

ՆԱԽԱԳԾԱՅԻՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ֆիզիկական դաստիարակության դերը և նշանակությունը մարդու
կյանքում

Ղեկավար՝ Ն. Սմբատյան
Խմբի անդամներ՝

Ալեն Դավթյան
Հրաչ Սեդրակյան
Արտակ Կարապետյան
Գառնիկ Դավթյան
Արսեն Մելիքյան
Թեմուր Ուստյան
Աբել Աբելյան

ՆՊԱՏԱԿԸ

- 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:

Յ-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ ՆԱԽԱՎԱՐԺԱՆՔ



Յ-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ



Ֆիզիկական դաստիարակության 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:

7-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ ՎԵՐՁԳՈՒՄ



2-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ



ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ

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. Սնունդ 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:

- Սնունդ ընդունելուց 1-2 ժամ առաջ և հետո ջուր չխամել:

- Չուտել ժամը 19:00-ից հետո:

- Աշխատեք, որպեսզի Ձեր կերակուրի 60 տոկոսը լինի միրգ և քանջարեղեն:

- Աշխատեք շատ միս չօգտագործել:

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ

- 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

- ▶ 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

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 լ քրտինք: Դրա համար մաշկը պետք է ժամանակին և կանոնավոր լվանալ, այլապես խանգարվում են նրա պաշտպանական ֆունկցիաները:

Անձնական հիգիենան

- ▶ 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 [հիգիենայի](#) անվանում են «կեղտոտ ձեռքերի հիվանդություն»: Անձնական հիգիենայի կանոնները պետք է երեխաներին սովորեցնել վաղ մանկական տարիքից:

Անձնական հիգիենան

Մաշկը մաքրելու հիմնական միջոցները ջուրն ու օձառն են:
Լվացվելու համար օգտագործում են ձեռքի օձառ, գերադասելի է
փափուկ ջուրը: Յուրաքանչյուրը պետք է գիտենա իր մաշկի
տաճանձնահատկությունները (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:

Վատ սովորություններ



Վատ սովորություններ



Վնասակար ուտելիքներ



Գրավիչ բայց վնասակար



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:

Հրաժարում ծխախոտից.

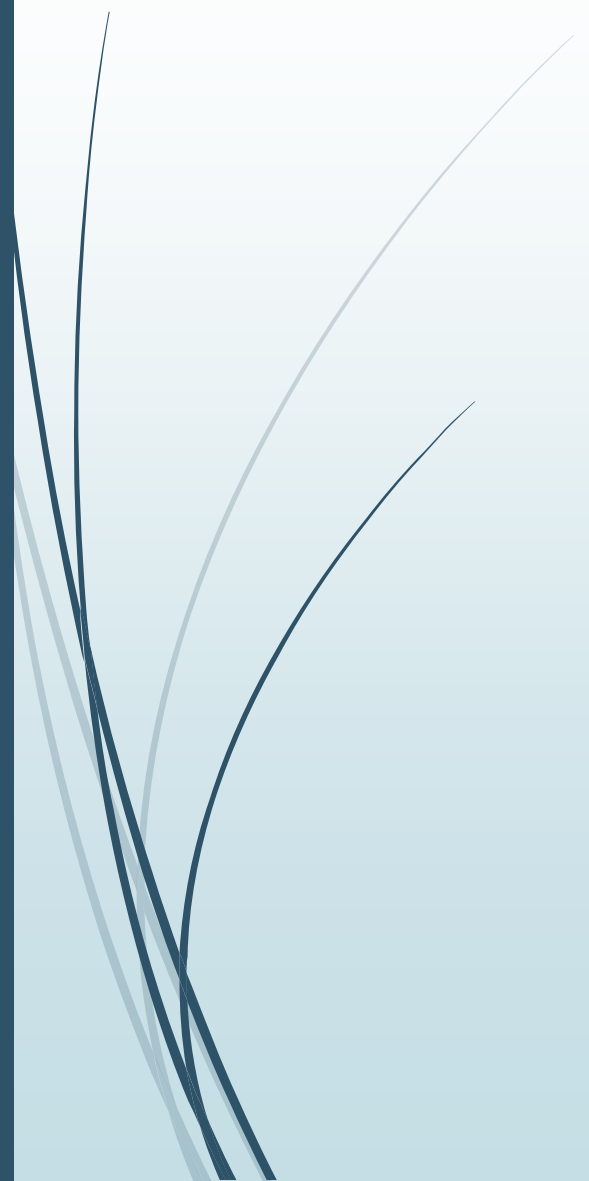
Հայաստանում իրականացված հետազոտությունների համաձայն՝ 16 տարեկանից բարձր բնակչության 27.9%-ը ծխում է: Ամեն տարի ծխախոտով պայմանավորված հիվանդություններից մեր երկրում մահանում է ավելի քան 5500 մարդ: «Առանց ծխախոտի» համաշխարհային օրվա կապակցությամբ առողջապահության նախարարության հրապարակած այս տվյալները մասնագետները մտահոգիչ են գնահատում մեր երկրի համար:

Հրաժարում ալկոհոլից

- ▶ Ըստ [Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության](#) տվյալների՝ ալկոհոլի 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 ալկոհոլի 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:



ՆՈՐ ՀԱԿԱԼՈՒԹՅՈՒՆ