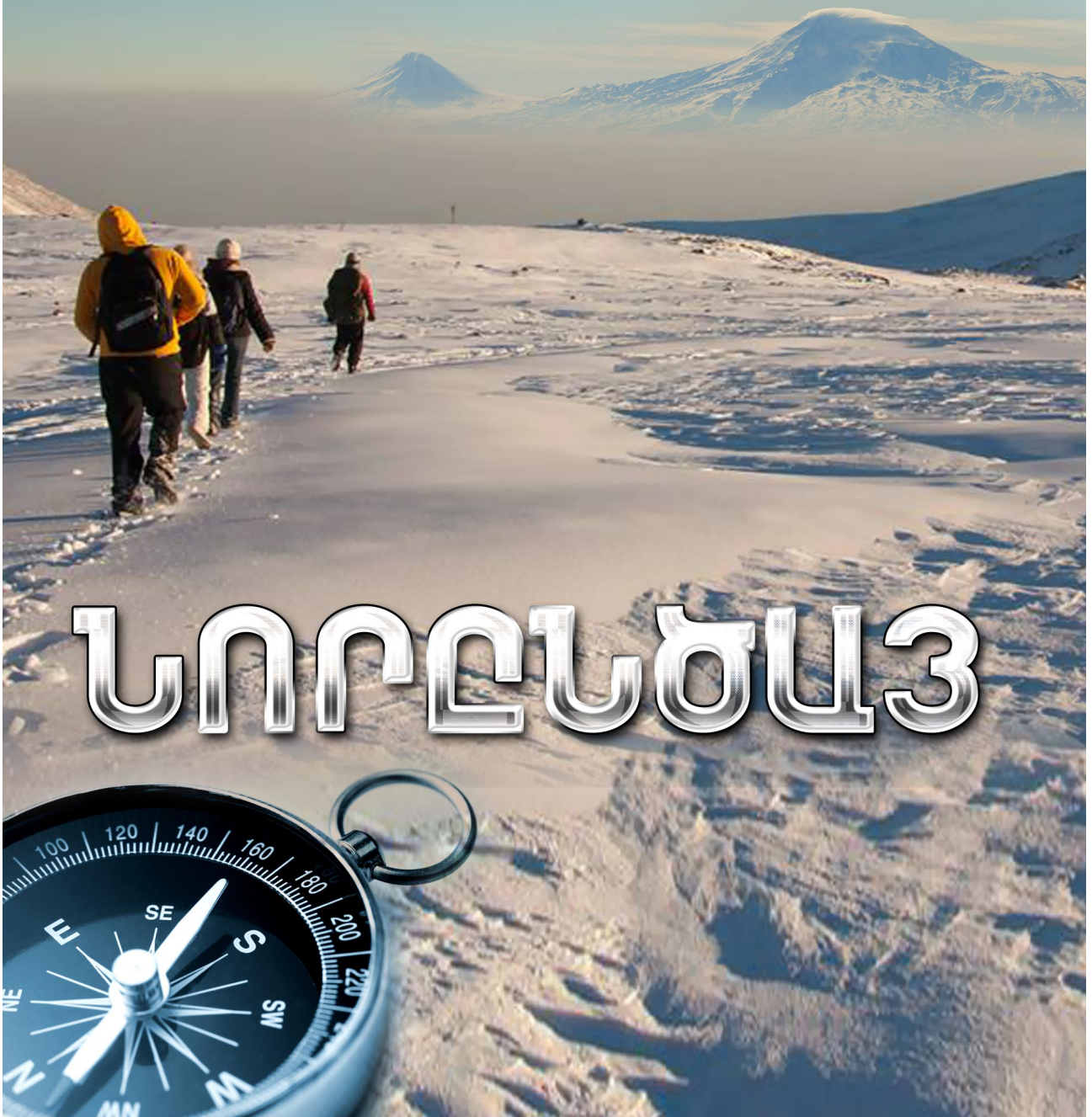
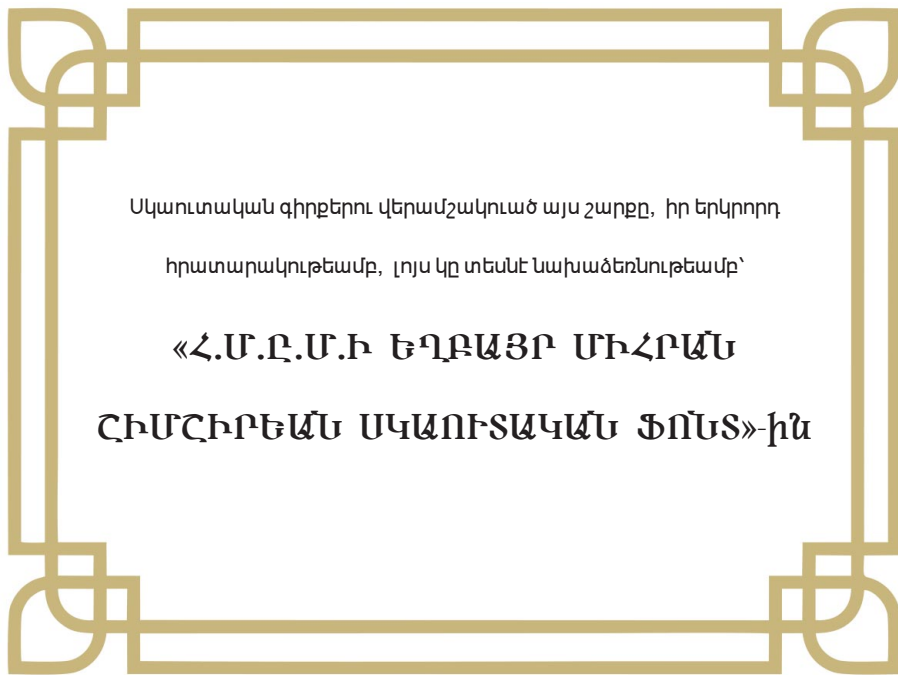


Հ.Մ.Ը.Մ.

Արի - Արեւոյշ



ՆՈՐԸՆԾԱՅ



Սկառուտական գիրքերու վերամշակուած այս շարքը, իր երկրորդ
հրատարակութեամբ, լոյս կը տեսնէ նախաձեռնութեամբ՝

**«Հ.Մ.Բ.Մ.Ի ԵՂԲԱՅԻ ՄԻՀՐԱՆ
ՇԻՄՇԻՐԵԱՆ ՍԿԱՌԻՏԱԿԱՆ ՖՈՆԸ»-ին**

**Պատրաստեց եւ խմբագրեց՝
Կարպիս Գապասագալեան**

**Օգնական խմբագիր՝
Գառնիկ Թորիկեան**

Բ. ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆ

**ՎԵՐԱՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԵԱՆ ԱՄԷՆ ԻՐԱՌԻՆՔ
ՎԵՐԱՊԱՀՈՒԹ Է Հ.Մ.Ը.Մ.Ի
ԿԵՌՐՈՆԱԿԱՆ ՎԱՐՉՈՒԹԵԱՆ**

Կողքի ձեւաւորում եւ էջադրում՝
Եղբ. Յովհաննէս Փամբալեան

ԵՐԿՈՒ ԽՕՍՔ

Միութենական մեր կեանքին մէջ ընդհանրապէս եւ սկառուութեան մէջ յատկապէս, դաստիարակչական գեղատիպ գիրքերու հրատարակութիւնը միշտ ալ ներկայացած է սուր անհրաժեշտութեամբ: Զ.Մ.Ը.Մ.ի իրերայաջորդ Պատգամաւորական Ժողովներ եւ համա-Յ.Մ.Ը.Մ.ական խմբապետական համագումարներ բազմիցս մշակած են դաստիարակչական գիրքերու ծրագիրներ, որոնք սակայն չեն հասած վերջնական հրատարակութեան հանգրուանին:



Զ.Մ.Ը.Մ.ի Կեդրոնական Վարչութիւնը այս հրատարակութեամբ տարիներու եւ սերունդներու երազ մը կ'իրականացնէ, երբ 21րդ դարու Զ.Մ.Ը.Մ.ական սկառուտին կը ներկայացնէ իր կեանքի, հա՛յ կեանքի նոր պայմաններուն պատշաճող գիրք մը, որ բովանդակութեան եւ մատուցման իր ձեւերով կը կարծենք որ հիմնական վերատեսութեան կ'ենթարկէ ցարդ կիրարկուած դաստիարակչական ծրագիրները:

Նախապէս, Զ.Մ.Ը.Մ.ի կարգ մը շրջաններ ունեին դաստիարակչական մասնակի ծրագիրներով իրենց գիրքերը, պատրաստուած՝ սկառուտական տեղական մարմիններու կողմէ: Այս հրատարակութիւնը կու գայ ընդգրկելու բոլոր ծրագիրները եւ համապարփակ ձեւով ներկայացնելու Զ.Մ.Ը.Մ.ի սկառուութեան ազգային եւ բարոյական վսեմ ըմբռնումները, օրինակելի քաղաքացիի եւ տիպար հայու կերտման գոյգ առաջադրանքներով:

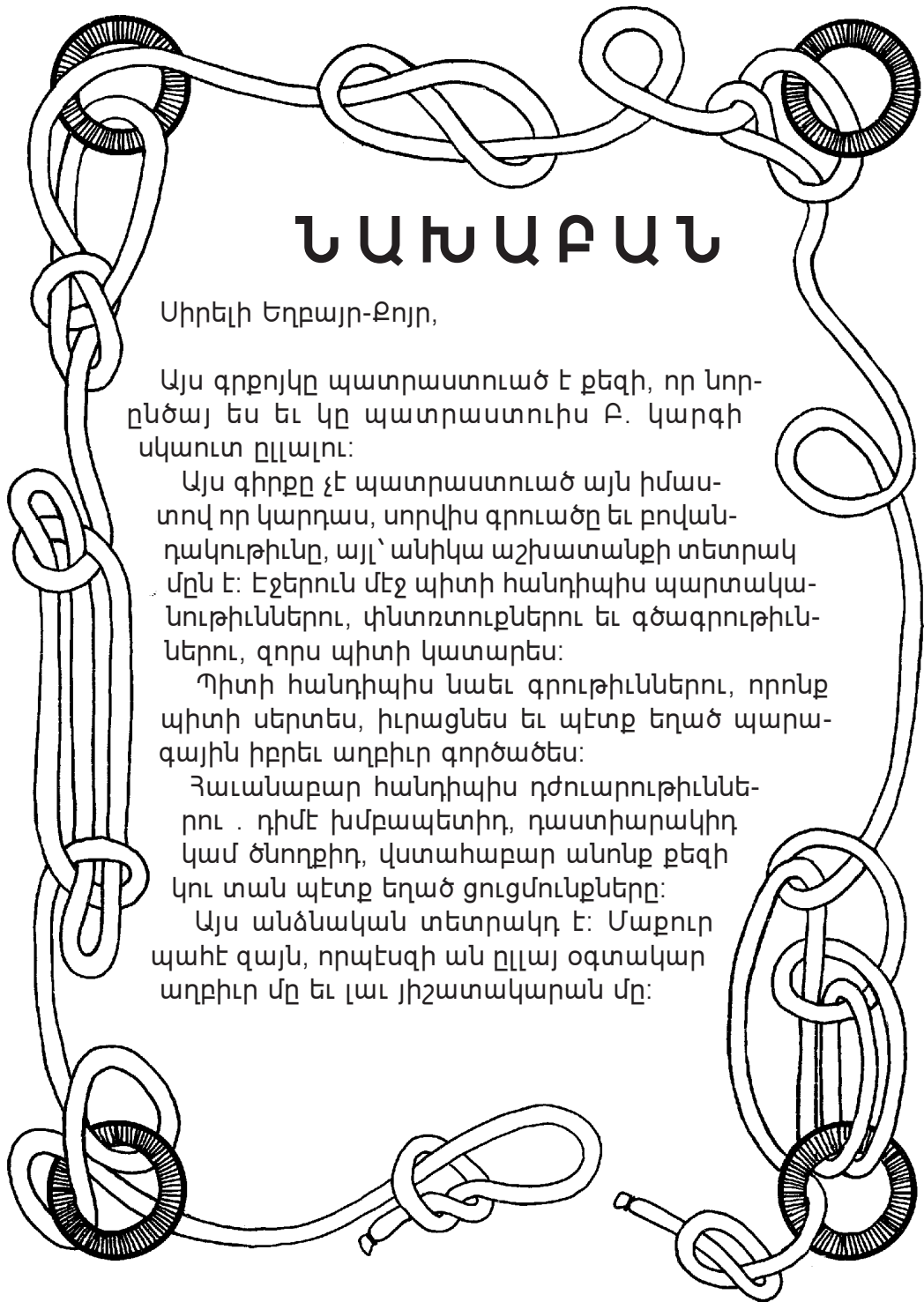
Կը հաւատանք, որ այս հրատարակութիւնը մնայուն ուղեցոյցը պիտի հանդիսանայ Զ.Մ.Ը.Մ.ական սկառուտին, անբաժան ընկերա-

կիցը ըլլայ անոր՝ հաւաքոյթներու եւ աշխատանքային հանդիպումներու ընթացքին: Սկաուտը պիտի գուրգուրայ իր գիրքին վրայ, բժախնդրօրէն գործադրէ հոն տեղ գտած վարժութիւններն ու թելադրանքները եւ, ամէնէն կարելորդ, ջանք չխնայէ զանոնք գործնապէս արտայայտելու իր անմիջական շրջապատին մէջ:

Չրատարակութիւնը պատրաստուած է սկաուտական աշխատանքներու մէջ երկարամեայ փորձառութիւն ունեցող պատասխանատուներու կողմէ: Ներկայացուած նիւթերը քննուած եւ ուսումնասիրուած են համա-Յ.Մ.Ը.Մ.ական խմբապետական համագումարներուն, վերջին տարիներուն փորձարկուած են շրջաններու մէջ եւ հրատարակութեան յանձնուած՝ Սիտնիի համա-Յ.Մ.Ը.Մ.ական խմբապետական Գ. համագումարին կողմէ վերջնական վերանայումի ենթարկուելէ ետք:

Կ'ընդունինք, որ այս գործը կրնայ կատարեալ եղած չըլլալ, սակայն կը կարծենք, որ երկար պատրաստութիւններէ եւ փորձարկումներէ ետք անիկա հեռու չէ կատարեալէն եւ լաւապէս կրնայ ծառայել իր նպատակին:

Յ.Մ.Ը.Մ.Ի
ԿԵՂՈՆԱԿԱՆ ՎԱՐՉՈՒԹԻՒՆ



Ն Ա Խ Ա Բ Ա Ն

Սիրելի Եղբայր-Զոյր,

Այս գրքոյկը պատրաստուած է քեզի, որ Նոր- ընծայ ես եւ կը պատրաստուիս Բ. կարգի սկաւառ ըլլալու:

Այս գիրքը չ'է պատրաստուած այն իմաս- տով որ կարդաս, սորվիս գրուածը եւ բովան- դակութիւնը, այլ՝ անիկա աշխատանքի տետրակ մըն է: Էջերուն մէջ պիտի հանդիպիս պարտակա- նութիւններու, փնտռտուքներու եւ գծագրութիւն- ներու, զորս պիտի կատարես:

Պիտի հանդիպիս նաեւ գրութիւններու, որոնք պիտի սերտես, իրացնես եւ պետք եղած պարա- գային իբրեւ աղբիւր գործածես:

Յաւանաբար հանդիպիս դժուարութիւննե- րու . դիմէ խմբապետիդ, դաստիարակիդ կամ ծնողքիդ, վստահաբար անոնք քեզի կու տան պետք եղած ցուցմունքները:

Այս անձնական տետրակդ է: Մաքուր պահէ զայն, որպէսզի ան ըլլայ օգտակար աղբիւր մը եւ լաւ յիշատակարան մը:

Ն Ո Ր Ը Ն Ծ Ա Յ

- Նորագիր մը յաջողութեամբ աւարտելէ ետք իր փորձառական շրջանը եւ գիտելիքները, խոստում տալով կը դառնայ նորընծայ արի/արեւոյշ:

- Նորընծան վեց ամսուան ժամանակամիջոցի ընթացքին պարտի.-

	Էջ
1.- <i>Գիտնալ Հայաստանի հանրապետութեան քարտէսը.</i>	8
2.- <i>Գիտնալ ազգային 5 երգեր.</i>	10
3.- <i>Ըստ նախասիրութեան սերտել հայ հերոսի մը կեանքը եւ հայ յեղափոխական դրուագ մը եւ զայն ներկայացնել իմբակի անդամներուն.</i>	11
4.- <i>Գիտնալ Տէրունական աղօթքին իմաստը եւ այլ աղօթքներ.</i>	15
5.- <i>Գիտնալ քրիստոնէութեան մուտքը Հայաստան.</i>	19
6.- <i>Գիտնալ ողջունել կղերականները.</i>	21
7.- <i>Յարգել երկրի կառավարութիւնը, ժողովուրդը եւ բժախնդիր ըլլալ մաքրութեան.</i>	22
8.- <i>Գիտնալ կողմնացոյցին 8 կողմերը.</i>	26
9.- <i>Գիտնալ սկաուտական հանգոյցները, կապերը եւ հիւսքերը.</i>	27
10.- <i>Գիտնալ սկաուտական հետախուզական նշանները.</i>	31
11.- <i>Շինել սկաուտական կրակարան մը.</i>	33
12.- <i>Կարենալ մաքրել եւ գործածել լապտեր մը.</i>	36
13.- <i>Գիտնալ սկաուտական վրան լարել.</i>	37
	7

14.- <i>Գիտնալ բանակավայրին շուրջ ցանկապատ շինել, քակել եւ ամփոփել.</i>	40
15.- <i>Ծանօթանալ մորսին եւ գիտնալ սուլիչով հրահանգներու ձեւերը.</i>	41
16.- <i>Գիտնալ մարմնին գլխաւոր մասերը եւ 5 զգայարանները.</i>	43
17.- <i>Գիտնալ մարմինը մաքուր պահելու կարելորութիւնը.</i>	44
18.- <i>Գաղափար ունենալ նախնական դարմանումի մասին.</i>	49
19.- <i>Գիտնալ Պատգարակ Շինելու Ձեւերը.</i>	54
20.- <i>Մարզանք.</i>	56

- Նորընծայի մը փորձառական շրջանին հսկողութիւնը եւ գիտելիքներուն փոխանցումը կը ստանձնէ խումբին խմբապետութիւնը:

1.- Գիտնալ Հայաստանի Հանրապետության Քարտեզ

Ստորել գծուած է Հայաստանի Հանրապետութեան քարտեզը: Քարտեսին մէջ կը պակսին.-

1.- Քաղաքներէն՝ *Երեւան, Կիւմրի, Սպիտակ, Վանաձոր, Հոկտեմբերեան, Էջմիածին, Կապան, Գորիս:*

2. Լեռներէն՝ *Արագած*

3.- Լիճներէն՝ *Սեւան*

4.- Գետներէն՝ *Արաքս, Ախուրեան, Որոտան, Արփա, Հրազդան:*

Իւրաքանչիւր քաղաք, լիճ, լեռ, գետ, դի՛ր իր տեղը.



Գրէ՛.

- 1.- Արագած լեռան բարձրութիւնը -----
- 2.- Սեւանայ լիճին տարածութիւնը -----
- 3.- **ա.**- Արաքս գետի երկարութիւնը -----
- բ.**- Ախուրեան գետի երկարութիւնը -----
- գ.**- Որոտան գետի երկարութիւնը -----
- դ.**- Արփա գետի երկարութիւնը -----
- ե.**- Զրազդան գետի երկարութիւնը -----

Տո՛ւր հետեւեալ տեղեկութիւնները.

ա.- Զայաստանի Զանրապետութեան տարածութիւնը եւ բնակչութեան թիւը:

բ.- Զանքային ի՞նչ հարստութիւններ ունի:

2.- Գիտնալ Ազգային 5 Երգեր

Կարելորութեամբ ուշադրութիւն պետք է ընես որ՝

ա.- Երգը լման եւ ամբողջութեամբ երգես. կիսատ չմնայ:

բ.- Երգը ըլլայ կտրուկ եւ աշխոյժ, առանց երկարելու տողերու վերջաւորութիւնները:

գ.- Եթէ երգը դանդաղ կշռոյթ ունի, երկարող բառերը երգէ մէկ ձայնի վրայ, առանց ելեւէջներու:

դ.- Ամէն տեղ եւ ամէն առիթի ազգային երգեր մի երգեր:

Գրէ քու նախասիրած 5 ազգային երգերուդ խորագիրները եւ իւրաքանչիւրին պարագային ըսէ թէ ինչո՞ւ կը սիրես.

Ազգային երգերը կարելի է գիտնալ եւ սորվիլ Հ.Մ.Ը.Մ.ի Կեդրոնական Վարչութեան հրատարակած «Սկաուտին Երգարանը» գիրքէն, էջ 45էն 75:



3.- Ըստ Նախասիրության Սերտել Հայ Հերոսի մը Կեանքը եւ Հայ Յեղափոխական Գրուագ մը եւ Զայն Ներկայացնել Խմբակի Անդամներուն

Հայ ժողովուրդի պատմութիւնը կերտած են քրիստոնէական կրօնքի պահպանման եւ մեր գոյատեւումի անկախութեան ազատագրական պայքարները իրագործող Նահատակները՝ Հայկ Նահապետէն սկսեալ մինչեւ Լիզպոնի հերոսները եւ Արցախի ազատամարտիկները: Անոնք մեր ազգային հերոսներն են:



*Այս հարցումներուն պատասխանելով սերտե
անոնցմէ մէկուն կեանքը ու ներկայացուր
գայն խմբակի անդամներուն.*

Անուն Մականուն

Ճանչցուած է

-----անունով:

Ինչո՞ւ այդպէս կը կոչուի

Ե՞րբ ծնած է եւ ո՞ր:

Ե՞րբ միացած է պայքարին:

Ի՞նչ կռիւներու/յեղափոխական
ձեռնարկներու մասնակցած է:

Ի՞նչ գլխաւոր գործունեութիւն ունեցած է:

Ե՞րբ եւ ի՞նչ պարագաներու մէջ
նահատակուած է:

Յաւելեալ մանրամասնութիւններ:

Ստորել տրուած հարցումներուն պատասխանելով սերտ յեղափոխական դրուագ մը եւ զայն ներկայացուր խմբակին.

Ե՞րբ պատահեցաւ գործողութիւնը (թուական):

Ո՞վ էր ղեկավարը:

Ինչո՞ւ այս գործողութիւնը տեղի ունեցաւ:

Ի՞նչ էր կատարուելիք աշխատանքը:

Ի՞նչ պատահեցաւ:

Ի՞նչ փոփոխութիւններ կրեց այս աշխատանքը:

Որքա՞ն տեւեց աշխատանքը:

Քանի՞ հերոսներ նահատակուեցան:

Ի՞նչ եղաւ գործողութեան արդիւնքը:



- Ծանօթ՝** այս նիւթերը կարելի է գտնել.-
ա.- Ռուբէնի «Հայ Յեղափոխականի մը Յիշատակները»
գիրքին 3րդ եւ 4րդ հատորներուն մէջ:
բ.- Մալխասի «Ապրումներ»ուն մէջ:
գ.- Գաբրիէլ Լազեանի «Դէմքեր» գիրքին մէջ:
դ.- Կոմսի «Խոնարի Հերոսներ» գիրքերուն մէջ:

4.- Գիտնալ Տէրունական
Աղօթքին Իմաստը
եւ այլ Աղօթքներ

Ամբողջացո՛ւր պարապ ձգուած բառերը.

Հայր մեր որ ----- ես, Սուրբ -----
----- անուն քո, ----- քո,
-----կամք քո որպէս ----- եւ
-----: Չհաց մեր -----
տուր մեզ այսօր, թող մեզ զպարտիս -----
որպէս եւ----- մերոց -----
եւ մի տանիր զմեզ ի ----- , Այլ -----
----- ի -----:

*Այս Տէրունական աղօթքն է: Յիսուս այս աղօթքը
առաջին անգամ արտասանեց եւ իր
աշակերտներուն սորվեցուց ընդառաջելով
անոնց խնդրանքին:*

Գրէ՛ աղօթքին աշխարհաբարը.



Ընդօրինակէ՛ Առաւօտ Լուսոյ արօթքը.

Handwriting practice area with 12 sets of horizontal dashed lines for writing.

Ե՛րբ պէտք է արօթել այս արօթքը.

Ընթրոհինակէ՛ «Ուխտ Սկառւտին»
աղօթքը.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Այս աղօթքը գրած է Տորթ. Յի. Պէ.

Գրեցէ ը լման անունը.

**Այս աղօթքը կ'ընդգրկէ դաւանանքի
յօդուածներէն գաղափարներ.-**

Տալ անոնցմէ 2 հատ եւ բացատրել.

1.

Բացատրուիլն

.....

.....

.....

.....

2.-----

Քացատրութիւն-----

Գրէ՛ ձաշի երկու աղօթքներ.

Օրհնէ ով Աստուած

-----ել-----



Ճաշակեսցու խաղաղութեամբ

5.- Գիտնալ Քրիստոնեութեան
Մուտքը Հայաստան



1.- Ի՞նչ էր հայ ժողովուրդին կրօնքը երբ տակաւին քրիստոնեայ չէր :

2.- Տո՛ւր 3 չաստուածներու անուններ, զորս կը պաշտէին հայերը:

ա.----- բ.-----

գ.-----

3.- Յիսուսի Առաքեալներէն երկուքը եկան Հայաստան: Տո՛ւր անոնց անունները:

ա.----- բ.-----

4.- Ե՞րբ կը զուգադիպի անոնց տօները:

ԻՆչպէս եղաւ որ անոնք Հայաստան եկան:

Եղեսիոյ Աբգար թագաւորը կը հիւանդանայ: Այդ օրերուն Երուսաղէմէն եկող վաճառականներ լուր կը բերեն իրեն, Յիսուսի հրաշագործութիւններուն մասին: Աբգար թագաւոր կը պահանջէ, որ Յիսուս իր մօտ բերեն: Բայց Յիսուսի խաչելութիւնը մօտ ըլլալով, այս վերջինը կ'ըսէ, թէ համբարձումէն ետք, իր առաքեալներէն մէկը կու գայ եւ զինք կը բժշկէ: Այդպէս ալ կ'ըլլայ եւ Թադէոս Առաքեալ կու գայ Եղեսիա եւ կը բժշկէ Աբգար թագաւորը: Ապա ան կ'անցնի Հայաստան, յետոյ իրեն կը միանայ Բարթողիմէոս Առաքեալ, որ Հնդկաստանի կողմերը գացած էր: Թադէոս եւ Բարթողիմէոս Առաքեալները Հայաստանի մէջ առաջին քարոզիչները կ'ըլլան քրիստոնէութեան:



6.- Գիտնալ Ողջունել Կղերականները

Հայաստանեայց Առաքելական Եկեղեցին ունի նուիրապետական յատուկ կարգ. իւրաքանչիւր կղերական ունի իր կարգը եւ սկաուտը պէտք է յարգանք ցոյց տայ եւ գիտնայ ճիշդ ձեւով ողջունել զանոնք:

*Տո՛ւր յաջորդական կարգերը
սկսելով ամենէն արձրէն.*

- 1 -----
- 2 -----
- 3 -----
- 4 -----
- 5 (ամուսնացեալ) -----

- Երբ տեսնես թիւ **1 կարգի** կղերականը պէտք է ըսես

- Երբ տեսնես թիւ **2 կարգի** կղերական մը պէտք է ըսես

- Երբ տեսնես թիւ **3 եւ 4 կարգի** կղերական մը պէտք է ըսես -----

- Երբ տեսնես թիւ **5 կարգի** կղերական մը պէտք է ըսես

**Առհասարակ այս կարգերու զանազանումը
կ'ըլլայ ծանօթութեամբ:**

7.- Յարգել Երկրի Կառավարությունը, Ժողովուրդը եւ Բժախնդիւր Ըլլալ Մաքրութեան

Անհատը, որ մաս կը կազմէ ընկերութեան, ամենէն փոքր մասնիկն է անոր, ստիպուած է հետեւելու անոր օրէնքներուն եւ աւանդութիւններուն: Օրէնքները կը հսկուին կառավա-



րութենէն: Գողութիւն, սպանութիւն, ճամբու օրէնքներու խախտում, եւայլն, արգիւումած են կառավարութեան կողմէ: Իսկ աւանդութիւնները եւ սովորութիւնները ժողովուրդ մը ճշդ-դաժ կ'ըլլայ, օրինակ տղաքը տաքատ կը հագուին, իսկ աղջիկները առհասարակ՝ փէշ. այս վերջինը՝ ժողովուրդին կողմէ ճշդուած օրէնք է եւ սովորութիւն: Հայը ունի երկու պատկանելիութիւն. իր ապրած երկրի եւ հայկական ազգային պատկանելիութիւն: Ան պիտի յարգէ երկուքին օրէնքները եւ հետեւի երկուքին աւանդութիւններուն:

Այս օրինակներուն կողքին կայ նաեւ ուրիշ անգիր օրէնք մը, որ ո՛չ ժողովրդային հիմք ունի, ո՛չ ալ՝ կառավարական: Այդ՝ մաքրութիւնն է: Մաքուր պիտի ըլլանք քաղաքակրթութեան եւ առողջապահութեան համար:

*Այս սիւթը աւելի զարգացնելու համար
կատարէ՛ հետեւեալները.-*

5-6 տողերու մէջ բացատրէ
ի՞նչ ըսել է տիպար քաղաքացի.

Գծէ՛ օրինակելի թաղ մը.

Ստորել նշուած իւրաքանչիւր հարցի պարագային, կլորի մէջ առ կարծիքիդ համապատասխանող միտքը.

*** Դրացի ընկերդ աղբը պատուհանէն կը նետէ բեռնակառքին մէջ:**

ա.- դուն ալ կը նետես.

բ.- դուն չես նետեր.

գ.- մէկ շաբաթ դուն իր աղբը կը թափես եւ իրմէ կը խնդրես, որ այլեւս պատուհանէն չթափէ:

*** Դրացիդ էլեկտրականութիւն կը գողնայ**

ա.- ընկերութեան լուր կու տաս, որպէսզի գան եւ ընդհատեն էլեկտրականութեան հոսանքը.

բ.- դուն ալ կը գողնաս.

գ.- դուն չես գողնար ու կը բացատրես որ ըրածը սխալ է:

*** Ակումբին մէջ ես եւ sandwich կ'ուտես**

ա.- թուղթը գետին կը նետես.

բ.- թուղթը կողովին մէջ կը նետես.

գ.- թուղթը կողովին մէջ կը նետես ու մօտերը ինկած թուղթերն ալ կը վերցնես:

*** Ապրիլ 24-ի օրը եկեղեցի պիտի երթաս ընկերներուդ հետ**

ա.- կ'ըսես եկեղեցի երթանք ժամանակ անցընենք, մարդ տեսնենք.

բ.- եկեղեցի չես երթար.

գ.- եկեղեցի կ'երթաս ու կը հետեւիս արարողութեան:

*** Այս երեքէն ո՞ր մէկուն կը նախընտրես երթալ**

ա.- նոր շարժապատկերի մը.

բ.- հայկական տոհմիկ երեկոյի մը.

գ.- ընկերային պարահանդեսի մը:

*** Դասարանը ընկերդ գրաւորը կ'ընդօրինակէ եւ բարձր նիշ կ'ունենայ**

ա.- դուն չես ընդօրինակեր եւ դաստիարակին կ'ըսես.

բ.- դուն չես ընդօրինակեր եւ ընկերոջդ կը համոզես որ ըրածը սխալ է.

գ.- դուն ալ կ'ընդօրինակես:

*** Հայրդ դրամ կու տայ, որպէսզի քու եւ եղբորդ գանձանակին մէջ դնես**

ա.- դրամին մէկ մասը քովդ կը պահես եւ միւսը գանձանակին մէջ կը դնես.

բ.- դրամը ամբողջութեամբ գանձանակին մէջ կը դնես.

գ.- գանձանակին մէջէն դրամ կը հանես ու կը ծախես:

*** Նստած ես ու խմբապետը կու գայ**

ա.- կարելորութիւն չես տար.

բ.- կը կանգնիս ու կը բարեւես.

գ.- նստած տեղէդ կը բարեւես:

*** Ծեր մը ճամբան անցնիլ կ'ուզէ**

ա.- իրեն կ'օգնես, որպէսզի ճամբան անցնի.

բ.- իրեն չես օգներ, որպէսզի ճամբան անցնի.

գ.- ճամբադ կը փոխես, որպէսզի իրեն չհանդիպիս ու ստիպուած չըլլաս զինք անցընել:

*** Կոյր մը կորսուած է**

ա.- իրեն չես մօտենար.

բ.- մէկու մը կ'ըսես որ օգնէ.

գ.- կ'օգնես իրեն եւ ճիշդ ուղղութիւնը ցոյց կու տաս:

Ծանօթ.- այս հարցումներուն պատասխանելու համար կրնաս դիմել խմբապետիդ, առաջնորդիդ, դաստիարակիդ կամ ծնողքիդ:

**Ց.- Գիտնալ Կողմնացոյցին
Ց Կողմերը**

Պատասխանէ՛.

Ի՞նչ է կողմնացոյցը

Ե՞րբ գործածուած է առաջին անգամ

Որո՞նք գործածած են առաջին անգամ

*Այս կողմնացոյցին վրայ ամբողջացո՛ւր
Ց կողմերը, որոնք գրուած են ստորեւ:*



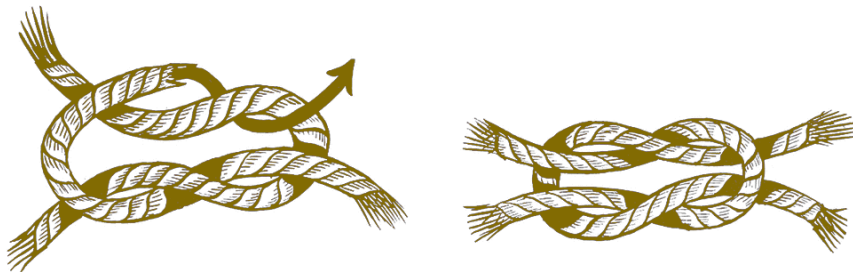
Հիւսիս, հարաւ, արեւելք, արեւմուտք, հարաւ-արեւմուտք,
հարաւ-արեւելք, հիւսիս-արեւմուտք, հիւսիս-արեւելք:

9.- Գիտնալ Սկաուտական Հանգոյցները, Կապերը եւ Հիւսէրը

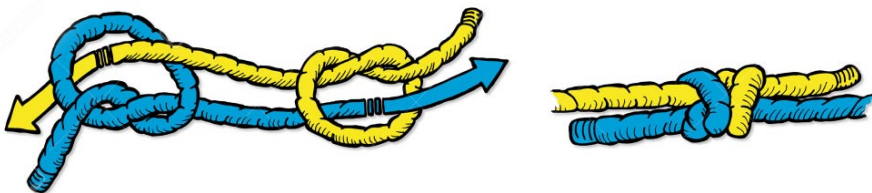
Սկաուտութեան նպատակներէն է նաեւ անհատին ձեռա-
յին հմտութեան վարժեցնելը: Վստահաբար կարիքը ունեցած
ես երկու պարաններ իրարու միացնելու, առարկայ մը
կապելու կամ գեղեցիկ հիւսքով մը զարդարելու: Այս
հանգրուանին պէտք է գիտնաս 4 հանգոյց՝ *օղակ*, *ձկնորս*,
քառակուսի, *թիւ 8ը*, 3 կապ՝ *գերան*, *խորձ*, *կով* եւ 1 հիւսք՝
շղթայ: Այս բոլոր կապերը սկաուտական կապեր են: Անոնք
կը տարբերին ուրիշ կապերէ, որովհետեւ անոնք կը կապուին
ու կը քակուին յատուկ օրէնքով:

Ստորեւ ներկայացուած է իւրաքանչիւրին նկարը եւ
կարեւորութիւնը գործադրութեան համար, դիմէ՛ փորձառու
սկաուտի մը:

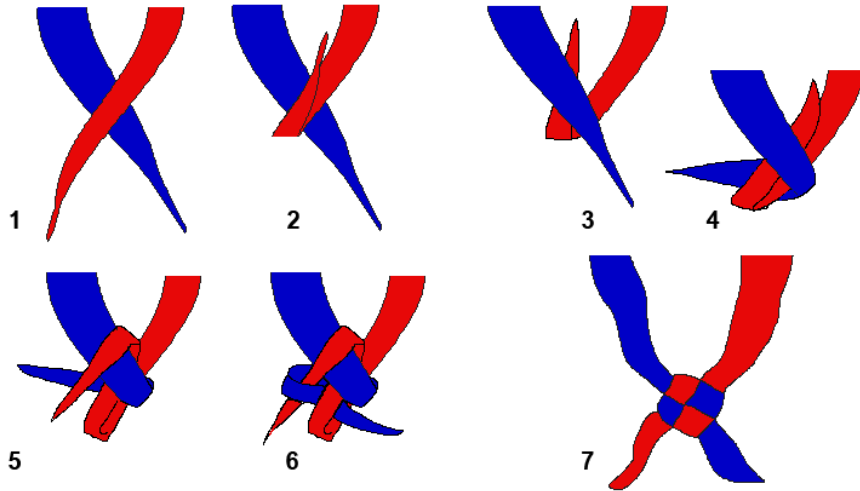
*Օղակ - երկու հաւասար հաստութեամբ պարաններ իրարու
կապելու կը ծառայէ: Դիւրութեամբ կը քակուի:*



Ձկնորս - սահուն պարաններ իրարու կապելու կը ծառայէ:



Քառակուսի- գործնական եւ գեղեցիկ հանգոյց մը, որ կը

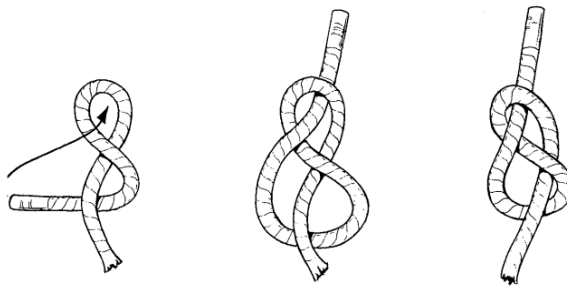


գործածուի գայլիկին փողկապին երկու ծայրերը իրարու կապելու համար:

Թիւ 8-ը դիւրութեամբ կազմուող հանգոյց մըն է, որ կը գործածուի հետեւեալ նպատակներու.

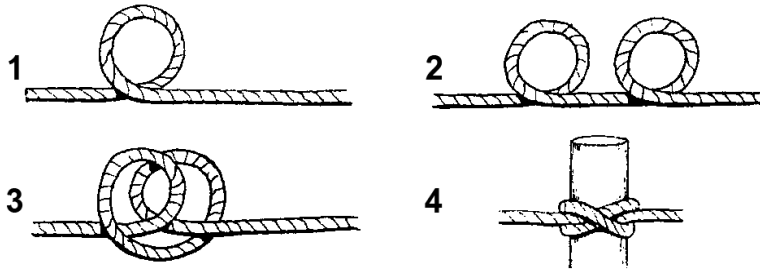
ա. - Պարանի մը ծայրը պաշտպանելու համար քակուելէ.

բ. - Պարանի մը ծայրը սահուն օղակ մը շինելու համար:



գ. - Մեծ հանգոյց մը կազմելու:

դ. - Մագլցողները գայն կը գործածեն երկար պարանի մը մէջտեղը հաստատուն օղակ մը ունենալու:

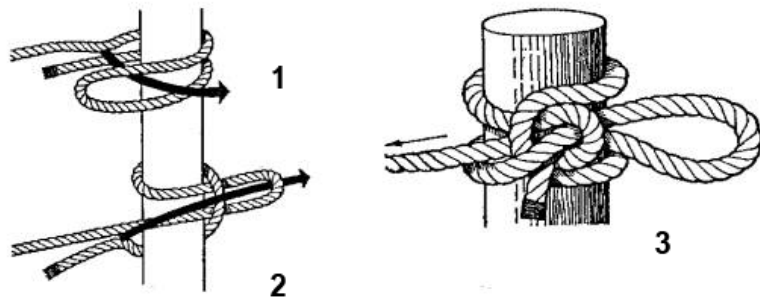


Գերան- գործնական կարելուր կապ մը, որ կը գործածուի պարանը ձողի մը կապելու կամ սկառուտական որելէ փաթթըլածք սկսելու համար:

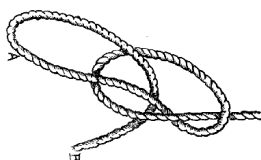


Կով- երկու հաւասար հաստութեամբ պարաններ իրարու միացնելու կը ծառայէ. դժուարութեամբ կը քակուի:

Խուրձ- կը ծառայէ ընդհանրապէս հորիզոնական ձողերէ կախիչներ ունենալու համար:



Շղթայ- գեղեցիկ հիւսք մը, որ կը գործածուի սուլիչի կապերուն համար:



Ամբողջացրո՛ւր այս տախտակը
X նշանը դնելով «ծիշդ» կամ «սխալ»,
սիւնակներէն մէկուն մէջ:

- Պարանները խոնաւութեան մէջ կը պահեն:
- Երբ հանգոյց մը ընեմ, վրան ջուր կը թափեմ, որպէսզի ամրանայ:
- Բանակումի աւարտին ձեռային աշխատանքները քակած ժամանակ պարանները դանակով կը կտրեմ:
- Քակուած պարանները տոպրակներուն մէջ կը դնեմ առանց ամփոփելու:
- Պարանին ծայրը հանգոյց կ'ընեմ, որպէսզի չքակուի:
- Եթէ պարանը խոնաւ է արեւուն տակ կը դնեմ, որպէսզի չորանայ:
- Կարճ պարան մը պէտք ըլլալու պարագային միջակ երկարութիւն ունեցող պարանէ մը կը կտրեմ:

Ծիշդ	Սխալ

10.- Գիտնալ Ակաուտական Հետախուզական Նշանները

Գիտնալ սկաուտական հետախուզական նշաններեն՝ ուղղութիւն, անել ճամբայ, վտանգ, ջուր, աղտոտ ջուր, նամակ, քանակավայր, սպասում, վերադարձ եւ ընտելանալ իւրաքանչիւր նշանին գործածութեան բոլոր մանրամասնութիւններուն:

Ի՞նչ կը նշանակէ հետախուզել.

.....

.....

.....

Հետախուզական նշանները կարելի է այլազան միջոցներով շինել. խիճեր, տախտակի կտորներ, ծանր ճիւղեր, կաւիճ, քար, եւայլն: Բայց ուշադրութիւն պէտք է ընես, որ շրջապատին վնաս չհասնի: Արգիլուած է օրինակ ներկով գծել պատերուն վրայ կամ դանակով քերթել ծառի կոճղին վրայ:

Իւրաքանչիւր խմբակ պարտականութիւն ունի գրելու իւրաքանչիւր նշանի քանակը ճամբու ընթացքին, իսկ վերջին խմբակը պարտի ոչնչացնել բոլոր նշանները եւ մաքրել հետքերը:

Իւրաքանչիւր նշան կապէ՛ իր բառին:

Ուղղութիւն	
Անել ճամբայ	
Վտանգ	
Ձուր	
Աղտոտ ջուր	
Նամակ	
Բանակավայր	
Սպասում	
Վերադարձ	

11.- Շինել Սկսուտական Կրակարան մը

Կրակարաններու նկարներէն գաղափար առնելով դուն եւս կրնաս կրակարան շինել:

Սակայն կան կարելոր պայմաններ, որոնք նկատի պէտք է առնես կրակարանը պատրաստուած ժամանակ.-

- 1.- *Հովի ուղղութիւնը:*
- 2.- *Կրակարանին մօտ մաքուր պէտք է ըլլայ:*
- 3.- *Կրակարանին մօտ ջուր պէտք է ըլլայ:*

Պատասխանէ՛ հետեւեալ հարցումներուն.

Վերեւ նշուած իւրաքանչիւր պայմանին կարելորութիւնը բացատրէ՛:

1. -----

2. -----

3. -----

Ի՞նչ է կրակին գլխաւոր վառելանիւթը

Ինչո՞ւ կանաչ տերեւ պետք չէ այրել

Կրակի եռանկյունը ի՞նչ է.-



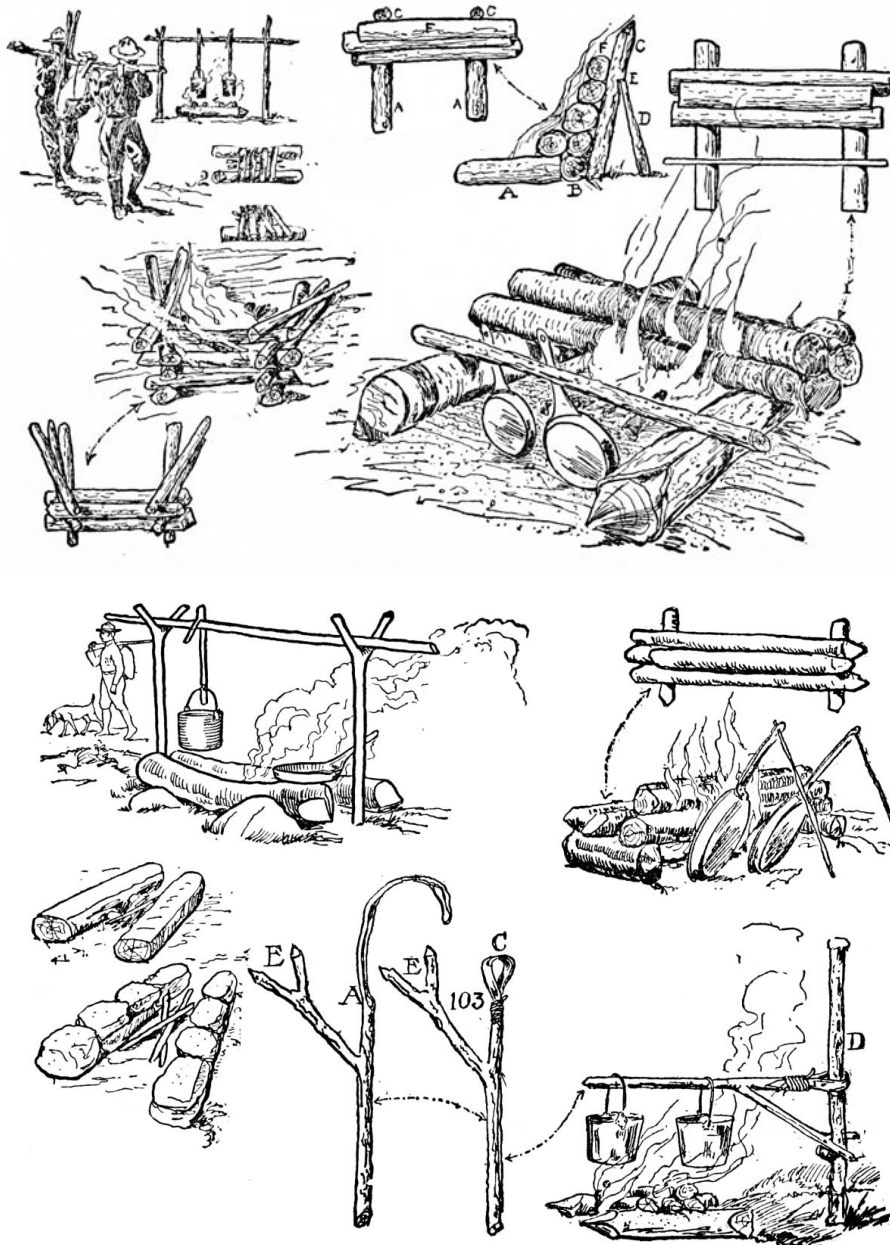
Եթե այս երեքեն մեկը վերցնես կրակը կը մարի

Գրէ՛ թէ ի՞նչպէս կարելի է կասեցնել այս երեք կետերը եւ սո՛ւր գործնական օրինակ մը.

Վառելանիւթ

Տաքութիւն

Թթուածին (oxygen)



12.- Կարեննալ Մաքրել եւ Գործածել Լապտեր մը

Բանակումի ընթացքին լուսաւորման համար սկաւուտները կը գործածեն լապտեր: Լապտերը կ'աշխատի քարիւղով, եւ պատրոյգին վրայի կրակն է որ կը լուսաւորէ: Այս պատճառով պէտք է ուշադրութիւն ընել որ չիյնայ, որպէսզի շուրջը չբռնկի: Ինչպէս լուսաւորումի որեւէ միջոց, լապտերն ալ որքան բարձր դիրքի վրայ դրուի, այդքան աւելի լաւ լուսաւորում կու տայ:



Կարելի է լապտերը կախել ծառի մը տոկուն ճիւղէն կամ կարելի է յատուկ եռոտանի մը շինել եւ հոնկէ կախել: Լապտերը բնաւ վրանին մէջ պէտք չէ դնել:

Յարցում.

1.- Ինչո՞ւ պէտք չէ լապտերը վրանին մէջ վառել:

2.- Ուրկէ՞ պէտք է կախել լապտերը, որպէսզի բռնիչը չտաքնայ:

3.- Ինչո՞ւ սկաւուտներուն կողմէ կը գործածուի լապտերը եւ ոչ թէ մոմը:

13.- Գիտնալ Սկսուտական Վրան Լարել

Ամառնային եղանակին երբ բանակումի երթաս, վրաններու տակ պիտի գիշերես: Պետք է որ վրան լարել գիտնաս, ուրեմն ուշադրութիւն ըրէ հետեւեալ օրէնքներուն.-

- 1.- **Գետինը հարթէ:**
- 2.- **Վրանը լարել հովին ուղղութեամբ:**



Հարցում.

- 1.- **Ինչո՞ւ պետք է գետինը հարթել:**

- 2.- **Ինչո՞ւ պետք է վրանը լարել հովին ուղղութեամբ:**

Ինչպե՞ս լարել վրանը:

Երբ ճշդուած է վրանին տեղը եւ ուղղութիւնը, երկու սկաուտներ կը բռնեն ձողերը եւ երրորդ մը կը գամէ ցիցերը, նկարին մէջ ճշդուած կարգով:



ՇԻՏԱԿ

ՍԻՆԱԿ

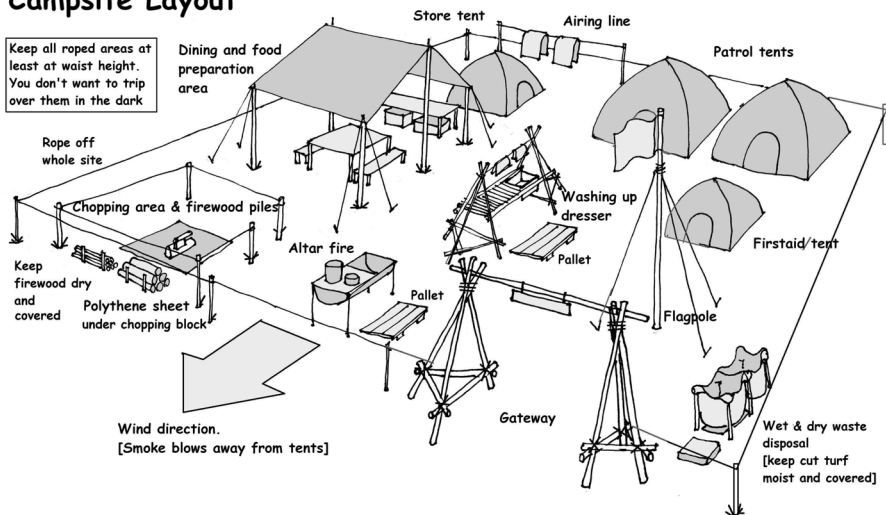
Ի՞նչ պետք է ընել որպեսզի

ա.- Հովը վրանին կողմերը չբանայ:

բ.- Անձրելի պարագային ջուրը ներս չմտնէ:

գ.- Միջատները հեռու մնան:

Campsite Layout



14.- Գիտնալ Բանակավայրին Շուրջ Ցանկապատ Հինել, Քակել եւ Ամփոփել

Բանակավայրին շուրջ պետք է որ պարանով ցանկապատ շինուի, որպէսզի մարդիկ գիտնան, թէ ո՞ր եւ սկաուտներուն բանակած վայրին սահմանները: Այս կը ճշդէ գիշերային պահակներու հսկողութեան սահմանները: Բանակավայրին շուրջ կը ճշդուին ծառեր, իսկ եթէ ծառեր չըլլան՝ կը տընկենք գերաններ, որոնց վրայ կը կապուի պարանը եւ օղակ մը կը շինուի, բանակավայրին շուրջ:

Բանակումի աւարտին պիտի հաւաքես պարանը, ամփոփես ու վերցնես, որպէսզի կարելի ըլլայ յաջորդ առիթին նոյն պարանը դարձեալ գործածել:

Ցանկապատը կ'օգնէ նաեւ բռնելու գիշերային գողեր կամ կենդանիներ: Այսպէս, կարելի է պարանին վրայէն կախել թիթեղի տուփեր, որոնք երբ շարժին իրարու կը զարնուին, եւ անոնց ձայնէն պահակները կը գիտնան որ վտանգ կայ:

Պատասխանէ՛.

1.- Ի՞նչ կապ պետք է գործածել պարանը ծառին ամրացնելու համար:

2.- Ի՞նչպէս կարելի է պարանը լաւ վիճակի մէջ պահել:

15.- Ծանոթանալ Մորսին և Գիտնալ Սուլիչով Հրահանգներու Ձեւերը

Պատասխանէ՛.

Ո՞վ է Սամուէլ Մորս:

Ի՞նչ է մորսը:



Գրէ՛ հայերէն մորսը.

ա,	<input type="text"/>	ծ,	<input type="text"/>	ջ,	<input type="text"/>
բ,	<input type="text"/>	կ,	<input type="text"/>	ռ,	<input type="text"/>
գ,	<input type="text"/>	հ,	<input type="text"/>	ս,	<input type="text"/>
դ,	<input type="text"/>	ձ,	<input type="text"/>	վ,	<input type="text"/>
ե,	<input type="text"/>	ղ,	<input type="text"/>	տ,	<input type="text"/>
զ,	<input type="text"/>	ճ,	<input type="text"/>	ր,	<input type="text"/>
է,	<input type="text"/>	մ,	<input type="text"/>	ց,	<input type="text"/>
ը,	<input type="text"/>	յ,	<input type="text"/>	լ,	<input type="text"/>
թ,	<input type="text"/>	ն,	<input type="text"/>	փ,	<input type="text"/>
ժ,	<input type="text"/>	շ,	<input type="text"/>	ք,	<input type="text"/>
ի,	<input type="text"/>	ո,	<input type="text"/>	օ,	<input type="text"/>
լ,	<input type="text"/>	է,	<input type="text"/>	ֆ,	<input type="text"/>
խ,	<input type="text"/>	ւ,	<input type="text"/>		

Իբրեւ նորընծայ սկաուտ պետք է կարենաս մորսի վերածել կամ մորսէն գրել նախադասութիւններ, բայց այս մէկը պետք է ընես որոշ արագութեամբ, օրինակ՝ դաւանանքի իւրաքանչիւր յօդուած պետք է թարգմանես միջին հաշուով 2 վայրկեանէն:

Մորսի վերածէ՛:

Սկաուտին խօսքը նուիրական է:

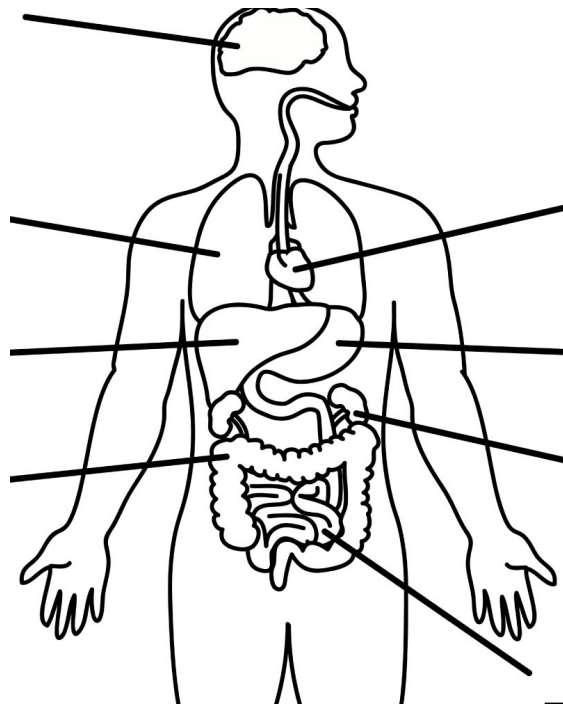
Գրէ՛ անունդ-մականունդ եւ մորսի վերածէ՛:

Մորսով կը տրուին նաեւ կարգ մը հրահանգներ, յատկապէս երբ խումբը ցրուած է, կամ կարելի չըլլար զիրար տեսնել: Պետք է գիտնաս հետեւեալները.-

- Ուշադրութիւն —
- Հանգիստ •—
- Պատրաստ •
- Հաւաք
- Ցրում — — — — —
- Զարթնում — ...
- Քննութիւն —•—•
- Խումբ քայլ առա՛ջ, օ՛ն •—•
- Խումբ, կա՛ց —•
- Քնանալ — ... — ...
- Կրակմար — —•/— —



16.- Գիտնալ Մարմնին
Գլխաւոր Մասերը
եւ 5 Չգայարանները



Ճշդէ՛ հինգ զգայարանները եւ նիզակով
կապէ իրենց տեղերը:
Մարմնին իւրաքանչիւր մասը ներկէ տարբեր գոյնով:



17.- Գիտնալ Մարմինը Մաքուր Պահելու Կարևորությունը



Ի՞նչ է մաքրությունը

Մաքրել կը նշանակե աղտոտությունները հեռացնել առարկայէ մը, վայրէ մը կամ մարմինէ մը:

Ինչո՞ւ մաքուր պետք է մնալ

Աղտը իր կազմուածքով շատ դիւրութեամբ կ'ամբարտ եւ կը ստեղծէ մանրէներ եւ այդպէսով կը վտանգէ առողջութիւնը:

Ի՞նչպէս մաքրուիլ

1.- Լոգանքը

Յետեւողութեամբ պետք է լոգնալ: Լոգանքը պետք է ըլլայ օճառով եւ քիչ մը կարծր սպունգով: Պետք է շփել մարմինը, որպէսզի մեռած մորթերը ելլեն եւ մորթի ծակտիկները բացուին:

Նախընտրելի է որ օճառը մեկ-երկու վայրկեան մնայ մարմնին վրայ, ապա ջուրով լուալ: Լոգանքի ընթացքին ուշադրութիւն պետք է ընել մազոտ մասերուն եւ ծալուած մասերուն:

Լոգանքէն ետք կարելոր է լաւապէս չորցուիլ, որպէսզի մար-

մինը պահ չառնե:

Եթե լոգնալու կարելիություն չկայ (բանակում), կարելի է օճառուած լաթով մը սրբուիլ եւ ապա լաւապէս չորցուիլ:

Մորթը կը շնչէ եւ այս պատճառով անոր ծակտիկները պէտք է բաց մնան: Պէտք է «ժել» կամ շպար գործածել ու ծակտիկները գոցել:

Կարելոր է նաեւ ներքնազգեստները փոխել ամէն օր, նոյնիսկ եթէ պիտի չլոգնաս:

2.- Ականջը մաքրել

Ականջը մաքրել cotton tigenով կամ ցպիկի մը վրայ փաթառուած բամպակով, սակայն պէտք է շատ խորունկ երթալ, այլապէս կրնաս թըմբուկը վիրաւորել: Որեւէ անբնական ցաւի պարագային անմիջապէս պէտք է բժշկուիլ: Որեւէ պարագային, ականջին մէջ չլեցնել ձեթ, ալքոլ, օղի կամ ուրիշ հեղուկ:



Պէտք է նաեւ մաքրել ականջին ետեւը ալքոլով եւ բամպակով:

3.- Քիթը մաքրել

Քիթը մաքրելը կ'ըլլայ խնջելով, եթէ տակաւին աղտ մնայ՝ կարելի է մաքրել ականջին պէս:



4.- Բերան (ակռայ)

Ակռան պէտք է վրձինել առաւօտուն եւ իրիկունը: Պէտք է ակռաները մաքրել հետեւեալ ձեւերով.-

1.- Վերի ատամնաշարէն դեպի վար, ապա՝ հորիզոնական, լինտերը չվնասելու համար:

2.- Վարի ատամնաշարէն դեպի վեր, ապա՝ հորիզոնական, լինտերը չվնասելու համար:

3.- Ապա երկու ատամնաշարները միացնել եւ հորիզոնական վրձինել:

4.- Թիւ 1 եւ 2 ներսի կողմէն:

5.- Կարելոր է նաեւ մատով մաքրել լիւստերը:



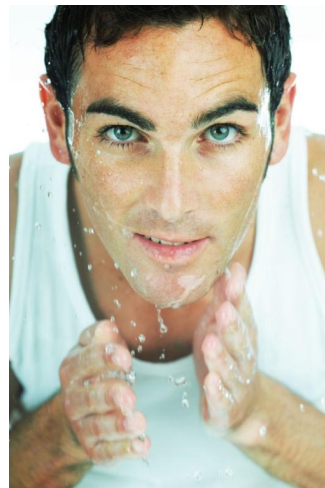
Ուշադրութիւն. - Որեւէ պարագայի ակռաները չմաքրել կարծր կերպընկալով (plastique) կամ մետաղէ նիւթով, այլ՝ գործածել տախտակէ ատամնակրկիտը:

5.- Մազ սանտրել

Կարելոր է մազերը սանտրել հետեւողականութեամբ, քիչ մը նեղ ակռայ ունեցող սանտրով, որպէսզի մազերուն մեջ մնացած փոշիները դուրս ելլեն:

6.- Աչքը

Աչքը պետք է լուալ առատ ջուրով, ուշադրութիւն ընելով որ անոր անկիւնները մնացած եւ չորցած աղտերը հանուին:



Մինչեւ հիմա խօսեցանք անհատի մաքրութեան մասին, պետք է նկատի առնենք նաեւ հաւաքականութեան, շրջապատի մաքրութիւնը:

Շրջապատի մաքրութեան օժանդակող ազդակներն են՝

** Գետին չթքնել.*

** Գետին արբ չթափել.*

** Աղբի տոպրակները գոց վիճակի մէջ պահել եւ յատուկ տեղեր թափել.*



Իսկ բանակումներուն այս կանոններուն կողքին նկատի առնել.-

** Վայրը ճահիճներէն հեռու ընտրել: Հակառակ պարագային ճահիճին ջուրը մաքրել.*

** Լուսացքի ջուրերը հոսեցնել դէպի հեռու.*

** Վրանները արեւոտ եւ օդասուն պահել, առաւելագոյն չափով.*

** Գետինը ջրել, որպէսզի փոշի չելլէ:*

Ծանօթ.- Եթէ ամէն անձ մաքուր ըլլայ եւ շուրջը մաքուր պահէ՝ հաւաքականութիւնն ալ մաքուր կ'ըլլայ:

Հետեւեալ հարցերուն մասին մտածէ՛ եւ այո կամ ոչ նշանակէ սիւնակներուն մէջ: Եղիր անկեղծ, որպէսզի կարենաս շտկել սխալներդ:

Այո

Ոչ

1.- Ձեռքերս կը լուամ ամէն ճաշէ առաջ:

2.- Հետեւողական ձեռով կը լոգնամ, մարմինս մաքուր պահելու համար:

3.- Ակրաներս կը խոզանակեմ առնուազն նախաճաշէն եւ ընթրիքէն վերջ:

4.- Եղունգներս կտրուած եւ մաքուր կը պահեմ:

5.- Մազերս նուազագոյնը շաբաթը մէկ անգամ կը լուամ:

6.- Ձեռքերս կը լուամ բաղնիքը գործածելէ ետք:

7.- Պէտք եղած խնամքը կու տամ վերքերուս:

8.- Կտրուածք մը որ կ'արիւնի, ծնողքիս կամ խմբապետիս ցոյց կու տամ:

9.- Հեռու կը մնամ ուրիշներէ, երբ հարբուիս եմ:

10.- Հեռու կը մնամ ընկերներէս, որոնք փոխանցիկ հիւանդութիւն մը ունին:

18.- Գաղափար Ունենալ Նախնական Դարմանումի մասին

Բանակումներու կամ առօրեայ կեանքի ընթացքին կրնան պատահիլ արկածներ, որոնք դարմանումի կը կարօտին: Սկաուտը պիտի կատարէ «նախնական դարմանում», այսինքն՝ սկաուտին դարմանումը վերջնական պիտի չըլլայ, այլ պէտք է ըլլայ այնպէս մը, որ վիրաւորը ամենէն լաւ վիճակին մէջ հասնի բժիշկին: Կարելոր է նաեւ, որ սկաուտը կարենայ յստակ տեղեկութիւններ փոխանցէ արկածի մասին, դիւրացնելով բժիշկին կատարելիք դարմանումը: Այս մէկը կարելոր է, յատկապէս թունաւոր խայթուածքներու ժամանակ:

Սկաուտը պէտք է գիտնայ հեռաձայնի կարելոր թիւեր եւ հասցէներ, որոնք կապ ունենան ապահովութեան հետ:

Գրէ՛:

1.- Կարմիր էաջի հեռաձայնի թիւերը

2.- Օ.Խ.Ի կեդրոնի թիւերը

3.- Ակումբի հեռաձայնի թիւերը

4.- Դեղարանի հեռաձայնի թիւ

5.- Հիւանդանոցի հեռաձայնի թիւեր

6.- Ընտանիքի բժիշկի հեռաձայնի թիվ

7.- Ապահովութեան ընկերութեան
հեռաձայնի թիվ

Այրուածք.- Անմիջապէս պաղ ջուրով լուալ, ապա կամաց-կամաց պարզ ջուր դնել, մինչեւ որ ցաւը անցնի: Եթէ այրուածքը ծանր է, մաքուր ճերմակ լաթով փաթթել եւ բժիշկին փոխադրել:



*Ճշդէ՛ սխալ եղած դարմանումը
եւ տո՛ւր ծիջո՞ր:*

Յակոբ տունը կրակարանին հետ խաղացած ժամանակ կրակ մը կը ցատկէ աջ բազուկին վրայ եւ կ'այրէ: Ընկերը Տիգրան, անմիջապէս վրան ակռայի դեղ կը քսէ եւ լաթով մը ամուր կը կապէ:

Կտրուածք.- Առաջնաօգնութիւնը արհեստագործութիւնը դադարեցնել: Վերջը պետք է մաքրել, ապա վրան guavze դնել եւ սեղմել:

*Ճշդէ՛ սխալ եղած դարմանումը
եւ տո՛ւր ճիշդը:*

*Սերոք անտառը վազած ատեն կ'իյնայ ու ծունկը
կը վիրաւորէ: Ընկերը՝ Շանթ, անմիջապէս արթը կը
թափէ վրան, բամպակով կը մաքրէ եւ վրան
փակցնելիք կը դնէ:*

Արհեստագործութիւն.- Երբ կտրուածքին վրայ սեղմես, բայց արհեստը հոսելէ չդադրի, ըսել է թէ մայր երակ մը վիրաւորուած է եւ արհեստագործութիւն կայ: Մարմինը ունի մայր երակներ, որոնք աշխոյժ արհեստը կը փոխադրեն մարմնին ծայրամասերը: Կարգ մը տեղեր մայր երակները անելի մակերեսային են (տե՛ս նկարը):

Երբ կտրուածքին տեղը սեղմես կամ կապես, արհեստը հոսելէ կը դադրի. այն ժամանակ կրնաս վիրաւորը հիւանդանոց հասցնել: Այս կապը մէկ ժամէն անելի երկար պետք չէ տես, այլապէս այդ



անդամը կը նեխի եւ վիրաբուժութեամբ կը հատուի: Եթէ ժամանակին պիտի չկարենաս հիւանդանոց հասցնել, նախընտրելի է կապ չկապել:

Խայթուածք. Խայթուածքները կրնան ըլլալ թունաւոր կամ ոչ: Թունաւորի պարագային վերջը անելի խորացնել եւ արիւն հոսեցնել, ապա բժիշկին հասցնել: Կարելոր է ճշգրտութեամբ փոխանցել կճող միջատին կամ կենդանիին ի՞նչ տեսակ ըլլալը, որպէսզի կարելի ըլլայ ըստ այնմ դարման տալ: Եթէ խայթուածքը թունաւոր չէ, զայն դարմանել պարզ վերքի նման:

Յարցում.

1. - Ծշղէ՛ շրջանիդ մէջ գտնուող այն կենդանիները եւ միջատները, որոնց խայթուածքը թունաւոր է:

2. - Ինչպէ՞ս խորացնել թունաւոր խայթուածքը եւ արիւն հոսեցնել:

Ոսկրաբեկում. Երբ ոսկորը կտրուած է, վիրաւորը ահռելի ցաւ կ'ունենայ: Պետք է վիրաւոր մասը անշարժ մնայ, չշարժի եւ ենթական անմիջապէս բժիշկի փոխադրուի:

Յարգում.

1. - Ի՞նչպես անշարժ պահել կտրուած անդամ մը:
Մանրամասն բացատրութիւն տո՛ւր, գործնական
ձեւի մը մասին:

2. - Ինչո՞ւ անշարժ պէտք է պահել կտրուած ան-
դամ մը եւ միայն բժիշկին վստահիլ անոր շարժիլը:



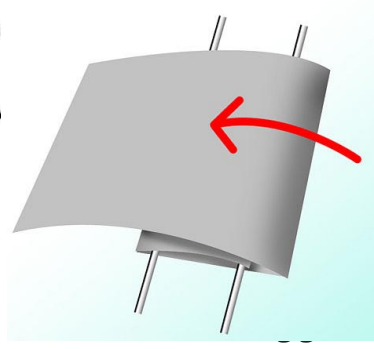
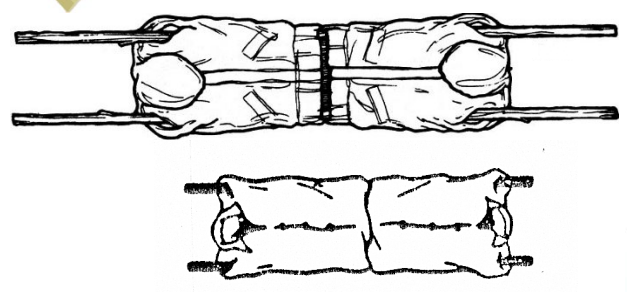
19.- Գիտնալ Պատգարակ Շինելու Ձևերը

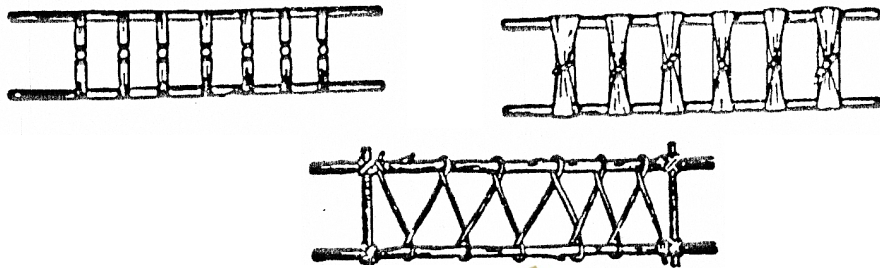
Ի՞նչ է պատգարակը եւ ինչի՞ կը գործածուի:

Ի՞նչ ձեւերով կարելի է պատգարակ շինել (տո՛ւր 5 ձեւեր):

- *
- *
- *
- *
- *

Ընտրե՛ այս ձեւերէն մէկը եւ ընկեր մը փոխադրե՛:





Պատգարակի գործածությունը

Կարելոր է որ վիրաւոր անձը ամենայն հանգստութեամբ փոխադրուի, ուստի պետք է ուշադիր ըլլաս, որ հիւանդը անշարժ մնայ պատգարակին վրայ կամ նուազագոյնը չշարժի: Գիտցիր որ նուազագոյն անելորդ շարժում մը, կրնայ մահացու ըլլալ կարգ մը արկածներու պարագային:

Պատգարակը առնուազն երկու հոգիով կը շալկուի եւ անպայման կ'ունենայ հրահանգիչ մը (կրնայ երկուքէն մէկը ըլլալ), որ կու տայ հրահանգները:

Հրահանգ- «Ուշադրութի՛ն բարձրացնելու»
«Բարձրացո՛ւր»

Այս հրահանգին երկու անձերը միասնաբար կը բարձրացնեն պատգարակը, միշտ պահպանելով հորիզոնական վիճակը:

Հրահանգ- «Քալէ՛».

Այս հրահանգին պատգարակը կը քալէ: Կարելոր է որ երկու քալողները հակառակ քայլերով սկսին քալել: Եթէ առջեւինը աջ ոտքով քալէ, ետեւինը ձախ ոտքով պետք է քալէ, կամ հակառակը:

Հրահանգ- «Կեցի՛ր».

Կը կեցնեն պատգարակը:

Հրահանգ. «Իջեցո՛ւր».

Պատգարակը կ'իջեցնեն, դարձեալ պահելով հորիզոնական վիճակը:

20.- Մարզանք



Մարզանք կը կոչուին յաջորդական համաչափ այն շարժումները, որոնք գործի կը մղեն մարմնի զանազան մկանները:

Ինչպես բոլոր մեքենաները, այդպես ալ մարդկային մկանները, եթէ անշարժ մնան (կամ քիչ շարժին) ժամանակի ընթացքին կը դառնան ծոյլ եւ հիւանդութիւններու կը տանին (Rhumatisme, յոդերու ցաւեր):

Մարզանքը կարելոր է կեանքի մէջ, որովհետեւ ան կը բարելաւէ շնչառութիւնը, արեան շրջագայութիւնը եւ կը ներդաշնակէ մկանները:

Մարզանքի գլխաւոր նպատակն է բարելաւել մարզիկի մը արդիւնքները: Այսպէս, ամէն մարզիկ աւելի արագ վազելու համար, աւելի հեռու եւ բարձր ցատկելու համար, որեւէ մարզախաղ աւելի լաւ կիրարկելու համար, կ'ընէ մարզանք:

Մարզանքը ունի 3 բաժին.-

ա.- Պատրաստութիւն

Հոս կ'ըլլայ շնչառութեան կանոնաւորում, յոդերու շարժում, մկաններու մարզում:

բ.- Հիմնական

Հոս իւրաքանչիւր մարզիկ կ'ընէ իր մարզախաղին յատուկ մարզանքները:

գ.- Վերջին

Հոս մարզիկը կը դանդաղի, մարմինը կը պաղտեցնէ եւ կարելորդ՝ կը լուացուի ու ինքզինք կը յարդարէ:

Անհատական մարզանքներ

Push up.- պառկե՛ք փորիդ վրայ, ափերդ բաց, ուսիդ հալասար: Հրե՛ ձեռքերդ, որպեսզի մարմինդ վեր ելլե: Իրանը եւ մարմինը շիտակ պետք է մնան: Այս մարզանքը կը զօրացնե



ձեռքի եւ ուսի մկանները:

Օրական 10 push up պետք է ընես:

Թիթենիկ.- պառկե՛ք փորիդ վրայ: Բարձրացուր իրանդ, թեւերդ եւ ոտքերդ: Ոտքերդ եւ թեւերդ 10 անգամ բաց եւ գոցե: Սկիզբի վիճակին դարձիր: Կրկնե՛ շարժումները: Այս մարզանքը կը զօրացնե կռնակի մկանները:



Հորիզոնական խողովակի մը կախուած յառաջանալ:

Այս մարզանքը կ'օգնե ուսերու եւ թեւերու մկաններուն:

Երկննալ կռնակի վրայ, ծալել ծունկերդ դեպի վեր եւ տանիլ մինչեւ որ դպչին կզակին, հաշուե մինչեւ 5, ապա վերադարձիր սկիզբի վիճակին: Դանդաղ նորէն կատարե շարժումը:

Պառկե՛ կռնակի վրայ, թեւերդ ուղիղ գլխուն վրայ, պահել ձեռքերն ու ոտքերը ուղիղ եւ բարձրացնել մարմինը: Դպչիլ ոտքի մատներուն: Վերադառնալ առաջին վիճակին:



Sit up.- Պառկե՛ր կռնակիդ վրայ: Ընկերներեդ մէկը թող բռնէ ոտքերդ: Ձեռքերդ դիր ծոծրակիդ վրայ: Սկսէ շարժումը: Իրանդ բարձրացուր աջ արմուկով, դպչիր ձախ ծունկիդ, ապա վերադարձիր: Յաջորդ անգամ ձախ արմուկով դպչիր աջ ծունկիդ եւ վերադարձիր:

Pull up.- Ափերը բաց եւ դէպի առջեւ բռնէ հորիզոնական երկաթ մը. հոն կախուէ այնպէս մը, որ ոտքերդ շիտակ ըլլան, բայց գետին չդպչին, մարմինդ վեր քաշել կամաց-կամաց առանց օրօրուելու, մինչեւ որ կզակդ կարենաս երկաթին վրայ դնել, ապա վերադարձիր առաջին դիրքին եւ շարունակէ:



Ծունկերու մարզանք.- ուղիղ կանգնիլ ձեռքերը շիտակ ստամոքսին վրայ: Ելլել ոտքի մատներուն վրայ, ապա ծռել ծունկերը կէս մը, ապա ուղիղ բռնել ձեռքերը: Ոտքի ելլել: Նորէն կատարել շարժումը:

Ցատկել.- Կանգնիլ ոտքերը քիչ մը բաց: Ծունկերը ծռել, ձեռքերը դէպի ետեւ տանիլ: Ցատկել շարժելով՝ ձեռքերը դէպի առջեւ եւ վեր: Չափէ հեռաւորութիւնը ցատկած կէտեդ՝ իջած տեղդ:

50 մեթր վազք.- Չափէ 50 մեթր երկայնք ունեցող վազքուղի մը: Ընկերներեդ մէկը կը կանգնի ժամանման վայրը: Ձեռքը կը բարձրացնէ: Երբ վար իջեցնէ կը սկսիս վազել: Ընկերդ կը չափէ նաեւ ժամանակը սկսելէդ մինչեւ ժամանումի վայրը հասնիլդ: Ժամանակը արձանագրէ երկվայրկեանով եւ 10րդ երկվայրկեանով:

600 մերթ վագր/քալել.- Չափե 600 մերթ երկայնք ունեցող վագրուղի մը: Ժամանակը չափողին հրահանգին սկսե վագել: Արտօնուած է քալել եթէ յոգնիս, բայց կարելոր է որ ամենէն արագ ձեւով կտրես հեռաւորութիւնը: Ժամանակը արձանագրե վայրկեանով եւ երկվայրկեանով:



Ստուգել մարզական կարողություններդ

Տարիք	Sit up	Pull up	Ցատկել	50. մ վազք	600.մ վազք
	Քանի անգամ	Քանի անգամ	Քանի մեթր	Քանի երկվրկ.	Քանի վյկ, երկվրկ.
	լաւ շատ լաւ	լաւ շատ լաւ	լաւ շատ լաւ	լաւ շատ լաւ	լաւ շատ լաւ

Առաւանդիկ միայնակ սըլ, ուր գրուած են 5 մարզանքնոր ու անգագալուած արդիւնքնորը, իւրաքանչիւր տարիքի համար (11-12-13), իսկ չորրորդ տողը արդիւնքներուդ համար է: Կատարէ մարզանքները եւ արձանագրէ պարապ քառակուսիներուն մէջ եւ բաղդատէ: Ստորեւ տրուած իւրաքանչիւր մարզանքի բացատրութիւնը:

