



ОИЛАИ ЗАМОНАВИ
Эҷдагиро бо оби тоза бароҳат бисоз

Дастурамали

таълими ТБТ барои кормандони

КВД «ХМК»



МУНДАРИЧА

РҶЙХАТИ ИХТИСОРОТ	3
МУҚАДДИМА	4
МАҚСАД ВА ВАЗИФАҶО	5
БАРОНОМАИ	6
СЕССИЯИ 1. ФАРОҶАМ	8
СЕССИЯИ 2. ОБ ВА ОБТ	11
СЕССИЯИ 3. УСУЛҶОИ МУОШИРАТИИ ИШТИР	19
СЕССИЯИ 4. ҲУҚУҚ ВА	21
СЕССИЯИ 5. ИСТИФОД	25
СЕССИЯИ 6. ЗАХИРАИ БЕХАТАРИ ОБ	33
ЗАМИМАҶО	37
ДАСТУРИ № 1. ДАР БОРАИ ҚОИДАҶОИ ПАЙВАСТШАВӢ БА ШАБАКАҶОИ ОБТАЪМИНКУНӢ БАРОИ ШАҶРВАНДОН	38
ДАСТУРИ № 2. ҚОИДАҶОИ ИСТИФОДАИ САРФАКОРОНАИ ОБ ДАР РУЗГОР	40
ДАСТУРИ № 3. ИСТИФОДАИ САРФАКОРОНАИ ОБ ДАР РУЗГОР	44
ДАСТУРИ № 4. ДАР БОРАИ РОҶҶОИ САРФАИ ОБ ДАР РУЗГОР	45
ДАСТУРИ № 5. ИСТИФОДАИ ОБ ДАР ОИЛА	46
ДАСТУРИ № 6. ЧИГУНА ДАР ШАРОИТИ ХОН АСИФАТ ВА БЕХАТАРИИ ОБРО МУАЙЯН КАРДАН МУМ- КИН?	47
ДАСТУРИ № 7. ОБРО ДАР ШАРОИТИ ХОНА ЧИГУНА ТОЗА НИГОҶ ДОШТАН МУМКИН?	50
МАВОДҶОИ ТАБЛИҶОТӢ	51
МАВОДИ ТАБЛИҶОТӢ № 1. ОБ ВА ОБТАЪМИНКУНӢ	51
МАВОДИ ТАБЛИҶОТӢ № 2. ҶИСОБКУНАКИ ОБӢ ЧИСТ ВА ЧИ БАРТАРИҶО ДОРАД?	53
МАВОДИ ТАБЛИҶОТӢ № 3. ҶИСОБКУНАКИ ОБӢ БАРОИ ЧӢ ЛОЗИМ АСТ?	55
МАВОДИ ТАБЛИҶОТӢ № 4. МУАЙЯННАМОИИ АРЗИШИ ОБ ДАР АСОСИ НИШОНДОДҶОИ АСОСИИ СИСТЕМАИ ОБТАЪМИНКУНӢ ГУЗАРОНИДА МЕШАВАД	57
МАВОДИ ТАБЛИҶОТӢ № 5. ҲУҚУҚУ ӰҶДАДОРИҶОИ ИСТИФОДАБАРАНДАГОНИ ОБИ НӰШОКӢ	60
МАВОДИ ТАБЛИҶОТӢ № 6. ОБРО ЧӢ ГУНА БОЯД САРФА КАРД?	62
МАВОДИ ТАБЛИҶОТИИ № 7. ОБИ ОШОМИДАНИИ БЕХАТАР	65
МАВОДИ ТАБЛИҶОТӢ № 8. МАЛАКАҶОИ БУРДАНИ ТРЕНИНГ	67
МАВОДИ ТАБЛИҶОТӢ № 9 УСУЛИ «ҶУЧУМИ ЗЕҶНӢ»	68
МАВОДИ ТАБЛИҶОТИИ №10. МО ЧИ ХЕЛ МЕОМУЗЕМ	70
МАВОДИ ТАБЛИҶОТӢ №11. МУЗОКИРА ДАР ГУРУХҶОИ ХУРД	71
МАВОДИ ТАБЛИҶОТӢ №12. МУОШИРАТ ВА СОХТИ ОН	73
МАВОДИ ТАБЛИҶОТӢ №13. САВОЛҶОРО ЧӢ ХЕЛ ДОДАН ДАРКОР АСТ, КИ ОДАМОНРО ДАР ҶОЛА- ТИ НОБОБ НАМОНАНД	77
МАВОДИ ТАБЛИҶОТӢ №14. ШАКЛИ САВОЛҶО (ПУШИДА)	79
МАВОДИ ТАБЛИҶОТИИ №15. УСУЛИ «МИНИ-ЛЕКСИЯ»	81
МАВОДИ ТАБЛИҶОТИИ №16. СИМУЛЯТСИЯИ ҶОЛАТҶОИ ВОҶЕЙ	82

РҲЙХАТИ ИХТИСОРОТ

КВД

Корхонаи Воҳиди Давлатӣ

ХМК

Ҳоҷагии Манзилию Коммуналӣ

ТБТ

Тренинг барои тренерон

ЧТ

Ҷумҳурии Тоҷикистон

ЛОБД

Лоиҳаи обтаъминкунӣ ва беҳдошт дар деҳот

МУҚАДДИМА

Тоҷикистон имрӯз дар таъмини аҳоли бо оби нӯшокӣ мушкилоти азимеро аз сар мегузаронад. Тибқи ҳисоботҳои гуногун, ҳаҷми умумии аҳолии бо оби нӯшокӣ таъминшуда ҳоло тақрибан 53 фоизро ташкил медиҳад. Агар аҳоли дар шаҳрҳои ҷумҳурӣ 90 фоиз бо оби нӯшоки таъмин бошад, ин нишондиҳанда дар дар деҳот танҳо ба 47 фоиз баробар аст. Дар асл, ҳар дуюм нафар аҳоли дар кишвар ба оби нӯшокӣ дастрасӣ надорад.

Сарфи назар аз гуногунии ташкилотҳо, идораҳо, корхонаҳо ва сохторҳои гуногун, дар мамлакат, ҳамаи онҳоро метавон шартан ба се гурӯҳ тақсим намуд: истеъмолкунандагон, таъминкунандагон ва танзимкунандагони об.

Қонунгузори Ҷумҳурии Тоҷикистон, алаҳусус Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи оби нӯшокӣ ва таъмини он «муайян менамояд, ки асоси муносибатҳои молиявии байни ташкилотҳои таъминкунандаи оби нӯшокӣ бо истеъмолкунандагон ин насби ҳатмии дастгоҳҳои ҳисобкунии оби нӯшокӣ барои ҳар як муштарӣ мебошад.

Пешбурди баҳисобгирии оби нӯшокии истифодашуда тавассути насби дастгоҳҳои ҳисобкунӣ ва инчунин нигоҳдории онҳо тибқи қонун ба зиммаи ташкилоте гузошта мешавад, ки хизматрасонии таъминоти оби нӯшокиро пешниҳод менамояд.

Бо Қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 31 декабри соли 2011, № 679, Корхонаи Воҳиди Давлатии «Ҳоҷагии Манзилию Коммунали» (КВД ХМК) ҳамчун мақомоти ваколатдор дар соҳаи таъминоти оби нӯшокӣ таъин карда шуд. Вазифаҳои мақомоти ваколатдор аз татбиқи барномаҳои давлатии рушди системаҳои таъминоти оби нӯшокӣ ва истифодаи оқилонаи захираҳои молиявии барои ин мақсадҳо пешбинишуда иборат мебошанд.

Айни замон КВД «ХМК» дар 15 шаҳр ва тақрибан 40 марказҳои ноҳияҳои Тоҷикистон фаъолият менамояд. Инчунин, ба ҳайати КВД «ХМК» 63 корхонаи фаръии дар ин минтақаҳо ҷойгиршуда дохил мешаванд. Дар баробари таъминоти оби нӯшокӣ, КВД «ХМК» инчунин хизматрасониҳоро оид ба нигоҳдории манзилҳои бисёррошёна, партовҳо ва дигар намуд хизматрасониҳои манзилию коммуналиро дар шаҳру ноҳияҳо пешниҳод менамояд.

МАҚСАД ВА ВАЗИФАҲО

Мақсади дастурамали мазкур тақвият додани иқтидор ва баланд бардоштани малакаҳои тренерию кормандони барои корҳои фаҳмондадиҳӣ масъулбудаи КВД «ХМК», барои дастгирии минбаъдаи маъракаи тағирдиҳии рафтор дар сатҳи ҷомеа дар соҳаи Обтаъминкунӣ ва беҳдошт оид ба ҷанбаҳои таъминоти об мебошад.

Вазифаҳо:

- Баланд бардоштани донишу малакаи кормандони КВД "ХМК" дар соҳаи обтаъминкунӣ;
- Рушд додани малакаҳои коммуникативӣ ва малакаҳои кори гурӯҳии иштирокчиёни тренинг;
- Омӯзонинади истифодаи методҳои интерактивӣ ба иштирокчиён;
- Баланд бардоштани сатҳи маълумотнокӣ дар бораи қоидаҳои пайваستшавӣ ба шабакаи обтаъминкунӣ;
- Шиносӣ бо ҳуқуқ ва ўҳдадорӣҳои таъминкунандагон ва истифодабарандагони обӣ нӯшокӣ;
- Шиносӣ бо дастурҳо оид ба тартиби муайян намудани тарифҳо барои хизматрасонии обӣ нушокӣ;
- Омӯзонидани истифодаи оқилона ва дуруст нигоҳ доштани об дар хона;

Маводи мазкур барномаи семинари омӯзишӣ, тавсифи зина ба зинаи гузаронидани тренинги омӯзишӣ бо зикри усулҳои тавсияшуда ва вақт барои ҳар як амал, маводҳои таблиғотиро, ки дар давоми семинари омӯзишӣ тақсим карда мешаванд, дар бар мегирад. Ин мавод танҳо ҳамчун дастур барои амал тавсия дода мешавад. Ҳангоми гузаронидани семинари омӯзишӣ эҳтиёҷоти воқеии иштирокчиёнро, ки дар оғози семинари омӯзишӣ ва ҳангоми гузаронидани он муайян карда мешавад, инчунин вазъиятеро, ки дар раванди семинари омӯзишӣ ба вуҷуд меояд, ба назар гирифтани лозим аст. Ба тренер тавсия дода мешавад, ки дар таҳияи лексияҳо хурд ва музокираҳо аз рӯи маводҳои дар ин модул пешниҳодшуда эҷодкорона амал намояд.

Барои гузаронидани тренинг, маводҳои стандартӣ заруранд: тахта барои нависондан, флип-чартҳо, маркерҳо, қалам ва дафтарҳо барои иштирокчиён.

БАРОНОМАИ

тренинги омӯзишӣ барои кормандони КВД «ХМК»

Вақт	Давомнокӣ / дақ	Метод	Таркиб
09.00 – 09.40	40'	Сессия 1. Фароҳам овардани шароит барои оғози омӯзиш. Бақайдгирии иштирокчиён. Шиносии бо тренерон ва иштирокчиён. Ҷамъоварии иштироки иштирокчиён аз семинар. Шартномаи омӯзишӣ.	Мини-лексия, Саволу ҷавоб, Бозиҳо, Ҳуҷуми зеҳнӣ, Презентатсия/намоиш,
09.40-11.00	80'	Сессия 1.1. Об ва обтаъминкунӣ.	Музокираи умумӣ, Мини-лексия, Музокира дар гурӯҳҳои хурд, Кор бо маводҳои таблғотӣ.
11.00 - 11.20	15'	Қаҳванӯшӣ	
11.20 – 11.40	20'	Сессия 2. Об ва обтаъминкунӣ (идома)	Ҳуҷуми зеҳнӣ, Презентатсия, Музокираи умумӣ, Мини-лексия, Кор бо маводҳои таблғотӣ, Тарҳсозии ҳолатҳои воқеӣ.
11.40 – 12.30	50'	Сессия 3. Усулҳои интерактивии омӯзиш. Рушди малакаҳои коммуникативӣ ва малакаҳои кори гурӯҳӣ.	Мини-лексия, Музокираи умумӣ, Мини-лексия, Кор бо маводҳои таблғотӣ
12.30 – 13.30	60'	Хӯроки нисфирузӣ	
13.30 – 14.20	50'	Сессия 4. Ҳуқуқ ва уҳдадорӣҳои истифодабарандагонии обнӯшокӣ.	Музокираи умумӣ, Мини-лексия
14.20 – 15.20	60'	Сессия 5. Истифодаи оқилонаи об	Музокираи умумӣ
15.20 – 15.35	15'	Қаҳванӯшӣ	

Вақт	Давомнокӣ / дақ	Метод	Таркиб
15.35 – 16.05	30'	Сессияи 5. Истифодаи оқилонаи об . (идома)	
16.05 – 17.25	80'	Сессияи 6. Захираи бехатари об	Ҳуҷуми зеҳнӣ , Презентасия, Музокираи умумӣ , Мини-лексия, Кор бо маводҳои таблғотӣ
17.25 – 17.35	10'	Ҷамъбасти семинар	Хулосабарорӣ

СЕССИЯИ 1. ФАРОҶАМ ОВАРДАНИ ШАРОИТ БАРОИ ОҶОЗИ ОМЎЗИШ

Давомноқӣ: 45 дақиқа

Кушодашавии ва масъалаҳои асосии ташкилии тренинг. (10 дақ.)

Пеш аз оғози тренинги омӯзишӣ иштирокчиёро ба қайд гирифта ба онҳо барномаи тренингро пешниҳод намоед. Барои шиносои бо барномаи тренинг ба иштирокчиён вақт диҳед.

Оғози дурусти тренинг ба тамоми раванди тренинг таъби болида мебахшад. Пешвозгирии самимӣ ва тавзеҳи возеҳи чӣ гуна гузаронидани тренинг хеле муҳим аст. Ин маҳсулсан барои мураббӣёни оянда муҳим аст, зеро на ҳама одамон қаблан дар ин гуна тренинги ширкат варзидаанд ва метавонанд фарқи байни омӯзишҳои анъанавӣ ва омӯзишҳои таҷрибавиро дарк накунанд.

Шиносоӣ бо тренер.

Худро муаррифӣ намоед – мухтасар таҷрибаи худро ҳамчун тренер нақл намоед ва инчунин дар бораи омӯзиши оянда каме маълумот диҳед.

Кӯшиш кунед, ки бо таъби мусбӣ сухан гӯфта барои иштирокчиён фазои муносиб фароҳам оред. Ин амал боварии иштирокчиёро ба тренерҳо зиёд мегардонад.

Шиносоӣ бо иштирокчиёни тренинг (вобаста ба шумораи иштирокчиён 10 дақ.)

Тренерон метавонанд усули шиносоии дилхоҳи худро интихоб наоянд. Бисёр усулҳо ва бозиҳои барои муаррифии иштирокчиён равонашуда вуҷуд доранд, ки барои об кардани «ях», яъне рабудани шиддати байни иштирокчиён, фароҳам овардани фазои муносиб мусоидат мекунанд.

Метавонед бозии «Таърихи номи ман»-ро истифода баред.

Ҳамаи иштирокчиёро ба давра даъват намоед. Қоидаҳои бозиро фаҳмонед. Ба ҳар як иштирокчиӣ саволҳои дар поён зикршударо баланд хонед ва ба онҳо фаҳмонед, ки онҳо бояд дар бораи ном ва шуғли дӯстдоштаи худ қисса наоянд.

Саволҳо:

- Номи Шумо?
- Кӣ ба Шумо ном гузошт?
- Номи Шумо чӣ маъно дорад?
- Шуғли дӯстдоштаи Шумо чист?

Чамъоварии иштизориҳои иштирокчиён аз семинар. (10 дақ.)

Аз иштирокчиён хоҳиш намоед, то интизориҳои худро дар бораи тренинг баён намоянд. Чамъоварии интизориҳои иштирокчиён ба тренер кӯмак мерасонад то фаҳмад, ки иштирокчиён дар рафти тренинг чӣ омехта мехоҳанд, иштирокчиён аз вай ва аз дигарон чӣ интизоранд.

«Шарномаи омӯзишӣ/ Қоидаҳои тиллоӣ» (10 дақ.)

Шартномаи омӯзишӣ – қоидаҳои кори муштарак дар тренинг аст, ки ҳам ба тренерон ва ҳам ба иштирокчиён таалуқ дорад. Беҳтар аст, ки оҳоро «қоидаҳо» ном набарем, зеро қоида чизест, ки ба зиммаи иштирокчиён вогузор карда мешавад, на чизе, ки тамоми гурӯҳ ба он розӣ аст. Тавозуни муайян лозим аст, то дар гурӯҳ фикрхоро чамъ оварда дар ин машқ вақти зиёд сарф накунад. Роҳи осонтарин, ки ҳамзамон истифодаи усули «ҳамлаи зеҳнӣ» («тавлиди идеяҳо») -ро нишон медиҳад, ин аз иштирокчиён хоҳиш кардани пешниҳоди фикрҳои онҳо ва сипас дар флипчарт навиштани ин ақидаҳо мебошад.

Шартномаи омӯзишӣ бояд дар девор дар утоқи таълимӣ овезон карда шавад ва дар тӯли тамоми тренинг дар он ҷо монад, то шумо ҳангоми зарурат омадан ба он баргардед.

Ба тренероне, ки омӯзишро мегузаронад муҳим аст, ки шартҳои шарномаи омӯзиширо аз худ намуда онҳоро риоя намоянд!

Намунаи одии қисматҳои шартномаи омӯзишӣ:

- Саривақт ҳозир шудан ба тренинг
- Аз барномаи тренинг берун набаромадан
- Хомуш кардани телефонҳои мобилӣ дар рафти тренинг
- Аз номи худ сухан гуфтан
- Гӯш кардани якдигар
- Эҳтироми фикру ақидаи якдигар - таҳаммулпазирӣ

«Таваққуфгоҳ»

Дар рафти тренинг ҳатман ҳолатҳое мешаванд, ки саволҳо доир ба сессияҳои гузашта ва ё берун аз доираи мавзӯи тренинг ба миён меоянд. Баъзан ба ин гуна саволҳо зуд ва фавран ҷавоб додан мумкин аст ва баъзан ҳолатҳо ҷавоб додан ба чунин савол маънои сусти кардани рафти тренингро дорад ва музокираро ба таъхир гузоштан оқилтар хоҳад буд. Барои фаромӯш накардани саволҳо, ташкили «таваққуфгоҳ» муфид хоҳад буд - дар он ҷо саволро чанд муддат нигоҳ доштан мумкин аст.

Одатан, «таваққуфгоҳ» -и мо як варақаи флипчарт аст, ки дар он саволҳо навишта мешаванд ё часпонда мешаванд ва варианти дигар ин тахтачаест, ки дар он ҷоғазҳо бо саволҳо гузошта шудаанд. Муҳим он аст, ки ҳамаи саволҳо дар «таваққуфгоҳ» пеш аз ба охир расидани омӯзиш баррасӣ карда шаванд.

СЕССИЯИ 2. ОМЎЗИШИ КАЛОНСОЛОН. ПРИНСИП ВА ФАРҚИЯТХОИ ОМЎЗИШИ КАЛОНСОЛОН. АЛОҚАИ ДУТАРАФА/ФИДБЕК.

Давомнокӣ:: 70 дақ

Муҳокимаи умумӣ (20 дақ.)

Қадами 1. Ба иштиррчиён фаҳмонед, ки омӯзиши интерактивӣ чист, тренинг чист ва он аз омӯзиши анъанавӣ чӣ фарқ дорад. Фарқияти байни омӯзиши калонсолон ва хӯрдсолон дар чист?.

ОМЎЗИШИ КАЛОНСОЛОН

ПЕДАГОГИКА - санъат ва илми таълим додани кӯдакон

АНДРАГОГИКА - санъат ва илми кӯмак ба калонсолон дар омӯзиш

Қадами 2.

Фарқияти омӯзандагони калонсол.

- Калонсолон таҷрибаи зиёдтар доранд
- Дар асоси таҷрибаи худ, онҳо метавонанд маълумотро зуд баҳо диҳанд. Калонсолон барои омӯзиш бо хоҳиши худ меоянд, онҳо медонанд, ки ба онҳо чӣ лозим аст.
- Ба калонсолон татбиқи дониш дар амал зарур аст
- Калонсолон аз имкониятҳои худ огоҳанд (таҷриба, дониш, малакаи мавҷуда)
- Ҳар як иштирокчии раванди омӯзиш метавонад ҳамчун манбаи бебаҳои дониш ва таҷриба хизмат намояд
- Калонсолон бештар ба чӣ гуна ҳал кардани мушкилот диққат медиҳанд на ба таркиби он
- Дар раванди омӯзиш фаъолона иштирок мекунанд
- Онҳо дар гурӯҳе, ки дар он фазои ҳамкорӣ ҳукмфармост, бештар меомӯзанд

Қадами 3. Аз иштирокчиён пурсед, онҳо дар бораи омӯзонидани калонсолон чӣ медонанд? Калонсолон барои чӣ меомӯзанд ва омӯзиши онҳоро аз чӣ бояд шуруъ намуд?

Чавобҳои имконпазир:

Мо чиро медонем?

- Омӯзиш- раванди табиист
- Калонсолон аз кӯдакон фарқ мекунанд
- Калонсолон тамоми умр омӯхта метавонанд
- Калонсолон мустақил ва бомақсадтаранд
- Калонсолон барои гирифтани маълумоти аҳамиятдошта шавқмандтаранд
- Калонсолон таҷрибаи «ҳаётӣ» доранд, ки қобилияти омӯзиши онҳоро баланд мебардорад
- Калонсолон ба донишомӯзӣ таваҷҷуҳи бештар доранд
- Сатҳи диққат ба омӯзиш дар калонсолон чуқуртар аст

КАЛОНСОЛОН БАРОИ ЧӢ МЕОМӢЗАНД?

- Барои қонеъ кардани кунҷковӣ ё ҳалли муаммоҳо
- Барои ёфтани чавоб ба савол
- Барои бурдани лаззат аз истифодаи маҳоратҳояшон
- Барои лаззат аз ҳуди раванди омӯзиш
- Барои мулоқот бо одамони дигар, ки ақидаҳои якхела доранд
- Сабабҳои дигар?

ОМӢЗИШИ КАЛОНСОЛОНРО АЗ ЧӢ БОЯД ШУРУӢ НАМУД?

- Аз донишҷӯён пурсед, ки онҳо аллакай чӣ медонанд.
- Ба омӯзандагон ҳамчун бо шахсиятҳо муносибат намоед.
- Ёвари онҳо бошед.
- Суръати раванди омӯзиши калонсолонро ба суръати қабули маълумот мувофиқ соzed.
- Бо донишҷӯён рақобат накунед.

Кор бо маводҳои таблиғотӣ (5 дақ.)

Қадами 4. Иштирокчиёнро барои хондани маводҳои таблиғотии «Калонсолон чӣ гуна меомӯзанд» ва «Алоқаи дутарафа/Фидбек» даъват намоед.

Чамъбасти сессия (5 дақ.)

Қадами 5. Аз рӯи тамоми маводҳои омӯхташуда хулосабарорӣ намоед. Аз иштирокчиён саволҳоро пурсон шавед, то аниқ намоед, ки онҳо мавзӯро хуб дарк кардаанд.

Ин малакаҳо универсалӣ буда, новобаста аз самти фаъолият барои ҳар шахсе, ки бо дигарон ҳамкорӣ мекунад ва махсусан барои одамоне, ки ба дигарон таълиму машварат медиҳанд, лозиманд.

СЕССИЯИ 3. КОМУНИКАТСИЯ / МУОШИРАТ. МАЛАКАҲОИ МУОШИРАТИ ВЕРБАЛИ ВА ҒАЙРИВЕРБАЛӢ. РУШДИ МАЛАКАҲОИ КОММУНИКАТИВӢ ВА МАЛАКАҲОИ КОРИ ГУРӢҲӢ.

Давомнокӣ : 30 дақ.

Ҳучуми зеҳнӣ (5 дақ.)

Қадами 1. Рушди малакаҳои коммуникативии иштирокчиён

Аз иштирокчиён пурсед:

Барои тренер кадом малакаҳо / қобилиятҳои муошират лозиманд?

- Малакаҳои шунавоӣ;
- Қобилияти сухан гуфтан;
- Қобилияти савол додан;
- Қобилияти бовар кунонидан;
- Қобилияти баҳс кардан;
- Малакаҳои коммуникатсионӣ/муошират ва дигар.

Ин малакаҳо новобаста аз самти фаъолият барои ҳар шахсе, ки бо дигарон ҳамкорӣ мекунад ва махсусан барои одамоне, ки ба дигарон таълиму машварат медиҳанд, лозиманд.

Мини-лексия (5 дақ.)

Қадами 2. Бо иштирокчиён муҳокима кунед муошират / коммуникатсия чист, масалан,»-Муошират ин қабул ва интиқоли иттилоот дар мавзӯи муайян тавассути калимаҳо, амалҳо

ё аломатҳо мебошад»). Ба иштирокчиён нақшаи муошират / коммуникатсияро пешниҳод кунед. Масъалаҳои рамзгузорӣ, рамзкушӣ, паём чист ва чаро манбаи маълумот ба алоқаи дутарафа ниёз дорад, фаҳмонед. Маҳорати муоширатро ҳамчун малакаи мураккаб муайян кунед: қобилияти ба одамон тавассути калимаҳо, амалҳо ё аломатҳо таъсир расонидан, қобилияти интиқол додани маълумот бидуни таҳриф ва қобилияти фаҳмидани маълумоти аз одамони дигар гирифташуда.

Муҳокимаи умумӣ (10 дақ.)

Қадами 3. Ба иштирокчиён савол диҳед: «Қадам монеаҳо байни тренер ва иштирокчӣ ҳангоми муошират вучуд дошта метавонанд?». Роҳҳои рафъи ин монеаҳоро муҳокима кунед.

- Забони муошират
- Суханронӣ
- Сатҳи дониш
- Таҷриба
- Урфу одат
- Психологӣ
- Семантикӣ
- Ихтисорӣ.

Чӣ гуна одамон якдигарро бе суҳангӯи мефаҳманд?

Ҷавобҳои имконпазир:

- Бо ишора;
- Бо нигоҳ;
- Бо вазъу ҳолат

«... Ҳамин тавр. вай ин маълумотро бе калима фаҳмид. Ин намуди муоширатро ғайрирабали меноманд, яъне. бе калима. Боз чӣ гуна мо метавонем бидуни суҳан муошират кунем?»

Мини-лексия (10 дақ.)

Қадами 4. Ба ширкаткунандагон бигӯед, ки мо акнун ба муоширати ғайривербали аз наздик назар хоҳем кард. Ба иштирокчиён дар бораи унсурҳои муоширати ғайришифоҳӣ нақл кунед: имову ишора, ҳолаттарзи ист, нигоҳ, масофа.

Аломатҳои ғайривербали аз чӣ огоҳи медиҳанд?

Ҷавобҳои имконпазир:

- Аломатҳои ғайривербалии ҳамсӯҳбат дар бораи муносибати ӯ ба шумо ё суханон ва амалҳои шумо, инчунин дар бораи ҳолати ботинии ӯ маълумот медиҳанд.
- Аломатҳои ғайривербали, ки тренер ва машваратчи мефиристанд, ба иштирокчиёни тренинг ва мизоҷон якхела маълумот медиҳанд.
- Аломатҳои ғайривербали ба бумеранг монанданд – онҳо баргардандаанд.

СЕССИЯИ 4. ҲАВАСМАНДГАРДОНИИ ОМЎЗИШИ КАЛОНСОЛОН. ПИРАМИ- ДАИ МАСЛОУ. САБАБҲОИ ПАСТ ШУ- ДАНИ ҲАВАСМАНДӢ.

Давомнокӣ : 20 дақиқа.

Музокираи умумӣ (20 дақ.)

Қадами 1. Ба иштирокчиён фаҳмонед, ки ҳавасмандӣ чист. Пирамидаи Маслоуро тасвир намуда 5 сатҳи ҳавасмандиро нишон диҳед.



ИҶТИМОӢ

Дар бораи ду «пахлӯи» омӯзиш - таркиб ва муносибат, фаромӯш накунед. Калонсолон ба сатҳи гуногуни муошират ниёз доранд ва қонеъ кардани ин ниёзҳо масъулияти тренер мебошад.

