

371.7

Ա - 69

արձանի բոլոր յերկրների, միացեմ

2010

մանի սանիտարապարտության
յնքաբաժին

ԱՇԱԿԵՐՏԻ ՅԵՎ ՊԱՏԿՈՄԻ ՀՈՒՇԱՏԵՏՐ

Ում է տրվում _____

Դպրոց _____

Պատկանական խումբ _____

Առողջապահ _____

Յերբ է տրված _____

№ _____

Բժիկ _____

Ինչպես պեժ ե ոգսվել հուշատեղից

1. Հուշատեղիքը տրվում է բոլոր աշակերտներին և պատկոմներին:

2. Հուշատեղիքը յերեխաները պահում են իրենց մոտ և բերում են իրենց հետ դիտպանները կամ առողջըղիջի Ժողովը հաճախելիս:

3. Այն, ինչ վոր յերեխաները արդեն կատարել են—ջնջվում է հուշատեղից: Իսկ այն, ինչ վոր խոստանում են կատարել—նշանակվում է խաչով:

4. Դիտպանների բժիշկները, սոցիալական ոգնության քույրերը, դպրոցի աշխատավորները, պատկոմների ղեկավարները, յերեխաների հետ պտրապելով, աշխատում են պարզել յերեխայի կամ նրա ընտանիքի կյանքի մեջ տեղի ունեցող այն պայմանները, վորոնք նպաստում են նրա մեջ ասողջապահական սովորութիւններ դարգացնելուն, կամ, ընդհակառակը, արգելք են հանգիստանում հուշատեղիքի որենքները գործադրելուն:

5. Վոչ մի դեպքում չպիտք է ստիպել յերեխաներին անգիր սովորել որենքները: Այլ հուշատեղիքի ամեն մի ասողջապահական որենքը պետք է բացատրել աշակերտին կամ պատկոմին:

6. Հուշատեղիքի ասողջապահական որենքը ջնջվում է միայն այն ժամանակ, յերբ նա գործադրվում է վոչ թե մեկ կամ յերկու որ, այլ մեկ ամիս կամ ա-

3717

Կ-69

ԱՇԱԿԵՐՏԻ ՅԵՎ ՊԱՏԿՈՍԻ ՀՈՒՇԱՏԵՏՐԸ

Ա. Ա. Ա. Վ. Ո Տ 371.8

1. Վերկայց առավոտյան Ժամը 7-8-ին:
2. Արթնանալուն պես խօլույն բարձրացիր անկողնուց, մի պառկիր:
3. Ինքդ կարգի բեր անկողինդ:
4. Սապնով լվացիր ձեռներդ, յերեսդ, պալանոցդ և կուրծքդ:
5. Մաքրիր ատամներդ քո առանձին խողանակով ատամնափոշիյով:
6. Մի սրբվիր ընդհանուր յերեսարբիչով, ունեցիր քոնը առանձին:
7. Ուղղիր մաղերդ աւ շորերդ:
8. Մի խմիր մուք և տաք թեյ:
9. Մի փաթաթիր քո նախաճաշիկը կեղտոտ թղթի կամ թաշկինակի մեջ:

10. Մի գնիր գրքերդ կտանդ տակ:
11. Մի շնչիր բերանովդ, շնչիր քթովդ:
12. Ամառը լողացիր, բայց առաւիտոյան ժամը 9-ից վոչ առաջ:

Գ Պ Ր Ո Յ

1. Ներս մտնելուց առաջ վտաներդ մաքրիր:
2. Յերբեք մի համբույրվիր:
3. Ուղիղ նստիր աշխատանքի ժամանակ:
4. Մի տանի բերանդ այն, ինչ վոր ուրիշի բերանումն և յեղի:
5. Մի թքիր հատակին, այլ թքիր միայն թքամանում:
6. Մի լիցիր մատներդ:
7. Մի կրծիր յեզունդներդ:
8. Հազալուց յերեսդ շուռ տուր:
9. Հում ջուր մի խմիր:
10. Մի մաքրիր չոր շորով գրատախտակը:
11. Պաշտպանիր մաքրությունը արտաքինոցում:

12. Արտաքնոցից դուրս գալուն լվացիր ձեռներդ:
 13. Ամեն դասամիջոցին բացիր լուսամուտը կամ ոթանցքը:
 14. Փռչն մաքրիր խոնավ շորով:
 15. Լվացիր ձեռներդ նախաճաշից առաջ:
 16. Ուտելիս լավ ծամիր:
 17. Մի ծխիր:
 18. Մի չրթիր սեմիչկա:
 19. Մի ցրվիր ամեն տեղ սեմիչկայի կճեպները:
 20. Ատամդ ցավելիս դիմիր ատամնաբույժին:
 22. Մեծ դասամիջոցին յեղիր մաքուր ողում:
 22. Պարապիր ֆիզկուլտուրայով:
- ԳՊՐՈՅԻՅ ՎԵՐԱԴԱՌՆԱԼ ԵՅՎ ՃԱՇԸ
1. Դպրոցից վերադառնալիս մաքրիր շորերդ և վտանամանդ:

13 FEB 2013

— 4 —

3. Առանց ձեռներդ ըլնալու ուտելու մի նստիր:

4. Մի կեր և մի խմիր ընդհանուր ամանից:

5. Մի ուտի ուրիշի մնացորդը:

6. Առանց ըլնալու մի ուտի կանաչեղենը, միրքը և պտուղները:

7. Մի մաքրիր ձեռներդ ընդհանուր անձեռնոցիկով կամ փրփրով:

8. Կեր առանց շտապելու և լավ ծամիր:

9. Մի խմիր սառը տաքից հետո կամ տաքը սառից հետո:

10. մի խոսիր և մի ծիծաղիր ուտելու ժամանակ:

11. Ատամներդ մի փորիր մետաղյա իրերով, այլ շինի ատամնափորիչ փետուրից:

12. Ուտելուց հետո բերանդ ողողիր:

13. Ուտելուց հետո մի վազիր և շուտ մի ման գա:

14. Մի խմիր սառը ընդհանուր ամանից:

— 5 —

2. Յնթե հնարավոր և, փոխիր վերնազգեստդ:

15. Առողջարար ե՞ ուտել քիչ-քիչ և շուտ-շուտ: Լավ և ուտել որեկան 4 անգամ՝ առավոտյան ժամը 7—8-ին, ցերեկը ժամը 11—12-ին, 2—3-ին և յերեկոյան ժամը 8—9 ին:

ՀԱՆՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հանգստացիր միշտ բացողյա:

2. Պարապիր մարզանքով:

3. Աշխատիր միշտ ուղիղ պահել մարմինդ:

4. Ֆուդբոլ մի խաղա:

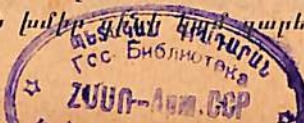
5. Վերջացրու խաղը խսկույն, յերբ զգացիր հոգնածություն:

6. Պարապիր թեթե ֆիզիքական աշխատանքով՝ բացողյա:

7. Զբոսնիր փոտով:

8. Ամառը հագիր կարճ անդրավարտիկ:

9. Ամառը յերեկոյան լողացիր ժամը 7—8-ին, յեթե յեղանակը լավ և:



43183-63

10. Պառկած մի կարդա:

11. Մի թքիր գետնին և խոտի վրա:

ՅԵՐԵՆՈՅԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐ

1. Մի աշխատի վատ լույսի տակ:

2. Խռատիւր չափազանց ուժեղ լուսավորությունից:

3. Գիրքը կամ աշխատանքի առարկան մի մոտեցրու աչքերիդ:

4. Իսկույն թող աշխատանքդ, յերբ զգում ես աչքերի հոգնածություն:

5. Բազմազան դարձրու յերեկոյան աշխատանքդ (խաղ, նվագ, յերգ, նկարչություն և այլն):

6. Ընդհատիր աշխատանքդ մամը 8-ին յերեկոյան:

7. Ընթրիքի ժամանակ շատ մի ուտի և մի բաժակից ավել թեյ մի խմիր:

8. Քնելուց առաջ լարված մտավոր կամ ֆիզիքական աշխատանք մի կատարիր:

Ք Ո Ւ Ն Ը

1. Քնելուց առաջ սենյակիդ ողը մաքրիր:

2. Քնելուց առաջ լվացվիր և ատամներդ մաքրիր:

3. Պառկիր քնելու յերեկոյան ժամը 9—10-ին:

4. Մի մահճակալում վոչ վոքի հետ մի քնիր:

5. Գիշերը քնելիս հանիր զուլբաներդ վոտիցդ և քնիր միայն շապիկով:

6. Գլուխդ մի դնի բարձի առանց բարձ-յերեւի:

7. Հետեիր, վոր անկողնումդ միջատներ չառաջանան:

8. Անկողնում մի կարդա:

9. Մի ծածկիր վերմակով գլուխդ, պարանոցդ և կուրծքիդ վերևի մասը:

10. Յեթե յեղանակը լավ ե, քնելիս լուսամուտը կամ ողանքը բաց թող:

11. Լույսի տակ մի քնիր:

12. Յեթե կարող ես, քնելիս շապիկդ վոտիսիր:

**ԼՐԱՅՈՒՅԻՉ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ
ՈՐԵՆՔՆԵՐ**

1. Մաքրիր յեղունգներիդ տակի կեղտը և կարճ կտրիւր յեղունգներդ:
2. Մաքուր պահիր սպիտակեղենդ և վերնագգեստդ:
3. Ամենապակասը շաբաթը մեկ անգամ ստանով լվա ամբողջ մարմինդ բազնիտում կամ վաննայում (ավազանում):
5. Հետեիր տեղաշորիդ մաքրությանը:
5. Հաճախ դուրս գցիր արևի տակ անկողինդ:
6. Ննջարանումդ կեղտոտ սպիտակեղեն մի թող:
7. Կանոնավոր պահիր բոլոր հարկավոր իրերդ, իսկ վորսնք հարկավոր չեն, դուրս գցիր մենյակիցդ:
8. Լուսամուտները վարադուրով մի ծաղկիր և մի մթնեցնի զանազան առարկաներով:
9. Սենյակում մի պահի:

վելի, յերբ յերեխան կամ պատանին սովորել և և յուրացրել և այդ որենքը և վերջինս նրա համար արդեն սովորույթ և դարձել:

7. Այն որը, յերբ աշակերտը կամ պատկոմը բժիշկի, ուսուցչի, զեկավարի հակողության տակ կջնջի հուշատետրի վերջին առողջապահական խորհուրդը,— այդ որը կհաշվի հուշատետրի տիրոջ սանիտարական հասունության որը:

8. Ամեն մի բժիշկ հուշատետրը տալիս և իրեն համարով և գրում և ում և տված, վորպեսզի իրեն շրջանում յեղած բոլոր աշակերտներին, պատկոմներին և առողջըջիջի անդամներին մասին տեղեկություն ունենար:

9. Այն չափահասները, վորոնք չեն կատարում հուշատետրի մեջ յեղած որենքները, թող առանց քաշվելու դիմեն տուրերկուլեոզի դիսպոսիսները կամ իրենց շրջանի բժիշկին, խնդրեն տալ իրենց հուշատետար, խոստանալով կատարել ամենը, ինչ վոր դրած և նրա մեջ:

10. Այն ծնողները, վորոնք նախադպրոցական հասակի յերեխաներ ունեն, այս հուշատետրի մեջ կըդտնեն շատ խորհուրդներ, վորոնք կարող են կատարել և 5—6 տարեկանները:

**ԴԻՍՊԱՆՍԵՐԸ—ԱՌՈՂՋ ԿՆՆՅԱԴԻ
ԳՊՐՈՑ Ն:**

49.525

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0228575

4-ая тии. Полиграфтреста ВСНХ Гр. Главлит № 522.
Тираж 1000.