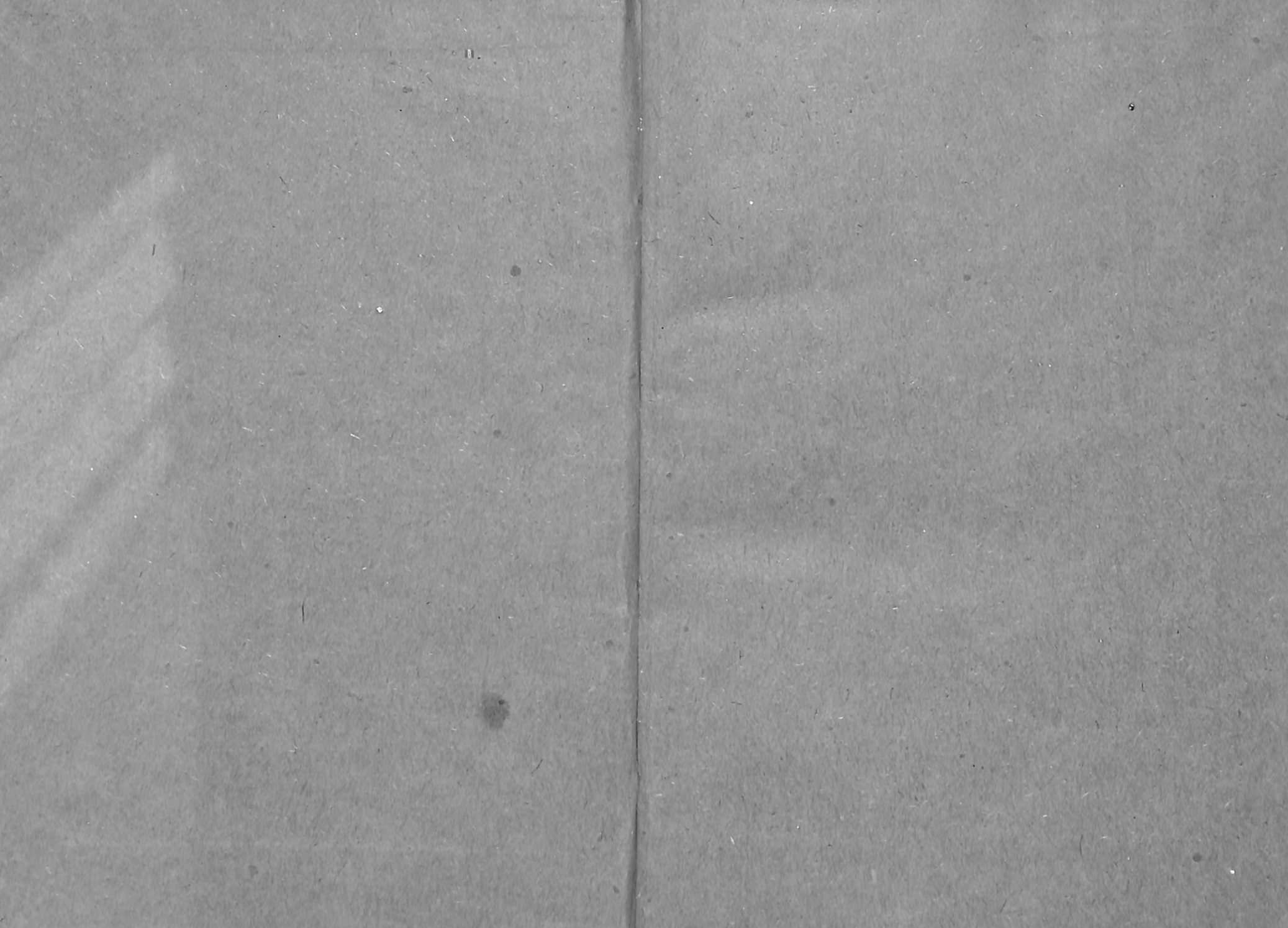


613

U-31



ԲՃ. Լ. ԱՂԱՅՎԵՐԴՅԱՆ

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԸ
ՄԱՆԿԱՊԱՐՏԵԶՆԵՐՈՒՄ
ՅԵՎ
Մ Ա Ն Կ Ա Տ Ն Ե Ր Ո Ւ Մ

6/3

Գ-31

613 պ.
Կ-31

Բժ. Լ. ԱԼԵՎԵՐԴՅԱՆ

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԱԶԽԱՏԱՆՔՆԵՐԸ
ՄԱՆԿԱՊԱՐՏԵԶՆԵՐՈՒՄ
ՅԵՎ
ՄԱՆԿԱՏՆԵՐՈՒՄ

127

Պատասխանատու խմբագիր՝ ԲԺ. Բ. ԱՍՏՎԱԾԱՏՐՅԱՆ
Մասնագիտ. խմբ. գլուխ՝ Ա. ԱԼԵՔՍԱՆՅԱՆ
Տեխ. խմբագիր և սրբագրիչ՝ Ա. ՀԱՅԿԵՐԴՅԱՆ:



3048
38

Ն Ա Խ Ա Բ Ա Ն

Սույն տեղեկագրի հեղինակի՝ ԲԺ. Ալլահվերդյանի խնդիրն ու նպատակն է, ոգնել բժշկին և դաստիարակին առողջապահության հարցերի շուրջը նրանց գործունեությունը ուղղություն տալու իմաստով, ոգնելու նրանց մանկահիմնարկներում (մանկապարտեզ, մանկատուն) սանիտարա-հիգիենիկ միջոցառումներ կիրառելու, յերեխաների մեջ սանիտարական հիգիենիկ ունակություններ պատվաստելու և ընդհանրապես նախադրոցական հիմնարկներում սանիտարական կուլտուրան բարձրացնելու:

Հայտնի չէ, վոր մեր կյանքը առաջ է մղում մի շարք բարդ ու պատասխանատու հարցեր, վորոնց համար պահանջվում է հատուկ սանիտարական ձեռնահաստություն: Չի կարելի գիտելիքների ընդհանուր պաշարով, առանց իրազեկ լինելու սանիտարա-հիգիենիկ խնդիրների, սանիտարական ասպարեզ գուրս գալ, մասնագիտական սանիտարական հարցեր լուծել, յեթե հաշվի առնենք հատկապես այն, վոր ներկայումս սանիտարական գործի ֆունկցիաներն ու խնդիրները չափազանց բարդացել են:

Կուսակցության և խորհրդային մարմինների վորոշումները համոզում ու պարտադրում են մեզ՝ ուժեղացնել մեր հոգատարություն յերեխաների նկատմամբ և նրանց անհրաժեշտ ու շաղրությունը շրջապատել:

Առողջապահություն ու մանկավարժության ֆրոնտի աշխատողներն պետք է լուրջ կերպով լծվեն սոցիալիզմի հասարակարգի մատաղ սերնդի խնչպես ֆիզիկական, այնպես էլ մտավոր ունակությունների զարգացման հոյակապ և մեծ ու ապա ամենապատասխանատու գործին: Այս նկատառումով յերեխաների առողջության պահպանման հարցերը մեզ պետք է զրազեցեն ամենից ավելի և առաջին հերթին:

Բժշկի և դաստիարակի միջև հաճախակի առիթ կլինի, իրենց իսկ որյեկտների վրա ընդհարվել սան-հիգիենիկ, առողջապահական հարցերի հետ:

Ընկ. Ալլահվերդյանի այս տեղեկագիրը հիմնված է հատկապես մանկ-հիմնարկների, բժիշկների և մանկավարժի պահանջներն ու հարցերը բավարարելու: Նա մանրամասնորեն պատասխանում է՝ մանկ-հիմնարկներում աշխատանքների կազմակերպման, քնելու և մսվելու կազմակերպման հարցերին, հիգիենիկ ու նախալուծյունների, վարակիչ հիվանդությունների դեմ պայքարելու, մանկ-հիմնարկի կառուցման և կահավորման, սպասարկող անձնակազմի ֆունկցիաների և այլ հարցերին:

Այս բոլոր հարցերի շուրջը բժ. Ալլահվերդյանը համապատասխան բաժիններում տալիս է պահանջվող պատասխաններ բոլոր մանրամասնություններով:

Տեղեկագիրն արժեքավոր է նաև բոլոր տեսակի պահանջվող տեղեկությունների, հաշվարկների, նորմաների, գործնական մեթոդների և այլ զանազան գործնական խորհրդների տեսակետից:

Սույն զբաղությամբ հանդիսանում է արժեքավոր գործնական ձեռնարկ մանկ-հիմնարկներում սանիտարական պրակտիկայի ամենօրյա հարցերի լուծման համար:

Դրոցենտ Ա. ԱԼԵՔՍԱՆՅԱՆ

I

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԱԺԽԱՏԱՆՔՆԵՐԸ ՄԱՆԿԱՊԱՐՏԵԶՆԵՐՈՒՄ

ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱՐԿՆԵՐԻ ՇԻՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Նախագալրոցական հիմնարկների շինարարութեան բնագավառում զգացվող պահանջներն այնքան մեծ են և այնքան արագ են աճում, վոր նրանց բավարարումը գործնականում յերբեմն հետ և մնում աճումից և կյանքը տարերայնորեն առաջադրում և բազմապիսի լուծումներ, վորոնք հաճախ շատ հեռու յեն լինում մանկավարժական և հիգիենիկ նպատակահարմարություններից: Այդ գործնական վորոշումներում յերբեմն նկատի չի առնվում գործի հիգիենիկ կողմը: Յերեխաների առողջութեան պահպանութեան հիմնարկների ներկայացուցիչների միջամտությունը նմանապես հաճախ ուշանում և, իսկ նրանց ցուցումները, վոր ժամանակին չեն տրվում, այլևս անգործ են լինում ուղղել այն սխալները, վորոնք թույլ են տրված շենքի նախագծման և շինարարութեան ժամանակ:

Խորհրդային յերկրում նախագալրոցական դաստիարակությունն ոգնում և կնոջ ազատագրման գործին:

Այդ ազատագրման ուղիներն ու միջոցները նշել և լինինը.

«Կնոջ իսկական ազատագրումը կսկսվի այնտեղ և այն ժամանակ, վորտեղ և յերբ կսկսվի մասսայական պայքար մանր տնային տնտեսութեան դեմ, կամ ավելի ճիշտ, յերբ այդ մանր տնտեսութեանը կվերակառուցվի, կվերափոխվի խոշոր սոցիալատական տնտեսութեան»: Հասարակական ճաշարանները, մանկամսուրները, մանկապարտեզները, կոմունիզմի ծիլերն ու նմուշներն են, վորոնք կարող են ազատագրել կնոջը, կարող են իրոք վոջնչացնել կնոջ և տղամարդու մեջ անցյալում յեղած անհավասարութեանը, համապատասխան այն դերին, վոր կատարում և կինը հասարակական արտադրութեան մեջ և հասարակական կյանքում:

Ստալինյան մեծ Սահմանադրությունն ամփոփում և այն հսկայական աշխատանքը, վոր կատարված և այդ բնագավառում:

Մեր յերկրի սոցիալ-տնտեսական կառուցվածքը, սոցիալիստական շինարարության վերելքն ու աճումը ապահովել են հիշյալ ուղիների և միջոցների զարգացումը: Ներկա ետապում մենք արդեն ունենք մանկական հիմնարկների ծավալուն մի ցանց, վորն ազատում է մայր կնոջը յերեխաների դաստիարակության հետ կապված վորոշ պարտականություններից, հնարավորությունն է տալիս նրան մասնակցել արտադրությանը. մի խոսքով մանկական հիմնարկների այդ ցանցն ոգնում է կնոջը դաստիարակելու մի սերունդ, վորն ընդունակ կլինի վերջնականապես իրականացնել կոմունիզմը: Ընտանիքի կյանքի հետ սերտորեն կապված այդ հիմնարկները միաժամանակ հղոր միջոց են կենցաղը վերակառուցելու համար:

Մինչհոկտեմբերյան նախադարձական հիմնարկներն աննշան թիվ էյին կազմում և գոյություն ունէյին միայն խոշոր քաղաքներում: Այդ հիմնարկներն այն ժամանակ պահւում էյին մասնավոր անձանց և բարեգործական ընկերությունների միջոցներով, և նրանց հիմնական խնդիրն էր սպասարկել բնակչության բուրժուական խավերին: Այդ հիմնարկները հակադրւում էյին, այսպես կոչված, ժողովրդական մանկապարտեզներին (վերջիններում ընդունվում էյին բանվորների և գինւորների յերեխաները): Դրանք հատ ու կենտ հիմնարկներ էյին, վորոնք վոչ մի նկատելի դեր չէյին խաղում: Խոշոր քաղաքներում, որինակ Պետրոգրադում, 1917 թվին յեղել է 21 մասնավոր մանկապարտեզ, յերկու «ժողովրդական» մանկապարտեզ, չորս մանկապարտեզ գինւորների յերեխաներին սպասարկելու համար (ընդամենը 27 մանկապարտեզ), Մոսկվայում յեղել է 12 մանկապարտեզ մի քանի հարյուր յերեխաներով:

Ներկայումս մենք Հայաստանում միայն ունենք մոտ 800 մանկապարտեզ, վորոնք ընդգրկում են 25,000 յերեխա, իսկ ամբողջ Սորհրդային Միության գծով մոտ 25,000 մանկապարտեզ, վորոնք ընդգրկում են մեկ միլիոնից ավելի յերեխա:

Առաջին հնգամյակը (1928—1932 թթ.) բնորոշվում է այնպիսի արագ աճումով, վորը գերազանցում է յեղած պլանային նախագծումները մոտավորապես 10 անգամ: Առաջին հնգամյակի նախնական վարիանտով նախագծված էր ամբողջ Միության մեջ ներգրավել շուրջ 900 հազար յերեխա, մինչդեռ 1932 թվին մանկական հիմնարկներում ընդգրկված յերեխաների թիվը 5 և կես միլիոնից ավելի յեր:

Յերկրորդ հնգամյակում նախադարձական հիմնարկների քանակական աճմանը զուգընթաց տեղի յե ունենում աշխատանքի վորակի զգալի բարձրացում, մի աշխատանք, վորը պետք է ապահովեր այն մի շարք թերությունների վերացումը, վորոնք գոյություն ունէյին թե մանկավարժական անձնակազմի պատրաստականության և թե մանկական հիմնարկների նյութական միջավայրի կազմակերպման գործում:

Ներկայումս մանրամասն մշակման կարոտ են հետևյալ հարցերը.

1. Մանկապարտեզների համար հարմարեցրած նոր շէնքերի կառուցում և այդ շէնքերի սենյակների և կից հոգամասի բարեկարգում, նկատի ունենալով, վոր յերեխաներն իրենց ժամանակի զգալի մասն անցենկացնում այդտեղ:

2. Սարքավորման կազմակերպում, ըստ վորում սարքավորումն ընդգրկում է կահ-կարասին, դէտողական պիտուէքներ, շինանյութեր, խաղալիքներ և այլն:

3. Յերեխայի առողջացման հարցը. ֆիզիկական դաստիարակություն, յերեխայի սննդի, քնի և հանգստի կազմակերպում:

Մանկական հիմնարկների շինարարության հետ կապված հարցերի ուսումնասիրությունն ընդգրկում է մի շարք պրոբլէմներ, վորոնք կապված են այդ հիմնարկների ամենորյա գործնական աշխատանքների հետ: Առաջին հերթին անհրաժեշտ է լուծել մանկական հիմնարկների զանազան բաժանմունքներում տարածություն կազմակերպելու խնդիրը, ինչպես և յերեխայի աշխատանքի և հանգստի վայրն անհատական մոտեցումով կազմակերպելու խնդիրը: Ահա այն ամենաակտուալ հարցերը, վորոնք պետք է ապահովեն մանկավարժական աշխատանքի կանոնավոր դրվածքը հիգիենիկ տեսակետից: Առաջին խնդրի հետ սերտորեն կապված հարցերի, այն է, մանկական հիմնարկների սանիտարական ռեժիմի հարցերի լուծումը կախված է հրապարակների ճիշտ կազմակերպումից և մանկական հիմնարկների սանտեխնիկական սարքավորումից: Յերկրորդ ակտուալ խնդիրը—դա նախադարձական հիմնարկներում ողի կանոնավոր ռեժիմ սահմանելն է, վորը հիմնվում է տարածության ճիշտ կազմակերպման և յերեխայի որվա ռեժիմի հիգիենիկ հիմնավորումների վրա:

Այդ յերկու խնդիրների մշակման հիման վրա պետք է ծավալել մանկական վարակիչ հիվանդությունների դեմ պայքարելու, այդ հիվանդությունների աղբյուրները և նրանց տարածման

հնարավորութիւնները վերացնելու համար մղվող պայքարի մեթոդների ուսումնասիրութիւնը, ինչպես և նախադպրոցական հիմնարկների բժշկական սպասարկման կազմակերպչական հարցերի մշակումը:

Այդ բոլոր խնդիրները սերտ կերպով կապված են իրար հետ և պետք է ուսումնասիրվեն ըստ հնարավորութեան միեւնոյն որոշումների կապակցութեամբ, վերոջ հաջորդականութեամբ կամ միասնական պլանով:

Նոր, խոշոր քաղաքներում, վերտեղ պլանում նախատեսվում է արտադրական, բնակելի, ինչպես և կուլտուրական կարիքներ սպասարկող սեկտորներ չափահասների համար, մանկական նախադպրոցական հիմնարկները պետք է դասավորվեն բնակելի թաղամասերում և բնակելի շենքերի նկատմամբ պետք է կենտրոնական տեղ գրավեն:

Հին քաղաքներում, վերտեղ հաճախ ծնողներն ապրում և աշխատում են տարբեր շրջաններում (թաղամասերում), կարելի չէ միջոցներ ձեռք առնել, վոր մանկական հիմնարկները տեղավորվին արտադրութեան ճանապարհին գտնվող շենքերում կամ նույնիսկ արտադրութեան մոտերքում (պահպանելով այն բոլոր կանոնները, վորոնք վերաբերում են այդպիսի հիմնարկներին համար տեղ ընտրելուն):

Մյուս բոլոր դեպքերում, մանավանդ գյուղերում, այնպիսի մանկական հիմնարկներ, ինչպիսին են մսուրը, մանկապարտեզը և դպրոցի կրտսեր կոնցենտրը, պետք է մոտեցվեն յերեխաների բնակարանին:

Վորպեսզի հասարակական դաստիարակութիւնը կազմակերպվի միանգամայն կանոնավոր հիմունքներով, հետևաբար, վորպեսզի ապահովվի մանկավարժական ծրագրի հաջող կատարումը, անհրաժեշտ է, վոր մանկապարտեզները սերտ կերպով կապվեն բնական շրջապատի հետ:

Հողամասը մանկական հիմնարկի հիմնական տարրերից մեկն է: Վորպեսզի ճիշտ և կանոնավոր կերպով ոգտագործվի հողամասը, անհրաժեշտ է, վոր մանկապարտեզի շենքը յերկու հարկից ավելի չունենա:

Յերրորդ հարցը՝ մեր մանկական հիմնարկի կողմից ընդգրկվող յերեխաների թվի հարցն է, վորը լուծված է այն իմաստով, վոր յերեխաների թիվը 70—80-ից ավելի չպետք է լինի:

Յեթե յերեխաների խմբերի կանոնավոր ընտրութիւն և

յերեխաների ճիշտ շերտավորում (ըստ առողջական դրութեան) և կատարվում և միաժամանակ ճշտութեամբ կիրառվում է սահմանված ռեժիմը և հիմնարկն ապահովված է կանոնավոր մանկավարժական և բժշկական վերահսկողութեամբ, ապա 75 հոգուց բաղկացած կուլեկտիվը (այսինքն յերեք խումբ—25-ական հոգի, ինչպես այժմ հանձնարարվում է) միանգամայն արգարացնում է իրեն:

ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱՐԿՆԵՐԻ ԿԱԶՎՈՐՈՒՄԸ

Մանկական հիմնարկների բարեկարգման գործում կահավորման հարցը կարևոր տեղ է գրավում: Կահավորութիւնն ասելով պետք է հասկանալ այն բոլոր առարկաները, վորոնց հետ յերեխան անմիջական շփում է ունենում, վորոնք ոգտագործվում են նրա որդանիքով կլիմայական ազդեցութիւններից պաշտպանելու համար, վորոնք անհրաժեշտ են նրա կենսական առօրյայում և ծառայում են վորպես հիգիենիկ պիտույքներ:

Կահավորման բոլոր առարկաները պետք է հասկանալի լինեն յերեխայի համար, համապատասխանեն նրա ֆունկցիոնալ դերին, ոգնեն յերեխային պիտելիքներ և ունակութիւններ ձեռք բերել: Ուստի և այդ հարցերի գիտական մշակումը բժշկների և մանկավարժների գործն է:

Մանկական հիմնարկների կահավորութիւնը բաժանվում է մի քանի մասերի. մանկական սենյակների կահավորութիւն, մանկապարտեզի սանտեխնիկական կահավորման առարկաներ, տնտեսական կահավորութիւն (խոհանոց, մահան և այլն), յերեխաների կողմից ոգտագործվող ամանեղեն, հագուստ, սպիտակեղեն և վոտնաման, զանազան նյութեր, վորոնք ոգտագործվում են պարապմունքների ժամանակ (ծրագրերի համպձայն), գործիքներ, խաղալիքներ, խաղեր, գրքեր և դիտողական պիտույքներ, ինչպես և յերեխաների սենյակների և այլ շենքամասերի զարգարանքի և գեղարվեստական ձևավորման առարկաներ:

Կահավորութեան նկատմամբ առաջադրվող պահանջներն այն են, վոր նախ կահ-կարասին պետք է նպաստի մանկավարժական աշխատանքի ճիշտ դրվածքին. յերկրորդը—վոր այդ կահ-կարասին իր մեծութեամբ և քաշով համապատասխանի յերեխաների զարգացման հասակատարիքային առանձնահատկութիւններին: Հետևաբար, այդ կահավորութիւնը պետք է լինի ամուր, դիմաց-

կռն ու մատչելի՝ մաքրելու և հիգիենիկ վիճակում պահելու համար: Կահ-կարասին իր կառուցվածքով, ձևով և գույնով պետք նպաստի յերեխաների գեղարվեստական ճաշակի զարգացմանը:

Կահավորության կանոնավոր ոգտագործումը մանկապարտեզներում պետք է ոգնի յերեխաներին կանոնավոր դիրք տալ իրենց մարմինն աշխատանքի և հանգստի ժամանակ, մի պայման, վոր շատ կարևոր է և հիմնական չափանիշ է հանդիսանում կահոնավոր կերպով ընտրած կահավորության համար և բացի այդ յերեխաներին պաշտպանում է տրավմայից ու վիրավորումներից, կեղտից ու վարակից:

Մանկապարտեզում յերեխաները պետք է սովորեն կանոնավոր կերպով ոգտագործել կահ-կարասին և կանոնավոր դիրք տալ իրենց մարմինն սեղանի շուրջը կերակրվելիս և աշխատելիս: Այդ հանդամանքն առանձնապես կարևոր է այն տեսակետից, վոր յերեխաները հետագայում մոտավորապես տասը տարի անց են կացնում դպրոցում, վորտեղ սեղանների շուրջը նստելու տեղում թյունն ավելի մեծ է լինում, և կանոնավոր դիրքով նստելու սովորությունը պետք է խորապես արմատացվի յերեխաների մեջ նրանց առողջությունը պահպանելու նպատակով:

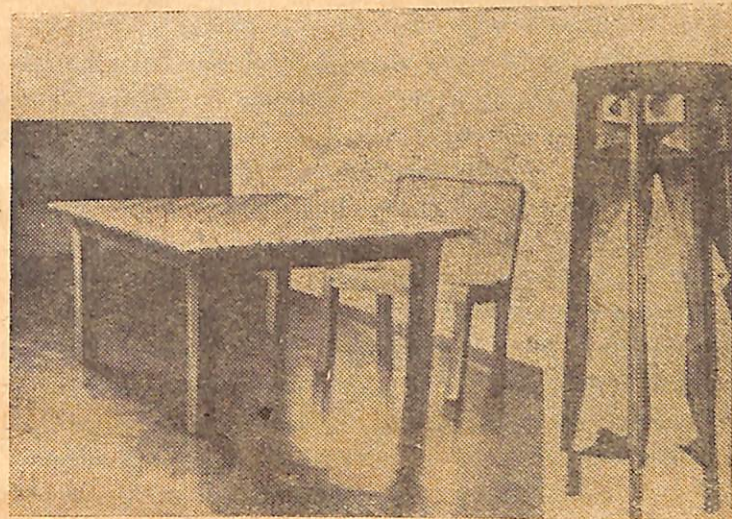
Հիգիենիկ պահանջներն այն են, վոր յերեխայի որգանիդը չպետք է ճնշված լինի, վոր նա կարողանա ազատ շարժումներ գործել պարապմունքի ժամանակ և նրա շնչման, արյան շրջանառության և տեսողության ֆունկցիաները խանգարված չլինեն:

Այն, վոր մանկավարժն ամեն որ հսկում է, վոր յերեխաներին աշխատանքի ժամանակ կանոնավոր դիրքով նստեցնե, այն է, վոր կահավորությունն իր կառուցվածքով և իր մեծությամբ համապատասխանում է յերեխաների հասակին և նրանց մարմնի զանազան մասերին—այդ բոլորի շնորհիվ յերեխաների մեջ կանոնավոր և հիգիենիկ ունակություններ են պատվաստվում:

Կանոնավոր կերպով շինված հիմնական կահավորությունը (սեղաններ և աթոռներ) պետք է նպաստի կանոնավոր դիրքով նստելու ունակություններ ձևոք բերելուն և յերեխաների մեջ զարգացնի այնպիսի ունակություններ և սովորություններ, վորոնք ձևոք են բերվում սեղանների շուրջն ուտելիս և պարապելիս:

Որվա ընթացքում յերեխան միջին հաշվով նստում է յերկու և կես ժամից վոչ պակաս, իսկ անընդհատ 15—40 րոպե:

Սեղանի շուրջը նախադպրոցական հասակի յերեխաների համար հատկացված տեղը պետք է համեմատաբար ավելի ընդարձակ լինի, քան դպրոցական հասակի յերեխաների համար հատկացվող տեղը, վորովհետև նախադպրոցական հասակի յերեխաների տակավին վոքը շարժումները դեռ բավականաչափ համակարգված չեն լինում: Յերեխան պետք է կարողանա ազատ շարժումներ անել: Ուստի և ցանկալի յե ունենալ փոքրիկ սեղաններ 2—4 յերեխայի համար, ըստ վորում պետք է յերեխաները կարողանան



Նկ. 1. Մանկական հիմնարկների կահ-կարասի:

ազատ կերպով մոտենալ սեղանին, նստել նրա շուրջը և նույնպես ազատ կերպով վեր կենալ և հեռանալ սեղանից: Այն դեպքում, յեթե յերեխաներին կերակրելիս անհրաժեշտ է լինում մի քանի սեղանիկ մոտեցնել իրար, ապա այս դեպքում պետք է այնպես անել, վոր 6—8 յերեխայից ավելի չլինեն միասին կերակրվելիս (Նկ. № 1):

Պարապմունքների և կերակրման ժամանակ անհրաժեշտ է, վոր յերեխաների աթոռները բավականաչափ մոտեցվեն սեղանին և նույնիսկ 3—5 սանտիմետրի չափ անցած լինեն սեղանի տակ:

Միայն այս պայմաններում յերեխայի դիրքը կանոնավոր կլինի, այսինքն յերեխան ի վիճակի կլինի ազատորեն իր ձեռքերը դնել սեղանի վրա, նրա իրանը չի «ձգվի» դեպի սեղանը և

յերեխան անհամաչափ դերք չի ընդունի: Անհրաժեշտ է նաև այն, վոր սեղանի շրջակապը չխանգարի յերեխային աթոռը մոտեցնել սեղանին, ինչպես և վոտքերն ազատ կերպով պահել սեղանի տակ: Բացի դրանից, կարևոր է և այն, վոր սեղանները և աթոռներն իրենց բարձրությամբ համապատասխան լինեն, հետևաբար, անհրաժեշտ է այդ կահույքի ճիշտ ընտրություն կատարել:

Աթոռի բարձրությունը վորոշվում է սրունքի բարձրությամբ: Սրունքն ազդրի հետ ուղիղ անկյուն է կազմում: Վտանաթաթը ազատ կերպով հենվում է հատակին: Սեղանի բարձրությունը վորոշելու համար այդ մեծությանը պետք է ավելացնել այն տարածությունը, վորը հավասար է սեղանի վրա ազատ կերպով դրված նախաբազկի բարձրությանը, հաշվելով աթոռի նստոցից: Յերեխայի իրանը պետք է թեթևակի ուղղված լինի, գլուխը քիչ թեքված դեպի առաջ, ազդրերը կայունորեն դրված նստոցի վրա:

Վորպեսզի յերեխան կարողանա կայուն կերպով նստել աթոռի վրա, անհրաժեշտ է, վոր աթոռի խորությունը (այսինքն աթոռի առջևի և յետևի կողմերի միջև յեղած տարածությունը միջին դժով) վորոշ չափով պակաս լինի յերեխայի ազդրի յերկարությունից, վորպեսզի աթոռի նստոցի յեզրը չճնշի յերեխայի ծնկատակի անոթները: Նստոցը պետք է բավականաչափ լայն լինի, վորպեսզի յերեխան կարողանա ազատ կերպով մարմինը շարժել ձախից դեպի աջ: Յերեխաները (նախադպրոցական հասակի) սովորաբար աթոռի թիկնակից ոգտվում են միայն այն դեպքերում, յերբ նրանք պատմություն, յերաժշտություն են լսում, կինո յեն դիտում և այլն: Այլ պարագմունքների, ինչպես և ուտելու ժամանակ նրանք սովորաբար թիկնակից չեն ոգտվում: Սակայն թիկնակը հարկավոր է և այս դեպքերում կարճատև հանգստի համար, յերբ յերեխան կարող է մեջքով հենվել թիկնակին:

Յերեխաների իրանի վերին մասի ակտիվ շարժումներն աշխատանքի ժամանակ և նրանց դիրքի հաճախակի փոփոխումը նըպաստում է կանոնավոր շնչմանը և արյան շրջանառությանը, յեթե պահպանվեն սեղանների և աթոռների տեղադրման և այդ կահույքի ճիշտ ընտրության (ըստ բարձրության) վերոհիշյալ կանոնները և յեթե պահպանված են այն ընդհանուր պայմանները, վորոնք յերեխաների սենյակում ողի լիարժեք ուժիմ են ապահովում:

Սեղանները և աթոռները պետք է այնպիսի կառուցվածք ունենան, վոր յերեխաները կարողանան առավելագույն չափով ոգտվել նրանցից: Ուստի և անհրաժեշտ է, վոր աթոռների և սեղանների թե կառուցվածքը, թե քաշը և թե յերեսապատումը հարմարեցված լինեն այդ նպատակին: Յերեխան պետք է միանգամայն ինքնուրույնաբար սովորի ոգտագործել կահավորության այդ առարկաներն առաջին հերթին: Յերեխան պետք է կարողանա ազատ կերպով բարձրացնել աթոռը, տեղափոխել մի տեղից այլ տեղ, շարժել սեղանը և այլն: Աթոռի քաշը տարբեր հասակի յերեխաների համար պետք է լինի մեկ և կեսից մինչև յերկու կիլո: Մեջքից և կողքերից թիկնակների փայտիկները պետք է ունենան այնպիսի լայնություն, վոր յերեխաները կարողանան ազատ կերպով բռնել նրանցից:

Կահ-կարասիքի կառուցվածքը պետք է այնպես լինի, վոր գերակշռող լինեն պարզ ձևերը, վոր կառուցվածքը զերծ լինի ավելորդ դարձաբանքներից, փորագրություններից կամ կտրովի մասերից, սուր անկյուններից, յեղուններից և այլն: Կահ-կարասիքը պիտի ներկված լինի յուղաներկով, գեղարվեստորեն հարմարեցրած յերանգներով, կամ հղկված լինի և իր գույնով համապատասխանի այն փայտանյութի գույնին, վորից նա շինված է: Բացի դրանից, կահ-կարասիքն իր գույնով պետք է համապատասխանի ամբողջ շենքի յերեսապատումին, այն է պատերի, լուսամուտների, դռների և մյուս մասերի գույնին:

Կահ-կարասին չպետք է շատ տեղ զբաղի և խանգարի յերեխաներին ազատ շարժվել սենյակում: Տարածություն տնտեսելու նպատակով անհրաժեշտ է, վոր յերեխաների սենյակում ներպատային պահարաններ, հետ ծալովի դարակներ, դրոցներ լինեն: Այդ բոլոր հարմարանքները, վորտեղ յերեխաների իրենք են պահվում, նմանապես պետք է տարբեր բարձրություն և խորություն ունենան և համապատասխանեն յերեխաների հասակին, նրանց ձևերի, նախաբազկի և թաթի յերկարությանը:

ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱՐԿՆԵՐԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մանկապարտեզները դաստիարակչական հիմնարկություն են, վորտեղ նախադպրոցական հասակի յերեխաներն անց են կացնում իրենց ժամանակի մեծ մասը:

Շենքն իր ամբողջությամբ և նրա առանձին մասերը, ներանց հատակագծումը, կառուցվածքը և կահավորությունը, ներառյալ առանձին մանրամասնություններ, պետք է նպաստեն յերեխաների գեղարվեստական ճաշակի զարգացմանը և խթանեն նրանց գործունեությունը:

Մանկապարտեզի շենքն իր արտաքին ձևով ու տեսքով չպետք է ճնշող տպավորություն գործի, այլ ընդհանրապես, նա պետք է համապատասխանի իր ներքին բովանդակությանը: Ուստի և մանկապարտեզի շենքը մյուս շենքերից պետք է տարբերվի և աչքի ընկնի իր պարզ ձևերով, գեղարվեստական պարզ լույսի և բուսականության առատությունը, պետք է պատշգամբներ և առանձին մշակված հողամաս ունենա:

Մանկապարտեզի շենքը յերեխաների նյութական միջավայրի կազմակերպման ձևերից մեկն է, մի միջավայր, վորտեղ անցնում է յերեխայի մտավոր և ֆիզիկական ուժերի բազմակողմանի զարգացումը նրա տարիքային զարգացման տվյալ շրջանում: Յերեխայի վտակա-միանային սիստեմի զարգացումը, անալիզատորների և ամբողջ ներվային համակարգության զարգացումը, ինչպես նաև այն, վոր նախադպրոցական հասակի (3—7 տարեկան) յերեխաների սրգանիդմն ոժտված չե բավարար դիմադրողականություն հանդեպ սուր ինֆեկցիաների (վարակիչ հիվանդությունների)—այդ բոլորը պահանջում են կազմակերպել յերեխաների լայն բժշկական սպասարկում և նախադպրոցական հիմնարկների հատուկ նյութական միջավայր: Հիգիենիկ պահանջները չպետք է զատել մյուս պահանջներից և դարձնել առանձին հատված:

Ամբողջ մանկավարժական աշխատանքը կառուցվում է յերեխաների զարգացման տարիքային առանձնահատկությունների հաշվառման հիման վրա: Այդ աշխատանքը պետք է ամբողջովին սուղորված լինի առողջացման տարրերով: Ռեժիմի կազմակերպման հիգիենիկ սկզբունքներից մեկն այն է, վոր յերեխաների խաղի և աշխատանքային գործունեությունից մոմենտները, ինչպես և հանգստի, կերակրման ու քնի, մանկավարժի կողմից կազմակերպվող պարապմունքների և յերեխաների նախաձեռնությունները կազմակերպվող (վորոնց ուղղություն է տալիս և հսկում է մանկավարժը) ազատ պարապմունքների մոմենտները պետք է

փոխելով հաջորդեն իրար. նմանապես պետք է հերթագայեն յերեխաների բացողյա ժամանցը և շենքում անցկացնելու ժամանակը:

Ռեժիմի այլ և այլ մոմենտները, թեև միատիպ ըստ իրենց բնույթի ու բովանդակության, տարբեր հասակի յերեխաների նկատմամբ տարբեր ժամանակ են պահանջում: Ուստի և ժամանակի բյուջեն ձևափոխվում է ըստ յերեխաների տարիքի:

Մանկապարտեզի ամբողջ շենքը կարելի է բաժանել յերկու կոմպլեքսի. հիմնական-մանկական սենյակներ և ոժանդակ, սպասարկող շենքամասեր իրենց հետագա ստորաբաժանումներով:

Մանկական սենյակների բաժանման հիմքում պետք է դնել խմբային մեկուսացման սկզբունքը, վորի ելությունն այն է, վոր յուրաքանչյուր տարիքային խմբի համար պետք է ստեղծվեն յերեխաների կանոնավոր զարգացման համար անհրաժեշտ բոլոր պայմանները: Այդ սենյակներից բացի առանձնացվում են ևս մի խումբ այլ սենյակներ, վորոնք ընդհանուր են լինում բոլոր խմբերի յերեխաների համար. դրանք են ընդհանուր դահլիճ խաղերի համար, վաննայի և դուշի սենյակ և այլն, վորտեղ լինում են տարբեր խմբերի յերեխաները հերթով կամ միաժամանակ:

Շատ կարևոր է, վոր յերեխաների խմբում վարակիչ հիվանդություն առաջանալիս հնարավորություն լինի իզոլացիա անցկացնել, առանձնացնել տվյալ խումբը ընդհանուր ողտազործման վայրերից. հարկ յեղած դեպքում հատուկ ռեժիմ սահմանել և այլն: Սակայն այստեղ պետք է նշել, վոր յերեխաների մեջ նրկատվող վարակիչ հիվանդությունները հաջորդությունով վերացնելու գործում հսկայական դեր են կատարում լավ պատրաստված մանկավարժներն ու սպասարկող անձնակազմը, ինչպես և կանոնավոր հիմքերի վրա դրված սիստեմատիկ աշխատանքը ծնողների նկատմամբ (այդ հարցերի շուրջը) և հիվանդությունների կանոնավոր ազդանշանային հաշվառումը:

Մեկ խմբական սենյակ լինելու դեպքում, այդ սենյակում են անցկացնում բոլոր պարապմունքների ու ռեժիմի զանազան մոմենտները, ներառյալ յերեխաների լվացվելը, մի հանգամանքը, վորը չպետք է վատացնի շենքի հիգիենիկ վիճակը: Դրանից խուսափելու համար անհրաժեշտ է առանձնացնել և համապատասխան կերպով սարքավորել լվացվելու հատուկ անկյուն:

Յուրաքանչյուր պարապմունքի տևողությունը 10—15 րոպեյից ավելի չպետք է լինի: Նկատի ունենալով այն, վոր նախադպրոցական հասակի յերեխան չափազանց շարժուն և ակտիվ է, անհրաժեշտ է այդպիսի յերեխաներին հատկացնել ընդարձակ, մեծ և լուսավոր խմբական սենյակ, համապատասխան կահավորությամբ: Լույսի գործակիցը պետք է լինի 1:5 և սենյակի բոլոր կողմերն ու անկյունները պետք է հավասարաչափ լուսավորված լինեն: Կարելի չէ յուրաքանչյուր սենյակի համար նորմա ընդունել 50—60 և կես քառ. մետր այն հաշվով, վոր յուրաքանչյուր յերեխային ընկնի 2—2,5 քառ. մետր տարածութիւն:

Մանկապարտեզի համար հարմարեցրած շենքում կարելի չէ բավականանալ 37,5 քառ. մետր տարածությամբ, այն հաշվով, վոր յուրաքանչյուր յերեխային ընկնի մեկ ու կես քառ. մետր տարածութիւն: Մակայն այսպիսի պայմաններում դժվար կլինի զանազան պարապմունքների համար առանձին անկյուններ առանձնացնել և կանոնավոր կերպով տեղադրել կահ-կարասին: Համենայն դեպս այդ նորման պետք է համարել նվազագույնը:

ՔՆԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ

Նկատի ունենալով նախադպրոցական հասակի յերեխայի ինտենսիվ գործունեությունը, նրա գյուրադրգունությունը, դրա հետ միասին նաև նրա շուտ նիհարելը և հոգնելը, անհրաժեշտ է,



Նկ. 2. Հանգիստով, շրերը կանոնավոր կերպով դարձել օթոսիկի վրա:

վոր (մանավանդ կոնկրետ-փուլ) նախադպրոցական հիմնարկի ուժիմում բավականաչափ ժամանակ հատկացվի յերեխայի հանգստի և քնի համար. պետք է ըստեղծել համապատասխան պայմաններ և սարքավորում: Անթույլատրելի չէ, վոր յերեխան քնի առանց վերմակի, սավանի, մահճակալի վրա: Քնելիս անպայման պետք է հանի շորերը (նկ. № 2): Մանկապարտեզի անձնակազմը բժշկի հետ միասին պետք է հոգ տա-

նեն, վոր յերեխայի քունը կանոնավոր կերպով կազմակերպվի վոչ միայն մանկապարտեզում, այլև ընտանիքում: Այդ նպատակով անհրաժեշտ է յերեխայի տանը հետադուրսություն կատարելիս յերեխայի ծնողներին կոնկրետ խորհուրդներ տալ և բացատրական զրույցներ անցկացնել հետևյալ նյութերի շուրջը. քնի նշանակությունը յերեխայի համար, յերեխայի քնի տևողությունը (փոքր խմբի նախադպրոցականը պետք է քնի 12—13 ժամ որսկան, մեծ խմբի նախադպրոցականը 11—12 ժամ), կանոնավոր և հիգիենիկ անցկացումը:

Յերեխաների քունը կազմակերպելիս անհրաժեշտ է հետևյալը. այն սենյակը, վորտեղ քնում են յերեխաները, պետք է նախապես ողավոխվի և պաշտպանված լինի սղծուկից: Յերեխան պետք է քնի առանձին անկողնում (նկ. 4, յիժի տանը մահճակալ չկա), ապա յերեխային պետք է քնացնել բազմոցի կամ սնդուկի վրա, բայց վոչ հատակի վրա):

Յերեխային քնացնելիս անհրաժեշտ է նրա վրայից հանել հագուստը, փոխաժանները և գուլպաները և ըստ հարավորություն ցերեկվա շապիկը փոխարինել գիշերայինով, քանի վոր որվա ընթացքում վրայի սպիտակեղենը ձծում և մաշկի, քրտինքագեղձերի և ճարպագեղձերի արտաթորանքը (նկ. 3):

Թե անկողինը և թե անկողնու բոլոր պարագաները պետք է լինեն առանձին յուրաքանչյուր յերեխայի համար. անկողինը պետք է թարմացնել, իսկ անկողնու սպիտակեղենը պետք է փոխել վոչ ուշ, քան հնգօրյակում մեկ անգամ: Քնից հետո անկողինը պետք է պահվի անհատական «աչքերում» կամ պարկերում, վորոնք իրենց հերթին պահվում են առանձին պահարաններում:



Նկ. 3. Հագնել գիշերանոցը:

Ձմռան ամիսներին, յեթե կան տաք անկողնու պարագաներ, հանձնարարվում է յերեխաներին քնացնել բաց ոդուռ (վերանդառում յեթե յեղանակը խաղաղ է և ողի ջերմությունը Յ. 15°-ից



Նկ. 4. Քնել առանձին մահճակալի մեջ:

ցածր չե (փոքրերի համար Յ. 12°-ից ցածր), կամ պետք է սենյակի վերնափեղկը կամ ողանցքը բաց լինի: Ծայրահեղ դեպքում (անկողնի պարագաների պակասը, ցուրտ յեղանակ) անհրաժեշտ է յերեխաներին քնացնելուց առաջ սենյակը լավ ոգափոխել կես ժամվա ընթացքում: Յերեխաների հազուստը հանելիս և նրանց պառկեցնելիս լուսամուտի ողանցքը պետք է փակ լինի: Ամառը յերեխաներին պետք է քնացնել շենքից

դուրս իսկ յեթե հնարավոր չե, բաց պատուհաններով սենյակում:

Յերեխաների հետճաշյա հանգիստը սեղանների շուրջը թեքված գլխով, արմունկներին հենված—պետք է միանգամայն արգելի, քանի վոր այդպիսի դիրքով յերեխան չի կարող կանոնավոր կերպով հանգստանալ, և ընդհակառակը, մարմնի անկանոն դիրքի հետևանքով, մանավանդ յեթե յերեխան այդպիսի դիրքում յերկար ժամանակ է մնում, յերեխայի վոսկորները կարող են անկանոն դարգանալ:

ՍՆՆԴԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ

Յերեխաների սնունդը կազմակերպելիս ամենից առաջ անհրաժեշտ է հոգ տանել կերակրի կանոնավոր վորակական և քանակական բաղադրության մասին: Այդ հարցում պետք է ղեկավարվել արդեն գոյություն ունեցող որական անդաբաժնի նորմաներով, վորոնք պետք է մանկապարտեզում ղրվեն յերեխաների անդի հիմքում: Այստեղ մենք բերում ենք անդամթերքների նորմաները և անդամթերքները փոխարինելու աղյուսակ, վորպեսզի բժիշկը և վարչատնտեսական անձնակազմն ըստ հնարա-

վորության կարողանան ավելի նպատակահարմար կերպով կերակրացուցակ (մենյու) կազմել այն մթերքներից, վորոնք կան մանկապարտեզում (տես աղյուսակ 26 եջում):

Այն սենյակը, վորտեղ կերակրվում են յերեխաները, ամեն անգամ, կերակուրն ընդունելուց առաջ պետք է լավ ոգափոխվի հատակը պետք է մաքուր լվացվի կամ սրբվի խոնավ ձևով: Սեղանների վրա պետք է լինեն մաքուր սփռոցներ կամ կլեռնկա, կահ-կարասին դասավորված լինի այնպես, վոր յերեխաներն ստիպված չլինեն իրար շատ մոտ նստել: Յուրաքանչյուր յերե-



Նկ. 5. Ճաշելիս ոգտվել անձեռոցից:

խա պետք է միշտ կերակրվի միևնույն սեղանի շուրջը, միևնույն տեղը նստած, ըստ վորում նրա տեղը համարադրվում է. նմանապես վորոշ նշանով նշվում է նաև այն աթոռը, վորի վրա նստում է յերեխան: Այդ հնարավորություն կտա յերեխաներին սեղանի շուրջը նստելիս չհուզվել և չվիճել միմիանց հետ տեղի համար և, բացի այդ, այդպիսով հեշտ կլինի դատարկ տեղերով հայտաբերել

բացակա յերեսաներին: Սեղանի մեջ կամ սեղանի մոտ պետք է աչքերով դարակներ սարքել անհատական անձեռոցներ պահելու համար: Այդ անձեռոցներն ավելի լավ է պահել քաթման ծրարի մեջ: Այդպիսով կարելի չի սովորեցնել յերեսաներին անձեռոց գործածել, ուսելու ժամանակ չկեղտոտել հագուստը, ինչպես և մաքուր պահել ձեռքերն ու յերեսը ուսելուց հետո (նկ. 5):

Ծրարը և դարակի աչքը յերեսաներին կպաշտպանեն հաւրավոր վարակումից (շիման միջոցին վարակը փոխանցելուց): Իհարկե, սկզբնական շրջանում անհրաժեշտ կլինի հետեւել, վոր յերեսաները չխառնեն անձեռոցները և իրօք ոգտվեն իրենց անձեռոցներից:

Անհրաժեշտ է, վոր յերեսաների կերակրացուցակը բազմազան լինի, վոր որվա ընթացքում միեւնույն կերակրատեսակը չկրկնվի: Միաժամանակ պետք է ոգտագործել սովեն մի հարաւորութիւն, վորպեսզի յերեսաներին տրվեն միւրգ, բանջարեղեն հում վիճակում (կանաչ սոխ, բոգի, պամիդոր, գաղար, կաղամբ, վարունգ, խնձոր, խաղող և այլ մրգեր), նախապես մաքուր լվանալով աջն: Նույն ցուցումները պետք է տալ ծնողներին, նրանց հետ սննդի մասին պուլցներ կազմակերպելով:

Ընդհանուր առմամբ պետք է ասել, վոր յերեսաների սընունդը պետք է կազմակերպվի այլ կերպ, քան չափահասների սնունդը. վորովհետեւ յերեսայի համար կերակուրը վոչ միայն ծառայում է վորպես միջոց լրացնելու այն եներգիան, վորը նա ծախսում է կենսական պրոցեսների և աշխատանքի ընթացքում, այլ և նյութի և ծառայում նրա որդանիդմի աճման և զարգացման համար: Յերեսայի վոսկորներն իրենց զարգացման համար պահանջում են հանքային աղեր, մկանները՝ սպիտակ և ածխաջրատներ պարունակող կերակուր, արյունը՝ յերկաթ և աղ, ուղեղը՝ ֆոսֆոր և ճարպ և այլն: Յերեսաների աճումն ու զարգացումը տարբեր հասակում տարբեր կերպով է կատարվում: 0-ից մինչև 2 տարեկան յերեսաներն ավելի արագ են աճում, նախադպրոցական տարիքում նրանք ավելի շատ կլորանում են (3—6 տարեկան), մոտավորապես 7 տարեկան հասակում յերեսաներն սկսում են ձգվել, բոյ քաշեր 13 տարեկանից մինչև 16 տարեկան հասակը յերեսաների զարգացումն ընթանում է յուրահատուկ կերպով: Յերեսայի յուրահատուկ զարգացումն ըստ առանձին տարիների պահանջում է նաև յուրահատուկ կերակուր: Ուստի և չի կարելի ասեն տարիքի յերեսաների համար միեւնույն սննդաբաժինը պատ-

րաստել: Անհրաժեշտ է սննդաբաժին սահմանել ըստ տարիքի: Կերակրի մեջ պարունակվող արժեքավոր սննդանյութերի քանակը վորոշվում է պայմանական չափով—կոլորիայով: Կոլորիան—դաջերմային միավոր է (այդպիսի միավորների կարելի չէ վերածել և եներգիայի մյուս տեսակները), վորը հավասար է այն ջերմութեանը, վորը ծախսվում է մեկ լիտր ծավալով ջուրը 1° տաքացնելու համար: Կերակուրը նախքան մեր կողմից ոգտագործվելը, պետք է մեր ներսում այրվի (օքսիդանա, տարրալուծվի). ուստի և ընդունված է կերակրի քանակական արժեքը վորոշել ջերմութեան այն միավորների քանակով, վորոնք ստացվում են մեր որդանիզմում այրվելիս: Հաշվված է, վոր յուրաքանչյուր հարյուր գրամ մթերքի տված կալորիաների թիվը տարբեր է լինում նայած տվյալ սննդամթերքի քիմիական կազմութեանը: Որինակի համար վերցնենք հետեյալ մթերքները:

100 գր.	կարագը	տալիս և	800 կալորիա
»	»	ամետանը	» 356 »
»	»	սպիտակ հացը	» 241 »
»	»	աշորայի	» 212 »
»	»	միսը	» 138 »
»	»	լուր (տվորոգ)	» 125 »

Այս աղյուսակից յերեւում է, վոր տարբեր մթերքներ (միևնույն քաշ ունեցող) տարբեր քանակութեամբ կալորիաներ են պարունակում: Յուրաքանչյուր հասակ իր եներգիայի ծախսը ծածկելու համար պահանջում է համապատասխան քանակութեամբ կալորիաներ:

3—5 տարեկաններին որական անհրաժեշտ է տալ ջուրը	1800 կալորիա
5—7	» 2250 »

Դրանք մոտավոր միջին նորմաներ են մոտավորապես առողջ յերեսայի համար, յեթե նա միջին բեռնավորում ունի: Երակուրսիաների, ֆիզկուլտ խաղերի ժամանակ յերեսայի որական սննդաբաժինը պետք է 20—40 տոկոսով ավելի լինի սովորական կալորիականութեանից:

Ինչպես հայտնի չէ, յուրաքանչյուր սննդանյութի գլխավոր բաղադրիչ մասերը կազմում են սպիտակները, ճարպերը և ածխաջրատները, վորոնք տարբեր քանակութեամբ են լինում: Սպիտային կերակուր են հանդիսանում առավելապես ձուն, միսը, ձուկը, լոռը, կաթը, բակլան. ճարպային կերակուր—յուղը, բու-

սական և կենդանական ճարտերը, միսը, ընկույզը և այլն: Ած-
խաջրատ-ոսլա պարունակող կերակուր—հացը, շաքարը, մեղրը,
ալյուրը, կարտոֆիլը, բանջարեղենը, պտուղները և այլն:

Բանջարեղենի կանաչ մասերում, ինչպես և կաթի մեջ պա-
րունակվում են գլխավորապես հանքային աղեր, վորոնք յերե-
խայի սննդի համար ելական նշանակութուն ունեն: Վորոշ աղե-
րի պակասը դառնալիս հիվանդութուն և առաջացնում, բացառա-
բար ե անդրադառնում ներվային համակարգության վրա: Այդ-
պիսի աղեր շատ կա կադամբի, կաթի, կանաչ բակլայի, սև հացի
մեջ: Փոսֆոր շատ կա կաթի, ձվի դեղնուցի, ուղեղի մեջ: Խնձո-
րը, պտուղները և գաղարը շատ յերկաթ են պարունակում: Վե-
րոհիշյալ սննդարար մասերից բացի յերեխաների համար անհրա-
ժեշտ են նաև վիտամիններ, վորոնք մեծ նշանակութուն ունեն
յերեխայի կանոնավոր զարգացման և աճման համար և վորոնց
շնորհիվ ավելանում և յերեխայի որգանիցմի գլխավորականու-
թյունը հանդես պարակիչ հիվանդությունների. այդ վիտամիննե-
րի շնորհիվ նմանապես լավանում և կերակրի յուրացնելությու-
նը: Այն դեպքում, յեթե կերակրի մեջ չկա բավականաչափ վի-
տամին, կամ յեթե այդպիսիք միանգամայն բացակայում են, այդ
դեպքում յերեխայի որգանիցմում զանազան խանգարումներ և ա-
ռաջանում և որգանիցմի ընդհանուր թուլություն և նկատվում:
Վիտամինների զանազան տեսակները պայմանականորեն նշվում
են A, B, C, D, E տառերով: Յերեխաներն անկանոն կերպով
են աճում, յեթե կերակրի մեջ պակասում և A վիտամինը (այդ-
պիսի վիտամին շատ կա կարագի, ձվի, անարատ կաթի մեջ). նրա
աչքերն սկսում են ցավել, վոսկորներում քիչ կիր և կուտակվում:
Առանց B վիտամինի (կաթ, ձու, գաղար, սպանաղ, կաղամբ,
բակլա, նարինջ, կիտրոն, խաղող) հիվանդանում և ներվային հա-
մակարգությունը և ընդհանուր թուլություն և առաջանում: Ա-
ռանց C վիտամինի (թարմ միրգ, բանջարեղեն, կիտրոն, ման-
դարին) առաջանում և սակավարյունություն, ինդերի արյունա-
թորություն, ցինգա և ընդհանուր ներքին հիվանդություններ:
Ինչպես ասացինք, տարբեր մթերքներ տարբեր քանակությամբ
վիտամիններ են պարունակում: Վիտամինները կայուն չեն և վո-
չնչանում են յերկարատև յեռացումից, յերկարատև սառնիկ
տաքացումից, ուստի և կարևոր և, վոր վիտամինները յերեխա-
ների կերակրի մեջ ներմուծվեն թարմ մրգի, բանջարեղենի ձևով,

ամբողջ տարվա ընթացքում: Առանց այդպիսի սննդի յերեխա-
ները չեն կարող կանոնավոր կերպով աճել և զարգանալ:

ՍՆՆԴԱՍԹԵՐՔՆԵՐԻ ՄՇԱԿՈՒՄԸ

Կերակրի լիարժեքության հարցում (որգանիցմի կողմից յու-
րացվելու մոքով) մեծ դեր են կատարում կերակուր պատրաս-
տելու տեխնիկան և յեղանակները: Անկանոն կերպով մշակված
կերակուրը չունի այն արժեքը—և այնքան դյուրին ու լավ չի
յուրացվում, ինչպես կանոնավոր կերպով մշակված սննդամթեր-
քը: Կերակրի պատրաստումը պահանջում և գիտելիքներ, և ման-
կական ճաշարանները պետք և սպասարկվեն վոչ պատահական աշ-
խատողների կողմից: Անհրաժեշտ և, վոր մանկական ճաշարաննե-
րի աշխատողների վերաբերմամբ հսկողություն լինի, քանի վոր
մթերքների անշնորհք և անկանոն պատրաստումը և մշակումը
զրկում և մթերքն այն նշանակությունից, վոր նա ունի մանկա-
կան որգանիցմի վրա:

Իերենք մի քանի որինակ. յեթե միսը տապակենք կտոր-
ներով կամ աղացած ձևով, ապա պահպանվում և A վիտամինը:
Նույն այդ վիտամինը վոչնչանում և խաշած մսի մեջ: Յեթե
պատրաստի կերակուրը յերկար ժամանակ են պահում, կամ կըր-
կին տաքացնում են, ապա այդ հանգամանքը ևս կործանարար
ազդեցություն և թողնում վիտամինների վրա: Տաքացրած կա-
թը կամ յուղը (հալած յուղ) զուրկ և լինում վիտամիններից,
մինչդեռ վերջիններս պահպանվում են թարմ կաթի և թարմ յու-
ղի մեջ:

Գործընդմիջ յեղած բանջարեղենը պահպանում և իր աղերն
ու վիտամինները: Իսկ վորոշ ժամանակ ջրի մեջ թողած բան-
ջարեղենը կորցնում և իր աղերը, նրա մեջ պարունակվող ալկա-
լիները ջուր են դառնում, վորը հետո թափվում և կեղտաջրի
գույլի մեջ. այսպիսով կերակուրը կորցնում և իր սննդարարու-
թյունը:

Թժեշդը կամ մանկապարտեզի վարիչը տնտեսավարի հետ միա-
սին պետք և հաշվի առնեն այն, թե սուկա մթերքները կամ
սննդարժեքը վորչափ են համապատասխանում որական սննդա-
բաժնի նորմային:

Մթերքների անունը	4—5 տարեկ.	5—8 տարեկ.	կալոր.	կալոր.
Հաց սպիտակ	300 գր.	350 գր.	759	886
» սև	100 »	100 »	217	217
Միս	50 »	100 »	54	108
Այլաբ. ցորենի	10 »	10 »	32	32
Կաթ կովի	400 »	300 »	260	195
Կարագ	25 »	25 »	195	195
Չու	1 հատ	1 հատ	75	75
Կարտոֆիլ	250 գր.	300 գր.	180	216
Այլ բանջարեղեն	200 »	250 »	60	75
Կրակալ և (բրինձ)	30 »	40 »	93	124
Շաքար	50 »	50 »	152	152
Թարմ միրգ	150 »	200 »	65	86
Մակարոն	20 »	20 »	68	68
Պանիր	15 »	20 »	50	66
Մեղր	20 »	25 »	62	78
Չոր միրգ	15 »	20 »	30	40
Կարտոֆիլի ալյուր	10 »	15 »	30	45
Սուրճ—թեյ	2 »	2 »	—	—
Ընդամենը			2382	2658

ՍճՆՈՒՄԲԵՐԻՆԵՐ ՓՈԽԱՐԻՆԵՐԻ ԱՊՈՒՍԱԿ (ցույց է տրված շուկայի բաշխ.)

Մթերքների անունները	Քանակ	Ինչով կարելի է փոխարինել	Քանակ
Հաց սպիտակ	100,0	Սև հացով	100,0
Հաց սև	100,0	Սպիտակ հացով	100,0
Միս	100,0	Թարմ ձկնով	200,0
»	100,0	Լոռով	150,0
»	100,0	Զվով	1 1/2 հատ
Կովի կարագ	25,0	Սմետանով	80 գր.
»	25,0	Խոզի ճրագով	25,0
Չու	1 հատ	Լոռով	60,0
»	1 »	Մսով	70,0
»	1 »	Թարմ ձկնով	150,0
Կարտոֆիլ	150,0	Այլ բանջարեղեն	300,0
Բանջարեղեն	150,0	Կարտոֆիլով	75,0
Զանգառն տեսակի կրակալ	40,0	Ցորենի ալյուրով	40,0
»	40,0	Բակլավով, սխեռով, լո-	
»	40,0	բով, փոսով և կարտո-	
»	40,0	ֆիլով	150,0
»	40,0	Ցորենով	40,0
Շաքար	25,0	Մեղրով	30,0

ԿԵՐԱԿՈՒՐԸ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱԿԱՆ ԶԵՎՈՎ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄԸ ԿԱՆՈՆՆԵՐԻ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒՄԸ

Մանկական կուլիտիով առանձնապես անհրաժեշտ է կե-
րակուրի կուլտուրական ձևով ընդունելու կանոնների պահպանու-
մը: Յերեխայի տրամադրությունը, նրա ճանաչման ժամանակ ուժով
կերակրելու դեպքում, յերեխայի սաստիկ դժուրագրգռվածությունը
ճաշարանում առաջացած ազդու կհետևանքով, այդ բոլորը խիստ
անցանկալի չեն: Վերադարձի յերեխան լավ յուրացնի կերա-
կուրը, անհրաժեշտ է, վոր նա լինի հանգիստ վիճակում, վոր
նա հարմար դիրքով նստի և հարավորություն ունենա բա-
վականաչափ ծամել կերակուրը: Անհրաժեշտ է, վոր մանկապար-
տիզում կամ դպրոցում յերեխայի ձեռք բերած սովորություննե-
րը տեղափոխվեն նաև տնային կենցաղը: Այդ բոլորը պահանջում
են սխառմատիկ աշխատանք ծնողների և յերեխաների վերաբեր-
մամբ, մշտական մանկավարժական հսկողությունը նրանց նկատ-
մամբ:

Խմելու համար յերեխային պետք է տալ չորը, վորը պետք
է պահել բացառապես փակ ամանում (բաք, գրաֆին): Բաքն
ամեն օր պետք է լվանալ և չորացնել: Պերերը բաքը պետք է չոր
լինի: Գրաֆինը պետք է ամեն օր փոխվի: Չպետք է յերեխա-
ներին չափից դուրս տաք կամ սառը կերակուր և չոր տաք:

Չի կարելի կերակուր պատրաստել վատ կրակով կամ պղնձի
ամանում, ցինկից կամ կապարից պատրաստված ամանում, ինչ-
պես նաև ալյուրի եմալտացիայի ամանում, վորի եմալը պոկոտ-
ված է (ցինկի և պղնձի ոքսիդի արտադրությունը կարող է թու-
նավորում առաջացնել):

ԿՈՒՆՏՈՒՐ-ԶԻԳԻՆԵՆԻԿ ՍՈՎՈՐՈՒՅՑՆԵՐ

Սանիտարական-հիգիենիկ տեսակետից միջավայրը կանո-
նավոր կերպով կազմակերպելու դեպքում բավական հեշտ է յե-
րեխաների մեջ պատվաստել նաև անհատական հիգիենիկ սովո-
րություններ: Այդ սովորությունները բավականաչափ կայուն են դառ-
նում միայն այն ժամանակ, յերը կիրառվում է վոր միայն ման-

կապարտեղում, այլև ամրացվում է յերեխայի ընտանիքում: Ուստի և ծնողները պետք է ներգրավվեն այդ աշխատանքի մեջ. մանկավարժը և բժիշկն ընդհանուր զեկուցումների և անհատական զրույցների միջոցով պետք է ծնողներին ծանոթացնեն անհատական հիգիենայի նշանակությունը, վորը նա ունի յերեխայի առողջության և զարգացման համար, ինչպես և անհատական հիգիենայի ունակությունների այն ծավալին, վորը պարտադիր և հնարավոր է համարվում նախադպրոցական հասակի յերեխայի համար: Ընտանիքի մասնակցութեամբ մանկավարժի համար հեշտանում է թե իրեն յերեխայի և թե նրա հաղուստն ու սպիտակեղենը հիգիենիկ վիճակում պահել, ինչպես և յուրացնել և ամրացնել կուլտուր-հիգիենիկ սովորությունները: Իրա համար անհրաժեշտ և կատարել հետևյալը. ամենից առաջ պետք է ընտանիքում դու ջրով և ոճառով լվանալ յերեխայի ամբողջ մարմինը վոչ սակավ, քան հնգորչակում մեկ անգամ. ամեն որ ոճառով



Նկ. 6. Ուսելուց առաջ ձեռքերը լվանալ

հրաժեշտ է (Նկ. 6): Յերեխան ընդհանրապես պետք է սովորի ձեռքերը մաքուր պահել, և ամեն անգամ լվանալ, յերը նրա ձեռքերը

լվանալ յերեխայի յերեսը, ախանջները և պարանոցը: Յերեսը, պարանոցը և ախանջները լվանալիս յերեխան պետք է մինչև գոտին մերկացած լինի, ըստ վորում նախքան յերեսը, ախանջները և պարանոցը լվանալը, պետք է լավ լվանալ ձեռքերը: Ձեռքերը պետք է լվանալ ամեն կողմից, և վոչ միայն ամիսները: Յերեխաները պետք է իրենց ձեռքերը լվանան ուտելուց առաջ, արտաքնոց գնալուց հետո և այն բոլոր դեպքերում, յերը այդ ան-

կեղտոտվում են, և վոչ միայն որվա վորոշ մոմենտներին ուտելու կամ արտաքնոց գնալու կապակցութեամբ (Նկ. 7):

Պետք է յերեխաներին սովորեցնել ճշտապահորեն լվացվել — ջուրը շուրջը չթափել: Լվացվելուց առաջ յերեխայի թեքերը



Նկ. 7 գնալը դպրան ոգավելով իր գիշեր անոթով (զարչիկ)

Ձուգարանում գործածել թուղթ: Ձուգարանից ոգավելուց հետո բաց թողնել ջուր:

պետք է քշտած լինեն (մեծ խմբերի յերեխաներն այդ անում են ինքնուրույնաբար — Նկ. 8):

Մանկապարտեզում յերեխաների լվացվելը պետք է անցկացնել կազմակերպված կերպով, լվացվելու համար հատկացված հատուկ սենյակում կամ անկյունում մանկավարժի հսկողությամբ, քանի վոր ալլապես, մանավանդ փոքր յերեխաներն, սկսում են



Նկ. 8. Ականջները, պարանոցը, ձեռքերը և յերեսը լվանալ սճառով:

չրի հետ խաղալ, լվացարանի մոտ չարություն անել, և ալլապիսով լվացվելու պրոցեսը յերկարանում և (Նկ. 11):

Յերեխաները պետք է սրբվեն առանձին սրբիչներով, ըստ վորում անհրաժեշտ և յերեխային սովորեցնել, վոր նա սրբվի մինչև մարմնի չորանալը:

Անհրաժեշտ և, վոր յերեխաների մազերն ու քիթը մաքուր լինեն: Քիթը սրբելիս յերեխան պետք է փոխսփոխ փակի մի քթածակը (Նկ. 9): Յերեխայի յեղունգները միշտ պետք է մաքուր լինեն և կարճ կտրած (յեղունգների տակի կեղտը հաճախ մաշկի հիվանդություններ և ճիճուների տարածում և ստացանում):

Բերանի խոռոչը հիգիենիկ վիճակում պահելը յերեխային պաշտպանում է մի շարք հիվանդություններից, ինչպես և ա-

տաճների փչանալուց, ուստի և յերեխաները պետք է ամեն որ պառկելուց առաջ ատամները մաքրեն (Նկ. 10), իսկ առավոտյան և ամեն անգամ ուտելուց հետո, բերանը լավ ողողեն: Պետք է յերեխային սովորեցնել, վոր նա ատամները մաքրի ընտանիքում (տանը). պետք է նախապես կանոնավոր կերպով ալլ ունակությունը պատվաստել յերեխայի մեջ. մանկավարժի և բժշկի ղեկավարությամբ, իսկ հետագայում պետք է սխառեմատիկ կերպով հետևել, վոր յերեխաներն ատամները մաքուր պահեն, ինչպես և հետևել ատամները մաքրելու պրոցեսին: Պետք է յերեխաները սովորեն իրենց ատամները մաքրել յերկու կողմից, ներսի և դրսի կողմից և խողանակով շարժումներ կատարեն վերից վար, և վոչ խոտորնակի: Առավոտյան պահին և ուտելուց հետո բերանն ողողելու համար պետք է նախապես գոլ (յետացրած) ջուր և առանձին բաժակ պատրաստվի տեխնիկական անձնակազմի կողմից յուրաքանչյուր յերեխայի համար: Ատամների մաքրումը և բերանի ողողումը պետք է կատարվեն սխառեմատիկ կերպով, քանի վոր միայն այս դեպքում յերեխայի մեջ հաստատուն սովորություն կապավաստվի, մի սովորություն, վորը կմնա նրա մեջ նաև մանկապարտեզից դուրս գալուց հետո:



Նկ. 9. Քիթը մաքրել թաշկինակով:

Մնաղի վերաբերմամբ անհրաժեշտ է յերեխաների մեջ դաստիարակել հետեյալ սովորությունները. յերեխաները պետք է սովորեն ուտել վորոշ ժամանակ, առանձին ամանից, խմել առանձին բաժակով, կամ նախապես ամանը կամ բաժակը լվանալուց հետո: Պետք է յերեխաները հաստատապես յուրացնեն այն,

վոր չի կարելի կերակուր վերցնել ուրիշի ամանից, կամ ուտել ուրիշի թողած մնացուկները. չի կարելի օփսեյից կերակուր վերցնել ձեռքով: Անհրաժեշտ է յերեխաներին սովորեցնել ուտել առանց շտապելու, լավ ծամելով կերակուրը, բայց զրա հետ միասին յերկար չնստել սեղանի շուրջը: Չպետք է յերեխաներին շատ ուտել սովորեցնել: Հաճախ յերեխաները յերկու-յերեք անգամ խնդրում են ավելացնել սնույր, ընդորինակելով միմիանց, մինչդեռ նախադպրոցականի համար միանգամայն բավական է



Նկ. 10. Քնելուց առաջ ատամները մտքել յուր խոզանակով:

200—300 գր. սուսլը: Պետք է աշխատել, վոր սուսլը լինի թանձր և մնդարար, իսկ առաջին կերակրատեսակը (սուսլ) նպատակահարմար է ավելացնել ի հաշիվ յերկրորդ կամ յերրորդ կերակրատեսակի: Անհրաժեշտ է, վոր յերեխաները հացն ուտեն այն ձևով, ինչ ձևով նրանց մատուցվում է այն, այսինքն առանց բլր-գելու սուսլի կամ թեյի մեջ. պետք է այնպես անել, վոր յերեխան ուտի նաև հացի կեղևիկները, քանի վոր այդպիսով յերեխան կմարդեցնի իր ծամիչ ապարատը, մի հանգամանք, վորը նպաստում է այդ ապարատի զարգացմանը և ամրապնդմանը: Յերեխաները պետք է իմանան, վոր չի կարելի ուտել հատակին ընկած հացը կամ այլ կերակուր (մսի կտոր, մաքրած կարտոֆիլ

և այլն). Բացառությամբ մրգերի և հում բանջարեղենի, վորոնք կարելի չէ ուտել նախապես լավ լվանալուց հետո:

Յերեխաների մեջ պետք է հաստատուն կերպով պատվաստել այն սովորությունը, վոր նրանք ամեն անգամ ուտելուց առաջ ձեռքերը լվանան, իսկ ուտելուց հետո ողողեն իրենց բե-



Նկ. 11. ա) Լվացվել մինչև դոտին, բ) բերանը ողողել, գ) սրբվել իր յերեսաբլիչով:

լանը: Ուտելու ժամանակ պետք է յերեխաներն անձեռոց գործածեն ձեռքերն ու բերանը սրբելու համար: Ուտելուց հետո պետք է անձեռոցները (գրանք պետք է լինեն առանձին, յուրա-

քանչյուր յերեխայի համար և ունենան անհատական նշաններ) դարսել վորոշ տեղում, ավելի լավ է անհատական ծրարի մեջ:

Ուտելու ժամանակ յերեխան պետք է մարմինը կանոնավոր դիրքում պահի, ուղիղ նստի ամբողջ աթոռակի վրա և վոչ թե նրա ծայրին, կրծքով չհենվի սեղանին, արմունկները չդնի սեղանի վրա: Բացի դրանից, անհրաժեշտ է, վոր մանկավարժը յերեխաներին ախպես նստեցնի սեղանի շուրջը, վոր նրանք իրար շատ մոտ չլինեն և ուտելու ժամանակ չխանդարեն միմիանց ազատ շարժումներ գործելու: Բացի այդ, ուտելու ժամանակ իրար շատ մոտ նստելը յերեքնմ վեճեր է առաջացնում յերեխաների մեջ և յերկարացնում է ու խանգարում մանկավարժական պրոցեսի ճիշտ կիրառմանը: Ուտելու ժամանակ ազմուկ է խոսակցություն չպետք է լինի. կարելի չէ թուլատրել միայն, վոր իրար կողքի նստածները կամաց զրուցեն իրար հետ կերակրատեսակները մատուցելու ընդմիջումներին:

Յերեխան չպետք է փռտա կամ հաղա ուրիշ յերեխին, թքի հատակին: Այդ սովորութիւնը մեծ կուլտուր-հիգիենիկ նըշանակություն ունեն և պետք է լավ յուրացվեն յերեխաների կողմից:

Քնի կազմակերպման հետ կապված սովորութիւնները հետևյալներն են. պետք է միշտ անկողին մտնել շորերը հանած, գիշերվա քնից առաջ լվանալ յերեսը, ձեռքերը և յեղունգները: Քնած ժամանակ յերեխայի ձեռքերը պետք է լինեն վերմակի յերեսին. յերեխայի գլուխը վոչ մի դեպքում չպետք է լինի վերմակի տակ:

Քնելուց առաջ յերեխան պետք է վորոշ կարգով դարսի իր հագուստը. քնից հետո նմանապես պետք է վորոշ կարգով հագնի իր շորերը. չուրիները, վարտիկը, կոշիկները և այլն:

Զրոսանքի տանելու համար յերեխային հազցնելիս նմանապես պետք է վորոշ հաջորդականություն պահպանվի. նախ պետք է հազցնել կրկնակոշիկները, հետո վերարկուն, այնուհետև գլխարկը, շարֆը, ձեռնոցները:

Յերեխաների հագուստը պետք է լինի թեթև և հարմար, չխանգարի նրանց շարժումներին, լինի մաքուր, չպատռված և միաժամանակ համապատասխանի յերեխայի տարիքին և հասակին: Սպիտակեղեն պետք է փոխել վոչ ուշ, քան հնգօրյակում մեկ անգամ: Մեծ յերեխաները պետք է կարողանան հազմել

ինքնուրուշնաբար, իսկ փոքրերին պետք է ոգնի մանկապարտեզի անձնակազմը:

Ռ Ե Ժ Ի Մ

Նախադպրոցական հիմնարկների աշխատանքը կառուցելիս մանկական կյանքի ճիշտ կազմակերպումը բացառիկ կարևոր նշանակություն ունի:

Ռեժիմը—աշխատանքի ռացիոնալ բաշխումն ու ոգտագործումն է առաջադրված մանկավարժական նպատակների և յերեխայի ու մանկական կոլեկտիվի սոցիալ-կենցաղային, տարիքային և անհատական առանձնահատկությունների համեմատ:

Մանկապարտեզում ռեժիմը մեկն է այն հիմնական ֆակտորներից, վորոնք կազմակերպում են յերեխայի կյանքը և վորոշում թե դաստիարակչական և թե առողջացման աշխատանքի եֆեկտիվությունը: Ռեժիմը չպետք է մեխանիկորեն, ստանդարտի ձևով մոցվի նախադպրոցական հիմնարկում, այլ նա կարող է փոփոխվել յերեխաների շրջապատող միջավայրի պայմանների և յերեխաների կազմի համեմատ: Ռեժիմ կառուցելիս, պետք է ամենից առաջ պարզարանվի այն, վոր յերեխայի ռեժիմը մանկապարտեզում չպետք է անշատվի այն ռեժիմից, վորը յերեխայի վերաբերմամբ կիրառվում է ընտանիքում, քանի վոր յերեխայի արտամանկապարտեզային կյանքի սխալ կազմակերպման անդրադառնում է նրա վիճակի և վարքի վրա և ըստ ելության յերեքնմ կարող է թուլացնել նույնիսկ իր աշխատանքը լավ կարգավորած նախադպրոցական հիմնարկի աշխատանքի եֆեկտիվությունը: Ընդհանուր առմամբ, յերեխայի ռեժիմում անփոփոխ և մնայուն են կերակրման, հանգստի և զրոսանքի ժամերը: Ուտի և պարզ է, վոր ռեժիմը պետք է պլանավորվի մեկ օրվա հաշվով, այսինքն՝ ամբողջ 24 ժամվա համար: Յեթե մանկավարժական կոլեկտիվը ցանկանում է կարգավորել յերեխայի կյանքը մանկապարտեզում այնպես, վոր առողջացման բոլոր ձեռնարկումները և դաստիարակչական միջոցառումներն առավելագույն արդյունք տան, նա պետք է հոգ տանի, վոր յերեխայի կյանքի կազմակերպումը և մանկապարտեզի ներքին կարգ ու կանոնը, թե մինչև յերեխայի մանկապարտեզ ընդունվելը, և թե մանկապարտեզից դուրս գալուց հետո նմանապես համապատասխանեն նախադպրոցական հասակի յերեխայի պահանջներին:

Նախագալորոցական յերեխայի ուժիմը պետք է այնպես կառուցվի, վոր հիմնականում յեղնելով յերեխաների տարիքային առանձնահատկություններէց և նրանց առողջութեան վիճակից, առաջին հերթին ապահովելով յերեխայի առողջացումն ու կանոնավոր դաստիարակութիւնը, միաժամանակ հաշիւի առնվին նաև ծնողների աշխատանքի պայմանները, որվա այն ժամանակը, յերբ սկսվում և վերջանում է աշխատանքը մանկապարտիզում, պետք է համաձայնեցվի ծնողների և մանավանդ միայնակ մայրերի աշխատանքի պայմաններին հետ:

Այս կամ այն ձեռնարկութիւնը կամ կոլտնտեսութիւնը զանազան պահանջներ են առաջադրում յերեխաներին սպասարկելու ժամանակի վերաբերմամբ, նայած թե ծնողները յերբ պետք է լինեն աշխատանքի վայրում, վորքան է տևում նրանց աշխատանքը, ինչպես և նկատի յեն առնվում աշխատանքի սեզոնային շրջանները (ցանքի, քաղհանի շրջանը կոլտնտեսութիւններում և խորհրդատեսութիւններում):

Մանկավարժը պետք է լավ ծանոթ լինի իր խմբի յերեխաների ընտանեկան միջավայրին, վորպեսզի ահտիվ մասնակցութիւն ունենա յերեխայի կենցաղն ընտանիքում կազմակերպելու մէջ:

Սակայն, հաճախ մանկավարժը շատ ժամանակ է գործադրում յերեխայի ընտանիքը հետազոտելու համար, բայց հետքիչ է ոգտագործում ստացված նյութերը կամ այդ նյութերը հավաքում է այնպես, վոր հիմնական հարցերը ճիշտ պատասխանների կարոտ են մնում: Ռեժիմ կառուցելու վերաբերմամբ անհրաժեշտ է, վոր մանկավարժը պարզի, թե յի՞րը է յերեխան վերկենում, կամ արդո՞ք մեկը, վորի մոտ կարելի լինի յերեխային թողնել, յեթե ծնողները աշխատանքի վաղ յեն գնում, ո՞վ կարող է յերեխային մանկապարտեզ բերել և այնտեղից տանել նրան և այլն: Այդ անհրաժեշտ է նրա համար, վորպեսզի նկատի առնելով այն ժամանակը, յերբ յերեխան ստանում է առաջին նախաճաշը, կամ նկատի առնելով այն, վոր յերեխան ընտանիքում մինչև մանկապարտեզ դալը չի նախաճաշում, մանկապարտեզը կարողանա իր ռեժիմում ժամանակ սահմանել ցերեկվա քնի, առաջին նախաճաշի համար և այլն: Որինակ, յեթե յերեխաների մեծամասնութիւնը ընտանիքի աշխատանքի և կենցաղի պայմաններին համաձայն վեր է կենում առավոտյան 7—7¹/₂ ժին, ապա մանկապարտեզի ամբողջ կարգ ու կանոնը (նախաճաշ, դրո-

ւանք, ճաշ) փոխվում է, ներառյալ և յերեխաների ցերեկվա հանգիստը մանկապարտեզում (քունը), նրանց գիշերվա քունը տանը, քանի վոր շուտ հոգնելու յերեւոյթներ և հանգստի պահանջը համապատասխան կերպով ավելի շուտ են առաջանում: Նախագծված ռեժիմը կիրառելու հետ միաժամանակ մանկավարժական կողմից պետք է բժշկի հետ միասին համապատասխան աշխատանք կատարի ծնողների վերաբերմամբ, վորպեսզի վերջիններս ճիշտ ու կանոնավոր կերպով կազմակերպեն յերեխայի ռեժիմն այն ժամերին, յերբ յերեխան լինում է տանը:

Ռեժիմի որինակելի սխեման կազմվում է ամբողջ 24 ժամվա համար, այսինքն ընդգրկում է և այն ժամանակը, յերբ յերեխան լինում է ընտանիքում: Այդ հնարավորութիւն է տալիս դպրոցական աշխատողին մասնակցել յերեխայի ռեժիմի կազմակերպմանը նաև հիմնարկից դուրս: Մանկավարժը, նկատի առնելով կենցաղային պայմանները և ծանոթ լինելով յերեխայի ժամանակի որինակելի բյուջեին (24 ժամվա ընթացքում), կարողանա հայտաբերել ռեժիմային մոմենտներն ընտանիքում կիրառելու թերութիւնները և ահտիվ կերպով մասնակցել մի կողմից այդ թերութիւնները վերացնելուն (ծնողների վերաբերմամբ կատարելիք աշխատանքի միջոցով), մյուս կողմից ըստ հնարավորութեան նկատվող բացերը լրացնել մանկական հիմնարկում: Որինակ, յեթե մանկավարժը գիտե, վոր նախագալորոցականները պետք է մաքուր ողում լինեն 3—4 ժամից վոչ պակաս, իսկ յերեխաները տանը բոլորովին չեն զրոսնում, ապա այդ դեպքում մանկավարժը բացատրական աշխատանք կատարելով ծնողների հետ այն նշանակութեան մասին, վոր ունի մաքուր ողը յերեխայի համար, մանկապարտեզի ռեժիմում նա միաժամանակ կավելացնի յերեխաների մաքուր ողում մնալու ժամանակամիջոցը:

Ռեժիմ կազմելիս, անհրաժեշտ է նկատի առնել նախադպրոցական հասակի յերեխաներին հատուկ այն անբավարար զիւտադրողականութիւնը, վոր նրանց որգանիզմը ցույց է տալիս հանդեպ փաստակար աղիւցութիւնների, ինչպես և յերեխաների վտակրամկանային սիստեմի անկայունութիւնը և անբավարար դարգացումը, յերեխաների սաստիկ դյուբագրողութիւնը, նրանց ուշադրութեան անկայունութիւնը, միևնույն աշխատանքից շուտ հոգնելը, բավականաչափ ժամանակ քնելու պահանջը և այլն: Այդ կապակցութեամբ ներքին կարգ ու կանոնը պետք է այնպես կազմվի, վոր յերեխայի հանգիստն ու գործունեութիւնը պարբերաբար հաջորդեն միմիանց:

Նախագաղարկական հիմնարկի որվա ռեֆիմի մեջ ֆիզիկոսական պարապմունքներ— (մասնավորապես հիդրենիկ մարմնամարզություն առավուտյան պահին) մտցնելը, զբոսանքները ժամանակ շարժախաղեր և սպորտային զվարճալիքներ կազմակերպելը շատ կարևոր միջոցառումներ են յերեխաների ամբողջ մանկավարժական պրոցեսը ռացիոնալ և առողջ հիմքերի վրա դնելու համար: Յերեխաների խաղերը պետք է լինեն հատուկ ուղարկություն առարկա աֆն մտքով, վոր յերեխաներն ապահովված լինեն բազմազան և բավականաչափ խաղանյութերով (շինարարական, շարժիչներ և այլն):

Ռեֆիմ կազմելիս, անհրաժեշտ է նմանապես նկատի առնել յերեխայի ենթագիտակցության պարբերական աճումը և նվազումը որվա ընթացքում. հետևաբար որվա կարգ ու կանոնը պետք է աֆնպես կառուցել, վոր առավելագույն լարում և ակտիվություն (կազմակերպված պարապմունքներ, խաղեր) պահանջող մանկավարժական պրոցեսները տեղի ունենան ենթագիտակցության առավելագույն կուտակման ժամերին: Որվա ռեֆիմում պետք է բավականաչափ ժամանակ հատկացվի հիդրենիկ պրոցեսներին կիրառելու համար, քանի վոր յերեխայի ամբողջ մարմինը հիդրենիկ վիճակում պահելը մեկն է աֆն հիմնական ֆակտորներից, վորոնք ապահովում են յերեխայի կանոնավոր զարգացումը և առողջությունը:

Զբոսանքը, բացողյա շարժախաղերը բարերար ազդեցություն ունեն յերեխայի որդանիքի վրա: Այդ կապակցությունում անհրաժեշտ է, վոր նախագաղարկական հիմնարկի ամբողջ աշխատանքն ըստ հնարավորություն կազմակերպվի բացողյա:

Միանգամայն անթույլատրելի յեն աֆնպիսի յերեխայի, յերբ, որինակ, նախագաղարկական հիմնարկը գործում է առավուտյան ժամը 7¹/₂-ից մինչև յերեկոյան 5¹/₂-ը, բայց յերեխաները զբոսնում են ընդամենը 45 րոպի կամ մեկ ժամ և դրանով հաճախ սահմանափակվում է աֆն ամբողջ ժամանակը, յերբ յերեխաներն անց են կացնում բացողյա:

Մանկապարտեզները և մանավանդ Պրիմաթիֆները պետք է յերեխաները գործունեություն մեծ մասը կազմակերպեն շենքից դուրս, այդպիսով մոտենալով բացողյա գործող հիմնարկներին և վոչ միայն ամառը (ինչպես այդ սովորաբար նկատվում է), այլև ձմռան ամիսներին:

Վերոհիշյալից բխում է աֆն, վոր ռեֆիմի ճիշտ կազմա-

կերպման համար անհրաժեշտ է յուրաքանչյուր առանձին դեպքում նկատի առնել:

1. Յերեխաների տարիքային առանձնահատկությունները.
2. Ծնողների աշխատանքի պայմանները.
3. Ընտանիքի սոցիալ-կենցաղային պայմանները.
4. Մանկավարժական և հիդրենիկ պահանջները.
5. Ռեֆիմի կառուցում 24 ժամվա համար (մանկապարտեզում և ընտանիքում):

ԲՆԱԿԱՆ ՖԱԿՏՈՐՆԵՐԻ ՈՐՏԱԳՈՐԾՈՒՄԸ

Վորպեսզի ամբողջ տարվա ընթացքում ճիշտ ու կանոնավոր կերպով ոգտագործվեն բնական ֆակտորները, անհրաժեշտ է, վոր նախագաղարկական հիմնարկն ունենա հողամաս և վերանդա կամ ծածկ, վորոնք յերեք կողմից պաշտպանված լինեն, իսկ արևի կողմից բաց: Վերանդան կամ ծածկը հնարավորություն են տալիս յերեխաների խաղերը, աշխատանքը և քունն անցկացնել բացողյա, նույնիսկ անձրևային յեղանակներին: Այդ առանձնապես կարևոր է աշնանը, յերբ դեռ բավականաչափ տաք է լինում, բայց հաճախակի տեղացող անձրևները հնարավորություն չեն տալիս, վոր յերեխաները զբոսանքի գնան կամ մաքուր ոդ դուրս գան: Ձմռան ամիսներին յերեխաների բացողյա քունն անցկացվում տաք պարկերում (մինչև 3+12°, խաղաղ յեղանակներին մինչև 3+15°), սահմանափակելով պոռկելու տեղությունը 30—40 րոպեով: Բացի բացողյա քնից և սովորական զբոսանքներից ու խաղերից, անհրաժեշտ է բացողյա անցկացնել նաև կազմակերպված պարապմունքների մի ժառը: Այդ պարապմունքների ընթացքում պետք է աշխատել ոգտագործել սեզոնային բնական յերեխայիները, ընդգրկելով սեզոնային նյութի շուրջը և յերեխաների աշխատանքային, հետազոտական և խաղալու ակտիվությունը:

Ամբողջ բացողյա աշխատանքը պետք է կառուցվի աֆնպես, վոր յերեխան կարողանա բավականաչափ շարժվել և դրա հետ միասին ժամանակին հանգստանալ:

Ձմեռը, բացողյա աշխատանք կազմակերպելիս առանձնա-

պես կարևոր նշանակութիւն ունի հազուադէպ: Յերեխայի հազուադէպ տեղը եւ բովանդակութիւնը տաք լինի եւ բացի այդ թեթեւ ու հարմար, վորպէս յերեխայի ակտիվութիւնը չսահմանափակվի, եւ միայն սաստիկ սառնամանիքների ժամանակ (Յերեխայի — 15° և ավելի լինելու դեպքում) յերեխաները չպետք է յերկար ժամանակ բացօթյա անցկացնեն, բայց դրա փոխարեն պետք է յերեխաներին մաքուր ոգ դուրս բերել 2—3 անգամ: Սաստիկ սառնամանիքի ժամանակ յերեխաների շարժումները բաց ողուտ պետք է ավելի աշխույժ լինեն:

Ամառը մանկական կոլեկտիվի ամբողջ կյանքը — կազմակերպված պարապմունքները, խօսքերը, հիգիենիկ պրոցեսները, կերակրումը պետք է տեղի ունենան շենքից դուրս: Վերջինս պիտի ոգտագործվի միմիայն գիշերային քնի համար: Յերեխաների ցերեկվա քունը պետք է անցկացնել մաքուր ողուտ, գիշերվա քունը — սենյակում բաց պատուհաններով: Ամառվա ամիսներին պետք է առավելագույն չափով ոգտագործել նաեւ բնական ֆակտորները (արև, ոգ և ջուր):

Արևի եւ ոգի վաննաները, յերեխաների դուռ ընդունելը կամ նրանց լողանալը պետք է դառնան սեփմային մոմենտներ: Մանկապարտեզի կոլեկտիվը պետք է նկատի առնի առողջացման ամառային միջոցառումների հսկայական ազդեցութիւնը, մանաւանդ արևի ազդեցութիւնը:

Մինչև այժմ դեռ վերջնականապես լուծված չի այն հարցը, թե եյապես ինչ ազդեցութիւն ունի արևը մարդու որգանիդմի վրա: Արևը ազդում է մարդու ամբողջ որգանիդմի վրա, ուժեղացնում է մաշկի պաշտպանական ֆունկցիան, նոգաստելով որգանիդմի լիարժեք աճմանը եւ զարգացմանը, ազդելով յերեխայի վոսկոնների ձևավորման վրա: Արևի շնորհիվ ավելանում է արյան մեջ պարունակվող հեմոգլոբինը: Վորոշ տվյալների համաձայն մեկանների ուժն արևի սիստեմատիկ ներգործութիւնից ավելանում է: Պետք է ընդգծել, վոր նախադրոցականի արևարկումը (ինսուլյացիա) սխալ կերպով կազմակերպելու դեպքում արևի ազդեցութիւնը կարող է խիստ բացասաբար անդրադառնալ յերեխայի որգանիդմի վրա: Արևի ճառագայթների խիստ առատութիւնը, մարմնի գերառքացում առաջացնելով, ճնշում է ամբողջ որգանիդմի ֆունկցիաները, պակասեցնում է ստամոքսահյութի թթվութիւնը եւ ավելացնում աղիքային հիվանդութիւնների հնարավորութիւնը: Սխալ դոգավորում կատարելիս

կարող են մարմնի այրվածքներ առաջանալ, վորոնք յերկար ժամանակ կզրկեն յերեխային արևից ոգտվելու հնարավորութիւնից. բացի դրանից արևարկման սխալ կիրառումից կարող է արևահարութիւն առաջանալ, վորին հաճախ ընթացում են միշարք ծանր յերեւոյթներ, գիտակցութիւն կորուստ եւ այլն: Այդ բոլորը ստիպում է ծայրահեղ զգուշութեամբ ոգտագործել արևի ճառագայթների ազդեցութիւնը յերեխաների, մանաւանդ նախադրոցական հասակի յերեխաների համար:

Ամենից աւաջ անհրաժեշտ է խիստ դոգավորում կատարել. բացի դրանից չի կարելի ամեն դեպքում դեկավարվել միևնույն անփոփոխ սխեմայով: Պետք է նկատի առնել այն կլիմայական պայմանները, վորոնցում պետք է ոգտագործվի արևի եւ ոգի ազդեցութիւնը: Նախադրոցական հասակի յերեխաների նկատմամբ արևարկման առավելագույն տեղութիւնը պետք է սահմանափակվի 20—25 բոպելով, ըստ վորում յերեխան պետք է յուրաքանչյուր հինգ բոպեն մեկ անգամ շրջվի: Արևարկումը պետք է կիրառվի բժշկի հսկողութեամբ:

1. Արևի վաննաներ անելուց առաջ յերեխաները պետք է քննութիւն յենթարկվեն բժշկի կողմից, ըստ վորում բժշկը պետք է ջոկի այն յերեխաներին, վորոնց չի կարելի վաննաներ անել, ինչպես եւ այն յերեխաներին, վորոնց նկատմամբ պետք է անհատական մոտեցում եւ անհատական դոգավորում լինի:

2. Արևի վաննաների համար պետք է ընտրել այնպիսի տեղ, վորը դարձած է դեպի հարավ եւ ըստ հնարավորութեան պաշտպանված է քամուց, այսինքն պետք է ընտրել բացատներ, գետափ, մանկապարտեզին կից բաց հողամաս եւ այլն:

3. Յուրաքանչյուր յերեխայի համար անհրաժեշտ է ունենալ անհատական սավան, ավազի կամ խոտի վրա փռելու համար, սպիտակ գլխարկներ — պանամկաներ, ինչպես եւ սրբիչ մարմնի վրա ջուր լցնելուց կամ լողանալուց հետո սրբվելու համար:

4. Արևի վաննայի ժամանակ յերեխաները պետք է ընդունեն հորիզոնական դիրք:

5. Արևի վաննաներ պետք է անցկացնել ուտելուց առաջ կամ վոչ շուտ, քան ուտելուց մեկ եւ կես — յերկու ժամ հետո:

6. Սկզբնական շրջանում ոգի վաննաներ պետք է ընդունել 3+20 աստիճանում: Յերեխայի մարմինը (այն մասը, վորը յենթակա յի արևարկման) պետք է մերկացված լինի, քանի վոր ամեն

նախնական հագուստն անգամ գրեթե ամբողջովին կլանում և մարմնի վրա ընկնող ճառագայթները, յերեխայի գլխին պետք և պանամկա դնել:

7. Վաննայի ժամանակ անհրաժեշտ և մարմնի դիրքը փոխել ախպես, փոր նրա ամբողջ մակերեսը հավասարապես յենթակա լինի ճառագայթների ազդեցությանը:

8. Այն դեպքերում, յերբ յերեխայի մաշկը սաստիկ կարմրում և, յերբ յերեխան քրտնում, գանգատվում և դլխացավից, վատ ինքնազգացումից, յերբ յերեխան անհանգստանում և և հուզվում արևի վաննան պետք և դադարեցնել կամ կրճատել:

9. Այն դեպքերում, յերբ արևի առաջին վաննաներից մաշկի խիտ ունակցիա յե նկատվում, այն և կարմրություն, քոր, այրոցի զգացում, ապա անհրաժեշտ և սեանան ընդհատել մինչև ունակցիայի յերևութների դադարելը:

10. Այն դեպքում, յեթե վաննաներ ընդունելու ընթացքում մի քանի օր բաց և թողնվում, ապա պետք և վերսկսել վերջին օրվա դոզայով:

11. Ոգտակար և արևի վաննան վերջացնել յերեխայի վրա ջուր շաղ տալով, դուշով կամ գետում լողալով: Լողանալ թույլատրվում և միայն ամրակազմ յերեխաներին, բժշկի հատուկ պատվերով:

12. Լողանալուց կամ վրան ջուր լցնելուց հետո յերեխան պետք և սովորում հանգստանա:

13. Հակացուցմունքներ արևի վաննաներ ընդունելու նկատմամբ. — սաստիկ սակավարյունություն, բարձր տաքություն, սրտի արատ, սաստիկ դուրբագրություն, մալարիա: Պետք և զգուշությամբ արևի վաննաներ անել շիկահեր յերեխաներին:

14. Յեթե արև չկա, ապա ողի վաննա յեն անցկացնում:

Մարմնի շփում պետք և կատարել ամառվա վերջին, աշնանը և ձմեռը: Պետք և սկսել $3. + 28 + 30^{\circ}$ -ից և հնգորյակում պահասեցնել մեկ աստիճան: Ուշադրության առնել սուբյեկտիվ զգայությունները, ինչպես և գունատվելը, սագամաշկ առաջանալը և այլն: Ջրի տաքությունը պետք և պակասեցնել մինչև $3. 22 - 20^{\circ}$:

Յերեխայի մարմնի վրա ջուր լցնելու պրոցեդուրան կատարվում և դուշ, ցնցուղ, կամ դուշ ոգտագործելու միջոցով: Պրոցեդուրան կատարվում և արագորեն, բայց փոշ շատ ուժեղ ջրի վիժակով, ըստ վորում յերեխայի գլխին ջուր չի լցվում: Ջրի

տաքությունը պետք և լինի $3. + 20^{\circ}$. ավելի լավ և, յեթե այս դեպքում ոգտագործվի արևի ճառագայթներից տաքացած ջուր: Մարմնի վրա ջուր լցնելուց հետո պետք և մարմինն արագորեն սրբել և չորացնել: Ջուր շաղ տալիս կամ դուշ ընդունելիս յերեխան պետք և կանգնի տախտակի կամ փայտե ցանցի վրա:

ՅԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ԳԵՏՈՒՄ ԼՈՂԱՆԱԼԸ

Այդ պրոցեդուրան կատարվում և վորպես կանոն, փոշ ավելի, քան որական մեկ անգամ — առավոտյան ժամը 10-ից մինչև 12-ը, կամ յերեկոյան ժամը 5-ին:

Յերեխան ջրի մեջ պետք և մնա 3—5 րոպե. մեծ յերեխաները մինչև 8 րոպե: Այն դեպքում, յեթե յերեխան գանգատվում և կամ նրա շրթունքները կապտում են, ապա նա պետք և խսկուն դուրս դա ջրից. անհրաժեշտ և նաև հաշվի առնել յերեխայի սուբյեկտիվ զգայությունները: Ուտելուց հետո թույլատրվում և լողանալ փոշ ջուտ, քան յերկու և կես ժամ անցնելուց հետո: Թույլատրվում և լողանալ միայն $3. + 22^{\circ}$ -ից փոշ ցածր ջերմաստիճան ունեցող ջրում: Լողանալուց հետո չպետք և պառկել ավաղի վրա, այլ պետք և շարժվել: Այն դեպքում, յեթե քայլելուց կամ հոգնածությունից յերեխան քրտնած և, ապա չի կարելի ջուր մտնել:

Ինչպես արդեն հիշվեց, այս հիգիենիկ պրոցեդուրաները կարող են մանկական օրգանիզմի վրա բարերար ազդեցություն ունենալ միայն առողջացման միջոցառումների ընդհանուր սխտեմում:

Ամբողջ հիմնարկի բարձր սան-հիգիենիկ մակարդակը, կանոնավոր կերպով պլանավորված ուսումնա-դաստիարակչական աշխատանքը, յերբ յերեխայի գործունեյության և հանգստի ժամերը կանոնավոր կերպով հաջորդում են միմյանց, յերեխայի տարիքին համապատասխանող պիտույքներով ապահովելը, ծնողների վերաբերմամբ համապատասխան աշխատանք կատարելը, նպատակ ունենալով առողջացման ֆակտորներ մտցնել նաև ընտանիքում — այդ բոլորն այն նախադրյալներն են. վորոնք կողմնակա, նախադրոցական հիմնարկի կոլեկտիվին, մանկավարժական կոլեկտիվին և բժշկին կենսագործել նոր, առողջ սերունդ դաստիարակելու խնդիրը:

Կուլտուրայի ընդհանուր վերելքը մեր յերկրում արտա-հայտվում է նաև ծնողների մեջ, վորոնք ավելի լրջմիտ և հոգա-տար վերաբերմունք են ցույց տալիս զեպի իրենց յերեխաները: Մակախ ընտանիքում նկատվում է զեռ շատ հետամնացություն զեպի յերեխան ունեցած վերաբերմունքի մեջ, յերբեմն ընտանի-քը վոչնչացնում է այն բոլոր լավ սովորությունները, վոր յերե-խան ձեռք է բերում մանկապարտեզում:

Մանկապարտեզը, վորը կոչված է յերեխաներին դաստիա-րակել կոմունիստական վոգուլ, պետք է ոգնի ընտանիքին, ամ-բացնել և շարունակել այդ աշխատանքն իր տանը: Մանկապար-տեզի աշխատանքը մասսայականացնելու, ամբացնելու և այն ըն-տանիքի մեջ փոխադրելու նպատակով, մանկական հիմնարկնե-րում կազմակերպվում է անկյուն կամ սենյակ ծնողների համար, վորտեղ, ծանոթանալու համար ցուցադրվում են զանազան նյու-թեր, վորոնք կապ ունեն նախադպրոցական յերեխաների դաս-տիարակության հարցերի հետ: Յերեխայի սենյակը մաքուր պա-հելը, հոգատարություն յերեխայի կանոնավոր խնամքի մասին, յերեխայի սնունդը, նրա հագուստը, խաղերի և հանգստի կազ-մակերպումը, յերեխայի համար խաղալիքներ և գրքեր գնելը, պայքար յերեխայի քմահաճույքների դեմ, յերեխային հիվան-դություններից պաշտպանելը և նրա խնամքը՝ յերբ նա հի-վանդ է, ի՞նչ զեպքերում պետք է բժշկի դիմել, յերեխաների մեջ զեպի իրերը ճիշտ և զգուշ վերաբերմունք դաստիարակելը, այն, թե ինչպես յերեխայի մեջ հետաքրքրություն առաջացնել զեպի աշխատանքը, զեպի այն (յերեխայի համար մատչելի և հասկանալի) ինչ է կատարվում խորհրդային յերկրում, ինչպես յերեխայի մեջ սեր դաստիարակել զեպի իր հայրենիքը և այլն:

Այդ նյութերին ծանոթանալով, ընտանիքը հնարավորություն կունենա տեղյակ լինել այն աշխատանքի մասին, վորը կատար-վում է մանկապարտեզում, ինչպես և կհեշտացնի յերեխային տանը դաստիարակելու գործը: Այդ աշխատանքը հաջող կատա-րելու անհրաժեշտ պայմաններից մեկն է յուրաքանչյուր ընտա-նիքում յերեխայի անկյուն կազմակերպելը: Մանկապարտեզը հետևում է այդ անկյունների վիճակին, ավելացնում և փոփո-խում է այդպեղ յեղած նյութերը մանկապարտեզում կատարվող աշխատանքի կապակցությամբ:

Ծնողների անկյունում կատարվում է այն ամբողջ դաս-տիարակչական աշխատանքի հաշվառումը, վորը կատարվում է ընտանիքում:

Առաջավոր ծնողների անունները գրվում են կարմիր տախ-տակի վրա, իսկ իրենց յերեխաներին բավականաչափ ուշադրու-թյուն չնվիրող ծնողներին հիմնարկ են կանչում համապատաս-խան բանակցությունների համար:

Մանկապարտեզը ծնողների անկյունում պարբերաբար զը-րույցներ է կազմակերպում առանձին ծնողների հետ, մանկա-պարտեզը նմանապես անց է կացնում ծնողների խմբական կոն-սուլտացիաներ:

Ծնողների անկյուն կազմակերպելու և այդ անկյան աշխա-տանքի համար պատասխանատու յե մանկապարտեզի կողմից նշանակված հատուկ անձնավորութուն:

Ծնողները պետք է հետաքրքրություն և ուշադրություն ցուցաբերեն զեպի մանկապարտեզի աշխատանքը, այդ կողմի կա-նոնավոր կերպով կազմակերպել յերեխայի կյանքն ընտանիքում:

Յուրաքանչյուր ընտանիք պետք է դառնա կոմունիստական դաստիարակության ոջախ:

ԾՆՈՂՆԵՐԻ ԱՆԿՅԱՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱՆԿԱՊԱՐՏԵԶՈՒՄ

1. ՀԱՏՎԱԾ.

- ա) Ռեժիմ մանկապարտեզի համար.
- բ) Ամենօրյա ճաշացուցակ.
- գ) Կանոններ ծնողների համար և հերթապահների ցուցակներ.
- դ) Բժշկի, մանկավարժի, վարիչի, տնտեսավարի, մեթոդիստի ընդունելության ժամեր.
- յե) Տախտակ անհատական կոնսուլտացիայի հրավերների համար:
- զ) Հայտարարություններ մանկավարժական, ծնողական և խորհրդի ժողովների մասին.
- ը) Ծնողների հարցերն ու առաջարկները.
- ժ) Ընթացիկ քաղաքական լողուններ:

2. ՀԱՏՎԱԾ.

- ա) Կազմակերպչական պարապմունքների պլան ըստ խմբերի.
- բ) Ծնողների, հասարակայնության հետ կատարվող աշխա-տանքի պլան.

գ) Նախագծված ձեռնարկումները ընտանիքի համար:

դ) Ընտանիքի հետագոտման արդյունքներն ամբողջությամբ և առանձին հարցերի վերաբերմամբ:

յ) Ընտանիքում կազմակերպվող մանկական անկյան կա-
հավորութայն որինակներ՝ խաղալիքներ, գործիքներ, մանկական
զրքեր, մանկական անկողին, մանկական հագուստ և այլն:

զ) Գրականություն ծնողների համար:

Վարձ նյութեր ծնողների անկյան համար

1. Յերեխաները մանկապարտեզ գալիս են առավոտյան ժա-
մը... մինչև ժամը...:

Յերեխաներին տուն են տանում յերեկոյան ժամը... մինչև
ժամը...:

2. Յերեխաներին պետք է մանկապարտեզ բերել լվացված,
մաքուր հագնված (կոճակները կոճկած, կոշիկները կապած, թաշ-
կինակով և այլն):

3. Յերեխայի վերաբերմունք, շարժը, կրկնակոշիկները, ձեռ-
նոցները յերեզակի վրա պետք է նշումներ ունենան (աղղանուն,
անուն):

4. Վոչ սակավ, քան վեցորյակում մեկ անգամ անհրաժեշտ
է յերեխային խնամքով լողացնել, գլուխը լվանալ, յեղունգները
կտրել:

5. Բարձր տաքություն ունեցող յերեխաները մանկապար-
տեզ չեն ընդունվում:

6. Յեթե յերեխան հիվանդացել է, անհրաժեշտ է կանչել
ուսումնական բժշկին և միաժամանակ հայտնել մանկապարտեզ թե
յերեխան ինչով է հիվանդ:

7. Յերեք որ շարունակ մանկապարտեզ չհաճախող յերե-
խան մանկապարտեզ է ընդունվում բժշկի կողմից տրված տեղե-
կանք ներկայացնելու դեպքում, ըստ վորում բժիշկը տեղեկան-
քի մեջ հայտնում է, վոր յերեխան կարող է մանկապարտեզ հա-
ճախել:

8. Անհրաժեշտ է յերեխային մանկապարտեզ բերել ամեն
որ է չի կտրելի նրան առանց հարգելի պատճառների թողնել
տանը:

9. Յեթե բնակարանում վարակիչ հիվանդութայն դեպք է
տեղի ունեցել, պետք է անմիջապես հայտնել այդ մասին ման-
կապարտեզի վարչութայն:

10. Ծնողները պետք է ճշտութայն հաճախեն այն ծնողա-
կան ժողովները, վորոնք հրավերվում են մանկապարտեզի կողմից:

Որինակելի լազուցներ

1. Սովորեցրեք յերեխային աշխատել, խաղալ վորոշ ժամա-
նակ, վորոշ տեղում:

2. Յեթե յերեխային նյութ էք տալիս, ապա ցույց տվեք,
թե ինչպես ոգտագործել այն:

3. Ուշադրություն և հետաքրքրություն ցույց տվեք դեպի
յերեխայի աշխատանքը:

4. Միջոցներ ձեռք առեք, վոր յերեխան հնարավորություն
ունենա ամեն որ բաց ոգում լինել:

Յերեխայի անկյան որինակելի վինակն բնականում

1. Լողունգ. «Վոչ մի ընտանիք առանց յերեխայի անկյան»:

2. Յերեխայի առավոտյան և յերեկոյան ուժիմն ընտանիքում:

3. Հանգստի որվա ուժիմ:

4. Կանոններ ծնողների համար ընտանիքում:

5. Յերեխայի անկյան կահավորությունն ընտանիքում:

ՆՅՈՒԹԵՐ ՅԵՐԿՐՈՐԴ ՀՍՏՎԱԾԻ ՀԱՄԱՐ

1. Յերեխայի աղա ուժիմն բնականում

Առավոտյան մինչև

մանկապարտեզ գնալը

ժամը 7 և կեսին վեր

և կենում, հագնվում

և, հարգում է անկո-

ղինը:

ժամը 7 և կեսից

մինչև 8-ը լվացվում է,

ողողում է բերանը, նա-

խաճաշում է, դնում է

մանկապարտեզ:

Կանոններ ծնողների համար:

1. Սովորեցրեք յերեխային ինքնու-
րույնաբար հագնվել:

2. Ողախութեցեք սենյակը:

3. Ոգնեցեք յերեխային անկողինը
հարգարել:

4. Պայմաններ ստեղծեցեք, վոր յե-
րեխան կարողանա ինքնուրույնաբար
լվացվել, նստարան հարմարեցրեք լվա-
ցարանի մոտ:

5. Հետեցեք, վոր յերեխան մաքուր
լվանա ձեռքերը, յերեսը, պարանոցը:

6. Տվեք յերեխային առանձին սըր-
բիչ և ոճառ:

7. Յերեխայի համար գնեցեք խա-
ղալիքներ և գրքույկներ մանկավարժի
խորհրդով:

Ժամը 6—7-ը հան-
դիստ պարապմունք-
ներ, զրույց:

Նկարների դիտում:
Խաղեր սեղանի վրա:
Ժամը 8 և կեսին քնել:
(Մինչև հինգ տարե-
կանները ժամը 8-ին):

1. Հետաքրքրութուն ցույց տվեք
դեպի մանկապարտեզում անցկացրած
որը, իմացեք, թե նա ինչ և արել, ինչ-
պես և խաղացել:
2. Յերեկոյան ընդունելուց առաջ
նրա սենյակն ոգափոխեցեք:
3. Սովորեցրեք լվացվելը, ատամները
մաքրել, մազերը սանրել:
4. Սովորեցրեք յերեկոյան առան-
ձին քնել:
5. Պառկել քնելու ժամանակին:
6. Յերեկոյան պառկել և քնե-
լու, խուսափեցեք բարձր խոսակցու-
թյուններից, աղմկալի աշխատանքից:
Հնարավորութուն տվեք յերեկոյան
հանգիստ քնել:

5—7 ՏԱՐԵԿԱՆ ՅԵՐԵԿՈՅԻ ՈՐԻՆԱԿՆԵՐԻ ՀԱՆՐԱՍԻ ՈՐ

Վերկենալ սովորական ժամանակ, ինքնուրույնաբար լվաց-
վել, կարգի բերել մահճակալը, նախաճաշից հետո ոգնել սեղանը
հավաքողին, ոգնել ճաշը պատրաստելու մեջ (սնային աշխա-
տանք): Բաղաքում խաղալ մանկական հրապարակում, գնալ կուլ-
տուրայի պարկ: Գյուղում՝ ամառը դաշտ, անտառ գնալ, ծաղիկ,
սունկ հավաքել: Ճաշից հետո պառկել, հետո զրոսներ, բացողյա
խաղալ, յերեկոյան—հանգիստ պարապմունք անկյունում, հի-
գիենիկ պրոցեսներն են կատարել և ժամանակին պառկել քնելու:

Ձմեռը սահնակով ու դահուկներով զրոսներ:

ԲԺՇԿԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔԸ ԾՆՈՂՆԵՐԻ ՅԵՎ ՀԱՍԱՐԱԿԱՅՆՈՒԹՅԱՆ ՀԵՏ

Դա—բժշկի աշխատանքի կարևորագույն մոմենտներից մեկն
է մանկապարտեզում: Մինչև այժմ այդ աշխատանքը կատարվում
էր առանց վորոշակի պլանի, առանց մանկավարժի հետ համա-
ձայնեցնելու և, վոր գլխավորն է, առանց վորոշակի առաջադրված
խնդրի: Մինչդեռ բժշկի առաջ զրված խնդիրն է արմատապես

փոխել յերեկոյան մեջ կուլտուր-հիգիենիկ ունակութուններ
դաստիարակելու հին ձևերը: Բժիշկը, հիմնվելով ծնողների հետ
ունեցած անհատական զրույցների և մանկավարժի, քրոջ կամ
ծնողական ակտիվի կողմից կատարված կենցաղային պայմաննե-
րի հետադոման արդյունքների վրա, պետք է կոնկրետ պլան
կազմի ծնողների վերաբերմամբ կատարելիք իր դաստիարակչա-
կան աշխատանքների համար: Այդ դաստիարակչական աշխա-
տանքն ընթանում է յերկու հիմնական ուղղությամբ:

1. Խորացնել ծնողների գիտելիքները յերեկոյան առողջու-
թյան պահպանության բնագավառում:

2. Կանոնավոր հիմքերի վրա դնել յերեկոյան առողջության
պահպանությունն ընտանիքում և բարձրացնել ծնողների կողմից
կատարվող դաստիարակչական աշխատանքի վորակը յերեկոյան
մեջ կուլտուր-հիգիենիկ ունակություններ պատվաստելու ուղ-
ղությամբ: Իսկ այդ կարելի չէ իրագործել վոր թե ծնողներին
միայն բանավոր ցուցումներ տալու միջոցով, այլ յերկարատե
դաստիարակչական աշխատանք կատարելով: Բժիշկը հաճախ կարող
է դեմ առնել ծնողների հետամնացությանը, անհասկացողությանը
և նախապաշարմունքներին, վորոնք պետք է հաղթահարել բազ-
մապիսի մեթոդներով և մեծ զգուշությամբ, աստիճանաբար, գուցե
այն ամբողջ ժամանակամիջոցում, յերբ յերեկոյան մանկապարտեզ
է հաճախում: Վորպեսզի մանկավարժը և բժիշկը կարողանան
յերեկոյան ընտանիքի վերաբերմամբ արդյունավետ աշխատանք
կատարել, անհրաժեշտ է նախապես պարզել ծնողների գիտելիք-
ների ծավալը յերեկոյան դաստիարակության բնագավառում, մաս-
նավորապես յերեկոյան հիգիենիկ դաստիարակության և նրա մեջ
կուլտուր-հիգիենիկ ունակություններ պատվաստելու բնագավա-
ռում:

ԾՆՈՂՆԵՐԻ ՎԵՐԱԲԵՐՄԱՍԻ ԿԱՏԱՐՎՈՂ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ՁԵՎԸ

Ծնողների վերաբերմամբ կատարվող աշխատանքի հիմնա-
կան ձևը բժշկի համար—այդ այն զրույցներն են, վոր բժիշկն
անցեկացնում ծնողական ժողովներում: Սովորաբար այդ ժո-
ղովներում ներկա չի լինում ծնողների ամբողջ մասսան և հաճախ
բացակասների թվում կարող են լինել հենց այն ծնողները, վո-
րոնք վրա բժիշկը պետք է ավելի շատ ազդեցություն գործ

դներ: Ահա թե ինչու մենք անհրաժեշտ ենք համարում ծնողների վերաբերմամբ կատարվող աշխատանքի մեջ գործադրել մեզ համար մատչելի բոլոր դաստիարակչական մեթոդները, վորոնք մասսայական կամ անհատական բնույթ են կրում: Դրանք են.

1. Մասսայական ազդեցութեան միջոցներ.

2. Անհատական ազդեցութեան միջոցներ:

1. Մասսայական ազդեցութեան միջոցներ

ա. Կոլեկտիվ զրույց.

բ. Պատի թերթ.

գ. Անկյուն մանկապարտեզում՝ ծնողների համար.

դ. Կինո-ֆիլմ՝ յերեխաների առողջութեան պահպանութեան մասին.

յե. Ծնողների կողմից յերեխայի առողջութեան պահպանութեան վերաբերյալ հատուկ նորմաներ տալու աշխատանքի կազմակերպում:

Բժիշկն իմ մանկավարժը միացյալ ուժերով և ծնողների ակտիվ աջակցութեամբ կարող են կազմակերպել ծնողների կողմից քննութեան տալու աշխատանքը վոչ միայն յերեխայի առողջութեան պահպանութեան գծով, այլև յերեխայի դաստիարակութեան հիմնական խնդիրների վերաբերմամբ:

ժ. Ցուցահանդեսներ:

զ. Զրույցներ:

Զրույցներ անց են կացվում մոտավորապես հետևյալ նյութերի շուրջը.

ա) Յերեխայի ռեժիմը.

բ) Մարմնի մաքրութեանը.

գ) Բերանի խոռոչի և ատամների խնամքը.

ս) Մտունդ.

յե) Քուռն և հանգիստ.

դ) Յերեխայի հագուստը և նրա խնամքը.

ը) Վարակիչ հիվանդութեաններ.

թ) Ծիծկախտ:

Զրույցների բովանդակութեանը պետք է սերտ կերպով կապակցվի մանկապարտեզի կյանքի կամ յերեխայի կենցաղային պայմանների տվյալ հետազոտութեան հետ: Այդ զրույցները պետք է անցկացվեն կենդանի ձևով, հաշվի առնելով ունկնդիրների կուլտուրական մակարդակը և ըստ հնարավորութեան պետք է

պարզարանվեն աղյուսակներով, պլակատներով, դիապորիտիքներով:

Զրույցը պետք է վերջանա վորեւ կոնկրետ առաջարկներով մանկապարտեզի յերեխաների առողջացման վերաբերյալ, ըստ վորում հետադաշում պետք է ստուգվի ծնողների ստանձնած պարտավորութեանների կատարումը:

Պատի թերթ. — Պատի թերթի մեթոդը կարող է ոգտագործվել յերկու կերպ.

ա) յերեխաների առողջութեան պահպանութեան վերաբերյալ նյութը մանկապարտեզի ընդհանուր պատի թերթի մեջ դետեղելու միջոցով կամ

բ) յերեխաների առողջութեան պահպանութեան վերաբերյալ հատուկ թերթ լույս ընծայելու միջոցով: Ընդհանուր պատի թերթի համար բժիշկն ինքը կամ մասնակցելու հրավերված այլ անձինք տալիս են այնպիսի նյութեր, վոր մենք առաջարկում ենք դետեղել յերեխաների առողջութեան պահպանութեան վերաբերյալ հատուկ թերթում: Ներքե բերված է այդպիսի պատի թերթի բովանդակութեանը.

ա) Յերեխաների առողջութեան պահպանութեան վերաբերյալ լողունդ.

բ) Կարճ հոգված հետևյալ նյութի մասին. «Մանկապարտեզի խնդիրը կոմունիստական սերնդի առողջացման գործում»:

գ) Մոր նամակն այն մասին, թե նա ինչ է արել իր յերեխայի կենցաղն ընտանիքում առողջացնելու համար:

դ) Դիպալա սերացման արդյունքները.

յե) Մանկապարտեզի սանիտարական վիճակը — նվաճումները և թերութեանները.

զ) Մանկապարտեզի յերեխաների հիգիենիկ վիճակը.

ը) Մանկապարտեզի վարիչի, խորհրդի նախագահի, մանկավարժի, տնտեսավարի և մյուսների հոգվածներն այն մասին, թե նրանց կարծիքով ինչ պետք է անել յերեխաների առողջացման համար և իրենք ինչ են փաղիր անել այդ ուղղութեամբ.

թ) Ինչ կարդալ առողջութեան պահպանութեան վերաբերյալ — հանրամատչելի գրականութեան ցանկ, վոր կա մանկապարտեզի գրադարանում:

Ֆուսա. — ա) Յերեխաների քննումը բժշկի կողմից.

բ) Յերեխայի լվացվելու մոմենտները.

գ) Հավագույն հավաքարարուհու նկարը.

դ) Պատի թերթում տպված նամակի հեղինակ մոր նկարը:

Առողջացման մի շաբաթ մոմենտներ մանկապարտեզում. — Անկ-
յան ծնողների համար: Այդ անկյան խնդիրը — շարունակ ծնող-
ներին տեղյակ պահել առողջացման այն աշխատանքի մա-
սին, վորը կատարվում է մանկապարտեզում և բացի այդ պետք
և ազիտացիա, վոր ընտանիքում ևս առողջացման բնույթ կրող
միջոցառումներ կիրառվեն: Այդ անկյունում ժամանակ առ ժա-
մանակ նյութը փոխվում է այնպես, վոր նա իր այժմեականու-
թյամբ գրավի ծնողների ուշադրությունը:

Ցուցահանդեսներ. — Ցուցահանդեսը կազմակերպվում է յերե-
խաների առողջության պահպանության հիմնական հարցերի շուր-
ջը. ուժիմ, հիգիենիկ սովորություններ, մոտենդ, պայքար հիվան-
դությունների դեմ — այն նյութերից, վորոնք վերցված են սան-
կուլտուրայի բազայից կամ զանազան պրակտիկներից մոնտաժ կա-
տարելու միջոցով:

2. Անհատական ազդեցության միջոցներ

Բժշկի կողմից ծնողների վրա գործ դրված անհատական
ազդեցության միջոցներն են.

Ա) Բժշկի կողմից անցկացվող անհատական զրույցները.

Բ) Բժշկա-մանկավարժական կոնսուլտացիա

Գ) Պատրոնաժ:

Բժեկի կողմից անցկացվող անհատական զրույցները տեղի կու-
նենան.

1) անամնեզը կազմելու ժամանակ.

2) այն դեպքերում, յերբ հատկապես ծնողներն կանչում են
խոսելու յերեխայի անմաքրության մասին կամ այլ առիթներով.

3) այն դեպքերում, յերբ ծնողներն իրենք են գիմում խոր-
հուրդ ստանալու համար:

Բժշկի կողմից անցկացվող անհատական զրույցների ժամա-
նակ բժիշկը վոչ միայն ծնողներին խորհուրդ է տալիս այն ա-
ռիթով, վորով հանդիպումը տեղի յե ունեցել, այլև ողտազոր-
ծում է սովյալ առիթը ծնողների հետ քննարկելու այն բոլոր
հարցերը, վորոնք վերաբերում են սովյալ յերեխայի առողջու-

թյանը, առաջին հերթին քննարկելով ընտանեկան կենցաղի հետ
կապված հարցերը:

Բժեկա-մանկավարժական կոնսուլտացիա. — Բժշկա-մանկավար-
ժական կոնսուլտացիան ծնողների վերաբերմամբ կատարվող աշ-
խատանքի ամենակարևոր և եֆեկտիվ ձևերից մեկն է: Ծնողները
սովորաբար հաճությամբ են հաճախում այն կոնսուլտացիաները,
վորտեղ միաժամանակ բժկական և մանկավարժական խորհուրդ-
ներ են ստանում: Բժշկա-մանկավարժական կոնսուլտացիանե-
րում ծնողներն իրենց ավելի ազատ են զգում, քան ընդհանուր
ծնողական ժողովներում. այդ կոնսուլտացիաներում ծնողներն
ավելի վստահորեն են խոսում ընտանեկան դաստիարակության
թերությունների մասին և ավելի ուշադրությամբ են լսում բժշկի
և մանկավարժի խորհուրդները:

Ինչպես ցույց է տալիս անունը, բժշկա-մանկավարժական
կոնսուլտացիան կիրառվում է բժշկի կողմից մանկավարժի հետ
միասին: Կոնսուլտացիան կազմակերպվում է մանկապարտեզում
կամ ակումբում, կամ հենց ձեռնարկության մեջ ամիսը 1—2
անգամ: Կոնսուլտացիայի որվա և ժամի մասին լայն ծանուցում-
ներ են ուղարկվում ծնողներին:

Մանկավարժական կոնսուլտացիայի աշխատանքի բովան-
դակությունն ամենից առաջ կազմում է մոր անհատական կոն-
սուլտացիան նրա յերեխայի դաստիարակության և առողջու-
թյան պահպանման վերաբերմամբ: Բժիշկը մորն անհրաժեշտ
ցուցումներ և տալիս յերեխայի տնային կենցաղի պայմանների
առողջացման և ընտանիքում կատարվող դաստիարակչական աշ-
խատանքը բարելավելու մասին:

Ցուրաքանչյուր մանկապարտեզում անհրաժեշտ է ունենալ
գրադարան՝ բաղկացած մի քանի տասնյակ գրքույկներից (յերե-
խայի առողջապահության վերաբերյալ), վորոնք կարելի յե տալ
ծնողներին կարդալու համար:

Պատրոնաժ. — Այն դեպքում, յեթե վորև ընտանիք յերեխայի
դաստիարակության կամ առողջության պահպանության գործը
կազմակերպելու մտքով անբարենաջող վիճակում է գտնվում,
անհրաժեշտ է այդպիսի ընտանիքների համար պատրոնաժ կազ-
մակերպել մանկավարժի, քրոջ, բժշկի և ծնողական ակտիվի կող-
մից:

ԱՌՈՂՋԱՑՄԱՆ ՅԵՎ ՀԻԳԻԵՆԻԿ ԱՇԽԱՏԱՆՔԸ ՄԱՆԿԱՊԱՐՏԵԶՆԵՐՈՒՄ

Առողջացման և հիգիենիկ ձեռնարկումների ընդհանուր սխա-
տեմի մեջ մտնում են.

1. Մանկապարտեզի սենյակները և պիտուեքները հիգիենիկ
վիճակում պահելը.
2. Մանկապարտեզը յերեխաների տարիքին համապատաս-
խանող կահկարասիով և պիտուեքներով սարքավորելը.
3. Յերեխաների քուռը կազմակերպելը.
4. Մենզի կազմակերպումը.
5. Ռեժիմ ընտանիքում և հիմնարկում.
6. Յերեխաների մեջ սան-հիգիենիկ ունակություններ պատ-
վաստելը:

7. Բնական ֆակտորների ոգտագործումը.

8. Պայքարի միջոցներ վարակիչ հիվանդությունների դեմ.

9. Վերահսկողութուն յերեխաների առողջության վիճակի
և ֆիզիկական զարգացման վերաբերմամբ:

Մանկապարտեզի և հրապարակների ցածր սան-հիգիենիկ
մակարդակը հաճախ կախված է լինում վոչ միայն շենքի դժվար
ուղղելի թերություններից կամ միջոցների պակասությունից,
այլ գլխավորապես նրանից, վոր նախադպրոցական հիմնարկի
կոլեկտիվը թերագնահատում է այն հսկայական ազդեցությունը,
վորը յերեխայի վրա գործ է դնում մանկապարտեզում կիրառ-
վող սան-հիգիենիկ միջոցառումների ամբողջ սխառմը թե առող-
ջացման և թե դաստիարակչական աշխատանքի բնագավառում:
Հաճախ մանկավարժները, ինչպես և տեխնիկական անձնակազմը
բավականաչափ ուշադրություն չեն դարձնում մանկապարտեզում
նկատվող այն թերությունների վրա, վորոնք առաջին հայացքից
մանր և աննշան են թվում, բայց վորոնք զգալապես անդրադառ-
նում են ամբողջ դաստիարակչական և առողջացման աշխատան-
քի զրկածքի վրա և խանգարում են յերեխաների մեջ սան-հի-

գիենիկ սովորություններ արմատացնելուն, սովորություններ
վորոնք կարելի է չնորանց մեջ դաստիարակել միայն ամբողջ
հիմնարկի համար բարձր սան-հիգիենիկ մակարդակ ապահովելու
դեպքում, ինչպես և մեծերի (չափահասների) որինակն ոգտա-
գործելու միջոցով:

Շատ դժվար է յերեխային սովորեցնել ժամանակին լվանալ
ձեռքերը, յերեսը, ճշապահորեն հագնվել և հանվել, յեթե ման-
կապարտեզում յերեխաների ամբողջ շրջապատը բավականաչափ
մաքուր և վայելուչ տեսք չունի, յեթե մեծերը շենքում շրջում
են վերաբերվելով յեթե պիտուեքների և խաղալիքների վրա փոշի
յե նստած, հատակը կեղտոտ է, յերեխաներին ցերեկը քնացնում
են շորերով, առանց սավանների և այլն:

Առանց միջավայրի ճիշտ կազմակերպման չի կարող ար-
դյունավետ աշխատանք կատարվել վոչ անհատական հիգիենայի
ունակություններ պատվաստելու և վոչ ել առողջացման այլ մի-
ջոցառումներ կիրառելու բնագավառում:

Մանկապարտեզի կոլեկտիվը պետք է բանվորական հասա-
րակայնության ուշադրությունը հրավիրի նախադպրոցական հիմ-
նարկներում առողջացման միջոցառումներ կիրառելու վրա և
ապահովի այդ հասարակայնության ակտիվ մասնակցությունն
առողջացման աշխատանքներում: Մանկապարտեզներում հաճախ
մանկապարտեզների խորհուրդները փաստորեն չեն գործում և
ամիսներով չեն հավաքվում: Անհրաժեշտ է, վորպես կանոն,
մանկապարտեզի խորհրդի կազմից ընտրել մեկ-յերեք անդամ և
նրանց հանձնարարել, վոր մանկավարժի հետ միասին և բժշկի
դեկավարությամբ հասարակայնության ուշադրությունը սեռեն
մանկապարտեզի սան-հիգիենիկ դրության հետ կապված հարցերի
վրա: Այդպիսի սանիտարական կամ առողջապահական քննարկի
միավորումը կոզնի հաշվի առնել և ոգտագործել յուրաքանչյուր
նման կազմակերպության փորձը և ընդհանուր ուժերով բարձ-
րացնել բոլոր մանկապարտեզների առողջացման գծով կատարվող
աշխատանքի վորակը:

Մանկապարտեզում յերեխաներին շրջապատող բոլոր պայ-
մանները, ամբողջ շրջապատը պետք է հարմարեցվեն յերեխա-
ների տարիքային առանձնահատկություններին և բավարարեն
ֆիզիկական դաստիարակչական բոլոր պահանջներին:

Նմանապես անհրաժեշտ է բարձրացնել յերիտասարդ նա-
խադպրոցական աշխատողների վորակավորումը դաստիարակու-

թիւան հիգիենայի ընտանալուծում, այդ նպատակով կազմակերպելով խմբակներ, դեկլացումներ, կոնսուլտացիաներ, քանի վոր հաճախ աշխատանքի մեջ նկատվող թերութիւններն առաջանում են այն պատճառով, վոր մանկավարժական կոլեկտիվը բավականաչափ տեղյակ չի լինում առողջացման և սան-հիգիենիկ ձեռնարկումներին:

Պետք է միջավայրը կազմակերպել այնպես, վոր կարելի լինի ավելի նպատակահարմար և ուսցիոնալ կերպով ոգտագործել բոլոր հնարավորութիւնները: Մանկական հիմնարկի աշխատանքի յուրաքանչյուր ընտանալուծի դրվածքը, բացի մի շարք այլ պահանջներէից, պետք է բավարարի դաստիարակութեան հիգիենայի պահանջներին և նպաստի յերեխաների կուլտուր-հիգիենիկ ունակութիւններն ամրապնդելուն: Դաստիարակութեան հիգիենան կարող է կենսագործվել միայն առողջացման և սան-հիգիենիկ ձեռնարկումների այն ընդհանուր և ձիշտ կազմակերպված սխտեմում, վորը կիրառվում է մանկապարտեզում և ապա փոխադրվում է յերեխայի ընտանեկան միջավայրը: Յերեխայի ընտանիքում այդպիսի միջոցառումներ նկատելու համար անհրաժեշտ է, վոր բժիշկը և մանկավարժը սխտեմատիկ աշխատանք կատարեն ծնողների հետ, անցկացնեն անհատական բացատրական գրույցներ, կոնսուլտացիաներ, գեկլացումներ խմբական և ընդհանուր ծնողական ժողովներում, այնուհետև կազմակերպեն ցուցահանդեսներ, սխտեմատիկ գրույցներ հատուկ նյութերի շուրջը:

ՄԱՆԿԱՊԱՐՏԵԶԻ ՇԵՆՔԸ ՀԻԳԻԵՆԻԿ ՎԷՃԱԿՈՒՄ ՊԱՇԵԼԸ

Խմբական սենյակները հիգիենիկ վիճակում պահելը և այդ սենյակների կահավորութիւնը շատ կարևոր նշանակութիւն ունեն, քանի վոր այդ սենյակներում մանկական կոլեկտիվն անց է կացնում իր ժամանակի զգալի մասը: Նկատի ունենալով նախադպրոցական հասակի յերեխաների խնոնսիւմ աճումն ու զարգացումը, նրանց մեջ կատարվող գազերի փոխանակութեան արագութիւնը, նրանց որգանիւղմի համեմատաբար թույլ դիմադրողականութիւնը վարակիչ հիվանդութիւնների հանդեպ, ինչպես և այն, վոր յերեխան ամեն ինչ փորձելու և շոշափելու պահանջ ունենում, անհրաժեշտ է խիստ մաքուր պահել այն բոլոր վայրերը, վորտեղ յերեխաներն անցնելացնում իրենց ժամանակը,

դրա հետ միասին և այն ամենը, ինչի հետ յերեխան շփում ունի (նկատի, հատակ, կահույք, պիտուէքներ և այլն): Անհրաժեշտ է միջոցներ ձեռք առնել, վոր մանկական սենյակներն ապահովված լինեն բավարար քանակութեամբ լույսով, վոր այդ սենյակներում լինի թարմ ոդի հոսանք, միապաղաղ ջերմաստիճան, ինչպես և այդ սենյակներն ապահովված լինեն յերեխաների հասակին և տարիքին համապատասխանող կահկարասիով:

Սան-հիգիենիկ տեսակետից խմբական սենյակների վերաբերմամբ առաջադրվում են հետևյալ պահանջները:

1. Հատակը, կահ-կարասին և դռները պետք է ամեն որ սրբել խոնավ ջնջոցով: Վոչ սակավ, քան հնգորրչակում մեկ անգամ պետք է հատակը լվանալ տաք ջրով (մոխրաջրի հետ խառնած) և ոճառով, կամ տոնվազն ամիսը յերկու անգամ խնամքով սրբել:

2. Սենյակների ոդափոխումը կատարվում է վոչ սակավ, քան որական 3—4 անգամ, ըստ վորում ոդափոխութեան տեղութիւնը պետք է լինի կես ժամից վոչ պակաս (ամառը սենյակների պատուհանները պետք է շարունակ բաց լինեն):

3. Մանկական սենյակները լավ ոդափոխելու համար անհրաժեշտ է, վոր ոդանցքն ունենա առնվազը 50 սմ. յերկարութիւն և 40 սմ. բարձրութիւն:

4. Պատուհանների դռերը և ապակեկաշները պետք է սրբել ամեն որ, իսկ ապակիները հնգորրչակում մեկ անգամ:

5. Սենյակներում վարագույրները (հեշտ լվացվող գործըվածքից կամ ավելի լավ է թղթից) պետք է լինեն միայն պատուհանների վերևի մասում, վորպեսզի լույսի տարածութիւնը չփոքրանա:

6. Պետք է խիստ մաքուր պահել ամբողջ կահ-կարասին և պիտուէքները:

7. Մանկական սենյակները կահավորելիս պետք է նկատի առնել յերեխաների տարիքը, այդ նպատակով ոգտագործելով յեղած նորմատիվ տվյալները:

8. Ամիսը մեկ անգամ սանիտարական որ է անցկացվում, յերբ պետք է սրբել սենյակի առաստաղն ու պատերը, տեղաշարժել և լվանալ կահ-կարասին, խաղալիքները, հոգմահարել մահճակալները, անկողինը և լվանալ դռները:

9. Զի կարելի մանկական սենյակները մտնել վերնազգեստով, կրկնակոշիկներով և կեղտոտ վոտնամաններով:

10. Արգելվում է մանկապարտեզի շենքում ծխել:

11. Վառարանները պետք է վառել յերեխաների բացակայության ժամանակ:

12. Յերեկոյան, ծնողական ժողովներից հետո անհրաժեշտ է խնամքով մաքրել և ողափոխել սենյակը:

13. Մանկապարտեզի շենքում բացի ծնողական ժողովներից չի թույլատրվում վորեն այլ ժողովներ գումարել:

14. Առնվազն որակյան յերկու անգամ պետք է խնամքով ողափոխել և մաքրել բոլոր միջանցքները, սանդուղքները և ընդհանուր ողապողծման մյուս տեղերը:

ԼՎԱՅԱՍԵՆՅԱԿ: Անհրաժեշտ է հատուկ ուշադրություն դարձնել խմբական սենյակներում լվացվելու հատուկ անկյուն կամ առանձին լվացասենյակ սարքելու և այն հիգիենիկ վիճակում պահելու վրա: Յերեխաների մաշկը, մազերը, յեղունգները, բերանի խոռոչը և այլն հիգիենիկ վիճակում պահելը պետք է հատուկ ուշադրության առարկա լինի, թե մանկավարժի և թե իրեն, յերեխայի համար:

Ատամները մաքրելը, մաշկի մաքրության մասին հոգ տանելը և այլն արդեն սխտեմ է դարձել շատ նախադպրոցական հիմնարկներում և վորոշ տեղերում դրված են միանգամայն կանոնավոր հիմքերի վրա: Սակայն, չնայած դրան, յերբեմն նկատվում է, վոր լվացասենյակի սարքավորումը և բուն աշխատանքի կազմակերպումն անբավարար են և նպատակին չեն հասցնում. լվացարանը, ինչպես և այն նստարանը, վորի վրա դրվում է կոնքը, մաքուր չեն և անվայելուչ տեսք ունեն, մի սրբիչից ոգտվում են մի քանի յերեխաներ, լվացարանը կախված է այնքան բարձր, վոր լվացարանի հոսող ջուրը լցվում է յերեխաների թեքերի մեջ և այլն: Ի հարկե, այդ ամենը չի կարող յերեխաների մեջ սեր առաջացնել զեպի լվացվելու հիգիենիկ պրոցեդուրան և չի կարող նպաստել յերեխաների մեջ անհատական հիգիենայի ունակությունները ամրացնելուն:

Անհրաժեշտ է, վոր յերեխաներն ունենան անհատական խոզանակ ատամները մաքրելու համար, բաժակներ—բերանն ողողելու համար, անհատական սրբիչներ և դարակ 90 — 100 սմ. բարձրությամբ (խողանակի, ատամնափոշու և ոճառի համար), վորի տակ պետք է կեռիկ լինի սրբիչը կախելու համար, ըստ վորում սրբիչի յերկարությունը պետք է համապատասխանի յե-

րեխայի տարիքին (մոտավորապես մեկ մետր) և սրբիչը պետք է ողակ ունենա կախարանից կախելու համար:

Լվացարանը պետք է կախ տալ 42 սմ. բարձրության վրա փոքրերի համար և 52 սմ. մեծ խմբերի համար, վորպեսզի լվացարանի ծորակը լինի մոտավորապես արմնկածալի բարձրության վրա, կամ պետք է հատուկ նստարան դրվի, վորի վրա յերեխաները կարողանան կանգնել:

Ծորակների քանակը՝ վորոշելիս անհրաժեշտ է յեռնել այն հաշվից, վոր յուրաքանչյուր տաս յերեխային ընկնի առնվազն մեկ ծորան: Լվացասենյակը կամ լվացվելու սենյունը պետք է վայելուչ տեսք ունենան, մաքուր պահվեն. սյուղ նպատակով անհրաժեշտ է խիստ հետևել, վոր լվացարանի մոտ լճակներ չլինեն: Յեթե ամբողջ մանկապարտեզն ունի միայն մի լվացասենյակ, ապա պետք է այդ սենյակից ոգտվել կազմակերպված կերպով, առանձին խմբերով:

Այն դեպքում, յեթե յերեխան լվացվում է միշտ գոտին, անհրաժեշտ է, վոր նրա հագուստը կախելու համար կեռիկներ կամ աթոռակներ լինեն:

Ամառվա ամիսներին պետք է լվացվելու տեղ սարքել վոշ թե սենյակում, այլ դուրսը, բաց ողում, ըստ վորում սրբիչների համար պետք է շարժական կախարան լինի (վատ յեղանակին ներս տանելու համար):

ՀԱՆԱՐԱՆ: Հանարանը պետք է նմանապես համապատասխան ձևով սարքավորված լինի, վորպեսզի դրանով ևս ապահովվի յերեխաների ինքնասպասարկման հնարավորությունը: Հագնելու պրոցեսը պետք է ճիշտ կազմակերպվի, քանի վոր յերեխաների հագնվելու պրոցեսը կազմակերպելիս առանձին մոմենտներն անտեսելը վարակիչ հիվանդությունների տարածման հնարավորությունն է ստեղծում, վիժեցնում է ռեժիմային մոմենտները (գլխավորապես զրոսանքը) և կազմալուծում և մանկական կոլեկտիվը: Որինակ, յերբ մի կեռիկից կախված է լինում յերկու յերեք վերարկու, նույնքան գլխարկներ, յեթե յերեխաների կրկնակոշիկները խառնված են, և յերբ հանարան են մտնում յերկու յերեք խումբ միաժամանակ, ապա պարզ է, վոր 15—30 բոպե տեղ կազմակերպված մանկավարժական պրոցեսի փոխարեն քառս է ստացվում, հանարանում հրհրոց և տեղի ունենում, յերեխաների մեջ վեճեր են սկսվում և հանվելու պրոցես: յերբեմն տեղում է 40 բոպե և նույնիսկ ավելի: Դրանից խուսափելու համար ան-

հրաժեշտ եւ, վոր յուրաքանչյուր յերեխայի համար լինի առան-
ձին կախարան վերարկուելի եւ գլխորկի համար եւ «աչքեր» կըրկ-
նակոյնիկների համար: Յերեխաների ակտիվութիւնն ինքնասպա-
սարկման գործում ապահովելու համար անհրաժեշտ եւ, վոր կա-
խարանի բարձրութիւնը լինի 100—110 սանտիմետր, նալած
խմբի տարիքին:

Կախարանների մոտ պետք եւ լինի մի քանի աթոռ կամ
նստարան, վորպեսզի յերեխաների համար հարմար լինի վարտել
կամ վոտնամաններ հագնելը: Դռան մոտ վոտքերը սրբելու հա-
մար պետք եւ լինի փոքրիկ կարպետ կամ պարկ: Բացի դրանից
անհրաժեշտ եւ, վոր յերեխաները հանարանից ոգտվեն հերթով,
առանձին խմբերով (յեթե հանարանը բազկացած եւ մեկ փոքր
սենյակից կամ գտնվում եւ ընդհանուր միջնացքում), վորպեսզի
շատ թիվ յերեխաներ չհալածվեն եւ հագնելու պրոցեսը չեր-
կարի:

ՁՈՒԳԱՐԱՆՆԵՐ: Տարբեր մանկապարտեզներում զուգարան-
ները տարբեր վիճակում են լինում: Բոլոր զուգարաններում միա-
տեսակ մաքրութիւն չի լինում. յերեմն ուրիշակելի մաքրու-
թյան հետ միասին նկատվում են հակասանիտարական գրության
անթույլատրելի յերեւոյթներ. որինակ զուգարանն ընդհանուր եւ
լինում յերեխաների եւ չափահասների համար, լինում եւ վատ լու-
սավորված, խոնավ հատակով եւ յերեխաները վոտնամաններով
անցնում են խոնավ հատակի վրայով եւ այլն: Պարզ եւ, վոր այդ-
պիսի պայմաններում գծվար եւ անհատական հիգիենայի սովորու-
թիւններ պատմաստել, յեթե նույնիակ տողջացման աշխա-
տանքների մի ալլ բնագավառում մեծ ուշադրութիւն եւ նվիրվում
յերեխաների մեջ կուլտուր-հիգիենիկ ունակութիւններ պատմաս-
տելուն: Մանկական զուգարանը պետք եւ լինի առանձին եւ մեկու-
սացված չափահասների զուգարանից, լինի տաք եւ լուսավոր,
աթոռակները պետք եւ միշտ չոր լինեն, ըստ վորում նրանց թի-
վը պետք եւ լինի այնքան, վոր յուրաքանչյուր ութ յերեխային
ընկնի մի աթոռակ:

Բացի այդ, աթոռակը պետք եւ համապատասխանի յերեխա-
ների տարիքին: Անհրաժեշտ եւ զուգարանում ունենալ անհատա-
կան նստոց կամ պետքանոթ: Հատակը պետք եւ մաքուր եւ չոր
պահել, ջրի սարքը պետք եւ միշտ կանոնավոր վիճակում լինի
(սարքին). զուգարանի դուռը պետք եւ կիպ ծածկվի, վորպեսզի
հոտը չանցնի մյուս սենյակները: Ավելի լավ եւ զուգարանը սար-

քել շենքի այն մասում, վորը բաժանված եւ մյուս սենյակներից
միջանցքով: Ցանկալի յե, վոր զուգարանի դռան վերին մասը
աղակեշեն լինի, վորպեսզի կարելի լինի նայել զուգարանի ներ-
սը, առանց դուռը բանալու: Յեթե զուգարանում պետքանոթներ
են գործածվում, ապա դրանք պետք եւ պահվեն հատուկ պահարա-
նում, վորը պետք եւ բաժանված լինի «աչքերի»: Պետքանոթները
պահելու համար շինված «աչքերը» պետք եւ ունենան նույն նշանը,
ինչ վոր պետքանոթները: Անհրաժեշտ եւ ամեն որ պետքանոթները
մաքրել եւ տաք ջրով լվանալ իսկ յուրաքանչյուր անգամ ոգտա-
գործելուց հետո ողողել: Ձուգարանի ղեկինֆեկցիայի համար ոգ-
տագործել 10—12 տոկոս քլորակիր: Ձուգարանում պետք եւ միշտ
թուղթ լինի, վորը պետք եւ նախորդ պատրաստված լինի եւ
պահվի արկղիկներում կամ փոքրիկ պարկի մեջ: (Տես նկար № 7
29-րդ էջում):

ԽՈՂԱՆՈՅ: Խոհանոցի սանիտարական վիճակը, նրա սար-
քավորումը վոչ միշտ պատշաճ բարձրութիւն վրա յե լինում.
դարակները եւ սեղանները բավարար չափով մաքուր չեն լինում,
պմանեղենի պահարանում լինում են սպասարկող անձնակազմի
իրեր (ժակետ, թաշկինակ, պայուզակ եւ այլն): Խոհանոցը, յեր-
բեմն ճաշ պատրաստելու ժամանակ վեր եւ ածվում լվացքատնի,
չորանոցի, կարտոֆիլ պահելու պահեստի, մի բան, վոր միան-
գամայն անթույլատրելի յե: Նման գեպքերում մանկապարտեզի
կողմիկովը հաշվի չի առնում այն, վոր խոհանոցը մի տեղ եւ,
վորտեղ մթերքներ կան, վորտեղ կերակուր եւ պատրաստվում,
վորը պետք եւ լինի վարիչի, տեխնիկական անձնակազմի, բժշկի,
հասարակական ակտիվի հատուկ ուշադրութիւն առարկան: Սա-
նիտարական եւ հիգիենիկ կանոնների խախտումն աշխատանքի
այդ բնագավառում առաջացնում եւ մի շարք աղիքային հիվան-
դութիւններ եւ փաստորեն վիժեցնում եւ ամբողջ աշխատանքը:
ուստի եւ խոհանոցի շենքի, նրա սարքավորման եւ այն հիգիենիկ
վիճակում պահելու նկատմամբ առաջադրվում են հետեյալ պա-
հանջները. խոհանոցը պետք եւ գրավի լուսավոր, վոչ միջանցիկ
սենյակ եւ ապահովված լինի ողափոխութիւն կանոնավոր հարմա-
րանքներով: Ամառը խոհանոցի պատուհանները պետք եւ ճանձե-
րից պաշտպանված լինեն ցանցերով: Խոհանոցի եւ ճաշի ամա-
նեղենը պետք եւ յերկու անգամ լվանալ տաք ջրով. առաջին ան-
գամ ամանեղենը պետք եւ լվանալ ոճատով կամ սողայով, կամ
մոխրաջրով, յերկրորդ անգամ պետք եւ տաք ջրով ողողել, հետո

մաքուր սրբիչով լավ սրբել և չորացնել սալոջախի վրա: Ամանեղենը լվանալու համար ավելի լավ և ունենալ հատուկ լվացքատեղ, վորը պետք և ունենալ յերկու բաժանմունք և ցանց ամանեղենը չորացնելու համար: Անձնակազմը պետք և հետևի սենյանների մաքրությանը: Անհրաժեշտ և խոհանոցի սեղաններն ամեն ուր, առնվազը յերկու անգամ լվանալ տաք ջրով: Բացի այդ, խոհանոցի սեղանները պետք և տաք ջրով լվանալ ամեն անգամ, յերբ այդ անհրաժեշտ և լինում: Հաց և միս կտրելու համար պետք և լինեն հատուկ տախտակներ, իսկ կերակուրը փորձելու համար հատուկ գդալ, վորը փորձելուց հետո պետք և անպատճառ լվանալ: Խոհանոցի հատակը պետք և չվանալ ամեն ուր և մաքուր պահել: Թե խոհանոցի և թե ճաշի ամանեղենը պետք և պահել հատուկ պահարաններում կամ թե առանձին առպատյա դարակների վրա, վորտեղ ամանեղենից բացի վոչինչ չի կարելի դնել:

Խոհանոցի անձնակազմը պետք և ունենալ առանձին խալաթներ, սննդամթերքի հետ գործ ունեցող անձինք պետք և կարճ և մաքուր պահեն իրենց յեղունգները: Զի թույլատրվում վերնագդեհսար պահել կամ սպիտակեղենը լվանալ և չորացնել խոհանոցի շենքում: Բացառություն թույլ և տրվում միայն սըր-բիչների և անձեռոցների վերաբերմամբ, վորոնց լվացումը խոհանոցում անխուսափելի չի լինում, յեթե չկա հատուկ լվացքատուն: Սրբիչների և անձեռոցների լվացումը պետք և տեղի ունենալ կերակուրը պատրաստելուց և կերակուրն ու մթերքները բաժանելուց հետո: Բոլոր մթերքները պետք և պահվեն միշտ մաքուր և ճանճերից պաշտպանված վորոշակի տեղերում, իսկ մնացորդներն ամուր ծածկվող դուլի մեջ, վորը պետք և ամեն ուր դատարկել և մաքրել: Անհրաժեշտ և կրծողների դեմ սխտեմատիկ և կանոնավոր պայքար մղել մինչև նրանց իսպառ վոչնչացումը:

Նկատի ունենալով այն, վոր յերեխաները պետք և կերակրվեն ուրվա վորոշ ժամերին, ուստի և խոհանոցում աշխատանքը պետք և կազմակերպվի միանգամայն պարզորոշ ձևով, վորպեսզի այդպիսով հնարավոր լինի կերակրի պատրաստումը և բաշխումը կատարել ժամանակին:

Հիմնարկ՝ սոց-հիգիենիկ վիճակի հաշվառումը

Մանկական հիմնարկում սանիտարական ռեժիմ կենսագործելու աշխատանքի հաջողությունը վորոշվում և վոչ միայն

սան-հիգիենիկ միջոցառումների պարզորոշ մշակված սխտեմով, այլև հաշվառման այն սխտեմով, թե վորչապի կատարելապես ու լիովին են կիրառվում այդ միջոցառումները ճիշտ սահմանված ժամկետներին և ինչպես և կատարման վորակը: Հաշվառման սխտեմը պետք և լինի այնպիսին, վոր հաշվառման կատարումը լինի պարզ, վորոշակի, հստակ, համապատասխանի իրականության և կատարվի վոչ միայն նկարագրորեն, այլև արտահայտված լինի թվական ցուցանիշներով (պլաններ, լուսանկարներ, դիագրամներ):

Նպատակահարմար կերպով կատարվող հաշվառումը ունի հետևյալ նշանակությունը.

1. Հնարավորություն և տալիս նյութերը պահել սանիտարական արխիվի ձևով, վորպեսզի հնարավոր լինի դատել այն մասին, թե ներկա տարվա սանիտարական ռեժիմը վորքան բարձր և անցյալ տարվա ռեժիմից:

2. Նյութ և տալիս այն գեկուցումների համար, վորոնք տրվում են դպրոցական խորհրդին, հասարակական կազմակերպություններին և հիմնարկություններին մանկական հիմնարկի ունեցած սան-հիգիենիկ նվաճումների և թերությունների մասին, նյութ և ծառայում այն հոգվածների համար, վորոնք տպվում են պատի թերթում, տեղական բանվորական մամուլում, վորոնց նպատակն և ցույց տալ, թե ինչպես են աշխատում սանիտարական ռեժիմը կիրառելու ասպարեիզում մանկական կազմակերպությունները, հասարակայնությունը:

3. Հնարավորություն և տալիս ավելի նպատակահարմար կերպով և ճշտորոշ մշակել և նախագծել նոր սան-հիգիենիկ միջոցառումներ:

4. Հնարավորություն և տալիս դատել այն մասին, թե սան-հիգիենիկ միջոցառումների ասպարեիզում ինչպես են աշխատում ստեղծված մարմինները և այն անձինք, վորոնք աշխատում են այդ մարմիններում, այդ գործի ղեկավարները, կազմակերպողները, գործադրողները և վերահսկիչները:

5. Հնարավորություն և տալիս ոգտադործել յեղած նյութերը զանազան դիտական աշխատանքների համար, աշխատանքներ, վորոնց նպատակն և ուսումնասիրել մանկական հիմնարկների սան-հիգիենիկ վիճակը:

Նկատի առնելով այն, վոր նախադպրոցական հասակի յերեխաներն աչքի յեն ընկնում թույլ դիմադրողականությամբ և վորպես այդպիսին չափահասների համեմատությամբ ավելի յեն յենթակա վարակիչ հիվանդությունների, մանկապարտեզի անձնակազմը պետք և մեծ աշխատանք կատարի մանկապարտեզի յերեխաների մեջ նկատվող հիվանդությունների դեմ պայքարելու գծով: Յերեխան մանկապարտեզ ընդունվելիս ծնողները պետք և ներկայացնեն.

1. Տեղեկանք բժշկից այն մասին, վոր տվյալ յերեխային մանկապարտեզ ընդունելու համար արգելքներ չկան, վոր յերեխայի ծաղիկը պատվաստված և և հակադիֆտերիական պատվաստում և կատարված:

2. Տեղեկանք տնային վարչությունից այն մասին, վոր բընակարանում վարակիչ հիվանդություններ չեն յեղել յերեք շաբաթվա ընթացքում: Յուրաքանչյուր որ յերեխաների հաճախման ցուցակադրություն և կատարվում, ըստ խմբերի:

Այն դեպքում, յեթե յերեխան յերեք որ շաբուանակ մանկապարտեզ չի հաճախում, մանկավարժը պարտավոր և պարզել յերեխայի բացակայության պատճառը:

Ապաքինված յերեխային կարելի չէ մանկապարտեզ ընդունել միայն բժշկի թույլտվությամբ:

Յուրաքանչյուր նախադպրոցական, վորի մարմնի վրա նըկատված են ցան, բծեր, վորի աչքերը հիվանդոտ տեսք ունեն, պետք և անմիջապես մանկավարժի կողմից ուղարկվի բժշկի մոտ: Յուրաքանչյուր անգամ, յերբ յերեխան զանգատվում և գլխացավից, կոկորդի ցավից, տաքությունից, անհրաժեշտ և այդ յերեխային մեկուսացնել մյուս յերեխաներից և վերադարձնել ընտանիքին, խորհուրդ տալով անմիջապես բժշկի դիմել:

Այն դեպքում, յեթե յերեխաների մեջ մասսայական համաճարակային հիվանդություններ են տարածվել (դիֆտերիա, քու-

թեշ), խմբի մանկավարժը և ՅԵԴԱՊ-ի (յերեխաների և դերահասների առողջության պահպանության) քույրը, բժշկի հրահանգով զննում են յերեխաների կոկորդը: Յեթե նախադպրոցականի բնակարանում կասկածելի հիվանդության դեպք և նկատվել, ապա յերեխան չի կարող մանկապարտեզ հաճախել առանց բժշկի թույլտվության: Այն մայրը, վորը յեղել և հայտնելու յերեխայի հիվանդության մասին, կամ բնակարանում տեղի ունեցած հիվանդացման դեպքի մասին, չպետք և մասնի մանկապարտեզի շենքը:

Պետք և ծնողներից խստիվ պահանջել, վոր յերեխային մաքուր, պահեն և թույլ չտան յերեխաներին տնից խաղալիքներ և գրքույկներ բերել մանկապարտեզ:

Պրոֆիլակտիկ պատվաստումներ կատարելիս մանկավարժն ոգնում և բժշկին:

Ամիսը յերկու անգամ կանոնավոր կերպով պետք և դեղինֆեկցիոն լուծույթով, խնամքով սրբել այն բոլոր խաղալիքները, վորոնք շինված են փայտից կամ մետաղից, ինչպես և տան կահ-կարասին:

Բժիշկը սխտեմատիկ կերպով հսկում և մանկապարտեզի ամբողջ կյանքին և առնվազը տարին յերկու անգամ մանկապարտեզի յերեխաներին մանրամասն բժշկական հետազոտման և յենթարկում: Բացի դրանից, բժիշկը յերեխաներին քննում և բոլոր այն դեպքերում, յերբ այդ անհրաժեշտ և լինում (վարակման դեպքեր, դանդառներ, ծնողների, մանկավարժների, իրեն, յերեխայի կողմից): Քննության տվյալները գրանցվում են յերեխայի անհատական քարտի մեջ, ըստ վորում նշվում և քննության ամսաթիվը և տարին, վորպեսզի հնարավոր լինի հետևել նախադպրոցականի առողջական դրությանն այն ամբողջ ժամանակամիջոցում, յերբ յերեխան մանկապարտեզ և հաճախում: Նույն քարտի մեջ նշվում են բժշկի կողմից նախագծվող ձեռնարկումները: Բացի դրանից, յերեխաների ֆիզիկական զարգացմանը հսկելու համար կատարվում և յերեխաների սխտեմատիկ չափում (չափում և յերեխայի հասակը, կրծքի, գլխի պարագիծը) և կշռում: Յերեխաների ընդհանուր ֆիզիկական զարգացման հետազոտում, չափում և կշռում կատարելիս, յերեխաները պետք և բոլորովին մերկացված լինեն, ըստ վորում այդ բոլորը կատարվում և որվա միևնույն ժամերին (ավելի լավ և առավոտյան նախաճաշից առաջ): Բժշկական քննությունը, չափումը և կշռումը

պետք է կատարել լավ լուսավորված, իսկ ձմեռը լավ տաքացվող սենյակում:

Այն դեպքում, յեթե մանկապարտեզում հիվանդ կամ թույլ յերեխաներ կան, բժիշկը ծնողներին և մանկապարտեզի վարիչի ու հասարակական կազմակերպությունների ոգնությամբ պետք է այդ յերեխաներին ուղարկի համապատասխան բուժական կամ պրոֆիլակտիկ հիմնարկներ (սանատորիաներ, ճամբարներ, առողջացման հրապարակներ և այլն):

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՀՐԱՅԱՆԳՆԵՐ ՅԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՄԵՋ ՎԱՐԱԿԻՉ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԱՐԱԾՄԱՆ ԴԵՍ ՊԱՅԲԱՐԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԿԱՆՈՆՆԵՐ ԲԱՅ ՏԻՊԻ ՀԻՄՆԱՐԿՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

1. Դպրոց, մանկապարտեզ, կամ մանկական հրապարակ հաճախող յերեխաների վարակիչ հիվանդությամբ հիվանդանալու յուրաքանչյուր դեպքի, ինչպես և կարանտինի յենթարկված յուրաքանչյուր մանկան մասին շրջանային բուժող բժիշկը փոստով կամ այլ միջոցով անմիջապես պետք է հայտնի մանկական հիմնարկին կամ սանբժշկին:

2. Մանկական հիմնարկ հաճախող յերեխաների ծնողները պարտավոր են մանկական հիմնարկին հայտնել թե հիմնարկ հաճախող յերեխայի և թե նույն բնակարանում ապրող անձանց ինֆեկցիոն (վարակիչ) հիվանդությամբ հիվանդանալու մասին:

3. Յուրաքանչյուր մանկական հիմնարկ պարտավոր է կատարել չհաճախող յերեխաների հաշվառք, նշելով չհաճախելու պատճառները:

Յեթե յերեխան յերեք որից ավելի հիմնարկ չի հաճախում, նա կարող է նորից հիմնարկ հաճախել միայն բժշկից համապատասխան տեղեկանք ներկայացնելուց հետո:

4. Յեթե յերեխան մանկական հիմնարկ չի հաճախում յեքեք որից ավելի և իր բացակայելու պատճառների մասին տեղեկություն չի տալիս, մանկական հիմնարկը պարտավոր է հարցում անել ծնողներին յերեխայի բացակայելու պատճառների մասին: Մանկական հիմնարկը պետք է ունենա բոլոր յերեխաների հասցեները: Բացակայելու պատճառներն ստուգելու համար դպրոցականներ ու նախադպրոցականներ չպետք է ուղարկվեն:

5. Յուրաքանչյուր մանկական հիմնարկ պարտավոր է ունենալ յերեխաների ցուցակները կամ քարտերը, նրանց անցկացրած վարակիչ հիվանդությունների և ստացած պատվաստումների վերաբերյալ նշումներով: Յեթե յերեխան մեկ հիմնարկից փոխադրվում է մյուսը, սպա այդ տեղեկություններն ել ուղարկվում են այն հիմնարկին ուր փոխադրվել է յերեխան:

6. Մանկապարտեզ կամ մանկական հրապարակ յերեխան ընդունելիս անհրաժեշտ է տեղեկանք պահանջել ծաղիկի և դիֆտերիայի դեմ կատարված պատվաստումների մասին, ինչպես և այն մասին, վոր վերջին յերկու շաբաթվա ընթացքում յերեխայի բնակարանում վարակիչ հիվանդությունների դեպքեր չեն յեղել:

7. Նոր ընդունվող յերեխան պետք է բժշկական քննության յենթարկվի:

8. Յուրաքանչյուր հիմնարկ պետք է սահմանված ձևով կատարի վարակիչ հիվանդությունների և պատվաստումների հաշվառք:

9. Մանկական հիմնարկները պետք է սխտեմատիկ կերպով յերեխաների բժ. քննություն կատարեն անմաքուր և վոջլոտ յերեխաներին հայտարերելու նպատակով: Անմաքուր և վոջլոտ յերեխաների ընտանիքները յենթարկվում են սանիտարական մշակման և պատրոնաժի:

ՊԱՅԲԱՐ ԱՌԱՆՁԻՆ ԻՆՖԵԿՑԻՍԵՐԻ ԴԵՍ

Ք Ո Ւ Թ Ե Շ

1. Մանկապարտեզում կամ դպրոցում քութեղով հիվանդ հայտարերելու դեպքում, հիվանդն անմիջապես մեկուսացվում է: Մինչև փոխադրելը, հիվանդին տեղավորում են բժշկի սենյակում ուր մինչև հիվանդին տանելը և դեզինֆեկցիա կատարելը, ուրիշ յերեխաներ չեն թողնում:

2. Խմբական սենյակը կամ ընդհանուր ննջարանը, յեթե հիվանդն այնտեղ քնել է, դեզինֆեկցիայի յեն յենթարկվում: Դեզինֆեկցիայի յեն յենթարկվում նաև փափուկ իրերը, խաղալիքները և պիտույքները: Փոխվում են խմբի կամ ընդհանուր ննջարանի հագնելու և անկողնու ամբողջ սպիտակեղենը: Ամանեղենը և առամի խողանակները յեռացվում են ջրի մեջ, իսկ սակավ արժեք ունեցող իրերը վոջնացվում են:

3. Այն խումբը, վորի մեջ և յեղել հիվանդը, առանձնաց-
վում և ֆնացած խմբերից:

4. Բժիշկը 14 որվա ընթացքում ամեն որ զննում և այն
դասարանի կամ խմբի յերեխաների բերանի խոռոչը, և մարմինը,
վորտեղ հիվանդ և հայտաբերվել:

5. Յեթե մանկապարտեզ կամ դպրոց հաճախող յերեխան
հիվանդացել և տանը, հիվանդության բացահայտ նշաններով չի
յեղել մանկապարտեզում կամ դպրոցում, անհրաժեշտ և անցկաց-
նել մեխանիկական մաքրում և լվացում, ամանեղենը յեռացնել
և ապիտակեղենը փոխել:

Այն իրերը, վորոնցից ոգտվել և հիվանդացած յերեխան,
պետք և դեղինֆեկցիայի յենթարկվեն:

6. Մանկապարտեզի կամ դպրոցի տարբեր խմբերում կըրկ-
նական հիվանդացումներ յերևալու դեպքում, ախտահանվում և
ամբողջ շենքը:

Իրերը դեղինֆեկցիայի յեն յենթարկվում, յերեխաներին
արձակում են 14 որով: Յեթե մանկապարտեզը սպասարկում և
հանրակացարանի յերեխաներին, մանկապարտեզը չի արձակ-
վում, այլ յերեխաներն առնվում են հատուկ հսկողության տակ
(բերանի խոռոչի և մարմնի ամենորոյա զննում, ուժեղացրած ըն-
թացիկ դեղինֆեկցիա, ամանեղենի յեռացում և այլ միջոցառում-
ներ):

7. Հիմնարկը կամ նրա մի բաժինը փակելու հարցը պետք և
ամեն անգամ համաձայնեցվի օանիտարական բժշկի կամ համա-
ձարակազետի հետ: Քուլթեղով չհիվանդացած նոր յերեխաների
ընդունելությունը (խմբում կամ դասարանում) դադարեցվում և
մինչև ինֆեկցիայի վերացումը:

8. Քուլթեղով հիվանդ յեղած բնակարաններում և հանրա-
կացարաններում ապրող յերեխաները կարող են դպրոց կամ ման-
կապարտեզ հաճախել այն դեպքում, յերբ նրանք տեղեկանք են
ներկայացնում բուժող կամ օանիտարական բժշկից այն մասին,
վոր կարանտինը վերջացել և դեղինֆեկցիա յե կատարվել:

9. Քուլթեղից ապաքինված յերեխաները վերադառնում են
դպրոց կամ մանկապարտեզ հիվանդանոցից դուրս գրվելուց
միայն 7 որ անց, յեթե հիվանդանոցից տեղեկանք են ներկա-
յացնում:

10. Յեթե մանկհիմնարկի աշխատակցի ընտանիքում քուլթեղի

դեպք և յեղել, աշխատակցին հիմնարկ են թողնում միայն բնա-
կարանն դեղինֆեկցիայի յենթարկելուց հետո:

Դ Ի Ֆ Տ Ե Ր Ի Ա

1. Դասարանում կամ խմբում դիֆտերիայով հիվանդացողն
անմիջապես առանձնացվում և: Այդ դասարանի կամ խմբի յերե-
խաներին և տանն սպասարկող անձնակազմին անհրաժեշտու-
թյան դեպքում քննում են Լեֆֆերի ցուպիկներ հայտաբերելու
նպատակով:

2. Դիֆտերիայից ապաքինված, բայց բացիլ կրող յերեխա-
ները և մեծահասակները չեն կարող մանկապարտեզ հաճախել
մինչև վոր բացիլակրությունը պարզելու նպատակով կատար-
ված հետազոտությունները (2-3 որվա ընդմիջումներով) բացա-
սական արդյունք տան: Յերկարատե բացիլակրություն ունե-
ցողների նկատմամբ հնարավորության դեպքում վիրուլենտու-
թյան հետազոտություն և կատարվում: Բացիլակրությունը հայ-
տաբերելուց հետո յերեխան թողնվում և հիմնարկ այն դեպքում,
յեթե նա վիրուլենտ (թունավոր) ցուպիկներ կրող չի հանդիսա-
նում:

3. Դեղինֆեկցիայի վերաբերմամբ կանոնները նույն են,
ինչ վոր քուլթեղի դեպքում:

4. Դիֆտերիայով հիվանդ յեղած բնակարաններում ապրող
յերեխաներն ու ծառայողները կարող են մանկապարտեզ կամ
դպրոց հաճախել միայն այն դեպքում, յերբ օանիտարական
բժշկից տեղեկանք են ներկայացնում բացիլակրության հետա-
զոտման բացասական արդյունքներ ստանալու և դեղինֆեկցիա
կատարելու մասին:

5. Յեթե մանկհիմնարկը սպասարկող աշխատակցի բնակա-
րանում դիֆտերիայով հիվանդ և յեղել, ապա նա հիմնարկ և
թողնվում այն դեպքում, յեթե բացիլակրություն հայտաբե-
րելու նպատակով կատարված հետազոտությունը բացասական
արդյունք և տվել և բնակարանում դեղինֆեկցիա յե կատարվել,
վորի մասին համապատասխան տեղեկանք և ներկայացվում:

6. Դիֆտերիայի ժամանակ, վորպես կանոն, կարանտին և
սահմանվում կրկնական հիվանդությունների դեպքում 3 որվա
ընթացքում:

1. Կարմրուկով հիվանդացած յերեխան առանձնացվում և և նրան թույլ և տրվում մանկապարտեզ հաճախել ցանը յերեւու մոմենտից 7 որ հետո, յեթե բարդութիւններ չեն յեղել:

2. Կարմրուկով հիվանդացած յերեխաները, ինչպես և այն յերեխաները, վորոնց բնակարանում կարմրուկով հիվանդանալու դեպք և յեղել, կարող են մանկապարտեզ հաճախել այն դեպքում, յեթե կարանտինի ժամկետը վերջանալու մասին բժշկից տեղեկանք և ներկայացվում:

3. Թոքերի տուբերկուլյոզով հիվանդ յերեխաներին, հյուծվածներին, թուլակազմներին, վորոնք շփում են ունեցել կարմրուկի հետ, պետք և ըստ հնարավորութեան շիճուկով պատվաստում կատարել ըստ Դեկվիտցի:

4. Միևնույն խմբում կարմրուկը կրկնվելու դեպքում, յերեխաները շարունակում են մանկապարտեզ հաճախել մինչև հիվանդանալու առաջին նշանները յերեւան գալը (հարբուխ, հազ և այլն):

5. Յեթե մանկապարտեզն սպասարկում և հանրակացարաններում ապրող յերեխաների և յեթե այդ հանրակացարաններում կարմրուկի դեպքեր են նկատվել, ապա յերեխաները շարունակում են հաճախել, իսկ թուլակազմ և թոքերի տուբերկուլյոզով հիվանդ յերեխաներին պատվաստում են կատարում ըստ Դեկվիտցի, ինչպես ցույց և տրված վերևում:

6. Կարմրուկի համաճարակի ժամանակ, վորպես կանոն, կարմրուկով չհիվանդացած նոր յերեխաների ընդունելութունը դադարեցվում և: Յեթե համաճարակի ժամանակ հարկ և լինում կարմրուկով հիվանդացած յերեխա ընդունել, ապա նույնպես պատվաստում են կատարում ըստ Դեկվիտցի:

7. Յեթե ծառայողի ընտանիքում կարմրուկով հիվանդ կա, նրան թույլ և տրվում աշխատանքի գալ:

8. Կարմրուկից հետո ախտահանիչ միջոցներով հատուկ դեղինֆեկցիա չի պահանջվում վոչ մանկապարտեզում, վոչ հիվանդի տանը: Մանկապարտեզում խնամքով կատարում են մեխանիկական մաքրում, հաճախակի և յերկարատե ողափոխութուն և իրերի լվացում տաք ջրով, սոդայով կամ մոխրաջրով:

9. Կարմրուկի պատճառով մանկապարտեզում կարանտին սահմանելու հարցը յուրաքանչյուր դեպքում լուծում և սանբժիշկը համաճարակագետի հետ միասին:

1. Կապույտ հագով հիվանդացած յերեխաները 6 շաբաթով հեռացվում են մանկհիմնարկից:

2. Ըստ հնարավորութեան անհրաժեշտ և առանձնացնել յերեխաների այն խումբը, վորտեղ կասկածելի հազ ունեցող յերեխաներ կան:

3. Յեթե մանկապարտեզ հաճախող յերեխայի տանը կապույտ հագի դեպք և նկատվել, ապա յերեխան մանկապարտեզ չի կարող հաճախել, մինչև վոր բժշկից թույլտվութուն չենրկայացվի:

4. Յեթե ծառայողի ընտանիքում կապույտ հագով հիվանդ կա, նրան թույլ և տրվում աշխատանքի գնալ:

5. Վորպես կանոն, նոր յերեխաների ընդունելութուն չի կատարվում:

ՋՐԾԱՂԻԿ

1. Ջրծաղկով հիվանդացած յերեխան մինչև կեղերի թափելը մանկապարտեզ չի թողնվում: Համաճարակի դեպքում յերեխաներին թույլ և տրվում մանկհրապարակ հաճախել առը յերեւուլթներն անհետանալուց հետո:

ԽՈՉՈՒԿ

1. Հիվանդացած յերեխան մանկապարտեզ չի կարող հաճախել, յերեք շաբաթվա ընթացքում, հաշվելով հիվանդանալու սկզբից:

ԿԱՐՄՐԱՍԱՊ (краснуха)

1. Հիվանդացած յերեխան 10 որ մանկապարտեզ չի թողնվում:

2. Կապույտ հագի, ջրծաղկի, խոզուկի և կարմրատալի ժամանակ հատուկ դեղինֆեկցիա չի կատարվում, այլ միայն շենքի մեխանիկական մաքրում, լվացում և հաճախակի ու յերկարատե ողափոխութուն և կատարվում:

ԲՆԱԿԱՆ ԾԱՂԻԿ

1. Բնական ծաղկով հիվանդանալու դեպքի մասին պետք և անմիջապես հայտնել սանիտարական բժշկին:

2. Հիվանդացած յերեխան անպայման հիվանդանոց և փո-

խաղըվում և նրան մանկհիմնարկ հաճախել թողլու և տրվում միայն կեղերը թափվելուց 15 օր հետո:

3. Այն յերեխաները, վորոնց բնակարանում ծաղկով հիվանդանալու դեպք և պատահել, կարող են մանկհիմնարկ հաճախել միայն հիվանդին առանձնացնելուց, բնակարանը դեղինֆեկցիայի յենթարկելուց և յերեխային ու նրա հետ միասին ապրողներին կրկնապատվաստելուց հետո:

4. Յեթե յերեխան հիվանդ ժամանակ մանկհիմնարկ հաճախել և, ապա հիմնարկին դեղինֆեկցիայի յենթարկվում:

5. Բոլոր պայմաններում, անկախ նրանից, թե հիվանդութունը տեղի յե ունեցել հիմնարկում կամ յերեխայի տանը, տվյալ մանկհիմնարկի բոլոր յերեխաներին և ծառայողներին կրկնապատվաստում և կատարվում:

6. Յերեխաների մասին ասվածն ամբողջովին վերաբերվում է նաև ծառայողներին:

ԿԱՐԱՆՏԻՆԻ ԺԱՄԱՆԱԿՆԵՐԸ

Հիվանդացածների համար

Հիվանդների հետ շփում ունեցողների համար

ԿԱՐՄՐՈՒԿ

Ցանը յերեալուց 7 օր անց, յեթե չկան կլինիկական յերևույթներ:

Կարմրուկով հիվանդացած յերեխաները վերջին շփումից 21 օր հետո ըստ Դեկլիտցի շիճուկներարկելու դեպքում: Հիվանդացածներն ու մեծահասակները մեկուսացման չեն յենթարկվում:

ՔՈՒԹԵՇ

Հիվանդանալու մոմենտից 30 օր հետո: Յերեխան մանկհիմնարկ կարող և հաճախել հիվանդանալուց 40 օր հետո:

Չհիվանդացած յերեխաները վերջին կոնտակտից և բնակարանն դեղինֆեկցիայի յենթարկելուց 14 օր հետո: Բուլթեշով հիվանդացածները— հիվանդին առանձնացնելուց և բնակարանն ախտահանելուց հետո:

Դ Ի Ֆ Տ Ե Ր Ի Ա

Կրկնակի (յերկուրյա ընդմիջումով) բացասական լաբորատոր հետազոտություն կատարելուց հետո, յեթե կլինիկական յերևույթները վերացել են: Վորտեղ լաբորատորիա չկա— հիվանդությունն սկսվելուց 3 շաբաթ անց:

Բերանի խոռոչը և քթի արտաթորանքի բակտերիոլոգիական հետազոտությունը բացասական արդյունք տալու դեպքում, ըստ վորում հետազոտությունը կատարվում և հիվանդին առանձնացնելուց և բնակարանն ախտահանելուց հետո:

Հաբորատորիա չլինելու դեպքում, հիվանդին առանձնացնելուց և բերանի խոռոչի բորբոքման յերևույթները վերանալուց 8 օր հետո:

Ջ Ր Ծ Ա Ղ Ի Կ

Կեղերը թափվելուց հետո:

Չհիվանդացածները կոնտակտից 21 օր անց:

Մանկհիմնարկներում համաճարակ առաջանալու և ծավալվելու դեպքում— սուր յերևույթները անհետանալուց հետո:

Մանկհիմնարկը կարանտինի չի յենթարկվում, յեթե հիվանդացման մի քանի դեպք և նկատվել:

Կ Ա Պ Ո Ւ Յ Տ Հ Ա Ջ

Հիվանդությունն սկսվելուց 40 օր անց (սպաղմատիկ հազ):

Փոքրերը 14 օր հետո, հազ չլինելու դեպքում:

Մեծերը մեկուսացման չեն յենթարկվում:

Խ Ո Ջ Ո Ւ Կ

Կլինիկական յերևույթներն անհայտանալուց 14 օր հետո:

Չհիվանդացածների համար 21 օր հետո:

Կ Ա Ր Մ Ր Ա Տ Ա Պ

Ցանը յերեալուց 7 օր հետո: Կլինիկական յերևույթները վերացնելուց հետո:

14 օր անց:

Նորմալ կղկզանքի կրկնա-
կի անալիզը բացասական
արդյունք տալու դեպքում

ՎՈՐՈՎԱՅՆԱՏԻՖ

Կղանքի և մեզի կրկնակի
բացասական բակտերիոլո-
գիական հետազոտություն-
նից հետո:

Կարանտինի չեն յենթարկվում:

Կարանտինի չեն յենթարկվում
բացի ջրմուղի, սննդի, արդյու-
նաբերություն, մանկհիմնարկնե-
րի աշխատողներին, վորոնց թույլ
է տրվում հիմնարկ հաճախել բա-
ցասական հետազոտությունից հե-
տո:

ՊԱՐԱԶԻՏԱՐ ՏԻՖԵՐ

Ցածրությունն իջնելուց Շենքի և նրա բնակիչների սան-
10 ուր անց: Կանոնավոր մշակումից հետո:
սանմշակումից հետո:

ՅԵՐԵՐՈՍՊԻՆԱԼ ՄԵՆԻՆԳԻՏ

Քիթարմպանի արտաթո-
քանքի կրկնակի բակտերո-
լոգիական հետազոտություն-
նը բացասական արդյունք
տալուց հետո:

Նույնը:

ՍԻԳՆԱԼԻԶԱՑԻՈՆ ՀԱՇՎԱՌՈՒՄ ՅԵՎ ԻԶՈԼՅԱՑԻԱ
(ՄԵԿՈՒՍԱՑՈՒՄ)

Մանկական հիմնարկություններում վարակիչ հիվանդու-
թյունների դեմ պայքարելու համար, կազմակերպվում է սիգնա-
լիզացիոն հաշվառում, վորի ելույթյունը կայանում է նրանում,
վոր հաշվի յե առնվում յերեան բերված հիվանդությունյան յուրա-
քանչուր դեպքը, անմիջապես բոլոր անհրաժեշտ ինստանցիանե-
րում ազդանշան է տրվում և տարվում է հիվանդությունյան որագիր:

(Հրահանգը տես մյուս էջում)

Մանկական ուսումնադասխարակչական (մանկապարտեզ, մանկա-
սուն) հիմնարկություններում և մանկական պոլիկլինիկայում սիգ-
նալիզացիոն հաշվառում կազմակերպվու մասին

1. Շրջանային մանկաբուժը (կամ մի ուրիշ բժիշկ), ման-
կատան, մանկապարտեզի սանի կամ դպրոցականի մոտ վարակիչ
հիվանդություն հայտարարելու դեպքում պարտավոր է բացի
արտակարգ ծանոթացման քարտի առաքումից՝

ա) Անմիջապես նույն, անձամբ կամ հեռախոսով, այդ մա-
սին տեղակայնել այն մանկհիմնարկին, վորտեղ յերեխան սովո-
րում է: Այդ հնարավորություն բացակայություն դեպքում, բժիշկն
այդ սիգնալիզացիոն քարտը հանձնում է առբաժնի հատուկ աշ-
խատակցին, վորը զբաղվում է ազդանշանային հաշվառման գործով,
անմիջապես մանկհիմնարկին հայտնելու համար:

բ) Անձնապես կամ քրոջ ոժանդակությամբ հետազոտել
այն բոլոր յերեխաներին, վորոնք հիվանդի հետ միենույն բնա-
կարանում են ապրում, նպատակ ունենալով հայտարարելու
այնպիսի յերեխաների, վորոնք կարող են վարակիչ հիվանդու-
թյունը մանկհիմնարկ փոխադրել:

գ) Նրանց միջոցով հայտարարված հիվանդի հետ շփում
ունեցած յերեխաների մասին հայտնել մանկհիմնարկին (դպրոց,
մանկատուն, մանկապարտեզ) անձնապես կամ պոլիկլինիկայի
միջոցով, վերևում, «ա» հատվածում ցույց տրված կարգով:

դ) Պոլիկլինիկայում յեղած յերեխաների վարակիչ հիվանդու-
թյուններով հիվանդների գրանցումների գրքում գրանցել նրանց
միջոցով հայտարարված վարակիչ հիվանդությունների դեպքերը
և հիվանդի հետ շփում ունեցած յերեխաների դեպքերը:

2. Մանկհիմնարկի (դպրոցի և այլն) գիրեկտորը վարակիչ
հիվանդների և շփում ունեցած յերեխաների մասին տեղեկու-
թյուն ստանալով, պարտավոր է անմիջապես միջոցներ ձեռք առ-
նել թույլ չտալու նրանց մանկհիմնարկ հաճախելու, նույնպես
դպրոցական բժշկի և եպիդեմիոլոգի հետ միասին բոլոր անհրա-
ժեշտ միջոցառումների ձեռնարկել մանկհիմնարկում վարակիչ հի-
վանդությունների ծավալումն արգելելու համար:

3. Եպիդեմիոլոգ բժիշկը, իսկ այդպիսին չլինելու դեպքում,
սանբժիշկը կամ պետաստեսուչը, տեղեկություն ստանալով վա-
րակիչ հիվանդություն հայտարարման մասին, հետազոտում է

ցանցի տրված դեպքը, կիրառում է անհրաժեշտ հակաեպիդեմիական միջոցառումներ, հիվանդի հետ շփման մեջ գտնվող ընտանիքի նկատմամբ, կարանտինի ժամկետ է սահմանում մանկհիմնարկի սաների նկատմամբ և ստուգում է, թե տեղյակ են արդյոք մանկհիմնարկում այն յերեխաների մասին, վերոնց չպետք է թույլ տրվի հաճախելու մանկհիմնարկ (դպրոց, մանկապարտեզ, մանկատուն և այլն), առանց բժշկի համապատասխան թույլտվություն ներկայացնելու:

4. Բժիշկը, վորն սպասարկում է մանկհիմնարկը (դպրոցական, նախադպրոցական, մանկատան բժիշկը և այլն) որպիսի է տանում (ձեվ № 1) յերեխաների վարակիչ հիվանդությունների մասին, ինչպես նաև պահում է հիվանդների հետ կոնտակտ ունեցած մանկհիմնարկների յերեխաների ցուցակը:

ՎԱՐԱԿԻՉ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՎ ՀԻՎԱՆԴՆԵՐԻ ՈՐԱԳՐԻ ՁԵՎԸ

Հիվանդների կամ կարանտինի յերեխաների ազգանունները	Կիսակազմ	Հիվանդության դատան						
		Չեվթիչ	Դեմոստրի	Կարանտին	Կարանտին	Կարանտին	Կարանտին	Կարանտին
Սարգսյան Հովհաննեսյան		15/IX	18/X					

Հնդամենը

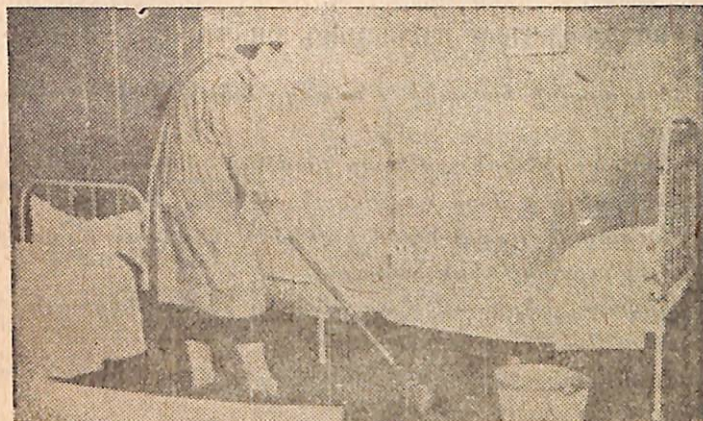
ՍԱՆԻՏԱՐԱԿԱՆ ՄԻՆԻՍՏԻՄ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԱՍԱԿԻ ՅԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ԳԱՂՈՒԹՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Ս. ՄԱՆԿԱՊԱՐՏԵՁԻ ՀՈՂԱՄԱՍԻ ՍԱՆՄԻՆԻՍՏԻՄԸ

1. Հողամասը պետք է ամեն որ ջրել և սրբել վոչ պակաս, քան որական յերկու անգամ:
2. Հողամասը ապահովել աղբարկղներով:
3. Հողամասը չպետք է կեղտոտել, այնտեղ չթքել, չծխել:
4. Հողամասը պետք է կահավորել նստարաններով և այլ համապատասխան կահույքով:
5. Աղբարկղները մաքրել վոչ պակաս, քան տասնորյակում մեկ անգամ, ըստ վորում աղբարկղները պետք է կահավորվեն ունենան:
6. Աղբահորերը պետք է ծածկել ցանցով, ամեն որ մաքրել և պարբերաբար այնտեղ քլորակիր շաղ տալ:
7. Հողամասում գտնվող զուգարանները լվանալ որական յերկու անգամ և քլորակիր շաղ տալ:
8. Ամեն որ լվանալ տերրասի հատակը և սրբել որական վոչ վակաս, քան յերկու անգամ:

Բ. ՍԱՆՄԻՆԻՍՏԻՄ ՆՆՁԱՐԱՆԻ ՀԱՄԱՐ

1. Հնդորյակում յերկու անգամ լվանալ հատակը. ամեն որ սրբել խոնավ ձևով:



Նկ. 12. Յերեխայի բնակարանի և անկողնի պարագաների խնամքը ընտանիքում:

2. Մուտքի առաջ ունենալ խոնավ շոր կամ կարպետ վրանքերը սրբելու համար:

3. Անկողինները պետք է լինեն անհատական և նշաններով: Սավաններն ամեն ուր թափ տալ և անկողինը հարգարել միայն սառելուց հետո:

4. Պատուհանները բաց թողնել ամբողջ ուրը, ըստ հնարավորության - չծածկել նաև գիշերը: Պատուհաններում ցանցեր ունենալ ճանճերից պաշտպանվելու համար:

5. Տասնորյակում մեկ անգամ անկողինը, դուրս բերել բաց ող:

6. Մահճակալների վրա և ննջարանում ավելորդ իրեր չպահել:

7. Ննջարանում չխաղալ:

8. Ննջարանում դուլեր և պետքանոթներ չպահել, իսկ կարիքի դեպքում դրանց ամուր ծածկել:

9. Յերեկը ննջարանները չփակել:

10. Կողմնակի անձանց ննջարան չթողնել:

Գ. ՍԱՆՄԻՆԻՄՈՒՄ ԼՎԱՅԱՍԵՆՅԱԿԻ ՀԱՄԱՐ

1. Ամառը լվացատեղը կարելի չէ տեղափոխել դուրսը:

2. Լվացասենյակի հատակը պետք է միշտ չոր լինի:

3. Մաքուր ջրի բաքը պետք է ամեն ուր լվանալ:

4. Դուլերը պետք է դուրս հանել հենց վոր լցվեն:

Դ. ՍԱՆՄԻՆԻՄՈՒՄ ՄԱՆԿԱԿԱՆ ԶՈՒԳԱՐԱՆԻ ՀԱՄԱՐ

1. Զուգարանի հատակը և նստոցը պետք է միշտ մաքուր և չոր պահել:

2. Պետքանոթներն ամեն ուր նստելով լվանալ և ամեն անգամ ոգտագործելուց հետո պարունակելուց թափել:

3. Յուրաքանչյուր անգամ կոլեկտիվ կերպով ոգտագործելուց հետո պետքանոթները հալածել:

4. Միգարաններն ամեն ուր լվանալ: Դեղինֆեկցիայի համար ոգտագործել 10—20 աստ. քլորակիր:

5. Զուգարանը մաքրելու համար պետք է ունենալ հատուկ դուլ, վրձիններ, խողանակներ:

6. Զպետք է թույլ տալ, վոր մանկական զուգարանից ոգտվեն կողմնակի անձինք:

ՅԵ. ՍԱՆՄԻՆԻՄՈՒՄ ԽՈՀԱՆՈՑԻ ՀԱՄԱՐ

1. Խոհանոցը չպետք է միջանցիկ լինի անձնակազմի և յերեխաների համար:

2. Արգելվում է խոհանոցում քնել, ծխել, հատակին թքել:

3. Խոհանոցի անձնակազմի հագուստի համար պետք է հատուկ սենյակ լինի:

4. Խոհանոցում չպետք է ավելորդ իրեր և հագուստ լինեն:

5. Հատակը լվանալ ուր յերկու անգամ:

6. Սեղանը լվանալ տաք ջրով, յուրաքանչյուր անգամ կերակուր պատրաստելուց հետո:

7. Յուրաքանչյուր անգամ կերակուր պատրաստելուց հետո ամանեղենը մաքրել, յերկու ջրով լվանալ և սալոջախի (պլիտա) վրա չորացնել: Ամանեղենը լվանալու համար պետք է ունենալ խողանակներ, ձիլոպներ:

8. Զպետք է խոհանոցում թողնել կեղտոտ ամաններ, կեղտաջուր և կերակրի մնացորդներ:

9. Անձնակազմի համար ունենալ լվացարան, սրբիչ, ոճառ, ձեռքի խողանակ: Դուլերը, կոնքերը, լվացարաններն ամեն ուր լվանալ:

10. Անձնակազմը պետք է խոհարարի արտագուստ ունենա, այն է. թասակ, մատուցադրատ—սպիտակ թեփոցներ, դոցնոցներ, գլխի թաշկինակներ:

11. Հնգորյակում մեկ անգամ խոհանոցի հիմնական հավաքում—մաքրում կատարել:

12. Խոհանոցի մոտ գտնվող հողամասը մաքուր պահել, սրբել, այնտեղ ավազ շաղ տալ, վորքան կարելի չէ հաճախակի ջրել:

13. Արգելվում է ջուր, կեղտաջուր և կերակրի մնացորդներ թափել մերձխոհանոցային հողամասում:

14. Խոհանոցի պատուհանները պետք է ցանցեր ունենան:

15. Պայքար մղել ճանճերի և կրծողների դեմ:

16. Խոհանոցում գտնվող մթերքները մաուլայով ծածկել:

17. Խոհանոց չթողնել կենդանիներ (կատու, շուն և այլն):

Զ. ՍԱՆՄԻՆԻՄՈՒՄ ՄԱՌԱՆԻ ՀԱՄԱՐ

1. Մառանն ամեն ուր մաքրել և ոգափոխել:

2. Մթերքները պահել փակ ամանում: Ամենը պետք է ճանճերից և կոծողներից պաշտպանված լինի:

3. Հնգորյակում մեկ անգամ հավաքել, մաքրել ամբողջ մառա-
նը, պատերն ու առաստաղը ավելով սրբել, իսկ դարակները տաք
ջրով լվանալ:

4. Պայքար մղել կրծողների դեմ:

5. Մառանում գտնվող մթերքները և իրերը պետք է այն-
տեղ պահվեն առանձին տեղերում և մեկուսացված լինեն միմիան-
ցից:

6. Կողմնակի անձանց մառան չթողնել (մառանն իրավունք
ունեն մտնել վարիչը, տնտեսվարը, բժիշկը, բժշկական քույրը):

ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱՐԿՆԵՐԻ ԲՈՒԺՔՈՒՅՐԵՐԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Բուժքույրը հանդիսանում է բժշկի ոգնականը մանկական
հիմնարկի գծով կատարվող բոլոր աշխատանքներում:

Բուժքույրն իր աշխատանքը կատարում է բժշկի ղեկավա-
րությամբ և նրա ցուցմունքներով, յուրաքանչյուր ամիս քույրը
ներկայացնում է մանկհիմնարկի բժշկին իր հաշվետվութունը:

Քույրը կազմում է աշխատանքների որացուցային ծրագիր
և ունի աշխատանքի հաստատ ժամեր մանկապարտեզում:

ԳՐՈՋ ՊԱՐՏԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՍՍՆ. ՀՍԿՈՂՈՒԹՅԱՆ ԳԾՈՎ

1. Հսկել շենքի, արտաքնոցի, լվացարանի, խոհանոցի սա-
նիտարական վիճակին, հետևել շենքի տաքությանը, ինչպես և
շենքը մաքրելու և ոգափոխելու ձևերին:

2. Հսկել, վոր անկողնու սպիտակեղենը, սրբիչները և յերե-
խանների հագուստը և սպիտակեղենը ժամանակին փոխվեն և մա-
քուր լինեն:

3. Հսկել յերեխանների լվացվելուն:

4. Հսկել, վոր ուժիմը (զրոսանք, քուռն և այլն) կիրառվի
ճշտությամբ համաձայն բժշկի ցուցմունքների:

5. Հսկել, վոր խմելու ջուրը միշտ լինի թարմ, բավարար
քանակությամբ և մաքուր ամանում:

6. Հսկել, սանիտարական միջամտումի կիրառմանը (մանկա-
պարտեզում) և հաշվի առնել չկատարված կետերը:

7. Հետևել մանկապարտեզի բակի և հրապարակի մաքրու-
թյանը:

8. Հետևել յերեխանների ամանների և ճաշերի մաքրությանը:

9. Հսկել մանկական մեկուսարանի սանիտարական վիճակին:

ԲՈՒԺՊՐՈՑԻԼԱԿՏԻԿ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԳԾՈՎ

1. Բուժքույրը ցույց է տալիս առաջին ոգնություն:

2. Կատարում է բժշկի հանձնարարությունները մեկուսա-
րանում և առանձին խմբերում:

3. Ոգնում է բժշկին նրա ընդունելության ժամերին, կշռում
և յերեխաններին:

4. Կազմակերպում և յերեխաններին մասնագետների մոտ
ուղարկելու գործը և հետևում է մասնագետներից ժամանակին
պատասխան ստանալուն: Բացառիկ դեպքերում քույրն ինքն է
առաջնորդում յերեխային մասնագետի մոտ:

5. Պարզում է, յերեխաններից ովքեր են բացակայում, տե-
ղեկանք և պահանջում նրանց բացակայության պատճառների
վերաբերյալ:

6. Ստուգում է նոր ընդունված յերեխանների կողմից ներ-
կայացված տեղեկանքները և հայտնում բժշկին նոր ընդունված-
ներին մասին:

7. Խնամում է մանկապարտեզի մեկուսարանում գտնվող
հիվանդ յերեխաններին:

8. Հնգորյակում մեկ անգամ, հանգստի օրից հետո քննու-
թյան և յենթարկում բոլոր յերեխաններին:

9. Բժշկի ցուցմունքով կատարում է բնակարանային — կեն-
ցաղային հետազոտություն:

10. Հատուկ ուշադրություն է դարձնում ֆիզիկապես թույլ
յերեխանների վրա:

11. Հետևում է դեղարկվին և ժամանակին լրացնում է այն
անհրաժեշտ դեղորայքով:

12. Բժշկի թերապիությամբ կազմում է ցուցակներ, բժշկա-
կան քննության ժամանակ արձանագրում է տվյալները և մշա-
կում այն:

13. Պատասխանատու յի յերեխանների անհատական քարտե-
րի պահպանման համար:

1. Բժշկին քույրն ողնում ե պրոֆիլակտիկ քննություններ ժամանակ ե հնդորյակում մեկ անգամ ինքն ե կատարում այդպիսի քննություն:

2. Քննում ե յերեխաներին վոլյոտության տեսակետից:

3. Հաշվառման ե յենթարկում հիվանդացածներին:

4. Ձուկում ե հիվանդության նշաններ ունեցողներին:

5. Հետևում ե յերեխաների մազերը ժամանակին խուզելուն:

6. Հետևում ե բժշկի նշանակումները ճիշտ ե ժամանակին կատարելուն:

7. Հետևում ե մանկապարտեզում կատարվող գեղինֆեկցիային:

8. Հետևում ե, վոր մեկուսացման (կարանտինի) ժամկետը, թե ամբողջ մանկապարտեզի ե թե առանձին յերեխաների նկատմամբ ճշտությամբ կատարվի:

9. Մանակցում ե զանազան պրոֆիլակտիկ սրսկումների կազմակերպմանը:

10. Կազմակերպում ե զրույցներ ծնողների հետ զանազան առողջապահական, սանիտարական խնդիրների շուրջը:

ՔՐՈՋ ՄԱՍՆԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՆՆԴԻ ՀԱՐՑՆԵՐՈՒՄ

1. Հետևում ե խոհանոցի աշխատակիցների սանիտարական վիճակին (արտահագուստ, ձեռքերի ե յեղունգների մաքրության ե այլն):

2. Հետևում ե, վոր խոհանոցի աշխատակիցներին պարբերաբար բժշկական քննության յենթարկեն:

3. Ստուգում ե լվացված ամանեղենի մաքրությունը:

4. Հետևում ե կազմված մենյուի (կերակրացուցակ) կիրառմանը ե բացերը հաշվի յե առնում բժշկին հայտնելու համար:

5. Հետևում ե կերակրի պատրաստման մաքրությանը, համին, ժամանակին յերեխաներին բաժանելուն, կերակրի տաքությանը ե այլն:

6. Ստուգում ե մթերքների պահումն ու պահպանումը:

ՀԱԳՈՒՍՏ

Մանկական հագուստի հիմնական տեսակները նկատի առնելով մարմնի այս կամ այն շերտը, կարելի յե բաժանել հինգ խմբի.

1. Մաքցակտն սպիտակեղեն.—այսինքն մանկական հագուստի այն մասը, վորն անմիջականորեն հպվում ե յերեխայի մարմնին, այն, ինչ առորյա կյանքում կոչվում ե հագնելու ե անկողնի սպիտակեղեն, ինչպես ե միաշերտ ամառային հագուստը, որին նակ՝ ցերեկվա ե գիշերվա շապիկ, չուլքի, գուլպա, սավան, բարձի յերես, կցազգեստ (կոմբինացիա), կիսավարտիկ ե այլն:

2. Սեմյակի զգեստ.—այսինքն այն հագուստը, վորը հագնում են սպիտակեղենի վրայից (յերկրորդ շերտ), որինակ՝ աղջիկների զգեստ, տղաների կոստյում, տղաների անդրավարտիկ, աղջիկների շրջազգեստ ե այլն:

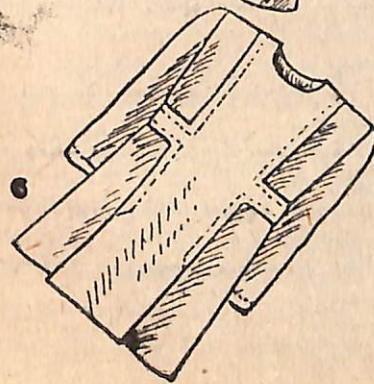
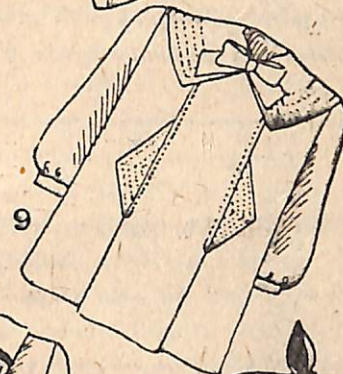
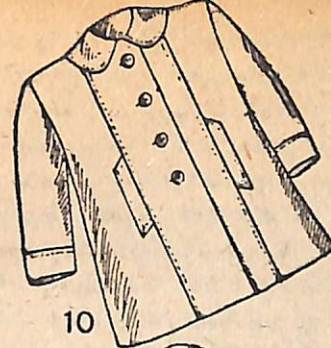
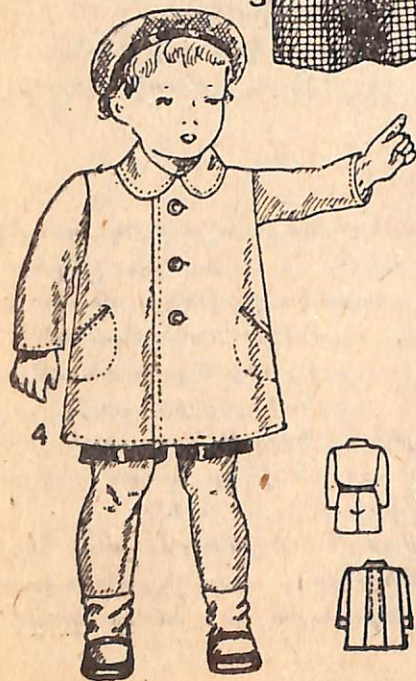
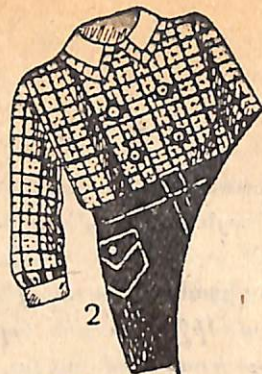
3. Վերնազգեստ կամ դուրս գալու զգեստ.—այսինքն մանկական հագուստի այն մասը, վորը յերեխաները հագնում են իրենց հագուստի յերկրորդ շերտի վրայից ցուրտ կամ զով ժամանակ ե տանից դուրս են գալիս թարմ ող ծծելու, որինակ վերարկու (յերրորդ շերտ):

4. Վոսմաման:

5. Գլխարկ:

Մանկական հագուստի վերաբերմամբ առաջադրվող պահանջները հետևյալներն են. ա) մանկական հագուստն իր չափերով, ձևովածքով ե քաշով պետք ե համապատասխանի մանկական որդանիվմի հասակա-տարիքային առանձնահատկություններին, նկատի ունենալով նրա խիստ ակտիվությունը ե շարժունությունը. բ) իր արտաքին տեսքով ե գույնով յերեխաներին դրական եմոցիաներ տա. գ) հեշտությամբ մաքրվի ե նպաստի յերեխաների մեջ ինքնասպասարկման սովորւթյունը պատվաստելուն դ) գեմացելուն ե գնով մատչելի լինի: (Նկ. 13 ե 14):

Այդ պահանջները, վոր հիմնված են մանկավարժական, հիգիենիկ ե տնտեսական նկատառումների վրա, առանձնապես ակտուալ են ներկայումս, յերբ մենք ինդուստրացման աճման կապակ-



ցությամբ ձեռնամուխ կնք յեղել մանկական հագուստի մասսայական գործարանային արտադրության կազմակերպմանը:

Կանգ չառնելով այն պահանջների վրա, վորոնք հիդրինան առաջադրում ե ամեն մի հագուստի վերաբերմամբ, նշենք միայն այն, վոր այդ պահանջների անտեսումը, վոր այնքան հաճախակի տեղի ունի մեր կենցաղում, զգալի վնաս ե պատճառում յերեխաների ե դեռահասների աճող օրգանիզմին: Շատ հաճախ կենցաղում նկատվում են հագուստի հատուկ տեսակների անապատակահարմար ոգտագործում, մի հագուստ, վորն արտադրական նպատակային նշանակություն ունի:

Մանկական սպիտակեղենն ի թիվս իր այլ հիմնական հատ-

ՆԱԽԱԳՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԱՍԱԿԻ ՅԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՎԵՐՆԱԶԳԻՅՈՒՄՆԵՐԻ ՄՈԴԵԼՆԵՐ

(Նկ. տես 84-րդ ե 85-րդ էջերը)

Յերեխայի կոստյում բամբակե գործվածքից: Կուրտկա—Ֆլանելից, կարված (լցրած) կոճականքերով:

2. Բամբակե գործվածքից յերեխայի կոստյում: Կուրտկան վանդակավոր կտորից, վարտիքը հարթ, մի հատ վերադիր զրպանով: Ոձիքը ե բազկակալները (манжеты) սպիտակ:

3. Յերեխայի բլրե կոստյում—յերկյանջ, յերկշաբ կոճակներով: Դրվագում (отделка) ոձիք, բազկակալներ ե գոտի:

4. Մեկլանջանի յերեխայի վերադիւ գրապից՝ դեպի ներս անցկացված զրպաններով:

5. Յերեխայի վերադիւ գրապից—թեքը ռեզլան, յերկշաբ կոճակներով, զրվագված ե թակալակարով (строчкой):

6. Յերեխաների համար խալաթ:

7. Փոքրիկ աղջկա բամբակե գործվածքի զգեստ: Դրվագում—ոձիք ե ժապավենից հանգուցավոր փողպատ:

8. Փոքրիկ աղջկա վերադիւ հարթ մանուկից. ձևանքը—ռեզլան: Ոձիքը—կանգուն. իրար հետ կապվող ծայրերով:

9. Բլրյա կտորից հագուստ փոքրիկ աղջկա համար. զրվագված ե կողքի զրպաններով ե սպիտակ ոձիքով:

10. Փոքրիկ աղջկա մեկլանջանի վերադիւ գրապից: Դրվագումը—թակալակար (строчка):

կությունների, պետք ե ունենա նաև մաշկի շնչառության արգասիքները ե մաշկի գեղձերի արտաթորանքները ներծծելու հատկություն: Ուստի ե այստեղ առանձնապես կարևոր նշանակություն ունի սպիտակեղենի գործվածքի հիդրոսկոպիկ հատկությունը ե նրա թափանցիկությունը. սպիտակեղենի կանոնավոր ձևումը ե նրա հաճախակի փոփոխումը: Մանկական սպիտակեղենի ամենաճիշտ ե կանոնավոր տեսակը պետք ե համարել յերկար թեփքերով շապիկը, վորը հնարավորություն ե տալիս զգեստը հագնել վոչ թե անմիջականորեն մարմնի վրա (ձեռքեր), այլ սպիտակեղենի վրայից (շապիկի թեփքերը): Այդ վերաբերում ե տարվա ցուրտ յեղանակին, յերբ հագնում են մեծ մասամբ բրդեղենից կարված թեփքերով զգեստներ, վորոնք մերկ ժարմին հավելիս, զրգուում են մաշկը: Շապիկի յերկար թեփքերը նպատակահարմար են նաև այնչափ, վորչափ, ինչպես ասված ե, սպիտակեղենը պետք ե ունենա այն գլխավոր հատկությունը, վոր մաշկը մաքրի շնչառության արգասիքներից ե մաշկագեղձերի արտաթորանքներից: Միանգամայն ակներև ե, վոր վերջավորությունների մաշկը, մանավանդ անոթի շրջանում արտազատում ե գոլորշիացումներ, քրտինք ե ճարպ վոչ պակաս, քան մարմնի մյուս մասերը: Իհարկե ավելի նպատակահարմար ե, վոր այդ արտաթորությունները ծծվեն սպիտակեղենի գործվածքի մեջ ե չկեղտոտեն սենյակի զգեստը, վորը, սովորաբար սպիտակեղենից ավելի ուշ ե փոխվում:

Մյուս կողմից աղջիկների ցերեկվա շապիկի դրական կողմը պետք ե համարել լայն կտրուճը, վոր բաց ե պահում վիզը ե նրա ուղղությամբ անցնող խոշոր անոթները ե ներվերը: Ինքնըստինքյան հասկանալի յե, վոր շապիկի յերկար թեփքերը նպատակահարմար են տարվա ցուրտ ժամանակ, բայց բնավ հանձնաբարելի չեն տարվա տաք յեղանակներին, յերբ յերեխայի մարմինը պետք ե առավելագույն չափով մերկ լինի: Հիդրինիկ տեսակետից միանգամայն անապատակահարմար են լիֆը, կամ այսպես կոչված բյուստհալտերները, վորոնք լայն գործածություն ունեն աղջիկների մեջ, սկսած դպրոցական հասակի հենց առաջին տարիներից: Կանոնավոր ֆիզիկական զարգացման պայմաններում վոչ մի անհրաժեշտություն չկա դիմելու ձևավորվող ստինքը արհեստականորեն պահելու միջոցների, չխոսելով այլևս այն մասին, վոր այդ ձևի հագուստը ձգում ե ճնշում ե կուրծքը ե ստինքները:

Դրուեթյունն այլ և նախադպրոցականների գործածած լիֆի նկատմամբ: Յեթե լիֆը կանոնավոր կերպով և ձեռված (յերբ լիֆը բաղկացած և լինում միայն ազատ գոտիից—զոլակից և ուսիկներից), ապա նա չի ծածկում կրճքի վանդակը, չի ճնշում արյան շրջանառությունը և շնչառությունը և միաժամանակ պահում է վարտիկը և չուլքիները, հագուստի ծանրությունն իրանից տեղափոխում է դեպի ուսային գոտին, վոր հիգիենիկ, տեսակետից միանգամայն նպատակահարմար է: Շոգ ժամանակ սովորական տիպի սպիտակեղենի փոխարեն յերեխաները պետք է հագնեն միայն կոմբինացիա, այսինքն լիֆի և վարտիկի միացումն առանց կարի, կամ կիսավարտիկ: Շոգ ժամանակ գերադասելի յն կիսավարտիկը, վորն առավելագույն չափով մերկ և պահում մարմինը. ավելի հով ժամանակ, մանավանդ փոշոտ քաղաքում, վորտեղ մարմնի գրեթե լիակատար մերկացումն անցանկալի յն հիգիենիկ նկատառումներով, հանձնարարելի յն կցադեկատը (կոմբինացիա):

Սեմյակի գգես.—Այդ ձևի հագուստ ձեռքիս, պետք է ավելի շուտ կողմնորոշվել դեպի տղաների կոսսյունը—վորն ավելի յն հարմարեցված շարժումներ կատարելու, ինչպես և վազքի պահանջներին,—քան դեպի աղջիկների գգեստը:

Յերեխաների վաղ հասակում պետք է խուսափել աղջիկների և տղաների համար տարբեր ձևի զգեստներ կարելուց, և մանկական հիմնարկներն այդ սկզբունքը պետք է կիրառեն առաջին հերթին բժիշկների ղեկավարությամբ: Բայց չպետք է պարզապես ընդորինակել յեղած ձևերը, այլ ստեղծել հագուստի նոր ձևեր, քանի վոր յեղածները հիգիենիկ մեծ թերություններ ունեն:

Մանկական հագուստի համար ձև (ֆազոն) ընտրելիս պետք է ղեկավարվել հետևյալ ընդհանուր պահանջներով. մի կողմից, հագուստը պետք է լինի պարզ, չունենա ավելորդ ծալքեր, ժանյակներ, ժապավեններ և այլն, վորոնք խանգարում են արագ լվանալուն և հարգուկելուն և վորոնք ջնոթելով ավելորդ փոշի և կեղտ և կուտակվում հագուստի վրա. մյուս կողմից, զգեստը չպետք է ունենա գոտի, ոձիք, փողկապ, յերիլակներ, ուտին, վորոնք խանգարում են արյան կանոնավոր շրջանառությանը, ազատ շարժումներին և շնչառությանը:

Նմանապես աննպատակահարմար և յերեխաներին սենյակի գգեստի վրայից խալաթ հագցնել, մի բան, վոր նկատվում է

յերեխաների մշտական կազմ ունեցող մանկական հիմնարկներում: Այսպիսի դեպքերում ստեղծվում է հագուստի ավելորդ շերտ, վորը մանավանդ տաք ժամանակ դժվարացնում է հագուստի ջերմամահողորմը և ավելացնում նրա ընդհանուր քաշը: Ուստի և ավելի նպատակահարմար է մանկական հիմնարկներում մտցնել յերեխաների հագուստը փոխելու սխեմա. յերեխաները տուն դալիս պետք է հանեն տնային հագուստը, խալաթ հագնեն: Միանգամայն անցանկալի (հիգիենիկ տեսակետից) պետք է համարել այն սխեման, յերբ յերեխաների խալաթները լվանալու համար տուն են տանում: Այդ միջոցառումը մեծապես արժեքազուրկ են անում խալաթների պաշտպանական նշանակությունը: Վորպիսի յերեխաների հագուստի միջոցով ընտանիքից վարակ մուտք չգործի մանկական հիմնարկը և ընդհակառակը, անհրաժեշտ և գործը կազմակերպել այնպես, վոր նրանց խալաթները պահվեն և լվացվեն մանկական հիմնարկում:

Վարակիչ հիվանդությունները կանխարգելելու տեսակետից մեծ նշանակություն ունի մանկական սպիտակեղենի և հագուստի լվացքի կանոնավոր կազմակերպումը, այդպիսին խնամքով յեռացնելու միջոցով: Միայն այս դեպքում կարելի յն ապահովել յերեխաների սպիտակեղենի իրական և վոչ կարծեցյալ վարակազերծումը: Նկատելի յն, վոր առանձնապես դյուզերում վոչ ամեն տեղ ընդունված է սպիտակեղենը յեռացնել: Անհրաժեշտ է, վոր այդ սովորությունը, մանավանդ մանկական հագուստի վերաբերմամբ, արժատացվի ամեն տեղ, ինչպես և ամբաստանվի այն դիրքավորումը, վորի համաձայն վոչ միայն յերեխաների սպիտակեղենը, այլև նրանց ամբողջ հագուստը կարվի բացառապես լվացվող նյութից: Այն մանկական հիմնարկներում, վորտեղ յերեխաների հագուստը փոխելու սկզբունքը կիրառվում է, այդ պահանջները պետք է լինեն պարտադիր, քանի վոր նրանց տնտեսումը կարող է հսկայական փասս պատճառել յերեխաների անողջությանը:

Յերեխաների վերնազգեստը պետք է բավարարի հետևյալ պահանջներին. փոքր քաշ ունենալով հանդերձ, նա պետք է ոժտված լինի բավարար քանակությամբ ջերմություն պահելու ընդունակությամբ, չխանգարի յերեխաների շարժումները և աշխատանքը բաց ողում: Ուստի և պետք է խուսափել յերեխաներին չափից դուրս տաք հագցնելուց, վոչ մի դեպքում թույլ չտալ վոր յերեխաների վերնազգեստը կարվի չափազանց յեր-

կար և լալն, վորովհետև այդպիսի հազուստն ավելորդ բեռ է ստեղծում յերեխայի վսկեքոտիքի և մկանային սխտեմի համար:

Միաժամանակ պետք է նկատի ունենալ այն, վոր յերեխաները ձմեռը շարժումներ կատարելու վոչ պակաս պահանջ են ունենում, քան ամառը և նրանց բացողյա խաղերն ու պարապմունքները: Այդ տեսակետից հատուկ ուշադրութեան է արժանի բրդեղեն տրիկոտաժից կարվող հագուստը, վոր իր մեջ միացնում է սակալ ջերմահաղորդութիւնը մեծ թեթևութեան և գլուրակրութեան հետ:

ՎԱՏԱՄԱՄԱՆ.—Հատուկ նշանակութիւն ունի յերեխաների վոտնամանը, քանի վոր յերեխայի վոտքը գտնվում է ուժգին ամման և վոտնաթաթի ձևավորման մշտական փոփոխութեան վիճակում: Աննպատակահարմար ձևով կարված մանկական վոտնամանը, վորը չի համապատասխանում մանկական որդանիդի ֆիզիոլոգիական առանձնահատկութիւններին և նրա վոտքի անատոմիական կազմութեանը, վոչ միայն առաջացնում է տհաճ զգացում, ցավ, վոչ միայն դժվարացնում է շարժումները, այլև բացասաբար է անդրադառնում մանկական որդանիդի վրա: Մեր «Սկորոխող» սանդալներն ընդհանուր առմամբ համապատասխանում են վոտնամանի կանոնավոր ձևին, բայց դժբախտաբար, դեռ չկան այդ ձևի մանկական կոշիկներ և կիսակոշիկներ: Առանձնապես կարևոր նշանակութիւն ունի յերեխայի վոտնամանի ռացիոնալ ընտրութիւնը ձմեռ ժամանակ, քանի վոր դրանից մեծ նափով կախված է այն, թե վորքան ճշտապահութեամբ են յերեխաները մանկհիմնարկ հաճախում, վորքան յերկար ժամանակ են նրանք բացողյա մնում:

Գլխաւի.—Գլխարկի նշանակութիւնն այն է, վոր նա ամառվա շոգ յեղանակներին պաշտպանում է փոշուց և արևից, իսկ աշնանը և ձմեռը—ցրտից, անձրևից և ձյունից: Ողի բարեխառն ջերմաստիճանում (վոչ ցուրտ և վոչ շոգ ժամանակ) յերեխաները պետք է ման գան բաց գլխով: Այդ կանոնավորում է մաշկի շնչումը և ամրացնում մասերի արմատները: Միայն արևի ջեռուցիչ ճառագայթների տակ, յերբ գլխի գերտաքացման վտանգ կա, մանավանդ, յեթե գլուխը ծածկված է սև մագերով, վորոնք շատ ավելի արևի ճառագայթներ են կլանում, պետք է գլուխը ծածկել թեթև, բաց գույնի գլխարկով:

Թե գարնան և աշնանային, և թե ձմեռվա գլխարկը պետք է

լինի թեթև, բայց լավ պաշտպանի յերեխային ցրտից, խոնավութեանից և քամուց և միաժամանակ ջերմութիւնն չպահի իր մեջ և չնպաստի յերեխայի գլխի գերտաքացմանը:

Յերեխայի վարքի հիգիենիկ ձևավորման մեջ պակաս նշանակութիւն չունի նաև հագուստն ոգտադործելու հետ կապված սովորութիւններ պատվաստելը: Յերեխաները դեռ վաղ հասակում պետք է սովորեն կանոնավոր կերպով գործածել իրենց զգեստները և դեռ նախադպրոցական հասակում պետք է համապատասխան սովորութիւններ ձեռք բերեն: Յերեխայի մեջ պետք է այդպիսի սովորութիւններ պատվաստել բնական պայմաններում, վոչ այնքան նրան բացատրելու և պատմութիւններ անելու միջոցով, վորքան դեպի հագուստը ճիշտ և կանոնավոր վերաբերմունք ցուցաբերելու, հագուստը կանոնավոր կերպով գործածելու որինակ ցույց տալու և յերեխայի միջավայրը ճիշտ կազմակերպելու միջոցով: Յերեխային շրջապատող ամբողջ միջավայրը պետք է այնպես կազմակերպվի, վոր կանխարգելվի և բացառվի յերեխայի կողմից դեպի հագուստն անկանոն և փնթի վերաբերմունք ցուցաբերելու ամեն հնարավորութիւն: Յերեխայի մեջ մաքուր զգեստ հագնելու սովորութիւնն պատվաստելու համար պետք է այնպիսի կարգ մտցնել, վոր շրջապատողներն իսկույն ուշադրութիւն դարձնեն յերեխայի կեղտոտ հագուստի վրա. անմիջապես միջոցներ ձեռք առնեն յերեխայի հագուստի վրայի կեղտը մաքրելու, սրբելու կամ հագուստը փոխելու ուղղութեամբ:

Յերեխայի մեջ մաքրութեան և ճշտապահութեան սովորութիւններ պատվաստելու և ամրապնդելու համար անհրաժեշտ է համապատասխան սարքավորում: Այն սենյակում, վորտեղ յերեխաներ են ապրում, պետք է միշտ աչքի ընկնող տեղում յերեխաների ուսերի բարձրութեամբ ունենալ խոզանակ և փոքրիկ ավել հագուստը մաքրելու համար: Յերեխաները պետք է սովորեն իրենց վերնազգեստը մաքրել վոչ թե սենյակում, այլ բակում: Անձրևից և ձյունից հետո յերեխաները պետք է իրենց վերնազգեստը կախ տան, չորացնեն, վորպիսի նպատակով վորոշ տեղում, իհարկե վոչ բնակելի շէնքամասում, պետք է պարան կապել տալ զգեստները չորացնելու համար: Յեթե յերեխայի հագուստի, վոտնամանների վրա ձյուն կա, յերեխան պետք է անվերջ սրբի ձյունը: Անհրաժեշտ է յերեխաներին սովորեցնել,

վոր նբանք կեղտոտ վոտներով սենյակ չմտնեն, վորպիսի նպա-
տակով բնակարանի մուտքի մոտ պետք է քերիչ լինի—ցեխը
սրբելու համար և գորգիկ վոտքերը մաքրելու համար: Յուրա-
քանչյուր չափահաս պետք է որինակ լինի յերեխաների համար
և ամեն անգամ ներս մտնելիս, ոգտագործի թե քերիչը և թե վոտ-
քերը սրբելու համար դրված գորգիկը: Յերեխան պետք է իմանա,
վոր վոտնամանները պետք է սրբել ամեն ուր, պետք է իմանա, թե
վորտեղ է գտնվում խոզանակներով և կոշկեղենի քսուկով արկղը,
իսկ մոտավորապես վեց տարեկան հասակից յերեխան պետք է
կարողանա ինքնուրույնաբար մաքրել իր վոտնամանները:

Հագուստի ճիշտ և կանոնավոր ձեվումը կարող է բավարա-
րել հիգիենիկ պահանջներին միայն այն դեպքում, յեթե հագուս-
տի չափսը ճիշտ է վերցված: Ահա այստեղ է հենց նկատվում
հագուստի արտադրության հիմնական թերությունը: Մեծ մասամբ
հագուստի չափսը վերցնում են «աչքաչափսով» վորեւ պատահա-
կան յերախայի մոտավոր չափսը նկատի ունենալով, իսկ լավա-
զույն դեպքում նկատի յեն առնում մի խումբ յերեխաների: Այդ
թերությունը վերացնելու համար անհրաժեշտ է պարտադիր
դառնել, վոր յուրաքանչյուր յերեխայի հագուստի չափսը վեր-
ցնվի այն յերեխայից, վորը պետք է հագնի այդ հագուստը:

II

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԱԺԽԱՏԱՆՔՆԵՐԸ ՄԱՆԿԱՏՆԵՐՈՒՄ՝

ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՅԵՎ ՀԱՆԳՍՏԻ ՌԵԺԻՄ ՄԱՆԿԱՏՆԵՐՈՒՄ
ՅԵՎ ՄԱՆԿԱՔԱՂԱՔՆԵՐՈՒՄ

Ռաջիոնալ կերպով կառուցված աշխատանքի և հանգստի
ռեժիմը, վորպես առողջարար միջոցառում, հանդիսանում է ման-
կատան առողջացման միջոցառումների ամբողջ սխեմայի վճռական
ողակներից մեկը:

Աշխատանքի և հանգստի ռեժիմի խիստ պահպանումը մե-
ծապես ապահովում է յերեխաների նորմալ զարգացումը, կան-
խարգելում է գերհոգնածության և ներվոզիկ հիվանդություննե-
րի հետ կապված յերեւոյթները, նպաստավոր պայմաններ է
ստեղծում յերեխաների ֆիզիկական առողջության համար:

Ուստի և անհրաժեշտ է ստեղծել վորոշ նյութական բազա,
վորն ապահովի հիգիենիկ ռեժիմի բոլոր պահանջների կենսագոր-
ծումը: Մանկատների համար որակարգ մշակելիս պետք է նկա-
տի առնել «միջակ» առողջություն ունեցող, այսինքն՝ համեմա-
տաբար առողջ յերեխայի:

Հիվանդ և թույլ յերեխաները պետք է առանձնացվեն հա-
տուկ մանկատներում, վորտեղ կիրաււում է անհատական մոտե-
ցում յուրաքանչյուր յերեխայի վերաբերյալ: Մնալով մյուս յե-
րեխաների հետ միասին, թույլ յերեխաներն անհատական ռեժի-
մի կարիք ունեն: Այդ պատճառով ել ցանկալի յե, վոր այդ-
պիսի յերեխաները գոնե առանձնացվեն հատուկ ննջարաններում,
վորտեղ ապահովված կլինի յերեխայի հանգիստը թե ցերեկը և
թե գիշերը, և թե միաժամանակ բավարար հսկողություն կլինի:

Նախադպրոցական հասակի յերեխաների անընդհատ քնի
տևողությունը պետք է լինի 11—12 ժամ, դպրոցական հասակի
կրտսեր յերեխաների համար—10 ժամ, մեծերի համար—9 ժամ:
Ցերեկվա հանգիստը (քուն) անհրաժեշտ է միայն կրտսեր տա-
րիքի նախադպրոցականների (5—6 տարեկան) և թույլ ու շուտ
հոգնող ավելի մեծ տարիքի յերեխաների համար, վորպիսի նպա-

տակով պետք է մանկատներում անհրաժեշտ սենյակներ տրամադրվեն: Ցանկալի չէ, վոր հետճաշյա հանգիստը լինի բացողյա և համեմայն դեպս յերեխաների հետճաշյա հանգիստը սենյակում անցկացնելիս պետք է սենյակի վերնափեղկերը 1 և կես—2 ժամ բաց լինեն:

Ցանկալի չէ, վոր յերեխաները, վորքան կարելի չէ յերկար ժամանակ անցկացնեն բացողյա (տարվա ցուրտ ժամանակ ընդմիջումներով առնվազն յերեք ժամ, տաք ժամանակ—ավելի): Բավարար ջեռուցում ապահովելու դեպքում անհրաժեշտ է, վոր յերեխաների ննջարանների վերնափեղկերը և ողանցքները, ինչպես և նրանց ցերեկվա պարապմունքների համար հատկացված սենյակները վերնափեղկերը բաց լինեն:

Մտավոր պարապմունքների համար ավելի գերադասելի չեն առավոտյան ժամերը: Այն դեպքում, յեթե յերեխաների մտավոր պարապմունքները հետաձգվում են այլ ժամերի, անհրաժեշտ է, վոր մտավոր և ֆիզիկական աշխատանքի հերթականությունը պահպանվի:

Դպրոցական պարապմունքներից դուրս ուսումնական բնույթի մտավոր աշխատանք թույլատրելի չէ վոչ ավելի, քան մեկ ժամ փոքրերի համար և վոչ ավելի, քան մեկ և կես ժամ մեծ յերեխաների համար:

Դպրոցական պարապմունքներից ազատ որերը պետք է առավելագույն չափով ոգտագործվեն կազմակերպված բացողյա ժամանցի համար (եքսկուրսիա, տուրիզմ, սպորտ և այլն):

Ամենորյա ջրային պրոցեդուրաները պետք է պարտադիր լինեն բոլոր յերեխաների համար (ձեռքերը, յերեսը, բերանը և գլխը վոտքերը լվանալը, ուտելուց առաջ և դուզարան հաճախելուց հետո ձեռքերը լվանալը, պոռկելուց առաջ տատմները մաքրելը, առավոտյան բերան ողողելը): Նմանապես անհրաժեշտ է, վոր հնգորյակում կամ ծայրահեղ դեպքում տասնորյակում մեկ անգամ յերեխաներն ոճառով և տաք ջրով լվանան իրենց մարմինը:

Անհրաժեշտ է, վոր յերեխաների խաղերն անցկացվեն բացողյա և լինեն շարժողական: Սպորտի պարապմունքները (մեծ յերեխաների) պետք է խստությունը կարգավորվեն, նկատի առնելով յերեխայի տարիքը և ֆիզիկական վիճակը:

ՄԱՆԿԱՏԱՆ ԿԵՐԱԲԵՐՄԱՄԲ ԱՌԱՋԱԴՐՎՈՂ ՍԱՆ-ՀԻԳԻԵՆԻԿ ՊԱՆԱՆՁՆԵՐԸ

Ա. ՄԱՆԿԱՏԱՆԻ ԱՆԳՅԱԼՆԵՐԻ ԻՐԳԻՆՑԻԿ և ՈՍԿԱՐԱԿԱՆԱՐՄԱՐ ԿԱԶՄԱԿԵՐԱՐՈՒՐ

1. Ս Ե Ն Յ Ա Կ Ե Ն Ի Գ Ն Ե Կ

1. Ննջարաններ յերեխաների համար,
2. սենյակներ հերթապահ անձնակազմի համար.
3. սենյակներ պարապմունքների և հանգստի համար.
4. լվացասենյակներ.
5. զուգարաններ.
6. հանարան.
7. ճաշարան.
8. խոհանոց.
9. մեկուսարան.
10. բժշկի առանձնասենյակ.
11. սենյակ յերեխաների իրերը պահելու համար.
12. սենյակներ մաքուր և կեղտոտ սպիտակեղենը պահելու համար.
13. սենյակներ դաստիարակների և տեխնիկական անձնակազմի համար.
14. գրասենյակ.
15. բաղանիք.
16. լվացքատուն.

Տղա և աղջիկ դպրոցականների և նախադպրոցական յերեխաների համար պետք է լինեն առանձին ննջարաններ, վորոնք ըստ հնարավորություն պետք է բավականաչափ մեկուսացված լինեն: Ցանկալի չէ, վոր յուրաքանչյուր ննջարանում տեղավորվեն 15 մարդուց վոչ ավելի, և համեմայն դեպս պետք է ունենալ մեկ-յերեք փոքր ննջարան (5—6 մարդու համար) ավելի թույլ յերեխաների համար, վորոնք վորոշ շեղում են պահանջում ընդհանուր ուժիմից (մանավանդ այն յերեխաների համար, վորոնք չեն կարողանում իրենց մեզը պահել): Ամբողջ որվա ընթացքում վոչվոք ննջարան չպետք է մտնի: Արգելվում է ննջարաններն ոգտագործել պարապմունքների, խաղերի, ինչպես և յերեխաներին կերակրելու համար:

Յուրաքանչյուր մանկատան ցանկանալի չէ ունենալ առան-

ձին սենյակները խաղաղ պարապմունքների (ընթերցանություն, դպրոցական առաջադրանքների կատարում և այլն) և ազատ հանգստի համար: Խաղաղ պարապմունքների համար ցանկալի յե, վոր յուրաքանչյուր յերեխային ընկնի 1 քառ. մետր տարածություն, հանգստանալու համար—0,75 քառ. մետր:

Այդպիսի սենյակներն թիվը պետք է համաձայնեցվի յերեխաների թվի հետ, ըստ վորում պետք է միաժամանակ նկատի առնվին նաև խմբերի թիվը, ինչպես և նախադպրոցական հասակի յերեխաների առկայությունը: Բացառիկ դեպքերում պարապմունքների և հանգստի համար կարելի յե ոգտագործել սեղանատունը:

Պետք է տղաների և աղջիկների համար լինեն առանձին լվացասենյակներ (5--10 յերեխային—1 ծորակ) պետք է առանձին լինեն նաև տղաների և աղջիկների դուզարանները. յուրաքանչյուր 15 յերեխայի համար պետք է լինի 1 աչք: Ցանկալի յե, վոր լվացատեղը մոտ լինի, հակառակ դեպքում անհրաժեշտ է հատուկ լվացարան ունենալ գուգարանի մոտ (ոճառով և սըրբիշով):

Յեթե գուգարանները դառնում են մանկական շենքից դուրս, ապա պետք է տաքացվին: Այն հանարանը, վորտեղ հանում են վերնազգեստը, պետք է լինի հենց շենքի մուտքի մոտ: Ցանկալի յե խոհանոցին կից ունենալ առանձին սենյակներ կերակուր պատրաստելու, մամանվորապես ամանեղներ լվանալու համար: Բացի դրանից անհրաժեշտ է ունենալ մթերասենյակ, նկուղ արմատապտուղներ պահելու համար և սառցարան:

Մեկուսարանի համար անհրաժեշտ է հատկացնել (յեթե յերեխաների թիվը 100-ից ավելի չե) առնվազն յերկու սենյակ, յուրաքանչյուրում յերկու մահճակալով: Յեթե յերեխաների թիվը 100-ից ավելացվի, պետք է ավելացնել նաև մեկուսարանի մահճակալների թիվը, յելնելով 30 յերեխային մեկ մահճակալ նորմայից: Բժշկի առանձնասենյակում պետք է լինի նաև դեղորայքը: Մեկուսարանը և բժշկի առանձնասենյակը նպատակահարմար է ունենալ ստորին հարկում:

Մեկուսարանը պետք է յելք ունենա դեպի բակը:

Բաղանիքը և լվացքատունը կարող են դառնվել մի շենքում, վորպեսզի հնարավոր լինի ոգտվել ջուր տաքացնելու ընդհանուր հարմարանքից, սակայն պայմանով, վոր դրանք մեկուսացված լինեն խուլ հիմնական պատով:

Ցանկալի յե, վոր բաղանիքը կառուցված լինի միջանցով (пропускная) սխտեմով և իրեն կից ունենա նաև ախտահանական կամերա:

ՍԵՆՅԱԿՆԵՐԻ ԽՆԱՄԲՆ ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ՀԻԳԻԵՆԱՅԻ ԿԱՊԱԿՑՈՒԹՅԱՄԲ

Մանկատան շենքի մուտքի մոտ պետք է լինեն յերկաթե կեռիկներ և ծղոտյա փովածք, վորպեսզի բոլոր ներս մտնողները (չափահասներ և յերեխաներ) խնամքով սրբեն իրենց վոտքերը: Զի թուլյատրվում վերնազգեստով մտնել մանկատան շենքը Պետք է վերնազգեստը և կրկնակոշիկները թողնել հանարանում (յերեխաների իրերը պետք է դառնվեն առանձին սենյակում): Ցանկալի յե, վոր յուրաքանչյուր յերեխա հանարանում ունենա իր դարակը (պահարանում) կամ առանձին տեղ ընդհանուր դարակի վրա: Լվացասենյակում յուրաքանչյուր յերեխա պետք է ունենա իր առանձին արկղիկը կամ հատուկ տեղ դարակի վրա իրենց անհատական ոճառը, ատամնափոշին, սանրը և այլն գնելու համար: Մահատական սրբիչները պետք է կախ տալ լվացասենյակում հատուկ կախարանից: Ննջարաններում, բացի մահճակալներից, աթոռներից և տաքուրեմներից, ուրիշ իրեր չպետք է լինեն: Զի կարելի ննջարանում հագուստ, կեղատոտ սպիտակեղեն և այլն պահել: Չպետք է թուլ տալ, վոր յերեխաները հանվեն կամ հագնվեն մահճակալի վրա: Չպետք է թուլ տալ, վոր վորեն սենյակում յերեխաները կեղտոտեն հատակը, կամ այնտեղ կերակրի փշրանքներ թափեն, թքեն և այլն:

Յերեխաները պետք է մուռնդ ընդունեն միայն սեղանատանը: Ուտելու ժամանակ անհրաժեշտ է կարգ և մաքրություն պահպանել. չի կարելի հատակին կերակրի մնացորդներ զցել, կամ թափել ավսիյի, բաժակի պարունակությունը:

Առավոտյան և յերեկոյան յերեխաները լվացվում են մինչև գոտին, ձեռքերն ոճառով լվանում են ամեն անգամ ուտելուց առաջ, գուգարան գնալուց հետո, ինչպես և յուրաքանչյուր կեղտոտ աշխատանքից հետո: Քնիւղուց առաջ յերեխաները պետք է գոլ ջրով բերաններն ոգողեն: Յերեխաները վերմակով չպետք է ծածկեն իրենց գլուխն ու ձեռքերը: Պետք է սովորեցնել, վոր քնելուց առաջ յերեխաները գուգարան գնան: Յերեխան աղիքները մաքրելուց հետո պետք է թղթով սրբի իրեն (փոքրերին

պետք է սովորեցնել այդ և ստուգել). զուգարանում պետք է արկ-
ղիկներ կամ զամբյուղներ լինեն մաքուր և կեղտոտ թղթի համար:

Պետք է յերեխաների մազերը կարճ խուզել, վեճ պակաս,
քան ամիսը մեկ անգամ (ցանկալի յե յերկու շաբաթը մեկ անգամ)
մազերի խողովումը կատարելով լողանալուց առաջ: Անհրաժեշտ է,
վոր մանկատունն ունենա իր սափրիչը:

Ամիսը 3—4 անգամ յերեխաները պետք է լողանան զու-
ջրով և ոճառով: Մեծ յերեխաները միմիանց պետք է ոգնեն. նա-
խադարձցական հասակի յերեխաներին և փոքրահասակ դպրոցա-
կաններին լողացնում են դաստիարակները, տեխնիկական աշխա-
տակիցները կամ մեծ յերեխաները: Յերեխաների լողացումը պետք
է անցկացնել քույրերի հսկողութեամբ: Լողանալուց առաջ պետք
է կտրել յերեխաների վոռքերի և ձեռքերի մատների յեղունդ-
ները: Լողանալուց հետո յերեխաներն ստանում են մաքուր սպի-
տակեղեն (հագնելու). ամիսը յերկու անգամ պետք է փոխել յե-
րեխայի անկողնի սպիտակեղենը և սրբիչը: Դաշտան ունեցող աղ-
ջիկները պետք է լվացում կատարեն զու ջրով և ոճառով, թե
դաշտանի ընթացքում և թե դաշտանից հետո: Կոնքը պետք է
լավ լվանալ և տաք ջրով ողողել թե լվացում կատարելուց առաջ
և թե հետո: Ծիլոպները պետք է լինեն անհատական կամ յեռաց-
վեն քրոջ հսկողութեամբ:

ՍԵՆՑԱԿՆԵՐԻ ՌԵՍՓՈՆՈՒՐ

Յուրաքանչյուր սենյակ պետք է ունենա առնվազը մեկ վեր-
նափեղկ կամ ողանցք:

Տարվա տաք ժամանակ բոլոր սենյակներին պատուհանները
պետք է ամբողջ ուրը բաց լինեն (ցանկալի յե, վոր պատուհան-
ները մաուլայե կամ մետաղյա ցանցով շրջանակներ ունենան ձան-
ձերից և մալարիա տարածող մոծակներից պաշտպանվելու համար):

Տարվա ցուրտ ժամանակ սենյակներն ողափոխելու համար
պետք է բանալ պատուհանները, վերնափեղկերը կամ ողանցք-
ները վորքան կարելի յե յերկար ժամանակով: Վորպեսզի ողա-
փոխումը կատարյալ և արագ լինի, անհրաժեշտ է բանալ հակա-
ռակ կողմի դուռը միջանցիկ քամի առաջացնելու համար: Ավելի
լավ է վերնափեղկերը կամ ողանցքը բաց թողնել ըստ հնարա-
վորութեան յերկար ժամանակ: Դրա համար անհրաժեշտ է հետե-
յալ պայմանները, շենքը պետք է լավ տաքացվի (ջերմատարձա-
նը ցուրտ ժամանակ պետք է հավասար լինի 8, 15—16°):

Դիշերը կարելի յե ննջարանները ողանցքը բաց թողնել
(ձմեռը) միայն այն դեպքում, յեթե յերեխաները ծածկված են
տաք վերմակներով և յեթե պատուհաններին շատ մոտ չեն քնած
յերեխաները: Ընդամենն պատուհանները պետք է պաշտպանված
լինեն խիտ մաուլայով:

Ննջարաններում, պարապմունքների համար հատկացված
սենյակներում, սեղանատանը ողափոխութեան կամ հավաքում և
մաքրում պետք է կատարել առավելագույն այն ժամերին, յերբ
յերեխաները գտնվում են այդ սենյակներից դուրս:

ՍԵՆՑԱԿՆԵՐԻ ՀԱՎԱՅՈՒՄԸ ՈՒ ՄԱՌՈՒՄԸ

Անհրաժեշտ է ամեն ուր հավաքել և մաքրել մանկատան այն
բոլոր սենյակները, վորոնցից ողտվում են յերեխաները. ավելի
հիմնական մաքրում հատակը լվանալու հետ միասին պետք է կա-
տարել 10 ուրը մեկ անգամ. ամբողջ շենքի հիմնական (գլխավոր)
մաքրումը կատարվում է ամիսը մեկ անգամ:

Պետք է ամեն ուր բոլոր սենյակների հատակը մաքրել խո-
նավ շորով, այն է, խոնավ շորով սրբել կահ-կարասիքի, գոնե-
րի, պատուհանների, լամպերի վրայի փոշին:

10-որդակում մեկ անգամ հիմնական հավաքում և մաքրում
կատարելիս հատակը պետք է լվանալ (յեթե հատակին յուղ չի
քսած), մահճակալներն անկողնի հետ միասին դուրս բերել մա-
քուր ող: Մահճակալները պետք է լվանալ լավ գննել և յեթե
փայտոջիներ հայտաբերվեն, ապա պետք է համապատասխան
միջոցներ ձեռք առնել նրանց վերացնելու:

Ամիսը մեկ անգամ գլխավոր հավաքում և մաքրում կատա-
րելիս պետք է կրկնել այն, ինչ ասված է վերը և բացի դրանից,
սրբել բոլոր պատերն ու առաստաղը, տեղաշարժել ամբողջ կահ-
կարասին, պարզել թե վիթին ինչ նորոգութեան կարիք ունի, ա-
վելորդ կահ-կարասին դուրս բերել, գննել բոլոր անկյունները
պարզելու համար թե չկան արդյոք մկան բներ և այլն:

Սեղանատունը պետք է մաքրել յուրաքանչյուր անգամ յե-
րեխաներին կերակրելուց հետո: Ամեն ուր ընթրիքից հետո պետք
է լվանալ սեղանները (կամ մոմլաթները):

Լվացասենյակները պետք է հավաքել և մաքրել առավոտ-
յան և յերեկոյան յերեխաների լվացվելուց հետո:

Ջուգարանները պետք է մաքրել ուրական մի քանի անգամ:
Ջուգարանի հատակը և նստոցները պետք է ամեն ուր լվանալ:

ՊԱՅԳԱՐ ՎԱՐԱԿԻՉ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԵՍ

Վարակիչ հիվանդութիւնները դեմ պայքարը հաջողութեամբ կազմակերպելու համար, անհրաժեշտ է ճշտութեամբ կատարել բոլոր վերահիշյալ կանոնները սենյակի խնամքի, ոգափոխման, հավաքման ու մաքրման վերաբերմամբ:

Նոր աշխատողի ծառայութեան ընդունելուց առաջ կամ մանկատուն նոր սան ընդունելուց առաջ պետք է նրան բժշկական քննութեան յենթարկել: Այն դեպքում, յետէ մանկատան սանը մի մանկատանից տեղափոխվում է մի այլ մանկատուն, պետք նրան տալ համապատասխան տեղեկանք նրա Փրկչիկական վիճակի մասին: Հետագայում սխտեմատիկ կերպով (ամիսը մեկ անգամ) նոր ընդունված աշխատակիցը կամ նոր սանը բժշկական քննութեան է յենթարկվում մանկատան բժշկի կողմից և հարկ յեղած դեպքում, քննութեան են յենթարկվում հատուկ բժշկական հանձնաժողովի կողմից:

Այն դեպքում, յետէ մանկատան ծառայողը հիվանդութիւններից հետո վերադառնում է աշխատանքի, պետք է բժշկից տեղեկանք ներկայացնել:

Հնգորյակում մեկ անգամ պետք է մանկատան բոլոր յերեխաները մակերեսային քննութեան յենթարկվեն պարզելու համար, թե չկան արդդը, ցան, աչքերի կարմրութիւն, նշագեղձերի մեծացում, կարմրութիւն կոկորդում:

Յուրաքանչյուր կապակցելի դեպքի մասին մանկավարժը հայտնում է բժշկական քրոջը կամ մանկատան բժշկին:

Յերեխաների ամենօրյա սանդնումը կատարվում է բժշկական քրոջ կամ դաստիարակի կողմից մանկական սանկոմի մասնակցութեամբ:

Վոջլոտութիւն (վոջիլ, անիծ) հայտարարելու յուրաքանչյուր դեպքում պետք է անմիջապէս ձեռք առնել հետեւյալ միջոցները. կարճ խուզել մազերը, խնամքով լվանալ յերեխայի գլուխը գոլ ջրով և ոճառով, սպլտակեղներ փոխել, հազուսոր մաքրել և մի քանի որ շարունակ խիստ հսկողութիւն ունենալ այդ յերեխայի վերաբերմամբ:

Վարակիչ հիվանդութեամբ նկատված կապակցելի յերեխա-

ներին անհրաժեշտ է տեղափոխել մեկուսարանում, ապահովելով նրանց համապատասխան հսկողութեամբ:

Կապակցելի հիվանդին մեկուսարանում տեղափոխելու մասին պետք է անմիջապէս հայտնել սպասարկող բժշկին (թագամասի, հիվանդանոցի):

Հիվանդացած յերեխան մեկուսարանից դուրս գրվելուց հետո վերադարձվում է առողջ յերեխաների խումբն անպայման բժշկի թույլտվութեամբ. նույնը վերաբերում է և հիվանդներին հիվանդանոց ուղարկելու դեպքերին:

Այն դեպքերում, յերբ հիվանդանում է անձնակազմը կամ նրա ընտանիքի անդամները, անկախ նրանից, թե տվյալ անձնավորութիւնն ապրում է մանկատանը, կամ այլ տեղ, անհրաժեշտ է տեղեկացնել բժշկին (թագամասի, հիվանդանոցի):

Յետէ տվյալ վայրում վարակիչ հիվանդութիւն է առաջանում, պետք է արգելել յերեխաներին այցելել տեղական բնակիչներին, ինչպէս և պետք է արգելել կողմնակի անձանց այցելութիւնները մանկատուն:

Միաժամանակ պետք է հոգ տանել, վոր այն դպրոցներում, ուր մանկատան յերեխաներ են հաճախում, կիրառվեն բոլոր հակահամաճարակային միջոցառումները:

Առանց բժշկի թույլտվութեան չպետք է խմելու համար հում ջուր դործ ածել:

Հում բանջարեղենը և միրգը կարելի յե դործածել կերակրի համար միայն մաքուր ջրով լվանալուց հետո:

Չի կարելի կերակրի համար դործ ածել փչացած կամ կապակցելի վորակի մթերքներ:

Անհրաժեշտ է, վոր յերեխաները ծանոթանան վարակիչ հիվանդութիւններին կանխարգելելու միջոցներին, վորի համար դրույցներ են կազմակերպվում բժշկական քրոջ և դաստիարակի կողմից: Դա կարևոր է, մանավանդ այն դեպքերում, յետէ տվյալ շրջանում առանձին վարակիչ հիվանդութիւններ կամ համաճարակ է առաջացել:

ՄԱՆԿԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱՐԿԻ ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՍՊԱՍԱՐԿՄԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ

Փակ տիպի մանկական հիմնարկներում, մանկատներում, մանկական քաղաքում, յերկարատե բուժման կարիք ունեցող յերեխաների տներում բժշկի աշխատանքի սպեցիֆիկ պայմանները դարձնում են այն ՅԵԴԱՊ-ի գծով կատարվող աշխատանքի հատուկ բնագավառ և ՅԵԴԱՊ-ի ասպարիզում աշխատող հատուկ բժիշկներ առանձնացնելու անհրաժեշտություն և առաջանում:

Նկատի ունենալով այն, վոր ներկայումս դժվար և բոլոր մանկական հիմնարկներն ապահովել ՅԵԴԱՊ-ի հատուկ բժիշկներով, անհրաժեշտ և այդպիսի սպասարկում կազմակերպել առաջին հերթին խոշոր մանկհիմնարկների համար, իսկ մնացած մանկական հիմնարկներում, վորոնք գտնվում են քաղաքից դուրս, պետք և նախատեսել հատուկ միջոցներ համատեղության կարգով ըսպասարկող բժշկին վարձատրելու համար: Այնտեղ, վորտեղ սպասարկումը կիրառվում և քաղաքամասի բժշկի կողմից, քաղաքամասի սահմաններում կատարվող աշխատանքի կարգով անհրաժեշտ և միջոցներ ձեռք առնել, վոր այդ սպասարկումը լինի կանոնավոր և սխտեմատիկ:

Հաշվի առնելով նաև, վոր փակ մանկական հիմնարկների բժիշկների առաջ լայն խնդիրներ են դրված, ինչպես և այն, վոր բժիշկը պետք և մասնակցի մանկական հիմնարկի կյանքի բոլոր կողմերին, անհրաժեշտ և սահմանել բժշկի բեռնավորման այնպիսի նորմաներ, վորոնք հնարավորություն կտան լուծելու նրա առաջ դրված խնդիրները:

Մանկատների, մանկական քաղաքների բժշկի նորմալ բեռնավորումը պետք և լինի 400—500 մարդուց վոչ ավելի, յեթև միաժամանակ իրար մոտ գտնվող հիմնարկների թիվը 2—3-ից ավելի չև և հիմնարկն ապահովված և միջին բժշկական անձնակազմով:

Յուրաքանչյուր մանկական հիմնարկ, ինչպես վերն ասացինք, պարտադիր կարգով պետք և ունենա բժշկի առանձնասենյակ և մեկուսարան:

Յուրաքանչյուր մանկական հիմնարկ պետք և ունենա նաև առաջին ոգնության դեղարկղ:

Մանկատան բժշկի աշխատանքի հիմնական մոմենտները հետևյալներն են.

1. Հսկողություն յերեխաների աշխատանքի և կենցաղի արտաքին պայմանների վերաբերմամբ (հանրակացարանը, արհեստանոցները և մյուս սենյակները հիգիենիկ վիճակում պահելը, ջնուցում, լուսավորություն, ոգավորություն, մանկական հիմնարկի սարքավորում ու կահավորությունը, նորոգություն և շինարարություն).

2. Աշխատանքի և հանգստի ռեժիմը կարգավորելը: Ֆիզկուլտուրայի կազմակերպումը.

3. Հսկողություն սննդի դրվածքի և յերեխաներին հազուստ, սպիտակեղեն, վոտնաման և պիտույքներ մատակարարելու վերաբերմամբ.

4. Հիգիենիկ սովորությունների դաստիարակում.

5. Սխտեմատիկ հսկողություն յերեխաների ֆիզիկական դարգացման և առողջական դրության վրա կրկնական (տարեկան առնվազն յերկու անգամ) բժշկական հետադոտություններ կատարելու միջոցով, ըստ վորում հիմնարկներին և բուժպրոֆիլակտիկ ոգնության կարիք ունեցողներին պետք և առանձնացնել: Պարտադիր բժշկական հետադոտման յենթակա և մանկատուն ընդունվող բոլոր յերեխաները.

6. Համաճարակային միջոցառումներ. վակցինացիա, մեկուսացում, հիվանդանոցային ոգնություն, դեղինֆեկցիա և դեղինսեկցիա (միջատների վոչնչացում).

7. Մանկուլտաշխատանքը պետք և ընդգրկի, թե մանկական կոլեկտիվին և թե սպասարկող անձնակազմին և աբտահայտվի յերեխաների հետ խմբական դրույցներ կազմակերպելու (սանիտարական նյութերի շուրջը), մանկատանկում կազմակերպելու և նրանց աշխատանքը ղեկավարելու միջոցով, ինչպես և առաջին ոգնության խմբակներ կազմակերպելու ձևով: Զրույցներ են կազմակերպվում նաև մանկավարժների և տեխնիկական անձնակազմի, հասարակական իորհրդային և կուսակցական կազմակերպությունների (մանկական քաղաքի մոտ գտնվող) ներկայացուցիչների համար դաստիարակության հիգիենայի հարցերի շուրջը.

8. Հասարակության ներգրավումը յերեխաների կյանքի առողջացման և բարելավման աշխատանքներում: Մասնակցություն

մանկավարժական խորհրդակցութիւններում, մանկական քաղաքներում, խորհրդում: Կապ հասարակական կազմակերպութիւններին հետ:

ՌՈՒԺՂՈՐԾԻԼԱԿԻՆ ԶՅՈՆԱՐԱՐՈՒՄՆԵՐ

Մանկական քաղաքի և մանկատների առողջացման ապագա բերում, առաջիկայում, հիմնական բուժպրոֆիլակտիկ միջոցառումների ընթացքում պետք է կատարվի բոլոր յերեխաների բժշկական հետազոտում, այդ աշխատանքներում պարտադիր կերպով ներգրավելով մասնագետ բժիշկներին (ակնաբույժ, մաշկի և վնասերական հիվանդութիւնների մասնագետ և այլն):

Հիվանդ յերեխաներին անհրաժեշտ է առանձնացնել և տեղավորել հատուկ բուժհիմնարկներում ու մեկուսարաններում (տրախոմայի, մաշկի և վնասերական հիվանդութիւնների և այլն): Հատուկ բուժման կարիք ունեցող յերեխաներին (վոսկրերի և այլ ձևի տուբերկուլյոզով տառապողներին, հաշմանդամ յերեխաներին և այլն) պետք է ուղարկել համապատասխան բուժսանիտարական և հատուկ հիմնարկներ:

Մանկատներում նորմալ պայմաններ ստեղծելու համար անհրաժեշտ է կտրուկ միջոցներ ձեռք առնել հեռացնելու մանկատներից բոլոր վարակիչ և ծանր հիվանդներին, համապատասխան հիմնարկներ ուղարկելով առաջին հերթին այդպիսիներին:

Ժամանակին պետք է պատվաստման յենթարկել բոլոր յերեխաներին (մինչև 12—14 տարեկան), ինչպես և կատարել մանկատան բոլոր սաների մասսայական դեհելմնտիզացիա (ճիճվահանում):

Պետք է սակայն նկատի ունենալ, վոր մանկական հիմնարկներին կից գործող մեկուսարանները չպետք է վերածվին մանկական վարակիչ ստացիոնարների: Ուստի և անհրաժեշտ է միջոցներ ձեռք առնել, վորպեսզի մանկատների բոլոր վարակիչ հիվանդութիւններով տառապող յերեխաներին պարտադիր կարգով հիվանդանոցային ոգնութիւն ցույց տրվի (քութեղով, դիֆտերիայով, տիֆով, կարմիր քամիով, թոքերի բորբոքմամբ տառապողներին):

Միջոցներ պետք է ձեռք առնել, վոր մանկատների սաներին ամբողջատորիաներում և ստացիոնարներում ընդունեն հերթից դուրս:

Նպատակահարմար է նաև բժշկական սպասարկումը կանոնավոր հիմքերի վրա դնելու համար մանկական մեկուսարանները (տրախոմայի, վնասերական հիվանդութիւնների, մաշկի և այլն) հանձնել առողջապահութիւնի որդաներին:

Յուրաքանչյուր առաժնում մանկատների բժշկական աշխատանքի զրկածքի համար պատասխանատու յե ՅԵԴԱՊ-ի (յերեխաների և դեռահասների առողջութիւնի պահպանութիւն) տեսուչը:

Վերոհիշյալ բոլոր միջոցառումները կիրառելու համար անհրաժեշտ է խոշոր միջոցներ, վորոնք պետք է հայթայթվեն թե տեղական բյուջէից և թե հասարակական կազմակերպութիւնների (մանկ. համաժողովի և ՅԵԲ-ի) միջոցներից, ինչպես և կենարոնից զոտացիայի կարգով գումարներ ստանալու միջոցով:

ՍԱՆԼՈՒՍԱՎՈՐԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՅԵՎ ՁԵՎԵՐԸ

Ա. Ընդհանուր դրայքներ

Մանկական քաղաքում և մանկատներում կատարվող սանկուրաշխատանքի մի մասը կատարվում է յերեխաների և չափահասների առանձին խմբերի կողմից, մյուս մասը կազմակերպութիւնների դաստիարակների, ծնողական ոժանդակ համաժողովների, շրջադրածիւնների, լուսբաժիւնների, և այլնի:

Յերեխաների հետ կատարվող աշխատանքի ասպարիզում պետք է ձգտել մի կողմից առանձին կոնկրետ խնդիրներում հասնել գործնական, արդյունքների, մյուս կողմից դաստիարակչական աշխատանք կատարել և յերեխաների ու հիմնարկի կենցաղի միջ սանկուլտուրա ամրացնել:

Աշխատանքը միաժամանակ անհրաժեշտ է սկսել յերեք դժով.

ա) Հասարակական կարծիքը մոբիլիզացիայի յենթարկել մանկադաքի զբոլթիւնը բարելավելու հարցի շուրջը: Ոժանդակութիւն կոմիտե յե ստեղծվում կուսակցական, արհեստակցական և հասարակական կազմակերպութիւններից (կուսակցութիւն, կոմյերիտիութիւն, արհմիութիւններ, պիոներկազմակերպութիւն, յերեխաների բարեկամների ընկերութիւն, կոոպերացիա և այլն):

բ) Սորացրած աշխատանք է կատարվում մանկավարժների հետ.

դ) Ակտիվ և ստեղծվում մանկաքաղաքի յերեխաներից առողջացման բոլոր նախագծված ձեռնարկումները կենսագործելու համար:

Այդ ակտիվի մեջ հետզհետե պետք է ներգրավել մանկաքաղաքի յերեխաների մեծամասնությանը:

Բ. Առողջապահության յերեխաների հետ

Այստեղ հիմնական նպատակն է յերեխաներից ակտիվ և ստեղծել մանկատան կամ մանկաքաղաքի առողջացման միջոցառումներն անցկացնելու համար:

Ակտիվը՝ բժշկի, դաստիարակչների, մանկավարժների, տեխնիկական անձնակազմի և հասարակական կազմակերպությունների ներկայացուցիչների հետ միասին հետադոտում են մանկաքաղաքը և պարզում նրա բոլոր թերությունները: Կազմվում է արձանագրություն, վորտեղ սանիտարական գրությունը բարելավելու համար նախագծվող ձեռնարկումները բաժանվում են յերկու սյունյակի. առաջին սյունյակում գրանցվում են այն բոլոր միջոցառումները, վորոնք պետք է կիրառվեն ամենակարճ ժամանակամիջոցում, յերկրորդ սյունյակում—այն միջոցառումները, վորոնք կարելի չէ կիրառել յերկրորդ հերթին: Նախահաշիվները ներկայացվում են Լուսարժին:

Հետադոտման արդյունքները մշակվում են յերեխաների ժողովներում, խմբակային պարապմունքների ժամանակ, ըստ վորում քննություն են առնվում այն միջոցառումները, վորոնք կարող են կիրառվել հենց իրենց, յերեխաների ուժերով, նրանց ինքնագործունեությունը բարձրացնելու միջոցով:

Յերեխաների մասնակցությունը սանկուլտաշխատանքներում ակտիվացվում է հետևյալ ձեռնարկումներով.

1. Առողջապահության հարցերի կապակցումը մանկավարժի ուսումնական ծրագրի հետ.

2. Ուսումնական ժամերից դուրս յերեխաների համար առողջապահության հարցերի շուրջը դասախոսություններ կազմակերպելով.

3. Յերեխաների համար գեպի հիմնարկները և սանհիգիենիկ նշանակություն ունեցող վայրերը եքսկուրսիաներ կազմակերպելով.

4. Ինքնագործ դրամատիկական բեմադրություններով, յեթե աշխարհի խմբակ գոյություն ունի.

5. Կինո-ցուցադրությունով.

6. Սանբրիգաններ կազմակերպելով, ըստ վորում այդ բրիգանների ինդիերն է յերեխաների ամենորյա հետադոտումը, ինչպես և դասարանների, ննջարանների, սեղանատան և այլ սենյակների մաքրությունը հսկելը.

7. Խմբերի միջև սոցմբցում կազմակերպելով (անհատական մաքրություն վերաբերյալ).

8. Խմբերում մշակված լողունքներ կախելով.

9. Սանանկյուն կազմակերպելով, վորտեղ տախտակի վրա նշվում են մանկատան թերությունները, այդ թերությունները վերացնելու համար նախագծված միջոցառումները և այդ ուղղությունը կատարվող աշխատանքի ընթացքը.

10. Առողջապահության հարցերը լայն կերպով լուսաբանելով պատի թերթում.

11. Մանկաքաղաքի գրադարանը լրացնելով առողջապահության հարցերի վերաբերյալ գրքույկներով:

Գ. Առողջապահության հարցերի յեղ մասնակցությունների հետ

Սովորաբար մանկավարժները բավականաչափ պատրաստված չեն լինում մանկհիմնարկներում առողջացման աշխատանքներ կատարելու համար: Ուստի և անհրաժեշտ է նրանց վերաբերմամբ կատարել հետևյալ աշխատանքը.

1) Կազմակերպել մի շարք գրույցներ յերեխաների առողջության պահպանության հարցերի շուրջը.

2) Մանկավարժներին ցուցումներ տալ, թե ինչպես պետք է նրանք իրենց դաստիարակչական աշխատանքը կապեն սանկուլտուրայի հարցերի հետ.

3) Մանկավարժներին իրենց սոցմբցման պայմանագրի մեջ մտցնում են հատուկ կետ մանկաքաղաքի կամ մանկատան առողջացման աշխատանքներին մասնակցելու մասին:

Դ. Առողջապահության հարցերի յեղ մասնակցությունների հետ

Անհրաժեշտ է կազմակերպել մի շարք գրույցներ առողջապահության հարցերի շուրջը և մի շարք գործնական պարապմունքներ անցկացնել:

Մեծ նշանակություն ունի այստեղ ընդհանուր ժողովի հրա-
վերումը մանկադպրոցի դրույթունը բարելավելու հարցի շուրջը:
Ժողով պետք է հրավիրի կուսակցական կազմակերպությունը
(կուսակցություն կամ կոմյունիստական տեղական կոմիտեն):
Ժողովը պետք է մի շարք կոնկրետ մոտրուկներ ընդունի մանկ-
ադպրոցի կարիքների մասին և նշի այդ կարիքների բավարար-
ման ուղիները:

ՎԱՐԱԿԻՉ ՀԻՎԱՆԴՆԵՐԻ ՄԵԿՈՒՍԱՑՄԱՆ ՅԵՎ ՎԱՐԱԿԻՉ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՊՐՈՖԻԼԱԿՏԻԿԱՅԻ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ ՄԱՆԿԱՏՆԵՐՈՒՄ

1. Նշարաններում մահճակալները պետք է այնպես դրված
լինեն, վոր նրանք վոչ մի դեպքում իրար չկպչեն. նրանց միջև
յեղած տարածությունը պետք է լինի առնվազը 50 սմ.

2. Վոչ մի դեպքում չպետք է թույլ տալ, վոր յերկու յե-
րեկա քնեն մի մահճակալի վրա:

3. Վոչ մի դեպքում չպետք է թույլ տալ, վոր յերեխաները
միմիանց հանձնեն իրենց խոսակուսները, ներքնակները, բարձե-
րը, վերմակները, այդ նպատակով այդ բոլոր իրերի վրա պետք
է անհատական նշաններ լինեն:

4. Վերնաշապիկները, վարտիկները և վերնազգեստները,
ինչպես և վոտնամանները, գլխարկները, գլխի թաշկինակները և
այլն նմանապես չպետք է հանձնվեն միմիանց, վորպիսի նպա-
տակով այդ իրերը և անհատական նշաններ են ունենում:

5. Վերարկուների և գլխարկների համար պետք է հատուկ
կախարաններ լինեն, ըստ վորում այդ իրերը պետք է այնպես
տեղավորվեն կախարանի վրա, վոր իրար չկպչեն: Կախարանի
վրայի առանձին կեռիկները պետք է համարներ ունենան:

6. Յուրաքանչյուր սան պետք է ունենա իր առանձին
սրբիչը, ատամի խոզանակը, թաշկինակը, վորոնք նույնպես հա-
մապատասխան նշաններ կամ համարներ պետք է ունենան:

7. Չպետք է թույլ տալ, վոր յերեխաները մի ամանից
ուտեն:

8. Յուրաքանչյուր մանկատուն պետք է ունենա մեկ կամ

յերկու մեկուսարանահենյակ, ուր պետք է անմիջապես տեղա-
փոխել հիվանդացած յերեխային մինչև նրա հիվանդության բը-
նույթը պարզելը և մինչև բժշկի կարգադրությամբ նրան հի-
վանդանոց ուղարկելը:

9. Հիվանդացած յերեխայի մահճակալի, անկողնու պարագա-
ների, դրքերի, խաղալիքների և այլ իրերի հետ յուրաքանչյուր
անգամ վարվում են այնպես, ինչպես կարգադրում է մանկատան
բժիշկը, վորը նշում է նաև մյուս անհրաժեշտ միջոցները (ախ-
տահանութուն և այլն):

10. Յեթե մանկատան յերեխաների մեջ սուր վարակիչ հի-
վանդության դեպք է հայտարերված, ապա պետք է դադարեցնել
յերեխաների արձակումը տուն, նրանց շփումը մյուս մանկական
հիմնարկների հետ, ինչպես և նոր սաների ընդունելությունը:
Այն դեպքերում, յերբ սուր վարակիչ հիվանդություն է հայտա-
բերվում մանկատանը, ապա կարանտինի յենթարկվում է նաև
մանկատան սպասարկող անձնակազմը: Կարանտինի տեղությունը
նր սահմանում է բժիշկը:

11. Սպաքինված և հիվանդանոցից դուրս յեկած յերեխայի
մազերը պետք է խուզել, պետք է լողացնել և վաննա զնել. բացի
այդ, այդպիսի յերեխային պետք է անպայման մաքուր շորեր
(սպիտակեղեն և վերնազգեստ) հագցնել և միայն այդ ժամանակ
թույլ տալ, վոր նա շփում ունենա մյուս յերեխաների հետ:

12. Մանկատուն ընդունվող յուրաքանչյուր նոր սան կա-
րող է մյուսների հետ շփում ունենալ միայն բժշկի կողմից քն-
նվելուց և թույլտվութուն ստանալուց հետո: Ընդ սմին նոր ըն-
դունվողին լողացնում են, մազերը խուզում և մաքուր շորեր
(սպիտակեղեն և վերնազգեստ) հագցնում:

ՔՈՍԻ ԴԵՄ ՊԱՅՔԱՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ ՄԱՆԿԱՏՆԵՐՈՒՄ

Յուրաքանչյուր 15 որը մեկ անգամ մանկատան բժիշկը
պետք է քննության յենթարկի բոլոր յերեխաներին և տեխնի-
կական անձնակազմին քոս հայտարերելու նպատակով:

Դոսով հիվանդացած յերեխաները հիվանդության առաջին
նշանները յերեխայուն պես պետք է տեղավորվեն մեկուսարանում.
մեկուսարան են տեղավորվում նաև հիվանդ յերեխայի մահճա-
կալը և անկողինը:

Այն բոլոր իրերը, վորոնք վերջին որերը դործ են անվել

հիվանդներին կողմից, պետք է ըստ հնարավորութեան անմիջապես յեռացվեն մոխրաջրի խառնուրդով. յեթե հնավոր չէ այդ իրերը յեռացնել, ապա պետք է դրանք հավաքել մի առանձին սենյակում մինչև բժշկի կարգադրութեամբ արտահանութիւն կատարելը:

Այն դեպքում, յեթե հիվանդացածներին թիվը մեծ է, իսկ մանկատան մեկուսարանում ազատ տեղեր չեն լինում հիվանդացածների համար, նշարաններից մեկը հատկացվում է քոսով տառապող յերեխաների համար:

Քոսով հիվանդ յերեխայի բուժումն սկսելուց առաջ անհրաժեշտ է յերեխային լողացնել գոլ ջրով և ոճառով կամ առանց ոճառի, ըստ վորում յերեխան լողանում և վաննայում կանգնած դիրքով և վոչ մի դեպքում չի նստում նրա մեջ:

Յուրաքանչյուր առանձին դեպքում բժշկը ցուցումներ և խորհուրդներ է տալիս բուժման յեղանակի, մեկուսացման և այլ հարցերի մասին:

Մարմնի արտահանված տեղերը բժշկի ցուցումով պետք է ծածկել վիրակապերով:

Այն ժամանակ, յերբ հիվանդ յերեխան դառնում է մեկուսարանում, միջոցներ են ձեռք առնվում, վոր հիվանդ յերեխաները վոչ մի շփում չունենան առողջների հետ՝ ուստի.

ա) հիվանդ յերեխաները դպրոց չեն հաճախում, ընդհանուր խաղերին չեն մասնակցում.

բ) մյուս յերեխաներից առանձին են դրոսնում.

գ) կերակուր են ընդունում մեկուսարանում.

դ) ըստ հնարավորութեան հիվանդ յերեխաների համար առանձին զուգարան է հատկացվում կամ ծայրահեղ դեպքում ընդհանուր զուգարանում այդպիսիների համար առանձին նստոց է հատկացվում:

Պետք է նկատի ունենալ, վոր մանկատան սաները վոչ մի դեպքում չպետք է սպասարկեն հիվանդացած և մեկուսարանում գտնվող յերեխաներին:

Քոսով հիվանդ յերեխաներին կարելի չէ տալ միայն այնպիսի խաղալիքներ, վորոնք հեշտութեամբ կարելի չէ դեզինֆեկցիայի յենթարկել. քոսավոր յերեխաների ընթերցանութեան համար գրքեր կարելի չէ տալ միայն բժշկի թույլտվութեամբ:

Վաննայից հետո յերեխան պետք է հազնի մաքուր սպիտա-

կեղեն և յեռացրած զգեստներ և կարող են այս դեպքում շփում ունենալ մյուս յերեխաների հետ:

Հագնելու և անկողնի սպիտակեղենը պետք է յեռացնել մոխրաջրի խառնուրդով մյուս սպիտակեղենից առանձին:

Բարձերի յերեսները նույնպես պետք է յեռացնել մոխրաջրի խառնուրդով: Ներքնակների յերեսները պետք է թափ տալ և միջի ծղոտը, տաշեղիկները դուրս բերել, իսկ յերեսները մոխրաջրի խառնուրդով յեռացնել և հետո տալ լվանալու:

Այն դեպքում, յեթե վերմակը կամ վերնազգեստը յեռացնել անհնարին է, պետք է տալ արտահանելու: Վտնամասները պետք է մաքրել վարակազերծիչ լուծույթով թրջած ձորձերով: Մահճակները, պատուհանները, դռները, դռների բռնակները, հատակը հիվանդի դուրս գրելուց հետո պետք է լվանալ վարակազերծիչ լուծույթներով:

Խնամող անձնակազմը հազուադէպ վրայից հազնում է խալթ, վորը պետք է լվանալ նույն ձևով, ինչպես և քոսավոր հիվանդների սպիտակեղենը:

Ամեն անգամ, յերբ խնամող անձնակազմը շփում է ունենում հիվանդի հետ, պետք է ձեռքերը խնամքով լվանալ կարճ լաթովի 3 տոկոսային լուծույթով կամ այլ վարակազերծիչ լուծույթներով և մաքրի յեղունդների տակի կեղտը:

Քոսով հիվանդներին լողացնելուց հետո, յուրաքանչյուր անգամ պետք է վաննան խնամքով լվանալ բժշկի ցուցումով:

Վորպեսզի յերեխաները չվարակվեն քոսով, անհրաժեշտ է, վոր մանկատան բոլոր առողջ յերեխաները լողանան վաննայում կանգնած դիրքով:

Բուժման կուրսն անցնելուց հետո, յեթե պատահական քոր է առաջանում, ապա այդ յերեխայի միշտ էլ քոսի կրկնահիվանդացման նշան չի հանդիսանում, ուստի և յուրաքանչյուր անգամ պետք է բուժել բժշկի ցուցումով:

ՄԱՆԿԱՏՆԵՐՈՒՄ ԱՌԱՋԱՅՈՂ ՄՆԿԱՅԻՆ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՊՐՈՖԻԼԱԿՏԻԿԱՆ ՅԵՎ ԲՈՒԺՈՒՄԸ

Մանկական հիմնարկների բժշկական և մանկավարժական անձնակազմը պետք է ամենից առաջ ուշադրութիւն դարձնի սնկային հիվանդութիւնների տարածման պրոֆիլակտիկայի վրա և նկատի ունենալով այդ, կիրառի մի շարք պրոֆիլակտիկ մի-

ընդհանուր ամենից առաջ, վոչ մի յերեխա չպետք է մանկատուն ընդունվի առանց ընդհանուր բժշկական քննություն, մանավանդ առանց գլխի մազոտ մասի քննություն: Այն դեպքում, յեթե վորեւե կասկածելի յերևույթներ են նկատվում, պետք է յերե- խային ցույց տալ մասնագետ բժշկի և յեթե վերջինս անհրաժեշտ գտնի, յերեխային պետք է ուղարկել լաբորատորիա մազերը և թեփը հետազոտելու համար:

Յուրաքանչյուր մանկավարժ կամ դաստիարակ պետք է ի- մանա սնկային հիվանդության նշանները: Յուրաքանչյուր ան- դամ, յերբ յերեխայի գլխի մաշկի վրա փոքրիկ, կլոր, կարմրա- վուն բծեր են նկատվում (հաճախ շուրջը մանր բշտիկներով) կամ գլխի մաշկը թեփոտած է լինում, պետք է անմիջապես բժշկի դիմել: Յերբեմն հիվանդ մաշկի վրա թարախակալած փոք- րիկ խոցիկներ են գոյանում. ավելի հաճախ գլխի վրա յերևում են մազազուրկ կլոր տեղեր կամ պոկված մազերի դուրս ցցված մնացորդներ են նկատվում: Այդպիսի դեպքերում նույնպես պետք է բժշկի դիմել:

Տրիխոֆիտիա (սնկային հիվանդություն) հայտարարելու դեպքում յերեխան անմիջապես մեկուսացվում է մանկատան շն- քում, ըստ վորում անհատական մեկուսացման միջոցներ են ձեռք առնվում (առանձին սենյակ, առանձին իրեր. հագուստը, սպիտա- կեղենը նշաններ են ունենում):

Բոլոր մանկատներում պետք է առնվազը 10-որյակում յեր- կու անգամ բոլոր յերեխաների գլխի մազոտ մասը ուշադիր քնն- նություն յենթարկել: Այն յերեխաները, վորոնց վրա մաշկի կա- կածելի թեփոտում է նկատվում, պետք է, վորքան կարելի յի շուտ, ուղարկվեն բժշկի մոտ, իսկ մաշկի կասկածելի տեղերն, առնվազը 5-որյակում յերկու անգամ պետք է, լոյժ քսել:

Հիվանդ յերեխայի ամբողջ սպիտակեղենը լվանալուց առաջ պետք է մոխրաջրով յեռացվի, (կես ժամվա ընթացքում) կամ դրվի մոխրաջրի մեջ մի ամբողջ օր:

Մանկատանը ֆիզկուլտուրան պետք է կիրառվի հետևյալ ձևերով.

1. Առավոտյան ֆիզկուլտիցքի կազմակերպում:
2. Ֆիզկուլտուրայի դասերի անցկացում դպրոցականների համար, համաձայն ուսումնական դասացուցակի.
3. Ֆիզկուլտուրականների կիրառում պարապմունքների, ար- տադրական աշխատանքի ժամանակ, ինչպես և այլ դեպքերում:
4. Արտադրական աշխատանք (ազատ ժամերի կազմակեր- պում):

Լիցիի կազմակերպումը

Յեթե յերեխայի առավոտյան մարմնամարզությունը ճիշտ է կազմակերպված, ապա նա պետք է յերեխայի մեջ դաստիա- րակի առավոտյան նպատակահարմար տուրախտ կատարելու սո- վորություն: Այդպիսի մարմնամարզությունը պետք է լայն չա- փով կիրառվի բոլոր մանկատներում: Առավոտյան մարզանքները (5—10 րոպե տևող) սիստեմատիկ կերպով կիրառելու դեպքում, նրանք կարող են մեծ դեր կատարել յերեխայի առողջության ընդհանուր ամրապնդման և նրա ինքնազարգացման բարելավման գործում: Մարզանքների կոմպլեքսը պետք է լինի պարզ, վոչ հոգնեցուցիչ և դյուրին կատարելու համար:

Լարման չափը և աստիճանը վորոշելիս պետք է նկատի առ- նել յերեխայի տարիքը և նրա մարզվածությունը: Անհրաժեշտ է, վոր յերեխաները լիցքին ծանոթանան դպրոցական պարապ- մունքների ժամանակ, վորպեսզի մանկատանը նրանք այդ բոլորը կիրառեն ինքնուրույնաբար: Ամենից ավելի նպատակահարմարն այն կլինի, վոր լիցքը կատարվի բացօդյա: Այն մանկատներում, վորտեղ համապատասխան սենյակ չկա, այդ պարապմունքներն ամբողջ տարին կատարվում են բացօդյա, և այս դեպքում միայն հարկավոր է համապատասխան հագուստ: Սաստիկ սառնամանիքի ժամանակ պարապմունքներ չեն լինում:

Ֆիզկուլտուրայի դասեր

Ֆիզիկական կուլտուրայի բնագավառում առաջադրված ա- ողջացման խնդիրները կարելի կլինի հաջողությամբ լուծել միայն այն դեպքում, յեթե յերեխաները ֆիզկուլտուրայի վերաբերմամբ

սահմանափակվեն յերկու-յերեք ժամով տասնորյակում, և յեթե այդ աշխատանքը չգատվի դպրոցի մնացած ամբողջ դաստիարակչական-կրթական աշխատանքից, այլ շարկապվի այդ աշխատանքի հետ և կազմի մի ամբողջական մանկավարժական պրոցես. Դպրոցում ֆիզիկական մարզանքներ կիրառելու հիմքում պետք է դրվեն կենսականորեն անհրաժեշտ շարժումներ: Ֆիզիկական մարզանքներն այն կոմպլեքսը, վորն ընդգրկում է խաղեր, մարմնամարզություն, սպորտային զվարճալիքներ, պար, կազմվում է վոչ պատահականորեն, այլ վորոշ հետևողականությամբ և նպատակ ունի յերեխային հետզհետե կապել մարզանքների հետ և զարկ տալ աշխատանքի ինտենսիվությանը: Բացի այդ, մարզանքների յուրաքանչյուր նախորդ մոմենտը պետք է նախապատրաստական փուլ լինի հաջորդ կոմպլեքսի համար: Առաջին աստիճանում գրեթե բոլոր մարզանքները կատարվում են խաղի ձևով, այսինքն խաղը տիրապետող ֆակտոր է հանդիսանում ֆիզիկական մարզանքների կիրառման մեջ: Տարիքով մեծ յերեխաների նկատմամբ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրվում:

ՍՆՆՌԻ ՇԻԳԻԵՆԱՆ ՄԱՆԿԱՏՆԵՐՈՒՄ

Մենքին առաջադրվող հիգիենիկ պահանջները կատարելու, անդի միջոցով անցնող հիվանդություններից նախազգուշանալու նպատակով, յերեխաներին տրվող կերակուրը պետք է լինի անմիաս, սննդաբար, թարմ, համեղ, հեշտ յուրացնելի և բազմազան. նա պետք է համապատասխանի տվյալ որդանիդմի պահանջին և մատակարարվի անհրաժեշտ քանակությամբ:

Առանձնապես պետք է հոգ տանել սննդամթերքների թարմության և լավորակության մասին:

Յերեխաների կերակուրը պետք է ըստ հնարավորության կծու և զբգոխ նյութեր քիչ պարունակի, սակայն յերեխն կարելի յե փոքր քանակությամբ համեմունքներ ավելացնել, ինչպես՝ սոխ, մաղադինոս, անխոն, դավնյա տերև և այլն:

Հում ջուր կարելի յե խմել, յեթե նա լավորակ է և յեթե ջրջանում վորովայնատիֆի, խոլերայի կամ դիզենտերիայի համաճարակ չկա, հում ջուրն ավելի համեղ և առողջարար է յեռացրած ջրից:

Համենայն դեպս հում ջուր կարելի յե տալ յերեխաներին միայն սպասարկող բժշկի թույլտվությամբ:

Ջուրը չպետք է յերկար մնա գրաֆինում, կփերում, բաքերում և այլ ամանների մեջ, քանի վոր նա փչանում է:

Չպետք է թույլ տալ, վոր յերեխաները վորևե վոգելից խմիչք գործ ածեն:

Յերեխայի կերակրի մեջ անպայման պետք է մտնի վորոշ քանակությամբ կաթ և կաթնամթերքներ:

Յանկալի յե միաժամանակ, վոր յերեխաներին, վորքան կարելի յե շատ թարմ բանջարեղեն և միրգ տրվի:

Կերակուր ընդունելու ժամանակն անհրաժեշտ է ճշտությամբ սահմանել և ճշտապահությամբ պահպանել այն:

Յերեխաները պետք է կերակուր ընդունեն չորս անգամ. մոտավորապես առավոտյան ժամը 8-ին—առավոտյան նախաճաշ, ցերեկվա ժամը 12-ին—ճաշ, ժամը 4-ին—«կեսորյակ», յերեկոյան ժամը 7-ին—ընթրիք:

Յեթե յերեխաները դպրոցում զբաղված են լինում առավոտից մինչև ցերեկվա ժամը 2—3-ը, ապա նրանք պետք է դպրոցում յերկրորդ նախաճաշ ստանան: Այն ժամանակ ճաշը հետաձգվում է և «կեսորյակը» վերանում, իսկ ընթրիքն ավելի շուտ է տրվում:

Անհրաժեշտ է հոգ տանել նաև այն մասին, վոր յերեխաները ուտեն առանց շտապելու և լավ ծամեն կերակուրը:

Կերակրացուցակն ու մթերքների բաշխումը մշակվում է տեղում, անպայման բժշկի մասնակցությամբ:

Այն դեպքում, յեթե միասին սնվում են տարբեր հասակի նախադպրոցականներ և դպրոցականներ, պետք է կերակուրը բաժանել, նկատի առնելով յերեխայի տարիքը և առողջության վիճակը, ախորժակը և ընդհանրապես յերեխաների անհատական առանձնատկությունները և տալ նրանց համապատասխան բաժիններ:

Սեղանատունը և խոհանոցը պետք է մաքուր և կարգին պահվեն, ըստ վորում վոչ խոհանոցում և վոչ սեղանատանը չպետք է պահվեն մթերքի պաշարներ:

Կերակրի ֆնացորդները և թափոնքը պետք է գցել հատուկ, կափարիչներով ծածկվող արկղների մեջ և դուրս տանել առնվազն որակյա մեկ անգամ:

Անհրաժեշտ է արգելել կողմնակի անձանց խոհանոցում լինել:

Սոհարարը, խոհարարուհին, նրանց ոգնականները, ամանեղենը լվացողը և մյուս աշխատողները, վորոնք առնչություն ունեն կերակուր պատրաստելու և մատուցելու հետ, պետք է մաքուր հագնված լինեն, հաճախ փոխեն իրենց խալաթները և գլխաշորերը, ամանեղենը սրբելու համար մաքուր սրբիչներ գործածեն: Նրանցից յուրաքանչյուրը պետք է առնվազն յերկու խալաթ ունենա:

Կերակուր պատրաստելու ժամանակ պետք է խուսափել խոհանոցը մաքրելուց իսկ մաքրումը պետք է կատարել թաց յեղանակով և ողափոխել:

Սեղանատանը և խոհանոցում ավելորդ առարկաներ չպետք է թողնել:

Սոհանոցի բաց պատուհանները, վերնափեղկերը և ողանցքները պետք է ծածկված լինեն մառլայե կամ մետաղյա ցանցով, վորպեսզի ճանճերը չկարողանան ներս մտնել: Բացի դրանից անհրաժեշտ է ճանճերին համառորեն վոչնչացնել նաև մածուցիկ թղթի միջոցով:

Սոհանոցում չպետք է լինեն վորևե ընտանի կենդանիներ, շուն, կատու, հավ և այլն:

Ձի կարելի խոհանոցում վորևե առարկայի վրա դնել կամ վորևե տեղից կախել հագուստ կամ վոտնաման:

Անհրաժեշտ է յուրաքանչյուր յերեխայի համար վորոշ տեղ հատկացնել սեղանի շուրջը, համարադրելով այդ տեղը, կամ յերեխայի անունը գրելով: Այդ դեպքում յերեխաները տեղի համար վեճի չեն բռնվի իրար հետ, չեն հուզվի և հեշտ կլինի ստուգել, թե ով չի յեկել ճաշի, կամ ով է ուշացել: յուրաքանչյուր սեղանի մոտ կարելի յե կախել կերակրվողների խմբի ցուցակը,

նշելով սեղանի համարը և յերեխաների անուններն ու ազգանունները:

Յերեխաները պետք է ունենան իրենց անհատական անձեռոցները, վորոնք պետք է պահվեն քաթանե կամ թղթե ծրարի մեջ: Դրա շնորհիվ յերեխաները կսովորեն մաքրապահ լինել:

Կերակուրը ծառայում է վոչ միայն յերեխայի ծախսած եներգիան ծածկելու համար, այլև նյութ է հանդիսանում յերեխայի աճման և դարգացման համար:

Մանկատներն ընդգրկում են տարբեր հասակի յերեխաներ, և յուրաքանչյուր հասակ տալիս է յուրահատուկ աճում և զարգացում, ուստի և յուրաքանչյուր հասակ յուրահատուկ կերակուր է պահանջում, վորը պետք է ծառայի որդանիդմի համար վորպես շինարարական և եներգետիկ նյութ: Կերակուրն ոգտագործվում է վոչ միայն պահանջը բավարարելու համար, այլև յերեխայի ծախսած եներգիան լրացնելու համար, քանի վոր յերեխան, շնորհիվ իր շարժունության, բավական շատ եներգիա յե սպառում:

Յերեխայի հիվանդանալու դեպքում բժիշկը պետք է համապատասխան դիետա նշանակի, և խոհանոցը պարտավոր է ժամանակին հիվանդ յերեխայի համար բժշկի կողմից նշանակված կերակուրները մատակարարել:

Յ Ա Ն Կ

Խմբագրի նախաբան

Եջ
3

ԱՌԱՋԻՆ ՄԱՍ

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԸ ՄԱՆԿԱՊԱՐՏԵԶՆԵՐՈՒՄ

1. Նախադպրոցական հիմնարկների շինարարությունը	7
2. Նախադպրոցական հիմնարկների կահավորումը	11
3. Նախադպրոցական հիմնարկների աշխատանքի բովանդակությունը	15
4. Քնի կազմակերպումը	18
5. Մանղի կազմակերպումը	20
6. Մանղամթերքների մշակումը	25
7. Մանղամթերքի որական նորմաները—նախադպրոցական հիմնարկների համար	26
8. Կերակուրը կուլտուրական ձևով ընդունելու կանոն, պահպանումը	27
9. Կուլտուր—հիգիենիկ սովորությունները	27
10. Ռեժիմ	35
11. Բնական ֆակտորների առավելագույն ոգտադրածումը	39
12. Յերեխաների գետում լողանալը	43
13. Անկյուն ծնողների համար	44
14. Բժիշկի աշխատանքը ծնողների և հասարակություն հետ	48
15. Առողջապահական և հիգիենիկ աշխատանքը մանկապարտեզում	54
16. Մանկապարտեզի շենքը հիգիենիկ վիճակում պահելը	56
17. Պայքար վարակիչ հիվանդությունների դեմ	64
18. Մեթոդական հրահանգներ յերեխաների մեջ վարակիչ հիվանդությունների տարածման դեմ պայքարելու համար	66
19. Սիգնալիզացիոն հաշվառում և իզոլացիա	74
20. Սանիտարական միջոցառում նախադպրոցական հասակի յերեխաների և դպրութիների համար	77

21. Նախադպրոցական հիմնարկների բուժքույրերի աշխատանքի բովանդակությունը	80
22. Հազուստ	83

ՅԵՐԿՐՈՐԻ ՄԱՍ

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԸ ՄԱՆԿԱՏՆԵՐՈՒՄ

1. Աշխատանքի և հանգստի ռեժիմը մանկատներում և մանկապարտեզներում	95
2. Մանկատան վերաբերմամբ առաջադրվող սանհիգիենիկ պահանջները	97
3. Սենյակների խնամքն անհատական հիգիենայի կապակցությամբ	99
4. Պայքար վարակիչ հիվանդությունների դեմ	102
5. Մանկական հիմնարկի բժշկական սպասարկման կազմակերպումը	104
6. Սանյուսավորական աշխատանքների բովանդակությունը և ձևերը	107
7. Վարակիչ հիվանդությունների մեկուսացման և վարակիչ հիվանդությունների պրոֆիլակտիկայի կանոնները մանկատներում	110
8. Մանկատներում քոսի դեմ պայքարի կազմակերպումը	111
9. Մանկատներում առաջացող սնկային հիվանդությունների պրոֆիլակտիկան և բուժումը	113
10. Ֆիզկուլտուրայի տեղը մանկատան ռեժիմում	115
11. Սննդի հիգիենան մանկատներում	116
12. Խոհանոցի ներքին կարգ ու կանոնը	118



ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0273025

1925