

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ  
ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԸ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

**ՆԱԻՐԱ ԳԱԼՈՅԱՆ**

*Շիրակի Մ. Նալբանդյանի անվան պետական համալսարան, ՀՀ, Գյումրի  
Էլ. հասցե՝ [naira.zargaryan.1983@mail.ru](mailto:naira.zargaryan.1983@mail.ru)*

*DOI: 10.24234/scientific.v1i51.307*

**ԱՍՓՈՓՈՒՄ**

Հոդվածը նվիրված է հիմնական դպրոցի սովորողների առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման հիմնախնդրի ուսումնասիրությանը՝ որպես ժամանակակից կրթական գործընթացի կարևոր ուղղություն: Հետազոտության արդիականությունը պայմանավորված է դպրոցահասակ երեխաների առողջության պահպանման, առողջության նկատմամբ արժեքային վերաբերմունքի ձևավորման և առողջ վարքագծի զարգացման անհրաժեշտությամբ: Հոդվածի նպատակն է տեսականորեն հիմնավորել առողջ ապրելակերպի մշակույթի էությունը, դրա կառուցվածքային բաղադրիչները և ձևավորման մանկավարժական պայմանները հիմնական դպրոցում: Հետազոտության ընթացքում կիրառվել են գիտական գրականության վերլուծության, համեմատության, ընդհանրացման և տեսական համակարգման մեթոդները: Արդյունքում պարզաբանվել է, որ առողջ ապրելակերպի մշակույթը հանդիսանում է անձի ինտեգրատիվ բնութագիր, որը ներառում է ճանաչողական, մոտիվացիոն-արժեքային և վարքային բաղադրիչների միասնությունը: Հիմնավորվել է, որ դրա արդյունավետ ձևավորումը պահանջում է առողջապահական կրթական միջավայրի ստեղծում, ուսումնական և արտադասարանական գործունեության նպատակային կազմակերպում, ինչպես նաև սովորողների տարիքային և անհատական առանձնահատկությունների հաշվառում: Եզրակացվել է, որ առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորումը պետք է իրականացվի համակարգված և շարունակական մանկավարժական աշխատանքի պայմաններում:

*Բանալի բառեր՝ առողջ ապրելակերպ, մշակույթ, հիմնական դպրոց, սովորողներ, մանկավարժական պայմաններ, առողջապահական տեխնոլոգիաներ:*

**ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ**

Ժամանակակից հասարակության զարգացման պայմաններում երիտասարդ սերնդի առողջության պահպանման և ամրապնդման խնդիրը ձեռք է բերում

առանձնահատուկ կարևորություն: Ուսումնական ծանրաբեռնվածության աճը, թվային տեխնոլոգիաների լայն տարածումը և շարժողական ակտիվության նվազումը բացասաբար են անդրադառնում սովորողների ֆիզիկական և հոգեկան վիճակի վրա: Այդ համատեքստում կրթական հաստատությունների դերը էականորեն մեծանում է առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման գործընթացում: Չնայած տվյալ հիմնախնդրին նվիրված բազմաթիվ ուսումնասիրություններին, հիմնական դպրոցի սովորողների մոտ առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման հարցը դեռևս մնում է ոչ լիարժեք մշակված: Մասնավորապես, անհրաժեշտ է հստակեցնել այն մանկավարժական պայմանների համակարգը, որոնք ապահովում են տվյալ գործընթացի արդյունավետ իրականացումը:

Սույն հետազոտության նպատակն է բացահայտել և տեսականորեն հիմնավորել հիմնական դպրոցի սովորողների առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման մանկավարժական պայմանները:

### **Առողջ ապրելակերպի հիմնական դրվածքը**

Առողջ ապրելակերպի ձևավորման խնդիրը լայնորեն ուսումնասիրվել է հայրենական և արտասահմանյան գիտական գրականության մեջ՝ մանկավարժության, հոգեբանության, սոցիոլոգիայի և առողջապահության տեսանկյուններից: Գիտական ուսումնասիրություններում առողջ ապրելակերպը ներկայացվում է ոչ միայն որպես առողջության պահպանմանն ուղղված վարքային կանոնների ամբողջություն, այլև որպես անձի ընդհանուր մշակույթի կարևոր բաղադրիչ, որն արտացոլում է նրա արժեքային կողմնորոշումները, կենսակերպը և ինքնակազմակերպման մակարդակը: Մ. Յ. Վիլենսկու աշխատություններում ընդգծվում է, որ «առողջ ապրելակերպը պետք է դիտարկել որպես անձի գիտակցված կենսագործունեության ձև, որի հիմքում ընկած է առողջության նկատմամբ պատասխանատու և արժեքային վերաբերմունքը» (Виленский, 2006): Հեղինակը կարևորում է հատկապես այն հանգամանքը, որ առողջ ապրելակերպի ձևավորումը չի սահմանափակվում միայն բժշկահիգիենիկ գիտելիքների փոխանցմամբ, այլ ենթադրում է նաև սովորողների մոտ կայուն մոտիվացիայի, ինքնակարգավորման կարողությունների և առողջապահական վարքագծի ձևավորում:

Ն. Մ. Ամոսովը, անդրադառնալով առողջության պահպանման հիմնախնդրին, առանձնացնում է մարդու անձնական պատասխանատվության դերը: Նրա մոտեցմամբ՝ «առողջությունը մեծապես պայմանավորված է ոչ միայն արտաքին միջավայրով կամ բժշկական ծառայությունների հասանելիությամբ, այլև առօրյա սովորություններով, շարժողական ակտիվությամբ, սնուցման մշակույթով և հոգեհուզական հավասարակշռությամբ» (Амосов, 2004): Այս տեսանկյունից առողջ ապրելակերպի

ձևավորումը պետք է սկսել վաղ տարիքից՝ այն դիտարկելով որպես երկարաժամկետ և նպատակային մանկավարժական ազդեցության արդյունք:

Ժամանակակից հետազոտություններում առողջ ապրելակերպը հաճախ սահմանվում է որպես բազմակոմպոնենտ երևույթ, որը ներառում է ֆիզիկական, հոգեբանական, սոցիալական և բարոյական բաղադրիչներ: Մի շարք հեղինակներ շեշտում են, որ «առողջ ապրելակերպի մշակույթը ձևավորվում է այն դեպքում, երբ սովորողը ոչ միայն տեղեկացված է առողջության պահպանման միջոցների մասին, այլև դրանք ներառում է իր ամենօրյա վարքագծի համակարգում» (Касимов, 2010): Այս համատեքստում առողջ ապրելակերպի մշակույթը դիտարկվում է որպես գիտելիքների, արժեքների, վերաբերմունքների և գործնական հմտությունների միասնություն:

Մանկավարժական տեսության մեջ առանձնակի ուշադրություն է դարձվում այն հարցին, որ առողջ ապրելակերպի ձևավորումը պետք է իրականացվի համակարգված և նպատակաուղղված կերպով՝ դպրոցի, ընտանիքի և սոցիալական միջավայրի փոխգործակցության պայմաններում: Հետազոտողները նշում են, որ դպրոցը, որպես սոցիալականացման կարևորագույն ինստիտուտ, ունի ոչ միայն կրթական, այլև դաստիարակչական և կանխարգելիչ նշանակություն: Հենց դպրոցական միջավայրում են ձևավորվում սովորողների ինքնապահպանողական վարքագիծը, առողջության նկատմամբ վերաբերմունքը, օրակարգի կազմակերպման կարողությունը և վնասակար սովորություններից խուսափելու ներքին պատրաստակամությունը:

Միաժամանակ, մի շարք գիտական աշխատություններում ընդգծվում է հիմնական դպրոցի սովորողների տարիքային առանձնահատկությունների կարևորությունը: Դեռահասության շրջանը բնութագրվում է ֆիզիկական, հոգեբանական և սոցիալական ակտիվ փոփոխություններով, ինչի հետևանքով սովորողները դառնում են առավել զգայուն արտաքին ազդեցությունների նկատմամբ: Այս տարիքային փուլում ձևավորվում են ինքնագնահատականը, վարքային մոդելները, արժեքային կողմնորոշումները և սոցիալական ընտրությունները, ուստի առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորումը հատկապես արդյունավետ կարող է լինել հենց հիմնական դպրոցում:

Օ. Վ. Պետրովան իր հետազոտություններում նույնպես շեշտվում է, որ «առողջ ապրելակերպի ձևավորումը պահանջում է միջառարկայական և միջգերատեսչական մոտեցում: Առողջության կրթության արդյունավետ մոդելները հիմնվում են ոչ միայն տեղեկատվական աշխատանքի, այլև ակտիվ մասնակցության, համագործակցային ուսուցման, նախագծային գործունեության և կյանքի հմտությունների զարգացման վրա» (Петрова, 2013): Այս մոտեցումները ցույց են տալիս, որ առողջ ապրելակերպի մշակույթը չի կարող ձևավորվել միայն տեսական գիտելիքների միջոցով, այլ պահանջում է

գործնական փորձառության, սոցիալական ներգրավվածության և անձնական օրինակների համադրում: Չնայած առկա տեսական և կիրառական ուսումնասիրությունների բազմազանությանը, գիտական գրականության մեջ դեռևս բացակայում է միասնական մոտեցում առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման մանկավարժական պայմանների հստակեցման հարցում: Հաճախ հեղինակները կենտրոնանում են խնդրի առանձին կողմերի վրա՝ առողջապահական կրթական միջավայր, շարժողական ակտիվություն, արժեքային դաստիարակություն կամ կանխարգելիչ աշխատանք, սակայն դրանց ամբողջական համակարգումը հիմնական դպրոցի պայմաններում բավարար չափով չի ներկայացվում: Հենց այս հանգամանքն էլ պայմանավորում է խնդրի հետագա տեսական և գործնական ուսումնասիրության անհրաժեշտությունը:

#### Առողջ ապրելակերպի մշակույթի էությունը

Առողջ ապրելակերպի մշակույթը ժամանակակից մանկավարժական գիտության մեջ դիտարկվում է որպես անձի ընդհանուր մշակույթի կարևոր բաղադրիչ, որն արտահայտում է առողջության նկատմամբ գիտակցված, արժեքային և պատասխանատու վերաբերմունքը: Այն հանդիսանում է անձի ինտեգրատիվ բնութագիր, որը ներառում է գիտելիքների, արժեքային կողմնորոշումների, վարքային դրսևորումների և ինքնակարգավորման կարողությունների ամբողջություն՝ ուղղված առողջության պահպանման, ամրապնդման և կենսագործունեության որակի բարձրացմանը:

Առողջ ապրելակերպի մշակույթը չի սահմանափակվում միայն առողջության մասին որոշակի տեղեկացվածությամբ կամ առանձին օգտակար սովորույթների առկայությամբ: Այն ենթադրում է անձի պատրաստակամությունը գիտակցաբար ընտրելու այնպիսի կենսակերպ, որը նպաստում է ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական բարեկեցությանը: Այս տեսանկյունից առողջ ապրելակերպի մշակույթը կարելի է դիտարկել որպես «անձի ներքին համոզմունքների, կենսական դիրքորոշումների և առօրյա վարքի միասնություն» (Кызнецов, 2012): Մանկավարժական համատեքստում առողջ ապրելակերպի մշակույթը կարևոր նշանակություն ունի հատկապես դեռահասության շրջանում, քանի որ հենց այս փուլում են ձևավորվում սովորողների հիմնական արժեքային կողմնորոշումները, վարքային մոդելները, ինքնակազմակերպման ունակությունները և սեփական առողջության նկատմամբ պատասխանատվության զգացումը: Ուստի առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորումը հիմնական դպրոցում հանդես է գալիս ոչ միայն որպես կրթական, այլև որպես դաստիարակչական և սոցիալական նշանակություն ունեցող գործընթաց: Առողջ ապրելակերպի մշակույթի կառուցվածքում սովորաբար առանձնացվում են մի քանի

փոխկապակցված բաղադրիչներ, որոնց համակցված զարգացումն է ապահովում դրա ամբողջական ձևավորումը:

**Ճանաչողական բաղադրիչը** ներառում է սովորողների գիտելիքները առողջության, դրա պահպանման և ամրապնդման միջոցների մասին: Այս բաղադրիչը ենթադրում է տեղեկացվածություն օրվա ռեժիմի, ճիշտ սնուցման, ֆիզիկական ակտիվության, անձնական հիգիենայի, հոգեկան առողջության պահպանման և վնասակար սովորությունների կանխարգելման վերաբերյալ: Ճանաչողական բաղադրիչի զարգացումը հնարավորություն է տալիս սովորողին ոչ միայն յուրացնել տեսական տեղեկություններ, այլև հասկանալ առողջության կարևորությունը որպես անձնական և հասարակական արժեք:

**Մոտիվացիոն-արժեքային բաղադրիչը** արտահայտում է առողջության նկատմամբ անձի ներքին վերաբերմունքը, դրա կարևորության գիտակցումը և առողջ ապրելակերպ վարելու պատրաստակամությունը: Եթե ճանաչողական բաղադրիչը պատասխանում է այն հարցին, թե «ի՞նչ գիտի սովորողը առողջության մասին», ապա մոտիվացիոն-արժեքային բաղադրիչը բացահայտում է, թե «ի՞նչ նշանակություն ունի առողջությունը նրա համար»: Այս բաղադրիչը ներառում է առողջության նկատմամբ դրական վերաբերմունք, ինքնապահպանողական վարքի անհրաժեշտության գիտակցում, ինչպես նաև առողջ կենսակերպի ընտրության ներքին դրդապատճառներ:

**Վարքային բաղադրիչը** արտացոլում է սովորողի իրական գործողությունները, սովորույթները և կենսակերպը, որոնք համապատասխանում են առողջ ապրելակերպի սկզբունքներին: Այն ներառում է ամենօրյա ռեժիմի պահպանում, ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելը, առողջ սննդակարգի պահպանումը, անձնական հիգիենայի կանոնների կատարումը, ինչպես նաև վնասակար սովորություններից խուսափելը: Այս բաղադրիչը կարևոր է այն առումով, որ առողջ ապրելակերպի մշակույթը դրսևորվում է ոչ միայն գիտելիքներում և համոզմունքներում, այլ նախևառաջ՝ գործնական վարքագծում:

Հարկ է նշել, որ նշված բաղադրիչները գոյություն չունեն միմյանցից անկախ: Դրանք փոխապայմանավորված են և փոխազդում են միմյանց հետ: Այսպես, գիտելիքները կարող են նպաստել արժեքային վերաբերմունքի ձևավորմանը, իսկ արժեքային վերաբերմունքը՝ առողջ վարքագծի դրսևորմանը: Միաժամանակ, գործնական գործողությունների կրկնությունը կարող է ամրապնդել ինչպես գիտելիքները, այնպես էլ առողջության նկատմամբ պատասխանատու վերաբերմունքը: Ուստի առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորումը պետք է իրականացվի համակարգված ձևով՝ միաժամանակ ներգործելով դրա բոլոր բաղադրիչների վրա:

Այսպիսով, առողջ ապրելակերպի մշակույթը հանդիսանում է բազմակողմանի և բազմաշերտ երևույթ, որը ներառում է անձի ճանաչողական, արժեքային և վարքային ոլորտների միասնությունը: Դրա ձևավորումը հիմնական դպրոցի սովորողների շրջանում անհրաժեշտ նախապայման է ոչ միայն նրանց առողջության պահպանման, այլև սոցիալական հասունության, ինքնակազմակերպման և լիարժեք անձնային զարգացման համար:

### **ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ**

Իրականացված տեսական վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ հիմնական դպրոցի սովորողների առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորումը հանդիսանում է ժամանակակից կրթության կարևոր և բազմակողմանի խնդիրներից մեկը: Սույն գործընթացը պայմանավորված է ոչ միայն սովորողների առողջության պահպանման անհրաժեշտությամբ, այլև նրանց արժեքային համակարգի, վարքային կողմնորոշումների և ինքնակազմակերպման հմտությունների զարգացման պահանջով: Հետազոտության ընթացքում հստակեցվել է, որ առողջ ապրելակերպի մշակույթը պետք է դիտարկել որպես անձի ինտեգրատիվ բնութագիր, որը ներառում է ճանաչողական, մոտիվացիոն-արժեքային և վարքային բաղադրիչների միասնությունը: Նշված բաղադրիչների փոխկապակցված զարգացումն ապահովում է սովորողների մոտ առողջության նկատմամբ գիտակցված վերաբերմունքի, պատասխանատվության զգացման և առողջ վարքագծի ձևավորումը: Հիմնական դպրոցի սովորողների առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորումը պահանջում է համալիր մանկավարժական մոտեցում, որի արդյունավետ իրականացումը կնպաստի առողջ, սոցիալապես պատասխանատու և ներդաշնակ զարգացած անձի ձևավորմանը:

### **ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ**

- Амосов Н. М.** (2004). *Раздумья о здоровье*. Москва.
- Виленский М. Я.** (2006). Общее и особенное в педагогических категориях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни». *Педагогическое образование и наука*.
- Касимов Р. А.** (2010). Подходы к формированию единого понятия «здоровый образ жизни». *Педагогика и образование*.
- Кузнецов В. С.** (2012). *Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе*. Москва.
- Петрова О. В.** (2013). Психолого-педагогические аспекты формирования культуры здорового образа жизни. *Современное образование*.

## REFERENCE LIST

- Amosov N. M.** (2004). Razdum'ya o zdorov'e. Moskva.
- Vilenskij M. Ya.** (2006). Obshchee i osobennoe v pedagogicheskikh kategoriyah «zdorovyj obraz zhizni» i «zdorovyj stil' zhizni». Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka.
- Kasimov R. A.** (2010). Podhody k formirovaniyu edinogo ponyatiya «zdorovyj obraz zhizni». Pedagogika i obrazovanie.
- Kuznecov V. S.** (2012). Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v obrazovatel'nom processe. Moskva.
- Petrova O. V.** (2013). Psihologo-pedagogicheskie aspekty formirovaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni. Sovremennoe obrazovanie.

## РЕЗЮМЕ

### ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

**Наира Галоян**

Статья посвящена изучению проблемы формирования культуры здорового образа жизни у учащихся основной школы как важного направления современного образовательного процесса. Актуальность исследования обусловлена необходимостью сохранения здоровья школьников, формирования ценностного отношения к здоровью и развития здорового поведения. Цель работы - теоретически обосновать сущность культуры здорового образа жизни, ее структурные компоненты и педагогические условия формирования в основной школе. В ходе исследования были использованы методы анализа научной литературы, сравнения, обобщения и теоретической систематизации. В результате установлено, что культура здорового образа жизни является интегративной характеристикой личности, включающей единство когнитивного, мотивационно-ценностного и поведенческого компонентов. Обосновано, что ее эффективное формирование требует создания здоровьесберегающей образовательной среды, целенаправленной организации учебной и внеучебной деятельности, а также учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Сделан вывод о том, что формирование культуры здорового образа жизни должно осуществляться в условиях систематической и непрерывной педагогической работы.

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, культура, основная школа, учащиеся, педагогические условия, здоровьесберегающие технологии.*

**SUMMARY**  
**PEDAGOGICAL CONDITIONS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE CULTURE IN**  
**BASIC SCHOOL**

**Naira Galoyan**

The article is devoted to the study of the problem of forming a healthy lifestyle culture among middle school students as an important direction of the modern educational process.

The relevance of the study is обусловлена the need to preserve the health of schoolchildren, to develop a value-based attitude toward health, and to promote healthy behavior. The aim of the article is to theoretically substantiate the essence of a healthy lifestyle culture, its structural components, and the pedagogical conditions for its formation in primary school.

The research methods included analysis of scientific literature, comparison, generalization, and theoretical systematization. As a result, it was determined that the culture of a healthy lifestyle is an integrative characteristic of the individual, which includes the unity of cognitive, motivational-value, and behavioral components. It is substantiated that its effective formation requires the creation of a health-preserving educational environment, the purposeful organization of both curricular and extracurricular activities, as well as consideration of students' age and individual characteristics. It is concluded that the formation of a healthy lifestyle culture should be carried out under conditions of systematic and continuous pedagogical work.

***Keywords:** healthy lifestyle, culture, primary school, students, pedagogical conditions, health-preserving technologies.*

*Հոդվածը ստացվել է՝ 02.03. 2026*

*Հոդվածն ուղարկվել է գրախոսման՝ 05.02. 2026*

*Հոդվածը երաշխավորվել է տպագրության՝ 16.04.2026*