ОИЛАИ ЗАМОНАВӢ
Зиндагиро бо оби тоза барохат бисоз

Дастурамал

Маҷмӯи корҳои беруназсинфӣ оид ба об, санитария ва гигиена дар муассисаҳои таҳсилоти умумӣ

Маводди мазкур зимни амалисозии Лоиҳаи «Обтаъминкунӣ ва беҳдошт дар деҳот» аз ҷониби Маркази идораи Лоиҳаи Рушди инфраструктураи маҳаллӣ (коммуналӣ) дар Ҷумҳурии Тоҷикистон, бо дастгирии молиявии Бонки Умумиҷаҳонӣ ва дар ҳамкорӣ бо Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон, Ташкилотҳои ҷамъиятии «Ҳамсол ба ҳамсол» ва «Иттифоқи истеъмолкунандагони Ҷумҳурии Тоҷикистон» таҳия ва нашр гардидааст.

Вазорати маориф ва илми
Ҷумҳурии Тоҷикистон

Маркази идораи Лоиҳаи
Рушди инфраструктураи
маҳаллӣ (коммуналӣ)
дар Ҷумҳурии Тоҷикистон

ОИЛАИ ЗАМОНАВӢ
Зиндагиро бо оби тоза барохат бисоз

Y-PEER
ТОҶИКИСТОН
ТАШКИЛОТИ ҶАМЪИЯТИИ ҶАВОНОН
“ҲАМСОЛ БА ҲАМСОЛ”

CU
TAJIK VOICE FOR CONSUMERS

ДАСТУРАМАЛ МАҶМӮИ КОРҲОИ БЕРУНАЗСИНФӢ ОИД БА ОБ, САНИТАРИЯ ВА ГИГИЕНА ДАР МУАССИСАҲОИ ТАҲСИЛОТИ УМУМӢ

ДУШАНБЕ - 2021

МУНДАРИЧА

ВОЖАҲОИ ИХТИСОРШУДА....................5

МУҚАДДИМА....................6

МУНДАРИҶАИ ДАСТУР....................9

ОСГ ДАР МУАССИСАҲОИ ТАЪЛИМӢ....................9

МАВЗӮЪИ 1. ШУСТАНИ ДАСТ БО СОБУН - ВАСИЛАИ НАҶОТДИҲАНДАИ ҲАЁТ...............15

ТАҒЙИР ДОДАНИ ОДАТҲОИ КУҲНА....................15
САБАБҲОИ МУҲИМ БАРОИ ШУСТАНИ ДАСТ БО СОБУН....................22
ИНШООТ БАРОИ ШУСТАНИ ДАСТ....................26
ГИГИЕНАИ ҲАЙЗИ ДУХТАРОНИ БОЛИҒ....................26
ҚОБИЛИЯТИ ИДОРА КАРДАНИ ҲАЙЗ ДАР МУАССИСАҲОИ ТАЪЛИМӢ....................30

МАВЗӮЪИ 2. ТАРЗИ ИСТИФОДАБАРИИ ҲОҶАТХОНАҲО....................31

ТАРЗИ ДУРУСТ НОБУД КАРДАНИ НАҶОСАТ....................33

МАВЗӮЪИ 3. ОБИ НӮШОКӢ....................35

ОБҶАМЪКУНИИ ДУРУСТ....................37
УСУЛҲОИ БЕЗАРАРГАРДОНИИ ОБ....................37
МОНИТОРИНГ ВА БАҲОДИИ ОСГ ДАР МУАССИСАҲОИ ТАЪЛИМӢ....................39

ЗАМИМАҲО....................41
РӮЗИ УМУМИҶАҲОНИИ ШУСТАНИ ДАСТҲО....................41
ВИКТОРИНА: «ЧӢ ТАРЗ БОЯД ҚОИДАҲОИ САНИТАРӢ-ГИГИЕНИРО РИОЯ КАРД?»....................49
РӮЗИ УМУМИҶАҲОНИИ ГИГИЕНАИ ҲАЙЗБИНӢ....................52
ОЗМУНИ ИНШОИ БЕҲТАРИН: «МАН БОЯД ДОНАМ»....................57
РӮЗИ УМУМИҶАҲОНИИ ҲОҶАТХОНА....................58
ОЗМУНИ РАСМИ БЕҲТАРИН....................65
РӮЗИ УМУМИҶАҲОНИИ ОБ....................67

ВОЖАҲОИ ИХТИСОРШУДА

РҚГҲҲ	Риояи қоидаҳои гигиена ҳангоми ҳайз
СУТ	Созмони Умумиҷаҳонии Тандурустӣ
ДХОСГ	Дастрасӣ ба хизматҳои бехатар ва устувори об, санитария ва гигиена
ТОСГ	Таъмини об, санитария (маҷмӯи чорабиниҳои тандурустии ҷамъиятӣ) ва гигиена
ГҲ	Гигиенаи ҳайзбинӣ
АПҲ	Аломатҳои пеш аз ҳайз
ҚГҲ	Қоидаҳои гигиенаи ҳайзбинӣ

МУҚАДДИМА

Дар муҳити муассисаи таълимӣ бояд хонандагон аз хатари бемориҳо эмин, имконияти дастрасӣ ба об, шароити мувофиқ ба санитария ва иншооти барои таҳсилашон мусоид, қобили эътимод ва бехатар бошанд.

Муҳити муассисаи таълимӣ метавонад ба саломатӣ ва рушди хонандагон таъсир расонад. Ҳангоми дар он ҷо набудани шароити дастшӯӣ ва ҳоҷатхонаҳои ғайри санитарӣ хонандагон ба хатарҳои гуногун рӯ ба рӯ мешаванд. Баръакс, оби тозаи нӯшокӣ ва шароити мувофиқи санитарию гигиенӣ самаранокии саломатӣ ва гигиениро дар муассисаҳои таълимӣ меафзояд. Илова бар ин, ба давомоти хонандагон дар синфҳо мусоидат мекунад, алалхусус барои духтароне, ки ба ҳоҷатхонаи алоҳида ниёз доранд (махсусан ҳангоми ҳайзбинӣ).

Дастурамали мазкур ҷиҳати рушду такмили малакаҳо ва тағйирдиҳии рафтор нигаронида шуда, ба хонандагон барои гирифтани дониш ва малакаҳои лозима оид ба ҳифзи саломатӣ ва пешгирӣ аз бемориҳои сироятӣ кӯмак мерасонанд. Ин мавод барои баланд бардоштани сатҳи фаҳмиши хонандагон оид ба шустани дастон пас аз ҳоҷатхона ва қабл аз истеъмоли ғизо пешбинӣ шудааст. Дастурамал дар навбати худ, ба натиҷаҳои мусбат дар соҳаҳои тандурустӣ ва таълиму тарбияи хонандагон ва ҷамъомади онҳо дар оянда низ кӯмак хоҳад расонд.

Ҳадафҳои беҳбудӣ дар таъмини об, санитария ва гигиена (ТОСГ) дар муассисаҳои таълимӣ аз таъмини дастрасии хонандагон, омӯзгорон ва кормандони муассисаи таълимӣ бо иншооти хизматрасонии бехатарии обӣ ва санитарӣ, ки ҳадди ақал ба талаботи камтарин ҷавобгӯянд, иборат аст. Ба ҳамин тарз, ин иншоот ва хидматрасониҳо бояд тавре истифода шаванд, ки саломатӣ ва некӯаҳволии хонандагонро беҳтар созанд.

Кормандони муассисаи таълимӣ ва корҳои таълимии дар мазкур метавонанд барои фароҳам овардани шароити мусоид ва муносибати хайрхоҳона нисбат ба духтароне, ки ба балоғат расидаанд, кӯмак кунанд. Ақидаҳои гуногуни иҷтимоӣ оид ба ҳайз дар якҷоягӣ бо тафаккури умумии хомӯшӣ дар ин мавзӯъ мубодилаи маълумотро дар бораи гигиенаи ҳайзбинӣ мушкил намуда, ба иштироки духтарони наврас дар раванди таълим монеъ мешавад. Ақидаҳои ғалати иҷтимоӣ ва мамнӯъ ба мавзӯи ҳайз алоқаманд, мустақиман ба шаъну эътибори духтарон ва эътимоду эҳтироми онҳо ба худ таъсир мерасонад. Ҳайз аз ҷиҳати иҷтимоиву фарҳангӣ як масъалаи ҳассос аст, ки инро ҳам мардон ва ҳам занон ба хубӣ дарк карда наметавонанд. Духтарони хурдсол ва онҳое, ки дар марҳилаҳои аввал ҳастанд, одатан аз суҳбат дар бораи ҳайз хиҷолат мекашанд ва дар ин рӯзҳо ба дарс ҳозир намешаванд.

Агар шароити хуби санитарию гигиенӣ дар муассисаҳои таълимӣ таъмин карда шавад, имкониятҳои давомоти духтаронро ба дарсҳо беҳтар мегардонад. Ба духтароне, ки давраи ҳайз оғоз мегардад, тамоми имконият барои иҷрои амалҳои зарурӣ дар муҳити мусоид ва гигиениро бояд таъмин кард. Агар бинои ҳоҷатхонаҳо ба талаботи беҳдошт ҷавобгӯ набошанд, духтарон маҷбур мешаванд, ки барои иваз кардани таҳгиракҳои санитарӣ аз истифодаи ҳоҷатхона худдорӣ кунанд ва ин аллакай рафтори нодурусти гигиенӣ ба ҳисоб меравад.

Афзалияте, ки аз ҳолати ДХОСГ ба даст меояд, ба татбиқи назари умумӣ ва таҳкими саломатӣ дар муассисаҳои таълимӣ мусоидат мекунад. Муносибати ҳамаҷонибае, ки тарзи ҳаёти солимро ташвиқ мекунад, барои беҳсозии гигиенаи дастҳо ва фароҳам овардани имкониятҳои риояи гигиенаи ҳайзбинӣ имконият медиҳад.

Беҳбудии дарозмуддати саломатӣ ва некӯаҳволӣ танҳо дар сурате имконпазир аст, ки иншоот ва хизматҳо бо мурури замон дар расидан ба ин ҳадафҳо муваффақ шаванд.

Ин дастур барои кӣ пешбинӣ шудааст?

Дастурамал барои шахсоне, ки дар муассисаҳои таълимӣ бо хонандагон кор мекунанд, инчунин барои омӯзгороне, ки ҳангоми гузаронидани машғулиятҳои беруназсинфӣ оид ба ОСГ, барои кормандони МТТҲС (Маркази Ташаккули Тарзи Ҳаёти Солим), кормандони шуъбаи маориф, фасилитаторҳои барномаҳои ОСГ дар муассисаҳои таълимӣ, ташкилоти ҷамъиятие, ки дар ин самт фаъолият менамоянд, пешбинӣ шудааст.

Инчунин барномаҳои мавҷуда дар муассисаи таълимӣ метавонанд аз ин дастурамал баҳра баранд:

- Маъмурияти муассисаи таълимӣ (директорон, омӯзгорон ва дигар кормандони муассисаҳои таълимӣ);
- Шӯрои духтарон;
- Ассотсиатсияи волидон ва омӯзгорон;
- Кумитаҳои муассисаи таълимӣ оид ба ОСГ дар назди Ассотсиатсияи волидон ва омӯзгорон;
- Шӯрои педагогӣ.

Барои рушди малакаҳо ва тағйир додани рафтор, инчунин баҳри баланд бардоштани масъулияти пешниҳодкунии хизматҳои босифати ОСГ дар муассисаҳои таълимӣ, ин гурӯҳҳо бояд бо ҳамдигар ҳамкорӣ кунанд.

Истифодаи ин дастур ҳеҷ навъ малака ва дониши мушаххаси ОСГ-ро талаб намекунад.

Дастурамали омӯзишӣ ба хонандагон оид ба об, санитария ва гигиена барои нигоҳ доштани саломатӣ маълумот медиҳад.

МУНДАРИҶАИ ДАСТУР

Дастур 3 қисмро дар бар мегирад:

Мавзӯи 1. Шустани дастҳо бо собун

- Шустани даст бо собун;
- Тағйир додани одатҳои кухна;
- Сабабҳои хуб (муҳим) барои шустани дастҳо бо собун;
- Ба хонандагон шустани дастро меомӯзонем;
- Асбоб барои шустани даст;
- Гигиенаи ҳайзбинии духтарони болиғ;
- Қобилияти идоракунии ҳайз дар муассисаи таълимӣ (барои духтарони болиғ).

Мавзӯи 2. Тарзи истифодабарии ҳоҷатхонаҳо

- Тарзи дуруст нобуд кардани наҷосат.

Мавзӯи 3. Оби тозаи нӯшокӣ

- Обҷамъкунии дуруст;
- Бехатар нигоҳдории об;
- Мониторинг ва баҳодиҳии ОСГ дар муассисаҳои таълимӣ.

ОСГ дар муассисаҳои таълимӣ

Ҳадафи дастурамали ТОСГ ин ташаккули қобилияти амалӣ гардонидани мавзӯъҳои омӯхташуда дар хонандагон мебошад. Ҳар рӯз аз калимаҳо ва паёмҳои ТОСГ истифода бурда, таҷрибаҳои навро ба реҷаи ҳаррӯзаи хонандагон ворид намудан ва рафтори хуби ТОСГ-ро тақвият додан лозим аст.

Муассисаи таълимӣ маконест, ки хонандагон дар он вақти зиёди худро сарф мекунанд. Таълими онҳо дар бораи санитария ва рафтори дурусти гигиенӣ дар муассисаи таълимӣ ба онҳо кӯмак мекунад, ки одатҳои солимро инкишоф дода, аз онҳо на танҳо дар муассисаи таълимӣ, балки дар оянда ба ҳаёти ҳаррӯзаи худ пайравӣ кунанд.

Омӯзгорони муассисаи таълимӣ гурӯҳи муҳимми мақсаднокест, ки донишро ба хонандагон медиҳанд ва амалӣ гаштани онро мушоҳида мекунанд.

Таъмини дастрасӣ ба об, санитария ва гигиена дар ҳар як муассисаи таълимӣ ва

барои ҳар як хонанда метавонад вазифаи мушкиле бошад. Аммо муассисаҳои таълимӣ маконе ҳастанд, ки дар онҳо ба вуҷуд овардани шароит барои дастрасӣ ба хизматрасонии лозимаи об, санитария ва омӯзиши гигиена муҳим аст.

Дар муассисаи таълимӣ ҳар як нафар метавонад татбиқи ТОСГ-ро дастгирӣ намояд.

Гурӯҳҳои амалии аз ҷониби хонандагон таъсисёфта, ба монанди маҳфилҳо ё кумитаҳои тандурустӣ, метавонанд бо дастгирии омӯзгор ё волидайн-волонтёр масъулияти фаъолиятҳои гуногунро ба уҳда гиранд. Ассотсиатсияи волидон ва омӯзгорон метавонанд барои ҳавасманд кардан ва ҳамроҳ шудани волидони дигар кӯмак кунанд.

Дар ҷое, ки ҷомеа ва муассисаи таълимӣ бо ҳам якҷоя кор мекунанд, имкони ҳамоҳанг намудани нақшаи солонаи ОСГ барои муассисаи таълимӣ, муайян сохтани нақшҳо ва уҳдадориҳои тамоми иштирокчиён вуҷуд дошта метавонад. Дар ин нақша метавонанд он иншооте, ки беҳтар карда мешавад, инчунин маводди лозимаи ҳармоҳа (собун...), рӯйхатти санаҳои гузаронидани чорабиниҳои гуногун ва ҷадвали назоратӣ муайян карда шаванд. Аз ин рӯ, таълимоти санитарӣ-гигиенӣ, ки ба паҳн кардани шумораи ками паёмҳои муҳим равона карда шудаанд, бояд қисме аз чорабиниҳои банақшагирӣ ва такмилдиҳии ОСГ гарданд.

Тарғиби гигиена маҷмӯи се навъи фаъолиятро дар бар мегирад:

Равшангардонии масъалаҳои санитарӣ - гигиенӣ, ки ба шахсони алоҳида, оилаҳо ва ҷамоатҳо барои ҳавасмандкунии қабули рафтору амалияи санитарӣ ва пешгирии беморихои марбут ба обу санитария мусоидат мекунанд, равона карда шудааст

Се навъи фаъолият бо ҳам алоқамананд

Беҳтар намудани хизматрасонӣ, аз ҷумла такмил додани иншоот, ба монанди роҳҳои об, ҳоҷатхонаҳо ва ҳамчунин рушди хизматҳои паҳнкунииии ахбор ва ёридиҳанда

Фаъолияти иттилоотӣ-тарғиботӣ барои ҳавасмандгардонии шахсони тасмимгиранда ва қабули сиёсати мувофиқ

Агар одамон аз истифодаи таҷрибаҳои ғайригигиенӣ, ба монанди нашустани даст пас аз ҳоҷатхона даст накашанд, манфиатҳои пурраи иншооти беҳтаршудаи ТОСГ-ро нахоҳанд дид .

Пайравӣ накардан аз нигоҳ доштани беҳбудиҳои хизматрасониҳои ТОСГ ва фаҳмонидани масъалаҳои санитарӣ душвор хоҳад буд.

Ба ҳамин монанд, ҳангоми набудани иншооти санитарӣ ё маҳдуд будани дастрасӣ ба об ба одамон имкони амалӣ гардонидани тадбирҳо ва рафтори беҳтареро, ки аз нишондоди санитарӣ-гигиенӣ омӯхтаанд, бетаъсир хоҳад монд.

Хонандагон одатан ҳангоми таҷриба бештар меомӯзанд ва дарсҳоеро, ки дар зиндагӣ такрор накунанд, ба зудӣ фаромӯш хоҳанд кард. Одатан, барои таъмини об мақомоти ноҳиявӣ, шаҳрӣ ё дигар таъминкунандагони ин хизматрасонӣ масъуланд, вале ба масъулияти онҳо на ҳама вақт биноҳои муассисаи таълимӣ дохил мешаванд. Шумо (директори муассисаи таълимӣ, омӯзгор, маъмурият, падару модарон...) метавонед барои таъмини доимии оби тоза (бехатар) кӯмак расонед. Барои ин, ба шумо лозим аст, ки бо мақомоти масъул тамос гиред, то дар бораи сифати об хубтар огоҳ шавед, тартиби кори обтаъминкуниро дар биноҳо назорат кунед ё барои баланд бардоштани бехатарии оби нӯшокӣ чораҳои зарурӣ андешед. Инчунин дар таъмини дастрасии хонандагони худ бо об ва мусоидат ба истифодаи дурусти он нақшу саҳми асосӣ доред!

Чаро нӯшидани об дар муассисаи таълимӣ барои хонандагон муҳим аст?

Хонандагон аксар вақт аз сабаби кам нӯшидани об пеш аз дарс ва дар давоми соатҳои дарсӣ дучори ташнагӣ мешаванд. Ин барои диққат ва фаъолияти онҳо дар дарс оқибати манфӣ дорад. Оби нӯшокӣ барои таъмини таълими босифат ва рушди солим муҳим аст. Кӯмак барои пешбурди истеъмоли мунтазами об ба саломатӣ ва некӯаҳволии хонандагон бидуни зиёд кардани эҳтиёҷот ба ҳоҷатхонаҳо таъсири мусбат хоҳад расонд.

Омӯзгорон ва кормандони муассисаи таълимӣ метавонанд барои кӯдакон намунаи ибрат бошанд, таъмини обро дар давоми дарсҳо, махсусан, пас аз дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ дар ҳавои гарм фаъолона таблиғ кунанд. Ин ба хонандагон имконият медиҳад, ки дар бораи ҳаёти солим маълумот гиранд. Дар айни замон, истеъмоли оби ғайринӯшокӣ метавонад ба саломатӣ, рушди ҷисмонӣ ва равонии хонандагону калонсолон зарар манфӣ расонад.

Муҳим аст, ки хонандагон аз чӣ иборат будани одатҳои дурустро омӯзанд ва муассисаи таълимӣ метавонад ба ин мусоидат кунад. Таълими мунтазам нӯшидани об ба хонандагон кӯмак мекунад, ки солим бошанд ва дар ҳама чиз ба натиҷаҳои беҳтар ноил гарданд.

Хонандагон ва кормандони муассисаи таълимӣ бояд ҳамеша бо оби тозаи ошомиданӣ таъмин бошанд. Дастрасӣ ба оби нӯшокӣ ва истеъмоли дурусти он мувофиқи санитария хавфро ба саломатии хонандагон камтар мекунад.

Талаботи асосӣ барои тамоми хонандагон таълими об барои нӯшидан ва шустани даст мебошад.

Дар муассисаҳои таълимӣ СУТ тавсия медиҳад, ки ба сари ҳар як хонанда дар як рӯз 5 литр об бояд таъмин шавад. Бидуни ба ҳисоб гирифтани об барои оббозӣ ва риояи тозагӣ дар ҳоҷатхонаҳо лозим аст. Ин меъёр бояд дастрасии оби кофиро барои нӯшидан, гигиенаи шахсиро риоя кардан, пухтупаз ва шустушӯ кафолат диҳад. Барои мақсадҳои санитарӣ (тозакунии ҳоҷатхонаҳо) шояд оби иловагӣ лозим шавад.

Манбаъҳои эҳтимолан бехатар (ё беҳтаршуда)-и оби нӯшокӣ метавонанд намудҳои зеринро дар бар гиранд: қубури об, чоҳи муҳофизатшаванда ё чашма, ҷамъоварии оби борон, оби бастабандишуда ва обе, ки тавассути мошинҳои махсуси обкашон ва аробачаҳои хурд

Чоҳи муҳофизатнашаванда, чашма ё оби рӯизаминӣ манбаъҳое мебошанд, ки сифати хуб ва бехатари обро таъмин намекунанд ва метавонанд ба саломатии одамон хатарнок бошад. Вобаста аз манбаъи об муассисаи таълимӣ бояд расму қоидаҳои гуногуни хизматрасонии техникиро татбиқ намояд.

Дар муассисаҳои таълимӣ ТОСГ махсусан муҳим аст, зеро хонандаҳое, ки гигиенаро беҳтар меомӯзанд ба таҷҳизоти зарурӣ барои амалӣ кардани донишҳои омӯхтаашон дастрасӣ доранд, одатҳои гигиениеро ташаккул медиҳанд, ки дар тӯли ҳаёти худ риоя хоҳанд кард.

"Дасти тоза - гарави тансиҳатӣ"

Инчунин хонандагон метавонанд ҳамчун «вакилон»-и навовариҳо ва тағйирот амал намуда, дар бораи гигиена ба бародарон, волидон ва дӯстон маълумот диҳанд ва нигоҳдории талабот ба системаҳои беҳтари об ва санитарияро дастгирӣ намоянд.

Далелҳо нишон медиҳанд, хонандагоне, ки дар муҳити тозаву гигиенӣ таҳсил мекунанд, донишомӯзии фаъол доранд, зеро саломатии онҳо беҳтар буда, бе танаффус ба дарсҳо ҳозир мешаванд.

"Дар мактаби озода, дониш шавад зиёда"

Тарғиби гигиена барои амалисозии мунтазами чорабиниҳоест, ба ташвиқи одамон ҷиҳати амал ва рафторе, ки бемориҳои бо об, санитария ва гигиена алоқамандро пешгирӣ мекунанд, равона карда шудааст. Ин бояд қисми ҷудонашавандаи ҳар як ташаббус баҳри беҳтар намудани ТОСГ гардад. Муассисаҳои таълимие, ки барои фароҳам овардани муҳити бехатар, озод аз монеаҳои иҷтимоӣ ва баробарҳуқуқ барои ҳама кӯшиш мекунанд, шароитҳои мувофиқ барои риояи гигиенаи ҳайзбинӣ ва масъалаҳои санитарӣ-гигиениро дар бар мегиранд.

“Дар давраи ҳайзбинӣ дар муассисаи таълимӣ будан хуб аст”

Устуворият - ин риоя кардани чизҳое, ки аллакай омӯхта ва амалӣ шудаанд. Муассисаҳои таълимӣ барои идоракунии умумии барномаи ТОСГ масъуланд, аз ҷумла: истифодаи воситаҳои обтаъминкунии муассисаи таълимӣ, ҳоҷатхонаҳо, ҷойҳои шустани даст ва таълим додан дар бораи гигиена ба шумор меравад. Ин нигоҳубини ҳаррӯза, назорати истифодаи дуруст ва бо мурури замон беҳтар намудани шароити иншоотҳои санитариро низ дар бар мегирад. Иншооти хуби санитарӣ-гигиенӣ ва обтозакунӣ дар танҳоӣ наметавонанд инсонро аз сироят бо бемориҳои гуногун муҳофизат кунанд. Барои аз ин бемориҳо эмин будан бояд риояи гигиенӣ, махсусан шустани даст бо собун дуруст таъмин карда шавад. Дастрасӣ ба об, санитария ва гигиена дар ҷойҳои таълимӣ ба таври назаррас манфиатовар мебошад:

в

- Системаи бехатари таъмини оби нӯшокӣ ва ҳавасмандкунӣ баҳри истеъмоли мунтазами об ба беҳтар гардидани фаъолияти зеҳнӣ (фикрронӣ) мусоидат мекунад;
- Таъмини ҳоҷатхонаҳои дастрас ва қобили қабул ба некӯаҳволӣ мусоидат мекунад ва қобилияти ҷалби диққати хонандагонро ба дарс зиёд мекунад;
- Риояи дурусти гигиенаи даст дар муассисаҳои таълимӣ хавфи гирифтор шудан ба бемориҳои сироятиро камтар мекунад, аз ин рӯ хонандагон кам бемор ва бештар ба дарсҳояшон ҳозир мешаванд.

МАВЗӮИ 1. ШУСТАНИ ДАСТ БО СОБУН - ВАСИЛАИ НАҶОТДИҲАНДАИ ҲАЁТ

Мо аз хурдӣ медонем, ки дасти тоза кафили саломатист. Шустани даст бо собун пеш аз хӯрок ва пас аз истифодаи ҳоҷатхона аз муҳимтарин рафтори гигиенӣ барои пешгирӣ аз паҳншавии бемориҳои сироятӣ дар байни хонандагон мебошад. Аз нуқтаи назари тиб исбот шудааст, ки шустани даст бо собун назар ба шустани даст танҳо бо об бактерияҳоро беҳтар нобуд месозад.

Шустушӯи мунтазами даст бо собун, хусусан пеш ва баъд аз корҳои муайян, яке аз роҳҳои беҳтарини нест кардани бактерияҳо ва тадбирҳои пешгирӣ аз сирояти бемориҳо ба дигарон аст. Муассисаҳои таълимӣ нуқтаҳои махсусро барои шустани фаврии даст пас аз истифодаи ҳоҷатхона ва пеш аз хӯрок хӯрданро нишон медиҳанд.

Тағйир додани одатҳои кухна

Дар хотир нигоҳ доштани шустани даст бо собун ва об дар лаҳзаҳои душвор аксар вақт боиси тағйир ёфтани одатҳои кухна мегардад. Кӯдакон ва калонсолон дар бисёр маврид медонанд, ки бояд дастҳоро бо собун ва об бишӯянд, аммо бо сабабҳои гуногун инро иҷро намекунанд.

Масалан, онҳо чунин мегӯянд:

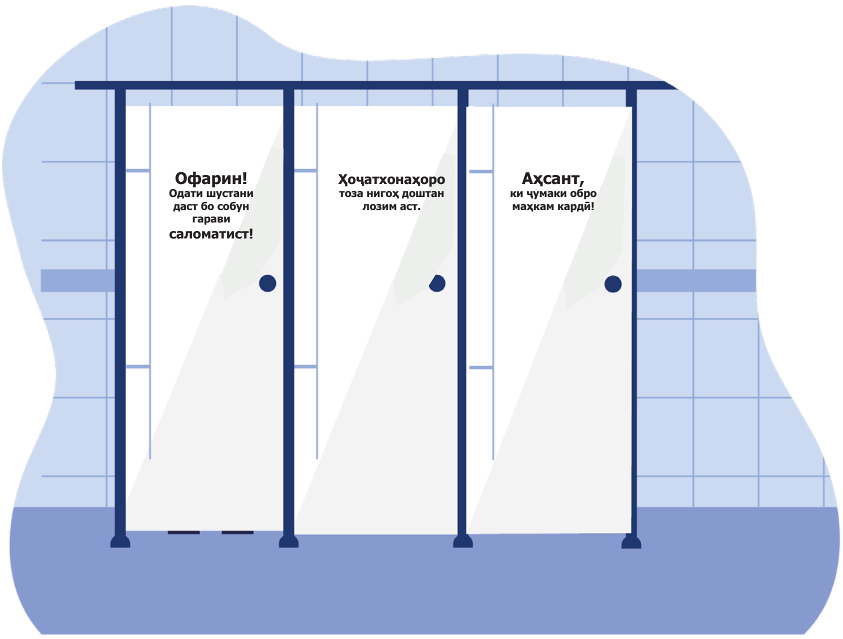
«Дастҳои ман ба назарам чиркин нестанд» ё «Ман медонам, ки бояд дастҳоро шӯям, аммо агар нашӯям ҳам, касе пай намебарад»....

Ташаккул додани одатҳои нав кӯшиши доимӣ аз омӯзгорону хонандагонро талаб мекунад, вале ин осон нест ва тағйирот фавран пас аз дарси аввал ба амал намеояд. Суҳбатҳо дар бораи одатҳои манфии беҳдошт ва хатари он ба саломатӣ, барои таълим ва фаҳмиши пурраи гигиена кофӣ нест.

Рушд додани таҷрибаҳо ба тағйироти рафтори гигиении хонандагон муҳим аст.

Ба усулҳои таъсирбахш омӯзиш ва инкишофи малакаҳо дохил мешавад. Ҳар ду усул ҳадафи мусоидат ба рафтори дурусти гигиении ТОСГ, ки дар муассисаҳои таълимӣ фаъолият мекунад, ба ин васила якдигарро мукаммал мегардонад.

Ташаккули рафтори нави риояи гигиена инчунин боовариро талаб мекунад, ки одатан шакли «тарғибот» (ташвиқот)-ро мегирад, яъне таҷрибаи он чизе, ки шумо шунидаед ё дидаед. Ин хонандагонро водор месозад, ки тағйир ёбанд, зеро онҳо ногаҳон сабаби воқеии инро мебинанд.



Рафтори дурусти гигиенӣ ва самаранокии таблиғ баҳри беҳдошт дар муассисаҳои таълимӣ метавонад маҳдуд бошад, махсусан дар ҷойҳое, ки об барои шустани даст кам аст ё тамоман нест. Таълим ва фаҳмиши гигиенӣ ба ташаккули малакаҳои ҳаётӣ нигаронидашуда барои кӯдакон шавқовартар аст, чунки ба натиҷаҳои беҳтари омӯзиш ва ташаккули одатҳои гигиении устувор оварда мерасонад.

Тарғиботи бавосита хонандагонро ба беҳтар кардани рафтори гигиенӣ водор месозад ва нисбат ба дастурҳои мустақим ё маҷбуркунӣ самараноктар мекунад.

Водорсозӣ ё ҳавасмандгардонӣ, ба мисли граффитӣ (санъати деворӣ, тасвири расм ё овезаҳо) дар деворҳои ҳоҷатхонаҳои муассисаи таълимӣ одамонро барои иваз кардани рафтори худ ва ба шустани даст водор месозад.

Таълими волидон оид ба рафтори солим, тартиб ва стратегияҳои мавҷуда дар муассисаи таълимӣ ҷиҳати ТОСГ усули дигари самарабахш мебошад. Шумо метавонед маҷлисҳои волидайн, мулоқот бо Ассотсиатсияи волидон ва Шӯрои омӯзгоронро ташкил намуда, аз онҳо хоҳиш кунед, ки дар татбиқи иҷрои қоидаҳои ҷадид дар амал кӯмак кунанд. Манфиат аз маълумотдиҳии волидон дар бораи беҳдошт ва одатҳои дуруст дар он аст, ки он тасаввурот ва дарки мусбии дарозмуддат ва самарабахши барномаҳои таълимиро дар муассисаи таълимӣ таъмин ва тағйироти рафторро дастгирӣ мекунад.

Муоширати ошкоро ва самимиро байни хонандагон ва волидон ташвиқ кунед. Волидон метавонанд муоширатро осонтар намуда, корҳои таълимии дар муассисаи таълимӣ гузаронидашударо бо тарбияи хонагӣ пайванданд.

Волидон метавонанд дар бораи масъалаҳои дастрасӣ ба ТОСГ ва баъзе бемориҳои узви ҳозима ё ҳайз, ки барои хонандагон дар бораашон нақл кардани омӯзгор душвор аст, бештар огоҳ кунанд.

«Дар хонаи мо қоида чунин аст: ҳар вақте ки аз мактаб бармегардем, пеш аз ҳама дастҳои худро бо собун шӯед!»

«Ман ба фарзандони худ риоя кардани қоидаҳои гигиенаро аз хурдсолӣ меомӯзонам».

Ин аст ҳама чизҳое, ки дар бораи дуруст шустани даст бояд донист.

Дастро чӣ тавр дуруст шустан лозим аст?

Барои нест кардани бактерияҳои дастон, шустушӯи зиёд фоида надорад.

Яке аз роҳҳои самаранок шустани даст ин қоидаи аз тарафи СУТ тавсияшуда мебошад, ки аз шаш марҳила иборат аст.

Барои пурра тоза кардани дасти худ ва пешгирии сироятёбии эҳтимолӣ бояд ин қоидаҳоро донист:

1. Дастҳоро дар оби хунук ё гарм тар кунед. Оби равон беҳтар аст, зеро оби истода ва оби зарфҳо олуда шуда метавонанд. Дар айни замон, аз нуқтаи назари самаранокии нест кардани микробҳо ҳарорати об нақши муҳим надорад.

2. Дастро бо собун молида, аввал қисмҳои дарунии кафҳоро ба якдигар сахт моледед, сипас кафҳоро бо ангуштҳо аз қисмҳои дарунӣ ва берунӣ, ангуштҳоро мисли «қуфл» пайваст карда, ангуштони калонро алоҳида бо ҳаракатҳои даврӣ байни ангуштон ва зери нохунҳоро шустан лозим аст.

3. Дасти собундорро на камтар аз 20 сония молидан лозим аст. Соидани пайваста боиси нестшавии микробҳо аз сатҳи пӯсти даст мегардад.

4. Дастро бо оби равон шустан лозим. Шустушӯ дар оби истода ё обанбор метавонад боиси ифлосшавии дубораи даст гардад.

5. Дастҳоро бо дастмоли тоза ё дар ҳаво хушк кунед. Дасти тар ё намнок ба осонӣ дубора ифлос мешаванд.

6. Бештар вақт ҳангоми шустушӯ одамон шустани ангуштони калон, банди даст, байни ангуштон ва зери нохунҳоро фаромӯш мекунанд.

Беҳдошт барои хонандагони муассисаи таълимӣ:

- Ба кӯдакон шустани дастро меомӯзем;
- Дар нақша пайваста ва дуруст шустани дастон нишон дода шудааст;
- Суруд ва шеъри эҷодшуда, инчунин метавонад давомнокӣ ва амалҳои дурустро дар ёд нигоҳ доранд.

Бозӣ: «Дасти маро фишур»!

Мақсад: Нишон додани чӣ гуна гузаштани бактерияҳо ва микробҳо аз як нафар ба нафари дигар.
Сохтор: Бозӣ бо 10-12 хонанда.
Вақт: 15 дақиқа.
Маводди даркорӣ: Хокистар, хокаи ангишт ё бӯр, зарфи об ва собун барои шустани даст.

Эзоҳ: Бо собун ва об барои аз ифлосии ноаёни дастон халос шудан муҳим аст.

Шарҳ: Ба кафи як хонанда хокистар, хокаи ангишт ё бӯрро пошед. Аз дигарон хоҳиш кунед, ки дар як сафи дароз истанд. Хонанда бо дасти чиркин дасти нафари аввалро фишурда, сипас хоҳиш мекунад, ки дасти хонандаи дигарро фишорад. Хоҳиш кунед, ки дастҳои якдигарро бо навбат ва то охири саф фишуранд.

Савол диҳед: «Дар дастони чанд нафар аз хонандагон хокистар, ангишт ё хокаи бӯр боқӣ мондааст?» Ҳатто як доғи хурдро низ бояд ба ҳисоб гирифт. Фаҳмонед, ки ин чизест, ки бо мо пас аз истифодаи ҳоҷатхона ва фаромӯш кардани шустани даст бо собун рух медиҳад.

Савол диҳед: «Чӣ гуна метавонем инро боздорем?»

Пешниҳоди хонандагонро гӯш кунед. Аз нафари аввал хоҳиш кунед, то «дасти ифлос»-ашро бо собун бишӯяд ва ба ҳама нишон диҳад. Бигзор ҳамагон бубинанд, ки «ифлосӣ» акнун нест шудааст.

Чанд муддат дастҳоро шустан лозим аст?

Шумо бояд дастҳоро на камтар аз 20-30 сония шӯед. Роҳи осонтарини ҳисоб карданивақт, то ду маротиба хондани суруди «зодрӯз муборак» аст.

Аз маҳлули махсуси тамизкунанда, ки на камтар аз 60% спирт дар таркибаш ҳаст, истифода баред ва ба дасти худ то 20 сония молед.

Дастҳоро бо чӣ хушк кардан лозим аст?

Микробҳо аз пӯсти нам нисбат ба пӯсти хушк ба осонӣ паҳн мешаванд, бинобар ин хушк кардани дастҳо муҳим аст. Дастмолҳои коғазӣ ё одии тоза беҳтарин роҳи нест кардани микробҳо мебошанд.

Чӣ беҳтар аст: дастшӯӣ ё маҳлулҳои спиртӣ барои тозакунандаи даст?

Одатан шустани даст бо собун ва тозакунандаи махсус агар дуруст истифода шаванд, аксари микробҳо ба зудӣ нобуд мешаванд. Истифодаи маҳлулҳои махсуси тозакунандаи даст дар бисёр маврид замони аз хона дур будан муносибтар аст, вале баъзан метавонад аз гаронии нархи он ё ҳангоми ҳолатҳои фавқулода ёфтанаш душвор бошад.

Як навъи собун бо ҷузъи зиддибактериалӣ метавонад танҳо дар шароитҳои махсус лозим ояд: агар об кам ё тозагии он шубҳанок бошад, собуни зиддибактериалӣ барои истифодаи ҳаррӯза мувофиқ нест.