Баъзеҳо ниёз ба муошират бо ҳамдигар, дигарон бо тренер ва баъзеи дигар бо ма-
водро доранд.

ҲУРМАТУ ЭҲТИРОМ

Ҳамаи одамон табиатан ба ҳурмату эҳтиром талабот доранд.

Масъулияти тренер, ин эҷоди фазоест, ки дар он одамон якдигарро паст назананд
ё масхара нақунанд, балки баръакс гӯш карда таҷрибаи якдигарро қабул кунанд ва ба
ин васила ба эҳтироми якдигарро иҷро намоянд. Имконияти қайднамудани саҳми ҳар як
иштирокчиро дар пешбурди раванди омӯзиш аз даст надихед.

ХУДШИНОСӢ

Албатта ҳар як одам талаботи коре иҷро карда ба натиҷаҳои беҳтарин ноил шу-
данро дорад. Дар раванди омӯзиш низ, онҳо мехоҳанд дар ҳар як вазифаи мушаххас на-
тиҷаҳои беҳтарин ба даст оранд. Берун аз тренинг, онҳо мехоҳанд бидонанд, ки чӣ гуна
натиҷаҳои ба даст овардашуда дар беҳтар шудани онҳо кумак мекунад.

**«ЭҲТИЁҶОТИ ҚОНЕЪНАШУДА ҲАВАСМАНД МЕСОЗАД. ЭҲТИЁҶОТИ ҚОНЕЪШУДА
САБАБИ ҲАВАСМАНДӢ ШУДА НАМЕТАВОНАД»**

Хатти афзояндаи ниёзҳо мавҷуд аст, яъне аввал, талаботҳои сатҳи поёни қонеъ
карда мешаванд, сипас баландтар.

Агар одам саҳт бемор бошад, пасдар ин лаҳза дар бораи талаботи баландтар ба
мисли худтакмилдиҳӣ ҳатто фикр ҳам нахоҳад кард.

Чӣ гуна ба ҳавасмандӣ таъсир расонидан мумкин?

- Қунҷқоб шудан
- Нишон додани фоида
- Таъминӣ бехатари барои омӯзандагон баъди қабули қарор
- Аниқ кардани ниёзҳо

Қадами 2. Ба иширокчиён фаҳмонед, ки чӣ метавонад ҳавасмандии шунавандагонро ба-
ланд бардорад ё нобуд созад.

Ба иштирокчиён савол диҳед: - АЗ Омӯзиш Одамро Чӣ Бозмедорад?

Ҷавобҳои имконпазир:

Ҳангоми ба камол расидан назар ба овони кӯдакӣ шумо барои омӯзиши самаранокар таҷриба ва фаҳмиши бештар доред.

1. Инфиродин: мушкилоти марбут ба хонавода дар оила
2. Нигаронӣ аз пардохти таҳсил
3. Саволҳо дар бораи дурнамои аҳамияту муҳимияти омӯзиш
4. Нафаҳмидани аҳамияти омӯзиш
5. Набудани ҳавасмандӣ, бетафовутӣ ба таҳсил дар маҷмӯъ
6. Надоштани боварӣ ба қобилиятҳои худ
7. Мувофиқат накардани ҷой ва вақти таҳсил

ПАНЧ РОҶИ НЕСТ КАРДАНИ ҲАВАСМАНДӢ:

- Бо шунавандагон аҳамият надихед
- Шунавандагонро аз фаъол будан нигоҳ доред
- Фарз кунед, ки иштирокчиён донишу малакашонро дар амал истифода нахлҳанд бурд
- Бисёртар ақидаҳоро танқид кунед
- Коре кунед, ки шунаванда ҳангоми савол додан худро ночор ҳис намояд

БАРОИ ҲАВАСМАНД КАРДАНИ ШУНАВАНДА БА ШУМО ЧӢ КӢМАК МЕКУНАД:

- Зарурати донишу малакаҳоро фаҳмонед
- Эҳсоси масъулияти шахсиро эҷод кунед
- Дар раванди омӯзиш таваҷҷӯҳи иштирокчиёнро нигоҳ доред
- Фаҳмонед, ки чӣ гуна таҷриба / дониши бадастомадаро дар ҳаёт истифода бурдан мумкин
- Фикрҳояшонро қабул намоед, онҳоро эътироф ва рӯҳбаланд созед
- Рақобати солим
- Худатон дар раванди омӯзиш шавқманд бошед
- Ҳавасмандии ботинии ҳар якеро муайян кунед
- Барои муошират байни якдигар имконият диҳед
- Ба онҳо интихобро пешниҳод кунед

СЕССИЯИ 5. МЕТОДҲОИ ИНТЕРАКТИВӢ: БА РТАРӢ ВА КАМБУДИҲО

Давомнокӣ: 50 дақиқа

Музокираи умумӣ (5 дақ.)

Қадами 1. Ба иштирокчиён фаҳмонед, ки омӯзиши интерактивӣ чист, тренинг чист ва он аз омӯзиши анъанавӣ чӣ фарқ дорад. Ба онҳо бигӯед, ки дар чараёни сессияи аввал онҳо аллакай бо баъзе усулҳо вохӯрданд ва дар амал онҳоро истифода намуданд.

Аз иштирокчиён пурсед:

Барои тренер кадом малакаҳо / қобилиятҳои муошират лозиманд?

- Малакаҳои шунавоӣ;
- Қобилияти сухан гуфтан;
- Қобилияти савол додан;
- Қобилияти бовар кунонидан;
- Қобилияти баҳс кардан;
- Малакаҳои коммуникатсионӣ/муошират ва дигар.

Ин малакаҳо новобаста аз самти фаъолият барои ҳар шахсе, ки бо дигарон ҳамкорӣ мекунад ва махсусан барои одамоне, ки ба дигарон таълиму машварат медиҳанд, лозиманд.

Қадами 2. Дар бораи усулҳои интерактивии омӯзиш, афзалиятҳои усулҳо ва қоидаҳои истифодаи онҳо ба иштирокчиён нақл кунед. Ба иштирокчиён маводи таблиғотии “Усулҳои интерактивии омӯзиш”-ро пешкаш намоед.

Презентатсияи усулҳои омӯзиш (35 дақ.)

Қадами 3. Тренинг дар асоси омӯзиши интерактивӣ гузаронида мешавад. Ба иштирокчиён фаҳмонед, ки дар давоми ҳар як сессияи нав усулҳои нав истифода карда мешаванд ва онҳо имконият пайдо мекунанд, ки бо ҳар як усул шинос шаванд.

Ҳангоми баррасии мавзӯи аввал, усулҳои зерин истифода гардиданд:

- Ҳуҷуми зеҳнӣ;
- Мини лексия;
- Музокираи умумӣ;
- Коллоквиум;
- Саволу ҷавоб;
- Моделкунонии ҳолатҳо/Нақшофарӣ;
- Кор бо маводҳои таблиғотӣ.

Барои гузаронидани тренинг бо истифодаи усулҳои интерактиви омӯзиш, пеш аз ҳама малакаҳои муошират ва кори гурӯҳиро инкишоф додан зарур аст.
Кор бо маводҳои таблиғотӣ (10 дақ.)

Қадами 4. Дар бораи усулҳои интерактиви омӯзиш, афзалиятҳои усулҳо ва қоидаҳои истифодаи онҳо ба иштирокчиён нақл кунед. Ба иштирокчиён маводҳои таблиғоти дар замима овардашударо пешкаш намуда бартарӣ ва камбудҳои ҳар як усулро фаҳмонед.

СЕССИЯИ 6. САВОЛҲО. НАМУДИ САВОЛҲО. ТАРЗИ ДОДАНИ САВОЛ ВА ҶАВОБ ДОДАН БА САВОЛҲО

Музокираи умумӣ (20 дақ.)

Қадами 1. Ба иштирокчиён дар бораи усули саволу ҷавоб нақл кунед. Фаҳмонед, ки ин усули асосист, зеро он таҳкурсии тақрибан ҳамаи усулҳои интерактивиро ташкил ме-диҳад. Иштирокчиёнро бо намудҳои саволҳо шинос кунед. Саволҳохро ба саволҳои кушо-да ва пӯшида тақсим кардан мумкин. Саволҳои пӯшида саволҳои мебошанд, ки ба онҳо ҷавобҳо «ҳа» ё «не» додан мумкин.

Саволҳои кушода ба навъҳои зерин тақсим чун мешаванд:

- Саҳеҳкунанда
- Равонкунанда
- Саволи интиҳобӣ
- Тафтишкунанда
- Тасдиқкунанда ва ғ.

Кор бо маводҳои таблиғотӣ (10 дақ.)

Қадами 2. Иштирокчиёнро бо маводҳои таблиғотии ин мавзӯё ошно созед. Барои ҳар намуди савол мисолҳо оред. Сипас, аз онҳо хоҳиш намоед, ки бо иштирокчиёни дигар дар доираи ин мавзӯё фаъолият намоянд.

Ҳамаи усулҳо ва маводҳо охири дастур, дар қсимати “ЗАМИМА” оварда шудаанд.

СЕССИЯИ 7. ОБ ВА ОБТАЪМИНКУНӢ

Давомнокӣ: 1 соату 40 дақиқа

Ҳучуми зеҳнӣ (10 дақ.)

Қадами 1. Барои чӣ об дар ҳаёт муҳим аст? Аз иштирокчиёни тренинг пурсон шавед, ки онҳо бо мафҳумҳои об ва обтаъминкунӣ чӣ асосиатсияҳо доранд?

Ақидаҳои пешниҳодшударо бидуни музокира ва таҳияи онҳо дар тахта нависед. Сипас ғояҳои ба ҳам монандро гурӯҳбандӣ кунед ва онҳоро бо равиши мантиқӣ баҳо диҳед ва аҳамияти об ва беҳдошро қайд намуда, инчунин мавзӯи чиро оби нӯшокӣ ҳисобидан мумкин ва “чаро об барои инсоният муҳим ва ивазнашаванда аст”-ро баррасӣ намоед.

Оби нӯшокӣ — обест, ки дар ҳолати табиӣ ё баъди коркард (тоза кардан, безарар гардондан, илова намудани моддаҳои зарурӣ) аз рӯи сифати худ ба талаботи меъёри муқарраршуда ҷавобгӯ буда, барои нӯшидан ва қонеъ гардонидани эҳтиёҷоти маишии инсон, инчунин барои истеҳсоли озуқа ва маводи тиббӣ истифода мешавад;

Об - барои тамоми мавҷудоти зинда дар рӯи замин муҳимтарин модда аст. Об пас аз оксиген барои бадани инсон дуввумин моддаи муҳимтарин аст. Он дар гардиши глобалии материя ва энергия, пайдоиш ва нигоҳдории ҳаёт дар Замин, дар сохтори химиявии организмҳои зинда, дар ташаккули иқлим ва обу ҳаво нақши аввалиндараҷа дорад.

Об ивазнашаванда аст. Бадани инсон вобаста аз вазн ва сини сол аз 50 то 75% аз об таркиб ёфтааст. Агар инсон зиёда аз 10% оби бадани худро аз даст диҳад, ин метавонад боиси марг гардад. Вазъи саломатии инсон ва сифати зиндаги вай аз сифат ва таркиби оби нӯшокӣ вобаста аст. Таъмини организм бо оби тозаи нӯшокӣ ба миқдори зарурӣ яке аз шартҳои асосии солимӣ, рушди иқтисодӣ ва таъмини зиндагии устувори оилаҳои ҷамоатҳои деҳот мебошад.

Мини- лексия (5 дақ.)

Қадами 2. Ба иштирокчиён гӯед, ки дастрасӣ ба оби тозаи нӯшокӣ яке аз муҳимтарин ҳадафҳост, ки инсоният дар остонаи ҳазорсолаи нав дар назди худ гузошта аст. Ҳамзамон, ҳамаи мо шоҳиди бад шудани шароити табиӣ, завоҷиби экосистемаҳои табиӣ ва ифлосшавии манбаъҳои об, пайдоиши бисёр маводҳои кимиёвӣ ва ифлоскунандаи биоло

гии нав мебошем, ки сифати оби ошомиданиро паст мекунамд ва метавонанд ба саломати инсоният хатарҳои гуногун ба вуҷуд оранд.

Аҳамияти обтаъминкунӣ, беҳдошт ва гигиена барои нигоҳдории тандрустӣ ва рушд дар натиҷаҳои як қатор форумҳои байналмилалӣ сиёсӣ инъикос ёфтааст. Дар моҳи июни соли 2010, Ассамблеяи Генералии СММ Қарори «Ҳуқуқи инсон ба об ва беҳдошт» -ро тасдиқ кард, ки дар он «ҳуқуқ ба оби тозаӣ нӯшокӣ ва беҳдоштро ҳамчун ҳуқуқи аҳамияти муҳимдоштаи инсон барои бурдани ҳаёти шоиста ва татбиқи пурраи тамоми ҳуқуқҳои инсоният» эълон карда шудааст”.

Дар моҳи декабри соли 2016, Ассамблеяи Генералии СММ солҳои 2018-2028-ро Даҳсолаи байналмилалӣ амал «Об барои рушди устувор» эълон кард, ки дар Рӯзи ҷаҳонии об 22 марти соли 2018 оғоз ёфт.

Кор бо маводҳои таблиғотӣ (5 дақ.)

Қадами 3. Сипас, ба иштирокчиён дар бораи Рӯзи байналмилалӣ об, ки дар тамоми ҷаҳон ҷашн гирифта мешавад нақл карда онҳоро ба омӯзиши **Маводи таблиғотии № 1. «Таҷлили рӯзи об»** даъват намоед.

Музокираи умумӣ (20 дақ.)

Қадами 4. Ба иштирокчиён фаҳмонед, ки дар доираи татбиқи лоиҳаи ЛОБД, тадқиқотҳои дар ҷамоатҳои интихобии ноҳияи Восеъ гузаронидашуда нишон доданд, ки аксарияти мардум чунин мешуморанд, ки пайваст кардани хона ба оби тоза ва беҳтар кардани шароити санитарӣ гигиенӣ саъю кӯшиш ва хароҷотҳои хеле зиёдро талаб менамояд. На ҳама хонаводаҳо ва намояндагони ҷомеа об ва беҳдоштро бо саломатӣ ва некӯаҳволӣ алоқаманд мекунамд, онҳо инчунин намефаҳманд, ки тариф барои пардохти об, аз ҷумла тарифи пайвастшавӣ ба об чӣ гуна аст, аз ин лиҳоз онҳо барои пардохти маблағи об шубҳа доранд. Бисёриҳо, пас аз гирифтани маълумоти зарурӣ дар бораи манфиатҳои пайваст кардани об ба хонаҳояшон ва насб кардани ҳисобкунакҳои обӣ, омодагии худро барои насб кардани ҳисобкунакҳои об ва пардохт кардани маблағи об дар сурати босифат будан ва интиқоли пайвастаи об изҳор намуданд.

Дар тренинги мазкур мо ҷанбаҳои таъминоти обро дар асоси монеаҳои мавҷуда ва роҳҳои ҳавасмандгардонии муқарраршуда дар сатҳи ҷомеа таҳлил ва аз худ хоҳем кард.

Аз фаъолияти таблиғотии шумо, усулҳо ва равишҳои дуруст интихобшуда дар кор,

бисёр чиз вобаста аст, то одамон дар чомеаҳо ва хонаводаҳои худ рафтор ва муносибати худро ба об ва беҳдошт дигар намуда ба зиндагии мутамаддин, бароҳат ва бидуни низоъ шурӯъ намоянд.

Инак, каме пештар мо дар бораи он сӯҳбат кардем, ки об ивазнашаванда аст ва бе об ҳаёт вуҷуд надорад. Аммо, барои он ки об дастрас бошад ва аз он истифода карда тавонанд, бояд ба шабакаи обрасонӣ пайваст шуд. Барои ин бошад, аҳоли бояд донанд, ки чӣ гуна бояд ба шабакаи обрасонӣ пайваст шавад, чӣ қадар, барои чӣ ва бо кадом роҳҳои осон ва дастрас бояд пардохт кард.

Ба иштирокчиён пешниҳод намоед, то бо иқтибосе аз Қонуни ҶТ “Дар бораи обтаъминкунӣ ва обрасонӣ” шинос шаванд, ки дар он омадааст:

Қонунгузориҳои Ҷумҳурии Тоҷикистон, алаҳусус Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон « Дар бораи обтаъминкунӣ ва обрасонӣ» муайян менамояд, ки асоси муносибатҳои молиявӣ байни ташкилотҳои таъминкунандаи оби нӯшокӣ бо истеъмолкунандагон **насиби ҳатмии** дастгоҳҳои ҳисобкунии оби нӯшокӣ мебошад.

ИНАК, МО МЕТАВОНЕМ БАРОИ ОБ МАБЛАҒИ КАМТАР ПАРДОХТ КҶНЕМ, АГАР...

Ақидае вуҷуд дорад, ки бо насби ҳисобкунаки обӣ дар хона, шумо метавонед пардохти маблағи обро кам намоед, вале бисёре аз истеъмолкунандагон дар таҷрибаи худ худ боварӣ ҳосил намуданд, ки ҳисобкунак барои сарфаи об мусоидат менамояд, аммо тамоми мушкилоти сарфаи об ва сарфаи пулро ҳал намекунад.

Коллоквиум ташкил намоед.

- Кадом қоидаҳои пайвастшавӣ ба системаи Марказонидашудаи обтаъминкунӣ вуҷуд доарнд?
- Фарқ байни нархи пайвастшавии ҳавлигӣ ва пайвастшавӣ ба системаи Марказонидашуда дар чист?
- Ҳисобкунаки обӣ чист ва барои чӣ лозим аст?
- Барои таъмини нархҳои дастраси хидматрасониҳои об, кадом усулҳо ва равишҳои мухталиф лозиманд, то ҳаққи маблағи пардохти об дар сохтори умумии оила ба буҷаашон зарар нарасонад.

Оё мумкин аст, ки чунин усулҳо истифода шаванд?

- Паст нигоҳ доштани нархи об, яъне. аз арзиши аслии камтар аст.
- Расонидани кумаки умумии молиявӣ ба гурӯҳҳои камбизоати аҳоли.
- Муқаррар кардани нархҳои имтиёзнокии об барои категорияҳои муайяни истеъмол

- кунандагон;
- Пардохти кӯмакпулиҳо ба одамоне, ки ҳаққи истифодаи обро пардохт карда наме-тавонанд;
- Таъмини миқдори муайяни об ба таври ройгон.

Оё ин усулҳо дар кори шумо истифода мешаванд? Агар ин тавр набошад, кадом роҳу усулҳои осон ва қуллайтари пардохти маблағи об барои аҳоли вучуд доарнд?

Музокираи умумӣ (5 дақ.)

Қадами 5. Ҷавобҳои иштирокчиёро гӯш карда музокираро ба самти дуруст равона намоед, то иштирокчиёро барои додани посухҳо ҳавасманд созад.

Ҳангоми музокира шарҳ диҳед, ки барои пардохти саривақтӣ ва мунтазами маблағи об ба хонаводаҳо нархи дастраси хидматрасонию обрасонию пешниҳод кардан, усулҳо ва равишҳои гуногунро истифода бурдан лозим аст, то ҳаққи маблағи пардохти об дар сохтори умумии оила ба буҷаашон зарар нарасонад. Инчунин қайд кунед, ки то чӣ андоза барои онҳое, ки ба корҳои табиғотӣ машғуланд, дуруст ва ба таври боварибахш ба мардум расонидани иттилоот муҳим аст.

Таъсир расонидан ба тасмимгирандагон дар хонаводаҳо (сарварони хонаводаҳо, алаҳусус занон), ки барои пайвастшавӣ ба системаи марказонидашудаи обтаъминкунӣ тадбирҳо меандешанд, махсусан муҳим аст.

Дар раванди гузаронидани корҳои тарғиботӣ аз паёмҳо ва гӯфтаҳо истифода баред, то ҳавасмандии ҷомеа баланд гардад ва онҳо дарк намоянд, ки пайваст шудан ба системаи марказонидашудаи об ба онҳо манбаи босифат ва бозътимоди таъминоти об дар оилаҳо ва ҷомеа, шароити мусоид ва бороҳатро фароҳам оварда онҳо вақти худро сарфа хоҳанд кард. Ба иштирокчиён паёмҳои намунавиро пешниҳод намуда онҳоро музокира намоед.

Намунаи паёмҳо:

Об аз шабака назар ба оби аз сарчашмаҳои дигар овардашуда, беҳтар ва безарар аст. Хонаи бо оби тоза таъмин, ғамхорӣ нисбати аъзоёни оила. Истифодаи об аз шабака - гарави саломатии аъзоёни оила. Оби қубурӣ дар хона гарави тозагист, тозагӣ гарави саломатист.

Об қубурӣ дар хона, имконият барои таъмини шароити санитарии замонавӣ.
 Истифодаи обҳисобкунак – сарфаи буҷаи оила.
 Тавассути обҳисобкунак, Шумо метавонед хароҷоти худро назорат кунед.
 Истифодаи обченкунак - имкони назорати хароҷоти об.
 Об аз табиат аст, обрасонӣ хизмат аст.
 Бо 1 сомон Шумо як метри кубӣ об мехаред, ки он баробари 100 сатил аст.
 Пардохти саривақт – хизматрасонии босифат.
 Оби тоза барои хона, оби ҷуйбор барои обёрӣ.
 Оби тоза дар хона, солими дар оила.
 Ҳар як қатра махсус аст, онро беҳуда сарф накунед.
 Сарфаи об – сарфаи буҷаи оила.

Мини-лексия (5 дақ.)

Қадами 6. Ба иштирокчиён фаҳмонед, ки ҳангоми гузаронидани тренинго дар сатҳи маҳаллӣ барои кумитаҳои ҳамоҳангсоии ЛОБД дар ҷамоатҳо ва ихтиёриёни маҳаллаҳо оид ба обтаъминкунӣ ва беҳдошт, онҳо бояд фаҳмонанд, ки барои тағйир додани рафтор ва муносибати аҳоли нисбати истеъмоли оби нӯшокӣ аз қор ва истифодаи усулҳо ва до-нишҳои амалии онҳо вобаста аст.

Маълумтро бояд ба таври хеле дастрас ва боварибахш расонид, то одамон дарк намоянд, ки бо насби ҳисобкунаки обӣ, онҳо имконияти воқеӣ доранд, ки на танҳо сарфаи об, балки хароҷоти оилаи худро низ кам намоянд.

Мавод барои тренер.

Якум,

Онҳо пули оби воқеан истифодашударо пардохт хоҳанд кард.

Ин маънои онро дорад, ки: ҳар шахсе, ки мехоҳад донд чиқадар ва барои чӣ пардохт менамояд, мехоҳад пешвои хона худ бошад ва пӯлро ба ҳаво напартояд, пас зарур аст, ки ҳисобкунаки обиро насб намояд. Пас аз насб кардани ҳисобкунаки инфиродии обӣ дар хона, шумо барои шахсоне, ки дар хонаи шумо дар қайд ҳастанд, вале зиндагӣ намеку-нанд, маблағи истифодаи обро пардохт нахоҳед кард. Шумо ҳангоми садамаҳои қубурҳои обгузар, ихроҷи об аз қубурҳои фарсуда маблағи зиёдатӣ пардохт намекунед. Ҳангоми истифодаи сарфакоронаи об, истеъмоли воқеии он дар ҳаёти ҳаррӯза, чун қои

да, аз меъёрҳои муқарраршудаи истеъмом камтар аст. Аз ин рӯ, тавассути насб кардани ҳисобкунакҳо ва истифодаи оқилонаи об дар ҳаёти ҳаррӯза шумо метавонед хароҷоти коммуналиро ба таври назаррас қоҳиш диҳед.

Дуюм.

Талафи об кам карда мешавад.

Тавре ки амалия нишон медиҳад, аз ҳаҷми умумии оби истеъмомшуда 74% истифодаи фойданоки об ва 26% бошад талафот мебошанд. Воситаи босамартарини мубориза бо талафоти об, ин ҳисобкунии оби ба истеъмомкунандагон додашуда мебошад. Тадқиқотҳои зиёд тасдиқ менамоянд, ки ҳангоми насб кардани ҳисобкунакҳои обӣ истеъмом ва талафоти об кам карда мешавад.

Мувофиқи маълумотҳои Ташкилоти умумиҷаҳонии тандурустӣ, ҳисобкунакҳои обӣ метавонанд то 33% обро сарфа намоянд.

Сеюм.

Сарборӣ (нагрузка) ба обанборҳо қоҳиш дода мешавад.

Обро сарфакорона истифода бурда, онҳо на танҳо пули худро сарфа мекунанд, балки дар ҳифзи муҳити атроф саҳм мегузоранд: аз табиат барои қонеъгардонии талаботи аҳоли камтар об гирфта мешавад ва бо ин роҳ баъд аз истифодаи об ба обанборҳо об камтар хориҷ карда мешавад.

Фойдаовар ба онҳо, муфид ба экология!

Симулятсияи ҳолатҳо, нақшофарӣ (40 дақ.)

Қадами 7. Иштирокчиёро ба 3 гурӯҳ тақсим кунед. Аз қоғази ранга мувофиқи шумораи иштирокчиён чоркунҷаҳо, секунҷаҳо ва доираҳоро пешакӣ бурида омода намоед. Агар маълум бошад, ки дар тренинг 15 нафар иштирок мекунанд, пас 5 квадрати сурх, 5 секунҷаи кабуд ва 5 доираи сабз ё рангҳои дилхоҳи худро интихоб намуда омода намоед. Аз иштирокчиён хоҳиш намоед, ки бидуни интихоб аз қуттӣ фигураҳои рангаро бароранд. Пас иштирокчиёро аз рӯи фигураҳо қоғазин ба 3 гурӯҳ тақсим кунед.

Ба гурӯҳҳо супориш диҳед, барои омодашвай ба ҳар гурӯҳ 10 дақиқа чудо намоед.

Гурӯҳи 1. Ҳолатеро тақлид намоед, ки дар он ба шумо зарур аст то аҳолии ҷамоатро, ки маблағро на барои худӣ об, балки танҳо барои истифодаи қувваи барқе, ки дар раванди обкашонӣ бо насосҳо сарф мешавад пардохт менамоянд, водор созед то ба системаи марказонидашудаи обтаъминкунӣ хонаҳои худро пайваस्त намоянд. Онҳо аз ин об ройгон истифода мебаранд, чунки ба пардохти мунтаззами об шинос нестанд ва шубҳа доранд. Ин гурӯҳи аҳоли, асосан мардоне мебошанд, ки гузаронидани об ба хонаро бороҳат меҳисобанд, вале аз он ҳарос доранд, ки ин амал маблағи зиёдро талаб менамояд ва онҳо барои пайвастшавӣ пардохт карда наметавонанд.



5 дақ

Гурӯҳи 2. Вазъиятеро, ки як муштари КВД “ХМК” бо даъво дар бораи вайрон кардани ҳуқуқҳои вай ба назди шумо омадааст, тақлид намоед. Моҳияти даъво иборат аз он аст, ки об на пайваста, балки фосилавӣ дода мешавад. Аммо аз онҳо талаб карда мешавад, ки маблағи пурраи моҳро пардохт кунанд. Истеъмолкунандаи оби нӯшоқӣ талаб менамояд, ки танҳо барои истифодаи воқеии об пардохт намояд.



5 дақ

Гурӯҳи 3. Вазъеро, ки ба шумо, кормандони КВД “ХМК” гузаронидани вохурӣ бо сокиноне, ки обро аз ҷуммаҳои кӯча истифода бурда обро аз кӯча ба хона мекашонанд, лозим меояд тақлид намоед. Барои он сокинон муҳим он аст, ки об ҳаст ва ҳеч зарурате барои пардохти он вучуд надорад. Сокинон аллакай ба ҷамъовариҳои «бе-сарусомона»-и маблағ одат кардаанд ва ба ҷамъовариҳои мунтаззам муносибати манфӣ доранд.



5 дақ

Эзоҳот барои вазъиятҳо дар ҳар гурӯҳ:

- Вазъиятро ҳақиқатан иҷро намеод.
- Нишон диҳед, ки шумо барои бовар кардани мардум дар ҷомеа кадом воситаҳо ва кадом усулҳои кориро истифода мекунед.
- Кадом роҳҳои ҳалли мушкилиро пешниҳод менамоед.

