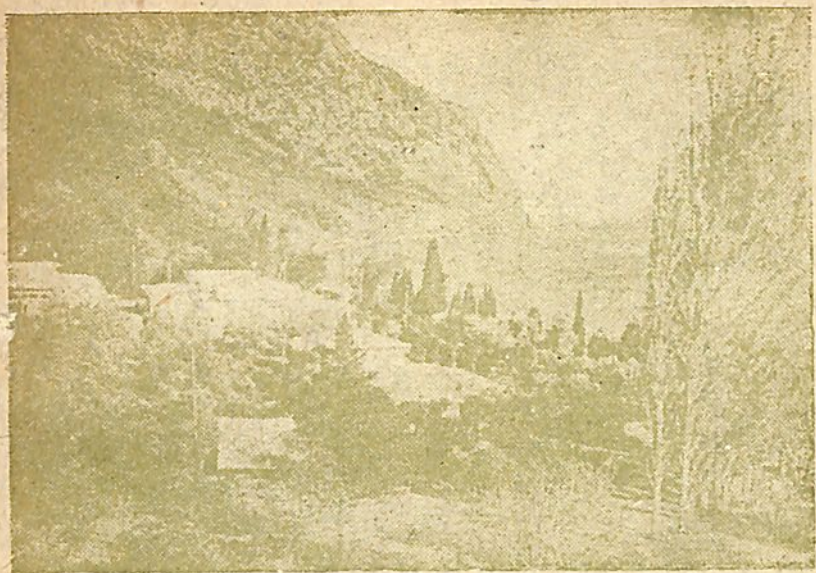




Բժ. Լ. ԱԼԼԱՅՎԵՐԴՅԱՆ
Վ. ՎԱՐԴԱՆ ՅԱՆ

ԱՄԱՌԱՅԻՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ
ԱԾԽԱՏԱՆՔՆԵՐԸ
ՊԱՏԱՆԵԿՈՒԹՅԱՆ
ՄԵԶ

613
Ձ-31

ՊԵՏՏՐԱՏ
1 9 3 4

20 JUL 2010

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԼԵՆԻՆՅԱՆ ԿՈՄՅԵՐԻՏՄԻՈՒԹՅԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ

Բժ. Լ. ԱԼԼԱՆՅԱՆ
Վ. ՎԱՐԴԱՆՅԱՆ

613
Ա-31 պ.

ԱՄԱՌԱՅԻՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ
ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԸ
ՊԱՏԱՆԵԿՈՒԹՅԱՆ
ՄԵԶ

3436

100x
30364

ՀԱՍՏԱՏՎԱԾ Ի՝
ԱՌԺՈՂԿՈՄԱՏԻ, ԼՈՒՍԺՈՂԿՈՄԱՏԻ,
ՖԻԶԿՈՒԼՏ ԳԵՐ. ԽՈՐՀՐԴԻ ՑԵՎ,
ՊԱՋԸ-ԱՎԻԱ-ՔԻՄԻ ԿԵՆՏՐՈՆԱԿԱՆ
ԽՈՐՀՐԴԻ ԿՈՂՄԻՑ



2010 թ. ԵՐԵՎԱՆ 1984

01. 2013

Պատ. խմբագիր՝ Ա. Սարգսյան

Տեխ. խմբագիր՝ Գ. Զեմյան

Լեզվ. խմբագիր՝ Գ. Հակոբյան

Սրբագրեցին՝ Մ. Մարգարյան յեղ Թ. Լալայան

Ն Ա. Խ Ա. Բ Ա. Ն

Այս գիրքը պետք է ծառայի վորպես ձեռնարկ՝
կոլվարների, բժշկների, ֆիզիկոս-հրահանգիչների և
լազերի մյուս աշխատողների համար:

Գիրքը շտապ հրատարակելու հանգամանքը
(1934 թ. լազերային սեղոնին հասցնելու համար) հնա-
րավորություն չտվեց ավելի մանրամասն կանգ առնել
բոլոր հարցերի վրա:

Գրքի գլխավոր նպատակն է՝ տալ լազերային կյան-
քին վերաբերող վերջին նորությունները և հնարա-
վոր յեղածին չափ ոգնել կոլվարին, բժշկին և լազերի
մյուս աշխատողներին՝ լուծելու լազերային աշխա-
տանքների կազմակերպչական և այլ հարցերը:

Գիրքը կազմելիս առաջնորդվել ենք Համ ԼԿՅԵՄ
Կենտկոմի և Անդրյերկոմի 1933-34 թվի հրահանգնե-
րով, ձեռնարկներով ու բյուլետեններով:

ԱԼԼԱՀՎԵՐԴՅԱՆ

ՎԱՐԴԱՆՅԱՆ

Գլավիտ № 8638 (բ), հրատ. № 3071, պատկեր № 1165, տիրոժ 3000,

Հանձնված է արտադրության 2 VII 1934 թ.

Ստորագրված է տպելու 9 VIII 1934 թ.

Պետհրատի ապարան, Յերևան

ԲԺ. Լ. ԱԼԼԱՎԵՐԴՅԱՆ

I

1. ԼԱԳԵՐՈՒՄ ՅԵՐԵՒԱՆԵՐԸ ՊԵՏՔ Ե ՀԱՆԳՍՏԱՆԱՆ ՅԵՎ ԱՌՂՋԱՆԱՆ

Դեռ մարտի 17-ի վորոշման մեջ Համ ԼԿՅԵՄ Կենտկոմն ընդգծել է, վոր «Պիոներական լագերների աշխատանքի բովանդակության հիմնական խնդիրը պետք է լինի պիոներների առողջության և զվարճության մաքսիմալ կազմակերպումը, անհատական առողջապահական ունակությունների զարգացումը յօրենքների մեջ, վորակապես բարձր կուլտուր-մասսայական և գեղարվեստական սպասարկումը, արգելելով լագերներում վորեվ տեսական աշխատանք, ինչպիսին էլ այն լինի»:

Մինչդեռ անցյալ տարիները լագերը չէր ապահովում հարցի այդ հիմնական կողմերը: Մենք յերեխաներին հաճախ ծանրաբեռնում էինք զանազան հասարակական և ֆիզիկական աշխատանքներով, ամեն տեսակի պարտադիր պարապմունքներով՝ իհաչիվ նրանց հանգստի:

Անցյալներում լագերի ղեկավարներից վոմանք հանգիստը հասկանում էին իբրև անգործութուն և յերեխաներին թողնում էին ինքնահոսի: Արդյունքը լինում էր այն, վոր յերեխաների մի մասը չազերից վախճում էր, իսկ մյուսն իր համար այնպիսի զբաղմունք էր գտնում, վորը խանգարում էր նրա հանգիստը:

Յերեխաների առողջացումը պետք է լինի լագերի

հիմնական խնդիրը: Այս հիմնական խնդրին պետք է յենթարկվեն լազերային կյանքի մնացած ելեմենտները և, առաջին հերթին, որովա ռեժիմը, վոր պետք է լինի կայուն և հաստատուն կերպով անցկացվի լազերում:

Լազեր դուրս գալը յերեխաների կյանքում շատ խոշոր դեպք է, վորի մասին նրանք յերազում են դեռևս ձմեռվանից և պատրաստվում դարնան առաջին իսկ որերից: Պիոներական լազերը յերեխաների դաստիարակչական աշխատանքների ամենալավ ձևն է:

Նախքան լազեր դուրս գալը, ամեն մի ղեկավար պետք է հետաքրքրվի թե ի՞նչ են ավելի շատ սիրում իրենց հետ մեկնող յերեխաները: Լազերում յերեխային լայն հնարավորություն պետք է տալ զբաղվելու այն բանով, վորը նրան ավելի յե հետաքրքրում, որինակ՝ ձկնորսությամբ, բնությունն ուսումնասիրելով, մոդելներ պատրաստելով և այլն: Այս պատճառով, մինչև լազեր դուրս գալը կոլեկտիվը պետք է ապահովվի անհրաժեշտ նյութերով ու գործիքներով:

2. ՊԱՏՐԱՍ ԴՈՒՐՍ ԳԱԼ ԼԱԳԵՐ

Յուրաքանչյուր պիոներ ղեկավարի համար պետք է պարզ լինի, վոր լազերի աշխատանքների հաջողությունը վորոշվում է միմիայն մտածված նախապատրաստական աշխատանքներով:

Մեզ մոտ այդ ուղղությամբ մեծ մասամբ զբաղվում է միայն կոլվարը, վորն այնքան է ծանրաբեռնված լինում տնտեսական ու դրամական հաշիվներով, վոր մյուս բոլոր խնդիրները մի կողմ են մնում:

Ծնողական հասարակայնությունը, իրենք՝ պիոներները մեծ մասամբ չեն մասնակցում լազերի նախապատրաստական աշխատանքներին: Մինչդեռ նրանք կարող են շատ բան անել պատրաստվածորեն լազեր դուրս գալու համար:

Լազերի նախապատրաստական աշխատանքների հաջողությունը պայմանավորվում է՝

1. Լազերային վայրի մանրամասն ուսումնասիրությամբ:

2. Վորակավոր կազերով (կոլվար, բժիշկ, կուլտուրնիկ, Փ.կ. հրահանգիչ, խոհարար, տնտեսվար և այլն) ապահովելով:

3. Նախապես հոգալ, վոր սննդամթերքները ժամանակից առաջ փոխադրված լինեն:

4. Ապահովել լազերային ամբողջ սեզոնի ընթացքում անհրաժեշտ ինվենտարով (խոհանոցի, բժշկական, ռազմական, ֆիզկուլտ և այլն):

5. Ձեռք բերել համապատասխան քանակությամբ յերեխաներին թույլատրելի քաղաքական գեղարվեստական և այլն գրականություն:

Յեմ վերջապես, հաստատուն ռեժիմի մշակումով, վորը պետք է կիրառվի լազերային կյանքի առաջին որից:

Լազեր դուրս գալու աշխատանքներն այնպես պետք է դասավորել, վոր յերեխաները հենց ճանապարհին վորաչ կարգապահություն սովորեն, իսկ մյուս կողմից՝ յերեխաները ծնողներից ուրախ տրամադրությամբ բաժանվեն, և ծնողների մեջ ել անհանգստության հետքեր չմնան: Այս բոլորը նախորդ պետք է հոգա կոլվարը:

Այս պատճառով ել, դեռ մեկնելու նախորդակին կոլեկտիվի խորհրդում պետք է վորոշվի, յերեխաներից վորոնք են դնալու լազեր, ի՞նչ կարգով, հասնելիս ո՞վ է ղիմավորելու նրանց, վորտե՞ղ են իջնելու և այլն:

Մեծահասակներից մի քանի հոգի նախորդ պետք է ուղարկել լազեր, վորպեսզի տնտեսվարին ոգնեն յերեխաներին ընդունելու, ամեն ինչ պատրաստելու: Հաճախ առաջին որը ճաշն ու ընթրիքը կադմակերպված չեն լինում, և յերեխաները քաղցած են քնում: Այս ել, իբրև բաց, պետք է վերացնել:

Հարկավոր է զգուշ լինել և նախորդ կանխել ամեն մի պատահականություն (զնացքից չուշանալ, ժամանակին տոմսեր ձեռք բերել և այլն):

Պարզ է, վոր այս լուրջ ու բազմազան հարցերը չեն կարող լուծվել առանց ծնողների ու պիոներ ակտիվի ոգնության: Անհրաժեշտ է կոնկրետ պարտականութիւններ դնել յուրաքանչյուր պիոների վրա և պատասխանատու դարձնել նրան:

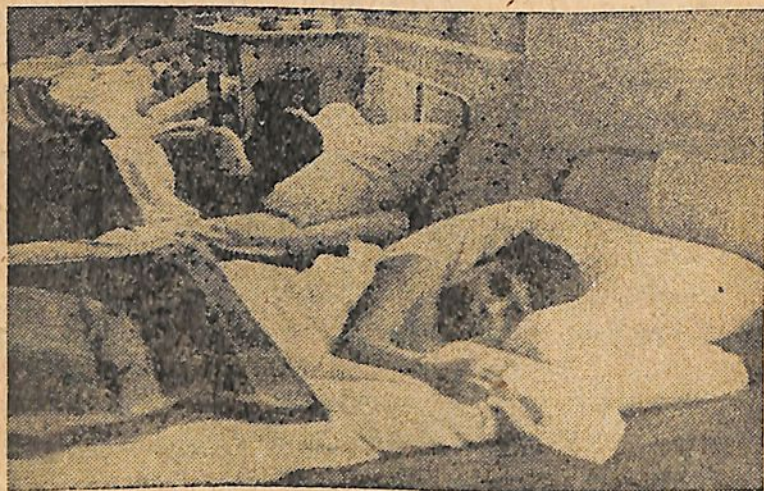
3. ԼԱԳԵՐԸ ՊԵՏՔ Ե ՊԱՏՐԱՍԼ ԼԻՆԻ ՊԻՈՆԵՐՆԵՐԻՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒ

Ա. ԼԱԳԵՐԻ ՏԵՂԻ ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Լագերի հիմնական խնդիրներից մեկը լագերի տեղըն ընտրելն է, վորով հնարավորութիւն է ստեղծվում:

1. Խուսափել վարակիչ հիվանդութիւններից:

2. Անչեղ կերպով կատարել առողջապահական կանոնները:



Մեռյալ ժամ

3. Ստեղծել պարերի, ֆիզիկական վարժութիւնների, շարժական խաղերի, սպորտի և ռազմական հրապարակներ:

4. Զբոսանքների եքսկուրսիաների և տուրիստական գործը ապահովել:

5. Կազմակերպել յերեխաների մեջ հասարակական ոգնութեա աշխատանքներ, վորոնք նպաստեն ուսումնաարտագրական աշխատանքների բարձրացմանը:

Բ. ԼԱԳԵՐԸ ՊԱՇՏՊԱՆՆԵԼ ՎԱՐԱԿԻՉ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆ ՆԵՐԻՑ

Լագերում հայտնաբերված վարակիչ հիվանդութիւնն ունիսկ մի դեպքը (քութեչ, տիֆ, դիֆտերիա և այլն) արդեն խանգարում է լագերային կոլեկտիվի կյանքն ու կենսութիւնութիւնը: Լագերի համար ընտրված տեղը վարակիչ հիվանդութիւնների տարածման տեսակետից մանրամասնորեն պետք է քննել: Այս նպատակով, տեղի առբաժնի հետ պետք է կազմակերպել վայրի ուսումնասիրութիւն զործը. սանիտարական բժշկից պետք է ստանալ ընտրված վայրի սանիտարական բնութագիրն ու չրջապատի վերաբերյալ տվյալներ: Առհասարակ պետք է խուսափել լագերն ամառանոց յեկողներից մոտիկ, կամ գյուղի կենտրոնում կազմակերպելուց: Մյուս կողմից՝ չպետք է մոռանալ, վոր ընտրված վայրը պետք է լինի չոր, ճահճներից ազատ (մալարիայից խուսափելու համար): Ցածր, ճահճոտ, կամ խոնավ տեղերում, լագեր կազմակերպելուց պետք է խուսափել:

Գ. ԼԱԳԵՐԸ ՊԵՏՔ Ե ԱՊԱՀՈՎՎԱԾ ԼԻՆԻ ԱՐԵՎՈՎ, ՈՂՈՎ ՈՒ ԶՐՈՎ

Բարձր, արևոտ տեղերը ցանկալի յեն լագերի համար: Այս բանը վոչ միայն առողջապահական ֆակտոր է հանդիսանում այլև հոգեբանական լուրջ մոմենտ, վոր ուրախալի լույս ու վոգեվորութիւն է մտցնում շենքի բոլոր անկյունները:

Արևի առատութիւնն արեային վաննաներ կազմակերպելու հնարավորութիւն է տալիս:

Զուրը պետք է լինի ջաղերի սահմաններում: Բացի լողանալու ջրից, լագերը պետք է ունենա նաև խմելու ջուր: Զուրը նախորոք պետք է յենթարկել քիմիական ու բակտերիոլոգիական քննութիւն :

Լազերի համար անհրաժեշտ են՝ անտառ, այգի, ու դաշտ, վոր մաքուր և լիառատ ոգ ապահովի լազերականներին:

Մյուս կողմից՝ լազերը հեռու պետք է լինի գործարանի ծխից ու փոշոտ ճանապարհներից:

Դ. ԼԱԳԵՐՆ ԱՊԱՀՈՎԵԼ ՖԻԶԿՈՒԼՏ ՅԵՎ ԱՅԼ ՀՐԱՊԱՐԱԿՆԵՐՈՎ

Լազերի համար ընտրված տեղը պետք է ապահովել հրապարակներով, վորոնք անհրաժեշտ են ընդհանուր խաղերի, ֆիզ-վարժությունների, սպորտի ու ռազմական խաղերի համար:

Ե. ԼԱԳԵՐԸ ՊԵՏՔ Ե ԱՊԱՀՈՎՎԱԾ ԼԻՆԻ ԵՔՍԿՈՒՐՍԻԱՆԵՐԻ ՏԵՂԵՐՈՎ ՈՒ ԶԲՈՍԱՎԱՅՐԵՐՈՎ

Լազերի գնահատելի կողմերից մեկն էլ այն է, վոր ղազերը չըջապատված լինի գեղեցիկ, բնական պատմական վայրերով, ուր յերեխաները կարողանան եքսկուրսիա գնալ: Լավ է, յեթե չըջապատը հարուստ է սարերով, ձորերով ու գետակներով: Լազերային կյանքի բովանդակությունն ավելի յե բարձրանում, յեթե մոտերքում մեքենայացված խոշոր կոլտնտեսություններ, խորհտնտեսություններ ու մեքանատրակտորային կայաններ, այգեգործություն, կամ պատմական հուշարձաններ կան:

4. ԼԱԳԵՐԻ ՇԵՆՔԵՐԻ ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Լազերի համար շենքեր ընտրելիս կամ կառուցելիս աչքի առաջ պետք է ունենալ հետևյալ պահանջները.

1. Յերեխաների համար առանձին ննջարաններ:
2. Ճաշարանի շենք:
3. Սենյակներ՝ յերեխաների զբաղմունքի (քնթեքանություն, նկարչություն, հանգիստ խաղերի, աշխատանքի ժամերի և այլն), համար:
4. Զուգարան, լվացարան, բաղնիք, լվացքատուն:

5. Խոհանոց, պահեստ:

6. Շենք՝ մանկավարժների ու դեկավար աշխատողների համար:

7. Շենք՝ բուժօգնություն և մեկուսարանի համար:

Ա. ՆՆՋԱՐԱՆ

Ննջարանները, վորոնց մեջ պիտեն են կացնում իր լազերային կյանքի համարյա $\frac{1}{3}$ մասը, պետք է համապատասխանեն բոլոր պահանջներին: Մահճակալների միջև յեղած տարածությունը պետք է լինի $\frac{1}{2}$ մետրից վոչ պակաս: Յուրաքանչյուր յերեխային հասնելու յե 2,5 քառ. մետր տարածություն:

Մահճակալների խտացումը ննջարանում վատ է ազդում յերեխաների հոգեբանության և առողջության վրա: Մի ննջարանում 20 յերեխայից ավելի տեղավորելն աննպատակահարմար է— դժվար է հսկել այդպիսի կոլեկտիվը, և այդ հոգի վրա հաճախ թյուրիմացություններ են առաջանում:

Մի մահճակալի վրա 2 յերեխա քնացնելն անթույլատրելի յե և հակաառողջապահական:

Պարզ է, վոր ննջարանները պետք է լինեն չոր, լուսավոր և բացվող լուսամուտներ, կամ ողանքներ ունենան: Մահճակալների արանքում լավ կլինի ունենալ մեկական աթոռ, իսկ մահճակալի դլիավերը՝ փոքր դարակներ, ավելի լավ է անհատական, վորոնց վրա ամեն մի յերեխա կարողանա դասավորել իր ոճառը, խողանակը, ատամի փոշին ու բաժակը:

Լազերում անհրաժեշտ է ունենալ առանձին պահեստ տնից յերեխաների բերած հազուստի, կոշիկների, վերարկվի և այլ իրերի համար, վորոնք ննջարանում պահել չի թույլատրվում:

Բ. ՃԱՇԱՐԱՆ

Ճաշարանի համար ավելի լավ է ունենալ բաց պատըզամբ (տերբատա), ծածկված միայն վերեվից և այն կողմից, վորտեղից հաճախակի քամիներ են փչում:

Սեղանները չարքերի միջև մի մետրից վոչ պակաս անցք թողնել, վոր սնունդ մատուցելիս չդժվարանան դեպի սեղաններն անցնել:

Ճաշարանը խոհանոցին մոտ պետք է լինի: Ճաշարանը պետք է զարգարվի ծաղիկներով, համապատասխան պլակատներով ու լոգոնոգներով:

Գ. ԱՆՈՒՄԲ

Ակումբը ծառայում է զանազան խաղերի և դրադմունքների համար, մանավանդ անձրևոտ, վատ յեղանակներին, յերբ յերեսխաններին հնարավոր չէ դուրսը դրադեցնել: Բոլորս ել գիտենք, վոր այդպիսի յեղանակին յերեսխանները թափվում են ննջարանները և իրենց ժամանակն անց կացնում մահճակալների վրա:

Ավելի նպատակահարմար է ունենալ յերկու տեսակ ակումբ—մեկը՝ հանգիստ աշխատանքի (ընթերցանության, գրույցի, շախմատի, շաշկու և այլ խաղերի), իսկ մյուսը՝ աղմկոտ խաղերի (յերգեցիկ, թատերական խմբերի, նվագախմբի և այլ կարիքների) համար: Ակումբները պետք է կահավորել սեղաններով, նստարաններով, պահարաններով, վորոնցում պահվեն խաղալիքները, գրքերը և այլ իրերը:

Դ. ՁՈՒԳԱՐԱՆ, ԼՎԱՑԱՐԱՆ, ԴՈՒՇ

Ձուգարանը տղաների ու աղջիկների համար պետք է լինի առանձին՝ ամեն մի բաժանմունքում 15-20 յերեսխալի համար: Ձուգարանն այնպես պետք է դասավորել, վոր ննջարանից այնքան ել հեռու չլինի, մանավանդ գիշերվա համար: Նրանց տարածությունը բնակելի շենքից ու խոհանոցից 75-100 մետր պետք է լինի: Գիշերները զուգարանը պետք է լուսավորել:

Ձուգարանից քիչ հեռու պետք է ստեղծել, լվացվելու հարմարություն, այն հաշվով, վոր մի ծորակից 5-10 յերեսխա ոգտվի:

Դուշերը դրվում են այն հաշվով, վոր 20 յերեսխալին մի ցնցուղ հասնի:

Դուշի համար կառուցված ջրի բակը պետք է բաց

լինի արեվի ճառագայթների համար: Ավելի լավ է բակերը լայն չլինել, բայց 50 սանտիմետրից վոչ խոր՝ լավ և հեշտ տաքանալու համար: Դուշերի մոտ պետք է ունենալ կախարաններ ու նստարաններ:

Հատուկ դուշերի փոխարեն կարելի չէ ոգտադործել ցնցուղներ: Դուշերն ավելի անհրաժեշտ են այն դեպքում, յերբ լազերը զուրկ է գետից և առատ ջրից:

Անկախ դուշից ու սառը ջրում լողանալուց, ամեն մի լազեր բաղնիքի հարմարություն պետք է ստեղծի և առնվազն 10 բրբ մի անգամ յերեսխաններին տաք ջրով և ոճառով լողացնի: Յեթե բաղնիքի հարմարություն չկա, հատուկ մեծ կաթսաներ կամ կուրեր պետք է ունենալ ջուր յեռացնելու համար, և տակառներ՝ սառը ջրի համար: Կեղտոտ ջրերի համար առուներ պետք է պատրաստել:

Ե. ԽՈՀԱՆՈՑ

Խոհանոցը պետք է կառուցեյ ճաշարանի մոտ, իսկ ընդհանուր շենքերից և ննջարաններից՝ 75 մետրից վոչ հեռու: Խոհանոցը պետք է ունենա պլիտա, ամանները լվանալու հարմարություններ ունեցող, անկյուն, պահեստ, սառցարան, դարակներ, և այլն: Խոհանոցը ճանճերից պաշտպանելու համար, լուսամուտները պետք է ցանցապատել:

Դուշերն ու տակառները, վորոնց մեջ մնացորդներն են հավաքվում, պետք է ամուր փակվեն: Խոհանոցի ներսը, կամ դրսում, պետք է ունենալ յեռացրած ջրով լիքը կուրեր: Լազերն անպայման պետք է ապահովել հրդեհաշիջ միջոցներով:

5. ԼԱԳԵՐԻ ՍԱՆԻՏԱՐԱ-ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՍԱՐՔԱՎՈՐՈՒՄԸ

ՋՐԱՄԱՏԱԿԱՐԱՐՈՒՄ

Լազերի համար ընտրված վայրը պետք է ապահովված լինի լավորակ ու բավականաչափ ջրով: Վոր-

պետզի ամբողջ լազերը կարողանա իր բարձրության վրա պահել սանիտարական բոլոր պահանջները, այն է՝ շենքերի, ամանեղենի, աշխատակիցների ու յերեխաների մաքրությունը, լազերը մի պիտների համար որական միջին թվով 120-150 լիտր ջուր պետք է ստանա: Նպատակահարմար է ունենալ սարքավորված աղբջուրներ: Աննպատակահարմար է ոգտվել գետի, լճի ջրերից: Նախքան չափեր բացվելը, 10-15 որ առաջ աղբջուրները պետք է կարգի բերվեն: Չպետք է թույլ տալ, վոր անասուններն աղբջուրներից ոգտվեն: Նույնպես արգելել աղբջուրի մոտ լվացք և կեղտոտ ամաններ լվանալ: Աղբջուրի շուրջը լճացումներ չպետք է թույլ տալ: Աղբջուրի ակունքը պետք է փակվի, յեթե ջուրը տակառներում է պահվում, վերջիններն յեռացրած ջրով հաճախ պետք է լվանալ, փակ պահել, կեղտոտ դույլեր չթաթախել մեջը: Յեթե ջրի մաքրությունը կասկածելի յե, պետք է գործածել յեռացրած վիճակում:

ԿԵՂՏԱԶՐԵՐԸ ԼԱԳԵՐԻՑ ԴՈՒՐՍ ՏԱՆԵԼԸ

Կեղտաջրերը լվացարաններից, բաղնիքից, խոհանոցից, լվացքատնից խողովակների միջոցով մի վորոշ տեղ պետք է հավաքվեն՝ լազերից 150-200 մետր տարածության վրա: Պետք է հետեւել, վոր ջուրը ճանապարհին վորեւե տեղ չլճանա:

ԱՂԲԸ ԼԱԳԵՐԻՑ ՀԵՌԱՅՆԵԼԸ

Աղբի հեռացնելը սանիտարական պահանջներից ամենա եյականն ու ամենա անհրաժեշտն է: Պետք է հսկել, վոր բոլոր յերեխաները միմիայն դուզարաններից ոգտվեն և չըջապատը չկեղտոտեն:

Լազերում կուտակված աղբն ավելի լավ է հավաքել փակ տակառների կամ արկղների մեջ և լցվելուն պես դուրս տանել: Դատարկելուց հետո արկղները պետք է արտահանել:

Խոհանոցի կեղտոտ ու ջրալի մնացորդները պետք

է հավաքել հորերի մեջ, բերանն ամուր փակել և ժամանակ առ ժամանակ վրան կրաջուր լցնել, կամ քլորակիր ցանել: Լազերի մյուս շենքերի աղբը պետք է հավաքել առանձին աղբամանների մեջ և յերեկոյան լցնել ընդհանուր արկղը, իսկ միջի յեղած թղթերը հավաքել և այրել:

6. ԼԱԳԵՐԻ ԿԱՆԱԶԱԶԱՐԴՈՒՄԸ

Լազերն անպայման չըջապատված պետք է լինի կանաչով՝ անտառով, այգիներով, դաշտերով: Այս ամենը պետք է խնամել և թույլ չտալ տրորելու, կոտրատելու ու փչացնելու:

Յերեխաների հետ սիստեմատիկ գրույցներ ունենալ, թե ինչպե՛ս պետք է ոգտագործել ընությունը, վոր նրանից ավելի մեծ բարիք ստացվի:

Ծառերի, խոտերի ու թփերի առողջապահական նշանակությունն այն է, վոր նրանք լազերը պաշտպանում են արեւի այրող ճառագայթներից ու փոշուց, ողը մաքրում, թթվածնով թարմացնում են և այլն:

Բույսերի տնտեսական նշանակությունը նույնպես պարզ է, սեփական միջոցներով, այգիների, բանջարանոցների մշակումից ստացված մրգեղենը լազերի վրա եժան կնստեն և ավելի թարմ ու ոգտակար կլինեն:

7. ԼԱԳԵՐԻ ՍԱՆԻՏԱՐԱԿԱՆ ՌԵԺԻՄԸ ԿԱՄ ՍԱՆՄԻՆԻՄՈՒՄԸ

Ամեն մի լազեր նկատի ունենալով իր առանձնահատկությունները (շենքի վորակ, տեսակ, հարմարություններ, մեծություն և այլն) իր սանիտարական միմումը պետք է մշակի: Լազերի սանմինիմումի պատասխանատվությունն ու կիրառումն ամենից առաջ դրվում է լազերի ղեկավարի վրա:

Այս իսկ պատճառով թե բժիշկը և թե լազերի ղեկավարները լազերը նախապատրաստելու ընթացքում պետք է ունենան այնպիսի մի անձնակազմ վորը կարո-

դանա ռեժիմը կյանքում կիրառել: Ղեկավարից սկսած մինչև պիոները ծանոթ պետք է լինեն սանիտարական ռեժիմին: Բացի այդ, առանձին ճյուղերի սանմիներումը կիրառելու համար հատուկ մարզ պետք է պատասխանատու դարձնել:

Այս աշխատանքներից չի ազատվում նաև բժիշկը, վրբի հետ կապ պետք է պահպանի սանռեժիմը կիրառող անձնակազմը: Բժիշկը նրանց տեղյակ պետք է պահի առողջապահական ու ֆիզկուլտ ձեռնարկումների զծով ստացված թարմ գրականության մասին:



Լվացվում և մաքրում են ատամները

Լազերի պիոներական մասսան նույնպես կապված պետք է լինի այն անձնակազմի հետ, վրբի վրա յե դըր-

ված ռեժիմի կիրառման պատասխանատվությունը:

Լազերի մանկական կոլեկտիվից սանիտարական բրիգադ է ընտրվում: Լազերի բժիշկն ու ղեկավարն այդ բրիգադի հետ միասին ընտրում են սանիտարական պոստեր՝ ննջարանների, ակումբի, ճաշարանի, խոհանոցի, հրպարակի, աղբյուրների և այլ կեանքի սանիտարական դրությունը հսկելու համար:

Սանպոստի վրա յե դըրվում որվա զանազան սանիտարական հարցերի անշեղ կիրառման վրա հսկելը: Հերթապահն իր պոստից դիտում է խնդիրների ժամանակին ու վորակով կատարելը:

Յեթե վրբե հակասանիտարական յերեվույթ կամ թերություն է նկատվում, սանպոստն այդ մասին ժամանակին պետք է հայտնի թե՛ կոլվարին և թե՛ բժշկին:

Լազերային սանիտարական բրիգադը և թե սանպոստը նախորդ պետք է մշակեն աշխատանքի պլան և ըստ այնմ ել դործեն:

Սանպոստի ամեն մի անգամ վրբե նշան պետք է ունենա, վորպեսզի մյուսներից տարբերվի: Նրան պետք է իրավունքներ տրվեն, և նա հարգանք ու հեղինակություն պետք է վայելի:

Սանպոստի հերթապահի կարգադրությունները պիոներներն իսկույն պետք է կատարեն: Յեթե սանիտարի կարգադրությունը կասկած է առաջ բերում, կոլվարի կամ բժշկի միջոցով իսկույն և յետ պետք է պարզել այն:

Միաժամանակ աշխատանքի կատարման հաշվառման հատուկ ձև պետք է մշակել: Հաշվառման ժամանակ պետք է չեչտել կատարված աշխատանքի չափը, վրակը և ժամանակին կատարած լինելը:

Հաշվառման ձևը պարզ պետք է լինի, վոր հաշվի առնողը կարողանա զանազան թերթերով ստացված տեղեկություններն ամփոփել, հասկանալ և հարցերին ճիշտ պատասխան տալ:

Լազերի սանիտարական ռեժիմի մեջ պետք է մըտնեն՝ լազերային խմբերի, ծովուղի, դուգարանի, ճա-



շարանի, խոհանոցի, վերջիններս մաքրելու ողախոթելու, ինվենտարի մաքրության հարցերի ու կոլեկտիվի և առանձին անդամների կողմից անհատական առողջապահական հարցերի իրազործումը:

ԼԱԳԵՐԱՅԻՆ ՎԱՅՐԻ ՍԱՆՄԻՆԻՄՈՒՄԸ

1. Բարձրությունները պետք է հարթվեն, կամ ցանկապատվեն, իսկ փոսերը՝ լցվեն:

2. Լազերի սահմաններում թքելը, ծխելը, աղբ թափելը պետք է արգելվի:

3. Սմրող թարածությունն ամեն ոք պետք է ջրվի ու սրբվի:

4. Զանազան անկյուններում աղբարկղներ ու թքամաններ պետք է դրվեն:

ԽԱՂՀՐԱՊԱՐԱԿԻ ՍԱՆՄԻՆԻՄՈՒՄԸ

1. Խաղհրապարակը պետք է պատրաստվի համաձայն գոյություն ունեցող նորմաների՝ բժշկի և ֆիզկուլտ հրահանգչի հսկողությամբ:

2. Հրապարակը զառիվայրին մոտ չպետք է լինի:

3. Հրապարակը պետք է ունենա մի քանի նստաբան՝ հանգստանալու համար:

4. Հրապարակն ամեն ոք պետք է մաքրվի:

5. Խաղերի ու մրցումների ժամանակ հրապարակում խմելու ջուր պետք է լինի:

6. Յեթե հրապարակը կանաչից զուրկ է, խաղերից առաջ պետք է ջրել:

7. Լազերի հրապարակը գիշերները պետք է ապահովվի լույսով:

ՆՆՋԱՐԱՆԻ ՍԱՆՄԻՆԻՄՈՒՄԸ

1. Ննջարանի մուտքի առաջ թաց շոր պետք է դրվի՝ վոտքերը սրբելու համար:

2. Ննջարանի հատակը սրբելուց առաջ պետք է ջուր ցանվի, կամ թաց ավելով սրբվի:

3. Ննջարանի լուսամուտները, յեթե հնարավոր է, ամբողջ ժամանակ բաց պետք է պահվեն:

4. Անկողնու վրա թույլ տրված ժամերից դուրս չպետք է պառկել:

5. Ննջարաններում ավելորդ իրեր (զամբյուղ, արկղ վերնազգեստ և այլն) պահելը պետք է արգելվի:

6. Առավոտյան արթնանալուն պես անկողնից վեր կենալ, վերմակը մի կողմ քաշել, 15-20 րոպե այդպես թողնել, վոր թե՛ անկողինը և թե՛ ննջարանը ողախոթվեն: Այդ ժամանակամիջոցում պետք է լիցք կատարել, իսկ հետո՝ անկողինը հավաքել:

7. Առնվազն վեցորդակը մի անգամ՝ արեւ որերին՝ անկողինը դուրս պետք է տարվի:

8. Ննջարաններում լույս յերեւալու դեպքում հատակը նավթով պետք է մաքրվի:

9. Ննջարաններում պետք է արգելվի խաղալն ու փոշի բարձրացնելը:

10. Քնի ժամերին պետք է պահպանվի խորին լուսթյուն:

ՃԱՇԱՐԱՆԻ ՍԱՆՄԻՆԻՄՈՒՄԸ

1. 2-3 հերթի ճաշը պետք է վերացվի, վորովհետև որվա ռեժիմը խանգարվում է, իսկ խոհանոցն ու աշխատակիցները ծանրաբեռնվում են:

2. Հատակին կերակրի մնացորդներ, վոսկորներ և այլ բաներ թափելը պետք է արգելվի ու վերջիններին համար յուրաքանչյուր սեղանին մի քանի դատարկ ափսե դրվի:

3. Ուտելիս լուսթյուն, կարգ ու կանոն պետք է պահպանվի, անկախ այն բանից, վոր այդ անհրաժեշտ է սննդի կանոնավոր ընդունման համար:

4. Յուրաքանչյուր ողակին ճաշարանում մշտական տեղ պետք է հատկացվի:

5. Ճաշարանը շարունակ պետք է ողախոթվի, յեթե փակ չենքի մեջ է:

6. Սեղանի կլյոնկաներն (սփռոց) ամեն ճաշից հետո տաք ջրով պետք է մաքրվեն:

7. Ուտելուց անմիջապես հետո պետք է հատակը ջրվի ու սրբվի: Ճաշարանում վոչ մի մնացորդ չպետք է թողնել:

8. Աղբը պետք է հավաքվի աղբարկղի մեջ:

9. Ճաշարանում գլխարկով, վերարկով նստելը պետք է արգելվի:

10. Ճաշի կարգապահութեան համար պատասխանատու յե հերթապահ կողմարը: Նրան ոգնում են ողակա-
յին հերթապահները:

ԽՈՀԱՆՈՑԻ ՍԱՆՄԻՆԻՄՈՒՄԸ

1. Խոհանոցի հատակն ամեն օր պետք է լվացվի, յեթե փայտից է, և հաճախակի ջրվի ու սրբվի, յեթե հողից է:

2. Խոհանոցում ավելորդ իրեր և հագուստ չպետք է լինեն:

3. Խոհանոցում քնելը պետք է արգելվի:

4. Իրերի փոշին ամեն օր թաց շորով պետք է սրբվի:

5. Խոհանոցում ծխելը, թքելը, լվացք անելը պետք է արգելվի:

6. Անլվա ամանեղենը վաղվան թողնելը պետք է արգելվի:

7. Լվացած ամանները պետք է պահվեն փակ պահարանում, կամ փակ դարագների վրա:

8. Ճանճերի տարածման դեմ խոհանոցում չարու-
նակ պետք է պայքար մղվի՝ թունավոր թղթեր փռե-
լու, լուսամուտները ցանցապատելու և այլ միջոց-
ներով:

9. Ամանեղենը յերկու ջուր պետք է լվացվի՝ յեռ-
ման և տաք ջրով:

10. Աշխատակիցները մաքուր խալաթներ պետք է ունենան, իսկ գլուխներ կամ մաքուր չոր պետք է կա-
պեն, կամ սպիտակ շորից գլխարկ դնեն: ձեռքերը պետք է մաքուր լինեն:

11. Սեղաններն ու դարագները տաք ջրով և ոճա-
ռով պետք է լվացվեն:

12. Խոհանոցում լվացարան պետք է պահվի:

ՉՈՒԳԱՐԱՆԻ ՍԱՆՄԻՆԻՄՈՒՄԸ

1. Արտաքնոցը պետք է մաքրվի օրը մի անգամից
վոչ պակաս:

2. Հատակը միշտ չոր պետք է պահվի:

3. Արտաքնոցն ողհան մեքենա (վինտիլյատոր) պետք է ունենա:

4. Դուռը միշտ պետք է ամուր փակվի:

5. Գիշերներն արտաքնոցը լուսավորված պետք է լինի:

6. Արտաքնոցում ամեն օր կիր պետք է ցանվի:

8. ՄԱՍՍԱՅԻԿԱՆ ԼԱԳԵՐԻ ԱՇԽԱՏՆՔԻ ՈՒ ՀԱՆԳՍՏԻ ՌԵԺԻՄԸ

Աշխատանքի ու հանգստի ռեժիմը լագերի կյանքի
կառուցվածքի հիմքն է և ապահովվում է լագերի աշ-
խատանքների դրվածքը: Ճիշտ ռեժիմ կազմելու հա-
մար անհրաժեշտ է նախորոգ իմանալ լագերի աշխա-
տանքի ծրագիրը, լագեր մեկնող կոլեկտիվի դեմքը,
լագերի հարմարութունները, չրջապատը և այլն: Պետք
է իմանալ լագերի տնտեսական վիճակը, դեկավար ու
տեխնիկական աշխատավորների կազմը:

Յեղակետ ունենալով ընդհանուր ռեժիմը՝ լագերում
առանձին կոլեկտիվների համար նույնպես համապա-
տասխան ռեժիմ պետք է կազմել:

ՌԵԺԻՄԸ ԺԱՄԵՐՈՎ

Լագերի որվա ռեժիմը

Առավոտ	Ժամը 7-ին	արթնացում.
»	» 7-ից-7:30	լիցք, անկողինը հավաքել, լվացվել:
»	» 7:30-8:0	թեյ.
»	» 8:0-9:0	Դրոշակ բարձրացում, աշխատանքի բաժանում
»	» 9:0-11:0	կոլեկ. հավաքույթներ և ֆիլ. պարապմունքներ:
Գետոր	» 11:0-12:0	Արևի վաննա, դուշ ընդունում, լոգ:
»	» 12-12:30	Հանգիստ՝ ճաշից առջ.
»	» 12:30-1:0	Ճաշ.
»	» 1:0-3:0	մեռուլ ժամ:
»	» 3:0-4:0	Ակումբային ժամ
»	» 4:0-4:30	Իրիկյաթեյ.
»	» 11:30-6:30	Հասարակ. ոգտավետ աշխատ, կամ խմբ. աշխ.
»	» 6:30-7:30	Շարժական և սպորտ խաղեր.
»	» 7:30-8:0	Ընթերց.
»	» 8:0-8:30	ազատ ժամ (խաբույկ).
»	» 8:30-9:30	գորշակի իջնցում.
»	» 9:30-10:0	Պառկել քնելու.
Գիշեր	» 10:0-7:0	առափ. քուն:

Համարյա բոլոր լազերներում առավոտյան Արթնախառն ժամը սահմանված է 7-ին: Այդ հարմար ժամ է: Արթնացումը կատարվում է շնորհի ազդանշանով, և բոլորը վազում են լիցքի հրապարակը (թողնելով անկողինը բաց):

Առավոտյան լիցքը սովորական ֆիզիկոսական վարժությունն է, այլ ամբողջ որդանիցմի արթնացում, նախապատրաստում՝ ցերեկային աշխատանքների համար:

Հաճախ տեսնում ենք, վոր ամբողջ շաբաթի 500-700 պիտների առավոտյան լիցքը ֆիզիկոսական հրահանգիչն է ղեկավարում:

Ճիշտ է արդյոք այս ձևը: Բոլորս ել դիտենք, վոր առողջ, ամբողջով յերեխայի հետ միասին լազեր է ընկնում նաև թուլակազմ, հիվանդոտ յերեխան, վորից չի կարելի նույնը պահանջել:

Բացի այդ, պիտներական հասակը 9-ից մինչև 16 տարեկանն է (ներառյալ և հոկտեմբերիկներին): Հաշվի առնելով այս բոլորը՝ պիտներներին պետք է բաժանել խմբերի՝ ըստ տարիքի և առողջության (տես ֆիզ. վարժ. մասը):

Մի մասն ել բժշկի թուլությունները բոլորովին ազատվում են լիցքից: Խմբերը խոշոր չպետք է լինեն, լիցքը պետք է կատարվի ֆիզիկոսական հրահանգչի, կուլվարի ու բժշկի հսկողությամբ: Լիցքային այդ 10 բուպեն կարող են արդյունավետ լինել այն դեպքում միայն, յերբ լիցքը մտածված կերպով է կատարվում և յերեխաների համար հետաքրքիր է:

Լիցքից անմիջապես հետո յերեխաները պետք է չփվեն, ատամները մաքրեն, լվացվեն, սանրվեն, հազնվեն, անկողինը հավաքեն և դուրս գան թեյեյու: Թեյը տեվում է ժամը 7,30-8:

Առավոտյան թեյը պետք է պարունակի որվա սննդի համարյա 30 տոկոսը: Թեյի ժամին յերեխաներն առողջապահական վորոշ ունակություններ պետք է յուրացնեն: Այս պատճառով ել այդ ժամի կազմակերպումը, բաժակների մաքրությունը, սրանց անհրաժեշտ թիվը, ճաշարանի կուլտուրական տեսքը—այս բոլորն այնպես պետք է լինի, վոր յերեխաներին մաքրապահության ձգտում, լրջություն, կարգապահություն ներշնչի:

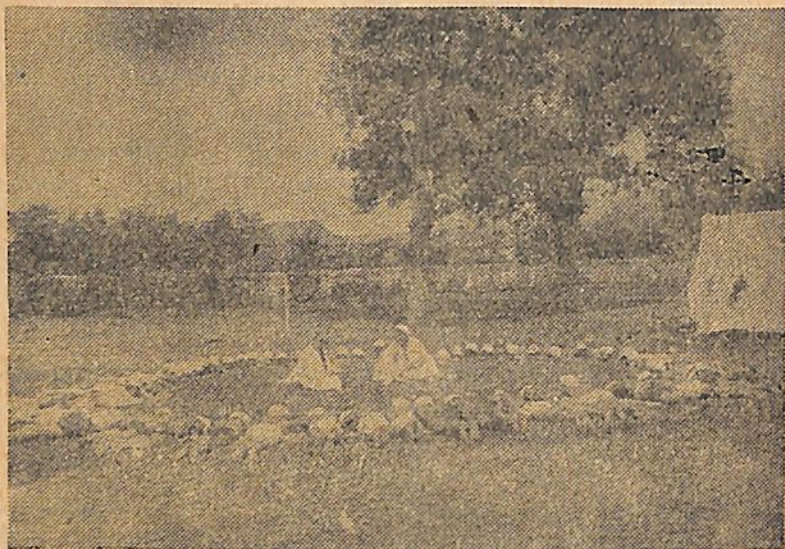
Թեյը վերջացնելուց հետո բոլորն անմիջապես դիմում են դրոշ բարձրացնելու տեղը: Դրոշը բարձրացնելուց հետո, լազերի հերթապահն աշխատանքները բաժանում է, հայտարարվում են որվա ռեժիմի նոր կետերը, և կուլեկտիվներն իսկույն կազմակերպված ձեվով անցնում են աշխատանքի:

Ինչպես յերեվում է, շատ տեղերում այդ պրոցեսը ձգձգում են, և յերեխաները հոգնում—դառնում են անուշադիր: Ավելորդ են այդտեղ հաճախակի արվող նկատողությունները, յերկար սպասեցնելը: Ժամը ճիշտ 9-ին սկսվում են կուլեկտիվի և ողակի հավաքությունները, վորոնք տեվում են մինչև ժամը 11-ը: Լազերի ռեժիմի մեջ անպայման պետք է մտնեն ինքնասպասարկման՝ մտավոր և արտադրական աշխատանքի մոմենտներ: Աշխատանքը բաժանելիս պետք է հաշվի առնել թե պիտների հետագա աշխատանքը և թե այն աշխատանքը, վորով նա զբաղված է յեղել մինչև նորին անցնելը:

Աշխատանքի ու հանգստի ժամերի ճիշտ դասավորումը միայն, վոր պետք է բոլի յերեխայի ուժերից ու տարիքից, կարող է լազերային կյանքին դրական արդյունք տալ:

Մասնաշաղկապ լազերների տվյալների ուսումնասիրությունը ցույց է տալիս, վոր առավոտյան ժամերին, յերբ գիշերը յերեխան բավականին հանդատացել է, ավելի նպատակահարմար է մտավոր աշխատանք տալ: Առավոտյան ժամերին պետք է անցկացնել այն խմբակային պարապմունքները, վորոնք գիրք, թերթ, դանադան քարտեզներ կարդալու աշխատանքները կապում են գործնականի հետ:

Նկատի ունենալով, վոր առաջնության ժամերին բոլոր յերեխաները չեն մասնակցում խմբակային պարապմունքներին, նրանցից ազատ մասն ինքնասպասարկման այլ աշխատանքներ կարող ե կատարել: Ինքնասպա-



Արևային վանք

սարկմանն ե վերաբերում մանր կտորների լվացքը (թաշկինակ, գուլպա, սրբիչ), շենքի հարդարումը, արեվի վաննայի նախապատրաստվելը ե այլն:

Առաջնության ժամերին կարելի յե նաե առանձին ողակներով հասարակական ոգտավետ աշխատանք կատարել կոլտնտեսական յերեխաների հետ, կոլտնտեսութան ակումբում: Չպետք ե մոռանալ, վոր աշխատանքի այս ձեվին $1\frac{1}{2}$ ժամից ավելի չպետք ե հատկացնել:

ԱՐԵՎԻ ՎԱՆՆԱՆԵՐ

1. Արեվի վաննայի համար ամենահարմար ժամերն են՝ առաջնության 10-12-ը:

2. Արեվի վաննան պետք ե տեվի սկզբում 5-10 րոպե, աստիճանաբար բարձրացնելով մինչև 30-40 րոպե:

3. Բժիշկը, մանավանդ առաջին որերը, արեվի վաննային ներկա պետք ե լինի:

4. Արեվի վաննայի հրապարակն արեվի ճառագայթների համար բաց ե քամիներից պաշտպանված պետք ե լինի:

5. Վաննայի համար հարմար տեղ ե՝ ծովափի ափազը, գետափը, դաշտը:

6. Արեվի վաննան չի թույլատրվում սոված ժամանակ կամ ուտելուց անմիջապես հետո:

7. Վաննայի ժամանակ պետք ե պառկել մերկ, գլուխը ծածկել սպիտակ շորով կամ գլխարկով:

8. Արեվի վաննայի ժամանակ անընդհատ պետք ե փոխել դիրքն ափսոս, վոր մարմնի բոլոր մասերը հավասար չափով յենթարկվեն արեվի ճառագայթների ազդեցութան:

9. Արեվի տակ ջուր խմել կարելի յե, իսկ քնել կամ կարդալ՝ վոչ:

10. Արեվի վաննայից հետո ցանկալի յե կարճատեվ հանգիստ՝ սովերի տակ, ե հետո՝ սառը ջրի շփում, դուշ, կամ գետում լողանալ:

11. Յեթե յերեխան գանգատվում ե գլխացավից, շատ ե քրտնում, վատ ե զգում, ջղախանում ե, դադարեցնել ե ցույց տալ բժշկին:

12. Յեթե առաջին որից մաշկը բորբոքվել, այրվել ե, պետք ե դադարեցնել մինչև առողջանալը:

13. Արեվի վաննաներն արգելվում են՝ արյան խիստ պակասութան դեպքում, տաքություն ունենալու դեպքում, սրտի արատի ե մալարիայի ժամանակ:

ՇՓՈՒՄ, ԴՈՒՇ

1. Շփվել սկզբում 28° ջրով, աստիճանաբար իջեցնելով ջրի ջերմությունը:

2. Դուշի ջրի աստիճանը պետք ե լինի 28-30 Ցելսիուսով. ավելի լավ ե ջուրը տաքացնել արեվի տակ:

3. Դուչի փոխարեն կարելի յե ոգտագործել ցնցուղ, կամ հարմարեցրած դուչիք:

4. Շփումից և դուչից հետո արագ ու չոր սրբվել, իսկույն հագնվել և թեթեւ շարժումներ կատարել:

ԼՈՂԱՆԱԼԸ

1. Լողանալ սառը ջրում կարելի յե ուրը մեկ անգամ:

2. Լողանալու հարմար ժամն և առավոտյան 10-12-ը, կամ յերեկոյան 4-6-ը:

3. Լողանալու տեղը պետք և նախորոք ուսումնասիրվի, յերեխաների հետ պետք և լինի ղեկավարը:

4. Ջրում պետք և մնալ 3-10 րոպե:

5. Յեթե յերեխան սառում, և չրթունքները կապտում են, իսկույն պետք և ջրից դուրս դա, սրբվի, հագնվի ու վազվզի:

6. Լողանալ կարելի յե ուտելուց 2 ժամ հետո:

7. Ջրի ջերմությունն սկզբում պետք և լինի մինչև Ռեոմյուրի 18°:

8. Հոգնած, քրտնած վիճակում, ծանր աշխատանքից հետո, ջուրը չպետք և մտնել:

9. Լող տալ չիմանալու դեպքում, ջրում արագ շարժումներ կատարել, կամ դրոսներ:

10. Ջրից դուրս դալուց հետո վոչ թե ավաղի վրա պետք և պառկել, այլ պետք և չոր սրբվել, արագ շարժումներ կատարել, կամ դրոսներ:

11. Յեթե լողանալուց հետո յերեխան սկսում և գանգատվել, անքնությունից ախորժակը վատանում և, և այլն, լողանալուց պետք և ազատել նրան:

ՈՂԱՅԻՆ ՎԱՆՆԱ

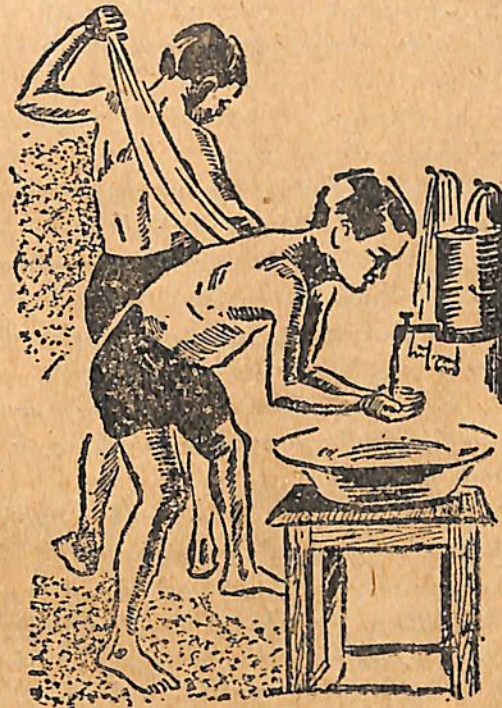
1. Ողային վաննան ընդունվում և սովերի տակ, մերկ մարմնով:

2. Ողի ջերմությունը Յելսիուսի 20°-ից իջեցնել մինչև 12 աստիճան:

3. Ողային վաննան կարելի յե ընդունել որվա բոլոր ժամերին:

4. Յերբ ցուրտ և զգացվում, կարելի յե թեթեւ շարժումներ կատարել:

5. Ողային վաննայից հետո դուչ ընդունել կամ չփում կատարել:



Շփվում են

12-12-30 րոպե-հանգիստ՝ հաշից առաջ—ազատ ժամ.— Այդ ժամին յերեխաները կարող են կազմակերպված ձևով մտնել անտառ, վորեն կտրեկտիվ և հանգիստ խաղ կատարել:

Կոլվարն այդ բոլորը կազմակերպում և, բայց պարտադիր չի դարձնում: Նույն ժամին ակումբն ու գրադարանը բաց են, և յերեխաները ցանկացած տեղը կարող են գնալ:

Չպետք է խանդարել, յեթե յերեխաների մի մասն ինքն է կազմակերպել վորևէ ինքնուրույն խաղ կամ զբաղմունք:

12,30-1,30 րոպե-հաշ, վոր պետք է պարունակի սննդի 40 տոկոսը:

Ճաշի տեսակները նախատեսելիս ուշադրություն պետք է դարձնել սպիտակուց մասնիկների վրա, ճարպի վիտամինների, ալյումին, ալյուրի մասերի վրա, վորոնք անհրաժեշտ են մարմնի աճման և ճիշտ զարգացման համար:

Միսը, ձուն, միրգը, բանջարեղենը, յուղն անհրաժեշտ են յերեխայի սննդի մեջ:

Այն որերին, յերբ ավելի բարդ աշխատանք է նախատեսվում (եկակուրսիաներ, յերթ, ֆիզ. աշխատանք և այլն), ցանկալի յե սննդի կալորիան բարձրացնել:

1,0-3,0 ժամը-հանգիստ՝ հաշից հետո.— Հաճախ լազերի ղեկավարները հարց են բարձրացնում, թե կարիք կա՞ արդյոք լազերում «մեռյալ ժամ» ունենալ: Հարցը տեղին է և բարձրացվում է այն պատճառով, վոր մեռյալ ժամը հաճախ անկազմակերպ է անցնում, և դժվար է այն կիրառել:

Վորպեսզի հետճաշյա հանգիստն անցնի այնպես, ինչպես հարկն է, այդ ժամին լազերում կատարյալ լուսթյուն պետք է տիրի: Յերեխաները վոտքերը մաքրելուց հետո հանգիստ պառկում են, և զրույցները դադարեցվում են: Յերեխաներին խորհուրդ պետք է տալ հարմար դիրք ընդունելու: Քունը մեռյալ ժամին անհրաժեշտ չէ: Կոլվարը նույնպես պետք է անցկացնի մեռյալ ժամը:

3,0-4,0-ակումբային ժամ.— Ակումբն այնպես պետք է սարքավորված լինի, վոր յերեխաների համար հեաքըքիւր լինի: Ակումբում մոտավորապես պետք է կազմակերպել՝ ինքնագործ խմբակների աշխատանքներ— ուղիւ, Ֆոտո, թատերական, բնությունն ուսումնասիրող և այլն: Պետք է լավ հիմքերի վրա դրված լինեն զբաղարանի աշխատանքները, ակտիվի համար կազմակերպված կոնսուլտացիաները,

զանազան խաղերը՝ չախմատ, չաչկի, վիկտորինաներ, ընթերցանություն և այլն:

4,0-4,30-յերեկոյան քեյ.— Թեյից հետո յերեխաներին տալ հանգիստ և հնարավորություն՝ ազատ խաղալու: Խաղերը կարող են ընտրել իրենք՝ յերեխաները, անհրաժեշտ է միայն հետեւել, վոր շատ հոգնեցուցիչ չլինեն, և յերեխաներն իրենց ուժը պահեն հետագա աշխատանքների համար:

4,30-6,30 հասարակական ոգտավետ աշխատանք.— Պիոների հասարակական ոգտավետ աշխատանքը պետք է յենթաբաժնի լազերի ուսումնադաստիարակչական խնդիրներին, պետք է հարմարվի յերեխայի առողջությանը և տարիքին: Հասարակական-ոգտավետ աշխատանքների մասին մանրամասն կիտավի ներքե՝ կապված առողջապահական հարցերի հետ:

6,30-7,30—Շարժական ֆիզկուլտ և ուզմական խաղեր (տես ֆիզկուլտ բաժին):

7,30-8,0-ընթրիք.— Աւելի լավ է կաթնեղեն կամ բանջարեղեն:

8,0-8,30 Ազատ ժամ:

8,30-9,30-Որվա աշխատանքների ամփոփում.— Զրույց, խորհրդակցություն, խարույկ, դրոշի իջնցում:

Խարույկը նախորդ պետք է պատրաստված լինի: Այն կուլեկտիվը, վորին հանձնարարված է խարույկի կազմակերպումը, նախորդ վառելափայտի մասին պետք է հոգա, յերեխաների համար նստելու տեղ և այլն պատրաստի:

Սովորաբար խարույկի շուրջը խոսում է կուլվարը, ամփոփելով որվա աշխատանքները, հաղորդելով ընթացիկ դեպքերի մասին: Այդպիսի զրույցը պետք է տևի 15-20 րոպեից վոչ ավելի, վորովհետեւ յերեխաները հոգնում և սկսում են աղմկել: Ցանկալի յե կենդանի կերպով թերթի միջոցով յերեխաներից լսել որվա հաջիւնությունը: Զեկուցումն ու հայտարարություններն աշխուժացնել յերգերով, լողունքներով:

Այսպիսով հնարավոր կդառնա յերեխաների մեջ ախտի-
վուլթյուն, ուշադրություն առաջ բերել:

Ընդհանրապես խարույկը 30 բույսերից ալելի չպետք
է տեւիլ: Դրոշի իջեցումը պետք է գրավի ամբողջ լազե-
րը, մի բան, վոր կազմակերպչական մեծ նշանակու-
թյուն ունի—այստեղ հայտարարում են որվա բացերը, և
պիտներները պետք է լսեն այդ բոլորը: Որը յեզրափակ-
վում է յերգով, շոգունդներով:

Խարույկի վայրը պետք է ապահովել հրդեհաշեջ
միջոցներով:

9,30-10,0-Քուն.— Քնելուց առաջ կատարվում է
սովորական առողջապահական կանոններ: Պիտների
քնի հարցը լուրջ ու պատասխանատու գործ է ուժիմի
մեջ: Խոսքն աճող, զարգացող մարմնի մասին է, վոր
կարիք է զգում լրիվ ու հանդիսա քնի, վորպեսզի վերա-
կանգնի որվա ընթացքում կորցրած ուժը: Քունը պետք
է ապահովված լինի ժամանակի ու պայմանների տեսա-
կետից: Լազերում քնի միջին տեւողությունը 9 ժամից
պակաս չպետք է չլինի: Ժամը 10-ից վոչ ուշ յերեխա-
ները պետք է անպայման անկողնում լինեն:

Անհրաժեշտ է կազմակերպել գիշերային պահակու-
թյուն: Պիտներներից պահակ ունենալն աննպատակա-
հարմար է և յերեխաների գիշերային հերթապահու-
թյունն անթույլատրելի:

Պառկելու ընդհանուր ժամը չպետք է խախտվի վոչ
մի դեպքում: Դիտողությունները ցույց են տալիս, վոր
յեթե պիտներները քաղաքում վորեւէ պատճառով (կինո,
թատրոն և այլն) ուշանում և ժամանակին չեն պառ-
կում, մյուս որվա ուժիմը խախտում են, վորովհետև
նրանք հոգնած են լինում, գունատ, անտարբեր, աղմ-
կում են և չեն յենթարկվում ուժիմին:

9. ԼԱԳԵՐԻ ՆԵՐԹԱՊԱՆ ԿՈՆԵԿՏԻՎԻ ՈՐՎԱ ՌԵԺԻՍԸ

Հերթապահ կուլեկտիվը պետք է հսկի լազերի ընդ-
հանուր մաքրությանը և ճաշարանի ուժիմին: Առաջին-
ների վերաբերյալ աշխատանքն այն է լինելու, վոր

հրապարակն ու ննջարանները մաքրել տա:

Այս աշխատանքը կատարվում է այն ժամերին,
յերբ ննջարաններն ազատ են՝ 8,30-10, և 4,30-7 ժա-



Չարաննի կատակները քրի մեջ

մերին: Առհասարակ յերեխաները չեն գանգատվում հոգ
նածությունից: Բայց այս չի նշանակում թե նրանց կա-
րելի չէ վորքան հնարավոր է շատ ծանրաբեռներ:

Փոքրերին ոգնում են մեծահասակները, բայց հա-
ճախ ընդհանուր ղեկավար չլինելու պատճառով, հեր-
դապահ կուլեկտիվի մի մասն ախտիվորեն աշխատում է և
ծանրաբեռնվում ամբողջ որով, իսկ մյուս մասը մնում
է պասսիվ: Հաճախ ել լազերի վորոշ պակասություն-
ները՝ ափսեների, թեյնիկների, դուլլերի, գոգնոց-
ների և այլն նպաստում են յերեխաների ծանրաբեռնը-
մանը, բարդացնելով նրանց աշխատանքը:

10. ԾՆՈՂՆԵՐԻ ԱՅՑԵԼՈՒԹՅՈՒՆ

Յանկալի յե, վոր ծնողները մի ամսով հրաժարվեն իրենց յերեխաներին տեսության գալուց: Բանի վոր ծնողների համար ընդհանուր հանգստի ուր չկա, լազերում, անընդհատ նկատվում են ծնողների առանձին խմբեր: Նրանք խանդարում են ընդհանուր ուժիմը, անվերջ դիմելով կոլվարներին, վոր յերեխաներին բաց թողնեն իրենց հետ զրոսնելու, քնից, ճաշից ազատեն և այլն: Լազերի ուժիմը ծնողները հաշվի չեն առնում, իրենց ցանկությունն են թելադրում, իրենց զգացմունքներով են առաջնորդվում: Բացի այդ, ծնողների լազեր դալը մի կողմից վատ է անդրադառնում հենց իրենց՝ յերեխաների վրա, նրանց ուժիմը խանդարում են ծնողների անզգուշ զրույցից յերեխաները ջղայնանում են, լաց են լինում և այլն: Մյուս կողմից ել վատ է անդրադառնում այն յերեխաների վրա, վորոնց ծնողներն այս կամ այն պատճառով չեն կարող դալ տեսության:

Միևնույն ժամանակ ծնողների այցելությունը հնարավոր չի մերժել հետևյալ պատճառներով. հաճախ յերեխան առաջին անգամն է բացակայում տնից, և ծնողները հետաքրքրվում են, թե ի՞նչպես է կազմակերպված իրենց յերեխաների կյանքը լազերում և այլն:

Այդ դրությունից դուրս գալու համար անհրաժեշտ է նախ և առաջ լազեր դուրս գալու նախորդակին ծնողների հետ զրույց կազմակերպել: Այս նպատակով բազան այդ նիստին հրավիրում է լազերի աշխատակիցների կազմը՝ բժշկին, քրոջը, կոլվարներին, մանկավարժներին, ֆիզիկուլտ հրահանգիչներին և նույնիսկ ակտիվին: Այդտեղ ընտրվում է ծնողներից մի բրիգադ՝ ամբողջ լազերային սեզոնի համար: Այս բրիգադի միջոցով ծնողները ծանոթանում են լազերում յեղած յերեխաների դրության, և, մյուս կողմից՝ բրիգադն ոգնում է շարաթորյակներ կազմակերպելուն, յերեխա-

ներին լողացնելուն, նրանց հագուստը կարկատելուն՝ կարգի բերելուն, լվացքի դործը կազմակերպելուն և այլն:

Լազեր գնալուց առաջ այդ ծնողական բրիգադի հետ հատուկ որեր ու ժամեր պետք է վորոշվեն, վորպեսզի նրանք վորոշված ժամանակին լազեր գան: Ավելի նպատակահարմար է այցելությունները հետճաշյա ժամերին կատարել:

11. ԿՈՒԼՏՈՒՐ ՍԱՆԻՏԱՐԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԸ ԼԱԳԵՐՈՒՄ

Այս ասպարիզում լազերի բժիշկը պետք է կատարի հետևյալ աշխատանքը՝

1. Աշխատանք պիոներների հետ:
2. » կոլվարների հետ:
3. » տեխաշխատակիցների հետ:
4. » ծնողների հետ:

1. Աշխատանք պիոներների հետ. — Պիոներների հետ լազերում կատարվող աշխատանքը բաղկացած է հետևյալ հիմնական մոմենտից՝

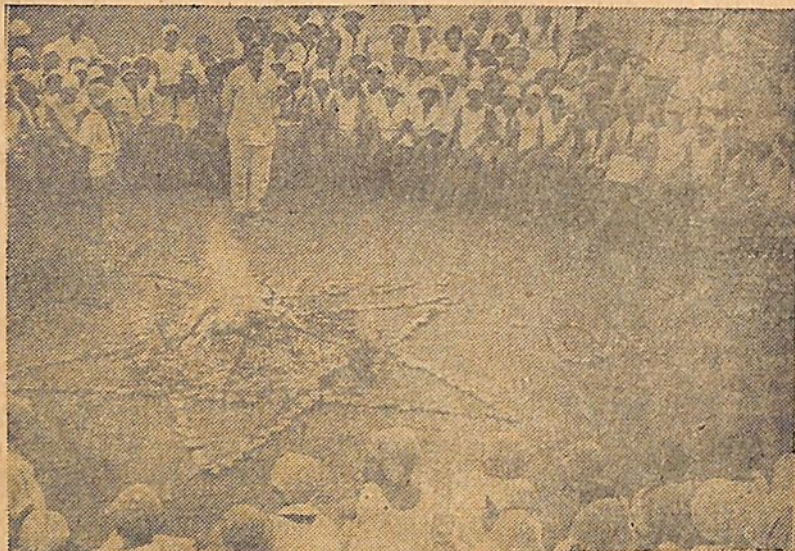
1. Պիոներների ինքնազործունեյությունը՝ առողջապահության դժով:

ՊԻՈՆԵՐՆԵՐԻ ԻՆՔՆԱԳՈՐԾՈՒՆԵՑՈՒԹՅՈՒՆՆ ԱՌՈՂ-ՋԱՊԱՀՈՒԹՅԱՆ ԳԾՈՎ.

Դեռ դարնանից, յերբ պիոներներն սկսում են լազերի նախապատրաստական աշխատանքները, ամառային առողջապահական կամպանիայի հարցերը պետք է քննվեն, մշակվեն պիոներական ողակային հավաքույթներում: Նախ և առաջ պետք է կազմակերպել ուղեմասանիտարական գիտելիքների խմբակներ՝ պիոներների մեջ սանիտարական գրագիտությունը բարձրացնելու նպատակով:

Ամեն մի սանիտար գեռ դպրոցից պետք է ծանոթ լինի սանպոստի աշխատանքներին և լազերում կատարի

այդ աշխատանքները: Լազերի նախապատրաստական շրջանում բժիշկը բացատրում է մեկնող յերեխաներին վարակիչ հիվանդությունների տարածման և պատճառների մասին: Մի քանի ժամ պետք է հատկացնել յերեխաներին բացատրելու, թե ինչ բան են՝ որվա ռեժի-



Զրույց խարույկի շուրջը

մը, նրա անհրաժեշտությունը, լիցքային վարժու-թյունները, արևի վաննաները, լողը, աշխատանքի պրոցեսները, խաղերը, մեռյալ ժամը, սնունդի ու առողջապահական մի շարք այլ հարցեր:

Լազերային նախնական արշավախմբին, եքսպեդիցիային մասնակից պետք է դարձնել նախապատրաստ-ված սանիտարներին: Տեղում այդ սանիտարները բա-ցերը կհայտնաբերեն և ժամանակին միջոցների կգիմեն: Լազերի սանմիխիումը կազմելիս այդ սանիտարները նույնպես պետք է մասնակից արվեն:

Լազեր զալուց հետո ամեն մի կոլեկտիվից մի ողակ պետք է նշանակվի վորպես առողջապահություն գործի

կազմակերպիչ: Դրանց պարտականությունների մեջ է մտնում պիոներական ինքնագործ աշխատանքի ղեկա-վարությունը՝ առողջապահության գծով, իսկ ընթա-ցիկ աշխատանքներին մասնակից պետք է լինեն բոլոր պիոներները: Դրանով կանխվում են պիոներների մեջ չափազանց ծանրաբեռնվելու և պասսիվ մնալու տար-րերը:

«Առողջապահության գործի կազմակերպիչ» ողակի յուրաքանչյուր անգամ ողակում աշխատանք է ստանում և պատասխանատու յե իր ստանձնած աշխատանքի հա-մար: «Առողջապահության գործի կազմակերպիչ» ողա-կի ամեն մի անգամ իր կոլվարին պետք է հայտնի, թե ի՞նչպես են կատարվում որվա հանձնարարությունները: Մյուս կողմից՝ կոլվարն ու լազերի հերթապահն իրենց ձեռքին պետք է ունենան առողջապահության աշխա-տանքի պլանը և պահանջեն կատարման արդյունքները:

12. ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՈՐԻՆԱԿԵԼԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ա. ՍԱՆԻՏԱՐԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅԱՆ ԳԾՈՎ

1. Անհատական մաքրություն.

1. Ամեն ոք քննել բոլոր պիոներ-ների ձեռքերը, վիզը, ախանջները, յտքերը:

2. Բոլոր չենքերա՝ լվացարանները ջրով ապահովել:

3. Հետևել, վոր 10 որը մի ան-գամ բաղնիք կազմակերպվի:

4. Յերեխաների գլուխը 5 որը մի անգամ լվանալ:

5. 10 որը մի անգամ անկողինը դուրս բերել մաքուր ող:

6. Ինքնագործունեյություն միջո-ցով դուշ կազմակերպել:

Կատարող

Ժամ-կես

Կոլեկտիվի հերթապահ բույր

Շենքի հերթապահ տերնիկակ:

Գույր, տեխ. աշխ.

Գույր, հերթապ.

Բոլոր պիոներն.

Կոլվար պիոներն.

2. Ռեժիմի գծով

1. Լիցքի, արևի վաննայի, լողի և այլ աշխատանքների ժամերին հի-

վանդներին, թույլերին բաժանել առողջներին:

2. Հսկել, վոր յերեխաներն արևի տակ բաց գլխով չաչխատեն:

3. Աշխատանքի ժամերին ունենալ ընդմիջում, ֆիզիկուլտ բոլորներ:

4. Հսկել մեռյալ ժամին:

5. Հսկել ֆիզիկուլտ աշխատանքներին:

Կոլվար, քույր բժիշկ

Կոլվար, քույր բժիշկ

Կոլվար, քույր բժիշկ

Կոլվար, քույր, Ֆի:

դեկ. բժիշկ

Պայքար հիվանդութունների դեմ

1. Հերթապահ՝ լազերի բուժարանում:

2. Բարձր տաքություն ունեցող յերեխաներին անմիջապես ուղարկել բժշկի մոտ:

3. Յանկացողներից և բոլոր դոակներին ներկայացուցիչներից կազմակերպել առաջին ոգնության խմբակ:

Պիոներներին

Կոլվար ողակավ:

«Առողջության կազմակերպիչ»

Բ. ԼՍԳԵՐԻ ՇԵՆՔԵՐԻ, ՇՐՋԱՊԱՍԻ ԳԾՈՎ

1. Լազերի սանիթարում:

1. Սմենորյա մաքրություն կազմակերպել լազերի շուրջը:

2. Աղբարկղներ պատրաստել չեքերի համար:

2. Լազերի շենքերում:

1. Շենքերը մաքրելիս փոշի չըսկտք և բարձրացնել:

2. Հսկել ննջարանների մաքրությանն ու կարգին:

3. Հսկել քնելիս լուսամուտները բաց պահելուն:

4. Կառուցել դարակներ, արկղներ (անհատական)՝ առողջապահական իրերի համար:

5. Հայտարարել սոցմրցում ամենալավ ննջարանի համար:

Շենքի հերթապահ

Պիոներներ

Քույր, շենքի հերթապահ

» » »

Կոլվար, քույր

Պիոներներ

Պիոն. և ղեկավարներ

3. Զուգարանում

1. Զուգարանն ամեն օր ախտահանել կրաջրով:

Տեխ. աշխ.

Գ. ՍՆՈՒՆԳ.

1. Սանիտարական ուսումնասիրություն կատարել խոհանոցում, ճաշարանում, կազմել թերությունների ցուցակ, հսկել նրանց վերացմանը:

2. Հսկել, վոր ամանեղենը լվացվի (2 ջրով) սեղանները մաքուր լինեն:

3. Հետևել, վոր վոսկորների ու մնացորդների համար ճաշարանների սեղաններին լինեն ափսեներ, ճաշարանը դարդարել դաշտային ծաղիկներով:

4. Հսկել լվացարանները ժամանակին լցնելուն, սրբիչների մաքրությանը:

5. Կազմակերպել ձեռքերի լվացումն ամեն ուտելուց առաջ:

6. Հսկել հերթապահի ձեռքերի մաքրության վրա:

7. Հսկել սննդի մաքուր պատրաստելուն և խոհանոցի աշխատանքների մաքրության վրա:

8. Վերջել ամենօրյա սննդի կալորիան:

9. Սխտեմատիկ պայքար մղել ճանձների դեմ:

10. Հսկել ջրի բակերի մաքրությանը, ջրի թարմության, խոհանոցի սրբիչների ու խալաթների վրա:

Բժիշկ, քույր Կոլվար, տնտեսավար, լազերի ղեկավար

Քույր, բժիշկ սանիտար

Ճաշար. նի հերթապահ, Կոլվար

Կոլվար

«Առ. կազմակերպիչ»

Ճաշարանի հերթապահ Բժիշկ, Կոլվար հերթապահ

Ճաշարանի հերթապահ

Ճաշ. ու ձեռքի հերթապահ

Գ. ԱՆԳՐԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ավագ պիոներների միջոցով կազմակերպել սան. զրույցներ:

2. Կազմակերպել յերույթներ, արտասանություններ, զվարճալիքի յերկրներ՝ խարույկի շուրջը՝ առողջապահական բովանդակությամբ:

3. Ցուցադրական սանիտարական պլակատներ, դիադրամաներ:

Մեծահասակ պիոներներ

Պիոներներ

«Առ. կազմակերպիչ»

1. Մանկավարժական, քաղաքական խնդիրների հետ կապված առողջապահական հարցերը՝ յերթերի և երկուրսիաների ժամանակ.

Բժ. քույր, կուլար, պիոներներ

2. Առողջապահական մատերիալի համալրելը, մշակելը և բժշկին ներկայացնելը:

Կուլարներ

2. ՌԱԶՄԱԿԱՆ ԽԱՂ, ԱՐՇԱՎ, ԵՔՍԿՈՒՐՍԻԱ

Ռազմական խաղերի ժամանակ «առողջապահական գործի կազմակերպիչ»-ները սանիտարական ուժերով սպասարկում են «պատերազմող կողմերին», կազմակերպում են առաջին ոգնության պոստեր, հիվանդների փոխադրումը, պաշար թունավոր նյութերի դեմ, ընտելանում են հակազազ գործածելուն և այլն:

Ռազմական խաղը կարող է ոգտագործվել հետևյալ ձևով, տրվում է տաղնապ՝ ոգից վարակիչ մանրեններով յիբը ումբեր պայթեցնելու մասին: Այդ նշանով բոլորը հավաքվում են վտանգի վայրը՝ վտանգի առաջն առնելու նպատակով: Տեղն ու տեղը քննվում են բոլոր յերեխաները՝ սանիտարական տեսակետից և իսկույն ցրվում (ռազմական խաղերի մասին կարդալ Փիզկուլտ մասը):

Արշավ.— Նախքան արշավի դուրս գալը, պիոներների հետ կազմակերպվում է համառոտ գրույց՝ արշավի առողջապահական նշանակության մասին (հագուստ, քայլվածք, հանգիստ, պաշար, սնունդ և այլն): Բժշկի ոգնությամբ ախտիսի գրույց կարող է կազմակերպել և «առողջապահության գործի կազմակերպիչը»: Կարելի յե արշավի գնացողներին տալ նախորոք պատրաստված հարցաթերթիկ, վորը նա պետք

է յրացնի իր մեկնած տեղում: Արշավի արդյունքները հավաքում են, մշակում ու հայտարարում:

Եփսկուրսիան.— Ամրապնդում է յերեխաների առողջությունը: Երսկուրսիան պետք է նախորոք մտածված լինի: Կուլարը նախորոք ծանոթանում է երսկուր-



Առաջին ոգնություն

սիայի վայրին, կապելով տեղի կազմակերպությունների հետ, ձեռք բերելով յերեխաների համար քնելու հարմարություն, ուտելու պաշար, շենք և այլն: Տեղ հասնելուն պես յերեխաներին հնարավորություն պետք է տալ հանգստանալու և ապա անցնել ռեժիմի: Ռեժիմի մեջ պետք է մտցնել դետաինյա լող, հանգիստ, և վոչ մի դեսլքում թույլ չտալ որերով դրադվելու ցերեկույթներով ու ներկայացումներով: Երսկուրսիա գնալիս չպետք է մոռանալ.

1. Սոված դուրս չգնալ:

2. Բորիկ երսկուրսիա չգնալ:

3. Հազնվել թեթեւ, չկապկպել դանազան գոտիներով:

4. Ծանրութիւն վերցնել մեկ- յերկու կիւրօյից 'վոչ ավելի:

5. Յերթի ժամանակ սառը ջուր չխմել:

6. Խոնավ տեղեր չնստել, չպառկել:

7. Արեւի որերին գլուխը ծածկել սպիտակ շորով կամ գլխարկով:

1. Աշխատանք կոլվարների հետ

Պիոներական լագերի կուլտ-սանիտարական աշխատանքների հաջողութիւնն ու իրականացումը խոչոր չափով կախված է ուժեղ ղեկավարութիւնից: Այդ ղեկավարութիւնն առաջին հերթին պետք է լինի կոլվարների կողմից: Առանց կոլվարի բավարար ուշադրութիւն, դեպի սանիտարական հարցերը, այդ աշխատանքը հաջողութիւն ունենալ չի կարող: Բժիշկը կոլվարին պետք է ծանոթացնի լագերի սան-կուլտ մանրամասնութիւններին, հրավիրի կոլվարների խորհրդակցութիւն, բացատրի կոլվարի դերն այդ հարցում, բացատրի աշխատանք կատարելու ձեւերը և այլն: Կոլվարները պետք է ստանան մեթոդական գրականութիւն, ծանոթ լինեն մանկավարժական ու առողջապահական գիտելիքներին, իմանան յերեխայի հասակային առանձնահատկութիւնները: Գործնական ղեկավարութեան հետ միասին, կոլվարից պահանջվում է՝ լինել յերեխաների միջավայրում որինակելի, կարճ մաղերով ու յեղունգներով, մաքուր ձեռքերով, մաքուր հագուստով: Կոլվարն ամեն տեղ պետք է լինի կուրսուրական և կարգապահ, հանգիստ ու գիտակից:

Յերեխաների ներկայութեամբ չպետք է ծիծել: Բժիշկը կոլվարների հետ հետեւյալ հարցերի շուրջը զրույց պետք է ունենա

1. Պիոներ լագերի ուժի մը:

2. Արեւ, ջուր, ոդ:

3. Առողջապահական աշխատանք մանկական-պատանեկական հասակում:

4. Ֆիզկուլտուրա:

5. Մոտեղ մանկական հասակում:

6. Վարակիչ հիւանդութիւնները:

2. Աշխատանք տեխ. աշխատակիցների հետ.

Բժիշկն ու քույրը հաւաքարարների ու խոհանոցի աշխատակիցների հետ զրույց պետք է ունենան շենքը մաքրելու և հաւաքելու մասին, սննդի և առողջապահութեան մասին:

3. Աշխատանք ծնողների հետ.

Լագեր գնալուց առաջ ծնողների հետ բացատրական աշխատանք պետք է կատարվի՝ լագերի նշանակութեան, ճիշտ ուժի մասին, արեւի, ոդի, ջրի նշանակութեան և նրանցից ոգտվելու ձեւերի մասին:

Ծնողներին հայտարարվում է այն իրերի ցուցակը, վոր լագեր գնալուց պետք է վերցնի իր հետ ամեն մի պիոներ:

1. Իրերի պայուսակ.

1. Դանակ, պատառաքող

2. Հացի ու թէյի գդալ

3. Բաժակ

4. Ջրաման

5. Ատամի խոզանակ

6. Ատամի փոշի

7. Մանր

8. Աղտահանող (մաշակա-ձեւով)

9. Գրպանի տետր

10. Մատիտ

11. Ձեռքի ոճառ

12. Ներքնակի յերես մեկ հատ

13. Բարձի յերես 2 հատ

14. Սովան-2 հատ

15. Սրբիչ-2 հատ

16. Թաշկինակներ

2. Հագուստեղեն.

1. Տրուսիկ 1 գույք

2. Մայկա 1 »

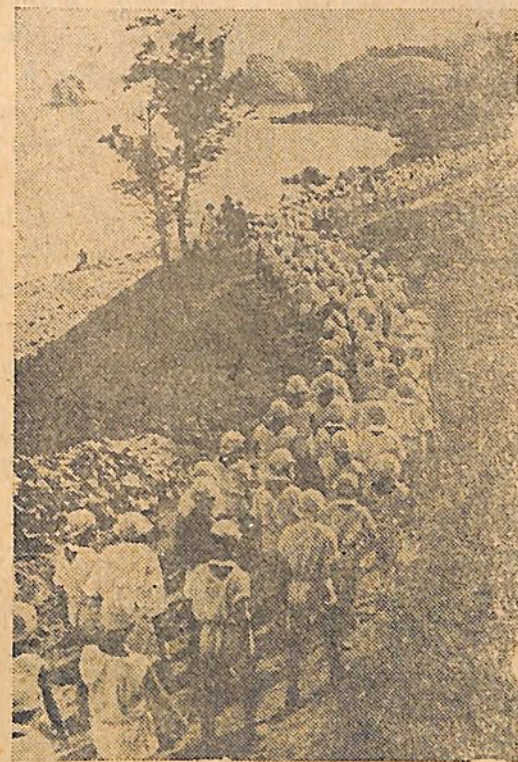
3. Սպիտակեղեն 1 զույգ
4. Գուլպա 2-3 զույգ
5. Վերմակ 1 հատ
6. Գլխարկ 1 հատ
7. Կոշիկ 1 զույգ
8. Վերնահագուստ (ցանկալի յե պիտներական, ֆորմա)
9. Վերարկու
10. Ձմռանալ աստեղ, թեղ, մի քանի կոճակ՝ հագուստը կարելու համար:

Ծնողներին պետք է բացատրել իրենց ոգնության սահմանները լազերում: Նրանք կարող են մասնակցել առողջապահական մի շարք իրեր ձեռք բերելու հարցին, որինակ՝ լվացարան, դուշ և այլն: Մասնագետ ծնողները կարող են իրենց գիտությունն ի սպաս դնել պիտներին, այն է՝ ոգնել իրերի վերանորոգման, յերեխաների համար, սեղան-աթոռ շինելու, դարազներ, անհատական կախարաններ պատրաստելու գործին: Կարելի չէ հասարակական կազմակերպությունների, որինակ՝ Կարմիր խաչի, յերեխաների բարեկամների ընկերության, գործարկումների, միությունների և այլն ուշադրությունը հրավիրել դեպի լազերի բացերը:

13. ՍՆՈՒՆԴԸ ԼԱԳԵՐՈՒՄ

Յերեխաների առողջացման գործում խոշոր նշանակություն ունի սննդի ճիշտ դրվածքը: Կյանքն ու աշխատանքը թարմ ոգում, լավ ախորժակ և առաջ բերում: Բավական չի միայն հոգալ յերեխաների կուշտ լինելու մասին: Նրանք այնպիսի սնունդ պետք է ստանան, վոր համապատասխանի աճող մարմնի պահանջներին ու պարունակի այն բոլոր մասերը, վորոնք անհրաժեշտ են մանկական մարմնի զարգացման համար: Հետևաբար յերեխաների սնունդը պետք է լինի վոչ միայն բավարար չափով, այլև լիարժեք իր հատկություններով:

Դրա համար նրա մեջ պետք է անպայման լինեն.
1. Սպիտակուցային մասեր, վորոնք անհրաժեշտ են մարմնի բջիջների աճման համար: Սպիտակուցը չատ է կաթի, ձվի, գետնախճորի, մսի մեջ:



Դեպի լազեր

2. Ճարպեր, վորոնք անհրաժեշտ են մարմնի, մկանների և ուղեղի զարգացման համար: Ճարպը չատ է պանրի, կաթի, ուղեղի, ձվի դեղնուցի, լոբու և այլ բաների մեջ:

3. Ածխաջրերը, վոր մկանային ուժի գլխավոր աղբյուրն են հանդիսանում պարունակվում են հացի, ձափարեղենի, գետնախճորի, բուսեղենի ու մրգեղենի մեջ:

4. Զանազան լրացուցիչ մասեր կամ վիտամիններ: Վիտամիններն անհրաժեշտ են զարգացող մարմնի համար: Նրա գլխավոր աղբյուրն է կարագը, յուղը, կաթը, ձունը, հում բանջարեղենն ու մրգեղենը:

5. Հանքային աղեր, վորոնք անհրաժեշտ են աճող մարմնի համար: Հանքային աղերով հարուստ են՝ սառլաթը, վարունգը, սոխը, զազարը, սպանաղը: Այս պատճառով ել ամառը պետք է ոգտվել և մեծ քանակով բուսեղեն դործ ածել սննդի մեջ, թույլ չտալ, վոր կանաչին փոխարինեն մակարոնով, մսով կամ ալլ մթերքներով:

Ընդհանուր առմամբ լազերի որվա սննդի բաժինը պետք է պարունակի 90 գրամ սպիտակուց, 60 գրամ ճարպ, 500 գրամ ածխաջրեր: Կալորաժը պետք է լինի 3000-ից վոչ պակաս, մի յերեխայի համար:

Այն որերը, յերբ նախատեսվում է եքսկուրսիա, յերթ և ալլն, ցանկալի յե 10 տոկոսով ուժեղացնել սնունդը: Այդ ուժեղացումը պետք է կատարվի ի հաչիվ ճարպերի ու ածխաջրերի, վորովհետև աչխատանքի ընթացքում դրանք ավելի չատ են վատնվում:

Որվա սննդի մեջ պետք է լինեն հետևյալ մթերքները

1. Կաթ	400 գրամ
2. Բանջարեղեն	300 գրամ
3. Գետնախնձոր	200 գրամ
4. Միրգ	200 գրամ
5. Կարագ	35 գրամ
6. Հալած յուղ	20 գրամ
7. Պանիր	40 գրամ
8. Զու	2 հատ
9. Մեղր	20 գրամ
10. Միս-ձուկ	200 գրամ
11. Զավարեղեն (կրուպա)	30 գրամ
12. Բրինձ	25 գրամ
13. Ալյուր	10 գրամ
14. Կարտոֆ. ալ.	5 գրամ
15. Սպիտակ հաց	600 գրամ

16. Մակարոն	30 գրամ
17. Շաքար	50 գրամ
18. Թեյ	5 գրամ
19. Սուրճ	5 գրամ
20. Աղ	8 գրամ
21. Տոմատ	5 գրամ

Մենդացուցակի մեջ դիտավորյալ կերպով առաջին տեղը տրվում է բանջարեղենին, մրգեղենին և յուղին, իսկ հետո արդեն՝ մսին, հացին և ալլն:



Պիոներ տուրիստներ

Այսպիսով ընդգծվում է, վոր պիոների սնունդը, մանավանդ ամառը պետք է բաղկացած լինի նախ և առաջ կաթնեղենից, բանջարեղենից, մրգեղենից և ապա՝ ձվից, մսից, ձավարից և ալլն:

Վորեմբերի միջերգի պակասութեան դեպքում այն կա-
րելի չէ փոխարինել մի այլ միջերգով, միայն պետք է
աշխատել, վոր փոխարինելով միջերգն իր կալորիայով
և բովանդակութեամբ հավասարաբեզք լինի:

Պետք է աշխատել, վոր միևնույն սնունդն ամեն
որ չկրկնվի, վորովհետև միապաղաղությունը յերե-
խայի ախորժակը փչացնում է, նրան ձանձրացնում է:
Նպատակահարմար է, որինակ, այսպիսի դասավորու-
մը. հնգորդակի առաջին օրը կաթնեղեն, յերկրորդ օրը՝
միս, յերրորդ օրը՝ բանջարեղեն, չորրորդ օրը՝ ձկնե-
ղեն, հինգերորդ օրը՝ միս և այլն:

Ամառը վորքան հնարավոր է միս քիչ գործածել:

Վորպեսզի սննդի մեջ վիտամինները պահպանվեն,
բանջարեղենի մի մասը՝ վարունգ, դադար, սոխ և
այլն, պետք է գործածել հում վիճակում, վորովհե-
տեմ յեփելուց վիտամինները փչանում են:

Հում բանջարեղենը կարելի չէ գործածել միայն
լավ լվանալուց հետո, վորովհետև չլվացած բանջարե-
ղենի վրա վորդի ձվիկները աղիքային մի շարք հի-
վանդություններ առաջ բերող միկրոբներ կան:

Սննդի պատրաստման ձևը նույնպես խոշոր նշանա-
կություն ունի, որինակ՝ բանջարեղեն յեփելիս այնքան
ջուր պետք է ամել, վոր բանջարեղենը ծածկվի, և յե-
փելուց ջուրը ծծվի բանջարեղենի մեջ, հակառակ դեպ-
քում ամբողջ սննդարար մասնիկներն անցնում են ջրի
մեջ, իսկ ջուրը մեղ մոտ սովորաբար գործ չեն անում:

Կաթը պետք է յեռացնել փակ ամանում և յեռա-
լուն պես կրակից վերցնել ու փակ պահել: Չուն թեր-
խաչ գործածել, և այլն:

Առհասարակ չպետք է մոռանալ, վոր յեփելուց ա-
մեն մի միջերգ կիսով չափ փչանում, սննդարարություն-
ը կորցնում է, իսկ սխալ ձևով պատրաստելիս ավե-
լի յե անպետք դառնում:

Խմիչքներից կարելի չէ թույլատրել սուրճը, թեյը,
կաթով թեյը: Պետք է գործածել բաց թեյ—մուգը
նեղվային համակարգությունը գրգռում և վնա-
սակար է համարվում:

Պետք է խուսափել յերեխաների սննդի մեջ մանա-
նեխ, պղպեղ, քացախ գործածելուց: Սրանք գրգռում
են ստամոքսը, լյարդը, աղիքները, յերեխամուկները
և այլն: Սնունդը լազերում պետք է տրվի որական 4 ան-
գամից վոչ պակաս և միշտ միևնույն ժամերին: Առա-
վոտյան ժամերին թեյը պետք է լինի ավելի ուժեղ և
պարունակի որպա սննդի 30 տոկոսը, ճաշը՝ 40 տոկո-
սը, յերեկոյան թեյը՝ 10 տոկոսը և ընթրիքը՝ 20 տո-
կոսը:

Սնունդը լավ մարսելու և յերեխաներին գործ ա-
ռողջապահական ունակություններ սովորեցնելու հա-
մար, սեղանը պետք է սփրոցով ծածկել, ամեն մեկը
պետք է ունենա իր անձեռոցիկը, ամանների թիվը բա-
վարար պետք է լինի, ձեռքերը լվալու համար բավա-
րար չափով ջուր լինի և այլն:

Անհրաժեշտ է հսկել ամանեղենի մաքրությանը:
Նրանց պետք է լվալ յեռացած ջրով, ժամանակ առ ժա-
մանակ ել սողայով և ոճառով:

14. ԼԱԳԵՐԱԿԱՆԻ ԼԱԳՈՒՍՏԸ

Լազերում հազնվել թեթեմ, տղաների հազուստը
պետք է լինի միայն կարճ վարտիկ, իսկ աղջկաներինը՝
վարտիկ և անթե ու անոձիք դերյա: Կտորը պետք է
լինի բաց գույնի ու թեթեմ: Բաց գույնն արեմի ճա-
ռագայթները չի կլանում այդպիսի հազուստի մեջ
չող չի լինում: Չոր յեղանակին կարելի չէ ման դալ
բորիկ, կամ կտորից կարած թեթեմ չստերով: Գլուխը
կարմիր չոր կապելը լավ չեարեմի ճառագայթները
հեշտութեամբ են կլանվում:

Ամեն մի պիտներ վատ յեղանակի համար հետը
պետք է ունենա տաք հազուստ, գուլպա, կոշիկ և
զլխարկ:

15. ԼԱԳԵՐԻ ԲԺՇԿԻ ՖՈՒՆԿՑԻԱՆԵՐԸ

Լազերի բժշկի պարտականությունն է.

1. Կազմակերպել լազերի բժշկա-սանիտարական
սպասարկումը:

2. Ղեկավարել լազերի բուժ.կազմի աշխատանք-
ները:

3. Յերեխաների լազեր գալու առաջին օրից բոլորին յենթարկել բժշկական քննության, կազմել անհատական քարտեր:

4. Յերեխաներին դասավորել ըստ խմբերի—առողջ, միջակ, թույլ—համաձայն բժշկական տվյալների:

5. Նշանակել թե ո՞վ ինչպիսի աշխատանք կառողջ ե կատարելու ո՞վ ինչից ե ազատվում:

6. Բուժ ոգնություն՝ բուժարանում, մեկուսարանում: Հիվանդին ժամանակին բաժանել առողջից, ուղարկել հիվանդանոց, շենքը հակաանեխել և այլն:

7. Կազմակերպել ոգի, արևի վաննաներ, ջրղ և հսկել նրանց կիրառման վրա:

8. Հսկիչ հանդիսանալ Փիզկուլտ ժամերին:

9. Հսկել սննդամթերքի վորակին, պատրաստման ձևերին, կերակրացանկ, խորտկացուցակ (M E H IO) կազմելու յերեխաներին թողնելիք սննդի նորմաների վրա:

10. Ձեռնարկել լազերի սանսրոֆիլակտիկ աշխատանքները:

11. Պահել ստացված ու գործածված դեղորայքի հաշիվը:

12. Հաշվառում և հաշվետվություն մտցնել լազերի բժ. սպասարկման գործում:

13. Լազերը փակելուց հետո առողջապահական գծով հաշվետվություն ներկայացնել:

Յերկրորդ բժիշկ լինելու դեպքում, յերկրորդին առաջինի ղեկավարությամբ, հանձնարարել բոլոր սանսրոֆիլակտիկ աշխատանքներ՝ մանկական կոլեկտիվում, լազերի տերիտորիայում, բնակելի շենքերում բաղնիքի, հազուստի և այլ բաների վրա: Հսկել նաև օրվա ռեժիմի ու սան միսիմումի կիրառման, սանսրոտերի աշխատանքների վրա և ռազմասանիտարական գիտելիքների խմբակներ կազմակերպել: Ուղեկցել յերեխաներին եքսկուրսիայի, յերթերի և հասարակական ոգտավետ աշխատանքների ժամանակ:

Ոգնել առաջին բժիշկին՝ հիվանդներին սպասարկելու գործում: Մասնակցել լազերի խորհրդի նիստերին:

Հսկել, վոր պիտներներն անհատական առողջապահական պահանջները կատարեն:

Ատամնաբուժը.— Բոլոր հիվանդ առամ ունեցող յերեխաներին հաշիվ պետք ե առնի, բուժի, ատամների խնամքի մասին նրանց հետ զրույցի: Նա հաշիվետվություն պետք ե ներկայացնի լազերի բժիշկին:

Լազերի ֆույրը.— Գլխավոր բժիշկի ցուցմունքներով ոգնում ե բժիշկներին: Բույրը պատասխանատու յե դեղորայքի պակասորդը ժամանակին հաշիվ առնելուն և այդ մասին հայտնելու յե բժիշկին: Միաժամանակ պատասխանատու յե լազերի դեղապահետի համար:

Բուժ կազմի աշխատանքը չափավորված չի, բայց պետք ե հնարավորություն տալ, վոր ամեն մեկը հանգըստի օրերից ոգտվի:

ԼԱԳԵՐՆ ՍՊԱՍԱՐԿՈՂ ԲԺՇԿԻ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԸ

Լազերի բժիշկին սան—տեսչի կոչում ե տրվում:

Լազերի սանիտարական դրության պատասխանատվությունը լազերի ղեկավարի վրա յե ընկնում:

Բժիշկը պատասխանատու յե ժամանակին անհրաժեշտ միջոցառումները գործ դարձնելու համար: Միջոցառումները կարող են լինել՝ լազերի հողամասի, շենքերի, սննդի, ռեժիմի, յերեխաների ծանրաբեռնման, վարակիչ հիվանդությունների վերաբերյալ:

ՍԱՆՏԵՍՈՒԶԸ ՀԵՏԵՎԹԱԼ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐՆ ՈՒՆԻ

1. Ղեկավարությունից պահանջել, վոր լազերի կյանքում կիրառվեն սանառողջապահիկ սովորություններն ու պահանջները:

2. Պահանջել, վոր գործածությունից հանվեն վնասակար իրերը կամ սննդամթերքները:

3. Համաձայն տեսչական հրահանգի՝ սանտեսուչների իրավունքների մասին՝ լազերի բժիշկին իրավունք ե տրվում դատական պատասխանատվության յենթարկել և տուգանել այն անձանց, վորոնք սանիտարական պահանջները չեն կատարի:

ՊԻՈՆԵՐ ԼԱԳԵՐԻ ԲԺՇԿԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ՀԱՇՎԱՌՈՒՄԸ

1. Յուրաքանչյուր պիոներին համար հատուկ քարտ պետք է լրացնել:

2. Այդ քարտի մեջ պետք է մտցնել այն ամենը, ինչ վերաբերում է տվյալ պիոներին, նրա բոլոր դիմումները թե բժշկին և թե քույրերին: Քարտերը պահել այբուբենական կարգով:

Մանկավարժական դիտողություններն ու մոմենտները մտցվում են քարտի մեջ՝ կոլվարի կամ մանկավարժի կողմից:

3. Բժիշկը բաժանում է լազերի յերեխաներին 3 խմբի՝ ուժեղ, միջակ, թույլ: Յուրաքանչյուր պատճեն պետք է լինի կոլվարի, քրոջ և ֆիզկուլտ հրահանգչի ձեռքին:

4. Ամբողջ որվա կատարած բոլոր աշխատանքները (բժ. քննություն, առաջին ոգնություն, զրույց, ժողով, դիտողություն ուժեղի վերաբերյալ, մասնակցություն երևույթության), պետք է մտցնել բժշկի մատյանը:

5. Սանիտարական հսկչի տվյալները՝ բակի, նրնջարանի, ճաշարանի, աղվարի, բուժարանի, մեկուսարանի, խոհանոցի, պահեստի և այլ բաների մաքրություն մասին՝ բժիշկը մտցնում է ընդհանուր տետրի մեջ:

6. Մեկուսարանը պետք է ունենա իր հուշատետրը, վորի մեջ գրվում են հիվանդին վերաբերող բոլոր դիտողությունները:

7. Ամբողջ աշխատանքը վերջում բժիշկն է ստֆոփում:

ԼԱԳԵՐԻ ԴՐԱԿԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԸ

1. Յերեխայի ընդհանուր տեսքը, լորձաթաղանթի ու մաշկի գունավորումը:

2. Յերեխայի քաչի ավելացումը:

3. Դիտարկվի, վոտ ախորժուկի, վոտ քնի անհայտացումը:

4. Որչեկտիվ գանգատների չքացումը (ջերմության տատանումների վերացում, սրտի աշխատանքի կանոնավորում և այլն):

5. Ակտիվության և աշխատանքի ունակության բարձրացումը:

6. Առողջապահական ունակությունների յուրացումը:

7. Կոլեկտիվ ունակությունների զարգացումը տրվյալ յերեխայի մեջ:

16. ԼԱԳԵՐ ՍԱՆԱՏՈՐԻԱ

Ամառային առողջապահական միջոցները, որինակ՝ մասսայական լազերները, հրապարակներն ընդգրկում են մասսայական դպրոցների յերեխաներին:

Այն պայմաններն ու ուժեղացումը, վոր բավարար են համարվում մասսայական լազերների յերեխաների համար, հաճախ անբավարար են ֆիզիկապես թույլ յերեխայի առողջությունն ամրապնդելու համար:

Այսպիսի յերեխաների համար դոյություն ունեն լազեր-սանատորիաներ, ուր բոլոր առողջարար միջոցներն անց են կացվում բժշկի հսկողությամբ: Լազեր-սանատորիայում լայն կերպով պետք է ոգտադործվեն ֆիզկուլտուրայի բոլոր ձևերը՝ սկսած լիցքից մինչև ազատ ու շարժական խաղերը, երևույթի, զրոտանք և այլն:

Լազեր-սանատորիայի համար յերեխաներ ընտրելիս, բժիշկը պետք է առաջնորդվի վորոչ ցուցանիշներով:

ԼԱԳԵՐ-ՍԱՆԱՏՈՐԻԱՅԻ ՈՐԻՆԱԿԵԼԻ ՌԵԺԻՄԸ

1. Արթնանալ	7,10 ր
2. Լիցք	7,10-7,25
3. Առամիները մաքրել, լվացվել, անկողինը հավաքել	7,25-8,0
4. Աշխատանքի բաժանումը	8,0-8,20
5. Թեյի	8,0-9,0
6. Աշխատ. հոկամբ. համար պիոներների համար	9,0-10,0
	9,0-10,30

7. Աշխատանքից վերադառնալ, նախա- ճաշի պատրաստութիւն	10,30-10,45
8. Նախաճաշ	10,45-11,15
9. Ազատ ժամ	11,15-12,0
10. Արևի վաննա, դուշ, լող	12,0-1,0
11. Ճաշի պատրաստութիւն, ձեռքերը լվալ	1,0-1,30
12. Ճաշ	1,30-2,0
13. Մեռյալ ժամ	2,0-4,0
14. Թեյի պատրաստութիւն, թեյեի	4,0-4,30
15. Աշխատանքի պատրաստութիւն	4,30-5,0
16. Աշխատանք	5,0-6,30-հոկտ. (5,0-6,0)
17. Գործիքները հանձնել, ընթրիքի պատրաստութիւն	6,30-7,0
18. Ընթրիք	7,0-7,15
19. Հանգիստ զբաղմունք, խաղեր, ընթեր- ցում, խարույկ	7,15-8,30
20. Պատրաստել քնելու հոկտեմբերիկ- ներին	8,30-9,0
21. Որվա աշխատանքների ամփոփում	8,30-9,0
22. Պատրաստութիւն քնելու՝ պիտոներներին	9,0-9,30
23. Քուն	9,30-7,0 առավոտյան:

ՌԵԺԻՄԸ ԿԻՐԱՌԵԼՈՒ ՀՐԱՀԱՆԳ

1. Արթագնելուց 10-15 րոպե առաջ չափել անկող-
նում յերեխաների տաքութիւնը:

2. Լիցքը կատարել Ֆիզկուլտ հրահանգչի, բժշկի
հսկողութիւնով:

3. Ամեն առավառ հերթապահ սանիտարի, կամ
կողմարի հսկողութիւնով մինչև գոտկատեղը լվացվել և
մաքրել ատամները: Յուրաքանչյուր յերեխա հատուկ
արկղում կամ պահարանում պահած պետք ե ունենա իր
ոճառը, խոզանակն ու սրբիչը:

4. Ռեժիմը հայտարարել կողմարի ու բժշկի ներ-
կայութիւնով:

5. Սնունդը պետք ե համապատասխանի աճող ու-
ղանիզմի պահանջներին թե քանակի տեսակետից և թե

վորակի: Սննդի մեջ անհրաժեշտ ե մտցնել մրգեղեն,
բանջարեղեն, կերակրացուցակ կազմելիս մտցնել բազ-
մազան կերակուրներ: Կերակրել չինգ անգամից վրչ
պակաս կալորաժամը մինչև 3000:

Յերկրորդ նախաճաշը պետք ե լինի թեթեամարս:
Անհրաժեշտ ե ստեղծել առողջապահական պայման-
ներ՝ սեղաններին մաքուր սփռոց, բալարար չափով
ամանեղեն և սնունդը բաժանելիս կարգ պահպանել:
Կողմարները պետք ե հերթապահեն սննդի ժամերին:

6. Ազատ ժամ: Այդ ժամին յերեխաներն ազատ են
և զբաղվում են իրենց հետաքրքրող գործով՝ անհա-
տական ընթերցանութիւնով, ազատ խաղերով, նկար-
չութիւնով և այլն:

7. Արեւի վաննան, դուշը և լողը բժշկի կողմից
խիստ չափավորված պետք ե լինեն:

8. Հետճաշյա հանգիստն անց ե կացվում բացո-
թյա, վորի համար պետք ե լինի հատուկ տեղ՝ սովերի
տակ: Յեթե հանգիստը բացոթյա հնարավոր չե, կարելի
յե ննջարանում անցկացնել, բացելով բոլոր լուսա-
մուտները:

Վեր կենարուց 15 րոպե առաջ բոլորի տաքութիւն-
ը նորից ստուգել:

9. Հանգիստ խաղերն ու ընթերցանութիւնը կա-
տարել այնպես, վոր քնելուց առաջ յերեխաները չը-
գըրգռվեն: Խարույկը պետք ե լինի 10 ուր մի անգա-
մից վրչ ավելի:

10. Քնելու պատրաստութիւն: Քնելուց առաջ
բոլորը վորքերը տաք ջրով լվանում են, ատամները
մաքրում: Հոկտեմբերիկներն այդ գործողութիւններն
առաջին հերթին են կատարում: Ժամը 9-ին հոկտեմ-
բերիկների և 9,30-ին պիտոներների ննջարանում տիրում
ե խորը լուութիւն:

Այս ռեժիմը տրվում ե իբրև հիմք, վորով և կա-
ռուցվում ե սանատորիայի կյանքը, հաշվի առնելով
տեղի պայմաններն ու հատկութիւնները:

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՆ ԼԱԳԵՐ-ՍԱՆԱՏՈՐԻԱՅՈՒՄ

Բացի ֆիզկուլտուրայի այնպիսի ձևերից, ինչպիսի-

սին են լիցքը, լողը, արևի վաննան, եքսկուրսիան, կան մի շարք սպորտ և աղատ խաղեր:

Շարժական խաղերի համար անհրաժեշտ է ունենալ լայն ու ազատ հրապարակ: Վաղըի հետ կապված խաղերը թույլ են տրվում միայն բժշկի կարծիքն ստանալուց հետո: Խաղերը կատարում է Ֆիզիկուլտ հրահանգիչը, կամ կոլվարը: Խաղերի տեվողությունը 40-45 րոպե պետք է լինի:

Սպորտ խաղերից կարելի չէ առաջարկել, վաղեյբուլ, պիոներբուլ, գորդիլի, իտալական լապտա, անկյունի գնդակ և այլն:

ՍԱՆԻՏԱՐԱԿԱՆ ՄՇԱԿՈՒՄ

Լազեր- սանատորիա հասնելուն պես մեքենայով պետք է խուզել նրանց մաղերը, լողացնել, հազուստը փոխել և ապա մաքուր անկողին ու մահճակալ հատկացնել:

Հետագայում 10 օրը մի անգամ տաք ջրով և ոճառով պետք է լողացնել:

Հինգ օրը մեկ գլուխը պետք է լվանալ և սպիտակեղենը փոխել: Լազեր սանատորիայի աշխատակիցները բժշկական քննության պետք է յենթարկվեն:

Մասնավոր մարզկանց սանատորիա չպետք է թողնել:

Այն յերեխաները, վորոնք անցյալում մալարիա յեն ունեցել, պետք է յենթարկվեն խինինով պարբերաբար բժշկվելու:

Լազեր սանատորիան պետք է ունենա մեկուսաբան՝ առանձին մուտքով: Ամեն մի հիվանդացող, մինչև հիվանդության պարզվելը, առանձնացվում է մեկուսարանում:

Վարակիչ հիվանդության դեպքում հիվանդն անմիջապես փոխադրվում է հիվանդանոց:



Վ. ՎԱՐԴԱՆՅԱՆ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԴՐՎԱԾՔԸ ՊԻՈՆԵՐԱԿԱՆ ԼԱԳԵՐՆԵՐՈՒՄ

Համկոմիուսի Կենտկոմի 32 թ. Ապրիլի 21-ի պատմական վորոշումը՝ պիոներ կադմակերպության աշխատանքների մասին՝ հանդիսանում է առողջ փոխարինողներ պատրաստելու և Ֆիզիկական կուլտուրայի դրվածքը յերեխաների շրջանում ե՛լ ամելի ուժեղացնելու և մասսայականացնելու հիմնական գործոնը:

Յեթե մենք այս ուղղությամբ բավարար աշխատանք չենք ծավալել, ապա այդ մեր թուլության և անչորհքության հետեվանքն է: Այս ուղղությամբ թե Ֆիզիկուլտուրայի դասատուներն ու հրահանգիչները և թե պիոներական աշխատողները գործնականում չեն կարողացել գլխավորել այն բուռն յեռանդն ու համապրանքը, վորը յերեխաներն ունեն դեպի Ֆիզիկական դաստիարակության գործը: Դպրոցներում անբավարար են Ֆիզիկուլտուրայի հարմարությունները— Ֆիզիկուլտուրայի դահլիճները, հրապարակները, գույքը, ստադիոնը և այլն: Յերբեք չի կարելի հանդուրժել այն յերեվույթը, վոր այսօր մեզ մոտ 40 հազար մեծահասակ Ֆիզիկուլտուրիկների մարակուռ բանակի կողքին մանկական Ֆիզիկուլտ ինքնագործ խմբակներում ընդգրկված են ընդամենը 6000 հոգի, այնինչ մեր աչքի առաջ բաղմաթիվ յերեխաներ դպրոցական աշխատանքներից հետո անկադմակերպ թափառում են փողոցներում, վատնելով իրենց մանկական վոսկե ժամերը:

Յերեխաների Ֆիզիկական կուլտուրայի ուղղությամբ ստեղծված յուրաքանչյուր հարմարություն, մեծագույն չափով կնպաստի նրանց ժամանցը խեղա-

ցիորեն կազմակերպելու և փողոցից կտրելու նույնքան կարևոր գործին:

Վերոհիշյալ բացերը վերացնելու համար խոշոր գործոններ են հանդիսանում ամառային առողջապահական հրապարակներն ու պիոներական լազերները:

Այնպիսի մի ամփոփ միջավայր, ինչպիսին են լազերներն ու հրապարակները, վորոնք հատուկ ուժիմ և կոչեկտիվ կյանքի լայն հարմարություններ ունեն, լայն կերպով պետք է ոգտադործվեն յերեխաների առողջացման գործը կազմակերպելու համար:

Բնական Փակտորների (արև, ոգ, ջուր) բարերար ազդեցության տակ, ամառային ամիսներին մեր հիմնական աշխատանքը լինելու յե այն, վոր յերեխաների առողջացման գործը կազմակերպելու տեսակետից մասսայականացնենք ու խորացնենք Ֆիզիկական դաստիարակության գործը՝ տոկուն և ամրակազմ յերեխաներ պատրաստելով անդաստիարդ սոցիալիստական հասարակայնության համար:

Պիոներական լազերների և ամառային հրապարակների Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական տեսակներն ու ձևերն են.

ա) Առավոտյան լիցքային վարժություններ կատարելը:

բ) Ֆիզիկուլտ դասերը:

գ) Շարժական և սպորտ խաղերը:

դ) Սպորտի զարգացումը:

ե) Մասսայական միջոցառումների և եքսկուրսիաների ժամանակ Ֆիզիկուլտ ելեմենտներ մտցնելը:

18. ԱՌԱՎՈՏՅԱՆ ԼԻՑՔԱՅԻՆ ՎԱՐՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԿՍԱՐԵԼԸ

Առավոտյան լիցքային վարժությունները պետք է կատարվեն լազերում կամ հրապարակում ամեն օր՝ արթնանալուց մինչև թեյելը (տես ուժիմը):

Լիցքային վարժությունների նպատակն է՝ ապահովել յերեխաների առողջությունը, զարգացնել և ամ-

րացնել մարմինը, աշխուժացնել օրգանիզմը՝ քնից ու հանգստից հետո և այն նախապատրաստել օրվա հետագա աշխատանքներին ավելի թարմ, ավելի կենսունակ վիճակում դիմավորելու համար:

Լիցքային վարժությունները, բացի վերոհիշյալից, խոշոր նշանակություն ունեն նաև պիոներական հասակի յերեխաներին հեռու պահելու հատուկ, հակաառողջապահական, անբնական յերեվույթներից (վող-նաչարի ծոռւմ, ախորժակի կորուստ, հոգնածություն, դժվար ըմբռնում և այլն), վորոնք առաջ են դալիս տնային, դպրոցական և հասարակական աշխատանքներով ծանրաբեռնված լինելուց, վատ ողից, նստակյաց աշխատանքից, անկանոն շնչառությունից և այլն:



Առավոտյան լիցք

Այս վարժությունների մեծագույն արժեքն այն է, վոր լիցքի սահմանափակ ժամանակամիջոցում (10-15 րոպե) տրված վարժությունների ճիշտ կատարումը յերեխային լայն հնարավորություն կտա Ֆիզիկական համաչափ զարգանալու և բուժելու մարմնի այն պակասությունները, վոր նշեցինք վերը: Լիցքային վարժություններ կատարելու համար սահմանված ժամանակը պետք է լինի 9-12 տարեկանների համար 8-10 րոպե, իսկ 13-15 տարեկանների համար 10-15 ր.:

Յեթե լիցքով պարապողների մեջ Ֆիզիկական թույլ յերեխաներ կան, նրանց պետք է առանձնացնել և շարժումների մեջ տարբերություն դնել, այսինքն՝ յե-

Թե տվյալ շարժումն առողջները կրկնելու յեն 8-10 ան-
գամ, ապա Ֆիզիկական թույլերը պետք է կրկնեն 5-6
անգամ: Վորպես խորհրդային Ֆիզիկոլոգիայի հիմ-
նական սկզբունք, լիցքային վարժություններին մաս-
նակցողները յենթարկվելու յեն բժշկական հսկողության
և սխառեմատիկ հետազոտման:

19. ՖԻԶԿՈՒԼՏ ԴԱՍԵՐԻ ԿԱՆՈՆԱՎՈՐ ԿԱԶՄԱԿԵՐ- ՊՈՒՄԸ

Ֆիզիկոլոգիայի դասերի կազմակերպման աշխա-
տանքները լազերում այն ժամանակ միայն կարելի յե
կատարել, յերբ լազերն ապահովված է Ֆիզիկոլոգիա-
սատունքով, կամ այդ ուղղությամբ պատրաստված
կոլվարներով:

Դասերի հիմնական նյութը հանդիսանալու յե Ֆիզ-
իկոլոգիա ձեւերի (քայլք, վազք, նետում, թռիչք և այլն)
առանձնացումն այն իմաստով, վոր լազերային տմ-
փով միջավայրում պիտենենքը կարողանան վերահի-
շյալ ձեւերն ե՛լ ավելի խորացնել, ձեռք բերելով Ֆիզ-
իկոլոգիայից ընդհանուր պատրաստականություն:
Այս բանին զուգընթաց, դասը պետք է ընդգրկի նաե
այն հիմնական մոմենտները, վորոնք կապված են նոր-
մատիվ ցուցանիշների պատրաստման և հանձնման
խնդիրների հետ:

Ֆիզիկոլոգիա դասերի տեղությունը, լինելու յե մին-
չեւ մի ժամ, իսկ պարապմունքները՝ տասնորյակում
2-3 անգամ:

20. ՇԱՐժԱԿԱՆ ՅԵՎ ՍՊՈՐՏ ԽԱՂԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐ- ՊՈՒՄՆ ՈՒ ԿԱՏԱՐՈՒՄԸ

Շարժական խաղերի դերն ու նշանակությունը յե-
րեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործում,
չափազանց խոշոր է. այստեղ հանգամանորեն կանգ
առնել այդ նյութի վրա հնարավոր չէ և մեր նյութից
զուրս է: Միայն անհրաժեշտ է հիշեցնել Ֆիզիկոլոգիա

դասատուններին և կոլվարներին, վոր Ֆիզիկոլոգիայի
այդ ձեւերի զարգացումը պետք է լազերային և առող-
ջապահական հրապարակների ֆիզիկոլոգիա ծրագրի հիմ-
նական մասը հանդիսանա:

Շարժական խաղեր պետք է կատարել գրեթե ամեն
որ, բացառությամբ այն որերի, յերբ տվյալ կոլեկտի-
վը Ֆիզիկոլոգիայի դաս կամ սպորտ պարապմունք
ունի: Այդ որերին հատուկ շարժական խաղեր կազմա-
կերպելն արգելվում է, վորովհետեւ դասերի մեջ արգեն
խաղեր տրվում են:

Վորովհետեւ շարժական խաղերն իրենց կազմու-
թյամբ խոշոր չափով կապված են վաղճերի, թռիչքնե-
րի և զանազան ճարպիկ շարժումների հետ, վորոնք
խոշոր չափով ենեղբիւս յեն խլում յերեխաներից, ուս-
տի խաղերի տեղությունը ժամանակամիջոցի վորոշ
սահման պետք է ունենա: 9-12 տարեկան յերեխաների
համար 30-40 րոպեյի խաղը բավարար է համարվում,
իսկ 13-15 տարեկանների համար՝ 40 րոպեյից մինչե
մեկ ժամ: Խաղերի, սպարապմունքի ժամանակ, յեթե
տվյալ շարժական խաղը հետաքրքրում է յերեխանե-
րին և իր բնույթով հոգնեցնող չէ, կարելի յե դրանով
ու մի հանգստացնող խաղով դասը վերջացնել, իսկ
հակառակ դեպքում, կարելի յե խաղի տեսակները փո-
խել. միայն 3 խաղից վոչ ավելի:

Շարժական խաղերից հետո, յերեխաների չնչա-
ռությունը կանոնավորելու համար հանդիստ խաղեր
կամ վարժություններ պետք է կազմակերպել, վոր և
շարժական խաղերի հիմնական պայմանն է հանդիսա-
նում:

Սպորտ մրցակցական բնույթ կրող խաղերի ուղ-
ղությամբ 9-12 տարեկանների համար ոգտակար և ու-
սանելի յեն՝ «ռուսական լապտա», «բուլավաների տե-
ղափոխություն», «անկյունի գնդակ», «հետքերով» և
այլն խաղերը: Մեծահասակների համար (14-15 տ.)
հանձնարարելի յեն նույն խաղերը, ինչպես նաե «վա-
լեյ-բոլ», «բասկետ-բոլ», «ֆուտ-բոլ»: (14-16 տար.

յերեխաների համար հրատարակված կանոնադրքով) «գործըկի», «պիոններ-բոլ» և այլն սպորտ խաղեր:

Ամառային սեզոնին բոլոր տիպի խաղերը պետք է փոխադրված լինեն դուրս—բացօթյա կատարվեն:

Խաղավայրի սանիտարական մաքրությունը պետք է ապահովվի: Բացի այդ, այդ վայրերում մաքուր և առողջարար ջրի գոյությունն ուղղակի պահանջ և անհրաժեշտություն պետք է դառնա: Շարժական և սպորտ խաղերը նպատակահարմար է կատարել առավոտյան ժամը 9-11 և յերեկոյան՝ 6-8-ը:

21. ՍՊՈՐՏԻ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ

Յեթե այստեղ առանձնապես շեշտում ենք սպորտի զարգացման մասին, ապա այդ չի նշանակում, թե մերը հիշված բաժիններում այս ուղղությամբ աշխատանք չի կատարվում: Սխալ կլիներ այսպես կարծելը:

Այն, ինչ մերը նշեցինք, ֆիզկուլտուրայի այն անհրաժեշտ ձևերն ու տեսակներն են, վորոնք ընդհանուր ֆիզկատրաստականություն են հանդիսանում յերեխայի համար և նախապատրաստական աշխատանք՝ սպորտի այս կամ այն ձևին ծանոթացնելու ուղղությամբ: Իսկ սպորտի այս կամ այն ձևի զարգացումն ու խորացումը մեր ուղղության կենտրոնում պետք է լինի:

Անցյալում մեր լազերներում սպորտ ձևերի զարգացման գործին, դժբախտաբար, հարկ յեղած ուշադրություն չի դարձվել, մինչդեռ սպորտի զարգացման հասկացողությունը գրեթե ընդգրկում է ֆիզկուլտուրայի բոլոր ձևերի մասսայական անցկացումը:

Առանձին սպորտ սեկցիաներ գոյություն չունենալու պատճառով, գրեթե հաշվի չեյին առնվում յերեխաների պահանջներն ու ցանկությունները՝ սպորտի այս կամ այն ձևին մասնակցելու համար:

Այժմ, յերբ մեր առաջ իր ամբողջ սրությամբ դրվել է յերեխաների մեջ սպորտի զարգացման գործի

կազմակերպումը, անհրաժեշտ է հաշվի առնել յուրաքանչյուր յերեխայի պահանջն ու ցանկությունը՝ այս կամ այն սեկցիային մասնակցելու համար: Անկասկած, այս չի նշանակում, թե սեկցիաներում ընդգրկվածները պետք է սահմանափակվեն միայն սպորտի մի ձևի մեջ խորանալու խնդրով: Ընդհակառակը, նրանք պետք է մասնակցեն լազերի ֆիզկուլտ մասսայական աշխատանքներին, ձեռք բերեն ֆիզկուլտ պատրաստականություն, վորպեսզի կարողանան ել ալելի խորացնել տվյալ սպորտի ձևը, ձեռք բերելով լավագույն սպորտ-տեխնիկական ցուցանիշներ:

Մի յերեխա կարող է հետևել յերկու սպորտ-ձևի, կարող է անդամազրկել և պարապել 2 սեկցիայում, բայց վոչ ալելի, այն ել այնպիսի դեպքում, յեթե նրա առողջությունը ներում է:



Ստաբա

Վորպեսզի մի ծայրահեղությունից մյուս ծայրահեղության մեջ չընկնենք, անհրաժեշտ է սեկցիաների թիվը լազերային պայմաններում, առանձնապես կոլեկտիվներում, հասցնել այն չափի, վորքան կադրերի խնդիրն է ներում: Յեթե տվյալ կոլեկտիվում ֆուտբոլի սեկցիան դեկավարող, կամ այս ուղղությամբ պատ-

րատմած ղեկավար չկա, պարզ է վոր այսպիսի պայմաններում հնարավոր չէ ֆուտբոլի սեկցիա կազմակերպել:

Սպորտ աշխատանքների ծավալման և մասսայականացման միջոցներից մեկն էլ ցուցադրական միջկոլեկտիվային և լազերային մրցումներն են: Այս խնդրի վրա պետք է լուրջ ուշադրություն դարձնեն լազերի ֆիզկուլտ դասատուները:

Մրցումների տեսակի ու թվի մասին դժվար է ասոնքին սահման վորոշել, քանի վոր այդ խնդիրը կապված է լազերային ռեժիմի, տվյալ լազերի Ֆ. Կ. դասատուի և յերեխաների պատրաստականության հետ: Սովորաբար դաստիարակչական տեսակետից չափազանց արժեքավոր ազդեցություն է թողնում լազերի յերեխաների վրա այն, յերբ սպորտ ձևերից մի քանիսը ցուցադրական կարգով խաղացվում են լազերի բացման և փակման հանդեսում, իսկ լազերային մրցումները սովորաբար կազմակերպվում են լազերը փակվելուց 5-7 որ առաջ, պարզելու այդ ուղղությամբ ձեռք բերված նվաճումները:

22. ՄԱՍՍԱՅԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐԻ ՅԵՎ ԵՔՍԿՈՒՐՍԻԱՆԵՐԻ ԺԱՄԱՆԱԿ ՖԻԶԿՈՒԼՏ. ԵԼԵՄԵՆՏՆԵՐԻ ԱՆՑԿԱՑՈՒՄԸ

Լազերային պայմաններում մասսայական միջոցառումների (գրական յերաժշտական յելույթներ, ժամանցներ, պտույտներ, խարույկ և այլն), ինչպես և բոլոր տեսակի եքսկուրսիաների և արշավների ժամանակ, անհրաժեշտ է վոր ֆիզկուլտ ելեմենտները արտահայտվեն և իրենց ձևով ու բովանդակությամբ նպաստեն տվյալ աշխատանքի հաջող կազմակերպմանը:

Որինակ՝ խարույկի ժամանակ յերկար պտտմովածքներ կարգալիս մեջընդմեջ կարելի յե մի բոպե յերեխաներին փոքր կանգնեցնել, տալ թեթև լիցքային և ուղիղ շարժումներ, կամ գրական յերաժշտական յելույթներում ապահովել հետաքրքիր խողերի ու շարժումների ցուցադրում և այլն:

Յերբ եքսկուրսիաները կազմակերպվում են լազերի մոտակա գյուղերում, կոլխոզ-սովխոզներում, կամ պատմական վայրերում, այն ժամանակ խոշոր չափով պետք է ուշադրություն դարձնել, վոր եքսկուրսիայի գնացողները կարողանան ճանապարհին, հանգստի ժամանակ, զանազան զվարճալի խողեր կազմակերպել, իսկ գյուղերում՝ մրցումներ, մարզական յելույթներ, ռազմական խաղեր և այլ մասսայական ֆիզկուլտ աշխատանքներ, վորոնք ուսանելի և դաստիարակիչ լինեն տվյալ միջավայրի յերեխաների և բնակչության համար:



Պարի խմբակը պարապմունքի ժամին

Յեթե ուսումնասիրելու և լող սովորելու նպատակով հատուկ եքսկուրսիա յե կազմակերպված դեպի մոտակա գետերը կամ լճերը, անհրաժեշտ է վոր եքսկուրսիայի ղեկավարը լավ լողալ իմանա:

Այսպիսի դեպքերում յողանալը պետք է կապել լող սովորելու հետ, անկասկած, վոչ այն իմաստով, ինչ կատարվում է լողալու հատուկ պարապմունքի ընթացքում:

Վորպես մինիմում, անհրաժեշտ է յերեխաներին ծանոթացնել և բարեկամացնել ջրի հետ: Յեթե լողալու տեղը խոր, քարքարոտ ու վտանգավոր չէ, ջրի մեջ կարելի յե կազմակերպել զանազան հետաքրքիր գնդակախաղեր և լողալու պարզ շարժումներ, վորոնք յերեխայի մեջ դաստիարակեն ջրի յերեսին իրեն պա-

հելու, իր ուժերի վրա վստահություն ունենալու և դեպի լողալու արվեստը ձգտում ունենալու ունակություններն ու հատկությունները:

Լազերային պայմաններում ջրի լայն չափով ոգտագործումը, մասնավորապես յերեսաներին լողալ սովորեցնելու տեսակետից, պետք է հանդիսանա ջադերային աշխատանքներից մեկը: Լող սովորեցնելու ժամանակ պետք է զգուշանալ յերեսաների ղեկավարությունն այնպիսի մեկին հանձնելուց, վորը լողալ չի իմանում: Անկասկած՝ խոսքն այն բանին է վերաբերվում, յերբ լողալու տեղը բավական մեծ է և հատուկ լողվորի կարիք է զգացվում, իսկ յերբ լողալու տեղը առու յե, կամ փոքրիկ գետակ, այն դեպքում կոլվարը կամ Փ. Կ. դասատուն կարող են այդ աշխատանքները կատարել, առողջապահության տեսակետից բժշկի խորհուրդներին դիմելով (լողալու ռեժիմի և նրա տեղության մասին տես այս գրքի առողջապահական մասում):

23. ՊԻՈՆԵՐԱԿԱՆ ՀԱՍԱԿԻՆ ՀԱՄԱՊԱՏԱՍԽԱՆՈՂ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԽՄԲԵՐԻ ՆՈՐՄԱՏԻՎ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԸ

Լազերում Ֆիզկուլտուրայի դասերը, ինչպես նաև Ֆիզկուլտ այլ պարապմունքները հիմնականում պետք է բղխեն «նորմատիվ ցուցանիշների» բովանդակությունից:

Շատ հաճախ մեր լազերներում մի շարք Ֆիզկուլտ դասատուներ պիոներներից պահանջում են հանձնել նորմատիվ ցուցանիշները, այնինչ նույն դասատուներն այդ ուղղությամբ գրեթե վոչ մի աշխատանք չեն կադմակերպել: Մինչև այժմ վոչ միայն լազերներում, այլև դպրոցներում այդ գործի կադմակերպման ուղղությամբ գրեթե աշխատանք չի կատարվել, չնայած նորմատիվ ցուցանիշների ուղղությամբ Համամիութենական Ֆիզկուլտուրայի գերագույն խորհրդի 1932 թվի վորոշում և մանրամաս ծրագիր կա:

Այս գործի կադմակերպման համար ամենից առաջ անհրաժեշտ է լայն բացատրական աշխատանք կատարել մանուկների և պատանիների հոծ զանգվածներ համախմբել Ֆիզկուլտուրայի շուրջը, և յերեսաներին լայնորեն ծանոթացնել «յեղի՛ր պատրաստ աշխատանքի և յերկրի պաշտպանության» կրծքանշանի քաղաքական և դաստիարակչական արժեքին:



Զվարճալիքի ժամ

Նորմատիվ ցուցանիշների բովանդակությունը կադմում են՝ քայլեր, վագեր, հավասարակշռությունը, նետումներ, ցատկումներ, դահուկներ, սպորտ խաղեր, առողջապահական մարմնամարզության կոմպլեքս, սողալ և ջրից անցնել, հակագագ և մագլցում: Ֆիզկուլտուրայի այս ձևերը յերեսաների մեջ մասսայականացնելը նպատակ ունի, մի կողմից՝ ամրացնել և խորացնել դպրոցներում դասավանդվող Ֆիզկուլտուրան և՛, մյուս կողմից պատրաստել Ֆիզիկական առողջ մասսա, վորն իր Ֆիզիկական քադմակերպման ունակություններով սոցիալիստական հասարակության առողջ սերունդ հանդիսանա:

Այս ուղղությամբ պետք է ընթանա մեր լազերների Ֆիզիկական կուլտուրան: Ֆիզկուլտ դասատուներից և պիոներական կոլվարներից պահանջվում է հազվի առնել անցյալ տարիների սխալը և այդ սխալը այս տարի չկրկնելու համար ստեղծել այնպիսի հար-



«ՊԱՊ» մանկական կրթական

24 ՖԵԶԿՈՒԼՏ ԴԱՍԵՐԻ ՈՐԻՆԱԿԵԼԻ ԾՐԱԳԻՐ
Տարիք 9—12, համաձայն նորմատիվ ցուցանիշների

I ԴԱՍ

1. Քառյակներ կազմել (տեղում), քայլք վորոչ տա-
րածության վրա (ուղղություն ճակատից և խորու-
թյամբ 3—5 բույլեր:
2. Վազքի պոկման ուսուցում (ստարտ) 6—8 »
3. Նետում նպատակին (խոկեյնի կամ տենիսի
գնդակ) 12—15 բույլեր:

մարություններ, վոր
յերեխաները, ընդհա-
նուր առողջապահու-
թյան աշխատանքներին
գուղընթաց, իրոք լավ
սովորեն և խորանան
ֆիզկուլտուրայի աշխա-
տանքների մեջ:

Նորմատիվ ցուցանիշ-
ների աշխատանքների
կազմակերպման համար
ընկ. Հ. Փարսադանյա-
նի «Ֆիզկուլտուրա»
գրքույկը միանգամայն
սպառնիչ կերպով պա-
տասխանում և այս ուղ-
ղությամբ ծագելիք
հարցերին: Այն պարու-
նակում և նորմատիվ
ցուցանիշների պատ-
րաստման և հանձնման
բոլոր խնդիրները՝ ծրա-
գրային և մեթոդական
ցուցումներով:

Նպատակ—նշանացույցը ֆաներայից պատրաստված
քառակուսի մի տախտակ է՝ յուրաքանչյուր կողը
70 ս. մ. բարձրությամբ: Նշանացույցի բարձրու-
թյունը գետնից մի մետր է լինելու: Նետում նշա-
նացույցին լինելու յե 6 անգամ (3-ը՝ աջ, 3-ը՝
ձախ ձեռքով): Հեռավորությունը նշանացույցից՝
աջ ձեռքի համար 6 մետր, ձախի՝ 5 մետր:

4. Ցատկում բարձրության (պարանի վրայով՝
դու քաշած 10—12 բույլեր:
Ցատկումները լինելու յեն անհատական (մեկ-մեկ):
Ցատկումներն աստիճանաբար ավելացվում են մին-
չե 60 ս. մետր այն հաշվով, վոր յուրաքանչյուր
մասնակցուն ունենա 6—8 թուիչք:
5. Դանդաղ վազք 1—1½ բույլեր:
6. Վազքից անմիջապես հետո դանդաղ քայլք (1½ բ.)
և ավելի դանդաղ (1 բույլեր) 1—½ բույլեր:
Ընդամենը 30—40 բույլեր:

II ԴԱՍ

1. Կազմել մի շարքանի սյուն: քայլք (1½ բույլեր), դան-
դաղ վազք (1½ բույլեր), քայլք (1½ բույլեր), միասյու-
նի վերածում քառաշարի 3—5 բույլեր:
2. Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություն-
ներ 10—12 բույլեր:

Առավոտյան լիցքային վարժությունների II-րդ
կոմպլեքսի (տես՝ Մ. Մամիկոնյանի «Լիցքային
վարժություններ» գրքույկը) կատարումը, ավե-
լացնելով շարժումների չափավոր բեռնվածությունը
25—50 %-ի սահմաններում: Որինակ՝ յեթե շար-
ժումների տվյալ ձևը նախորդ դասերին կրկնվել է
6—8 անգամ, այժմ կրկնվելու յե 8—10 անգամ:

3. Հետքերով (կամ այլ մրցակցական խաղ) 20—25 բ.:
Յեթե խաղը ծանոթ է յերեխաներին, պետք է
անցնել լրիվ որենքներով, հակառակ դեպքում՝
մաս-մաս:

4. Վազքեր (դանազան տեմպի և տեսակի) 2-3 բույս:
 5. Քայլք դանդաղեցրած ($1\frac{1}{2}$ բ.), ավելի դանդաղ ($2\frac{1}{2}$ բույս) 3 բույս:
- Ընդամենը 40-50 բույս:

III ԴԱՍ

1. Կազմել մի շարքանի սյուն: Քայլք չըջանակում: Ձեռքերը պարզած ծալի տալ, առաջ, դիտից վեր, դիտի հետեւ, դեպի հետ (հաշվի չափը քայլքի հետ) 3-5 բույս:
 2. Հալաասարակչություն (հորիզոնական դերանբում), բարձրություն՝ 50 ս. մետր 6-8 բ.: Քայլք սյունի վրա, դեմքի ուղղությամբ՝ յուրաքանչյուրի համար 3-4 անգամ:
 3. Ցատկում յերկարությամբ (տեղից) 8-10 բույս:
 4. Նետում ըստ հեռավորության (խօսեցինի գնդակ) 10-12 բույս:
Նետում տեղից, յուրաքանչյուրի համար 4-6 բ.: Նետում (2-3-ը՝ ձախ, 2-3-ը՝ աջ ձեռքով):
 5. Հանդիպողական եստաֆետ (դրոշակով) — 6-8 բ.: Ամենաշատը 3 անգամ (հաջորդն սկսում է վաղք, յերբ իր կողմի վազողը դրոշակը տալիս է իրեն): Դանդաղ քայլք 1-2 բույս:
- Ընդամենը 35-40 բույս:

IV ԴԱՍ

1. Քայլք ($1\frac{1}{2}$ բույս), վաղք դանդաղ ($1\frac{1}{2}$ բույս), քայլք ($1\frac{1}{2}$ բույս) միաշարից կազմել քառաշար 3-5 բույս:
2. Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ 10-12 բույս:
Առավոտյան լիցքային վարժությունների 3 կոմպլեքսի կատարում՝ ավելացնելով շարժումների չա-

փափոր ծանրաբեռնվածությունը, 25-50%-ի սահմաններում:

3. Վալեյ-բոլ (կամ նման սպորտ մրցակցական խաղ) 20-25 բույս:
Խաղի վոչ չրիվ որենքներով, նայած դասի նպատակադրման:
 4. Վաղք դանազան տեմպի (նորմատիվ ցուցանիշների պատրաստման տեսանկյունով) 2-3 բույս:
 5. Քայլք դանդաղ ($1\frac{1}{2}$ բույս), ավելի դանդաղ ($2\frac{1}{2}$ բույս) 3 բույս:
- Ընդամենը 40-50 բույս:

V ԴԱՍ

1. Սովորական քայլք՝ չըջանակում ($1\frac{1}{2}$ բույս), վոտքի թաթերի վրա՝ ձեռքերը ծոծրակին ($1\frac{1}{2}$ բույս), սովորական քայլք ($1\frac{1}{2}$ բույս), դարձումներ ըստ անակնկալ հրահանգների 3-5 բույս:
2. Կենդանի ծանրության փոխադրումը 8-10 բույս:
Մասնակցողներից մեկի փոխադրություն՝ 4 հոգուց կազմած ներքնակով (փոխադրողները կանգնում են իրար դիմաց, ձեռքերը բռնած):
Հեռավորությունը 10-15 մետր, այն հաշվով, վոր յուրաքանչյուրն ունենա փոխադրվելու հնարավորություն:
3. Արգելքների հաղթահարում (թիեր) 10-12 բույս:
Ցատկումներ թիերի վրայից, յուրաքանչյուրի համար 2-3 անգամ:
Թիերը պատրաստում են գետնի վրա՝ խոտերի կույտից կամ 50 ս. մետր տրամագիծ ունեցող չըջանակից: Թիերը լինելու յեն 4-5 հատ և յուրաքանչյուրի հեռավորությունը մեկը մյուս-

սից լինելու յե մի մետր: Ցատկում-
ները լինելու յեն մեկ-մեկ (հերթա-
կանությամբ), հետո՝ արագ հա-
ջորդականությամբ, յուրաքանչյուրը
4-5 անգամ:

4. Հանդիպողական եստաֆետ (արգել-
քով) 8-10 րոպե:

Հեռավորությունն իրարից (չար-
քեր) 20 մետր, արգելքը (30 ս. մետր
բարձրությամբ մի իր) դրվում է
10-րդ մետրի վրա: Կրկնողություն՝
մաքսիմում 2 անգամ:

5. Քայլք դանդաղեցրած 2-3 րոպե:
Ընդամենը 30-40 րոպե:

VI ԴԱՍ

1. Քայլք արագ ($1\frac{1}{2}$ րոպե), քայլք դան-
դաղ (1 րոպե) $1\frac{1}{2}$ րոպե:
2. Ցատկում բարձրության (սլաքանի)
վրայով՝ դու քաշած 15 րոպե:

Ցատկումները կատարելու յեն հե-
տևողականորեն, ավելացնելով,
բարձրությունը, բայց վոչ ավելի քան
60 ս. մետր: Յուրաքանչյուր մասնակ-
ցող շարունակաբար ավելացող բարձ-
րության վրայից թռչելիս ունենալու
յե 2 փորձ: Նրանք, ովքեր հաջողում
են, կարող են մասնակցել հետագա
բարձրություններին: 2 փորձից հետո
տվյալ մասնակցողի ցատկումի չափա-
նիշը համարվում է նախորդ բարձ-
րությունը:

3. Նետում նպատակին (խոկեյնի կամ
տենիսի գնդակ) 13-15 րոպե:
Նպատակ՝ նշանացույցը - քառա-
կուսի մի տախտակ է՝ պատրաստված

Փաներայից, բարձրությունն ու լայ-
նությունը 70 ս. մետր: Նշանացույցը
դրված է լինում դետնի վրա, ամրաց-
րած հենարանի: Հեռավորությունը
նշանացույցից՝ աջ ձեռքի համար 6
մետր, իսկ ձախի՝ 5 մետր: Յուրա-
քանչյուր մասնակցող իրավունք ունի
6 նետում կատարել (3-ը՝ աջ՝ 3-ը՝
ձախ ձեռքով):

Հաշվառքը կատարվելու յե և՛
յերկու ձեռքի տված գումարի չափով
(կպած գնդակների գումար), և՛ ա-
ռանձին-առանձին:

4. Ցատկում յերկարությամբ (տեղից) 12-15 րոպե:
Յուրաքանչյուրին տրվում է միանը-
վազ 3 ցատկում. հաշվի յե առնվե-
լու 3-ից լավագույնի արդյունքը:
5. Հանդիպողական եստաֆետ (փայ-
տով) 10-12 րոպե:

Հեռավորություն 20-25 մետր (կատա-
րել միայն մի անգամ): Հաշվառք կա-
տարվում է յերկու թիմերի ժամանա-
կի տարբերության համեմատ. կարճ
ժամանակում նույն խնդիրը կատա-
րողները չահում են:

6. Քայլք դանդաղ 1-2 րոպե:
Ընդամենը 55-60 րոպե:

Ծանոթություն. — Դասերի արդյունքները հաշ-
վի յե առնում դասերը ղեկավարող Ֆ. Կ. դասա-
տուն, յուրաքանչյուր դասի վերջում:

Յերեխաներին հնգնեցնելու համար նրանց հան-
դըստանալու հնարավորություն պետք է տալ այն
ժամանակ, յերբ հերթական շարժումները (թռիչք,
ցատկում, նետում և այլն) կատարել են և սպա-
սում է հաջորդ հերթականության:

I ԴԱՍ

1. Մի տողան կազմել. քայլք չըջանակի մեջ. միաչարը քառաչարի վերածել քայլքի ժամանակ 3—5 բուպե
2. Վազքի պոկման (ստարտ) նախնական ուսուցում 3—10 բուպե
Բաց թողնել վաղողներին 4-ական հոգով: 2 պոկում՝ կանգնած դրու-
թյամբ և 4-ը՝ պառկած դրությամբ (կրակելու դիրք), տարածություն՝ 10—15 մետր աղջիկների, 15—20 մետր տղաների համար:
3. Նետում նպատակին (խնկեյնի, տենիսի գնդակ և թեթևացրած նոնակ) 12—15 բուպե
Նպատակ — նշանացույցը Փաներայից պատ-
րաստված քառակուսի մի տախտակ ե՝ յուրքան-
չյուր կողմը 50 ս. մետր բարձրությամբ:
Նշանատախտակի երեսները ամրացվում են գետնին՝ մեկ մետր բարձրությամբ:
Յուրաքանչյուրի համար նետում 6—8 անգամ (3—4-ը՝ աջ, 3—4-ը՝ ձախ ձեռքով): Տարածություն-աղջիկների համար 6 մետր աջ, 5 մետր՝ ձախ ձեռքով, տղաների համար՝ 7 մետր աջ, 5 մետր՝ ձախ ձեռքով:
4. Ցատկում բարձրության (ձողի կամ պարանի) վրայով՝ դու քաշած 12—15 մետր
Ցատկումները լինելու յեն անհա-
տական (մեկ առ մեկ) ցատկումների ոնթադրում աստիճանաբար ավելաց-
վում են բարձրությունը մինչև մեկ մետր տղաների և 80 ս. մետր՝ աղջիկ-
ների համար:

Յուրաքանչյուրն ունենալու յե 8 ցատկում (ցանկացած ձև): Ցատկում-

ներ արագ հերթականությամբ (մեկը մյուսին հաջորդող), 30 ս. մետր բարձրության վրայից, յուրաքան-
չյուրին 3—4 ցատկում:

5. Դանդաղ վազք 2—3 բուպե
6. Վազքից հետո անմիջապես քայլք, նա-
խապես միջակ տեմպով, ապա աստի-
ճանաբար դանդաղեցնելով: Միջակ տեմպի քայլք ($1\frac{1}{2}$ բուպե) դանդաղ քայլք ($1\frac{1}{2}$ բուպե) 2 բուպե
Ընդամենը՝ 40—50 բուպե

II ԴԱՍ

1. Քայլք միաչարամ, արագ տեմպով (1 բուպե), դանդաղ վազք (1 բուպե), սովորական քայլք (1 բուպե): Քայլքի ժամանակ միաչարից քառաչարի վե-
րածում 5 բուպե
2. Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ 12—15 բուպե
Առավոտյան լիցքային վարժությունների 2-րդ կոմպլեքսի շարժումների կատարումն ավելացրած չա-
փով—աղջիկների համար՝ 25, իսկ տղաների համար՝ 50 տոկոսի չափով, որինակ՝ յեթե տվյալ շարժումը լազերային ընդհանուր լիցքի ժամանակ կրկնված են 6—8 անգամ, այստեղ-դասի մեջ կրկնվելու յե 10—12 ան-
գամ:
3. Վալեյ-բոլ 25—35 բուպե
Խաղը խաղացվելու յե լրիվ որենքներով:
4. Դանդաղ վազք (տղաներին 5, աղջիկ-
ներին՝ 3 բուպե) 3—5 բուպե
5. Քայլք դանդաղ ($1\frac{1}{2}$ բուպե), ավելի
դանդաղ ($1\frac{1}{2}$ բուպե) 2 բուպե
Ընդամենը՝ 40—60 բուպե

III ԴԱՍ

1. Կազմել միաչար տողան. քայլք չըջա-
նակում՝ ձեռքերի դանդաղան դիրքի

չարժումներով. (չարժումների տեմպը համապատասխանելու յե քայլերի տեմպին)

3—5 րոպե:

2. Հավասարակշռություն (հորիզոնական գերան — բռն). բարձրություն մի մետր

8—10 րոպե:

Քայլք գերանի վրա, յերեսը դեպի առաջ յուրաքանչյուրին 3—4 անգամ: Քայլք, յերեսը դեպի առաջ, գերանի վրա դրված 3 առարկայից (գնդակ) բուլավա, մետիցին բոլ և այլն) անցնելով. յուրաքանչյուրը կատարելու յե լրիվ քայլք 3—4 անգամ:

3. Ցատկում յերկարություն 10—12 րոպե: Տարածությունը 10—15 մետր, աղջիկների համար՝ 5—6, իսկ տղաների համար՝ 6—8 անգամ: Ցատկումները լինելու յեն հերթականություն (մի առ մի) ժամանակամիջոցը յերկար լինելու դեպքում, կատարել իրար հաջորդող ցատկումներ՝ $1\frac{1}{2}$ մետր հեռավորություն վրայից զուքաչելով, յուրաքանչյուրին 3—4 ցատկում:

4. Նետում ըստ տարածության (խոկեյնի, տենիսի գնդակ կամ թեթևացրած նռնակ)

12—15 րոպե:

Նետումները կատարել զուքաչելով. նետման գիծը գծվում է գետնի վրա, սպիտակ գույնով: Նետված գնդակն ընկնելու յե 4×21 մետր մակերես ունեցող դարպասի մեջ: Նետումների թիվը աղջիկների համար՝ 2—4, տղաների համար՝ 4—6 անգամ:

5. Եստաֆետի հանձնման ուսուցում 8—10 րոպե: Եստաֆետի հանձնումը (հանդիպական) (լինելու յե պարզ, առանց արդելքների. մեր նպատակն է լինելու սովորեցնել յերեխաներին՝ եստաֆետան անցնել արագ, առանց իրար խանգարելու և ժամանակ կորցնելու: Ուշադրություն դարձվելու յե հանձնման, ստացման և վազքի տեխնիկայի ձևերի վրա:

Տարածությունը 10—15 մետր—աղջիկների համար՝ 4—5, իսկ տղաների համար՝ 5—6 անգամ:

6. Քայլք դանդաղ տեմպով _____ 1—2 րոպե
Ընդամենը՝ 40—55 րոպե

IV ԴԱՍ

1. Քայլք (1 րոպե), դանդաղ վազք (1 րոպե), սովորական քայլք (1 րոպե), քայլքի ժամանակ միաշարքից քառաշար կազմելը 3—5 րոպե

2. Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ 12—15 րոպե

Առավոտյան լիցքային վարժությունների 3-րդ կոմպլեքսի կրկնություն, չարժումների քանակական ավելացումով, աղջիկների համար՝ 25, տղաների համար՝ 50 տոկոսի չափով:

3. Բասկետբոլ 25—35 րոպե

Յեթե մասնակցողները խաղի որենքներին ծանոթ են և խաղացել են, այն դեպքում խաղը կատարել լրիվ որենքներով, հակառակ դեպքում՝ վոչ լրիվ որենքներով:

4. Դանդաղ վազքեր (աղջիկներին 3, տղաներին՝ 5 րոպե) 3—5 րոպե

5. Քայլք դանդաղ ($1\frac{1}{2}$ րոպե), ավելի դանդաղ ($1\frac{1}{2}$ րոպե) 2 րոպե

Ընդամենը՝ 40—60 րոպե

V ԴԱՍ

1. Սովորական քայլք շրջանակում ($1\frac{1}{2}$ րոպե) անգլիական քայլք ($1\frac{1}{2}$ րոպե), սովորական քայլք ($1\frac{1}{2}$ րոպե), քայլքի ժամանակ միաշարքից քառաշար կազմելը 5—7 րոպե

2. Կենդանի ծանրության փոխադրման ուսուցումը 10—12 րոպե

Վիրավորին փոխադրել զույգերով, ձեռքերի միջոցով, ուսերի վրա առած և այլն. փոխադրման հեռավորությունը՝ 10—15 մետր. յուրաքանչյուրը մասնակցելու յե փոխադրման աշխատանքներին:

3. Ցատկում բարձրության վրայով տեղից 12—15 րոպե

Յատկումը կատարվելու յե սահմանված դժի մոտից. անկումը լինելու յե փափուկ տարածության վրա. բարձրության չափերն ավելացվում են հերթականությամբ—տղանների համար՝ մինչև 40 ս. մետր, իսկ աղջիկների համար՝ 30 սանտիմետր բարձրությամբ:

Յուրաքանչյուրին, վորպես փորձ, նկատի ունենալ յերկու անգամ, չհաջողվելու դեպքում—դուրս ե գալիս:

4. Հանդիպողական եստաֆետա (դրոշակով) 12—15 բուպե

Հեռավորությունը՝ 10—15 մետր, յերկու արգելքով, յուրաքանչյուր արգելքի բարձրությունը 35—40 ս. մետր: Աղջիկների համար՝ 2 անգամ մեկ արգելքով, իսկ տղաների համար՝ 2 անգամ 2 արգելքով:

5. Դանդաղ քայլը 1—2 բուպե

Ընդամենը՝ 40—50 բուպե

VI ԴԱՍ

1. Սովորական քայլը ($1/2$ բուպե), դանդաղ վազը ($1/2$ բուպե) դանդաղ քայլը ($1/2$ բուպե), միաշարի վերածումը քառաշարի 3—4 բուպե

2. Յատկում բարձրության (ձողի կամ պարանի) վրայով՝ զու քաշած 10—15 բուպե
Ծրագիրը նույնն է, ինչ նախորդ դասինը, միայն աղջիկների համար բարձրությունը կազմելու յե 80 ս. մետր, իսկ տղաների համար 1 մետր:

3. Վազը արագությամբ 7—8 բուպե
Վազքի տարածությունը 40—60 մետր, տարածությունը լինելու յե ուղիղ և հարթ. հեռավորությունն աղջիկների համար 40 մետր, տղաների համար՝ 60 մետր: Վազքի ժամանակը հաշվվում է յերկվարկյանացույցով (սեկունդոմետր). յուրաքանչյուրը վազում է մի անգամ:

4. Նետում նպատակին (նռնակ թեթևացրած քաշով) 18 բուպե
(Ծրագիրը նույնն է, ինչ նախորդ դասին):

5. Յատկու յերկարությամբ 13 բուպե

Յուրաքանչյուրը կատարելու յե 3 ցատկում. ցատկումները լինելու յեն հերթականությամբ (մեկը մյուսից հետո). հաշվառքը կատարվելու յե 3 ցատկումից լավագույնի արդյունքով:

6. Նետում ըստ տարածության (խոկեյնի գնդակ)՝ դարպասի մեջ 12 բուպե

Դարպասի մակերեսը 6×4 մետր, նետում յուրաքանչյուրին 6 անգամ (3 ձախ, 3 աջ ձեռքով). նետման տարածությունը աղջիկների համար՝ համեմատաբար փոքր է լինում. հաշվառքը կատարվելու յե, 2 ձեռքերի նետածների լավագույնի արդյունքով:

Ծանոթութուն. — Դասերի արդյունքների հաշվառքը պահվելու յե սխտեմատիկաբար: Յերեխաներին թույլատրվում է նստել (հանգստանալու մտքով), յերբ նրանց հերթը անցել է:

Դասի տեվողությունը յերկարաձգվելու դեպքում, դասի վորեւե մասը պետք է կատարել հեշտ ձեռք վերցնելով, որինակ՝ յեթե «գնդակի նետումը միջանցքի մեջ» ձեռք պիտի տրվեր այդ դասին, այն կարելի յե փոխարինել «գնդակ ըստ տարածության» ձեռք կիրառումով:



Սահումներ «Ամերիկյան բրիգ»

25. ՇԱՐԺԱԿԱՆ ՅԵՎ ՍՊՈՐՏ ԽԱՂԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ

9—12 տարեկանների համար

Այստեղ մանրամասնորեն տալ խաղերի նկարագրությունը. նրանց սոցիալական և մանկավարժական արժեքը մեր նպատակից դուրս է: Բացի այդ, խաղերի տեսության վերաբերյալ բավարար տեղեկություններ կարելի չե ձեռք բերել Վ. Վարդանյանի և Հ. Փարսադանյանի «Դպրոցական խաղեր» և Մ. Միրզոյանի «Նախադրոցական խաղեր» գրքերից:

Այս գրքում յես նկարագրում եմ մի քանի խաղերի նմուշներ, ըստ տարիքի, վերաբերող դասատուները, համաձայն դրան, զատեն և դասավանդեն համապատասխան խաղերը, վորոնք յերեխայի այս կամ այն ունակությունն են զարգացնում:

Գ Ո Ր Ծ Ն Ա Կ Ա Ն Խ Ա Ղ Ե Ր

Տարիքը՝ 9—12

ԳՆԴԱԿԸ ՇՐՋԱՆԱԿՈՒՄ

Խաղացողներ՝ 20—30 հոգի. Գոտ-հրապարակ.

Սաղացողները չրջան են կազմում իրարից յերկու քայլ հեռավորությամբ: Սաղացողներից մեկը մտնում է չրջանակի կենտրոնը՝ բասկետ-բոլի գնդակը ձեռքին:

Սաղն սկսված է համարվում, յերբ կենտրոնի խաղացողը ձեռքի գնդակը դնում է չրջանի խաղացողներից մեկին ու մեկին:

Կենտրոնի խաղացողը գնդակը գցելուն պես չրջանից արագ դուրս է փախչում, իսկ գնդակ բռնողն անմիջապես ձեռքի գնդակը տանում-դնում է չրջանի կենտրոնը և սկսում է փախչողին հալածել:

Յեթե կենտրոնի խաղացողն առանց խփվելու կարողացավ մտնել չրջանը և ձեռքը կպցնել գնդակին, նա ազատված է համարվում և մտնում է խաղացողների մեջ, իսկ մյուսը մտնում է չրջանը, վորպես խաղ ըսկսող. խփելու դեպքում կրկին խաղ սկսելու պարտականությունը մնում է իր վրա:

Սաղն այս ձևով շարունակվում է, մինչև յերեխաները կարիք զգան նոր խաղի անցնելու, կամ խաղը դրանով վերջացնելու:

Այս խաղը զարգացնում է ճարպիկության և կշռադատելու ու վտանգից խուսափելու ունակությունները:



Հոկտեմբերիկը կարուսելի վրա

ԽՈՒՍԱՓԵԼ ԳՆԴԱԿԻՑ

Խաղացողներ 20—40 հոգի. խաղադաշտ-հրապարակ

Սաղացողներն իրենց միջից մեկին ընտրում են վորպես խաղ սկսող. նա վերցնում է բասկետ-բոլի կամ Ֆուտբոլի գնդակ և կանգնում խաղադաշտի կենտրոնում:

Մյուս խաղացողները ջրվում են դաշտի վրա խաղ սկսողի չորս կողմը, իրարից 8—10 մետր հեռավորությամբ. խաղացողներն իրենց վտանքի մոտ փոսեր են փորում կամ մի քար դնում, վորպես տուն:

Պաղն սկսված և համարվում այն ժամանակ, յերբ խաղացողներն իրար հետ նախապես համաձայնության գալով՝ իրենց տեղերն արագ փոխում են մեկը մյուսի հետ:

Պաղն սկսողն ոգավելով հարմար առիթից՝ տեղերը փոխելու ժամանակ աշխատում և ձեռքի գնդակով խփել տեղերը փոխողներին փորելի մեկին. հաջողվելու դեպքում խփողի հետ տեղերը փոխում են.—խփողը դառնում է խաղն սկսող:

Ճարպիկ խաղացողը համարվում է նա, ով իր տունն արագ է փոխում և ամբողջ խաղի ընթացքում չի խփվում:

Գնդակից խուսափելու համար պետք է տախել, ծուլել, վեր թռչել, մի խոսքով՝ կատարել այնպիսի շարժումներ, վոր գնդակը չկաշի իրեն:

Այս խաղը զարգացնում է ճարպիկություն և կողմնորոշվելու արագ ըմբռնողություն:



Մասսայական ժամանցի մի տեսարան

ՍՏՎԵՐ ԲՈՆԵԼԸ

Խաղացողներ՝ 40—60 հոգի. դաշտ—հրապարակ:

Այս խաղը կարելի չէ խաղալ միայն արև ժամանակ: Պաղացողներից մեկին նշանակել խաղն սկսող: Կողմարը խաղն սկսելու ազդանշանը տալիս, բոլոր խաղացողները փախչում են զանազան ուղղությամբ, իսկ խաղ սկսողը հալածում է նրանց:

Պաղի նպատակն է՝ բռնել ստվերը: Յեթե խաղն սկսողը հալածելու ժամանակ կարողացավ հասնել վաղողներից մեկն ու մեկի ստվերին և այն կոխելով անցնել, բարձրաձայն կանչում է ստվերի տիրոջ անունը: Այն ժամանակ բոլոր խաղացողներն սկսում են զգուշանալ նոր խաղ սկսողից և այսպես շարունակվում է խաղը:

Այս խաղը խոշոր չափով նպաստում է յերեսխանների թոքերի և վոտքերի մկանների զարգացմանը և, միա ժամանակ, յերեսխաններին առատ թթվածին ներշնչելու հնարավորություն է տալիս: Բայց քանի վոր այս խաղը իր կազմությամբ ակտիվ վազքախաղ է, պետք է ժամանակը սահմանափակել (10—15 րոպե) և, բացի այդ, խաղը վերջանալուց հետո կազմակերպել հանգստացնող խաղ, կամ շարժումներ:

ԳՈՒՄԱՐՈՒՄ (թվաբանական խաղ)

Խաղացողներ՝ 10—40 հոգի:

Պաղացողները կազմում են կլոր շրջան՝ կանգնած կամ նստած դիրքով: Յեթե այս խաղը խաղացվում է վաղքախաղներից հետո, պետք է տալ քայլ շրջանում՝ 2—3 րոպե տեվողությամբ, մինչև յերեսխանները քիչ հանգստանան:

Պաղացողներից մեկն սկսում է թիվ տալ իր աջ կողմի ընկերոջ, վերջինը տրված թվի չափով թիվն ավելացնում և հաղորդում է մյուս ընկերոջ, և այսպես շարունակ, մինչև նախապես սահմանված թվին հասնելը, վորից հետո կրկին սկսում են խաղը նախկին ձե-

վով, նույն թվից: Որինակ՝ յեթե խաղացողները նախապես վորոշել են գումարում կատարել 2-ով մինչև 100-ի սահմանները, այն ժամանակ սկզբի խաղացողն ասում է «2», հաջորդը՝ «4-6-8-10» և այլն, մինչև 100:

Ով սխալվում, կակազում կամ ուշանում է համարվում է կտրված և չի մասնակցում խաղին, սակայն տեղից վեր կենալ և խաղից դուրս գալ չի թույլատրվում:

Կարելի չէ նման խաղեր կազմակերպել հանումով, կամ գումարում և հանումը կատարել նույն խաղում: Խաղն սկսել նախ գումարումով, իսկ սահմանված թվին հասնելիս շարունակել հանման գործողութունով:

ԱՔԱՂԱՂԱԿՈՒՎ

Խաղացողներ՝ 10—20 հոգի. դաշտ-հրապարակ:

Խաղացողները բաժանվում են յերկու խմբի և կազմում մի ընդհանուր կլոր շրջան:

Խաղի ղեկավարը յերկու կողմի խաղացողներից մեկին կամ յերկուսին, նույնիսկ ավելի, կանչում է շրջանի կենտրոն: Հակառակորդ խաղացողները զույգ-զույգ կանգնում են իրար դիմաց, ձեռքերը կրծքին խաչած:

Խաղն սկսելու հրահանգը տալուն պես հակառակորդ խաղացողներն անմիջապես վտարներից մեկը ծալում են և սկսում կրծքով իրար հրել: Ովքեր իրենց հավասարակշռությունը կորցրին և հարկադրված յեղան ծալած վտարը դետին դնել, այն կողմի խումբն այնքան կետով տարված է համարվում:

Խաղին ակտիվ և հերթականությամբ մասնակցելու յեն բոլոր խաղացողները: Խաղի վերջում վոր կողմը շատ շահումներ (կետեր) ունեցավ, նա հաղթող է համարվում:

Այս խաղը մեծ գվարճություն է պատճառում յերեսխաներին. միաժամանակ զարգացնում է դիմադրողական և հավասարակշռության ունակությունները:

ԱՆԿՅՈՒՆԻ ԳՆԴԱԿ

13—15 տարեկանների համար

Խաղացողներ՝ 16 հոգի. մարգագաշտ, դահլիճ, հրապարակ:

Խաղացողները բաժանվում են Ա և Բ յերկու թիմի, յուրաքանչյուր թիմը 8 հոգուց, վորոնցից մեկը՝ կապիտան:

Այս թվով խաղացողների համար խաղադաշտի յերկարությունը լինելու յե 20 մետր, իսկ լայնությունը՝ 10 մետր: Խաղադաշտի կողքերի գծերը քաշելուց հետո դաշտն ուղիղ կենտրոնից (լայնություն) մի գծով բաժանվում է յերկու հավասար քառակուսի դաշտերի:

Յուրաքանչյուր դաշտի յերկու անկյունում հատակի վրա գծվում է մեկական քառակուսի, կամ կլոր շրջանակ՝ չորս վտար տրամագծով:

Ա և Բ թիմերը վիճակ գցելով ընտրում են իրենց դաշտերը և դասավորվում նրանց մեջ, ապա յուրաքանչյուր թիմն իր կողմից յերկու խաղացող՝ դատում-ուղարկում է հակառակորդի դաշտում նկարված շրջագծերի մեջ կանգնելու:

Դատավորը վերցնում է բասկետ-բոլի և ֆուտ-բոլի գնդակը և խաղի մեջ գցում ձիշտ աջակես, ինչպես բասկետ-բոլի խաղում:

Յերկու թիմի կապիտանները մոտենում են խաղադաշտի կենտրոնում, ոտին և կանգնում իրար դիմաց՝ ձախ ձեռքը ծալած մեջքին, իսկ աջը վեր պարզած: Դատավորը սուլիչը փչում և գնդակը գցում է ողը՝ յերկու խաղացողի մեջ: Խաղացողներից մեկն ու մեկը թուխչով ողից վերցնում է գնդակը և անմիջապես գցում իր կողմի խաղացողներին կամ հակառակորդի դաշտի շրջագծերում կանգնած իր ընկերներին:

Խաղի նպատակն է լավ փոխանցումներով (պասսի-րովկայով) հարմար առիթ ստեղծել և գնդակը գցել հակառակորդի դաշտում գտնված իրենց ընկերներին:

Յուրաքանչյուր անգամ, յերբ գնդակն ընկնում է դաշտի անկյուններում շրջագծերի մեջ գտնված խաղա-

ցողների ձեռքը, այն կողմի թիմը շահում է մեկ կետ: 20 կետ շահող թիմը տանում է խաղը, և խաղը վերջացված է համարվում:



Մենի առողջանում ենի բնության ծոցում

Սխալներ և ընդհանուր որեւնքներն են համարվում

1. Յերբ յերկու կողմի խաղացողները խաղի ընթացքում դիտավորյալ, կամ թափով մտնում են հակառակորդի դաշտը, կամ արորում կենտրոնի գիծը: Այսպիսի դեպքերում դատավորը սուլում է և գնդակը տալիս հակառակ կողմի խաղացողներին, վորոնց դաշտը մտել են մյուս կողմի խաղացողները. նույն տուգանքը արվում է նաև այն դեպքում, յերբ անկյունների շրջագծերում գտնվողները արորում են շրջագիծը, կամ դուրս են գալիս շրջագծից:

Նման դեպքերում գցված գնդակն արգելվում է տալ անկյուններում կանգնած խաղացողներին:

2. Յերբ գնդակին հարվածում են վոտքով, գլխով կամ խափս են տալիս և ուշացնում գնդակի գցելը յերեք յերկվայրկյանից ավելի, գնդակ պահող կողմը տուգանվում է և գնդակը հանձնում հակառակորդ կողմին:

3. Իրար պաս գցված գնդակները, կամ հակառակորդի շրջագծերում գցված գնդակները յերբ դուրս են գլորվում կամ թռչում խաղադաշտի սահմաններից, համարվում են դուրս, և գնդակը խաղի մեջ գցելու իրաւունքը տրվում է հակառակ թիմին: Այդ գնդակները հայետք է գցվեն շրջագծերում կանգնող խաղացողներին:

4. Այն դեպքում յերբ գնդակը վիճելի յե համարվում, կամ շրջագծերի մեջ կանգնողները բռնել են, կամ գնդակը դուրս է յեկել դաշտի յերկու ծայրերի վրայից, գնդակը կրկին խաղի մեջ է դրվում նախնական ձևով:

5. Շրջաններում կանգնողները գցված գնդակը բռնելիս իրար տալ չեն կարող, կամ յեթե տալիս են, կրկնակի շահում չի համարվում. նման դեպքում բռնված գնդակները, դատավորի սուլիչի համաձայն կրկին վերադարձվում են կենտրոն և նորից դրվում խաղի:

6. Յուրաքանչյուր անգամ, յերբ դաշտի անկյուններում գտնված ընկերները գնդակ բռնեցին, դատավորը սուլում է, արձանագրել և տալիս մի կետ տվյալ թիմին և կրկին գնդակը խաղի տալիս:

Այս խաղը խիստ հետաքրքրական է և որենքներով նման է բասկետ-բոլին:

ԱՍՏՂԱԶԵՎ ԳՆԴԱԿ

Խաղացողներ՝ 10—15 հոգի. լագեր, հրապարակ, մարգագահլին:

Աստղաձեւ գնդակը խաղացվում է յերկու թիմով, յուրաքանչյուր թիմը՝ 5 կամ 9 հոգուց բաղկացած:

Յուրաքանչյուր թիմն իր կապիտանն ունի:

Խաղադաշտի չափսը հետեւյալն է. մի կլոր շրջագիծ՝ 8 վոտք տրամագծով՝ նկարվում է հատակին և հանդիսանում է աստղի կենտրոնը: Կենտրոնի շրջագծից 6—8 վոտ հեռավորությամբ քաշվում է մի այլ շրջագիծ, վոր անվանվում է դրսի մեծ շրջագիծ:

Յեթե խաղացողները 5-ական հոգով են մասնակցում խաղին, այն դեպքում դրսի շրջագծից հավասար հեռավորությամբ քաշում են 20—25 վոտնաչափ յերկա-

բությամբ 5 հորիզոնական գիծ, իսկ յեթե խաղացողներն 9-ական հոգով են խաղում, այն դեպքում՝ 8 հորիզոնական գիծ:

Յեթե Ա. թիմի խաղացողներին վիճակվել և դառնալ ներսի խաղացողներ, այն դեպքում նրանց առաջապահները դասավորվելու յեն հորիզոնական գծերի միջև: Այս խաղացողները խաղի ընթացքում իրավունք չունեն կոխելու թե՛ չրջագիծը, թե՛ հորիզոնական գծերը. նրանց խաղադաշտը հանդիսանում է յերկու հորիզոնական գծերի միջև ընկած տարածությունը:

Ա. թիմի կապիտանը տեղավորվում է աստղի կենտրոնի չրջագծում. նա նույնպես իրավունք չունի չրջագծերը արորել:

Բ. թիմի 8 խաղացողը, վորպես պաշտպաններ, տեղավորվում են աստղի կենտրոնական չրջագծի միջև ընկած տարածության մեջ: Շրջապատելով Ա. թիմի կապիտանին՝ սրանք ևս իրենց հերթին իրավունք չունեն չրջագծերը արորելու, բացի իրենց հատկացրած դաշտից:

Բ. թիմի կապիտանը կանգնում է՝ 8 հորիզոնական գծերից վորևե մեկի վրա, վերցնում է բարկետ-բուլի կամ վարկյ-բուլի գնդակը՝ մեծ չրջագծից 5 վոտք հեռավորության վրա. իր կանգնած տեղից գնդակը դրցում է ողի մեջ: Յեթե գցված գնդակն ընկնում է չրջագծերի մեջ, համաձայն դատավորի տված սուլիչի, նա կրկին վերցնում է գնդակը և նորից գցում ողի մեջ՝ յերբ գնդակն ընկնում է գրսի հորիզոնական գծերի մեջ, այն դեպքում Ա. թիմի խաղացողները գնդակը վերցնում և իրար պաս տալով գցում են աստղի կենտրոնում կանգնած իրենց կապիտանին:

Խաղի նպատակն է, վոր Ա. թիմի խաղացողները գնդակը գցեն իրենց կապիտանին, կամ կենտրոնի փոքր չրջագծի մեջ, անկախ այն հանգամանքից, թե գցած գնդակն իրենց կապիտանը կբռնի, թե կենտրոնի չրջագծի մեջ կընկնի: Յուրաքանչյուր անգամ կապիտանը գնդակը բռնելիս յերկու խաղ է հաշվում, իսկ յերբ չի բռնում և գնդակն ուղղակի ընկնում է չրջանակի կենտրոնը, հաշվում է մի խաղ, հոգուտ Ա. թիմին: Այսպիսի

դեպքերում գնդակը կրկին վերադարձվում է Բ. թիմի կապիտանին, վոր նախնական ձևով գնդակը խաղի յե գնում:



Առողջ փոխարինողներ

Բ. թիմի պաշտպանները, վորոնք կանգնած են մեծ չրջագծի մեջ, աշխատում են Ա. թիմի կապիտանին գըցված բուլոր գնդակները հարվածել և դուրս գցել չրջագծի տարածություններից:

Բ. թիմի խաղացողներին արգելվում է գնդակը յուրեն և իրար պաս տալ. նրանք պետք է գնդակը հարվածեն առանց բռնելու. սխալվելու դեպքում դատավորը սուլում է մի խաղ և նշանակում հոգուտ Ա. թիմի, ու գնդակը վերադարձվում Բ. թիմի կապիտանին՝ խաղը կրկին սկսելու համար:

15 րոպեյից հետո առաջին կիսաչրջանը (հավթայմ) վերջացած է համարվում: Տրվում է 3 րոպե դատար, վորից հետո Բ. թիմը մտնում է խաղի մեջ, իսկ Ա. թիմը դալիս է նրա տեղը, և խաղը շարունակվում է ևս 15 րոպե:

35 րոպեյից հետո դատավորը խաղը վերջացած է համարում:

Թիմերից վորը շահումների շատ թիվ ունեցավ, նա
յեւ խաղը տանում է:

ԴԱՏԱՎՈՐԻ ՊԱՐՏԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

1. Հսկել, վոր թիմերի խաղացողները միեւնույն
տարիքային միավորում ունենան:

2. Դաշտը ճիշտ գծված լինի, իսկ տարածութիւնը՝
հարթ և մաքուր:

3. Համարել սխալ կամ առեւթ և տալ սուլիչ՝

ա) Յերբ մեծ շրջագծի մեջ կանգնողները գնդակը
բռնում են, փոխանակ վալեյ-բոլի նման խփելու:

բ) Յերբ գնդակները դաշտի սահմանից դուրս են
գալիս:

գ) Յերբ հորիզոնական գծերի մեջ կանգնողներն ու
կենտրոնական շրջաններում կանգնողները գնդակը
իրենց ձեռքում յերեք վայրկյանից ավելի յեն պահում:

դ) Յերբ յերկու թիմի խաղացողները վոտքով տրո-
ւում են դաշտի գծերը:

ե) Յերբ վոտքով խփում են գնդակին:

4. Հսկել, վոր յերկու թիմի շահումներն եւ ճիշտ
պահվեն և խաղը սահմանված ժամանակամիջոցին վեր-
ջացվի:

5. Խաղի շահումն արձանագրվում է այն ժամանակ,
յերբ դատավորը ասում է՝ «յերկու շահում կամ մի շա-
հում»:

Այս խաղը, վորպես սպորտ խաղ, չափազանց հե-
տաքրքիր և գրավիչ է պատանիների համար և, բացի
այդ, առաջին անգամն է խաղացվում մեզ մոտ: Այս
խաղի մասսայականացումը պիտներական լազերներում
և դպրոցներում սրտանց հանձնարարվում է ֆիզիկուլտ
դասատուներին և պիտներ կոլվարներին:

ՀԵԾՆՈՂ ԹՈՓ

Խաղացողներ՝ 15—30 հոգի. լագեր, հրապարակ,
մարգագահիլի:

Այս խաղը խաղում են միայն տղաները, այն եւ այն
ժամանակ, յերբ տարիքով և ֆիզիկական ուժով գրեթե
իրար հավասար են:

Խաղացողները բաժնվում են յերկու հավասար
մասերի. վիճակ գցելով մի մասը դառնում է «ձի», իսկ
մյուսը՝ «հեծնող»:

Հեծնողները նստում են ձիերի մեջքին և կազմում
մի կլոր շրջան՝ միմիանցից այնքան հեռու, վորքան
նպատակահարմար են գտնում:

Ձիերը պարտավոր են բաղուկները հետևը տանել
և ամուր բռնել հեծնողներին, վորպեսզի վերջիններս կա-
րողանան ձեռքերն ազատ պահել գնդակ գցելու կամ
բռնելու համար: Խաղը սկսված է համարվում յերբ հեծ-
յալներից մեկը բասկետբոլի գնդակը գցում է իր աջ կամ
վազում են ընկած գնդակի յետևից, սրանցից ով գրն-
դակը գցում է հաջորդին, և այսպես գնդակը պտույտ է
կատարում հեծնողների միջև: Խաղի ընթացքում, յերբ
հեծնողներից մեկն ու մեկի ձեռքից գնդակը վայր է
ընկնում, այն ժամանակ բոլոր հեծնողները ցած են
թռչում ձիերից և փախչում բաց դաշտի մեջ, իսկ ձիերը
վազում են ընկած գնդակի յետևից, սրանցից ով գրն-
դակը, գետնից շուտ վերցրեց բարձրաձայն կանչում է՝
«հո'պ»:

Փախչողները «հո'պ» բառը լսելիս անմիջապես
կանգնելու յեն տեղում, առանց առաջ կամ յետ գնալու:
«Հո'պ» կանչողն իր տեղից գնդակը խփելու յե հեծնող-
ներին: Հաջողվելու դեպքում բոլոր հեծնողները դառ-
նում են ձի, իսկ ձիերը՝ հեծնողներ, և խաղը նախկին
ձեւով շարունակվում է: Չհաջողվելու դեպքում ձիերը
չրկին մնում են իրենց դերում, և խաղը նորից շարու-
նակվում է:

ՍԽԱԼ ԵՆ ՀԱՄԱՐՎՈՒՄ

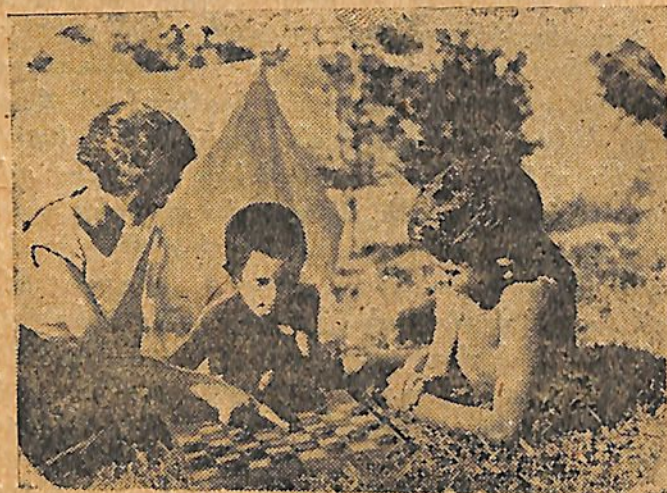
ա) Յերբ ձիերը խանգարում են հեծնողներին թե՛
գնդակի շուրջը պտույտ կատարելու ժամանակ և թե՛
իջնելիս ու փախչելիս:

բ) Յերբ գնդակի պտույտի ժամանակ ձիերը տեղե-
րը փոխում կամ շարժում են կատարում, վորով պատ-
ճառ են դառնում գնդակը վայր ընկնելուն:

գ) Յերբ հեծնողները փախչելու ժամանակ «հո'պ»

լսելիս փոխանակ տեղում կանգնելու, նորից վազում են, խուսափելով գնդակից:

Այս խաղը չափազանց հետաքրքիր և ուրախ խաղ է տղաների համար, վրը զարգացնում է նրանց մեջ դիմադրողականության, կողմնորոշման և ճարպկության ունակությունները:



Պիոներները շախմատ են խաղում

Հանձնարարվում է սպորտ խաղերից.

1. Վալեյ-բոլ
2. Բասկետ-բոլ
3. Տենիս
4. Ֆուտ-բոլ
5. Գորոտկի
6. Հինդ-բոլ
7. Կապիտան-բոլ
8. Բեյս-բոլ
9. Պիոներ-բոլ

ՖԻԶԿՈՒԼՏ ՄԱՍԻ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Մ. ՄԱՄԻԿՈՆՅԱՆ—«Լիցքային վար-
ժություններ», 1934 թ. Գինը 25 կոպ.
2. ԲԺ. Լ. ՍԼԼՍ.ՀՎԵՐԴՅԱՆ—«Պիոների և
աշակերտի հուշատետրը» 1934 թ. Գինը 10 կոպ.
3. Հ. ՓԱՐՍԱՆՅԱՆ—«Ֆիզկուլ-
տուրա» 1933 թ. 1 ր.
4. Մ. ՄԻՐԶՈՅԱՆ.—«Նախադրողականների յեր-
գեր և խաղեր» 1931 թ. 2 ր.
5. Վ. ՎԱՐԴԱՆՅԱՆ ՅԵՎ Հ. ՓԱՐՍԱ-
ՆՅԱՆ—«Դպրոցական խաղեր» 1931 թ.
Գինը 1 ր. 20 կոպ.

26. ՌԱԶՄԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԸ ՊԻՈՆԵՐԱԿԱՆ ԼԱԳԵՐՆԵՐՈՒՄ

Ռազմական աշխատանքների դրվածքը պիոներական լագերներում պետք է արտահայտվի ամբողջ պարզությամբ և ամբողջ սերտ կապված լինի հասարակական քաղաքական խնդիրների հետ, միշտ նպաստելով յերեխաների առողջապահական աշխատանքներին:

Անցյալներում մեր պիոներական լագերներում ռազմական աշխատանքների ուղղությամբ հաճախ կոպիտ սխալներ են կատարվել:

Մենք նպատակ չունենք յերեխաներին ռազմականացնել աշնպես, ինչպես այդ հասկանում են մեր միշտ լագերների (Ղարաքիլիսայի, Սիսյանի) ղեկավարները և ռազմական աշխատողները: Յերեխաների մեջ ռազմական աշխատանքներ կատարելու և գործը կազմակերպելու խնդիրն ամենավին չի նշանակում գիշերային տագնապներ, տասնյակ կիլոմետրի վրա ռազմական արշավներ կատարել և, վերջապես, չի նշանակում՝ հրաձգային գործը յերեխաներին հանձնել առանց մասնագետ ղեկավարի, ինչպես վերոհիշյալ լագերներում կատարվեց այդ:

Յերեխաներին ռազմաքաղաքականապես ծանրաբեռնելու և մեծահասակների ռազմական պրակտիկ աշխատանքների ձեվերն ու մեթոդները նույնությամբ յերեխաների մեջ տեղափոխելու գործի դեմն է, վոր պիտի պայքարենք այս տարի և ձեռք բերենք լայն հարմարություններ՝ լագերները մասնագետ ռազմական աշխատողներով ապահովելու համար:

Յերեխաների մեջ կատարվող ռազմական աշխատանքների հիմնական բովանդակությունն է.

ա) Կապի անընդհատ գործունեություն՝ հետախուզություն, գեղազրություն, առաջին ոգնություն գործի հաջող կազմակերպումը:

բ) Յերեխաների ֆիզպատրաստականության ապահովումը, դաստիարակելով առողջ, ուժեղ, ճարպիկ, համարձակ, ինքնագործունեությամբ ոժտված յերեխաներ, վորոնք վոչ միայն ռազմականապես դաստիարակված լինեն, այլև իրենց հերթին կարողանան այդ հատկությունները պատվաստել իրենց կոլեկտիվներին, ողակին և անկազմակերպ պատանեկության:

գ) Մոդելային, պոլիտեխնիկ դաստիարակության գործի կազմակերպումը լայնորեն ծավալելը: Անկառկած, այս աշխատանքներին զուգընթաց, մեծ ուշադրություն պետք է դարձնի նաև ռազմական այլ տեխնիկաների ուսումնասիրության գործին:

դ) Յերկրի ռազմաքիմիական պաշտպանության և քիմիական գազերի տեսակների ու նրանցից պաշտպանվելու ձևերին ծանոթացնելը:

Այս ուղղությամբ չպետք է բավականանալ միայն նրանով, վոր յերեխաները սովորեն հակազադ գործածել, կարողանան առաջին ոգնություն ցույց տալ գաղից թունավորվածին, գիտենան ՀՈՊ-ի (Հակառադային պաշտպանություն) ջոկատների կազմակերպման կանոնները և այլն: Այս բոլորին զուգընթաց, գլխավոր աշխատանքն է լինելու քաղաքատիարակչական խնդրի լայն ուսուցումը, ինչպես նաև մանկական ակտիվ պատրաստելու գործը:

Մանկական ակտիվ պատրաստելու գործը այնպիսի հիմքերի վրա պետք է դրվի, վոր իրենք՝ պատանիները կարողանան ոժանդակել Պաջը-Ավիաքիմի կազմակերպություններին՝ լագերում և նրա մոտակա գյուղերում ՀՈՊ-ի ջոկատներ կազմակերպելու և մեծահասակների ուշադրությունն այդ գործի վրա սրելու:

Յեվ, վերջապես, ռազմական աշխատանքների մորդ խնդիրը ռազմական կարգապահության բնագավառում յերեխաներին տարրական ունակություններ և գիտելիքներ տալն է:

Վերոհիշյալ հիմնական խնդիրների կենսագործման համար անհրաժեշտ է հետևել յալը՝

1. Լազերներում և նրան մոտիկ գյուղերում յերեսաներին հասկանալի լեզվով բացատրական լալն աշխատանք կատարել միջազգային դրության և գալիք պատերազմի մասին:
2. Մոտակա գյուղերում, կոլխոզ-սովխոզներում կազմակերպել Պաշը-Ավիաքիմի «Պատանի բարեկամներին» նորանոր խմբեր, անհրաժեշտ ուղադրություն դարձնելով և ոժանդակություն ցույց տալով յեղած խմբերի ուժեղացման և ղեկավարման գործին:
3. Ամառային լազերների և հրապարակների ամփոփ միջավայրը խոշոր չափով նպաստում է Պաշը-Ավիաքիմի, «Պատանի բարեկամներին» ժամանակավոր ցանցի տարածման գործին: Առիթից ոգտվելով տեղերում ժամանակավոր բյուրոներ պետք է կազմակերպել Պաշը-Ավիաքիմի բջիջների սկզբունքով: Այդ բյուրոների միջոցով յերեսաներին պետք է համախմբել Պատանի բարեկամների շուրջը, տալով համապատասխան տոմսեր, առանց անդամավճար և մուտքի վճար գանձելու:
4. Լազերի և հրապարակի ռազմական աշխատանքների կազմակերպման գործը ղեկավարում են Պաշը-Ավիաքիմի տեղական կազմակերպությունները:
5. Անհատ պիոներների, կոլեկտիվի և պիոներ-լազերիների, Կարմիր բանակի և զինվորական լազերների կապին մեծ ուղադրություն պետք է դարձնել: Մեզ մոտ ալթմ բազմաթիվ պիոներներ և պիոներական կոլեկտիվներ կան, վորոնք ալս կամ ալն կերպ կապ են պահպանում Կարմիր բանակի հետ: Սակայն ալն, ինչ ալս ուղղությամբ արվում է, բավարար համարել չի կարելի: Կապը Կարմիր բանակի հետ չպետք է սահմանափակվի միմիայն ձմեռային սեզոնով, ամառային ամիսներին, յերբ Կարմիր բանակի գորամասերը լազեր են բարձրանում բանակի և պիոներների միջև կապն է'լ ավելի պետք է ուժեղացվի: Կապը Կարմիր բանակի և պիոներ-

ների միջև ղինելու յե գրավոր ալն դեպքում, յերբ պիոներական կոլեկտիվը կամ լազերը հեռու յե գրտնրվում Կարմիր բանակից և նրանց լազերից: Ալս-պիսի դեպքում անհրաժեշտ է մի քանի որով մի խումբ պիոներ ուղարկել նրանց մոտ: Նրանք կծանոթանան տվյալ լազերի նիստ ու կացին, կուսումնասիրեն բանակայինի կյանքը, ռեժիմը և վերագարձին ալդ բոլորը կպատմեն իրենց կոլեկտիվի լազերի յերեսաներին:

Յերբ զինվորական և պիոներական լազերները իրար մոտ են գտնվում (Քարաքիլիսայի, Ստեփանավանի), անհրաժեշտ է կենդանի կապ և փոխադարձ ոժանդակություն ստեղծել պիոներների և բանկայինների միջև:

Պիոներական լազերը կամ չեֆարկյալ պիոներական կոլեկտիվը 10 որը մի անգամ պատրաստում է պատի թերթերի հատուկ համարներ և կախ է տալիս զինվորական լազերում: Պատրաստում և բանակայինների համար ցուցադրում է կարմիր վզկապավորների, գրական գեղարվեստական, Ֆիդկուլտ խաղերի և զվարճալիքների յերեկույթներ և ցերեկույթներ:

Զինվորական լազերի ոժանդակությունը պիոներական լազերին ղինելու յե.

1. Պիոներներին դաշտային հեռախոս անցկացնելու գործ սովորեցնելը:
2. Պիոներների հրաձգային խմբակներ կազմակերպելը և նրանց հետ սիստեմատիկ պարապելը:
3. Պիոներական լազերում ելեկտրական լուսավորություն անցկացնելը:
4. Լազերականների մեջ մերձացման յերեկոներ կազմակերպելը և բարեկամական, մտերիմ միջավայր ստեղծելը:

Վերոհիշյալ խնդիրները պիոներներին խոշոր չափով կնպաստեն սովորելու և ուսումնասիրելու բանակայինի կյանքն իր բազմակողմանի հետաքրքիր և ուսանելի կողմերով:

27. ՊԻՈՆԵՐԱԿԱՆ ՈՂԱԿԻ ՌԱԶՄԱԿԱՆ ՊԱՐԱՊ- ՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ՈՐԻՆԱԿԵԼԻ ԾՐԱԳԻՐ

I ՀԱԿՈՂԱՅԻՆ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Փոքրահասակ յերեխաները թղթից փոքրիկ թերթիկներ են կազմում ողերեւութաբանական դիտողությունների համար: Ղեկավարը ցույց է տալիս, թե ինչպես պետք է կատարել քամու ուսումնասիրությունը և ի՞նչ նշանակութիւն ունի այդ՝ քիմիական գազեր արձակելու ժամանակ: Այսպիսի ուսումնասիրություններ կատարելու համար, դպրոցական կամ լազերի արհեստանոցներում յերեխաների միջոցով նախապես պետք է պատրաստվեն ողերեւութաբանական պարզ գործիքներ (հողմնաչափ): Այդ գործիքները պետք է դնել լազերի մի հարմար տեղում, վորտեղից յերեխաները կարողանան ուսումնասիրել գործիքի շարժումները, յեղանակի փոփոխման համեմատ:

Մեծահասակների համար պետք է կազմակերպվեն գործնական պարապմունքներ «հողմնաչափի» ուսումնասիրության և գործադրման յեղանակի վերաբերյալ: Կարգալ հատուկ գրույցներ:

1. Պատերազմի վտանգի և ռազմական տեխնիկայի նվաճումները:
2. Թունավոր նյութերից պաշտպանվելու համար գոյութիւն ունեն միջոցներ (բացատրել հակազազի գործածության յեղանակը և թույլատրել յերեխաներին մնալ հակազազում վորոշ ժամանակ):
3. «Գաղապատարանների ու ազգաբնակչության լայն մասսաների գաղապաշտպանման միջոցների տիրապետումը» նյութերի շուրջ:

II ԱՎԻՈՄՈՂԵԼԻՉՄ

Փոքրահասակների համար ավտոմոբիլային գործի վերաբերյալ դրվելիք հասկացողութիւնը պետք է սերտորեն կապել «թռչող խաղալիքներ» պատրաստելու և գործածելու հետ:

Դժվար թե մեզ մոտ գտնվեն այնպիսի յերեխաներ, վորոնք չգիտենան թղթից թռչող խաղալիքներ պատրաստել: Այս հանգամանքի վրա ռազմական դասատուները պետք է լուրջ ուշադրութիւն դարձնեն և այդ նպատակի համար ձեռք բերեն համապատասխան ինվենտար (մկրատ, գունավոր թուղթ, թել, ասեղ, ֆաներա, սոսինձ և այլն):



Ավիամոդելիստը փորձարկում է իր մոդելը

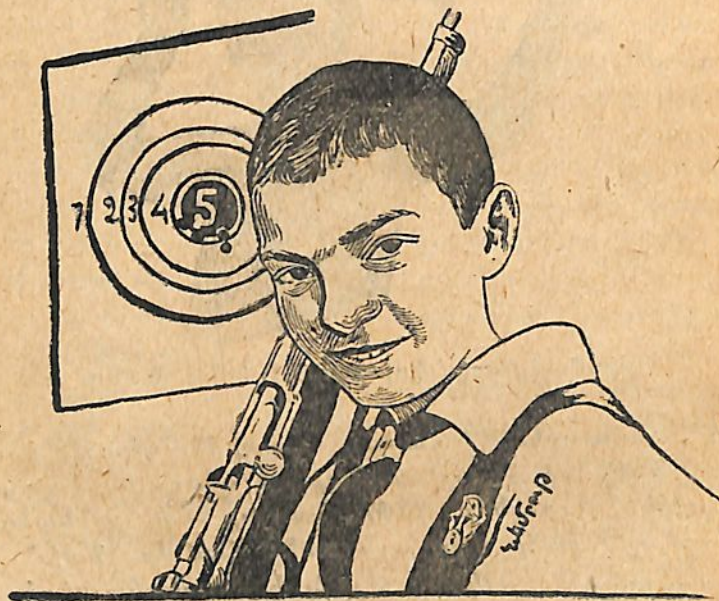
Մեծահասակների համար, առանձնապես մի առ մի թվել թե ինչպիսի՝ աշխատանքներ պետք է կատարեն և ինչպիսի՝ մոդելներ շինեն, դժվար է և աննպատակահարմար, քանի վոր այս բանի համար, նախ՝ համապատասխան դրականութիւն և մատերիալների տեսակներ չկան և, յերկրորդ՝ դրքով բացատրելով դժվար թե կարելի լինի պարապմունքներին շոչափելի ոգուտ տալ: Այս պակասը լրացնելու համար պիտներական լազերները գործն այնպես պետք է կազմակերպեն, վոր լազերը յուրաքանչյուր հերթապահության, ապահովված լինի ավիամոդելային խմբակի ակտիվ պիտներներով և Պաշր-Ավիաքիմի ու այրոսակումբի

կողմից լազերին կցված ավիոմոդելիզմի հրահանգ-
չով:

Լազերային մասսայական ցուցադրական աշխա-
տանքների մեջ հատուկ ուրեր և ժամեր պետք է հատ-
կացվեն ավիոմոդելային մրցումների կազմակերպման
գործին:

III ՀՐԱՁԳՍՅԻՆ ՍՊՈՐՏ

Փոքրահասակների համար հրաձգային գործի
կազմակերպման բովանդակությունը հիմնականում
հանդիսանալու յեն ֆիզիկուլտուրայի այնպիսի ձևեր,
վորոնք յերեսայի մեջ դիպաձգություն, աչքի չափի և



Գերազանց հրաձիգը

կշռադատելու ունակություններ են զարգացնում: Այս
նպատակի համար պետք է ոգտագործվեն գնդակի
(տենիսի, փոքր ռետինե, խոկեյնի և փայտի փոքր ու
կլոր գնդակներ) ողակի և փոքր փայտերի նետումները
նպատակին, ինչպես որինակ՝ «սերսո», «տասնա-

խաղ», «արկան ձգել», «հարված՝ խնձորին», և այլն
խաղեր: Այս հասակի յերեսաների համար հանձնարա-
րելի յե նաև սեփական միջոցներով նետ ու աղեղ պատ-
րաստելու և նրանով նշանառություն սովորելու գոր-
ծը, սակայն այդ աշխատանքները պետք է կատարվեն
դասատուի անմիջական ղեկավարություն և խորհրդ-
րով:

Մեծահասակների համար մանր տրամագծանի (գե-
գո) հրացանի և հատուկ պատրաստված նետ ու աղեղի
միջոցով պետք է կազմակերպել նշանառության աշ-
խատանքները: Բացի այդ, թեթևացրած նռնակի և
զանազան տեսակի գնդակներ նետելն, այս հասակի
յերեսաների մեջ պետք է ավելի խորացնել և զարգաց-
նել, մինչև անգամ այդ ուղղություն և հատուկ պա-
րաստունքի ժամեր սահմանելով: Հրաձգային, նետ ու
աղեղի պարաստունքները կատարվելու յեն համաձայն
Պաշտ-Ավիաբիմի, «Պատանիների մեջ հրաձգային ըս-
պորտ զարգացնելու» կանոնադրության:

IV ԿԱՊԸ

Փոքրահասակներին սովորեցնել Մորգե այրբեն
գրոչակախոսությունը կարճ բառերով և խոսքերով,
ինչպես որինակ՝ «յես գնացի», «նրանք յեկան», «վե-
րադարձիր» և այլն:

Հետախուզական նշանների սովորեցում և գործ-
նական խաղերի կազմակերպումն այդ նշաններով, խո-
շոր չափով հետաքրքրական և ուսանելի յե այս հասա-
կի յերեսաների համար, ուստի և այս գործը լավ
պետք է կազմակերպել:

Մեծահասակների համար կապի տեսակները հան-
դիսանալու յեն.

1. տեսողականը,
2. տեխնիկականը,
3. ձայնայինը,
4. մեխանիկականը,
5. սովորականը:

Տեսողական կապը. — Սովորեցնել Մորգե այրբե-

նի, հաղորդման և ընդունման ձևերը դրոշակով: Ի՛նչ-
պես արձանագրել հաղորդումը: Սովորել Մորզեի տա-
ռերը և նրա հաղորդման ձևը: Ի՛նչպես դնել հետա-
խուզական նշանները և ինչո՞ւ համար: Ի՛նչպես հաղոր-
դել Մորզե այբուբենը գիշերը, լապտերներով:

Տեխնիկական կապ.—Ռադիո, հեռախոս, հեռա-
գիր: Ծանոթանալ ռադիոհաղորդման և ռադիոընդու-
նիչ ապարատին: Յուրաքանչյուր յերեխա պետք է սո-
վորի թե ի՛նչպես է կատարվում ռադիոական պայման-
ներում դաշտային հեռախոսի հաղորդումը և ինչպիսի
սարքավորում ունի այն:

Անհրաժեշտ է ուսումնասիրել և սովորել հեռախո-
սային ապարատն ու նրա հաղորդման և ընդունման
որենքները:

Ձայնային կապ.—Մորզե այբուբենի վարժու-
թյուններ՝ սուլիչով, զարկով և ձայնով: Ձայնային
կապի գործնական միջոցներից մեկն էլ, մանավանդ
պիոներական լազերում, լեռնային շփորի (սիգնալ)
գործածությունն է: Այս հանգամանքը պետք է ոգտա-
գործել վորպես ազդանշան ցերեկային տաղնապների,
քնելու, ճաշելու, խաբույկի և արթնանալու ժամա-
նակ:

Ծանոթութուն.—Ա. Գիշերային տաղնապների
կազմակերպումը պիոներական լազերներում խստիվ
արգելվում է վորպես հակաառողջապահական և հա-
կամանկալարժակուն յերեվույթ:

Բ. Արգելվում է նաև տաղնապներ կազմակեր-
պել հեռու տարածություն վրա, ցերեկ ժամանակ:

Մեխանիկական կապ.—Մեխանիկական կապի հա-
մար անհրաժեշտ է լազերում ունենալ համապատաս-
խան միջոցներ (ավտոմորիլ, տրակտոր, հեծանիվ,
մոտոցիկլետ): Մեխանիկական կապի տվյալ միջոցնե-
րին ծանոթանալու և այն ուսումնասիրելու խնդիրը
խիստ կարեվոր է և անհրաժեշտ:

Այս ուղղությամբ պետք է լազերային աշխատանք-
ներում ներգրավել ավտոգորի կազմակերպությունը:

Սովորական կապ.—Աղավնի, շուն, ձի, մարդ:

Վերոհիշյալների ներգրավումը կապի մեջ պետք է հան-
դիսանա լազերային յուրաքանչյուր պիոների, ողակի
և կոլեկտիվի անմիջական աշխատանքներից մեկը:
Մեզանում պիոներներ կան, վորոնք փոստատար աղավ-
նիներ և ցեղական լավ շներ ունեն, իսկ գյուղա-
կան պիոներները լավ ձի նստել և տեղական գամփո
շներին լավ խնամել գիտեն: Այս ամենը լազերում
լուրջ ուսումնասիրության առարկա պետք է դառնա,
ու նրանց կազմակերպված խնամքն ու ոգտագործու-
մը լայ հիմքերի վրա դրվի:

V ՏԵՂԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ

Փոքրահասակների համար տեղագրության աշխա-
տանքները հանդիսանում են՝ զանազան դիտողական
խաղեր, վայրերի նկարագրություններ և պարզ միջա-
վայրի պարզ գծագրություններ:

Մեծահասակների համար պետք է կազմակերպել
բացատրական չայն ծանոթացում՝ «տեղագրության
եյության ի՛նչ պայմաններում և ի՛նչ բանի համար
գործածելու» խնդրի շուրջը:

Նրանց հասկացողություն պետք է տալ մասշտա-
բից, աչքի տեսողությամբ հեռավորություն, անհարթ
տարածություններ չափելուց և տվյալ միջավայրի
(լազերի, գյուղի, գետի և այլն) զանազան մասերի
գծագրությունից՝ թե տեսականորեն և թե գործնա-
կանորեն:

Տեղագրության տեսակետից, լազերում արտանը-
կարչության և լուսանկարչության աշխատանքների
կազմակերպման վրա հատուկ ուշադրություն պետք է
դարձվի:

VI ՀԵՏԱԽՈՒՁՈՒԹՅՈՒՆ, ՀԵՏԱՁՈՏՈՒԹՅՈՒՆ, ՔՈՂԱՐԿՈՒՄ

Հետախուզության գործի վերաբերյալ, յերեխա-
ներին լրիվ հասկացողություն տալու համար, պետք է
բացատրել թե ի՛նչ է հետախուզությունը, ի՛նչպես են
չարժվում հետախույզները, ի՛նչ է նրանց դերը, ի՛նչ-

պես պետք է քողարկվեն, ինչպես պետք է հետադու-
տեն հակառակորդին կամ նշված վայրը:

Գործնական պարապմունքների ընթացքում ռազմա-
կան դասատուն հսկելու յե, վոր վերը նշված խնդիր-
ները յերեսաների կողմից կատարվեն: Քանի վոր այս
հասակի յերեսաների մեջ այդ աշխատանքները հա-
ճախ գրեթե խաղերի միջոցով են կազմակերպվում և
նրանց համար չափազանց սիրելի դրադմունք են, ուստի
լադերային պայմաններում այդ աշխատանքներն ավե-
լի պետք է խորացվեն և լավ հիմքերի վրա դրվեն:
Առանձնապես քողարկման խնդիրը դասատուի լուրջ
ուշադրության առարկան պետք է դառնա:

28. ՌԱԶՄԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐ

ԴՐՈՇԱԿԻ ՀԵՏԱԽՈՒՂՈՒԹՅՈՒՆ

Խաղացողներ՝ 10-80 հոգի. դաշտ-անտառ

Այս խաղին կարող են մասնակցել 2 կուլեկտիվ
կամ ողակ: Սաղացողների թիվը կարող է միահավա-
սար չլինել. յեթե խաղին մասնակցող կուլեկտիվներից
մեկը 4 հոգով ավելի կամ պակաս է, խաղի արդյուն-
քի վրա բացասական ազդեցություն գրեթե չի թող-
նում:

Սաղը ղեկավարում է դատավորը, նա խաղին մաս-
նակցող կուլեկտիվներից չպետք է լինի:

Դատավորը կուլվարների հետ միասին խաղավայր
են ընտրում և սահմանադժեր նշանակում:

Կուլվարներից մեկն իր կուլեկտիվով ներկայա-
նում է դատավորին, վերցնում է նրանից փոքր դրո-
շակ կամ պիոներական վզկապ (դրոշակը կամ վզկապը
չփոխելու համար հատուկ նշան պետք է ունենա) և իր
կուլեկտիվի հետ գնում է այդ դրոշակը թաղցնելու:
Յերբ տվյալ կուլեկտիվն այնքան է հեռացել դատավո-
րից և հակառակորդ կուլեկտիվից, վոր նրանք իրենց
այլևս չեն տեսնում, սկսում է առաջ շարժվել հետա-
խուզական նշաններ դնելով անցած ճանապարհին:

Յերբ արդեն այնպիսի մի տեղ է հասել, վորտեղ կա-
րելի յե դրոշակը թաղցնել, դադարում են հետախու-
զական նշաններ դնելուց և վերջին հետախուզական
նշանից 3 մետր հեռավորության վրա թաղցնում են դրո-
շակը: Այն կարելի յե թաղցնել ծառի վրա, քարերի
արանքին, թփերի մեջ և այլն:

Դրոշակը պահելուց հետո տվյալ կուլեկտիվը լրիվ
կազմով անմիջապես վերադառնում է դատավորի մոտ:

Այս դեպքում դատավորն ազդանշան է տալիս և
սղմում յերկվայրկյանացույցը (սեկունդոմեր): Յերկ-
րորդ կուլեկտիվն ազդանշանից հետո անմիջապես գնում
է թաղցրած դրոշակը գտնելու:

Սաղի նպատակն է՝ ամենակարճ ժամանակամիջո-
ցում թաղցրած դրոշակը գտնել և բերել դատավորին:

Սաղը շահում է այն կուլեկտիվը, վորն ամենաքիչ
ժամանակամիջոցում գտնում է թաղցրած դրոշակը և
հանձնում դատավորին:



Նետ և աղեղի խմբակը պարապմունքի ժամին

1. Դրոշակը թագցնելու ժամանակ դատավորը կոլեկտիվի հետ չի գնում. նա կորվարների ներկայությամբ դրոշակի վրա նշան է դնում և ամբողջ ժամանակ մնում այնտեղ, վորտեղից խաղն սկսվում է, բացառությամբ այն դեպքի, յերբ դրոշակը պահելու տեղի վերաբերյալ վիճաբանություն է ծագում:

2. Դրոշակը թագցնելու համար ժամանակ չի պահվում, ժամանակը հաշվի յե առնվում այն դեպքում, յերբ կոլեկտիվը գնացել է դրոշակը փնտրելու և վերադարձնելու դատավորին:

3. Հետախուզական վերջին նշանից հետո 3 մետրից ավելի հեռու թագցրած դրոշակն որինական չի համարվում, իսկ յեթե այդ տարածության մեջ այնպիսի առարկաներ կան, վորոնք 3 մետրից ավելի բարձր են, այդ առարկաների վրա դրոշակը կարելի յե թագցնել:

4. Դրոշակը դատավորին հանձնելիս, տվյալ կոլեկտիվը դրոշակի հետ միասին լրիվ կազմով պետք է ներկայանա դատավորին, հակառակ դեպքում խաղը վոչ վոքի չի համարվում:

5. Դրոշակի թագցնելն ու փնտրելը կոլեկտիվները կատարում են հերթականությամբ:

ՀԵՏՔԵՐՈՎ

Խաղին մասնակցում են յերկու ողակ՝ հավասար թվով խաղացողներով:

Խաղը ղեկավարում է կոչվարը կամ դատավորը:

Դատավորը յերկու ողակավարի վրա վիճակ է գցում և վորոշում խաղն սկսող կողմը:

Յերկու ողակավարը իրենց ողակով ներկայանում են դատավորին, դատավորը նրանց ներկայությամբ վորոշում է «չեզոք գոտին», ստուգում է խաղացողների թիվը և խաղն սկսելու ազդանշան է տալիս:

Ազդանշանից հետո խաղն սկսող կողմի ողակավարն իր ողակի հետ միասին հեռանում է, ճանապարհ

հին հետախուզական նշաններ դնելով, կամ մանրած թուղթ, կամ թեփ թափելով: Յերբ թեփը վերջանում է, կամ մոտակա վայրում թագնվելու հնարավորություն կա, ողակավարն իր ողակի հետ միասին թագնվում է:

Վորոշված ժամանակամիջոցը (20-30 րոպե) լրանելուց հետո դատավորը հետապնդող ողակին առաջ շարժվելու ազդանշան է տալիս, և հետապնդող կողմը հետքերի ուղղությամբ ղգուշորեն առաջ է շարժվում դեպի թագստոցը:

Խաղի նպատակն է՝ գտնել հակառակորդի թագստոցը և նրա ողակավարին գերի վերցնելով՝ «չեզոք գոտի» բերել:

Հետապնդողները կարող են առանձին-առանձին խփել (ձեռք կպցնել) թագկացողներին, յերբ նրանց նկատում են. թագկացողներից վորքան շատ խփվեն, նրանց կողմի ողակավարին գերի վերցնելու գործն այնքան հեշտանում է: Խփվածները համարվում են մեռածներ և չեն մասնակցում խաղին մինչև կրկին վերջակավելը:

Թագկացողներն ամենից առաջ իրենց քողարկելու խնդիրը պետք է լավ կատարեն. նրանք հետապնդողներին խփելու իրավունք չունեն: Յերբ թագնվողները նկատում են, վոր հետապնդողներն իրենց տեղը պաշարել են, թագստոցից դուրս են գալիս և հավաքվում ողակավարի շուրջը, պաշտպանելով նրան գերի վերցնելուց: Թագնվողները քանի դեռ չեն հասել ողակավարի մոտ, կարող են խփվել հետապնդողներից, իսկ յերբ հասնում են, այլևս դատարում է խփվելու գործը: Յերբ յերկու ողակները իրար վրա յեն հարձակվում, խաղը շահում է այն կողմը, վորի խաղացողները կարողանում են հակառակորդի ողակավարին գերի տանել:

Խաղը շահած է համարվում նաև այն դեպքում, յերբ թագնվողների կեսից ավելին իրենց ողակավարի հետ առանց խփվելու հասնում են «չեզոք գոտի» նույն ճանապարհով, վորտեղից յեկել էին:

Դատավորն ամբողջ խաղի ընթացքում հետևում է խաղին և սուլիչով կարգադրություններ անում: Նրա վորոշումներն որենք են համարվում և խաղի ընթացքում վիճարանության առարկա չեն: Վեճերը լուծվում են խաղի վերջում՝ դատավորի և ողակավարների մասնակցությամբ:

Յուրաքանչյուր խաղից հետո ողակների դերերը փոխվում են, անկախ խաղի շահումից:

ԲԵՐԴ

Խաղացողներ՝ 10-20 հոգի. խաղադաշտ անտառ:

Խաղացողները բաժանվում են յերկու հավասար մասերի, ապա վորոշում են, թե վո՛ր խումբն է լինելու խաղ սկսողը, վո՛րը, բերդի պաշտպանը:

Դաշտի կենտրոնում, վորպես բերդ, մի քար է դրվում կամ մի փոս փորվում: Խաղն սկսելիս պաշտպան խումբը հավաքվում է բերդի չորս կողմը և մի քանի մետր հեռվից հետապնդում հարձակվող կողմի խաղացողներին:

Պաշտպանողների նպատակն է՝ հետապնդել և խփել հարձակվողներին. միևնույն ժամանակ, հարկ յեղած դեպքում նահանջում են դեպի բերդը՝ նեղացնելով պաշտպանման դիժը:

Հարձակվողների պարտականությունն է՝ ինչ գրծով էլ լինի, գրավել բերդն այն պայմանով, վոր գրավողը չխփի պաշտպանվողների կողմից: Խփելու դեպքում խաղացողը դուրս է գալիս խաղից, մինչև խաղը նորից սկսվելը: Հարձակվողները շատ հաճախ դանադան միջոցներ են ձեռք առնում, վորպեսզի պաշտպանողներին հրապուրեն և ասպարեղ քաշեն: Յերբ պաշտպանողները բերդից արդեն բավական հեռացել են, մանավանդ յերբ մի պաշտպանից մյուսի միջև բավական չափ տարածություն կա, հարձակվողներից մեկն ու մեկը արագ վազելով կտրում է այն դիժը, վորը գտնվում է պաշտպանողի և բերդի միջև: Խաղի մեջ կատաահենայնպիսի դեպքեր, վոր մի հարձակվողը միանգամից կարող է 3-4 անգամ իսկ ավելի

պաշտպանողներ կտրել, յերբ նա առանց խփվելու կտրել անցնել և պաշտպանողների և բերդի միջև ընկած տարածությունը:

Այն դեպքում, յերբ հարձակվողներից մեկն արագ թափով կտրում է պաշտպանողի և բերդի միջև ընկած տարածությունը և այդ վազքի ընթացքում խփվում է կտրվող խաղացողից կամ նրա կողմի խաղացողների մեկի կողմից, դատավորը նայելու յե կտրված գծի ուղղությամբ, յեթե դիժը լրիվ չափով կտրված է, կտրողն ազատվում է խփվելուց, յեթե վո՛չ՝ համարվում է կտրված:

Պաշտպանվող կողմի խաղացողներն աշխատում են ձեռքով խփել հարձակվողներին. խփվածները համարվում են կտրված և այդ խաղին չեն մասնակցում մինչև խաղը նորից սկսվելը: Յեթե պաշտպանվողները բոլոր հարձակվողներին խփում են, այն դեպքում դերերը փոխվում են: Միայն այսպիսի դեպքերում շահում չի արձանագրվում:

Յերբ հարձակվողներից մեկն առանց խփվելու վտաքը դրեց բերդի վրա, տվյալ կողմը մի կես շահում է և նորից մնում հարձակվողի դերում:

Հինգ կես շահող կողմը խաղը տանում է:

Ծանոթություն.— Թե՛ Ֆիզկուլտուրայի և թե՛ ռազմական աշխատանքների բնագավառում առողջապահական և բժշկական խնդիրների վերաբերյալ լայն ծանոթություն արված է այս գրքի առողջապահական մասում: Ֆիզկուլտ և ռազմական դաստոռներն իրենց աշխատանքների ընթացքում, այդ խնդիրները պետք է կիրառեն և հարկ յեղած դեպքում դիմեն բժշկի խորհրդին:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ՌԱԶՄԱԿԱՆ ՄԱՍԻ ՀԱՄԱՐ

- 1.—Յա. Սմիթնով.— «ԽՍՀՄ պատանի պիո-
ներների ռազմա-քաղաքական դաս-
տիարակությունը» պետհրատ 1933 թ.
գինը. 10 Կ.
- 2.—Լ. Լեոնտյեվ.— «Հրաձգային խմբակն ու
նրա կառուցվածքը» 1930 թ. գինը 12 Կ.
- 3.—Ռոզանով.— «Ի՞նչ և ի՞նչպես պետք է անել
մոդելիստների խմբակներում» 10 Կ.
- 4.—Ս. Բելով.— «Ի՞նչպես սովորել ճիշտ հրա-
ցան կրակելը 10 Կ.
- 5.—Վ. Յեյտլին.— «Աղավնիները ռազմական
ծառայության մեջ» 10 Կ.
- 6.—Վ. Յագիկով.— «Շունը ռազմական ծառա-
յության մեջ» 15 Կ.
- 7.—Ի. Կուպրիյեվ.— «Փոստային աղավնապա-
հության համառոտ ձեռնարկ՝ ըսկըս-
նակ սիրողների համար» 15 Կ.
- 8.—Յա. Ֆիզման.— «Քիմիան ժողովրդական
տնտեսության և պաշտպանության
մեջ» 15 Կ.
- 9.—Ի. Խամիլիս.— «Պաջը-Ավիաբեմի պատա-
նի բարեկամների Հ. Ո.Պ.-ի ծրա-
դիր» 1933 թ.
10. «Պաջը-Ավիաբեմի պատանի բարե-
կամների կապի խմբակների ծրագիր»
1933 թ.
- 11.—Կրիմով.— «Պաջը-Ավիաբեմի պատանի բա-
րեկամների հրաձգային խմբակի ծը-
րագիր» 1933 թ.

I. ՍԱՆԻՏԱՐԱԿԱՆ ՄԱՍ

1. Լագերում յերեխաները պետք է հանգստանան և առողջանան	5
2. Պատրաստ դուրս գալ լագեր	6
3. Լագերը պետք է պատրաստ լինի պիտանքների և ընդունելու	8
4. Լագերի շենքերի ընտրությունը	10
5. Լագերի սանիտարա-տեխնիկական սարքավորումը	13
6. Լագերի կանաչադառնումը	15
7. Լագերի սանիտարական ռեժիմը կամ սանմիկումը	15
8. Մասսայական լագերի աշխատանքի ու հանգստի ռեժիմը	21
9. Լագերի հերթապահ կալեկտիվի որվա ռեժիմը	30
10. Ծնողների այցելությունը	32
11. Կուլտ-սանիտարական աշխատանքները լագերում	33
12. Աշխատանքի արինակելի բովանդակություն	35
13. Սնունդը լագերում	42
14. Լագերականի հագուստը	47
15. Լագերի բժշկի փունկցիաները	47
16. Լագեր-սանատորիա	51

II. ՖԻԶԿՈՒԼՏ ՅԵՎ ՌԱԶՄԱԿԱՆ ՄԱՍ

17. Ֆիզիկական դաստիարակության դրվածքը պիտանք-կան լագերներում	55
18. Առավոտյան լիցքային վարժություններ կատարելը	56
19. Ֆիզկուլտ դասերի կանոնավոր կազմակերպումը	58
20. Շարժական և սպորտ խաղերի կազմակերպումն ու կատարումը	58
21. Սպորտի զարգացումը	60
22. Մասսայական միջոցառումների և երկուրսիաների ժամանակ ֆիզկուլտ ելեմենտների անցկացումը	62
23. Պիտանքական հասակին համապատասխանող դպրոցական խմբերի նորմատիվ ցուցանիշները	64
24. Ֆիզկուլտ դասերի արինակելի ծրագիր	66
25. Շարժական և սպորտ խաղերի տեսակները	78
26. Ռազմական աշխատանքները պիտանքական լագերներում	92
27. Պիտանքական ողակի ռազմական պարապմունքների արինակելի ծրագիր	96
28. Ռազմական խաղեր	102



«Հասկայես նրան, այդ յերի-
սասարդութեանն եւ վիճակված վեր-
ջացնել, ավարտել կոմունիզմի
գործը, հասկայես նրան եւ դեռ-
յեկա վիճակված պայքար մղել
կոմունիզմի համար, յեկ նա այդ
պայքարին պէտք եւ դիմավորի ա-
մուր, առողջ, պողպատե նշարդե-
րով յեկ յերկաթե մկաններով»:

ԼԵՆԻՆ

ՊԻՈՆԵՐԱԿԱՆ ԼԱԳԵՐԻ ՍԱՆԻՏԱՐԱԿԱՆ ԱՆԿՅՈՒՆ

ՄԱՆՄԻՆԻՄՈՒՄ

Հազեր վայրի սանմինիմում	Խաղճը պա- րակի սանմինիմում	Ննջարանի սանմինիմում	Ճաշարանի սանմինիմում	Խոհանոցի սանմինիմում	Զուգարանի սանմինիմում
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6

ԼԱԳԵՐԻ ՈՐՎԱ ՌԵԺԻՄԸ



«Անեցնել բանվորների այնպիսի մի
առողջ ու կենսուրախ սերունդ, վորն
ընդունակ լինի խորհրդային Յերկրի
հզորութիւնը պատշաճ բարձրության
հասցնելու յեկ բեմամու հաճախում-
ներից կրճով պատշտանելու այն»:

ՍՏԱՆԻՆ



ՍԱՆԻՏԱՐԱԿԱՆ ՌԵԺԻՄ

Բ Ա Ղ Ն Ի Ք

Թ Ի Վ, Ժ Ա Մ

Սպորտակեղերը լվալ

Գլուխը լվալ

Անձիկները դուրս բերել

Հատակը լվալ

Սանիտ. ուր

Մ Ե Ր

Նվաճումները

Բ ա ց և ր ք

ՍՈՑՄԱՐՑՄԱՆ ՏԱԽՏԱԿ

Ա Յ Ս Ո Ր

Արևային վաննա

Մ Ե Ն Յ Ո Ր

Դիտարկել տախտակ

Ա զ գ Գ ո լ ե կ ա լ լ Վ

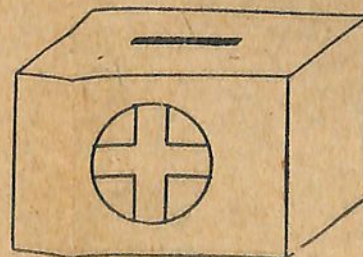
Լ ո ղ

Ողային վաննա

ՀԱՅՏԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՐԳԵԼՎՈՒՄ Ե

ա ռ խ ա տ Ա թ և վ ա ն Լ ո ղ
Ա զ գ և ո լ Ա զ գ և ո լ Ա զ գ և ո լ



Ի՞նչ պետք է կարգալ առողջապա-
հու թյան դժով

Հարց ու պատասխանի տախտակ

Հ ա ք ց

Պատասխան

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ Ֆ.Կ.Գ.Խ. ՅԵՎ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԼՈՒՍԺՈՂԿՈՄԱՏԻ ԸՆԴՈՒՆԱԾ ՆՈՐՄԱՏԻՎ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԸ

Ծ Ն Վ Ե Ր	0	I	II	III	IV	V	VI	VII	XIII	IX	
Բալլեր	—	—	—	1/2 կիլոմետր 8 բուսից	1 կիլոմ. 16 բուսի (վայրում)	2 կիլոմ. 30 բուսի (վայրում)	Տղաներ՝ 3 կիլո.—42 բուսի աղջիկներ՝ 2 » —28 » (վայրում)	Տղաներ՝ 3 կիլո. 36 բուսի աղջիկներ՝ 3 » 42 բուսի (վայրում)	Տղաներ՝ 5 կիլո. 55 բ. աղջիկներ՝ 3 » 39 » (վայրում)	Տղաներ՝ 5 կիլո. 3 ծ. աղջիկներ՝ 5 » 1 »	
Վազը	—	Մի բուսից 180-190 քալ արագության հաշվով վազել 15 վայրկյան (տարածությունը նշանակություն չունի)	Վազել նույն չափով (տեմպով) 30 վայրկյան	Կարճ ցատկապարանով վազել 20 քալ (վազողը ցատկապարանը անընդհատ պտտում է և ամեն մի քալավորին վտրերի տակից անց է կացնում)	Վազել 40 մետր 10 վայրկյանում (ցածր ստաբիլիտետ)	Նույնը 50 մետր տղաներ — 12 վազի. աղջիկներ — 14 »	Նույնը 60 մետր տղաներ՝ 11 վ. աղջիկներ՝ 12 վ.	Նույնը՝ տղաներ՝ 10 վ. աղջիկներ՝ 11 վ.	100 մետր՝ տղաները, 15,5 վ. աղջիկները, 17,0 վ.	Նույնը տղաներ՝ 14,5 վ. աղջիկներ՝ 16,0 վ.	
Հավասարակշռություն	Կարողանալ անցնել շվեդական նստարանի վրայով (յեթևի աստիճանի ամբողջ յերկարությամբ)	Կարողանալ քայլել դեռնին դրած գերանի վրայով (սովորական, պարզ դերան)	Կարողանալ քայլել (բարձրանալ) թեք դրած շվեդական նստարանի վրայով (նստարանի վերին ծայրը գետնից 75 սմ. բարձր է տեղավորվում թեքության համար)	Անցնել բուսի վրայով բարձրությունը գետնից 60 սմ. անցնելու տարածությունը՝ 3 մետր	Նույնը բարձրություն—70 սմ. տարածություն—3 մետր	Նույն բարձրություն է տարածությունը, քայլելու ժամանակ անցակացնել 20 սմ. լայնություն և 20 սմ. բարձրություն ունեցող խողունի վրայից (դրված է գերանի վրա)	Բուսի բարձրություն, տղաներին՝ 100 սմ. աղջիկներին՝ 90 սմ. անցնել ծանրություն վերջրած. քաշը բարձրություն 3 կիլո. տղաներին համար 3 կիլո. աղջիկներին՝ 2 կիլո.	Նույնը բարձրություն. տղաներին՝ 120 սմ, ծանրություն 5 կ. աղջիկներին՝ 110 սմ., ծանր. 3 կ.	Չմուշկներ Կարողանալ կանգնել սառուցի վրա և սահել առաջ	Կատարողործել բուս վրայի վրածությունները չափերը	
Նետումներ	Կարողանալ վալեյ-բոլի գնդակը 4 անգամ վեր դնել խփել և բռնել (ամեն անգամին բռնել)	Փոքր գնդակով խփել մեկ քառակուսի մետրանոց թիրախին, հեռավորությունը 3 մետր. թիրախը աչքերի բարձրության մակարդակով և 6 նետումից 4 դիպչել (ցանկացած ձևերով)	Նույնը՝ աջ ձեռքի համար 4 մ. ձախ » » 3 » (6-ակտն նետում)	1 քառ. մետրանոց թիրախ 6 մետրից ցանկացած ձևերով 5 նետում. տղաները՝ 3 դիպուկ, աղջիկները՝ 2 դիպուկ	75 սմ. քառ. թիրախ աջով և ձախով 5-ակտն նետում տարածություն—աչի համար 6 մ. ձախի համար 5 մետր՝ տղաները՝ 3 դիպուկ ամեն ձևերին, աղջիկները 2 դիպուկ ամեն ձևերին	Նույն գնդակով 6 մետր լայնությամբ միջանցքով, լայն հեռավորությամբ. տղաներ՝ 20 մետր աղջիկներ՝ 15 »	Նույն հեռավորության 4 մետր միջանցքով. բացի դրանից՝ 50 սմ. քառ. թիրախին 6-ակտն նետում, վրդից 4-ակտնը դիպուկ. հեռավորությունը. տղաներ՝ աջով 7 մ, ձախով՝ 5 մ. 50 սմ., աղջիկները՝ աջով 6 մ, ձախով 5 մ.	Նույնը՝ տղաները՝ 75 մետր աղջիկները՝ 17 մետր	Նույնը 500 դրամ. տղաները՝ 35 մետր աղջիկները՝ 25 »	Նույնը 60 դր. տղաները՝ 35 մետր աղջիկները՝ 25 »	
Ցատկումներ	—	Կարողանալ 25 սմ. բարձրությունից անադմուկ վայր ցատկել	Չու քաշելով բարձրություն 40 սմ. փափուկ իջնելով գետնին	Չու քաշելով բարձրություն 50 սմ. տեղից, յերկարություն՝ 80 սմ.	Չու քաշելով բարձրություն 60 սմ. տեղից, յերկարություն՝ 100 մ.	Չու քաշելով բարձրություն տղաներ՝ 80 սմ. աղջիկներ՝ 65 սմ. զուգակցությամբ, յերկարություն. տղաներ՝ 2 մ. աղջիկներ՝ 1 մ. 30 սմ.	Նույնը. տղաները՝ 85 սմ. աղջիկները՝ 70 սմ. Նույնը՝ տղաները՝ 2 մ. 50 սմ. աղջիկներ՝ 1 մ. 70 սմ.	Նույնը. տղաները՝ 1 մ. աղջիկները՝ 80 սմ. Նույնը. տղաները՝ 2 մ. 80 սմ. աղջիկները՝ 2 մ. 25 սմ	Նույնը. տղաները՝ 1 մ. 10 սմ. աղջիկները՝ 85 սմ. Նույնը. տղաները՝ 3 մ. 80 սմ. աղջիկները՝ 2 մ. 50 »	Նույնը. տղաները՝ 1 մ. 20 սմ. աղջիկները՝ 90 սմ. Նույնը. տղաները՝ 4 մ. — աղջիկները՝ 3 » —	
Դահուկներ	—	—	—	—	—	—	Ցանկացած քայլով (ստիլ, ձև) 1 կիլոմետր, առանց ժամանակի	Նույնը 1 կիլոմետր 14 բուսից	Նույնը՝ տղաները՝ 5 կիլ 45 բ. աղջիկները 3 » 32 »	Նույնը. տղաները՝ 4 կիլ. 1 ծ. 15 բ. աղջիկները 3 » — 24 բ.	
Սպիտակներ	—	—	—	—	—	—	—	Վալեյ-բոլ խաղալ և իմանալ որոնքները	Վալեյ-բոլ խաղալ բասկետբոլ իմանալ որոնքները և խաղալ	Բասկետբոլ խաղալ	Կատարողործում
Առողջապահական մարմնամարզություն կոմպլեքս	—	Կարողանալ ընդունել ճիշտ դրություն, համաձայն շղթայի հրահանգի	Կարողանալ կատարել Ֆիդ կուլտուրայի. (բացատրած, ցույց տված և սովորած)	Կատարել Ֆիզկուլտուրայի (3 վարժությունից, միայն ցույց տված և սովորած)	Կազմել բացատրել, ցույց տալ և անցկացնել իր խմբի հետ 3 վարժությունից բաղկացած ֆ.վ. բուսի	Ցույց տալ և անց կացնել առավոտյան լիցքային մարմնամարզություն. դիտենալ բնական ֆակտորներից ոգավիճակ կանոնները	Կազմակերպել և անցկացրողությամբ մի վորեն ֆիզրեն շարժական խաղ, դիկուլտ պարապմունք (լիցք, տենալ և կիրառել անհաֆիզկուլտուրայի, խաղ, մաստական ու դպրոցական սպայկան և պարզապես իսասխտարական ~ առողջազվարճություն և այլն) իմանալ որոնքները	Ֆ. Կ. դասատուի առաջակարողանալ դրություն մի վորեն ֆիզրեն շարժական խաղ, դիկուլտ պարապմունք (լիցք, տենալ և կիրառել անհաֆիզկուլտուրայի, խաղ, մաստական ու դպրոցական սպայկան և պարզապես իսասխտարական ~ առողջազվարճություն և այլն) իմանալ որոնքները	Կարողանալ ոգավել այս ծրագրից և հասկանալ վարժությունները	Կազմել մի և 6-րդ խումբ հետ և ավանդորոշում	
Սողում և ջրանցնել	—	—	—	—	—	—	—	Սողալ պլաստունական ձևով. տղաները՝ 15 մետր, աղջիկները՝ 10 մետր.	Նույնը՝ տղաները՝ 20 մետր աղջիկները՝ 10 »	Անցնել վոչ այնքան խոր ջրից (ջուրը մաքուր մուս մընչև կուծքը)	Նույնը, պալով հազուսեղ ձևով
Հակագազ	—	—	—	—	—	—	—	Հակագազ հագած անցնել 250 մետր	Նույնը՝ 500 մետր	Նույնը 1 կիլ., ճանապարհհին կատարելով 91 խմբի վարժությունները	Նույնը 1 կիլ. ճանապարհհին կատարելով 91 խմբի վարժությունները
Մագլցում	—	Կարողանալ ցանկացած ձևով մագլցելով անցնել 75 սմ. բարձ. դրած գերանի մի կողմից մյուսը	Նույնը՝ 85 սմ.	Նույնը 100 սմ.	Պարան, ցանկացած ձևով տղաները 1 1/2 մետր աղջիկները 1 մետր	Նույնը. տղաները՝ 2 մ. աղջիկները՝ 1 1/2 մ.	Նույնը. տղաները՝ 2 1/2 մ. աղջիկները՝ 1 1/2 մ.	Նույնը՝ տղաները՝ 3 մ. աղջիկները՝ 2 մ.	Նույնը. տղաները՝ 3 1/2 մ. աղջիկները՝ 2 1/2 մ.	Նույնը. տղաները՝ 4 մ. աղջիկները՝ 3 մ.	



ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0273026

1921

ԳԻՆԸ 1 Ռ.



Ժր. Լ. ԱլլաւերԼյան, Յ. Վարտանյան

Լետնյա ցիցիենիչեսկայա րաբոտա
սրեԼի յոնոշեստա

ԴոսիզԼատ ՏՏՐ Արմենիլ
Զրիւան — 1934