

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի
ուսուցիչների վերապատրաստման դասընթացներ

ԽՈՐԵՆՅԱՆ ԼԻԼԻԹ ՌԱՖԻԿԻ

Արմեն Հովհաննիսյանի անվան հմ. 194 հիմնական դպրոց ՊՈԱԿ

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՁԱՎՈՐՈՒՄԸ
«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ» ԴԱՍԵՐԻՆ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ղեկավար՝ դոցենտ Յուրա Գրիգորյան

ԵՐԵՎԱՆ – 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն	3
Գլուխ 1. Ֆիզկուլտուրայի նշանակությունը առողջության ամրապնդման համար....	5
Գլուխ 2. Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում.....	6
Գլուխ 3 Առողջ ապրելակերպում առավոտյան լիցքային մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը.....	12
Գլուխ 4 Առողջ ապրելակերպը ճիշտ կեցվածքի պահպանման ձև.....	15
Գլուխ 5 Կոփում	16
Գլուխ 6 Ֆիզկուլտուրայի - առողջարարական միջոցառումները արտադասարանական ժամերին	18
Գլուխ 7 Առողջ ապրելակերպի հիմնական գործոններ.....	21
Եզրակացություն	22
Գրականության ցանկ	23

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հայաստանի հարապետության հանրակրթության ուսումնական ծրագրի գլխավոր նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է: Այսինքն՝ սովորողների համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումը:

Կրթական բարեփոխումները էլ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրում սովորողների առողջության, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների և հմտությունների տիրապետման նկատմամբ:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

Հիմնական դպրոցի աշակետների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության բարելավման նպատակով նշանակալի կարևորություն ունեն նրանց շարժողական ակտիվության բարձրացման հիմնահարցերը:

Քսանմեկերորդ դարասկզբին մարդկությանը սպառնացող չարիք են դարձել ալկոհոլի չարաշահումը, ծխախոտի ու թմրամիջոցների գործածումը, համակարգիչ, տարբեր տեսակի բռնությունները, մարդկանց թրաֆիքինգը, վաղաժամ և անցանկալի հղիությունը, ՄԻԱՎ վարակը և սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունները, սթրեսը և այլն: Իրավիճակը կարելի է բարելավել երիտասարդ սերնդին համապատասխան գիտելիքներով զինելը՝ առողջ ապրելակերպին միտված ճիշտ դիրքորոշում ձևավորելով, ճնշումներին դիմակայելու կշռադատված որոշում կայացնելու հմտություններ տալով:

Վերոհիշյալ հրամայականով է պայմանավորված առողջապահական կրթության քաղաքականության վերաբերյալ Հայաստանի Հանրապետությունում առկա օրենսդրությունը, որ նշված է «Կրթության մասին» ՀՀ օրենքը (1999թ.) հոդված 18 կետ 5. «միջին դպրոցում ուսուցումը նպատակաուղղված է առողջ ապրելակերպի աշխարհի և բնության վերաբերյալ սովորողների գիտական պատկերացման ձևավորմանը, ինքնուրույն գործունեության համար անհրաժեշտ գիտելիքների նվազագույն ծավալի ապահովմանը», «Բնակչության բժշկական օգնության և սպասարկման մասին» ՀՀ օրենքը (1996թ.) հոդված 9, «Յուրաքանչյուր ոք, ներառյալ դեռահասը, իրավունք ունի տեղեկություններ ստանալ իր սեռական պահպանման հարցերի, սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունների, դրանց բարդությունների և հետևանքների մասին», «Մարդու վերարտադրողական առողջության և վերարտադրողական իրավունքների մասին» ՀՀ օրենքը (2002թ.) հոդված 5:

Հայտնի է, որ առողջ ապրելակերպը առանձնահատուկ տեղ է զբաղեցնում հիմնական դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակականության գործընթացում:

Մանկավարժական բազմամյա փորձը միշտ էլ ցույց է տվել, որ առողջ ապրելակերպը հանդիսանում է ցանկացած գործունեության ակտիվության և զարգացման միջոց: Առողջ ապրելակերպի դրույթների կիրառման անհրաժեշտությունը, որպես ֆիզիկական դաստիարակության և ինտեգրման լավագույն միջոց, իրենց աշխատություններում անդրադարձել են նաև արտասահմանյան շատ հեղինակներ:

Մանկավարժները, հոգեբանները և բժիշկները երեխայի բազմակողմանի զարգացման և վերականգնման գործընթացում միշտ էլ նշել են առողջ ապրելակերպի կարևորության, կիրառման առանձնահատկությունների, ֆիզիկական թերապիայի և դաստիարակչական դերի մասին: Նրանք հիմնավորում են, որ այս միջոցով երեխաներն ազատվում են սթրեսներից, հաղթահարում տարբեր դժվարություններ՝ այդպես նախապատրաստվելով հասուն կյանքի պարտականություններին:

Այսպիսով, առողջ ապրելակերպը՝ որպես հիմնական և արդյունավետ միջոց, կարող են նպաստել հիմնական դպրոցում սովորող երեխաների ֆիզիկական պատրաստվածության բարելավմանը, ինչպես նաև հասակակիցների հետ ինտեգրմանը:

Վերը նշվածից ելնելով մեր **նպատակն** է ուսումնասիրել դպրոցականների առողջ ապրելակերպը ֆիզիկուլտուրայի դասերին, որից ելնելով մեր առջև դրել ենք լուծելու հետևյալ **խնդիրները՝**

1. նկարագրել ֆիզկուլտուրայի նշանակությունը առողջության ամրապնդման համար
2. Բնութագրել առողջ ապրելակերպը դպրոցական կյանքում
3. Ճշգրտել ֆուզկուլտուրայի առողջարարական միջոցառումները արտադասարանական ժամերին
4. Իրազեկել առավոտյան լիցքային մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը

Գլուխ 1

Ֆիզկուլտուրայի նշանակությունը առողջության ամրապնդման համար

Հանրակրթական դպրոցի ֆիզկուլտուրայի դասը նպատակաուղված է աշակերտների առողջության ամրապնդմանը և համակողմանի զարգացմանը , ինչպես նաև ուսուցմանը և դաստիարակությանը:

Ֆիզիկական դաստիարակությանը առաջադրված է լուծել մի շարք խնդիրներ, որոնք իրականացվում են ֆիզկուլտուրայի դասերին և ֆիզկուլտուրայի առողջարարական արտադասարանական մարզական աշխատանքների կազմակերպման միջոցով: Սովորողների ֆիզիկական դաստիարակությանը առաջադրված խնդիրների շարքում կարևոր նշանակություն է ստանում ֆիզիկական կուլտուրայի տեսական գիտելիքների ձեռքբերումը, ֆիզիկական վարժություններով աշխատելու կարողունակությունները, առողջ ապրելակերպի և կոփման վերաբերյալ գիտելիքի ձեռքբերումը:

Ակնհայտ է, որ շարժումը և առաջին հերթին ֆիզիկական վարժությունները անհրաժեշտ են օրգանիզմի բոլոր համակարգերի ներդաշնակ զարգացման համար:

Ապացուցված է, որ վարժություններով սիստեմատիկ զբաղվողները ունենում են մարմնի հասակի ճիշտ աճ , կրծքավանդակի շրջագծի նորմալ ձևավորում և դաստակի ուժի ավելի բարձր ցուցանիշ:

Ֆիզկուլտուրայի դասերը և ֆիզիկական վարժություններով պարապելը դրական ազդեցություն են ունենում աշակերտի ֆիզիկական, մտավոր, բարոյական և գեղագիտական դաստիարակության վրա:

Մարդը առողջ է համարվում, եթե նա ոչ միայն հիվանդ չէ, այլ նաև ֆիզիկապես ներդաշնակ զարգացած է իր արտաքին, համապատասխան տեսքին և հեշտությամբ է հարմարվում արտաքին միջավայրի փոփոխություններին:

ԳԼՈՒԽ 2 ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԸ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆԻ ԿՅԱՆՔՈՒՄ

Առողջությունը մարդու կյանքի անգնահատելի հարստությունն է : Այն ոչ միայն հիվանդության բացակայությունն է, այլ նաև ֆիզիկական, հոգեկան, սոցիալական վիճակներն են:

Կատարված ուսումնասիրությունները հաստատում են, որ ժամանակակից պայմաններում ավելացել են նյարդային համակարգի լարվածության սիրտ-անոթային հիվանդությունների նյութափոխանակության խանգարումների, ճարպակալության և այլ հիվանդություններով տառապողների քանակը, որոնց հիմնական պատճառը հանդիսանում է քիչ շարժողունակությունը (հիպոդինամիան) և մկանային գործունեության սահմանափակումը:

Միանշանակ ելնելով հետազոտություններից համոզիչ կերպով կարող ենք ասել, որ նման վտանգավոր վիճակից դուրս գալու ելքը առողջ ապրելակերպն է:

Մարդու համար առողջ ապրելակերպի հիմնական իմաստն այն է, որ ոչինչ չպետք է խանգարի օրգանիզմի բնականոն զարգացման ընթացքին, նպաստի նրա ճիշտ աճին:

Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչներն են՝

- Անձնական հիգիենա
- Ռացիոնալ սնունդ
- Արդյունավետ շարժողական ռեժիմ
- Օրգանիզմի կոփում
- Վնասակար սովորություններից հրաժարում:

2.1 ԱՆՁՆԱԿԱՆ ՀԻԳԻԵՆԱ

Առողջության պահպանման և օրգանիզմի կենսագործունեության համար շատ կարևոր է անձնական հիգիենան: Անձնական հիգիենա հասկացությունը ներառում է՝

- Ա) օրվա ռեժիմը
- Բ) մարմնի խնամքը (մաշկ, բերանի խոռոչ, ձեռքեր, մազեր)
- Գ) սննդի ռեժիմը և հիգիենան
- Դ) հագուստի հիգիենան
- Ե) Քուն

Անձնական հիգիենայի կանոնների պահպանումը նպաստում է հիվանդությունների կանխարգելմանը, առողջության ամրապնդմանը, ֆիզիկական զարգացմանը և աշխատունակության բարձրացմանը:

Օրվա ռեժիմը

Երեխայի ուսման և հանգստի ճիշտ կազմակերպումն է, որը կարելի է քննադատել հետևյալ կերպ. Ժամանակի նպատակասլաց բաշխումը, երեխայի քնի, հանգստի, սնվելու և գործունեության ճիշտ կազմակերպումը:

Ակնհայտ է, որ ճիշտ և կայուն ռեժիմի դեպքում երեխայի մեջ մշակվում է օրգանիզմի գործունեության որոշակի ռիթմ, որը բարձրացնում է նրա գործունեության (ֆունկցիոնալ) հնարավորությունները: Օգնում է վերականգնել ուժերը: Երբ երեխան դասերը պատրաստում, սնվում, հանգստանում և քնում է միշտ միևնույն ժամերին, նրա մեջ մշակվում է նման գործունեության հերթագայման սովորությունը՝ ստեղծում է պայմանական ռեֆլեքսների պայամանական համակարգը՝ դինամիկ, ստերեոտիպ, որի շնորհիվ հեշտանում է նրա օրգանիզմի տրամադրվածությունը օրվա որոշակի ժամերի գործունեությանը:

Յուրաքանչյուր աշակերտի օրվա ռեժիմը պետք է լինի խիստ անհատական, որը կազմելիս պետք է հաշվի առնել օրվա կատարվելիք գործունեության բոլոր տեսակները, տարիքը և այլն:

Աշակերտները պետք է իմանան , որ սխալ կազմված օրվա ռեժիմը բացասաբար է անդրադառնում առողջության և աշխատունակության վրա.օրինակ ֆիզիկական վատ զարգացում,հոգնածություն, նյարդային լարված վիճակ:

Ժամանակակից կյանքի լարվածությունը՝ արագընթաց տեմպը , համատարած համակարգչային սպասարկումը, աղմուկը, կոպտությունը, բազմազան տեղեկատվության մեծ հոսքը, աշխատանքի լարված բնույթը գերբեռնվածությունների պատճառ է դառնում:

Օրգանիզմի անխափան աշխատանքի համար անհրաժեշտ է՝

1. Հերթագայել մտավոր և ֆիզիկական աշխատանքը
2. Հերթագայել աշխատանքը և հանգիստը
3. Հերթագայել պասիվ և ակտիվ հանգիստը,վերջինիս իմաստը մեկ գործունեության բնույթից մյուսին անցնելն է
4. Ապահովել լիարժեք հանգիստ քուն:

Մարմնի խնամք

Անհրաժեշտ է երեխաներին բացատրել մարմնի խնամքի կարևորությունը մաշկը, բերանի խոռոչը, ձեռքերը , մազերը լվանալու միջոցով: Ինչպես՝ բերանի խոռոչը լվանալ հաց ուտելուց առաջ և հետո, ձեռքերը՝ բակից տուն վերադառնալուց , զուգարանից օգտվելուց հետո և այլն:

Ապացուցված է, որ մաքուր մաշկը արտադրում է հատուկ նյութեր, որոնք ոչնչացնում են մանրէները:

Անհրաժեշտ է շաբաթը առնվազն մեկ անգամ լողանալ տաք ջրով և օճառով: Հատուկ ուշադրություն դարձնել եղունգների խնամքին, քանի որ 95% մանրէները գտնվում են եղունգների տակ: Դրանք ոչ մաքուր պահելը առաջ է բերում մի շարք աղիքային հիվանդություններ: Բերանի խոռոչի և ատամների խնամքը պայմանավորվում է նորմալ մարսողության համար, քանի որ այնտեղ տեղի է ունենում սննդի նախնական մշակումը և նախապատրաստումը : Ամեն

առավույան և երեկոյան քնելուց առաջ անհրաժեշտ է ատամները մաքրել ատամի մածուկով և խոզանակով:

Մազերը պետք է լվանալ շաբաթական 1-2 անգամ: Յուրաքանչյուր երեխա պետք է ունենա առանձին սրբիչներ (երեսի, ոտքերի) և առանձին ատամի խոզանակ:

Սննդի ռեժիմը և հիգիենան

Երեխաների առողջության համար կարևոր նշանակություն ունի ճիշտ սնվելը: Օրական պետք է սնվել 4-5 անգամ, 2-3 ժամ ընդմիջումով, ռեժիմով և ճիշտ սննդակարգով՝ պահպանելով հիգիենիկ նորմերը:

Հագուստի հիգիենա

Դպրոցականների առողջության վրա իրենց ազդեցությունն են թողնում հագուստն ու կոշիկները, որոնք պետք է ապահովեն օրգանիզմին նորմալ ջերմակարգավորումը, պաշտպանել ցրտից, արևից, վնասվածքներից: Կոշիկները պետք է համապատասխանեն ոտքերի ճիշտ չափին՝ չկաշկանդելով ոտքի մատների շարժումները: Ֆիզկուլտուրայի դասին և սպորտում պետք է հագնել մարզահագուստ՝ պահպանելով հիգիենիկ կանոնները:

Քունը

Մարդու առողջության և աշխատունակության պահպանման կարևորագույն պայմաններից է: Դրա տևողությունն ու խորությունը պայմանավորված են առողջությամբ. երեխայի հուզական վիճակով, հոգնածության աստիճանով, սննդի ռեժիմով և այլն: Խորհուրդ է տրվում ամեն օր պարկել քնելու միշտ նույն ժամին, սենյակը օդափոխելուց հետո:

Քնելուց առաջ պետք է խուսափել կարդալուց, հատկապես անկողնում պարկած, աղմկոտ խաղերից և հեռուստացույց դիտելուց:

2.2 Ռացիոնալ սննդակարգ

Բալանսավորված (հաշվեկշռված) և օրգանիզմի պահանջներին համապատասխանող սնուցումը մարդու գոյատևման, աճի և զարգացման, հիվանդությունների կանխարգելման և առողջության պահպանման գրավականն է: Սննդի միջոցով մարդը ստանում է օրգանիզմին անհրաժեշտ սպիտակուցները, ածխաջրատները, ճարպերը, վիտամինները, ջուրը, հանքային նյութերը և միկրոտարրերը: Բազմազան, բավարար քանակի սննդանյութեր (սպիտակուցներ, ածխաջրատներ և ճարպեր) պարունակող, վիտամիններով և հանքային նյութերով հարուստ, ճիշտ ռեժիմով ընդունված սնունդն առողջ սնուցման հիմքն է:

Առողջ սննդակարգը նպաստում է առողջության ամրապնդմանն ու հիվանդությունների կանխարգելմանը: Դեռահասային տարիքում աճող օրգանիզմի սպիտակուցի պահանջն առավելագույնն է, իսկ ընդհանուր էներգետիկ պահանջը կախված է դեռահասի աճի արագությունից և ֆիզիկական ակտիվության ինտենսիվությունից: Բացի սննդի որակական կազմից՝ կարևոր է նաև սննդի ընդունման որոշակի հաճախականությունը և քանակական ճիշտ բաշխումն օրվա ընթացքում: Ռեժիմով սնվելն ապահովում է մարսողական համակարգի կողմից սննդանյութերի արդյունավետ յուրացումը և նյութափոխանակությունը:

Աղետամոքսային համակարգում հավասարաչափ ծանրաբեռնվածություն ստեղծելու համար ֆիզիոլոգիապես հիմնավորված է համարվում օրական 4-5 անգամյա սնվելու ռեժիմը՝ 3-4 ժամ ընդմիջումներով: Սննդի ընդունման միջև ընդմիջումները չպետք է լինեն մեծ: Սննդի քանակական բաշխումը խորհուրդ է տրվում կատարել հետևյալ կերպ՝

