

მედიკალური და ფსიქოლოგიური მდგომარეობის დასაზოგადოებრივად

შეფასება

შეფასების მიზანია პაციენტის მდგომარეობის დასაზოგადოებრივად:

დასაზოგადოებრივად დასაზოგადოებრივად 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. Թվարկաձևերից ո՞ր գործողությունն է ամենակարևորը տարբեր տեսակի սպորտային խաղեր կազմակերպելու և անցկացնելու ժամանակ:

- ա) Անվտանգության կանոնների պահպանելը,
- ծ) դիտորդի հետաքրքրություններին արձագանքելը,
- ց) հասարակական հիգիենայի կանոնների պահպանելը,
- զ) սեփական հաջողության նշելը:

(1) 2. Առավելապես ո՞ր տարիքում է աշակերտը սկսում համադրել տարբեր տեսակի և արագության ռիթմիկ շարժումները և փոխել ռիթմը երաժշտության ուղեկցությամբ:

- ս) 6 -7 տարեկան տարիքում,
- ծ) 9 -10 տարեկան տարիքում,
- ճ) 13 -14 տարեկան տարիքում,
- Պ) 14 -15 տարեկան տարիքում:

(1) 3. Թվարկաձևերից, որ ակտիվությունը կարող է դառնալ աշակերտի ողնաշարի կորացման պատճառը:

- ս) Առավոտյան աշխուժացնող վարժության կատարումը միայն շաբաթը երկու անգամ,
- ծ) ամենօրյա վարժություն միայն ցածր ինտենսիվությամբ,
- ց) ձգման վարժությունների կատարումը միայն շաբաթը երկու անգամ,
- ճ) գաջերի ամենօրյա օգտագործումը միայն մեկ դիրքով:

(1) 4. Աշակերտի ո՞ր ունակությունների զարգացմանն են նպաստում սպորտի թիմային տեսակները:

ս) Անհատական և ոչ վերբալ կոմունիկացիայի (հաղորդակցման) ունակությունների զարգացմանը,

ծ) խնդրի լուծման և սոցիալական ունակությունների զարգացմանը,

ց) ինքնավար և ուժային ունակությունների զարգացմանը,

ճ) մեկուսացված անհատականության և անձնական ունակությունների զարգացմանը:

(1) 5. Աշակերտը կանգնած է և ձեռքերը հերթափոխելով մարզվում է տարբեր գույնի և չափի թեթև առարկաներով: Առավելապես ի՞նչին է նպաստում նշված վարժությունը:

ս) Ձեռքի մկանի ուժի զարգացմանը,

ծ) հենաշարժողական ունակությունների զարգացմանը,

ց) կոորդինացիայի ունակության զարգացմանը,

Պ) ֆիզիկական ակտիվության նկատմամբ մոտիվացիայի զարգացմանը:

(1) 6. Թվարկածներից ո՞րն է պատկանում ճիշտ սնման սկզբունքների խախտմանը:

- ա) Ամեն օր առաջին սնունդի բաց թողումը,
- բ) պարբերաբար սնունդի հետ միասին վիտամինների ընդունումը,
- գ) ամեն օր „C“ վիտամինով հարուստ սննդի գործածումը,
- դ) սիտեմատիկաբար օրը ութ բաժակ հեղուկի ընդունումը:

(1) 7. Թվարկաձևերից ո՞րը չի համապատասխանում այն արդյունքին, որին ուսուցիչը պետք է հասնի ՀԿԿՈՒ աշակերտի հետ աշխատելով:

ա) ՀԿԿՈՒ աշակերտի ինքնագնահատման և ինքնավստահության բարձրացումը,

ծ) ՀԿԿՈՒ աշակերտի ֆիզիկական հատկությունների զարգացման նպաստումը,

ճ) ՀԿԿՈՒ աշակերտի և հասակակիցների հավասար տեմպով զարգացման նպաստումը,

Շ) դասաժամի գործընթացում ՀԿԿՈՒ աշակերտի իր հասակակիցների հետ միասին ներգրավվածության ապահովումը:

(1) 8. Ի՞նչ մեթոդ է կիրառվում ուշագնացության ժամանակ առաջին բուժօգնությունն ցուցաբերելու նպատակով:

ս) Մարմինը հորիզոնական դիրքով տեղավորել, գլխի տակ բարձ դնել,

ծ) մարմինը հորիզոնական դիրքով տեղավորել և ճակատին թաց թրջոց դնել,

ց) աթոռին նստեցնել, ոտքերը հորիզոնական դիրքով տեղավորել, գլուխը ներքև իջեցնել և ապահովել օդի մատակարարում,

ճ) մարմինը հորիզոնական դիրքով տեղավորել, ոտքերը վերև բարձրացնել և ապահովել օդի մատակարարում:

(1) 9. Ո՞րն է աերոք վարժությունների հիմնական օգտակարությունը:

- ս) Մկանների և ոսկրերի զանգվածի բարելավում,
- ծ) սրտի և թոքերի աշխատանքի բարելավում,
- ճ) քաշի կարգավորման գործընթացի բարելավում,
- Ծ) ֆիզիկական հատկություն ճկունության բարելավում:

(1) 10. Ի՞նչը չի պատկանում կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվության դրական արդյունքներին:

- ս) Սիրտ-անոթային հիվանդությունների ռիսկի աճը,
- ծ) քնի որակի բարելավումը,
- ց) մետաբոլիկ (նյութափոխանակության) գործընթացների ուժեղացումը,
- ճ) չփոխանցվող հիվանդությունների զարգացման ռիսկի նվազումը:

(1) 11. Ուսուցիչը խնդրում է աշակերտներին կազմել զույգեր, սկսել քայլել մարզադահլիճով, զրուցել միմյանց հետ և աստիճանաբար ավելացնել քայլելու արագությունը մինչև որ դժվարանա զույգընկերոջ հետ զրուցելը: Թվարկածներից ֆիտնեսի ո՞ր սկզբունքի ըմբռնմանը կօգնի աշակերտին նշված ակտիվությունը:

- ա) Ծանրաբեռնածության ամպլիտուդայի,
- ծ) շարժման հետագծի,
- ց) վարժության տեսակի,
- զ) ծանրաբեռնածության ինտենսիվության:

(1) 12. Թվարկաձևերից n^օր պատասխանն է նկարագրում 12-14 տարեկան աշակերտի համար խորհուրդ տրված ֆիզիկական ակտիվությունը՝ ժամանակի և բեռնվածության ինտենսիվության հաշվառումով:

- ա) Ամեն օր 20 րոպե չափավոր և ինտենսիվ ակտիվությունը,
- ծ) օր ու մեջ 60 րոպե թեթև և միջին ինտենսիվության վարժությունը,
- ց) ամեն օր 60 րոպե միջին կամ ինտենսիվ ակտիվությունը,
- ղ) օր ու մեջ 90 րոպե թեթև և միջին ինտենսիվության վարժությունը:

(1) 13. Ո՞րն էր Անտիկ Օլիմպիական խաղերի այն մարզաձևի անվանումը, որը միավորում է ըմբշամարտը և բռնցքներով մենամարտը:

ս) Դոլիխոդրոմ,

ծ) պանկրատիոն,

ճ) պենտատլոն,

Պ) դիաուլոմ:

(1) 14. Թվարկածներից ո՞րն է անվտանգության գլխավոր չափանիշը ֆիզիկական դաստիարակության դասի ժամանակ:

- ա) Դահլիճը կահավորված է միայն ժամանակակից գույքով,
- ծ) ուսուցիչը կիրառում է ապահովման-օգնության մեթոդներ,
- ց) աշակերտները մարզվում են միայն թեթև ծանրաբեռնվածությամբ,
- զ) ուսուցիչը կիրառում է կարգապահական խիստ մեթոդներ:

(1) 15. Ո՞րն է տարրական աստիճանում ֆիզիկական դաստիարակության առարկայի առաջնահերթ ուղղությունը:

- ա) Պրոֆեսիոնալ սպորտի պոպուլյարիզացիան (ժողովրդականացումը),
- ծ) աշակերտների ֆիզիկական պարամետրերի ամենամսյա գնահատումը,
- ց) ֆիզիկական ակտիվության նկատմամբ ուշադրության խրախուսումը,
- ճ) կանոնավոր սպորտային մրցումների կազմակերպումը:

(1) 16. Ո՞րն է ամենաօբյեկտիվ և լայնորեն կիրառվող ինդիկատորը (ցուցիչը), որով գնահատվում է օրգանիզմի արձագանքը ֆիզիկական ակտիվությանը:

- ս) Սրտի զարկի հաճախության ցուցանիշը,
- ծ) մոտորային(շարժողական) ակտիվության կատարման ժամանակը,
- ց) դիմացկունության գործակցի ցուցանիշը,
- ճ) հասակի (բոյի) փոփոխության ցուցանիշը:

(1) 17. Թվարկաձևերից ո՞ր տարիքային ժամանակաշրջանին է բնորոշ ֆիզիկական հատկության՝ ճարպկության միջին ինտենսիվությամբ դրսևորումը:

ա) 6 – 7 – տարեկանից,

ծ) 7 – 8 – տարեկանից,

ց) 9 – 10 – տարեկանից,

զ) 12 – 13 – տարեկանից:

(1) 18. Ի՞նչն է պայմանավորում մկանային ակտիվության ժամանակ հոգնածության նկատմամբ դիմադրությունն ցուցաբերելու հնարավորությունը:

- ա) Օրգանիզմի ֆունկցիոնալ կայունությունը,
- բ) դիմացկունության հատկությունը,
- գ) սրունքային մկանի ծավալը,
- դ) մարմնի զանգվածը:

(1) 19. Քանի՞ խաղացողի կարող է փոխել վոլեյբոլի յուրաքանչյուր թիմը մեկ պարտիայում՝ մրցավարի թույլտվությունը ստանալուց հետո:

ա) Առավելագույնը երեք,

ծ) առավելագույնը չորս,

ց) առավելագույնը հինգ,

զ) առավելագույնը վեց:

(1) 20. Դասարանում կա շաքարախտով տառապող աշակերտ, որի արյան մեջ ֆիզիկական դաստիարակության դասի ժամանակ նշվել է գլյուկոզի կտրուկ անկում:Թվարկածներից ո՞ր ախտանիշներն են վկայում այդ խնդրի առկայության մասին:

- ա) Դող, սառը քրտնքի արտազատում, սրտի զարկի արագացում,
- ծ) սառը քրտնքի արտազատում և կրծքավանդակի կաշկանդվածություն,
- ց) թուլություն, շնչառության դժվարացում և սպազմային հագ,
- զ) թուլություն, դող, աղմկոտ և սուլացող շնչառություն:

(1) 21. Ի՞նչ հաջորդականությամբ են զարգանում ֆիզիկական հատկությունները տարիքին համապատասխան:

- ա) Ուժ, դիմացկունություն, ճարպկություն, արագություն և ճկունություն,
- բ) ճկունություն, արագություն, ճարպկություն, դիմացկունություն և ուժ,
- գ) դիմացկունություն, ուժ, արագություն, ճկունություն և ճարպկություն,
- դ) ճկունություն, ճարպկություն, ուժ, դիմացկունություն և արագություն:

(1) 22. Թվարկածներից ո՞րն է դեռահասների շրջանում մարզական հաջողությունների հասնելու գլխավոր խթանը:

- ա) Մարզիչի հրահանգը մանրակրկիտ կատարելը,
- ბ) ապագայում նյութական անկախության հասնելը,
- გ) ներքին մոտիվացիան և հասակաիցների կողմից ճանաչում վաստակելը,
- დ) ծնողների և ուսուցչի ամբիցիաները բավարարելը:

(1) 23. Ո՞ր մոտեցումը պետք է կիրառի ուսուցիչը դասարանում տղաների և աղջիկների միջև հավասարություն ձեռք բերելու համար:

- ա) Ազատ ընտրության առաջարկ, որպեսզի բարձրանա ակտիվությունների ընտրության հնարավորությունը,
- ծ) սեռի համաձայն պարտականությունների տարբերակումը,
- ց) աղջիկների և տղաների տարբերվող ստեղծագործական կարողության զարգացմանը նպաստելը,
- ճ) սեռի համաձայն թիմային խաղերի տարբերակումը:

(1) 24. Առավելապես ո՞ր ունակությունների զարգացմանը պետք է հատկացվի հիմնական ուշադրությունը ֆիզիկական դաստիարակությանը դպրոցի բազային և միջին աստիճաններում:

- ս) Ակտիվ ճկունության զարգացմանը,
- ծ) ուժային և արագ-ուժային ունակությունների զարգացմանը,
- ց) մանր մոտորային(շարժողական) ունակությունների զարգացմանը,
- ղ) հոդի բարձր ամպլիտուդայով շարժման ունակությունների զարգացմանը:

(1) 25. Թվարկածներից ո՞րն է ֆիզիկական դաստիարակության դասի ժամանակ աշակերտի հոգնածության հիմնական պատճառը:

- ա) Դասի ավարտը միջին ծանրաբեռնվածության վարժությամբ,
- ծ) աշակերտի ուշադրության կենտրոնացումը տնային առաջադրանքի վրա,
- ց) աշակերտի բարձր մոտիվացիան ակտիվությանը մասնակցելու համար,
- ճ) ֆիզիկական ակտիվությանը՝ օրգանիզմի նորմալ պաշտպանական արձագանքը:

(1) 26. Ինչո՞ւ է կարևոր աշակերտի ընտելացումը օրվա ռեժիմի պահպանմանը:

- ս) Օրվա ռեժիմի պահպանումը նպաստում է ինքնավստահության և պատասխանատվության զգացման բարձրացմանը,
- ծ) օրվա ռեժիմի պահպանումը նպաստում է տարածությունում կողմնորոշման զգացման զարգացմանը,
- ց) օրվա ռեժիմի պահպանումը նպաստում է շարժողական ունակությունների լիարժեք յուրացմանը,
- ճ) օրվա ռեժիմի պահպանումը նպաստում է վարժության ճիշտ տեխնիկայի տիրապետմանը և մոտիվացիայի բարձրացմանը:

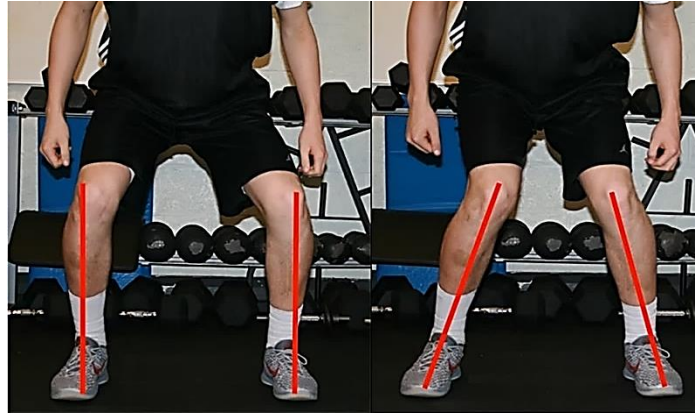
(1) 27. Քայլքի ո՞ր ձևն է նպաստում ծնկի վնասվածքի զարգացման ռիսկի նվազեցմանը:

- ս) Քայլք՝ չորեքթաթ դեմքով ներքև,
- ծ) քայլք՝ ուղղաձիգ տարբեր արագությամբ,
- ճ) քայլք՝ չորեքթաթ դեմքով վերև,
- Պ) քայլք՝ կքանիստ և մեծ քայլերով:

№ 28 – 32 բաց տիպի առաջադրանքներ

№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. Նկարում ներկայացված է բարձրությունից հենարանային մակերևույթի վրա վարցատկի ժամանակ ստորին վերջույթների դիրքերի 2 տարբերակ:



1

2

(1) 1. Ստորին վերջույթների դասավորվածության ո՞ր տարբերակն է ճիշտ: (Ձեր կողմից ընտրված նկարի համարը գրե՛ք թվանշան 1-ով նշված գծի երկայնքով հատկացված տիրույթում)

(3) 2. Գրե՛ք ստորին վերջույթի այն երեք անատոմիական մասերի անվանումները, որոնք ապահովում են վերջույթների ճիշտ դիրքով բաշխումը և վնասվածքների կանխարգելումը վարցատկի ժամանակ:
(Պատասխանը գրե՛ք թվանշան 2.-ով նշված գծի երկայնքով հատկացված տիրույթում)

(3) 29. Գրե՛ք շարային վարժությունների 3 խմբի անվանումները:

(Կատուգվի միայն առաջին 3 պատասխանը)

(3) 30. Երեխան խաղում է բաց մարզահրապարակում: Գրե՛ք երեք պատճառ, որոնք կարող են առաջացնել արևահարություն:

(Կատուգվի միայն առաջին 3 պատասխանը)

(5) 31. Գրե՛ք առողջության համար վտանգավոր 5 վնասակար սովորության անվանումները:

(Կատուգվի միայն առաջին 5 պատասխանը)

(4) 32. Գրե՛ք առողջության համար բարձր ռիսկ պարունակող 4 վարժության անվանումները, որոնց կատարումը ֆիզիկական դաստիարակության դասին խորհուրդ չի տրվում մինչև 10 տարեկան տարիքում:

(Կատուգվի միայն առաջին 4 պատասխանը)

№ 33-36 առաջադրանքներ - „Ֆյոմարոժոս - Ճիշտ է, - ծնածարոս - Սխալ է“

№ 33-36-րդ առաջադրանքների 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 գնահատումը՝ 2 միավոր):

(2) 33. «Ճարպկությունը» ֆիզիկական հատկություն է, որը մարզական քայլքի մեկնարկից մի քանի թույլտված արագությունը արագ ավելացնելու հնարավորություն է տալիս:

(2) 34. Ոսկրի ինտենսիվ աճը և մարմնի առանձին մասերի միջև համամասնությունների (պրոպորցիոնաների) փոփոխությունները դեռահասների 25-40%-ի մոտ որոշ ժամանակով վերջույթների ցավ են առաջացնում: Եթե ցավը երկարաձգվի, դա չի ներկայացնում վտանգ և աշակերտը կարող է ներգրավել ցանկացած ծանրաբեռնվածության ֆիզիկական ակտիվությունում և վարժություններում:

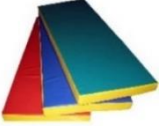
(2) 35. Ճկունության վարժությունների սխտեմատիկ կատարումը կարևոր չէ դպրոցի միջին աստիճանում, քանի որ ճկունության հատկությունը տարրական աստիճանում արդեն լիարժեք ձևավորված է:

(2) 36. Վարժությունները, որոնք ուղղված են մկանների ուժեղացմանը և զարգացմանը, միևնույն ժամանակ նպաստում են ոսկրերի ամրության բարձրացմանը դեռահասների մոտ:

Առաջադրանք № 37-40 համապատասխանության սահմանում

№ 37- 40 առաջադրանքների 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 (B) սյունակում տրված ո՞ր ունակության զարգացմանն է նպաստում (A) սյունակում ներկայացված մարզական գույքի կիրառմամբ կատարված ֆիզիկական ակտիվությունը:

N	(A) Գույք	(B) Ունակություններ
1.	 Կոներ	ա) Աչքի և ձեռքի կոորդինացիա ու տեսողության արձագանք
2.	 Մարմնամարզության գորգ	ծ) Տարածությունում կողմնորոշում և շարժման կոորդինացիայի զարգացում ժ) Ճկունության և առանձգականության զարգացում
3.	 Հուլա-հուլ	զ) Ֆիզիկական և ճանաչողական ունակությունների զարգացում
4.	 Բադմինթոնի ռակետ և գնդակ	չ) Հատուկ դիմացկունության զարգացում շ) Վնասվածքների կանխարգելման և անվտանգ գործողությունների հմտությունների զարգացում:

(4) 38. Համապատասխանեցրե՛ք (A) սյունակում ներկայացված ներառական (ինկլյուզիվ) պրակտիկայի օրինակները (B) սյունակում տրված նշանակությամբ:

	(A) Ներառական պրակտիկա	(B) Նշանակություն
1.	Սարքավորումների հարմարեցում (ադապտացիա)	ճ) Բացատրում-պարզաբանում և կոմունիկացիայի հաստատում
2.	Թիմային խաղերի կիրառում	Շ) Ինքնավստահության նպաստում
3.	Խրախուսում և պոզիտիվ (լավատեսական) հետադարձ կապ	Շ) Սահմանափակ մոտորային(շարժողական) ունակությունների զարգացման նպաստում
4.	Վիզուալ (տեսողական) ցուցումների կիրառում	Ը) Առաջին բժշկական օգնության ցուցաբերում Ե) Վարժության կատարման գործընթացում շարժման որակական ցուցանիշի նշում Յ) Կանխարգելիչ միջոցների ձեռնարկում հիվանդություններից խուսափելու համար Ծ) Սոցիալական ունակությունների զարգացման նպաստում

(4) 39. Սահմանե՛ք համապատասխանություն.(A) սյունակում ներկայացված ուսուցման մեթոդների և (B) սյունակում տրված պարզաբանումների միջև:

	(A) Ուսուցման մեթոդներ	(B) Պարզաբանում
1.	Խաղերի վրա հիմնված ուսուցում	ճ) Ֆիզիկական վարժության կատարման ժամանակ առաջացած մարտավարական կոմբինացիայի և իրավիճակների ցուցադրում
2.	Ներառական ուսուցում	Ճ) Ուսուցման գործընթացում ձեռք բերած հմտությունների և այլ կարողությունների բացահայտում ավելի ու ավելի բարդ ու փոփոխական պայմաններում
3.	Դիֆֆերենցված (տարբերակված) ուսուցում	Ճ) Տարբեր տեսակի առաջադրանքների առաջարկ աշակերտների ունակությունների և հնարավորությունների համաձայն Ը) Ուսուցման հարմարեցում բոլոր տեսակի ՀԿԿՈւ աշակերտների ունակություններին և հնավորություններին
4.	Մրցակցության վրա հիմնված ուսուցում	Յ) Վարժության կատարման գործընթացում և դրանից հետո շարժման քանակական և որակական ցուցանիշների հաշվարկում Յ) Ֆիզիկական և ճանաչողական ունակությունների զարգացում ուրախ և զվարճալի ակտիվություններով

(4) 40. Սահմանե՛ք համապատասխանություն աղյուսակի (A) սյունակում տրված անվտանգության սկզբունքների և (B) սույնակում տրված դրանց նշանակությունների միջև:

	(A) Անվտանգության սկզբունքներ	(B) Նշանակություն
1.	Շրջակա միջավայրի մոնիթորինգ	յ) Արագ արձագանք վնասվածքի կամ վատանալու դեպքում ծ) Ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունից հետո թուլացած մկանների վերականգնում Ճ) Մինչև ծանրաբեռնվածություն մկանների և հոդերի նախապատրաստում Տ) Ազատ շարժում և վնասվածքներից պաշտպանում Չ) Օրգանիզմում հեղուկի հավասարակշռության պահպանում և ջրազրկման կանխարգելում 3) Վնասված կամ վտանգ պարունակող տարածքների բացահայտում:
2.	Համապատասխան սպորտային հագուստ	
3.	Հիդրատացիայի կարգավորում	
4.	Առաջին օգնության ցուցաբերման սկզբունքների իմացություն	