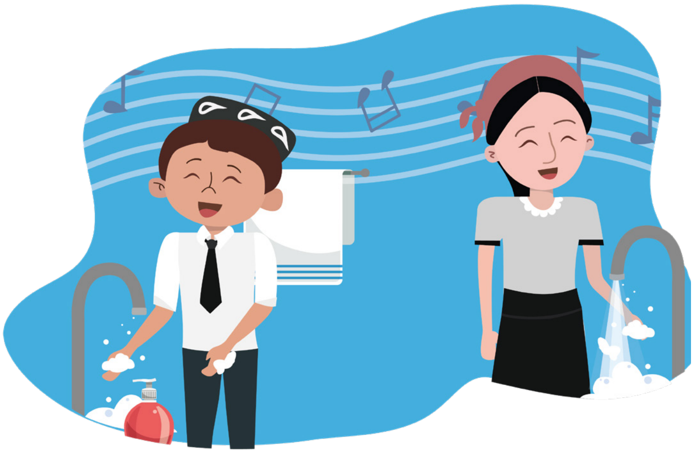
ОМИЛҲОИ ДУРУСТ ШУСТАНИ ДАСТ БО СОБУН

Таълими хонандагон дар бораи он ки микробҳо аз як шахс ба шахси дигар чӣ гуна мегузаранд, метавонад хеле дилгиркунанда бошад. Сабабҳои шустани дастро бо собун дар хотир доштани хонанда ба масъалаҳои саломатӣ алоқаманд хоҳад буд. Ҷустуҷӯ ва шарҳ додани сабабҳо новобаста аз он ки онҳо чигунаанд, як қадами муҳим дар самти тағйир додани рафтор ин шустани даст аст. Истифодаи роҳҳои эҷодӣ ва ба синну сол мувофиқ низ барои фаҳмондани аҳамияти шустани даст бо собун метавонад самаранок бошад. Бозиҳо, намоишҳои театрӣ, сурудҳо, тарона ва оҳангҳо метавонанд ба хонандагон кӯмак расонанд, то ин ки бо рақсу шодӣ маълумот дар бораи шустани дастро дар хотир бидоранд. Бояд гуфт, ки гузаронидани чорабиниҳои таблиғотии гигиенӣ тибқи ҷадвали муайян ба таври амалия шустани дастро беҳтар месозад. Яке аз усулҳои таълиме, ки дар ташаккули малакаҳои амалӣ ва одатҳои рафтори солим асос ёфтааст, ташкили дастшӯии дастаҷамъона ё дигар чорабиниҳои ба нақша гирифташуда мебошад.

Масалан: Аз 1 то 10 ҳисоб карда дастҳояшонро мешуянд. Мумкин аст, дар ҳамин маврид байни хонандагон мусобиқа ташкил кард.

Масалан: Кӣ дастро зудтар мешӯяд? Шарт: тоза шустани даст бо собун ҳангоми хондани суруд ё тарона.

Шустани гурӯҳӣ ин фаъолияти муштараки як ё якчанд синфҳо дар вақтҳои муҳим аст, масалан, пеш аз хӯроки нисфирӯзӣ ё пас аз танаффус. Дар муассисаҳои таълимие, ки иншоотҳо барои шустани даст маҳдуд аст, метавонад имконнопазир бошад.



Ин усули одӣ рафтор ва амалияҳои ТОСГ-ро устувор хоҳад дод. Хонандагон метавонанд ин фаъолиятро бо хондани суруд, иҷрои намоиши театрӣ ва такрор кардани паёмро дар давоми рӯз иҷро намоянд.

Бо истифода аз калимаҳо ва паёмҳо дар бораи ТОСГ метавон амалияҳои навро ба ҳаёти ҳаррӯзаи кӯдак ворид кард.

Ин калимаҳо ва паёмҳоро ҳангоми вохӯрӣ дар муассисаи таълимӣ ё қабл аз дарс гуфтан мумкин аст.

Паём:

«Вақте ман аз берун меоям, ҳатман пеш аз хона даромадан дастҳоямро бо собун мешӯям».
«Одати шустани даст бо собун - гарави саломатист».

Хонандагон бо ёдоварии доимӣ ва ташвиқ ба риоя ва рафтори дурусти гигиенӣ ниёз доранд. Он чизе, ки дар кӯдакӣ меомӯзанд, ҳамеша дар ёдашон хоҳад монд. Ғайр аз шустани даст бояд мунтазам дандонҳояшонро шуста, нохунҳои дасту пояшонро гиранд. Ҳама хонандагон бояд донанд:

- нохунҳои ангушт ва пойро бо қайчӣ гирифта, тоза нигоҳ доранд;
- дар як рӯз ҳадди ақал 2 маротиба дандонҳои худро шӯянд;
- мӯйро тоза нигоҳ доштан, ба қафо шона кардан, ин пешгирӣ аз ифлосиҳост;
- маҷмӯи гигиении шахсии худ, яъне хамираи дандоншӯӣ, мисвок, нохунгирак, собун, дастмол ва шона дошта бошад;
- хеле муҳим аст, ки калонсолон ба кӯдакон чӣ гуна ва кай истифода бурдани ашёҳоро омӯзонанд. Шустушӯи дандонҳо бояд ҳамарӯза аз ҷониби калонсолон (волидон, омӯзгорон) ва гирифтани нохунҳояшон ҳафтае як маротиба назорат карда шавад.

Яке аз усулҳои тарғибот барои хонандагон метавонад усули ҳавасмандкунӣ тавассути часпондани стикерҳо дар зинаҳо, болои обдаста ва ҳоҷатхонаҳо бошад.

Яке аз тадбирҳои тарбиявӣ оид ба тарғиб ва ташвиқи шустани даст дар муассисаҳои таълимӣ ин баланд бардоштани дониш ва огоҳӣ дар бораи гигиена ва ба ҳамин тартиб коҳиш додани паҳншавии бемориҳои сироятӣ аст.

Кадом бемориҳо тавассути дасти ифлос паҳн мешаванд?

Хонандагон бо эҳтимоли зиёд дастонашонро мешӯянд, агар фаҳманд, ки ин амал барои чӣ лозим аст ва баҳри пешгирӣ аз бемориҳои сироятӣ метавонад таъсир расонад. Зеро дасти ифлос роҳи асосии интиқоли бемориҳои сироятии фекалӣ-оралӣ мебошанд. Ба қавли мутахассисони тиб, шустани даст бо собун метавонад бемориҳои дарунравиро беш аз 40% ва бемориҳои сироятии роҳҳои нафасро тақрибан 25% коҳиш диҳад.

Бо дасти чиркин хӯрдани хӯрок бемориҳои сироятии гуногуни рӯда ва кирмҳои меъда ба организми инсон мегузаранд. Шустани даст дар пешгирии паҳншавии ИШРН (Илтиҳоби шадиди вирусии роҳҳои нафас) ва зуком нақши калон дорад.

Кадом вақт шустани даст муҳим аст?

- Баъд аз ҳоҷатхона;
- Пеш аз омода кардани хӯрок;
- Пеш аз истеъмоли хӯрок;
- Пас аз даст задан ба гӯшти хом ё моҳӣ;
- Пас аз сулфа ё атса задан;
- Пас аз машғулият бо ҳайвонот;
- Пас аз рафтан ба ҷойҳои ҷамъиятӣ;
- Пас аз тамизкории хона;
- Пас аз аёдати беморон;
- Пас аз дастфишорӣ;
- Пас аз доштани дастаҳои дар;
- Пас аз истифода аз нақлиёти ҷамъиятӣ.

Барои мустаҳкам намудани малака ва тағйирот дар рафтор бо хонандагон, дар вақти соати синфӣ бозии «Бактерияҳои маккор»-ро гузаронед.

Бозӣ: «Бактерияҳои маккор».

Мақсад: то охири бозӣ чӣ гуна паҳн шудани бактерияҳоро гуфта метавонед?

Эзоҳ: Ҳолатҳои лозима барои шустани дастро дар ёд мегирем ва нишон медиҳем, ки бактерияҳо аз як шахс ба шахси дигар чӣ гуна мегузаранд.

Маводди даркорӣ: Расмҳои бактерияҳоро, ки дар коғази худчасп (наклейка) чоп шудаанд, бурида, мувофиқи нақшаҳои ҳар як хонанда тақсим кардан лозим аст.
Шарҳ: Хонандагонро интихоб ва ба онҳо тамғаҳои наклейкаро дода, нақшаҳоро байнашон тақсим кунед (яке аз онҳо пеш аз хӯрок дастҳояшро нашуст, дигаре пас аз истифодаи ҳоҷатхона, савумӣ пас аз сайру гашт ва ғайра). Аз рӯйхатти дар боло овардашуда 8-10 ҳолатҳои «Кадом вақт дастро шустан лозим аст?»-ро интихоб ва нақшаҳоро ба хонандагон тақсим кунед.

Бозиро худатон оғоз кунед: Ҳоло шумо тӯбро гирифта, худро бемори гирифтори зуком вонамуд мекунед ва ба болои тӯб гӯё атса зада мегӯед. «Оҳ! Ман пӯшидани даҳонамро бо остин фаромӯш кардам ва акнун бактерияҳоям дар болои тӯб паҳн шудаанд». (часпак/ тамғаро часпонед). Тӯбро ба хонандае мепартоед, вай бошад бо овози баланд «нақш»-и худро иҷро мекунад (масалан, «Ман пеш аз хӯрок хӯрдан шустани дастро фаромӯш кардам») ва ба тӯб тамға (часпак)-ро часпонда, ба иштирокчии навбатӣ мепартояд.

Дар охир тӯб ба шумо бармегардад. Бубинед, мо чӣ қадар бактерияҳоро ба ҳамдигар гузарондем! Аз ин рӯ, бояд дасти худро зуд-зуд шӯем, то ин ки роҳи паҳншавии бактерияҳо ва бемориро бигирем.

Рафтори хонандагон метавонад аз маҳдудиятҳое, ки бо онҳо вомехӯранд, вобаста бошад. Хонандагон дасти худро дар ҳолатҳое намешӯянд, ки об кам аст ва ё танҳо дар фурӯш нархи баланд дорад, собун нест, ё ин ки гарон аст. Барои он ки хонандагон дасти худро мунтазаму дуруст шӯянд ва ба ин роҳ хавфи бемориҳои сироятиро кам кунанд, об ва баъзе моддаҳо барои шустушӯ аз қабили собун бояд ҳамеша дастрас бошанд.

Шустани даст бо собун бактерияҳоро зудтар нобуд мекунад

Маводди иловагӣ барои коркард:

Барои ҷашн гирифтани Рӯзи умумиҷаҳонии шустани дастҳо дар муассисаи таълимӣ аз маводди «Рӯзи умумиҷаҳонии шустани дастҳо» истифода баред (саҳ. 41).

Барои баргузор намудани викторина дар байни хонандагон аз маводди Викторинаи муассиса доир ба мавзӯи «Чӣ тарз бояд қоидаҳои санитарӣ-гигиениро риоя кард?» истифода баред (саҳ. 49).

Чанд ҳарф барои шустани даст

Ҳадафи умумӣ ва аслӣ ин беҳтар намудани хизматрасонии об дар муассисаи таълимӣ ва дастрасии хонандагон, омӯзгорон ва кормандони муассисаи таълимӣ ба об, бо мақсади ҳифзи саломатии онҳо ва муҳити зист, инчунин фароҳам овардани шароитҳои мусоид ва ҷойҳои хилват барои истифодабарандагон мебошад.

Дар муассисаҳои таълимӣ таҷҳизоти лозима барои шустани дастҳо бояд муҳайё бошад. Асбобу анҷоми дастшӯӣ дар ҷои намоёну дастрас ва бе монеаҳои гуногун, ба синну соли кӯдакон мувофиқ ва кушодани ҷумаки об низ осон бошад.

Қубури обгузар (резинӣ ё оҳанӣ) - як воситаи дурусту дастрас барои шустани даст аст. Якчанд нафар хонандагон дар якҷоягӣ метавонанд бо истифода аз миқдори ками об дастҳои худро шӯянд. Он метавонад аз чӯб ё тунукаи мисӣ сохта шавад. Обро дар зарфи пӯшидаи сӯрохдор барои васл кардани қубур нигоҳ медоранд.

Гигиенаи ҳайзбинии духтарони болиғ

Ҳайз - ин яке аз аломатҳои ба балоғат расидани духтар аст. Ин як раванди табиӣ буда, баъд аз оғоз шуданаш духтар аз ҷиҳати биологӣ қобилияти ҳомиладоршавиро пайдо мекунад. Аммо бояд дар хотир дошт, ки то синни 18-солагӣ ба далели тағйироти нопурраи узвҳои дигари бадан духтарон ба ҳомиладорӣ омода нестанд.

Дониш, маслиҳат ва дастгирии духтарон барои омодагӣ ба ҳайз ва дар рӯзҳои беморӣ қисми ҷудонашавандаи барномаи таълимии санитарӣ – гигиении муассисаи таълимӣ ба ҳисоб меравад. Инчунин дар давраҳои ибтидоӣ лавозимоти аввалия, маҳсулоти гигиенӣ ва биноҳои заруриро фароҳам сохтан лозим аст.

Кӯшиш кунед, ки ҳеҷ кадом аз шартҳои асосии РҚГХҲ-ро аз ёд набаро-ред, то духтарон дар муассисаи таълимии шумо тамоми ҳуқуқ ва имкониятҳоро дошта бошанд. Биноҳои хуби санитарӣ-гигиенӣ, таълиму тарбияи дуруст дар боби мавзӯъҳои

РҚГХҲ ва ҷалби духтарон ба машғулиятҳо ва муколамаҳо - ин ҳама шарту шароит барои фароҳам овардани имконият ба ояндаи худ бо эътимод назар кардани духтарон аст. Омӯзгорон ва кормандони соҳаи тандурустӣ бояд бо ин масъалаҳо ошно бошанд. Барои суҳбат дар бораи ҳайз ва иҷрои ин вазифа монеаву мушкилоте надошта бошанд.

Бисёр муҳим аст, ки ба хонандагон ҳангоми зарурият ба ҳоҷатхона рафтан иҷозат дода шавад. Бисёре аз онҳо вақти иҷозат гирифтан ба ҳоҷатхона худро нороҳат ҳис мекунанд, махсусан, духтарон дар хиҷил мешаванд. Ҳангоме маҷбур мешаванд, ки иҷозат пурсанд, ин метавонад сабаби нороҳатӣ дар вақти даври ҳайзашон гардад. Набудани ҷойҳои махсус барои партовҳо метавонад ба иззати нафси духтарон таъсири манфӣ расонад, зеро дар онҳо ҳисси нороҳатӣ ба вуҷуд омада, имконияти риояи гигиенаро аз даст медиҳад. Нодуруст нест кардани лавозимоти гигиении дар давраи ҳайз истифодашуда, метавонад ба вайроншавии системаҳои санитарӣ-гигиенӣ хатар эҷод кунад ва сабаби пайдоиши мушкилиҳои алоқаманд бо саломатии аҳолӣ гардад.

“Ман худро дар рӯзҳои махсус дуруст ҳис мекунам, зеро медонам, ки чӣ тавр бояд рафтор кард”.

Хизматрасонии дурусти нобудсозии партовҳо, аз ҷумла таъмин ва холӣ кардани саривақтии қуттиҳо барои фароҳамоварии имконияти риояи гигиена ҳангоми ҳайзбинӣ муҳим аст. Духтарони болиғ низ барои омӯхтани малакаҳои гигиенаи ҳайзбинӣ ба дастгирӣ ниёз доранд. Қисми дигари духтарон (9-14 сола) ҳар моҳ аз 3 то 7 рӯз ҳайз мебинанд. Духтароне, ки бо омӯзгор ё дар хонаводаи худ перомуни ҳайз ошкоро сӯҳбат кунанд, нисбат ба духтароне, ки инро бо баъзе сабабҳо пинҳон медоранд, аз уҳдаи кор беҳтар мебароянд.

“Духтарам ба худ боварӣ дорад, зеро дар бораи рӯзҳои махсус маълумот дорад”.

Барои духтарони синну солашон бузургтар омӯхтани маслиҳатҳо муҳим аст:

- Ҳайз падидаи муқаррарии физиологии инкишофи духтар аст;
- Ҳангоми давраи ҳайзбинӣ дар муассисаи таълимӣ будан – муқаррарист;
- Ҳайз як раванди худтозакунии бадани духтарон тӯли якчанд рӯзи моҳ аст. Аммо дар давраи ҳайзбинӣ бояд қоидаҳои гигиенӣ ва санитариро риоя кард;
- Ҳангоми ҳайзбинӣ ҳадди ақал ду маротиба худро бо собун ё гели махсус (PH-воситаи бетараф / нейтралӣ) бишӯед ва лозимаи бисёркаратаро дар ҳар 4 соат иваз кунед;
- Пеш ва баъд аз таҳорат дастҳоро бо собун шӯед;
- Инчунин пеш ва баъд аз истифодаи лозимаҳо низ бояд дастҳоро бо собун шӯед;
- Таҳорати маҳбал, хусусан дар давраи ҳайзбинӣ тавсия дода намешавад, зеро маҳбал муҳити хурди кимиёвии худро дорад ва узвҳои дохилии ҷинсиро аз таъсири патологии микроорганизмҳо эмин медорад;
- Лозимаи бисёркарата истифодашудаṙо бояд ба халтачаи махсус андохта ба қуттии партов партоянд;
- Ҳангоми истифодаи матоъҳои санитарӣ он мунтазам иваз ва шуста шавад;
- Дард аз ҳаракату ҷунбиши шикам ҳангоми ҳайзбинӣ ҳодисаи маъмулист. Барои кам кардани дард ба духтар тавсия дода мешавад, ки дар ҷои муайяни алоҳидае истироҳат кунад (масалан, нуқтаи тиббӣ);
- Ҳоҷатхонаи духтарона танҳо барои духтарон аст. Ҳар як духтар барои оромӣ ва макони хилват ҳақ дорад.

Машқ: «Суҳбат оид ба ҳайз ва табодули таҷриба барои духтарон»

Мақсад: Кӯмак кардан ба духтарони наврас дар давраи ҳайзбинӣ ва ба муассисаи таълимӣ ҳангоми ҳайзбинӣ ҳозир шудан чизи муқаррарист.

Сохтор: Гурӯҳҳои хурд ва танҳо духтарони наврас бо омӯзгор.

Вақт: То 2 соат.

Эзоҳҳо:

- Шояд ин бори аввал бошад, ки духтарон бо омӯзгор дар бораи ҳайз суҳбат мекунанд;
- Бо эҳтимоли зиёд онҳо шарм хоҳанд кард;
- Гурӯҳҳои хурди духтаронро (3-4 нафар) ҷамъ ва бо онҳо дур аз хонандагони дигар (то ин ки онҳо нашунаванд) кор кунед;
- Интихоби андешаҳо дар кортҳои пешакӣ тайёркардашуда, то ин ки духтарон онро фаҳманд.

Маводди даркорӣ: Тахтаи коғазӣ ё картонӣ; қалам ё қалами худкор. Кортҳоро тартиб диҳед ва онҳоро ба пурсиши «Дуруст», «Нодуруст» ва «Намедонам» тақсим кунед.

Андешаи дуруст:

- Ҳайз падидаи муқаррарии физиологии инкишофи духтар аст;
- Ҳангоми ҳайзбинӣ дар муассисаи таълимӣ будан муқаррарист;
- Ҳайз як раванди дурусти худтозакунии бадани духтарон тӯли якчанд рӯзи моҳ ба шумор меравад;
- Ҳангоми ҳайзбинӣ дастро бояд бо собун ё равғани махсус шӯед;
- На камтар аз ду маротиба бо оби ширгарм таҳорат кардан ва лозимаи бисёркарата дар ҳар 4 соат иваз кардан;
- Пеш аз таҳорат ва баъд аз он дастро бо собун шӯед;
- Лозимаи истифодашударо ба халтачаи селлофанӣ андохта ба қуттии партов гузоштан лозим аст;
- Ҳангоми истифодаи матоъҳои санитарӣ он бояд мунтазам иваз ва шуста шавад.

Андешаи нодуруст:

- Ҳайз омили носолимист;
- Вақте ки дигарон мебинанд, ки шумо дар ин давраед, шармовар аст;
- Агар дар ин давра дард ҳис кунед, пас ин бад аст;
- Дар ин давра агар бидавед, метавонед ба худ осеб расонед;
- Дар ин давра духтарон набояд аз ҳоҷатхона истифода баранд;
- Вақте ки шумо ҳайз доред, бояд хӯрокро интихоб кунед.