- առաջին նախաճաշին ընդունել օրական սննդաբաժնի (ըստ կալորիականության) 25%-ը,
- երկրորդ նախաճաշին՝ 15%-ը,
- ճաշին՝ 35%-ը,
- ընթրիքին՝ 25%-ը:

Խորհուրդ է տրվում սնունդ ընդունել ոչ ուշ, քան քնելուց 2-3 ժամ առաջ:

Որպեսզի օրգանիզմը ստանա իրեն անհրաժեշտ նյութերը, սնունդը պետք է բազմազան լինի: Միօրինակ սնունդը կարող է հանգեցնել մի շարք հիվանդությունների, որոնք առաջացել են այս կամ այն սննդանյութի անբավարարությունից:

Բնության մեջ չկան այնպիսի մթերքներ, որոնք բավարար քանակությամբ պարունակեն մարդուն անհրաժեշտ բոլոր սննդանյութերը: Սակայն, մթերքների մեծ մասը պարունակում են միաժամանակ մի քանի սննդանյութեր: Ռացիոնալ սնվել նշանակում է պահպանել հետևյալ սկզբունքները՝

- բազմազանություն,

- չափի զգացում,
- ռեժիմ:



Սննդի բաղադրիչները՝

1. սպիտակուցներն անհրաժեշտ են մկանների, ինչպես նաև ոսկրերի, մաշկի, նյարդերի, արյան, գլխուղեղի, սրտի և այլ օրգանների հյուսվածքների և բջիջների նորացման համար և մտնում են դրանց կառուցվածքի մեջ,
2. ածխաջրատները հանդիսանում են էներգիայի հիմնական աղբյուրը: Անհրաժեշտ են օրգանիզմում տեղի ունեցող բոլոր գործընթացների, մկանների, կենտրոնական նյարդային համակարգի, սրտի, լյարդի և այլ օրգանների գործունեության համար, ակտիվացնում են աղիների գործունեությունը: Որոշակի պայմաններում ածխաջրատները կարող են փոխակերպվել ճարպի և կուտակվել օրգանիզմում որպես պաշար:
3. ճարպերը հանդիսանում են ինչպես էներգիայի աղբյուր (ապահովում են 2,2 անգամ ավելի էներգիա, քան ածխաջրերն ու սպիտակուցները), այնպես էլ անփոխարինելի ճարպաթթուների աղբյուր, բջիջների և հյուսվածքների բաղկացուցիչ նյութ: Ճարպերի շնորհիվ սինթեզվում են սեռական հորմոնները, ուստի ճարպերը մեծ դեր են խաղում վերարտադրողական առողջության համար,
4. վիտամինները և հանքային նյութերը սննդի պարտադիր բաղադրամասեր են, որոնք չեն հանդիսանում էներգիայի աղբյուր, սակայն, անհրաժեշտ են նյութափոխանակության համար՝ մասնակցելով բոլոր ֆիզիոլոգիական և կենսաքիմիական գործընթացներին,
5. հանքային աղերը և միկրոտարրերը մեծ դեր են խաղում հյուսվածքների կառուցման գործընթացում, կարգավորում են նյութափոխանակությունը, թթվահիմնային հավասարակշռությունը, մասնակցում են սպիտակուցների սինթեզին, ներգատիչ գեղձերի աշխատանքին: Բոլոր հանքային նյութերը և միկրոտարրերը (կալցիումը, երկաթը, ցինկը, սելենը, մագնեզիումը, յոդը, ֆտորը, կալիումը և այլն) շատ կարևոր են նյութափոխանակության համար: Օրգանիզմում դրանց անբավարարությունն առաջանում է հիմնականում մարսողական համակարգի ախտահարումների, միատեսակ սննդակարգի և տարբեր հիվանդությունների դեպքում:

**ԳԼՈՒԽ 3. ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԿԱԿԵՐՊՈՒՄ ԱՌԱՎՈՏՅԱՆ ԼԻՑՔԱՅԻՆ
ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ**



3.1 Առավոտյան լիցքային մարմնամարզությունը ունի առողջարարական մեծ նշանակություն, բարձրացնում է մարդու աշխատունակությունը , նպաստում ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, առողջության ամրապնդմանը, օրգանիզմի կոփմանը, ինչպես նաև ստեղծում է բարձր տրամադրություն և կարծես թե «Լիցքավորում օրգանիզը» ուսումնական օրվա համար:

Առավոտյան մարմնամարզությունը ունի կատարման հետևյալ պահանջները՝

1. Առավոտյան մարմնամարզությունը պետք է կատարել լավ օդափոխված սենյակում , իսկ տաք եղանակային ` բացօթյա:
2. Այն պետք է կատարել մարզական հագուստով և ամեն օր (սիստեմատիկ)
3. Առավոտյան մարմնամարզությունը պետք է կատարել 10-12 րոպե
4. Առավոտյան մարմնամարզության յուրաքանչյուր համալիր կազմվում է 6-7 վարժություններից, որոնցից յուրաքանչյուրը պետք է կրկնել 4-6 անգամ:
5. Առավոտյան մարմնամարզությունը պետք է սկսել դանդաղ քայլերից:

Առավոտյան մարմնամարզության օրինակելի վարժություններ.