Намоиши тақлиди гурӯҳҳо (15 дақ.)

Қадами 8. Ҳар гурӯҳ вазъияти тақлидии худро дар тӯли 5 дақиқа намоиш ме

диҳад. Ба гурӯҳҳои дигар иҷозат диҳед, ки саволҳо диҳанд.

Чамъбасти бозӣ(5 дақ.)

Қадами 9. Коре, ки дар чараёни моделкунонии ҳолатҳо анҷом дода шудааст, метавонад воқеан ба одамон таъсир расонад, агар чунин ҳолатҳоро бо ҳуди хонаводаҳо гузаронида шавад. Ин эҳсосотҳоро аз худ гузаронида, шояд онҳо ҳавасманд шаванд, ки шароити зиндагии худро беҳтар кунанд.

Кор бо маводҳои таблиғотӣ(5 дақ.)

Қадами 10. Ба иштирокчиён маводҳои таблиғотии зеринро пешниҳод кунед:

- Маводи таблиғоти №1, “Об ва обтаъминкунӣ”
- Маводи таблиғотии №2, «Ҳисобкунаки обӣ чист ва чӣ бартарихо дорад?»
- Маводи таблиғотии 3, «Ҳисобкунаки обӣ барои чӣ лозим аст?»
- Маводи таблиғотии 4, «Муайяннамоии арзиши об дар асоси нишондодҳои асосии системаи обтаъминкунӣ гузаронида мешавад».

Барои шиносои бо маводҳо ба иштирокчиён вақт диҳед. Аз иштирокчиён пурсон шавед, оё ҳама чиз фаҳмо аст ва агар саволҳо пайдо шаванд ба онҳо ҷавоб диҳед.

СЕССИЯИ 8. ҲУҚУҚ ВА УҲДАДОРИҲОИ ИСТЕЪМОКУНАНДАГОН

Давомнокӣ: 50 дақиқа

Музокираи умумӣ (10 дақ.)

Қадами 1. Дар сессияи қаблӣ, мо дар бораи пайвастшавӣ ба шабака ва насби ҳисобкунаки обиро сӯҳбат кардем. Дар баробари насб кардани ҳисобкунакҳо, донистан ва дарк кардани ҳуқуқ ва ўҳдадориҳои худ ҳамчун як истеъмолкунандаи оби нӯшокӣ басо муҳим аст. Инчунин дониستاني он муҳим аст, ки Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи ҳимояи ҳуқуқи истеъмолкунандагон» вучуд дорад, ки ҳуқуқи истеъмолкунандагонро ҳимоя мекунад. Аммо, дар баробари ҳуқуқҳо, ҳар як истеъмолкунанда ўҳдадориҳо низ дорад.

Сарфи назар аз гуногунии ташкилотҳо, идораҳо, корхонаҳо ва сохторҳои гуногун, дар мамлакат, ҳамаи онҳоро метавон шартан ба се гурӯҳ тақсим намуд: истеъмолкунандагон, таъминкунандагон ва танзимкунандагони об. Муносибатҳои асосии соҳа байни таъминкунандагон ва истеъмолкунандагони оби нӯшокӣ ба роҳ монда мешаванд ва ин муносибатҳо аз ҷониби мақомоти давлатӣ танзим карда мешаванд.

Саволҳои зеринро пурсед:

- Ба фикри шумо, кадом ҳуқуқҳои дигар бо ҳуқуқи инсон ба об робитаи ногуастани доранд?
- Барои қонеъ гардонидани ниёзҳои шахсӣ ва маишӣ инсон бояд чӣ гуна об дошта бошад?

Ҳангоми музокираи умумӣ саволҳои ёридиҳанда диҳед ва дар ҷойи лозима ҷавобҳои иштирокчиёнро пурра гардонед.

Хулосаҳо аз музокира (5 дақ.)

Қадами 2. Ба иштирокчиён бигӯед, ки моҳи ноябри соли 2002 Кумитаи ҳуқуқҳои иқтисодӣ, иҷтимоӣ ва фарҳангӣ шарҳи умумии худро дар бораи ҳуқуқи об қабул кард, ки он ҳамчун ҳуқуқи инсон ба оби кофӣ, тоза, қобили қабул ва аз ҷиҳати иқтисодӣ дастрас барои қонеъ гардонидани эҳтиёҷоти шахсӣ ва хонагӣ, муайян гардидааст.

Кумита таъкид кард, ки ҳуқуқ ба об бо ҳуқуқ ба саломатӣ, манзил ва озуқавории кофӣ пайванди ногустастанӣ дорад.

Таъмини об барои ҳар як шахс, бо мақсади қонеъ кардани ниёзҳои шахсӣ ва хонагӣ, аз ҷумла об барои нӯшидан, шустани либос ва омода кардани хӯроқ, инчунин гигиенаи шахсӣ ва манзил, бояд бефосила ва бетанаффус бошад.

Кор дар гурӯҳҳои хурд (30 дақ.)

Қадами 3. Иштирокчиёнро се намуди обанборҳои гуногун интихоб карда ба 3 гурӯҳ тақсим намоед: баҳр, кӯл ва дарё.

Ба гурӯҳҳо супоришно фаҳмонед ва қоидаҳои кор дар гурӯҳҳои хурдро ба ёди онҳо оред. Пурсед, ки оё онҳо ҳамаи вазифаҳоро фаҳмиданд, агар саволе дошта бошанд, ҷавоб диҳед. Дар бораи вақти ҷудошуда барои иҷрои вазифа ба онҳо маълумот диҳед.

Гр. Баҳр: Ҳуқуқҳои истеъмолкунандагони оби нӯшокӣ.

Гр. Кӯл: Ёхдадориҳои истеъмолкунандагони оби нӯшокӣ.

Гр. Дарё: Иқтибосеро аз Қонуни ҶТ “Дао бораи ҳимояи ҳуққи истеъмолкунандагон” хонда, мазмуни онро шарҳ дода ба дигар иштирокчиён фаҳмонед.



Вақти умумӣ 15 дақ.

Намоиши кори гурӯҳҳо (15 дақ.)

Қадами 4. Ҳар гурӯҳ мавзӯи худро дар тӯли 5 дақиқа баромад намуда мефаҳмонад. Ба иштирокчиён қоидаҳои пешбурди презентатсияро шарҳ диҳед, ки мувофиқи он иштирокчиён ҳангоми баромади гурӯҳ саволҳо намедиханд, чунки тибқи қоидаҳо саволу иловаҳо пас аз ба охир расидани презентатсияи ҳар як гурӯҳ дода мешаванд.

Қадами 5. Пас аз ба итмом расонидани презентатсияҳои ҳама гурӯҳҳо, тренер бояд дар флип чарт ҳуқуқ ва ёхдадориҳои истеъмолкунандагони оби ошомиданиро тибқи қонун нависонда онҳоро шарҳ диҳад.

Мавод барои тренер:

Истеъмоқунанда ҲУҚУҚ ДОРАД:

■ гирифтани хизматрасониҳои муқарраршудаи босифат ва беҳатар, ки барои ҳаёт, саломатӣ ва ба амволи вай зарар нарасонанда; Маълум аст, ки обе, ки ба шумо дода мешавад, бояд барои ҳаёт ва саломатӣ беҳатар бошад, аммо илова бар ин, амали таъминкунадаи об набояд ба амволи шумо низ осеб расонад, масалан, агар қубур вайрон шуда хонаи шуморо об зер намояд, ин зарари ба шумо расонидашуда мебошад, албатта, агар ин ҳодиса бо айби таъминкунада бошад.

■ аз пудратчӣ ҷуброни пурраи талафот ва зарари ба ҳаёт, саломатӣ ё мону мулк дар натиҷаи камбудихо дар хизматрасонӣ расонидашударо талаб кунад. Инчунин ҳуқуқи талаби зарари маънавӣ дар ҳаҷм ва тартиби муайяннамудаи қонунгузориҳои Ҷумҳурии Тоҷикистон. Агар ба шумо хизматрасонии босифат расонида бошанд, оби ба шумо расонидашуда боиси беморӣ ва захролудшавӣ гаштааст, пас ҳуқуқи шумо, ки дар сархати аввал нишон дода шудааст, вайрон карда шудааст. Бо истифода аз ҳуқуқи дар ин банд пешбинишуда, шумо метавонед ҷуброни пурраи зарари расонидашударо талаб намоед. Масалан: хароҷоти табобат, хариди оби бастабандишуда дар давраи набудани об, чоҳ ва дигар хароҷоти монанд.

■ ҳангоми муваққатан набудани об барои хизматрасонӣ дар давраи набудани об пардохт накунад. Қатъи пардохт таъминкунадаро аз зарари расонидашуда ва хисороти озод намекунад;

Истеъмоқунанда ҶУДАДОР АСТ:

■ дар мӯҳлати муқаррарнамудаи шартнома, маблағи хизматҳои расонидашударо пардохт намояд. Ин ҷудадорӣ, вазифаи муҳим аст. Истеъмоқунанда барои талаби иҷрои ҳуқуқҳои худ, бояд сараввал вазифаи асосии худ – пардохти ҳаққи хизматрасониро иҷро кунад.

■ амалҳое иҷро накунад, ки тартиби истифодаи хизматҳои дар шартнома ва Қоидаҳои мазкур муқарраршударо вайрон кунанд. Ба дигар истеъмоқунандагон, ба таъминкунада халал нарасонад ва умуман тартиби муқаррариҳои истифодаи ин хизматрасониҳоро риоя намояд.

■ риояи талаботҳои техникаи беҳатарӣ ҳангоми истифодаи хизматрасониҳо. Дар муқоиса бо нерӯи барқ ва ё интиқоли гази табиӣ, об хатари фаврӣ надорад, аммо он мета

вонад мушкилоти зиёд ба бор орад, бинобар ин риояи қонуну қоидаҳои техникаи бехатарӣ низ масъулияти шумост.

■ ба намояндагони таъминкунанда иҷозат диҳад, ки садамаро бартараф кунад, таҷҳизоти муҳандисӣ, дастгоҳҳои ҳисобкунӣ ва назоратро аз назар гузаронанд. Қисми шабакаи обтаъминкунӣ метавонад дар ҳудуди хонаи шумо ҷойгир бошад, ё ин ки дар хонаатон ҳисобкунаки обӣ ҷойгир аст. Албатта, ки дар чунин ҳолатҳо, намояндаи таъминкунандаи об бояд ба таҷҳизоти зарурӣ дастрасӣ дошта бошад. Ин албатта маънои онро надорад, ки «дар ҳар вақти рӯз ва бесабаб», аммо дар вақти муқаррарӣ ва дар ҳолати зарурӣ.

Кор бо маводҳои таблиғотӣ (5 дақ.)

Қадами 6. Иштирокчиёро барои хондани маводҳои таблиғотӣ даъват кунед:

Маводи таблиғотии №5 «Ҳуқуқу уҳдадорихои истеъмолкунандагони оби нӯшокӣ» ва «Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи ҳимояи ҳуқуқи истеъмолкунандагон».

СЕССИЯИ 9. ИСТИФОДАИ ОҚИЛОНАИ ОБ

Давомнокӣ: 1 соату 30 дақиқа

Музокираи умумӣ (10 дақ.)

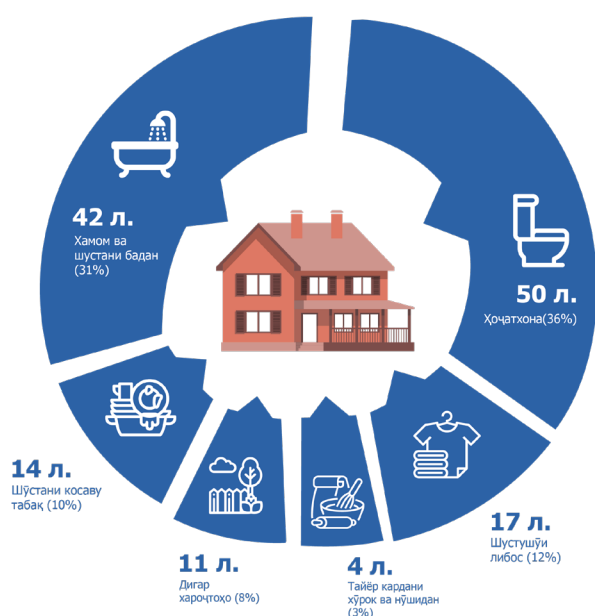
Қадами 1. Дар зери мафҳуми истифодаи оқилонаи об истифодаи аз ҷиҳати иҷтимоӣ баробар, аз ҷиҳати экологӣ устувор ва каммасрафи об фаҳмида мешавад.

Саволҳои зеринро барои Музокира пурсон шавед:

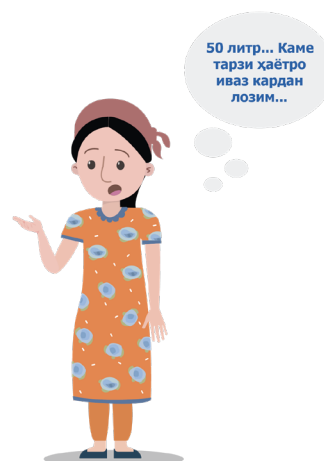
- Харочоти об дар хона аз чӣ вобаста аст?
- Чӣ гуна метавон ба фарҳанги истеъмоли об дар оила худ баҳогузори намуд?
- Муносибати худро нисбати истифодаи об чӣ гуна бояд тағир дод?
- Чӣ гуна обро сарфа кардан мумкин аст?

Иштирокчиёро барои такмил додани мувоҳиса тавассути такрор ва ошкор кардани моҳияти саволҳо бо истифодаи ибораҳои дигар ҳавасманд кунед.

Дар аввал, танҳо ба худ «Ман обро сарфакорона истифода мебарам» гӯфтан лозим аст. Аммо, ин корро дар амал татбиқ кардан душвортар аст. Аз ин рӯ, дигаргуниҳоро на аз таҷҳизоти об дар хона, балки аз худамон оғоз кардан лозим аст. Ҳамаи мо бояд дарк намоем, ки сарфаи об ба ҳеч сурат ба тарзи зиндагии мо таъсир нахоҳад расонд.



Истифодаи об дар хона:



Чамъбасти Музокира (5 дақ.)

Қадами 2. Дар охири музокира, ба иштирокчиёни тренинг фаҳмонед, ки истеъмоли об бештар аз фарҳанги истеъмоли об ва одатҳои муносибати истифодаи эҳтиёткоронаи об вобаста аст.

Диққати онҳоро ба он равона созед, ки ҳар яки мо метавонем муносибати худро ба истифодаи об тағйир диҳем.

Мини-лексия (5 дақ.)

Қадами 3. Тибқи стандартҳои обтаъминкунӣ, истеъмоли миёнаи об барои нӯшидан, пӯх-тупаз ва гигиенаи шахсӣ дар ҳама хонаводаҳо барои як нафар дар як рӯз на камтар аз 15 литрро ташкил медиҳад.

Масофаи максималӣ аз ҳар манзил то нуқтаи наздиктарини обрасонӣ на бештар аз 500 метрро ташкил медиҳад. Барои пур кардани зарфи 20 литрӣ тақрибан 3 дақиқа вақт лозим аст.

Миқдори обе, ки барои истифодаи хонавода зарур аст, аз иқлим, шароити мавҷудаи санитарӣ, одатҳои одамон, урфу одатҳои фарҳангӣ ва динии онҳо, хӯрокҳои тайёркарда ва либосҳои мешӯстаашон вобаста аст. Чун қоида, ҳар қадаре ки манбаи об ба манзил наздик шавад, истеъмоли об ҳамон қадар зиёд мешавад.

Мавоб барои тренер

Обро чӣ гуна бояд сарфа кард?

Тавсияҳо барои сарфаи об дар хона ва табиат:

Дар хона:

- дар хона аз ҷуммаки обӣ ва ҳоҷатхона об набояд ихроҷ шавад;
- насби ҳисобкунакҳои об сарфи обро дар хона ба таври назаррас коҳиш медиҳад;

Дар оила:

Маводҳои шустушӯйро зиёд истифода набаред, зеро барои шустан оби зиёд лозим мегардад. Барои шустани зарфҳо омехтаи содаи ва хардал тавсия дода мешавад, ки онҳо

равғанро комилан шуста метавонанд.

Боқимондаҳои хӯрокро дар зарфҳо то хушк шудан нагузored, зеро шустан онҳо пасон миқдори зиёди обро талаб мекунад.

Ҳангоми шустани зарфҳо ҷуммакро доимо кушода нигоҳ надored. Барои ҷамъ кардани об барои шустушуи аввалин аз дастшӯяки ошхона (раковина) истифода баред.

Душро бештар истифода баред. Миқдори умумии харчи об ҳангоми истифодаи душ нисбат ба оби ҳангоми шустани бадан бо пур кардани ванна якчанд маротиба камтар аст.

Дар табиат:

- Ба обанборҳо ахлот напартoед.
- Мошинатонро дар обанборҳо ва аз оби система обрасонӣ нашӯед. Мошинҳои худро дар нуқтаҳои махсуси мошиншӯи бишӯед.

Чӣ кор кардан лозим аст, то барои об камтар пардохт намoем?

Истеъмоли об бештар аз фарҳанги истеъмоли об ва одатҳои муносибати истифодаи эҳтиёткоронаи об вобаста аст.

Роҳҳои сарфакунии об дар хона

Вазъи сантехникаи хонагии худро назорат кунед. Ин манбаи асосии талафоти об дар ҳаёти ҳаррӯза мебошад. Танҳо як ҷуммаки (крани) нодуруст метавонад дар як шабонарӯз то 6 м³ ё дар як сол зиёда аз 2 ҳазор м³ обро ихроҷ намоянд. Барои муайянкунии ин ҳолат ба шумо нишондиҳандаҳои дар ҳисобкунак насбшуда кӯмак мекунад. Агар нишондиҳанда ҳаракат кунад, ин маънои онро дорад, ки дар ягон ҷой об ҷорӣ шуда истодааст.

Обро то охир накушoед. Дар 90% ҳолатҳо барои шустушӯӣ шиддати пасти об кофист.

Ҷуммакҳоро саҳт маҳкам гамoед ва ба кӯдакон ин корро омӯzed. Бо ин амал шумо метавонед харчи обро 4-5 маротиба кам намoед.

Ҷуммакҳои фишангино насб кунед, онҳо обро барои ҳарорати муътадилро ба даст овардан нисбат ба ҷуммакҳои дорои ду клапан тезтар омехта мекунад.

Каме сарфа дар онҷо, каме дар ҷойи дигар ва дар умум шумо сарфаи муносиби обро ба

даст меоред. Бо вучуди ин, тағир додани одатҳои мо бояд тадбири асосии сарфаи об ҳисобида шавад.

Дар рузгор аз ҳисоби чӣ метавон обро сарфа намуд?

Дар ҳамом:

- Ҳангоми шустани дандонҳо кӯшиш кунед, ки обро дар аввал ва охири шустушӯӣ кушоед.
- Ҳангоми гирифтани ришҳо чуммаки обро маҳкам нигоҳ доред.
- Барои шустани бадан истифодаи душ кофист. Миқдори умумии харҷи об ҳангоми истифодаи душ нисбат ба оби ҳангоми шустани бадан бо пур кардани ванна 5-7 маротиба камтар аст. Агар хоҳед харҷи обро аз шустушӯӣ бадан ба таври назаррас кам намеод! Ӯ пас вақти шустани баданро то 5-7 дақиқа расонед. Ҳар ду дақиқаи дар зери оби ҳамом истодан ба ҳисоби миёна 30 литр обро сарф менамояд.
- Барои чомашӯӣ истифода бурдани мошинҳои чомашӯӣ нисбат ба бо даст шустан сарфакортар аст. Ҳоло дар онҳо сенсорҳои махсус насб карда шудаанд, ки миқдори либосро дақиқ муайян мекунанд ва бо назардошти ҳаҷм ва навъи либос ба таври автоматӣ сарфи обро назорат мекунанд. Инчунин, ин истифодаи нерӯи барқро низ кам мекунанд. Агар шумо ба ҳар ҳол бо даст шустанро афзалтар донед, либосро дар зери оби равон нашӯед. Беҳтараш ванна ё тағораи пурро истифода баред.

Дар ошхона:

- Шустани зарфҳо дар зери оби равон исрофи дукарарат мебошад: ба ғайр аз об, истифодаи маводи шустушӯӣ зиёд мешавад.
- Сабзавот ва меваҳоро дар зарфе дар зарфи пур аз об шустан зарур аст. Барои об кардани маҳсулоти гӯштӣ обро истифода набаред. Онҳоро шаб дар яхдон гузошта об кардан мумкин аст.

Дар ҳоҷатхона:

- Бодикқат зарфи обпартои ҳоҷатхонаро тафтиш кунед, ки оё ихроҷи об ҳаст ё не. Ихроҷи об одатан аз ҳисоби таҷҳизоти кӯҳна дар систерна рух медиҳад. Иваз кардани таҷҳизотҳо маблағи зиёд талаб намекунад вале сарфаи об назаррас мегардад. Барои санҷиши ихроҷи худсаронаи об дар ҳоҷатхона ба шумо миқдори ками ранг (моддаи рангкунандаи хурокворӣ) лозим аст. Онро ба систернаи ҳоҷатхона рехта, 15 дақиқа интизор шавед, агар дар нишастгоҳи халочо оби ранга пайдо нашавад, пас ихроҷи об нест.

- Агар имконият бошад, нишастгоҳи ҳоҷатхонаи кӯҳнаро ба нишастгоҳи замонавӣ, ки бо системаи обпартоии омехта - 6 л ва 3 л мучаҳҳаз аст, иваз намоед. Ин имкон медиҳад, ки дар як сол то 6 ҳазор литр об аз ҳисоби як нафар сарфа карда шавад. Агар систернаи ҳоҷатхонаи шумо бо ду режими обпартоӣ мучаҳҳаз набошад, як воситаи оддӣ метавонад талафоти обро пешгирӣ намояд: қуттии пластикии ду литрро бо об пур карда, дар систернаи ҳоҷатхона ҷойгир кунед. Ин дастгоҳи оддӣ дар як рӯз то 20 литр обро сарфа карда метавонад.
- Ҳоҷатхонаро ҳамчун қуттии партов истифода набаред - ин имкон медиҳад, ки шумо хароҷоти обро кам намоед.
- Каме сарфа дар онҷо, каме дар ҷойи дигар ва дар умум шумо сарфаи муносиби обро ба даст меоред. Бо вучуди ин, тағир додани одатҳои мо бояд тадбири асосии сарфаи об ҳисобида шавад.

Бо сарфаи об мо на танҳо пули оилаи худро сарфа мекунем, балки барои ҳифзи захираҳои оби сайёра кӯмак мерасонем!

Ҳуҷуми зеҳнӣ (10 дақ.)

Қадами 4. Дар сессияҳои қаблӣ мо дар бораи он сӯҳбат кардем, ки аксарияти аҳоли барои насб кардани ҳисобкунакҳои об ва пардохти об дар ҳолати баланд будани сифати об ва дастарасии бефосилаи он омодаанд.

Дар тахта ду қоғази флип чартро овозон кунед. Дар яке аз онҳо сарлавҳаи «Сифати об» ва дар дуюмаш сарлавҳаи «Тозагии об» навишта ба гурӯҳ савол диҳед: Вобаста ба сифат ва беҳатарии об шумо кадом ассотсиатсиҳо доред?

Ҳарду қоғази флип чартро дар раванди чаваобдиҳии иштирокчиён пур намоед. Сипас ҳуҷуми зеҳниро ҷамъбаст карда иштирокчиёнро ба мафҳумҳои зерин ошно созед:

Намуна барои тренер:

Сифат:

- Ба талаботҳо мутобиқ;
- Ба интизориҳо мувофиқ;
- Барои истеъмол коршоям;
- Моро нороҳат ё норозӣ намекунад;
- Ҳисияти нофорам пайдо намешавад ва ғ

Бехатарӣ:

- Ба саломати зарар нарасонад;
- Ба амволамон зарар нарасонад;
- Шубҳанок набошад ва ғ

Кор дар гурӯҳҳои хурд (35 дақ)

Қадами 5. Иштирокчиёнро ба 3 гурӯҳи хурд бо номи «Стакан», «Оина» ва «Табак» тақсим кунед, ки баъдан ин ашёҳо ба онҳо тақсим карда мешаванд.

Вазифаро фаҳмонед:

Қадам усулҳои муайян кардани сифат ва бехатарии обро дар шароити "хона"-ро медонед?

 10 дақ

Ҳангоми иҷрои супориш, ба иштирокчиён лозим аст, ки сифат ва бехатарии оби ошомиданиро дар шароити хона муайян намоянд. Гурӯҳҳо бояд роҳҳои муайян кардани сифат ва бехатарии обро тавассути ин ашё пайдо кунанд. Ба гурӯҳҳо лозим аст ҳадди аққал 3 роҳи санҷиши сифати об дар хонаро пешниҳод намоянд.

Намоиши кори гурӯҳҳо (15 дақ)

Қадами 6. Якҷоя бо иштирокчиён кори гурӯҳҳоро нигоҳ карда, ба ҳар гурӯҳ имконият диҳед, ки усулҳои интиҳобкардаашро нақл кунанд.

Сипас, бо гурӯҳ якҷанд кори амалӣ анҷом диҳед.

Кори амалӣ (15 дақ.)

Чӣ тавр дар шароити хона сифати обро муайян кардан мумкин?

Қадами 7. Бо мақсади мустаҳкам кардани донишҳо ва фаъол кардани иштирокчиён, кори амалӣ ташкил намоед. Дар давоми ин фаъолият, ҳуди иштирокчиён бо усулҳои пешниҳодшардаи худ таҷрибаҳо хоҳанд гузаронд.

Шаффофият:

СТАКАН: Шаффофият. Барои муайян кардани андозаи шаффофият, дар як пи-

ёлаи шишаги (стакан)-и шаффоф 20 мл обро аз чумаки хонаи худ пур намуда, баъдан дилхоҳ матни дар қоғаз навишташударо гиред ва кӯшиш намоед онро ба воситаи оби пуркардашудаи стакан хонед. Имконпазир аст? Пас об тоза аст. Агар на, пас дар оби Шумо ғубор ва тирагии баланд аст, ки омили афзоиши бактерия мебошад.

Ранг. Ранги обро низ, чунин муайян менамоенд: дар стакани шаффоф 100 мл об рехта ва ба воситаи он қоғази рангаш сафедро нигоҳ кунед. Моддаҳои органикии дар об тақсимшуда, ба он ранги тира медиҳад, дар оби соф, варақ ҳамон гуна сафед мемонад.

Тозагӣ ва бехатарӣ:

ШИША : Инчунин дигар тарзҳои умумии санҷидани об ба тозагӣ ва бехатарӣ низ, ҳастанд. Масалан:

Санҷидан бо шиша. Обро ба шиша ё оинаи тоза чаконида, то бухор шудани он интизор шавед. Оби тоза баъди бухор шуданаш бояд дар рӯи шиша пай намонад, оби тозагӣ шубҳанок пас аз бухоршавӣ доғҳоро мемонад.

Бӯй:

БУЙ. Тарзи аз ҳама оддӣ, ин ба табақча рехтани об мебошад, ин тавр масоҳати бухоршавӣ зиёд мегардад ва агар бӯйи бегона бошад, дар ин ҳолат Шумо онро тез ҳис менамоед. Агар бӯй ҳатто каме шубҳанок ва нофорам ба назар расад, яқинан ин об он қадар ҳам хушсифат нест. Агар, ҳоло ҳам шубҳаҳо монда бошанд, дар ин ҳол обро то 20 дараҷа гарм намуда, аз нав бӯйро санҷидан лозим аст. Қадами навбатӣ, то 60 дараҷа гарм намудан. Об дар ҳар се ҳолат бояд бе бӯй монад. Бӯи ғализи об аз он шаҳодат медиҳад, ки дар таркиби он сулфид мавҷуд аст.

Аз иштирокчиён пурсед:

- Оё ба онҳо фаъолият маъқул шуд?
- Фаъолияти амалӣ ба онҳо чӣ дод?
- Оё онҳо ин усулҳоро дар кори худ истифода бурда ба хонаводаҳо меомӯзонанд?

Чамъбасти сессия (5 дақ.)