Шарҳи фаъолият: Дар кортҳои пешакӣ омодашуда таклифҳоро нависед (метавонед худатон илова кунед).

Дар бораи ҳайзбинӣ ба духтарон нақл кунед ва метавонед таҷрибаи худро истифода баред. Ба духтарон кортҳои тасодуфан интихобшударо тақсим кунед.

Аз онҳо хоҳиш кунед, ки ҳар яке онро баррасӣ намоянд ва ба розигии умум расанд, ки оё ин сухан дуруст аст ё нодуруст. Онҳо баъзан метавонанд ҷавобро надонанд. Шумо метавонед инро баъдтар муҳокима кунед.

Кортҳоро дар 3 баста («Дуруст», «Нодуруст», «Намедонам») ҷо ба ҷо кунед.
Аз духтарон хоҳиш намоед, ки бо навбат кортҳоро гирифта қарорҳои баровардаи худро фаҳмонанд. Ақидаҳои нодурустро бо овардани далелҳо бо диққат баҳс ва муқоиса кунед. Духтарон метавонанд кортҳоро ба қуттии «Дуруст» гузоранд ва агар ба дурустиаш бовар кунонед. Ба духтарон вақт диҳед, то дар бораи таҷрибаи худ оид ба идоракунии давраи ҳайзбинӣ дар муассисаи таълимӣ ва берун аз он суҳбат кунанд.

Дар анҷоми машғулият якҷоя мушкилотеро, ки аз сар гузаронидаанд, номбар ва дар бораи он ибрози андеша намоед.

ҚОБИЛИЯТИ ИДОРАКУНИИ ҲАЙЗ ДАР МУАССИСАҲО

Дар ин вақт духтарбача аз лозима ё матоъҳои санитарӣ истифода мебарад. Дар ҳоле, ки аксари духтарон ба лозимаи санитарӣ дастрасӣ доранд, баъзеҳо аз матоъҳои санитари чандкарата истифода мекунанд. Доштани маҳсулоти гигиенӣ ҳангоми ҳайзбинӣ истифода мешаванд ва ин хеле муҳим аст, то духтарон бидуни нороҳатӣ ба дарс ҳозир шаванд.

Дар муассисаи таълимӣ ба духтарон мунтазам маълумот додан мумкин аст, масалан, дар оғози ҳар як соли хониш дар бораи чӣ гуна ва аз куҷо дастрас кардани маҳсулоти гигиенӣ бе ҷалби таваҷҷуҳи бегонагон.

Духтароне, ки дар муассисаи таълимӣ дар ҳолатҳои фаврӣ моводи гигиенӣ ва ё барои харидани он имконият надоранд, метавонанд аз ноилоҷӣ дарсҳоро тарк кунанд.

Илова бар таблиғи паёмҳои одии гигиенӣ муассисаҳои таълимӣ бояд кӯшиш кунанд, ки ба духтарон инҳоро фароҳам оваранд:

- Дари ҳоҷатхонаҳо бояд аз дохил баста шаванд;
- Лозима ё матоъҳои санитарӣ барои истифода ҳангоми ҳайзбинӣ.
- Собун ва об барои шустани даст;
- Собун ва об барои шустани узвҳои таносул;
- Имконияти истироҳат дар хилват барои раҳо шудан аз дарди муваққатӣ.

Ҳар як духтар бояд қобилияти сабти давраи ҳайзбинии худро дар рӯзнома дошта бошад. Ин ба ӯ кӯмак мекунад, ки вақти интизории давраи ояндаро дуруст муайян кунад ва пеш аз рафтан ба муассисаи таълимӣ омода шавад. Бо истифода аз тақвими одӣ чунин ҳисобро доштан хеле осон аст. Масалан: агар давраи хунравии ӯ 10 январ ва давраи дигараш 5 феврал оғоз шавад, пас 26 рӯзро ташкил медиҳад. Ҳар як духтар давраи мухталиф дорад, аммо аксарият давраҳои ба ин монанд доранд, ки онро пас аз чанд моҳи қайдҳо дар рӯзнома муайян кардан мумкин аст.

Маводди иловагӣ барои коркард:

Барои ҷашн гирифтани Рӯзи умумиҷаҳонии гигиенаи ҳайзбинӣ дар муассисаи таълимӣ аз маводди «Рӯзи умумиҷаҳонии гигиенаи ҳайзбинӣ» истифода баред. (саҳ. 52)

Барои баргузор намудани озмуни иншои беҳтарин байни духтарон дар мавзӯи «Озмуни иншои беҳтарин (Ман бояд донам)» истифода баред. (саҳ. 57)

МАВЗӮИ 2. ТАРЗИ ИСТИФОДАБАРИИ ҲОҶАТХОНАҲО

Тамоми муассисаҳои таълимӣ бояд ҳоҷатхона дошта бошанд. Дар ҳолати набудан волидон, намояндагони маҳаллӣ ва мақомоти маҳаллӣ бояд дар бунёди ҳоҷатхонаи муассиса кӯмак расонанд. Шояд баъзе хонандагон навъи ҳоҷатхонаи пешниҳодшударо надонанд, ки он барои чӣ лозим аст. Аз ин рӯ зарур аст, маъмурияти муассисаи таълимӣ ва омӯзгорон ба хонандагон тарзи истифодаи онро нишон диҳанд. Дар муассисаҳои таълимӣ ва манзилҳое, ки ҳоҷатхона дар замин кофта шуда бошад, бояд ба хонандагон тарзи дуруст истифодабарии онро фаҳмонед.

Ҳоҷатхонаҳои ифлос ва ҳуҷраҳои торики он метавонанд барои хонандагони хурдсол тарснок бошанд, алалхусус, барои духтарон, ки субҳи барвақт ва ё шаб аз рафтан ба он ҷо метарсанд. Ҳама гуна тарсу ҳаросро нест кардан муҳим аст.

Тамоми ҳоҷатхонаҳо дар муассисаҳои таълимӣ бояд мутобиқи қоидаҳои қабулшудаи давлат бошанд. Аз ҷумла, ба бехатарӣ ва озодагӣ, дастрасӣ ба ҳоҷатхонаҳо ва фароҳам овардани эҳтиёҷоти гигиении лозимаи ҳайз диққати махсус дода шавад.

Ҳангоми истифода аз ҳоҷатхона хонандагон бояд донанд, ки:

- Қазои ҳоҷатро дар ҷойҳои муайяншуда кунанд ва ҳамеша аз ҳоҷатхона истифода баранд;
- Дуруст нест кардани наҷосат хавфи бемор шуданро камтар мекунад;
- Ҳоҷатхонаро бояд тоза нигоҳ доранд.

Биноҳои ҳоҷатхонаи муассисаи таълимӣ бояд тавре сохта шаванд, ки аз девору дар ба дохилаш нигоҳ кардан ғайриимкон бошад. Хонандагон ҳоҷатхонаҳоро бояд тавре истифода баранд, ки касе онҳоро нороҳат накунад.

Муассисаҳои таълимӣ бояд ҳоҷатхонаҳое дошта бошанд, ки аз ҷиҳати ҷисмонӣ барои ҳама хонандагон, аз ҷумла барои хурдсолон дастрас бошанд.

Бо мақсади ҳавасманд кардани рафтори дуруст ҳоҷатхонаҳои муассисаи таълимӣ бояд дорои чунин шароит бошанд:

- бенуқсон;
- барои истифода мувофиқ;
- ба осонӣ дастрас;
- дарҳои ҳоҷатхона ҳамеша кушода бошанд;
- махфӣ ва пӯшидании макон таъмин карда шаванд;

Таъмини дастрасӣ ба иншоотҳои санитарӣ-гигиении тоза ва фаъол муҳити мусоидро барои таблиғи рафтори дуруст фароҳам меорад.

Бисёре аз хонандагон вақти иҷозат гирифтан барои рафтан ба ҳоҷатхона худро норoҳат ҳис мекунанд, махсусан, духтарон маҷбур мешаванд, то иҷозат пурсанд.

Барои баъзе хонандагон, ки дорои мушкилоти саломатӣ ҳастанд, ба мисли наистодани пешоб, бидуни таъхир иҷозати берунравӣ дода шавад.

Тасаввуроти манфӣ дар бораи ҳоҷатхонаҳои муассисаи таълимӣ аз сабаби ифлос буданашон, аз ҷумла бӯйи нохуш доштанашон метавонад яке аз сабабҳои худдорӣ аз истифодаи онҳо бошад.

Маводди иловагӣ барои коркард:

Барои ҷашн гирифтани Рӯзи умумиҷаҳонии ҳоҷатхона дар муассисаи таълимӣ аз маводди «Рӯзи умумиҷаҳонии ҳоҷатхона» истифода баред. (саҳ. 58)

Барои баргузор намудани озмуни расми беҳтарин байни хонандагон аз маводди «Озмуни расмҳо (Муассисаи беҳтарини ман)» истифода баред. (саҳ. 65)

Машқи «Одатҳои хуб ва бад»

Мақсад: Мустаҳкам намудани дониши хонандагон дар бораи қоидаҳои гигиенӣ.

Маводди даркорӣ: 2 маҷмӯи кортҳоро бо шарҳи одатҳои хуб ва бад омода намоед.

Шарҳ: Хонандагон дар давра ва омӯзгор дар марказ меистад. Тӯбро бо навбат ба бачаҳо мепартоед. Хонандагон баромада кортҳои худро нишон медиҳанд ва дар бораи он фикри худро баён менамоянд.

Эзоҳ: Агар хонанда аз шарҳи як одати бад шарм кунад, пас барои омода кардани ӯ кӯмаки омӯзгор лозим аст.

Маҷмӯи 1-уми кортҳои одатҳои хуб:

- Дастҳоро пас аз ҳоҷатхона бо собун шустан;
- Қазои ҳоҷатро дар ҷойҳои муайяншуда кардан ва аз ҳоҷатхона ё ҷои махсус истифода бурдан;
- Дуруст нест кардани наҷосат хавфи бемор шуданро камтар мекунад;
- Ҳоҷатхонаро пас аз худ тоза кардан;
- Ҷумаки обро маҳкам кардан;
- Дари ҳоҷатхонаро пас аз худ пӯшидан.

Маҷмӯи 2-уми одатҳои бад:

- Қазои ҳоҷатро дар ҷойҳои номуайяншуда кардан;
- Нашустани даст баъд аз ҳоҷатхона бо собун ва об;
- Дари ҳоҷатхонаро пас аз худ кушода рафтанд;
- Обро сарфакорона истифода набурдан, ҷумаки обро маҳкам накардан;
- Мо бемор намешавем;
- Баъд аз худ коғазро тоза накардан;
- Оби нишастгоҳро сар надодан.

Пас аз машқ аз хонандагон пурсед: «Ба фикри шумо бо одатҳои бад чӣ бояд кард?»

Хонандагонро барои қабули ақидаи дуруст ҳавасманд карда, ба ҳамин тариқ ба дигаргунии рафтор ва пайдошавии одатҳои нави хуб мусоидат кунед. Ҳикояҳои худи хонандагон дар бораи рафторҳои бад мумкин аст барои оҳиста иваз кардани одатҳои онҳо ба тарафи мусбӣ кӯмак кунанд.

Бояд хонандагонро ҳар дафъа пас аз посуххои дуруст ва ё мувофиқ бо калимаҳои «Офарин», «Дуруст», «Ман бо шумо фахр мекунам» ва ғ. ташвиқ ва бедор кардан лозим аст.

Тарзи дуруст нобуд кардани наҷосат

Нодуруст нест кардани наҷосат (қазои ҳоҷат кардан ва пешоб) барои паҳншавии бемориҳои дарунравӣ мусоидат мекунад. Аз ин сабаб, ҳама бояд аз ташноб истифода баранд. Қазои ҳоҷат кардан берун аз ҳоҷатхона роҳу амали хато аст.

Ҳоҷатхона замоне ба талаботи гигиенӣ ҷавобгӯст, ки дар ҳолати қазои ҳоҷат ба таври гигиенӣ наҷосатро аз инсон ҷудо нигоҳ дорад. Ба инҳо метавонанд ҳоҷатхонаҳои бо имконияти шуста тоза кардан бо об / ба таври дастӣ, ҳоҷатхонаҳои бо чуқурии рӯифаршии тахтасангӣ ва ҳоҷатхонаҳои компосткунӣ дохил шаванд.

Воситаҳои партофтанӣ, ки барои маҳсулоти гигиенӣ ҳангоми ҳайзбинӣ истифода мешаванд, бояд дар ҳама утоқҳои ҳоҷатхонаҳои духтарон мувофиқ ба синну сол мавҷуд бошанд, зеро қуттиҳои одӣ барои партов кофӣ нестанд. Набудани лавозимот барои чунин шароит метавонад боиси хиҷолати духтарон шавад ва ҳолати ғайрисанитариро ба вуҷуд орад.

Нигоҳдории ҳоҷатхонаҳо

Ҳоҷатхона бештар дар ҳолати тоза буданаш истифода мешавад. Вазифаҳои ҳаррӯза оид ба тоза нигоҳ доштани ҳоҷатхона аз инҳо иборатанд:

- Тоза кардани тахтасангҳо ва деворҳо бо чӯтка, рӯбучин ва шустушӯи фарш;
- Баровардани партовҳо;
- Муҳайё кардани (харидорӣ ё овардани маводи нав) маводди тозакунанда;
- Санҷиш ва ивази собуну об барои шустани даст;
- Санҷиши дурусти дарҳо ва қулфҳо;
- Тоза нигоҳ доштани минтақаи атрофи ҳоҷатхона.

Мавзӯи 3. Оби тозаи нӯшокӣ

Хонандагон ва омӯзгорон ба обе ниёз доранд, ки бехатар ва ба миқдори кофӣ барои нӯшидан, пухтупаз ва гигиенаи шахсӣ дастрас бошад.

Кӯдакон бояд донанд

- Ҳамеша обро аз манбаъҳои боваринок истифода бурдан;
- Аҳамият додан, то ин ки оби нӯшокӣ дар муҳити бехатар нигоҳ дошта шавад;
- Ҷамъоварӣ, интиқол, захира ва истифодаи дурусти оби ошомиданӣ;
- Ҳамеша дар ёд доштан, ки оби ифлос ва олуда метавонад ба саломатии онҳо зарар расонад;
- Агар ба даст овардани оби тозаи нӯшокӣ душвор бошад, онро намояндагони давлат ва муассисаҳои кӯмакрасон метавонанд муҳайё кунанд.

Оби нӯшокӣ дар муассисаи таълимӣ

Барои як нафар хонанда ҳамарӯза аз 1 то 2 литр оби тоза лозим аст. Ин об бояд дар синфхонаҳо ва ё ҷойҳои дигар захира карда шавад, аммо дар шакле, ки онро озод дастрас карда тавонанд. Оби нӯшокӣ бояд дар канистрҳои тоза (зарфи сарпӯшаш герметикӣ барои нигоҳ доштани об, бензин ва ғ.) ё дигар зарфҳои сарпӯшдор нигоҳ дошта шаванд. Агар имконпазир бошад, ҳар як хонанда беҳтараш зарфе барои оби нӯшокӣ бо худ дошта бошад. Инчунин об дар муассисаҳои таълимӣ барои пухтупаз, тоза кардан ва шустани дастон лозим аст.

Таъмини мувофиқ ва бехатари об барои нӯшидан ва риояи қоидаҳои гигиенӣ аз қабили шустани даст, зарфҳо ва ғ. даркор аст. Дар дохили муассисаи таълимӣ фавворaҳо ва ҷумаку лӯдаи обро мунтазам тоза кардан лозим аст. Ин имкон медиҳад, ки нуқтаҳои оби нӯшокӣ ҷиҳати гигиенӣ тоза нигоҳ дошта шуда, аз нохушӣ ва ифлосшавӣ пешгирӣ гардад.

Қубури об бояд мунтазам пас аз муддати истифодабарӣ ё кам истифода бурдан (масалан, пас аз рӯзҳои истироҳат ва таътил дар муассисаи таълимӣ) таҳти назорат бошад.

Зарфи нигаҳдории об доимо пӯшида бошад. Агар оби бинои муассиса тавассути лӯла на, балки аз берун ҷамъ шавад, сатил ё зарфҳои дигар метавонанд барои нигоҳдорӣ ва захира истифода гардад. Онҳо бояд барои пешгирӣ аз ифлосшавӣ мунтазам шуста ва болояшон пӯшида шаванд.

Шумо метавонед хонандагон ва кормандони муассисаи таълимиро ташвиқ кунед, ки дар бораи тағйирот дар ранг, маза, бӯй ва ҳарорати об сариваќт хабар диҳанд (масалан, вақте оби гарм аз қубури сард берун меояд...).

Агар дар системаи оби қубурии муассисаи таълимӣ сурб мавҷуд бошад, бояд то иваз кардани қубур чораҳои иловагӣ андешида шаванд. Ин тадбирҳо бояд якҷо бо мақомоти дахлдор мавридӣ баррасӣ қарор бигиранд.

Маводди иловагӣ барои коркард:

Барои ҷашн гирифтани Рӯзи об дар муассисаи таълимӣ аз маводди «Рӯзи умумиҷаҳонии об» истифода баред. (саҳ. 67)

Манбаъҳои об

Манбаъҳои гуногуни об мавҷуданд:

- Таъмини об ба бинои муассисаи таълимӣ (тавассути низоми обтаъминкунӣ);
- Таъмини об ба ҳавлӣ, ҳавлии муассисаи таълимӣ (бо низоми обтаъминкунӣ);
- Ҷумак ва сутуни обгирӣ барои истифодаи омма;
- Чоҳи бетонии қубурдор;
- Чоҳи нигоҳдоришуда;
- Чашмаи нигоҳдоришуда;
- Оби аз борон ҷамъоваришуда;
- Оби дар зарф бастабандишуда;
- Обкаш (мошин / шахсӣ);
- Ароба бо систерна (зарфи бузурги филиззӣ)-и на он қадар калон;
- Манбаъҳои оби рӯизаминӣ (дарё, ҳавзи равон, ҳавз, ҷӯй, водоток-нақб барои об дар обанбори ГЭС, шабакаҳо барои обёрӣ).

Обҷамъкунӣ

То ҳадди имкон оби нӯшокӣ бояд аз систернаҳои махсуси сохташуда, зарфҳои об, чоҳҳо ё насосҳо гирифта шаванд. Кашондан (тавассути нақлиёт) ва нигоҳдории об.

Об бояд дар зарфҳои пӯшида ҷамъ оварда шавад.

Дар хона об бояд дар зарфҳои пӯшида ва аз кӯдакони хурдсол дур нигоҳ дошта шаванд. Оби нӯшокӣ бояд аз зарф ба пиёлаҳои тоза рехта шавад.

Ҳангоми маҳдуд будани имконияти таъмини оби нӯшокӣ одамон маҷбуранд, ки обро аз дарёҳо, ҳавзҳо, чоҳҳо, систернахо ва обанборҳо истифода баранд, ки гоҳе метавонад ифлос бошад.

Кӯдаконе, ки аз ин манбаъҳои шинос истифода мебаранд, метавонанд аз хатар ба саломатии худ огоҳ набошанд.

