերն իր համար շահ է փնտրում, և անցնում է, եթե շահ չկա: Այս սերը վախենում ու խուսափում է դժվարություններից: Այն ավելի շուտ սիրահարություն է՝ ավելի բուռն, ավելի կրքոտ, բայց և՛ կարճատև...

Սիրահարությունը կարող է փոխվել հասուն սիրո՝ երբ ավելի քիչ նշանակություն են տալիս արտաքինին և ավելի կարևորում են զգացմունքային և հոգեբանական գործոնները: Այս դեպքում ավելի շատ մտածում են այն մասին, թե ի՞րենք ինչ ներդրում կարող են ունենալ փոխհարաբերություններում, այլ ոչ՝ թե ինչ կարող են ստանալ դրանցից: Իրենց մասին մտքերը վերածվում են սիրելիի մասին մտքերի: Իսկ եթե իսկապես անշահախնդիր սիրում են, ապա բնականաբար, սիրած մարդու համար կփորձեն անել իրենցից կախված ամեն ինչ: Նույն կերպ վարվում է նաև նրանց սիրելին. եթե սիրում է, ապա ընկերոջ շահերը միշտ ավելի բարձր կդասի, քան սեփականը: Հետևաբար՝ որքան շատ տալիս ես, այնքան շատ ստանում ես:

Դժվարությունները սիրող մարդուն չեն խրտնեցնի, հակառակը՝ կկոփեն: Հիշու՞մ եք, թե հարսն ու փեսան ինչ երդում են տալիս միմյանց. «Միասին կիսել ուրախությունն ու զրկանքը, հարստությունն ու աղքատությունը, իրար նեցուկ լինել առողջ, թե հիվանդ ժամանակ և մինչ ի մահ սիրել ու փայփայել միմյանց»:

Սիրահարված է / Սիրում է (մեկական օրինակ՝ խմբերի թվով)

1. Սիրահարվածն ասում է՝ ուզում եմ քեզ հետ երջանիկ լինել:

Նա, ով սիրում է ասում է՝

2. Սիրահարվածն ասում է՝ պաշտում եմ քեզ:

Նա, ով սիրում է ասում է՝

3. Սիրահարվածն ասում է՝ արժանիքների խենթացնում են:

Նա, ով սիրում է ասում է +

4. Սիրահարվածն ասում է՝ ընկերներս կսպասեն:

Նա, ով սիրում է ասում է...

6. Սիրահարվածն ասում է՝ իմ իդեալն ես:

Նա, ով սիրում է ասում է՝

7. Սիրահարվածն ասում է՝ ուզում եմ հասկանալ քեզ:

Նա, ով սիրում է ասում է..

8. Սիրահարվածն ասում է՝ ուզում եմ հաճախ տեսնել քեզ:

Նա, ով սիրում է ասում է +

9. Սիրահարվածն ասում է՝ ինչ էլ սազում ենք իրար:

Նա, ով սիրում է ասում է՝

10. Սիրահարվածն ասում է՝ ներկա առանց քեզ չեմ պատկերացնում:

Նա, ով սիրում է ասում է՝

Սիրահարված է / Սիրում է (ուսուցչի համար)

1. Սիրահարվածն ասում է՝ ուզում եմ քեզ հետ երջանիկ լինել:

Նա, ով սիրում է ասում է՝ ուզում եմ, որ երջանիկ լինես՝

2. Սիրահարվածն ասում է՝ պաշտում եմ քեզ:

Նա, ով սիրում է ասում է՝ գնահատում եմ, հարգում եմ կարծիքդ՝

3. Սիրահարվածն ասում է՝ արժանիքներիդ խենթացնում եմ:

Նա, ով սիրում է ասում է՝ սիրում եմ թերություններովդ հանդերձ +

4. Սիրահարվածն ասում է՝ իմ իդեալն ես:

Նա, ով սիրում է ասում է՝ իմ ամենահարազատն ես՝

5. Սիրահարվածն ասում է՝ ուզում եմ հասկանալ քեզ:

Նա, ով սիրում է ասում է՝ հասկանում ու ընդունում եմ քեզ...

6. Սիրահարվածն ասում է՝ ուզում եմ հաճախ տեսնել քեզ:

Նա, ով սիրում է ասում է՝ ինչ լավ է միասին ապրելը՝

7. Սիրահարվածն ասում է՝ ինչ էլ սազում ենք իրար:

Նա, ով սիրում է ասում է՝ տեսնես ինչպիսին կլինեն մեր երեխաները՝

8. Սիրահարվածն ասում է՝ ներկա առանց քեզ չեմ պատկերացնում:

Նա, ով սիրում է ասում է՝ ուզում եմ մեր ապագան տեսնել՝

Սիրո մասին՝ կես կատակ, կես լուրջ

1. Նրան տեսնելիս սիրտդ բաբախում է, շունչդ կտրվում...

Դա սեր չէ, այլ հրապուրանք:

2. Ոչ մի կերպ իրարից չե՞ք հագենում...

Դա սեր չէ, այլ տարփանք:

3. Հպարտանում ես նրանով...

Դա սեր չէ, այլ պարծենկոտություն:

4. Ուզում ես միշտ նրա հե՞տ լինել...

Դա սեր չէ, այլ մենակություն:

5. Իր հետ ես, որովհետև այլ կերպ չե՞ս կարող...

Դա սեր չէ, այլ նվիրվածություն:

6. Միշտ սատարում ես, որ չնեղացնե՞ս...

Դա սեր չէ, այլ կարեկցանք:

7. Իր հետ կլինես հանուն մեկ համբույրի՞...

Դա սեր չէ, այլ անվստահություն:

8. Դու նրանն ես, որովհետև այլ կերպ չե՞ս կարող...

Դա սեր չէ, այլ ուժեղ հրապուրանք:

9. Պատրաստ ես ներել իր բոլոր սխալնե՞րը...

Դա սեր չէ, այլ ընկերություն:

10. Շարունակ կրկնում ես, որ միայն իր մասի՞ն ես մտածում...

Դա սեր չէ, այլ սուտ:

11. Հանուն նրա ամեն ինչ կզոհե՞ս...

Դա սեր չէ, այլ գթություն:

Հարցերի մեծ մասին ,այո՛ւ ես ասացիր:

Ուրեմն կարծես՝ իրոք, որ Սեր է՝

,Ընտանիք, ապագա ծնողներ, պատասխանատվությունե թեմայից պարապմունքի անցկացման հանձնարարականներ:

Դասի նպատակը՝ վերհանել փոխադարձ հարգանքի և վստահության, պատասխանատվության, համատեղ որոշումներ կայացնելու կարևորությունն ընտանիք կազմելու, երեխաներ ունենալու, ներդաշնակ հարաբերությունների համար:

Վարժություն

Պարագաներ: Պատրա՛ստ եմ ընտանիք կազմելու և հարցաթերթիկներ՝ աշակերտների թվով:

Ընթացքը: Ուսուցիչն աշակերտներին հարցաթերթիկներ է բաժանում և խնդրում է ծանոթանալ՝ դիտարկելով այն տեսանկյունից, թե հարցերից առնվազն քանիսի՞ն պետք է երիտասարդը դրական պատասխան տա, եթե որոշում է ընտանիք կազմել: Հանձնարարում է թերթիկի վրա նշումներ անել, ապա 4 հոգանոց խմբեր կազմել և միասին իրենց տեսակետները քննարկելով՝ գալ համաձայնության: Ավարտելով՝ խմբերը ներկայացնում և հիմնավորում են իրենց կարծիքները, քննարկում են տարակարծությունները, եթե այդպիսիք կան:

Դասարանական քննարկում:

Ընտանիք կազմելու վերաբերյալ որոշում ընդունելիս ո՞ր հարցերին դրական պատասխանելն եք բոլորդ կարևորում:

Ո՞ր հարցերն են, որոնց վերաբերյալ տարակարծություններ կան: Հիմնավորե՛ք ձեր տեսակետները:

Ո՞ր հարցերի վերաբերյալ քննարկումից հետո ձեր դիրքորոշումը փոխվեց:

Այնուհետև ուսուցիչն առաջարկում է մտքերի տարափոխ թվարկել այն բոլոր պատասխանատվություններն ու պարտականությունները, որ ենթադրում է ընտանեկան կյանքը: Դարձյալ խմբերով աշխատելով, աշակերտները պետք է ա) հաշվարկեն երիտասարդ ընտանիքի նորմալ կենսագործունեության համար անհրաժեշտ նվազագույն բյուջեն՝ թվարկած ըստ ծախսերի տեսակների և բ) թվարկեն մեկ երեխա մեծացնելու համար ակնկալվող մեկ տարվա ծախսերի տեսակները և հաշվեն չափը: Հաշվարկները ներկայացնում են դասարանին և քննարկում են:

Հետո ուսուցիչը հարցերի շարք է կարդում, ասելով, որ աշակերտները դրանց պետք է պատասխանեն անհատապես՝ ամեն հարցի համար իրենց մոտ ,այոե , ոչե կամ ,համոզված չեմե նշելով:

Հարցեր.

1. Երեխաներ սիրում եմ:
2. Երկուսս էլ պատրա՛ստ ենք երեխաներ ունենալ:
3. Այս տարիքում երեխա ունենալը կազդի՞ մեր ապագա ծրագրերի վրա:
4. Կարո՞ղ եմ այս տարիքում ապավեն լինել երեխայիս:
5. Պատրա՛ստ եմ խնամել և դաստիարակել նրան:

Բացատրում է, որ ընտանիք կազմելու և երեխա ունենալու վերաբերյալ որոշում կայացնելիս կարող են հիմնվել պատասխանների վրա.

1. Եթե գերազանցում են ,այոե կամ ,համոզված չեմե պատասխանները, ապա, մինչև որոշում կայացնելը, մեկ անգամ ևս խորհեք ձեզ համար կարևոր բոլոր հանգամանքների շուրջ, նաև խորհրդակցեք ապագա ամուսնու/կնոջ ու ծնողների հետ:

2. Եթե բոլոր հարցերին կամ մեծ մասին տվել եք ,ոչե պատասխան, ուրեմն դուք դեռևս պատրաստ չեք ծնող դառնալու :

3. Եթե պատրաստ չեք ծնող դառնալու, բայց որոշել եք ընտանիք կազմել, ինքներդ ձեզ լրացուցիչ հարց տվեք՝ ,Ինչպե՞ս խուսափեմ անցանկալի հղիությունից:

Բաշխման նյութ:

Պատրա՛ստ եմ ընտանիք կազմելու (յուրաքանչյուրին՝ մեկ օրինակ):

1	Ինձ համարում եմ ֆիզիկապես և հոգեպես հասուն
2	Գիտե՞մ, թե ինչ է իսկական սերը
3	Սիրահարվա՞ծ եմ
4	Իրո՞ք վստահում եմ նրան

5	Փոխադարձ են մեր զգացմունքները
6	Երկուսս էլ պատրա՛ստ ենք միասին ապրել
7	Գիտակցու՛մ եմ միասին ապրելու բոլոր հետևանքները
8	Հոգատար կլինե՛մ նրա հանդեպ:
9	Պատկերացնու՛մ եմ համատեղ կյանքի բոլոր հոգսերը, պատրա՛ստ եմ կիսել դրանք
10	Կարո՞ղ ենք երկուսով հոգալ ընտանիքի ծախսերը
11	Կարո՞ղ ենք իրար հետ անկաշկանդ քննարկել բոլոր հարցերը
12	Գիտե՛մ ինչպես խուսափել անցանկալի հղիությունից
13	Գիտե՛մ, ուր դիմել ճշգրիտ տեղեկատվություն ստանալու համար

4.3. Սեռական հասունացում, սեքսուալ և վերատադրողական առողջություն

4.3.1. Սեռական հասունացում (դեռահասություն)

Այն դեռահասության և պատանեկության տարիներին կենտրոնական հոգեբանաֆիզիոլոգիական գործընթաց է: Նրա ֆունկցիոնալ նշանակություններն են՝ աղջիկների կանոնավոր դաշտանային ցիկլը 12-14 տարեկանում և գիշերային ախտոտվածության սկիզբը, տղաների առաջին սերմնաթափումը 14 տարեկանում: Դաշտանային ցիկլի տարիքը պայմանավորված է առողջական վիճակով, ժառանգական գործոնով և կյանքի պայմաններով: Սկզբում ամսականները կարող են անկանոն լինել և տարբեր տևողություն ունենալ: Աստիճանաբար դրանք կանոնավորվում են, սկսվում են յուրաքանչյուր 28 օրը մեկ անգամ և տևում են 3-5 օր: Առաջին գիշերային աղտոտվածությունը (գիշերային սերմնաթափումը հաճախ ուղղորդվում է էրոտիկ երազներով) առաջանում է 14 և կանոնավորվում է 16 տարեկանում: Դեռահասության հիմքում ընկած են 76 հորմոնային պրոցեսները, որոնք իրենց ետևից բերում են մարմնի կառուցվածքի, սոցիալական վարքագծի, հետաքրքրությունների և ինքնագիտակցման փոփոխություններ:

Անչափահասության շրջանի կարևոր առանձնահատկությունը՝ դեռահասների մեծ մասի մոտ կենսաբանական և օրացուցային տարիքի ամհամապատասխանությունն է: Դա պայմանավորված է տարբեր երիտասարդների սեռական հասունացման տեմպերի տարբերությամբ: Օրինակ՝ միևնույն դասարանի 14 տարեկան աշակերտների մեծ մասը օրացուցային տարիքով կունենա իրական բիոլոգիական տարիք (ֆիզիոլոգիական հասունություն)՝ 10 տ., մի մասը՝ 14տ., իսկ մյուսը՝ 16-18 տ. համապատասխան: Երբ բիոլոգիական տարիքը չի համապատասխանում օրացուցայինին, դեռահասներն ունենում են ֆիզիկական, հոգեբանական և սոցիալական խնդիրներ: Անչափահասության շրջանի ևս մեկ կարևոր առանձնահատկություններից է կենտրոնական նյարդային համակարգի գործունեության բնույթը, որը մեծ մասամբ կողմնորոշվում է սեռական հասունացման մակարդակով, այլ ոչ օրացուցային տարիքով: Այն ներգոծում է դեռահասի պահվածքի վրա: Էնդոկրին փոփոխությունները, կապված սեռական հասունացման հետ, զգալի ներգործություն են ունենում ուղեղի գործունեության վրա: Բարձրանում է գիպոտալամուսի ակտիվությունը և խախտվում է կեղևի և ենթակեղևային փոխգործունեության հաշվեկշիռը: Բուռն սեռական հասունացման փուլում (13-14տ.) դրսևովորվում են բացասական շեղումներ ուղեղում: Աշակերտների մտավոր ընդունակությունները կարող են ժամանակավորապես նվազել:

Տասը տարեկանից հետո երեխաների մոտ գալիս են փոփոխման ժամանակներ: Սեռական հորմոնների ազդեցության տակ մանկական օրգանիզմը բուռն աճում և զարգանում է. աղջիկները վերածվում են օրիորդների, տղաները՝ պատանիների: Տղաների և աղջիկների ֆիզիկական զարգացումը իրականացվում է մի քանի տարբեր տեմպերով: Աղջիկներինը իրականացվում է ավելի ձգտումով և թռիչքով: Նրանք տղաներից շուտ են անցնում բոլոր զարգացման փուլերը: Իսկ տղաներինը՝ ոչ ինտենսիվ և ուշ է ավարտվում:

Սեռական հասունացման սկզբնական փուլում կատարվում է դեռահասների հասակի թռիչք: Այդ ժամանակ մարմնի երկարությունը 1

տարում կարող է հասնել 7-12 սմ: Աղջիկները սովորաբար աճով և զարգացմամբ գերազանցում են իրենց հասակակից տղաներին: Աղջիկների աճի թռիչքը տեղի է ունենում 10-11 տ., իսկ տղաներինը՝ 13տ.: Աճի արագության գագաթնակետին հասնելուց հետո՝ նկատվում է արագ դանդաղեցում և ընդհատում (աղջիկների մոտ 16 տ. հետո, տղաների մոտ՝ 18):

Յուրաքանչյուր դեռահասի աճի թռիչքի հաճախականությունն ու ընթացքը յուրովի է կատարվում: Տղաները հասնում-անցնում, իսկ երբեմն էլ իրենց աճով գերազանցում են աղջիկներին միայն դպրոցի վերջին դասարաններում, միևնույն ժամանակ 17-18 տ. երիտասարդը դեռ շարունակում է աճել, մինչդեռ հասակակից աղջկա աճը վաղուց դադարել է:

Անչափահասության համակարգի մարմնի ձևը և հասունացման տեմպերը կողմնորոշվում են սեռական հորմոններով: Տղաներինը տեստոստերոնն է, որն արտադրվում է ամորձիներում: Այն դեռահասի օրգանիզմում առաջացնում է սեռական օրգանների զարգացում և ֆիզիկական փոփոխություն, ինչպես նաև մկանային մասսայի մեծացում և ոսկրերի հասունացում: Մարմնի կառուցվածքը ձեռք է բերում տղամարդկային տեսակի հատկանիշներ՝ լայն թիկունք, նեղ կոնքեր, կրծքավանդակի և մեջքի արտահայտիչ մկաններ, տղամարդու հետույքի ձև: Կարելի է նույնիսկ նկատել կրծքագեղձերի և պտուկի ժամանակավոր ուռչում:

Բոլոր վերոհիշյալները ժամկետում են ճիշտ կողմնորոշվում և լիովին թույլ են տալիս անհատական տատանումներ: Տղաների կրկնվող սեռական զարգացման նշանները 10,5-18 տարեկանն է: Առաջնահերթ 10,5-12 տարեկան հասակում մեծանում են ամորձիները, 12-13 տարեկանում սկսվում սեռական օրգանի մեծացումը, միաժամանակ ցայլքի վրա հայտնվում են մազեր, որից հետո անմիջապես ծագում են սեռական հասունացման այլ նշաններ՝ ձայնի փոփոխում (13-14տ), վահանաձև գեղձի աճ (14-15տ), կորյակներ, թևատակի մազակալում և քրտնարտադրություն՝ տիաճ հոտով(14տ), դեմքի մազակալում (14-16տ): Որոշ երիտասարդներ սկսում են սափրվել նրա համար, որ արագ արտահայտվի այսպես կոչված ,բուսականությունը: Արտաքին սեռական օրգանների աճը

ավարտվում է սովորաբար 17-18 տարեկանում, չնայած հնարավոր է դրանց աճի շարունակությունը մինչև 20-25 տարեկան:

Աղջիկների հիմնական սեռական հորմոնը ձվարաններում արտադրվող էստրոգենն է: Դրանք ապահովում են սեռական օրգանների հասունացումը և կրծքագեղձերի զարգացումը: Աղջիկների սեռական զարգացմանը մասամբ մասնակցում են անդրոգենի հորմոնները: Սեռական հորմոնների ներգործությամբ մարմինը կլորանում է, մեծանում է կուրծքը, կոնքը լայնանում է ուսագոտուց: Աղջիկների սեռական զարգացման արտաքին դրսևորումները արտահայտվում են 9-17 տարեկան հասակում: Սեռական հասունացման սկզբում լայնանում են գոտկատեղը և հետույքը, մեծանում են կրծքագեղձերը (9-10տ), որոնց ամբողջական զարգացման համար պահանջվում է շուրջ 4 տարի: Ճակատի մազակալումը սկսվում է 10-14 տարեկանում, հասնում է առավելագույնը 2,5-3 տ.: Թևատակերի մազակալումը սկսվում է 1,5-2 տարի հետո և ավարտվում է 18 տարեկանում:

Սեռական հասունացման շրջանում դեռահասների մարմնի քաշը միջինը ավելանում է՝ տղաների մոտ 34 կգ , իսկ աղջիկների մոտ 25կգ, իսկ հասակը տղաների մոտ՝ 35 սմ, իսկ աղջիկների մոտ համապատասխանաբար 25 սմ: Այդ արտաքին փոփոխությունները արդյունք են օրգանիզմի բոլոր օրգանների և համակարգերի լարված գործունեության:

Դեռահասության տարիքում շարունակվում է կմախքի, նյարդային, էնդոկրին և սրտանոթային համակարգի ձևավորումը: Այստեղից էլ առաջանում են դեռահասների մոտ կոպտություն և ծանրաշարժություն, տրամադրության կտրուկ փոփոխում, ընդհանուր թուլություն և գանգատներ սրտից: Բայց դա, միանգամայն նորմալ է, քանի որ ոչ բոլոր օրգաններն են համաչափ զարգանում: Օրինակ՝ սրտամկանի զանգվածի մեծացումը (միոկարդ) կարող է մի փոքր ետ մնալ դեռահասի մարմնի ընդհանուր զանգվածի մեծացումից:

4.3.2. Աղջիկների և պատանիների վերարտադրողական կառուցվածքը

Աղջիկների վերարտադրողական համակարգի կառուցվածքը

Կանացի արտաքին օրգաններն են մեծ և փոքր սեռական շուրթերը, ցայլքը և ծլիկը: Սեռական շուրթերը մարմնի զույգ ծալքերն են, որոնք փակում են հեշտոցի մուտքը և կատարում պաշտպանողական դեր: Վերևում՝ նրանց միացման տեղում, տեղակայված է ծլիկը, որն իր կառուցվածքով լիովին համանման է տղամարդու առնանդամին: Սեռական հարաբերության ընթացքում այն նույնպես մեծանում է և համարվում է կնոջ էրոգեն գոտի: Լորձային թաղանթը իր բացվածքով ծածկում է դեպի հեշտոց տանող մուտքը, որը ներքին և արտաքին սեռական օրգանների միջև կազմում է կուսաթաղանթ: Վերոհիշյալ օրգանների թվարկված ամբողջությունը և գայոցածը ստացել է վուլվա անվանումը:

Վերականգնողականությունն անմիջական ապահովող օրգաններին են պատկանում հետևյալ ներքին սեռական օրգանները՝ հեշտոց, արգանդ, արգանդի փողեր, ձվարաններ:

Հեշտոցը կանանց ներքին և արտաքին շուրթերը միացնող առաձգական մկանային խողովակ է, որի միջով կատարվում է ամսականի արյան արտադրությունը և երեխայի ծնունդը: Շնորհիվ լավ զարգացած արյունատար անոթների ցանցի, սեռական հարաբերության ժամանակ հեշտոցը մի քիչ ուռչում է:

Արգանդը մկանային օրգան է, որում զարգանում է չծնված պտուղը: Արգանդի ներքին մակերեսը հեռացնում է լորձաթաղանթը՝ ապահովելով հղիության վաղ շրջանում սաղմի սնուցումը կամ անջատվելով ամսականի ժամանակ: Արգանդի վզիկը նրա մարմնի շարունակությունն է: Այն նեղ խողովակ

է, որն ունի հաստ պատեր և տանում է դեպի հեշտոցի վերին մաս: Վզիկի միջոցով կատարվում է արգանդի խոռոչի ,հաղորդակցությունը՝ կապը հեշտոցի հետ:

Արգանդի խողովակները (ֆալուպյան փողեր) երկու խողովակներ են, որոնց միջոցով ձվաբջիջը (և բեղմնավորումը) տեղափոխվում են դեպի արգանդ՝ մկանային շերտի պատերի խողովակի կրճատման, մաշկահյուսվածքի էպիթելի թարթիչների շարժման և լորձի շնորհիվ:

Ձվարանները կանացի զույգ էնդոկրին գեղձեր են, որոնցում հասունանում են ձվաբջիջները և արտադրվում են էստրոգեն և պրոգեստրոն հորմոնները: Դեռ մինչև ծնվելը աղջիկների ձվարաններում գոյանում են 400 000 ձվաբջիջներ: Յուրաքանչյուր ամիս՝ կանանց վերտադրողական տարիքի ընթացքում կատարվում է մեկ ձվաբջիջի հասունացում, որը դուրս է գալիս դեպի փորի շրջան: Այդ գործընթացը ստացել է **օվուլյացիա** անվանումը: Եթե ձվաբջիջը բեղմնավորվում է, սկսում է հղիությունը:

Դաշտանային փուլ: Դաշտանային փուլը իրենից ներկայացնում է պարբերաբար կրկնվող գործունեության համակարգ՝ ,հիպոտալամուս-հիպոֆիզ-ձվարաններ և նրանից բխող վերարտադրողական ուղու (տրակտի) կառուցվածքային և ֆունկցիոնալ փոփոխություններ: Դաշտանային փուլը հաշվվում է առաջին անգամ սկսվող ամսականից մինչև հաջորդողի սկիզբը: Չափավոր դաշտանային փուլի տևողությունը կյանքի ակտիվ վերարտադրողական շրջանում կազմում է միջինը 28 օր (21-35): Առավել երկարատև ընդհատումներ կարող են նկատվել սեռական հասունացման և կլիմաքսի շրջանում: Ամսականը սկսվում է 12-14 տ. և տևում մինչև 45-50:

Ձվարանում հիպոտալամուսի և հիպոֆիզ ֆիզիոլոգիական կանոնավոր փոփոխությունների ազդեցությամբ, երկու շաբաթվա ընթացքում, իրականացվում է պարկիկի հասունացումը. փոփոխությունը ստիպված կրում են նրա բոլոր բաղկացուցիչ մասերը՝ ձվաբջիջը, պարկիկի վերնահյուսվածքը, լորձաթաղանթը: Հասունացող պարկիկը չափերով մեծանում է, նրա բևեռը դուրս է ցցվում

ձվարանի մակերեսի վրա, ձվարանի հյուսվածքը տվյալ տեղում բարակում է: Ամսականի 14-15 օր հետո կատարվում է հասունացած պարկիկի պայթումը և դուրս է գալիս դեպի արգանդային փող՝ պիտանի ձվարանների օվուլյացիայի բեղմնավորմանը: Հաջորդող 2 շաբաթների ընթացքում պայթած պարկիկում գոյանում են լիպիդներ և լյուտեինի պիգմենտներ, ինչը վերածում է նրանց դեղին նյութի: Եթե բեղմնավորումը չի սկսվում, ապա դեղին նյութը մահանում է ձվաբջիջի հետ մեկտեղ, որը բերում է հորմոնների իջեցման մակարդակի, անոթների սպազմի, արգանդի կրճատման և էպիդերմիսի արտաքին շերտի անջատմանը: Այսպես սկսվում է նոր փուլ: Այս փուլը հատվում է առաջինին, քանի որ ամսականի ժամանակ սկսում է նոր պարկիկի հասունացումը: Չափավոր ամսականի արնահոսության ընթացք միջինով 3-5 օր է: Ամսականի ընթացքում արյան միջին կորուստը 50-150 մլ է:

Տղաների վերատադրողական համակարգի կառուցվածքը

Տղամարդու արտաքին սեռական օրգաններն են առնանդամը և ամորձապարկը: Ներքին օրգաններն են ամորձիները և դրանց մակամորձիները, սերմնակրող և սերմնաթափող ծորանները, սերմնապարկերը, պաշտպանիչ գեղձերը: Սեռական գեղձերը գտնվում են սերտ ֆունկցիոնալ փոխհարաբերության մեջ այլ էնդոկրին գեղձերի և կենտրոնական նյարդային համակարգի հետ:

Սեռական առնանդամ: Բաղկացած է ազատ առաջնամասից, մարմին, որը ավարտվում է գլխիկով, և վերջնամասը կաած է ցայլքի ոսկրին: Սեռական օրգանի մարմինը ծածկված է նուրբ մաշկով: Մաշկը շարժուն է և կախված է առնանդամի գլխիկից՝ ձևավորելով այսպես կոչված ծայրանդամը: Առնանդամի մարմինը բաղկացած է 2 սպունգանման նյութից և մեկ անզույգ շուրթիկից: Առնանդամը գրգռման ժամանակ մեծանում է և ձեռք է բերում զգալի պնդություն: Այս դրությունը կրում է էրեկցիա անվանումը, որը կարևոր դեր է խաղում

սեռական ֆունկցիայի կատարման ժամանակ: Առնանդամի միջոցով սպերմատոզոիդները ներս են մղվում կնոջ հեշտոց:

Ամորձապարկը մաշկամկանային գոյացություն է՝ առանձացված 2 մասի բաժանումով, որոնցից յուրաքանչյուրը հանդիսանում է ամորձու և մակամորձու, սերմնային տղտորիկի ամորձապարկի մաս:

Ամորձին տղամարդու սեռական զույգ գեղձի ձվաձև կառուցվածք է: Նրա երկարությունը 4-5 սմ է, լայնությունը՝ 2,5-3 սմ: Ամորձու զանգվածը միջինով 15-25գ է: Ամորձու ետնամասում ընկած է մակամորձին՝ ունենալով պայտի ձև: Այն բաղկացած է գլխիկից, մարմնից և պոչիկից, որն անցնում է դեպի սերմնարտադրման ծորանը: Ամորձիների հիմնական դերը սերմնագենեսն է՝ տղամարդկային սեռական բջիջների արտադրող: Դրանք հասունանում են 15-16 տ: Սեռական ակտի ընթացքում արտադրված սպերմատոզոիդների քանակը մեծ է՝ նորմայում՝ 1 մլ-ում՝ 20 մլն.: Սպերմատոզոիդներ արտադրելուց զատ՝ ամորձիները սինթեզում են տղամարդկային սեռական հորմոններ՝ անդրոգեններ, որոնցից հիմնականը տեստոստերոնն է:

Տղամարդու սեռական գործունեության մեջ կարևոր դեր է խաղում **պաշտպանիչ գեղձը**: Այն իրենից ներկայացնում է անզույգ դոնդողամկանային օրգան՝ 20-25 գր. զանգվածով, ունի պճեղանման կառուցվածք ձևով և մեծությամբ նման է շագանակի: Պաշտպանիչ շերտի գաղտնիքը սերմի բաղադրության մեջ է:

Պաշտպանիչ շերտերին բարենպաստում են **սերմնապարկերը**՝ զույգ օրգանները, որոնք սերմնահեղուկի հիմնական մասն են կազմում, ինչպես նաև հիմք են հանդիսանում սպերմատոզոիդների պահպանման համար:

Սերմնաթափանցման հոսքը, դուրս գալով ամորձապարկերից, անցնում է աճուկային ուղուց՝ որովայնին և տեղակայվում է միզապարկի ետնաներքնային հատվածում, ուր միանում է սերմնապարկին՝ առաջացնելով սերմնաթափանցման հոսք: Այն ճեղքում է պաշտպանիչ գեղձը և բացվում միզարտադրման ուղու մեջ:

,Սեռական զարգացում և հասունացումն թեմայից պարապմունքի անցկացման հանձնարարականներ:

Դասի նպատակը՝ տեղեկություններ տալ հասունացման շրջանում օրգանիզմում տեղի ունեցող փոփոխությունների մասին:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաները: ,սեռական հասունացման շրջանում օրգանիզմում տեղի ունեցող փոփոխությունները՝ տեքստի օրինակներ, ,Տղաների սեռական հասունացումը և ,Աղջիկների սեռական հասունացումը՝ տեքստերի օրինակներ: Հարցաթերթիկի օրինակներ՝ աշակերտների թվով:

Ընթացքը: Ուսուցիչը աշակերտներին բաժանում է հարցաթերթիկները և հանձնարարում է փորձել պատասխանել հարցերին՝ նշում կատարելով համապատասխան սյունակում: Այնուհետև դասարանը բաժանում է 5-6 հոգանոց խմբերի: Յուրաքանչյուր խմբին ,Սեռական հասունացման շրջանում օրգանիզմում տեղի ունեցող փոփոխությունները՝ տեքստի և սեռական հասունացման վերաբերյալ տեքստի մեկական օրինակ է տալիս (տղաների խմբերին՝ տղաներինը, աղջիկների խմբերին՝ աղջիկներինը), առաջարկելով ընթերցել:

Այնուհետև առաջարկում է վերանայել հարցաթերթիկները և անհրաժեշտության դեպքում շտկումներ կատարել:

Ապա դիմում է դասարանին:

Տեքստերից արդյոք ստացա՞ք ձեզ հուզող հարցերի պատասխանները: Եթե ոչ, ապա, անհատապես աշխատելով, առանձին թղթերի վրա գրեք (ցանկության դեպքում՝ անանուն) ծագած հարցերը, կցեք լրացված հարցաթերթիկներին և փոխանցեք ինձ:

Ուսուցիչն աշակերտներին ասում է, որ ինքը կծանոթանա նրանց հետաքրքրող հարցերին և հաջորդ հանդիպմանը կանդրադառնա դրանց:

Սեռահասունացման շրջանում օրգանիզմում ընթացող փոփոխությունները

Պատանեկան հասակը օրգանիզմի բուռն վերակառուցման ժամանակաշրջան է: Տեղի են ունենում մի շարք ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական փոփոխություններ: Սեռական հասունացման շրջանում դեռահասի օրգանիզմում կատարվող ֆիզիոլոգիական փոփոխությունները պայմանավորված են ներզատիչ գեղձերի և, առաջին հերթին, սեռական գեղձերի գործունեության ակտիվացմամբ: Սեռական գեղձերն արտադրում են հատուկ նյութեր՝ հորմոններ, որոնք ներթափանցում են արյան մեջ և պայմանավորում սեռական հասունացման առաջին նշանների՝ երկրորդային սեռական հատկանիշների առաջացումը:

Ֆիզիոլոգիական փոփոխությունների հետ մեկտեղ, սեռական հասունացման շրջանում դեռահասների մոտ կատարվում են բազմաթիվ հոգեբանական փոփոխություններ: Փոփոխվում են պատկերացումները սեփական անձի մասին, հույզերը, տրամադրությունը, փոխհարաբերությունները ընկերների և ընտանիքի անդամների հետ, տեղի է ունենում անձնային և հասարակական արժեքների վերագնահատում:

Ահա թե ինչու են դեռահասները սեռական հասունացման շրջանում դառնում առավել խոցելի ծխախոտ, ալկոհոլ ու թմրամիջոցներ գործածելու նկատմամբ:

Սեռական հասունացման շրջանում դեռահասի օրգանիզմում կատարվող ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական փոփոխությունները նախանշում են դեռահասի՝ մեծահասակ դառնալու ճանապարհի սկիզբը:

Սեռական հասունացման արդյունքում 15-16 տարեկան պատանիների ու աղջիկների մեծ մասն արդեն կենսաբանորեն ի վիճակի են ունենալ սեռական հարաբերություններ, որոնք կարող են հանգեցնել հղիության: Սակայն երեխա ունենալու, նրան խնամելու և դաստիարակելու համար մարդուց պահանջվում է ոչ միայն կենսաբանական, այլև հոգեբանական և սոցիալական հասունացման որոշակի մակարդակ: Սոցիալական հասունացման՝ մարդիկ հասնում են հիմնականում, 21-25 տարեկանում:

4.3.3 Ինտիմ հիգիենա

Քանի որ դեռահասության տարիքում փոխվում և ավելի ակտիվ են աշխատում քրտնքային և ճարպային գեղձերը, իսկ աղջիկների մոտ սկսվում է ամսականը, հարկավոր է ավելի ուշադիր լինել մաքրության և հիգիենայի հարցին: Ե՛վ աղջիկներին, և՛ տղաներին հարկավոր է յուրաքանչյուր օր լվանալ ներքին օրգանները, հետևել դեմքի և մարմնի մաքրությանը, հաճախակի ցնցուղ ընդունել և օգտագործել թևատակի քսուք, որպեսզի վերանա քրտինքը, որը հաճախակիանում է սեռական հասունացման շրջանում: Հաճախակի, ցանկալի է ամեն օր, փոխել ներքնազգեստը՝ գուլպան, զուգագուլպան կամ կիսագուլպան:

Աղջիկների հիգիենայի մասին

- ☐ Լվացվեք միայն տաք ջրով, ցայլքից՝ հետանցք և պարտադիր մաքուր ձեռքերով: Կրիտիկական օրերին լոգանք չընդունեք, մի՛ փորձեք լողավազանում լողալ և առավել ևս բաց ջրավազանում, նույնիսկ եթե դուք տամպոն եք օգտագործում:
- ☐ Մի օգտագործեք ինտիմ հիգիենայի համար սպունգեր և ճիլոպներ, դրանք կարող են վնասել նուրբ լորձաթաղանթը, որն էլ տարբեր վարակներ կարող է առաջացնել:
- ☐ Հիգիենիկ պրոցեդուրայի ժամանակ չարժե ներհեշտոցային լվացում կատարել: Դրա հետևանքով լվացվում է բնական քսուքը, ինչը կարող է չորություն և հեշտոցի հյուսվածքների գրգռվածություն առաջացնել:
- ☐ Օգտվեք առանձին փափուկ սրբիչից: Այն պետք է միշտ մաքուր լինի:

Ամսականների շրջանում՝

- ☐ Հարկավոր է ներքին օրգանները լվանալ օրը երկու անգամ՝ փոխելով ներդիրը:
- ☐ Երբ ներդիրի 1/3 լցվում է, այն պետք է փոխել նորով: Բացի այդ միջադիրները խորհուրդ է տրվում փոխել նաև աղիների գործելուց հետո: Միջադիրները պետք է փոխել միջինը օրը 4-5 անգամ:

- Տամպոնները պետք է փոխել առնվազն 2-4 ժամը մեկ: Սակայն տամպոնների հաճախակի փոխումը կարող է բերել հեշտոցի չորության և գրգռվածության: Բացի այդ տամպոնները չեն կարողանում լիովին ներծծել լերդացած արյունը, ուստի ավելի լավ է դրանք համատեղել միջադիրենրի հետ:
- Մի թողեք տամպոնը գիշերը մարմնի ներսում, գիշերն ավելի լավ է օգտագործել միջադիրենր:
- Եթե աղջիկը չի ունեցել սեռական հարաբերություններ, տամպոններից օգտվել ցանկալի չէ: Եթե կուսաթաղանթի բացվածքը չափազանց նեղ է, ապա տամպոնից օգտվելը կարող է անհարմար լինել. թաղանթը վնասելու հավանականություն կա:

Երիտասարդներին հիգիենայի մասին

- Պետք է հետևել, որ մեզի մնացորդները չթափվեն ներքնազգեստի վրա: Տաքությունն ու խոնավությունը նպաստավոր միջավայր են միկրոբների բազմացման համար: Դրանից խուսափելու համար կարելի է օգտագործել փափուկ զուգարանի թուղթ, թաց անձեռոցիկներ ` նախատեսված ինտիմ հիգիենայի համար:
- Անհրաժեշտ է ամեն օր ցնցուղ ընդունել, լվանալ աչուկային շրջանը: Դրա համար անհրաժեշտ է բաց անել սեռական օրգանի գլխիկը և մանրակրկիտ լվանալ մեզի մնացորդներն ու արտադրությունը, որոնք կուտակվում են ծայրանդամի ծալքերում: Դա կօգնի ձերբազատվել տհաճ հոտից և կքչացնի տղամարդկանց սեռական օրգանների բորբոքման վտանգը: Ջրային պրոցեդուրաներից հետո անհրաժեշտ է չորացնել սեռական օրգանը սրբիչով կամ անձեռոցիկով: Սրբիչը պետք անձնական լինի և այն պետք է օգտագործել միայն ինտիմ զոնայի համար:
- Տղամարդու սպիտակեղենը պետք է լինի թեթև և պատրաստված լինի օդաթափանց բամբակյա գործվածքից: Սինթետիկ ներքնազգեստը` մարմինը կիպ գրկող, կարող է խթանել աճուկային հատվածի

շրջանառությունը և ջերմաստիճանի բարձրացման հետևանքով կարող է վնասել ամորթիները:

,Հիգիենան սեռական հասունացման շրջանումն թեմայից պարապմունքի անցկացման հանձնարարականներ:

Դասի նպատակը՝ սեռական հասունացման շրջանում ծանոթացնել հիգիենային և սեռական վարքագծին առնչվող հարցերին:

Վարժություն

Պարագաները: ,Այոե, ,Ոչե և ,Համոզված չեմե ցուցանակներ, ,Աղջիկների հիգիենան և ,Տղաների հիգիենան տեքստերը՝ տղաների և աղջիկների համար:

Ընթացքը: Ուսուցիչը խնդրում է, որ տղաներն ու աղջիկները առանձին խմբեր կազմեն: Նրանց տալիս է սեռական հասունացման տարիքում հիգիենային և վարքագծին վերաբերող համապատասխան տեքստերը: Խնդրում է ուշադիր ծանոթանալ դրանց:

Այնուհետև դասասենյակում փակցնում է ,ԱՅՈԵ, ,ՈՉԵ և ,ՀԱՄՈՉՎԱԾ ՉԵՄԵ ցուցանակներ: Աշակերտներին բացատրում է, որ ինքն ընթերցելու է դեռահասների վարքագծին և հիգիենային առնչվող վիճելի կարծիքներ: Առաջարկում է, որպեսզի աշակերտները դրանցից յուրաքանչյուրի վերաբերյալ իրենց վերաբերմունքն արտահայտեն համապատասխան ցուցանակի շուրջ խմբվելով: Ամեն կարծիքի շուրջ անցկացվում է քննարկում, ուր յուրաքանչյուր խումբ փորձում է հիմնավորել իր տեսակետը:

Կարծիքներ

1. Գեղեցիկ լինելը մարդուց անկախ է, այն տրված է կամ չի տրված ի ծնե:
2. Հաճախակի լողանալը վտանգավոր է, կարող ես մրսել և հիվանդանալ:
3. Ֆիզիկական մտերմությունն անկախ է հոգեկան մտերմությունից:

4. Ֆիզիկական մտերմությունը բխում է հոգեկան մտերմությունից:

5. Անձնական հիգիենայի կանոնների պահպանումը առողջ և գեղեցիկ լինելու կարևոր նախապայման է:

6. Սեռական հարաբերությունները ընդունելի են միայն ամուսնությունից հետո:

7. Ֆիզիկական մտերմությունը հասունության ապացույց է:

8. Հասունությունը ենթադրում է պատասխանատվությունների գիտակցում:

Տղաների հիգիենա (տղաների համար):

Երիտասարդ հասակում մարդու մոտ ձևավորվող մի շարք սովորություններից էապես կախված են նրա առողջությունը, ինքնավստահությունը և ֆիզիկական հմայքը: Առողջության պահպանման և գեղեցիկ լինելու կարևոր նախապայմաններից մեկը անձնական հիգիենայի կանոնների պահպանումն է, որն առանձնակի նշանակություն է ստանում սեռական հասունացման շրջանում: Վաղ տարիքից անձնական հիգիենայի տարրական կանոնների պահպանումը, մասնավորապես՝ արտաքին սեռական օրգանների խնամքի հետ կապված, սեռական օրգանների բորբոքային հիվանդություններից խուսափելու նախապայմանն է:

Ցանկալի է, որ ամենօրյա լոգանքն ու սեռական օրգանների լվացումը դառնան սովորություն յուրաքանչյուր պատանու և աղջկա համար: Առանձնահատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել սեռական օրգանների մաքրությանը: Դրանց նկատմամբ խնամքը սկսվում է զուգարանից օգտվելուց առաջ և հետո ձեռքերը լվանալուց: Թե՛ տղամարդկանց, թե՛ կանանց մոտ արտաքին սեռական օրգանների և մաշկի՝ դրանց հարող հատվածների լվացումը պետք է դիտվի որպես ինքնին հասկանալի երևույթ: Անբավարար մաքրության դեպքում արտաքին սեռական օրգանների շրջանում կուտակվում են որոշակի արտադրություններ, որոնք, միանալով մեզի, քրտինքի մնացորդներին,

բարենպաստ միջավայր են ստեղծում մի շարք ախտածին մանրէների զարգացման և բորբոքային պրոցեսների առաջացման համար:

Պատանին պետք է իմանա իր սեռական օրգանների խնամքին առնչվող մի քանի հիմնական պահանջներ: Մանրէների զարգացման համար բարենպաստ միջավայր են ստեղծում առնանդամի գլխիկի և թլիփի միջև կուտակվող լորձը, մեզի, թլիաճարպի, նաև՝ երազախաբության ժամանակ արտադրված սերմնահեղուկի մնացուկները: Թլիփի մաշկը, բորբոքվելով, կարող է այտուցվել, առաջացնել սեղմումներ և նեղացում, որը շատ ցավոտ է: Երբեմն, բորբոքման հետևանքով, առաջանում են կպումներ, որոնք բուժվում են միայն վիրաբուժական միջամտությամբ:

Աղջիկների հիգիենա (աղջիկների համար):

Աղջիկները պետք է իմանան նաև դաշտանի ժամանակ որոշակի հիգիենիկ պահանջների մասին: Դաշտանը ֆիզիոլոգիական երևույթ է և ոչ թե հիվանդություն, ուստի չի պահանջում էական սահմանափակումներ առօրյա կյանքում: Կարելի է, և անհրաժեշտ է, շարունակել ինչպես մտավոր, այնպես էլ ֆիզիկական պարապ-մունքները: Պետք է խուսափել միայն այն վարժություններից, որոնք պահանջում են մեծ ֆիզիկական լարվածություն (ծիավարություն, թռիչքներ, հեծանիվ վարել, ծանրություն բարձրացնել):

Դաշտանի ժամանակ շատ կարևոր է մաքուր պահել արտաքին սեռական օրգանները: Դրա համար անհրաժեշտ է լվացում կատարել օճառով, գոլ ջրի հոսող շիթի տակ՝ առջևից դեպի ետ: Լվացում պետք է կատարել օրվա ընթացքում երկու անգամից ոչ պակաս՝ մաքուր ձեռքերով: Խորհուրդ է տրվում ամեն օր գոլ ցնցուղ ընդունել: Խորհուրդ է չի տրվում լողանալ ջրավազաններում կամ ջրամբարներում: Այդ օրերին պետք է օգտվել հատուկ հիգիենիկ միջադիրներից, որոնք կարելի է գնել դեղատնից:

Սուր համեմունքների (պղպեղ, մանանեխ) օգտագործումը նպաստում է դաշտանային արյունահոսության ուժեղացմանը: Միզապարկի և աղիների անկանոն

գործելու հետևանքով կարող է առաջանալ արգանդի թեքում, դաշտանային արյան արտահոսքի խանգարում և ուժեղ ցավեր: Սեռական հասունացման շրջանում աղջիկների 80-90%-ի մոտ արտաքին սեռական օրգաններից կարող է լինել անգույն լորձային արտադրություն: Դա համարվում է նորմալ և սովորաբար անհանգստություն չի պատճառում, եթե աղջիկն ամեն օր հետևում է իր մաքրությանը:

4.3.4. Վերարտադրողական սեռական առողջություն և իրավունք

Համաշխարհային առողջապահական կազմակերպության որոշման համաձայն՝ վերարտադրողական առողջությունը ֆիզիկական, մտավոր և սոցիալական բարեկեցության լիարժեք վիճակ է, այլ ոչ թե ուղղակի հիվանդություններին և ցավերին առնչվող բոլոր հարցերի բացակայություն՝ վերարտադրողական համակարգին, նրա ֆունկցիաներին և գործընթացներին վերաբերող:

Վերարտադրողական առողջությունը ընդհանուր առողջության կարևոր մասն է և վերաբերում է կյանքի անձնական տեսանկյունին: Վերարտադրողական առողջությունը ենթադրում է, որ մարդը կարող է վարել բավարարված և ապահով սեռական կյանք, որ նա ունակ է ծնել երեխաներ և ազատ է ընտրել՝ ինչ պայմաններում, որտեղ և որքան հաճախ դա անել:

Վերարտադրողական առողջությունը կապված է սեռական առողջության հետ, որը համաշխարհային առողջապահական կազմակերպությունը սահմանում է որպես ֆիզիկական, հոգեբանական և սոցիալական բարեկեցության վիճակ՝ կապված սեքսուալության հետ: Դրա համար անհրաժեշտ է սեքսուալությանը և սեռական հարաբերություններին վերաբերվել հարգանքով և դրականորեն, ունենալ հաճույք պատճառող և անվտանգ սեռական հարաբերության