1. Տեղում քայլք ձեռքերի ազատ, լայն շարժումներով: Տևողությունը՝ 20-30 վրկ. : 2. Ելման դրություն՝ կանգնած, ոտքերը ուսերի լայնությամբ, ձեռքերը գոտկատեղին: Ձեռքերը կողք, բարձրանալ թաթերի վրա, ներշնչել: Վերադառնալ ելման դրություն:
3. Ելման դրություն՝ կանգնած, ոտքերը ուսերի լայնությամբ, ձեռքերը մեջքի հետևում: Կքանստել՝ ձեռքով կաշելով հատակին (արտաշնչում): Կանգնել ձեռքերը մեջքի հետևում (ներշնչում): Կրկնել 3-4 անգամ՝ դանդաղ տեմպով:
4. Ելման դրություն՝ կանգնած, ոտքերը ուսերի լայնությամբ (ներշնչում): Թեքել իրանը ձախ, աջ ձեռքը իրանի երկայնքով վերև, ձախը՝ ներքև (արտաշնչում): Վերադառնալ ելման դրություն (ներշնչում): Նույն շարժումը մյուս կողմում: Կրկնել 23 անգամ յուրաքանչյուր կողմում՝ դանդաղ տեմպով:
5. Ելման դրություն՝ կանգնած, ոտքերը զատած, ձեռքերը գոտկատեղին (ներշնչում): Թեքում առաջ (արտաշնչում): Վերադառնալ ելման դրություն (ներշնչում): Կրկնել 3-4 անգամ՝ միջին տեմպով:
6. Ելման դիրք՝ հիմնական կանգ: Հաջորդել ծափերը մեջքի հետևում, կրծքից առաջ՝ գլխավերևում: Կրկնել 4-6 անգամ՝ միջին տեմպով շնչառությունը ազատ:
7. Տեղում հանգիստ քայլք 20-30 վրկ. տևողությամբ:



3.2 Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս

Ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս առաջնահերթ կանոնը մաքրությունն է՝ մարմնի, հագուստի և տարածքի: Հիգիենայի պահանջների կատարումը նվազեցնում է հիվանդությունների հավանականությունը, հնարավորություն տալիս ունենալու գեղեցիկ արտաքին տեսք, վայելելու առողջ ապրելակերպը: Ֆիզկուլտուրայի դասերին և արտադասարանական մարզական պարապմունքներին աշակերտները պետք է մասնակցեն համապատասխան մարզահագուստով և մարզակոշիկով: Մարզահագուսը պետք է լինի թեթև, ազատ, չկաշկանդի շարժումները, մարզակոշիկները՝ համապատասխան են տվյալ մարզաձևին, իսկ ամեն դասից հետո լվացվեն:

Ֆիզիկական վարժություններով պարապելու համար կարևոր նշանակություն ունի մարզասրահի, մարզահրապարակի, մարզագույքի, հանդերձարանի մաքրությունը և համապատասխանությունը աշակերտների թվին:

Մարզասրահի հատակը պետք է լինի հարթ, առանց ցցվանքների՝ ոչ սայթաքուն: Օդի ջերմաստիճանը պետք է լինի ոչ ցածր քան 14°C: Պարապմունքները ֆիզիկական վարժություններով կարելի է սկսել սնվելուց 1.5 – 2 ժամ առաջ կամ հետո:

Ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակությունը ավելի է մեծանում, երբ դրանք անցկացվում են բացօթյա, զուգակցելով կոփիչ արարողություններով: Անհրաժեշտ է այնպես անցկացնել պարապմունքները կամ մարզումները, որ աշակերտի կամ անձի մոտ դաստիարակվի պատասխանատու վերաբերմունք իր իսկ առողջության նկատմամբ:

Ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս պետք է պահպանել հետևյալ հիգիենիկ կանոնները՝

ա.Մարզահագուստը և կոշիկները պետք է ընտրել ջերմային ռեժիմին համապատասխան (ըստ տարվա եղանակի), դրանք պետք է լինեն մաքուր և չկաշկանդեն շարժումները:

բ.Պարապմունքի վայրը պետք է համապատասխանի տվյալ մարզաձևին

գ.Վարժությունների չափաքանակը պետք է համապատասխանի աշակերտների տարիքին

դ.Պարապմունքի վայրը պետք է լինի մաքուր, լուսավորված, համապատասխան չափերով, իսկ ջերմաստիճանը 14 °C ոչ ցածր

ե.Սնունդի և պարապմունքի ռեժիմի համաձայնեցումով (ուտել 1.5-2 ժամ առաջ կամ հետո)

զ. Աշխատանքի և հանգստի ճիշտ հերթագայում

է. Ֆիզիկական վարժություններով պարապելուց հետո պետք է անպայման լվացվել, ընդունել ցնցուղ կամ լողանալ , օգտագործել հիգիենիկ պարագաներ:

Վարժությունների համալիրները բազմազան են , կազմվում են ձեռքերի , ոտքերի և իրանի համար պարզ վարժություններից: Նպատակահարմար է փոփոխության ենթարկել ամիսը մեկ անգամ, աստիճանաբար մեծացնել վարժությունների համալիրի կատարման տեմպը, կրկնման թիվը և այլն: Այլ խոսքով՝ չափավորել : Երբեմն աշակերտը, ելնելով իր ինքնազգացողությունից, կարող է փոփոխել վարժությունների չափավորումը:

ԳԼՈՒԽ 4 ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԸ ՃԻՇՏ ԿԵՑՎԱԾՔԻ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ Ձև

Առողջությունը մարդու կյանքի անփոխարինելի բաղադրիչն է կազմում: Վերջին ժամանակներում կատարված հետազոտությունները վկայում են այն մասին որ ներկաա ժամանակաշրջանում աճում են կեցվածքի հենաշարժիչ ապարատի շեղումներ ունեցող դպրոցականների թիվը: Կեցվածքը բնածին չի լինում այլ ձևավորվում է երեխայի աճի և զարգացման ընթացքում: **Ճիշտ կեցվածք** ընդունված է համարել մարմնի սովորական դրությունը ողնասյան բնական նկորություններով, գլխի, իրանի, կրծքավանդակի, ուսերի ,թիակների ,կոնքի ճիշտ դիրքով :

Կեցվածքի շեղումների պատճառները բազմաթիվ են:

Օրինակ՝ քայլելիս մեջքը կորացնելը (կիֆոզ, կուզ), դպրոցական պայուսակը և այլ ծանրությունները միևնույն ձեռքով տանելը, նստարանին սխալ նստելը (սկոլիոզ), բարձր բարձր և այլն :

Դպրոցականները պետք է գիտենան, որ կեցվածքի շեղումները կամ խախտումները ուղեկցվում են հոգնածությամբ, ընդհանուր ինքնազգացողության վատացման և պատճառ դառնում հիվանդությունների առաջացմանը: Հասկանալի է , որ ողնաշարի ծռումները (S) ձև, կրծքավանդակի ձևի փոփոխությունները անբարենպաստ պայամաններ են ստեղծում սրտի և թոքերի աշխատանքի համար:

Գեղեցիկ, ճիշտ կեցվածքը մշակվում է հատուկ վարժությունների միջոցով:

ԳԼՈՒԽ 5 ԿՈՓՈՒՄ

Մարմնի կոփումը որպես առողջության միջոց օրգանիզմի առողջության և հիվանդությունների կանխարգելման նպատակով անհրաժեշտ է կոփման և առողջ ապրելակերպի միջոցով մշակել անձի դիմացկունությունը, կարողունակությունները և այլն: Այն հանդիսանում է աճող օրգանիզմի պաշտպանը բազմաթիվ հնարավոր հիվանդությունների ձեռքբերումից: Դեռևս վաղ հասակից կոփման կիրառման կարողությունը ապացուցվել է գործականում: Բնությունից ստացած ամենաթանկ պարգևը առողջությունն է: Ժողովրդական խոսքը ասում է՝ «Առողջ մարմնում, առողջ հոգի»:

Մարդն ինքն իր առողջության արարողն է:

Ուսումնասիրությունները վկայում են, որ մարդու առողջությունը 10-20 %-ով կախված է ժառանգականությունից, 10-20 %-ով շրջակա միջավայրի վիճակից, 8-12 %-ով առողջապահության մակարդակից, 50-70%-ով կեսակերպից: Մերօրյա ժամանակներում մինչև 3 տարեկան երեխաները ավելի հաճախ են հիվանդանում մեր երկրում և հատկապես վերջին տարիներին դրանցից ելնելով կոփման հարցը դարձել է չափազանց արդիական խնդիր:

Կոփումը գիտական հիմնավորված օրգանիզմի դիմադրողականությունը բարձրացնելու նպատակով, բնության գործոնների սիստեմատիկ օգտագործումն է շրջակա միջավայրի անբարենպաստ երևույթների նկատմամբ:

Այն տարբեր օդերևութաբանական գործոնների ներազդումը վնասակար ազդեցությունների նկատմամբ և ուղեկցվում է բնության ուժերի արդյունավետ օգտագործմամբ:

Այդ գործոններն են՝

- կոփում օդի միջոցով. սենյակի օդափոխություն, օդային լոգանքներ, զբոսանք և քուն մաքուր օդում, նաև տարվա ցուրտ եղանակին՝ կրելով եղանակին համապատասխանող հագուստ:



- Կոփում արևի ճառագայթներով. օրվա որոշակի ժամերին՝ առավոտյան ժամը 10-11-ն է կամ երեկոյան ժամը 17-18-ին, ընդունել արևային լոգանքներ:
Սակայն պետք է զգուշանալ արևահարությունից:



- Կոփում ջրի միջոցով. ջրային լոգանքներ՝ շփում, ջրցողում, լող:



Գլուխ 6

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ-ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐԸ ԱՐՏԱԴԱՍԱՐԱՆԱԿԱՆ ԺԱՄԵՐԻՆ

Ֆիզկուլտուրային միջոցառումները, որոնք անցկացվում են ուսումնական ժամերին, տևում են 30-40 րոպե ցերեկային ռեժիմում: Այդ պատճառով երեխաները պետք է անպայման ներգրավվեն ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքներին, խաղերին, արտադասարանական զբոսանքներին: Այդ պարապմունքները ոչ միայն բարձրացնում է երեխաների շարժողական ակտիվությունը, այլև նպաստում են ֆիզիկական անբավարար զարգացման շտկմանը, շարժողական պատրաստվածությանը, զարգացնում և կատարելագործում տարածական կողմնորոշումը և նպաստում բարոյական ու անձնային որակների զարգացմանը:

6.1 Զբոսանքներ: Օրվա ընթացքում մաքուր օդում քայլքը, խաղերը, զվարճանքները մեծ օգուտ են տալիս երեխաներին: Նրանք շփվում են, ճանաչում բնությունը, ձեռք բերում տարածական կողմնորոշման հմտություններ, կոփվում են:

Հաճախ մանկավարժը, երեխաներին տանելով բակ, մոտակա այգի, թողնում է նրանց ազատ՝ հետևելով վարքին: Հերթական զբոսանք կազմակերպելիս անհրաժեշտ է կազմել կոնկրետ պլան, հստակ նշել խնդիրները: Այսպիսի տպավորությունների հիման վրա երեխաները ոչ միայն կստանան գիտելիքներ, հմտություններ, այլև նրանց մոտ կձևավորվեն գեղագիտական (էսթետիկական) հասկացություններ: Բնության գրկում, այգում, անտառում, դաշտում երեխաները ավելի լավ են ֆիզիկապես զարգանում, ձեռք բերում որոշ հմտություններ: Այսպես՝ բնական խոչընդոտները՝ առուները, փայտերի կույտերը, ծառերը կարող են օգտագործվել քայլքի ուսուցման, վազքի վարժությունների անցկացման, թռիչքների, սողանքի հմտությունների մշակման համար: Զբոսանքի տևողությունը 30-60 րոպե է: Զբոսանքի ճանապարհը աստճանաբար մեծանում է մինչև 2-3 կմ՝ տարրական դասարանի երեխաների համար: Ձմռանը նրա բովանդակության մեջ պետք է ներառել դահուկների, սահնակի վրա սահելը, ինչպես նաև շարժուն խաղեր: Միաժամանակ պետք է պահպանել սանիտարահիգիենիկ նորմերը և պահանջները:

6.2 Քայլք երգով (ռիթմիկ) Երեխայի հետ աշխատանքի այս ձևը անցկացվում է տոների նախորդակին, ինչպես նաև երգերի և շարքերի մրցույթների իրականացման նախօրյակին: Այս միջոցառումները ունեն մեծ հայրենասիրական, դաստիրակչական նշանակություն, սովորեցնում են կարգապահություն, շարային քայլք, երգ:

Պատրաստվելով երգով քայլքին ուսուցիչները պետք է լուծեն բոլոր կազմակերպչական հարցերը՝ ընտրելն երգը, նշելն պատրաստման փուլերը: Սկզբում սովորում են երգը՝ առանց քայլելու, նստած, կանգնած, այնուհետև նրանք սկսում են քայլելով երգեր:

6.3 Ազատ ակտիվ հանգստի ժամ: Վերը քննարկված ուսումնական ռեժիմի ընթացքում ֆիզկուլտուրայի միջոցառումները կազմակերպում և անցկացնում են անմիջականորեն ֆիզկուլտուրայի առարկայական դասերի ուսուցիչները: Բայց երեխաները միշտ ցանկանում են իրենց ազատ ժամանակն անցկացնել ընկերների հետ: Այդ պատճառով դպրոցի օրվա ռեժիմում երեխաների ազատ գործունեությանը միշտ հատկացվում է որոշ ժամանակ երեխաներին տրամանդրելով ազատ ժամանակ՝ ուսուցիչը պետք է հետևի, որ այն անցնի հետաքրքիր, նպատակաուղղված է օգուտ բերի օրգանիզմին: Ազատ հանգստի ժամին երեխաների ուսումնասիրումը դաստիարակին հնարավորություն է տալիս որոշելու բնավորությունը, անձնային որակները և հետագայում ցույց տալու նպատակաուղղված մանկավարժական ներազդեցություն:

Որպես ակտիվ հանգստի կազմակերպման ձևեր կարելի է առաջացնել ինքնուրույն պարապմունքներ, ազատ խաղեր, սպորտային զվարճանքներ, խաղային վարժություններ: Ինքնուրույն պարապմունքների ծրագրում կարող են ներառվել հետևյալ վարժությունները.

1. կեցվածքը ձևավորելու համար վարժություններ,
2. վարժություններ ձեռքի մկանների զարդացման և ամրապնդման համար,
3. վարժություններ հոդերի շարժունության և ճկունության համար,
4. վարժություններ շարժումների կոորդինացիայի և ճշտության համար,
5. տարածական կողմնորոշման զարգացման վարժություններ,
6. ճիշտ քայլքի ձևավորման համար վարժություններ,
7. քաջության, դժվարությունները հաղթահարելու դաստիարակության վարժություններ:

6.4 Շարժախաղեր Շարժախաղերը ունեն հատուկ նշանակություն: Դրանք դիտվում են ոչ միայն ֆիզիկական դաստիարակության, այլև որպես դաստիարակչական և կրթական խնդիրների լուծում: Խաղային գործունեության գործընթացում երեխաները ակտիվ կերպով ճանաչում են շրջակա աշխարհը, ընկերների հետ մտնում որոշակի հարաբերությունների մեջ, զգացվում է կոլեկտիվի անհրաժեշտության կարիքը:

Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչները պետք է անընդհատ երեխաներին ծանոթացնեն շարժախաղերին՝ հաշվի առնելով դրանց նպատակը՝ այդ խաղերի ներդրումը երեխայի առօրյա, խաղային գործունեության մեջ: Կազմակերպելով և անցկացնելով շարժախաղերը՝ ուսուցիչը պետք է առաջնորդվի մի շարք մեթոդական ցուցումներով՝

1. Պատրաստել խաղի անցկացման տեղը, հատուկ կահավորում, առարկաներ (զանգերով գնդակներ և այլն), որոնք նպաստում են խաղերի դրական անցկացմանը:

2. Խաղի բովանդակությունը՝ նրա դաստիարակող և կրթական կողմերը, խաղացողների բեռնվածությունը և շարժողական գործունեությունները պետք է համընկնեն տարիքին, սեռին, առողջական վիճակին:
3. Խմբային խաղերում անհրաժեշտ է ապահովել խաղացողների հավասարաչափ բաշխումը:
4. Անհրաժեշտ է պահանջել խաղի կանոնների պահպանում և թույլ չտալ որևէ կերպ խանգարել դրանց:
5. Անհրաժեշտ է միշտ հիշել խաղի քանակի մասին: Դա շատ պարտավորեցնող պահ է: Խաղի ընթացքում որոշել բեռնվածության չափը ավելի դժվար է, քան մարմնամարզության կամ աթլետիկայի ժամանակ, քանի որ խաղով տարվելով՝ երեխաները հոգնածություն չեն զգում:



Այդ պատճառով ուսուցիչը պետք է մանրամասն հետևի հոգնածության արտաքին դրսևորումներին (արագ շնչառություն, դեմքի կարմրություն), երեխաների վարքին (կանոնների հաճախ խախտում, կոպտություն, թուլություն) և ժամանակին իջեցնի բեռնվածությունը կամ վերջացնի խաղը: Յուրաքանչյուր խաղից հետո անհրաժեշտ է տալ որոշակի գնահատական:

Խաղի անցկացման ժամանակ մեծ ուշադրություն պետք է դարձնել աշակերտների դաստիարակչական աշխատանքներին: Խաղերը պետք է կարգավորեն ստեղծման դրական, բարեկիրթ մթնոլորտ, համերաշխ մթնոլորտ:

Գլուխ 7 ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ

Առողջ ապրելակերպ, մարդու կենսակերպ, որն ուղղված է առողջության պահպանմանը, հիվանդությունների կանխարգելմանն ու ընդհանուր առմամբ մարդու օրգանիզմի ամրապնդմանը:

Մարդու առողջության 60 %-ը և ավելի կախված է նրա կենսակերպից (սնունդ, սնման ռեժիմ, ֆիզիկական ակտիվություն, սթրեսի մակարդակ, վնասակար սովորություններ և կործանարար վարք):

Առողջ կենսակերպը ենթադրում է մտավոր առողջություն, հրաժարում ծխախոտի ու ակոհոլի օգտագործումից, սնման առողջ մոդելներ, ֆիզիկական ակտիվություն, ֆիզիկական վարժություններ, սպորտ և այլն: Վարքի՝ փոփոխության ենթարկվող ձևերը, ինչպիսիք են ծխախոտի օգտագործումը, ֆիզիկական ակտիվության բացակայությունը և ակոհոլի օգտագործումը, մեծացնում են ոչ վարակիչ հիվանդությունների զարգացման ռիսկը:

Ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության՝ առողջ կենսակերպն ուղղված է լուրջ հիվանդությունների առաջացման ռիսկի նվազեցմանն ու վաղաժամ մահվան կանխմանը: Առողջ ապրելակերպի համար առավել կարևոր են չորս ոլորտներ՝ ծխախոտից հրաժարվելը, ակոհոլից հրաժարվելը, ֆիզիկական ակտիվությունը և առողջ սնունդը.



- Հրաժարում ծխախոտից և այլ թմրամիջոցներից,
- Հրաժարում ակոհոլից, Առողջ սնունդ (չափավոր սննդի օգտագործում, որոնց սպառումն ասոցացվում է առողջության պոտենցիալի բարձրացմանը, հրաժարում այնպիսի սննդամթերքներից, որոնց սպառումն ասոցացվում է խրոնիկ հիվանդությունների ու բոլոր պատճառներով մահացության ռիսկերի մեծացման հետ,



- Շարժում (ֆիզիկական ակտիվություն (օրինակ՝ ֆիտնես)՝ հաշվի առնելով տարիքային ու ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները, ակտիվ տեղաշարժումը (քայլել, հեծանիվ, սկուտեր և այլն), հրաժարում նստակյաց կենսակերպից):

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Մեր և այլ հեղինակների կողմից կատարված գիտական հետազոտությունների արդյունքները վկայում են, որ առողջ ապրելակերպի և սեռական դաստիարակության ընդգրկումը կրթական ծրագրերում նպաստում է սովորողների իրազեկմանը, և հիմք հանդիսանում նրանց կողմից առողջ ապրելակերպ վարելու կանոնների պահպանմանն ու վնասակար սովորություններից զերծ մնալուն: Զարգացնելով առողջ կենսակերպի հմտությունները՝ մարդը նպաստում է ֆիզիկական և հոգեկան առողջության պահպանմանը, տարբեր հիվանդությունների կանխարգելմանը, ընդհանուր վիճակի և նույնիսկ կյանքի որակի բարելավմանը: Մանկավարժական բազմամյա փորձը միշտ էլ փաստել է, որ առողջ ապրելակերպը հանդիսանում է ցանկացած գործունեության ակտիվության և զարգացման միջոց: Կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության բարելավման նպատակով նշանակալի կարևորություն ունեն նրանց շարժողական ակտիվության բարձրացման հիմնահարցերը: Առողջ ապրելակերպը առանձնահատուկ տեղ է զբաղեցնում կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում: Այդ գործընթացում առողջ ապրելակերպը հանդիսանում է կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հիմքը: Ֆիզիկական դաստիարակության ամբողջ գործընթացը առողջարարական ազդեցություն ունի աշակերտների վրա, սովորեցնում են նրանց կարգուկանոն, դաստիարակում կամային և բարոյական որակներ: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում ձեռք բերված գիտելիքները, շարժողական կարողությունները և հմտությունները պահպանվում են երկար ժամանակ, իսկ երբեմն հիմք են դառնում ընդհանուր աշխատունակության բարձրացման, ընդհանուր ակտիվության համար: Ուսուցչի կարևոր խնդիրներից է դպրոցականների մեջ սեր և հետաքրքրություն առաջացնել ֆիզիկական կուլտուրա և առողջ ապրելակերպ դասընթացի նկատմամբ, հասնել այն արդյունքին, որ սովորողների համար դրանց մասնակցությունը դառնա հետաքրքիր, իմաստալից և նպատակաուղղված, իսկ հետագայում նաև դառնա պահանջմունք:

Առողջ ապրելակերպի կարգախոս՝

Կրթվի՛ր, կոփվի՛ր, հաղթահարի՛ր

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Տեսական գիտելիքների ուսուցումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի – Երևան 1991թ. -Ռ.Տ.Մելիքսեթյան
2. Առողջ ապրելակերպի դասագիրք / Լ.Ալեքսանյան Ն.Թորոսյան/
3. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի գիտելիքների հիմունքներ բաժնի ուսուցումը 1-12-րդ դասարանների համար- Հ. Գաբրիելյան – Երևան 2011 թ.
4. Աղայան Գ. Վ, Կարապետյան Վ. Տ. Առողջ ապրելակերպի դերն ու նշանակությունը հանրակրթական դպրոցում, Մանկավարժություն, Պրակ Բ, N 1, 2017, էջ 95-100:
5. Ալեքսանյան Լ. և համահեղ., Առողջ ապրելակերպ, Ուսուցչի ձեռնարկ (8-9-րդ դասարանների համար), Երկրորդ, լրամշակված հրատարակություն, Երևան: 2018, 160 էջ:
6. Գալոյան Ն. Ա. Առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման մանկավարժական պայմանները հիմնական դպրոցում, սեղմագիր, Երևան, 2013, էջ 24:
7. Թորոսյան Ն. , Ալեքսանյան Լ. Առողջ սնունդ, Կրթական ձեռնարկ տարրական դպրոցի ուսուցիչների համար, Երևան, Սեյվ դը չիլդրեն, 2012, 48 էջ: