

Ս. Մ. ԳՐՈՄԲԱՆ

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆԻՆ  
ՏԱՆՔ ՏՆԱՅԻՆ  
ԱՌՈՂՁ  
ՊԱՅՄԱՆՆԵՐ

(ՀՈՒՇԱԹԵՐԹ ԾՆՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ)

ՊԵՏՏՐՈՍ

1939

613  
9-99

ԲՐ

Արմ.  
2-52582

Ս. Մ. ԳՐՈՄԲՈՆ

20 JUL 2010

613  
9-99

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆԻՆ  
ՏԱՆՔ ՏԵԱՅԻՆ  
ԱՌՈՂՁ  
ՊԱՅՄԱՆՆԵՐ

(ՀՈՒՇՅԵՐԹ ԾՆՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ)

ԿՈՅ. № 14146



27.03.2013

2021

ԱՃՈՂ ՍԵՐՆԻԻ ԱՌՈՂՋՍՑՈՒՄԸ

Յերեխաների առողջությունը պահպանելը շատ կարևոր ու պատասխանատու խնդիր է:

Դա շատ կարևոր է նրա համար, վոր առողջ, նորմալ մանկությունը նշանակալի չափով վորոշում է նաև հետագա առողջ կյանքը: Առողջ ու ֆիզիկապես լավ զարգացած յերեխան ամենից հաճախ առողջ, ամրակազմ ու դիմացկուն մարդ է դառնում: Թույլ և մանուկ հասակում մի շարք հիվանդություններ տարած յերեխան շատ անգամ կյանք է մտնում նույնպես թուլացած:

Այդ բանը մեզ հարկադրում է առանձնապես ուշադիր լինել դեպի յերեխաների առողջությունը:

Բացի այդ պետք է հիշել, վոր մանկան որդանիզմը դեռ ևս ամրացած որդանիզմ չէ: Նա աճում, զարգանում, ձևավորվում է, նա հասակի հետ կապված մի ամբողջ շարք առանձնահատկություններ ունի:

С. М. Громбах

Школьнику здоровую домашнюю



562-7

Առողջ յերեխա մեծացնելու համար հարկավոր են մի շարք պայմաններ: Այդ տեսակետից մեր պահանջները շատ ավելի բարձր են, քան չափահասի համար: Այն, ինչ վոր մեծերի համար յերբեմն առանց հետևանքների յե անցնում, որինակ՝ մի քանի ժամ ավելի աշխատելը, յերեխային կարող է մեծ վնաս հասցնել, մանավանդ, յեթե այդ խախտումները հաճախ են կրկնվում:

Իսկ այնպիսի, նույնիսկ մեծերի համար վատառողջ պայմանները, ինչպես փոշին ու հեղձուցիչ ողը սենյակում, անբավարար լուսավորությունը, անկանոն սարքված աշխատանքի սեղանը, գերհոգնածությունը, չխոսելով արդեն վարակիչ հիվանդություններին մասին, յերեխայի համար անհամեմատ ավելի վտանգավոր են, քան մեծի: Այդպիսի բացասական պայմանները կարող են ազդել յերեխայի հետագա ամբողջ կյանքի վրա:

Սորհրդային Միության մեջ աճող սերնդի դաստիարակության գործը շրջապատված է կուսակցության, կառավարության և ամբողջ հասարակության ուշադրությամբ ու հոգատարությամբ:

Յերեխաների դաստիարակությունը կարևորագույն քաղաքական խնդիր է: Այդ գործին ամեն որ մեծ ուշադրություն են հատկացնում կուսակցությունը, կառավարությունը և անձամբ ընկեր Ս Տ Ա Լ Ի Ն Ը:

Կառուցվում են բազմաթիվ նոր դպրոցներ, բարելավվում է ուսուցիչների դուլթյունը, բարելավվում է դպրոցի աշխատանքը: ՀամԼԿՅՍՄ 10-րդ Համաժողովենական համագումարն անցավ ուսման ու դաստիարակության կազմակերպման նշանաբանի տակ:

Վորպես պարտադիր ու կարևոր սղակ, յերեխաների դաստիարակության աշխատանքի մեջ է մտնում նաև նրանց առողջության մասին հոգ տանելը:

«Մենք մեծացնում ենք մեր յերեխաներին: Մենք ուզում ենք նրանցից այնպիսի սերունդ մեծացնել, վորը մինչև վերջ ավարտի Լենինի սկսած այն մեծ գործը, վորը տանում է մեր կուսակցությունը, վորն այնպես կազմակերպչորեն ու լավ մտածված ղեկավարում է ընկեր Ստալինը: Մեծ գործ է, կարևոր գործ. մենք մեր յերեխաներից պետք է մեծացնենք ամրակազմ սերունդ, — Ֆիզիկապես ուժեղ սերունդ, վորպեսզի հեմոգլոբինն այնքան լինի, վորքան հարկավոր է, վորպեսզի թոքերն առողջ լինեն, մեծացնել այնպիսի յերեխաներ, վորոնք կարողանան և հրճվալի ապրել, ներծծել կյանքի ամբողջ ուրախությունը՝ և վորոնք միաժամանակ լինեն գիտակ, լրջմիտ, գիտությունն առաջ շարժող, մարդիկ, վորոնք

կարողանան գիտությունն ի սպաս դնել նոր հասարակարգի կառուցմանը, մարդիկ, վորոնք կարողանան կոլեկտիվ կերպով ապրել, աշխատել, կյանքը վայելել» (Ն. Կ. Կրուպսկայա. «Պրավդա» 14/5—1936թ. Ծանր արդյունաբերության տրնտեսավարների և ինժեներատեխնիկական աշխատողների կանանց համամիութենական խորհրդակցություն):

Ինչպես դպրոցական, այնպես ել արտադպրոցական բոլոր միջոցառումները, դաստիարակության մյուս խնդիրների կողքին անպայմանորեն իրագործում են նաև աճող սերնդի առողջացման խնդիրը:

ԸՆՏԱՆԻՔԻ ԴԵՐԸ ՅԵՐԵՎԱՆԵՐԻ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾՈՒՄ

Սակայն սա նշանակում է արդյոք, թե քանի վոր դպրոցականների մասին, նրանց առողջության մասին հոգում են պետությունը, դպրոցը, հասարակական կազմակերպությունները, սպա ընտանիքի վրայից կարելի չե վերցնել այդ հոգսը: Վոչ, ամենևին վոչ:

Ընդհակառակը, հատկապես ընտանիքի վրա յե ընկնում այդ խնդրի կարելիորագույն մասը:

Մի շարք տեղերում հենց իրենց՝ ծնողների նախաձեռնությունը ցույց տվեց, թե ինչքան

մեծ է ընտանիքի դերը և ինչ կարող են անել ծնողները յերեխաների դաստիարակության վրա բավականաչափ ուղադրություն դարձնելու դեպքում:

Առանձնապես հետաքրքրական է Սերպուխով քաղաքի որինակը: 1934 թվին սերպուխովցիները մի շարք ամենաճասարակ պահանջներ մշակեցին ընտանիքում յերեխաների դաստիարակությունը, այդ թվում նաև սանիտարա-հիգիենիկ պայմանները բարելավելու վերաբերյալ: Նրանք ակտիվորեն ու համառորեն պայքարում ելին այդ պահանջների իրականացման համար: Հետեվանքը յեղավ այն, վոր հաջողվեց հասնել հազարավոր յերեխաների կենցաղային պայմանների նշանակալի բարելավման, վորը բարերար կերպով անդրադարձավ թե՛ կարգապահության և թե՛ հաջող ուսման վրա:

Ուրիշ շատ քաղաքներ արագորեն հետևեցին սերպուխովցիների նախաձեռնությանը: Լուսավորության ժողովրդական կոմիտարիատը մյուս տեղերին հանձնարարեց հաշվի առնել Սերպուխով քաղաքի հասարակական կազմակերպությունների փորձը և նրանց մշակած հետևյալ գործնական առաջարկությունները.

1. «Յերեխայի համար սարքել առանձին քնելու տեղ, փոքրիկ մահճակալ կամ փոքրիկ թախտ

առանձին ներքնակով ու անկողնի սպիտակեղենով: Պահել առանձին սրբիչ, մի կտոր սապոն, ատամի խոզանակ ու փոշի, առանձին ճաշի ամաններ՝ ափսե, գավաթ, գդալ: Սարքել առանձին կախարան հագուստի և սրբիչի համար:

2. Սարքել յերեխայի թեկուզ ամենահասարակ անկյուն՝ նրա պարապմունքների ու խաղերի համար, մաքուր պահել անկյունը, հարմար ու գեղեցիկ դարձնել այն» (Լուսավորության ժողովրդական կոմիսարիատի 1934 թ. դեկտեմբերի 17-ի հրամանից):

Հետևանքը յեղավ այն, վոր մեծ թվով յերեխաներ ստացան առանձին մաքուր անկյուն՝ պարապմունքների համար, ատամի խոզանակ, ատամի փոշի, սապոն, սրբիչ, առանձին անկողին: Մեծ թվով յերեխաներ սկսեցին կանոնավոր բաղանիք հաճախել, սպիտակեղենը փոխել, հիգիենայի հիմնական կանոնները պահպանել:

Սանիտարա-հիգիենիկ պայմանների բարելավումը կենցաղում միանգամից հասցրին ընդհանուր կարգավորության բարելավմանը և ուսման վորակի բարձրացմանը:

Չե՞ վոր վոչ միայն ծծկեր ու նախադարոցական հասակի յերեխան, այլև դպրոցականն իր որվա մեծ մասը տանն է անցկացնում: Յեկ ընտանիքը պետք է հոգա, վորպեսզի յերեխայի

շուրջն ստեղծի այնպիսի պայմաններ, վորոնք ոգնեն նրա թե՛ կանոնավոր Ֆիզիկական զարգացմանը և թե՛ հաջող սովորելուն:

Այն բոլոր պայմանները, վորոնց մեջ ապրում ու աշխատում է դպրոցականը, պետք է ամրապնդեն նրա առողջությունը:

Թ Ա Ր Մ Ո Դ

Առողջությանը վերաբերող գիտությունը, այսինքն հիգիենան, բոլոր բնակելի շենքերին վորոշ պահանջներ է առաջադրում:

Նախ, բնակարանին հարկավոր է թարմ ողի հոսանք: Թարմ ողը բավականաչափ թթվածին է պարունակում, վորն անհրաժեշտ է առողջության և որգանիզմի կանոնավոր կենսազործունեության համար:

Փակ շենքերի ողն ավելի պակաս հարուստ է թթվածնով և բացի դրանից, նրա մեջ կա մարդկանց արտաշնչած ամթաթթուն ու գոլորշիները: Նա փչացած է: Սենյակն ողափոխելիս մեր արտաշնչած ողը ցրվում է զանազան կողմեր, վորովհետև բաց ողում միշտ ել ողի փոքր շարժում — փոքր քամի կա:

Փակ սենյակում ողի շարժումն ու փոխանակությունն զգալիորեն քիչ է: Յեթե սենյակը բոլորովին չողափոխվի կամ վատ ողափոխվի,

ողն աջատեղ շատ շուտ կփշանա, կկեղտոտվի գազերով, մարդկային մարմնի գոլորշիացումներով, կդառնա խոնավ, խիստ տաքացած: Իրանից սենյակը տաթանում է: Հաճախ մենք ողի այդ կեղտոտվելն ավելի յենք սաստկացնում ծխախոտի ծխով, պրիմուսների ծխահոտով և այլն:

Ծանր ողով սենյակում մնալը շատ վնասակար է, մանավանդ յերեխաների համար: Իրանից յերեխաները թույլ, արնապակաս են դառնում: Նըրանց գլուխը հաճախ է ցավում, նըրանք անհամատ ավելի շուտ են հոգնում:

Այդ պատճառով հարկավոր է սխտեմատիկորեն և վորքան կարելի յե հաճախ ողափոխել սենյակը՝ բանալ ողանցքներն ու լուսամուտները և ավելի յերկար ժամանակով բաց թողնել նույնիսկ ձմռանը:

Ոչը հատկապես լավ է մաքրվում միջանցիկ ողափոխության ժամանակ, վորը և խորհուրդ է տրվում ավելի հաճախ կատարել: Այդ ժամանակամիջոցում անհրաժեշտ է յերեխաներին հեռացնել սենյակից: Քնելուց առաջ անպայման հարկավոր է սենյակը լավ ողափոխել: Այն սենյակներում, վորտեղ քնում են, մանավանդ յեթե աջատեղ յերեխաներ են քնում, չպետք է ծխել:

Շատ կարևոր է հետևել, վոր սենյակում խոնավություն չսկսվի: Խոնավ ողն ավելի շատ ջերմություն է վերցնում մեր մարմնից, քան չորը, նա սառցնում է մարմինը: Այստեղից առաջանում են մի շարք հիվանդություններ, որինակ՝ հոդացավ (ոսկմատիզմ), գրիպ, հաճախակի գլխացավեր: Խոնավության մեջ բազմաթիվ վարակիչ հիվանդությունների միկրոբներ ավելի յերկար են ապրում, քան չոր տեղերում:

Խոնավ անկյուններում զարգանում են բորբոսն ու անային սնկիկը, վորը քայքայում է շենքերի փայտե մասերը:

Սնկիկը քայքայվելով տալիս է այն սիրտ խառնող հոտը, վոր սովորաբար մենք զգում ենք խոնավ շենքերում:

Պետք է բնակարանի խոնավության դեմ պայքարել, սենյակները չորացնել ճշտապահորեն տաքացնելով և լավ ողափոխելով:

#### ԿԱՆՈՆԱՎՈՐ ՋԵՌՈՒՅՈՒՄ

Տարվա ցուրտ յեղանակին բնակարանը կանոնավոր տաքացնելը նույնպես մեծ նշանակություն ունի յերեխաների առողջության համար: Լավ չե, յերբ ցուրտ է սենյակում: Սակայն վատ է և այն, յերբ սենյակը չափից գուրս տաք է:

Յերեխային հարկավոր և հավասարաչափ ջերմաստիճան—ըստ Յերսիուսի 16—17: Հարկավոր և որվա բնթացքում պահել մոտավորապես միանման ջերմաստիճան: Խիստ անցումները տաքից ցրտին և ցրտից տաքին՝ վնասակար են յերեխայի առողջության համար:

#### ՄԱՌՐՈՒԹՅՈՒՆ

Առողջությունը պահելու ամենազիջավոր պայմաններից մեկը՝ բնակելի շենքի մաքրությունն է: Կեղտն ու փոշին նպաստում են ամեն տեսակ վնասակար միկրոբների զարգացմանը:

Փոշուց կարելի չե ազատվել, յեթե հատակը հաճախ ավելվի խոնավ շոր փաթաթված խոզանակով և նույնանման շորով մաքրվեն կահկարասին ու մյուս առարկաները: Չոր ձեով մաքրելուց ոգուտ չկա, նա ավելի շատ վնասում է: Չոր ձեով ավելի ուղեղում փոշին հատակից բարձրանում է ողի մեջ և նստում բոլոր իրերի վրա:

Մենք մեր կոշիկներով փոդոցից շատ փոշի յենք տուն բերում: Այդ պատճառով անհրաժեշտ է վտանները մաքրելու համար դռների մոտ ուղեգորգ կամ ուղեխաթ ունենալ: Կրկնակոշիկները պետք է թողնել նախասենյակում:

Վերնազգեստը՝ վերարկուն, մուշտակը և այլն, նույնպես փոդոցի շատ փոշի յեն պարունակում:

Ցանկալի չե, վոր այդ իրերը սենյակում պահ-

վեն, ավելի լավ է նախասենյակում թողնել, հարկավոր է այդպիսիք, վորքան կարելի յե, հաճախ մաքրել:

Պետք է հետևել, վոր բնակարանում միջատներ՝ փայտոջիւներ, ուտիճներ (տаракаш) յերևան չգան: Փայտոջիւներն անհանգստացնում են յերեխաների քունը: Փայտոջիւները և ուտիճները վարակիչ հիվանդություններ փոխանցողներ են:

Այս բոլոր պահանջները մենք առաջադրում ենք ամեն տեսակի բնակելի շենքերի, անկախ նրանից, թե այնտեղ յերեխաներ ապրում են, թե վոչ: Իսկ ինչի՞ մասին պետք է հոգա ընտանիքը հատկապես դպրոցական յերեխայի նկատմամբ: Ինչո՞ւմ է կայանում հատկապես մանկական կենցաղի առողջացումը:

#### ԴՊՐՈՑԱԿԱՆԻ ԱՆԿՅՈՒՆԸ

Ամենից առաջ, յեթե դպրոցական հասակի յերեխան առանձին սենյակ չունի, անհրաժեշտ է ընդհանուր սենյակում նրա համար հատուկ անկյուն ստեղծել: Այնտեղ պետք է դրվեն դպրոցականի աշխատանքի սեղանը, աթոռը և զրրքերի համար փոքրիկ պահարան կամ դարակ:

Առանձին անկյունը դպրոցականի համար կրհեշտացնի դասեր պատրաստելը և կվարժեցնի նրան ճշտապահության, իր իրերը խնամելուն:



Դպրոցականի անկյունը պետք է լուսամուտին մոտիկ սարքել, վորպեսզի ցերեկն այնտեղ բավականին լույս լինի: Արևի լույսը բարերար կերպով է ազդում երեխայի առողջութեան վրա, նրա մեջ լավ ինքնազգացութիւն, ուրախ ու կայտառ տրամադրութիւն է առաջացնում:

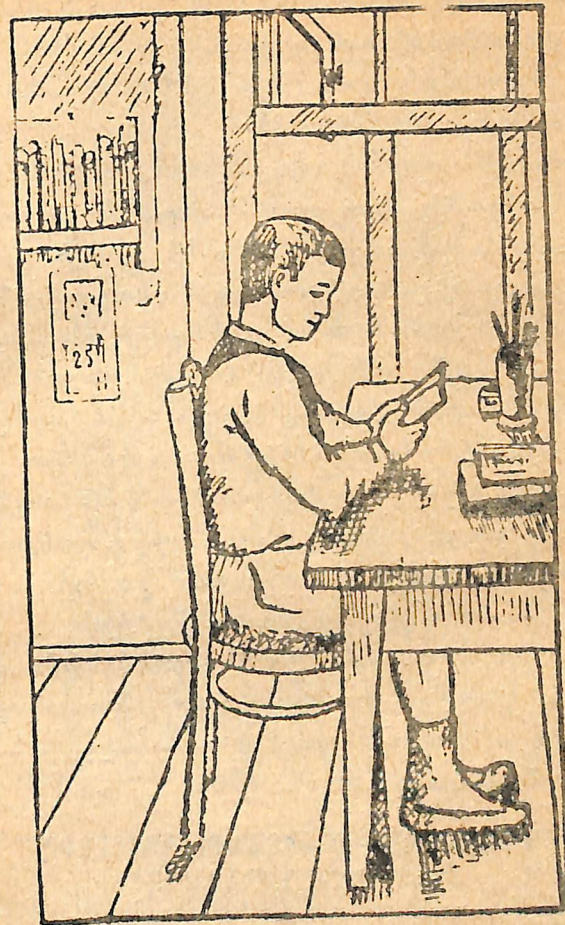
Յեթե սենյակի մեջ բավականաչափ արևի լույս չի ընկնում, յերեխան ստիպված է լինում կարգալու կամ գրելու ժամանակ խիստ լարել տեսողութիւնը: Այդ բանը հոգնեցնում է յերեխային և փասակար կերպով է անդրադառնում նրա աչքերի վրա:

Աշխատանքի սեղանն այնպես պետք է դնել, վոր լույսը լուսամուտից ընկնի ձախ կողմից: Հակառակ դեպքում յերեխան գրելու ժամանակ աջ ձեռքով կփակի լույսի առաջը:

Վորպեսզի ցերեկը սենյակի մեջ շատ լույս թափանցի, ավելի լավ է լուսամուտները վոչընչով չփարագուրել:

Յերբեմն դպրոցականն ստիպված է լինում պարապել ու կարգալ յերեկոները: Ուստի պետք է հոգալ, վոր յերեկոներն ել բավականաչափ լույս լինի նրա համար: Այդ բանը ձեռք է բերվում արհեստական լուսավորութեամբ:

Յեթե այն սեղանը, վորի առաջ աշխատում է



Նկ. 1. Դպրոցականի անկյունը:

դպրոցականը, բավականաչափ լուսավորվում է կախված ընդհանուր լամպից, և դրա հետ միասին լույսը ձախ կողմից է ընկնում, ապա դա միանգամայն բավական է:

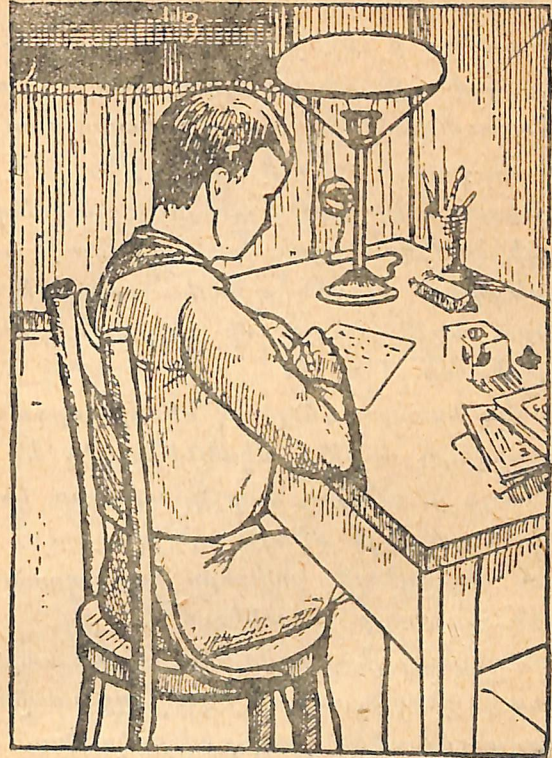
Իսկ յեթե ընդհանուր լուսավորության դեպքում սեղանի վրա բավականաչափ լույս չէ, պետք է հոգալ հատուկ սեղանի լամպի մասին: Ելեկտրական լուսավորության դեպքում միանգամայն բավական է, վոր սեղանի լամպն ունենա 25—40 մոմի լույս: Կամպը սեղանի վրա պետք է դրված լինի յերեխայի ձախ կողմը:

Վորպեսզի լույսը չափից դուրս պայծառ չլինի և աչքերը չփնասի, լամպը ծածկում են սպիտակ կամ կանաչ գույնի վոչ թավանցիկ ապակյա լուսամփոփով: Ծայրահեղ դեպքում կարելի յե ոգտրվել կտորից շինված լուսամփոփից:

Կարմիր լուսամփոփը ինչպես սեղանի, այնպես ել կախված լամպերի վրա, փնասակար է: Նա գրգռում է աչքերը և վատ է ազդում նյարդային համակարգության վրա:

**ԳՊՐՈՑԱԿԱՆԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԿԱՀՈՒՅՔԸ**  
**ՅՆՎ. ՃԻՇՏ ՆՍՏՎՈՑՔԸ**

Մեծահասակ դպրոցականների համար աշխատանքի սեղանն ու աթոռը կարող են սովորական չափսեր ունենալ: Փոքրահասակ դպրոցա-



ՄԵԶ ԵՄ

Նկ. 2. Յերեկոյան ճիշտ լուսավորութուն:

կանների համար անհրաժեշտ է, վոր սեղանն ու աթոռը համապատասխանեն յերեխայի հասակին: Եթե այդ պայմանները չպահպանվեն, անհնար

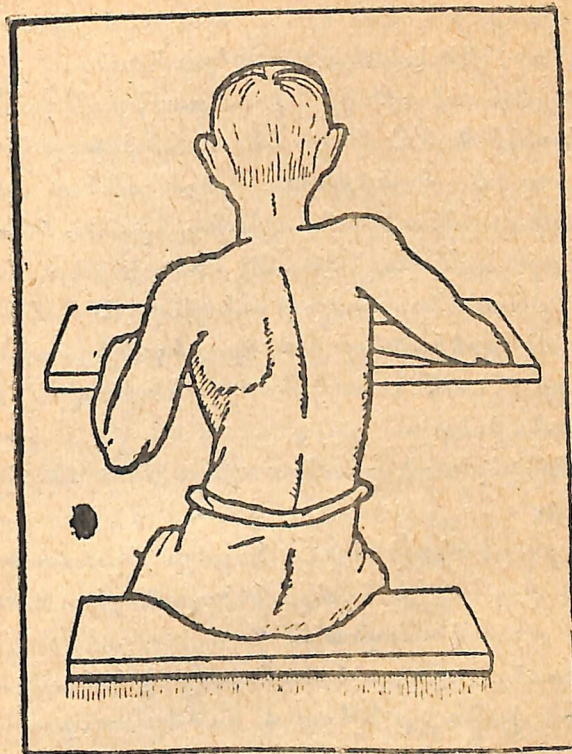


կլինի այնպես անել, վոր յերեխան կանոնավոր նստի սեղանի առաջ:

Անհրաժեշտ է յերեխաներին սովորեցնել ճիշտ նստել, չկզվել, չկռանալ սեղանին: Ճիշտ նստվածքի դեպքում իրանը գտնվում է ուղիղ դրուժյան մեջ և հենվում է աթոռի թիկնակին, իսկ վոտները ծալվում են ուղիղ անկյունով և կանգնում հատակի կամ վոտնդիրի վրա, հենվելով ամբողջ վոտնաթաթով: Աթոռն այնպես պետք է դնել, վոր նրա առջևի յեզրը մի քիչ մտնի սեղանի տակ (տես նկ. 1 և 2):

Այդպես նստելու դեպքում ներքին որգանները չեն սեղմվում, մարմնի մկանները քիչ են հոգնում: Բայց և այնպես այդ դրուժյամբ կարգալու գրել կարելի յե միայն այն դեպքում, յեթե սեղանի ու աթոռի չափսերը համապատասխանում են յերեխայի հասակին:

Եթե սեղանը շատ ցածր է, յերեխան ստիպված է լինում կռանալ նրա վրա: Այդ դեպքում փորն ու կուրծքը սեղմվում են, գլուխը խիստ կռանում է: Այդ բանը դժվարացնում է արյան շրջանառությունն ուղեղում և ներքին որգաններում, դժվարացնում է շնչառությունը: Ընդհակառակը, յեթե սեղանը շատ է բարձր, յերեխան գրելու ժամանակ ստիպված է լինում աջ ձեռքով դեպի վեր ձգվել:



Նկ. 3. Վոդնաշարի ծուռն  
անկանոն նստվածքի հետևանքով:

Թե մեկ և թե մյուս դեպքում կարող են անկանոն զարգանալ մկանները և նույնիսկ կարող է վոդնաշարը ծուլել:

Հաճախ կարելի յե հանդիպել մարդկանց, վորոնց մեկ ուսը բարձր է մյուսից: Դա մանկա-

կան հասակում անկանոն նստելու հետևանք է:

Սեղանի բարձրությանը պետք է համապատասխանի նաև աթոռի բարձրությունը:

Սեղանի և աթոռի ճիշտ բարձրությունները հետևյալներն են՝ 120—140 սանտիմետր հասակ ունեցող (8—9 տարեկան) յերեխաների համար սեղանի բարձրությունը պիտի լինի 50—60 սանտիմետր, աթոռինը՝ 34—38 սանտիմետր, 140—160 սանտիմետր հասակ ունեցող (10—12 տարեկան) յերեխաների համար սեղանի բարձրությունը 64—69 սանտիմետր, իսկ աթոռինը՝ 41—42 սանտիմետր:

Աթոռներն անպատճառ պետք է թիկնակ ունենան:

Տարուրետկայի վրա նստելը փաստակար է, քանի վոր մեջի համար հենարան չկա և մկանները շուտ են հոգնում:

Սեղանը, աթոռը և առհասարակ ամբողջ մանկական կահույքը պետք է ամենաճասարակ կառուցվածքն ունենա, վորպեսզի հեշտ լինի փոշին մաքրել: Բացի դրանից, հարկավոր է ըստ հնարավորության խուսափել սուր անկյուններից, վորպեսզի յերեխային փաս չհասնի:

Մեր դպրոցականները սիրում են գրքեր կարդալ և հաճախ շատ են կարդում, «մի շնչում»: Բացի դրանից, նրանց կարիք է լինում պարապել դասագրքերով: Մանկական տեսողության համար նշանակալից յուն ուսի այս գրքերի ձևավորման վորակը, ինչպես են նրանք տպագրված, ինչպիսի թղթի վրա, ինչպիսի տառերով:

Պետք է խուսափել յերեխաների համար, մանավանդ փոքրահասակ դպրոցականների համար, շատ փոքր տառերով, վոչ բավականաչափ ըսպիտակ թղթի վրա տպագրված գրքեր գնելուց: Իսկ յեթե յերեխայի ձեռքն այդպիսի գրքեր են ընկել, պետք է առանձնապես հոգալ, վոր կարդալու ժամանակ լավ լուսավորություն լինի:

Տեսողությունը չհոգնեցնելու համար գրքերը պետք է կարդալ ընդմիջումներով:

Ծնողները պետք է հետևեն վոչ միայն նրան, թե ինչ են կարդում իրենց յերեխաները, այլ և նրան, թե ինչքան ժամանակ և ինչպես են նրանք կարդում՝ ինչ գրությամբ, արդյոք բավականին լճյս է կարդալու ժամանակ և այլն:

Պետք է կարդալ ուղիղ նստած, առանց կռնայու գրքի վրա (գիրքը աչքերից առնվազն 35 սանտիմետր հեռավորության վրա պետք է լինի):

կարգալու կամ գրելու ժամանակ չի կարելի մեջքը լուսամուտի կամ լամպի կողմն անել և լույսի առաջը կտրել: Շատ փաստակար ե պառկած կարգալու:

Գործականն իր գրքերը պետք է պահի սեղանի արկղում, պահարանում, կամ դարակի վրա:

Դարակը պետք է կախել այնքան բարձր, վոր յերեխան կարողանա ինքը գրքեր վերցնել նրանից: Յեթե գրքերը դարակի վրա լեն պահվում, ամեն ոք պետք է մաքրել նրանց փոշին:

#### ԳՐԻՉ, ԳՐՉԱԾԱՅՐ, ՄՍՏԻՏ ՈՒ ԹՄՆԱՔ

Դասեր պատրաստելու ժամանակ յերեխաները գրում ել են: Գրելուց յերեխաների մատները շուտ հոգնում են: Այդ հոգնածությունը նվազեցնել ու համար նշանակություն ունի գրիչների ու գրչածայրերի վորակը:

Յերկարու հակառակ ծայրը սուր գրիչներն անպետք են յերեխաների համար: Նրանցով յերեխաները կարող են պատահաբար վիրավորել իրենց: Անպետք են նաև շատ հաստ գրիչները: Նրանք հոգնեցնում են մանկական մատները: Ամենից ավելի հարմար են 15—20 սանտիմետր յերկարության, միջին հաստության և բութ ծայրով գրիչները:

Յերեխայի ձեռքի թաթի մկանները դեռևս

բավականաչափ զարգացած չեն լինում, ուստի նրա համար զժվար ե գրել կոշտ գրչածայրերով: Նրանցից ձեռքը շատ շուտ հոգնում ե: Յերեխայի համար պիտանի յեն միջին կոշտության, սուր ծայր ունեցող գրչածայրերը: Լավ են «պիոներ» գրչածայրերը: «Ռոնդո» բութ գրչածայրերն անպետք են:

Մատիտները, վորոնցից ոգտվում ե դպրոցականը, պետք է շինված լինեն փափուկ գրաֆիտից:

Լավագույն թանաքը յերեխաների համար սեն ե: Նա լավ ե յերևում սպիտակ թղթի վրա: Ուրիշ գույնի թանաքներն ավելի պակաս ընթեռնելի յեն, բացի դրանից, նրանք գրգռում են աչքերը:

#### ԱՆԿՈՂԻՆԸ

Բացի աշխատանքի անկյունից՝ անհրաժեշտ ե յերեխային ապահովել նաև նորմալ ու առողջ քնի տեղով—անկողնով:

Առաջին պարտադիր պահանջն ե՝ յերեխայի համար առանձին անկողին սարքել:

Դժբախտաբար, դեռևս կան դեպքեր, յերբ յերեխան, տղա, կամ աղջիկ, քնում ե յեղբոր, քրոջ, կամ թե ծնողներից վորեւ մեկի հետ մի մահճակալում: Դա շատ վնասակար ե:

Գնած ժամանակ մարմինը պետք է ուղղվի,

հանգստանա և վոչնչով չպետք է ճնշել նրան  
Մահճակալի մեջ յերկուսով քնելու դեպքում նեղ-  
վածք է լինում և յերեսան չի կարողանում  
ինչպես հարկն է հանգստանալ: Յերկուսով քնած-  
ները հաճախ իրար յերեսի յեն շնչում, այնպես վոր  
յուրաքանչյուրը նրանցից ներս է շնչում շնչելու  
համար արդեն անպետք ողը: Մտտիկ հարևանու-  
թյունից մարմինը շուտ է տաքանում: Այդ բո-  
լորի պատճառով քունն անհրաժեշտ անդորրու-  
թյուն ու հանգիստ չի բերում:

Իսկ յեթե միատեղ քնածներից մեկը հիվանդ  
է վորևէ վարակիչ հիվանդությամբ, որինակ, թո-  
քերի տուբերկուլյոզով, գրիպով, ապա միատեղ  
քնելն առանձնապես վնասակար է դառնում: Այդ  
դեպքում, ուղղակի հարևանի յերեսին շնչելու  
ժամանակ, կարող է վարակվել մյուսը: Միատեղ  
քնելու ժամանակ սերտորեն իրար հպվելը նո. յն-  
պես կարող է փոխանցել դանազան մաշկային  
վարակիչ հիվանդություններ, որինակ՝ քոս:

Մահճակալի յերկարությունն անպայման ավելի  
պետք է լինի յերեսալի հասակից, վորպեսզի  
քնած ժամանակ յերեսան կարողանա ձգվել և  
ուղղել իր մարմինը:

Ամենից լավ է յերեսայի համար ունենալ  
զսպանակավոր ցանցով ու մազե ներքնակով  
մահճակալ, կամ թե քաթանով պինդ ձգված ծա-

լովի մահճակալ: Չափից ավելի փափուկ անկո-  
ղինը յերեսայի համար անպետք է, քանի վոր  
նրա վրա քնելը խանգարում է վոսկորների կա-  
նոնավոր զարգացմանը: Այդ պատճառով չի կա-  
րելի յերեսալի անկոյնի մեջ փետուր գործածել:  
Նրա վրա չափից ավելի փափուկ է և չափից  
ավելի տաք:

Յերեսայի անկողինը չպետք է դնել սառը կամ  
խոնավ արտաքին պատի մոտ: Չի կարելի գլուխը  
դեպի վառարանը դնել, վորպեսզի գլուխը շատ  
չտաքանա:

Չպետք է կարծել, թե առանձին անկոյնի  
համար բոլոր դեպքերում ել անհրաժեշտ է ա-  
ռանձի մահճակալ ունենալ: Յեթե մահճակալ  
ձեռք բերելու հնարավորություն չկա, կամ թե  
սենյակում տեղը չի բավականացնում, անկողինը  
կարելի է սարքել առանձին դրված սնդուկի և  
ուրիշ առարկաների վրա, կարելի է ոգտվել ծա-  
լովի մահճակալներից և այլն:

Յերեսաների դաստիարակության գործը բարե-  
լավելու վերաբերյալ Սերպուխով քաղաքի  
փորձն այդ տեսակետից նախաձեռնության ու  
հնարամտության շատ որինակներ տվեց: Այստեղ  
ծնողները մեծ ակտիվություն յերևան բերին:

Ինքնագործունեյություն և գործունեյություն  
յերևան բերվեցին նաև պարապմունքների համար

մանկական անկյուն կազմակերպելու, ամբողջ կահույքը սենյակում վերադասավորելու, նրա ընդհանուր լավագույն բովանդակութեան և շատ ուրիշ բաների նկատմամբ:

### ԱՆՁՆԱԿԱՆ ՀԻՊՈԵՆՍԻ ԱՌԱՐԿԱՆԵՐ

Յուրաքանչյուր յերեխա պետք է ունենա իր ատամի խոզանակը, իր ատամի փոշին, սապոնը, սրբիչը:

Յեթե բնակարանում հատուկ վաննայի սենյակ չկա, ապա յերեխայի սրբիչը և սապոնի, ատամի խոզանակի ու ատամի փոշու փոքրիկ դարակը պետք է գտնվեն իրենց մշտական տեղում—յերեխայի անկյունում:

Սապոնը պետք է պահել փակ սապոնամանում: Ճիշտ նույն ձևով անպայման պետք է ծածկված պահել նաև ատամի խոզանակն ու փոշին, վորպեսզի նրանք չկեղտոտվեն:

Ձի կարելի թույլ տալ, վոր մեկ սրբիչով մի քանի մարդ սրբվի: Մանկական ամենավաղ հասակից յերեխային պետք է առանձին սրբիչից սպտվել սովորեցնել:

### ՀԻՊՈԵՆՍԻ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԸ ՏՆԱՅԻՆ ԿԵՆՑԱՂՈՒԾ՝ ՅԵՐԵՆԱՅԻ ԱՌՈՂՋ ԳԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐԱԳՈՒԹՅՆ ՊԱՅՄԱՆՆ Ե ԸՆՏԱՆԻՔՈՒՄ

Մրանք են ընդհանուր առմամբ այն միջոցները, վոր պետք է ձեռք առնի ընտանիքը՝ զպրոցականի համար տանն առողջ պայմաններ ստեղծելու համար:

Յերեխաների առողջութունն ամբապնդելու համար հարկավոր է վոչ միայն առողջ պայմաններ ստեղծել, այլ և հարկավոր է սովորեցնել նրանց ճիշտ ոգտվել այդ պայմաններից, սովորեցնել հիգիենիկ կյանք վարել:

Այստեղ մեծ նշանակություն ունի մեծերի լավ որինակը:

Ստախանույան մեծ շարժումը, վորն ընդգրկել է մեր ամբողջ յերկիրը, աշխատանքի արտադրողականութեան հետ միասին տվել է աշխատանքի պայմանների բարելավման համար, կարգ ու կանոնի և մաքրութեան համար մղվող պայքարի բազմաթիվ որինակներ:

«Ստախանովականը հասկանում է, վոր կեղտը գործարանի ցեխում, աշխատանքի տեղն անմաթուր պահելը, հենց իր՝ բանվորի անմաքրութունն ու փնթիութունը—այս բոլորը նշանակալի չափով խանգարում են աշխատանքին, արգելակում բարձր արտադրողականութեան համար մղվող պայ-

քարը: Աշխատանքի ստախանովյան վոճը՝ ճշտությունն է, պլյուս՝ մաքրությունը» («Պրավդա»-ի 1936 թ. մայիսի 6-ի առաջնորդողը):

Յեթե այժմ հարկ է լինում մեծերին նորից սովորեցնել, վորպեսզի տիրապետեն աշխատանքի ստախանովյան վոճին, ապա անհրաժեշտ է յերեխաներին ճշտապահության, կարգ ու կանոնի, մաքրության սովորեցնել վաղ հասակից: Անպատճառ սահմանել յերեխայի որվա ճիշտ կարգ ու կանոնը (ոեժիմը) և ճշտությամբ պահպանել այն:

Անթույլատրելի յե, յերբ մեծերը բանի տեղ չեն դնում յերեխայի առողջության և նրա հաջող ուսման ոգաին սահմանված ոեժիմը: Անթույլատրելի յե խանգարել յերեխայի քունը աղմուկով, վեճերով և այլն:

Դպրոցական յերեխային ընտանեկան կենցաղում հենց միայն առողջ իրադրությամբ ապահովելը՝ կարեվորագույն ու վճռական պայմանն է ընտանիքում յերեխայի ճիշտ ու առողջ դաստիարակության համար:

Յերեխայի համար անհրաժեշտ պայմաններ ստեղծելն առանձին դժվարությունն չի ներկայացնում: Հարկավոր է միայն ցանկություն և այդ բանի կարևորության գիտակցություն: Յեվ այն ժամանակ, ինչպես ցույց է տալիս փորձը,

կարելի յե զգալի բարելավումներ յահանել յերեխայի կյանքի բոլոր պայմաններում:

Ուրեմն անենք բոլոր հնարավորը մեր յերեխաների տնային պայմանները բարելավելու համար և հենց զբանով ամրապնդենք նրանց առողջությունը, բարձրացնենք նրանց ուսման ու կարգապահության մակարդակը:

Դրանով մենք կոպենք դաստիարակելու մեր յերկրում կոմունիզմ կառուցողների առողջ, կուլտուրական սերունդ:



Հիֆիենիկ—«հիգիենա» բառից, վոր նշանակում է գիտությունն առողջութեան մասին, առողջութեան վրա ազդող կյանքի պայմանների մասին, և հիվանդութիւնները կանխելու միջոցների մասին:

Միկրոֆլորա—մանրագոլայն կենդանի եյակներ, վորոնց վորրութեան պատճառով չի կարելի հասարակ աչքով տեսնել: Նրանց կարելի յետեսնել միայն խիստ մեծացնող հատուկ գործիքի՝ մանրադիտակի (միկրոսկոպի) միջոցով: Լինում են ոգտակար միկրոֆորներ, ինչպես որինակ, խմորիչ սնկիկները, լինում են և փասակարները, վորոնք առաջացնում են զանազան վարակիչ հիվանդութիւններ, ինչպես որինակ՝ տուբերկուլյոզ, տիֆեր, դիֆտերիա և այլն:

«Միկրոբ» բառը ծագել է հունական «միկրոս» բառից, վոր նշանակում է փոքր, մանր և «բիոս», վոր նշանակում է կենդան:

ՌեֆիՄ—ֆրանսերեն բառ է: Նշանակում է որվա կարգ ու կանոն—աշխատանքի, սովորելու, հանգստանալու, քնելու, սնվելու բաշխում: Նշանակում է նաև վորևե պետութեան մեջ, հիմնարկում սահմանված կարգ:

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

	Եջ
1. Աճող սերնդի առողջացումը . . . . .	3
2. Ընտանիքի գերը յերեխաների դաստիարակութեան գործում . . . . .	6
3. Թարմ ուր . . . . .	9
4. Պայքար խոնավութեան դեմ . . . . .	11
5. Կանոնավոր ջեռուցում . . . . .	11
6. Մաքրութիւն . . . . .	12
7. Դպրոցականի անկյունը . . . . .	13
8. Կանոնավոր լուսավորութիւն . . . . .	15
8. Դպրոցականի աշխատանքի կահույքը և ճիշտ նստվածքը . . . . .	16
10. Գրքերը և կարդալու հիգիենան . . . . .	21
11. Գրիչ, գրչածայր, մատիտ ու թանաք . . . . .	22
12. Անկողինը . . . . .	23
13. Անձնական հիգիենայի առարկաներ . . . . .	26
14. Հիգիենիկ պայմանները տնային կենցաղում յերեխայի առողջ դաստիարակութեան կորեկորագոլայն պայմանն է ընտանիքում . . . . .	27
15. Անհատականալի բառերի բացատրութիւնը	30

Թարգմ. սուսերեն Ձ.րդ հրատ. Այ Շաթիրյան  
Պատ. խմբագիր՝ Մ. Բեկչյան  
Տեխ. խմբագիր՝ Լ. Ոհանյան  
Սրբագրիչ՝ Ա. Արզաբանյան  
Կոնտրոլ սրբագրիչ՝ Ս. Շահբաղյան

Փրակիտի լիազոր՝ Վ—1105 Հրատ. № 4994.

Պատվեր 674. Տիրած 2000.

Թուղթ 72×110. Տպագր. 1 մամ.

Մեկ մամ. 32 640 նշան.

Հանձնված է արտադրության 2 պոստուսի 1939թ.

Ատորագրված է տպագրության համար 31 պոստուսի 1939թ. Է.

Պետհրատի I տպարան, Յերևան, Լենինի Ձ/4

Вкладн. л.

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0270111

ԳԻՆԸ 40 ԿՈՊ.

620

2021

2-5258a

С. М. Громбах

Школьнику здоровую домашнюю  
обстановку

Гиз Арм. ССР, Ереван, 1939 г.