

Նախագծային աշխատանք

Ուսումնական Նախագծի ղեկավար՝ Նարինե Սմբատյան

Թեմա՝ Ֆիզիկական դաստիարակության դերը և նշանակությունը մարդու կյանքում

Ուսումնական նախագծի ժամանակացույց՝ 08.02- 2024.թ.. 05.03.2024.թ

		Շաբաթ I	Շաբաթ II	Շաբաթ III	Շաբաթ IV
08.02.2024	Թեմայի ընտրություն Հիմնախնդրի ձևակերպում Հիմնական հարցերի դուրս բերում	Հինգշաբթի 15:00-15:45			
15.02.2024	Աղբյուրների ընտրություն Հետազոտություն Հարցազրույցների վարում		Հինգշաբթի 15:00-15:45		
22.02.2024	Ձևավորող գնահատման փուլ 1 Թիմերի հետ անհատական հանդիպումներ			Հինգշաբթի 15:00-15:45	
26.02.2024	Ձևավորող գնահատման փուլ 2 Թիմային քննարկումներ դասարանում				Հինգշաբթի 15:00-15:45
29.02.2024	Անդրադարձ- վերանայում				Ուրբաթ 15:00 15:45
05.03.2024	Ավարտական արդյունքների նախագծի ներկայացում				15:00

Նախագծային աշխատանքի ղեկավար՝ Նարինե Սմբատյան

Թեմա՝ Ֆիզիկական դաստիարակության դերը և նշանակությունը մարդու կյանքում :
Գրել առարկայական ծրագրի թեման, որի շրջանակում իրականացվելու է ուսումնական նախագիծը:

Ուսումնական նախագծի անվանումը՝
 Ընդհանուր գաղափարը

Ֆիզիկական դաստիարակության դերը և նշանակությունը մարդու կյանքում, ներկայացնել մարդու ֆիզիկական դաստիարակությունը, առողջ ապրելակերպը և վատ սովորությունները համառոտ.

Առարկա(ներ)՝

Ֆիզկուլտուրա

Ուսումնական տարի, կիսամյակ՝

2023-2024 ուստարի, 2-րդ կիսամյակ

Դասարան կամ տարիքային խումբ(եր)

7-րդ «ա» դասարան

Տևողություն՝ սկիզբ և վերջնաժամկետ

4 շաբաթ

Նախագծի իրականացման փուլեր

Նախագծի թեմայի և աղբյուրների ընտրություն
 հիմնական աշխատանքի իրականացում
 աշխատանքի վերանայում և ներկայացում

Տեսակը՝

ներառարկայական միջառարկայական
 վերառարկայական

Նախագծի նպատակը՝

- Ձևավորել գիտելիք ֆիզիկական կուլտուրայի դերն և նշանակությունը մարդու կյանքում
 Ուսումնասիրել առողջ ապրելակերպի լավ և վատ սովորությունները
 Հասկանալ ֆիզիկական պատրաստվածության ու մտավոր ունակությունների միասնության ներդաշնակ զարգացման կարևորությունը:
 Նպաստել յուրաքանչյուր մարդու մոտ առողջ ապրելակերպի կարևորության գիտակցման զարգացման:

Նախագծի վերջնարդյունքները՝

- Նպաստել ֆիզիկական ակտիվությունը և առողջ ապրելակերպը դպրոցականի և առհասարակ մարդու կյանքում :
 Ներկայացնել կարևորությունը մարդու համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման:
 Մասայականացնել ֆիզիկական ակտիվությունը:

Նախագծի նկարագիրը

Նախագծի ընթացքում սովորողները կուսումնասիրեն Ֆիզիկական դաստիարակությունը մարդու կյանքում և առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ նյութերը, գաղափար կկազմեն լավ և վատ սովորությունների մասին.