հնարավորություն՝ զերծ մնալով բռնությունից, կշտամբանքներից, խտրականություններից:

Վերարտադրողական իրավունքները: Համաշխարհային առողջապահական կազմակերպությունը սահմանում է, որ կանանց և տղամարդկանց իրավունքն է ինքնուրույն որոշել իրենց վերարտադրողական առողջության մասին՝ առանց որևէ բռնության, խտրականության, սպառնալիքի: Այդ թվում՝ երեխաների ծնվելու, նրանց ծնվելու ժամանակի և երեխաների ծնվելու միջև եղած դադարների մասին: Վերարտադրողական իրավունքը ներառում է վերարտադրողական առողջության մասին տեղեկություն ստանալու, անվտանգ, արդյունավետ և կիրառելի մեթոդների ընտանիքի պլանավորման սեփական ընտրության իրավունք: Ինչպես նաև ստանալու առողջապահական համապատասխան ծառայության իրավունք: Այս ամենը նպաստում են, որ կանայք անվտանգ անցկացնեն հղիության ընթացքը և ծննդաբերությունը: Վերարտադրողական առողջության ընտրության իրավունքը, ընտանիքի պլանավորումը, վերարտադրողական և սեռական առողջության պահպանումը պատկանում են մարդու հիմնական իրավունքներին: Առաջին անգամ համայնապարփակ վերարտադրողական իրավունքների մասին հայտարարվեց Միջազգային կոնֆերանսում (1994թ. Կահիրեում):

Համաձայն առողջապահական համաշխարհային կազմակերպության որոշման (առաջադրված քննարկմանը)՝ սեռական իրավունքները իրենց մեջ ներառում են մարդու իրավունքները, որոնք արդեն փաստացի ամրագրված են օրենքով: Յուրաքանչյուր մարդ իրավունքն ունի՝

- ☐ հասնելու սեռական առողջության բարձրագույն մակարդակին՝ ներառյալ սեռական առողջության պահպանման ծառայությունը,
- ☐ սեքսուալությանը վերաբերող տեղեկատվության փնտրտուք, ստացում և փոխանցում,
- ☐ սեռական կրթություն,
- ☐ ֆիզիկական անձեռնմխելիության հարգանք,
- ☐ զուգընկեր ընտրելու ազատություն,

- ինքնակամ որոշում կայացնել՝ լինել թե չլինել սեռապես ակտիվ,
- մտնել սեռական հարաբերության մեջ երկկողմանի համաձայնությամբ,
- ինքնակամ որոշել՝ երեխաներ ունենալ թե ոչ և երբ ունենալ,
- վարել հաճելի, անվտանգ և բավարարվածության հասնող սեռական կյանք:

Մինչ չափահասության հասնելը՝ դեռահասները չեն կարող լիովին օգտվել բոլոր այդ իրավունքներից: Միջազգային ֆեդերացիան սահմանել է այն իրավունքները, որոնցից կարող են օգտվել երիտասարդները, այն է՝

- սեփական որոշումներ ընդունելու ազատ, ինքնաարտահայտման իրավունք, սեփական անվտանգության ապահովում,
- ամուսնանալու կամ չամուսնանալու որոշում ընդունել, ձեռք բերել սեռական հարաբերություններից հաճույք ստանալու ազատ իրավունք,
- տեղեկանալ սեռական հարաբերությունների, հակաբեղմնավորիչների, ներարկիչների, փոխանցվող սեռավարակների (այդ թվում՝ ՁԻԱՀ-ի և ՄԻԱՎ-ի և դրանց դիմակայելու մասին),
- իրավունք ունենալ՝ ստանալու բարձրորակ և մատչելի բժշկական ծառայություն, որը երաշխավորում է գաղտնիություն և հարգանք,
- ունենալ միջոցառումների մասնակցության իրավունք, կապված երիտասարդների վերարտադրողական իրավունքների հետ, և մասնակցել քաղաքականության ձևավորմանը՝ սեռական կրթության հարցերով:

Վերարտադրողական և սեռական առողջությունը մարդու առողջության բաղկացուցիչ մասերն են, որոնց վրա ներգործում են կենսակերպը և սովորությունները՝ նպաստելով առողջության պահպանմանը կամ հիվանդությունների առաջացմանը:

Դեռահասության տարիքը կարևոր շրջան է, որի ժամանակ հիմնադրվում է վերարտադրողական և սեռական առողջությունը՝ ձեռք բերելով գիտելիքներ, հմտություններ և արժեքներ, որոնք կարող են պահպանվել ողջ կյանքում:

4.3.5. Հղիությունը և ծննդաբերությունը

Հղիությունը սկսվում է հետևյալ հայեցակարգով՝ կնոջ ձվաբջիջի և տղամարդու սպերմատազոիդի միաձուլմամբ, որը հիմնականում տեղի է ունենում կնոջ արգանդի փողում: Բեղմնավորող ձվաբջիջը սկսում է ակտիվորեն մասնատվել և շարժվել դեպի արգանդ: Այս գործընթացը տեղի է ունենում փողի մկանային կծկումների և էպիթելների մազիկների շարժման միջոցով: Բեղմնավորող ձվաբջիջը ընկնում է արգանդ մի քանի գիշերում: Հետագայում տեղի է ունենում ձվաբջիջների արմատավորումը արգանդի լորձաթաղանթում: Այդ պահից սկսած սաղմի սնուցումը տեղի է ունենում միայն մայրական օրգանիզմի հաշվին:

Հղիանում են, նույնիսկ եթե՝

- ☐ լինում է ընդհատված սեռական ակտ,
- ☐ աղջիկը առաջին անգամ է մտնում ինտիմ հարաբերության մեջ,
- ☐ դաշտանային ցիկլը ամբողջովին չի դադարել,
- ☐ կուսաթաղանթը չի պատռվել,
- ☐ սեռական հարաբերությունից հետո աղջիկը ներլվացում է կատարել և օգտագործել հակաբեղմնավորիչ,
- ☐ աղջիկը ոչ կանոնավոր է ընդունել հակաբեղմնավորիչ հաբերը,
- ☐ պահպանակը պատռվել է,
- ☐ սերմնաժայթքումը կատարվել է հեշտոցից դուրս:

Հղիության նշանները

- ☐ դաշտանային ցիկլի ուշացում կամ երբ այն սկսել է ժամանակին կամ շատ սակավ,
- ☐ ախորժակի փոփոխությունը (նվազում կամ աճ),
- ☐ վաղ տոքսիկացիա (սրտխառնոց, փսխում՝ ավելի արտահայտված առավոտյան, հոտերից, տհաճություն զգալը և այլն),
- ☐ կրծքագեղձերի այտուցվածություն (մեծացում, ծանրություն),

- տրամադրության հաճախակի փոփոխություն (լաց, դյուրագրգռություն) և հոգնածություն:

Հղիությունը և նրա ժամկետների հաստատումը հնարավոր է հետևյալ կերպ՝

- հղիության թեստ, ցիկլի 3-5 օր ուշացման դեքում,
- ուլտրաձայնային հետազոտություն դաշտանային ցիկլի ուշացումից 1.5-2 շաբաթի հետո,
- գինեկոլոգիական զննման ընթացքում՝ դաշտանային ցիկլի 2-3 շաբաթ ուշացումից հետո:

Եթե թեստի կամ ուլտրաձայնային հետազոտության արդյունքում, աղջիկն իմացել է իր հղիության մասին, նա անհապաղ պետք է դիմի գինեկոլոգին: Բժիշկը որոշում է հղիության ժամկետը, որը հաշվվում է շաբաթներով՝ սկսած նրա վերջին դաշտանային ցիկլի առաջին օրից:

Հղիության ընթացքում բոլոր կանայք քաշով ավելանում են 11-14 կգ, այդ թվում՝ էմբրիոնի աճի՝ ապագա երեխայի քաշի հաշվին: Հատկապես նկատելի են փոփոխությունները հղիության երկրորդ կեսում:

- 8-րդ շաբաթ. պտղի վերջույթները (ձեռքեր, ոտքեր և հիմնական հոդեր) արդեն ձևավորվել են, պտուղը սկսում է շարժվել, ձևավորվում է արյան շրջանառության համակարգը և արյան խումբը,
- 12-րդ շաբաթ. հիմնական ներքին օրգաններն արդեն ձևավորված են: Դրանից հետո հղիության ընդհատումը հնարավոր է միայն բժշկական կամ սոցիալական ցուցումով,
- 16-րդ շաբաթ. պտուղը զարգանում և ակտիվ շարժվում է: Կարելի է որոշել պտղի սեռը, մայրը սկսում է պտղի շարժը զգալ,
- 23-37 շաբաթ. եթե սկսվում է ծննդաբերությունը, երեխան համարվում է անհաս և ծնվելուց հետո հատուկ խնամք է պահանջում,
- 37-րդ շաբաթ. պտղի բոլոր համակարգերը պատրաստ են կյանքի՝ մոր օրգանիզմից դուրս:

Հղիությունը ընթանում է միջինը 280 օր և ավարտվում է ծննդաբերությամբ:

Ծխելը, ալկոհոլի և թմրանյութերի ընդունումը հղիության ընթացքում անբերանապատ են արտահայտվում ապագա երեխայի առողջության վրա և հղիության ու ծննդաբերության ժամանակ կարող են հանգեցնել բարդությունների: Եթե երեխա սպասող կինը ծխում է, ապա վտանգ կա թեթև քաշով երեխա ծնվելու, որը հաճախ կարող է հիվանդանալ տարափոխիկ հիվանդություններով: Հղիության ընթացքում ալկոհոլի նույնիսկ ամենափոքր չափաբաժին օգտագործելիս կարող է երեխայի մոտ առաջանալ աճի կանգ, քաշի պակաս, հետզարգացում, լսողության և տեսողության խնդիրներ, բնածին տձևություն, ինչպես նաև մի շարք հիվանդություններ: Թմրանյութերի գործածումը հղիության ժամանակ կարող է հանգեցնել վաղաժամ ծննդաբերության, մահացած կամ զարգացման խանգարումներով երեխայի ծննդի:

Հղիությունը և ծննդաբերությունը, հղիության ընդհատումը դեռահասության տարիքում

Քանի դեռ աղջիկների կազմվածքը և վերարտադրողական համակարգը ամբողջովին չի ձևավորվել, մինչև 18 տարեկան հղիությունը, լուրջ վտանգ է հանդիսանում ոչ միայն մոր, այլ նաև երեխայի առողջության համար:

Ներկայիս համաշխարհային առողջապահական կազմակերպության տվյալների համաձայն՝ հղիության ընդհատումը և ծննդաբերությունը դեռահասության տարիքում մայրերի և երեխաների մահացության հիմնական պատճառներն են:

Հղիության ընդհատումից հետո մայրական մահացությունների թիվը ավելի մեծ է դեռահասների, քան 20 տարեկանից բարձր կանանց մոտ:

Մահացած երեխաների ծննդաբերման և նորածինների մահացության հավանականությունը դեռահաս մայրերի մոտ 1,5 անգամ ավելի շատ է, քան 20-29 տարեկան կանանց մոտ:

Անհասունությունը և դեռահասների օրգանիզմի թերի ձևավորումը հանգեցնում է հղիության բարդությունների և առողջության վատացման ծնված երեխաների, երիտասարդ մայրերի համար:

Դեռահաս մայրերից ծնված երեխաների մոտ թերքաշ ծնվելու հավանականությունը ավելի շատ է:

Հղիության արհեստական ընդհատումը կարող է հանգեցնել առողջության վտանգի, հատկապես, եթե այն իրականացվում է վիրաբուժական վիրահատության միջոցով: Եվ չնայած ժամանակակից մեթոդները թույլ են տալիս հղիությունն ընդհատել դեղորայքով, սակայն սրանից հետո էլ հնարավոր են բարդություններ:

Հղիության արհեստական ընդհատումը հաճախ ուղեկցվում է զանազան բարդություններով, ինչպես վիրահատության ընթացքում առաջացած, այնպես էլ հետվիրահատական շրջանում: Հղիության ընդհատման հետևանքները կարող են ի հայտ գալ անգամ վիրահատությունից մի քանի տարի անց: Առանձնակի վտանգ է ներկայացնում առաջին հղիության ընդհատումը:

4.3.6. Ընտանիքի պլանավորում և հակաբեղմնավորումը

Ընտանիքի պլանավորումը գիտակցված և պատասխանատու մոտեցում է առողջ և սպասված երեխաների ծնունդի համար: Ընտանիքի պլանավորումը թույլ է տալիս՝

- ☐ ունենալ միայն սպասված երեխաներ,
- ☐ կարգավորել ժամանակը՝ հղիությունների միջև,
- ☐ վերահսկել երեխայի ծնունդի ժամանակը՝ կախված ծնողների տարիքից,
- ☐ սահմանել երեխաների քանակը ընտանիքում,

- պահպանել երեխայի և մոր առողջությունը:

Այստեղ հատկապես կարևոր է հակաբեղմնավորիչների արդյունավետ տեսակների կիրառման ընտրությունը, ինչը հնարավորություն կտա կանխելու ոչ ցանկալի հղիությունը: Հակաբեղմնավորիչների տեսակները և նրանց օգտագործման մեթոդները տարբերվում են ազդեցությամբ, արդյունավետությամբ, ինչպես նաև լրացուցիչ դրական հատկություններով:

Չպլանավորված հղիության պաշտպանման մեթոդի ընտրությունը վերաբերում է երկու զուգընկերներին և կախված է նրանց առողջությունից, սեռական հարաբերությունների հաճախականությունից, կենսակերպից և մոտ ապագայում երեխաներ ունենալու պլանավորումից:

Միայն միասին քննարկելով յուրաքանչյուր ապահովող մեթոդի դրական և բացասական կողմերը և բժշկի հետ խորհրդակցելով, կարելի է գտնել համապատասխան տարբերակ:

Երբեմն պատանին կամ աղջիկը երկար չեն մտածում այդ շատ կարևոր հարցի մասին: Այդ ժամանակ զույգերից մեկը պետք է համարձակություն ունենա, սկսելու այդ թեմայով խոսակցությունը, բացատրի որ պաշտպանելու մեթոդը ընտրելը և միասին որոշում կայացնելը, նորմալ է և որ ինտիմ հարաբերությունների հետևանքների պատասխանատվությունը հավասարապես ընկած է զույգերից յուրաքանչյուրի վրա:

Խորհուրդներ աղջիկներին և պատանիներին

Ինչպես խոսել զուգընկերոջ հետ պաշտպանվելու մասին

- Ընտրեք հարմար պահ: Չարժե խոսակցությունը սկսել մարդաշատ վայրում, ուտելուց առաջ, ընկերության միջավայրում, երեկույթի ժամանակ կամ երբ նա ինչ-որ տեղ է շտապում:
- Ասեք ձեր տեսակետը այդ խնդրի մասին: Այս արտահայտությունները կարող են օգնել սկսելու խոսակցությունը, ես մի քիչ հուզվում եմ, տալով քեզ այս հարցը, բայց սա շատ կարևոր է ինձ համար: Ի՞նչ ես դու մտածում ապահով սեքսի մասին: Ես գիտեմ որոշ մարդկանց, ովքեր չեն օգտվում

պահպանականներից, սիրով զբաղվելու ժամանակ, բայց ես մտածում եմ, որ դա անհրաժեշտ է: Ես գերադասում եմ անվտանգ սեքս: Իսկ դու՞ն: ,Ես գիտեմ որոշ մարդիկ ինձ համարում են չափից ավելի զգուշավոր, բայց ես ինձ ապահով եմ զգում միայն այն դեպքում, եթե սիրով զբաղվելիս օգտագործում եմ պահպանակ: Դու նույնպես այդպե՞ս ես կարծում:

- Բացատրեք ինչու է անհրաժեշտ օգտագործել պաշտպանվելու միջոց, նույնիսկ եթե զուգընկերները վստահում են միմյանց և տվյալ դեպքում չունեն ուրիշ զուգընկեր: Նախ և առաջ, որպեսզի խուսափել անցանկալի հղիությունից, անհրաժեշտ է անպայման օգտվել պաշտպանող որևէ մեթոդից: Դեռահասության շրջանում ամենալավ տարբերակը պահպանակն է: Եվ երկրորդ, եթե ձեր կամ ձեր ընկերոջ մոտ նախկինում եղել են ուրիշ զուգընկերներ, բացառված չէ, որ նրանցից որևէ մեկը ունեցել է սեռական հարաբերություն ՄԻԱՎ-ի և սեռական ճանապարհով վարակ փոխանցողի հետ: Չէ՞ որ մարդիկ կարող են վարակված լինել և երկար ժամանակ չիմանալ դրա մասին, քանի որ նրանց մոտ չեն դրսևորվել հիվանդության արտաքին նշաններ:

Պաշտպանվելու մեթոդները

Պաշտպանվելու ամենատարածված մեթոդներից են՝

- պահպանակները,
- հորմոնալ պաշտպանիչները,
- սպերմիցիդները,
- ,օրացուցային՝ մեթոդը,
- ընդհատված սեռական գործողությունը:

Պահպանակներ - միակ միջոցն է, որը ճիշտ օգտագործելու դեպքում էապես նվազեցնում է անցանկալի հղիության վտանգը և սեքսուալ հարաբերությունների ժամանակ փոխանցվող ինֆեկցիաների մեծ մասը (պահպանակը վիրուսից չի պաշտպանում մարդուն): Այսօր պահպանակը ամենից հուսալի և վստահելի միջոցն է: Պահպանակ գնելու համար անհրաժեշտ չէ բժշկի

դեղատոմս: Կարևոր է, որ պահպանակը լինի որակով և ժամկետի մեջ: Այն անհրաժեշտ է պահել սառը, խոնավությունից և լույսից պաշտպանված տեղում, որպեսզի որակը պահպանվի: Չարժե պահպանակը երկար պահել գրպանում, քանի որ մարմնի ջերմությունը կարող է ազդել նրա անվնաս մնալու վրա:

Բացի պահպանակից գույություն ունեն նաև սպերմատոզոիդի և ձվաբջիջի կոնտակտը խոչընդոտող ապահովության այլ միջոցներ:

Ներարգանդային պարուրակ- ոչ մեծ հարմարանք պլաստիկական զանգվածից, բժշկի կոմից տեղադրվում է արգանդի խոռոչում: Խոչընդոտում է բեղմնավորումը կամ բեղմնավորված ձվաբջիջը արգանդի պատին ամրանալուն: Չի թույլատրվում դեռահասներին և երիտասարդ դեռ չծննդաբերած կանանց: Չի պաշտպանում ինֆեկցիայից:

Դիաֆրագմաներ կամ կափարիչներ սպերմիցիդներով-պարունակում են սպերմազոիդը քայքայող նյութեր: Օգտագործումը հարմար չէ: Նվազեցնում են հիվանդանալու վտանգը, սակայն չեն պաշտպանում բոլոր ինֆեկցիաներից:

Ինքնական ախտահարում- կանանց մոտ փակվում են արգանդային փողերը, որն անհնար է դարձնում սպերմատոզոիդի և ձվաբջիջի միացումը, իսկ տղամարդկանց մոտ փակվում են սերմարտադրության ուղիները: Այս մեթոդը չի ազդում ինտիմ կյանքով ապրելու ցանկությունների և հնարավորությունների վրա, սակայն վերարտադրման ֆունկցիային վերադառնալ գործնականորեն անհնար է: Հարմար չէ դեռահասների համար: Չի պաշտպանում սեռական ինֆեկցիաներից:

Հորմոնալ պաշտպանիչներ - սրանք հակաբեղմնավորիչ հաբեր են, հորմոնալ սպեղանիներ և հորմոնալ օղկաներ (հեշտոցային): Այս պաշտպանիչների կազմում մտնում են կանացի հորմոններ, որոնք չեն թողնում ձվաբջիջներին հասունանալ և ազատվել, այդ ընթացքում արգանդի վզիկի լորձը դառնում է բարձր և դժվար անցանելի սպերմազոիդների համար: Հակաբեղմնավորիչ հաբերը, որպես հղիությունը կանխելու միջոց, հարմար է այն աղջիկների համար, որոնց մոտ կարգավորված է կանոնավոր դաշտանային ցիկլը: Հաբերի ընդունումը պահանջում է սխեմայի խիստ պահպանում: Հաբերի

ընդունման ժամանակ կարող են նկատվել ոչ շատ երկրորդական ազդեցություններ, սակայն դրանք սովորաբար անցնում են 1-2 ամսից: Հղիանալու հնարավորությունը անմիջապես վերականգնվում է հաբերի ընդունումը դադարեցնելուց հետո: Սակայն հաբերը անհամատեղելի են ծխելու և ալկոհոլ պարունակող խմիչքների հետ:

Հակաբեղմնավորիչ ներարկումներ - պարունակում են սինթետիկ հորմոն, որը ներարկվում է ամիսը մեկ անգամ կամ 3 ամիսը 1 անգամ: Խոչընդոտում է բեղմնավորումը, սակայն չի պաշտպանում վարակներից:

Սպերմիցիդներ, որոնց կազմում կարող են մտնել բնական և սինթետիկ նյութեր, որոնք ընդունակ են ոչնչացնելու հեշտոցում գտնվող սպերմատոզոիդների գործունեությունը և դրանով իսկ զգուշացնում են հղիության սկսվելը: Սպերմիցիդները արտադրվում են քսուկների, մոմիկների տեսքով և այլ դեղամիջոցների ձևով: Այս դեղամիջոցները կարելի է գնել առանց բժշկի դեղատոմսի, դեղատներում: Սրանց արդյունավետությունը բավականին բարձր է, սակայն խորհուրդ է տրվում օգտագործել պահպանակների հետ համատեղ:

Օրացուցային մեթոդ: Որոշ զույգեր ձգտում են խուսափել ինտիմ հարաբերություններից ձվազատման օրերին (այսպես կոչված ,վտանգավոր օրեր): Տեսականորեն այդ օրերը կարելի է հաշվարկել, սակայն գործնականում այն շատ անհատական է: Նույն աղջկա մոտ ձվազատումը կարող է կատարվել դաշտանային ցիկլի տարբեր օրերին: Դրա համար այս մեթոդը չի տալիս ամբողջական պաշտպանություն հղիությունից, հատկապես դեռահաս աղջիկների մոտ, երբ դաշտանային ցիկլը դեռևս չի կայունացել:

Ընդհատված սեռական գործողությունն ունի ցածր արդյունավետություն: Ընդհատված սեռական գործողության ժամանակ զուգընկերը հանում է իր անդամը հեշտոցից մինչև սերմնաժայթքումը: Դա կարող է տղամարդուն հասցնել ներոզի, ինչպես նաև չնախատեսված հղիության. եթե սերմի որոշ մաս, այնուամենայնիվ, ընկել է սեռական օրգաններ:

Շտապ անհետաձգելի պաշտպանիչներ համարվում է հղիությունից պաշտպանվելու բացարձակ մեթոդ: Այս մեթոդի էությունը կայանում է նրանում, որ 72 ժամվա ընթացքում (3 օր) սեռական հարաբերությունից հետո պետք է ընդունել ուժեղ հակաբեղմնավորիչ միջոց, որը պարունակում է հորմոնների մեծ չափաբաժին: Այսպիսի չափաբաժինը լուրջ հորմոնային ,հարված էե հասցնում օրգանիզմին: Այն կարելի է ընդունել, միայն բժշկի հսկողությամբ: Այս մեթոդը կարելի է կիրառել, եթե.

- ☐ սեռական հարբերությունը եղել է ստիպողաբար կամ բռնաբարություն,
- ☐ տեղի է ունեցել չպաշտպանված սեռական հարաբերություն,
- ☐ օգտագործված պաշտպանող մեթոդի արդյունավետությունը կասկածի տակ է (պահպանակի պատռվում, ,օրացուցայինն մեթոդ, ընդհատված սեռական հարաբերություն, հորմոնալ հաբերի 2 և ավելի անգամվա չընդունում):

4.3.7. Սեռական ճանապարհով փոխանցվող ինֆեկացիաները

Սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակները (ՍՃՓՎ) բացասաբար են ազդում մարդկանց վերարտադրողական առողջության վրա, հատկապես դեռահաս տարիքում: Հարուցիչներ են համարվում ավելի քան 30 տարբեր մանրէներ, վիրուսներ և պարազիտներ, առավելապես տարածվելում են սեքսուալ հարաբերությունների ժամանակ, ներառյալ վազինալ, անալ և օրալ սեքսը: Որոշները կարող են փոխանցվել մաշկային սեքսուալ հարաբերությունների ժամանակ: Այն միկրոօրգանիզմները, որոնք առաջացնում են վիրուսը, կարող են տարածվել արյան փոխներարկման նյութերից և հյուսվածքների փոխպատվաստումից: Շատ վիրուսներ, ներառյալ իզամիդոզը, գոնորեյուն, հեպատիտ B-ն, մարդու իմունային դիֆիցիտի վիրուսը, մարդու պապիլոմների վիրուսը, սովորական հերպեսի վիրուսը և սիֆիլիսը, նույնպես կարող են փոխանցվել մորից երեխային հղիության և ծննդաբերության ժամանակ: ՄԻԱՎ վարակը, հեպատիտ B և C ՍՃՓՎ-ի խմբում առանձնահատուկ տեղ են

զբաղեցնում, որովհետև կարող են փոխանցվել ոչ միայն սեռական հարաբերությունների ժամանակ, այլ նաև արյան միջոցով, օրինակ՝ ներարկիչի կամ ասեղի:

Սեռական ճանապարհով փոխանցված վարակների (ՍՃՓՎ) վարակման դեպքերի մեծ մասը տեղի են ունենում պատահական և չպաշտպանված սեռական հարաբերությունները: Համաշխարհային առողջապահական կազմակերպությունների տվյալների հիման վրա ամեն օր գրանցվում է ավելի քան 1 մլն վարակման նոր դեպքեր, չհաշված ՄԻԱՎ-ը:

ՍՃՓՎ-ն կարող է տեղի ունենալ սեքսուալ հարաբերությունների բոլոր ձևերի դեպքում՝ վագինալ, օրալ, անալ սեռական ակտերի ժամանակ, պետտինգի (սիրային խաղեր, համբույր, շոյանք) մատների և բերանի օգտագործմամբ: ՍՃՓՎ-ն փոխանցվում է նաև ընդհատված սեռական ակտի ժամանակ (այն դեպքում, երբ սերմնազատում տեղի չի ունեցել):

Որոշ ՍՃՓՎ-ներ չունեն վառ արտահայտված կլինիկական ախտանիշներ, հաճախ դառնում են խրոնիկական, քիչ ախտանիշներով կամ նույնիսկ առանց ախտանիշների: Դա հատկապես բնութագրական է կանանց համար, նրանց միզասեռական համակարգի անատոմիաֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունների պատճառով: Բոլոր ՍՃՓՎ-ների համար հատկանշական են հիվանդության տարբեր գաղտնի շրջան (հիվանդության առաջացման շրջան) մի քանի օրից մինչև մի քանի ամիս: Այն դեպքերում, երբ ՍՃՓՎ-ը չեն ունենում գաղտնի ընթացք իրենց հիմնական նշաններով, կախված հիվանդությունից կարող են առաջանալ՝

- ☐ ցավ, այրոց, բորբոքվածություն, այտուցվածություն, սեռական օրգանների, հետանցքային շրջաններում,
- ☐ արյունանման արտադրություն հեշտոցից կանանց մոտ, դաշտանային ցիկլերի միջակայքում,
- ☐ ցավի զգացում սեռական հարաբերությունների ժամանակ,
- ☐ միզաթողության ժամանակ ծակոցներ կամ տհաճություն, կարող է առաջանալ հաճախամիզություն՝ մեզի մուգ գույնով,

- ցան մարմնի, սեռական օրգանների, ակների, ոտնաթաթերի վրա,
- վերքեր, բշտիկներ, սեռական օրգանների, բերանի խոռոչի, հետանցքի շրջանում քերծվածքներ՝ էռոզիաներ:

ՍՃՓՎ-ի փոքրիկ կասկածի առկայության դեպքում (կլինիկական ախտանիշներ, չպաշտպանված սեռական հարաբերություն) ախտորոշումը ճիշտ որոշելու համար, անհրաժեշտ է դիմել բժշկի: Եթե ՍՃՓՎ-ն չբուժվի, կարող են առաջանալ տարբեր լուրջ բարդություններ, որոնք ազդում են վերարտադրողական առողջության վրա: Չբուժվելու դեպքում հաճախ առաջանում է անպտղություն: ՍՃՓՎ-ից պետք է զուգընկերները բուժվեն միաժամանակ, այլապես հնարավոր է կրկնակի վարակում:

Որպեսզի խուսափել ՍՃՓՎ-ից և նրա հետ կապված երկարատև բուժումից, անհարժեշտ է.

- խուսափել սեռական հարաբերություն ունենալ այն զուգընկերոջ հետ, ով ունի ՍՃՓՎ-ով վարակվելու բարձր ռիսկ (ունեն շատ ընկերներ, օգտագործում են ակոհոլ և թմրանյութեր),
- օգտագործել պահպանակ՝ յուրաքանչյուր սեռական հարաբերության ժամանակ,
- խուսափել սեռական հարաբերությունից, եթե հնարավորություն չկա օգտագործել պահպանակ,
- հարաբերություն ունենալ միայն մեկ հավատարիմ, չվարակված զուգընկերոջ հետ և պահպանել հավատարմություն նրա նկատմամբ,
- չօգտագործել ներարկվող թմրանյութեր,
- չօգտվել ուրիշի ածելիներից, ատամի խոզանակից,
- մատնահարդարման պարագաներց,
- օգտագործել միայն ախտահանված ասեղներ, ներարկիչներ և այլ ծակող ու կտրող առարկաներ:

,Ընտանիքի պլանավորումը և պաշտպանիչ միջոցներե թեմայից պարապմունքների անցակացման հանձնարարականներ:

Դասի նպատակը՝ օգնել գիտակցելու ընտանիքի պլանավորման կարևորությունը և ծանոթացնել բեղմնականխման միջոցներին:

Վարժություն

Պարագաները: Իրավիճակային քարտեր, բեղմնականխիչ միջոցների վերաբերյալ տեքստեր:

Ընթացքը: Ուսուցիչը հարցերի միջոցով պարզում է, թե աշակերտներն ինչ գիտեն անցանկալի հղիության, բեղմնականխման միջոցների, ընտանիքի պլանավորման մասին: Հարկ եղած դեպքում պարզաբանումներ է տալիս: Այնուհետև գրատախտակը բաժանում է 2 մասի, մի մասում գրում է՝ ԿՈՂՄ, մյուսում՝ ԴԵՄ: Աշակերտներին առաջարկում է մտքերի տարափով թվարկել բեղմնականխման և ընտանիքի պլանավորման վերաբերյալ թեր և դեմ փաստարկներ և դրանք գրի է առնում համապատասխան հատվածում:

Քննարկում են հետևյալ հարցերը.

Ի՞նչ գործոններով է պայմանավորված երեխա ունենալու, երեխաների թվի մասին ընտանիքի որոշումը:

Ո՞վ կամ ովքե՞ր պետք է այդ որոշումն ընդունեն:

Ընտանիքի պլանավորումից կարո՞ղ է կախված լինել ընտանիքի ներդաշնակությունը:

Ի՞նչ պրոբլեմներ կարող են առաջանալ ընտանիքում, եթե երեխան ծնվի հակառակ ծնողների ցանկության:

Այնուհետև դասարանը բաժանվում է 5 խմբի, և յուրաքանչյուր խումբ բեղմնականխման որևէ միջոցի մասին տեղեկատվական տեքստ է ստանում: Նրանց հանձնարարվում է՝ տեքստին ծանոթանալով, փորձել թվարկել տվյալ միջոցի առավելություններն ու թերությունները և պաստառ պատրաստել՝ հետևյալ ենթավերնագրերով:.

Արդյունավետությունը:

Ու՞մ համար և ե՞րբ է հարմար կիրառել:

Պաշտպանվում են, արդյոք, սեռավարակներից:

Հակացուցումները, վտանգները:

Աշխատանքն ավարտելուց հետո խմբերը պաստառները փակցնում են գրատախտակին: Այնուհետև ուսուցիչը յուրաքանչյուր խմբին մեկ իրավիճակ ներկայացնող քարտ է տալիս և առաջարկում է, պաստառներից օգտվելով, խորհուրդ տալ, թե տվյալ իրավիճակում բեղմնականիսման որ միջոցներն են նախընտրելի: Աշխատանքն ավարտելով՝ աշակերտներն իրենց իրավիճակները և լուծման առաջարկները ներկայացնում են դասարանին:

Ամփոփիչ հարց: Թվարկված բեղմնականիսման միջոցներից ո՞րն էր, որ մի խիստ կարևոր առավելություն ուներ բոլոր մյուս միջոցների համեմատ: Ո՞րն է այդ առավելությունը:

Բաշխման նյութեր: Բեղմնականիսիչ միջոցներ (յուրաքանչյուր խմբին՝ մեկ բեղմնականիսիչ միջոցի վերաբերյալ հատված):

1-ին խումբ

Հորմոնային բեղմնականիսիչ միջոցներ:

Կանխում են ձվաբջջի հասունացումը: Կիրառության հեշտության հետ միաժամանակ հորմոնային բեղմնականիսիչ միջոցներն ունեն նաև բուժկանխարգելիչ ազդեցություն. դրանք դրականորեն են ազդում դաշտանային ցիկլի խանգարումների, ցավոտ դաշտանի դեպքում, կանխում են արտարգանդային հղիությունը, նվազեցնում են կրծքագեղձի, ձվարանի, արգանդի քաղցկեղի առաջացման հավանականությունը:

Բոլոր առավելություններով հանդերձ, հորմոնային բեղմնականիսիչ միջոցներն ունեն նաև թերություններ: Դրանց օգտագործման ժամանակ կարող են լինել գլխացավ, գլխապտույտ, թուլություն, սրտխառնոց, հնարավոր է քաշի թեթև ավելացում: Առանց հսկողության ընդունումը կարող է պատճառ դառնալ երակների վարիկոզ լայնացման, տրոմբոֆլեբիտի, լյարդի և ներզատիչ գեղձերի գործունեության խանգարումների և այլն: Ուստի չի կարելի հորմոնային բեղմնականիսիչ միջոցներն ընդունել սեփական նախաձեռնությամբ: Մինչ դրանց ընդունումը, պետք է մանրազնին հետազոտվել գինեկոլոգի, թերապևտի և էնդոկրինոլոգի մոտ, ինչն էլ կօգնի ընտրել առավել նախընտրելի դեղամիջոցը:

Օգտագործելու ընթացքում անհրաժեշտ է ժամանակ առ ժամանակ բժշկին այցելել՝ ստուգվելու նպատակով:

Վերջին տարիներին լայնորեն օգտագործվում է հորմոնային բեղմնականխման մի նոր ձև, այսպես կոչված, ,հաջորդ օրվա հաբերե կամ ,անհետաձգելի բեղմնականխումն: Այս մեթոդը խորհուրդ է տրվում դեռահասներին և երիտասարդ աղջիկներին, ովքեր հազվադեպ են սեռական հարաբերություններ ունենում, նաև՝ բռնաբարության զոհ դարձած կանանց: Այս հորմոնային դեղահաբերի ազդեցության ներքո, 72 ժամվա ընթացքում տեղի է ունենում, այսպես կոչված, ,հորմոնային վիժումն՝ արգանդի լորձաթաղանթի պոկում և հեռացում, ինչպես դաշտանի ժամանակ:

Հորմոնային բեղմնականխիչ միջոցները չեն պաշտպանում ՄԻԱՎ-ով և սեռավարակներով վարակվելուց:

2-րդ խումբ

Պատենշային բեղմնականխիչ միջոցներ:

Կանխում է սերմնաբջջի ներթափանցումը արգանդի խոռոչ: Լայնորեն կիրառվող պատենշային բեղմնականխման միջոցներից են տղամարդկանց և կանանց պահպանակները, որոնց կիրառման համար բժշկի նշանակման անհրաժեշտություն չկա, էժան են, կողմնակի ազդեցություններ չեն առաջացնում և արդյունավետ են (ճիշտ կիրառման դեպքում՝ 85-98%): Մյուս բեղմնականխիչների համեմատությամբ սրանց կարևոր առավելությունն այն է, որ պաշտպանում են ՄԻԱՎ-ից և սեռավարակներից:

Օգտագործումից առաջ անպայման պետք է ստուգել պահպանակի պիտանիության ժամկետը և հետևել օգտագործման կանոններին: Խորհուրդ չի տրվում միաժամանակ օգտագործել վազելին կամ այլ յուղային քսուկներ, քանի որ դրանք քայքայում են լատեքսը: Պահպանակները հարկավոր է պահել փաթեթավորված, մութ, չոր տեղում, սենյակային ջերմաստիճանի պայմաններում: Պահպանակի բեղմնականխիչ ազդեցությունը կնվազի, եթե այն չօգտագործվի սեռական հարաբերության սկզբից կամ օգտագործվի սերմնավիժումից անմիջապես առաջ, քանի որ նախասերմնավիժումային

արտագատուկները կարող են պարունակել հղիացնելու համար բավարար քանակով սպերմատոզոիդներ:

3-րդ խումբ

Ներարգանդային պարույրներ:

Կանխում է սաղմի պատվաստումը արգանդի խոռոչում: Ներարգանդային պարույրներն ունեն մի շարք առավելություններ. բարձր արդյունավետություն (97-99%), տեղադրման հարմարություն, երկարատև՝ 1-ից մինչև 8 տարի, ազդեցություն: Կասեցնում է բեղմնավորված ձվաբջջի ներդրումն արգանդում: Ներարգանդային պարույրը տեղադրվում է բժիշկ մասնագետի կողմից:

Հակացուցված են սեռական օրգանների բորբոքային հիվանդությունների ժամանակ: Կարող են առաջացնել ցավեր, արյունահոսություն, ցիկլի խանգարումներ, տեղային սուր վարակներ: Կարող է նպաստել արտարգանդային հղիության զարգացմանը, հնարավոր են բարդություններ՝ կապված պարույրի հեռացման հետ: Չի պաշտպանում սեռավարակներից, ՄԻԱՎ-ից:

4-րդ խումբ

Բեղմնականխման ֆիզիոլոգիական, պարբերական կամ օրացուցային մեթոդ:

Հիմնված է կնոջ բեղմնունակ օրերի ճշգրտման և այդ օրերին սեռական հարաբերություններից ձեռնպահ մնալու վրա: Այս մեթոդը մատչելի է, կողմնակի երևույթներ չի առաջացնում: Արդյունավետությունը կազմում է 60-90%: Երկու զուգընկերներն էլ մասնակցում են և կիսում են անցանկալի հղիությունից խուսափելու պատասխանատվությունը: Արդյունավետությունը հարաբերական է: Սահմանափակում է ազատությունը, ինչը որոշ զույգերի կարող է դուր չգալ: Տվյալների ամենօրյա գրանցման անհրաժեշտությունը ավելորդ անհարմարություն է ստեղծում:

Ձվազատումը տեղի է ունենում դաշտանային ցիկլի մոտավորապես կեսին: Ենթադրվում է, որ հղիանալու տեսակետից առավել վտանգավորն օրերը ամսվա ընթացքում միջին հաշվով վեցն են՝ 3 օր ձվազատումից առաջ և 3 օր՝ հետո: Այս

մեթոդը խորհուրդ չի տրվում կիրառել դաշտանային անկանոն ցիկլի դեպքում:
Մեթոդը չի պաշտպանում սեռավարակներից և ՄԻԱՎ-ից:

5-րդ խումբ

Ընդհատված սեռական հարաբերություն:

Այդ մեթոդի էությունը շատ պարզ է՝ սեռական հարաբերությունն ընդհատվում է մինչև սերմնաժայթքումը:

Չնայած պարզությանը, մեթոդն ունի մի շարք թերություններ. արդյունավետությունն ընդամենը 60% է, քանի որ սպերմատոզոիդներ կան նաև մինչև սերմնաժայթքումը եղած արտազատուկի մեջ: Կարող է բացասաբար անդրադառնալ թե՛ տղամարդու, թե՛ կնոջ օրգանիզմի վրա, դյուրագրգռության, գլխի և գոտկային շրջանի ցավերի պատճառ դառնալ:

Բեղմնականխման վիրաբուժական մեթոդ՝ ամլացում (ստերիլիզացիա):

Կանանց և տղամարդկանց ստերիլացումը բեղմնականխման անվերադարձ մեթոդ է: Էությունն այն է, որ վիրահատական ճանապարհով կապվում, ապա հատվում են կնոջ արգանդափողերը, տղամարդու՝ սերմնալարերը: Այս մեթոդը ցուցված է այն կանանց և տղամարդկանց, ովքեր չեն ուզում այլևս երեխաներ ունենալ:

Ամլացումը չի նվազեցնում սեռական հաճույքը, ոչ մի կերպ չի ազդում տղամարդու առողջության և սեռական կարողությունների վրա:

ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ (յուրաքանչյուր խմբին՝ մեկ իրավիճակ)

Բեղմնականխման ո՞ր մեթոդը կառաջարկեք՝

18-ամյա երիտասարդ զույգին,

18-ամյա երիտասարդին, որը չունի մշտական զուգընկեր,

երիտասարդ ամուսնական զույգին, որը ժամանակավորապես չի ցանկանում երեխաներ ունենալ (ընտանիքում երեխաներ դեռևս չկան),

30 տարեկան միայնակ կնոջը,

ամուսնական զույգին, որն այլևս չի ցանկանում երեխաներ ունենալ:

4.4.ՄԻԱՎ և ՁԻԱՀ

ՄԻԱՎ-ը հանդիսանում է աշխարհում վարակային մահացության հիմնական պատճառ և մնում է առողջապահության գլոբալ հասարակական հիմնական պրոբլեմներից մեկը: Անցած երեսուն տարիների ընթացքում համաճարակը սկսվելու պահից ՄԻԱՎ-ով վարակվել է մոտավորապես 78 մլն. մարդ և 39 մլն. մարդ մահացել է այն հիվանդություններից, որոնք կապված են ՁԻԱՀ-ի հետ: 2013թ. ամբողջ աշխարհում ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդկանց թիվը կազմում է 35 մլն: Երբ դեռ վիրուսը ամբողջությամբ ուսումնասիրված չէր, առաջ էին քաշվում նրա առաջացման տարբեր վարկածներ: Օրինակ՝ գիտնականների մի մասը հաստատում էին, որ ՄԻԱՎ-ը բակտերիոլոգիական զենք է, որ մշակվել է գիտնականների կողմից ռազմական նպատակով: Ուրիշները ապացուցում էին, որ ՄԻԱՎ-ը ունի ոչ երկրային ծագում, և որ նրա ծագման աղբյուրը հանդիսանում են այլմոլորակայինները: Այսօր գիտնականների մեծ մասը ենթադրում է, որ ՄԻԱՎ-ը առաջացել է կապիկների իմունային անբավարարության վիրուսից: Արևմտյան Աֆրիկայի բնիկները կարող էին վարակվել այդ կապիկներից, երբ նրանց որսում էին և նրանց միսը օգտագործում սննդի մեջ: Ընկնելով մարդու օրգանիզմ՝ վիրուսը մարդկանց մոտ առաջացրել է իմունային դեֆիցիտ: Սա կատարվել է 20 -րդ դարի 30-ական թթ:

1983-1984 թթ. գիտնականներ Լուկ Մոնտանյեն (Ֆրանսիա) և Ռոբերտ Գալլոն (ԱՄՆ) բացահայտեցին վիրուսը, որը մարդու մոտ առաջացնում է իմունային անբավարարության վիճակ: Ավելի ուշ այս վիրուսը անվանեցին մարդու իմունային անբավարարության վիրուս:

ՄԻԱՎ-ը մարդու իմունային անբավարարության վիրուս է, որն առջացնում է խրոնիկական երկարատև ինֆեկցիոն հիվանդություն և անվանում են ՄԻԱՎ ինֆեկցիա: ՄԻԱՎ-ը ախտահարում է միայն մարդու օրգանիզմը: ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդու մոտ երկար ժամանակ (մինչև մի քանի տարի) կարող է չարտահայտվել հիվանդության ոչ մի ախտանիշ: Ժամանակի ընթացքում ՄԻԱՎ-ը քայքայում է մարդու իմունային համակարգը և աստիճանաբար (մարդկանց մեծ

մասի մոտ 5-10 տարի հետո) ստեղծվում է մի վիճակ, որն անվանում են ձեռքբերովի իմունային անբավարարության համախտանիշ:

Ինչպես է ՄԻԱՎ-ը ախտահարում օրգանիզմը

Ընկնելով մարդու օրգանիզմ՝ ՄԻԱՎ-ը կարող է անցնել միայն այն բջիջների մեջ, որոնք իրենց թաղանթի վերին շերտում ունեն առանձնահատուկ սպիտակուցային մոլեկուլ CD 4: Այդպիսի մոլեկուլ գոյություն ունի: S-լիմֆոցիտների՝ արյան բջիջների թաղանթի վրա, որ պատասխանատու է օրգանիզմի իմունային պատասխանի մոբիլիզացիայի (հիվանդության դեմ պայքարելու համար) տարբեր ինֆեկցիաների հարուցիչներում նրա ներդրման համար: S-լիմֆոցիտները անվանում են նաև CD 4 լիմֆոցիտներ կամ CD 4 բջիջներ: Անցնելով այդ բջիջների մեջ վիրուսը նրանց օգտագործում է սեփական բազմացման համար: Նոր վիրուսները դուրս են գալիս բջիջներից, քայքայելով նրանց և անցնում են ուրիշ բջիջների մեջ: Գործընթացը կրկնվում է՝ գնալով ավելի շատ CD բջիջներ են մահանում և ավելի շատ վիրուս է կուտակվում մարդու օրգանիզմում: ՄԻԱՎ-ով վարակված մեծահասակի օրգանիզմը մի քանի տարի ընդունակ է դիմադրել վիրուսին և հիվանդություն առաջացնող այլ մանրէների: Սակայն ՄԻԱՎ-ը աստիճանաբար քայքայում է այնքան շատ CD 4 բջիջներ, որ օրգանիզմը ի վիճակի չէ դրանք վերականգնել: Նրա իմունիտետը թուլանում է և նրա մոտ զարգանում է ձեռքբերովի իմունային անբավարարության համախտանիշը (ՁԻԱՀ-ը):

ՁԻԱՀ-ի զարգացման արագության վրա ազդում են մի շարք գործոններ՝ առողջության ընդհանուր վիճակը, սնունդը, ֆիզիկական և էմոցիոնալ վիճակը, ալկոհոլի, թմրանյութերի և ծխախոտի օգտագործումը: ՁԻԱՀ-ը տարբեր մարդկանց մոտ տարբեր ձևով է դրսևորվում: Մի մասի մոտ նկատելի են վերին շնչուղիների ինֆեկցիայի արտահայտված ախտանիշներ, ստամոքս-աղիքային տրակտի հիվանդություններ, մյուսների մոտ առաջանում են ուռուցքային հիվանդություններ և մաշկային ինֆեկցիաներ: Հաճախ ՁԻԱՀ-ի ֆոնի վրա մարդիկ հիվանդանում են տուբերկուլյոզով:

ՄԻԱՎ-ը փոխանցվում է միայն 3 ճանապարհով`

- ☐ վարակված արյան միջոցով, որը կարող է լինել չախտահանված ասեղներում կամ ներարկիչներում, ինչպես նաև վարակված արյան փոխներարկման ժամանակ,
- ☐ սեռական ճանապարհով, չպաշտպանված սեռական հարաբերության ժամանակ, առանց պահպանակի,
- ☐ հղիության, ծննդաբերության և կրծքով կերակրելու ժամանակ ՄԻԱՎ-ով վարակված մորից անցումը երեխային:

ՄԻԱՎ ինֆեկցիայով վարակումը տեղի է ունենում` մարդու օրգանիզմ արյան, սերմնահեղուկի` հեշտոց ընկնելու միջոցով, ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդու օրգանիզմից: Վարակման պահից սկսած մարդը կարող է վիրուսը փոխանցել ուրիշին: ՄԻԱՎ-ը չի փոխանցվում փռշտալիս և հազալիս, համբույրներից, ձեռքով բարևելիս և ողջագուրվելիս, թքի քրտինքի և արցունքի միջոցով, լոգարանից, զուգարանից, լողավազանից ընդհանուր օգտվելիս, ընդհանուր սպասքից, սնունդից և խմիչքներից ու միջատների խայթոցից:

ՄԻԱՎ-ը կայուն չէ արտաքին միջավայրում: Նա ոչնչանում է չոր արյան մեջ, չորացած սերմի կամ կրծքի կաթի մեջ, չի դիմանում ջերմության կամ ախտահանման որևէ միջոցի ներգործության, այդ թվում սպիրտով, ջրածնի պերօքսիդով, յոդով:

ՄԻԱՎ-ով վարակվելը կարելի է կանխել, եթե`

- ☐ օգտագործել պահպանակ, ամեն սեռական հարաբերության ժամանակ,
- ☐ խուսափել սեռական հարաբերությունից, եթե հնարավորություն չկա օգտագործել պահպանակ,
- ☐ ունենալ մեկ հավատարիմ, չվարակված զուգընկեր և նրան հավատարիմ լինել,
- ☐ չօգտագործել ներարկվող թմրանյութեր,
- ☐ չօգտվել ուրիշի ածելիից, ատամի խոզանակից, մատնահարդարման գործիքներից,

- օգտագործել միայն ախտահանված ասեղներ, ներարկիչներ և ծակող ու կտրող առարկաներ:

ՄԻԱՎ-ի թեստավորում: Արտաքին տեսքից հնարավոր չէ որոշել մարդը վարակված է, թե ոչ: ՄԻԱՎ կարգավիճակը իմանալ կարելի է միայն թեստավորման միջոցով: Թեստավորման ամենատարածված մեթոդը իմունաֆերմենտային անալիզն է (ԻՖԱ), ներկայացնում է արյան մեջ հակամարմինների առկայությունը ՄԻԱՎ-նկատմամբ, որոնք առաջանում են վարակվելուց հետո, մեկից երեք ամսվա ընթացքում: Այսպիսի մեթոդով հետազոտվել կարելի է ենթադրյալ վարակվելու 4-6 շաբաթ անց: Այսօր պոլիմերազային շղթայական ռեակցիայի մեթոդով կարելի է անմիջապես որոշել արյան մեջ վիրուսի առկայությունը: Անալիզի համար վերցնում են ոչ մեծ քանակությամբ արյուն երակից, անալիզի պատասխանը սովորաբար պատրաստ է լինում մի քանի օրից: Բացի այդ գոյություն ունեն ՄԻԱՎ-ի արագ հետազոտման մեթոդներ, այսպես կոչված էքսպրես թեստեր, որոնց արդյունքները պատրաստ են լինում 20-30 րոպեից: Այդ թեստերում օգտագործում են արյան, մեզի և թքի նմուշները: ՄԻԱՎ-ի հետազոտությունները կարելի է անցնել ՁԻԱՀ-ի կենտրոններում, հատուկ լաբորատորիաներում և ըստ բնակավայրի՝ պոլիկլինիկաներում: Ցանկության դեպքում կարելի է հետազոտվել անանուն (ինչպես կարգն է՝ վճարովի): Թեստավորումից առաջ և հետո իրականացվում է խորհրդատվություն, որի ժամանակ բացատրում են՝ ինչպիսին կարող են լինել ստացված արդյունքները, ինչ են դրանք նշանակում և ինչ անել, եթե մարդու մոտ հայտանբերվի ՄԻԱՎ: Թեստավորման արդյունքները հայտնում են միայն անձամբ:

Բուժումը: Իմունային համակարգի նորմալ գործունեության համար ՄԻԱՎ-ով մարդկանց նշանակում են հակառետրովիրուսային դեղամիջոցներ, որոնք խոչընդոտում են օրգանիզմում վիրուսի բազմացմանը: Համակցված հակառետրովիրուսային թերապիա, որը բաղկացած է երեք կամ ավելի դեղամիջոցներից, չի բուժում ՄԻԱՎ վարակը: Սակայն վերահսկում է մարդու օրգանիզմում վիրուսի ռեպլիկացիան և օգնում է իմունային համակարգի

ամրապանդմանը ու վերականգնում նրա՝ ինֆեկցիաների հետ պայքարելու ընդունակությունը: Համակցված հակառետրովիրուսային թերապիան ժամանակին սկսելը թույլ է տալիս նշանակալի չափով վերականգնել իմունիտետը և զգալի չափով դանդաղեցնել ինֆեկցիայի զարգացումը, դրանով հանդերձ երկարացնել մարդու լիարժեք կյանքը:

Բուժման բացկայությունից մարդու վիճակը ՁԻԱՀ-ի փուլում վատանում է այնքան, որ մեկ տարվա ընթացքում կամ ավելի շուտ հանգեցնում է մահվան:

ՄԻԱՎ-ը և երեխաների ծնունդը: Եթե չկիրառել նախապահականության ոչ մի միջոց, ՄԻԱՎ-ը հղիության ժամանակ, ծննդաբերելիս և կրծքով կերակրելիս (100-ից 30-35 դեպք) մորից փոխանցվում է երեխային: Նախապահականությունը ժամանակին սկսելու և ճիշտ անցկացնելու միջոցառումները երեխայի վարակման ռիսկը կարող է նվազեցնել 1-2%: Որպեսզի վարակը չփոխանցվի երեխային, ՄԻԱՎ-ով վարակված հղի կնոջը նշանակում են հատուկ դեղամիջոցներ, այդպիսի դեղամիջոցներ տալիս են նաև նորածնին, իսկ կրծքի կաթը փոխարինում են կաթնային խառնուրդներով: Երեխայի ծնվելու պահից կրծքով կերակրելու ամբողջովին հրաժարվելը թույլ է տալիս բացառել ՄԻԱՎ-ի փոխանցումը մայրական կաթի միջոցով:

4.4.1. ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց իրավունքները

ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ օգտվում են բոլոր այն օրենքներից, ինչպես մնացածները: Նրանք կարող են աշխատել, սովորել, ստանալ բժշկական օգնություն, այնպես, ինչպես մյուս քաղաքացիները:

1997թ. Հայաստանի Հանրապետությունում գործում է օրենք ՄԻԱՎ-ից առաջացող հիվանդությունների նախապահականության մասին օրենք, որը կարգավորում է ՄԻԱՎ ինֆեկցիայի պրոֆիլակտիկայի, ախտորոշման և բուժման հերթականությունը: Օրենքով նախատեսված են չափանիշներ՝ ուղղված դեռահասների բարոյականությանը և սեռական դաստիարակությանը, ՄԻԱՎ-ի նախապահականության նպատակով ՄԻԱՎ-ով վարակված անձանց

իրավունքների և ազատության պաշտպանության նորմերը, այդ թվում նաև երեխաների ու նրանց ծնողների:

Հայաստանի Հանրապետության օրենքը՝ մարդու իմունային անբավարարության վիրուսից առաջացած հիվանդության նախապահպանության մասին (ընդունված է 03.02.1997)

Հոդված 14. ՄԻԱՎ-ով վարակված անձանց իրավունքները

ՄԻԱՎ-ով վարակված անձինք իրավունք ունեն՝

- ա) ստանալ գրավոր տեղեկություն բուժքննության արդյունքների վերաբերյալ,
- բ) իր նկատմամբ չորակագրվածի վերաբերմունք,
- գ) պահանջել բժշկական գաղտնիքի պահպանում՝ բացառությամբ Հայաստանի Հանրապետության կառավարության կողմից սահմանված օրենքով ,
- դ) շարունակել աշխատել բացառությամբ ՀՀ կառավարության կողմից սահմանված դեպքերի,
- ե) ստանալ համապատասխան խորհրդատվություն և ծանոթանալ ՄԻԱՎ-ի տարածումը բացառող պրոֆիլակտիկ միջոցառումներին:

ՄԻԱՎ-ով վարակված անձինք չեն կարող դառնալ գիտական փորձերի և հետազոտությունների օբյեկտ առանց իրենց գրավոր համաձայնության:

Հոդված 15. ՄԻԱՎ-ով վարակված երեխաների և նրանց ծնողների իրավունքները(օրենքի ներկայացուցիչներին).

Մինչև 16 տարեկան ՄԻԱՎ-ով վարակված երեխաները օգտվում են ՀՀ օրենքով միջև 16 տարեկան հաշմանդամ երեխաների համար սահմանված իրավունքից:

4.4.2. ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց ստիգմատիզացիան և խտրականությունը

ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց մեծամասնությունը, ինչպես և անբուժելի հիվանդությամբ տառապող մարդիկ, պարբերաբար խիստ տագնապ են զգում՝ վախ, զայրույթ, ճնշվածություն, հուսահատություն իրենց և մոտիկների համար:

ՄԻԱՎ-ով ապրող բոլոր մարդիկ վաղ թե ուշ, այս կամ այլ ձևով բախվում են ստիգմատիզացիայի և խտրականության հետ, երբ իրենց կարգավիճակը հայտնի է դառնում շրջապատին:

Ստիգմատիզացիա: Սա կանխակալ վերաբերմունք է մարդու նկատմամբ՝ կապված իր՝ ինչ-որ տարբերվող հատկությունների առկայությունից: Ստիգմա՝ մարդու համար բացասական, տհաճության կամ սոցիալական անհավանության երանգ արտահայտող պիտակ է: Ստիգմատիզացիան առաջանում է այն բանից, երբ հասարակության անդամները գտնում են մարդու որոշակի անհատական առանձնահատկությունները, նրա համոզմունքները և ոչ ցանկալի կամ հակառակվելու պահվածքը՝ լուծված ընդունված նորմերին: Կանխակալ վերաբերմունքը մարդու նկատմամբ կարող է առաջանալ նրա էթնիկական, ռասայական պատկանելիությունից, կրոնական համոզմունքներից, հաշմանդամ լինելու արտաքին տեսքից, սեքսուալ կողմնորոշումից, առողջական վիճակից, թմրանյութերի օգտագործումից, ակոհոլի չարաշահումից: Ստիգման հանդիսանում է յուրահատուկ կուլտուրական հարաբերությունների և համոզմունքների արդյունք: Ստիգմատիզացիան հանգեցնում է խտրականության:

Խտրականություն: Սա մարդու իրավունքների խախտում է և հնարավորությունների սահմանափակում այն բանի համար, որ նրան հատուկ են որոշակի առանձնահատկություններ, վիճակ, վարքագիծ կամ համոզմունք: Որոշ դեպքերում խտրականությունը ամրագրվում է օրենքով (օրինակ՝ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց երկար ժամանակով երկրից դուրս գալու սահմանափակում): Հաճախ այն առաջանում է անընդունելի կամ անցանկալի այս կամ այն որակների, բնավորության առանձնահատկություններով մարդկանց վարքագծում հասարակության մեջ եղած կարծիքից:

ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց ստիգմատիզացիայի և խտրականության կարևորագույն պատճառը հանդիսանում են հիվանդության մասին անբավարար գիտելիքները, ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիների մասին ոչ ճիշտ պատկերացումները: Շատ մարդիկ սխալմամբ գտնում են, որ կարող են ,ձեռք

բերելն ՄԻԱՎ, ինչպես հարբուխը, ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդկանց հետ ամենօրյա շփումներից: Դրա համար նրանք վախենում են շփվել, աշխատել կամ սովորել այդպիսի մարդկանց կողքին: Բացի այդ շատ մարդկանց պատկերացումներում ՄԻԱՎ-ը և ՁԻԱՀ-ը կապված են հասարակական հանդիմանական վարքագծի և կենսակերպի հետ, թմրանյութ օգտագործողների, սեքս աշխատողների, տարբեր սեռական զուգընկերներ ունեցող մարդկանց, տղամարդու հետ սեռական հարբերություններ ունեցող տղամարդկանց հետ:

ՄԻԱՎ-ի հետ կապված ստիգմատիզացիայի և խտրականության օրինակներ

Ստիգմատիզացիա- վերաբերմունք	խտրականություն-գործողություն
Բուժքույրը համոզվում է, որ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ իրենք են մեղավոր դրանում և նա չի ուզում խնամել նրանց	Բժիշկը հրաժարվում է բժշկական օգնություն ցուցաբերել ՄԻԱՎ-ով հիվանդին
Տեղի հոգևոր առաջնորդը զգուշանում է, որ ՄԻԱՎ-ով ապրող երեխաները վատ ազդեցություն կունենան մյուս դպրոցականների վրա, քանի որ նրանք ունեն վատ ընտանիքներ	Տնօրենը հեռացրել է աշակերտին դպրոցից այն բանից հետո, երբ պարզվել է, որ երեխայի հոր մոտ կա ՄԻԱՎ
Գյուղական վայրի մի խումբ կանայք քննադատաբար խոսում են հարևանուհու մասին, որի ամուսինը վերջերս մահացել է ՁԻԱՀ-ից, նրանք մտածում են, որ նա կարող է վարակել ջուրը, երբ վերցնում է այն աղբյուրից	Դպրոցականների մի խումբ չի ընդունում իրենց թիմ աղջկան և սպառնում է ֆիզիկական հաշվեհարդարով, որովհետև գտնում են, որ նրա մայրը համարվում է սեքս աշխատակցուհի

Բերված վերաբերմունքը ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց նկատմամբ կարող է հանգեցնել այնպիսի խտրականության, ինչպիսիք են՝

- ☐ հեռացում դպրոցից կամ բուհից տարբեր պատճառաբանությամբ,
- ☐ հրաժարում բժշկական օգնություն ցույց տալուց,
- ☐ վտարում հանրակացարանից կամ սեփական բնակության վայրից,
- ☐ հեռացում աշխատանքից կամ աշխատանքի ընդունման մերժում

- ՄԻԱՎ թեստավորում՝ աշխատանքի ընդունելիս կամ ամենամյա բժշկական հետազոտության շրջանականերում, բացառությամբ դեպքերի, երբ ՄԻԱՎ-ի համար թեստավորումը նախատեսված է օրենսդրությամբ (օրնակ՝ բուժաշխատողների համար, ովքեր ունեն անմիջական շփում ՄԻԱՎ-ով դրական մարդկանց հետ):

Ստիգմատիզացիան և խտրականությունը խաթարում են ՄԻԱՎ-ի պրոֆիլակտիկայի համար ներդրված ուժերը, քանի որ նարնց պատճառով շատ մարդիկ՝

- ենթադրում են, որ ՄԻԱՎ-ը իրենց չի վերաբերում, քանի որ իրենք չեն պատկանում այսպես կոչված ,վարակվածության բարձր ռիսկով խմբին:
- Պաշտպանվածության այսպիսի ոչ ճիշտ գագացումներով նրանք կարող են հայտնվել վարակման վտանգավոր գոտու իրավիճակում,
- չի հետազոտվում ՄԻԱՎ-ի համար բուժաշխատողների ախտանիշի հրապարակման վախից ելնելով, սակայն լինելով վարակված, կարող է վիրուսը փոխանցել ուրիշներին՝ չկասկածելով այդ մասին:
- Իմանալով իրենց ՄԻԱՎ դրական վիճակի մասին՝ չեն համարձակվում դիմել բժշկական օգնության, որովհետև վախենում են բացել իրենց ՄԻԱՎ ստատուսը:

Շատ երկրներում այդ թվում նաև Հայաստանում ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց նկատմամբ խտրականությունը արգելվում է օրենսդրությամբ: Սակայն իրական կյանքում քիչ չեն հանդիպում վերը նշված դեպքերը:

Ստիգմատիզացիայի կանախարգելումը: Ստիգմատիզացիան հաճախ առաջանում է չիմանալուց և նրանից ծագած վախից: Ստիգմատիզացիայի նախանշանների եղանակներից մեկը համարվում է նախապահպանության ուսուցումը, որի շնորհիվ մարդիկ տեղեկանում են ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ճանապարհների և այն մասին, թե ինչպես ՄԻԱՎ-ը չի փոխանցվում: Հարցերի բաց քննարկումը ՄԻԱՎ-ի հետ կապված կարող է հասրակության մեջ ձևավորել այնպիսի գիտակցում, որ սա կարող է հանդիպել յուրաքննաչուրին և ոչ միայն ,վատ վարքագծով մարդկանց, որ առաջ է գալիս

այնպիսի սոցիալ-տնտեսական երեւոյթներից, ինչպիսիք են աղքատությունը, անգրագիտությունը, բժշկական օգնության անհասանելիությունը, պաշտպանության միջոցները, գենդերային անհավասարությունը և բռնությունը, էմիգրացիան և կրիմինալիզացիան (քրեական հետապնդում), մի քանի գործողություններ (թմրանյութերի օգտագործում, միասեռական սեքսուալ հարաբերություններ և այլն): Ավելի մեծ պատկերացում սոցիալ-տնտեսական պատճառների մասին, որոնք նպաստում են ՄԻԱՎ-ի տարածմանը, օգնում է մարդկանց հաղթահարել կանխամտածված հարաբերությունները նրանց հետ, ում այդ հիվանդությունը անմիջապես դիպչել է: ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց նկատմամբ հասարակության վերաբերմունքի փոփոխմանը կարող են նպաստել հեղինակություն վայելող անձինք, օրինակ՝ դասախոսները, լրագրողները, հոգևոր առաջնորդները, բուժաշխատողները:

4.4.3. Բնակչության կարևոր խմբերը ՄԻԱՎ-ի և ՁԻԱՀ-ի վերաբերյալ

ՄԱԿ-ի միացյալ ծրագրով օգտագործվում է ,Բնակչության կարևոր խմբերե կամ ,ՄԻԱՎ վարակման բարձր ռիսկի ենթարկված բնակչության կարևոր խմբերը տերմինները, բնակչության խմբերը որոշելու համար, որոնց մեջ գոյություն ունեն ՄԻԱՎ շփման կամ փոխանցման բարձր հավանականություն: Ամենից հաճախ բարձր ռիսկի ենթարկվում են տղամարդիկ, ովքեր տղամարդկանց հետ ունեն սեռական հարաբերություն, տրանսգենդերային անձինք, ներարկվող թմրանյութեր պահանջողները, սեքս- բիզնեսի աշխատողները և նրանց հաճախորդները:

Ներարկվող թմրանյութերի օգտագործումը կապված է ՄԻԱՎ-ով վարակվելու ամենաբարձր ռիսկով, որը պայմանավորված է թմրանյութ օգտագործողների մեջ լայն տարածում գտած ասեղների, ներարկիչների և ներարկման լուծույթների ընդհանուր օգտագործմամբ: Եթե օգտագործողներից մեկը վարակված է, ապա գոյություն ունի մեծ հավանականություն, որ ՄԻԱՎ-ը

կփոխանցվի ուրիշ մարդկանց, բացի այդ, մարդիկ, ովքեր գտնվում են թմրանյութից հարբած վիճակում, կարող են ունենալ սեռական հարաբերություն առանց պահպանակների, դրանով իսկ վտանգելով թե՛ իրեն, թե՛ զուգընկերոջը սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակներով վարակվելու ռիսկով, այդ թվում նաև ՄԻԱՎ-ով: Վերջապես որոշ թմրանյութեր պահանջողների հերթական չափաբաժինը ընդունելու նպատակով առաջարկում են սեքսուալ ծառայություններ գումարի դիմաց կամ թմրանյութի փոխարեն և սեռական զուգընկերոջ հաճախակի փոխումից վտանգի են ենթարկվում վարակվել կամ վարակել ՄԻԱՎ-ով:

Սեքսուալ զուգընկերների մեծ մասը, որոնց մեջ կարող են լինել ՄԻԱՎ և այլ սեռավարակներով վարակված անձինք, ունենալով սեքսուալ հարաբերություններ առանց պահպանակների, ուշադրություն չդարձնելով սեռավարակների բուժմանը, սեքսուալ բռնությունները, այս ամենը բավականին բարձրացնում են ՄԻԱՎ-ով վարակվելու և փոխանցման ռիսկը՝ սեքսի վճարովի աշխատողների մոտ: Այս ամենը կարող է կատարվել սեռական հարաբերությունների բոլոր ձևերի ժամանակ, եթե այն տեղի է ունենում առանց պաշտպանվելու: Մարդիկ, որոնք ունեն այլ սեռական ճանապարհով փոխանցվող ինֆեկցիաներ, ենթարկվում են ՄԻԱՎ-ով վարակվելու մեծ ռիսկի սեռական հարաբերությունների ժամանակ:

ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ամենամեծ հավանականությունն ունի առանց պաշտպանվելու հետանցքային սեռական հարաբերությունը, որը էապես բարձրացնում է ՄԻԱՎ-ի վարակման ռիսկը տղամարդկանց մոտ: Դա բացատրվում է նրանով, որ հետանցքային սեռական հարաբերության ժամանակ ուղիղ աղիքի լորձաթաղանթը կարող է վնասվել, կարող են առաջանալ վերքեր, ճաքեր, որոնց միջոցով վարակը հեշտությամբ կարող է անցնել մարդու օրգանիզմ:

Եթե մարդը ենթարկվել է սեռական բռնության, կամ նրան դրդել են չպաշտպանված սեռահարբերության, ապա վարակվելու վտանգը մեծանում է

հեշտոցի կամ ուղիղ աղիքի լորձաթաղանթի վնասվածքների պատճառով, որոնք որպես կանոն ուղեկցվում են բռնի սեռական ակտով:

4.4.4. ՄԻԱՎ-ը աշխարհում, տարածաշրջանում և ՀՀ-ում

ՄԻԱՎ-ը աշխարհում

2013թ. ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց թիվը կազմել է 35 մլն մարդ: ՄԻԱՎ համաճարակի հենց սկզբից վարակվել են մոտավորապես 78 մլն մարդ, որից 39 միլիոնը մահացել են ՁԻԱՀ-ի հետ կապված հիվանդություններից:

Ամբողջ աշխարհում ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդկանց թիվը 2013 թ. կազմել է 2,1 մլն, որը քիչ է, քան 2001թ., երբ այդ թիվը կազմում է 3,4 մլն:

2013 թ. ամբողջ աշխարհում ՁԻԱՀ-ի հետ կապված հիվանդություններից մահացել է 1,5 մլն մարդ, համեմատության համար՝ 2005թ. այդ թիվը կազմել է 2,4 մլն մարդ:

2013 թ. մոտավորապես 12,9 մլն ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ (կամ 37% ՄԻԱՎ-ով ապրող բոլոր մարդկանցից) ստացել են բուժում հակառետրովիրուսային պրեպարատներով:

2013թ. մոտավորապես ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց թիվը Աֆրիկայում, Սահարայից դեպի հարավ կազմել է 24,7մլն, իսկ Ասիական - Խաղաղ օվկիանոսյան տարածաշրջանում 4,8 մլն, Լատինական Ամերիկայում 1,6 մլն, Արևմտյան և Կենտրոնական Եվրոպայում և Հյուսիսային Ամերիկայում 2,3 մլն, Արևելյան Եվրոպայում և Կենտրոնական Ասիայում 1,1մլն, Կարիբյան ծովում 250000 և Մերձավոր Արևելքում և Հյուսիսային Աֆրիկայում 230000 մարդ:

ՄԻԱՎ-ը Արևելյան Եվրոպայի և Կենտրոնական Ասիայի տարածաշրջանում

- ☐ 2013թ. ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց թիվը Արևելյան Եվրոպայում և Կենտրոնական Ասիայում կազմել է 1,1 մլն:
- ☐ 2013թ. նոր ՄԻԱՎ ինֆեկցիայի գնահատման թիվը տարածաշրջանում կազմել է 110000:

- 2013 թ. ՁԻԱՀ-ի հետ կապված մարդկանց մահացության թիվը տարածաշրջանում կազմել է 53000:
- Բուժման ընդգրկումով ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց մեջ Արևելյան Եվրոպայում և Կենտրոնական Ասիայում կազմում է 21% :
- Ի տարբերություն աշխարհի շատ այլ տարածաշրջանների, ուր ՄԻԱՎ-ի տարածումը նվազել է, ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց թիվը Արևելյան Եվրոպայում և Կենտրոնական Ասիայում ավելացել է 970 հազարից մինչև 1,1 մլն 2001-2013թթ. ընթացքում:
- Միևնույն ժամանակ 15-24 տարեկան երիտասարդների մոտ ՄԻԱՎ-ի տարածումը ավելացել է երկու անգամ: Շատ երկրներում ՄԻԱՎ-ի ինֆեկցիան ի հայտ է գալիս մինչև 30 տարեկան մարդկանց մոտ:
- Էքսպերտների գնահատմամբ Ռուսաստանում և Ուկրաինայում 15-49 տարեկան մեծահասակ բնակչության մոտ 1%-ը ապրում է ՄԻԱՎ-ով:
- Ղազախստանը, Կիրգիզիան և Մոլդովան մտնում են աշխարհի 9 երկրների կազմում, որտեղ ՄԻԱՎ հիվանդությունը 2001-2011թթ-վը ավելացել է ավելի քան 25%: Անվտանգ ներարկվող թմրանյութերի օգտագործումը դարձել է ՄԻԱՎ-ի տարածման հիմնական պատճառ, տարածաշրջանում համաճարակի զարգացման հենց սկզբից:
- Այսօր չպաշտպանված սեռական հարաբերությունը պատճառ է հանդիսանում ՄԻԱՎ-ի զգալի նոր դեպքերի թվերի աճի՝ Ուկրաինայում 49%, Ղազախստանում 50,7 %, ՄԻԱՎ-ի մեծաքանակ դեպքեր Հայաստանում 59%, Բելառուսում 76,1%, Մոլդովայում 86%:

ՄԻԱՎ-ը Հայաստանում

- ՄԻԱՎ-ի առաջին դեպքը գրանցվել է 1988թ.: 2013թ. նշվել է 238 նոր ՄԻԱՎ-ի դեպք: Գրանցված ՄԻԱՎ-ի դեպքերի ընդհանուր թիվը հասել է 1619: ՅՈՒՆԵՅԴՄԻ տվյալներով ՄԻԱՎ-ի դեպքերի գնահատման թիվը կազմել է 3700,
- 25-39տ. երիտասարդ կանանց և տղամարդկանց բաժին է ընկնում ՄԻԱՎ-ի դեպքերի 55%-ը,

- գրանցված է ՄԻԱՎ-ի 31 դեպք մինչև 15տ. երեխաների մոտ, 7 դեպք 15-19տ. դեռահասների մոտ,
- ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց մոտ տղամարդիկ կազմում են 70%, կանայք 30%,
- Գետերսեքսուալ սեռական հարաբերությունները կազմել են 59,5% ՄԻԱՎ-ի դեպք, հոմոսեքսուալ՝ 2,2%, ներարկվող թմրանյութերի օգտագործման 31,1%, ՄԻԱՎ-ի դեպքերի 1,7% փոխանցվել է մորից երեխային, 5,3 % դեպքերի փոխանցման ճանապարհը ճշտված չէ,
- միայն երիտասարդ 15-24տ. մարդկանց 18,7% ճիշտ են ներկայացնում ՄԻԱՎ-ի պրոֆիլակտիկայի միջոցները և ժխտում են ՄԻԱՎ-ի փոխանցման մասին ոչ ճիշտ ենթադրությունները,
- Հայաստանը շարունակում է մնալ ՄԻԱՎ-ի տարածման ցածր մակարդակի երկիր: Սակայն ամեն տարի ՄԻԱՎ-ի նոր ներկայացված դեպքերի թիվը ավելանում է 10-15%: Դրա համար ՄԻԱՎ ինֆեկցիայի տարածման նախազգուշացումը Հայաստանում համարվում է գերակա խնդիր: Ազգային քաղաքականության ՄԻԱՎ ինֆեկցիայի համաճարակի հակազդեցությունը դարձել է հիմնական երանգ դեռահասների և երիտասարդության պրոֆիլակտիկ կրթության, ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց բուժումը և սատարումը ապահովելու համար,
- ներկայումս Հայաստանում իրացվում է ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ին հակազդող 3-րդ ազգային ծրագիրը, որը հաստատվել է հանրապետության կառավարության կողմից 2013-2016թթ.,
- ծրագրում ուշադրություն է կենտրոնացվում ՄԻԱՎ-ի նախապահպանությանը, բնակչության և հատկապես ՄԻԱՎ ինֆեկցիայի համար խոցելի կարևոր խմբերում ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց բուժումը, խնամքը և աջակցությունն ապահովելու հարցի վրա,
- ծրագրով նախատեսված են մասշտաբային տեղեկատվական-նախապահպանողական կամպանիաներ՝ կազմակերպություններ, մասսայական տեղեկատվական միջոցների ներգրավմամբ, ,Առողջ

ապրելակերպե առարկան դպրոցներում դասավանդելու համար պոտենցիալ մանկավարժներ պատրաստելու համար աուտրիչ-աշխատանքի ընդլայնում, երիտասարդության շրջանում վարքագծային հետազոտությունների անցկացում:

Աշխարհում ՄԻԱՎ-ի և ՁԻԱՀ-ի հակագործողությունների պատմությունից կարևոր իրադարձություններ և թվեր

- 1988թ. դեկտեմբերի 1-ը ՄԱԿ-ի կողմից հայտարարվեց ՁԻԱՀ-ի դեմ պայքարի օր,
- 1991թ. կարմիր ժապավենը դարձավ ՁԻԱՀ-ի դեմ պայքարելու և ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց հետ համերաշխության խորհրդանիշ,
- 1996թ. ՄԻԱՎ-ի համաճարակի դեմ հակագործողությունները ակտիվացնելու և կոորդինացնելու համար ստեղծվեց ՄԻԱՎ-ի և ՁԻԱՀ-ի՝ ՄԱԿ-ի միացյալ ծրագիր, UNAIDS (ՄԱԿ-ի ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ ծրագրի հարավկովկասյան գրասենյակ)
- 2001թ. ՄԱԿ-ի գլխավոր Ասամբլեայի հատուկ նստաշրջանում ընդունվեց դեկլարացիա ՄԻԱՎ-ի և ՁԻԱՀ-ի դեմ պայքարելու գործին նվիրվածության մասին: ՄԱԿ-ի անդամ երկրները պարտականություն ստանձնեցին հակազդել համաճարակին նախապահականական ծրագրի և ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց բուժումը, խնամքը, աջակցությունը ապահովելու և խտրականությունից պաշտպանելու միջոցով,
- 2002թ. ստեղծվեց ընդարձակ ֆոնդ ՁԻԱՀ-ի, տուբերկուլոզի և մալարիայի դեմ պայքարելու համար, որը ֆինանսավորում են ամբողջ աշխարհի այս հիվանդությունների դեմ պայքարի ծրագրերը: Ընդարձակ ֆոնդը մոբիլիզացնում և ներդրումներ է կատարում 1 տարում 4 մլրդ ԱՄՆ դոլար, ծրագրին աջակցելու, տեղի մասնագետներին ռեալիզացնելու ավելի քան 140 երկրներում, այդ թվում և Հայաստանում,
- 2005թ. UNAIDS-ի տվյալներով ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց թիվը աժխարհում հասել է 40 մլն՝ համաճարակի ողջ պատմության մեջ

ամենաբարձր ցուցանիշի: Արևելյան Եվրոպայում և Կենտրոնական Ասիայում ՄԻԱՎ ինֆեկցիայի դեպքերի թիվը հասել է 1,6մլն,

- 2010-2014թթ. Արևելյան Եվրոպայի և Կենտրոնական Ասիայի մնում են եզակի տարածաշրջանները, որտեղ ՄԻԱՎ ինֆեկցիայի տարածման մակարդակը շարունակում է աճել:

Նշումներ ուսուցչի համար

- Թարմ վիճակագրական տվյալներ, ՄԻԱՎ-ի վիճակի մասին աշխարհում,
 - Արևելյան Եվրոպայի երկրներում, Կենտրոնական Ասիայում և Հայաստանում հասանելի են ՄԱԿ-ի ՄԻԱՎ-ի և ՁԻԱՀ-ի (ՅՈՒՆԵՅԴՍ) միացյալ ծրագրերի կայքերում:
 - <http://www.unadis.org/ru/dataanalysisknowyourepidemic>(իրավիճակը աշխարհում և տարածաշրջանում):
 - <http://www.unadis.org/ru/dataanalysisknowyourresponse/countryprogressreports/2014countries> (իրավիճակը երկրներում՝ ըստ տարիների):
 - <http://www.arm aids.am/main/index.php> (իրավիճակը Հայաստանում):

,ՄԻԱՎ և ՁԻԱՀ: Տարածման ճանապարհները թեմայից պարապմունքի անցկացման հանձնարարականներ:

Դասի նպատակը՝ հստակեցնել ՄԻԱՎ և ՁԻԱՀ հասկացությունները, ծանոթացնել ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի պատմությանը, հասնել խնդրի կարևորության գիտակցմանը:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաները: ,ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ են տեքստեր խմբերի թվով, A1 պաստառի թուղթ վերնագրված ,ինչու է պետք խոսել ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի մասին:

Ընթացքը: Ուսուցիչը երեխաներին բացատրում է ՄԻԱՎ և ՁԻԱՀ հապավումները՝ դրանք գրատախտակին բացելով:

Ի՞նչ է նշանակում ՄԻԱՎ:

ՄԻԱՎ՝ Մարդու Իմունային Անբավարարության Վիրուս: Ախտահարում է մարդու օրգանիզմի տարբեր բջիջները և հատկապես՝ իմունային (պաշտպանական) համակարգի բջիջները: Այս վիրուսով վարակված մարդկանց՝ ՄԻԱՎ-ով վարակվածների մոտ, զարգանում է երկարատև ընթացքով

քրոնիկական վարակիչ հիվանդություն, որն էլ ՄԻԱՎ վարակն է, անբավարարության համախտանիշ: Սա հիվանդության որոշակի արտահայտությունների ամբողջություն է: ՁԻԱՀ-ը ՄԻԱՎ վարակի վերջնային փուլն է, զարգանում է ՄԻԱՎ-ով վարակված բոլոր մարդկանց մոտ, բնորոշվում է իմունային համակարգի գործունեության ընկճմամբ, որի հետևանքով օրգանիզմն անպաշտպան է դառնում զանազան վարակիչ և ուռուցքային հիվանդությունների նկատմամբ:

Ի՞նչ է ՁԻԱՀ-ը:

ՁԻԱՀ-ն առաջին անգամ արձանագրվել է 1981 թվականին: Այդ տարի ԱՄՆ-ի հիվանդությունների հսկման կենտրոնը (ՀՀԿ), որն ընդհանրացնում և վերլուծում է երկրի բնակչության հիվանդացության մասին տեղեկատվությունը, տեղեկություններ ստացավ հոմոսեքսուալ տղամարդկանց շրջանում պնևմոցիստային թոքաբորբի մահացու ելքով հինգ դեպքի մասին: Այս հիվանդության հարուցիչը առողջ մարդու համար վտանգավոր չէ, սակայն թուլացած իմունային համակարգ ունեցողների մոտ կարող է ծանր հիվանդություն առաջացնել: Դրանից որոշ ժամանակ անց, հոմոսեքսուալ տղամարդկանց շրջանում արձանագրվեց այնպիսի հիվանդությունների անսովոր աճ, որոնց միակ ընդհանուր հատկանիշը իմունային համակարգի ծանր ախտա-հարումն էր: Կլինիկական ախտանշանների այդ համալիրը որակավորվեց որպես բոլորովին նոր համախտանիշ և, սկսած 1982 թվականից, կոչվեց ձեռքբերովի իմունային անբավարարության համախտանիշ՝ ՁԻԱՀ: Քանի որ ՁԻԱՀ-ի բոլոր դեպքերն արձանագրվել էին հոմոսեքսուալ տղամարդկանց շրջանում, ՁԻԱՀ-ը սկսեցին համարել հոմոսեքսուալների հիվանդություն: Սակայն, երբ ՁԻԱՀ-ի դեպքեր արձանագրվեցին կանանց և հետերոսեքսուալ տղամարդկանց մոտ, պարզ դարձավ, որ հնարավոր է վարակվել նաև հետերոսեքսուալ հարաբերությունների միջոցով: Ավելի ուշ, երբ սկսեցին արձանագրվել ՁԻԱՀ-ի դեպքեր արյան բազմակի ներարկումներ ստացած

հիվանդների և թմրամիջոցների ներարկային օգտագործողների մոտ, ակնհայտ դարձավ նաև արյան ճանապարհով վարակվելու հնարավորությունը:

Վերջին տասնամյակներում լայն տարածում ստացած զբոսաշրջությունը, բնակ-չության ակտիվ տեղաշարժերը (միգրացիա) մի երկրից մյուսը, նաև վարակի փոխանցման ուղիների և պաշտպանման միջոցների մասին բնակչության լայն զանգվածների անտեղյակությունը և մի շարք այլ գործոններ նպաստեցին ՄԻԱՎ վարակի արագ տարածմանը տարբեր աշխարհամասերում: Լայնածավալ և համա-կարգված կանխարգելիչ միջոցառումների բացակայությունը նպաստեց, որ վարակը ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ խոցելի խմբերից (մարմնավաճառներ, հոմոսեքսուալ տղա-մարդիկ, թմրամիջոցների ներարկային օգտագործողներ) թափանցի բնակչության լայն շերտեր և վերաճի համաճարակի:

Այսօր ՁԻԱՀ-ը դեռևս անբուժելի է և մտնում է մահվան պատճառ հանդիսացող ամենատարածված հիվանդությունների հնգյակի մեջ:

Մեր տարածաշրջանում ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի համաճարակի զարգացման տեմպերն ամենաբարձրն են աշխարհում:

Հայաստանի Հանրապետությունում մարդու իմունային անբավարարության վի-րուսով վարակվածության առաջին դեպքն արձանագրվել է 1988 թվականին: 1988թ. մինչև 2008թ. դեկտեմբերի 1-ը Հայաստանի Հանրապետությունում գրանցվել է ՄԻԱՎ վարակի 656 դեպք: 2007թ. ընթացքում արձանագրվել է ՄԻԱՎ վարակի 109, իսկ 2008թ. ընթացքում՝ 118 նոր դեպք: ՄԻԱՎ վարակով հիվանդների ընդհանուր կազմում գերակշռում են տղամարդիկ՝ 489 դեպք (74,5%), կանանց մոտ արձանագրվել է 167 դեպք (25,5%): ՄԻԱՎ վարակի 13 դեպք (2%) է արձանագրվել երեխաների մոտ:

ՄԻԱՎ-ով վարարկվածների զգալի մեծամասնությունը (70,4%) 20-39 տարիքային խմբում է:

Հայաստանի Հանրապետությունում ՄԻԱՎ վարակի փոխանցման հիմնական ուղիներն են՝ հետերոսեքսուալ ճանապարհը (48,9%) և թմրամիջոցների ներարկային օգտագործման միջոցով վարակումը (43,9%):

Սրանցից բացի, Հայաստանում արձանագրվել են մորից երեխային, արյան և հոմոսեքսուալ ճանապարհներով ՄԻԱՎ վարակի փոխանցման դեպքեր: ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի իրավիճակի գնահատումը վկայում է, որ հաշվարկային տվյալներով հանրապետությունում կա 2300 ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մարդ:

Աշխարհում ամեն օր 14 հազար մարդ է վարակվում ՄԻԱՎ-ով: Վարակման բոլոր նոր դեպքերի կեսը (մոտ 7000՝ օրական) արձանագրվում է երիտասարդների (15-24 տարեկան) շրջանում: Ողջ աշխարհում երիտասարդներն առավել խոցելի են ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ այն պատճառով, որ նրանցից շատերը համարում են, թե ՄԻԱՎ-ով վարակման վտանգն իրենց չի սպառնում: Որոշ դեռահասներ սեռական կյանքը սկսում են վաղ տարիքում՝ չունենալով ՄԻԱՎ վարակից պաշտպանվելու համար անհրաժեշտ տեղեկություններ և հմտություններ: Սեռական կապերը հաճախ լինում են չծրագրավորված, իսկ երբեմն տեղի են ունենում հարկադրաբար:

Հանրամատչելի բառարան

Իմունային անբավարարություն - զանազան վարակիչ և ուռուցքային հիվանդություններից պաշտպանվելու՝ օրգանիզմի ունակության նվազում կամ լրիվ բացակայություն:

Պանդեմիա - համաճարակ, որն ընդգրկում է մի քանի երկրների կամ մայրցամաքների բնակչությանը:

Պայմանական ախտածին մանրէներ - մանրէներ, որոնք դրսևորում են հիվանդություն առաջացնելու իրենց ընդունակությունը (ախտածնությունը) իմունային համակարգի անբավարար գործունեության ժամանակ: Այդ մանրէներից շատերը գտնվում են գրեթե բոլոր մարդկանց օրգանիզմում, սակայն նորմալ իմունային համակարգ ունեցող մարդկանց մոտ դրանք սովորաբար հիվանդություն չեն առաջացնում:

Հոմոսեքսուալ - իր սեռի ներկայացուցիչների նկատմամբ սեռական հակում ունեցող անձնավորություն:

Հետերոսեքսուալ - հակառակ սեռի ներկայացուցիչների նկատմամբ սեռական հակում ունեցող անձնավորություն:

Թմրամիջոցների ներարկային օգտագործում - թմրամիջոցի օգտագործում ներարակման միջոցով (ներերակային, միջմկանային, ենթամաշկային): Այս դեպքում վարակը փոխանցվում է ասեղի, ներարկիչի և ներարկման այլ պարագաների միջոցով:

,ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիները թեմայից պարապմունքի անցկացման հանձնարարականներ

Դասի նպատակը՝ հստակեցնել և տարբերակել ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիները:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաները: Յուրաքանչյուր խմբին ,Վարակման ուղիներն քարտերի փաթեթ, ,ՄԻԱՎ-ը փոխանցվում է, ,ՄԻԱՎ-ը չի փոխանցվում վերնագրված A1 թղթեր, ,Բարձր ռիսկե, ,Ցածր ռիսկե, ,Ռիսկ չկան, ,Զգիտեմն վերնագրված A4 թղթեր յուրաքանչյուր խմբին:

Ընթացքը: Ուսուցիչը կարճ դասախոսությամբ (ոչ ավելի քան 5 րոպե) ներկայացնում է ,Ինչպե՞ս է տեղի ունենում վարակումը տեքստը:

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է չորս խմբերի և յուրաքանչյուր խմբին քարտերի մեկական փաթեթ է տալիս: Բացատրում է, որ պետք է ծանոթանան քարտերին և փորձեն կողմնորոշվել, թե յուրաքանչյուր քարտում նշվածը ՄԻԱՎ-ով վարակվելու տեսանկյունից ինչ վտանգ է պարունակում, ապա դասակարգեն 4 սյունակներով՝ ,Բարձր ռիսկե, ,Ցածր ռիսկե, ,Ռիսկ չկան, ,Զգիտեմն:

Այն քարտերը, որոնցում նշվածն անհասկանալի է աշակերտների համար կամ դժվարանում են կողմնորոշվել, կարող են տեղադրել ,Զգիտեմն սյունակում: Աշխատանքներն ավարտելուց հետո ուսուցիչը կարդում է քարտերի բովանդակությունը, իսկ խմբերը հերթով, փաստարկելով և հիմնավորելով ներկայացնում են իրենց աշխատանքները՝ հարկ եղած դեպքում շտկումներ կատարելով: ,Զգիտեմն սյունակի քարտերի վերաբերյալ ուսուցիչը լրացուցիչ

տեղեկություններ է տալիս, որոնց վրա հիմնվելով և միմյանց օգնելով աշակերտները դրանք նույնպես դասակարգում են համապատասխան սյունակներում:

Ուսուցիչը դասն ամփոփում է մեկ անգամ ևս աշակերտների ուշադրությունը հրավիրելով ,Ռիսկ չկան սյունակի քարտերին՝ ընդգծելով, որ տեղեկացված լինելը զերծ է պահում անհիմն տազնապներից: Այնուհետև միասին նախօրոք վերնագրված A1 թղթերի վրա դուրս են գրում բոլոր այն ուղիները, որոնցով վարակը չի փոխանցվում, և այն ուղիները որոնցով վարակը փոխանցվում է: Պաստառները փակցված են մնում ողջ թեմայի ընթացքում:

Ուսուցչի համար:

Ինչպե՞ս է տեղի ունենում վարակումը:

ՄԻԱՎ վարակը պարունակվում է մարդու բոլոր կենսաբանական հեղուկներում:

Գոյություն ունեն ՄԻԱՎ-ի փոխանցման երեք ուղիներ.

1. ՄԻԱՎ-ի փոխանցում արյան միջոցով

ՄԻԱՎ-ը արյան միջոցով փոխանցվում է թմրամիջոցների ներարկային օգտագործման ժամանակ՝ վարակված թմրամիջոցներ, ասեղներ, ներարկիչներ օգտագործելիս արյան կամ արյան բաղադրամասերի փոխներարկման և օրգանների փոխպատվաստման ժամանակ՝ վարակված բժշկական գործիքների միջոցով:

Վարակված արյան փոխներարկման ժամանակ ՄԻԱՎ-ի փոխանցման հավանականությունը 100% է: Սակայն դոնորական արյունը հետազոտվում է ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ, և փոխներարկվող արյան մեջ ՄԻԱՎ կարող է լինել միայն այն դեպքերում, երբ դոնորական արյունը ինչ-ինչ պատճառներով չի հետազոտվում ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ:

2. ՄԻԱՎ-ի փոխանցում սեռական հարաբերությունների միջոցով

ՄԻԱՎ-ը փոխանցվում է հոմոսեքսուալ (տղամարդ-տղամարդ) և հետերոսեքսուալ (տղամարդ-կին) սեռական հարաբերությունների միջոցով: ՄԻԱՎ-ի փոխանցումը տեղի է ունենում սերմնահեղուկի և հեշտոցային

արտագատուկների միջոցով: Վարակի փոխանցման հավանականությունը հատկապես մեծ է հոմոսեքսուալ հարաբերությունների ժամանակ: Սեռական հարաբերության ժամանակ ՄԻԱՎ-ով վարակման վտանգը մեծանում է սեռավարակի առկայության դեպքում:

3. ՄԻԱՎ-ի փոխանցում մորից երեխային

Մորից երեխային ՄԻԱՎ վարակը փոխանցվում է հղիության ընթացքում, ծննդաբերության ժամանակ, կրծքով կերակրելիս: ՄԻԱՎ-ով վարակված կանանց մոտ ՄԻԱՎ պարունակվում է ոչ միայն արյան, այլև կրծքի կաթի մեջ: Կրծքի կաթի, ինչպես նաև կրծքապտուկի վրա եղած ճաքերից արտագատվող արյան և ավիշի միջոցով ՄԻԱՎ-ը կարող է փոխանցվել երեխային:

Պաշտպանություն և պիրսինգե թեմայից պարապմունքի անցկացման հանձնարարականներ:

Դասի նպատակը՝ վերհանել տարբեր իրավիճակներում հնարավոր վտանգները, հստակեցնել դրանցից պաշտպանվելու ուղիները:

Վարժություն

Պարագաները: Պաշտպանություն և պիրսինգե տեքստը, պաստառի թղթեր:

Ընթացքը: Ուսուցիչը դասը սկսում է քննարկումով:

Ի՞նչ է նորաձևությունը, ինչու՞ են մարդիկ ձգտում նորաձև լինել:

Ի՞նչ եղանակներով են մարդիկ ընդգծում կամ արտահայտում իրենց անհատականությունը:

Ի՞նչ գիտեք դաջվածքի, պիրսինգի մասին:

Ինչու՞ են երիտասարդները հրապուրվում դրանցով:

Ձեզ դու՞ր են գալիս: Ինչու՞ այո, ինչու՞ ոչ:

Ձեր կարծիքով դրանք կարո՞ղ են վտանգավոր լինել: Ինչո՞ւ:

Այնուհետև դասարանը բաժանվում է 3 խմբի: Ցանկալի է, որ խմբերը հնարավորինս միմյանցից հեռու տեղավորվեն: Խմբերից երկուսին հանձնարարվում է պատկերացնել, թե իրենք՝ մեկը՝ դաջվածքի, մյուսը՝ պիրսինգի սրահ ունեն և իրենց ծառայությունները գովազդող պաստառ

պատրաստել: Երրորդ խմբին հանձնարարվում է՝ տեքստին ծանոթանալով, հակագովազդային պաստառ պատրաստել:

Նախ աշխատանքները դասարանին են ներկայացնում գովազդող խմբերը՝ փորձելով հնարավորինս շատերին գրավել իրենց սրահներից օգտվելու համար:

Որքանո՞վ էին համոզիչ գովազդները: Ո՞ր ծառայությունից կուզեիք օգտվել:

Այնուհետև հանդես է գալիս երրորդ խումբը, որը հերթով ներկայացնելով իր հակափաստարկները՝ ի չիք է դարձնում գովազդող հիմնավորումները, ապա իրենց պատրաստած՝ դաջվածքի և պիրսինգի վտանգների մասին պաստառը նույնպես փակցնում է պատին:

Ամփոփիչ քննարկում:

Ի՞նչ նոր տեղեկություններ ստացաք հակագովազդից:

Ո՞ր փաստարկներն եք առավել ծանրակշիռ համարում, գովազդո՞ղ, թե՞ հակագովազդող: Հիմնավորե՛ք:

Մինչև ցանկացած գովազդի առաջարկին հետևելը ինչու՞ է անհրաժեշտ առաջարկվող ապրանքի կամ ծառայության մասին մանրամասն տեղեկանալը:

Կարո՞ղ եք հիշել այլ գովազդներ, որոնք շատ հրապուրիչ են թվում, սակայն կարող են վտանգ պարունակել: (Ավելորդ քաշից ազատվելու, երիտասարդացնող միջոցների, վիրաբուժական միջամտությունների, աշխատանքի առաջարկների վերաբերյալ և այլն):

Բաշխման նյութ: Դաջվածք և պիրսինգ (մեկ օրինակ):

Դաջվածքն արվում է՝ մաշկի տակ ասեղով ներկ անցկացնելով: Այդպիսի պատկերն առանց մաշկը վնասելու անհնար է հեռացնել: Դաջվածք անելը կարող է ուղեկցվել փոքր արնահոսությամբ և տեղից կախված՝ կարող է առավել կամ պակաս ցավոտ լինել:

Պիրսինգը վիրահատություն է, այլ ոչ կոսմետիկ գործողություն, ինչպես հաճախ կարծում են: Ականջի բլթակները ծակելը պիրսինգի ամենատարածված և անվտանգ ձևն է, սակայն, վերջերս տարածվել է ականջախեցին, հոնքերը, քիթը, պորտը, շուրթերը, լեզուն և մարմնի այլ մասերը դակելն ու դրանցում զարդեր կրելը:

Հիշեք, որ դաջվածք կամ պիրսինգ անելիս վնասվում է մաշկը, ուրեմն և միշտ առողջությունը վնասելու վտանգ կա: Ինչպես հարկն է՝ չախտահանված գործիքներից կարող է վարակ անցնել արյան մեջ, և մարդուն վարակել ՄԻԱՎ-ով, հեպատիտ B և C-ով և այլն: Հետազոտություններից պարզվել է, որ հեպատիտ C-ով վարակվում է դաջվածք չունեցողների 3,5 %-ը, մինչդեռ դաջվածք ունեցողների վարակվելու հավանականությունը 9 անգամ մեծ է՝ 33%:

Պիրսինգով անձինք չեն կարող արյան դոնոր լինել, քանի որ միշտ վտանգ կա, որ նրանք հեպատիտ C-ի կամ որևէ այլ՝ արյան միջոցով փոխանցվող հիվանդության վարակակիր կարող են լինել:

Դաջվածքի համար օգտագործվող ներկերը կարող են ալերգիկ ռեակցիա (մաշկի կարմրություն, այտուց, քոր) և այլ բարդություններ առաջացնել: Ալերգիկ ռեակցիա կարող են առաջացնել նաև պիրսինգի համար նախատեսված՝ նիկելից կամ կոբալտից պատրաստված զարդերը: Պիրսինգի ամենատարածված բարդությունը վերքի թարախակալումն է: Պիրսինգն անընդհատ խնամք է պահանջում, իսկ դաջվածքով մաշկը պետք է ողջ կյանքում պաշտպանել արևից:

Բավական լուրջ բարդություններ կարող են առաջանալ լեզվի դակումից: Առաջին 15 օրը խնդիրներ են առաջանում սննդի ընդունման և խոսքի հետ կապված: Եթե լեզուն, ուր խոշոր արյունատար անոթներ կան, սխալ տեղում դակվի՝ կարող է ուժեղ արյունահոսել, իսկ լեզվի այտուցը կարող է մինչև իսկ փակել շնչուղիները: Բերանի խոռոչը բարենպաստ միջավայր է մանրէների համար, իսկ դրանց առկայությունը կարող է վարակում առաջացնել: Լեզվին տեղադրված զարդը կարող է գրգռել լնդերը, խաթարել համի զգացողությունը, մինչև իսկ ատամ կոտրել, ինչպես նաև բերանի խոռոչի և շուրթերի հերպեսի հաճախակի և երկարատև ռեցիդիվների պատճառ դառնալ:

Մարմնի այլ մասերի պիրսինգը նույնպես կարող է բարդություններ առաջացնել: Կրծքի վրա՝ կարող է վնասել կաթնաձորանները: Հոնքերի վրա՝ կարող է վնասել նյարդային հանգույցները և մասնակի պարալիզացնել դիմային մկանները: Ականջախեցու վերին հատվածը սխալ դակելու արդյունքում կարող են առաջանալ դեֆորմացիաներ և նույնիսկ լսողության վատացում: Պորտի

հատվածում վերքերը դժվար են լավանում, քանի որ կիպ հագուստի տակ առաջացած քրտինքը բարենպաստ միջավայր է մանրէների բազմացման համար:

Պարահոգեբանները պնդում են, որ կրծքի և փորի հատվածում արված անցքերը խաթարում են մարմնի էներգետիկ պաշտպանությունը:

Եթե առանց պիրսինգի կամ դաջվածքի դուք ձեզ լիարժեք չեք զգում, ապա դիմեք այն հաստատությունները, որոնք ունեն բժշկական գործունեության լիցենզիա: Անպատճառ պետք է օգտագործվեն միանվագ օգտագործման գործիքներ, ձեռնոցներ և պարագաներ: Բազմակի օգտագործման բոլոր գործիքները և զարդերը պետք է մանրէազերծված լինեն: Բարեխիղճ մասնագետն անպայման նախ կտեղեկանա ձեր առողջական վիճակի մասին, կներկայացնի, թե որ հիվանդությունների պարագայում է հակացուցված նման միջամտությունը և կզգուշացնի բոլոր հնարավոր կողմնակի հետևանքների մասին: Եթե մասնագետը խուսափում է այդ թեմայով խոսելուց, ավելի լավ է՝ դիմեք ուրիշին:

Տարիների ընթացքում մոդան փոխվում է, և դաջվածքն ու պիրսինգը կարող են էլ մոդայիկ չլինել: Փոփոխվում է նաև մարմինը, նկարի ուրվագծերը և գույները կարող են աղճատվել և դրանցից ազատվելու ցանկություն առաջանա: Պիրսինգը հեշտ է՝ ընդամենը հանում ես զարդը և վերջ՝ անցքը արագ փակվում է: Այլ բան է դաջվածքը: Այն հեռացնելու մի քանի տարբերակներ կան՝ լազերային, վիրահատական, հղկման, աղային կամ թթվային մշակման, և այլն: Այս բոլոր մեթոդներն էլ վտանգավոր են, մաշկի վրա սպի են թողնում և ավելի ցավոտ են, քան դաջվածք անելը: Ամենախնայող միջոցը լազերայինն է, սակայն նույնիսկ դրա պարագայում սպին մնում է:

Դաջվածք կամ պիրսինգ անելու համար շատ ժամանակ չի պահանջվում, և մարդիկ առանց երկար մտածելու գնում են դրան: Ժամանակի ընթացքում շատերը զղջում են, սակայն կատարվածն ուղղելն արդեն դժվար է: Այնպես որ, դաջվածք կամ պիրսինգ անելուց առաջ մտածե՛ք՝ արժե՞ արդյոք վտանգել առողջությունը:

ՄԻԱՎ-ի ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա ե թեմայից պարապմունքի անցկացման հանձնարարականներ

Դասի նպատակը՝ ծանոթացնել օրգանիզմի վրա ՄԻԱՎ-ի ազդեցության մեխանիզմին և այն փոփոխություններին, որոնք զարգանում են այդ ազդեցության հետևանքով:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաները: Հարցաթերթիկներ, ՄԻԱՎ-ի ազդեցությունն օրգանիզմի վրա տեքստի օրինակներ՝ խմբերի թվով, նախօրոք պատրաստված հարցաքարտեր:

Ընթացքը: Ուսուցիչը հարցաթերթիկներ է բաժանում աշակերտներին, խնդրում է լրացնել և առայժմ իրենց մոտ պահել: Ապա դասարանը բաժանում է 3-4 հոգանոց խմբերի, յուրաքանչյուր խմբին տեքստի մեկ օրինակ է տալիս, խնդրելով ուշադիր ծանոթանալ՝ լուսանցքում նշումներ կատարելով և համեմատելով իրենց լրացրած հարցաթերթիկի հետ:

(V) - դրվում է այն հատվածի դիմաց, որը հաստատում է ձեր իմացածը:

(-) - դրվում է այն հատվածի դիմաց, որը հակասում է ձեր իմացածին:

(+) - դրվում է այն հատվածի դիմաց, որը ձեզ համար նորություն է պարունակում:

(?) - դրվում է այն հատվածի դիմաց, որը լիովին հասկանալի չէ և այդ մասին սավելին կուզենայիք իմանալ:

(Ուսուցիչը այս նշանների գործածման կարգը գրում է գրատախտակին):

Այնուհետև ուսուցիչը աշակերտներին՝ կամայական ընտրությամբ, հարցերով քարտեր է առաջարկում. յուրաքանչյուր քարտ վերցնող աշակերտ բարձրաձայն կարդում է և փորձում պատասխանել: Ընկերները, հարկ եղած դեպքում, ճշտումներ և լրացումներ են կատարում:

Դասն ամփոփում են՝ յուրաքանչյուրն իր հարցաթերթիկին վերադառնալով, անհրաժեշտության դեպքում ուղղումներ կատարելով:

Հարցաթերթ

Խնդրում ենք ուշադիր կարդալ հարցերը և նշել ձեր նախընտրած պատասխանները

1. Ըստ ձեզ՝ ինչպիսի՞ն է իրավիճակը Հայաստանի Հանրապետությունում ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի առումով:

- ☐ անհանգստացնող
- ☐ բարվոք
- ☐ չեմ մտածել

2. Կարո՞ղ է արդյոք առողջ տեսք ունեցող մարդը լինել ՄԻԱՎ վարակակիր

- ☐ այո
- ☐ ոչ
- ☐ դժվարանում եմ ասել

3. ՄԻԱՎ-ը կարող է փոխանցվել

- ☐ քրտինքի միջոցով
- ☐ արյան միջոցով
- ☐ արցունքի միջոցով
- ☐ սերմնահեղուկի միջոցով
- ☐ մեզի միջոցով
- ☐ հագուստից, սպիտակեղենից
- ☐ սպասքի միջոցով
- ☐ մայրական կաթի միջոցով
- ☐ ձեռքսեղմման միջոցով
- ☐ կենդանիներ խնամելիս
- ☐ շնչելիս, խոսելիս, հազալիս
- ☐ ընդհանուր զուգարանից
- ☐ բաղնիք, լողավազան այցելելիս
- ☐ հեշտոցային արտազատուկներից

4. Հնարավո՞ր է արդյոք ՄԻԱՎ-ով վարակվել

Այո

Ոչ

Չգի՞տեմ

ա) վարակված ներարկիչներ, ասեղներ, գործիքներ օգտագործելիս	☐	☐	☐
բ) ՄԻԱՎ վարակակրի հյուրասիրած սնունդն ուտելիս	☐	☐	☐
գ) սեռական հարաբերությունների ժամանակ	☐	☐	☐
դ) մոծակի խայթելուց	☐	☐	☐
ե) համբուրվելիս	☐	☐	☐

Հարցաքարտ

1	Ո՞րն է ՄԻԱՎ վարակի աղբյուրը:	8	Ի՞նչ ազդեցություն է գործում ՄԻԱՎ
2	Որո՞նք են ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիները:	9	Ո՞ր կենսաբանական հեղուկներն են պարունակում ՄԻԱՎ
3	Ինչպե՞ս խուսափել ՄԻԱՎ	10	Ինչպե՞ս չի փոխանցվում ՄԻԱՎ-ը:
4	Վարակվելուց որքա՞ն ժամանակ անց կարելի է արյան մեջ հայտնաբերել ՄԻԱՎ	11	Որտե՞ղ կարելի է հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ:
5	Ո՞վ կարող է վարակվել ՄԻԱՎ	12	Վարակվելուց որքա՞ն ժամանակ անց կարող են ի հայտ գալ առաջին նշանները:
6	Ինչպիսի՞ն կարող է լինել ՄԻԱՎ	13	Վարակվելուց որքա՞ն ժամանակ անց կարող է զարգանալ ՁԻԱՀ-ի փուլը:
7	Որո՞նք են ՁԻԱՀ	14	ՁԻԱՀ-ի զարգացումն ինչի՞ հետևանքով կարող է արագանալ:

Պատասխաններ ուսուցչի համար:

1. ՄԻԱՎ վարակի միակ աղբյուրը ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդն է:

2. Սեռական ճանապարհով, արյան միջոցով, ՄԻԱՎ-ով վարակված մորից՝ երեխային:

3. Չօգտագործել թմրամիջոցներ, հավատարիմ մնալ զուգընկերոջը, չունենալ պատահական սեռական կապեր, օգտագործել միանվագ ներարկիչներ, օգտագործել պահպանակ:

4. ՄԻԱՎ-ի դեմ հակամարմինները հայտնաբերվում են վարակվելուց 3-6 ամիս անց:

5. Նրանք, ովքեր չգիտեն փոխանցման ուղիների մասին և չեն օգտագործում պաշտպանական միջոցներ:

6. ,Պատուհանի շրջանումե ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտության արդյունքը կարող է լինել բացասական, չնայած այն բանին, որ մարդն արդեն վարակված է:

7. Տուբերկուլոզ, թոքերի բորբոքում, Կապոշիի սարկոմա, հերպես, սնկային հիվանդություններ և այլն:

8. ՄԻԱՎ-ը քայքայում է մարդու իմունային համակարգը, որի հետևանքով օրգանիզմը չի կարողանում պայքարել որևէ հիվանդության դեմ:

9. Արյուն, սերմնահեղուկ, հեշտոցային արտազատուկներ, մայրական կաթ:

10. Օդակաթիլային ճանապարհով, ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդու հետ կենցաղային շփումների, ընկերական գրկախառնումների և համբույրների, ձեռքսեղմումների, միջատների միջոցով:

11. ՁԻԱՀ-ի կանխարգելման հանրապետական կենտրոնում, ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ կամավոր խորհրդատվություն և հետազոտություն իրականացնող ցանկացած հաստատությունում:

12. Վարակվելուց հետո 2 շաբաթից 3 ամսվա ընթացքում կարող են ի հայտ գալ առաջին նշանները:

13. ՁԻԱՀ-ի փուլը կարող է զարգանալ վարակվելուց 7-15 տարի հետո:

14. ՁԻԱՀ-ի զարգացումը կարող է արագանալ վնասակար ազդակների՝ թմրամիջոցների օգտագործման, ոգելից խմիչքների չարաշահման, ծխելու, վատ սնվելու և սթրեսների հետևանքով:

ՄԻԱՎ-ի ազդեցությունն օրգանիզմի վրա

ՄԻԱՎ-ն ախտահարում է իմունային (պաշտպանական) համակարգը, որի հետևանքով թուլանում է օրգանիզմի պաշտպանունակությունը: Օրգանիզմ ներթափանցած օտար սպիտակուցային բնույթի մարմինները կոչվում են հակածիններ: Վիրուսները, բակտերիաները, նախակենդանիները, սնկերը, տրանսպլանտանտները (հյուսվածքներ, օրգաններ), նաև օրգանիզմի չարորակ կազմափոխման ենթարկված բջիջները հակածիններ են: Ի պատասխան հակածինների, իմունային համակարգի կողմից արտադրվում են հակամարմիններ: Այդ պրոցեսի համար պատասխանատու են օրգանիզմի որոշակի բջիջներ: Անցնելով արյան շրջանառության մեջ ՄԻԱՎ-ն առաջին հերթին ախտահարում է հենց դրանք: Վարակված բջիջը կարծես վերածվում է նոր վիրուսներ արտադրող ,գործարանի: Հետզհետե զարգանում է իմունային անբավարարություն, և մարդն անպաշտպան է դառնում տարբեր վարակների, նաև ուռուցքային հիվանդությունների նկատմամբ:

Ի՞նչ է ,պատուհանի շրջանը

Երբ ՄԻԱՎ-ը ներթափանցում է արյան մեջ, օրգանիզմում սկսում են արտադրվել հակամարմիններ, որոնց միջոցով օրգանիզմը փորձում է պայքարել վիրուսի դեմ: ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդկանց մեծ մասի արյան մեջ արյան հետազոտությամբ հայտնաբերվելու համար բավարար քանակով հակամարմիններ ի հայտ են գալիս վարակվելուց մոտ 3-6 ամիս հետո: Հազվադեպ այդ ժամանակահատվածը կարող է երկարել մինչև 1 տարի: Այն շրջանը, երբ վիրուսն առկա է օրգանիզմում, բայց արտադրված հակամարմինների քանակությունը բավարար չէ դրանց հայտնաբերման համար, կոչվում է ,պատուհանի շրջան: Արդեն իսկ այս շրջանում, ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդը կարող է ՄԻԱՎ-ը փոխանցել ուրիշներին: ,Պատուհանի շրջանումն, չնայած մարդը վարակված է ՄԻԱՎ-ով, վիրուսի նկատմամբ հակամարմինների

հայտնաբերման հետազոտությունը լինում է բացասական: Այդ պատճառով խորհուրդ է տրվում ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտություն անցնել հնարավոր վարակման պահից, այսինքն՝ վերջին անգամ ռիսկային վարքագիծ դրսևորելուց 3-6 ամիս անց:

Ինչպիսի՞ ընթացք ունի ՄԻԱՎ վարակը:

Վարակվելուց հետո, 2 շաբաթից մինչև 3 ամսվա ընթացքում, կարող են ի հայտ գալ վարակի առաջին նշանները՝ ընդհանուր թուլություն, գլխացավ, տենդ, հազ, պարանոցային, թևատակային ավշահանգույցների մեծացում: Հաճախ դա սխալմամբ ընկալվում է որպես մրսածություն կամ գրիպ: Այս ախտանշանները լուրջ գանգատ-ներ չեն առաջացնում և արագ անհետանում են: Դրանից հետո երկար տարիներ (միջինը՝ 7-15 տարի) ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդը կարող է որևէ գանգատ չունենալ, գործնականորեն իրեն առողջ համարել և, հետևաբար, բժշկին դիմելու անհրաժեշտություն չզգալ:

Ավելի ուշ, երբ իմունային համակարգի գործունեությունն ընկճվում է ի հայտ են գալիս բակտերիալ, վիրուսային, սնկային ծագման տարբեր հիվանդություններ: Այս շրջանում իմունային համակարգը թեև բավական ընկճված է, սակայն օրգանիզմը դեռևս պայքարում է այդ հիվանդությունների դեմ: Երբ ՄԻԱՎ վարակն անցնում է ՁԻԱՀ-ի փուլին, երևան են գալիս բազմաթիվ հիվանդություններ, որոնք չեն հանդիպում բնականոն իմունային համակարգ ունեցողների մոտ կամ վտանգավոր չեն նրանց համար, բայց կարող են մահացու լինել ՄԻԱՎ-ով վարակված անձի համար:

Ի՞նչ ախտանշաններ ունի ՁԻԱՀ-ը:

ՁԻԱՀ-ի ժամանակ առավել հաճախ հանդիպում են հետևյալ հիվանդությունները՝ տուբերկուլոզ, թոքերի բորբոքում, Կապոշիի սարկոմա, հերպես, սնկային հիվանդություններ և այլն: Սկսվող ՁԻԱՀ-ի մասին կարող են վկայել հետևյալ ախտանշանները՝ քաշի շարունակական կորուստ (10% և ավելի), 1 ամսից ավել շարունակվող անբացատրելի տենդ, 1 ամսից ավել շարունակվող անբացատրելի փորլուծություն, նկատելի թուլություն, գիշերային

քրտնարտադրություն, բերանի խոռոչի կամ սեռական օրգանների կրկնվող սնկային ախտահարումներ:

Ի՞նչն է նպաստում ՁԻԱՀ-ի զարգացմանը:

ՁԻԱՀ-ի փուլը կարող է զարգանալ վարակվելուց 7-15 տարի հետո: Ժամանակա-կից դեղամիջոցները հնարավորություն են տալիս զգալիորեն երկարացնելու այդ ժամանակաշրջանը: ՁԻԱՀ-ն ավելի արագ է զարգանում այն մարդկանց մոտ, ում առողջությունն ի սկզբանե խաթարված է եղել: ՁԻԱՀ-ի զարգացումն արագանում է վնասակար ազդակների՝ թմրամիջոցների օգտագործման, ոգելից խմիչքների չարա-շահման, ծխելու, վատ սնվելու և սթրեսների հետևանքով:

,ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ կամավոր հետազոտություն և խորհրդատվությունն թեմայից պարապմունքի անցկացման հանձնարարականներ

Դասի նպատակը՝ օգնել գիտակցել ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտման դիմած մարդու հոգեվիճակը: Ընդգծել ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտման կարևորությունը:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաները: Նախօրոք պատրաստած իրավիճակային քարտեր, թուղթ, գրիչ:

Ընթացքը: Ուսուցիչը հարցով դիմում է դասարանին:

Ի՞նչ դեպքերում մարդուն խորհուրդ կտաք հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ:

Աշակերտների թվարկավծը գրանցում է գրատախտակին: Հարկ եղած դեպքում ուղղորդում է, հուշում և լրացումներ կատարում: Այնուհետև դասարանը բաժանում է չորս խմբի և հանձնարարում է հարցաշար կազմել, որի հարցերից թեկուզ մեկին ,այո՛ւ պատասխանած անձը ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտման կարիք կունենա: Խմբերը դասարանին են ներկայացնում իրենց աշխատանքները

և միասին՝ միմյանց լրացնելով, ուսուցչի օգնությամբ մեկ ամբողջական հարցաշար են կազմում, որում ամփոփված են հնարավորինս բոլոր այն դեպքերը, որոնք ՄԻԱՎ-ով վարակվելու վտանգ են պարունակում:

Այնուհետև դասարանը քննարկում է հետևյալ հարցերը՝

ինչու՞ են մարդիկ խուսափում ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտվելուց:
Փորձեք պատճառներ թվարկել:

Ի՞նչու է կարևոր ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտվելը: Փորձեք հիմնավորել:

Ուսուցիչը ներկայացնում է վերջին տարիներին ՄԻԱՎ-ի դեմ աշխարհում տարվող գիտական աշխատանքների առաջընթացը, ինչպես նաև լրացնում է՝ հարկ եղած դեպքում ներկայացնելով ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտվելու կարևորության այլ հիմնավորումներ:

Ապա դասարանը բաժանում է 4 հոգանոց խմբերի և յուրաքանչյուր խմբի մեկ իրավիճակ է առաջարկում: Հանձնարարում է իրավիճակների հերոսներին խորհուրդ տալ:

Ավարտելով, խմբերը դասարանին են ներկայացնում իրավիճակները և իրենց առաջարկած լուծումները:

Ուսուցիչը դասն ամփոփում է աշակերտներին ներկայացնելով ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտության արդյունքների գաղտնիության պահպանման երաշխիքները, նաև՝ որտեղ կարելի է հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ:

Իրավիճակներ

1. Գրում եմ ձեզ հուսալով, որ կօգնեք ինձ: Արդեն երկու ամիս է, ինչ ապրում եմ սեռական կյանքով: Մենք պաշտպանական միջոցներ չենք օգտագործել: Ես իմ ընկերոջը շատ եմ սիրում, բայց մի քանի օր առաջ պատահաբար իմացա, որ նա թմրամիջոցներ է օգտագործում: Ես տեղեկացված եմ ՁԻԱՀ-ի մասին և կորցրել եմ հանգիստս, չգիտեմ՝ ինչ անել:

2. Ես շատ անհանգստացած եմ և խնդրում եմ՝ օգնեք ինձ ձեր խորհրդով: Հորեղբայրս երկար տարիներ Ռուսաստանում էր ապրում: Հիմա վերադարձել է և մնում է մեր տանը: Նա շատ անտրամադիր է, նիհարած և հիվանդոտ տեսք ունի:

Ես լսել եմ ՁԻԱՀ-ի մասին և վախեցած եմ: Հորեղբայրս հաճախ է գրկում ու համբուրում ինձ, ես էլ նրան եմ շատ սիրում, բայց մահանալ չեմ ուզում:

3. Մեկ տարի առաջ ամուսինս լքել էր ինձ ու երեխաներին և մեկնել արտասահման: Վերջերս նա վերադարձել է ու խնդրում է ներել և հետ ընդունել իրեն: Ես ենթադրում եմ, որ այս ընթացքում նրա կյանքում այլ կանայք են եղել: Լսած լինելով ՁԻԱՀ-ի մասին, ես վախենում եմ ընդունել նրան: Օգնե՛ք ինձ՝ ի՞նչ անեմ:

4. Աշոտն իմ լավ ընկերն է: Մենք ամեն ինչ միասին ենք արել՝ միասին ենք դասերը պատրաստել, լողավազան գնացել, երեկույթների մասնակցել: Բայց վերջերս նկատել եմ, որ Աշոտն իրեն վատ է զգում՝ հկում է, հազում, ավշահանգույցները մեծացած են, շատ է քրտնում, անընդհատ հոգնած է: Վախենում եմ, թե նրա մոտ ՄԻԱՎ վարակ է: Ի՞նչ անեմ:

Ուսուցչի համար:

Ինչու՞ հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ:

ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ իր կարգավիճակի իմացությունը մարդուն հնարավորություն է տալիս կայացնելու ճիշտ որոշումներ՝ սեռական հարաբերությունների մեջ մտնելու, երեխաներ ունենալու և ապրելակերպի ընտրության վերաբերյալ: Այդ իմացությունը ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդուն կկողմնորոշի ժամանակին սկսել հատուկ դեղամիջոցների օգտագործումը՝ երկարաձգելով ՁԻԱՀ-ի զարգացումը, նաև՝ չվարակել հարազատ և սիրելի մարդկանց:

Ստորև թվարկված հարցերից որևէ մեկին ,այո՛ւ պատասխանած յուրաքանչյուր անձ ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտվելու կարիք ունի:

1. Օգտագործե՞լ եք, արդյոք, թմրամիջոցներ ներարկային ճանապարհով:

2. Ունեցե՞լ եք, արդյոք, սեռական հարաբերություններ ՄԻԱՎ-ով վարակվելու տեսանկյունից ոչ անվտանգ վարքագիծ ունեցող մարդկանց հետ (թմրամիջոցների ներարկային օգտագործողներ, մարմնավաճառներ, հոմոսեքսուալ կամ բիսեքսուալ տղամարդիկ):

3. Ունեցե՞լ եք, արդյոք, սեռական հարաբերություններ պատահական զուգընկերների հետ առանց պահպանակի օգտագործման:

4. Ունեցե՞լ եք, արդյոք, որևէ սեռավարակ:

5. Ձեր զուգընկերն ունեցե՞լ է, արդյոք, սեռական հարաբերություններ այլ անձանց հետ:

6. Ենթակվե՞լ եք, արդյոք, բժշկական միջամտությունների՝ վիրաբուժական, մաշկը ծակող կամ դաջող գործիքներով, որոնց պատշաժ ախտահանումը կասկածի տեղիք է տալիս:

7. Ունեցե՞լ եք, արդյոք, որևէ շփում այլ անձանց արյան հետ:

Որտե՞ղ կարելի է հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ

ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ կարելի է հետազոտվել ՁԻԱՀ-ի կանխարգելման հանրապետական կենտրոնում, նաև՝ ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ կամավոր խորհրդատվություն և հետազոտություն իրականացնող ցանկացած հաստատությունում: Հետազոտվողի ցանկության դեպքում դա կարող է կատարվել անանուն, այսինքն՝ հետազոտվողը կարող է չբացահայտել իր ինքնությունը: ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտությունը կամավոր է (բացառությամբ օրենքով սահմանված դեպքերի) և ուղեկցվում է նախա- և ետթեստային խորհրդատվությամբ:

Որո՞նք են ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտության արդյունքների գաղտնիության պահպանման երաշխիքները

Բնակչության բժշկական օգնության և սպասարկման մասին Հայաստանի Հանրապետության օրենքի 5-րդ հոդվածի գ) կետի և Մարդու իմունային անբավարարության վիրուսից առաջացած հիվանդության կանխարգելման մասին Հայաստանի Հանրապետության օրենքի 14-րդ հոդվածի գգ) կետի համաձայն, բժշկական օգնության դիմած, նաև բժշկական օգնություն և սպասարկում ստացած յուրաքանչյուր ոք, այդ թվում նաև ՄԻԱՎ-ով վարակված անձինք, իրավունք ունեն պահանջել բժշկական գաղտնիության ապահովում:

Մյուս կողմից, բժշկական օգնություն և սպասարկում իրականացնողները, Բնակչության բժշկական օգնության և սպասարկման մասին Հայաստանի

Հանրապետության օրենքի 19-րդ հոդվածի ե) կետի համաձայն, պարտավոր են ապահովել մարդու բժշկի օգնությանը դիմելու փաստի, նրա առողջական վիճակի մասին հետազոտման, ախտորոշման և բուժման ընթացքում պարզված տեղեկությունների գաղտնիությունը, իսկ նույն հոդվածի համաձայն՝ մարդու առողջական վիճակի մասին տեղեկություններ հայտնելու դեպքում նրանք պատասխանատվություն են կրում Հայաստանի Հանրապետության օրենսդրությամբ սահմանված կարգով:

,ՄԻԱՎ և ՁԻԱՀ-ը և մարդու իրավունքները թեմայից պարապմունքի անցկացման հանձնարարականներ

Դասի նպատակը՝ տեսանելի դարձնել հասարակության, անհատի վրա մարդու իրավունքների ոտնահարման հետևանքները, օգնել գիտակցել դրա դեմ պայքարի անհրաժեշտությունը ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի համատեքստում:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաները: Նախօրոք պատրաստված՝ ,Իրավունքի ոտնահարումն քարտերի փաթեթ, խմբերի թվով՝ ,ՄԻԱՎ-ից առաջացած հիվանդության կանխարգելման մասին ՀՀ օրենքի օրինակներ, թուղթ, գրիչ, սոսինձ:

Ընթացքը: Ուսուցիչը դասարանին է դիմում հարցերով:

Ի՞նչ գիտեք խտրականության մասին: Ի՞նչի համար կարող են մարդիկ խտրականության ենթարկվել: Ի՞նչ եք կարծում, կարիք կա՞, արդյոք, ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց խտրականությունից օրենքով պաշտպանելու և ինչու՞: Որո՞նք են մարդու հիմնական իրավունքները:

Պատասխանները մտքերի տարափով գրանցում է գրատախտակին: Այնուհետև դասարանը բաժանում է հինգ խմբի և յուրաքանչյուր խմբին մեկ A4 թուղթ և ,Իրավունքի ոտնահարումն քարտ է տալիս: Հանձնարարում է քարտը փակցնել թղթի կենտրոնում, ապա փորձել տրամաբանելով բացահայտել տվյալ իրավունքի ոտնահարման բոլոր այն հետևանքները, որոնք կարող են մարդուն առավել խոցելի դարձնել վարակների և հիվանդությունների, մասնավորապես՝ ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի հանդեպ: Դրանք գրում են քարտի շուրջ: Ավարտելով՝ խմբերը

հերթով ներկայացնում են աշխատանքները և հիմնավորում են իրենց դիտարկումները: Մյուսները կարող են լրացումներ անել: Դրանք նույնպես գրանցում են քարտի շուրջ:

Այնուհետև ուսուցիչը խոսում է այն մասին, որ աշխարհի մի շարք երկրներում գործում է ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի կանխարգելման մասին օրենք: Ապա աշակերտներին է բաժանում 1997թ. Ազգային ժողովի կողմից ընդունված ,Մարդու իմունային անբավարարության վիրուսից առաջացած հիվանդության կանխարգելման մասին Հայաստանի Հանրապետության օրենքը, որը սահմանում է ՄԻԱՎ-ից առաջացած հիվանդության կանխարգելման, ախտորոշման և հսկողության իրականացման կարգը:

Հանձնարարում է ծանոթանալ և փորձել դիտարկել վերը թվարկված՝ մարդու իրավունքների ոտնահարման հետևանքները, և թե որքանով է այդ օրենքը պաշտպանում դրանցից:

Դասն ամփոփվում է քննարկումով, ուր աշակերտները ներկայացնում են իրենց տեսակետները:

,Իրավունքի ոտնահարումն քարտեր

1. Տեղեկատվություն ստանալու իրավունքի ոտնահարում:
2. Աշխատանքի իրավունքի ոտնահարում:
3. Առանց գրավոր համաձայնության գիտական փորձերի և հետազոտման չենթարկվելու իրավունքի ոտնահարում:
4. Առողջապահական համակարգի և բուժ ծառայություններից օգտվելու իրավունքի ոտնահարում:
5. Խտրականության չենթարկվելու իրավունքի ոտնահարում:

ՀՀ օրենքը ,ՄԻԱՎ-ից առաջացած հիվանդության կանխարգելման մասին

ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդու իրավունքների պաշտպանության առումով նշանակալից առաջընթաց էր 1997թ. Ազգային ժողովի կողմից ընդունված ,Մարդու իմունային անբավարարության վիրուսից առաջացած հիվանդության կանխարգելման մասին Հայաստանի Հանրապետության օրենքը, որը

սահմանում է մարդու իմունային անբավարարության վիրուսից առաջացած հիվանդության կանխարգելման, ախտորոշման և հսկողության իրականացման կարգը, ՄԻԱՎ-ից առաջացած հիվանդության կանխարգելման կազմակերպչական, իրավական, տնտեսական և ֆինանսական հիմունքները:

Ըստ այդ օրենքի.

անձի ՄԻԱՎ-ով վարակված լինելու փաստը չի կարող հիմք հանդիսանալ նրա իրավունքների և ազատությունների սահմանափակման համար, բացառությամբ օրենքով նախատեսված դեպքերի:

ՄԻԱՎ-ի հայտնաբերման լաբորատոր հետազոտությունները կամավոր են և անանուն, բացառությամբ օրենքով սահմանված դեպքերի: Անանուն և գաղտնի հետազոտությունները մարդկանց հնարավորություն են տալիս, առանց անձի ինքնության բացահայտման, տեղեկանալ իրենց կարգավիճակի մասին:

Բժշկական օգնություն և սպասարկում ստանալիս կամ ցուցաբերելիս ՄԻԱՎ-ով վարակվելու դեպքում անձինք պատճառած վնասի փոխհատուցման իրավունք ունեն:

ՄԻԱՎ-ով վարակված անձինք իրավունք ունեն ստանալ հետազոտության արդյունքների մասին գրավոր տեղեկություններ, արժանանալ ոչ խտրական վերաբերմունքի, պահանջել բժշկական գաղտնիության պահպանում, բացառությամբ ՀՀ օրենսդրությամբ սահմանված դեպքերի, շարունակել աշխատել, բացառությամբ ՀՀ կառավարության կողմից սահմանված դեպքերի, ստանալ համապատասխան խորհրդատվություն, ծանոթանալ ՄԻԱՎ-ի տարածումը բացառող նախազգուշական միջոցառումներին:

ՄԻԱՎ-ով վարակված անձինք, առանց իրենց գրավոր համաձայնության, չեն կարող լինել գիտական փորձերի և հետազոտությունների օբյեկտ:

ՄԻԱՎ-ով վարակված մինչև 16 տարեկան երեխաներն օգտվում են մինչև 16 տարեկան հաշմանդամ երեխաների համար ՀՀ օրենսդրությամբ սահմանված իրավունքներից:

ՄԻԱՎ-ով վարակված երեխայի ծնողները (օրինական ներկայացուցիչները) իրավունք ունեն՝ ա) երեխայի հետ գտնվել հիվանդանոցում, այդ ժամկետում

ազատվելով աշխատանքից, ու ստանալ երեխայի և իրենց համար սահմանված նպաստները, բ) օգտվել տարեկան արձակուրդից՝ ըստ իրենց ցանկության:

ՄԻԱՎ-ով վարակված երեխային խնամելու նպատակով աշխատանքից ազատվելու ժամանակահատվածը հաշվառվում է աշխատանքային ստաժում:

ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ իրենց ախտորոշման մասին տեղեկանալիս, ՁԻԱՀ-ի ԿՀԿ-ում խորհրդատվություն են ստանում նաև՝ իրենց իրավունքների վերաբերյալ:

2002թ. ապրիլի 1-ի ՀՀ կառավարության թիվ 316 որոշմամբ հաստատված ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի կանխարգելման հանրապետական ծրագիրը նախատեսում է ,Մարդու իմունային անբավարարության վիրուսից առաջացած հիվանդության կանխարգելման մասին ՀՀ օրենքում կատարել որոշակի փոփոխություններ, որոնք կնպաստեն ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց իրավունքների պաշտպանությանը և ամրապնդմանը:

Ուսուցչի համար:

Մարդու իրավունքներ և ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ

1. Խտրականությունը հանգեցնում է մի շարք բացասական հետևանքների ՄԻԱՎ-ով ապրող կամ ենթադրաբար վարակված մարդկանց, նաև նրանց ընտանիքի անդամների համար: Օրինակ, ՄԻԱՎ-ով վարակված լինելու պատճառով աշխատանքից ազատված անձը բախվում է բազմաթիվ խնդիրների, այդ թվում նաև անհրաժեշտ բժշկական օգնություն ստանալու և իր ընտանիքի բարեկեցությունն ապահովելու հետ կապված ֆինանսական դժվարությունների հետ:

2. Մարդիկ դառնում են ՄԻԱՎ վարակի նկատմամբ ավելի խոցելի, երբ չեն պահպանվում նրանց տնտեսական, սոցիալական և մշակութային իրավունքները: Օրինակ, ընտանիքից հեռու գտնվող և ընտանեկան աջակցությունից զրկված փախստականները կամ միգրանտներն առավել հակված են ռիսկային վարքագծի, որը սպառնում է նրանց առողջությանը (օրինակ՝ չպաշտպանված սեռական հարաբերություններ):

3. Այնտեղ, որտեղ չեն պահպանվում քաղաքացիական և քաղաքական իրավունքները, իսկ խոսքի ազատությունը սահմանափակվում է, դժվար կամ անհնարին է արդյունավետ պայքար կազմակերպել համաճարակի դեմ: Մի շարք երկրներում գործող օրենքները խոչընդոտում են ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ խոցելի որոշ խմբերում կանխարգելիչ միջոցառումների անցկացումը, քանի որ արգելում են այդ խմբերի գրանցումը և նրանց հասարակական կազմակերպությունների գործունեությունը:

Այսպիսով, հասարակության առողջության պահպանումը և մարդու իրավունք-ների պաշտպանությունը միմյանց լրացնող խնդիրներ են: Հասարակական առողջության պաշտպանությունը չպետք է պատժամիջոցների արդարացման պատրվակ դառնա: Նման գործողությունները կարող են ընդհատակ մղել նրանց, ովքեր առավելագույն կարիք ունեն կանխարգելիչ և բուժական ծառայությունների, և դրանով իսկ անհնար դարձնել վարակման նոր դեպքերի կանխարգելումը, նաև՝ սահմանափակել ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց խնամքի և օժանդակության հնարավորությունները:

,Կանխարգելիչ միջոցներ ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի համաճարակի դեմ թեմայից պարապմունքի անցկացման հանձնարարականներ:

Դասի նպատակը՝ ներկայացնել ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի կանխարգելման հիմնական ուղղությունները: Ամրապնդել կանխարգելիչ միջոցների վերաբերյալ ունեցած գիտելիքները:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Պարագաները: ,ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի կանխարգելումը տեքստի օրինակներ խմբերին, A1 թղթեր պաստառների համար, գունավոր մարկերներ, հին թերթեր, ամսագրեր, մկրատ, սոսինձ:

Ընթացքը: Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է երեք խմբի: Յուրաքանչյուր խմբի ,ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի կանխարգելումը տեքստի օրինակ է տալիս, մեկ A1 թուղթ, գունավոր մարկերներ, թերթեր, ամսագրեր և այլն: Հանձնարարում է, միասին աշխատելով, թեմայի ընթացքում սովորածի և տրված տեքստի վրա հիմնվելով

ՄԻԱՎ/ԶԻԱՀ-ի կանխարգելման ծրագիր և քարոզարշավ մշակել: Աշակերտները կարող են քարոզչական պաստառներ պատրաստել՝ օգտվելով տրված նյութերից: Ավարտելով՝ յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է իրենց կազմած կանխարգելման ծրագիրը և քարոզարշավը:

Ամփոփում են՝ քննարկելով այդ ծրագրերի արդյունավետությունը, միմյանց լրացումներ և առաջարկություններ անելով:

ՄԻԱՎ/ԶԻԱՀ-ի համաճարակը ներկա փուլում, երբ դեռևս արդյունավետ պատվաստանյութեր և բուժման մեթոդներ չկան, ՄԻԱՎ/ԶԻԱՀ-ի կանխարգելման հիմնական ռազմավարություններն են.

1. ՄԻԱՎ/ԶԻԱՀ-ի վերաբերյալ տեղեկատվությունը,
2. ՄԻԱՎ/ԶԻԱՀ-ի կանխարգելման միջոցների տրամադրումը,
3. ՄԻԱՎ/ԶԻԱՀ-ի կանխարգելման միջոցների օգտագործման հմտությունների ուսուցանումը:

ՄԻԱՎ/ԶԻԱՀ-ի համաճարակին հակազդելու հիմնական ուղին առաջնային կանխարգելումն է: Սա այնպիսի միջոցառումներ է ներառում, որոնք ուղղված են բնակչության շրջանում ՄԻԱՎ վարակի նոր դեպքերի և թմրամիջոցների օգտագործման նվազեցմանը: ՄԻԱՎ վարակի երկրորդային կանխարգելման նպատակը, ժամանակին ախտորոշման և բուժման միջոցով, բնակչության շրջանում ՄԻԱՎ-ով վարակման, սեռավարակներով հիվանդացության և թմրամոլության տարածվածության նվազեցումն է: Երրորդային կանխարգելումը նպատակաուղղված է ՄԻԱՎ վարակի, սեռավարակների և թմրամոլության բարդությունների դեմ պայքարին:

ՄԻԱՎ/ԶԻԱՀ-ի տարածման ճանապարհի գլխավոր պատենշը պետք է դառնա բնակչության տարբեր խմբերում և, առաջին հերթին, երիտասարդության շրջանում անցկացվող գրագետ սանիտարալուսավորչական աշխատանքը:

Ինչպե՞ս նվազեցնել սեռական ճանապարհով ՄԻԱՎ-ով վարակման վտանգը
Առաջին սեռական հարաբերության հետաձգում

Պատահական սեռական կապերի բացառում, զուգընկերների փոխադարձ հավատարմություն:

Անվտանգ սեռական վարքագիծ (պահպանականների օգտագործում):

Սեռավարականների կանխարգելում և բուժում:

4.5. Սեռի և գենդերի հարցեր

Սեռը մարդկանց այն անատոմիա-ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունների ամբողջությունն է, ինչի հիման վրա սահմանվում են որպես տղամարդ կամ կին: Երկար ժամանակ սեռը (այսինքն կենսաբանական առանձնահատկությունները) համարվում էր տղամարդկանց կամ կանանց միջև եղած հոգեբանական կամ սոցիալական տարբերությունների առաջնային պատճառը կամ հիմքը: Գիտական հետազոտությունների զարգացման շրջանում բացահայտվել են 2 փաստ: Առաջինն այն է, որ տղամարդու և կնոջ միջև նմանություններն ավելի շատ են, քան կենսաբանական տարբերությունները: Եվ, երկրորդը, ,տիպիկ տղամարդու և ,տիպիկ կնոջ մասին պատկերացումները պայմանավորված են պատմությամբ և մշակույթով: Աշխարհում գոյություն ունեն տղամարդկանց և կանանց տարաբնույթ սոցիալական բնութագրեր և մարդկանց կենսաբանական բնութագրերի սկզբունքային նույնությունը գիտնականներին թույլ է տվել եզրակացնել, որ կենսաբանական սեռը չի կարող լինել գոյություն ունեցող տարբեր հասարակությունների և նրանց սոցիալական դերերի տարբերությունների բացատրություն:

Գենդեր տերմինը գիտական շրջանառության մեջ է մտցվել ամերիկացի հոգեբան Ռոբերտ Ստոլլերի կողմից 20-րդ դարի 60-ական թվականների վերջին: Ստոլլերը առաջարկել է սեռի սոցիալական և մշակութային տեսանկյուններն անվանելու համար օգտագործել գենդեր հասկացությունը, որը մինչ այդ օգտագործվել է միայն քերականական սեռը նշանակելու համար և չի առաջացրել ոչ մի կոնոտացիա կենսաբանության հետ: Գենդեր հասկացությունը նշանակում է սոցիալական և մշակութային նորմերի ամբողջականություն: Սեռը որոշված է բնության գործոնով, իսկ գենդերը սոցիալական կառուցվածք է, և դա է պատճառը, որ այս բառերը հոմանիշներ չեն դիտվում:

4.5.1. Գենդերային դերեր և գենդերային հավասարություն

Մարդիկ ծնվում են արական կամ իգական սեռի, մեծանալով, սովորում են լինել աղջիկներ և տղաներ, որոնք հետո դառնում են կանայք կամ տղամարդիկ: Վարքագծերը, որոնք ձեռք են բերում սոցիալական կրթության ընթացքում, ձևավորում են գենդերային անհատականություն և սահմանում են գենդերային դերերը:

Տղամարդկային կամ կանացի որակները երևան են գալիս պահելաձևի արտացոլման մեջ, արտաքին տեսքի, այս կամ այն հակումի, զբաղմունքի նախընտրության մեջ: Համարվում է, որ կանայք ավելի շատ գնահատում են մարդկային հարաբերությունները, սերը, ընտանիքը, իսկ տղամարդիկ՝ սոցիալական հաջողությունը, անկախությունը: Սակայն իրական կյանքում մարդիկ ցուցադրում են տղամարդկային (masculinus) և կանացի (feminius) անհատական բնավորության գծերի համադրություն, նրանց համար կարևոր արժեքները կարող են փոփոխվել:

Սեռային և գենդերային հարցերը ոչ թե բացառում, այլ թույլ են տալիս գենդերային հավասարություն: Վերջին 30 տարիների ընթացքում գենդերային հավասարության գաղափարը մեծ տարածում է գտել աշխարհում, դարձել է հիմք շատ միջազգային փաստաթղթերի համար, իր արտահայտությունն է գտել ազգային օրենքներում: Գենդերային հավասարությունը տղամարդկանց և կանանց համար ենթադրում է հավասար հնարավորություններ, իրավունքներ և պարտականություններ կյանքի բոլոր ոլորտներում, այդ թվում նաև հավասար հնարավորություններ առողջապահության և կրթության մեջ, աշխատանքային հավասար հնարավորություններ, մասնակցություն երկրի կառավարման, ընտանիքի ստեղծման և երեխաների դաստիարակման գործում: Գենդերային հավասարություն հասկացությունը նշանակում է, որ բոլոր մարդիկ ունեն ազատ ընտրության հնարավորություն և իրենց անհատական ընդունակությունների զարգացման ազատություն առանց այն բոլոր սահմանափակումների, որոնք

կապված են գենդերային դերի և կարծրատիպերի հետ, որ տղամարդկանց և կանանց տարաբնույթ վարքագիծը, հայացքները և պահանջմունքները ընդունվում, գնահատվում և պաշտպանվում են հավասարապես: Գենդերային հավասարության ընդունումը թույլ չի տալիս երկակի ստանդարտներ կանանց և տղամարդկանց հարաբերություններում: Ավանդական մինչամուսնական սեռական փորձի իրավունքը տրվում է տղամարդուն, իսկ կնոջից պահանջվում է կուսության պահպանումը: Ամուսնական զույգերի հավատարմության պահպանման պաշտոնական պահանջի դեպքում տղամարդու արտամուսնական կապը նույն խստությամբ չի դատապարտվում, ինչպես կնոջ: Երկակի ստանդարտը տղամարդուն սեռական հարաբերություններում վերապահում է փորձառու առաջնորդող զուգընկերոջ դեր, իսկ կնոջը՝ պասիվ երկրորդական:

Գենդերային հավասարության դաստիարակումը ենթադրում է հավասար վերաբերմունք մարդկանց նկատմամբ՝ անկախ նրանց սեռից և գենդերային նույնությունից: Գենդերային հավասարությունը չի արգելում գենդերային և սեռային տարբերությունների և չի նույնացնում կանանց և տղամարդկանց, աղջիկներին և տղաներին, բայց յուրաքանչյուրին թույլ է տալիս գտնել ինքնահաստատման իր միջոցը, սահմանել իր կենսական ընտրությունը անկախ սովորական գենդերային կարծրատիպերից:

Գենդերային կարծրատիպեր

1974 թ-ին ամերիկացի հոգեբաններ Է. Մակկոբին և Կ. Ջեկլին անցկացրեցին հետազոտություններ, որոնք ցրեցին շատ գենդերային կարծրատիպեր:

- ☐ Աղջիկները ավելի շփվող չեն քան տղաները: Վաղ հասակում և՛ տղաները, և՛ աղջիկները նույն հաճախականությամբ են խմբեր կազմում համատեղ խաղի համար:
- ☐ Տղաները և աղջիկները մանկական և դեռահասային տարիքում չեն տարբերվում ինքնագնահատականի մակարդակով, բայց ցույց են տալիս կենսագործունեության տարբեր բնագավառներ, որոնցում իրենց ավելի

ինքնավստահ են զգում, քան մյուսներում: Փոխհարաբերությունների շրջանում աղջիկներն իրենց ավելի կոմպետենտ են համարում, իսկ տղաները հպարտանում են իրենց ուժով:

- Տղաները և աղջիկները հավասար արդյունավետությամբ հաղթահարում են պարզ տիպային մաթեմատիկական առաջադրանքները:
- Տղաների և աղջիկների վերլուծական ընդունակությունը միանման է: Աղջիկների և տղաների մոտ հայտնաբերվում են էականը ոչ էականից տարբերելու և ինֆորմացիայի տարափի մեջ գլխավորը ճանաչելու ընդունակություններ:
- Աղջիկների խոսքը ավելի արագ է զարգանում, քան տղաներինը: Մինչ դեռահասային տարիքը 2 սեռի երեխաները չեն տարբերվում այդ հատկանիշով, սակայն բարձր դասարաններում աղջիկները սկսում են անցնել տղաներին:
- Տղաների բարձր ագրեսիվությունը արտահայտվում է ինչպես ֆիզիկական գործողություններում, այնպես էլ կռվի մեջ մտնելու պատրաստակամության ցուցադրությամբ կամ բռռային սպառնալիքներով: Սովորաբար ագրեսիվությունն ավելի շատ ուղղված է տղաներին և ավելի քիչ աղջիկներին:
- Տղաները և աղջիկները հավասար չափով են տրվում համոզմունքին և նույն հաճախականությամբ նմանակում են մեծերի պահվածքը: Երկուսն էլ գտնվում են սոցիալական գործոնների ազդեցության ներքո և հասկանում են վարվեցողության ընդունված նորմերին հետևելու անհրաժեշտությունը: Միակ էական տարբերությունը կայանում է նրանում, որ աղջիկներն ավելի հեշտ են իրենց դատողությունները հարմարեցնում, ադապտացնում շրջապատի դատողություններին, իսկ տղաները կարող են ընդունել հասակակիցների տվյալ խմբի արժեքները՝ չզիջելով սեփական հայացքները, եթե անգամ դրանց միջև չկա ոչ մի համապատասխանություն:
- Նորածնային շրջանում աղջիկները և տղաները միանման են արձագանքում շրջապատող միջավայրի առարկաներին, որոնք ընկալվում են տեսողության

և լսողության օգնությամբ: Թե՛ տղաները, և թե՛ աղջիկները տարբերում են շրջապատի խոսքային առանձնահատկությունները, տարբեր ձայները, առարկաների ձևերը և նրանց միջև եղող հեռավորությունը: Այս նմանությունը պահպանվում է նաև տարբեր սեռերի մեծահասակների մոտ:

4.5.2. Գենդերային ինքնությունը և սեռական կողմնորոշումը Գենդերային ինքնություն

Գենդերային ինքնությունը վերաբերվում է մարդու անհատական փորձի և իր սեռի խորը ներքին ինքնագգացմանը, որոնք կարող են համընկնել և չհամընկնել ծննդյամբ պայմանավորված սեռի հետ՝ ներառյալ սեփական մարմնի ընդունումը (ինչը կարող է ներառել այն արտաքին տեսքի և օրգանների փոփոխության ազատ ընտրությանը՝ բժշկական, վիրահատական կամ մեկ այլ միջամտության օգնությամբ), ինչպես նաև իր գենդերային պատկանելության արտահայտումը հագուստի, խոսքի և վարվելաձևի արտահայտմամբ:

Այն դեպքում, երբ մարդու սեռը որոշվում է ծննդյամբ, գենդերային ինքնությունը ձևավորվում է դաստիարակության և սոցիալականացման գործընթացքում: Հասարակության մեջ կին կամ տղամարդ լինելը նշանակում է ունենալ ոչ միայն որոշակի անատոմիական կազմություն, այլ նաև ունենալ սպասելիքներին համապատասխանող արտաքին, պահելաձև, սովորույթներ:

Այդ ակնկալիքները սահմանում են տղամարդու և կնոջ պահելաձևի որոշակի նմուշներ՝ կախված գենդերային կարծրատիպերից. այն, թե ինչն է համարվում հասարակության մեջ ,տիպիկ տղամարդկային և ,տիպիկ կանացի:

Գենդերային ինքնության առաջացումը սերտորեն կապված է և կենսաբանական, և ինքնագիտակցման զարգացման հետ: Մարդու կողմից իր գենդերային ինքնության ձևավորումը ընթանում է ընտանիքի, հասակակիցների, դպրոցի, լրատվամիջոցների կողմից առաջարկվող պահվածքի, արտաքին տեսքի, միմիկայի, ժեստերի, արժեքների, դերերի գենդերային նորմերի սոցիալականացման հետ: 2 տարեկանում տղաները և աղջիկները գիտեն

իրենց սեռը, բայց մինչև վերջ չեն հասկանում, թե դա ինչ է նշանակում: Մեծանալով, երեխան սկսում է տարբերել շրջապատող մարդկանց սեռը հագուստի, սանրվածքի, դիմագծերի միջոցով: 7 տարեկանում երեխան գիտակցում է իր կենսաբանական սեռի անփոփոխ լինելը և մեծերի օրինակի ազդեցության ներքո սկսում է ձևավորել իր գենդերային դիրքորոշումը: Դեռահասության տարիքում բուռն սեռական հասունացումը, մարմնի փոփոխությունները, ռոմանտիկ ապրումները, էրոտիկ ցանկությունները խթանում են գենդերային ինքնության ձևավորումը: Տեղի է ունենում վարվեցողության ձևերի ակտիվ յուրացում և բնավորության կայացում՝ ծնողների, մտերիմների և շրջապատի մարդկանց՝ կանացիության և տղամարդկայնության մասին ունեցած պատկերացումներին համապատասխան: Տղա-դեռահասը, ձգտելով ցույց տալ իր առնականությունը, ոչ միայն զբաղվում է սպորտով, ցուցաբերում վճռականություն, ուժ, այլ ակտիվ կերպով ցուցադրում է հետաքրքրություն աղջիկների և սեքսի հարցերի հանդեպ: Իսկ եթե նա խուսափում է այդ ամենից և նրա մոտ նկատվում են ,աղջկականե հատկանիշներ, ապա նա դառնում է ծաղրի առարկա: Աղջիկներն այդ շրջանում անհանգստանում են, թե որքանով են նրանք հմայիչ հակառակ սեռի ներկայացուցիչների համար: Միևնույն ժամանակ կանացիության մասին ավանդական պատկերացումների ազդեցության ներքո նրանք նկատում են, որ իրենց թույլ և անօգնական լինելը գրավում է տղաներին, ովքեր ցանկանում են ցուցադրել իրենց ուժն ու կարողությունը՝ հանդես գալով պաշտպանի և հովանավորի դերում:

Այդ շրջանում մեծահասակների հեղինակությունը այնքան էլ մեծ չէ, որքան մանկական տարիքում: Դեռահասները սկսում են կողմնորոշվել շրջապատի կողմից ընդունված և մասսայական մշակույթում ակտիվորեն առաջադիմող պահվածքի կարծրատիպերում: Աղջկա համար իդեալ կարող է դառնալ ուժեղ, ինքնուրույն և հաջողակ կինը: Գնալով ավելի քիչ է տղամարդու դոմինանտությունը սիրո մեջ, ընտանիքում և կոլեկտիվում դիտվում որպես նորմ: Հետերոսեքսուալ նորմը ենթարկվում է կասկածի. այսինքն միայն հակառակ սեռի ներկայացուցչի նկատմամբ թույլատրվող համակրանքի ճշտությունը: Ոչ

ստանդարտ գենդերային ինքնանույնականացումը գտնում է ավելի շատ ըմբռնում: Մեր օրերում դեռահասները և երիտասարդները առավել ազատ են իրենց սեռականության և սեռական հարաբերությունների տեսակետներում: Գենդերային դերերի յուրացումը և գենդերային նույնականացման կայացումը տեղի է ունենում բնական տվյալների սաղմերի (ձիրքերի) փոխներգործության, երեխայի անհատականության, նրա շրջապատի և հասարակության առանձնհատկությունների արդյունքում:

Գենդերային նույնականացման կայացումը չի ավարտվում երիտասարդ տարիքում, այլ փաստացի շարունակվում է մարդու ողջ կյանքում: Գենդերային ընդունված պահվածքի հասարակության պատկերացման և մշակույթային միջավայրի փոփոխությունների հետ, մարդը վերափոխվում է նոր գենդերային օրենքի ներքո: Միևնույն ժամանակ ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ ժամանակակից հասարակություններում անհատները կարող են ընտրել տարբեր տեսակի նույնականացումներ (այդ թվում և գենդերային) և փոխել վաղուց յուրացված մոդելները:

Գենդերային նույնականացման ձևավորման շարքում (ես կին եմ, ես տղամարդ եմ, ես տրանսգենդեր եմ) մարդու մոտ տեղի է ունենում իր սեռական կողմնորոշման գիտակցում:

Տերմիններ

Գենդերային անհամապատասխանություն - այս տերմինը նշանակում է մարդու պահվածքի անհամապատասխանություն՝ իր սեռի, սեռադերային պահվածքի, հասարակության կողմից ընդունված պատկերացումներին:

Տրանսգենդեր - մարդ, գենդերային ինքնություն, որը չի համապատասխանում ծնվելիս իր ունեցած սեռին: Տրանսգենդերներ հանդիպում են և՛ տղամարդկանց մեջ, ովքեր իրենց նմանեցնում են կնոջը, և՛ կանանց մեջ, ովքեր իրենց նմանեցնում են տղամարդու: Տրանսգենդերը կարող է լինել հետերոսեքսուալ, հոմոսեքսուալ կամ բիսեքսուալ:

Տրանսսեքսուալ – տրանսգենդեր է, ով անցել կամ անցնում է բուժման կուրս (հորմոնալ թերապիա կամ վիրաբուժական միջամտություն), որպեսզի իր մարմինը ձևափոխի իր նախընտրած սեռին համապատասխան:

Տրանսվեստիտ – մարդ, ով կանոնավոր կերպով, բայց ոչ մշտապես, կրում է հասարակության նորմերով գրանցված հակառակ սեռի ներկայացուցչի հագուստ:

Սեռական կողմնորոշում

Սեռական կողմնորոշումը մարդու ավել կամ պակաս մշտական էմոցիոնալ, ռոմանտիկ սեռական հակումն է որոշակի սեռի մեկ այլ անձի հանդեպ: Մարդկային ցեղի վերարտադրության տեսանկյունից միակ ճիշտ սեռական կողմնորոշումը հանդիսանում է մարդկանց մեծամասնությանը հատուկ հետերոսեքսուալությունը, հակումը հակառակ սեռի ներկայացուցչի հանդեպ: Բայց բոլոր ժամանակներում եղել են այնպիսիները, ում ձգել են իր սեռի ներկայացուցիչները: Միևնույն սեռի միջև կապերը քիչ չեն հանդիպում նաև կենդանիների մոտ: Սեռական կողմնորոշումը կարող է ի հայտ չգալ մարդու իրական սեռական պահվածքում: Վախենալով հասարակության քննադատությունից, իսկ երբեմն նաև պատժից, ինչպես եղել է հնում և դեռ պահպանվել է մի շարք հասարակություններում՝ շատերը թաքցնում են իրենց սեռական կողմնորոշումը կամ ցուցաբերում են իրենց իրական սեռական հակվածությանը չհամապատասխանող պահվածք: Քիչ չեն այն դեպքերը, երբ տղամարդիկ և կանայք նկատում են իրենց սեռի ներկայացուցչի հակումը իրենց հանդեպ և նույնիսկ մտնում միասեռական հարաբերությունների մեջ, բայց իրենց համասեռամուլ չեն համարում: Նրանք կարող են հակառակ սեռի ներկայացուցչի հետ լինել ամուսնացած կամ ունենալ երկարատև հարաբերություններ և իրենց համարել նորմալ հետերոսեքսուալներ և չխոստովանել իրենց բիսեքսուալ սեռական կողմնորոշում չունենալը: Վերջին տեսակը չի նշանակում միաժամանակյա հակում իր և հակառակ սեռի ներկայացուցչի նկատմամբ. ցանկությունները, երևակայությունը, սեռական նախասիրությունները

ժամանակի ընթացքում կարող են փոխվել՝ տարբեր հանգամանքներից կախված:

Մարդկանց մեծամասնությունը իրենց համարում են ,բացարձակե հետերոսեքսուալ և համեմատաբար շատ քիչ տոկոսն է խոստովանում հոմոսեքսուալ կողմնորոշում ունենալը: Սակայն այս խմբերը իրենցից ներկայացնում են միայն լայն շրջանակի հակադիր ծայրերը: Նրանք, ովքեր հայտնվում են այդ շրջանակի ծայրահեղ սահմանների դիապազոնում, կարող են միառժամանակ ցուցաբերել տարբեր կողմնորոշումներ կամ ունենալ տարաբնույթ սեռական փորձ: Եվ այդ ամենը այդպիսի մարդկանց մոտ կարող է արտահայտվել տարբեր աստիճաններով և փոփոխվել ժամանակի ընթացքում: Հայտնի ամերիկացի կենսաբան, ժամանակակից սեքսուոգիայի ,հայրեն Ա. Կինսին մարդկանց սեռական պահվածքը դիտարկել է բացարձակ հետերոսեքսուալությունից մինչև բացարձակ հոմոսեքսուալություն: Եվ այս երկուսից բացի նկատել է 5 տեսակ: Էպիգոդիկ, գերակշռող հետերոսեքսուալություն, հոմոսեքսուալություն և բիսեքսուալություն:

1993թ. համաշխարհային առողջապահական կազմակերպությունը հոմոսեքսուալությունը հանել է միջազգային հիվանդությունների դասակարգից և եզրակացրել, որ ինքն իրեն ունեցած սեռական կողմնորոշումը չի համարվում հիվանդություն: Այդ եզրակացությանը նախորդել են տարիների ուսումնասիրությունները, որոնք ցույց են տվել, որ հոմոսեքսուալների շրջանում էմոցիոնալ շեղումները և հոգեկան խանգարումները ավելի շատ չեն հանդիպում, քան սովորական կողմնորոշում ունեցող մարդկանց մոտ: Գենդերային և սեռական կողմնորոշման պատճառով խտրականությունները անթույլատրելի են և գտնվում են օրենքից դուրս:

Տերմիններ

Սեռական կողմնորոշումը մարդու խորը էմոցիոնալ և սեռական հակում զգալու, ինչպես նաև իր և հակառակ սեռի ներկայացուցիչների կամ տարբեր

սեռերի հետ ինտիմ հարաբերություն ունենալու ընդունակությունն է: Օրինակ՝ գեր տղամարդը սեռական հակում զգում է գլխավորապես տղամարդու հանդեպ և տիրապետում է նրա հետ ինտիմ բնույթի հարաբերություններ ունենալու ընդունակությունը: Լեսբուհին սեռական հակում զգում է գլխավորապես կնոջ հանդեպ և տիրապետում է նրա հետ ինտիմ բնույթի հարաբերություններ ունենալու ընդունակությանը: Բիսեքսուալ կողմնորոշում ունեցող մարդկանց ձգում են և՛ կանայք, և՛ տղամարդիկ:

Գեյը մարդ է, ով զգում է սեքսուալ հակում իր սեռի հանդեպ և հանդիսանում է տվյալ սեռական կողմնորոշման խմբի կրողը և ընդհանուր առմամբ հանդիսանում է համապատասխան ենթամշակույթի անդամ: Գեյ տերմինը մեծամասամբ օգտագործվում է տղամարդկանց համար, ովքեր հակում են զգում ուրիշ տղամարդու հանդեպ և ունեն նրանց հետ ինտիմ բնույթի հարաբերություններ հաստատելու ընդունակություն:

Հոմոսեքսուալ/հոմոսեքսուալություն: Հոմոսեքսուալը մարդ է, ով սեռական հակում ունի իր սեռի հանդեպ: Հոմոսեքսուալության հերքո հասկացվում է սեռական հակում իր սեռի հանդեպ:

Լեսբուհի: Կին լեսբուհիները զգում են սեռական ցանկության հակում և օժտված են այլ կանանց հետ ինտիմ հարաբերությունների մեջ մտնելու ընդունակությամբ:

4.5.3. Սեռական և գենդերային բռնություն

Բռնություն – լայն իմաստով նշանակում է հետևյալը, երբ մարդուն ծեծում են, ցավ են պատճառում, վիրավորում են կամ նրա հետ տարբեր գործողություններ են կատարում, կամ ստիպում են կատարել հակառակ իրենց կամքին: Եթե խոսքը գնում է մարդկային հարաբերությունների մասին, դա այն է, երբ ինչ-որ մեկն իր անձնական նպատակներից ելնելով, մեկ ուրիշին ստիպում է ինչ-որ բան անել: Այդ պարագայում բռնության ենթարկվող անձի համաձայնությունը կամ ցանկությունը նշանակություն չունի: Այն դեպքում, երբ

բռնության ենթարկվողը դիմադրություն է ցույց տալիս, օգտագործվում է ուժ նրան ենթարկելու համար:

Գենդերային բռնություն տերմինը, որը օգտագործվում է նկարագրելու համար ցանկացած ձևի վնասակարություն կամ բռնություն՝ ուղղված կնոջը կամ տղամարդուն՝ իրենց գենդերային նույնականության, ուժերի և կարգավիճակի անհավասարության համար: Գենդերային բռնությունը բացասական ազդեցություն է թողնում ֆիզիկական կամ հոգեբանական առողջության, անհատի նույնականության և զարգացման վրա: Այն կարող է լինել ֆիզիկական, սեքսուալ, հոգեբանական, տնտեսական կամ սոցիալական:

Թեպետ գենդերային բռնությունը վերաբերում է ոչ միայն կանանց ու աղջիկներին, այնուամենայնիվ գլխավորապես անդրադառնում է դրանց բոլոր մշակույթներում: Գենդերային բռնությունը վերաբերում է նաև տղամարդկանց: Եթե նրանց պահելաձևը չի համապատասխանում հասարակության մեջ տղամարդկանց վարքագծի մասին լայնորեն հայտնի գենդերային կարծրատիպին, ապա նրանք հանգիստ կարող են դառնալ ծիծաղի, անպատվության, խտրականության, ծաղր ու ծանակի առարկա: Գեյերը, լեսբուհիները տրանսգենդերները հաճախ դառնում են լայն տարածում ունեցող հոմոֆոբիայի և տրանսֆոբիայի զոհեր, տրանսգենդերային և հոմոսեքսուալ կողմնորոշում ունեցող մարդկանց նկատմամբ վախի, նողկանքի կամ անբարեհաճ վերաբերմունքի, հոմոսեքսուալության և տրանսսեքսուալության նկատմամբ՝ արտահայտված լինելով ստիգմատիզացիայում (մաշկախոցային) կամ խտրական վարքագծում: Հասարակական կյանքի տարբեր բնագավառներում էլ տեղ են գտնում հոմոֆոբիաների դրսևորումները, այդ թվում՝ կրթական համակարգում:

Երեխաների նկատմամբ բռնություն կիրառելու մասին ՄԱԿ-ի 2006թ-ի միջազգային զեկույց ճանաչվել է բուլլինգը (հալածանք): Սիստեմատիկորեն կրկնվող ծաղրանքները և բռնության ուրիշ ձևեր կրթական հաստատություններում լուրջ խնդիր են դարձել: Զեկույցում նշվում է, որ գենդերային և սեքսուալ բռնության, ծաղրանքի առարկա են դառնում աղջիկները

համադասարնցի տղաների, տղամարդ դասվանդողների կողմից, ինչպես նաև լեսբուհիները, գեյերը, բիսեքսուալները և տրանսգենդերները: Հոմոֆոբ կոչված բուլլինգի այսպիսի յուրահատուկ տեսակի մասին բացասական է խոսվում ուսումնական պրոցեսի ժամանակ: Այն խախտում է կրթության իրավունքը և կրթության մեջ չի տանում առաջընթացի: Հոմոֆոբ բուլլինգը հանդիպում է բոլոր երկրներում՝ անկախ մշակութային սովորույթներից և կրոնական հավատալիքներից: Պայմանավորված սեքսուալ կողմնորոշման նշաններով, իրական կամ վերագրված գենդերային նույնականությամբ իրականությունն անթույլատրելի է այնպես, ինչպես ռասսայական, սեռական, մաշկի գույնի, հաշմանդամության կամ կրոնական խտրականությունները: Բոլոր սովորողները ունեն հավասար իրավունք անվտանգ ուսումնական միջավայրում որակյալ կրթություն ստանալու համար: Դպրոցի, ծնողի, տվյալ տարածքի հասարակության խնդիրն է ապահովել բոլոր սովորողների կրթական գործընթացի անվտանգությունը:

Սեքսուալ (սեռական) բռնությունը մարդուն իր կամքին ու ցանկություններին հակառակ սեռական հարաբերություններ ունենալու հարկադրումն է: Սեքսուալ բռնությունն եզրույթը (տերմինը) համահունչ է բռնաբարությունն տերմինի հետ, որը լատիներենի թարգմանությունից նշանակում է գողությունն, բայց այս դեպքում ոչ թե ունեցվածքի գողություն, այլ հարձակում մարդու անձի, նրա իրավունքի ու առողջության վրա: Սեռական բռնությունը համարվում է մարդու իրավունքների խախտումներից մեկը:

Մարդու հիմնական վերարտադրողական իրավունքներից է ընտրության իրավունքը, որը բացառում է հարկադրումն ու բռնությունը, որ վերաբերում է սեռական հարաբերությունների ու երեխաներ ունենալու հարցերին: Այսպիսի հարցերում մարդն ինքն է որոշում անե՞լ, թե՞ չանել ինչ-որ բան, այսինքն՝ ունի ընտրելու իրավունք. համաձայնում է իրեն առաջարկվածից կամ հրաժարվում: Համաձայնությունը, որը ստացվել է սպառնալիքով, ուժ գործադրելով կամ ցանկացած այլ ձևի հարկադրանքով կամ խաբեությամբ, չի համարվում համաձայնություն:

Սեռական բռնության տեսակները

Բռնաբարություն (սեռական հարբերություն բռնություն գործադրելով կամ դրա գործադրման սպառնալիքով)- սա սեռական բռնության տեսակներից միայն մեկն է, դրա վերջին աստիճանը, բայց սեռական բռնություն են համարվում նաև շատ ուրիշ գործողություններ, որոնց ժամանակ ուժը չի գործածվում, այլ հատկապես՝

- ☐ վիրավորական մեկնաբանությունն, ակնարկներ, սեռական բնույթի հայացքներ,
- ☐ սեռական օրգանի ցուցադրելը (էքսպոզիցիոնիզմ),
- ☐ մարմնի տարբեր մասերին անցանկալի դիպչելն ու շոշափելը,
- ☐ գողունի՝ թաքուն նայելը, հետևելը (վուայերիզ),
- ☐ խաբեություն, շանտաժ, վախեցնել, որպեսզի հարկադրել սեռական մտերմություն,
- ☐ պոռնկության հարկադրում,
- ☐ պոռնկագրության ցույց (դեմոնստրացիա)

Երեխաների և անչափահասների նկատմամբ սեռական բռնություն են համարվում նաև այնպիսի գործողությունները, ինչպես մերկացման հարկադրումն ու խրախուսումը, սեռական օրգաններով ուրիշ մարդու մարմնին դիպչելը, մասնակցությունը մեծերի ,սեքսուալ խաղերին:

Սեռական նկրտում -ևս մի տարածված երեկույթ է, որը թվացյալ անվնաս է, կարող է մարդուն շատ լուրջ վնաս հասցնել: Եթե ասենք գիտականորեն, ապա սեռական նկրտումը ,օբյեկտի համար ոչ հրահրած և անցանկալի սեռական բնույթի ուշադրությունն է, քանի որ դա ողջ սեռական բնույթի ուշադրության դրսևորումն է , որ մարդուն հաճելի չէ և որին նա չի ցանկանում: Կարճ ասած՝ սեռական ձգտում է՝

- փողոցում աղջիկների կաշեղ (է՛), գեղեցկուհի, ինչ կասես ուրախանալու մասին+ե),
- հպումներ և սեղմումները հասարակական տրանսպորտում, դիսկոտեկներում, հերթերում,
- տաքսու վարորդների, վերելակների մեջ անծանոթ մարդկանց, գնացքի ճամփախցիկի ուղեկցի ,ուշադրության նշանները,
- գոեհիկ կատակները, նկատողություններ, անպարկեշտ ժեստերը:

Սեռական շահագործում: Երբ մի մարդու ֆիզիկական հնարավորությունները ինչ-որ մեկը օգտագործում է, որպեսզի բավարարի մեկ ուրիշ մարդու սեռական պահանջները և դրանից ստանա ֆինանսական կամ ուրիշ ցանկացած շահ կամ օգուտ, կոչվում է սեռական շահագործում: Հաճախ է այդպես կատարվում խաբվածության, ֆիզիկական կամ հոգեկան հարկադրման, մարդու կախվածության վիճակի օգտագործման արդյունքում:

Սեռական շահագործումը իր մեջ ներառում է՝

- պոռնկությամբ զբաղվելու հարկադրումը,
- մեկ մարդու սիստեմատիկաբար օգտագործումը մեկ ուրիշի սեռական պահանջները բավարարելու համար (սեռական ծառայությունների մատուցում)

Սեռական բռնությունների մասին վարկածներ և փաստեր

Վարկած – սեռական բռնություններ կատարում են միայն տղամարդիկ:

Փաստ- չնայած այդպիսի հանցագործների մեծամասնությունը տղամարդիկ են, սակայն երբեմն սեռական ոտնձգություններով հանցագործություններ կատարում են նաև կանայք:

Վարկած – սեռական հողի վրա հանցագործություններ կատարողների մեծամասնությունը չի ճանաչում իր զոհին:

Փաստ- տուժած երեխաների 90%-ը ծանոթ է բռնացողի հետ, տուժածների մեծ մասի համար բռնացողը ընտանիքի անդամ է: 12 տարեկանում և ավելի բարձր սեռական բռնության զոհերի շուրջ 80%-ը ծանոթ է բռնացողի հետ:

Վարկած – Հանցագործների մեծամասնությունը ֆիզիկական ուժի կամ սպառնալիքի միջոցով ստիպում է ենթարկվելու իր զոհին:

Փաստ- Մեծամասամբ հանցագործները հրապուրում են զոհերին խաբելու և գայթակղելու օգնությամբ՝ հազվադեպ կիրառելով ուժը: Անչափահասներին մոլորեցնելը սովորաբար կատարվում է հանցագործի և զոհի երկարատև շփման ժանանակ:

Վարկած – Սեռական բռնությունը կատարվում է թմրանյութեր և ալկոհոլ օդտագործելու պատճառով:

Փաստ- Թեև թմրանյութերն ու ալկոհոլը հաճախ առկա է այսպիսի դեպքերում, սակայն սեռական բռնությունը չի կատարվում դրանց պատճառով: Թմրանյութերն ու ալկոհոլը կարող են բռնացողի վրա թողնել կապանքներից ազատագրվելու ազդեցություն, այդ դեպքում խմած վիճակում որպես զոհ կարող է լինել ավելի թույլ կողմը:

Վարկած – Եթե զոհը չի ասում ,ոչև և չի ընդդիմանում, ապա դա չի համարվում սեռական բռնություն:

Փաստ- Սեռական բռնության զոհերը կարող են չասել ,ոչև և չընդդիմանալ մի շարք պատճառներով, այդ թվում՝ վախից և խայտառակությունից: Բռնության զոհերը հաճախ են հիշում, երբ հարձակման ժամանակ վախից զգում էին քարացում (անզգայացում), որի պատճառով չեն կարողացել դիմադրել: Որոշ զոհեր չեն հակառակվել այն երկյուղի պատճառով, որ բռնացողը կատաղած ավելի շատ ուժեր կգոծադրի: Դեռահասներն ու երեխաները երբեմն ցույց չեն տալիս ակտիվ դիմադրություն, շրջապատողներին դուր գալու ցանկությունից:

Վարկած – Սովորաբար երեխաներն ու մեծերը, որոնք տուժել են սեռական բռնությունից, կատարվածի մասին չեն պատմում որևէ մեկի:

Փաստ- Այո, դա այդպես է, մարդը որ տուժել է բռնությունից, հատկապես պատանեկան տարիքում, կարող է երկար տարիներ չխոսել այդ մասին: Դրա պատճառները շատ են՝ զոհերը չեն ուզում հավատալ, որ մարդը, ում իրենք վստահում էին, կարող են իրենց հետ այնպես վարվել, նրանք ուզում են մոռանալ կատարվածի մասին և չհիշել այն, կարող են հավատալ այն առասպելին, որ իբրև

իրենց վարքով բռնության են դրդել, կամ նրանք կարող են վախենալ ճշմարտության հաղեպ ուրիշների բացասական ռեակցիայից:

Վարկած – Եթե երեխան ոչ ոքի չի պատմում բռնության մասին, նշանակում է, որ ինքը տվել է իր համաձայնությունը:

Փաստ- գոյություն ունեն բազմաթիվ պատճառներ, որ երեխաները չեն պատմում բռնության մասին. Օրինակ՝ զոհի հարազատներից մեկին սպանելու կամ ցավ պատճառելու բռնացողի սպառնալիքները, ամոթի, ամաչկոտության, պատժված լինելու վախի, կամ բռնացողին պաշտպանելու ցանկության, բռնացողի նկատմամբ սիրո զգացումի կամ համակրանքի պատճառով: Երեխաները հաճախ վախենում են, որ իրենց չեն հավատա, կամ զգուշանում են բռնացողին կորցնելուց, որը կարևոր դեր է խաղում իրենց կյանքում կամ ընտանիքների կյանքում:

Վարկած – Ջոհերի համար ցանկալի է պատմել իրենց ապրումների մասին:

Փաստ- Անկասկած, դա այդպես է: Առողջացումը ավելի շուտ կլինի, եթե տուժողը զգա, որ իրեն հավատում են, աջակցում, պաշտպանում, նաև եթե բռնության մասին պատմելուց հետո ինքը խորհրդատվության կուրս կանցնի հոգեբանի մոտ: Այնուամենայնիվ, սեռական բռնության զոհերին է միշտ տրվում այն իրավունքը որոշելու՝ ե՞րբ, ու՞մ հետ և ի՞նչ պայմաններում են իրենք պատրաստ քննարկելու ապրածը:

Խորհուրդներ աղջիկներին և պատանիներին

Ինչպե՞ս պաշտպանվել բռնությունից:

- ☐ Անհրաժեշտ է ծնողների հետ ծանոթացնել ընկերներին, որոնց հետ ժամանակ ես անցկացնում, ամեն ինչի մասին ասել ծնողներին՝ ու՞ր և ու՞մ հետ ես գնում:
- ☐ Պետք չէ երկար ժամանակ անցկացնել այն մարդու հետ, ում հետ քեզ զգում ես անհարմար կամ տհաճ: Դա կօգնի փախչել բազմաթիվ դյուրազգաց իրավիճակներից:
- ☐ Բաց հագուստը և չափազանց ազատ պահվածքը կարող են առաջացնել անառողջ հետաքրքրություն:

- Երկակի ակնարկները, բազմանշանակ հայացքները, հավելը կարող են այնպիսի տպավորություն թողնել, որ դու դեմ չես ինտիմ հարաբերություններին:
- Ճանապարհորդել ,ավտոստոպով, խոսակցություն ծավալել անցյալում սակավ հանդիպած և ոչ սթափ վիճակում մարդկանց հետ, անծանոթներից գումար կամ նվեր ստանալ, համաձայնել գնալ որևէ մեկի տուն, երբ ուրիշ ոչ ոք չկա տանը. այս գործողությունները կարող են տանել սեռական բռնությունների ռիսկային իրավիճակների: Ալկոհոլի և թմրանյութերի ազդեցության տակ դժվար է հսկել իրավիճակը, ժամանակին ասել ,ոչ, դադարեցնել ուշադրության կենտրոնում գտնվելը, որ կարող է գնահատվել որպես նկրտում:
- Մեծամասամբ անչափահաս երեխաների նկատմամբ սեռական բնույթի հանցափորձեր կատարում են իրենց իսկ ծանոթ մարդիկ: Եթե ծանոթներից ինչ-որ մեկը չափից շատ է ուշադրություն դարձնում, նվերներ տալիս, անհարժեշտ է այդ մասին պատմել ծնողներին կամ ուրիշ մեծի, ում դուք վստահում եք:
- Երբեմն բռնությունը կատարվում է պրովոկացիայի կամ ընկերներից մեկի հանցակցությամբ: Պետք չէ համաձայնել ընկերոջ կամ ընկերուհու այն առաջարկին, որ անծանոթ տղաների կամ աղջիկների հետ ժամանակ անցկացնեք, օրինակ, ինչ-որ մեկի բնակարանում:
- Վստահեք ձեր բնազդին: Եթե իրավիճակը կամ մարդը, ում կողքին որ գտնվում եք դուք, անհարմարություն է ռաջացնում, աշխատեք ելքի ճանապարհ գտնել: Պետք է հեռանալ կամ նույնիսկ փախչել և հետո այդ իրավիճակի և զգացողությունների մասին պետք է պատմել ծնողներին:
- Երբեք մի՛ մտեք վերելակ անծանոթ մարդու հետ, մի՛ նստեք անծանոթ մարդու մեքենա (եթե ղեկին կին է նստած), մի՛ խոսեք անծանոթ մարդկանց հետ փողոցում:
- Մի՛ մտեք նկուղներ, ձեղնահարկեր: Խուսափե՛ք ոչ մարդաշատ և մութ տեղերից:

- Եթե ձեզ հետապնդում են փողոցում, մի՛ մտեք անծանոթ բակեր և տներ, վազե՛ք այնտեղ, ուր շատ մարդ կա, և օգնություն խնդրեք:
- Եթե ձեզ բռնել են, համոզվեք, որ բռնացողը զինված չէ (այլապես դիմադրությունը կարող է լինել անօգուտ և վտանգավոր), բղավեք և դիմադրեք: Ընդ որում, լավ է բղավել ,հրդեհե՛, որը անմիջապես կգրավի մարդկանց ուշադրությունը: Եթե սեղմելով փակում են ձեր բերանը, կծեք ձեռքը, աշխատեք պոկվել և փախչել:

Խորհուրդներ պատանուն

Ինչպես դրսևորվել՝ բռնության մեջ չմեղադրվելու համար

- Մի ստիպիր աղջկան քեզ հետ զբաղվել սեքսով, նույնիսկ եթե քեզ թվում է, որ նա քեզ դրան դրդում է: Երբեք ուժ մի գործադրի կնոջ նկատմամբ:
- Եթե աղջիկը ասում է ,ոչե՛, անմիջապես դադարեցրու սեռական ոտնձգությունը: Մի աշխատիր ենթադրել, ինչ նկատի ունեն նա, ավելի լավ է ուղիղ հարցրու նրան այդ մասին:
- Մի եղիր կաշուն՝ դրդելով աղջկան սեռական գործողությունների: Քո չափից ավելի ,փաղաքշական սիրահետումը նա կարող է որպես վտանգ գնահատել իր համարեն:
- Հիշիր, սեռական հարբերությունները չեն ենթադրում պայքար: Եթե քո հիմնական նպատակը աղջիկների հետ հարաբերության մեջ հաղթանակն է նրանց նկատմամբ, ապա դու ավելի ես մոտեցել բռնաբարության, քան մտածում ես: Սեքսը մրցում չէ, որովհետև սեքսուալ հարաբերություններ ունենում են երկու հավասար մարդիկ: Այստեղ չկան և չեն կարող լինել հաղթողներ և պարտվողներ:
- Սեքսը չի կարող լինել քո ուշադրության և ժամադրության ժամանակ ծախսած գումարի փոխհատուցումը:
- Չարժե սեքսով զբաղվել աղջկա հետ, ով գտնվում է թմրանյութի կամ ալկոհոլի ազդեցության տակ, սթափվելով նա կարող է մեղադրել բռնաբարության մեջ, և իրավաբանորեն պատասխանատվությունը պետք է կրես դու:

- Եթե ծանոթի առաջարկում է քեզ զբաղվել սեքսով իր զուգընկերուհու հետ, երբեք մի համաձայնիր: Միայն կինը իրավունք ունի տնօրինելու իրեն՝ համաձայնելով կամ հրաժարվելով սեքսից:

4.5.4. Մարդկանց վաճառք

Մարդկանց վաճառքը իրենից ներկայացնում է ճորտության ժամանակակից տեսակ, մարդու իրավունքների խախտում, համարվում է հանցագործություն ինչպես մարդու, այնպես էլ պետության նկատմամբ: Մարդկանց վաճառքը համարվում է բռնության մի տեսակ, որն ուղղված է ավելի հաճախ հանդիպող զոհերին՝ կանանց և երիտասարդներին: Մարդկանց վաճառքը շատ խոր ազդեցություն է թողնում իրենց զոհերի վրա, հասցնելով նրանց ֆիզիկական և հոգեբանական ցնցման, վնասելով նրանց, ինչպես նաև բարձրացնելով նրանց հնարավորությունը վարակվելու այնպիսի վտանգավոր հիվանդություններով, որոնք են ՄԻԱՎԸ-ը, ՁԻԱՀԸ:

Մարդկանց վաճառքի շարժիչ ուժը համարվում է գենդերային անհավասարությունը, հավասար իրավունքների բացակայությունը, աղաղակող տնտեսական անհավասարությունը ինչպես պետություններում, այնպես էլ միմյանց միջև, կոռուպցիան և խոցելիությունը, դատական և օրենսդիր ոլորտների արդյունքները հանդիսացող անհամագործությունը, քաղաքացիական անկայունությունը և պետությունների իրենց քաղաքացիների պաշտապանությունը և ապահովությունը չկատարելու գործառույթները: Մարդկանց վաճառքի ծաղկմանը նպաստող գործոններից են հանդիսանում մեծ պահանջարկ ունեցող վճարովի սեքսուալ ծառայությունները և էժան աշխատանքային ուժը շինարարության, արտադրության, արդյունաբերության և տնային տնտեսության համար:

Մարդկանց վաճառքը պրոբլեմ է հանդիսանում գլոբալ մասշտաբով, որը չի ճանաչում ազգային սահման: Այսպիսով՝ նա հազվադեպ է համարվում անդրազգային հանցագործություն, իր բնութագրմամբ նմանօրինակ

թմրանյութերի միջազգային առևտրին և անօրինական զենքի շրջանառությունը: Դրա համար մարդկանց վաճառքի դեմ պայքարում պահանջվում են անդրազգային մեթոդներ, օգտագործելով միջազգային համագործակցություն՝ տեղեկատվության փոխանակման և փոխադարձ օգնության շրջանակներում: Մարդկանց վաճառքը ներառում է աշխարհի բոլոր երկրները որպես ելման կետի, կամ տրանզիտի կետի, կամ վերջնական նշանակության կետի, ընդ որում՝ զոհերը ամենաքիչը 127 երկրներից հայտնում են այն մասին, որ իրենց շահագործել են 137 պետություններում: Մարդկանց վաճառքի ամենատարածված ձևը համարվում է սեքսուալ շահագործման նպատակով վաճառքը: Համաշխարհային մասշտաբով մարդկանց վաճառքի յուրաքանչյուր 5-րդ զոհը երեխաներ են, չնայած այդ ցուցանիշը կարող է բարձր լինել այնպիսի աղքատ տարածաշրջաններում, ինչպիսիք են Աֆրկան և Մերոնգ գետի ավազանը, որտեղ երեխաներն ամենաշատն են դառնում այդպիսի առևտրի զոհեր: Երեխաների անմեղությունը շահագործվում է հարկադրված մուրացկանության նպատակով: Համաշխարհային մարդկանց վաճառքի երկու երրորդը բաժին է ընկնում յուրաքանչյուր կնոջ: Այդպիսի զոհերի հսկայական մեծամասնությունը կազմում են երիտասարդ կանայք, որոնց բռնաբարում են, դարձնում թմրամոլներ, պահում են փակված, ենթարկում են ծեծի կամ սպառնում են բռնությամբ, դնում են նրանց երկարաժամկետ կախվածության մեջ, վերցնում են նրանց անձնագրերը, շանտաժի են ենթարկում կամ խաբում են՝ խոստանալով նրանց տեղավորել աշխատանքի:

Սեռը և գենդերային դերերը թեմայից պարապմունքի անցկացման հանձնարարականներ:

Դասի նպատակը՝ վերհանել կատարյալ կին, կատարյալ տղամարդ հասկացությունների ընկալումը տվյալ մշակույթում: Օգնել գիտակցել, թե այդ ընկալումներն ինչպես կարող են ճնշել այն անձանց, ովքեր չեն համապատասխանում դրանց:

Վարժություն

Պարագաներ: Պաստառի թղթեր, մարկերներ, սեռային դերերի վերաբերյալ ասույթներ:

Ընթացքը: Աշակերտները նստում են շրջանաձև: Ուսուցիչը ամեն զույգին սեռային դերերի վերաբերյալ մեկական ասույթ է տալիս: Աշակերտները փորձում են մեկնաբանել, թե դրանց բովանդակությունը կանանց և տղամարդկանց ինչպիսի կերպարներ է արտացոլում, տվյալ մշակույթն ինչպիսի ակնկալիքներ ունի սեռերից: Այնուհետև դասարանը բաժանվում է միասեռ խմբերի: Խմբերը, քննարկելով պետք է փորձեն նկարագրել իրենց ընկալումով իրենց և հակառակ սեռի ,կատարյալ կերպարների՝ նկարագիրը:

Այս աշխատանքին հատկացվում է 15 րոպե, որից հետո խմբերն իրենց աշխատանքները փակցնում են գրատախտակին, երկու սյունակով՝ ,Կինն և ,Տղամարդն:

Քննարկման հարցեր: ,Կատարյալ կերպարների՝ ընկալումների մեջ կա՞ն հակասություններ: Ինչո՞վ կարող են դրանք պայմանավորված լինել: Կա՞ն դիրքորոշումներ, որոնց հետ համաձայն չեք: Հիմնավորե՛ք:

Հե՞շտ է, թե՞ դժվար հասարակության ակնկալիքներին համապատասխանելը: Ինչո՞ւ:

Ուսուցիչը բացատրում է, որ հասարակության ստեղծած ,կատարելատիպերը հաճախ կարող են անձի համար վտանգ պարունակել՝ բացասական հետևանքներ ունենալ: Օրինակ, եթե ընկալվում է, թե ,կնոջ տեղը խոհանոցն է, սա կարող է արդարացում լինել աղջիկներին դպրոցից վաղ հանելու համար: Կամ՝ եթե ակնկալվում է, որ ,իսկական տղամարդը պետք է ծխի և խմի, սա կարող է տանել ալկոհոլի չարաշահման, առողջության խաթարման: Խրախուսում է այս ուղղությամբ մտորել և նման օրինակներ բերել: Վերջում առաջարկում է նկարագրել մեկ ,կատարյալ կերպար, որին կձգտեին և մեկ ,վտանգ պարունակողը ընկալում, որից կուզենային խուսափել:

Բաշխման նյութ: Ասույթներ (յուրաքանչյուր զույգին՝ մեկը):

Կնոջ խարդավանքը բարձել են սայլը, սայլը չի տարել կնոջ խարդավանքը:

Կինն ու ձուն մեկ են, երկուս էլ ձեռք տալուց փխրվում են:

Կնոջ սարքած տունը աստվածն էլ չի կարող քանդել, աստծո սարքած տունը կինը կարող է քանդել:

Աղջիկը որ հարս գնա, գուլպայի պես է՝ կքանդեն ու նորից կգործեն:

Աղջկա լավը լինելը հարս դառնալիս կերևա:

Աղջկան, որ իր քեֆով թողնես, կգնա անպիտանին կառնի:

Գինին կընտրեն համով, աղջիկը նամով (ամոթխածությամբ):

Կնոջ արցունքը աչքի ծերին է:

Տղամարդը դրսի պատն է, կինը՝ ներսի:

Տղամարդը դուրս, վաստակը ներս:

Տղամարդու պատիվը գլխարկն է, կնոջը՝ գլխաշորը:

Առյուծը առյուծ է՝ էգ լինի, թե որձ:

Հարսը հաց թխեց, սկեսուրը գլուխը գովեց:

Ծամը երկար՝ խելքը՝ կարճ:

,Գենդերային դերերը և կարծրատիպերը թեմայից պարապմունքի անցկացման հանձնարարականներ:

Դասի նպատակը՝ օգնել գիտակցել, որ սեռային կարծրատիպերը խորացնում են խտրականությունը և որ դրանք, ներգործելով, կարող են պայմանավորել ողջ կյանքի ընթացքը:

Վարժություն

Պարագաներ: ,Ինչ է ակնկալվում ինձանիցե թերթիկներ՝ աշակերտների թվով

Ընթացքը: Ուսուցիչը աշակերտներին մեկական ,Ինչ է ակնկալվում ինձանիցե թերթիկ է տալիս և առաջարկում է՝ անհատապես աշխատելով, առանց ընկերների հետ քննարկելու, լրացնել դրանք՝ յուրաքանչյուր բաժնում հնարավորինս շատ օրինակներ բերելով: Տեղյակ է պահում նաև, որ աշակերտներն իրավունք ունեն այս կամ այն բաժինը դատարկ թողնել, եթե ասելիք չունեն: Թերթիկները լրացնելուց հետո աշակերտները շրջում են դասարանում, մոտենում դասընկերներին և քննարկում միմյանց

պատասխանները: Հատկացված ժամանակը պետք է բավարար լինի 5-6 հոգու մոտենալու համար: Սրան հաջորդում է դասարանական քննարկումը՝ աշակերտները ներկայացնում են իրենց դիտարկումները. ինչ ընդհանրություններ և ինչ տարբերություններ են նկատել միմյանց պատասխանների միջև, կամ ինչն է իրենց զարմացրել: Օրինակները բերելիս կարիք չկա անուններ հիշատակել՝ միմյանց անհարմար վիճակի մեջ դնելուց խուսափելու համար:

Քննարկման ժամանակ աշակերտներն անդրադառնում են այն պատճառներին, որոնցով պայմանավորվում են հասարակության մեջ տարբեր սեռերին վերագրվող դերերը և դրանց ազդեցությունը անձնական ակնկալիքների վրա: Արդյո՞ք դրանք համահունչ են հավասարության ձգտող հասարակությանը:

Ինչպիսի՞ բացասական հետևանքներ կարող են ունենալ գենդերային սահմանափակումները:

Արդյո՞ք մեկ սեռի համար սահմանափակումներն ավելի շատ են, քան մյուսի: Հնարավո՞ր է արդյոք այդ սահմանափակումները հաղթահարել: Ինչպե՞ս:

„Սեռային (գենդերային բռնություն)ե թեմայից պարապմունքի անցկացման հանձնարարականներ:

Դասի նպատակը՝ վերհանել սեռային բռնության պատճառներն ու տեսակները: Փորձել նման իրավիճակներում կողմնորոշվելու և դրանցից խուսափելու ուղիներ որոնել:

Վարժություն

Պարագաներ: Տեղեկատվական թերթիկներ՝ խմբերի թվով, իրավիճակներ:

Ընթացքը: Ուսուցիչը դասն սկսում է հետևյալ հարցերի քննարկումով:

Ովքե՞ր են ավելի հաճախ ենթարկվում սեռային բռնության, տղամարդի՞կ, թե՞ կանայք: Ինչու՞:

Մի՞շտ է բռնությունը ենթադրում ֆիզիկական ուժի կիրառում:

Կարո՞ղ եք սեռային բռնության օրինակներ բերել:

Այնուհետև դասարանը բաժանում է խմբերի, մեկական իրավիճակ և տեղեկատվական թերթիկ է տալիս, առաջարկում է ծանոթանալ հետազոտության տվյալներին, ապա վերլուծել իրավիճակը.

- ☐ ինչն էր բռնության պատճառը,
- ☐ բռնության ինչ տեսակ էր կիրառվել,
- ☐ ովքեր են դրանից տուժում, ինչպես,
- ☐ ինչ կարող էր անել զոհը,
- ☐ ով կարող էր օգնել:

Ավարտելով՝ խմբերը ներկայացնում են իրենց վերլուծությունները, որին հաջորդում է դասարանական քննարկում.

Ի՞նչ հետևանքներ կարող է ունենալ բռնությունը զոհի համար, բռնացողի համար, շրջապատի համար:

Ուսուցիչը հավանական հետևանքների ցանկը գրում է գրատախտակին և առաջարկում է դասակարգել, թե ում կարող են դրանք վերաբերել:

- ☐ Ֆիզիկական վնաս
- ☐ հոգեկան և մտավոր առողջության վատթարացում
- ☐ վիրավորանք
- ☐ նվաստացում
- ☐ ամոթի զգացում
- ☐ անլիարժեքության բարդույթ
- ☐ ատելություն
- ☐ մեկուսացում
- ☐ խտրականություն
- ☐ պատիժ

Ինչպե՞ս կարող է կրթությունը նպաստել բռնության նվազեցմանը:

Բաշխման նյութեր: Իրավիճակներ (յուրաքանչյուր խմբին՝ մեկը):

1. Սաթենիկը լավ էր սովորում և երազում էր բժիշկ դառնալ, բայց հայրը համարում էր, որ աղջկա համար կարևորը ընտանիք կազմելն է: Սաթենիկին 9-րդ

դասարանից դպրոցից հանեցին, որպեսզի տանը մորն օգնի և սովորի տնտեսություն վարել:

2. Վազգենը կրկին հարբած եկել ու ծեծում էր կնոջը: Հարևանները սարսափած լսում էին նրանց տանից լսվող ճիչերը և երեխաների լացը: Երբ մարդիկ զարմանքով հարցնում էին, թե կինն ինչու է հանդուրժում նման վերաբերմունքը, նա պատասխանում էր, որ ոչ գնալու տեղ ունի, ոչ ապրուստի միջոց, ոչ էլ մասնագիտություն:

3. Լուսիկին ընկերուհիները հրավիրել էին թատրոն: Երբ նրա ընկերն այդ մասին իմացավ, խիստ զայրացավ և արգելեց այսուհետև առանց իրեն, որևէ տեղ գնալու մասին մտածել անգամ:

4. Վարդուհու ամուսինն աշխատանք չունի, և նա ստիպված է թե՛ տան ու երեխաների, թե՛ գումար հայթայթելու հոգսն իր վրա վերցնել: Նրա վաստակած ողջ գումարն ամուսինն է տնօրինում, իսկ կնոջն անընդհատ հիշեցնում է, թե կարգին կինը պիտի տանը նստի՝ հարևաններն ի՞նչ կմտածեն իր մասին:

5. Նազիկը ծնողներին պատմել է, որ ամուսինը հաճախ անհեթեթ պատրվակներով ծեծում ու նվաստացնում է իրեն: Բայց ծնողներն ասում են, որ կին է՝ պիտի դիմանա, իրենց խայտառակ չանի: Կարևորը, որ երեխաների գլխին հայր լինի:

6. Արմինեի եղբորը դուր չէր եկել, որ դասընկերը՝ Արմենը, քրոջը տուն էր ուղեկցել: Ընկերներով դարանակալել և ծեծել էր Արմենին, իսկ Արմինեին մի քանի օր

տանից դուրս չէր թողնում: Քրոջը սպառնում է, ասելով, որ չհամարձակվի որևէ մեկի հետ ընկերություն անել՝ առանց իր հավանության:

7. Սերոբն ու Վարսենիկը գնացել էին խնջույքի: Այդ օրը Վարսենիկը նոր զգեստ էր հագել, որն իրեն շատ էր սազում: Շատերը նկատեցին ու իրենց հիացմունքն արտահայտեցին: Երբ տուն եկան, Սերոբը, չգիտես ինչու, Վարսենիկի հետ չէր խոսում: Հաջորդ առավոտյան արթնանալով՝ Վարսենիկն իր զգեստը պատառոտված գտավ:

Տեղեկատվական թերթիկ 2 (յուրաքանչյուր խմբին՝ մեկ օրինակ): Տվյալները բերված են Համահանրապետական հարցում, Հայաստանում կանանց հանդեպ ընտանեկան բռնության վերաբերյալ, 2008-2009Ե ամփոփագրից, 2010թ. ՄԱԿ-ի Բնակչության հիմնադրամից և 2008թ Հայաստանում անցկացված կանանց նկատմամբ բռնության վերաբերյալ համահանրապետական հետազոտությունից:

Ըստ հարցման մասնակիցների՝ Հայաստանում կանանց դեմ ֆիզիկական, հոգեբանական, հավանաբար նաև սեռական բռնությունները և վերահսկողական վարքը սովորական երևույթ են:

Ստորև ներկայացված են որոշ տվյալներ ամուսնու կամ զուգընկերոջ կողմից բռնության տարբեր դրսևորումների վերաբերյալ:

Հարցմանը մասնակցած կանանց.

61%-ը ենթարկվել է վերահսկողական վարքի

25%-ը ենթարկվել է հոգեբանական բռնության/չարաշահման

8.9%-ը ենթարկվել է ֆիզիկական բռնության

3.3%-ը ենթարկվել է սեռական բռնության

Ամուսին կամ զուգընկեր չհանդիսացող բռնարարների կողմից.

2.3%-ը ենթարկվել են ֆիզիկական բռնության

0.1%-ը ենթարկվել է հարկադիր սեռական հարաբերությունների: Միևնույն հարցին անանուն պատասխանելիս՝ կանանց 9.2% -ը նշել է սեռական շահագործման մասին մանուկ և վաղ չափահասության շրջանում:

Կանանց 7.4% -ը դադարել է աշխատել կամ հրաժարվել է աշխատելուց, քանի որ նրանց զուգընկերները չեն ցանկացել, որ իրենք աշխատեն:

8.7%-ն ասել է, որ իրենց եկամուտը զուգընկերները վերցրել են՝ իրենց կամքին հակառակ:

Բազմաթիվ հետազոտություններից հայտնի է, որ ընտանեկան բռնության զոհ դարձած այն կանայք, ովքեր տնտեսապես կախված են իրենց զուգընկերներից, դժվարանում են վերջ դնել բռնարար փոխհարաբերություններին: Տվյալները ցույց են տալիս, որ կանանց դեմ

բռնությունն անբարենպաստ ազդեցություն ունի կանանց առողջության և նրանց սոցիալական, հոգեկան, ֆիզիկական և տնտեսական բարեկեցության վրա:

Որքան բարձր է կրթվածության մակարդակը, այնքան ավելի մեծ է հարցման մասնակիցների տոկոսը, ովքեր կանանց ֆիզիկական, սեռական և հոգեբանական բռնությունը ճշգրիտ որակում են որպես գենդերային բռնություն: Կանանց հանդեպ վերահսկող վարքի կայուն գերակշռումը հստակ ցույց է տալիս, որ հայրիշխանական սոցիալական և մշակութային կարծրատիպերն ու նորմերն արմատացած և տարածված են այս հասարակության մեջ:

Չուզընկերոջ բռնի վարքի պատճառներըն հարցման մասնակիցների գրեթե կեսը մատնանշել է, որ իրենց նկատմամբ զուգընկերոջ կողմից ֆիզիկական բռնության ցուցաբերման որևէ հատուկ պատճառ չի եղել:

- ☐ Պատճառները տարբեր են և ըստ կարևորության բաժանվում են մի քանի խմբի՝
- ☐ Խիստ անկարևոր պատճառներից են, երբ կինն անհնազանդ է եղել կամ մերժել է սեռական հարաբերությունը, կամ թերացել է ուտելիք պատրաստելիս:
- ☐ Հարցման մասնակիցների ավելի մեծ տոկոսը տղամարդկանց աշխատավայրում դժվարությունները և իր ընտանիքում առկա խնդիրները համարում է բռնի վարքի պատճառ:
- ☐ Հարցման յուրաքանչյուր տասներորդ մասնակիցը մատնանշել է զուգընկերոջ գործազուրկ կամ խանդոտ լինելը, դրամական խնդիրները նշել է որպես նրա բռնի վարքի պատճառ:
- ☐ Տղամարդու ոգելից խմիչք օգտագործելը բռնի վարքի ամենակարևոր պատճառներից է: Հարցման մասնակիցների մեկ երրորդը բռնի վարքը կապում է հարբածության հետ:

Ուժի և բռնության չարաշահումն թեմայից պարապմունքի անցկացման հանձնարարականներ

Դասի նպատակը՝ վերհանել բռնության, հալածանքի դրդապատճառները:
Օգնել որոնելու բռնությանը դիմակայելու ուղիներ:

Վարժություն

Պարագաներ: Նախօրոք պատրաստված՝ հարցերով պաստառ:

Ընթացքը: Դասարանը բաժանվում է 4-5 հոգանոց խմբերի: Ուսուցիչը խնդրում է օրինակներ հիշել, երբ իրենց, կամ իրենց ներկայությամբ մեկ ուրիշին, ճնշել կամ հալածել են (կարող են և վերապատմել որևէ լսած դեպք): Խմբերն աշխատելով, շարադրում են դիպվածը և վերլուծում պաստառի հարցերի հիման վրա: Աշխատանքը վերջացնելով, խմբերը հերթով ներկայացնում են աշխատանքները:

Դասարանական քննարկում.

Ի՞նչը կարող է մարդկանց դրդել ուրիշների հանդեպ բռնություն գործադրելու:

Պատահու՞մ է, որ հալածանքը խմբակային լինի, կամ հալածողը համախոհներ ունենա:

Ի՞նչն է ստիպում համախոհներին՝ մասնակից լինել: Մասնակցությունը մի՞շտ է նրանց հաճելի: Կա՞ մեկը, ում միջամտությունը կարող էր վերջ դնել դիպվածին:

Մեծահասակները կարո՞ղ են ինչ-որ կերպ օգնել: Ինչպե՞ս: Արդյոք կարո՞ղ է նրանց միջամտությունը վատթարացնել իրավիճակը: Ինչպե՞ս:

Արդյո՞ք ճիշտ է բռնության դեմ բռնությամբ պայքարելը: Մեկնաբանե՛ք և առաջարկե՛ք բռնությանը դիմակայելու՝ ձեր կարծիքով արդյունավետ ուղիներ:

Առաջարկները գրառում են գրատախտակին կամ պաստառ են պատրաստում:

Հարցեր (պաստառի համար):

Ի՞նչն էր դեպքի պատճառը, ինչու՞ պատահեց:

Ձեր կարծիքով՝ ի՞նչ էր զգում, ի՞նչ էր մտածում զոհն այդ պահին:

Ձեր կարծիքով՝ ի՞նչ էր զգում, ի՞նչ էր մտածում ճնշողը / հալածողն այդ պահին:

Ձեր կարծիքով՝ ի՞նչ էին զգում, ի՞նչ էին մտածում դեպքին ականատեսները:

Ձոհը կարո՞ղ էր իր խոսքով դադարեցնել դիպվածը:

Ականատեսները կարո՞ղ էին իրենց խոսքով վերջ տալ դրան:

Ինչպիսի՞ վարք կարող էին դրսևորել պատմությունների զոհերը կամ նրանց ընկերները, որպեսզի դիմակայեին ճնշմանը:

,Ներդաշնակությունե թեմայից պարապմունքի անցկացման հանձնարարականներ:

Դասի նպատակը՝ վերհանել ներդաշնակության կարևորությունը հասարակության կայուն զարգացման համար: Մտորել բնության և հասարակության ներդաշնակությունը պայանավորող գործոնների շուրջ:

Վարժություն

Պարագաները: ,Ներդաշնակությունե տեքստը, ,Զրույց մի տղամարդու հետե և ,Զրույց մի կնոջ հետե պատմությունների երկուական օրինակ:

Ընթացքը: Ուսուցիչը դասը սկսում է հարցով:

Ի՞նչ եք հասկանում ներդաշնակություն ասելով:

Դասարանը բաժանում է 4 խմբի: Առաջարկում է երկու իրավիճակ. խմբերից երկուսն աշխատում են 1-ին իրավիճակի շուրջ, մյուս երկուսը՝ 2-րդի:

1-ին իրավիճակ – հասարակություն, ուր բոլորին վերաբերվում են նույն կերպ:

Ինչպե՞ս կզարգանա տվյալ հասարակությունը:

Կպահպանվի՞, արդյոք, ներդաշնակությունը: Հիմնավորե՛ք:

2-րդ իրավիճակ – հասարակություն, ուր բոլորին տրվում են նույն հնարավորությունները:

Ինչպե՞ս կզարգանա տվյալ հասարակությունը:

Կպահպանվի՞, արդյոք, ներդաշնակությունը: Հիմնավորե՛ք:

Աշխատանքները ներկայացվում են դասարանին.

Դասարանական քննարկում:

Արդյո՞ք հավասար լինելը նշանակում է նույնը լինել: Մեկնաբանե՛ք:

Ապա ուսուցիչն ընթերցում է Ներդաշնակությունն տեքստը:

Ի՞նչ է հավասարակշռությունը: Կարո՞ղ է այն ներդաշնակության նախապայման լինել: Հիմնավորե՛ք:

Օրինակներ բերե՛ք, թե ինչ հետևանքներ կարող է ունենալ հավասարակշռության խախտումը:

- ☐ բնության մեջ,
- ☐ հասարակության մեջ,
- ☐ մարդկային փոխհարաբերություններում,
- ☐ ընտանիքում:

Այնուհետև խմբերին մեկական պատմություն է տալիս՝ առաջարկելով կարդալ և երկու սյունակով դուրս գրել պատմություններում տղամարդու և կնոջ՝ օրվա ընթացքում կատարած գործերը, ապա վերապատմել պատմությունները՝ փորձելով հավասարակշռել տղամարդու և կնոջ ծանրաբեռնվածությունը: Աշխատանքները ներկայացվում են դասարանին: Դասն ամփոփվում է քննարկմամբ:

Ձեր կարծիքով ի՞նչը կարող է բնության, հասարակության մեջ կամ ընտանիքում ներդաշնակության խախտման պատճառ դառնալ:

Ներդաշնակություն: Հնում մարդիկ հավատում էին, որ բնության մեջ հարատև փոփոխության սահմանները կարգավորվում են երկու հակադարձ բևեռների հավերժական ներդաշնակ փոխազդեցությամբ: Մակընթացության ու տեղատվության պես այդ բևեռներից մեկը, գազաթնակետին հասնելով, նահանջում՝ տեղը զիջում է մյուսին, ապա երկրորդը, գազաթնակետին հասնելով՝ նահանջում, տեղի է տալիս առաջինին: Բևեռներից մեկը խորհրդանշում է հարավը, լույսը, երկինքը, արևը, կենտ թվերը, նաև՝ մրցակցայինը, մարտնչողը, հաստատողը, ռացիոնալը և վերլուծականը: Մյուսը խորհրդանշում է հյուսիսը, խավարը, երկիրը, լուսինը, զույգ թվերը, նաև՝ հոգացողը, կարեկիցը, համագործակցայինը, զգայականը, համադրողը:

Ինչպես բնության, նույնպես և հասարակության մեջ ներդաշնակությունը պայմանավորված է այս երկու բևեռներին վերագրվող հատկանիշների

հավասարակշռությամբ, որոնք մեկը մյուսին լրացնելով, մեկ ամբողջ դառնալով միայն կարող են կատարյալ լինել:

Երբ այս երկու բևեռներից մեկը գերիշխում է, խաթարվում են մարդու փոխհարաբերությունները այլ մարդկանց և շրջակա միջավայրի հետ: Մինչդեռ ժամանակակից աշխարհում հենց սա էլ տեղի է ունեցել: Բևեռների ներդաշնակ փոխազդեցության խաթարումը և դրանցից մեկի գերակայությունը հանգեցրել է մարդու կողմից բնության հանդեպ շահագործող վերաբերմունքի, իսկ հասարակության մեջ՝ խտրականության և անհավասարության՝ խոչընդոտելով միլիոնավոր անհատների ձևավորումն ու աճը, քանի որ ժամանակակից հայրիշխան հասարակությունը հակված է բևեռներից մեկի հատկանիշները համարել զուտ կանացի, մյուսինը՝ ի բնե առնական, հետևապես՝ տղամարդու մենաշնորհը:

Բաշխման նյութեր: Զրույց մի տղամարդու հետ (խմբերից երկուսին՝ մեկական օրինակ)

Բ. - Աշխատում եք:

Հ. - Բա ո՞նց: Ֆերմեր եմ:

Բ. - Երեխաներ ունե՞ք:

Հ. - Փառք Աստծո, հինգը:

Բ. - Ձեր կինն է՞լ է աշխատում:

Հ. - Չէ, կինս չի աշխատում, տանն է:

Բ. - Պարզ է: Իսկ ինչպե՞ս է անցկացնում օրը:

Հ. - Դե, առավոտ 6-ին վեր է կենում, կովերին է կթում, ջուր ու փայտ է բերում, վառարանը վառում, նախճաշ պատրաստում, բակը մաքրում... Հետո լվացք է անում, ճաշ է պատրաստում՝

Բ. - Դուք տա՞նն եք ճաշում:

Հ. - Չէ, հո մեկ էլ տուն չե՞մ հասնի: Կինս ճաշը դաշտ է բերում: Մեր տունը դաշտից ընդամենը երեք կիլոմետրի վրա է:

Բ. - Մեքենայով է՞ գալիս:

Հ. - Չէ՝ հա, ոտքով:

Բ. - Լավ, հետո՞ ինչ եք անում:

Հ. - Կինս օգնում է՝ քաղհան ենք անում, հետո գնում է, որ բանջարանոցը ջրի:

Բ. - Իսկ դու՞ք:

Հ. - Ես գնում եմ գյուղամեջ, որ մի քիչ ցրվեմ՝ հանգստանամ: Անցուդարձն ենք քննարկում, քաղաքականությունից ենք խոսում, մեկ-մեկ էլ ընկերներով գնում ենք մի-մի բաժակ խմելու:

Բ. - Հետո՞:

Հ. - Հետո գալիս եմ տուն, կինս սեղան է գցում, որ ընթերենք: Հետո էլ պառկում եմ քնելու:

Բ. - Ուրեմն, ընթերիքից հետո դուք և ձեր կինը պառկում եք քնելու՞:

Հ. - Չէ, ես եմ պառկում: Կինս դեռ մնում է, որ տնային գործերն ավարտի:

Բ. - Բա կարծեմ, ասում էիք, թե ձեր կինը չի աշխատում...

Հ. - Հա, էլի, չի աշխատում, տանն է:

Զրույց մի կնոջ հետ (խմբերից երկուսին՝ մեկական օրինակ):

Բ - Աշխատում եք:

Հ - Այո, օրվա կեսը. ուսուցչուհի եմ:

Բ - Երեխաներ ունե՞ք:

Հ - Այո, երեքը:

Բ - Ինչպե՞ս է անցնում ձեր օրը:

Հ - Դպրոցում երկրորդ հերթով եմ աշխատում: Առավոտյան շուտ արթնանում եմ, ընտանիքիս համար նախաճաշ եմ պատրաստում, երեխաներին ուղարկում եմ դպրոց: Փոքրիկին ամուսինս է մեքենայով մանկապարտեզ տանում: Բոլորին ճանապարհելուց հետո տունն եմ մաքրում՝ փոշեկուլով գորգն եմ մաքրում, հատակն եմ լվանում, կահույքի փոշին եմ սրբում, լվացքի մեքենան եմ միացնում՝ փառք Աստծո, լվացքի հոգսից ամուսինս ինձ ազատեց, մեքենա նվիրեց:

Բ - Երևում է, ուշադիր ամուսին ունեք:

Հ - Այո, ինձ շատ է օգնում: Տունը մաքրելուց հետո մի բան եմ պատրաստում, որ երեխաները տուն գան՝ ուտեն: Հետո գնում եմ դպրոց: Ամեն օր հինգ-վեց ժամ դաս ունեմ, բավական հոգնում եմ: Աշխատանքից հետո գնում եմ մանկապարտեզ՝ փոքրիկին վերցնելու, ճանապարհին տան համար գնումներ եմ անում ու գալիս ենք տուն:

Բ - Շարունակեք:

Հ - Մինչև ամուսնուս գալը ճաշն եմ տաքացնում, սեղանը զգում, որ միասին ճաշենք: Հետո երեխաներս օգնում են՝ սեղանն են հավաքում, իսկ ես ամաններն եմ լվանում: Հետո երեխաները դասերն են սովորում, ամուսինս է նրանց օգնում: Ես այդ ընթացքում հաջորդ օրվա համար ճաշ եմ պատրաստում: Եթե լվացքը չորացել է՝ արդուկ եմ անում: Երբ երեխաները պառկում են քնելու և տունը խաղաղվում է՝ ես հաջորդ օրվա դասիս եմ նախապատրաստվում: Եթե ժամանակ է մնում՝ միանում եմ ամուսնուս ու միասին հեռուստացույց ենք դիտում:

Բ - Իսկ ասում էիք՝ օրվա կեսն եք աշխատում:

,Ժամանակակից ստրկությունն թեմայից պարապմունքի անցկացման հանձնարարականներ:

Դասի նպատակը՝ պատկերացում տալ աշխարհում գոյություն ունեցող ևս մեկ չարիքի՝ ժամանակակից ստրկության մասին: Բացահայտել դրա պատճառները և արտահայտման ձևերը:

Վարժություն

Պարագաները: Մարդկանց շահագործման (թրաֆիքինգի) վերաբերյալ 5 մասի բաժանած տեքստի օրինակներ՝ խմբերի թվով:

Ընթացքը: Ուսուցիչը ներկայացնում է դասի թեման՝ հարցով դիմելով դասարանին: Ծանոթ է, արդյոք, ,թրաֆիքինգն բառը: Ի՞նչ եք լսել դրա մասին:

Ապա դասարանը բաժանում է հինգ հոգանոց խմբերի, խմբերի ներսում յուրաքանչյուր անդամի տեքստի մեկ հատված է տալիս: Հանձնարարում է՝ ուշադիր կարդալ տեքստի իրենց հատվածները, այնուհետև ըստ տեքստի համարակալման հերթականությամբս պատմել իրենց ընկերներին:

Զգուշացնում է, որ վերջում իր հարցերի հիման վրա գնահատվելու է խմբերի աշխատանքը, այսինքն՝ կարևոր է, թե յուրաքանչյուր հատված ինչպես է ներկայացվել և որքանով ուշադիր են եղել մյուսները: Այս աշխատանքին տրվում է 15 րոպե ժամանակ:

Երբ խմբերն ավարտում են աշխատանքը, ուսուցիչը ստորև բերված հարցերն ուղղում է աշակերտներին այնպես, որ այս կամ այն հատվածին վերաբերող հարցը չուղղի այդ հատվածը ընթերցող/ներկայացնողին: Օրինակ՝ 2-րդ հատվածը ներկայացրած աշակերտին կարող է տալ 1-ին, 3-րդ, 4-րդ և 5-րդ (բայց ոչ 2-րդ) հատվածներին վերաբերող հարցերը:

Հարցեր.

1.

Ի՞նչ է թրաֆիքինգը:

Ինչպիսի՞ երկրների քաղաքացիներն են առավել հաճախ թրաֆիքինգի զոհ դառնում:

2.

Հետխորհրդային երկրներին բնորոշ ի՞նչ գծեր են առկա նաև Հայաստանում:

Ի՞նչ նպատակներով է իրականացվում թրաֆիքինգը:

Ովքե՞ր կարող են դառնալ թրաֆիքինգի զոհ:

3.

Ի՞նչ եք հասկանում ստրկություն ասելով:

Ո՞ր դեպքում է մարդ պարտքային կախվածության մեջ ընկնում:

Ի՞նչ է հարկադիր աշխատանքը:

4.

Ովքե՞ր են թրաֆիքինգ իրականացնողները:

Որո՞նք են մարդկանց մաքսանենգության և թրաֆիքինգի տարբերությունները:

5.

Ինչպե՞ս կարելի է տեղեկանալ միգրացիայի վերաբերյալ մեզ հուզող հարցերին:

Օրենքի ի՞նչ կետերով կարող են պատժվել թրաֆիքինգ իրականացնողները:

Ի՞նչ քայլեր են ձեռնարկվում թրաֆիքինգից տուժածներին աջակցություն ցույց տալու համար:

Վերջում ուսուցիչն առաջարկում է խմբերի ներսում քննարկել և բոլոր խմբերին, իրենց խումբը ներառյալ, գնահատել 1-5 սանդղակով: Խմբերը հայտարարում են իրենց գնահատականները, և դրանց միջին թվաբանականը դառնում է տվյալ խմբի վերջնական գնահատականը:

Բաշխման նյութ: Մարդկանց շահագործում՝ թրաֆիքինգ (յուրաքանչյուր խմբին՝ տեքստի մեկ հատված):

1.

Թրաֆիքինգը հազարամյակներ շարունակ տարբեր մշակույթներում առկա ստրկության նորագույն անվանումն է:

Թրաֆիքինգ է համարվում շահագործման նպատակով մարդկանց հավաքագրելը, տեղափոխելը, փոխանցելը, թաքցնելը կամ ստանալը ուժի կամ հարկադրանքի կիրառման, առևանգման, խարդախության, խաբեության, իշխանությունը կամ վիճակի խոցելիությունը չարաշահելու կամ ուրիշ անձի կողմից վերահսկվող անձի համաձայնությունը ստանալու համար նրան կաշառելու ճանապարհով:

Շահագործումը նվազագույնը ներառում է այլ անձանց մարմնավաճառության մեջ ներքաշումը կամ սեռական շահագործման այլ ձևերը, հարկադիր աշխատանքը կամ ծառայությունները, ստրկությունը, անազատ վիճակը կամ մարմնի մասեր կորզելը:

Թրաֆիքինգի զոհ են դառնում հիմնականում հասարակական, քաղաքական և տնտեսական փոխակերպման ժամանակաշրջան ապրող երկրների քաղաքացիները: Այդպիսի փոփոխությունները երբեք սահուն և անցավ չեն

ընթանում, և դրանցից հատկապես տուժում է բնակչության առավել թույլ պաշտպանված հատվածը՝ կանայք, երեխաները, ծերերը:

2.

Ժամանակակից Հայաստանում առկա են բոլոր հետխորհրդային երկրներին բնորոշ գծերը՝ հասարակության մեջ տղամարդկանց և կանանց դերերի բաշխման վերաբերյալ կարծրատիպեր, աշխատանքի շուկայում կանանց խտրականացում, կառավարության մարմիններում կանանց ներգրավվածության ցածր մակարդակ, կանանց հանդեպ բռնությունների աճ և այլն:

Սխալ կարծրատիպ է մարդկանց թրաֆիքինգի խնդիրը միայն կանանց՝ սեռական շահագործման նպատակով, վաճառելու խնդրի հետ նույնացնելը: Թրաֆիքինգը իրականացվում է ոչ միայն մարմնավաճառության նպատակով, այլև օրգանների փոխպատվաստման, ստրկության, բռնի կերպով երեխաներ ծննդաբերելու, բռնի ամուսնության, ոչ օրինական ձեռնարկություններում և տանը աշխատելու համար: Հետևաբար, վաճառքի առարկա կարող են դառնալ ցանկացած տարիքի կանայք, տղամարդիկ և երեխաները: Առանձնակի մտահոգություն է առաջացնում երեխաների թրաֆիքինգը մանկատներից և խաթարված ընտանիքներից:

3.

Ստրկությունն այն կարգավիճակն է, երբ անձը օրենքով, սովորույթի կամ պայմանագրի հիման վրա պարտավոր է ապրել և աշխատել ուրիշին պատկանող տարածքում և որոշակի ծառայություն մատուցել նրան՝ հատուցմամբ կամ անհատույց, և միակողմանիորեն չի կարող փոխել իր կարգավիճակը:

Հարկադիր աշխատանք է համարվում պատժի կիրառման սպառնալիքի տակ կամ սեփական կամքին հակառակ մատուցվող աշխատանքը կամ ծառայությունը:

Պարտքային կախվածությունը պարտատիրոջից կախվածության մեջ գտնվող անձի պարտավորվածության կարգավիճակն է, երբ պարտքի դիմաց մատուցվող ծառայություններն ուղղված չեն պարտքի մարմանը, ծառայությունների մատուցման ժամկետն ու բնույթը հստակ ձևակերպված և սահմանափակված չեն:

4.

Երեխաների թրաֆիքինգ՝ կամավոր կամ հարկադրված արտագաղթած երեխաների, անչափահասների և երիտասարդների հանցավոր մանիպուլյացիա է: Թրաֆիքինգի նպատակով երիտասարդների հավաքագրումը, փոխադրումն ու շահագործումն իրականացնողները կոչվում են թրաֆիքինգ իրականացնողներ:

Թրաֆիքինգ իրականացնողները թրաֆիքինգի գործընթացում ընդգրկված հանցագործներն են՝ մարդիկ, որ զբաղվում են մարդկանց հավաքագրմամբ, փոխադրմամբ, կամ շահագործմամբ: Նրանք կարող են անկախ գործել կամ կազմակերպված հանցագործ խմբի մաս կազմել:

Մարդկանց մաքսանենգությունը անձի համաձայնությամբ, հատուցման դիմաց նրան պետության սահմաններից դուրս ապօրինի փոխադրումն է: Սա ինքնին թրաֆիքինգ չէ, սակայն կարող է այդպիսին դառնալ, եթե զոհը ժամանման վայրում պարտադրաբար ստրկության ենթարկվի:

5.

Մարդկանց շահագործումը (թրաֆիքինգը) իր մեջ ներառում է հետևյալ հասկացությունները.

Կանխարգելում. Հայաստանի կառավարությունը թրաֆիքինգը պաշտոնապես ճանաչել է որպես խնդիր, որի դեմ պայքարի համար անհրաժեշտ է քայլեր ձեռնարկել: Ստեղծված է հատուկ խորհուրդ, որը համակարգում է խնդրի առկայության մասին բնակչությանը տեղեկացնելուն ուղղված աշխատանքները: Գործում են հեռախոսային ,թեժ գծեր, որոնք մարդկանց հնարավորություն են տալիս տեղեկանալու միգրացիայի վերաբերյալ իրենց հուզող հարցերին:

Հետապնդում. 2003թ. ապրիլին Հայաստանի օրենսդրության մեջ փոփոխություն է կատարվել, որը քրեական պատիժ է ներառում թրաֆիքինգ իրականացնողների համար: Վերջիններս կհետապնդվեն նաև օրենքի այնպիսի կետերով, ինչպես, օրինակ, անձնական փաստաթղթերի անօրինական բռնագրավումը, կորզումը, կեղծումը և վաճառքը, ինչպես նաև կեղծ ամուսնություններն ու ամուսնալուծությունները, մարմնավաճառությամբ զբաղվելու պարտադրումը: Մի շարք քրեական գործեր են հարուցվել

կավատների, այդ թվում՝ թրաֆիքինգ իրականացնողների դեմ, որոնք ներգրավված են եղել մարդկանց՝ կեղծ փաստաթղթերով ապօրինի սահմանն անցկացնելու կազմակերպման մեջ:

Պաշտպանություն. Քայլեր են ձեռնարկվում թրաֆիքինգից տուժածների համար ժամանակավոր կացարաններ ստեղծելու ուղղությամբ, ուր տուժածները հնարավորություն կունենան հոգեբանական, բժշկական և իրավաբանական աջակցություն ստանալու: Կձեռնարկվեն բոլոր հնարավոր միջոցները, որպեսզի տուժածները կարողանան վերագտնել իրենց տեղը հասարակության մեջ:

«Ինչից և ինչպես զգուշանալ» թեմայից պարապմունքի անցկացման հանձնարարականներ:

Դասի նպատակը՝ տեղեկություններ տալ մարդկանց հավաքագրման նպատակով կիրառվող հիմնական ուղիների մասին: Ներկայացնել իրենց պաշտպանվածությունն ապահովող վարքագիծը:

Վարժություն

Պարագաներ: ,Պատմություններն փաթեթը, ,Թրաֆիքինգ իրականացնողների կողմից կիրառվող հիմնական ուղիները և ,Խորհուրդներ արտասահման մեկնողներին թերթիկները՝ խմբերի թվով:

Ընթացքը: Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է հինգ խմբի, յուրաքանչյուր խմբին փաթեթից մեկական ,Պատմությունն է տալիս, ինչպես նաև ,Խորհուրդներ արտասահման մեկնողներին և ,Թրաֆիքինգ իրականացնողների կողմից կիրառվող հիմնական ուղիները թերթիկների մեկական օրինակ: Խնդրում է ծանոթանալ թերթիկների բովանդակությանը, ապա կարդալ ,Պատմությունը և փորձել դուրս գրել, թե դրանում պատկերված անձինք ինչ սխալ քայլեր էին թույլ տվել, որոնցով վտանգել էին իրենց, և ինչ վարքագիծ կարող էին դրսևորել, որպեսզի խուսափեին նման իրավիճակներից, կամ պաշտպանված լինեին շահագործումից:

Աշխատանքին տրամադրվում է 20 րոպե, որից հետո խմբերը հերթով հակիրճ ներկայացնում են իրենց ,Պատմությունը և դրա վերաբերյալ իրենց դիտարկումները: Մյուս խմբերը կարող են հարցեր ուղղել և լրացումներ կատարել:

Բաշխման նյութեր: Թրաֆիքինգ իրականացնողների կողմից կիրառվող հիմնական ուղիները (յուրաքանչյուր խմբին՝ մեկական):

Մարդիկ հիմնականում արտասահման են գնում աշխատանքի տեղավորվելու նպատակով: ,Աշխատելու համար մարդկանց հավաքագրման եղանակները տարբեր են:

- ☐ արտասահմանում աշխատանքի տեղավորելու հայտարարությունները,
- ☐ արտասահման մեկնելը տուրիստական վիզաներով, որոնք աշխատելու իրավունք չեն տալիս,
- ☐ ամուսնական հայտարարությունները,
- ☐ ինտերնետի միջոցով հայտարարությունները:

Au pair (խնամողի) համակարգը, որն աշխարհում գոյություն ունի 1960թ.-ից: Այն մշակվել է երիտասարդության մշակութային փոխանակման նպատակով: Հիմնական պահանջներն են՝ տարիքը (18-24 տարեկան) և սեփական ընտանիքի և երեխաների բացակայությունը: Համակարգը նախատեսում է որևէ ընտանիքում բնակվելը՝ երեխաների խնամքի և ընթացիկ տնտեսական գործերի կատարման նպատակով (շաբաթական 30 ժամ աշխատանքի տևողությամբ):

Խորհուրդներ արտասահման մեկնողներին (յուրաքանչյուր խմբին՝ մեկական):

Ոչ ոքի մի՛ վստահեք ձեր անձնագիրը: Ձեր անձը հաստատող փաստաթղթերը միշտ պետք է գտնվեն միայն ձեզ մոտ:

Եթե մտադիր եք արտասահման մեկնել սովորելու կամ աշխատելու, ուշադի՛ր եղեք, որպեսզի պայմանագիրը կազմված լինի ձեզ հասկանալի լեզվով, որպեսզի ձեր ապագա աշխատանքի կամ ուսման պայմանները, տեղը և ժամանակը հստակ ձևակերպված լինեն:

Տանը և ձեր ընկերներին մանրամասն տեղեկություններ թողեք արտասահմանում ձեր իջևանած վայրի մասին՝ հասցեով և հեռախոսահամարով: Թողեք, նաև, ձեր անձնագրի և պայմանագրի պատճենները, ինչպես նաև արտասահմանում ձեր ընկերների հասցեները:

Ունեցե՛ք տվյալ երկրում հայկական դեսպանատան, հյուպատոսական ներկայացուցչությունների հեռախոսահամարները: Դժվար իրավիճակում հայտնվելու դեպքում դիմե՛ք Հայաստանի, իսկ Թուրքիայում՝ Ռուսաստանի ներկայացուցիչներին, որոնք կօգնեն ձեզ:

Տարբեր երկրներում ակտիվորեն աշխատում են նաև հասարակական կազմակերպություններ և ծառայություններ, որոնք օգնության են, հասնում դժվարին կացության մեջ հայտնված մարդկանց: Այլ պետության տարածքում ձեր գտնվելու ժամկետը նշվում է վիզայում: Այդ ժամկետի խախտումն անհնարին կդարձնի արտասահման մեկնելու ձեր հաջորդ փորձը:

Մի՛ մոռացեք, որ օտար լեզվի թեկուզ տարրական բառապաշարը զգալիորեն կթեթևացնի օտար երկրում ձեր գտնվելը:

Պատմություններ (յուրաքանչյուր խմբին՝ մեկ պատմություն):

Հովիկի պատմությունը:

Ես 12 տարեկան էի, երբ ծնողներս մահացան: Սկսեցի ապրել տատիկիս ու քեռուս հետ: Քեռիս թմրամոլ էր՝ ինձ ուղարկում էր փողոց, որ թմրանյութ գնելու համար գումար մուրամ: Այն օրերը, երբ անհրաժեշտ գումարը չէր հավաքվում, ինձ դաժանորեն ծեծում էին: Ես մի քանի անգամ փորձել էի փախչել, բայց ամեն անգամ ինձ գտնում ու հետ էին բերում: Մի օր տուն գնալիս ընկերոջս հանդիպեցի: Նա ինձ պատմեց, որ մեկը կա, ով սիրունատես երիտասարդներին Գերմանիա է տանում՝ նորաձևության ամսագրերում աշխատելու համար: Ընկերս ինձ միանգամից նրա մոտ ուղեկցեց: Կինը համաձայնվեց ինձ վերցնել, բայց զգուշացրեց, որ ոչ մեկին չպատմեմ, թե ոնց է բախտս բերել: Մեկ շաբաթից փաստաթղթերս պատրաստ էին: Ես, 12-15 տարեկան այլ տղաների ու աղջիկների 14 հոգանոց խմբի հետ, մեկնեցի Վրաստան, որ այնտեղից գնանք

Գերմանիա: Սահմանը հատելիս միայն նկատեցի, որ իմ անձնագրում ուրիշ անուն էր գրված, իսկ տարիքս՝ 21 տարեկան: Թբիլիսիում ինքնաթիռ նստեցինք: Երբ վայրէջք կատարեցինք, կինը մեզ ասաց, որ ժամանակավորապես Հունաստանում ենք կանգ առնելու, հետո նոր գնալու ենք Գերմանիա: Բայց այդպես էլ մնացինք Հունաստանում: Մեզ ստիպում էին լուսաբացից կեսգիշեր ծանր աշխատանք կատարել պլանտացիաներում: Անհնազանդության համար ծեծում էին: Չկար մեկը, ում կարողանայինք դիմել օգնության համար:

Սվետլանայի և Օքսանայի պատմությունը:

Սվետլանան և Օքսանան կողք-կողքի են ապրել, միասին սովորել են, մանկուց ընկերություն արել: Դպրոցն ավարտելուց հետո Սվետլանան խոհարարական տեխնիկում է ընդունվել, իսկ Օքսանան գնացել է աշխատելու կոշիկի արհեստանոցում:

Աղջիկների վաստակած փողը չէր հերիքում: Սվետլանայի մայրը հիվանդ էր, դեղերը թանկ արժեին, իսկ Օքսանան բաժանվել էր ամուսնուց և մենակ էր հոգում իր և երեխայի ապրուստը: Աղջիկները ստիպված էին լրացուցիչ աշխատանք փնտրել:

Սվետլանան շատ ուրախացավ, երբ ծանոթներից մեկը, Վոլոդյան, առաջարկեց նրան ընկերուհու հետ միասին Բելգիա տանել՝ տնային տնտեսուհի աշխատելու: Ըստ Վոլոդյայի՝ աղջիկները մի քանի ամսում կկարողանային մեծ գումար վաստակել և վերադառնալ տուն: Օքսանան, այս առաջարկը լսելով, առանց վարանելու համաձայնեց: Բոլոր փաստաթղթերի ձևակերպումը և տոմսեր գնելը Վոլոդյան էր ստանձնել: Երկու շաբաթից նա անձնագրերը և ավտոբուսի տոմսերը հանձնեց աղջիկներին: Ավտոբուսում իրենցից բացի ևս 4 աղջիկ կար և ուղեկցող երկու տղամարդ: Գերմանիայի սահմանին չհասած աղջիկներին ստիպեցին ավտոբուսից իջնել և գիշերը ոտքով հասնել սահման: Բելգիայի Անտվերպեն քաղաքը հասնելով, ուղեկցող տղամարդիկ աղջիկներից վերցրեցին անձնագրերը, իբր՝ գրանցելու համար: Աղջիկներին տեղավորեցին մեկ սենյականոց բնակարանում և հանգստանալու հնարավորություն տվեցին: Հաջորդ օրը ինչ-որ մարդիկ հայտնվեցին: Նրանք ուսումնասիրում էին

աղջիկներին, հետո կարգադրեցին պատրաստվել ճանապարհի: Պարզվեց, որ նրանց գնել էին: Սվետլանան, Օքսանան և էլի մեկ կին հայտնվեցին միևնույն տիրոջ մոտ, որը նրանց ստիպում էր օրը 12 ժամ մարմնավաճառ աշխատել: Տերը նրանց չէր վճարում, ասելով, որ դեռ պետք է հատուցեն ճանապարհածախսը: Ամենափոքր անհնազանդության համար աղջիկներին պատժում էին, ծեծում, թույլ չէին տալիս դուրս գալ բնակարանից կամ զանգահարել: Բարեբախտաբար, 2 շաբաթ անց Օքսանային մի կերպ հաջողվեց տուն զանգահարել: Օքսանայի ծնողների միջամտությամբ աղջիկները կարողացան տուն վերադառնալ⁺

Ուլյանայի պատմությունը:

Ես թերթում հայտարարություն կարդացի Արաբական Էմիրություններում աշխատանքի տեղավորելու վերաբերյալ: Ընկերուհուս հետ որոշեցինք զանգել այդ ֆիրմային: Մեզ պարուհու աշխատանք առաջարկեցին: Թեև ասացի, որ պարել չգիտեմ, ինձ հանգստացրին, ասելով, թե ծրագիրը բալետմեյստեր ունի, և ինձ պարել կսովորեցնեն: Մեր 14 հոգանոց խումբը պատրաստում էին շոուի ելույթի համար: Շուտով մեկնեցինք:

Դուբայում մեզ ներկայացրին մեր կառավարիչին, որը հավաքեց անձնագրերը, ասելով, թե իսլամական երկրների կարգը պահանջում է, որ դրանք պահվեն ոստիկանությունում: Այնուհետև մեզ տարան ոստիկանություն, հարցրին՝ ովքեր են մեր ծնողները, ապա ինչ-որ թուղթ ստորագրել տվեցին: Հետո մի տեղ տարան, ուր 3 հոգու համար նախատեսված սենյակում 8-ով էինք ապրում: Ամեն երկու հոգուն մեկ ծածկոց ու մեկ բարձ էր բաժին ընկնում: Զուգարանը նույն սենյակում էր, տաք ջուր չկար: Ապա մեզ ակումբ տարան: Աղջիկները վատ էին պարում, բայց դա, կարծես, ոչ-ոքի չէր հուզում: Պարզվեց, որ շուրջ ընդամենը աղջիկներին ցուցադրելու համար էր կազմակերպված: Հաճախորդները աղջիկ էին ընտրում, որից հետո նրանց վերևի հարկ էին տանում: Հրաժարվել չէր կարելի: Մեզ ասացին, որ, եթե հրաժարվենք աշխատել, չեն կերակրի, և մենք սովամահ կլինենք: Մի քանի անգամ ոստիկանությունից եկան, և ստուգում էին ներկաների քանակը: Նրանք, հավանաբար, գիտեին, թե մեզ ինչով են ստիպում զբաղվել, բայց տիրոջից գումար էին ստանում

հովանավորության համար: Բախտի բերումով երկու օրից մի կերպ կարողացանք տուն զանգահարել և ամեն ինչ պատմել ծնողներին: Մոտ երկու շաբաթից մեր երկրի հյուպատոսը զանգահարեց ակումբի տիրոջը: Մենք կարողացանք հետ ստանալ մեր անձնագրերը, ապա տուն վերադառնալ:

Վարդուհու պատմությունը:

Ես այդ երիտասարդին հանդիպեցի ընկերուհուս տանը: Նա ինձ դուր եկավ, և երբ ցանկացավ ժամադրել, ես համաձայնեցի: Սկսեցինք հանդիպել, արդեն մեկ ամիս անց ընկերս սկսեց խոսել ամուսնության մասին: Առաջարկում էր Հունաստան մեկնել՝ իր ծանոթի ընկերությունում աշխատելու, ասելով, թե կկարողանանք հարսանիքի համար գումար վաստակել: Ծրագրում էինք այնտեղ երեք ամիս աշխատել, ապա, բավականաչափ գումար վաստակելուց հետո, վերադառնալ: Ես ինձ շատ երջանիկ էի զգում: Կարծես՝ երագում լինեի: Չէի կարողանում հավատալ, որ այս ամենն ինձ հետ է կատարվում: Ընկերս վերցրեց անձնագիրս և բոլոր անհրաժեշտ փաստաթղթերը, ասելով, թե ինքը կհոգավորայի և ճամփորդության հետ կապված բոլոր հոգսերը: Երջանկությունից զգոնությունս կորցրել էի. նույնիսկ տոմսերը տեսնել չխնդրեցի: Եկավ մեկնելու օրը: Ինքնաթիռ նստեցինք, բայց Հունաստանի փոխարեն վայրէջք կատարեցինք Դուբայում: Քանի որ նախկինում արտասահմանում երբեք չէի եղել, սկզբում գլխի չընկա, թե որտեղ եմ: Պարզապես տեսնում էի արաբական շորեր հագած մարդկանց, արաբական գրերով գրված ցուցանակները: Ես ընկերոջս հարցրեցի, թե ինչու Հունաստան չենք եկել, նա էլ բացատրեց, որ պետք է մեկ-երկու օր Դուբայում մնանք, որից հետո նոր Հունաստան կմեկնենք: Ինձ թողեց հյուրանոցում, ասելով, թե գնում է ընկերոջը հանդիպելու և շուտով կվերադառնա: Բայց նրա փոխարեն երկու ժամից մի տղամարդ եկավ ու ասաց, որ իր սեփականությունն եմ: Ես ոչինչ չէի կարողանում հասկանալ, չէի դադարում պնդել, որ թյուրիմացություն է տեղի ունեցել, որ իմ ընկերն ուր-որ է՝ կգա՝ Ասում էի, թե գործով եմ Դուբայ եկել: Բայց տղամարդը բացատրեց, որ իմ 'ընկերը' ինձ վաճառել է, որ հիմա ես իր սեփականությունն եմ, որ փաստաթղթերս իր մոտ են, և հիմա պետք է անեմ ամենը, ինչ որ ինձ կասի՝:

Սմբատի և Սարգսի պատմությունը:

Սմբատը և Սարգիսը հարևաններ էին: Երկուսն էլ փորձում էին աշխատանք գտնել, բայց նրանց չէր հաջողվում՝ կամ աշխատանքը հարմար չէր, կամ այնքան ցածր վճարվող էր, որ դրանով անհնար էր ընտանիքի կարիքները հոգալ: Մի օր հեռուստատեսությամբ վազող տողով հայտարարություն տեսան, որն աշխատանք էր առաջարկում արտերկրում: Զանգահարեցին նշված հեռախոսահամարով: Գյուղատնտեսական աշխատանքների համար Իսպանիա մեկնելու առաջարկը երկուսին էլ հրապուրեց. մեկնելու համար նրանցից պահանջվում էր ընդամենը 2000 դոլար, որը, ինչպես իրենց ասացին, կկարողանային կարճ ժամանակում վաստակել, իսկ հետո էլ ամսական բավարար գումար ուղարկել ընտանիքներին:

Իսպանիայում նրանց դիմավորեցին, վերցրեցին անձնագրերը՝ պատճառաբանելով, թե ինչ-ինչ թղթեր պիտի լրացնեն, ապա տարան մի բնակարան, ուր ոչ հոսանք կար, ոչ ջուր, ոչ էլ անգամ կահույք: Տղաներն ամեն առավոտ ժամը 6-ին գնում էին այգի՝ միրգ հավաքելու և վերադառնում էին կեսգիշերին: Վաստակած գումարով հազիվ կարողանում էին որոշ սննդամթերք և ջուր գնել: Հայաստան գումար ուղարկելու մասին խոսք անգամ չէր կարող լինել, իսկ տուն վերադառնալ չէին կարող, քանի որ ոչ տոմսի համար բավարար գումար ունեին, ոչ էլ կարողացել էին անձնագրերը հետ վերցնել:

,Ում կարող ես դիմել դժվարության պահին՝ թեմայից պարապմունքի անցկացման հանձնարարականներ:

Դասի նպատակը՝ դեռահասներին ուղղորդել աջակցության դիմելու, ինչպես նաև, ըստ անհրաժեշտության, մասնագիտական խորհրդատվությունից օգտվելու:

Վարժություն

Պարագաներ չկան:

Ընթացքը: Ուսուցիչը դասն սկսում է քննարկումով:

Երբևէ դժվարացել էք խոսել ձեզ հուզող խնդիրների, հարցերի մասին:

Ձեր կյանքում եղե՛լ են դժվարություններ, որոնք մենակ հաղթահարելը չափազանց դժվար է եղել, բայց չի եղել մեկը, ում բավարար վստահել եք, որպեսզի դիմեիք օգնության:

Եղե՛լ են հարցեր, որոնց պատասխանները կուզենայիք իմանալ, բայց չեք իմացել՝ ում հարցնել կամ որտեղից պարզել:

Այնուհետև դասարանը բաժանվում է 4 խմբի: Խմբերին հանձնարարվում է մտաբերել կամ պատկերացնել օրինակներ, երբ դեռահասը հայտնվել է մի իրավիճակում, որն ինքնուրույն չի կարողանում հանգուցալուծել: Ապա այդ իրավիճակներից յուրաքանչյուրի համար որոշել, թե ում կարող էր դիմել օգնության, ով կարող էր ճիշտ խորհուրդ տալ իրեն և պատասխանել հուզող հարցերին:

Ավարտելով՝ խմբերը ներկայացնում են իրենց աշխատանքները: Դասարանով վերլուծում են, քննարկում, իրենց դիտարկումներն ու առարկությունները ներկայացնելով, եթե այդպիսիք կան:

Ուսուցիչը ամփոփում է քննարկումը.

Ինչու՞ ենք կարիք զգում որևէ մեկի հետ կիսվելու:

Ի՞նչ է տալիս մտերիմի հետ կիսվելը:

Ու՞մ հետ ենք ավելի հեշտությամբ կիսվում:

Մարդու ո՞ր արժանիքներն են նրա հանդեպ վստահություն առաջացնում:

Ձեզ հետ երբևէ կիսվե՞լ են դժվարության պահին:

Ո՞ր դեպքերում է, որ ընկերոջ կամ վստահելի մտերիմի աջակցությունը կարող է բավարար չլինել:

Ո՞վ կարող է օգնել նման դեպքերում:

Ուսուցիչը պետք է աշակերտներին ուղղորդի, որ իրենց առողջության հետ կապված մտահոգությունների և խնդիրների վերաբերյալ հաճախ կարող է անհրաժեշտ լինել խորհրդակցել բժիշկ մասնագետի կամ հոգեբանի հետ, եթե բռնություն է կիրառվել կամ ականատես են եղել ոչ օրինական գործողությունների՝ ոստիկանության, և այլն:

Բաժին 5. Առողջության կուլտուրան և նրա ձևավորումը դպրոցական կրթության համակարգում

5.1. Դպրոցականների առողջության կուլտուրայի ձևավորումը՝ որպես դպրոցական դաստիարակության ողջ համակարգի արդյունք:

Փոխանցելով մարդկանց գիտելիքներ առողջության մասին՝ դեռ չի նշանակում, որ նրանք, հետևելով դրանց, կվարեն առողջ կենսակերպ: Դրա համար անհրաժեշտ է մարդու մոտ ստեղծել կայուն շարժառիթ առողջության, առողջության կուլտուրայի ձևավորման համար: Ինչպես և ցանկացած արվեստի, այնպես էլ առողջության կուլտուրայի ուսուցումը պետք է սկսվի մանկությունից:

Առողջության կուլտուրան ձևավորվում է մի շարք բաղադրիչներից, գործնականորեն այն արտահայտվում է որպես գիտելիքների, կարողությունների, կենսակերպի ամբողջություն, որն ապահովում է օրգանիզմի կենսագործունեության անհրաժեշտ մակարդակը և նրա հարմարեցումը անհատի սոցիալական նշանակությանն ու ստեղծագործական երկարակեցությունը:

Առողջ ապրելակերպ վարելու դպրոցականների պատրաստականությունն ապահովելու համար, անհրաժեշտ է յուրաքանչյուր տարիքային շրջանում նպատակաուղղված ձևավորել գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների տիրապետումը խթանող պահանջմունքներ և շարժառիթներ, որոնք թույլ կտան ինքնուրույն օգտվել առողջ ապրելակերպի տեխնոլոգիաներից: Այս մանկավարժական գործընթացը պետք է իրականանա հետևյալ սկզբունքներին համապատասխան.

- ☐ բնական համապատասխանության սկզբունքով, որն ապահովվում է անհատի դաստիարակությամբ՝ հաշվի առնելով եղած բնական ներուժը

(գենետիկ ֆոնդի), ներքին զարգացման, որոնման, ներքին ուժերի հայտնաբերման և ամրապնդման օրինաչափությունների հիման վրա,

- անընդհատության սկզբունքով, որն ապահովվում է նպատակների, բովանդակության, ձևերի և մեթոդների միջև հաջորդականության մեխանիզմով, մանկավարժական ներգործության բնույթով, մանկավարժական գործընթացի վալեոլոգիզացիայով և անհատի ֆիզիկական և հոգևոր կուլտուրայի զարգացման տեխնոլոգիաներով,
- զարգացման ամբողջականության սկզբունքով, որն ապահովվում է անհատի հուզազգայական, ճանաչողական և կամային ոլորտների ընդգրկումով, որոնցում առանձին և ընդհանուր գիտելիքները, կարողությունները և հմտությունները հնարավորություն են տալիս անհատին գիտակցելու առողջ ապրելակերպի առավելությունը,
- անհատի կողմնորոշված բնավորության սկզբունքով, որն ապահովվում է գլխավոր նպատակի սահմանումով՝ երեխայի առողջացումը, առողջության հասնելու կազմակերպչական- մանկավարժական միջոցների, մեթոդների և ձևերի բովանդակության սահմանումով,
- առողջ ապրելակերպի ընդհանուր ուսուցման և գիտության, բնության, մարդու և հասարակության գործունեության ինտեգրացիայի սկզբունքով,
- ինքնազարգացման և ինքնակառավարման սկզբունքով, որն ապահովվում է առողջ ապրելակերպի ոլորտում կենսական կողմնորոշման իմաստի ընտրությամբ, ինքնաճանաչման, ինքնորոշման և ինքնառեալիզացիայի փուլերի հաջորդական անցումով, երեխաների կողմից կուտակված ինքնավերլուծության, ինքնահսկման, ինքնուղղման անձնական փորձի միջոցով՝ ուղղված շարժման գործընթացում առողջ ապրելակերպի կայուն սովորությունների զարգացմանը:

Առանձնացնում են դպրոցականների առողջ ապրելակերպի ձևավորման գործընթացի երեք աստիճաններ, որոնք համապատասխանում են ընդհանուր կրթության համակարգի տարիքային աստիճանավորմանը՝ տարրական, հիմնական և ավագ դպրոցի: Բոլոր աստիճանների բազային բաղադրիչները

հանդիսանում են՝ առողջության և առողջ ապրելակերպի հարցերին վերաբերող արժեքային վերաբերմունքի, օրգանիզմի առողջացման, առողջության պահպանման և պատասխանատու վարքագծի մեթոդներին տիրապետելու գիտելիքների համակարգի ձևավորումը: Սրա հետ մեկտեղ յուրաքանչյուր աստիճանին հատուկ է ուսումնական նյութի բովանդակության և շարադրանքի իր առանձնահատկությունները:

Տարրական դպրոցը պետք է դնի կրտսեր դպրոցականների մոտ առողջ ապրելակերպի հիմքերը, զարգացնի գիտելիքները, կարողություններն ու հմտությունները՝ կապված օրակարգի, անձնական հիգիենայի կանոնների և օրգանիզմի կոփման, ֆիզկուլտուրային տարբեր ձևերի պարապմունքների կիրառման պահպանման հետ՝ առողջությունը պահպանելու և ամրապնդելու նպատակով: Շատ կարևոր է տվյալ աստիճանում ձևավորել նաև այդ կանոններին հետևելու սովորությունը: Առաջին անգամ Հայաստանում հրատարակված 2-4-րդ դասարանների ֆիզիկական կուլտուրայի դասագրքերը ապահովում են կրտսեր դպրոցականների մոտ առողջ կենսակերպ ձևավորելու գիտելիքների անհրաժեշտ մակարդակը: Միջնակարգ և ավագ դպրոցում, առողջ կենսակերպե դասընթացը վարող ուսուցիչը, ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ուսումնական նյութի հիման վրա պետք է ապահովի գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորման և ամրապնդման հաջորդականությունը:

Հիմնական դպրոցը պետք է ապահովի առողջության նկատմամբ վերաբերմունքի ձևավորման արժեքային նախադրյալը՝ որպես անհատի բազային արժեքի: Դպրոցականները պետք է ստանան համակարգված գիտելիքներ և գործնական կարողություններ լավագույն շարժողական ռեժիմի, նպատակահարմար կազմակերպված օրակարգի, բալանսավորված սննդի, օրգանիզմի կոփման և պահպանման վերաբերյալ: Այդ տարիքում դպրոցականների մոտ անհրաժեշտ է ձևավորել բացասական վերաբերմունք դեպի վնասակար սովորությունները, մշակել առողջ ապրելակերպ վարելու պահանջմունք, ընտանիքում և հասակակիցների հետ առողջ

հարաբերությունների ստեղծում և պահպանում, հիմք դնել գործընթացների հասկացողությանը, որոնք տեղի են ունենում սեռական հասունացման ընթացքում և ռիսկերին՝ կապված սեքսուալ հարաբերություններ սկսելու հետ:

Ավագ դպրոցը բարձր դասարանցիների մոտ պետք է ձևավորի վերաբերմունք դեպի սեփական առողջությունը, ինչպես նաև այն պահպանելու միջոցները: Հատուկ ուշադրություն պետք է հատկացվի վերարտադրողական և սեքսուալ առողջության և վարքագծի հարցերին, ՄԻԱՎ-ի նախապահպանությանը, գենդերային դաստիարակությանը, հարաբերություններում բռնության անթույլատրելիությանը, այդ թվում՝ սեռական:

Առողջության կուլտուրայի պատվաստումը ընդհանուր կրթության ողջ համակարգի արդյունքն է՝ առողջության խնայողության հարցերում: Այն հնարավորություն կտա ընդհանուր կրթության համակարգի յուրաքանչյուր փուլում դպրոցականների մոտ ստանալ առողջ ապրելակերպի ուսուցման և ձևավորման հաջորդականության տեսանելի կոնկրետ արդյունք:

5.2.Ընտանիքի և դպրոցի փոխգործունեությունը դպրոցականների առողջ ապրելակերպի ձևավորման հարցում

Ծնողները երեխաների ամենագլխավոր դաստիարակներն են: Բարոյական դասերը յուրացվում են հենց ընտանիքում, ընդ որում, ոչ այնքան զրույցների, որքան ծնողների ամենօրյա արարքների և կենսակերպի միջոցով: Նրանց հարաբերությունները որպես տղամարդ ու կին, ամուսին ու կողակից, դառնում են օրինակ կամ հակաօրինակ, որի հիման վրա տեղի է ունենում երեխաների դաստիարակությունը:

Առողջ ապրելակերպն առարկայի հաջող դասավանդման համար շատ կարևոր է ծնողների աջակցությունը: Դրա համար դասավանդողը պետք է նախօրոք ծանոթացնի ծնողներին առարկայի բովանդակությանը, պատմի, թե ինչ հարցեր պետք է քննարկվեն պարապմունքներին: Որոշ ծնողներ կարող են չընդունել սեռական հարաբերությունների, վերարտադրողական առողջության հետ կապված հարցերի ուսումնասիրումը դասարանում վախենալով, որ այդ դասերը կհրահրեն երեխաների մոտ հետաքրքրություն սեքսի հանդեպ և ցանկություն՝ փորձելու: Սրա հետ կապված՝ ուսուցչի խնդիրն է՝ բացատրել, որ դեռահասների սեռական կրթությունը տեղի է ունենում տարբեր ուղիներով. հասակակիցների միջոցով, հեռուստատեսության, ֆիլմերի, համացանցի, սոցիալական կայքերի միջոցով: Բայց միայն դպրոցը կարող է տալ քաղաքավարի, տարիքին համապատասխան գիտելիքներ վերարտադրողական առողջության և սեքսուալ հարաբերությունների հարցերից վերաբերյալ: Սեռական դաստիարակության դպրոցական արդյունավետ ծրագրերը հաշվի են առնում դեռահասների տեղեկացված լինելու իրական պահանջմունքները և չեն ձգտում խլացնել նրանց բնական հետաքրքրությունը դեպի սեքսուալ հարաբերությունները: Ընդ որում, դրանք ներառում են բարոյահոգեբանական հարցերի քննարկումը և գիտելիքների հետ մեկտեղ ձևավորում են պատասխանատու վերաբերմունք և շփման ու որոշումներ ընդունելու հմտություններ, որոնք օգնում են աղջիկներին և պատանիներին՝

- ☐ հետաձգել սեռական հարաբերությունների սկիզբը կամ խուսափել դրանցից,
- ☐ պահել հավատարմություն մեկ զուգընկերոջ հանդեպ,
- ☐ պատասխանատվորեն մոտենալ ընտանիքի պլանավորմանը,
- ☐ օգտագործել պաշտպանիչ միջոցներ ՄԻԱՎ-ի, սեռավարակների նախապահպանության, չպլանավորված հղիության համար:

Համաձայնվելով դպրոցում վերարտադրողական առողջության և սեքսուալ հարաբերությունների հարցերի ուսումնասիրման անհրաժեշտության հետ՝ ծնողները կհարող են զգուշանալ, որ ոչ բոլոր ուսուցիչները կարող են գլուխ

հանել այդպիսի լուրջ և նրբանկատ թեմաներից: Այդ պատճառով դպրոցի խնդիրն է՝ Առողջ կենսակերպիև դասավանդումը հանձնարարել բարձր որակավորում ունեցող մանկավարժի, ով անցել է հատուկ պատրաստություն այդ առարկան բուհում ուսումնասիրելու և որակավորման բարձրացման հետբուհական շրջանակներում ուսանելու համար, ով ունի լավ հաղորդակցվելու ունակություններ, տիրապետում է ինտերակտիվ պարապմունքներ անցկացնելու մեթոդիկաներին, ունի համբավ և վայելում է սովորողների վստահությունը:

Որոշ ծնողներ գերադասում են իրենք քննարկել երեխաների հետ սեռական հասունացման և սեքսուալ հարաբերությունների հարցերը: Ուսուցիչը կարող է ցուցաբերել տեղեկատվական և մեթոդական օգնություն ծնողներին, ընդգծել քննարկվող հարցերի շրջանակը, տրամադրել կամ հանձնարարել համապատասխան գրականություն:

Ընդ որում, ծնողները պետք է հասկանան, որ և՛ իրենք, և՛ երեխաները, հավանաբար, անհարմարություն կզգան այդքան նուրբ և ինտիմ հարցերի քննարկման դեպքում, երեխաները կամաչեն հարցնել, ծնողները՝ պատմել, կիսել սեփական փորձը: Այդ պատճառով ել դեռահասների մեծ մասը գերադասում է նման տեղակություններ ստանալ ուրիշ աղբյուրներից:

5.3.Դպրոցականների առողջության պահպանման միջազգային նախաձեռնությունները:

5.3.1.,Կրթություն բոլորի համարե գործողությունների դակարյան շրջանակները

Կրթության համաշխարհային ֆորումում, որը կայացավ 2000 թվականի ապրիլին Դակարում (Սենեգալ), միջազգային ընկերակցությունը կրկին հաստատեց իր նպատակը՝ որակյալ բազային կրթության ապահովումը բոլորի համար: Ֆորմում ընդունված գործողությունների դակարյան շրջանակներում

ներկայացված են այդ խնդրի կատարման նպատակներն ու ռազմավարությունը 2015 թ-ի համար: Բազային կրթություն ստանալու երեխաների իրավունքի իրականացման կարևոր պայմաններից մեկը հանդիսանում է ,անվտանգ, առողջ, ինկլյուզիվ ուսումնական իրադրությանն ստեղծումը, որը նպաստում է հաջող ուսուցմանը, առաջադիմության հստակ որոշված մակարդակներին հասնելուն՝ բոլորի համար ռեսուրսների արդարացի ապահովման դեպքում: Ընդ որում, պետք է ապահովվեն՝ 1)համապատասխան ջրամատակարարում և պատշաճ սանիտարահիգիենիկ պայմաններ, 2)առողջապահության և սննդի ծառայություններ մտնելու հնարավորություն, 3)վարքի քաղաքականություն և կոդեքսներ, որոնք նպաստում են դասավանդողների և սովորողների ֆիզիկական, հոգեւոցիալական, հուզական վիճակի բարելավմանը, 4)կրթության բովանդակությունն ու պրակտիկան, որը նպաստում է գիտելիքների, սոցիալական նախադրյալների, արժեքների և կենսական հմտությունների յուրացմանը՝ անհրաժեշտ ինքնահարգանքի, առողջության և անձնական անվտանգության ամրապնդման համար:

5.3.2.FRESH. դպրոցներում առողջության արդյունավետ ապահովմանն ուղղված ռեսուրսները

Համապատասխան գործողությունների դակարյան շրջանականների՝ կրթության հարցերով Համաշխարհային ֆորումի մասնակիցները հավանություն տվեցին Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (WHO), ՄԱԿ-ի Մանկական հիմնադրամի (UNICEF), Միավորված Ազգերի կրթության, գիտության և մշակույթի կազմակերպության (UNESCO) և Համաշխարհային բանկի (WB) կողմից պատրաստված առողջության պահպանման – FRESH գործողություններին (դպրոցներում առողջության արդյունավետ պահպանությանն ուղղվող ռեսուրսներ):

FRESH նախաձեռնության նպատակը կայանում և առողջության պահպանության արդյունավետ, իրական և արդյունքների վրա կողմնորոշված աջակցման ծրագրերի մեջ է նրա համար, որ մի կողմից դպրոցները դառնան առավել առողջ տեղ ուսման համար, և մյուս կողմից՝ տեղ, ուր երեխաները կսովորեն լինել առողջ: Այդ ծրագրերը կոչված են ապահովելու երեխաների դպրոց ընդունվելը և ուսուցումը, գիտելիքների, ստացումը, ինչպես նաև կենսական հմտությունների զարգացումը և առողջ ապրելակերպի մոդելի ընդունումը:

FRESH-ի ըմբռնումները կառուցվում են չորս հիմնական բաղադրիչներից (ծրագրային սկզբունքներից), որոնք պետք է իրականացվեն բոլոր դպրոցնորում.

1)դպրոցներում առողջության պահպանության հավասար թույլտվության քաղաքականություն,

2)անվտանգ կրթական միջավայր,

3)առողջության բնագավառում կրթությունն իրագործել հմտությունների զարգացման հիման վրա,

4)դպրոցներում առողջապահության և սննդի բնագավառի ծառայությունները:

Դպրոցներում առողջության պահպանության հավասար թույլտվության քաղաքականության իրականացումը ենթադրում է բոլոր կրթական հաստատություններում ազգային ստանդարտների և նորմերի առկայությունը և դրանց հետևելը սովորողների և դասավանդողների առողջության և անվտանգության ամրապնդման ու պահպանման համար: Նման քաղաքականությունն ուղղված է կրթական գործընթացի բոլոր մասնակիցների՝ աղմինիստրացիայի, մանկավարժների, աշակերտների, ծնողների և տեղական ընկերության համատեղ ջանքերով անվտանգության ապահովման և կրթական հաստատությունում բարենպաստ միջավայրի ստեղծմանը:

Կրթական անվտանգ միջավայրը ապահովում է կրթական գործընթացի մասնակիցների ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ հուզահոգեբանական անվտանգությունը:

Ֆիզիկական միջավայրը ամբողջ տարածքն է և դպրոցական բոլոր բնակելի և ոչ բնակելի մասերը՝ ներառյալ ուսումնական դասարանները, սպորտով զբաղվելու տեղերը, միջոցառումների դահլիճները, հանդերձարանները, զուգարանները և լոգարանները, ճաշարանը և այլն. պետք է լինի այն տեղը, որտեղ խստորեն պահպանվում են համապատասխան սանիտարահիգիենիկ պայմանները, և որտեղ դպրոցականներին չի սպառնում վտանգ, հիվանդություն, ֆիզիկական վնաս կամ վնասվածք: Սովորողների և ուսուցիչների հուզահոգեբանական անվտանգությունը ապահովում է դպրոցական բարենպաստ միջավայրը: Առաջին քայլը նման միջավայր ստեղծելու համար բռնության բոլոր ձևերի կանխումն է. մարմնական պատիժներ, կռիվ, հալածանք, ծաղրանք, սեքսուալ և գենդերային բռնություն, խտրականություն որևէ հատկանիշով:

Կրթությունը առողջության բնագավառում պետք է իրականացվի, այսպես կոչված, կենսական հմտությունների զարգացման հիման վրա: Նման մոտեցումը ապահովում է ոչ միայն գիտելիքների ձեռքբերում, այլև հարաբերությունների արժեքավոր և առօրյա կյանքում անհրաժեշտ ճանաչողական հմտությունների ձևավորում (խնդիրներ լուծելու ընդունակություն, ստեղծագործական և քննադատական մտածողություն, որոշումներ կայացնելու կարողություն), հուզական հմտություններ (ինքնագիտակցություն, իրեն տիրապետելու և ապրումներից դուրս գալու կարողություն), ինչպես նաև միջանձնային հարաբերությունների հմտություններ (հաղորդակցում, հարաբերություն և պայմանավորվելու կարողություն):

Առողջության պահպանման բնագավառում ծառայությունները դպրոցում հնարավորություն են տալիս իրականացնել դիսպանսերային

հսկողություն դպրոցականների առողջական վիճակի մասին, ժամանակին բացահայտել առողջական խնդիրները և ուղարկել մասնագետների մոտ: Դպրոցականների ապահովումը լիարժեք և բալանսավորված սնունդով նպաստում է ոչ միայն առողջության պահպանմանը, այլև բարձրացնում է առաջադիմությունը:

FRESH-ը համալիր, համապարփակ շրջանակային նախաձեռնություն է՝ ուղղված դպրոցներում առողջության պահպանության զարգացմանը, որը կարող է իրականացվել միասին կամ զուգահեռ այլ հայտնի նախաձեռնությունների հետ, ինչպիսիք են՝ ,Դպրոցները, որոնք համագործակցում են առողջության ամրապնդմանը, ,Երեխայի բարեկամ դպրոցները և այլն:

5.3.3. Առողջության ամրապնդմանն օժանդակող դպրոցներ

Առողջապահության համաշխարային կազմակերպությունը (WHO) նախաձեռնել է ամբողջ աշխարհում առողջության ամրապնդմանն օժանդակող դպրոցների ստեղծման ծրագրի մշակում: Եվրոպայի երկրներում այդ նախաձեռնությունը զարգանում է Առողջապահության համաշխարային կազմակերպության, Եվրոպական տեղական բյուրոյի, Եվրոպական խորհրդի և Եվրոպական միության հանձնաժողովի օժանդակությամբ՝ առողջության ամրապնդման դպրոցների Եվրոպական ցանցի զարգացումով: Առողջության ամրապնդման քաղաքականությունը իրականացնող դպրոցները, բարձրացնում են երեխաների և մեծերի հնարավորությունները առողջության համար անվտանգ և բարենպաստ սոցիալական, ֆիզիկական և հոգեբանական միջավայրի ապահովման առումով, նպաստում են սովորողների մոտ իրենց առողջության և շրջապատի առողջության գիտակցական վերաբերմունքի ձևավորմանը: Առողջության ամրապնդմանը օժանդակող դպրոցներում սովորողները ձեռք են բերում և ամրացնում են անձնական և սոցիալական հմտությունները և առողջ

կենսակերպին ուղղված վարքագծային (վարվելաձևի) նախադրյալները, որոնք նպաստում են նրանց ակադեմիական առաջադիմության բարձրացմանը:

Առողջության ամրապնդմանն օժանդակող դպրոցները կոչված են՝

- ☐ ապահովելու առողջության համար բարենպաստ պայմաններ դպրոցներում սովորելու և աշխատելու համար՝ դպրոցական տարածությունների, խաղային հրապակակների և ճաշարանների համապատասխան բարեկարգման ճանապարհով, անվտանգության անհրաժեշտ միջոցների ընդունման միջոցով և այլն:
- ☐ օժանդակելու ընտանիքներում առանձին մարդկանց առողջության համար պատասխանատվության զգացումի ձևավորմանը և բնակչության միջև՝ ընդհանրապես,
- ☐ խրախուսելու առողջ կենսակերպի ձևավորումը և առաջարկել ինչպես աշակերտներին, այնպես էլ դպրոցական անձնակազմին իրական և հրապուրիչ հնարավորությունների ընդգրկում (դիապազոն)՝ սեփական կենսակերպը առողջացնելու համար,
- ☐ հնարավորություն տալու բոլոր դպրոցականներին ավելի լիակատար բացահայտել իրենց ֆիզիկական, հոգեբանական և սոցիալական հնարավորությունները, ինչպես նաև նպաստել սեփական անձի հանդեպ վստահության զգացումի զարգացմանը,
- ☐ հստակ խնդիրներ դնելու ողջ դպրոցական կոլեկտիվի առողջության ամրապնդման և անվտանգության ապահովման առումով (աշակերտներ և դպրոցում աշխատող մեծեր),
- ☐ օժանդակելու դասախոսական անձնակազմի և աշակերտների, հենց իրենց՝ աշակերտների, ինչպես նաև դպրոցի, ընտանիքի և տեղական հասարակայնության միջև լավ փոխհարաբերությունների ձևավորմանը:
- ☐ ապահովելու տեղական մակարդակով եղած ռեսուրսների արդյունավետ օգտագործումը՝ առողջության ամրապնդմանն ուղղված աշխատանքներին օժանդակելու համար,

- մշակելու աշակերտների ակտիվ մասնակցությանն օժանդակող, նախազգուշացնող կրթության համալիր և հաջորդական ծրագիր, որը նախատեսվում է մանկավարժական մեթոդներով,
- աշակերտներին տալ հնարավորություն ձեռք բերելու տեսական գիտելիքներ և գործնական հմտություններ՝ անհրաժեշտ նպատակահարմար որոշումներ ընդունելու համար, որոնք վերաբերվում են նրանց առողջությանը, ինչպես նաև շրջապատող միջավայրի ֆիզիկական առողջացմանն և պահպանմանը,
- ձևավորելու դպրոցներում բուժկաբիներտների նկատմամբ առավել լայն հայացք, որպես լրացուցիչ ռեսուրս սանիտարալուսավորական աշխատանք անցկացնելու համար, ինչն օգնում է աշակերտներին դառնալ առողջապահության սեկտորի ծառայություններից առավել գիտակցվողներ:

5.3.4. Դպրոցները, որոնք բարյացակամ են երեխայի հանդեպ

Առողջությանը օժանդակող դպրոցների զարգացումը քայլ է՝ իրականացնելու ՄԱԿ-ի Մանկական հիմնադրամի (UNICEF) առավել ընդարձակ նախաձեռնությունները՝ ,Դպրոցներ, որոնք բարյացակամ են երեխայի նկատմամբ: Այն դպրոց է, որտեղ ստեղծվում է որակական և արդյունավետ ուսուցման միջավայր՝ համապատասխան ֆիզիկական պայմաններով, քաղաքականությամբ և ծառայություններով: Դպրոցները, որոնք բարյացակամ են երեխաների նկատմամբ, ընդգրկում են բոլոր երեխաներին, այնտեղ տիրում է սովորողների առողջության պաշտպանվածության և խնամքի մթնոլորտ, զգացվում է ուշադիր վերաբերմունքը գենդերային հարցերին, հարգանքով են վերաբերվում սովորողների հետաքրքրություններին, նրանց փորձին և պահանջներին, լրջորեն են մոտենում ուսումնական պլանի բովանդակությանը և ուսուցման գործընթացին, դասարանում և դպրոցական միջացվայրում ուսուցման պայմաններին, ուսուցման արդյունքների գնահատման և վնասվածքներ

չհասցնող մեթոդների մշակմանը: Այդ դպրոցները կոչված են օգնելու երեխաներին սովորելու հմտություններ, որոնք անհրաժեշտ են ժամանակակից փոփոխվող աշխարհում, որպեսզի բարելավեն նրանց առողջությունը և բարեկեցությունը, ստեղծել անվտանգ միջավայր, բարձրացնել ուսուցիչների և հասարակության դրդապատճառները, օժանդակելու կրթությանը: Իհարկե, դպրոցի նպատակը հանդիսանում է բոլոր երեխաների բազմակողմանի զարգացումը և սովորողների ստեղծագործական ներուժի լիակատար իրականացումը:

Դպրոցը, որը բարյացակամ է երեխայի հանդեպ՝

- Առողջ և անվտանգ է երեխաների համար՝ ապահովված է լավ սանիտարական պայմաններով. թարմ խմելու ջրով , մաքուր և տաք զուգարաններով, մատչելի և օգտակար սնունդով,
- բոլորի համար հավասար հնարավորություններ տրամադրող՝ ընկալում է բոլոր երեխաներին միատեսակ, անկախ նրանց սեռից, սոցիալական կարգավիճակից, մշակութային ծագումից, դավանանքից կամ առողջական վիճակից,
- որակյալ կրթություն ապահովող՝ ընդլայնում է երեխայի ուսուցման հորիզոնները, զարգացնում է հմտություններ և կարողություններ ուսուցման բոլոր ոլորտներում, ապահովում է ուսումնական պլանով և ծրագրերով տարիքին համապատասխան, հաշվի է առնում սովորողների անհատական առանձնահատկությունները, ուսուցման տարբեր ոճերը, աջակցում է ակտիվ ուսուցմանը և քննադատական մտածողությանը, ծանոթացնում է երեխաներին ինֆորմացիոն տեխնոլոգիաներին, զարգացնում է կենսական հմտությունների ուսուցումը արհեստավարժ, հեղինակավոր և հիմնավորված մանկավարժների հետ,
- պաշտպանող և խնամող՝ հաշվի է առնում աշակերտների հետաքրքրությունները, զերծ է պահում ռիսկային վարքագծից, պաշտպանում է բնական, տեխնածին կամ սոցիալական բնույթի արտակարգ իրավիճակներից,

- սովորողներին, ընտանիքներին և տեղական համայնքներին ներգրավող՝ գնահատում և խթանում է ծնողական կոմիտեների և դպրոցական ինքնակառավարման մարմինների մասնակցությունը դպրոցական միջոցառումների պլանավորմանը, տրամադրում է կրթական ծառայություններ մեծահասակ բնակչությանը, հանդիսանում է համայնքի կրթական կենտրոնը:

5.4. Առողջ ապրելակերպի և դասավանդման մեթոդները

5.4.1. Կենսական հմտություններին ուսուցանելը

Առողջության բնագավառում կրթական ծրագրերի արդյունավետ իրականացումը պահանջում է դրանց նպատակներին և խնդիրներին համապատասխան մանկավարժական մեթոդներ և մոտեցումներ: Առողջ ապրելակերպի կուլտուրայի ձևավորումը՝ տեղեկության հաղորդման հետ միասին, տալիս է գիտելիքներ առողջության մասին, նրա գործոնների և կենսակերպի մասին, որոնք նպաստում են նրա պահպանմանն ու ամրապնդմանը, պահանջում է նախադրյալների, հմտությունների զարգացում և ամրապնդում, որը հնարավորություն է տալիս օգտագործել այդ գիտելիքները ամենօրյա կյանքում:

XX դարի 80-ական թվականներին տարածում գտան նախապահպանական ուղղվածությամբ կրթական ծրագրերը, որոնք հիմնված են կենսական հմտություններին ուսուցանելուն, և որոնք օգնում են մարդկանց ընդունել տեղեկացված որոշումներ, արդյունավետ շփվել, կառավարել սեփական հոյզերը, հաղթահարել դժվարությունները, վարել առողջ և արդյունավետ կյանք: Կենսական հմտությունների արդյունավետ ուսուցումը կրկնում է բնական գործընթացները, որոնց վրա հենվելով երեխաները սովորում են իրենց պահել

հասարակության մեջ: Այն ներառում է դիտումը, մոդելավորումը և սոցիալական փոխներգործությունը:

Հմտությունները լավ են յուրացվում դիտումների և ձեռքբերված գիտելիքների կիրառման գործընթացում, երբ սովորողները հնարավորություն են ստանում ակտիվ գործադրել դրանք: Հմտություններին սովորելը տեղի է ունենում գործնական յուրացման և կրկնության միջոցով: Հմտությունները լավ ամրապնդվում են այն ժամանակ, երբ մարդիկ պրակտիկայում (խաղային կամ իրական վիճակում) կրկնում են ինչ-որ գործողություններ, մշակում են վարքագծային մոդելներ, բախվում են սեփական գործողությունների դրական կամ բացասական արդյունքների հետ:

Կենսական հմտություններին սովորելու դեպքում ավանդականի հետ միասին լայնորեն կիրառվում են իտերակտիվ մանկավարժական մեթոդները:

5.4.2. Ուսուցման ավանդական մեթոդները

Ավանդական մեթոդները կիրառվում են սովորողներին նոր գիտելիքներ հաղորդելու, նոր փաստերի հետ ծանոթացնելու նպատակով:

Ավանդական մեթոդներից մեկը պատմությունն է: Պատմության մեթոդը նախատեսում է կենդանի և պատկերավոր, հուզական և հաջորդական շարադրանք՝ առավելապես փաստականի: Այն կիրառվում է ուսուցման բոլոր փուլերում: Պատմությանն առաջադրվող հիմնական պահանջները. փաստերի ստույգություն և հիմնավորում, վառ օրինակների բավարար քանակություն, որոնք ապացուցում են շարադրված իրադրությունները, շարադրանքի հստակ տրամաբանություն և ապացուցելիություն, պատկերավորում և հուզական նկարագրություն, մանկավարժի վերաբերմունքի և անձնական գնահատականի տարրերի առկայություն նյութի բովանդակության վերաբերյալ, որն ուսումնասիրվում է:

Զրույցը կիրառվում է որպեսզի նպատակաուղղված և հմուտ առաջադրված հարցերի օգնությամբ արդիականացնել սովորողներին՝ հայտնի գիտելիքների յուրացմանը ինքնուրույն կշռադատելու և ընդհանրացնելու ճանապարհով: Անկախ նպատակից՝ զրույցի մեթոդիկան կազմված է հետևյալ մասերից. նախաբան (հիմնական տեղեկության հիշեցում և շարադրում՝ զրույցի բովանդակությանը վերաբերող), հիմնական (նոր խնդիրներին ծանոթանալը, դրանց կապը նախորդ գիտելիքների հետ, դրանց քննարկումն ու վերլուծությունը, միացյալ հիմնավորումը) և վերջաբան (քննարկման արդյունքների ամփոփում, սովորողների պատասխանների վերլուծություն և գնահատում, առաջադրանք ինքնուրույն աշխատանքի համար և հանձնարարականներ ստացված գիտելիքները գործնականում կիրառելու համար):

Դասախոսությունը տարբերվում է պատմությունից նրանով, որ օգտագործվում է բարդ ու ծավալուն հարցերի վերլուծության և հիմնավորման, տեսական լայնածավալ հաղորդման համար: Դասախոսությունը, որպես կանոն, կազմված է երեք մասից. ներածական, հիմնական, ավարտական: Ներածական մասում տրվում են դասախոսության նպատակները, թեման և արդիականությունը: Հիմնական մասը տալիս է հարցի բազմակողմանի վերլուծությունը: Ավարտական մասում համառոտ վերլուծվում են դասախոսության ընթացքում զննված հիմնահարցերը, ձևակերպվում հետևությունները և որոշվում են ինքնուրույն աշխատանքի խնդիրները:

Վերոհիշյալ բանավոր մեթոդների հետ միասին օգտագործվում են ուսուցման **ցուցադրական մեթոդները**՝ նկարների, սխեմաների, սլայդների, ուսումնական ֆիլմերի և ինֆորմացիոն տեսահոլովակների ցուցադրումը: Ցուցադրումը թույլ է տալիս սովորողների մոտ ստեղծել ուսումնասիրվող առարկայի համոզիչ կերպարը, ձևավորել կոնկրետ պատկերացում նրա մասին: Մուլտիմեդիայի կիրառումը արդյունավետ միջոց է ներկայացնելու տեղեկատվությունը համակարգչային ծրագրերի օգնությամբ: Այն իր մեջ

զուգակցում է շարժումը, ձայնը և պատկերը, այսինքն այն գործոնները, որոնք առավել երկար են պահում սովորողների ուշադրությունը:

Երկու կարևոր ընկալման օրգանների (լսողություն և տեսողություն) վրա միաժամանակյա ներգործությունը թույլ է տալիս հասնել առավել մեծ արդյունքի: Մարդը հիշում է կարդացածի 10%-ը, լսածի 20%-ը, տեսածի 30%-ը: Ընդ որում, միաժամանակ տեսածից և լսածից նա հիշում է 50%-ից ավելին: Եթե նա կատարում է և խոսում, ապա հիշում է 80%-ից ավելին:

Տեսաֆիլմի կամ հոլովակի ցուցադրումից առաջ անհրաժեշտ է մասնակիցների առջև դնել մի քանի կարևոր հարցեր: Դրանք կդնեն հետագա քննարկման հիմքը: Դիտման ընթացքում ֆիլմը կարելի է կանգնեցնել նախօրոք ընտրված կադրերի վրա և անցկացնել բանավեճ: Ցուցադրման վերջում անհրաժեշտ է աշակերտների հետ միասին ամփոփել արդյունքները և հնչյունավորել հետևությունները:

Դասարանում հանձնարարվում են դիտել ֆիլմեր՝ հետագա քննարկման համար:

- ,Есть Темаѝ, Фонд ,Здоровье и развитиеѝ, Россия, 2010 год. Фильм в трех частях, доступен на сайте <http://www.fzr.ru/video.html>
- ,Дневник Насиѝ, Фонд ,Здоровье и развитиеѝ, Россия, 2010 год. Фильм в двух частях, доступен на сайте <http://www.fzr.ru/video.html>, http://www.fzr.ru/programs/vsyo_chno_tebya_kasaetsya.html
- ,Выше небѝ, молодежный сериал, снят по заказу Программы ООН по развитию (ՄԱԿ-ի Զարգացման ծրագիր (UNDP) в 2012 году. Восемь серий фильма доступны на сайте <http://news.tut.by/society/366001.html>

5.4.3.Ուսուցման ինտերակտիվ մեթոդները

Ուսուցման գործընթացի ակտիվացման, գիտելիքների յուրացման գործընթացում սովորողների ակտիվ ներգրավման, ուսումնասիրվող նյութի հանդեպ անձնական վերաբերմունքի ձևավորման, պրակտիկայում գիտելիքների կիրառման կարողության զարգացման համար, օգտագործվում են ուսուցման ինտերակտիվ մեթոդները: Դրանց շարքին են դասվում. բանավեճը, մտավոր գրոհը, դերային խաղը, պատմության վերլուծությունը, դեբատները (քննարկվման վեճեր), թրենինգը:

Բանավեճը ենթադրում է որևէ վիճելի հիմնահարցի կոլեկտիվ քննարկում: Արդյունավետ բանավեճը բնութագրվում է կարծիքների բազմազանությամբ, հիմնահարցի լուծման առավել ընդունելի տարբերակը գտնելու ցանկությամբ, զրուցակիցների ակտիվ մասնակցությամբ: Բանավեճը սովորողներից պահանջում է ոչ հասարակ (պարզ) պատասխան հարցին, այլ հիմնավորված, հուզականորեն երանգավորված և բովանդակալից լուծման տարբերակ, սեփական մտքերի դիրքորոշումների և համոզմունքների պարզ ու հստակ արտահայտություն: Բանավեճը կարելի է անցկացնել ամբողջ դասարանով: Սակայն, եթե դասարանը մեծ է, իսկ ժամանակը՝ սահմանափակ, ապա դրանք ավելի արդյունավետ են, եթե անց են կացվում խմբով, 5-7 մարդկանցով: Խմբային քննարկումը առավելագույնս բարձրացնում է յուրաքանչյուր մասնակցի ակտիվությունն ու ներդրումը: Բանավեճը օգնում է ճշտել սեփական պատկերացումները, հասկանալ զգացմունքները և հարաբերությունները: Խմբերում քննարկումը հնարավորություն է տալիս ավելին իմանալ իրար մասին, խթանում է կարծիքների ազատ փոխանակումը, բարձրացնում է նույն բանի հավանականությունը, որ աշակերտները լավ կհասկանան ուրիշների զգացմունքներն ու դիրքորոշումները, ավելի շատ հաշվի կնստեն նրանց հետ: Վարողը (ուսուցիչը) պետք է ուշադիր և առանց գնահատելու լսի մասնակիցների դիրքորոշումները, տա ուղղորդող հարցեր, որ բանավեճը ընթանա անհրաժեշտ հունով և չշեղվի թեմայից, քննարկվի մասնակիցների դիրքորոշումների նմանություններն ու տարբերությունները:

Բանավեճի տարատեսակ է ,մտավոր գրոհը:

Մտավոր գրոհի առաջին փուլում մասնակիցները ակտիվորեն առաջ են քաշում իրենց գաղափարները քննարկման առարկայի վերաբերյալ կամ հիմնահարցի լուծման առաջարկություններ: Յուրաքանչյուր առաջարկություն ընդունում են առանց գնահատման ու քննարկման և գրում են գրատախտակին կամ թղթի վրա: Գաղափարների առաջադարձման ժամանակը սահմանափակ է: Երկրորդ փուլը գաղափարների և առաջարկությունների քննարկումն ու գնահատումն է: Մտավոր գրոհը թույլ է տալիս կարճ ժամանակում հավաքել առավելագույն քանակի տարբեր կարծիքներ, օգնում է աշխատանքին ներգրավել նրանց, ովքեր սովորաբար պասիվ են և ամաչում են մասնակցել բանավեճերին, ակտիվացնում է մասնակիցների պատկերացումներն ու ստեղծագործական հնարավորությունները, հնարավորություն է տալիս նրանց հեռանալու տիպորինակ պատկերացումներից և անփոփոխ սխեմաներից: Մտավոր գրոհը հանդիսանում է լավ սկիզբ խմբերում հաջորդող բանավեճերի համար:

Դերային խաղ - ոչ ֆորմալ (էական) բեմադրում է, որի գործընթացում մասնակիցներն առանց նախօրոք պատրաստության խաղում են տեսարաններ և իրավիճակներ: Դերային խաղի ընթացքում մասնակիցները չեն գործում իրենց անունից, այլ ցուցադրում են վարքագիծ և արտահայտում են պայմանական գործող անձի զգացմունքները: Սովորաբար դա ավելի հեշտ է, քան գործել սեփական անձի կողմից: Դերային խաղը հանդիսանում է վարքագծի նոր մոդելների փորձարկման (ապրոբացիա) արդյունավետ միջոց: Այն հնարավորություն է տալիս փորձել դրանք սեփական անձի վրա անվտանգ պայմաններում: Գործողությունը դիմակի տակ է թույլ է տալիս ձևավորել մասնակիցների սեփական պատկերացումները այն մասին, թե ինչպես կարելի է դուրս գալ նման իրավիճակից իրական կյանքում: Սա նույնպես օգնում է լավ հասկանալ պայմանական գործող անձի զգացմունքները և զարգացնել էմպատիայի՝ ապրումակցության հմտություններ: Բացի այդ, շնորհիվ դերային խաղի, մասնակիցները հնարավորություն ունեն լավ հասկանալու և

արտահայտելու սեփական զգացմունքները՝ առանց վախենալու, որ կբացահայտվեն և ծաղրի կենթարկվեն:

Որպեսզի կազմակերպվի դերային խաղ, ուսուցչին անհրաժեշտ է.

- ☐ նկարագրել մոդելային իրավիճակը, որը պետք է բեմադրվի,
- ☐ առաջարկել սցենար և ընտրել ցանկացողներին,
- ☐ պատմել մասնակիցներին, թե ինչպես պետք է նրանք գործեն,
- ☐ ցուցադրել տեսարանը դասարանի առաջ,
- ☐ տեսարանի ավարտից հետո քննարկել այն:

Դերային խաղի ժամանակ ուսուցիչը պետք է հետևի, որ խաղային իրավիճակը և մասնակիցների վարքը չվնասի որևէ մեկին, իսկ եթե դա տեղի է ունեցել, ապա դադարեցնի խաղը և քննարկի, թե ինչպես թույլ չտալ նման իրավիճակներ: Խաղից հետո մասնակիցներն ու դիտորդները պետք է փոխանակվեն տպավորություններով, քննարկեն, թե վարքի որ ռազմավարությունն էր արդյունավետ և ինչու:

Պատմությունների և իրավիճակների վերլուծություն – իրական կամ հնարովի պատմությունների մանրամասն վերլուծություն, ուր նկարագրվում է, թե ինչ է պատահել կոնկրետ մարդու կյանքում, ընտանիքի, դպրոցի կյանքում: Սովորողները վերլուծում են գործող անձանց վարքագիծը, կանխատեսում են, գնահատում են նրանց վարքագծի տարբեր տարբերակների հետևանքները: Պատմությունը կարող է լինել անավարտ: Այդ դեպքում մասնակիցներն իրենք են որոշում՝ ինչ հետևանքներ կարող են տեղ գտնել և ինչպես է պետք գործել, որ պատմությունն ավարտվի բարեհաջող: Իրավիճակի վերլուծությունը հնարավորություն է տալիս անվտանգ պայմաններում փորձարկել, հավանություն տալ վարքագծի տարբերակներին, կանխատեսել՝ ինչ դուրս կգա սրանից:

Քննարկման վեճեր (դեբատներ) – կոնկրետ հիմնահարցի սեփական դիրքորոշումների ձևակերպման և պաշտպանության կազմակերպված գործընթաց է: Դեբատներում երկու կողմեր են և դրանցում կարող է մասնակցել երկու մասնակից կամ երկու խումբ՝ մարդկանց հավասար քանակով: Դեբատի

նպատակը հիմնահարցի բազմակողմանի վերլուծությունն ու քննարկումն է, որը չունի հասարակ որոշում: Դեբատներ անցկացնելու համար սկզբում ձևակերպում են հիմնահարցերը կամ հարցը, մասնակիցներին առաջարկում են գրավել որոշակի դիրք այդ հիմնահարցերից, այնուհետև որոշ ժամանակի ընթացքում նրանք ձևակերպում են փաստարկներ իրենց դիրքորոշման օգտին և ընտրում են նրան, ով պետք է հանդես գա իրենց խմբի անունից: Սպիտակները (որոշումը հայտարարող անձ) փոխանակվում են ճառերով, իսկ հետո յուրաքանչյուր թիմին տրվում է հնարավորություն հերքելու ընդդիմախոսի փաստարկները:

Արդյունավետ դեբատներ կազմակերպելու համար անհրաժեշտ է.

- ☐ մասնակիցներին հնարավորություն տալ ընտրելու դիրքորոշում իրենց հայեցողությամբ,
- ☐ մասնակիցներին տալ ժամանակ և հնարավորություն հիմնահարցն ուսումնասիրելու համար (դա կարելի է անել նախօրոք),
- ☐ բացատրել դեբատները վարելու կանոնները, դեբատների ընթացքում ուշադիր հետևել, որ մասնակիցներից ոչ մեկը չգերակշռի՝ փորձելով հանդես գալ ուրիշի հաշվին,
- ☐ հետևել, որ դեբատները դուրս չգան հանձնարարված թեմայի շրջանակներից,
- ☐ դեբատների վերջում (ավարտին) ամփոփել արդյունքները, ընդգծել, որ երկու կողմերի փաստարկները հանդիսանում են հավասարապես կարևոր հիմնահարցի պարզաբանման համար:

Ճիշտ կազմակերպված դեբատները հնարավորություն են տալիս ոչ միայն բազմակողմանի դիտարկել հիմնահարցը, ծանոթանալ կողմնակիցների և հակառակորդների փաստարկներին, այլև սովորել վարել բանավեճ՝ ընդդիմախոսին հարգելով: Դեբատները զարգացնում են ինքնահսկման, քննադատական մտածողության, հանդուրժողականության կենսական հմտությունները, ադվոկացիան և սեփական դիրքորոշման վստահ պաշտպանումը:

Թրենինգ խմբային աշխատանքի ձև է, որն ապահովում է մասնակիցների (սովորողների) իրար միջև և մարզիչի (ուսուցչի) ակտիվ մասնակցությունը և ստեղծագործական փոխգործողությունը: Թրենինգը թույլ է տալիս մասնակիցներին ոչ միայն ստանալ նոր գիտելիքներ, այլև անմիջապես դրանք օգտագործել պրակտիկայում, մշակել այս կամ այն հմտությունները: Թրենինգի ընթացքում ուսումնադաստիարակչական գործընթացին ակտիվորեն ներգրավվում են բոլոր մասնակիցները: Նրանք կիսվում են իրենց մտքերով, կենսափորձով և միասին փնտրում են քննարկվող հիմնահարցի լավագույն լուծումը, մշակում են տարբեր հմտություններ:

Անցնելով թրենինգը, հակառակ կապի շնորհիվ, մասնակիցները հայտնաբերում են բացթողումներն իրենց գիտելիքներում և որոշ նախադրյալների և ստերեոտիպերի անհամազորությունը, հմտություններում թերությունները և շտկում են դրանք թրենինգի ընթացքում:

Թրենինգը կարող է ուղղված լինել.

- ☐ ինքնագնահատման բարձրացմանը, անձնական աճին,
- ☐ հաղորդակցման ընդունակությունների զարգացմանը,
- ☐ մարդկանց միջև հարաբերություններ հաստատելու և զարգացնելու կարողության զարգացմանը,
- ☐ բախումները լուծելու կարողության զարգացմանը,
- ☐ որոշումներ ընդունելու կարողության զարգացմանը,
- ☐ սթրեսային իրավիճակներում վարքի, հույզերի կառավարման հմտությունների յուրացմանը:

5.4.4.Թրենինգի անցկացումը

Թրենինգի արդյունավետ անցկացման պայմանները

- ☐ փորձառու և նախապատրաստված վարող,

- թրենինգի հստակ դրսևորված թեման և նպատակը, մասնակիցների համար նախապատրաստված տեղեկությունը և վարժությունները պետք է համապատասխանեն թրենինգի նպատակին և լինեն բավարար դրան հասնելուն, բարդության աստիճանով և ծավալով համապատասխան, համապատասխան են խմբի տարիքային առանձնահատկություններին,
- մասնակիցների թիվը չպետք է գերազանցի 15-20 մարդ (անհրաժեշտության դեպքում դասարանը կարելի է բաժանել երկու խմբի),
- մասնակիցները, թրենինգի ժամանակ, պետք է հետևեն վարքի կանոններին,
- տարածքը, որտեղ մասնակիցները կարող են նստել շրջանով կամ փոքր խմբերով, կանգնել, տեղաշարժվել, վարժություններ կատարել (հատուկ տարածքի բացակայության դեպքում կարելի է տեղաշարժել նստարանները և աթոռները դասարանում),
- գրատախտակի կամ մեծ թղթերի առկայությունը, գրիչներ, ֆլումաստերներ, թղթերը գրատախտակին կամ պատին ամրացնելու սկոտչ: Թրենինգի ժամանակ կարելի է օգտագործել մուլտիմեդիայի պրոյեկտոր՝ տեսանյութեր ցուցադրելու համար:

Թրենինգի կառուցվածքը

Յուրաքանչյուր թրենինգ կազմված է երեք մասից. ներածական, հիմնական և ավարտական: Թրենինգի տևողությունը պետք է կազմի 90 րոպեից ոչ պակաս, այսինքն երկու դաս: Հաշվի առնելով այն, որ հանրակրթական դպրոցի ուսումնական պլանով ,Առողջ ապրելակերպի դասերին հատկացվում է 14 ժամ տարվա մեջ կամ 1 ժամ 2 շաբաթը մեկ անգամ, նպատակահարմար է դրանք համատեղել ֆիզիկական կուլտուրայի կամ կենսագործունեության անվտանգության դասերի հետ, ինչպես նաև օգտագործել ֆակուլտատիվ պարապմունքներին հատկացված ժամերը:

Ներածական մաս: Թրենինգի սկզբում անհրաժեշտ է ծանոթացնել նրա թեմային և խնդիրներին, որոշել տևողությունը, հաստատել համատեղ աշխատանքի կանոնները: Վարքի հիմնական կանոնները թրենինգի ժամանակ հայտարարվում են ուսուցչի կողմից, իսկ սովորողները կարող են լրացնել: Այդ կանոնները ենթադրում են, որ մասնակիցները պետք է խոսեն հերթով. խոսել հակիրճ և թեմայից, չկրկնել, այլ լրացնել ուրիշի ասածը, ցուցաբերել բարյացակամություն ուրիշների հանդեպ և հարգանք նրանց կարծիքի նկատմամբ, ցուցաբերել ակտիվություն: Կանոնները հարկ է գրել մեծ թղթի վրա և ամրացնել երևացող տեղում: Դրանք պետք է մնան այնտեղ, մինչև պարապմունքի վերջը, որպեսզի հնարավոր լինի անհրաժեշտության դեպքում վկայակոչել անհրաժեշտ կանոնը: Շատ կարևոր է, որ բոլոր ներկաները համաձայնվեն կանոնների հետ և ընդունեն դրանք:

Եթե թրենինգի մասնակիցները քիչ ծանոթ են (սովորում են զուգահեռ դասարաններում) և թրենինգն անցկացվում է առաջին անգամ, ապա անհրաժեշտ է ծանոթացնել մասնակիցներին իրար հետ: Դրա համար յուրաքանչյուրը պետք է ներկայանա: Կան հատուկ վարժություններ ծանոթանալու և անկաշկանդ իրադրություն ստեղծելու համար:

Հիմնական մասին անցնելուց առաջ, որպես կանոն, մասնակիցները գրում կամ հնչյունավորում են իրենց սպասումները թրենինգից: Ուսուցչի խնդիրը այս փուլում սովորողներին օգնելն է, որ հասկանան և ձևակերպեն արդյունքները, որոնց նրանք կհասնեն՝ անցնելով թրենինգը: Ուսուցման արդյունքների իրազեկությունը օգնում է թրենինգի մասնակիցներին հաղթահարել անվստահությունը և ստեղծում բարձր դրդապատճառների ամբողջություն:

Ներածական մասը հանդիսանում է յուրաքանչյուր թրենինգային պարապմունքի անհրաժեշտ և պարտադիր տարրը և խլում է 15-20 րոպեից ոչ ավել:

Հիմնական մաս: Մարզիչը (ուսուցիչը) պետք է կազմակերպի ողջ նյութը թրենինգի թեմատիկայից տրամաբանական հաջորդականությամբ և ընտրի արմատական գիտելիքներն ու հմտությունները, որոնք կարող են յուրացվել

թրենինգին հատկացված ժամանակում: Նյութի շարադրման տրամաբանությունը պետք է համապատասխանի ուսուցման սկզբունքներին: Նոր տեղեկությունը պետք է ձևավորի իմաստային զուգակցություն յուրացված նյութի հետ և բարդանա աստիճանաբար՝ պարզից բարդին, կոնկրետից աբստրակտին: Տեղեկատվական բլոկները (պատմություն, ցուցադրում, բացատրություն) պետք է հաջորդեն ինտերակտիվին (բանավեճ, մտավոր գրոհ, պատմության վերլուծություն, դեբատներ): Հմտությունների ամրապնդման համար կարելի է օգտագործել դերային խաղը:

Եզրափակում: Այս փուլը պետք է միավորի թրենինգի ընթացքում դիտարկված բոլոր թեմաները՝ արդյունքների տրամաբանական ամփոփման համար: Եզրափակումը հնարավորություն է հարցերին պատասխանելու և ապագայում խնդիրների հարցադրման համար: Մարզիչը (ուսուցիչը) կարող է հանձնարարել գրականություն, տեսանյութեր, համացանցում կայքեր ինքնուրույն ուսումնասիրման համար: Կարևոր է, որ աշակերտները ավարտեն աշխատանքը գործունեության բարձր շարժառիթով և վստահության զգացումով:

Թրենինգի նպատակներից և խնդիրներից կախված՝ նրա անցկացումից առաջ և հետո անցկացնում են ,մուտքի և ,ելքի հարցում անկետաների օգնությամբ, որպեսզի գնահատեն գիտելիքների նախնական մակարդակը և վերաբերմունքը հիմնահարցին, որը պետք է մշակվի, և դրանց փոփոխությունը թրենինգի վերջում:

Թրենինգը հմտությունների զարգացումից ներառում է չորս փուլ.

- ☐ հմտության էության մանրամասն բացատրությունը մասնակիցներին,
- ☐ օրինակի ցուցադրում, թե ինչպես կիրառել տվյալ հմտությունը,
- ☐ հմտության մշակումը վարժություններում,
- ☐ մասնակիցների հաջողությունների հաստատումը, աջակցումը,
- ☐ հմտության ամրապնդումը տնային հանձնարարություններում հաջորդ պարապմունքներին:

Հմտությունների մարզման գործընթացում առաջին քայլը հանդիսանում է հմտության էության մանրամասն բացատրությունը սովորողներին,

իրավիճակների շարադրանքը, որտեղ այն կարող է կիրառվել: Հմտության ցուցադրման հատկանիշ կարող է դառնալ մարզիչի գործողությունները, տեսանյութերի դիտումը, օրինակը մասնակիցների փորձից: Նրանից հետո, երբ հմտությունը հնչունավորված է և ակներև ցուցադրված, մասնակիցներին տրվում է հնարավորություն հերթով կիրառել այդ հմտությունը այդ վարժության մեջ: Վարժությունն ավարտելուց հետո մարզիչը բարյացակամ և ոգևորիչ նշում է մասնակիցների ուժեղ և թույլ կողմերը հմտության մշակման ժամանակ: Վարժությունը կարելի է կատարել խմբերում, որ յուրաքանչյուր մասնակից հասցնի մարզվել: Հմտության ամրապնդման համար մարզիչը կարող է տալ տնային հանձնարարություն: Կիրառել այն շաբաթվա ընթացքում, տարբեր իրավիճակներում և վերլուծել սեփական գործողությունները և դրանց արդյունքները:

5.4.5. Հավասար ուսուցման մեթոդի օգտագործումը

Ուսուցումը, որի դեպքում իրենք՝ երիտասարդ մարդիկ, հաղորդում են գիտելիքներ, ձևավորում են նախադրյալներ և նպաստում են հմտությունների մշակմանը տարիքով և սոցիալական կարգավիճակով իրենց հավասարների միջև, կոչվում է «հավասար»: Հավասար հրահանգիչները, դաստիարակները կամ մարզիչները պատկանում են սոցիալական նույն խմբին, ինչ ուսուցանվողները: Մինչև հասակակիցներին ուսուցանելը, նրանք իրենք են անցնում պատրաստություն, որի ընթացքում յուրացնում են այս կամ այն թեմայի ինչպես բովանդակությունը, այնպես էլ դրա մատուցման ձևը:

Դեռահասների մոտ մեծ համբավ ունեն իրենց հասակակիցները: Հենց նրանց են վստահում, նրանց կարծիքին են ականջալուր լինում: Քանի որ հավասար դաստիարակներն ունեն սովորողների հետ նման կենսափորձ, ընդհանուր հետաքրքրություններ և նրանք մոտավորապես նույն տարիքի են, ուստի նրանցից եկող տեղեկություններն ու հանձնարարականները ընկալվում են որպես խորհուրդ՝ գիտակ և հասկացող ընկերոջից:

Դաստիարակները, հավասարների՝ շարքից ընդունակ են հաստատելու արդյունավետ և վստահելի փոխհարաբերություններ, քանզի տիրապետում են նպատակային լսարանի նույնական գիտելիքներին և օգտագործում են հասկանալի լեզու և տերմինաբանություն, ինչպես նաև շփման ոչ բանավոր միջոցները (օրինակ՝ ժեստերը), որոնք թույլ են տալիս նրանց զրուցակիցներին զգալ իրենց հարմարավետ տարբեր հարցերի քննարկման գործընթացում:

Հավասար դաստիարակները օգնում են հասակակիցներին ձևավորել ուսուցման շարժառիթներ, փոխանցում են նրանց գիտելիքներ և դերային խաղերի ու տարբեր իրավիճակների մոդելավորման միջոցով, օգնում են գործնական հմտությունների մշակմանը: Նրանք անցկացնում են սեմինարներ և թրեյնինգներ, վարում են ոչ ֆորմալ զրույցներ ոչ մեծ խմբերում և երես առ երես: Նրանք կազմակերպում և անցկացնում են նաև մրցույթներ, վիկտորինաներ և ուրիշ միջոցառումներ, ինչպես դպրոցում, այնպես էլ այլ տեղերում (երիտասարդական ակումբներ, խմբակներ, դիսկոտեկներ):

Առողջ ապրելակերպի՝ ուսուցիչը կարող է ներգրավել հատուկ սովորած հավասար դաստիարակներին բարձր դասարանցիներից կամ մանկավարժական բուհի ուսանողներից՝ առանձին պարապմունքներ անցկացնելու համար: Բացի այդ, կամավորները՝ աշակերտների շարքից, կարող են օգնել ուսուցչին անցկացնելու ցուցադրություններ, կազմակերպել դերային խաղեր, գրանցել առաջարկությունները մտավոր գրոհի ժամանակ, անցկացնել հարցումներ և սովորողների կարծիքների հաշվարկ: Ուսուցչին արդյունավետ օգնելու համար կամավորները պետք է անցնեն հատուկ պատրաստություն. մի քանի թրեյնինգ, որոնք հնարավորություն կտան նրանց սովորել ուշադիր լսել, հասկանալ ուրիշ մարդկանց զգացմունքները, խրախուսել և աջակցել նրանց արտահայտելու իրենց կարծիքը, մասնակցել բանավեճերին: Ներգրավելով հավասար դաստիարակներին՝ ուսուցիչը պետք է համոզվի նրանց պատշաճ պատրաստությամբ, նախօրոք որոշի նրանց դերը և խնդիրները պարապմունքի ժամանակ, իսկ պարապմունքից հետո քննարկի, թե ինչպես նրանք կատարեցին գործը:

Թրեյնինգների ձևով, առողջ ապրելակերպի պարապմունքներն անցկացնելու, ինչպես նաև կամավոր-դաստիարակների պատրաստության համար կարելի է օգտագործել.

- ,Ամենը, ինչ քեզ է վերաբերումն համալիր ծրագիրը՝ ուղղված դեռահասների մոտ առողջ ապրելակերպի հմտությունների ձևավորմանը: Ծրագիրն ընդգրկում է առողջ ապրելակերպի տարբեր ասպեկտները՝ ֆիզիկական, հոգեկան, բարոյական, վերարտադրողական առողջություն: Ծրագիրը մշակված է ,Առողջություն և զարգացումն ռուսական ֆոնդի կողմից: Այս ծրագրի 4 մեթոդական ձեռնարկները պարունակում են թրեյնինգների, վարժությունների, խաղերի մանրամասն նկարագրությունը, ինչպես նաև խորհուրդներ և հանձնարարականներ մարզիչներին պարապմունքները հաջողությամբ անցկացնելու համար: Նյութերը հասանելի են http://www.fzr.ru/program/vsyo_cho_tebya_kasaetsya.html կայքում:
- ,Ես ուզում եմ անցկացնել թրեյնինգն ձեռնարկի նյութերն ու հանձնարարականները՝ մշակված 2006 թ. ,Հումանիտար նախագիծն հասարակական կազմակերպության կողմից: Ձեռնարկը պարունակում է հանձնարարականներ՝ թրեյնինգներ կազմակերպելու և անցկացնելու համար քայլ առ քայլ, ՄԻԱՎ-ի, ՁԻԱՀ-ի նախապահպանության, թմրանյութերից կախվածության, վերարտադրողական առողջության բնագավառում, ինչպես նաև երիտասարդների և դեռահասների մոտ հանդուրժողական վարքագծի ձևավորումից: Ձեռնարկը հասանելի է <http://human.org.ru/files/file/trning.pdf> կայքում:
- Ձեռնարկ մարզիչների պատրաստման համար, ովքեր աշխատում են կրթության համակարգի մասնագետների և կամավորների հետ: Ձեռնարկը մշակված է 2009թ. կենտրոնական Ասիայի ՁԻԱՀ-ի հսկողության միջազգային նախագծի տեխնիկական աջակցությամբ: Հասանելի է առաքումով http://www.belaid.net/uploads/docs/hiv_prevention_among_young_people.pdf:

- «ՄԻԱՎ-ից և ՁԻԱՀ-ից գիտելիքների բարելավում» էլեկտրոնային ինտերակտիվ դասընթաց, մշակված 2011թ. Յունեսկոյի օժանդակությամբ: ՄԻԱՎ-ի նախապահականությունից տեսանյութեր, ինտերակտիվ վարժություններ, թեստեր, հարցեր սեքսուալ և վերարտադրողական առողջությունից կարելի է օգտագործել թրեյնինգների ժամանակ, կամավորներին ուսուցանելիս: Դասընթացը հասանելի է կայքում.
<http://www.unesco.kz/new/ru/unesco/news/2630>:

5.5.Առողջ ապրելակերպի ձևավորման դպրոցական ծրագրերի գնահատումն ու մոնիթորինգը

5.5.1.Մոնիթորինգ և գնահատում

Կրթական ծրագրերի գնահատումն ու մոնիթորինգը ուղղված առողջության ամրապնդմանը և անձի զարգացմանը, նրանց իրականացման անհրաժեշտ տարրն է, որը թույլ է տալիս հասկանալ, տալի՞ս են այդ ծրագրերը արդյունք, ինչը սպասում են, թե ոչ, և որոշել կրթական-դաստիարակչական աշխատանքների բարելավման ուղղությունները:

Մոնիթորինգը ինֆորմացիայի պարբերական հավաքումն ու արձանագրումն է՝ իրականացվող ծրագրի ցուցանիշների հանձնարարված հավաքակազմից, իսկ **գնահատումը** իրենից ներկայացնում է նվաճումների դիպվածային վերլուծություն՝ կապված իրականացվող ծրագրի հետ:

Մոնիթորինգը թույլ է տալիս կանոնավոր հետևել որակական և քանակական ցուցանիշներին, որոնք բնութագրում են կրթական գործունեությունը (անցկացված դասերի քանակը, ընդգրկված թեմաները): Մոնիթորինգի գլխավոր նպատակը ուսումնական ծրագրի իրականացման մասին «վկայություններ հանելն է»: Գնահատման նպատակն է պարզել՝ իրականացվող ուսումնական ծրագիրն արդյոք ապահովու՞մ է այն

ներգործությունը սովորողների վրա, որը նախատեսված էր: Այլ խոսքերով, մոնիթորինգը ներառում է դիտումը, թե ինչ է կատարվում, իսկ գնահատումը հնարավորություն է տալիս հաստատել պատճառահետևանքային կապերը ձեռնարկվող գործողությունների և արդյունքների միջև: Ուսումնական հաստատություններում նախապահպանական կրթության իրականացման գործընթացի, արդյունքների համակարգված, համալիր մոնիթորինգն ու գնահատումը ներառում են.

Ուսուցիչների բուհական և հետդիպլոմային պատրաստության գործընթացի գնահատում և մոնիթորինգ.

- Ուսուցիչների պատրաստության, կիրառվող մեթոդների, ուսումնական նյութերի, ուսուցիչների համար անցկացվող թեյնինգների որակի ծրագրերի գնահատում,
- ուսուցիչների պատրաստվածության մակարդակի գնահատում, իրազեկության տիրապետման աստիճանը (գիտելիքների հմտությունների), որոնք անհրաժեշտ են նախապահպանական ուղղվածությամբ առարկաների դասավանդման համար:

Նախապահպանական ծրագրերի իրականացման պայմանների և մակրադակի գնահատում և մոնիթորինգ.

- Պայմանների գնահատումն անցկացվում է ծրագրի արդյունավետ ներդրման չափանիշների անբողջությամբ (ծրագրի ներդրումը ուսումնական պլանի մեջ, պարապմունքների կանոնավոր անցկացումը որակավորված ուսուցիչների հետ, ովքեր օգտագործում են նույնական (ինտերակտիվ), մեթոդներ, կրթական գործընթացի մեթոդական և նյութատեխնիկական ապահովումը և այլն),
- մակարդակի գնահատումը անցկացվում է կրթական գործընթացի բոլոր մասնակիցների բավարարվածության չափանիշների ամբողջությամբ՝ ծրագրի իրականացման մեջ (ինչպես է ուսուցիչը վերաբերվում իր առարկային և որքանով արդյունավետ է այն դասավանդում. գնահատվում է

դասերի անցկացման գործընթացին ուղղակի հետևելով, հարցումով, ուսուցչի հետ զրույցով, ինչպես են վերաբերվում աշակերտները առարկային և որքանով են հետաքրքրված ու ակտիվորեն մասնակցում պարապմունքներին. գնահատվում է նաև դիտման և հարցման օգնությամբ, ինչպես են վերաբերվում ծնողները առարկային, որքանով են գոհ դասավանդման մակարդակից. գնահատվում է հարցման, զրույցի օգնությամբ):

Սովորողների ձեռքբերումների գնահատում և մոնիթորինգ.

- ☐ Ներառում է նախապահպանական ծրագրերի վերաբերյալ սովորողների վերաբերմունքի բացահայտումը, նրան, թե ինչպես է այն դասավանդվում,
- ☐ սովորողների գիտելիքների մակարդակի սահմանումը, նրանց վերաբերմունքը, ուսումնասիրվող հարցերի և նախադրյալների ու հմտությունների ձևավորվածության աստիճանի նկատմամբ, որոնք նպաստում են առողջ կենսակերպին, վնասակար սովորությունների կանխմանը և նախապահպանական ծրագրի այլ նպատակներին:

5.5.2. Սովորողների ձեռքբերումների գնահատումը

Սովորողների ուսումնական ձեռքբերումների համալիր գնահատման դեպքում հարկ է հաշվի առնել գնահատման հետևյալ գործողության շրջանները.

- ☐ **վերահսկող գործողություն-** կայանում է առանձին աշակերտի նվաճումների (խմբի, դասարանի) որոշման և նոր նյութի յուրացման պատրաստության մակարդակի բացահայտման մեջ,
- ☐ **ուսումնական գործողություն.** կանխորոշում է գնահատման այնպիսի կազմակերպում, որը նպաստում է գիտելիքների կրկնությանը, ուսումնասիրմանը, ճշտմանը և խորացմանը, հմտությունների և նախադրյալների համակարգմանն ու կատարելագործմանը,

- **դիագնոստիկ (ախտորոշող) և կանոնավորող գործողություն`** ենթադրում է ուսուցման ընթացքում աշակերտների մոտ առաջացած դժվարությունների պատճառների բացատրությունը, գիտելիքներում և կարողություններում բացթողումների բացահայտումը, մանկավարժի և աշակերտի գործունեության մեջ ուղղումներ մտցնելը, որոնք ուղղված են այդ բացթողումները վերացնելուն,
- **շարժառիթային գործողություն`** բնորոշում է գնահատման այնպիսի կազմակերպում, երբ դրա անցկացումը խթանում է սովորողների ցանկությունը բարելավելու իրենց արդյունքները, զարգացնում է պատասխանատվության զգացումը, նպաստում է մրցելու ձգտմանը, ձևավորում է ուսուցման դրական շարժառիթներ,
- **դաստիարակչական գործողություն`** կայանում է արժեքային կողմնորոշման և հարաբերությունների ձևավորման մեջ, պատասխանատվորեն և կենտրոնացված աշխատել կարողանալու, հսկման և ինքնահսկման հնարքների կիրառման մեջ, նպաստում է աշխատասիրության ակտիվության, խնամվածության և բնավորության այլ դրական գծերի զարգացմանը:

Գնահատման մոտեցումները, գնահատման գործընթացն ու գործիքները (միջոցները)

Նախապահպանական ուղղվածությամբ կրթական ծրագրերի գնահատման դեպքում `<<Առողջ ապրելակերպ>> պարտադիր առարկայի կամ ֆակուլտատիվ պարապմունքների ընթացքում հիմնական ուշադրությունը պետք է հատկացվի ամենից առաջ սովորողների կողմից ստացած գիտելիքների մակարդակի, նրանց վերաբերմունքի, նախադրյալների և հմտությունների վրա, որոնք անմիջականորեն արտացոլում են ծրագրի ներգործությունը: Սովորողների գիտելիքների, հարաբերությունների և հմտությունների գնահատումը անցկացվում է ուսուցչի կողմից` ուսումնական տարվա ընթացքում,

պարապմունքների ժամանակ և տարվա վերջում (տարեկան ուսումնական ծրագրի ավարտին) ամփոփիչ թեստի օգնությամբ, վերջին պարապմունքի ժամանակ: Այս դեպքում ուսուցիչները պետք է հիշեն ,որ գլխավոր խնդիրը ոչ թե տեսական գիտելիքների փոխանցումն է, այլ գործնական գիտելիքների և հմտությունների անձնական բանիմացության ձևավորումը, որոնք նպաստում են առողջ ապրելակերպին: Այդ պատճառով էլ սովորողների նվաճումների գնահատման դեպքում հիմնական ուշադրությունը պետք է դարձվի այդ իրավասություններին:

Գնահատումը պետք է ուղղվի աշակերտի նվաճումների և առաջընթացի մակարդակի վրա, առանց կենտրոնանալու նրա անհաջողությունների աստիճանին: Ակադեմիական գնահատականը պետք է լինի դրական կամ ընդհանրապես չցուցադրվի, քանի որ նրա հիմնական խնդիրն է՝ խթանել և դրդել կենսական հմտությունների յուրացումը և վարքագծի արժեքների և մոդելների յուրացումը, որոնք նպաստում են առողջ ապրելակերպին:

Գնահատումը պետք է լինի բազմաչափ, քանի որ պետք է գնահատվեն աշակերտի բաղկացուցիչ իրավասությունները. գիտելիքներն ու դրանք կիրառելու կարողությունը, հուզաարժեքային վերաբերմունքը սեփական անձի նկատմամբ, ուրիշ մարդկանց և շրջապատող իրականության կոնկրետ կարողությունների և հմտությունների ձևավորվածությունը իրական կենսական իրավիճակներում, փաստացի վարքագիծը:

Գնահատումը պետք է լինի բազմակողմանի: Առարկայի հանդեպ հետաքրքրությունը և առողջ կենսակերպ վարելու շարժառիթը կարող է օժանդակել և ուժեղացնել աշակերտների տարվածությունը սեփական նվաճումների գնահատման հանդեպ: Աշակերտներին հնարավորություն է տրվում ինքնուրույն գնահատել սեփական գիտելիքների և հմտությունների մակարդակը ուսուցչի հետ զրույցի ընթացքում, թրեյնինգից առաջ և հետո թեստավորման միջոցով, ամփոփիչ թեստի միջոցով:

Սովորողների գիտելիքների, հմտությունների, նախադրյալների գնահատման գործընթացը պետք է.

- հենվի արդյունքերի վրա, որոնք ցուցադրում են սովորողները, արտացոլի ծրագրի բովանդակությունը,
- իրականանա սովորողների դասերի ամենօրյա հաշվարկի հիման վրա,
- դրական ներգործի սովորողի ուսման վրա,
- բարձրացնի սովորողների ինքնագնահատումը և ստեղծի շարժառիթներ բարձր արդյունքեր ձեռքբերելու համար,
- ճանաչի և հաշվի առնի սովորողների պատրաստվածության տարբերությունները,
- հաշվի առնի սովորողի անձնական կենսափորձը,
- պատկերացում տա ուսուցչին սովորողի ընդունակությունների մասին և աջակցի ուսումնական գործունեության հետագա զարգացմանը,
- հիմք ապահովի՝ ուսումնական գործընթացի հետագա բարելավման պլանավորման համար:

Սովորողների գիտելիքների, նախադրյալների և հմտությունների ընթացիկ և ընդհանուր գնահատման գործիքները (միջոցները) ներառում են.

- հարցերի բանավոր և գարվոր պատասխանները, որոնք վերաբերում են ուսումնասիրող հարցերին, ինչպես նաև կենսական դիրքորոշումներին և մտադրություններին,
- սովորողների աշխատանքի գնահատումը ցուցադրական նյութերի ստեղծումից, դպրոցական ակցիաների և արտադասարանական միջոցառումների պատրաստությունից և անցկացումից, առողջ ապրելակերպի և վնասակար սովորությունների նախապահպանության վերաբերյալ գիտելիքների առաջխաղացումից,
- սովորողների թրեյնինգներին, դերային խաղերին, բանավեճերին պատրաստությանը և մասնակցության դիտումը,
- ինքնագնահատումը, երբ սովորողները որոշում են ռիսկի հետ կապված իրավիճակները և իրենց կյանքում ռիսկի հնարավոր գործոնները,

- հասակակիցների գնահատականը, երբ սովորողները կազմում են հարցեր՝ մեկը մյուսի գիտելիքներն ու դիրքորոշումները գնահատելու համար և կառուցում են իրավիճակներ, որտեղ նրանք կարող են ցուցադրել իրենց հմտություններն ու կարողությունները:

Սովորողների գիտելիքների, նախադրյալների և հմտությունների գնահատման արդյունավետ միջոցներից մեկը հանդիսանում է հարցումը, որն անցկացվում է կրթական ծրագրի իրականացման սկզբում (ուսումնական տարվա սկզբում, կիսամյակում) և նրա ավարտին (ուսումնական տարվա վերջում): Նման հարցումը, եթե այն անցկացվում է անանուն, թույլ է տալիս ստանալ առավել օբյեկտիվ պատկերացում այն ներգործության մասին, որը ունեցել է ծրագիրը աշակերտների, նրանց գիտելիքների, վերաբերմունքի և կարողությունների վրա: Անանունությունը թույլ է տալիս աշակերտներին արտահայտել այն, ինչ նրանք մտածում են այս կամ այն հարցի վերաբերյալ, տալ ճիշտ պատասխաններ, այլ ոչ թե ընտրել սոցիալապես ողջունելին, որ արժանանան ուսուցչի գովքին կամ խուսափեն քննարկումից:

Թեստը պետք է ստուգի բալային (հիմնական) գիտելիքները, նախադրյալները(վերաբերմունքը հիմնահարցին, երևույթին), մտադրություններն ու կարողությունները: Համեմատելով մինչև ուսուցման սկիզբը և ուսուցման ավարտից հետո ստացված թեստավորման արդյունքները, որոշում են փոփոխության մեծությունը: Պայմանավորված ծրագրի ներդրմամբ՝ որքան մեծ է տարբերությունը գնահատման ,մինչև և ,հետո-ի միջև, այնքան էական են դրական փոփոխությունները վարքագծի բաղկացուցիչներում:

**5.5.3. Նախապահպանական ծրագրի արդյունավետ
յուրացման գնահատականի ցուցանիշների (ինդիկատորներ)
օրինակները և դրանց համապատասխանումը ծրագրի
ուսումնական խնդիրներին**

,Դպրոցն ընդդեմ ՁԻԱՀ-ի , դասընթացի ուսումնական խնդիրները			
Գիտելիքների մակարդակի բարձրացում	Հարաբերություններում դրական փոփոխություններին հասնելը	Մտադրություններում դրական փոփոխությունների ձևավորումը	Կարողություններում և հմտություններում դրական փոփոխությունների ձեռքբերումը
-ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիների և նրանից պաշտպանվելու մեթոդների իմացություն, -ինչպես նվազեցնել վարակման ռիսկը, -ինչպես կառուցել իրավահավասար հարաբերություններ, -ինչպես դիմակայել խտրականությանը,	-Լուրջ վերաբերմունքը ՄԻԱՎ և ՁԻԱՀ հիմնահարցին, -հասակակիցների ճշմանը դիմակայելու անհրաժեշտության գիտակցումը, -սեռական կյանքը հետաձգելու մասին դրական վերաբերմունքը, -բացասական վերաբերմունքը թմրանյութերի օգտագործման հանդեպ, -հանդուրժողական վերաբերմունքը ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց համար,	-Թմրանյութեր չօգտագործելու մտադրություն, -սեռական հարաբերություններից խուսափելը մինչև ավելի հասուն տարիքը, -սեռական շփումների ժամանակ օգտագործել պահպանակներ,	-Սեքսուալ մերձեցման առաջարկից հրաժարվելու կարողություն, -ալկոհոլ, թմրանյութ օգտագործելու առաջարկից հրաժարվելու կարողություն, -արժանապատվորեն ասել ,Ոչե՛ս այլ անցանկալի առաջարկությունների, -սեռական բռնության վտանգի դեպքում պահել իրեն համապատասխանորեն, -ընդունել պատասխանատու որոշում պահպանակի գտագործման վերաբերյալ,

Դասընթացի արդյունավետության ցուցանիշները (ինդիկատորներ)՝
յուրաքանչյուր ուսումնական խնդրից ստացված դրական պատասխանների մասը
%:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ալեքսանյան Լ., Թորոյան Ն., Մուրադյան Ա. Առողջ ապրելակերպ: Ուսուցչի ձեռնարկ 8-9 դասարանների համար: Երևան 2003
2. Ալեքսանյան Լ., Թորոյան Ն., Մուրադյան Ա. Առողջ ապրելակերպ: Ուսուցչի ձեռնարկ 10-11 դասարանների համար: Երևան 2004

3. Ալեքսանյան Լ., Թորոսյան Ն. և ուրիշներ. ,Կյանքի հմտություններն ուսուցչի ձեռնարկ 7-րդ դասարանի համար, Երևան 2002:
4. Եվրոպայում և Կենտրոնական Ասիայում Երիտասարդների զարգացման և առողջության պահպանման ՄԱԿ-ի միջգործակալական խումբ: ,Հավասարակիցների ուսուցումն ձեռնարկ դասավանդողների համար: Երևան 2004:
5. ,Թմրամիջոցների հիմնական տեսակները, վնասները և հետևանքները տեղեկատվական ձեռնարկ, էջ 12-16, ,ԶԻԱՀ-ի կանխարգելում, կրթություն և խնամքն ՀԿ, ISBN 99930-78-85-9: Երևան 2005:
6. Խաչիկյան Մ. և ուրիշների. ,Սեռական դաստիարակության ուղեցույցն ձեռնարկ ուսուցիչների համար, ,Հանուն ընտանիքի և առողջությանն հայկական ասոցիացիա: Երևան 2002:
7. Հայաստանի Հանրապետության օրենքը ,Թմրամիջոցների և հոգեմետ (հոգեներգործուն) նյութերի մասին (ընդունվել է 26.12.2002, ՀՕ-518):
8. Հայաստանի Հանրապետության օրենքը ,Մարդու իմունային անբավարարության վիրուսից առաջացած հիվանդության կանխարգելման մասին (ընդունվել է 03.02.1997, ՀՕ-103):
9. Հայաստանի Հանրապետության քրեական օրենսգիրք (ընդունվել է 18.04.2003 ՀՕ-528):
10. Հարությունյան Ա.Ա. ,Կոփումն ուսումնական ձեռնարկ, Երևան 2014:
11. ,ՄԻԱՎ/ԶԻԱՀ-ի կանխարգելում և անվտանգ վարքագծի ձևավորումն, դասընթաց հանրակրթական դպրոցների 8-9-րդ դասարանների աշակերտների համար. ԶԻԱՀ-ի Հայկական ազգային Հիմնադրամ, ISBN 99941-2-034-4: Երևան 2006:
12. Մինասյան Ս.Մ. ,Առողջաբանությունն Երեվան 2008:
13. Վարչական իրավախախտումների վերաբերյալ Հայաստանի Հանրապետության օրենսգիրք (ընդունվել է 06.12.1985, ՀՕ-355-11):
14. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье.- 2-е изд., доп., перераб.- М.: Физкультура и спорт, 1990.- 208 с.
15. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни: Пер. с англ. – М.: Мир, 1997.
16. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов.- М.:Флинта: Наука,2010.- 416с.
17. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья.- Издание 3-е, стереотипное.-М.Медицина,1984.-320с.

- 18.Вердербер Р., Вердербер К.: Психология общения. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003
- 19.Гарбузов В.И. Человек жизнь здоровье. Древние и новые каноны медицины.СПб. АО Комплект, 1995, 425с.
- 20.Дыхан Л.Б. Педагогическая валеология. М. 2005.
- 21.Мохнач Н.Н. Валеология. Конспект лекций. Ростов н/Д: „Феникс,,. 2004.Чоговадзе А.В., Шаркевич И.В. и др. Теоретико-системный подход к оценке уровня состояния здоровья.Модель здоровья. ,Теория и методика физической культуры, 2000, №1,с.2-4.
- 22.Тель Л.З. Валеология: Учение о здоровье, болезни и выздоровлении. В 3-х томах.-М.: ОООИздательство АСТ; „Астрель, 2001.
- 23.Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. Учебное пособие. М.: „Академия,, 2009.
- 24.Репродуктивное здоровье и сексуальность подростков / Под ред. А.М. Куликова.-СПб.: РОО „Взгляд в будущее, 2006.
- 25.Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д. А. Возрастная физиология и школьная гигиена.- М.: Просвещение, 1990.- 319с.
- 26.Крайг Г., Бокум Д.: Психология развития. – 9-е изд. – СПб.: Питер, 2005.
- 27.Психология подростка. Полное руководство. Под редакцией члена-корреспондента РАО А. А. Реана – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.
- 28.Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). Москва, 2005.
<http://www.alleng.ru/d/psy/psy014.htm>
- 29.Ковалев Н.Е. и др., „Введение в педагогику, Москва, 1975.
- 30.Репродуктивное здоровье и сексуальность подростков / Под ред. А.М. Куликова.-СПб.: РОО „Взгляд в будущее, 2006.
- 31.Помазкин А.С., Семья. <http://unsait.ru/psihologicheskij-centr/semya/>
- 32.Щербатых Ю. В. Психология стресса. – М.: Изд-во Эксмо, 2006.
- 33.„Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья (HBSC): международный отчет по материалам обследования 2009/2010 гг. Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2012г.
<http://www.euro.who.int/HBSC>
http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0010/181972/E96444-Rus-full.pdf
- 34.ЮНИСЕФ. Глобальная оценка программ образования в области жизненных навыков. Итоговый отчет. 2012 г.
http://www.unicef.org/evaluation/files/USA-2012-011-1_GLSEE.pdf (дата обращения: 22.07.2013). (На английском языке).

35. ЮНЕСКО, Улучшение знаний по ВИЧ и СПИД. Адаптированный интерактивный курс <http://www.unesco.kz/new/ru/unesco/news/2630>
36. Российской сети школ здоровья <http://school-forhealth.ru/docs> (на русском языке).
37. <http://www.who.int/topics/tobacco/ru/>
38. http://www.who.int/topics/alcohol_drinking/ru/
39. http://www.who.int/school_youth_health/media/sch_skills4health_russian.pdf
40. <http://www.un.org/ru/events/literacy/dakar.htm>
41. Европейская сеть школ укрепления здоровья <http://www.niigd.ru/pdf/2.pdf>
42. <http://www.schools-for-health.eu/she-network> (на английском языке)
43. <http://www.schoolsandhealth.org/fresh-framework>
44. Graham Pike, David Selby. "In The Global Classroom". Pippin Publishing Corporation. Toronto, Ontario 1999.

Բովանդակություն

Ներածություն.....	2
II Մաս	6
Բաժին 4. Առողջ ապրելակերպ վարելու գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորում.....	6
4.1. Առողջ ինքնագնահատում, արդյունավետ շփում, որոշումների ընդունում և կոնֆլիկտների լուծում.....	6
4.1.1. Առողջ ինքնագնահատում	6
4.1.2. Արդյունավետ շփում և որոշումների ընդունում.....	15
4.1.3. Կոնֆլիկտների լուծում	22
4.2. Ընտանիքում և հասակակիցների հետ առողջ փոխհարաբերությունների զարգացումը	37
4.2.1. Առողջ փոխհարաբերություններ	37
4.2.2. Առողջ հարաբերություններ ընտանիքում.....	42
4.2.3. Առողջ հարաբերություններ հասակակիցների հետ: Ընկերություն, սեր, սեռական հարաբերություններ:.....	50
4.2.4. Ընտանիքի ստեղծում, երեխայի ծնունդ և դաստիարակություն	58
4.3. Սեռական հասունացում, սեքսուալ և վերատադրողական առողջություն	76
4.3.1. Սեռական հասունացում (դեռահասություն)	76
4.3.2. Աղջիկների և պատանիների վերարտադրողական կառուցվածքը.....	80
4.3.3. Ինտիմ հիգիենա	86
4.3.4. Վերարտադրողական սեռական առողջություն և իրավունք	91
4.3.5. Հղիությունը և ծննդաբերությունը	94
4.3.6. Ընտանիքի պլանավորում և հակաբեղմնավորումը.....	97
4.3.7. Սեռական ճանապարհով փոխանցվող ինֆեկացիաները	102
4.4. ՄԻԱՎ և ՁԻԱՀ	110
4.4.1. ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց իրավունքները.....	114
4.4.2. ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց ստիգմատիզացիան և խտրականությունը ..	115
4.4.3. Բնակչության կարևոր խմբերը ՄԻԱՎ-ի և ՁԻԱՀ-ի վերաբերյալ.....	119
4.4.4. ՄԻԱՎ-ը աշխարհում, տարածաշրջանում և ՀՀ-ում	121
4.5. Սեռի և գենդերի հարցեր.....	151
4.5.1. Գենդերային դերեր և գենդերային հավասարություն	152
4.5.2. Գենդերային ինքնությունը և սեռական կողմնորոշումը	155

Գենդերային ինքնություն	155
4.5.3. Սեռական և գենդերային բռնություն	160
4.5.4. Մարդկանց վաճառք	169
Բաժին 5. Առողջության կուլտուրան և նրա ձևավորումը դպրոցական կրթության համակարգում	196
5.1. Դպրոցականների առողջության կուլտուրայի ձևավորումը՝ որպես դպրոցական դաստիարակության ողջ համակարգի արդյունք:	196
5.2. Ընտանիքի և դպրոցի փոխգործունեությունը դպրոցականների առողջ ապրելակերպի ձևավորման հարցում	199
5.3. Դպրոցականների առողջության պահպանման միջազգային նախաձեռնությունները:	201
5.3.1. Կրթություն բոլորի համարե գործողությունների դակարյան շրջանակները	201
5.3.2. FRESH. դպրոցներում առողջության արդյունավետ ապահովմանն ուղղված ռեսուրսները	202
5.3.3. Առողջության ամրապնդմանն օժանդակող դպրոցներ	205
5.3.4. Դպրոցները, որոնք բարյացակամ են երեխայի հանդեպ	207
5.4. Առողջ ապրելակերպի դասավանդման մեթոդները	209
5.4.1. Կենսական հմտություններին ուսուցանելը	209
5.4.2. Ուսուցման ավանդական մեթոդները	210
5.4.3. Ուսուցման ինտերակտիվ մեթոդները	212
5.4.4. Թրենինգի անցկացումը	217
5.4.5. Հավասար ուսուցմանն մեթոդի օգտագործումը	221
5.5. Առողջ ապրելակերպի ձևավորման դպրոցական ծրագրերի գնահատումն ու մոնիթորինգը	224
5.5.1. Մոնիթորինգ և գնահատում	224
5.5.2. Սովորողների ձեռքբերումների գնահատումը	226
5.5.3. Նախապահպանական ծրագրի արդյունավետ յուրացման գնահատականի ցուցանիշների (ինդիկատորներ) օրինակները և դրանց համապատասխանումը ծրագրի ուսումնական խնդիրներին	230
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ	231

