

მედიკალური და ფსიქოლოგიური მდგომარეობის დასაზოგადოებრივად

შეფასება

შეფასების მიზანია პაციენტის მდგომარეობის დასაზოგადოებრივად:

შეფასების მიზანია პაციენტის მდგომარეობის დასაზოგადოებრივად:

მედიკალური მდგომარეობის დასაზოგადოებრივად

მედიკალური მდგომარეობის დასაზოგადოებრივად

მედიკალური მდგომარეობის დასაზოგადოებრივად



Հրահանգ № 1-27 առաջադրանքների համար

Յուրաքանչյուր առաջադրանքին տրված է չորս ենթադրական պատասխան: Դրանցից միայն մեկն է ճիշտ: Յուրաքանչյուր ճիշտ պատասխան գնահատվում է 1 միավոր: Ընտրված պատասխանը տեղափոխեք Պատասխանների թերթի վրա հետևյալ կերպ. պատասխանների համապատասխան վանդակում դրեք X նշան: Ոչ մի ուրիշ նշում ` հորիզոնական կամ ուղղաձիգ գծեր, շրջագծում և այլն, էլեկտրոնային ծրագիրը չի ընկալում: Եթե ցանկանում եք Պատասխանների թերթի վրա պատասխանն ուղղել, ամբողջությամբ գունավորեք վանդակը, որտեղ դրել եք X նշանը և հետո նշեք պատասխանի նոր տարբերակը (դրեք X նշանը նոր վանդակում): Հնարավոր չէ երկրորդ անգամ ընտրել այն պատասխանը, որն ուղղել եք:

(1) 1. Ո՞րն է համեմատաբար բարդ մոտորային (շարժողական) ունակությունը, որի շարժման տարրերը երեխան կարող է կատարելագործված կատարել V դասարանի վերջում:

ա) Հավասարակշռություն մեկ ոտքի վրա,

ծ) վերցատկ,

ց) ոտնգատ ցատկ առաջ,

զ) վազք:

(1) 2. Քանի՞ վոլեյբոլիստ է միաժամանակ գտնվում խաղադաշտում մրցույթի ժամանակ:

ա) 5 վոլեյբոլիստ,

ծ) 7 վոլեյբոլիստ,

ց) 10 վոլեյբոլիստ,

դ) 12 վոլեյբոլիստ:

(1) 3. Ո՞րն է Եվրոպայի ֆուտբոլային ասոցիացիաների միության հապավումը:

ա) ՖԻՖԱ (FIFA),

ბ) ՖԻԲԱ (FIBA),

գ) ՈՒԵՖԱ (UEFA),

դ) ՆԲԱ (NBA):

(1) 4. Թվարկածներից ո՞րն է ժամանակակից օլիմպիական կարգախոսը, որը գործում է 2021 թվականից:

ա) Հեռու, արագ, չափից ավելի, ճիշտ,

ծ) ուժեղ, գեղեցիկ, ճիշտ, միասին,

ց) արագ, բարձր, ուժեղ, ճիշտ,

Պ) արագ, բարձր, ուժեղ, միասին:

(1) 5. Ո՞ր նկարագրությունն է համապատասխանում ֆիզիկական դաստիարակության դասին աշակերտների կազմակերպման ֆրոնտալ մեթոդի բացատրմանը:

- ա) Դասարանի բոլոր աշակերտների կողմից միաժամանակ մեկ առաջադրանքի կատարումը,
- բ) աշակերտների մի քանի խմբի կողմից տարբեր առաջադրանքների կատարումը,
- գ) մեկ աշակերտի կողմից իրեն հատկացված առաջադրանքի անկախ կատարումը,
- դ) աշակերտների կողմից առաջադրանքների կատարումը հատուկ պատրաստված տեղերում:

(1) 6. Ո՞րն է տարրական դասարանի աշակերտի այն ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունը , որն անվտանգության նպատակով պահանջում է վարժության և հանգստի ժամանակաընթացքների հաճախակի հերթափոխություն:

ա) Օրգանիզմի ջրազրկումը, որն առաջացնում է թուլություն, մկանի ուժի և կոորդինացիայի նվազում վարժության ժամանակ,

ծ) կրծքավանդակի փոքր չափը, որն առաջացնում է ուժեղ հազ և շնչառական ուղիների խանգարում ասթմայի նոպայի զարգացման ժամանակ,

ճ) երեխայի թոքի ծավալի ցածր տարողությունը, ինչն առաջացնում է թոքի օդափոխության խանգարում՝ թթվածնի գեր ծախսման ժամանակ,

Ը) ոսկրում չափազանց շատ սպունգանման հյուսվածքը, որը հանգեցնում է ոսկրային հյուսվածքի վնասմանը՝ տարիքին անհամապատասխան կշիռներով մարզման ժամանակ:

(1) 7. Ի՞նչ է առաջացնում 10-12 տարեկան տարիքին բնորոշ ոսկրային հյուսվածքի աճի ինտենսիվության ավելացումը և մարմնի մասերի անհամաչափությունը:

ա) Հոդերի ճկունության զգալի բարելավում,

բ) մկանների ձգում և վերջույթներում ցավի զգացողություն,

գ) շարակցական հյուսվածքի առաձգականության նվազում,

դ) վարժություն կատարելու ժամանակ շարժման վերահսկողության բարելավում:

(1) 8. Ո՞ր միջոցի կիրառումն է խորհուրդ տրվում իրականացնել արշավի ժամանակ ոտնաթաթի վրա հեղուկային բշտիկների առաջանալը կանխարգելելու համար:

- ա) Երկու գույգ գուլպա գործածել՝ կոշիկի մեջ կայուն ջերմաստիճան պահպանելու համար,
- բ) մինչև արշավը հեղուկ ընդունել և ոտքը թմրագերծել՝ խոնավությունը պահպանելու համար,
- գ) մինչև արշավը ոտնաթաթի հովացման միջոց գործածել՝ քրտինքը նվազեցնելու համար,
- դ) ազատ սպորտային կոշիկ գործածել՝ ոտնաթաթի շփումը նվազեցնելու համար:

(1) 9. Ո՞ր նկարագրությունն է համապատասխանում աշակերտի մարմնի և վերջույթների ճիշտ դիրքին՝ միջին և երկար հեռավորությամբ վազքի ժամանակ:

ա) իրանը ուժեղ թեքված է ետ, մեջքը կորացած, արմնկային հոդում ծալված ձեռքերը արագորեն շարժվում են ճոճանակի նմանությամբ՝ առաջ և ետ,

ծ) իրանը ուժեղ թեքված է առաջ, ձեռքերն արմունկներում ծալված արագորեն շարժվում են առաջ և ետ ոտքերի շարժմանը միանման ռիթմով,

գ) իրանը ուղղահայաց վիճակում է կամ մի փոքր առաջ թեքված, թեթևակի ծալած ոտքը ճկուն կերպով դրվում է գետնին՝ ոտնաթաթի առջևի մասով, իսկ այնուհետև՝ ամբողջ ոտնաթաթով,

դ) իրանը մի փոքր թեքված է ետ, մեջքը կորացած, ձեռքի դաստակը կիսով չափ սեղմված է բռնցքով, թեթևակի ծալած ոտքը ամբողջ ոտնաթաթով դրվում է հենարանային մակերևույթի վրա:

(1) 10. Ո՞րն է այն թիմային մարզաձևը, որի հաղթող համարվում է այն թիմը, որը մրցույթում հաղթում է 3 պարտիա:

ա) Ֆուտբոլը,

ծ) վոլեյբոլը,

ց) հանդբոլը (ձեռքի գնդակը),

դ) բասկետբոլը:

(1) 11. Թվարկածներից ո՞ր վարժությունը պետք է առաջարկի ուսուցիչը երկրորդ դասարանի աշակերտին, եթե սովորեցնում է նետում՝ մեծ թեթև գնդակով:

- ա) Առաջ նետել երկու ձեռքով ներքևից,
- բ) առաջ նետել մեկ ձեռքով վերևից ներքև,
- գ) առաջ նետել մեկ ձեռքով գլխից վերև,
- դ) առաջ նետել մեկ ձեռքով ներքևից:

(1) 12. Թվարկաձևերից առավելապես ո՞ր նկարագրությունն է արտացոլում առողջ սննդի օգտակարությունը:

- ա) Նպաստել ֆիզիկական լարվածության թեթևացմանը խթանելով տարբեր հորմոնների արտազատումը,
- բ) նպաստել քնի տևողության նվազմանը և ֆիզիկական ակտիվությունների համար ազատել ժամանակ օգտակար հանքանյութերի՝ միներալների ազդեցությամբ,
- գ) առանց ֆիզիկական ակտիվության՝ նպաստել սիրտ-անոթային համակարգի արդյունավետությանը և կորդինացիայի զարգացմանը,
- դ) նպաստել գիրացման, բարձր արյան ճնշման և ատամների կարիեսի կանխարգելմանը օգտակար նյութերի ազդեցությամբ:

(1) 13. Ուղղաձիգ կանգնած դիրքից մեջքը ուժեղ առաջ ծալել և առաջ թեքման անցնելը մինչև 10 տարեկան երեխայի առողջության համար մեծ ռիսկ է ներկայացնում:Թվարկածներից ո՞րն է դրա պատճառը:

- ա) Պարանոցի մկանների ձգումը և պարանոցի ողերի վրա ուժեղ ճնշումը,
- բ) մեջքի միջոդային կապանների ձգումը և մեջքի ողերի վրա ուժեղ ճնշումը,
- գ) ծնկի խաչաձև կապանի ձգումը և մոտ մկանների վրա ուժեղ ճնշումը,
- դ) վերին վերջույթների մկանների ձգումը և արմնկահոդի ուժեղ ճնշումը:



(1) 14. Ի՞նչ պետք է հաշվի առնի ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցիչը դասի ժամանակ արդարամտությունը և հավասարությունն ապահովելու համար:

- ս) Սերը, մշակութային առանձնահատկությունները ու աշակերտների անհատական տարբերությունները փորձի և ունակությունների մակարդակում,
- ծ) սպորտի, ֆիզիկական ակտիվության և հանգստի ոլորտում առկա բազմազան հնարավորությունները,
- զ) ծնողների պահանջներն աշակերտի ֆիզիկական պատրաստվածության արագ առաջընթացի և մարզական կարիերայի նպաստման համար,
- զ) տեղական բնակչության մոտ առկա հայացքներն աղջիկների ֆիզիկական ակտիվություններում մասնակցությունը սահմանափակելու վերաբերյալ:

(1) 15. Ո՞ր տերմինն է կիրառվում նկարում պատկերված մարմնի դիրքը նշելու համար:

- ա) Ուսականգ,
- ծ) ետ թեքում,
- ճ) կամուրջ,
- դ) հետ արտանկ:



(1) 16. Նկարում ներկայացված է հինգերորդ դասարանի աշակերտ, որը կատարում է մանկական ֆիթնեսի թեստի վարժություններից մեկը կոշտ տուփի և քանոնի կիրառմամբ: Ի՞նչն է գնահատելու ուսուցիչը տրված վարժությամբ:

- ա) Կրծքի մեծ մկանի ուժը,
- բ) ողնաշարի ճկունությունը,
- գ) մեջքի մկանի ուժը,
- դ) կոճի հողի ճկունությունը:



(1) 17. Թվարկաձևերից n^օ ը հատկանիշներն են մատնանշում 4-րդ դասարանի ՀԿԿՈԻ աշակերտի սահմանափակ հնարավորությունների մասին:

ս) Չի կարող օգտագործել զգայական (սենսորային) ունակությունները շարժումը կատարելու համար,

ծ) չի կարող դիմացկունության վարժություններ կատարել,

ժ) դժվարանում է ուժային վարժություններ կատարել լրիվ ծանրաբեռնվածությամբ,

ԃ) չի կարող մարզվել 6 կիլոգրամանոց մարզագնդերով (հանտելներով):

(1) 18. Առավելապես ո՞ր ունակության զարգացմանն են նպաստում նկարում պատկերված վարժությունները՝ հենում մարմնի տարբեր մասերի վրա:

ա) Կոնցենտրացիայի,

ծ) կոորդինացիայի,

ճ) հավասարակշռության,

դ) ռիթմի զգացողության:



(1) 19. Թվարկաձևերից n^ր նկարագրությունն է համապատասխանում տերմին «ռեկրեցիայի» բացատրմանը:

ա) հանգստի համար հատկացված տարածք,

ծ) վարժություն հատուկ սահմանազատված տարածքում,

ջ) ճանապարհորդել ազատ ժամանակն անցկացնելու նպատակով,

դ) հանգստանալ՝ ուժերը վերականգնելու նպատակով:

(1) 20. Քանի՞ թույեանոց դադար (ընդմիջում) կարող է վերցնել յուրաքանչյուր բասկետբոլի թիմ բասկետբոլի խաղի երկրորդ խաղակեսում:

ա) Երկու,

ծ) երեք,

ց) չորս,

դ) հինգ:

(1) 21. Թվարկաձևերից ինչպե՞ս են անվանում մարմնամարզությունում աշակերտների այնպիսի համաձայնեցված տեղաշարժը , որը կատարվում է շարքի մեջտեղից՝ մեծացնելով խիտ շարքի ինտերվալը և հեռավորությունը:

ա) Ձևավոր տեղաշարժ,

ծ) մարմնամարզական շարում,

ջ) տեղում շարժում,

դ) բացազատում մարմնամարզությունում:

(1) 22. Առավելապես ո՞ր ոլորտի զարգացումն է դրականորեն արտացոլվում աշակերտի՝ հասակակիցների հետ հարաբերությունների ձևավորման վրա:

ա) Սոցիալական,

ծ) Ֆիզիկական,

ճ) կոգնիտիվ,

դ) մոտորային:

(1) 23. Աշակերտը ոտքի փոփոխությամբ տեղաշարժվում է հատակին դրված սանդուղքի վանդակներով այնպես, որ ոչ մի վանդակ բաց չի թողնում և սանդուղքին չի հպվում: Առավելապես ո՞ր ունակության զարգացման համար է կիրառվում նշված վարժությունը:

- ա) Լսողության ռեակցիայի և ընդհանուր տարածքում կողմնորոշվելու ունակությունների,
- բ) ռիթմի զգացողության և ընդհանուր տարածքում կողմնորոշվելու ունակությունների,
- գ) լսողության ռեակցիայի և անհատական տարածքի ընկալման ունակությունների,
- դ) շարժման կոորդինացիայի և անհատական տարածքի ընկալման ունակությունների:

(1) 24. Քանի՞ րոպե է ընթանում բասկետբոլի խաղի չորս պերիոդը՝ ժամանակահատվածը առանց լրացուցիչ ժամանակի:

ա) 20 ր ,

ბ) 40 ր,

გ) 50 ր,

დ) 60 ր:

(1) 25. Ներկայացված 4 պնդումներից, ո՞րը չ համապատասխանում ՀԿԿՈԻ աշակերտի հետ աշխատելու ազգային ուսումնական պլանով նախատեսված պահանջներին:

ա) Եթե երեխան անկախ չի կարող վարժություն կատարել՝ խորհուրդ չի տրվում ուսուցիչն օգնի «ձեռքով ձեռքին» տեխնիկայի կիրառմամբ,

ծ) անհատական կարիքները հաշվի առնելով՝ ուսուցիչը պետք է աշակերտին հեռու պահի վառ գույներից , ուժեղ լուսավորությունից և աղմուկից,

դ) եթե աշակերտը պարապելու կամ խաղալու հնարավորություն չունի, նա այնուամենայնիվ պետք է ներգրավվի ուսումնական գործընթացին,

ե) ուսուցիչը դասը այնպես պետք է պլանավորի, որ ՀԿԿՈԻ աշակերտը չլինի հատուկ ուշադրության կենտրոնում:

(1) 26. Ո՞վ է եղել Վրաստանի ազգային օլիմպիական կոմիտեի առաջին նախագահը:

ա) Զանո Բազրատիոնը,

ծ) Գիա Նացվլիշվիլին,

ճ) Նինո Սալուքվաձեն,

դ) Նոնա Գափրինդաշվիլին:

(1) 27. Թվարկածներից ո՞ր տերմինն է օգտագործվում ձյուդոյում հակառակորդին առավելագույն արդյունավետությամբ մեջքի վրա գցելիս գնահատելու համար:

ա) Վազարի,

ծ) շիդո,

ճ) Իպպոնի,

Պ) հանսուկու-մակե:

№ 28-32 բաց տիպի առաջադրանք

№ 28 – 32. առաջադրանքների հրահանգ. Ուշադիր ընթերցե՛ք առաջադրանքի պայմանը և հարցը: Նկատի ունեցե՛ք՝ առաջադրանքը ձեզանից պահանջում է փաստարկված դատողություն տրված հարցի մասին: Ձեր պատասխանը պետք է լինի կոնկրետ և հարցին համարժեք: Պատասխանները գրանցե՛ք Պատասխանների թերթի վրա, համապատասխան առաջադրանքի համար տրված աղյուսակում կամ հատուկ հատկացված տիրույթում:

(4) 28. 4 նկարում պատկերված են ֆիզիկական վարժությունների կատարման այլևայլ տարբերակներ, դրանցից երկուսը կատարում է մինչև 10 տարեկան տղան, իսկ մյուս երկուսը՝ մինչև 10 տարեկան աղջիկը:



1



2



3



4

(2) 1. Նկարներում ներկայացված վարժությունների կատարման ո՞ր երկու տարբերակը ճիշտ **չէ**: (Ձեր կողմից ընտրված երկու նկարների համարները գրե՛ք թվանշան 1.-ով նշված գծի երկայնքով հատկացված տիրույթում)

(2) 2. Գրե՛ք մարմնի 2 անատոմիական մաս, որի վնասումը կարող է նպաստել նշված վարժության սխալ կատարումը: (Պատասխանները գրե՛ք թվանշան 2.-ով նշված գծի երկայնքով հատկացված տիրույթում)

(3) 29. Գրե՛ք ֆիզիկական հատկություն՝ արագության զարգացմանը նպաստելու համար խորհուրդ տրվող երեք հիմնական մեթոդ:

(Կատուգվի միայն առաջին 3 պատասխանը)

(3) 30. Ուսուցիչը գնահատում է ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը « խոսելու թեստով»: Գրե՛ք խոսելու 3 տիպ, այսինքն՝ ինչպես է աշակերտը խոսում թեթև, միջին և ուժեղ ծանրաբեռնվածության ժամանակ:

(Կատուգվի միայն առաջին 3 պատասխանը)

(5) 31. Գրե՛ք 5 սննդամթերքի անվանում, որոնք հարուստ են կալցիումի հանքանյութով:

(Կատուգվի միայն առաջին 5 պատասխանը)

(4) 32. Գրե՛ք չորս շարժման (վարժության) անվանում, որոնք պատկանում են հենաշարժական ունակություններին:

(Կատուգվի միայն առաջին 4 պատասխանը)

№ 33-36 Առաջադրանք - „Ֆեմմարո՛ճոս - ճիշտ է, - մՅճարոս - սխալ է“

№ 33-36-րդ առաջադրանքի հրահանգ. Ուշադրությամբ ծանոթացե՛ք տրված դրույթներին: Եթե գտնում եք, որ դրույթը ճիշտ է, նշե՛ք համապատասխան վանդակը: Այս դեպքում չի պահանջվում մեկնաբանություն անել: Եթե գտնում եք, որ դրույթը սխալ է, նշե՛ք համապատասխան վանդակը և Պատասխանների թերթի վրա հատուկ առանձնացված տեղում գրե՛ք ճիշտ ձևակերպումը (առավելագույն գնահատվումը 2 միավոր):

(2) 33. Մարզիկի մարմնի պատումը պտտաձողի շուրջը կոչվում է պտույտ:

(2) 34. Եթե երկրորդ դասարանի աշակերտի մոտ ձգման վարժության ժամանակ հողի շրջանում առաջացավ ցավի ուժեղ զգացում, անհրաժեշտ է հողի շուրջը լավ մերսել, տաքացնել և շարունակել վարժությունը:

(2) 35. 11 տարեկան տղայի համար հողի կապանները նախորդ տարիների համեմատ ավելի խոշոր, ուժեղ և պակաս առանձգական են, ինչը որոշ չափով սահմանափակում է հողի բարձր ամպլիտուդայով շարժումը:

(2) 36. «Ֆիզիկական ակտիվությունը» պարզաբանվում է հետևյալ կերպ՝ «Ֆիզիկական ակտիվությունը դա մարմնի շարժում է»:

№ 37- 40 Առաջադրանք – համապատասխանության սահմանում

№ 37- 40 առաջադրանքի հրահանգ. Համապատասխանացրե՛ք A սյունակում տրված պայմանները B սյունակում տրված ենթադրական պատասխաններին: Նկատի ունեցե՛ք, որ մեկ պայմանին համապատասխանում է միայն մեկ պատասխան: Ճիշտ պատասխանը նշե՛ք Պատասխանների թերթի համապատասխան վանդակում (առավելագույն գնահատումը 4 միավոր):

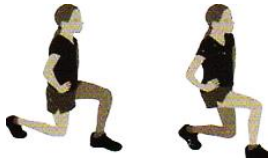
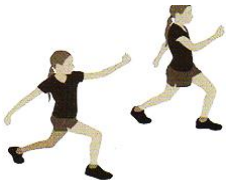
(4) 37. Սահմանե՛ք համապատասխանություն. աղյուսակի (A) սյունակում ներկայացված վարժությունները/շարժումները նպաստում են (B) սյունակում տրված ո՞ր ունակությունների զարգացմանը:

N	(A) Տարբեր ունակությունների զարգացմանը նպաստող վարժություն/շարժում	(B) Ունակություններ
1.		յ) Ճանաչողական ունակություններ ծ) Մանիպուլյատիվ ունակություններ ծ) Լսողական ունակություններ Պ) Հենաշարժական ունակություններ յ) Ռիթմային ունակություններ Յ) Ոչ հենաշարժական ունակություններ
2.		
3.		
4.		

(4) 38. Սահմանե՛ք համապատասխանություն. աղյուսակի (A) սյունակում ներկայացված պնդումը (B) սյունակում տրված առողջ ապրելակերպի կանոնի ո՞ր սկզբունքին է համապատասխանում:

	(A) Պնդումներ	(B) Առողջ ապրելակերպի կանոնի սկզբունքներ
1.	Մրգերի և բանջարեղենի ամենօրյա գործածմամբ բարձրացնել օրգանիզմի պաշտպանունակությունը և իմունիտետը:	յ) Հիգիենա ծ) Առողջ սնունդ ծ) Օրվա ռեժիմ լ) Անվտանգության կանոններ յ) Առաջին օգնություն չ) Վնասակար սովորույթներ Պ) Ակտիվ ապրելակերպ
2.	Ստատիկ ձգման վարժությունների շարժումը կատարել դանդաղ՝ 10-30 վրկ ընթացքում:	
3.	Հեծանվով տեղաշարժվելը:	
4.	Համակարգչի, հեռուստացույցի մոտ և մահճակալում ուտելը:	

(4) 39. Սահմանե՛ք համապատասխանություն. աղյուսակի (A) սյունակում ներկայացված ֆիզիկական վարժությունների և (B) սյունակում տրված տերմինների միջև:

	(A) Ֆիզիկական վարժություններ	(B) Տերմիններ
1.		ա) Ոտքի մկանների ձգում՝ ոտնամատների վրա բարձրանալով ծ) Կքանիստ՝ ձեռքերը առաջ պարզած
2.		դ) Ոտքի մկանների ձգում՝ արտանկ ձախ և աջ զ) Ոտքի և ձեռքի մկանների ձգում՝ առաջ արտանկ ձախի և աջի վրա
3.		յ) Մեկ ոտքի վրա ցատկ չ) Ոտքի մկանների ձգում՝ առաջ արտանկ ոտքի վրա, ձախի և աջի վրա
4.		

(4) 40. Սահմանե՛ք համապատասխանությունն. աղյուսակի (A) սյունակում տրված մարզական հնարքները (B) սյունակում տրված սպորտի ո՞ր մարզաձևում է կիրառվում:

	(A) Պարզաբանում	(B) Սպորտի տեսակ
1.	Գնդակը ընդունել ներքևից երկու ձեռքով	ս) Հանդբոլ (ձեռքի գնդակ) ծ) Վոլեյբոլ ը) Բասկետբոլ լ) Ֆուտբոլ յ) Ռեգբի զ) Թենիս
2.	Գնդակը կանգնեցնել ոտնաթաթի ներսի մասով	
3.	Գնդակը վարել աջ և ձախ ձեռքերով	
4.	Գնդակը դարպաս նետել ծալած ձեռքով ուսից	