Կարողունակություններ, որոնք կզարգանան այս նախագծի ընթացքում

- Սովորել սովորելու կարողունակություն
 Ինքնաճանաչողական և սոցիալական կարողունակություն
 Տնտեսական կարողունակություն
 Մաթեմատիկական և գիտատեխնիկական կարողունակություն
 Լեզվական գրագիտություն և կարողունակություն

Մշակութային կարողունակություն

- Ժողովրդավարական և քաղաքացիական կարողունակություն
 - Թվային և մեդիա կարողունակություն
- Հանրակրթության պետական չափորոշիչ, 2024

Ուսումնական նախագծի հիմնահարցերը

- 1 Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը
- 2 անձնական հիգիենայի պահպանումը
- 3 որոնք են վատ սովորությունները մարդու կյանքում:
- 4. ինչպես նպաստել ֆիզիկական դաստիարակության մասայական զարգացմանը

Ուսումնական Նյութի իրականացման ընթացքում, կարևոր է ձևակերպել հիմնախնդրի հիմնահարցերը, քանի որ ուսումնասիրություններն իրականացնելիս սովորողներն առաջնորդվում են հենց այդ հարցերով:

- 1 Կատարել աշխատանքի բաժանում
- 2 Առանձին-առանձին կատարել նյութերի որոնումներ
- 3 Համադրել ունեցած տվյալները
- 4 Համակարգել և պլանավորել
- 5 Հրապարակել

Խմբին(երին) տրվող առաջադրանքներ

- 1 Ներկայացնել ֆիզիկական դաստիարակության դերը և նշանակությունը մարդու կյանքում
- 2 Ներկայացնել առողջ ապրելակերպի սովորությունները
- 3. Պատրաստել սահիկաշար. ֆիզիկապես առողջ մարդու և վատ սովորություններ ունեցող մարդկանց լուսանկարներ

Միջառարկայական կապեր / Առողջ ապրելակերպ

<input type="checkbox"/> Հայոց լեզու	<input type="checkbox"/> Քիմիա	<input type="checkbox"/> Աշխարհագրություն
<input type="checkbox"/> Հայ գրականություն	<input type="checkbox"/> Հայոց պատմություն	<input type="checkbox"/> Երաժշտություն
<input type="checkbox"/> Օտար լեզուներ	<input type="checkbox"/> Կենսաբանություն	<input type="checkbox"/> Կերպարվեստ
<input type="checkbox"/> Մաթեմատիկա	<input type="checkbox"/> Բնագիտություն	<input type="checkbox"/> ԹԳՀԳ
<input type="checkbox"/> Հասարակագիտություն	<input type="checkbox"/> Ֆիզիկա	<input type="checkbox"/> Արվեստ
<input type="checkbox"/> Համաշխարհային պատմություն	<input type="checkbox"/> Ֆիզկուլտուրա	<input type="checkbox"/> Բնություն

Ուսումնական նախագծի վերջնադրյունների ներկայացման տեսակներ

<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Ամսագիր կամ թերթ, պատտառ	<input type="checkbox"/> Վեր-կայք
<input type="checkbox"/> Տեղեկատվական թերթիկ	<input checked="" type="checkbox"/> Սահիկաշար
<input type="checkbox"/> Տեսանյութ	<input type="checkbox"/> Սոցիալական գովազդ, հոլովակ
<input type="checkbox"/> Չայնվաճք (փողբասք)	<input type="checkbox"/> Բուկլետ
<input type="checkbox"/> Դասընթացներ	<input type="checkbox"/> Կլոր սեղան քննարկում
<input type="checkbox"/> Մրցույթ/ միջոցառում	<input type="checkbox"/> Բուկլետ
<input type="checkbox"/> Ցուցահանդես	<input type="checkbox"/> Ֆլեշմոբ/ տարածում կայքերում
<input type="checkbox"/> Առաջարկ պատկան մարմիններին	<input type="checkbox"/> Նամակ/ ուղերձ

Հետազոտության աղբյուրներ

- 1 Համացանց

Ֆիզիկական դաստիարակության դերը և նշանակությունը մարդու կյանքում

Մեզանից յուրաքանչյուրը պետք է հասկանա՝ ինչ է ֆիզիկական դաստիարակությունը, և որն է նրա դերն ու նշանակությունը: Մենք բոլորս ծնված օրվանից շարժումների միջոցով կատարում ենք ֆիզիկական վարժություններ:

Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցներն են ֆիզիկական տարբեր վարժությունները, շարժուն խաղերը, սպորտը: Դրանցով զբաղվում են տնային պայմաններում (առավոտյան մարմնամարզություն), դպրոցում (ֆիզկուլտուրայի դասերին), մանկական և պատանեկան սպորտային դպրոցներում:

Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակն է ամրապնդել առողջությունը, տիրապետել կենսական կարևոր շարժողական հմտությունների, հասնել բարձր աշխատունակության: Այն կարևոր նշանակություն ունի մարդուն արտադրողական աշխատանքի նախապատրաստելու գործում: Այսօր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հարցն արժանի է ամենամեծ ուշադրության, քանի որ առնչվում է հասարակական կյանքի զարգացման և հայրենիքի պաշտպանության խնդիրներին:

Բացի ֆիզիկական հատկանիշներից (արագություն, ուժ, ճարպկություն, դիմացկունություն) այդ ժամանակ զարգանում են հոգևոր արժեքներ:

Հարգելի՛ն՛ես, առաջարկում եմ քննարկել այս թեման, որի կարևորությունը հարկավոր է սերմանել մատաղ սերնդի մեջ՝ հոգեկան և առողջական ներդաշնակությանը հասցնելու և 21-րդ դարում բազում վնասակար սովորություններից հեռու մնալու կարևորությունը հասկացնելու համար:

Ֆիզիկական վարժությունների հիմքում ընկած է շարժողական գործունեությունը: Ներկա ժամանակաշրջանում գիտատեխնիկական առաջընթացի հետևանքով նվազել է երեխաների շարժողական ակտիվությունը, և նկատվում է սովորողների առողջության թուլացման միտում: Այդ նպատակով անհրաժեշտ է իրականացնել մի շարք միջոցառումներ: Առաջին հերթին պետք է իրականացվի ուսուցման կազմակերպման սանիտարահիգիենիկ հսկողություն:

Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները

Տարբեր հասակում դաստիարակությունն ունի տարբեր խնդիրներ: I - IV դասարանների դպրոցականները կատարելագործում են մկանային զգացողությունը՝ շարժումների տեմպն ու թափը, մկանների լարվածության և թուլացման աստիճանը տարբերելու ունակությունը: Նրանք տիրապետում են շարժումների ճիշտ տեխնիկային, այսինքն՝ սովորում են վարժությունները կատարել անհրաժեշտ ուղղություններով, ուղիղ և տեմպով՝ մկանների համապատասխան լարվածությամբ: Եթե դպրոցականները սովոր չեն ճիշտ կատարելու շարժումների հիմնական տարբերը (ցատկում, նետում, մարմնամարզական և ակրոբատիկական վարժություններ) չեն կարողանում և չեն ձգտում շարժումները հասցնել մինչև վերջ, առաջին՝ նրանք երբեք չեն կարող սպորտում հասնել լավ արդյունքների, երկրորդ՝ նրանց մոտ չի զարգանա կարգապահության ունակությունն ու ինքնավերահսկողությունը:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի հիմնական խնդիրները

- Ընդհանուր գաղափարը • սովորողների առողջության ամրապնդում, մարմնի ճիշտ կեցվածքի ձևավորում,
- սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակում, դրանց կիրառումը տարբեր պայմաններում,
- բարոյականային որակների դաստիարակում, բարձր աշխատունակության ապահովում,
- ֆիզկուլտուրայի և սպորտի, ինքնուրույն պարապմունքների անցկացման, օլիմպիական խաղերի, անվանի մարզիկների վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերում,
- առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետում,
- ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարապմունքների նկատմամբ հետաքրքրության և ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ պարապելու սովորության մշակում,
- բավարար ֆիզիկական պատրաստականության ապահովում:

Ֆիզիկական դաստիարակության գլխավոր պայմաններից է առողջ ապրելակերպը

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

Այսպիսով, երազանքներն իրականություն դարձնելու և հաջողության հասնելու համար պետք է ունենալ ամուր առողջություն: Փորձել ենք խմբավորել ամենապարզ կանոններն առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ:

Եկե՛ք դիտարկենք դրանք, որպեսզի լավ ապրենք:

Կարծում ենք՝ օգտակար կլինի ուշադրություն դարձնել սեփական առողջությանը և հետևել ներկայացվող կանոններին:

1. Քնել պետք է 7-9 ժամ: Բայց կարելի է քնել նաև 5 կամ 6 ժամ, և դա կախված է նրանից, թե ինչպես է դրան արձագանքում մեր օրգանիզմը:

2. Մնունդ ընդունելիս՝ Չի կարելի միանգամից ընդունել սնունդի շատ տարատեսակներ:

- Չի կարելի չափից ավելի ուտել (վերջում պետք է մի փոքր քաղց զգալ):
- Չի կարելի օգտագործել շաքարավազ, տորթ (կոնֆետ և շոկոլադե՝ երբեմն):
- Միրգ պետք է ուտել հիմնական սնունդ ընդունելուց առաջ (մոտ 30 րոպե), այլ ոչ թե՝ հետո:
- Մնունդ ընդունելուց 1-2 ժամ առաջ և հետո ջուր չխմել:
- Չուտել ժամը 19:00-ից հետո:
- Աշխատեք, որպեսզի Ձեր կերակուրի 60 տոկոսը լինի միրգ և բանջարեղեն:
- Աշխատեք շատ միս չօգտագործել:
- Օրական 2 բաժակից ավելի թեյ կամ սուրճ չխմել:
- Չօգտագործել քիմիա (չիպս, կոլա, գազավորված ըմպելիք և այլն):
- Չօգտագործել շատ ալկոհոլ, իսկ եթե կարող եք, ապա հրաժարվեք ընդհանրապես և ալկոհոլից և ծխախոտից:
- Որքան հնարավոր է՝ շատ շարժվել, քայլել, և որքան հնարավոր է՝ քիչ նստել:

• Ակտիվորեն զբաղվել սպորտով: Միշտ պետք է հետևել կեցվածքին՝ և՛ քայլելիս, և՛ նստելիս: Որովհետև ողնաշարի հետ կապված պրոբլեմները շատ վատն են: Հետևել հիգիենային: Աշխատեք որքան հնարավոր է շատ ուրախանալ կյանքով և որքան հնարավոր է քիչ նյարդայնանալ:

• Ֆիզիկական ակտիվություն ունեցող և սպորտով զբաղվող մարդիկ ավելի քիչ են տառապում մի շարք հիվանդություններով, այդ թվում՝ սրտի և ուռուցքաբանական հիվանդություններով: Դրանից բացի, նրանք հաճախ ունենում են մարմնի առողջ քաշ և հյուսվածքների առողջ կազմ:

Անձնական հիգիենան իրենից ներկայացնում է հիգիենային

կանոնների ամբողջություն, որոնց կատարումը նպաստում է մարդու առողջության պահպանմանն ու ամրապնդմանը: Անձնական հիգիենան ընդգրկում է ընդհանուր հիգիենային կանոնները, որոնք նույնն են ցանկացած տարիքի մարդկանց համար, մտավոր և ֆիզիկական աշխատանքի ճիշտ հաջորդականությունը, ֆիզկուլտուրայով զբաղվելը, լիարժեք սննդի կանոնավոր ընդունումը, աշխատանքի և ակտիվ հանգստի հաջորդականությունը, լիարժեք քունը նեղ իմաստով: Անձնական հիգիենան ընդգրկում է մարմնի, սպիտակեղենի, հագուստի, բնակարանի, ինչպես նաև սննդի պատրաստման ժամանակ մաքրության պահպանման հիգիենային պահանջները, որոնցից առաջնահերթը մարմնի մաքրության պահպանումն է: Հաշվված է, որ 1 շաբաթվա ընթացքում մարդու մաշկի մակերևույթի վրա ճարպագեղձերն արտազատում են 100-800 գ մաշկաճարպ, իսկ քրտնագեղձերը՝ 5-7 լիտր քրտինք: Դրա համար մաշկը պետք է ժամանակին և կանոնավոր լվանալ, այլապես խանգարվում են նրա պաշտպանական ֆունկցիաները:

Հատկապես հեշտությամբ են կեղտոտվում մարմնի բաց մասերը: Հաստատված է, որ մաքուր լվացած ձեռքերի վրա բակտերիային կուլտուրան քսելուց 10 րոպե անց բակտերիաների թիվը նվազում է 85%-ով, իսկ չլվացած մաշկի վրա՝ 20 րոպե անց՝ միայն 5%-ով: Հատկապես շատ բակտերիաներ են հայտնաբերվում եղունգների տակ (ձեռքի մաշկի վրա գտնվող մանրէների մոտ 95%-ը), դրա համար խիստ կարևոր է եղունգների ճիշտ խնամքը և ձեռքերի լավ լվանալը: Ձեռքերի մաքրությունը պարտադիր պայման է հասարակական սննդի հիմնարկներում աշխատողների, տանը կերակուր պատրաստողների համար: Պատահական չէ, որ դիզենտերիան անվանում են «կեղտոտ ձեռքերի հիվանդություն»: Անձնական հիգիենայի կանոնները պետք է երեխաներին սովորեցնել վաղ մանկական տարիքից:

Մաշկը մաքրելու հիմնական միջոցները ջուրն ու օձառն են: Լվացվելու համար օգտագործում են ձեռքի օձառ, գերադասելի է փափուկ ջուրը: Յուրաքանչյուրը պետք է գիտենա իր մաշկի առանձնահատկությունները (չոր, ճարպոտ, բնականոն), և դա հաշվի առնի այն խնամելիս: Ցանկալի է ցնցուղ ընդունել ամեն օր, հատկապես աշխատանքից հետո՝ կապված մաշկի կեղտոտման և ուժեղ քրտնարտադրության հետ: Նույնը խորհուրդ է տրվում նաև քրտնոտությամբ տառապող մարդկանց:

Հրաժարում ծխախոտից. Ծխելու հետևանքով կյանքի տևողությունը կրճատվում է միջինը 10 տարով : Ծխախոտի օգտագործումն ասոցացվում է մահվան ռիսկի ավելացման հետ, քան չծխողների մոտ, ընդ որում՝ ծխելու հետ են կապված տղամարդկանց շրջանում մահացությունները: Ծխախոտի օգտագործման հետևանքով տեղի ունեցած մահերի 48 %-ը բաժին է ընկնում սիրտանոթային և ուռուցքաբանական հիվանդություններին, իսկ մնացածը այլ դեպքերի պատճառով: Հայաստանում ծխողների գերակշիռ մասը տղամարդիկ են, դեռահասների շրջանում՝ կյանքում երբևէ ծխախոտ օգտագործել են 15 տարեկան տղաների 21%-ը և աղջիկների 3%-ը: Հայաստանում իրականացված հետազոտությունների համաձայն՝ 16 տարեկանից բարձր բնակչության 27.9%-ը ծխում է: Ամեն տարի ծխախոտով պայմանավորված հիվանդություններից մեր երկրում մահանում է ավելի քան 5500 մարդ: «Առանց ծխախոտի» համաշխարհային օրվա կապակցությամբ առողջապահության նախարարության հրապարակած այս տվյալները մասնագետները մտահոգիչ են գնահատում մեր երկրի համար:

Հրաժարում ակոհոլից Ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության տվյալների՝ ակոհոլի վնասակար ազդեցությունը պատճառ է դառնում առողջության ավելի քան 200 խանգարումների, որոնք կապված են հիվանդությունների ու վնասվածքների հետ: Ալկոհոլի օգտագործումը հանգեցնում է ոչ միայն մահացության, այլ հիվանդությունների, հանցագործությունների, ճանապարհատրանսպորտային պատահարների, տնային ու կենցաղային բռնության բարձր մակարդակի: Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունն ակոհոլի չարաշահումը սահմանում է որպես մեկ միջոցառման ընթացքում ավելի քան 60 մլ մաքուր էթանոլի (էթիլ սպիրտ) օգտագործում տղամարդկանց համար և 50 մլ-ից ավելի՝ կանանց համար առնվազն ամիսը մեկ անգամ: 50-60 մլ էթանոլը համապատասխանում է 125-150 մլ օղուն, 450-500 մլ գինուն, 1,3 լ գարեջրին:

Հրաժարում Թմրամիջոցից. Թմրամիջոցների օգտագործման խանգարումները կարող են ազդել կյանքի բոլոր շերտերի և բոլոր տարիքային խմբերի մարդկանց վրա: Նրանք ազդում են ինչպես նրանց վրա, ովքեր խնդիրներ ունեն թմրամիջոցների օգտագործման հետ, այնպես էլ իրենց կյանքի ընկերների, ընտանիքի, գործընկերների և հասակակիցների: Հայտնի է, որ մոտ 20,3 միլիոն 12 և բարձր տարիքի մարդիկ 2018 թվականին ունեցել են թմրամիջոցների օգտագործման խանգարում: Անվերջ կարող ենք խոսել մեր թվարկած վատ սովորություններից և նրանցից եկող հիվանդություններից:

Ուսումնական նախագծի հաշվետվություն

Դասարան՝ 7-րդ Ա

Թեմա՝ Ֆիզիկական դաստիարակության դերը և նշանակությունը մարդու կյանքում

Ղեկավար՝ Նարինե Սմբատյան

Ուսումնական նախագծի շրջանակներում անդրադարձ կատարվեց մարդու կյանքում ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը՝ որպես առողջության ամրապնդմանը, աշխատունակության բարձրացմանը և երկարակեցությանը, ֆիզիկական կոփված ու բարոյապես կայուն սերնդի ձևավորմանն ուղղված կազմակերպված գործընթաց:

Սովորողների մոտ ձևավորվեցին հետազոտական աշխատանք կատարելու, ինքնուրույնության, տեղեկույթի որոնման, հավաքման, մշակման և համագործակցային հմտություններ:

Սովորողների կողմից ուսումնասիրվեցին ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրները, բարոյականային որակների ձևավորումը, առողջ ապրելակերպը կենցաղում և առօրյայում ներդնելու նախապայմանները:

Սովորողներն իրենց տրամադրված տեղեկույթի աղբյուրների հետ կարողացան ինքնուրույն աշխատել և համակարգել դրանք՝ ներքաշվելով մի գործընթացի մեջ, որտեղ շրջապատողների հետ կառուցեցին առողջ փոխհարաբերություններ, կիսվեցին գաղափարներով, փոխանակեցին տեղեկատվություն և կատարեցին եզրահանգումներ: Դասավանդող-սովորող համագործակցության շրջանակներում վերհանվեցին ուսումնական նախագծին առնչվող բոլոր խնդիրները, որոնց քննարկման արդյունքում սովորողների շրջանում ավելի կարևորվեցին առողջ ապրելակերպի գաղափարը և դրա հետևողական կատարումը, հոգեկան բարեկեցությունը, ֆիզիկական կուլտուրայում ինքնորոշումը: Իրենց կողմից կատարված յուրաքանչյուր աշխատանքի համար սովորողները գնահատվեցին համապատասխանաբար:

Հավաքագրված տեղեկույթի և «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասաժամերի ընթացքում կատարած հետազոտությունների հիման վրա սովորողները պատրաստեցին սահիկաշար և պաստառ:

Համագործակցային ուսուցման միջոցով բացահայտվեցին սովորողների մոտ սոցիալական հմտությունների ձևավորումն ու կիրառելիությունը: