

Պրակտիկայի քուր քերկրների, միացե՛ք.

ՀԽՍՀ ԱՌԺՈՂԿՈՄԱՏ

ՊԻՈՆՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՀՈՒՇԱՏԵՏՐ ՃԱՄԲԱՐՈՒՄ

ՇԵՐՆՎԱՆ

1953

31 JAN 2018

Պրովտաները բոլոր յերկրների, միացե՛ք.

ZHUS ԱՌԺՈՂԿՈՄԱՏ

ՊԻՈՆՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ
ՀՈՒՇԱՏԵՏՐ ՃԱՄԲԱՐՈՒՄ

(«ՊԻՈՆՆԵՐ ԿԱՆԶ»-Ի ՀԱՎԵԼՎԱԾԸ)

ՅԵՐԵՎԱՆ

1938 թ.

Կազմեց՝ բժիշկ Լ. ՄԼԼՍՆՎԵՐԴՅԱՆ

ՊԻՈՆԵՐԻ ՀՈՒՇԱՏԵՏՐԸ
ՃԱՄԲԱՐՈՒՄ

Դպրոց	.	.	.	.	.
Ջոկատ	.	.	.	.	.
Աղբանուն	.	.	.	.	.
Անուն	.	.	.	տարիք	.
Տան հասցեն	.	.	.	.	.
Հուշատետրը տվողի անունը	.	.	.	.	.

ԻՆՉ ՊԵՏՔ Ե ԱՆԵԼ ՄԻՆՉ
ՃԱՄԲԱՐ ԴՈՒՐՍ ԳԱԼՃ

1. Յենթարկվել բժշկական քննության
2. Հավաքել ճամբար տանելու անհրաժեշտ իրերը և ժամանակին հանձն



1-373497

Տեխ. մե. և սրբ. և. Պետրոսյան

«Խ. Հ.» հրատարակչ. տպարան:

Գլավիտի լիազոր № 2565: Տիրաժ 3000

նել ջոկատին ճամբար ուղարկելու համար :

3. Ճամբար մեկնելու նախորդակին կարճացնել մազերը, լողանալ բաղ-
նիստով և հազնել մաքուր սպիտակե-
ղեն :

4.

5.

ՀԻՇԻՐ ՃԱՄԲԱՐ ԳՆԱԼԻՍ

1. Նշանակված ժամին ներկայանալ ճամբար մեկնելու համար :

2. Կարգ սլահպանել կայարանում և զնացքի մեջ :

3. Գնացքի շարժվելու ժամանակ, չկանգնել աստիճաններին կամ դը-
նացքի հրապարակի վրա :

4. Գլուխը չհանել զնացքի լուսա-
մուտներից :

ԻՆՁ ԻՐԵՐ ՊԵՏՔ Ե ՎԵՐՅՆԵՍ ՔԵՁ ՀՆՏ ՃԱՄԲԱՐ ԳՆԱԼԻՍ

1. Սպիտակեղեն՝ 3 զույգ :

2. Գուլպա, նաակի՝ 2—3 զույգ :

3. Տրուարիկ կամ կոմբինացիա 2
հատ :

4. Մայկա կամ վերնաշապիկ՝ 2
հատ (ցանկալի յե պիտենք Փորմա) :

5. Թաշկինակ՝ 3—5 հատ :

6. Զստեր կամ տուֆլի՝ 1 զույգ :

7. Վերարկու՝ 1 հատ :

8. Ամառային գլխարկ՝ 1 հատ :

9. Սափան՝ 2 հատ :

10. Բարձի յերես՝ 2 հատ :

11. Ներքնակի յերես՝ 1 հատ :

12. Վերմակ՝ 1 հատ :

13. Բարձ փոքր՝ 1 հատ :

14. Սրբիչ՝ 2—3 հատ :

15. Պայուսակ սպիտակեղենի հա-
մար՝ 1 հատ :

16. Ատամի խոզանակ և փռչի:
17. Ճիւղայ, ոճառ:
18. Սանք:
19. Թուղթ, մատիտ և բլուկնոտ:
20. Բաժակ կամ ջրաման:
21. Չմոռանաւ թել, ասեղ, մի քանի հատ կոճակ հազուստիդ համար:
22.
23.

ՔԺՇԿԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒՄՆԵՐԸ ՀԱՄԲԱՐՈՒՄ

(Գ Բ Է Բ)

- Լողանալ
- Ընդունել արևային վաննա
- Պարապել Ֆիզիկուլտ վարժություններով
- Մասնակցել արշավի
- Մասնակցել եքսկուրսիայի
-

Պիոներների գիտակցական դիսցիպլինան և ինֆնագործունեյությունը բարձրացնում են նամբարի առողջապահական աշխատանքները.

Ի՞նչ առողջապահական աշխատանք է հանձնարարված ինձ ճամբարում

. վո՞ր խմբակումն եմ մասնակցում

խմբակային պարապմունքի որերը:

Ճիշտ կիրառիր նամբարի ուժիմը, առանց այդ, հնարավոր չէ դասավորել աշխատանքը նամբարում, հնարավոր չէ պիոների լրիվ հանգիստը և առողջացումը նամբարում.

ԻՄ ՆՎԱՃՈՒՄՆԵՐԸ ՀԱՄԲԱՐՈՒՄ

- | | |
|---------------|-------------------------|
| ԿՇԻՌԸ | Մինչև ճամբարը |
| | ճամբարից հետո |
| ԿՐԾԳԻ ՇՐՋԱԳԻԾ | Մինչև ճամբարը |
| | ճամբարից հետո |

«ՊԱՍՊ»-ի կրճ. քանչանի նորմաների
հանձնումը

Առողջապահական և ֆիզկուլտ ու-
նակությունների յուրացում

Առամների մաքրում

Շփում

Լ ո Ղ

Ֆիզկուլտ վարժություն և սպորտ

.

ՀԻՇԻՐ ՅԵՎ ԿԻՐԱՌԻՐ ՀԵՏԵՎՅԱԼ
ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Արևային վաննա ընդունելի մի-
այն բժշկի ցուցմունքով :

2. Արևային վաննայի համար ամե-
նից հարմար ժամերն են՝ առավոտ-
յան ժամի 11—12 :

3. Վաննայի համար հարմար տեղն
է՝ ծովափի ափադը, դեռափը, դաշ-
տը :

4. Արևի վաննա չընդունես հող-
նած ժամանակ :

5. Արևի վաննայի հրապարակն ա-
րեվի ճառագայթների համար պետք
է լինի բաց և քամիներից պաշտպան-
ված :

6. Արևի վաննա չընդունես քաղ-
ցած ժամանակ, կամ անմիջապես ու-
տելուց հետո :

7. Վաննայի ժամանակ պառկիլի
մերկ, գլուխդ բարձր և պաշտպան-
ված արևի ճառագայթներից սպիտակ
չորով, կամ գլխարկով :

8. Արևի վաննան սկզբում ընդու-
նելի 5—10 րոպե, ապա աստիճանա-
բար ժամանակը յերկարացրու 30—40
րոպե :

9. Արևի վաննայի ժամանակ ան-
ընդհատ փոխիլ դիրքդ այնպես, վոյ
մարմնիդ բոլոր մասերը հավասար
չափով յենթարկվեն արևի ճառա-
գայթների ազդեցությանը :

10. Արեւի տակ ջուր խմել կարող
ես, բայց չքնես և չկարգաս:

11. Արեւի վաննայից հետո հան-
գատացիր 2—3 բոպե ստվերի տակ և
ապա ընդունիր սառը դուշ, չփում,
կամ լողացիր գետում:

12. Լողանալուց հետո 10—12
բոպե հանդստացիր ստվերի տակ:

13. Յեթե գլուխդ արեւից ցավում
է, բաբախում է սիրտդ, չունչդ կըտ-
րում, վատ ես զգում, դադարեցրու
և դիմիր բժշկին:

14. Յեթե առաջին օրից մաշկդ ա-
րեւից այրվել է, բորբոքվել է, դա-
դարեցրու վաննա ընդունելը մինչև
առողջանալը:

Է Ո Ղ

1. Սառը ջրում լողացիր օրը մեկ
անգամ:

2. Լողացիր առավոտյան ժամը
10—12-ը, կամ յերեկոյան՝ 4—6-ը:

3. Լողանալու տեղը նախորոք ու-
10

սումնասիրիր, աշխատիր լինել ղեկա-
վարիդ հետ, չհեռանաս ընկերնե-
րիցդ:

4. Զրու՛մ կարող ես մնալ 3—10
բոպե: Սառը յեղանակին ավելի
կարճ ժամանակ:

5. Զուրը պետք է մտնել արագ և
հանկարծ:

6. Լողացիր ուտելուց մեկ և կես
կամ 2 ժամ հետո:

7. Զրի ջերմությունը ակդրում
պետք է լինի 19—20 աստիճան Ռեո-
մյուրով:

8. Հոգնած, քրտնած մի՛նակում
ջուրը չմտնես:

9. Զրի մեջ գլուխդ չօր չթողնես,
մտնալանդ արեւի ժամանակ:

10. Յեթե մրսում ես, իսկույն
գուրս յեկ ջրից, չօր սրբվիր, հազնը-
վիր և կատարիր վորեն շարժում:

11. Լող տալ չիմանալու դեպքում
ջրում արագ շարժումներ կատարիր:

12. Լողը վերջացնելուց հետո արագ ու չոր սրբվիր, մի քանի շարժումներ կատարիր և հանդատացիր ստվերի տակ:

13. Յեթե լողանալուց հետո քեզ վատ ես զգում՝ դադարեցրու լողդ և դիմիր բժշկին:

ՈՂԱՅԻՆ ՎԱՆՆԱ

1. Ողային վաննա ընդունիր ստվերի տակ մերկ մարմնով:

2. Ողի ջերմությունը սկզբում պետք է լինի Յելսիուսի 20 աստիճանից վոչ ցածր:

3. Ողային վաննան կարող ես ընդունել որվա բոլոր ժամերին:

4. Յերբ մրսում ես, թեթև շարժումներ կատարիր:

5. Ողային վաննայից հետո ընդունիր դուշ, կամ կատարիր շփում:

ՇՓՈՒՄ, ՅՆՅՈՒՂ (ԳՈՒՇ)

1. Շփվիր՝ սկզբում Յելսիուսի 20 աստիճան տաքություն ունեցող ջրով և ապա աստիճանաբար իջեցրու ջրի ջերմության աստիճանը:

2. Յնցուղի ջրի ջերմաստիճանը պետք է լինի 20—30 աստիճան Յելսիուսի, ավելի լավ է ջուրը նախորոք տաքացնես արևի տակ:

3. Դուշի փոխարեն կարելի չե ոգտադործել ցնցուղ կամ հարմարեցրած դուշեր:

4. Շփումից և դուշից հետո արագ և չոր սրբվիր, իսկույն հագնվիր և թեթև շարժումներ կատարիր:

ՄԱՔՈՒՐ ՊԱՀԻՐ ՄԱՐՄԻՆԻ

1. Հիշիր, վոր միայն սառը ջրում լողանալով հնարավոր չե մաշկը մաքրել կեղտից:

2. Անպայման ոճառով լվա գլուխդ
և լողացիր տաք ջրով, առնվազն 10
որն մեկ անգամ:

10 որը մեկ կտրիր ձեռքերիդ և
վոտքերիդ յեղունակները:

3. Ամեն օր լվացվիր մինչև գո-
տիդ, յերեսդ, վիզդ և ականջներդ
լվա ոճառով:

4. Ձեռքերդ լվա ոճառով ուտելուց
առաջ, աշխատանքից և արտաքնոցից
հետո:

5. Քնելուց առաջ լվա ձեռքերդ ու
վոտքերդ:

6. Քնելուց առաջ գոլ ջրով վողո-
ղիր բերանդ:

7. Ինքդ կատարիր այս կանոնները
և հետևիր, վոր ճամբարում մյուս-
ներն ել կատարեն:

ՊԱՅՔԱՐԻՐ ՀԱՄԲԱՐՈՒՄ ՎԱՐԱԿԻՉ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԵՄ

1. Յեթե ջուր խմելուց ոգտվում
ես ընդհանուր բաժակից, խմելուց
առաջ լվա բաժակը:

2. Հետևիր, վոր խմելու ջուրը
մաքուր, փակ ամաններում պահվի և
թարմ լինի:

3. Հետևիր սանիտարական միջոց-
ումի կիրառմանը խոհանոցում,
ճաշարանում, մթերքների պահես-
տում և այլն:

4. Միրզը նախքան ուտելը լվա
մաքուր ջրով:

5. Հետևիր, վոր մարմնիդ, հա-
զուստիդ և անկողնուդ վրա միջատ-
ներ չտարածվեն:

Յուրաքանչյուր պիտների պարտք
է հոգալ մամբարի, շրջապատի և բո-
լոր շենքերի մաքրության մասին:

ԱՐՇԱՎ ԿԱՄ ԵՔՍԿՈՒՐՍԻԱ ԳՆԱԼԻՍ
ՀԻՇԻՐ՝

1. Չմասնակցեա, յեթե քեզ վատ
եա զգում:

2. Բոբիկ եքսկուրսիա չգնաս:

3. Քաղցած չգնաս եքսկուրսիա,
կամ արչավ:

4. Հազնովիր թեթե, չկապկապվես
զանազան գոտիներով:

5. Յերթի ժամանակ տառը ջուր
չխմես, խոնավ տեղեր չնստես, չը-
պառկես:

6. Արե որերին դուռիդ ծածկիր
սպիտակ շորով կամ գլխարկով:

7. Հետդ մեկ-յերկու կիւռ ծան-
րությունից ավելի չվերցնես:

8. Փոշոտ վայրերով քայլելիս չեր-
դես:

ՍԱՆԻՏԱՐԻ ԱՆԵԼԻՔԸ ՃԱՄԲԱՐՈՒՄ

1. Սմեն որ քննիր պիտներների
ձեռքերը՝ յեղունակները, վիզը, ա-
կանջները, մազերը և հագուստը:

2. Հետևիր, վոր բոլոր չենքերի
վաղարանները ջրով ապահովված
լինեն:

3. Հետևիր, վոր 10 որը մեկ,
կազմակերպվի բաղնիս:

4. Հետևիր, վոր 10 որը մեկ
դուրս բերեն անկողիները և արևի
տակ փռեն, տասն որը մեկ հայտա-
բարիր սանիտարական որ:

5. Ընկերներիդ հետ միասին կազ-
մակերպիր դուշ:

6. Հետևիր, վոր չենքերը մաքրե-
լիս փոշի չբարձրացնեն:

7. Հսկիր, վոր քնելիս լուսամուտ-
ները բաց թողնեն:

8. Հայտարարիր սոցմրցում ամե-
նալավ ննջարանի համար:



9. Կաղմակերպիր առողջապահա-
կան յեղույթներ, արտատանություն-
ներ, զվարճալիքի յերեկոներ, խա-
րույկի շուրջն առողջապահական բու-
վանդակությամբ զրույցներ, ոգնիր
սանիտարական սլախատներ, լո-
ղունքներ և դիադրամաներ կաղմե-
լուն ու դրելուն:

ՈՐԻՆԱԿԵԼԻ ՌԵԺԻՍ ՃԱՄԲՈՐՈՒՄ

Ժամը 7-ին վեր կենալ:

» 7—7-45 լիցքային վար-
ժություն, լվացվել,
անկողին հարդարել:

» 7-45—8 դրոշի բարձրա-
ցում:

» 8—8-30 առավոտյան թեյ:

» 8-30—11 ողակային, ջո-
կատային աշխատանքներ, խմբակների
ինքնագործ աշխատանք, զվարճու-
թյունների կաղմակերպում՝ ըստ յե-
րեկոների ցանկության, եքսկուր-
սիաներ, զբոսանք անտառում, ձկան
վորս և այլն (Ջոկատային և ողակա-
յին աշխատանքների համար որվա
ընթացքում պետք է գործադրվի ըն-
դամենը 1 ժամ):

Ժամը 11—12-ին առողջարար պը-
րոցեղուերաների նախապտտրաստում
և կատարում (արևի և ուղի վաննա-
ներ, լողացում, շփում, դուշ և
այլն) :

Ժամը 12—12-30 նախաճաշ :

» 12-30—2—աղատ Ժամ :

» 1—1-30 աղատ խաղեր :

» 1-30—3-0 աղատ Ժամ, նա-
խապատրաստվել
ճաշի :

» 3-0—4-0 ճաշ :

» 4-0—5-30 հետճաշյա հան-
դիստ :

» 5-30—6-30 աղատ Ժամանց :

» 6-30—7-30 խաղեր :

» 7-30—8-0 ընթերիք :

» 8-0—9-0 խարույկ, զրույց,
յերեսանների յելույթ-
ներ, կինո և այլն :

» 9-0—9-15 դրոշն իջեցնել :

Ժամը 9-15—10-ը քնելու նախապատ-

րաստութիւն (լվաց-
վել, մաքրել ատամ-
ները, լվանալ վոտ-
քերը և այլն) :

Յերեկոյան Ժամը 10-ից մինչև ա-
ռաւոտյան 7-ը քուն :

ՆՇՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

ՆՇՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

ՆՇՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0937853

19 АВГ. 1938 42

1

3734