Қадами 8. Ҳамин тариқ, ҳамаи гуфтаҳои дар боло зикршударо чамъбаст намуда,

қайд намоед, ки ивазнамоии тарзи ҳаёт, фарҳанги истифодаи об, талафоти обро коҳиш додан, нигоҳубини таҷҳизоти сантехникии хона дар ҳолати хуб, ба ифлосшавӣ, басташавӣ ва тамом шудани манбаъҳои об, вайрон кардани системаҳои обтаъминкунӣ мубориза бурдан, риояи меъёрҳо ва қоидаҳои санитарӣ ва инчунин талаботи муқаррарнамудаи қонун аз тарафи аҳоли бисёр муҳим аст. Ва барои ноил шудан ба тағирёбии рафтор ва нигоҳдории манбаъҳо, истифодаи оқилонаи об корҳои доимии фаҳмондадиҳиро тавассути чомеа бо роҳи гузаронидани семинарҳо, сӯхбатҳо, вохӯриҳо, ҷамъомадҳо, паҳн кардани маводҳои иттилоотӣ, ёддоштҳо, маводҳои таблиғотӣ ва паёмҳои гуногун, намоиши видео ва аниматсияҳо дар ҳама ҷанбаҳои обтаъминкунӣ ва беҳдошт лозим аст.

Кор бо маводҳои таблиғотӣ (5 дақ.)

Қадами 9. Ба манзури иштирокчиён Дастурамали “Сарфаи об дар рузгор», Дастурамали «Тафтиши сифат ва бехатарии об» ва Маводи таблиғоти №6- ро гузоред.

Барои шиносои бо маводҳо ба онҳо вақт диҳед. Ба онҳо фаҳмонед, ки маводҳои тарғиботи-ро онҳо бояд дар раванди фаъолияти худ дар омӯзонидани чомеа бояд истифода баранд.

СЕССИЯИ 10. ЗАХИРАИ БЕХАТАРИ ОБ

Давомнокӣ: 1 соату 20 дақиқа

Музокираи умумӣ (15 дақ.)

Қадами 1. Ба иштирокчиён гӯед, ки ба ғайр аз хӯрок, дониستاني роҳҳои нигоҳдории об низ муҳим аст, зеро об асоси ғизои мо, асоси тамоми бадани инсон аст.

Таъсири об ба организми инсон бештар аз он вобаста аст, ки вай чӣ гуна захира карда мешавад. Аз ин рӯ, мо тавсия медиҳем, ки дар ин сессия бо қоидаҳои захира кардани оби нӯшокӣ шинос шавед, ки ин саломати шуморо қавӣ ва обро то ҳадди имкон тоза нигоҳ медорад.

Аз иштирокчиён пурсед: – Оби тоза барои чӣ лозим аст?

Ҷавобҳои эҳтимолӣ:

- Шустани меваю сабзавот;
- Барои хӯрок;
- Нӯшидан;
- Тайёр кардани нӯшокиҳо;
- Омоданамоии ях;
- Шустани табақу коса;
- Шустани дастон.

Қадами 2. Ба иштирокчиён фаҳмонед, ки барои шустани маҳсулот ва омода кардани хӯрок бояд оби тоза истифода шавад. Оби ифлос яке аз омилҳои асосии беморӣ ва марг аз бемориҳои сироятӣ мебошад. Дар робита ба ин мавзӯ саволи зеринро диҳед:

- Барои густ кардани хавфи захролудшавӣ аз об одамон чиро бояд донанд?

Дар анҷоми Музокира қайд намоед, ки бисёр муҳим аст:

Дониستاني манбаъ ва сифати оби истифода ва истеъмолшуда, зеро ин манбаъҳо дар ҳар ҳолат фарқ мекунад.

Дониستاني роҳҳои дурусти муносибат бо об, захира ва тафтиши мунтазами об ва инчунин дар ҳолатҳои лозима безарар гардонидани об дар шароити хона.

Мини-лексия (5 дақ.)

Қадами 3. Дар деҳот, манбаъҳои хатарноки об, аз қабилӣ обанборҳо ё дарёҳо, аксар вақт барои мақсадҳои обёрии хона, аз ҷумла шустани асбобҳои ошхона, тайёр кардани хӯрок ва ҷомашӯӣ истифода мешаванд.

Дар ҷамоатҳои, ки оби қубурӣ надоранд, мардум маҷбур мешаванд, ки аз манбаъҳои дигари таъминоти об, аз қабилӣ чоҳҳо ва чашмаҳо истифода баранд. Ҷамоатҳо бояд аҳамияти ҳифзи обро фаҳманд, тарзи ҳифзи онҳоро донанд ва ин масъулиятро ба дӯш гиранд. Хоҷагӣҳо бояд аз хатари эҳтимолии истифодаи чунин обҳо огоҳ бошанд ва барои ин мақсадҳои бояд аз оби тозаву беҳавф истифода баранд.

Кор дар гурӯҳҳои хурд (35 дақ.)

Қадами 4. Ба иштирокчиён вазифа диҳед, ки қоидаҳои захираи об дар шароити хонаро муайян намоянд.

Бо усули ҳисобкунии 1,2,3 иштирокчиёро ба 3 гурӯҳи хурд тақсим кунед. Шахсони зери рақами 1, рақами 2 ва рақами 3 бударо, муттаҳид созед ва дар ҷойҳои гуногуни аудиторӣ шинонед. Барои иҷрои супориш қоғаз ё флип чарт, маркерҳо ва дигар маводҳои конселярӣ тақсим намоед.

Вақти барои омодагӣ ҷудошударо ба гурӯҳҳо эълон кунед. Марҳилаи омодашавӣ барои ҳама - 15 дақиқа.

Намоиши кори гурӯҳҳо (15 дақ)

Қадами 5. Пас аз он, ки ҳамаи гурӯҳҳо презентатсияи худро тамом карданд, ба гурӯҳҳои дигар иҷозат диҳед то саволҳо диҳанд.

Баъдан Музокираи умумиро ташкил кунед, ки дар ҷараёни он шумо бояд қоидаҳои баённамудаи иштирокчиёро ҷамъоварӣ намоед ва он чизе, ки қайд карда нашуд илова кунед. Барои гирифтани ва мустаҳкам намудани қоидаҳои маълумотҳо, иштирокчиёро ба хондани Ёддошти «Обро дар шароити хона чӣ гуна бояд нигоҳ дошт» даъват кунед. Ба қоидаҳои, ки бо тарзи ҳаёт ва шароити зиндагии хонаводаҳо зич алоқаманданд тавачҷуҳи хоса зоҳир намоед. Масалан, тавзеҳ диҳед, ки одамони дар деҳот ва ноҳияҳо зиндагӣ мекарда, ки дар хонашон қубурҳои обгузар надоранд, бояд обро дар зарфҳо, аз қабилӣ кӯзаҳо ё сатилҳо ҷамъоварӣ ва нигоҳ доранд. Сокинони шаҳрҳои, ки ба онҳо об фосилавӣ дода мешаванд, бояд обро дар банкаҳо ва дигар зарфҳо нигоҳ доранд.

Мавод барои тренер.

Одамони камдаромад, инчунин онҳое, ки дар деҳот ва дар наздикии шаҳр, ки дар он ҷой қубурҳои обӣ мавҷуд нест, зиндагӣ мекунад обро дар зарфҳои кушода, аз қабилӣ кӯзаҳо ё сатилҳо ҷамъ мекунад ва аксар вақт болои онҳоро намепушонанд. Вақте ки шумо обро аз чунин зарфҳо гирифта, дастҳои худро ба он ғўтонед, об метавонад бо наҷосат олуида шавад. Агар об бе пӯшидани болои зарф захира карда шавад, обро пашша, таракан ё ҳайвоноти хонагӣ олуида карда метавонанд. Барои нигоҳдорию обе, ки барои мақсадҳои маишӣ истифода мегардад, тавсия дода мешавад, ки зарфҳои аз пӯлоди зангногир сохташуда, фарфор, шиша, гили сӯхта, дорои гардани борик ва даҳантиққи барои пешгирӣ кардани тамоси об бо дастҳо, истифода баранд. Пеш аз он ки зарфро бо об пур кунед, зарфро ҳолӣ карда шӯстан лозим аст.

Тоза нигоҳ доштани зарфҳои нигоҳдорию оби хона муҳим аст, зеро микробҳои патогенӣ метавонанд ба об ворид шаванд ва дар он ҷо барои худ макони доимӣ созанд. Барои нест кардани ҳама гуна шаклҳои афзоиши биологии бактерияҳо, ҳамаи зарфҳои бо об тамосгирандари аз карахш тоза кардан зарур аст. Чунин дезинфексия тавассути суперхлоркунӣ гузаронида мешавад. Барои безарар кардани зарфи оби нӯшокӣ, дар давоми 10-24 соат ба зарф маҳлули дорои 20-50 мг / л хлор рехта, сипас вайро бо оби тоза шустан лозим аст.


Дӯстдорони оби ҷӯшонидашуда бояд дар хотир дошта бошанд, ки чунин об ҳеҷ фоидае надорад, зеро гармии 100 дараҷа на танҳо микробҳо, балки бактерияҳои муфидро низ мекушад.

Чунин обро дар зарфи сирдор, ки бо сарпӯши саҳт пӯшонида шудааст, на бештар аз 12 соат нигоҳ доштан лозим аст. Пас аз ин вақт, микробҳо аз муҳити атроф дар он афзоиш меёбанд ва оби ҷӯшомада метавонад на фоида, балки бештар зарар расонад.

Оби чашма ва оби чоҳоро бояд дар зарфҳои шишагӣ ё гилин, бо болопӯш саҳт маҳкам карда нигоҳ доштан зарур аст. Дар ҳолати герметики маҳкам баста шуда, он метавонад аз ду то се сол нигоҳ дошта шавад ва хосиятҳои муфиди худро гум накунад. Бояд дар хотир дошт, ки чунин обро танҳо аз манбаъҳои бозътимод гирифтани мумкин аст.

Кор бо маводҳои таблиғотӣ (5 дақ.)

Маводҳои таблиғотиро тақсим намоед: «Обро дар шароити хона чигун бояд захира намуд?», «Тафтиши сифати об дар рӯзгор», Дастурҳо дар бораи сарфаи об.



Анҷоми тренинг. Агар лозим бошад ба иштирокчиён саволномаи баҳодиҳии самаранокии омӯзишро тақсим намуда ба онҳо вақт диҳаед то саволномаро пур намоянд.

СЕССИЯИ 11. ИФЛОСШАВИИ ОБ БО МЕТАЛҲОИ ВАЗНИН. НАЗОРАТИ СИФАТИ ОБ ДАР САТҲИ МАҲАЛЛӢ, ҚИҲАТИ МАВҶУД БУДАНИ ХЛОР ВА МЕТАЛЛҲОИ ВАЗНИН ДАР ТАРКИБИ ОН. НАҚШИ ХНДСЭ ДАР ҲАМКОРӢ ВА НАЗОРАТИ ТАЪМИНИ ОБИ ТОЗА АЗ ҚОНИБИ ТАЪМИНКУНАНДАГОНИ ОБИ НӢШОКӢ МУТОБИҚИ ҚОНУНГУЗОРИИ ҚУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН.

Давомнокӣ: 60 дақиқа

Музокираи умумӣ (20 дақ.)

Қадами 1. Ба иштирокчиён расонед, ки обҳои системаи канализатсионӣ, манбаи аз ҳама густардаи ифлосшавии об ба ҳисоб меравад, ки онҳо хуб коркард нашуда ба обанборҳо мерезанд. Роҳи дигари иловашавии металлҳои вазнин дар об, ин газҳои дудбаро мебошанд, ки дар сатҳи замин нишаста, пасон ба манбаъҳои об ворид мегарданд. Боз яке аз чиддитарин намуди ифлосшавӣ об ҳангоми обхезии кон ва чоҳҳо ба вуҷуд меояд, дар ин ҳолат ҳатто обҳои зеризаминӣ ифлос мегарданд.

Ба иштирокчиён хоҳиш намоед, то дар бораи роҳҳои гуногуне, ки тавассути он аҳоли обро дастрас менамояд фикр кунанд. Оё дараҷаи ифлосшавӣ аз ин роҳҳо вобаста аст?

Сипас аз иштирокчиён пурсед: – Обро аҳоли бо кадом роҳҳо дастрас менамояд?

Ҷавобҳои эҳтимоли:

- Ба воситаи қубурҳо;
- Оби тозашуда ё тозанашуда;
- Бо истифодаи насосҳо ва ё бидуни онҳо;
- Ба воситаи системаи марказонидашуда;
- Бо ёрии мили обгирӣ;
- Ба воситаи мошин боркаш;
- Ба воситаи чоҳҳо аз зери замин;
- Аз манбаҳои рӯизаминӣ (кулҳо, дарё ва дарёчаҳо).

Аз иштирокчиёни тренинг пурсед: - Ҳангоми истифодаи об аз кадом обанбор ва манбаҳои хатари захролудшавӣ бо намаки металлҳои вазнин аз ҷама зиёд аст?

Ҷавобҳои имконпазир:

- Ҳангоми истифодаи об аз обанборҳои рӯизаминӣ;
- Аз чоҳҳо бе тозакунии минбаъда;
- Ҳангоми ифлосшавии обҳои зеризаминӣ;
- Ҳангоми истеъмоли об аз чоҳҳо.

Ба иштирокчиён барои посухояшон ташаккур гуфта муҳокимаи умумиро ҷамъбаст намоед. Нуқтаҳоеро, ки иштирокчиён қайд накарданд, аз маводҳои барои тренер истифода бурда пурра намоед.

Мини лексия (10 дақ.)

Қадами 2. Ба маълумоти иштирокчиён расонед, ки мушкilotҳои саломатӣ марбут ба моддаҳои кимиёвӣ дар оби ошомиданӣ вуҷуддошта аз беморишавӣ аз сабаби микробҳо фарқ мекунанд. Бемориҳои мартбут ба моддаҳои кимиёвӣ пеш аз ҷама аз қобилияти пас аз муддати тӯлонӣ таъсири манфӣ расонидан онҳо ба саломатӣ пайдо мегарданд.

Фаҳмонед, ки бисёр моддаҳои кимиёвӣ мавҷуданд, ки дар оби ошомиданӣ ҳузур до-ранд, аммо шумораи ками онҳо сабаби пайдошавии мушкilotҳо бо саломатӣ мегарданд. Афзалияти идораи системаи обтаъминкуниро, чӣ дар мониторинг ва чӣ дар корҳои безаргардонии ифлосиҳо дар оби нӯшокӣ, бояд тавре танҳим намуд, ки, захираҳои система барои нест кардани моддаҳои, ки ба саломатӣ таъсири кам мерасонанд ё тамоман безара-ранд, равона карда нашаванд.

Масалан, таъсири зиёди фторид, ки дар табиат вомехӯрад, метавонад боиси осеби дидани дандонҳо бо тағирёбии шакл ва ранг ва дар ҳолатҳои вазнин ба иллатҳои устухон оварда расонад.

Ё мисоли дигар, арсен низ, ки дар табиат пайдо мешавад, бо таъсири аз ҳад зиёдаш, ки дар оби нӯшокӣ шозир бошад метавонад ба хавфи назарраси гирифтори саратон ва осеби пӯст оварда расонад.

Дигар моддаҳои кимиёвии дар табиат мавҷудбуда, аз ҷумла уран ва селен низ метавонанд дар ҳолати дар таркиби об аз ҳад зиёд буданашон ба мушкилотҳо бо саломатӣ оварда расонанд.

Инчунин, мавҷудияти нитратҳо дар об бо камхунӣ, алаҳусус дар кӯдакони ба таври сунъӣ ғизо додашуда алоқаманд аст. Нитрат дар об метавонад дар натиҷаи аз ҳад зиёд истифодаи нуриҳои маъданӣ ё омехташавии обҳои канализатсия ё дигар партовҳои органикӣ ба обҳои рӯизаминӣ ва зеризаминӣ ба ба вуҷуд ояд.

Кор дар гурӯҳҳои хурд (30 дақ.)

Қадами 3. Аз иштирокчиён хоҳиш кунед, ки ба 3 гурӯҳи хурд тақсим карда шаванд. Пешниҳод кунед, ки аз рӯи номи гулҳо тақсим шаванд: садбарг, бунафша, лола.

Ба гурӯҳҳои хурд супориш диҳед:

Гурӯҳи 1: Чӣ гуна обро аз металҳои вазнин тоза кардан мумкин аст?

Гурӯҳи 2: Кӣ ва чӣ гуна сифат ва беҳатарии обро назорат мекунад?

Гурӯҳи 3: Талабот ва стандартҳои гигиениро барои сифати оби нӯшокӣ нависед.

Вақти иҷрои вазифаҳоро эълон кунед: **Вақт барои тайёри 15 дақиқа.**

Ба иштирокчиён бори дигар қоидаҳои кори гурӯҳӣ ва қоидаҳои пешбурди презентатсияро ба ёд оред. Маводҳои заруриро барои фаъолияти иштирокчиён тақсим кунед.

Намоиши кори гурӯҳҳо (15 дақ.)

Қадами 4. Ҳангоми презентатсияҳо саволҳои оид ба супоришҳоро ба хотири иштирокчиён оред, пешниҳод намоед, танҳо дар доираи мавзӯи сухан ронанд ва инчунин саволу ҷавоб тартиб диҳед.

Мавод барои тренер

Чӣ гуна обро аз металлҳои вазнин тоза кардан мумкин аст?

Осмози баръакс беҳтарин технологияи тоза кардани об аз металлҳои вазнин мебошад. Ин раванд металлҳо ва инчунин моддаҳои захрнокӣ органикиро аз об хориҷ мекунад.

Мубодилаи ион коҳиш ёфтани металлҳои вазнин ва дуруштиро дар об таъмин мекунад ва ин усул аксар вақт дар иншоотҳои мутамаркази обтозакунии истифода бурда мешавад.

Барои тоза кардани перманганати калий ва оҳан, маводи махсуси каталитикиро истифода мебаранд, ки ин мавод калий ва оҳанро ба шакли ҳалнашаванда табдил медиҳанд ва ин зарраҳоро нигоҳ медоранд.

Назорати сифат ва беҳатарии об.

Назорати обтаъминкунии «арзёбии ҷиддии тиббӣ санитарӣ ва баррасии беҳатарӣ ва қобили қабул будани таъминоти об» мебошад. Ин назорат ба ҳифзи саломатии аҳоли тавассути таҳкимбахшии беҳтар намудани сифат, миқдор, дастрасӣ, фарогирӣ ва пайвастагии таъминоти об мусоидат мекунад.

Назорат тадбирҳои вучуддоштаи идораи сифати обро аз ҷониби иншооти обтаъминкунии пурра менамояд. Назорати обтаъминкунии масъулияти иншооти обтаъминкуниро, аз додани кафолати сифати қобили қабул ва ҷавобгӯӣ барои нигоҳдории саломатӣ нигаронидашуда, озод намекунад. Назорати обтаъминкунии вазифаҳои иншооти обтаъминкуниро иваз намекунад.

Танҳо истифодаи самараноки иттилооти тавассути назорат бадастомада имкон медиҳад, ки обтаъминкунии оқилона иҷро шавад. Калима «оқилона» маънои онро дорад, ки тамоми захираҳои мавҷуда ба манфиати саломатии аҳоли истифода мешаванд. Назорат унсури муҳим дар таҳияи стратегияи тадриҷан баланд бардоштани сифати хизматрасонии об мебошад.

Назорати сифат на танҳо он системаҳои обрасонино дар бар мегирад, ки аз ҷониби сохторҳои алоҳида идора карда мешаванд, ба вай инчунин он системаҳои обтаъминкунии шомиланд, ки дар сатҳи хоҷагии коммуналӣ ба танзим дароварда мешаванд ва ба таъмини шароити гигиенӣ ҳангоми ҷамъоварӣ ва нигоҳдории оби дар хонаводаҳо истифодашаванда машғуланд.

Назорати аз рӯи об инчунин барои он истифода мешавад, ки ҳама гуна қонуншиканҳои рухдода дуруст таҳқиқ ва ҳал карда шаванд.

Ҳамкориҳои байни муассисаҳои тандурустӣ ва иншооти обтаъминкунӣ

Дар бисёр ҳолатҳо, тавсия дода мешавад, ки назорат ҳамчун механизми ҳамкориҳои байни муассисаҳои тандурустӣ ва таъминкунандагони об бо мақсади беҳтар намудани таъминоти об истифода шавад, на ба маҷбуркунии маъмурӣ, хусусан вақте ки мушкилот асосан дар таъминоти обе, ки дар сатҳи хоҷагии манзилию коммуналӣ идора карда мешавад, дида мешавад.

Салоҳияти назорат аз болои таъминоти об метавонад ба масъулияти Вазорати тандурустӣ ё дигар мақомот дохил карда шавад. Вазифаҳои онҳо чор самти фаъолиятро дар бар мегиранд:

- назорати тиббию санитарӣ нисбати шабакаҳои муташаккили обтаъминкунӣ;
- назорати тиббию санитарӣ ва дастгирии иттилоотии аҳоли, ки ба системаҳои обтаъминкунӣ дастрасӣ надоранд, аз ҷумла аҳоли дар сатҳи коммуналӣ ва хонаводаҳои алоҳида;
- ҷамъ овардани иттилоот аз манбаъҳои гуногун бо мақсади мусоидат ба фаҳмиши вазъи умумии таъминоти об дар кишвар ё минтақа ва ба ин васила таҳияи қонун ва амалияҳои мувофиқ ба манфиати саломатии аҳоли;
- иштирок дар таҳқиқот, гузоришдиҳӣ ва ҷамъовариҳои маълумот дар робита бо хуруҷи бемориҳои тавассути об гузаранда.

Мақомоти назораткунанда метавонад нақшаҳои таъмини бехатарии обро барои системаҳои обтаъминкуни ва обанборҳои хонаводаҳо дастгирӣ ё таҳия намояд. Чунин нақшаҳо дар маҷмӯъ барои ҳалли умумии технологӣ тартиб додан мумкин аст, на барои системаҳои инфиродӣ.

Барои сифати оби нӯшокӣ дар кишварамон КВД "ХМК" масъул аст. Об дар таркиби худ набояд наҷосати зараровар, хлор ва дигар пайвастагиҳо дошта бошад. Дар амал ин на ҳама вақт чунин аст. Сарфи назар аз системаҳои муосири тоза ва безараргардонӣ, дараҷаи тозакунии аксар вақт ба стандартҳои истгоҳҳои санитарии эпидемиологӣ ҷавобгӯ нест.

Барои фаҳмидани таркиби кимиёвӣ ва биологии об ба шумо лозим аст, ки намунаи обро бигиред ва ба ХНДСЭ ё лаборатория баред.

Оби аз ҷиҳати физиологӣ мукамал бояд якчанд элемент дошта бошад: калтсий, магний, калий, натрий, хлоридҳо, карбонатҳо, сулфатҳо ва фторидҳо. Ғайр аз он, муҳим аст, ки дар таркиби об бидуни моддаҳои зараровар микро ва макро элементҳои зарурӣ дар миқдори кофӣ вучуд дошта бошанд. Дар шаҳр ҷузъҳои зараровар пеш аз ҳама хлор ва маҳсулоти дуюминдараҷа хлор мебошанд. Оби тозаро аз мағоза ва баъди филтратсия кардан гирифтани мумкин аст.

Талабот ва стандартҳои гигиениро барои сифати оби нӯшокӣ

5.1. Тибқи Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон “Дар бораи таъмини амнияти санитарияю эпидемиологии аҳоли” ва «Низомнома дар бораи Хадамоти давлатии санитарияю эпидемиологии Ҷумҳурии Тоҷикистон», ки бо Қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 29 декабри соли 2003 №575 тасдиқ шудааст, назорати сифат ва бехатарии об аз ҷониби Хадамоти назорати давлатии санитарияю эпидемиологии Ҷумҳурии Тоҷикистон анҷом дода мешавад. Назорати сифат ва бехатарии об аз ҷониби Хадамоти назорати давлатии санитарияю эпидемиологии Ҷумҳурии Тоҷикистон анҷом дода мешавад.

5.2. Назорати истеҳсоли сифати оби нӯшокиро ташкилоте, ки ба истифодаи системаи таъминоти об машғул аст, мувофиқи барномаи корӣ таъмин менамояд.

Ташкилоте, ки ба истифодаи системаи таъминоти об машғул аст, мувофиқи барномаи корӣ, доимо сифати обро дар нуқтаҳои обкашӣ, қабл аз ворид шудани он ба шабакаи тақсимот, инчунин дар нуқтаҳои обгирии шабакаи обрасонии берунӣ ва дохилӣ назорат мекунад.

Гигиенические требования и нормативы качества питьевой воды

4.1. Оби нӯшокӣ бояд аз ҷиҳати эпидемиологӣ ва радиатсионӣ бехатар, аз нигоҳи таркиби химиявӣ безарар ва дорои хосияти мусоиди ҳавосӣ (органолептикӣ) бошад,

4.2. Сифати оби нӯшокӣ бояд пеш аз ворид шудан ба шабакаи тақсимот, инчунин дар нуқтаҳои обгирии шабакаи обтаъминкунии берунӣ ва дохилӣ бояд ба меъёрҳои гигиенӣ мувофиқат кунад.

«Қоидаҳо ва меъёрҳои санитарӣ»-и мазкур мутобиқи Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи таъмини амнияти санитарияю эпидемиологии аҳоли» (моддаҳои 5 ва 38) ва

Низомномаи Вазорати тандурустии Ҷумҳурии Тоҷикистон (сархати 7), ки бо Қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 28 декабри соли 2006, № 603 тасдиқ шудааст, бо мақсади пешгирӣ ва рафъи ифлосшавии об аз манбаъҳои ғайримутамаркази об барои истифодаи чамъиятӣ ва инфиродӣ таҳия шудаанд.

1.1. Қоидаҳо ва меъёрҳои санитарӣ нисбати манбаъҳои зеризаминии таъминоти оби ғайримутамарказ, ки барои истифода мешаванд ё барои истифода ба нақша гирифта шудаанд, татбиқ карда мешаванд, ки барои қонеъ кардани талаботҳои аҳолии хизмат мекунанд.

1.2. Таъминоти ғайримутамарказ ҳамчун истифодаи маъҳазҳои зеризаминии об аз ҷониби сокинони минтақаҳои аҳолинишин барои қонеъ кардани талаботҳои рӯзгор бо истифодаи дастгоҳҳои обгиранда бидуни шабакаи обтаъминкунӣ фаҳмида мешавад.

1.3. Манбаъҳои обтаъминкунии ғайримутамарказ маъҳазҳои зеризаминии обие мешаванд, ки об аз онҳо барои қонеъ намудани талаботҳои ҷомеа ва инфиродӣ бо истифодаи дастгоҳҳои обгиранда (ҷоҳ, милли обгирӣ ва ғ) гирифта мешавад.


1.4. Қоида ва меъёрҳои санитарӣ» талаботи гигиениро ба сифати манбаъҳои ғайримутамаркази таъминоти об, интиҳоби ҷой, таҷҳизот ва нигоҳдории иншооти обгиранда ва қаламрави он муқаррар мекунанд.

1.5. Масъулият барои риояи «Қоидаҳо ва меъёрҳои санитарӣ» ба зиммаи мақомоти худидоракунии маҳаллӣ, соҳибони дастачамъӣ ё инфиродӣ гузошта мешавад, ки фаъолиятшон метавонад боиси тағир ёфтани хосият ва сифати оби манбаъҳои таъминоти ғайримутамарказ гарданд.

1.6. Назорат аз болои риояи талаботи «Қоидаҳо ва меъёрҳои санитарӣ» аз ҷониби марказҳои назорати давлатии санитарияу эпидемиологӣ тибқи «Низомномаи Хадамоти давлатии санитарияу эпидемиологии Ҷумҳурии Тоҷикистон», ки аз ҷониби Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон 29 декабри соли 2003 №575. тасдиқ шудааст, амалӣ карда мешавад.

Қор бо маводҳои таблиғотӣ (15 дақ.)

Аз иштирокчиёно даъват намоед, ки бо маводҳои таблиғотӣ ва дастурҳо оид ба Истифодаи оқилонаи об ва Захираи бехатари об шинос шаванд. Ба саволҳои бавучудодада ҷавоб диҳед.



Хулосабарои натиҷаҳои тренинг. Барои иштирок дар тренинг ба иштирокчиён ташаккур гӯед . Дар бораи нақшаҳои минбаъда ҷиҳати истифодаи донишу малакаҳои дар тренинг гирифтшуда гӯфтугу намоед.

Саволномаи баҳодиҳии самаранокии омӯзишро ба иштирокчиён тақсим намоед.

СОЗИШНОМАИ ҲУСНИ ТАФОҲУМ БАЙНИ ВАЗОРАТИ ТАНДУРУСТӢ ВА ҲИФЗИ ИҶТИМОИИ АҲОЛИИ ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН ВА МАРКАЗИ ИДОРАИ ЛОИҲАИ РУШДИ ИНФРАСТРУКТУРАИ МАҲАЛ- ЛӢ ДАР ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН ЛОИҲАИ ОБТАЪМИНКУНӢ ВА БЕҲДОШТ ДАР ДЕҲОТ ДАР БОРАИ ҲАМКОРӢ ДАР

ТАТБИҚИ ЛОИҲАИ ОБТАЪМИНКУНӢ ВА БЕҲДОШТ

Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон ва Маркази идораи лоиҳаи рушди инфраструктураи маҳаллӣ (коммуналӣ) дар Ҷумҳурии Тоҷикистон, ки минбаъд Тарафҳо номида мешаванд,

- бо назардошти ҳамшарикии Маркази Идоракунии Лоиҳаи рушди инфраструктураи маҳаллӣ (коммуналӣ) ва Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳоли,

- бо дарки аҳамияти ҳамкорӣ дар ҳамоҳангсозӣ ва арзёбии иҷрои барномаҳои дар ҳамкорӣ татбиқшаванда ва бо кумаку дастгирии шарикони манфиатдор, ки бо ҷалби васеи ҷомеа дар масоили тандурустӣ фаъолият мекунанд ва ба чораҳои пешгирикунанда дар соҳаи тандурустӣ, ҳамоҳангсозӣ ва воситаҳои иттилоотӣ дар татбиқи Лоиҳа таваҷҷуҳ менамоянд;

- бо саъю кӯшиш ҷиҳати мустаҳкам намудани муносибатҳо дар соҳаи воситаҳои иттилоотӣ ва коммуникатсионӣ ва шарикони Лоиҳа, дар бораи самтҳои зерин ба тафохум расиданд:

1. Мақсади Созишномаи ҳусни тафохуми мазкур таҳия ва таҳкими ҳамкориҳои тарафҳо дар соҳаи шарикӣ дар ҳамоҳангсозӣ ва татбиқи чорабиниҳо вобаста ба масъалаҳои тандурустӣ дар сатҳи тамоми ҷомеа, инчунин таъмини ноил гардидан ба дигар мақсадҳои ташкилӣ ҳангоми татбиқи Лоиҳа мебошад. Ҳамкориҳои тарафҳо дар асоси баробарӣ ва ҳусни тафохум сурат мегирад.

2. Фаъолияти Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳоли дар доираи Созишномаи ҳусни тафохуми мазкур дар шаклҳои зерин сурат мегирад:

- Гирифтани маълумот дар бораи марказҳои тиббӣ, беморхонаҳои воқеъ дар минтақаҳои амалии Лоиҳа, ки барои банақшагирии фаъолияти Лоиҳа заруранд;

- Таҳия ва мувофиқа намудани меъёрҳои интихобӣ барои афзалияти сармоягузорӣ ба

иншооти санитарии марказҳои саломатии деҳот;

- Анҷом додани таҳияи лоиҳаҳои муҳандисӣ барои марказҳои саломатии интихобшудаи деҳот ва назорати техникӣ сохтмонӣ;
- Иштироки муштарак дар раванди қабули сохтмони ба анҷом расидаи иншооти санитарӣ;
- Таъмини назорати мунтазами нишондиҳандаҳои сифати об дар минтақаҳои Лоиҳа дар асоси ҳамоҳангии зич бо Хадмоти санитария эпидемиологӣ;
- Ваколатдор намудани Маркази ҷумҳуриявии ташаккули тарзи ҳаёти солим барои ҳамоҳангсозии фаъолиятҳои дахлдори Лоиҳа;
- Мусоидат ба Маркази миллии ташаккули тарзи ҳаёти солим-и ваколатдоршуда дар таҳияи нақшаи кории муштаракӣ солона барои маъракаи ОСГ (обтаъминкунӣ, санитария ва гигиена) бо МИЛ ва ташкилоти барои тарғиботи иттилоотӣ ва сафарбаркунии иҷтимоӣ ҷалбгардида;
- Мусоидат дар мониторинги иҷрои барномаҳо дар ҳамкорӣ ва бо дастгирии шарикони алоқаманд ва манфиатдор ва бо иштироки ҷомеа, ки нисбати ҳалли масъалаҳои тандурустӣ ва таъмини чораҳои пешгирикунанда равона гардидаанд;
- Дар ҳамкорӣ ва ҳамоҳангсозӣ бо шарикони хориҷӣ ва маҳаллӣ, бо истифода аз манбаъҳои мавҷуда таҳия ва тасдиқи маводҳои оид ба тағйир додани рафтор дар соҳаи гигиена дар ҷамоатҳо таъмин мекунад ва татбиқи тағйир додани рафторро дар амалияи гигиенаи ҷамъиятӣ ва санитария дар сатҳи маҳаллӣ дастгирӣ мекунад;
- Мусоидат ба ҳамкориҳои байни сохторҳои системаи тандурустӣ, лоиҳаҳои шарикӣ, гурӯҳҳои саломатии ҷомеавӣ ва дигар ташкилотҳои ҷамъиятӣ амалӣ намуда, ноил шудан ба дигар мақсадҳои ташкилиро таъмин менамояд;
- Ҳамоҳангсозӣ ва мусоидат ба маъракаи миллии коммуникатсионӣ оид ба тағйир додани рафтори ҷомеа вобаста ба обтаъминкунӣ ва беҳдошт;
- Ҳамоҳангсозӣ ва мусоидат дар таҳияи як қатор барномаҳои таълимии беруназсинфӣ оид ба обтаъминкунӣ ва беҳдошт дар мактабҳо, аз ҷумла гигиенаи ҳайз (ГХ);
- Мусоидат дар интихоби омӯзгорон / тренерҳои мувофиқ дар филиалҳои минтақавӣ

ва ноҳиявии ММТТҲС, ки барои омӯзонидан ва такмили минбаъдаи омӯзгорон оид ба обтаъминкунӣ ва беҳдошт;

- Мусоидат ба кормандони ноҳиявии МТТҲС/ширкати робита ва сафарбарнамоии ҷомае ҳадди ақал як маротиба ҳар моҳ бо ихтиёриёни маҳаллии ОСГ барои арзёбии иҷрои чорабиниҳои гигиенӣ, тағйир додани рафтор ва муайян намудани монеаҳо мулоқот ташкил менамоянд;

- Мусоидат ба Маркази миллии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар таҳия ва паҳн кардани маводҳои омӯзишии ОСГ дар якҷоғӣ бо МИЛ ва ташкилоти таҳиякунандаи маводҳои иттилоотӣ;

- Мусоидат ба Маркази миллии ташаккули тарзи ҳаёти солим-и ваколатдоршуда ва ТҒД барои робита ва сафарбарнамоии ҷомае, дар таҳияи дастурҳои таълимӣ барои Кумитаҳои Ҳамоҳангсозӣ ва ихтиёриёни ОСГ дар сатҳи ҷамоатҳо дар маҳаллаҳо, ва ҳамчунин дастгирӣ дар амалисозӣ ва гузаронидани ТОТ (омӯзиши инструкторон) дар сатҳи маҳаллӣ. Мураббӣёни омӯзонидашудаи ММТТҲС дар якҷоғӣ бо ТҒД робита ва сафарбарнамоии ҷомае барномаи муштараки тасдиқгардидашударо барои ихтиёриёни ОСГ дар сатҳи маҳаллаҳо омода менамоянд.

3. Ҷонибҳо шӯъбаҳои дахлдорро барои тамос дар самти Ҳамоҳангсозии ҳамкорӣ тибқи Созишномаи ҳусни тафохуми мазкур муайян менамоянд. Шӯъбаҳои иртиботӣ ба таҳияи нақшаи солонаи амалисозии барномаҳои муштарак мусоидат мекунанд ва натиҷаҳои дар доираи Созишномаи ҳусни тафохуми мазкур бадастомадаро таҳлил мекунанд. Вохӯриҳои тарафҳо мувофиқи талабот мунтазам баргузор мешаванд. Санаҳои вохӯриҳо 3 моҳ пеш аз вохӯрӣ (барои оmodасозии зарурии ташкилӣ ва техникӣ) муайян карда мешавад.

Дар ҳолатҳои зарурӣ байни ҷонибҳо машваратҳои иловагӣ баргузор карда мешаванд.

4. Тамоми фаъолият дар доираи ин Созишномаи ҳусни тафохум мутобиқи қонунгузориҳои Ҷумҳурии Тоҷикистон амалӣ карда мешавад.

5. Агар дар раванди ҳамкорӣ дар доираи ин Созишномаи ҳусни тафохум тартиби дигаре пешбинӣ нашуда бошад, Тарафҳо хароҷоти худро мустақилона маблағгузорӣ мекунанд.

6. Ҳама гуна ихтилофот дар тафсир ва иҷрои ин Созишномаи ҳусни тафохум тавасути машваратҳои байни Тарафҳо ҳаллу фасл карда мешаванд.

7. Тағйиру иловаҳо ба Созишномаи ҳусни тафохуми мазкур метавонанд бо мувофиқаи Тарафҳо хаттӣ ворид карда шаванд.

8. Созишномаи ҳусни тафохуми мазкур шартномаи байналмилалӣ намебошад ва ҳуқуқу уҳдадорихоро тибқи қонунгузори байналмилалӣ эҷод намекунад.

9. Созишномаи ҳусни тафохуми мазкур аз рӯзи баимзорасии он амал мекунад, то яке аз Тарафҳое, ки онро имзо кардаанд, тарафи дигарро дар шакли хаттӣ дар бораи нияти қатъкунии он хабардор мекунад.

Созишномаи ҳусни тафохум санаи “____” _____ соли 2020 ду нусхагӣ бо забонҳои тоҷикӣ ва русӣ, ки қувваи яхелаи ҳуқуқӣ доранд, ба тасвиб расонида шуд.

**Вазорати тандурустӣ
ва ҳифзи иҷтимоии аҳоли**

**Маркази идораи Лоиҳаи
Рушди инфраструктураи маҳаллӣ**

_____ **Ҷ.Абдуллозода**

_____ **Ҷ.Сатторзода**

ЗАМИМАҲО:

1. Саволномаи баҳодиҳии самаранокии омӯзиш.

2. Дастурҳо (7)

- 2.2.** Дастури № 1. Дар бораи қоидаҳои пайваستшавӣ ба шабакаҳои обтаъминкунӣ барои шаҳрвандон;
- 2.3.** Дастури №2. Қоидаҳои муносибати эҳтиромона бо об
- 2.4.** Дастури №3. Истифодаи сарфакоронаи об дар рузгор.
- 2.5.** Дастури №4. Роҳҳои сарфаи об дар рузгор.
- 2.6.** Дастури №5. Истифодаи об дар оила
- 2.7.** Дастури №6. Чигуна дар шароити хона СИФАТ ва БЕХАТАРИИ обро муайян кардан мумкин?
- 2.8.** Дастури №7. Обро дар шароити хона чигуна тоза нигоҳ доштан мумкин?

3. Маводҳои таблиғотӣ (16)

- 3.1.** Маводи таблиғотӣ № 1. Об ва обтаъминкунӣ
- 3.2.** Маводи таблиғотӣ № 2. Ҳисобкунаки обӣ чист ва чи бартариҳо дорад?
- 3.3.** Маводи таблиғотӣ № 3. Ҳисобкунаки обӣ барои чӣ лозим аст?
- 3.4.** Маводи таблиғотӣ № 4. Муайяннамоии арзиши об дар асоси нишондодҳои асосии системаи обтаъминкунӣ гузаронида мешавад
- 3.5.** Маводи таблиғотӣ № 5. Ҳуқуқу ӯҳдадорихои истифодабарандагони оби нӯшокӣ
- 3.6.** Маводи таблиғотӣ № 6. Обро чӣ гуна бояд сарфа кард?
- 3.7.** Маводи таблиғоти № 7. Оби ошомидани бехатар
- 3.8.** Маводи таблиғотӣ № 8. Малакаҳои бурдани тренинг
- 3.10.** Маводи таблиғотӣ № 9 Усули «Ҳучуми зеҳнӣ»
- 3.11.** Маводи таблиғоти №10. Мо чи хел меомузем
- 3.12.** Маводи таблиғотӣ №11. Музокира дар гуруҳҳои хурд
- 3.13.** Маводи таблиғотӣ №12. Муошират ва сохти он
- 3.14.** Маводи таблиғотӣ №13. Саволхоро чӣ хел додан даркор аст, ки одамонро дар ҳолати нобоб намонанд
- 3.15.** Маводи таблиғотӣ №14. Шакли саволҳо (пушида)
- 3.16.** Маводи таблиғоти №15. Усули «Мини-лексия»
- 3.17.** Маводи таблиғоти №16. Симулятсияи ҳолатҳои воқеӣ

САВОЛНОМАИ БАҲОДИҲИИ САМАРАНОКИИ ОМУЗИШ

Номи курс ё тренинги омӯзишӣ _____

Рӯз _____ Ҷой _____

Тренер _____

Макони баргузорӣ _____

1. Шумо ба тренинги омӯзишӣ чӣ гуна баҳо медиҳед?

Аъло Хуб Қаноатбахш Ғайриқаноатбахш

Эзоҳ: _____

2. Ба фикри шумо, то чӣ андоза маводҳои омӯхташуда ба кори шумо (кори шӯъба ё ташкилот) мувофиқат мекунад?

Дар дараҷаи олӣ Қисман дар дараҷаи паст Мувофиқат мекунад

Мувофиқат мекунад Мувофиқат мекунад

Эзоҳ: _____

3. Оё шумо метавонед маводҳои омӯхташударо дар ҷараёни кори ҳаррӯзаи худ истифода баред?

- Пурра Қисман Маводи омӯхташуда Маводи омӯхташуда Истифода бурда
 Истифода бурда Дар фаъолияти ман Дар фаъолияти ман
 Метавонам Метавонам Кам ба кор меояд Тамоман кор намеояд

Лутфан ба кор ва услуби омӯзонидани тренер баҳо диҳед

- Аъло Хуб Қаноатбахш Ғайриқаноатбахш

Эзоҳ:

Пешниҳодҳои Шумо:

ДАСТУРИ № 1. ДАР БОРАИ ҚОИДАҲОИ ПАЙВАСТШАВӢ БА ШАБАКАҲОИ ОБТАЪМИНКУНӢ БАРОИ ШАҲРВАНДОН

Тибқи Қоидаҳои пайваستшавӣ ба шабакаҳои муҳандисӣ ва хизматрасонии коммуналӣ, ки бо Қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз «3» юни соли 2014, № 354 тасдиқ шудааст, барои пайвастшавӣ ба шабакаҳои муҳандисӣ тартиби зерин пешбинӣ шудааст:

2. Тартиби гирифтани шартҳои техникӣ

6. Шартҳои техникӣ барои пайвастшавӣ ба шабакаҳои муҳандисӣ аз ҷониби иҷрокунанда дар асоси дархости мақомоти маҳаллии меъморӣ ва шаҳрсозӣ ё истеъмолкунанда дода мешаванд.

7. Ҳангоми таҷдид, дигаршаклӣ, азнавтарҳосии иншоот, ки ба афзоиш ва ё коҳишёбии миқдори захираҳои зарурии истифодашаванда алоқаманд нестанд, гирифтани шартҳои нави техникӣ талаб карда намешавад.

8. Дархост бояд номгӯйи мақомоти маҳаллии меъморӣ ва шаҳрсозӣ ё истеъмолкунанда макони ҷойгиршавӣ ва суроғаи почтавии онро бо замимаи нусхаи ҳуҷҷатҳои аз ҷониби истеъмолкунанда ба мақомоти маҳаллии меъморӣ ва шаҳрсозӣ барои гирифтани шартҳои техникӣ пешниҳодшуда дар бар гирад.

9. Талаб намудани пешниҳоди дигар ҳуҷҷатҳо манъ аст.

10. Иҷрокунанда, ки истифодабарии шабакаҳои муҳандисиро амалӣ мекунад, ӯҳдадор аст дар давоми 10 рӯзи корӣ баъд аз гирифтани дархост ва ҳуҷҷатҳои ба он замимашаванда ба мақомоти маҳаллии меъморӣ ва шаҳрсозӣ ё истеъмолкунанда шартҳои техникӣ оид ба имконияти пайвастшавии иншооти тарҳрезӣшуда ба шабакаҳои муҳандисию техникиро бо нишон додани ҷойи пайвастшавӣ равона намояд.

11. Дар сурати муайян шудани номувофиқатии тавоноии дархостшуда ба шарту талаботи мавҷуда, иҷрокунанда ӯҳдадор аст, ки дар мӯҳлати пешбинишудаи банди 10 Қоидаҳои мазкур аз рӯзи гирифтани дархост ба мақомоти маҳаллии меъморӣ ва шаҳрсозӣ ё истеъ-

молкунанда оид ба номувофиқати тавоноии дархостшуда бо нишон додани сабабҳои номувофиқати хулоса пешниҳод намояд.

12. Мавҷуд набудани имконият барои пайваст шудан ба шабакаҳои муҳандисӣ наметавонад барои рад кардани дархост ҷиҳати додани супоришҳои меъмурию банақшагирӣ шавад.

13. Шартҳои техникӣ бояд дорои маълумоти зерин бошанд:

- номгӯй ва суроғаи иншоот;
- нуқтаҳои пайвастшавӣ;
- тавоноӣ дар ҳар як нуқтаи пайвастшавӣ;
- ҳадди ниҳоии сарборӣ дар ҳар як нуқтаи пайвастшавӣ;
- мӯҳлати амали шартҳои техникӣ;
- мӯҳлати пайвастшавии иншооти сохтмонӣ ба шабакаҳои муҳандисӣ;
- талаботи махсус ва иловагии техникӣ.

14. Иҷрокунандае, ки шартҳои техникиро ба истеъмолкунанда додааст, ҳуқуқ надорад, ки шартҳои онро тағйир диҳад ва ё иҷрои онҳоро қатъ намояд.

15. Дар сурати мавҷуд набудани имконияти пайвастшавӣ ба шабакаҳои муҳандисӣ дар маҳалли нишондода, аз ҷониби иҷрокунанда бояд дигар имкониятҳои таъмини муҳандисии иншоот нишон дода шавад.

16. Гирифтани дигар шартҳои техникӣ барои пайвастшавӣ ба шабакаҳои муҳандисӣ, ки Қоидаҳои мазкур пешбинӣ накардаанд, талаб карда намешавад.

17. Пайвастшавии иншооти сохтмонӣ ба шабакаҳои муҳандисӣ бе гирифтани шартҳои техникӣ ва бастанани шартнома манъ аст.

18. Пешниҳоди шартҳои техникӣ ба мақомоти маҳаллии меъморӣ ва шахрсозӣ ё истеъмолкунанда аз ҷониби иҷрокунанда ройгон аст.

19. Дар сурати ба миён омадани зарурати зиёд намудан ва ё кам кардани тавоноии қаблан иҷозатдодашуда, шахси воқеӣ ва ё ҳуқуқӣ ба иҷрокунанда, ки бо ӯ дар бораи хизматрасонии коммуналӣ шартнома бастааст, дархости хаттии дахлдор пешниҳод менамояд.

20. Иҷрокунанда, ки бо ӯ дар бораи пешниҳоди хизматрасонии коммуналӣ шартнома баста шудааст, ӯҳдадор аст дар давоми 5 рӯзи корӣ аз лаҳзаи воридшавии дархост шартҳои техникийи навро ба тағйир додани нуқтаи пайвастшавӣ ва ба қатъ кардани шартҳои техникийи

пештар додашуда, ба истеъмолкунанда пешниҳод намояд.

21. Ҳангоми зарурат бояд дар давоми 5 рӯзи корӣ аз лаҳзаи пешниҳоди шартҳои техникии нав ба шартномаи пешниҳоди хизматрасониҳои коммуналӣ тағйироти дахлдор ворид карда шавад.

3. Мӯҳлати амали шартҳои техникии

22. Шартҳои техникӣ ба мӯҳлати се сол дода мешавад ва аз лаҳзаи бастании шартнома дар бораи пешниҳоди хизматрасониҳои коммуналӣ ва пайваستшавии иншоот ба шабакаҳои муҳандисӣ қатъ мегарданд.

23. Мӯҳлати амали шартҳои техникӣ мумкин аст дар асоси дархост ба мӯҳлати як сол дароз карда шавад.

24. Маълумот оид ба мавҷудияти тавоноӣ ва шабакаҳои муҳандисии вучуддошта ва банақшагирифташуда, инчунин оид ба расмиёти пайвастшавии иншооти сохтмонӣ ба шабакаҳои муҳандисӣ бо дархости шахсони воқеӣ ва ҳуқуқӣ аз ҷониби мақомоти иҷроияи маҳаллии ҳокимияти давлатӣ дар давоми 5 рӯзи корӣ аз лаҳзаи муроҷиати онҳо ба таври ройгон пешниҳод карда мешавад.

4. Тартиби пайвастшавӣ ба шабакаҳои муҳандисӣ

25. Пайвастшавии иншооти сохтмонаш (ё таҷдидаш) анҷомёфта ба шабакаҳои муҳандисӣ то қабули иншоот барои истифода тибқи зинаҳои зерин сурат мегирад:

- пешниҳоди ариза оид ба имзо расонидани шартнома дар бораи пешниҳоди хизматрасониҳои коммуналӣ ва пайвастшавии иншоот ба шабакаҳои муҳандисӣ;
- аз ҷониби истеъмолкунанда ва иҷрокунанда имзо шудани шартномаҳо дар бораи пешниҳоди хизматрасониҳои коммуналӣ ва пайвастшавии иншоот ба шабакаҳои муҳандисӣ дар асоси санади муайянсозии сарҳади масъулияти истифодабарии иншооти ба шабакаҳои муҳандисӣ пайвастшаванда;
- пешниҳоди маҳсулот.

26. Барои пайваст намудани иншоот ба шабакаҳои муҳандисӣ истеъмолкунанда ба иҷрокунанда бо ариза ҳуҷҷатҳои зеринро пешниҳод менамояд:

- шартҳои техникӣ;
- барои шахсони воқеӣ ва ҳуқуқӣ шаҳодатномаи бақайдгирии давлатӣ, ҳуҷҷати тас-

диққунандаи ваколоти шахсе, ки аризаро аз номи истеъмолкунанда ба имзо расонидааст;

- барои шахси воқеӣ- шиноснома;
- ҳуҷҷатҳои иҷрои корҳо (санадҳои иҷрои корҳои ноаёни хатҳои муҳандисӣ).

27. Аз истеъмолкунанда талаб кардани дигар ҳуҷҷатҳо манъ аст.

28. Иҷроқунанда ариза ва ҳуҷҷатҳои ба он замимашударо қабул намуда, дарҳол ба истеъмолкунанда ҳуҷҷати тасдиққунандаи қабули ин ҳуҷҷатҳоро медиҳад.

29. Иҷроқунанда дар давоми 5 рӯзи корӣ аз рӯзи ворид шудани ариза мутобиқати ҳуҷҷатҳоро ба талаботи муқаррарнамудаи банди 26 омӯхта, дар ҳолати муайян кардани номутобиқати ҳуҷҷатҳои пешниҳодшуда ба талаботи банди мазкур ўҳдадор аст, ки дар ҳамин мўҳлат истеъмолкунандаро дар бораи номутобиқати ошкоргардида ба таври хаттӣ огоҳ намояд.

30. Ариза дар бораи пайвастшавии иншоот ба шабакаҳои муҳандисӣ бояд дар давоми 5 рӯзи корӣ аз рӯзи гирифтани ариза баррасӣ карда шавад.

31. Дар доираи мўҳлати баррасии ариза мутобиқати иҷрои корҳо оид ба ҷойгирсозии шабакаҳо ба талаботи муқаррарнамудаи қонунгузори Ҷумҳурии Тоҷикистон аз назар гузаронида мешавад, сарҳади моликият ё тобеияти мувозинавӣ бо истеъмолкунанда мувофиқа карда мешавад.

32. Дар натиҷаи азназаргузаронӣ ва мувофиқасозӣ истеъмолкунанда ва иҷроқунанда санади дахлдорро оид ба мутобиқатӣ ба имзо мерасонанд, ки асос барои бастанӣ шартнома оид ба пешниҳоди хизматрасонии коммуналӣ ва хизматрасонии техникӣ шабакаҳои муҳандисӣ ба ҳисоб меравад.

33. Иҷроқунанда дар давоми 5 рӯзи корӣ бо истеъмолкунанда дар хусуси пешниҳоди хизматрасонии коммуналӣ ва хизматрасонии техникӣ ба шабакаҳои муҳандисӣ шартнома ба имзо мерасонад.

34. Иҷроқунанда дар давоми 5 рӯзи корӣ, аз рӯзи ба имзо расидани шартнома иншоотро ба шабакаҳои муҳандисӣ пайваст намуда, пас аз он ба шабакаҳои муҳандисӣ расонидани хизмати асосии техникиро оғоз менамояд.

35. Пайвастшавии иншоот ба шабакаҳои муҳандисӣ дар асоси шартномаи дутарафа амалӣ карда мешавад.

ДАСТУРИ № 2. ҚОИДАҲОИ ИСТИФОДАИ САРФАКОРОНИ РУЗГОР

Пас аз омӯхтани далелҳои ҷолиб дар бораи об, ман фикр
вонам дар ҳифзи оби тоза саҳмгузор шавам.

Ман чӣ кор карда метавонам?

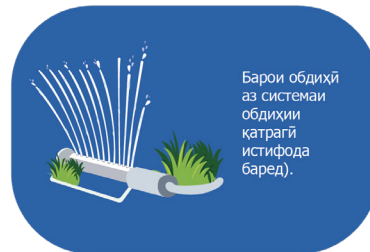
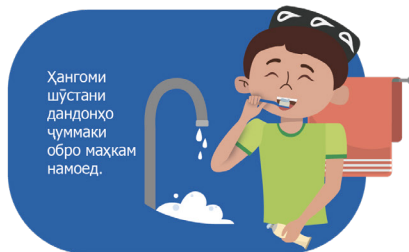
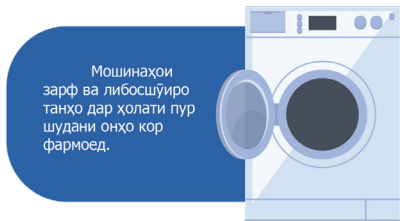
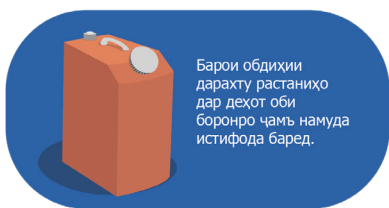
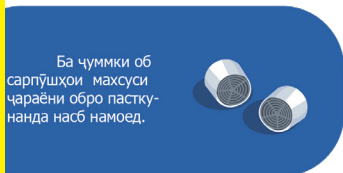
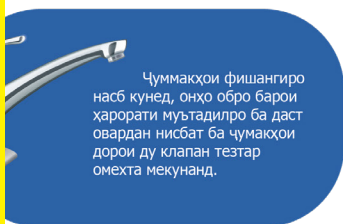
- ҳангоми шӯстани дандонҳо ҷуммаки обро маҳкам намоям
- диққат диҳам – оё аз ҷуммак ё қубурҳо ихроҷи об ҳаст ё
- ҳангоми шустани даст фишори обро кам намоям;
- ба обанбороҳо партов ва шишаю қуттӣ напартоям;
- одамонро дар бораи истифодаи сарфакоронаи об огоҳ намоям.

Калонсолон чӣ кор карда метавонанд?

- иншоотҳои муосири обзоакунӣ созанд;
- ташкили минтақаҳои ҳифзи об;
- танҳо аз маводҳои шустушӯии табиӣ омодашуда истифода баранд;
- ифлосшавии манбаҳои об, ихроҷи худсарона аз қубурҳо, ва садамаҳо дар қубуру системаҳои обгузарро пешгирӣ намоянд; вале, агар садама дар қубурҳо рух дод, пас барои ҳарчи зудтар бартараф кардани он аз тамомиимкониятҳо истифода баранд;
- пайдо кардани роҳҳои оқилонаи истифодаи ёддошти об;

**Ёддошти мазкур бо сабаби ҷорӣ кардани одатҳои мусбӣ муносибати
аҳоли бо об таҳия гардидааст.**

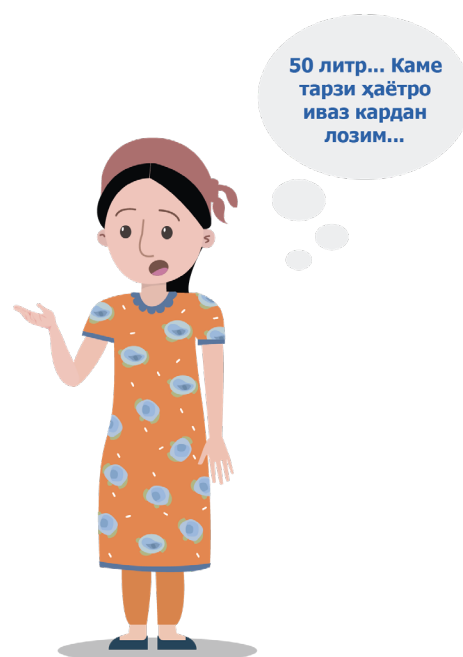
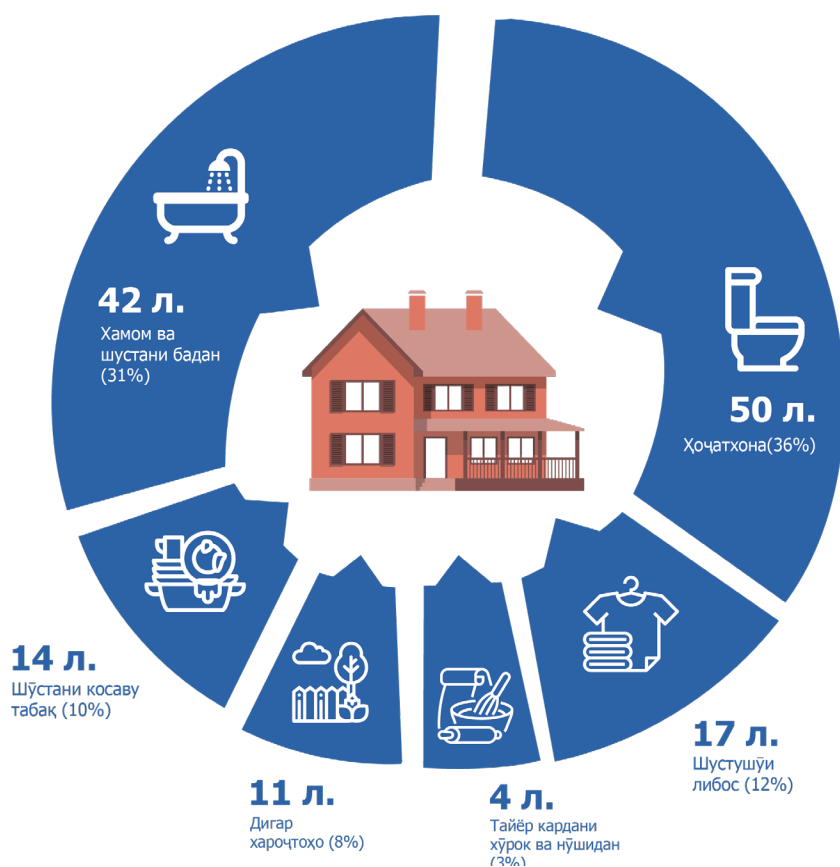
ТАСТУРИ № 4. ДАР БОРАИ РОҲҶОИ САРФАИ ОБ ДАР РУЗГОР



Бо сарфаи об мо на танҳо пули оилаи худро сарфа мекунем, балки барои ҳифзи захираҳои оби сайёра кӯмак мерасонем!

ДАСТУРИ № 5. ИСТИФОДАИ ОБ ДАР ОИЛА

Истифодаи об дар хона:



ДАСТУРИ № 6. ЧИГУНА ДАР ШАРОИТИ ХОН АСИФАТ ВА БЕХАТАРИИ ОБРО МУАЙЯН КАРДАН МУМКИН?

Оби тоза ва беҳатари нӯшокӣ бояд соф, беранг, бидуни бӯй ва ифлосии бегона бошад. Дар шароити хона ин хосиятҳои асосии обро бо роҳҳои зерин тафтиш кардан мумкин аст:

Шаффофият

Барои муайян кардани андозаи шаффофият, дар як пиёлаи шишаги (стакан)-и шаффоф 20 мл обро аз ҷумаки хонаи худ пур намуда, баъдан дилхоҳ матни дар қоғаз навишташударо гиред ва кӯшиш намоед онро ба воситаи оби пуркардашудаи стакан хонед. Имконпазир аст? Пас об тоза аст. Агар на, пас дар оби Шумо ғубор ва тирагии баланд аст, ки омили афзоиши бактерия мебошад.

Ранг

Ранги обро низ, чунин муайян менамоем: дар стакани шаффоф 100 мл об рехта ва ба воситаи он қоғази рангаш сафедро нигоҳ кунед. Моддаҳои органикии дар об тақсимшуда, ба он ранги тира медиҳад, дар оби соф, варақ ҳамон гуна сафед менамояд.

Бӯй

Тарзи аз ҳама оддӣ, ин ба табақча рехтани об мебошад, ин тавр масоҳати бухоршавӣ зиёд мегардад ва агар бӯйи бегона бошад, дар ин ҳолат Шумо онро тез ҳис менамоед. Агар бӯй ҳатто каме шубҳанок ва нофорам ба назар расад, яқинан ин об он қадар ҳам хушсифат нест. Агар, ҳоло ҳам шубҳаҳо монда бошанд, дар ин ҳол обро то 20 дараҷа гарм намуда, аз нав бӯйро санҷидан лозим аст. Қадами навбатӣ, то 60 дараҷа гарм намудан. Об дар ҳар се ҳолат бояд бе бӯй монад. Бӯйи ғализи об аз он шаҳодат медиҳад, ки дар таркиби он сулфид мавҷуд аст.

Таҳшин

Оби тоза набояд таҳшин дошта бошад. Санчиш оби тоза осон аст, ба шумо лозим аст, ки обро ба зарфи ду-се-литра рехта, сарпӯшро пӯшонед ва дар давоми 2-3 рӯз, беҳтараш дар ҷои торик нигоҳ доред, омехта ё илова накунед.

Агар пас аз гузаштани ин давра об дар зарф, таҳшинҳо, қабати тунуки пардагин ё об рангашро иваз карда бошад, пас истеъмоли чунин об қатъиян манъ аст, зеро он дорои моддаҳои мебошад, ки аксар вақт ба саломатии инсон зарар доранд.

Агар шумо дар деворҳои банка моддаи сабзеро пайдо кардед, ин бевосита дар об мавҷуд будани обсабзҳоро нишон медиҳад, агар дар поёни зарфи об таҳшин пайдо шавад, ин маънои дар моеъ мавҷуд будани моддаҳои органикиро дорад ва дар сатҳи об пайдошавии қабати тунӯки рвағанӣ бешубҳа ҳузури пайвастагиҳои кимиёвии бегонаро дар об нишон медиҳад.

Мазза

Оби хушсифат бояд каме ширин ва ҳамеша маззаи хуб дошта бошад. Агар об ҳатто каме талх бошад, ё ба назаратон шӯр ва турш аст, онро то санчиши дақиқтар истеъмол нанамоед. Санчиши чунин об беҳтараш дар шароити лабораторӣ гузаронида шавад.

Албатта, ҳамаи мо таъми гуногун дорем, аммо аксар вақт оби ширин фоидаовар ва оби шӯр зараровар мебошад.

Барои таҳлили маззаи об дар зарфи тоза миқдори ками обро 5 дақиқа ҷӯшонед, баъд вайро то 20 ° - 25 ° С хунук намоед. Агар об аз ҳад зиёд ширин бошад, пас дар таркибаш гипс дорад, агар талх – намакҳои магний, агар тунд- намаки оҳан доранд.

Сахтӣ

Истилоҳи оби сахт ё нарм таърихан аз ғӯфтаҳои занони хонашин, ки либос мешӯстанд маншаъ мегирад. Либоси бо собун ё маводи ҷомашӯӣ дар оби сахт шуста нисбат ба либоси дар оби нарм шуста шуда сахттар буд. Дар хона бо собун задани либос сахтии обро муайян кардан мумкин аст. Агар собун дар об хуб кафк накунад, об сахт аст. Чун қоида, оби нарм барои организм фоидаовар ҳисобида мешавад.

Роҳҳои дигари маъмули санчиши тозагӣ ва бехатарии об вучуд доранд. Масалан: Як қатра обро ба шишаи тоза ё оина чаконда, интизор шавед, ки об бухор шавад.

Пас аз бухоршавӣ, оби тоза набояд пас аз худ изе боқӣ гузорад; обе, ки тозагии вай шубҳанок аст доғ мегузорад.

Чӯшидан

Чойники обчӯшони худро кушоед, мавҷудияти карахш ва таркиби он ба шумо бисёр чизҳоро баён мекунад.

Агар дар зарф кархши сурх дида шавад, ин нишондиҳандаи он аст, ки дар об ҳадди аққал намаки, калтсий, магний ва оҳан мавҷуд аст. Мавҷудияти карахши тираранг аз он шаҳодат медиҳад, ки оксидҳои оҳан дар об аз меъёр зиёданд ва карахши рангаш зард бошад, аз мавҷуд будани миқдори зиёди намаки калтсий ва оксидҳои гуногун дар об огоҳи менамоянд.

Агар ҳадди аққал яке аз ин санчишҳо натиҷаҳои манфӣ дода бошад, ин маънои онро надорад, ки оби хонаи шумо пастсифат аст, ин маънои онро дорад, ки ба шумо лозим барои санчиши муфассалтар ба мақомотҳои дахлдор муроҷиат намоед.

ДАСТУРИ № 7. ОБРО ДАР ШАРОИТИ ХОНА ЧИГУНА ТОЗА НИГОҲ ДОШТАН МУМКИН?

Принсипҳои зеринро бояд татбиқ намуд:

- Зарфҳои об бояд тоза ва пӯшида бошанд;
- Ҳангоми ҷамъоварӣ ва нигоҳдории об ба касе иҷозат надихед, ки бо дастонаш ба об бирасад ё мустақиман аз зарфи нигоҳдорӣ об нӯшанд;
- То ҳадди имкон, контейнерҳо барои нигоҳдории зарфҳо бояд дорои гардани борик ва даҳантиққи барои пешгирӣ кардани тамоси об бо дастҳо дошта бошанд. Агар истифодаи чунин зарфҳо набошад, пас обро аз зарф бо кружка гирифтани лозим аст;
- Дар ҳолате, ки зарф об дошта бошад аз болояш боз об пур накунед. Оби мавҷударо то охир истифода бурдан лозим аст, пасон зарфро бо оби тоза хуб шуста онро аз нав бо об пур кунед;
- Зарфҳои нигоҳдории об бояд мунтазам шуста ва дезинфексия карда шаванд;
- Ҳайвонҳоро аз ҷойҳои нигоҳдории об дур нигоҳ доред;
- Оби барои мақсадҳои маишӣ пешбинишуда бояд дар зарфҳо то ҳадди имкон камтар нигоҳ дошта шаванд;
- Бо насби насоси дастӣ равиши мунтазззми обро нигоҳ доред;
- Наҷосот ва оби канализатсияро дуртар аз ҳама гуна обе, ки барои пухтупаз, нӯшидан ва шустан истифода мешаванд, нест намоед;
- Ҳоҷатхонаҳоро ба камаш 15 метр дуртар аз манбаъҳои об созед;
- Кӯзаҳо, зарфҳо ва дигар асбобҳои барои ҷамъоварӣ ва нигоҳдории об истифодашавандаро дар ҷои тоза нигоҳ доред, на дар рӯи замин;
- Ҳайвонҳоро аз манбаъҳои об ва ҷойи зисти оила дур нигоҳ доред;
- Аз истифодаи пестсид ва маводҳои кимиёвӣ дар наздикии манбаъҳои об худдорӣ намоед;
- Зарфҳои захиракунии об бояд ҳар моҳе як маротиба ё ҳадди аққал дар 2-3 моҳ як маротиба холӣ ва тоза карда шаванд;
- Барои нигоҳдории обе, ки барои мақсадҳои маишӣ истифода мегардад, тавсия дода мешавад, ки зарфҳои аз пӯлоди зангногир сохташуда, фарфор, шиша, гили сӯхта, дорои гардани борик ва даҳантиққи барои пешгирӣ кардани тамоси об бо дастҳо, истифода карда шаванд;
- Барои безарар кардани зарфи оби нӯшокӣ, дар давоми 10-24 соат ба зарф маҳлули дорои 20-50 мг / л хлор рехта, сипас вайро бо оби тоза шустан лозим аст.;
- Барои нест кардани ҳама гуна шаклҳои афзоиши биологии бактерияҳо аз зарфҳои бо об дар тамосбуда, тоза кардани кархш лозим аст.

МАВОДҲОИ ТАБЛИҒОТӢ

Маводи таблиғотӣ № 1. Об ва обтаъминкунӣ

Дастрасӣ ба оби тозаи нӯшокӣ яке аз муҳимтарин ҳадафҳоест, ки инсоният дар остонаи ҳазорсолаи нав дар назди худ гузошта аст. Ҳамзамон, ҳамаи мо шоҳиди бад шудани шароити табиӣ, заволёбии экосистемаҳои табиӣ ва ифлосшавии манбаъҳои об, пайдоиши бисёр маводҳои кимиёвӣ ва ифлоскунандаи биологии нав мебошем, ки сифати оби ошомиданиро паст мекунанд ва метавонанд ба саломатии инсоният хатарҳои гуногун ба вуҷуд оранд.

Аҳамияти обтаъминкунӣ, беҳдошт ва гигиена барои нигоҳдории тандрустӣ ва рушд дар натиҷаҳои як қатор форумҳои байналмилалӣ сиёсӣ инъикос ёфтааст. Дар моҳи июни соли 2010, Ассамблеяи Генералии СММ Қарори «Ҳуқуқи инсон ба об ва беҳдошт» -ро тасдиқ кард, ки дар он «ҳуқуқ ба оби тозаи нӯшокӣ ва беҳдоштро ҳамчун ҳуқуқи аҳамияти муҳимдоштаи инсон барои бурдани ҳаёти шоиста ва татбиқи пурраи тамоми ҳуқуқҳои инсоният» эълон карда шудааст”.

Дар моҳи декабри соли 2016, Ассамблеяи Генералии СММ солҳои 2018-2028-ро Даҳсолаи байналмилалӣ амал «Об барои рушди устувор» эълон кард, ки дар Рӯзи ҷаҳонии об 22 март соли 2018 оғоз ёфт.

«Рӯзи байналмилалӣ об» (22 март) дар муассисаҳои таълимӣ

Маълумоти умумӣ:

22 март дар тамоми ҷаҳон «Рӯзи байналмилалӣ об» ё Рӯзи байналмилалӣ захираҳои об ҷашн гирифта мешавад. Бори аввал пешниҳод барои таъини чунин ҷашн дар Конфронси СММ оид ба ҳифзи муҳити зист ва рушд (ЮНСЕД) садо дод.

Қабулнамоии ин ҷашн соли 1992, дар шаҳри машҳури офтобӣ ва гарми ҷаҳон - Рио-де-Жанейро ҷой гирифтааст. Ассамблеяи Генералии СММ дар соли 1993 расман дар бораи гузаронидани «Рӯзи байналмилалӣ об» тасмим гирифт, ки ин ҷашн тамоми сокинони сайёра ба эҳтиёт ва дарк намудани аҳамияти об барои идомаи ҳаёт дар рӯи замин хотиррасон менамояд. Рӯзи таҷлили ин ҷашнро 22-юми март интихоб намуданд.

Аз соли 1993 инҷониб «Рӯзи байналмилалӣ об» дар тамоми сайёра расман ҷашн гирифта мешавад. Дар ин рӯз, ташкилотҳои ҳифзи муҳити зист ба ҳамаи давлатҳои сайёра

бо даъват мурочиат мекунанд, ки ба ҳифзи захираҳои оби сайёра диққати бештар диҳанд ва дар сатҳи миллӣ, давлатҳо амалҳои мушаххас анҷом диҳанд.

Ҳар як чорабиниҳои пешниҳодшуда метавонад ҳам дар алоҳидагӣ ва ҳам дар доираи чорабиниҳои умумӣ гузаронида шавад. Барои ташкилкунандагони ин маърака ҳавасманд кардани хонандагон барои иштироки фаъолона дар ҳама чорабиниҳо аҳамияти хоса до-рад. Барои ҳавасмандгардонӣ, дар анҷоми ҳар як чорабинӣ тавсия дода мешавад, ки хонандагони фаъолтарин (натичаи фаъолияти онҳо) интихоб гардида ба онҳо мукофотҳо тақдим карда шаванд. Барои таъсири мусбии бештари ин қашн ба рафтори хонандагон тавсия дода мешавад, ки ин чорабиниҳо бо ҷалби тамоми синфҳо ва маъмурияти муассисаи таълимӣ гузаронида шаванд.

Қайд кардан бо маврид аст, ки Ҷумҳурии Тоҷикистон ташаббускори тамоми қатъномаҳо дар мавзӯи об қабулнамудаи Созмони Милалаи Муттаҳид дар даҳсолаҳои охир буда, то ин замон се пешниҳоди асосӣ дар ин самт қабул гардидааст. Аз ҷумла, “Соли байналмилалии оби тоза” эълон гардидани соли 2003, Даҳсолаи байналмилалии амал “Об барои ҳаёт” эълон шудани солҳои 2005 – 2015, Соли байналмилалии ҳамкорӣ дар соҳаи об эълон шудани соли 2013 ва ахиран қабули қатъномаи “Даҳсолаи байналмилалии амал “Об барои рушди устувор” 2018 - 2028” дар сатҳи ҷаҳонӣ мебошад.

МАВОДИ ТАБЛИҒОТӢ № 2. ҲИСОБКУ- НАКИ ОБӢ ЧИСТ ВА ЧИ БАРТАРИҶО ДОРАД

Имрӯзҳо дар масъалаи пардохти об тағиротҳои қиддӣ ба амал омадаанд. Пардохт бо назардошти миқдори оби истеъмолшуда гузаронида мешавад. Баҳисобгирӣ бошад бо истифодаи ҳисобкунакҳои обӣ гузаронида мешавад. Аз ин рӯ, мебоист масъалаҳои доир ба ҷӣ гуна насб кардани ҳисобкунаки обӣ, фарқияти онҳо аз ҳамдигар ва дигар нозуқиҳои онҳоро баррасӣ намоем. Насби ҳисобкунаки обӣ хеле ғоидаовар аст. Дуруст аст, ки барои насби он бояд хароҷоти муайяне карда шаванд: хариди ҳисобкунак ва пардохти ҳаққи хидмати ўстоҳои насбкунандаи ҳисобкунак. Аммо, тавре ки таҷриба нишон медиҳад, дар зарфи шаш моҳ ин хароҷотҳо аз ҳисоби сарфаи истифодаи об пӯшонидани мешаванд.

Ҷиҳати дигари мусбии насби ҳисобкунаки обӣ низ ҳаст.

Бисёре аз истеъмолкунандагон обро ҳамчун як чизи муқаррарӣ қабул мекунанд. Об ҳасту тамом! Метавон онро бидуни маҳдудият истифода бурд! Чунин одамон намефаҳманд, ки захираҳои об бемаҳдуд нестанд. Ҳисобкунаки насбшуда ин гуна одамонро ба интизом медарорад. Онҳо намехоҳанд, ки барои истифодаи об маблағҳои калон пардохт намоянд, бинобар ин кӯшиш хоҳанд кард, ки обро камтар истифода баранд. Ғайр аз ин, ҳама кӯшиш мекунанд сантехникаю қубурҳои обгузари худро дар ҳолати ҳуб нигоҳ доранд. Меъёрҳои интиҳоби ҳисобкунаки обӣ кадомҳоянд?

- Пеш аз ҳама, ба шумо лозим аст, ки бо ташкилоти маҳаллии таъминкунандаи об тамос гиред. Дар он ҷо ба шумо нишон медиҳанд, ки кадом ҳисобкунак бояд насб карда шаванд. Бисёре аз ташкилотҳои обтаъминкунӣ ҳисобкунакҳои обӣ ва инчунин хадмоти васлқуние, ки дар ихтиёрашаон доранд, пешниҳод мекунанд. Дар ин ҷо ба шумо қоидаҳои насб кардани ҳисобкунаки обиро дар ҳонаи шахси мефаҳмонанд.
- Ҳисобкунки обиро аз дасти одамон харидан лозим нест! Чаро? эҳтимолияти он аст, ки ҳисобкунаки харидаатон аллакай истифодашудааст ё сифаташ паст дорад. Аз тарфаи ташкилотҳои обтаъминкунандаҳо бо ҳолатҳои дарёфти ҳисобкунакҳои обии қалбаки рӯ ба рӯ шудаанд ва метавонанд ҳисобкунаки харидаи шуморо барои фаъолият роҳ надиханд ва лозим меояд боз як ҳисобкунаки нави ба латаботҳо ҷавобгӯро харидори намоед.

Ҳангоми харидории ҳисобкунаки обӣ ба чӣ бояд аҳамият дод:

- Пеш аз насб кардани ҳисобкунаки обӣ, шумо бояд вайро интихоб намоед. Дар назар доред, ки ду намуди ҳисобкунакҳои обӣ мавҷуданд: барои оби хунук ва гарм. Якумаш метавонад дар фосилаи ҳароратҳои 5- 40С ва дуюмаш дар фосилаи 40 - 90 С кор кунанд. Ҳисобкунаки барои оби гармро метавон дар системаи оби хунук истифода бурд. Ҳарду модели ҳисобкунакҳоро аз якдигар фарқ накардан ғайриимкон аст, зеро истеҳсолкунандагон онҳоро бо рангҳои гуногун: барои оби хунук ранги кабуд, барои гарм бо сурх.
- Имрӯзҳо дар бозорҳо ҳисобкунаки обии универсалӣ бо ранги хокистарранг пайдо шудааст. Вайро метавонанд дар ҳарду система об истифода бурд.

Меъёри дуюми интихоб – диаметри номиналӣ мебошад, ки ҳамчун «Ду» таъин гардидааст. Ин диаметри қубурҳои ҳисобкунак аст ва он бояд ба диаметри қубури обгузар мувофиқат кунад.

МАВОДИ ТАБЛИҒОТӢ №3. ҲИСОБКУ- НАКИ ОБӢ БАРОИ ЧӢ ЛОЗИМ АСТ?

Шумо пули оби воқеан истифодашударо пардохт хоҳед кард.

Бо насби ҳисобкунаки обӣ, имконияти воқеии на танҳо об, балки сарфаи маблағи бучаи оила пайдо мегардад. Ва ин чунин маъно дорад: ҳар касе, ки мехоҳад бидонад, ки чӣ қадар ва ба ивази чӣ пардохт мекунад, мехоҳад дар хонаи худ усто бошад ва пулро ба обпарто напартояд, чунин дастгоҳ танҳо зарур аст. Пас аз насб кардани ҳисобкунаки инфиродии обӣ дар хона, шумо барои шахсоне, ки дар хонаи шумо дар қайд ҳастанд, вале зиндагӣ намекунанд, маблағи истифодаи обро пардохт нахоҳед кард. Шумо ҳангоми садамаҳои қубурҳои обгузар, ихроҷи об аз қубурҳои фарсудаи шумо ва ё ҳамсояҳо маблағи зиёдатӣ пардохт намекунед.

Ҳангоми истифодаи сарфакоронаи об, истеъмоли воқеии он дар ҳаёти ҳаррӯза, чун қоида, аз меъёрҳои муқарраршудаи истеъмоли камтар аст. Аз ин рӯ, тавассути насб кардани ҳисобкунакҳо ва истифодаи оқилонаи об дар ҳаёти ҳаррӯза шумо метавонед хароҷоти коммуналиро ба таври назаррас қоҳиш диҳед.

Талафи об кам карда мешавад

Тавре ки амалия нишон медиҳад, аз ҳаҷми умумии оби истеъмолишуда 74% истифодаи фоидаҳои об ва 26% бошад талафоти мебошанд. Воситаи босамартарини мубориза бо талафоти об, ин ҳисобкунии оби ба истеъмоликунандагон додасуда мебошад. Тадқиқотҳои зиёд тасдиқ менамоянд, ки ҳангоми насб кардани ҳисобкунакҳои обӣ истеъмоли талафоти об кам карда мешавад. Мувофиқи маълумотҳои Ташкилоти умумичаҳони тандурустӣ, ҳисобкунакҳои обӣ метавонанд то 33% обро сарфа намоянд.

Сарборӣ ба обанборҳо қоҳиш дода мешавад

Обро сарфакорона истифода бурда, шумо на танҳо пули худро сарфа мекунанд, балки дар ҳифзи муҳити атроф саҳмгузор мешавад: аз табиат барои қонеъгардонии талаботи аҳоли камтар об гирфта мешавад ва бо ин роҳ баъд аз истифодаи об ба обанборҳо об камтар партофта мешавад. Фоидаовар ба шумо, муфид ба экология!

Дар ташкилѐбии нархи об кадом усулу равандѐ истифода мешаванд?

Барои таъмини нархҳои дастраси хидматрасонии об, усулҳо ва равишҳои мухталиф лозиманд, то ҳаққи маблағи пардохти об дар сохтори умумии оила ба буҷаашон зарар нарасонад. Барои истифодаи усулҳои ба вазъи иҷтимоии оила мувофиқ насби ҳисобкунакҳои инфиродӣ зарур аст.

Дар системаи обтаъминкунӣ усулҳои умумӣ маълуманд:

- Паст нигоҳ доштани нархи об, яъне. аз арзиши аслии пасттар. Ин роҳ маблағи зиёдро талаб менамояд, зеро он барои обтаъминкунии тамоми кишвар дахл дорад ва нигоҳдориаш ба зарари корхона аст.
- Расонидани кӯмаки умумии молиявӣ ба гурӯҳҳои камбизоати аҳоли. низ гаронарзиш аст, чунки кӯмаки молиявӣ дар маҷмӯъ барои мубориза бо камбизоатӣ равона шудааст, на танҳо барои пардохти хидматрасонии обтаъминкунӣ;
- Муқаррар кардани нархҳои имтиёзноки об барои категорияҳои муайяни истеъмолкунандагон;
- Пардохти кӯмаки мақсаднок ба шахсоне, ки ҳаққи истифодаи обро пардохт карда наметавонанд;
- Таъмини миқдори муайяни об ба таври ройгон.

Дар муқоиса бо ду усули аввал, усулҳои боқимонда нисбатан хароҷоти камтарро талаб менамоянд. Татбиқи ин усулҳо аз ҷониби андозсупорандагон (кӯмаки умумии молиявӣ ба гурӯҳҳои камбизоати аҳоли, кӯмакпулиҳои оилавӣ, субсидияҳо ба соҳаи об) ё аз дигар ҳисоби категорияҳои истеъмолкунандагон (субсидияи чандтарафа) маблағгузорӣ карда мешавад.

Инчунин тарифҳои иҷтимоии пардохт мавҷуданд. Яъне фурӯши об бо нархи имтиёзии арзон ба гурӯҳҳои алоҳидаи оилаҳои камбизоат. Ин ба даромади ширкатҳои обтаъминкунӣ таъсири назаррас намерасонад, зеро ин имтиёзҳо танҳо ба як қисми ками истеъмолкунандагон дода мешаванд.

Тарифҳои иҷтимоиро ҳангоми аз ҷониби мақомоти давлатӣ муайян гардидани категорияи аҳолии дорои ҳуқуқӣ гирифтани ин имтиёзҳо ба осонӣ татбиқ кардан мумкин аст.

МАВОДИ ТАБЛИҒОТӢ № 4. МУАЙЯННАМОИИ АРЗИШИ ОБ ДАР АСОСИ НИШОНДОДҶОИ АСОСИИ СИСТЕМАИ ОБТАЪМИНКУНӢ ГУЗАРОНИДА МЕШАВАД

НИШОНДИҲАНДАҶОИ АСОСИИ СИСТЕМАИ ОБТАЪМИНКУНӢ

иқтидори системаи обтаъминкунии минтақа, ширкате, ки ба ин системаҳо хидмат мерасонад, ба тариқи зайл муайян карда мешавад:

Мисоли № 1. Чоҳи артезианӣ бо насоси ЭҚВ 8-25-100, барои муайян кардани иқтидори ҳаҷми обтаъминкунии ин насос дар як сол мо рақами дуҷуми тамғаи насосро истифода мебарем, яъне 25, ин маънои онро дорад, ки насос дорои иқтидори 25м³ / соат аст..

Обтаъминкунии солона ба тариқи зайл ҳисоб карда мешавад, яъне:

25м³ / соат X 24 соат / рӯз X 30 рӯз X 12 моҳ = 219000.0 м³ дар як сол.

Мисоли № 2. Дар чашмаи чоҳӣ қубури 63мм насб карда шудааст. Аз ҳама одди, сатили 10 литраро гирифта, сониясанҷро дар телефони мобилӣ кушода ҳисоб мекунем, ки сатили 10 литра дар чӣ қадар вақт пур мешавад. Масалан сатил дар 3 сония пур шуд, яъне $10/3 = 3.33$ литр / сония. Иқтидори солонаи чашма ба тариқи зайл ҳисоб карда мешавад: 3.33 литр / сония X 60 сония = 199.8 литр / дақиқа X 60 дақиқа / 1000 = 12м³ / соат X 24 соат X 30 рӯз X 12 моҳ = 105.014.9 м³ дар як сол.

Бояд қайд кард, ки чашмаҳои чоҳӣ характери мавсимӣ дошта дар давраи баҳор-тобистон назар ба давраи тирамоҳ бештар об доранд.

Муайян кардани иқтидори воқеии шабакаи обтаъминкунии одатан дар асоси ҳисобкунии талаботи стандартӣ ё нақшавии истеъмолкунандагон ба обтаъминкунии ё аз як соат об додани истеъмолкунандагон, ки бо таъминоти мавсимии барқ алоқаманданд, муайян карда мешавад. Дар сурати аз чашмаҳо гирифтани об, пас ҳисоб аз иқтидори солонаи обтаъминкунии чашма ҳисоб карда мешавад.

Ҳангоми ҳисоб кардани ҳаҷми умумии обе, ки ба шабака дода ва фурӯхта мешавад, бояд истеъмоли об барои эҳтиёҷоти ташкилоти обтаъминкунӣ ва талафот дар шабакаҳо (ихроҷ) вобаста ба ҳолати фондҳои асосӣ, вале на бештар аз 16% талафот ба назар гирифта шаванд.

Ихроҷ ва истеъмоли аз меъёрҳои муқарраршуда зиёди об барои эҳтиёҷоти ташкилоти обтаъминкунӣ аз ҳисоби натиҷаҳои фаъолияти молиявӣ бароварда мешаванд.

Шакли ҳисобкунии арзиши воқеии хизматрасонии обтаъминкунӣ дар шакли соддакардашуда барои ташкилотҳои обтаъминкунии деҳот аз ду қисм иборат аст:

Қисми аввал нишондиҳандаҳои табиӣ обрасониро нишон медиҳад, ки ин ҳаҷми умумии обтаъминкунӣ ва категорияҳои истеъмолкунандагон мебошанд;

Қисми дуюм нишондиҳандаҳои молиявӣ мебошад, ки аз хароҷоти амалиётӣ ва ғайри амалиётӣ, хароҷоти умумӣ, фоида, даромади умумӣ, инчунин арзиши воқеии 1м3 об иборатанд.

Донистани он муҳим аст, ки дар сурати хизматрасонии таъминоти оби нӯшокӣ, шумо оби ба шумо додашударо ҳамчун мол харидорӣ намуда, вале барои хизматрасонии расонидани он низ пардохт менамояд. Тафовути ночиз ҳангоми пардохт барои оби додашуда ҳамчун маҳсулот ва хизматрасонӣ чунин аст:

Об ҳамчун мол. Тавре ки аллакай қайд кардем, ҳуди об ройгон аст, аммо барои тоза кардан, дезинфексия ва ғайра хароҷоти муайян мавҷуд аст. Дар натиҷа, он аллакай хусусиятҳои худро тағйир медиҳад ва дар асл аз оби дар шишаҳо фурӯхташуда фарқ намекунад.

Об ҳамчун хизматрасонӣ – ҳуди раванди таъминот ва хароҷот барои таъмини он мебошад: нигоҳдории система, қубурҳо, насосҳо, барқ ва хароҷоти зиёди дигар.

Чаро чундо кардани таъминоти оби ошомданӣ ба мол ва хизматрасонӣ муҳим аст?

Албатта, чунин тақсимот танҳо шартӣ аст, вай дар ҳисобномаҳо нишон дода намешавад, шумо ҳама маблағро якҷоя пардохт мекунед, аммо талаботи сифат метавонад ҳам барои маҳсулот - бехатарӣ, мазза, ранг, бӯй ва дигар нишондиҳандаҳо ва ҳам барои хизматрасонӣ- таъмини мутааззами, чораандешӣ ҳангоми садамаҳо, сари вақт пайваста таъмир кардани система ва дигар хароҷотҳои заруриро дар бар гирад.

Бинобар ин, тамоми хароҷоти таъминкунанда бояд ба пардохти ҳармоҳаи оби додашуда дохил карда шаванд:

- барои истехсол;
- барои интиқол;
- барои нигоҳдорӣ;
- барои нигоҳдории шабакаҳои обтаъминкунӣ;
- хароҷотҳои техникӣ таъминкунанда;
- хароҷотҳои маъмурии таъминкунанда.

Ҳамин тариқ, масъулияти худ- пардохти обро кара, шумо тамоми хароҷоти таъмини оби ошомиданиро ба тариқи инфиродӣ мепӯшонед.

МАВОДИ ТАБЛИҒОТӢ № 5. ҲУҚУҚУ ЎҲДАДОРИҲОИ М ИСТИФОДАБАРАНДАГОНИ ОБИ НЎШОКӢ

Дар баробари насб кардани ҳисобкунакҳо, доништан ва дарк кардани ҳуқуқ ва ўҳдадорихои худ ҳамчун муштарӣ муҳим аст

ҲУҚУҚҲОИ истеъмолкунандагони оби нӯшокӣ:

Истифодабарандагони оби нӯшокӣ ҳуқуқ доранд:

– бо оби нӯшокӣ мутобиқи стандартҳои сифат ва меъёри истеъмоли об аз системаҳои мутамарказ ва ғайримутамарказ таъмин шаванд.

Истеъмолкунандагон ҳуқуқи гирифтани оби ба стандартҳои сифат ва истеъмоли об ҷавобгуро доранд.

Меъёрҳои сифати оби нӯшокӣ (талаботи меъёрӣ) - маҷмӯи нишондиҳандаҳои имконпазири кимиёвӣ, таркиби микробиологӣ ва хусусиятҳои органолептикии оби нӯшокӣ (мазза, ранг, бӯй, ҳарорат), ки тибқи усулҳои илмию тадқиқотӣ муқаррар ва бо қоидаҳои санитарӣ мураттаб шуда, барои саломатии инсон беҳатар ва безарар будани онро кафолат медиҳанд; Моддаи 1 «Мафҳумҳои асосӣ», Қонуни ҶТ «Дар бораи оби нӯшокӣ ва таъмини он»

- назорати сифати оби нӯшокиро, ки аз шабакаҳои мутамарказ ва ғайримутамарказ расонида мешавад, талаб намоянд;
- тибқи тартиби пешбининамудай қонунгузори Ҷумҳурии Тоҷикистон дар бораи сифати оби нӯшокӣ ва эҳтимолияти таваққуф дар обтаъминкунӣ саривақт ва маълумоти пурра гиранд;
- ҷуброни зарареро, ки дар натиҷаи таъмини оби нӯшокии ба талаботи меъёрҳо но мувофиқ ба онҳо расидааст, талаб намоянд.

ЎҲДАДОРИҲОИ истифодабарандагони об:

Истеъмолкунандагони оби нӯшокӣ ўҳдадоранд:

- меъёру қоидаҳои санитарӣ ва дигар қоидаҳоро доир ба таъмини оби нӯшокӣ риоя намоянд, инчунин талаботи бо Қонуни мазкур муқарраршударо иҷро кунанд;
- ба ифлосшавӣ ва камобшавии манбаъҳои таъмини оби нӯшокӣ, инчунин осеб дида-ни шабакаҳои он роҳ надиханд;
- ҳаққи хизмати обрасониرو тибқи тарифҳои муқарраргардида саривақт пардохт на-моянд;; Ин қоида ба ҳуқуқу ўҳдадориҳои тарафайни таъминкунандаю истеъмолку-нанда робита дорад.
- ба мақомоти иҷроияи маҳаллии ҳокимияти давлатӣ, назорати давлатии санитарияю эпидемиологӣ, ҳифзи муҳити зист ва ташкилотҳои обтаъминкунӣ аз нияту амалҳои шахсони воқеӣ ва ҳуқуқӣ, ки метавонанд манбаъҳои обтаъминкуниро ифлос намо-янд, саривақт хабар диҳанд;
- ба ташкилотҳои обтаъминкунӣ дар бораи ҳолати ғайриқаноатбахши шабакаҳои зи-кршуда хабар диҳанд.

Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи ҳимояи ҳуқуқи истеъмол-кунандагон»

Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи ҳимояи ҳуқуқи истеъмолкунандагон» му-носибатҳои байни истеъмолкунандагон ва истеҳсолкунандагон, иҷрокунандагон, фурӯ-шандагонро ҳангоми фурӯши мол (иҷрои қор, хизматрасонӣ) ба танзим дароварда, ҳуқуқи истеъмолкунандагонро барои харидани моли (қори, хизматрасонии) дорои сифати муно-сиб ва барои ҳаёту саломатии истеъмолкунандагон беҳатар, гирифтани маълумот оид ба мол (қор, хизматрасонӣ) ва истеҳсолкунандагони (иҷрокунандагони, фурӯшандагони) он, ҳимояи давлатӣ ва ҷамъиятии манфиати онҳоро муқаррар ва тарзи татбиқи ин ҳуқуқҳоро муайян мекунад.

«*Истеъмолкунанда* – шахси воқеӣ ё ҳуқуқие, ки ният дорад мол (иҷрои қор, хизма-трасонӣ) – ро фармоиш диҳад ё харидорӣ намояд, ё худ онҳоро танҳо барои эҳтиёҷоти шахсӣ, оилавӣ, рӯзгор ва ғайра, ки бо анҷом додани фаъолияти соҳибкорӣ алоқаманд на-мебошанд, истифода намояд;»

Иҷрокунанда – ташкилоте, ки новобаста аз шакли моликият, инчунин соҳибкори инфиродие, ки қорро барои истеъмолкунандагон тибқи шартномаи бемузд ё муздноқ иҷро мекунад ё хизмати онҳоро ба ҷо меоваранд.

МАВОДИ ТАБЛИҒОТӢ № 6. ОБРО ЧӢ ГУНА БОЯД САРФА КАРД?

Тавсияҳо барои сарфаи об дар хона, мактаб ва табиат:

Дар хона:

- дар хона аз ҷуммаки обӣ ва ҳоҷатхона об набояд ихроҷ шавад;
- насби ҳисобкунакҳои об сарфи обро дар хона ба таври назаррас коҳиш медиҳад;

Дар оила:

- Маводҳои шустушӯйро зиёд истифода набаред, зеро барои шустан оби зиёд лозим мегардад. Барои шустани зарфҳо омехтаи содаи ва хардал тавсия дода мешавад, ки онҳо равшанро комилан шуста метавонанд.
- Боқимондаҳои хӯрокро дар зарфҳо то хушк шудан нагузоред, зеро шустан онҳо пасон миқдори зиёди обро талаб мекунад.
- Ҳангоми шустани зарфҳо ҷуммакро доимо кушода нигоҳ надоред. Барои чамъ кардани об барои шустушуи аввалин аз дастшӯяки ошхона (раковина) истифода баред.

Дар табиат:

- Ба обанборҳо ахлот напартоед.
- Мошинатонро дар обанборҳо ва аз оби система обрасонӣ нашӯед. Мошинҳои худро дар нуқтаҳои махсуси мошиншӯи бишӯед.

Чӣ қор кардан лозим аст, то барои об камтар пардохт намоем?

Истеъмоли об бештар аз фарҳанги истеъмоли об ва одатҳои муносибати истифодаи эҳтиёткоронаи об вобаста аст.

Роҳҳои сарфакунии об дар хона

Вазъи сантехникаи хонагии худро назорат кунед. Ин манбаи асосии талафоти об дар ҳаёти ҳаррӯза мебошад. Танҳо як ҷуммаки (крани) нодуруст метавонад дар як шабонарӯз то 6 м³ ё дар як сол зиёда аз 2 ҳазор м³ обро ихроҷ намоянд. Барои муайянкунии ин ҳолат ба шумо нишондиҳандаҳои дар ҳисобкунак насбшуда кӯмак мекунад. Агар нишондиҳанда

ҳаракат кунад, ин маънои онро дорад, ки дар ягон ҷой об ҷорӣ шуда истодааст. Обро то охир накушоед. Дар 90% ҳолатҳо барои шустушӯӣ шиддати пасти об кофист. Ҷуммакхоро саҳт маҳкам гамоед ва ба кӯдакон ин корро омӯzed. Бо ин амал шумо метавонед харчи обро 4-5 маротиба кам намоед.

Ҷуммакҳои фишангино насб кунед, онҳо обро барои ҳарорати муътадилро ба даст овардан нисбат ба ҷуммакҳои дорои ду клапан тезтар омехта мекунанд.

Каме сарфа дар онҷо, каме дар ҷойи дигар ва дар умум шумо сарфаи муносиби обро ба даст меоред. Бо вучуди ин, тағир додани одатҳои мо бояд тадбири асосии сарфаи об ҳисобида шавад.

Дар рузгор аз ҳисоби чӣ метавон обро сарфа намуд?

Дар ҳамом:

- Ҳангоми шустани дандонҳо кӯшиш кунед, ки обро дар аввал ва охири шустушӯӣ кушоед.
- Ҳангоми гирифтани ришҳо ҷуммаки обро маҳкам нигоҳ доред.
- Барои шустани бадан истифодаи душ кофист. Миқдори умумии харчи об ҳангоми истифодаи душ нисбат ба оби ҳангоми шустани бадан бо пур кардани ванна 5-7 маротиба камтар аст. Агар хоҳед харчи обро аз шустушӯӣ бадан ба таври назаррас кам намеод, пас вақти шустани баданро то 5-7 дақиқа расонед. Ҳар ду дақиқаи дар зери оби ҳамом истодан ба ҳисоби миёна 30 литр обро сарф менамояд.
- Барои ҷомашӯӣ истифода бурдани мошинҳои ҷомашӯӣ нисбат ба бо даст шустан сарфакортар аст. Ҳоло дар онҳо сенсорҳои махсус насб карда шудаанд, ки миқдори либосро дақиқ муайян мекунанд ва бо назардошти ҳаҷм ва навъи либос ба таври автоматӣ сарфи обро назорат мекунанд. Инчунин, ин истифодаи нерӯи барқро низ кам мекунанд. Агар шумо ба ҳар ҳол бо даст шустанро афзалтар донед, либосро дар зери оби равон нашӯед. Беҳтараш ванна ё тағораи пурро истифода баред.

Дар ошхона:

- Шустани зарфҳо дар зери оби равон исрофи дукарарат мебошад: ба ғайр аз об, истифодаи маводи шустушӯӣ зиёд мешавад.
- Сабзавот ва меваҳоро дар зарфе дар зарфи пур аз об шустан зарур аст. Барои об кардани маҳсулоти гӯштӣ обро истифода набаред. Онҳоро шаб дар яхдон гузошта об кардан мумкин аст.

Дар ҳоҷатхона:

- Бодикқат зарфи обпартои ҳоҷатхонаро тафтиш кунед, ки оё ихроҷи об ҳаст ё не.

Ихрочи об одатан аз ҳисоби таҷҳизоти кӯҳна дар систерна рух медиҳад. Иваз кардани таҷҳизотҳо маблағи зиёд талаб намекунад вале сарфаи об назаррас мегардад. Барои санҷиши ихрочи худсаронаи об дар ҳоҷатхона ба шумо миқдори ками ранг (моддаи рангкунандаи хурокворӣ) лозим аст. Онро ба систернаи ҳоҷатхона рехта, 15 дақиқа интизор шавед, агар дар нишастгоҳи халочо оби ранга пайдо нашавад, пас ихрочи об нест.

- Агар имконият бошад, нишастгоҳи ҳоҷатхонаи кӯҳнаро ба нишастгоҳи замонавӣ, ки бо систеимаи обпартоии омехта - 6 л ва 3 л муҷаҳҳаз аст, иваз намоед. Ин имкон медиҳад, ки дар як сол то 6 ҳазор литр об аз ҳисоби як нафар сарфа карда шавад. Агар систернаи ҳоҷатхонаи шумо бо ду режими обпартоӣ муҷаҳҳаз набошад, як воситаи оддӣ метавонад талафоти обро пешгирӣ намояд: қуттии пластикии ду литраро бо об пур карда, дар систернаи ҳоҷатхона ҷойгир кунед. Ин дастгоҳи оддӣ дар як рӯз то 20 литр обро сарфа карда метавонад.

МАВОДИ ТАБЛИҒОТИИ № 7. ОБИ ОШОМИДАНИИ БЕХАТАР

Оби ошомидании бехатар барои чӣ лозим аст?

- Барои шустушӯи маҳсулотҳо ва омода намудани хӯрок аз оби тозаи ошомидани истифода кардан лозим аст:
- Шустани меваю сабзавот
- Барои хӯрок
- Тайёр кардани нӯшокиҳо
- Омоданамоии ях
- Шустани табақу коса
- Шустани дастон

Оби олуда яке аз омилҳои асосии касалшавӣ ва марг аз бемориҳои сироятӣ мебошад:

- Сабаби ин бемориҳо метавонанд вирусҳо, замбуруғҳо ва муфхурон бошанд.
- Инчунин онҳо метавонанд тавассути моддаҳои кимиёвӣ (масалан фторид ва нитратҳо) пайдо гарданд.

Чӣ гуна об ифлос мешавад?

- Шӯъбаҳои обтаъминкунӣ одатан оби тозаро тавассути қубурҳо мегузаронанд, аммо ҳолати қубурҳо ва чуммакҳо дар нуқтаҳои чамъовариҳои об аз ҷониби истифодабарандагон бинобар камбудихо дар системаи тақсимот, инчунин афзоиши фишори об дар сатҳи зарурӣ нигоҳ дошта намешаванд;
- Дар минтақаҳои, ки бо қубурҳои обгузар вучуд надоранд, одамоне аз манбаъҳои оби тозае чоҳ ва чашмаҳои истифода мебаранд. Чунин манбаъҳои об агар ҷойи онҳо нодуруст сохта ва нигоҳдорӣ карда шаванд метавонанд аллакай ифлос шуда бошанд;
- Оби ҳавзҳо, дарёҳо, обанборҳои кушод хатарнок ба ҳисоб мераванд;
- Оби тоза метавонад дар хона ҳангоми истифода ва нигоҳдорӣ нодуруст метавонад олуда гардад;
- Об инчунин метавонад дар натиҷаи обхезӣ ва дигар офатҳои табиӣ бо наҷосат ва диагр моддаҳо олуда шавад

Обтаъминкунии бехатар ва кофӣ лозим аст барои:

- Нӯшидан
- Мақсадҳои гигиенӣ ба монанди шустани дастҳо, зарфҳо ва ғ.

Дар деҳот, манбаъҳои хатарноки об, аз қабилӣ обанборҳо ё дарёҳо, аксар вақт барои мақсадҳои обёрӣ хона, аз ҷумла шустани асбобҳои ошхона, тайёр кардани хӯрок ва ҷомашӯӣ истифода мешаванд.

Одамон бояд аз хатари эҳтимолии истифодаи чунин об огоҳ бошанд ва бояд онҳоро бояд ба истифодаи оби тоза ва беҳатар барои ин мақсадҳо ҳавасманд намуд. Гигиенаи вобаста ба об. Принципҳои асосӣ.

Барои коҳиш додани хатари беморишавӣ тавассути об ба одамон лозим аст:

- Донистани манбаъ ва сифати оби истифода ва истеъмолшуда, зеро ин манбаъҳо дар ҳар ҷома фарқ мекунад
- Донистани роҳҳои дурусти муносибат бо об, захира ва тафтиши мунтазами об ва инчунин дар ҳолатҳои лозима безарар гардонидани об дар шароити хона.

3 амали асосӣ барои пешгирии бемориҳои тавассути гузаранда:

- Оилаҳо ва ҷамоатҳо бояд захираҳои обии худро аз ифлосшавӣ муҳофизат кунанд;
- Оилаҳо бояд обро дар хона дуруст захира кунанд;
- Шояд ба оилаҳо лозим ояд, ки обро дар хона барои нӯшидан ва дигар ниёзҳо беҳтар безарар гардонанд.

Системаи обтаъминкуниро чи тавр бояд ҳифз кард?

Дар ҷамоатҳое, ки оби қубурӣ надоранд, мардум маҷбур мешаванд, ки аз манбаъҳои дигари таъминоти об, аз қабилӣ чоҳҳо ва чашмаҳо истифода баранд. Ҷамоатҳо бояд аҳамияти ҳифзи обро фаҳманд, тарзи ҳифзи онҳоро донанд ва ин масъулиятро ба дӯш гиранд. Хоҷагиҳо бояд аз хатари эҳтимолии истифодаи чунин обҳо огоҳ бошанд ва барои ин мақсадҳояшон бояд аз оби тозаву беҳавф истифода баранд.

Оилаҳо ва ҷамоатҳо метавонанд оби худро аз ифлосшавӣ муҳофизат кунанд:

- Бо насби насоси дастӣ рӯйи манбаъҳои обро эмин нигоҳ доред;
- Наҷосот ва оби канализатсияро дуртар аз ҳама гуна обе, ки барои пухтупаз, нӯшидан ва шустан истифода мешаванд, нест намоянд;
- Ҳоҷатхонаҳоро ба камаш 15 метр дуртар аз манбаъҳои об созанд;
- Кӯзаҳо, зарфҳо ва дигар асбобҳои барои ҷамъоварӣ ва нигоҳдории об истифодашавандаро дар ҷои тоза нигоҳ доред, на дар рӯи замин;
- Ҳайвонҳоро аз манбаъҳои об ва ҷойи зисти оила дур нигоҳ доред;
- Аз истифодаи пестсид ва маводҳои кимиёвӣ дар наздикии манбаъҳои об худдорӣ намоед;
- Давра ба давра муоинаи ҳолат ва сифати манбаъҳои гузаронед.

МАВОДИ ТАБЛИҒОТӢ № 8.

МАЛАКАХОИ БУРДАНИ ТРЕНИНГ

БЕГАП/ (БЕ СУХАН)

- Вақте, ки гап мезанед, ҳар як иштирокчиро дар зери назар доред. Ба ҳама баробар диққат диҳед.
- Дар синфхона/ толори тренинг, диққати гуруҳро ҷалб накарда, ҳаракат кунед (аз ҳаракати зуд-зуд ва бефоида худдорӣ кунед, инчунин ба гуруҳ аз ҷойҳои ноқулай истода муроҷиат накунад, барандаро ҳама бояд хуб бинанд).
- Ба сарҷунбони, табассум ва ё дигар намудҳои зухурот, ки аз хоҳиши чизе гуфтани шунавандаҳо шаҳодат медиҳад, аҳамият ва ҷавоб диҳед.
- Рӯ ба рӯи гуруҳ истед. Нашинед – хусусан дар аввали иҷлосия (намуди ором, мақсаднок ва боварибахш хеле зарур аст).

БО СУХАН (ДАР ГУФТОР)

- Саволро ҳамин тарз ифода кунед, ки одамон ба суҳангӯӣ водор шаванд. Дар ин ба шумо саволҳои кушода ёри медиҳад: «Шумо дар бораи ... чӣ фикр доред?», «Барои чи ...», «Чӣ тавр ...», «Чӣ мешавад, агар...». Агар шунаванда фақат «Ҳа» ё «Не» ҷавоб диҳад, пурсед, ки «Барои чӣ ин тавр мегуед?».
- Дигар иштирокчиёро пурсед, ки онҳо бо ақидаи гуфташуда рози ҳастанд.
- Аз паи оҳанги овозатон назорат кунед. Оҳиста ва бурро гап занед – хусусан агар иштирокчиён одамони хориҷӣ бошанд.
- Иштирокчиёро ба он водор кунед, ки аз шумо бисёртар гап зананд. Ба таносуби вақти баромади худ ва вақти баромади иштирокчиён назорат кунед
- Ба ҷавоби ҳамаи саволҳо ҳаракат накунад. Дар ёд доред, ки иштирокчиён ба саволи яқдигар ҷавоб дода метавонанд. Ин имкониятҳои шуморо зиёд мекунад. Саволи гуруҳро ба ҳуди гуруҳ равона кунед: «Ягон кас ба ин савол ҷавоб гардонида метавонад?»
- Фикрҳои иштирокчиёро аз нав бо суҳанҳои худ тағйир дода такрор кунед. Ин ба шумо инқомият медиҳад, фаҳмед, ки Шумо фикри гуфташударо дуруст фаҳмидаед ва инчунин фаҳмиши саволҳои ба музокира мондашударо қувват мебахшад.
- Вақти ҷамбасти музокира боварӣ ҳосил кунед, ки ҳар як иштирокчиӣ моҳияти онро мефаҳмад, ва музокира дар сатҳи зарури сурат мегирад. Ин лаҳза барои чунин хулоса баровардан вақти муносиб.
- Мулоҳизаҳои иштирокчиёро пурқувват гардонед, аз таҷрибаи шахсиатон, ки ба мавзӯи музокира муносибати бевосита дошта бошад, суҳан гуед. Масалан метавонед чунин сар кунед: «Ин ба хоҳири ман рӯйдодӣ соли гузаштаре ба ёд мерасонад, ки....».

МАВОДИ ТАБЛИҒОТӢ № 9. УСУЛИ «ҲУҶУМИ ЗЕҲНӢ»

«Ҳамлаи зеҳнӣ», «ҳуҷуми зеҳнӣ» – усулест, ки дар он ҳама гуна ҷавоби донишҷӯ ба саволи додашуда қабул карда мешавад. Муҳим он аст, ки нуқтаи назари якбора баёншударо баҳо надода, балки ҳама ақидаҳоро қабул карда фикрҳои ҳамаро дар тахта ё қоғаз навиштан лозим аст. Иштирокчиён бояд дарк кунанд, ки аз онҳо талаб карда намешавад, ки ҷавобҳои худро асоснок кунанд ё шарҳ диҳанд. Ҳуҷуми зеҳнӣ роҳи осонест барои тавлиди ғояҳо барои ҳалли мушкилот. Дар ҷараёни ҳамлаи зеҳнӣ, иштирокчиён озодона мубодилаи афкор мекунанд, вақте ки ақидаҳо ба вуҷуд меоянд, ҳама метавонанд ғояҳои дигаронро инкишоф диҳанд.

Мақсад:

Ҳуҷуми зеҳнӣ як усули маъруф ва ба таври васеъ истифодашаванда мебошад. Он иштирокчиёно барои истифодаи тахайюл ва эҷодиёти худ водор месозад. Ин барои ёфтани якчанд роҳи ҳалли як мушкили мушаххас кӯмак мекунад, масалан, дар ин ҳолат ман бояд чӣ кор кунам? Чӣ гуна мо ин монетаро бартараф карда метавонем?

Истифодаи ин усул:

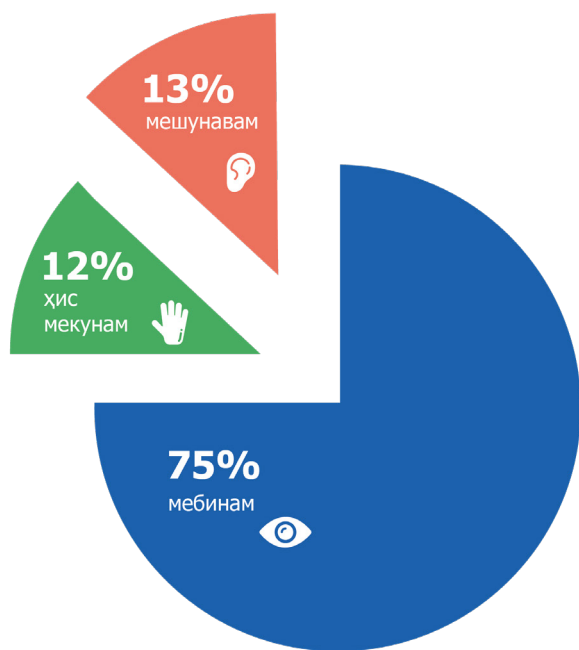
- Аз иштирокчиён хоҳиш кунед, ки тавре нишинанд, то худро ором ҳис кунанд.
- Барои навиштани пешниҳодҳо онҳоро бо планшет ё тахтаи сафед таъмин кунед.
- Ба онҳо мушкилотро, ки бояд ҳал карда шавад, бигӯед.
- Қоидаҳои асосиро муайян намоед (ба поён нигаред).
- Аз иштирокчиён хоҳиш кунед, ки фикрҳои худро нақл кунанд ва шумо онҳоро нависанд. Ба фикрҳо ягон тайфирот ворид накунед.
- Ҳангоми истифодаи флип чарт ё ватман, онро скотч ба девор часпонед.
- Ғояҳои худро гӯфта иштирокчиёно ташвиқ намеод, то идеяҳои навро пешкаш кунанд.
- Кӯшиш кунед, ки тамасхур, шарҳ ё мазохи ҳама гуна фикрҳоро пешгирӣ кунед.
- Ин амалҳоро то пешниҳоди ғояҳои нав идома диҳед.

Коллоквиум

Коллоквиум як намуди омӯзишҳои таълимӣ ва назариявӣ мебошад, ки Музокираи

гурӯҳӣ бо роҳбарии муаллими дар доираи васеи масъалаҳо (вазъиятҳо) мебошад. Ҳамзамон, ин як шакли назорат, як навъ имтиҳони шифоҳӣ, пурсиши оммавӣ (фронталӣ) мебошад, ки ба муаллим имкон медиҳад, ки дар муддати нисбатан кӯтоҳ сатҳи дониш ва малакаи донишҷӯёни тамоми академияро доир ба як мавзӯ фаҳмад. Коллоквиум, чун қоида, дар шакли мувоҳида сурат мегирад, ки дар чараёни он ба донишҷӯён имконият дода мешавад, ки нуқтаи назари худро оид ба мушкилоти (вазъияти) баррасишаванда баён карда, асоснок ва ҳимоя кардани онро ёд гиранд. Ҳангоми баҳс ва ҳимояи фикри худ, донишҷӯён дар айнан ҳамон замон нишон медиҳанд, ки чӣ гуна маводи омӯхташударо чуқур ва бошуурона азхуд кардаанд. Дар анҷом, ғояҳои пешниҳодшударо Музокира ва арзёбӣ намоед.

МАВОДИ ТАБЛИҒОТИИ №10. МО ЧИ ХЕЛ МЕОМУЗЕМ



Мо ахборотро ба воситаи узвҳои зерин аз худ ва таҳлил мекунем:

- 1% - узвҳои таъм
- 1,5% - узвҳои ламс
- 3,5% - узвҳои шомма
- 11% - узвҳои шунавои
- 83% - узвҳои бинои

Маътали Хитои:

«Ман мешунавам ва фаромуш мекунам,
Ман мебинам ва мефаҳмам
Ман ичро мекунам ва дар ёд медорам»
«Як сурат ба хазор калима меарзад»

«**ШУНАВАНДАХО**» - гуш карда меомузанд, ба саволҳо ҷавоб медиханд, лукма ме-
диханд, дар хотири онҳо он чи мемунад, ки шунавидаанд.

«**БИНАНДАХО**» - аз ахбори хатти, тасвирҳо, нақшаҳо/ графикҳо, филмҳо, слайд-
хоро бехтар меомузанд.

«**АМАЛИЁТЧИХО**» (**кинестетикҳо**) – бо истифода аз узвҳои хис чизи дидаги ва
шунидагиро дар воқеият санчида, истифода бурда, дониш меомузанд.

Мо миқдори зеринро дар ёд медорем:

10% чизи хондагиамон
20 %чизи шунавидагиамон
30% чизи дидагиамон

50% чизе, ки мебинем ва мешунавам
80% чизе, ки мегуем
90% чизе, ки гуфта ичро мекунем

МАВОДИ ТАБЛИҒОТӢ №11. МУЗОКИ- РА ДАР ГУРУХҲОИ ХУРД

Тасриф

Музокира дар гуруҳҳои хурд – ин навъи фаъолиятест, ба иштирокчиён иҷозат медиҳад, ки таҷрибаю мулоҳизаҳои худро ба диққати якдигар расонанд, ё ки масъалаеро ҳал кунанд.

Истифодаи ин усул

- Ба иштирокчиён имконият медиҳад, ки мулоҳизаҳои худро дар гуруҳҳои хурд баён кунанд.
- Малакаи ҳал кардани мушкилотро беҳтар аз худ намоянд.
- Ба иштирокчиён имконият медиҳад, ки аз якдигар омузанд.
- Иштирокчиён дар омӯзиш масъулияти калонро ҳис мекунанд.
- Маҳорати кор дар даста/ гуруҳро такмил медиҳад.
- Арзишҳои волои шахсиятро муайян (фош) мекунад.

Афзалиятҳо

- Иштирокчиён ба омӯзиши худ зиёдтар назорат мекунад.
- Иштироки ҳар як кас дастгири карда мешавад.
- Иштирокчиён аз баранда камтар вобаста ҳастанд.
- Имконият медиҳад, ки тавассути муҳоҷиса дараҷаи азхудкуни ва эзоҳи маводи нав баландтар гардад.

Пеш аз музокира дар гуруҳҳои хурд шартҳои зеринро бояд донист:

- Вазифаи ба гуруҳ додашуда бояд хуб фаҳмо бошад.
- Гуруҳ бояд дар хусуси миқдори вақти барои мунозира додашуда огоҳ бошад.
- Иштирокчиён бояд якдигарро гуш карда тавонанд, ҳатто агар ба мулоҳизаи якдигар розӣ набошанд.
- Дар муҳоҷиса набояд як ё ду кас сарвари кунанд (ҳама иштирок кунанд).
- Гуруҳ бояд аз 4-7 нафар иборат бошад.
- Ҳар як кас бояд дар муҳоҷиса иштироки фаъолона намояд.

Рафт (протсесс)

- Иштирокчиёро ба гуруҳҳои хурд таксим кунед.
- Бо вазифае, ки дар гуруҳҳои хурд музокира карда мешавад, шинос кунед.
- Ҳар як гуруҳро хоҳиш кунед, ки баранда, котиб ва маърузачиро муайян кунанд.
- Бовари ҳосил кунед, ки ҳар як гуруҳ вазифаро фаҳмид.
- Ба гуруҳҳо барои музокира вақт диҳед – агар гуруҳ ба баранда савол надошта бошад, иштироки ӯ зарур нест.
- Ба маърузачиёни ҳар як гуруҳ барои кӯтоҳ изҳор кардани дастоварди гуруҳ сухан диҳед, (ин баромад метавонад роҳи ҳалли ягон мушкилот, ҷавоб ба ягон савол, маҷмуи ақидаҳо оиди ягон масъала, ки дар рафти музокира пайдо мешавад, бошад)
- Мавзӯҳои умумиеро муайян кунед, ки дар натиҷаи баромади гуруҳҳо пайдо шудаанд.
- Аз шунавандагон пурсед, ки онҳо дар натиҷаи музокира чиро омӯхтанд.
- Аз онҳо пурсед, ки чизи омӯхтагиро чӣ тавр истифода карда метавонанд.

МАВОДИ ТАБЛИҒОТӢ №12.

МУОШИРАТ ВА СОХТИ ОН

Мазмун ва моҳияти муошират.

Чамъияти инсониро муошират тасаввур кардан гайри имкон аст.

«Муошират - ин протсессии мураккаби муқаррар намудан ва инкишоф додани алоқаю робитаи байни одамон буда, дар фаъолияти якҷоя зимни талаботҳои онҳо ба амал меоянд ва мубодилаи ахбор, коркарди тарзи ягонаи тасиррасонии байниҳамдигариро фаҳмидани одамони дигарро дар ба мегирад».

Муошират робитаи байни одамон буда, дар рафти он алоқаи солими психикӣ ба амал меояд, ки дар мубодилаи ахбор, таъсири байниҳамдигарӣ, ҳамхиссӣ ва ҳамдигар-фаҳмӣ зохир мешавад.

Муошират шарти муҳими ташаккули ҳам шахс ва ҳам гурӯҳ аст. Инсон дар рафти муошират худро муайян карда, хусусиятҳои фардию психологияшро ошкор месозад.

Солҳои охир дар адабиёти психологӣ дар баробари мафҳуми «муошират», инчунин «коммуникатсия»-ро ба таври васеъ истифода мебаранд

Коммуникатсия нисбат ба муошират дида мафҳуми ҳаҷман васеҳтар аст ва он алоқа, робита, таъсири мутақобилаи ду система мебошад, ки дар рафти он аз якеаш ба дигараш сигнал (ахбор) дода мешавад. Масалан, ду хисобмошинҳои электрониро мегирем, ки бо ҳам бо сим пайваст шудаанд. Ҳар яке аз рӯи барномаи ҷойдодашуда амал мекунад. Агар онҳо мубодилаи ахбор намоянд, он гоҳ гуфтан мумкин аст, ки байни онҳо коммуникатсия вучуд дорад.

Рақси занбӯрон ба занбӯрони дигар аз самти хӯрок ва масофаи ғизоашон сигнал медиҳад. Ин чиз ҳам коммуникатсия аст.

Ҳавопаймоён самолетро идора мекунанд, пас коммуникатсия байни «инсон - машина» ба амал меояд. Ҳавопаймо дар асоси асбобҳои самолёт низоми кор, дурусти-инуқтаҳои машина ва шароити парвозро фаҳмида мегирад. Ин имконияти идора кардани, самолётро медиҳад.

Дар ҳамаи мисолҳои овардашуда робитаи одамҳо ва таъсири як шахс ба дигараш мушоҳида намешавад. Пас, дар ин ҷо хусусиятҳои муошират ҷой надоранд.

Вақте ки тарзи зиндагии фарди мушаххасро меомӯзем, мо бо он маҳдуд шуда наметавонем, ки \bar{y} чӣ тавр ин корро мекунад, мо инчунин бояд онро тадқиқ намоем, ки \bar{y} бо $k\bar{y}$ ва чӣ тавр муошират менамояд.

Муошират дар рафти фаъолият намудани шахс сурат мегирад. Пас танҳо одами фаъол муошират мекунад. Маҳз муошират умумияти одамонро, ки фаъолияти якҷояро иҷро менамоянд, ташаккул менамояд. Муошират фаъолияти инсонро на танҳо ташкил медиҳад, балки ҳам ғани мегардонад ва ба тӯфайли он алоқаю муносибатҳои нав ба нав байни одамон пайдо мешаванд.

Сохти муошират. Барои ба моҳияти муошират сарфаҳм рафтан, бояд сохти онро донист. Ин сохтро дар нақшаи зерин дида метавонем (схемаи муошират).

Моҳияти тарафи коммуникативиро мубодилаи ахбор байни муошираткунандагон ташкил медиҳад. Тарафи интерктивиро ташкили ҳамкорӣ байни одамони муошираткунанда дар бар мегирад.

Яъне, дар рафти муошират на танҳо мубодилаи донишҳо, идеяҳо, балки мубодилаи амалҳо низ ба вуҷуд меоянд.

Акнун ба таври мухтасар ҳар яке аз ин тарафҳоро (функсияҳоро) дида мебароем.

Чӣ тавре ки дар боло қайд шуд, тарафи коммуникативии муоширатро мубодилаи ахбор дар бар мегирад. Мазмуни ахборро маҷмӯи тасаввурот, идея, шавқу ҳавас, рӯҳия, хиссиёт ва мақсадгузориҳои муошираткунандагон ташкил медиҳад, ки дар рафти он мубодилаи онҳо байни иштирокчиёни он ба амал меояд.

Бояд донист, ки ахбор дар ҷараёни муошират на танҳо ба мусоҳиб гузаронида мешавад, балки он аниқ мегардаду такмил меёбад. Ба муошират бояд аз рӯи ҷуни тавсиф баҳо диҳем.

Асосан ду намуди коммуникатсияро фарқ мекунанд:

- Шифоҳӣ (вербали)
- Ғайришифоҳӣ (ғайривербали).

Агар коммуникатсияи шифоҳӣ тавассути нутқ сурат гирад, он гоҳ коммуникатсияи ғайришифоҳи туфайли системаи аломатҳои ғайринутқӣ (кинетика, паралингвистика, проксемика, муоширати визуалӣ) амалӣ мегардад.

Муошират ҳамчун ҳамкорӣ тарафи интерактиви онро ифода мекунад. Дар байни муошират ва ҳамкорӣ алоқаи зич вучуд дорад. Дар ҷараёни муошират на танҳо мубодилаи ахбор, балки ташкили «мубодилаи амалҳо» низ зарур аст. Мубодилаи амалҳо ғайрифаъолияти яққояро талаб мекунад.

Ҳамкорӣ ду намудро дорад: кооператсия ва рақобат.

Кооператсия унсури фаъолияти яққоя аст. Нишондиҳандаи муҳими зичияти ҳамкори кооперативиро воридшавии ҳамаи иштирокчиен ба ин протсесс ва саҳми гузоштаи онҳо ифода мекунад.

Рақобат ҳамчун намуди дуҷуми ҳамкорӣ зимни низоъҳо ба амал меояд. Дар асоси омӯзиши низоъҳо шаклҳои гуногуни муносибат ба он (бартараф намудани низоъ, пешгирии низоъ, паст кардани шиддати он ва ғ.) ҳангоми муоширати корӣ муайян мешавад.

Муошират ҳамчун ҳамдигарфаҳмӣ тарафи перспективи он ба шумор меравад. Ҳамдигарфаҳмиро аз назари психологӣ ба ду маъно шарҳ додан мумкин аст:

- ба маънои фаҳмидани мақсад, маром ва талаботҳои мусоҳиба;
- ба маънои қабули ин мақсад, маром ва талаботҳои ӯ.

Дар ҳар ду ҳолат протсесси ҳамдигарфаҳми ва ё худ дарки дурусти тарафайн ба амал меояд. Аввалан, аз он ҷиҳат, ки бо доништа гирифтани шахси дигар, худ фардияти идроккунанда низ ташаккул меёбад.

Дуюмин, барои он ки дараҷаи аниқии дуруст идрок кардани шахси дигар ташкили минбаъдаи муносибатҳои байнишахсии мувофиқ саҳт вобаста аст.

Истилоҳи «идентификатсия» маънои монанд намудани худро ба дигарон дорад. Инсон бо роҳи монанд кардану шабех додани худ ба шахси дигар он шахсро доништа мегирад. Ӯ барои ин худро ба ҷои он шахс мегузорад ва бо ҳамин тадриҷан олами ботинии ӯро фаҳмида мегирад. Дар адабиёти психологӣ боз мафҳуми «эмпатия» -ро истифода мебаранд, ки маънои ҳамҳисиро дорад ва ба идентификатсия наздик аст. Фарқияташ дар он аст, ки эмпатия тобиши эмотсионалиро дорад, зеро шахс дар асоси ҳамдардию ҳамҳисӣ зоҳир намудан шахси дигарро дарк мекунад.

Ҷар ду ҳолати дар боло гуфташуда аз ҳалли як масъалаи дигар вобаста аст: чӣ тавр шарикӣ муоширатам маро дарк мекунад? Яъне, ман дар оинаи шахси дигар чӣ навъ инъикос шудам, он инъикос пурра аст ё не, ӯ маро дуруст фаҳмида аст ё не - ҳамаи инро дар маъхазҳои илмӣ рефлексия меноманд.

Механизми дигари идроки байниҳамдигариро аттраксия ташкил медиҳад. Аттраксия як шакли маърифаткунии одами дигар буда, дар асоси ҳиссиётҳои мушбати пеш ташаккулефта нисбати ӯ ба амал меояд, яъне якдигарфаҳмӣ зимни зохиршавии дилбастагӣ ва муносибати дӯстӣ низ ҳосил мешавад. Шахс ҳар қадре, ки ба мавқеи шахси дигар муносибати мушбати эмотсионалӣ дошта бошад, ҳамоя қадар ба дуруст фаҳмидани мавқеи ӯ имконият пайдо мекунад.

Тадқиқотҳо нишон медиҳанд, ки ҳар як шахс роҳи усулҳои хоси баҳодихиро ба рафтори одамон дорад ва онҳо:

- шахсоне ҳастанд, ки дар ҳар гуна вазъият майл ба пайдо намудани айбдор ва ё гунаҳкор дар сар задани ҳодисаи рӯйдода доранд ва кӯшиши нисбат додани сабаби ҳодисаро ба ӯ мекунанд;
- одамоне низ вомехӯранд, ки ҳамеша маҳз вазъиятро дар ҳама ҳолатҳо гунаҳкор мешуморанд ва ба равшан кардани сабаби асосӣ ҳеҷ майле надоранд;
- боз одамоне дигар мешаванд, ки сабаби рӯй додани ин ё он ҳодисаро танҳо дар ҳуди ашӯҳо мебинанд: гулдон афтид, чунки нодуруст ҷойгар шуда буд 6 ӯ ҷароҳат бардошт аз садамаи техникӣ ва ба ин ҳудаш айбдор аст, ки зери мошин мондааст.

Ҳамии тарикқ, функцияҳои муошират имконият медиҳанд, ки мазмун ва моҳияти асосии муносибатҳои байниҳамдигарии одамон дар гурӯҳҳои иҷтимоию коллективҳо равшан шаванд ва дар ҳамин замина механизмҳои ҳамдигарфаҳмии онҳо муайян гарданд.

МАВОДИ ТАБЛИҒОТӢ №13. САВОЛҲОРО ЧӢ ХЕЛ ДОДАН ДАРКОР АСТ, КИ ОДАМОНРО ДАР ҲОЛАТИ НОБОБ НАМОНАНД

- Аввал саволатонро ба тамоми аудитория арза кунед.
- Ба одамон имконият ва вақти фикр кардан диҳед.
- Агар ягон кас фикри худро изҳор кунад, дастгирӣ ва хоҳиш кунед, ки фикрашро давом диҳад, ё ки илова кунад.
- Агар вақти кифоя гузарад ва ҳама хап бошанд, ба аудитория бодикқат назар кунед – агар аз ифодаҳои чашм, тарзи нишастани шахс фаҳмидед, ки ягон чиз гуфтанист, номашро гирифта мурочиат кунед.
- Агар аз мушоҳидаи шунавандаҳо ягон хулоса набаромад, пурсед, ки эзоҳи савол лозим аст, ё не.
- Аз тез-тез такрор кардани он ки «саволи хеле хуб», эҳтиёт шавед.

ШАКЛИ САВОЛҲО:

- **Кушода**

«Шумо дар вақти машқ худро чӣ хел ҳис кардед?»
«Ин қарор ба шумо чӣ хел таъсир карда метавонад?»
«Чӣ мешавад, агар ин масъаларо ҳал накунем?»

- **Саволҳое, ки ҷавоби чуқуртар ва муфассал талаб мекунанд**

Онҳо одатан чунин сар мешаванд: «Тасаввур кунед, ки...»; «Эзоҳ диҳед, ки...»; «Нақл кунед, ки...».

- **Саволҳои ба дигарон (аз нав) равонкардашуда –**

Оид ба ҳамин масъала мулоҳизаи гуруҳ чист? «Мумкин дар ин ҷо мутахассисони беҳтарини соҳа бошанд, кани...»
«Ин ҳамон буд, ки Елена ба мо гуфта буд, ту ба ин ягон чӣ илова карда метавони?»

- **Саволҳои пушида,**

Ҷавоб ба онҳо танҳо «Ҳа» ё «Не» мебошад.

«Ҷавоби ин савол ба ҳама фаҳмо?». «Чанд фоиз қабул шуд?». «Чанд пешниҳодҳо қабул шуда буданд?»

Ҷавоби саволҳоро ин хел қабул кардан лозим аст:

- ҶАВОБ ШУМОРО ҚАНОАТБАХШ СОХТ – миннатдори баён кунед, дастгирӣ кунед.
- ҶАВОБ ФАКАТ КИСМАН ДУРУСТ БАРОМАД, (нопурра) – кисми дурусташро чудо кунед, зиёдтар савол диҳед, ё ки саволро ба дигар ҳамсӯҳбат равона кунед.
- ҶАВОБ ШУМОРО ҚАНОАТБАХШ НАСОХТ – кушиши ҳамсӯҳбати худро эътироф кунед, уро ба ҳолати нобоб нагузоред, саволро дигар хел пурсед, аз дигар кас пурсед, ё ки ба ҷавоб додани у ёрӣ диҳед.

БА САВОЛҲО/ТАВЗЕҲОТ ЧӢ ХЕЛ МУНОСИБАТ КАРДАН ЛОЗИМ АСТ:

- Озурда нашав
- Баҳо надех
- Ба муҳофизати хеш ҳаракат накун
- Аз ҷавоб ба саволҳо рӯй матоб
- Ҳамсӯҳбати худро эҳтиром кун
- Худро ором нигоҳ дор

МАВОДИ ТАБЛИҒОТӢ №14. ШАКЛИ САВОЛҶО (ПУШИДА)

Шакли саволҶо	Мавридҳои истифода
<p>Саволҳои пушида – ба ин гуна саволҶо ҷавоби «ҳа», «не» ва ё ҷавоби мухтассари рост дода мешавад:</p> <p>- <i>Шумо бо ҳамин ҳулосаҳо рози ҳастед?</i></p> <p>- <i>Соат чанд?</i></p>	
<p>Саволҳои аниққунанда – барои фаҳмиши беҳтар мадад мекунад:</p> <p>- Ман дуруст фаҳмидам, ки ...?</p> <p>- Шумо гуфтед, ки лаҳзаи зарури кор барои шумо ... мебошад?</p>	
<p>Саволҳо бо ҳуқуқи интиҳоб – имконият медиҳад, ки ҳамсуҳбат ҳар гуна вариантҳои ҷавобро диҳад:</p> <p>- Шумо мизроназди тиреза мондан мехоҳед, ё ки назди девор?</p> <p>- Мо имрӯз бегоҳ, вомехӯрем, ё пагоз саҳар?</p>	

Шакли саволҳо	Мавридҳои истифода
<p>Саволҳои санҷишӣ – баҳои натиҷа, инсон, чизҳоро дар бар мегирад:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наход, ки шумо ҳамин гуна чизҳои оддиро надонед? - Ба ҳама кайҳо фаҳмо аст, ҳамин тавр не? 	
<p>Саволҳои водоркунанда – ба амал водор месозанд:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Шумо наметавонед, хап кунед? 	
<p>Саволҳои хулосакунанда - мушкилотҳо, фактҳо, қарор ва натиҷаҳоро хулоса мекунаанд:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Инак мо ба қароре омадем, ки...? 	

МАВОДИ ТАБЛИҒОТИИ №15. УСУЛИ «МИНИ-ЛЕКСИЯ»

Мини-лексияҳо барои рушди якдигарфаҳмии байни мураббӣ ва иштирокчиён тавассути фароҳам овардани заминаи ягонаи мувоҳида пешбинӣ шудаанд.

Тренер метавонад мини-лексияро дар тренинг бо роҳҳои гуногун дохил созад:

- Онро ҳамчун презентатсияи фаъолиятҳо ва чорабиниҳои муайян пешакӣ ба нақша гирад.
- Дар раванди омӯзиш барои баъзе тавзеҳот додан ба мавзӯи истифода барад

Онро ҳамчун маводи таблиғотӣ омода намояд.

Кай мини-лексияҳо лозиманд?

- Барои тавзеҳи мавзӯи муҳим
- Мавзӯҳои калонро тақсим кардан

Шумо метавонед дар пеш аз фаъолияти тӯлони амалӣ мини-лексияро хонед. Ва ё баръакс, аввал иштирокчиёнро ба мавзӯи ворид кунед, сипас фикру мулоҳизаҳоро ҷамъ кунед ва дар охир бо шарҳи муфассал лексия хонед. Ҳамаи ин амалҳо инфиродиянд ва аз омӯзиш вобаста аст.

Ғайр аз фарқияти намоёни давомнокӣ, якчанд фарқияти хеле муҳим байни лексия ва мини-лексия вучуд дорад.

Лексияҳо ба ҷузъиёти мавзӯи чуқур мебароянд, дар ҳоле ки мини-лексияҳо танҳо фикри умумӣ медиҳанд ва мазмуни соддакардашуда доранд. Новобаста аз ин мини-лексияҳо метавонанд сатҳи хеле баландтари иртиботи байни тренер ва иштирокчиёнро нигоҳ доранд ва инкишоф диҳанд.

Шояд муҳимтарин фарқият дар ҳадафи асосии мили лексия бошад. Лексия барои расонидани дониш ва садоқати зеҳнӣ ба шунавандагон пешбинӣ шудааст. Ҳадафи мини-лексия ба иштирокчиён кӯмак кардан дар пайванди таҷрибаи онҳо бо дарсҳои омӯхта, фаҳмидани он, ки чаро тағирот дар рафтори онҳо лозим аст, таҷассум мегардад.

МАВОДИ ТАБЛИҒОТИИ №16. СИМУЛЯТСИЯИ ҲОЛАТҲОИ ВОҶЕӢ

Тасриф

- Симулятсияи ҳолатҳои воқеӣ - ин тасавури ҳолатҳои воқеӣ ба тарзи бозӣ мебошад

Истифодаи усул

- Ба донишомӯзон имкон медиҳад, ки бидуни нигаронӣ аз оқибатҳои тасмимҳои худ дар шароити «воқеӣ» таҷриба гиранд
- Ин усул имкон медиҳад, ки донишҳо истифода гарданд
- Маҳоратҳоро ташаккул медиҳад ва муносибатҳои инсониро дар заминаи вазъи ҳар як иштирокчи месаҷад

Афзалиятҳо

- Истифодаи қуллай барои ҳама
- Сатҳи баланди иштироки донишомӯзон
- Алокаи дутарафа/фидбэки фаври

Тафсилоте, ки шумо бояд пеш аз оғози истифодаи усул донед

- Муддати дарозро талаб мекунад
- Тренер бояд омодагии хуб дошта бошад, махсусан аз ҷиҳати ташкилӣ
- Симулятсияи ҳолат — назари содакардашудаи воқеият аст

Рафт (протсесс)

- Подготовить обучающихся к принятию на себя специфических ролей в течение розыгрыша
- Ҳадаф, қоидаҳо ва мӯҳлатҳоро муаррифӣ кунед
- Кӯмак ба баргузори бозӣ
- Аз донишҷӯён ҳиссиёти онҳоро дар бораи бозиҳо пурсед
- Аз иштирокчиён пурсед, ки чӣ омӯхтанд ва ба нуқтаҳои асосӣ диққат диҳед
- Аз иштирокчиён пурсед, ки чӣ гуна бозӣ бо ҳаёти онҳо робита дорад.
- Ҷамъбаст.



ОИЛАИ ЗАМОНАВИ

Зиндагиро бо оби тоза бароҳат бисоз

Маркази идораи Лоиҳаи Рушди инфраструктураи маҳаллӣ (коммуналӣ)
дар Ҷумҳурии Тоҷикистон
Лоиҳаи обтаъминкунӣ ва беҳдошт дар деҳот
Рақами телефонҳо: +992 (37) 233 13 30
+992 (37) 233 88 25
Суроға: кӯчаи Н. Қарабоев 56, ш. Душанбе, Ҷумҳурии Тоҷикистон