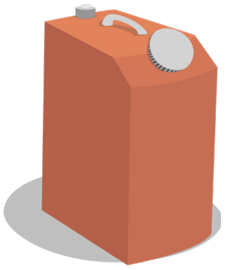
Маконҳои хатарнок метавонанд инҳо бошанд:

- Одамон дар дохили манбаъи об ё наздикии он қазои ҳоҷат мекунанд;
- Ҳайвонот аз он истифода мебаранд;
- Ҷасади ҳайвоноти фавтида дар наздикии об боқӣ мондаанд;
- Манбаъи об дар назди ҳоҷатхонаи вайроншуда ҷойгир аст;
- Об бо иллати аз кор мондани таҷҳизоти полоишдиҳӣ дигар тоза шуда наметавонад;
- Пас аз боронҳои шадид ё обхезӣ ҷӯйи заҳбури оби борон дар ҳолати чиркинӣ қарор дорад;
- Оби ифлос аз боло ба чашмаҳо ва обанборҳо ворид мешавад.

Безараргардонии об:

Безараргардонии дуруст обро барои нӯшидан бехавф мекунад. Усулҳои тозакунии арзон иборатанд аз:

- Ҷӯшонидан;
- Полоиш;
- Хлоркунӣ.



Вобаста аз ваъзиятҳои маҳал ду усули безараркунии об мавҷуд аст:

- Безараркунӣ тавассути ҷӯшиш, хлоркунии об ё таъсир бо нурҳои офтоб.
- Полоиш бо роҳи гузарондани об аз обсофкунакҳои сафолӣ ё регӣ.

Кадом усуле, ки истифода нашавад, кӯдакон тарзи безараркунии оби нӯшокиро донанд. Агар ҳабби хлорин истифода шавад, кӯдакон бояд миқдор ва тартиби безараркуниро донанд. Агар усули ҷӯшиш истифода шавад, обро на камтар аз 10 дақиқа ҷӯшонидан лозим аст, то ин ки тамоми патогенҳо нобуд шаванд. Оби ҷӯшомада бояд 24 соат дар зарфи пӯшида нигоҳ дошта шавад, то чиркин нашавад.

Бо истифода аз таҷрибаи қабулшудаи маҳаллӣ - муассисаи таълимӣ нишон диҳед, ки чӣ гуна обро тоза кардан лозим аст ва ба ин тартиб диққати хонандагонро ба ин раванд ҷалб кунед.

Фаҳмонед, ки ҳангоми истифодаи моводди кимиёвӣ, оташ, барқ ва гармии офтоб (ба монанди баромадан ба бом ё илова кардани аз ҳад зиёди хлор ба об) мо бояд боэҳтиёт бошем.

Дар хотир доред, ки кӯдакони хурдсол метавонанд танҳо таҳти назорати калонсолон калонтар ба машғулиятҳо ҷалб карда шаванд.

Шумораи на он қадар зиёди кӯдаконро барои назорат ҷалб кунед. Якҷоя ҷадвали тоза нигоҳ доштани оби ошомидании муассисаи таълимиро таҳия намоед. Ин усулҳои тозакунӣ ва миқдори зарурии обро дар бар мегирад. Таҷрибаро дар асоси 2 литр об дар як рӯз барои ҳар як нафар гузаронед.

Муассисаи таълимӣ ҷоест, ки дар он ҳама:

- **Кӯдакон**
- **Омӯзгорон**
- **Иттиҳодия**

Се таҷрибаи муҳимро барои беҳтар намудани саломатӣ истифода мебаранд:

1. Ҳамагон бояд дастҳои худро пас аз истифодаи ҳоҷатхона ва пеш аз даст расондан ба ғизо ё шурӯъ ба хӯрдан бо собун ва об бишӯянд.

2. Ҳамагон бояд дар ҷойҳои номувофиқ қазои ҳоҷат накунанд.

3. Ҳамагон бояд оберо нӯшанд, ки дуруст ҷамъоварӣ, интиқол, тафтиш, нигохдорӣ ва истифода мешавад.

Мониторинг ва баҳодиҳии ОСГ дар муассисаҳои таълимӣ

Барои дар ҳолати хуб нигоҳ доштани объектҳои ДХОСГ бояд мунтазам мониторинг ва баҳодиҳӣ бо бурдани ҳисоботи дуруст гузаронида шавад, то ин ки дар оянда ҳангоми пайдо шудани ягон масъала ёфтани ҳалли он осон шавад.

Кӣ бояд мониторинг гузаронад?

Муҳим аст, ки вазифаҳоро дақиқу дуруст муайян ва дар байни кормандони муассисаи таълимӣ тақсим намуд. Маълумот дар бораи ҳолати иншооти ДХОСГ, инчунин риояи талаботи гигиенӣ ва шароити беҳдоштӣ бояд дар дафтари алоҳида сабт карда шавад. Фаъолияти тоза нигоҳ доштани объектҳоро бояд кормандони дахлдор, аз ҷумла маъмурияти муассисаҳо назорат баранд. Онҳо метавонанд ба мушкилоти ошкоршуда фавран посух диҳанд. Ин шарти асосии таъминоти дуруст ва бомуваффақияти системаи ДХОСГ дар муассисаи таълимист.

Иншооту объектҳои ДХОСГ ва нигоҳдории онҳоро ба рӯзномаи ҷаласаҳои дахлдори муассисаи таълимӣ дохил намоед.

Омӯзиши гигиенаро ба барномаи таълимии муассиса ворид кунед. Дар барномаҳои дахлдори таълимӣ бояд ба таъкид намудани нуқтаи назари гендерӣ, ба монанди гигиенаи ҳайзбинӣ диққати бештар дода шавад.

Дар раванди мониторинг дар якҷоягӣ бо маъмурияти муассисаи таълимӣ ва омӯзгорон бояд коргарони муассисаи таълимӣ, Шӯрои омӯзгорони муассиса, хонандагон, Шӯрои духтарон, дастаҳои ОСГ, Ассотсиатсияи волидон ва омӯзгорон, инчунин ҷомеаи маҳаллӣ ҷалб карда шаванд.

Ҳамин тавр, шумо метавонед мавзӯъро фаҳмотар шарҳ диҳед ва дастгирии лозимаро ба даст оред. Дар ёд доред, ки нақши аввалиндараҷаи иҷрокунандагони вазифаи тозакунӣ ин дар ҳолати хуб нигоҳ доштани иншоотҳои ОСГ аст. Ин ҳам барои худи нигоҳбонони тозагӣ ва ҳам омӯзгорону хонандагон бояд бо ҳар роҳ таъкид карда шавад.

Тамоми лавозимот бояд дар давоми рӯз дар муассиса омода карда шаванд. Дар давоми рӯз тозагӣ, аз ҷумла ҳолати сатилҳои партовро санҷида, онҳоро дар дафтари хос сабт намудан зарур аст. Қубури оби нӯшокиро пас аз чанд муддати истифода шуданашон зуд-зуд шустан лозим аст. Ҳуҷраҳои ОСГ бояд дар як рӯз ду маротиба тоза карда шаванд (агар ифлос бошанд), алалхусус, пас аз давраҳои истифодаи зиёди танаффус ва охири рӯз, то ин ки дар ҳолати тоза нигоҳ доштан лавозимоти мавҷударо дошта бошанд. Тафти-

ши иншоот ва объектҳои ОСГ бояд мунтазам гузаронида шавад, то ин ки ҳама чиз дар ҷои худ бошад ва ҳамаи ашё ва дастгоҳ дуруст кор кунад. Ҳатто як кӯшиши хурд метавонад бехатариро ба таври назаррас беҳтар гардонад. Чорабиниҳои мунтазами нигоҳдорӣ бояд ҳангоми дар муассисаи таълимӣ набудани талабагон гузаронида шаванд.

Мунтазам таъмину захираи маводи даркорӣ барои бино ва иншооти санитарӣ:

- Коғази ҳоҷатхона;
- Чӯтка барои ҳоҷатхона;
- Лампаҳои барқии равшандиҳанда.

М**асолеҳи гигиениро мунтазам харидорӣ ва захира кунед:**

- Собуни дастшӯӣ;
- Дастмолҳои якдафъаина (коғазӣ ё дигар намуд);
- Маҳсулоти гигиенӣ, ки ҳангоми ҳайзбинӣ истифода мешаванд (таҳгиракҳои санитарӣ, тампонҳо...);
- Матоъи санитарӣ ё маводди басташуда барои бехатар нигоҳ доштани маҳсулоти гигиении истифодашуда;
- Халтаҳои контейнерӣ;
- Маводду маҳсулоти тозакунанда;
- Маводи тозакунӣ.

Хонандагонро дар муайян сохтани ниёзҳои беҳбудӣ ҷалб намоед. Аксар вақт онҳо аз норасоиҳо огоҳанд. Пеш аз беҳтар кардани хизматрасонӣ бикӯшед, ки хонандагонро барои арзёбии ҳолати иншоот ва ҷустуҷӯи ҳалли он ҷалб намоед. Ҳисси масъулияти шахсии хонандагонро бештар кунед. Онҳо метавонанд дар ороиш ва инчунин нигоҳдории бино нақши фаъол дошта бошанд. Метавонед хонандагонро ба назорати блокҳои ҳоҷатхона пас аз истифодаи онҳо ҷалб намоед (тавассути клубҳои солимии муассисавӣ ё навбатдории синфҳо).

Замимаҳо

15 октябр - «Рӯзи умумичаҳонии шустани дастҳо»

Маълумоти умумӣ:

«Рӯзи умумиҷаҳонии шустани дастҳо» 15 октябр қайд карда мешавад. Ба одамон бояд хотирнишон кард, ки амалиёти шустани даст ба тарзи муқаррарӣ дар хона ва берун аз он ба саломатӣ таъсири мусбат мерасонад. Масъалаи асосии эъломияи рӯзи умумиҷаҳонӣ ин ҷалби таваҷҷуҳи инсоният барои сари вақт ва дуруст шустани даст буда, он на фақат амалиёти самараноки пешгирӣ аз касалшавӣ, балки ҷилавгирӣ аз афзоиши он мебошад.

Бо мақсади расонидани кӯмак ба омӯзгорон ва маъмурияти муассисаҳо, дар доираи ҷашнгирии «Рӯзи умумиҷаҳонии шустани дастҳо» чорабиниҳо ба нақша гирифта мешаванд. Маслиҳат ин аст, ки Созмони хонандагон, роҳбарони синфҳо ва маъмурияти муассисаи таълимӣ барои ташкили ин рӯз уҳдадор бошанд ва ҳар як чорабиниро метавон ҳам дар алоҳидагӣ ва ҳам дар умум ташкил кард. Ба ташкилкунандагон муҳим аст, ки хонандагонро барои иштироки фаъол ҳавасманд гардонанд. Ҳамчун ҳавасмандгардонӣ дар охири ҳар як чорабинӣ иштирокчиёни фаъол интихоб гардида, ҷоиза ва туҳфаҳои хотиравӣ супорида шавад. Барои боз ҳам ҷолибияти чорабинӣ бояд хонандагони ҳамаи синфҳо, инчунин маъмурияти муассиса иштирок намоянд.

Ғайр аз ин, барои ба даст овардани натиҷаҳои босамар дар муассисаҳои таълимӣ, ҷорӣ намудани усули омӯзиши «ҳамсол ба ҳамсол» тавсия дода мешавад. Таълимот аз ҳамсол ба ҳамсол дар дохил ва берун аз муассиса самарабахш аст. Ҳангоме ки хонандагон ба дигар ҳамсабақони худ ва ё шахс таълим ва маълумот медиҳанд, омӯзгорони ҳамсол маҳсуб мешаванд. Таълимот аз рӯи усули «ҳамсол ба ҳамсол» дар байни ҷавонону наврасон ин омӯзишест, ки дар раванди он ҷавонону наврасон маълумоту донишҳои доштаашонро байни худ табодул ва сохторҳои нав барпо карда, барои ба даст овардани одатҳои мусбӣ байни ҳамсолони худ тибқи синну сол, вазъи иҷтимоӣ ва шавқҳои якхела мусоидат мекунанд. Чунин усул ба ҷавонону наврасон барои дарки дурусти якдигар, «дар як мавҷ будан» ва барои боварӣ пайдо намудани онҳо яке аз самарабахштарин воситаҳо ба ҳисоб меравад. Наврасон дар вақти ҷамъомади пагоҳирӯзӣ ё аз гӯшаи радиоии муассисаву деҳа истифода бурда, оид ба тарзи муносибат бо маводди ОСГ, риояи тозагӣ дар муассиса, махсусан дар ҳоҷатхонаҳо, истеъмол ва нигоҳдории дурусти об, муҳиммияти шустани даст бо собун метавонанд маълумот диҳанд. Расонидани маълумоти дуруст ва ба синну сол мувофиқ ба наврасон имкон медиҳад, ки интихоби созанда намоянд.

Вазифа ва мақсади чорабинӣ:

Тарғиби рафтори мусбӣ оид ба соҳаи ОСГ дар байни хонандагон тариқи ҷашнгирии «Рӯзи умумиҷаҳонии шустани дастҳо».

Дар доираи ҷашнгирии «Рӯзи умумиҷаҳонии шустани дастҳо» чунин фаъолиятҳо дар давоми рӯз ба назар гирифта мешаванд:

а) Қайдҳо ва тавсияҳои махсус

Дар ҷамъомади пагоҳирӯзӣ оид ба ҷашнгирии «Рӯзи умумиҷаҳонии шустани дастҳо» маълумот дода, дар бораи озмуни «Дастҳои тоза» ва дар доираи татбиқи он «Расми беҳтарин», «Беҳтарин рӯзномаи деворӣ», «Кори дастии беҳтарин» ва дарсҳои кушод баргузор мегарданд, пешакӣ эълон намудан аст. Бо сабаби ҷамъомади пагоҳирӯзӣ, ки на бештар аз 20-30 дақиқа давом меёбад, зарур аст, ба барномаи он шеърҳ вобаста ба мавзӯъ, саҳна ва викторина (шояд дигар намудҳо) дохил карда шаванд. Инчунин, дар ҷамъомади пагоҳирӯзӣ ташкилкунандагон бояд эълон кунанд, ки дар кадом рӯзҳо чорабиниҳо ба нақша гирифта шудаанд, то ҳамаи хонандагон донанд ва иштирок намоянд.

Ба ҳама синфҳо супориш дода шавад, ки расмҳо, рӯзномаҳои деворӣ, эҷодиёт ё замимаҳо мувофиқи мавзӯи озмун омода шаванд. Ҳамаи фаъолиятҳо бояд як ҳафта пеш аз таҷлили ҳафтаи «Дастҳои тоза» ба иштирокчиён пешниҳод ва дар саҳни муассиса намоиш дода шавад. Дар охири ҳафта ғолибон интихоб шуда, маросими ҷоизасупории он бояд бо иштироки директори муассисаи таълимӣ расман сурат гирад. Ҳайати доварон бояд аз аъзои маъмурияти муассисаи таълимӣ, инчунин Созмони хонандагон ва Ассотсиатсияи волидон интихоб гарданд. Ҳар як синфро бояд вазифадор кард, ки дар ҷамъомад бахшида ба «Рӯзи умумиҷаҳонии шустани дастҳо» омода бошанд. Синфҳо метавонанд доир ба мавзӯи шустани дастҳо шеърҳо, викторинаҳо, сурудҳо, рақсҳо, наворҳо, эскизҳо ва ғ. тайёр намоянд.

Машғулиятҳои намунавӣ бахшида ба «Рӯзи умумиҷаҳонии шустани дастҳо»

- Хонандагони як синфро супориш диҳанд, ки дар он рӯз «навбатдори муассиса» бошанд. Вазифаи онҳо ба якчанд гурӯҳ тақсим шуда, дар назди ҳоҷатхонаҳову роҳгузарҳо «дастҳоятро шустӣ?» гуфта пурсидан аст. Инчунин, синфи навбатдор бояд варақаҳоро бо нигоришоти «Оё шумо дастҳоро шустаед?» ва «Дастҳоро тоза нигоҳ доред!» омода намоянд.
- Як нақшро дар шакли собун бояд офарид (масалан, «Мойдодыр»), ки тамоми рӯзу ҳафта бо либосаш дар атрофи муассиса гашта, ба кӯдакон мегӯяд, ки дастҳоро чӣ гуна бишӯянд ва бозӣ кунанд (ҳангоми танаффус). Ҳамин тавр, диққати хонандагонро ба худ ҷалб намояд. Инчунин, дар даромадгоҳи муассиса метавон як писар ва як духтари масъулеро гузорад, ки об ва собун дар даст дошта, ба хонандагон барои дастшӯӣ пешкаш намоянд.

а) Викторина:

«Кадом қоидаҳои гигиениро медонед?»

Қоидаҳои гигиенаи шахсии хонандагон

1. Ҳамеша дастҳоро шӯед! Агар баъди аз кӯча омадан ба дастшӯӣ одат карда бошем, пас баъзан фаромӯш мекунем, ки ин амалро пеш аз хӯрокхӯрӣ ва истифодаи ҳоҷатхона (нововбаста дар хона ё дар ҷои ҷамъиятӣ) ва бозӣ бо ҳайвоноти хонагӣ иҷро кунем. Дастҳо бояд бо собун ва оби гарм хуб шуста шаванд. Волидон барои фарзандон намуна бошанд! Дар хотир доред, ки шустани номунтазами даст метавонад боиси сироятёбӣ ба амрози хатарнок, ба мисли бемориҳои гуногуни пӯст оварда расонад.

2. Мунтазам шустушӯи бадан кунед. Ҳаммом баданро аз ҳар гуна ғаждӣ тоза менамояд. Шустушӯи сабуки баданро метавон ҳар рӯз, аммо ҳаммомро бошад ҳафтае 1 бор қабул кард.

3. Дандонҳоро дар як рӯз 2 маротиба шӯед. Гигиенаи даҳон пешгирӣ аз бисёр бемориҳост. Шустани дурусти дандонҳо хеле муҳим мебошад.

4. Оид ба тозагии нохунҳо набояд хунукназарӣ намуд: Нохунҳоро бояд ҳафтае як маротиба кӯтоҳ кард. То он даме, ки кӯдак ин корро хуб ва бехатар иҷро карда тавонад, волидонаш нохунҳояшро бояд гиранд.

5. Ҳар рӯз рӯй ва пойҳоро бишӯед. Шустани рӯй бояд ҳам саҳар ва ҳам бегоҳ анҷом дода шавад. Пойҳоро бошад пеш аз хоб барои кам кардани пайдоиши арақ бояд шуст.

- Кадом вақт бояд дастро шуст?
- Дастро бо собун шӯед:
- Пеш ва баъд аз тайёр намудани хӯрок;
- Пеш аз истеъмоли хӯрок;
- Баъд аз нигоҳубини бемор;
- Пеш аз он, ки ба захмҳо дору мепошед;
- Баъд аз қазои ҳоҷат;
- Баъд аз иваз намудани уребчаҳо ва нигоҳубини кӯдак;
- Баъд аз сулфа, атса ва тоза кардани бинӣ;
- Баъд аз нигоҳубини ҳайвонот;
- Баъд аз нобуд кардани партовҳо;
- Баъд аз кӯча баргаштан;
- Чӣ тарз бояд дастҳоро шуст?

Хадамоти санитарӣ-эпидемиологӣ мутобиқи тавсияҳои СУТ пешниҳод менамояд, ки ҳангоми шустани даст барои нигоҳ доштани саломатӣ 5 марҳилаи одиро одамон риоя намоянд:

- Агар имкон бошад, дастҳоро ба оби гарм тар ва бо собун кафк намоед (ё миқдори ками собуни моеъро ба андозаи лозим гирифта ба даст молед);
- Дастро то пайдо шудани кафк молед, махсусан ба ангуштон ва байни нохунҳо хуб аҳаммият диҳед;
- Дастро боз 15 сонияи дигар молед;
- Собунро бо об бишӯед;
- Дастро бо дастмол хушк кунед (беҳтараш бо дастмоли коғазӣ), инчунин дастмолро барои бастани лӯла ё кушодани дари ҳоҷатхона истифода баред.

Тартиби одии шустани даст бо собун барои аз сатҳи пӯст дур кардани то 90% микробҳо кӯмак мекунад ва метавонад интиқоли сироятҳоро тавассути воситаҳои робита бо хонавода ба таври назаррас коҳиш диҳад, масалан, эҳтимоли сироятёбии микроорганизмҳои рӯда то 40% кам мешавад.

б) Намоиши расмҳои мавзӯӣ, рӯзномаҳои деворӣ ва эҷодиёт дар саҳни муассиса:

Ташкилотчиён бояд пешакӣ дар байни синфҳо эълон намоянд, ки дар саҳни муассисаи таълимӣ намоишгоҳи корҳо ташкил карда мешавад, ки дар он ҳама фаъолиятҳои хонандагонро метавон дид. Хонандагони ҳар як синф бояд рӯзномаи деворӣ ва расмҳо дар мавзӯи «Дасти тоза» кашанд, замимаҳо ва макетҳо созанд. Фаъолиятҳо метавонанд дар як рӯз ё тӯли як ҳафта намоиш дода шаванд. Дар натиҷа, беҳтарин корҳо бояд қадр шаванд. Ҷоизаҳо барои ғолибони намунавӣ: маҷмӯи маводди гигиенӣ барои синф (собун, антисептик, дастмол ва ғ.) ва сертификатҳо ё медалҳо. Чистонҳо:

(Намуна)
Ин як чизе ҳаст хушбӯй,
Дастонро тез-тез бишӯй.
(Собун)

Дар кафи дастҳо бисёранд,
Ба шумо зарар мерасонанд.
(Микробҳо)

Дастҳоятро кунад пок,
Шавӣ тоза аз гарду хок.
(Об ва собун)

в) Бозиҳо:

- «Пантомима» - нишон додани он ки чӣ гуна микробҳо ба дасти одам мегузаранд.

Қоида:

Ҳар як гурӯҳ бояд бидуни калима, балки бо истифода аз ифода ва имову ишора раванди аз куҷо ва чӣ гуна пайдо шудани микробҳо дар дасти шахсро нишон диҳанд.

- «Рассоми нобино» - микробро бо чашмони пӯшида бояд тасвир намояд.

Қоида:

Ҳар як даста бояд як нафар иштирокчиро барои тасвир кардани микроб бо чашмони баста интихоб кунад. Дар натиҷа шумо бояд намунаеро бигиред, ки ба микроб бештар шабоҳат дошта бошад.

- «Ҷавобёбак»

Қоида:

Дар коғазҳо калимае навишта шаванд, ки як узви даста онро бе овоз мехонад ва мекӯшад, ки ин калимаро ба аъзои гурӯҳ бо муродифҳо фаҳмонад ва онҳо бояд тахмин кунанд: «Кӣ суханони бештареро меёбад?». Намунаҳои ин калима: собун, мисвоку дандон, дастмол, антисептик, ҳаммом, об, микроб, вирус, нохунҳо, дастҳо, рӯй, ифлосӣ, беморӣ, шустан, шампун, матоъ ва ғ.

г) Саҳначаҳо:

Омӯзгорон бояд синфҳои иштирокчиро пешакӣ бигӯянд, ки онҳо дар бораи аҳаммияти шустани дастҳо саҳначаҳои хурд омода кунанд. Дар ҷараёни мусобиқа ҳар як даста бояд саҳнаи худро нишон диҳад ва тамошобинон интихоб кунанд, ки кадоме аз онҳо ғолиб омад.

д) Сурудҳо / шеърҳо:

Омӯзгорон бояд пешакӣ синфҳои иштирокчиро огоҳ намоянд, то шеърҳо ё сурудҳои ба дастҳои тоза бахшидашударо пешниҳод созанд. Дар ҷараёни мусобиқа ҳар як даста бояд бароmад кунад ва тамошобин интихоб кунад, ки кадоме аз онҳо ғолиб омад.

е) Соати тарбиявӣ бахшида ба «Рӯзи умумиҷаҳонии шустани дастҳо»:

Мақсад аз баргузории соати тарбиявии «Дастҳои тоза» ин баланд бардоштани маърифати хонандагон оид ба амалҳои санитарию гигиенӣ тавассути истифодаи усулҳои ғайрирасмии муошират аст. Омӯзгор пешакӣ нақшаи дарсро тартиб диҳад ва он бояд аз видео, расмҳо, ҳикояҳои гуногуни маърифатӣ иборат бошад.

Нақшаи тахминии соати тарбиявӣ бахшида ба «Рӯзи умумиҷаҳонии шустани дастҳо»

Муҳлат: 45 дақиқа

Ашёҳои зарурӣ: проектор, расмҳо, видеороликҳо...

Рафти дарс:

- Оғози дарс
- Шиносоӣ бо мақсад, вазифаҳои соати тарбиявӣ ва фаҳмонидани муҳиммияти ин ҷашн.

Маълумот:

Ҳар сол 15 октябр дар ҷаҳон санаи ғайримуқаррарӣ – «Рӯзи умумиҷаҳонии шустани дастҳо» ҷашн гирифта мешавад. Қарори ҳамасола баргузор кардани чунин рӯзро Ассамблеяи Генералии СММ дар якҷоягӣ бо Хазинаи Кӯдакони ЮНИСЕФ ва Созмони Умумиҷаҳонии Тандурустӣ (СУТ) дар соли 2008 қабул намуда, вазифаи асосии ин рӯз ҷалби таваҷҷуҳ ба шустани саривақтӣ ва дурусти дастҳост, зеро ин роҳи муассиртарин на танҳо муҳофизати худ аз бемориҳо аст, балки афзоиши онҳоро бозмедоранд.

Тибқи маълумоти СУТ, шустани дастҳо шумораи зиёди фавти кӯдакони то 5-соларо аз бемориҳои рӯда ва роҳҳои нафас дар ҷаҳон пешгирӣ мекунад.

Ҳадафи «Рӯзи умумиҷаҳонии шустани дастҳо» ин таблиғи зарурати зуд ва дуруст шустани дастҳо дар байни аҳолии ҷаҳон аст, зеро шустани ҳамаҷонибаи даст бо собун ва об ба мубориза бо бемориҳои сироятӣ мусоидат менамояд. Дастҳои ифлос ё нодурустшуста метавонанд интиқол ва сирояти бемориҳои шадиди роҳи нафас, зуком ва гепатити вирусӣ дизентерияро осон кунанд.

Шустани даст бо собун яке аз содатарин, дастрастарин ва самарабахштарин пешгирӣ аз амрози сирояти рӯда мебошад.

- Намоиши наворҳо дар бораи дастҳои тоза (агар мавҷуд бошанд);
- Мини-лексия: «Чӣ гуна дастҳоро дуруст бояд шуст?»;
- Викторинаи ниҳоӣ.

Саволҳо:

1. Чӣ гуна дастҳои худро дуруст бишӯям?
2. Чанд маротиба бояд дастҳоро бишӯям?
3. Дастҳои ношуста чӣ оқибат дар пай дорад?

- **Ҷамъбасти дарс**

ё) Озмуни «Роҳбарони саломатӣ» дар маҷлисгоҳи муассисаи таълимӣ:

Мақсад:

Озмун бо мақсади тарғиби тарзи ҳаёти солим дар байни хонандагон, тариқи ҳавасмандсозии иштирок ва пирӯзӣ дар чорабинӣ гузаронида мешавад. Ташкилотчиён бояд синфҳоро пешакӣ огоҳ намоянд, ки дар як рӯзи муайян озмуни «Роҳбарони саломатӣ» баргузор мешавад ва дар он ҳар як синф бояд як гурӯҳро барои иштирок ташкил кунад. Шартҳои озмун бояд дар доираи таҷлили «Рӯзи умумиҷаҳонии шустани дастҳо» пешниҳод гарданд. Инчунин, дар охир ғолибон бояд қадр ва ҳамчун «Роҳбарони саломатӣ» пешбарӣ шаванд.

Ҳавасмандкунӣ ва алоқаи бозгашт

Барои рушд додан ва хуб ҷорӣ намудани фаъолияти ОСГ дар муассисаи таълимӣ хонандагон ва омӯзгорону калонсолонро бояд ҳавасманд кард. Якчанд намудҳои ҳавасмандсозии талабагони ба фаъолияти ОСГ шавқдошта маълуманд:

• Интихоб намудани хонандагон ба ҳайси омӯзгорони ОСГ (ҳамсол ба ҳамсол) ё сафирон;

• Супоридани сертификат ё ифтихорнома барои рафтори намунавӣ, саҳмгузорӣ ва комёбиҳо дар соҳаи ОСГ;

• Дастгирии хонандагон барои ташаббускорӣ, махсусан ба гузаронидани баромадҳои театркунонидашуда ва аксияҳо;

• Ҳавасмандкунии комёбиҳои соҳаи ОСГ тибқи хизматҳо ё истифодаи диаграммаи ситораҳо;

• Ҳамоҳангсозии чорабиниҳои муштарак бо кумитаи волидайн, волидон ва инчунин иштироки намояндагони ҷомеаи маҳаллӣ дар таблиғи масъалаҳои ОСГ.

Ҳайати асосии муассисаро маъмурият, омӯзгорон, ҳамшираҳо, волидон ва сокинони ҷамоат ташкил медиҳанд. Муассисаҳое, ки бо волидони хонандагон ва ҷомеаҳо кор мебаранд, на танҳо саломатӣ ва некӯаҳволии онҳоро беҳтар мекунанд, балки тарзи ҳаёти солимро барои ҳама тарғиб менамоянд.

Барои ташкили чунин чорабиниҳо ҷалби омӯзгорон, Ассотсиатсияи волидон ва намояндагони ҷомеаи маҳаллӣ муҳим аст. Шумо метавонед оид ба рӯзҳои умумиҷаҳонӣ, аз қабили «Рӯзи умумиҷаҳонии об (22 март)», «Рӯзи умумиҷаҳонии шустани дастҳо (15 октябр)», «Рӯзи умумиҷаҳонии ҳоҷатхона (19 ноябр)» ва «Рӯзи умумиҷаҳонии гигиенаи ҳайзбинӣ (28 май)» маълумот пайдо кунед.

Нақши волидон

Бо хонандагон ва волидон муошироти ошкор ва самимиро ташвиқ намоед. Волидон метавонанд муоширатро осон карда, корҳои таълимии муассисаро бо тарбияи хонагӣ пайванданд. Волидон метавонанд дар бораи масъалаҳои дастрасии ДХОСГ ва баъзе мушкилоти системаи бекоркунӣ ё ҳайз маълумоти бештар дошта бошанд, зеро барои кӯдакон аз ҷониби омӯзгор нақл кардан душвор аст. Ташкил намудани муошироти муқаррарӣ дар бораи масъалаҳои гуногуни саломатӣ ва ДХОСГ дигар паҳлӯҳо метавонад ба кори омӯзгорон кӯмак намояд. Таъсири асосии мусбии дахолат ва иштироки волидайн ба мутобиқати омӯзиш ба рафтори хонандагон мусоидат мекунад. Ин метавонад ба муошироти беҳтар байни омӯзгорон ва волидон оварда расонад.

Муассисаҳо дар алоҳидагӣ ва мустақилона кор намекунанд: таълим ва тарбия на танҳо дар муассисаҳо, балки бештар дар оила ва ҷомеаи маҳаллӣ амалӣ карда мешавад. Он дар ҳолати ҳамкорӣ бо волидон, муассиса ва ҷомеаи маҳаллӣ аз ҳама муфид аст.

Шумо метавонед бо ҷалби волидон ҳисоботдиҳиро беҳтар кунед, тағйирот дар рафторро пеш баред ва обрӯи ҷомеаро дар муассиса биафзоед. Волидон дар муошироти байни хонандагон ва кормандони муассиса ҳамчун миёнарав баромад мекунанд. Хонандагон чизҳои дар муассиса омӯхтаашонро ба онҳо мегӯянд ва ин ба тағйирёбии рафтор дар хона мусоидат менамояд. Ба волидон дар бораи рафтори дуруст ва фаъолияти муассиса оид ба ДХОСГ маълумот диҳед. Шумо метавонед бо Ассотсиатсияи волидон ва омӯзгорон мулоқот ё намояндагони волидонро ба ин даъват намоед. Корҳои фаҳмондадиҳиро кормандони тиббии муассисаҳо бо кӯмаки мақомоти маҳаллӣ метавонанд анҷом диҳанд. Афзалияти маълумотдиҳии волидон дар бораи гигиена ва одатҳои солим аз он иборат аст, ки тасаввуроти мусбати дарозмуддат ва самарабахши барномаҳои таълимии муассисаро таъмин ва рафтори мусбиро ҷорӣ кунад. Ба волидон дар бораи қоидаҳои нави ДХОСГ дар муассиса маълумот диҳед ва аз онҳо хоҳиш кунед, ки дар татбиқи қоидаҳои нав кӯмак расонанд. Волидон ва ихтиёриёнро барои мубодилаи дониш ва таҷрибаи худ даъват кунед.

Ҳамкорӣ бо волидон, муассиса ва аҳолии маҳал

Аъзои ҷомеаро метавонед ба муассиса даъват кунед, то ин ки бо хонандагон оид ба фаъолияти кории худ аз ДХОСГ барои зиндагии дуруст нақл кунанд. Дигар ихтиёриён метавонанд дар корҳои таъмирӣ ва сохтмонӣ ё таъминоти ғизоӣ ёрӣ расонанд. Инчунин тавассути ҷалби маблағҳои иловагӣ ё бастҳои ихтиёрӣ, иҷрои корҳои ҷисмонӣ ё полис ва ҳатто бовар кунонидани мақомоти маҳаллӣ ба зиёдтар ҷудо кардани маблағҳо барои ДХОСГ мадад намоянд.

Барои тамоми ҷамъияти муассиса чорабиниҳо ташкил ва Рӯзи ДХОСГ таъйин кунед. Пас аз дарсҳо чорабинӣ бахшида ба ДХОСГ гузаронед, ё дар муддати муайян озмуни ДХОСГ ташкил кунед. Ҷамъияти муассиса метавонад ихтиёран ба зиммаи худ баъзе масъулиятҳоро гирад ва ба шумо дар оғоз кӯмак расонад.

Муассисаҳои таълимие, ки Ассотсиатсияи волидону омӯзгорон доранд, метавонанд барои дастгирии ин фаъолият Шуъбаи ДХОСГ таъсис диҳанд. Аз ин шуъба талаб кунед, ки дар омодагӣ ба вохӯриҳои муассиса, банақшагирии санҷиши солонаи ДХОСГ, ташкили чорабиниҳо ва ҷамъоварии маблағ иштирок ва мусоидат намоянд.

ВИКТОРИНАИ МУАССИСА ДОИР БА МАВЗӮИ «ЧӢ ТАРЗ БОЯД ҚОИДАҲОИ САНИТАРӢ-ГИГИЕНИРО РИОЯ КАРД?»

Мақсад: Ташаккул додани тарзи ҳаёти солим дар байни хонандагон, тарбия кардани зарурияти риояи қоидаҳои санитарӣ–гигиенӣ ва муносибати дурусту эҳтиёткорона ба саломатии худ.

Шунавандагон: Барнома барои хонандагони 14-17 - сола омода шудааст.
Иштирокчиён: 2 гурӯҳ
Давомнокӣ: 30 дақиқа

Рафти викторина:

- Масъалаи якум «Гигиенаи шахсӣ»
- Масъалаи дуюм «Зарбулмасалҳо»
- Масъалаи сеюм «Тозагӣ - гарави саломатист»

I. Масъалаи якум «Гигиенаи шахсӣ»:

Давомнокӣ: 30 дақиқа

Омӯзгор синфро ба ду гурӯҳ ҷудо карда, қоидаҳои масъалаи якумро мефаҳмонад. Мақсади асосии масъалаи якум ин дуруст ва зуд ҷавоб додан доир ба саволҳои гигиенаи шахсиро дар бар мегирад. Саволҳо ба ҳар ду гурӯҳ баробар дода мешавад ва кадом гурӯҳ зудтар ҷавоб диҳад, ғолиб меояд.

1. Савол: Дар як рӯз чанд маротиба бояд дастҳоро шуст?

Ҷавоб: Баъд аз истифодаи ҳоҷатхона, кӯча ва пеш аз хӯрокхӯрӣ, инчунин ҳузур дар ҷойҳои ҷамъиятӣ ва нақлиёт, алоқа бо ҳайвонот ва сайругашт дар табиат дастҳоро бояд шуст. Ба ҳисоби миёна, мо бояд дастҳоро на кам аз 7 маротиба дар як рӯз бишӯем.

2. Савол: То чанд маротиба бояд шустушӯи бадан кард?

Ҷавоб: Ба ҳисоби миёна бояд дар 1 ҳафта ду – се маротиба оббозӣ кард ва ҳамин миқдор метавон сарро шуст. Ҳамарӯза шустани сар пӯстро хушк мекунад. Либосро бошад зуд – зуд шустан лозим аст.

3. Савол: Дар як рӯз чанд маротиба бояд дандон шуст?

Ҷавоб: Дар як рӯз зарур аст, на кам аз 2 маротиба дандон шуст: саҳар (баъди наҳорӣ) ва баъд аз хӯроки шом ба муддати 3-5 дақиқа. Набояд дандонҳоро бо мисвок сахт шуст ва хамираи дандоншӯиро зиёд истифода бурд.

4. Савол: Дар як ҳафта чанд маротиба бояд нохун гирифт ва гӯшҳоро тоза кард?

Ҷавоб: Аз ҳама пешниҳоди хуб дар як ҳафта як маротиба баъд аз қабули ҳаммом нохун гирифтан ва гӯшҳоро тоза кардан мумкин аст.

5. Савол: Аз кадом синну сол бояд хушбӯйкунакро истифода бурд?

Ҷавоб: Протеину липидҳои араќи бадан шароитро барои бактерияҳо муҳайё мегардонад ва зуд фаъол гашта, бӯи бадро ҳосил мекунанд. Аз ин рӯ, хушбӯйкунакро аз оғози давраи ба балоғатрасӣ (9-13 - солагии духтарон ва 11-14 - солагии писарон) метавон истифода бурд. Истифодаи як хушбӯйкунак ба чанд нафар тавсия дода намешавад. Ҳар як шахс бояд хушбӯйкунаки худро дошта бошад. Тарзи истифодабарӣ: миқдори муайяни маводро ба пӯст баъди шустушӯи бадан ба пуррагӣ молидан лозим аст. Хушбӯйкунакро ба пӯсти захмдор ё якбора баъди тарошидани мӯй истифода бурдан мумкин нест. Агар дар болои пӯст ягон ангезанда ё аллергия ҳосил шавад, ба табиб муроҷиат намоед.

6. Савол: Ҳангоми арақ кардани пойҳо чӣ бояд кард?

Ҷавоб: Риояи қоидаҳои гигиенаи шахсӣ арақ ва бӯи нохуши пойро пешгирӣ мекунад. Ҳар субҳ ва шом пеш аз хоб шустани пойҳо хеле муҳим аст. Ҳар рӯз либоси тоза пӯшед. Нохунҳои пойро ҳафтае як маротиба гиред.

7. Савол: Оё хоидани нохун мумкин аст?

Ҷавоб: Нохун хоидан оқибати хуб надорад, зеро он ба бемориҳои сироятӣ оварда мерасонад. Дар таги нохунҳо ҳама гуна микробҳо ҷамъ мегарданд.

8. Савол: Оё шонаи худро ба дигарон додан мумкин аст?

Ҷавоб: Не, зеро имконияти пайдо кардани сабӯс ва дигар бемориҳои пӯсти сар зиёд аст ва тавассути шонаи мӯй сироят мекунад.

9. Савол: Оё гурба ё саги дайду дастмолӣ кардан мумкин аст?

Ҷавоб: Дастмолии ҳайвоноти дайду (сагу гурба) МУМКИН НЕСТ! Онҳо барои дарёфти хӯрок метавонанд ба ҳар гуна бемориҳо гирифтор шаванд, инчунин кайк пайдо кунанд. Агар ягон ҳайвони бемакон шуморо газад ё захмдор кунад, зуд ба табиб муроҷиат намоед.

10. Савол: Оё обро аз обанборҳо нӯшидан мумкин аст?

Ҷавоб: Оби чиркин ҳар гуна микробҳоро доро аст ва бемориҳои сироятиро паҳн мекунад.

Муҳим! Омӯзгор баъди қабули ҷавоб ба ҳар як савол бояд посухи дурустро ба хонандагон фаҳмонад.

II. Масъалаи дуюм:

Давомнокӣ: 30 дақиқа

Омӯзгор ба гурӯҳҳо 10 дақиқа вақт ҷудо менамояд, то ин ки зарбулмасалҳо оид ба мавзӯи саломатиро ба ёд оранд.

Мисоли зарбулмасалҳо: «Саломатии бардавом - аз машқи пайвастаи варзишист», «Рӯҳияи солим - аз тани солим аст».

Ҳамон гурӯҳе ғолиб меояд, ки бештар зарбулмасалҳоро ба ёд орад. Ҳангоми ба охир расидани масъала ва ҷамъбасти он омӯзгор, аз иштирокчиён оид ба таассуроти онҳо пурсон мешавад.

III. Масъалаи сеюм: Нақшофарӣ дар хусуси «Тозагӣ - гарави саломатист»

Давомнокӣ: 40 дақиқа

Омӯзгор ба гурӯҳҳо вазифа медиҳад, ки дар мавзӯи «Муҳиммияти риоя кардани тозагӣ» (3 дақиқа) саҳнача тайёр намоянд. Ба тайёрии онҳо 20 дақиқа вақт дода мешавад.

Гурӯҳҳо бо тартиби муайян саҳначаҳои худро нишон медиҳанд. Дар ҷамъбаст омӯзгор оид ба муҳиммияти риоя кардани тозагӣ дар хона ва ҷамъият сухан мегӯяд.

Викторина бо ҷамъбасти холҳо ва супоридани сипоснома ба ҳар як иштирокчӣ ва мукофотонидани гурӯҳи ғолиб бо ашёҳои гигиенӣ, яъне сачоқчаҳо, собун ва антисептик ба охир мерасад.

Замимаҳо

28 май - «Рӯзи умумиҷаҳонии гигиенаи ҳайзбинӣ»

Маълумоти умумӣ:

«Рӯзи умумиҷаҳонии гигиенаи ҳайзбинӣ» бо ташаббуси ташкилоти ғайритиҷоратии WASH United, ки дар Олмон фаъолият дорад, таъсис ёфт. Дар соли 2013 маъракаи 28 - рӯзаи иҷтимоие, ки ба гигиенаи ҳайзбинӣ равонашуда буд, ташкил гардад ва дар соли 2014 аксарияти давлатҳои ҷаҳон бори аввал «Рӯзи умумиҷаҳонии гигиенаи ҳайзбинӣ»-ро ҷашн гирифтанд. Ҳоло онро зиёда аз 270 созмонҳои ҷаҳон дастгирӣ менамоянд. Санаи 28 май (моҳи панҷуми сол) барои он интихоб гардид, ки давомнокии миёнаи давраи ҳайз 28 рӯз аст ва он тақрибан 5 рӯз давом мекунад.

Албатта дар ҷаҳони имрӯза духтари наврас модари меҳрубон ё дигар наздикони калонсол дорад ва бо суханҳои дуруст барои ором кардани ӯ масъалаи ҳайзро мефаҳмонад. Аммо амалия нишон медиҳад, ки ин ҳолат паҳншуда нест.

Вазифаи чорабинӣ:

Рӯзи ҳайз ин санаи хубест, ки ба миллионҳо духтар метавонад оид ба тарснок набудани ин лаҳзаҳо кӯмак намояд. Гарчанде ин як раванди табиӣ бошад ҳам, духтароне, ки дар ин рӯзҳо дардро ҳис мекунанд, аз суҳбат дар бораи он шарм медоранд. Аксарияти аҳолии мо доир ба ин масъала маълумоти кофӣ надоранд, ки ба беҳтар шудани сатҳи зиндагии духтарон ва занон дар Тоҷикистон мусоидат намоянд.

Ин мавод бо мақсади ба омӯзгорон, маъмурияти муассисаи таълимӣ ва хусусан ба Шӯрои духтарони муассиса пешниҳод намудани маъракаҳо, чорабиниҳо ва машғулиятҳое, ки дар «Рӯзи умумиҷаҳонии гигиенаи ҳайзбинӣ» бо хонандагон (духтарон) гузаронидан мумкин аст, омода гардидааст. Ҳар як чорабинии пешниҳодшуда метавонад ҳам дар алоҳидагӣ ва ҳам дар доираи умумӣ гузаронида шавад. Барои ташкилкунандагони ин маърака ҳавасманд кардани хонандагон ба иштироки фаъолона дар ҳама чорабиниҳо аҳаммияти хос дорад. Барои ҳавасмандсозӣ дар анҷоми ҳар як чорабинӣ хонандагони фаъолтарин (натиҷаи фаъолияти онҳо) интихоб ва ба онҳо мукофотҳо тақдим карда шаванд. Барои таъсири мусбии бештари ин ҷашн ба рафтори хонандагон тавсия дода мешавад, ки ин чорабиниҳо бо ҷалби тамоми синфҳо ва маъмурияти муассисаи таълимӣ гузаронида шаванд.

Ғайр аз ин, барои ба даст овардани натиҷаҳои босамар дар муассисаҳо ҷорӣ намудани усули омӯзиши «ҳамсол ба ҳамсол» тавсия дода мешавад. Таълимот аз ҳамсол ба ҳамсол дар дохил ва берун аз мактаб самарабахш аст. Ҳангоме ки хонандагон ба дигар ҳамсабақони худ дар бораи ин сабақ маълумот медиҳанд, «омӯзгорони ҳамсол» ҳисоб меёбанд. Таълимот аз рӯи усули «ҳамсол ба ҳамсол» дар байни ҷавонону наврасон ин омӯзишест, ки дар раванди он ҷавонону наврасон маълумоту донишҳои доштаашонро байни худ иваз менамоянд, сохторҳои нав барпо карда, барои ба даст овардани одатҳои хуб дар байни ҳамсолони худ аз рӯи синну сол, вазъи иҷтимоӣ ва шавқҳои якхела мусоидат мекунанд. Чунин усули таълимот ба ҷавонону наврасон барои хуб дарк кардани якдигар, «дар як мавҷ будан» ва барои боварӣ пайдо намудан яке аз самарабахштарин восита ба ҳисоб меравад.

Мисол, наврасон дар вақти ҷамъомади пагоҳирӯзӣ ё аз гӯшаи радиоии муассисаву деҳа истифода бурда, оид ба тарзи муносибат бо маводди ОСГ, риояи тозагӣ дар мактаб, махсусан дар ҳоҷатхонаҳо, истифода ва нигоҳдории дурусти об, муҳиммияти шустани даст бо собун метавонанд маълумот бигиранд. Расонидани маълумоти дуруст ва ба синну сол мувофиқ ба наврасон имкон медиҳад, ки интихоби дуруст намоянд.

Чорабиниҳои намунавӣ:

а) Ҷамъомадҳои иттилоотӣ оид ба гигиенаи ҳайз дар муассисаҳо:
Мақсад: Ба хонандагон оид ба ҳайзбинӣ, қисса дар доираи давраи ҳайзбинӣ, ки мавзӯи мамнӯъ аст, бояд маълумот дод, то ин ки доир ба масъалаҳои гигиена ва саломатӣ огоҳ бошанд.

б) Викторина:
Мақсад: Мақсад аз гузаронидани викторина оид ба мавзӯи «Ҳайзбинӣ ҳиҷолаткашӣ нест» дар он аст, ки хонандагон маълумоти гирифтаашонро комил кунанд ва оид ба ин масъала озод суҳбат карда тавонанд.
Саволҳои викторина:
1. Кай «Рӯзи гигиенаи ҳайзбинӣ» ҷашн гирифта мешавад? Он ҳамасола 28 май ҷашн гирифта мешавад.
2. Масъалаи гигиенаи ҳайзбинӣ аз чӣ иборат аст? Масъалаи асосии он мубориза бо мавзӯи маҳрамонае, ки ба гигиенаи ҳайзбинӣ ва расонидани маълумот оид ба аҳаммияти он барои занон ва духтарони наврас дар ҷаҳон равона шудааст.
3. Кай ва аз тарафи кӣ «Рӯзи умумиҷаҳонии гигиенаи ҳайзбинӣ» ташкил карда шуд? Он бо ташаббуси ташкилоти ғайритиҷоратии WASH United, ки дар Олмон фаъолият дорад, таъсис дода шуд.
4. Чаро санаи 28 май интихоб шуда буд? Санаи 28 май (моҳи панҷуми сол) барои он интихоб гардидааст, ки давомнокии миёнаи давраи ҳайз 28 рӯз аст ва он тақрибан 5 рӯзро дар бар мегирад.
5. Мақсади асосии «Рӯзи умумиҷаҳонии гигиенаи ҳайзбинӣ» дар чист? «Рӯзи умумиҷаҳонии гигиенаи ҳайзбинӣ» ҳамчун имконият барои якҷоя муттаҳид намудани одамон, ширкатҳо, ташкилотҳои ҷамъиятӣ ва васоити ахбори омма хизмат менамояд. Он барои дастгирии занону духтарон, инчунин вайрон кардани хомӯшӣ оид ба гигиенаи ҳайзбинӣ ташкил гардидааст.

в) Тақсими маводди таблиғотӣ оид ба «Рӯзи умумиҷаҳонии гигиенаи ҳайзбинӣ»:
Мақсад: Баланд бардоштани сатҳи маълумотнокии духтарон, волидайн, хоҳарон, омӯзгорон ва ҷомеа оид ба гигиенаи ҳайз бо тақсим намудани флаерҳо, постерҳо, брошураҳо ва буклетҳо.

г) Нишон додани маводди гигиении духтарон:
Мақсад: Ҳавасмандӣ ва ҷалби диққати духтарон оид ба риояи гигиенаи ҳайзбинӣ ва омӯзонидани духтарон аз истифодаи маводди гигиенаи шахсӣ ва ҳайзбинӣ - мисвок, собун, қайчии хурд, шона, лозимаи бисёркарата ва ғ.

Қиссаҳое, ки марбут ба мавзӯи гигиенаи давраи ҳайзбинӣ ҳастанд:

«Варзиш дар давраи ҳайзбинӣ манъ аст»

Агар шумо худро хуб ҳис намоед, метавонед ба варзиш машғул шавед. ба организми худ диққат кунед ва агар ҳангоми машқ нотоб шавед, танаффус кунед. Инчунин, таҷриба нишон медиҳад, ки машқҳои варзишӣ метавонанд дардҳои поёни шикам ва бачадонро кам намоянд. Сухан дар бораи фаъолияти аэробӣ меравад, яъне роҳ гаштан, давидан, варзиши бадан, йога ва инчунин паҳн кардани қисмҳои бадан. Дар баробари ин метавон машқҳои даврзаниро низ дар ҳолати ҳайзбинӣ иҷро кард.

«Агар ҳайзбинӣ ба амал наояд, шумо ҳомиладоред?»

Не, на ҳама вақт. Агар шумо солим ва шаҳвати фаъол дошта бошед, албатта метавонед ҳомиладор шавед. Аммо дигар сабабҳои ба амал наомадани ҳайзбинӣ низ ҳаст: нуқсонҳои гормоналӣ, стресс аз сабаби сайёҳат, ивазшавии мавзеъ. Масъалаҳои нарасидани маводди истеъмолӣ ба организм низ боис шуда метавонад. Дар духтароне, ки хеле харобанд, ҳайзбинӣ метавонад қатъ гардад. Агар давраи ҳайзбинӣ аз як моҳ ба моҳи дигар кӯчад ва синни шумо аз14 болост, бояд назди духтури бемориҳои занона равед ва сабаби ин ҳолатро фаҳмед.

«Муҳлати муътадили давраи ҳайз - 28 рӯз?»

На ҳама вақт. Саломатии зан – мисли соат кор намекунад ва наметавон гуфт, ки 28 рӯзи давра ин мӯътадил аст ва 25 ё 30 рӯз – ин аллакай хатарнок мебошад. Дар ҳақиқат, давраи муътадили ҳайз аз 21 то 35 рӯзро дар бар мегирад. Заноне ҳастанд, ки давраи онҳо 40 рӯзро дар бар мегирад, ки ин низ муътадил аст. Шояд аз табиби бемориҳои занона пурсид, ки чаро давра чунин давом ёбад ва оё организм дорои ягон бемори нест?

«**Ҳайзбинӣ — роҳи тоза шудани организм»**

Ҳайзбинӣ - ин исқоти пардаи эндометрий буда, дар болои бачадон пайдо мешавад. Парда барои хуб доштани тухмҳуҷайраи бордоршуда лозим аст. Агар бордоршавӣ ҳосил нагардад, эндометрий низ лозим намешавад. Хун бошад аз сабаби кандашавии рагҳои парда ҳосил мегардад.

Ҳавасмандкунӣ ва алоқаи бозгашт

Барои рушд додан ва хуб ҷорӣ намудани фаъолияти ОСГ дар муассисаи таълимӣ хонандагон ва омӯзгорону калонсолонро бояд ҳавасманд кард. Якчанд намудҳои ҳавасманд-намоии талабагони ба фаъолияти ОСГ шавқдоштаро пешниҳод мекунем:

- Интихоб намудани хонандагон ба ҳайси омӯзгорони ОСГ (ҳамсол ба ҳамсол) ё сафирон;

- Супоридани сертификат ё сипоснома ба рафтори намунавӣ, саҳмгузорӣ ва комёбиҳо дар соҳаи ОСГ ба даст омада;

- Дастгирии талабагон барои ташаббускорӣ, махсусан барои гузаронидани баромадҳои театрикунонидашуда ва аксияҳо;

- Ҳавасмандкунии комёбиҳои соҳаи ОСГ мувофиқи хизматҳо ё истифодаи диаграммаи ситораҳо.

ГУЗОРИШ БА ДАСТУРИ ОЗМУНИ ИНШОИ ХУРД «МАН БОЯД ИНРО ДОНАМ!»

Мақсади озмун:

Мақсади иттилоъ додан ва кӯмак расонидан ба духтарону наврасон барои омӯхтани организми худ, тағйироте, ки дар давраи ба воярасӣ ба амал меояд, ҳайзи аввалин (менархе) ва риоя кардани қоидаҳои гигиенӣ ҳангоми давраи ҳайз дар шароити хона.

Вазифаҳои озмун:

- Ошкор кардани мафҳуми «Давраи ба воярасӣ», «Ҳайзбинӣ»;
- Омӯзонидани тарзи риоя намудани қоидаҳои гигиенӣ дар давраи ҳайзбинӣ;
- Иттилоъ додан оид ба сохтори организми худ;

Иштирокчиёни озмун:

Дар озмун духтарони синни 10 – 15 - сола метавонанд иштирок намоянд.

Тартиб ва шартҳои озмун:

Мавзӯи иншои хурд метавонад оид ба ҳар гуна ҳодисаҳои давраи ба воярасӣ, қоидаҳои гигиена ҳангоми ҳайз ва сохти организм дар давраи ба балоғатрасӣ бошад.

Талабот доир ба тартиби кор:

а) Муносибати кор ба мавзӯи озмун;
б) Муносибат ба қоидаҳои имло;
в) Иншои хурд метавонад, ки дастӣ ё чопӣ навишта шуда бошад;
г) Иншои хурд набояд аз 300 калима кам бошад;
д) Иншои хурд метавонад дар 2 забон - тоҷикӣ ва русӣ навишта шуда бошад.

- Кор бояд аз қафо имзо карда шавад: ному насаби иштирокчӣ, кадом синф;
- Иншоҳои қабулшударо зарур аст ба Шӯрои духтарони мактаб супорид, то ин ки аз тарафи ҳакамон баҳогузорӣ шаванд.

Муҳлати баргузории озмун:

Ба муҳлати то як ҳафта.

Ҷамъбаст ва мукофотонидани ғолибон:

Ғолибон тариқи овоздиҳии ҳайати ҳакамони озмун интихоб мегарданд. Мувофиқи ҷамъбасти овоздиҳӣ ғолибон бо диплом ва тӯҳфаҳои хотиравӣ қадр мешаванд. Ғолибон дар асоси 3 категорияҳои синнусолӣ муайян мегарданд:

- 10-11 - сола,
- 12-13 - сола,
- 14-15 - сола.

Замимаҳо

19 ноябр - «Рӯзи умумичаҳонии ҳоҷатхона»

Соати тарбиявӣ бахшида ба «Рӯзи умумиҷаҳонии ҳоҷатхона», 19 ноябр

Маълумоти умумӣ:

«Рӯзи умумиҷаҳонии ҳоҷатхона» маҳсули фикр ва пешниҳоди сокинони шаҳри Сингапур аст. Ин шаҳр дар қитъаи Осиё ҷой гирифтааст. Онҳо аз ин мефахранд, чунки дар ҳама ҷои шаҳр тозагии комил таъмин шудааст. Аз ҷумла, дар ҳоҷатхонаҳо низ тозагӣ пурра риоя мешавад. Гузашта аз ин, ҳамаи шаҳрвандон ба риояи гигиена ва низому тартиб одат кунонида шудаанд. Касе ҷуръат намекунад, ки сақич ва ё коғазпораеро дар сари роҳ партояд. Баъд аз ҳоҷатхона дастонро шустан ба ҳукми анъана даромадааст. Аммо, мутаассифона, дар бисёр кишварҳои дигари Осиё мардум дар ин бобат худсарона рафтор мекунанд ва чунин одатҳои хубро надоранд. Аз ин ҷост, ки дар ин кишварҳо тез-тез эпидемияҳои гуногуни бемориҳои хатарноки рӯда рӯй медиҳанд ва бар асари ин ҳазорон тан қурбон мешаванд. Бояд гуфт, ки дар ин фавт шумораи кӯдакон бештар аст. Бинобар ин, баъд аз ҳоҷатхона бо собун шустани дастҳо на танҳо тозагӣ ва ҳифзи саломатӣ, балки одати ҳаётан зарур низ мебошад. Агар хоҳед, ки аз ягон гуна микроби касалиовар сироят наёбед ва аз он азоб накашед, ҳатман баъд аз ҳоҷатхона дастҳоро бишӯед.

«Рӯзи умумиҷаҳонии ҳоҷатхона» 19 ноябри соли 2001 дар Сингапур, дар Конфронси байналмилалии ҳоҷатхона, ки ба мушкилоти ҳоҷатхонаҳо бахшида шуда буд, эълон гардид. Дар воқеъ, маҳалли баргузории конфронс тасодуф набуд: Сингапур дар бобати тозагии ҳоҷатхонаҳо дар ҷаҳон машҳур аст. Шаҳрҳои асримиёнагӣ, ки аз бисёр ҷиҳат дастовардҳои румиёни қадимро аз даст дода буданд, канализатсия (системаи қубур ва корезҳо барои дур партофтани ифлосиҳо) ва ҳоҷатхонаҳои тозаву покиза надоштанд. Дар қалъаҳои сарватмандон ва девори беруни қалъа новаҳои махсус овезон карда буданд, то ҳама чизи «истеҳсолшуда» рост ба хандақи қалъа ва ё ба чоҳи чуқур резад. Ин чоҳҳо ҳеҷ гоҳ тоза карда намешуданд ва "бӯйи бади"-и онҳо ба атроф паҳн мешуд.

Мардумони одӣ ҳоҷати худро дар кӯчаҳо ба ҷо меоварданд. Аз ин ҳолат тамоми шаҳрро бӯи бад фаро гирифта буд. Ин ба сари бошандагони шаҳр мушкиливу ташвиши зиёде меовард: лой, ифлосӣ, беморӣ, марг ва ғ. Одамон оҳиста-оҳиста фаҳмиданд, ки дар кӯчаҳои ифлосу бадбӯй гаштан ва бар асари ин аз бемориҳо ҷон додан даҳшат аст. Ҳамин тавр, ба сохтани ҳоҷатхонаҳои ҷамъиятӣ сар карданд. Дар онҳо қубурҳо мешинонданд ва ё чоҳҳо мекаданд. Аз ҳама муҳимаш дар онҳо об буд, ки дар он замон ҳоҷатхонаҳо умумӣ буданд. Аввалин маротиба соли 1739 дар ш.Париж - пойтахти Фаронса ҳоҷатхонаҳо ба мардона ва занона ҷудо карда шуданд.

- Танҳо дар соли 1738 бо кӯшиши Брондел ҳоҷатхонаи шусташаванда сохта шуд;
- Дар шаҳри Висбадени Олмон осорхонае ҳаст, ки он ба таърихи ҳоҷатхона бахшида шудааст;
- Дар шаҳри Севастополи Русия ҳайкали ҳоҷатхона мавҷуд аст;
- Тозатарин ҳоҷатхонаҳои ҷаҳон дар Сингапур мебошанд.

Вазифа ва мақсади чорабинӣ:

- Нақл дар бораи пайдоиши ҳоҷатхонаҳо ва истифодаи онҳо дар ибтидо.
- Муайян кардани мушкилоте, ки имрӯз дар соҳаи санитария ва гигиенаи ҳоҷатхонаҳо мавҷуданд.
- Нишон додани риояи қоидаҳои зарурӣ дар мавриди истифодаи ҳоҷатхонаҳо барои пешгирии оқибатҳои номатлуб.
- Тағйир додани рафтори хонандагон нисбат ба гигиенаи истифодаи ҳоҷатхона.

Давомнокӣ:

45 дақиқа

Рафти дарс:

- Хайрамақдам гуфтан ва баёни мақсади соати тарбиявӣ (3 дақиқа)
- Ҳуҷуми зеҳнӣ (5 дақиқа)

Ҳуҷуми зеҳнӣ бо мақсади муайян кардани сатҳи дониши хонандагон оид ба мавзӯъ гузаронида мешавад. Саволҳои намунавӣ барои оғози ҳуҷуми зеҳнӣ: Ҳоҷатхонаҳо аз куҷо пайдо шуданд? Шумо кадом намуди ҳоҷатхонаҳоро медонед ва моҳияти онҳо аз чӣ иборат аст? Нисбат ба ҳоҷатхонаҳо чӣ гуна мушкилот мавҷуд аст? Омӯзгорро лозим аст, ки саволҳоро ба тартиби зайл гузорад: оид ба саволи якум ҷавоби 3-4 нафар хонандагонро гӯш кунад. Ба қадри имкон хуб мешуд, ки ҷавобҳо дар коғази сафеди калон (флипчарт) ё тахтаи синф навишта шаванд. Саволҳои минбаъда низ ба ҳамин равиш гузаронида шаванд.

Маълумот дар бораи «Рӯзи умумиҷаҳонии ҳоҷатхона»

«Рӯзи умумиҷаҳонии ҳоҷатхона» чист?

«Рӯзи умумиҷаҳонии ҳоҷатхона» аз соли 2013 сар карда ҳар сол аз ҷониби Созмони Милали Муттаҳид (СММ) қайд карда мешавад. Соли 2001 он ҳамчун Созмони Умумиҷаҳонии Ҳоҷатхона таъсис дода шудааст.

Ҳадафи «Рӯзи умумиҷаҳонии ҳоҷатхона» чист?

«Рӯзи умумиҷаҳонии ҳоҷатхона» аҳаммият доштани ҳоҷатхонаро собит менамояд ва сатҳи огоҳии аҳолиро дар ин бора баланд мебардорад. Бояд гуфт, ки дар асри XXI 4,2 миллиард одамон дар сайёраи Замин бе санитарияи бехатар зиндагӣ мекунанд. Сухан дар бораи андешидани чораҳо оид ба бартараф намудани буҳрони ҷаҳонӣ дар масъалаи санитария ва ноил шудан ба Ҳадафи Рушди Устувор меравад, ки мақсади он оби тоза ва беҳдошт барои ҳама то соли 2030 мебошад.

«Рӯзи умумиҷаҳонии ҳоҷатхона»-ро кӣ ташкил мекунад?

Ҳар сол UN-Water (СММ-захираҳои обӣ) механизми ҳамоҳангсози Созмони Милали Муттаҳид оид ба масъалаҳои об ва санитария мавзӯи «Рӯзи умумиҷаҳонии ҳоҷатхона»-ро муайян мекунад. Дар соли 2020 перомуни «Рӯзи умумиҷаҳонии ҳоҷатхона» мавзӯи «Санитарияи устувор ва тағйирёбии иқлим» муайян шуда буд.

Дар «Рӯзи умумиҷаҳонии ҳоҷатхона» чӣ корҳо анҷом дода мешаванд?

Дар арафаи ин рӯз механизми (шабакаи) «Созмони Милали Муттаҳид – захираҳои обӣ» ҳар сол маъракаи ҳаматарафаи таблиғотии ҷамъиятиро дар сомонаи www.worldtoiletday.org ва шабакаҳои иҷтимоӣ оғоз мекунад. Шахсони алоҳида, ташкилотҳо, ҳукуматҳо, ширкатҳо, муассисаҳои таълимӣ ва дигар ширкаткунандагон гузаронидани ин Рӯзро бо истифода аз маълумоти расмӣ ва маблағҳо дастгирӣ ва ё дар ин доира шахсан чорабиниҳо ташкил менамоянд.

Дар «Рӯзи умумиҷаҳонии ҳоҷатхона» дар бораи чӣ сухан меравад?

Мавзӯи «Рӯзи умумиҷаҳонии ҳоҷатхона» дар соли 2020 санитария ва тағйирёбии иқлим аст. Ҳоҷатхонаҳое, ки хуб таҷҳизонида шудаанд ва нағз кор мекунанд, ба системаи канализатсия пайвастанд. Қубурҳои корез (канализатсия) пасмондаҳои одамро ба нуқтаҳои муайян мебарад ва дар он ҷо коркард мешавад. Ин система бояд дар як шабонарӯз беист 24 соат кор кунад, то ин ки муҳити атроф тозаву бехатар бошад ва мо тавонем озод нафас кашем ва кору зиндагӣ кунем. Имрӯз ҳоҷатхонаҳои ҷаҳон ва системаи канализатсияҳои ба онҳо пайваст бино бар тағйирёбии иқлим зери хатар қарор доранд. Обхезӣ, хушксолӣ ва болоравии сатҳи оби баҳрҳо метавонанд ҳар кадом қисме аз системаи канализатсия, ҳоҷатхонаҳо, қубурҳо, махзанҳо ва иншооти тозакуниро хароб намоянд.

Ин вайрониҳо боиси паҳн шудани обҳои ифлос гашта, дар соҳаи тандурустии ҷамъиятӣ ҳолати фавқулодаро ба вуҷуд меоранд. Оқибатҳои ногувори тағйирёбии иқлим тез-тез ва сахту шадид шуда истодааст. Мо бояд системаҳои канализатсиониро устувору босифат созем, то ин ки онҳо ба тағйирёбии иқлим тобовар бошанд. Миллиардҳо одамон бо системаҳои куҳна, фарсуда ва ноустувори канализатсионӣ зиндагӣ мекунанд ва ё умуман аз он бебаҳраанд. Тағйирёбии иқлим кори хадамоти санитарию гигиениро, ки ба шумораи зиёди одамон хизмат мерасонад, вайрон мекунад ва ё умуман аз байн мебарад. Ҳар як одам дар баробари дастрасӣ ба оби тоза ва васоити шустушӯи даст (собун, собуни обакӣ ва ғ.) бояд дар шароити аз ҷиҳати санитарӣ ҷавобгӯ зиндагӣ кунад, то ин ки амнияту бехатарии тандурустиро ҳифз ва дастгирӣ намояд ва ба ин васила паҳншавии бемориҳои марговари сироятӣ, мисли COVID-19, вабо ва доманаро боздорад.

Дар ин соҳа кадом мушкилиҳо вуҷуд доранд? (10 дақиқа)

Далелҳо:

- Зиёда аз нисфи аҳолии кураи Замин ё 4,2 миллиард одам аз санитарияи бехавф маҳруманд (ТУТ/ЮНИСЕФ, 2019 с.);
- То пандемияи COVID-19 дар саросари ҷаҳон аз панҷ муассисаи таълимӣ ду муассисаи таълимӣ васоити асосии шустани дастҳоро надоштанд (ТУТ / ЮНИСЕФ, 2020);
- 40% ё 3 миллиард аҳолӣ дар ҷаҳон дар шароити хона бе васоити одии шустани дастҳо бо собун ва об зиндагӣ мекунанд (ЮНИСЕФ, 2020);
- Тақрибан 297 000 кӯдаки то панҷсола дар як рӯз зиёда аз 800 нафар ҳар сол бинобар риоя накардани гигиена, санитария ва ё истифодаи оби ифлоси ошомиданӣ аз бемории дарунравӣ мемиранд (ТУТ, 2019);
- Дар миқёси ҷаҳон 80% обҳои ғайринӯшокӣ, ки дар натиҷаи пасмондаҳои сокинон ҳосил мешаванд, ба системаҳои экологӣ ва ё истифодаи такрорӣ бе ҳеҷ гуна тозакунӣ дубора бармегарданд (СММ, 2013);
- Таблиғи гигиена воситаи аз ҳама самарабахши тандурустӣ мебошад (Бонки ҷаҳонӣ, 2016);
- Таъмини об ва санитарияи ба тағйири иқлим тобовар метавонад ҳар сол ҳаёти зиёда аз 360 000 кӯдакро дар сайёраи Замин ҳифз намояд (СММ, 2018);
- То соли 2050 тақрибан 5,7 миллиард нафар одам дар минтақаҳое зиндагӣ хоҳанд кард, ки дар давоми сол ҳеҷ набошад як моҳ аз нарасидани об танқисӣ мекашанд. Чунин вазъият метавонад рақобати сахтро оид ба масъалаи захираҳои об ба вуҷуд орад (ЮНЕСКО, 2018).

- То соли 2050 шумораи одамоне, ки зери хатари обхезӣ қарор мегиранд, то 1,6 миллиард нафар меафзояд. Ин нисбат ба сатҳи имрӯз, ки 1,2 миллиардро ташкил медиҳад (ЮНЕСКО, с. 2018).

- Паст кардани гармшавии глобалӣ дар ҳудуди 1,5° C ба ҷои 2° C метавонад изтиробу ошуфтаги (стресс)-ҳоро нисбат ба об, ки аз тағйири иқлим сар задааст, 50% коҳиш диҳад (Гурӯҳи байниҳукуматии тағйирёбии иқлим, с. 2014)

- Ҳодисаҳои ғайричашмдошти обу ҳаво, басомад ва шиддатнокии он, тавре интизор меравад, дар натиҷаи тағйирёбии иқлим афзуда, дар даҳ соли охир боиси бештар аз 90% офатҳои азими табиӣ дар дунё гаштаанд. (UNISDR, с. 2015).

Ҳоҷатхонаҳо ба тағирёбии иқлим чӣ иртибот доранд?

Таъсири тағйирёбии иқлим ба инфрасохтори обрасонӣ, санитария ва гигиена таҳдид мекунад. Ин ҳодиса, масалан, ҳангоми борони сел, ки чоҳҳои оби ошомиданиро ифлос месозад ё худ замони обхезӣ, ки ҳоҷатхонаҳоро вайрон мекунаду ифлосиҳоро ба маҳалҳои аҳолинишин ва боғу саҳро мебарад, рӯй медиҳад. Дар натиҷа чунин воқеа бинобар тағйири иқлим тез-тез рух медиҳанд ва пасмондаҳои одам дар маҳалҳои зисти аҳолӣ паҳн гашта, сабаби ба вуҷуд омадани бемориҳои музмин ва марговар мегарданд. Санитарияи устувор маънои системаи боваринок, ҷамъоварии босамар, дур андохтан, коркард ва истифодаи такрории наҷосатро дорад, ки он ба таҳдиди беруна аз қабили обхезӣ, норасоии об ва баланд шудани сатҳи бахр тобовар мебошад.

Аксари хизматрасониҳо дар соҳаи обтаъминкунӣ ва канализатсия дар саросари ҷаҳон неруи зиёдро талаб мекунад. Равандҳои ҷамъоварӣ, тозакунӣ ва интиқоли об, инчунин ҷамъоварӣ, интиқол ва коркарди пасмондаҳои одамон ба ихроҷи газҳои гулхонаӣ оварда мерасонанд. Баланд бардоштани самаранокии ин системаҳо, инчунин кам кардани истифодаи беҳудаву нолозими об маънои коҳиш додани истифодаи энергия ва партовҳоро низ дорад. Биогази пасмондаҳои инсонро барои тавлиди неру аз ҷиҳати экологӣ тоза истифода кардан мумкин аст.

Ҳангоми истифодаи ҳоҷатхонаҳо риояи кадом қоидаҳои санитарию гигиенӣ муҳим мебошанд? (10 дақиқа)

Хонандагон вазифадоранд, ки талаботи санитарӣ ва гигиениро қатъиян риоя кунанд:

- ☐ Нишастгоҳи ҳоҷатхонаро эҳтиёткорона истифода баранд;
- ☐ Коғази истифодашудаи ташнобро танҳо ба қуттии партов партоянд;
- ☐ Ҳеҷ гоҳ ба дастшӯяк ё нишастгоҳи ҳоҷатхона ягон хел ашёро напартоянд;
- ☐ Баъзан обро то охир сар диҳанд, агар лозим шавад, аз чӯткаро низ истифода баранд;
- ☐ Пас аз ҳоҷатхона дастҳоро бишӯянд, бо дастмол (яккарата) хушк ва ҷумаки обро маҳкам намоянд;
- ☐ Воситаҳои гигиенаи шахсӣ - собун, собуни обакӣ, коғази ташноб ва ғайраро сарфакорона истифода баранд.

Аз ҳоҷатхона баромада:

- ☐ дастҳоро бо собун шӯянд ва хушк кунанд;
- ☐ ҷумаки обро банданд;
- ☐ баркро хомӯш кунанд ва ин ба сарфаи энергия мусоидат мекунад.

Ин амалҳо манъ аст:

- Бе зарурат дар ҳоҷатхона дурудароз нашинанд;
- Дар ҳоҷатхона бо рафиқон барои сухбат ҷамъ нашаванд;
- Тамоку накашанд, таҷҳизоти санитарию техникӣ, рӯшноӣ (барқ) ва рангуборро вайрон накунанд;
- Ба дару девори ҳоҷатхона расм накашанд;
- Бо пойҳо болои асбобу таҷҳизоти санитарӣ наистанд, обро нарезанд, ифлос накунанд;
- Бинӣ наафшонанд;
- Ба нишастгоҳ ва дастшӯяки ҳоҷатхона партов, латтаҳо, боқимондаҳои хӯрок ва хокрӯбаҳои синфро напартоянд;
- Давутоз накунанд, якдигарро тела надиҳанд ва шӯру ғавғо набардоранд;
- Пойафзолро дар дастшӯяки ҳоҷатхона нашӯянд.

Ҳавасмандкунӣ ва алоқаи бозгашт

Барои рушд додан ва хуб ҷорӣ намудани фаъолияти ОСГ дар муассисаи таълимӣ хонандагон ва омӯзгорону калонсолонро бояд ҳавасманд кард. Якчанд намуди ҳавасмандсозии талабагони ба фаъолияти ОСГ шавқдоштаро пешниҳод мекунем:

- Интихоби талабагон ба ҳайси омӯзгорони ОСГ (ҳамсол ба ҳамсол) ё сафирон;
- Супоридани сертификат ё сипоснома барои рафтори намунавӣ, саҳмгузорӣ ва комёбиҳо дар соҳаи ОСГ;
- Дастгирии талабагон барои ташаббускорӣ, махсусан, барои гузаронидани баромадҳои театрикунонидашуда ва аксияҳо;
- Ҳавасмандкунии комёбиҳои соҳаи ОСГ мувофиқи хизматҳо ё истифодаи диаграммаи ситораҳо.

Низомнома оид ба гузаронидани озмуни расмҳо «Муассисаи ман - беҳтарин» бахшида ба «Рӯзи умумиҷаҳонии ҳоҷатхона»

Мақсади озмун:

- Такмил бахшидани донишҳои хонандагон оид ба санитария ва гигиена;
- Ҷалби хонандагон ба фаъолияти эҷодӣ;
- Бедор намудани ҳисси ифтихорӣ аз мактаб ва ҷалби хонандагон ба мавқеи фаъоли ҳаётӣ;
- Таъмини имконият баҳри нишон додани маҳорати эҷодӣ.

Иштирокчиёни озмун:

Дар озмун тамоми хоҳишмандони синфҳои 1-11 – и муассиса, инчунин волидону омӯзгорон метавонанд иштирок намоянд.

Тартиб ва шартҳои озмун:

Мавзӯи расмҳо метавонад оид ба беҳдошт ва гигиена дар муассисаи таълимӣ, дастҳо ва ҳоҷатхонаҳои тоза, мавҷудияти дастшӯякҳо ва собун, коғази ҳоҷатхона ва ғайра бошад.

Талабот доир ба тартиби кор:

а) Муносиб будани расм бо мавзӯи озмун;
б) Тартиб додани расмҳо ба андозаи А4, А3;
в) Ҳама гуна намуди кашидани расм (акварел, гуаш, қаламҳои ранга, фломастерҳо, қаламҳои рангаи равғанӣ, коллаж, аппликатсия, расми электронӣ ва ғ.).

Дар қафои расм бояд навишта шавад: ном ва насаби иштирокчӣ, мавзӯи расм, синф. Расмҳои қабулшуда низоми баҳодиҳии ҳакамони озмунро мегузаранд.

Муҳлати баргузории озмун:

Ба муҳлати як ҳафта.

Ҷамъбаст ва мукофотонидани ғолибон

Ғолибон тариқи овоздиҳии ҳайати ҳакамони озмун интихоб мегарданд. Мувофиқи ҷамъбасти овоздиҳӣ ғолибон бо диплом ва тухфаҳои хотиравӣ қадр мешаванд. Ғолибон дар асоси 4 категорияҳои синнусолӣ муайян мегарданд:

- 1-4 синфҳо
- 5-7 синфҳо
- 8-9 синфҳо
- 10-11 синфҳо

Замимаҳо

22 март - «Рӯзи умумиҷаҳонии об»

Маълумоти умумӣ:

22 март дар тамоми ҷаҳон «Рӯзи умумиҷаҳонии об» ё рӯзи умумиҷаҳонии захираҳои об ҷашн гирифта мешавад. Бори аввал пешниҳод барои таъйини чунин ҷашн дар Конфронси СММ оид ба ҳифзи муҳити зист ва рушд (ЮНСЕД) садо дод. Ин санаи таърихӣ соли 1992, дар шаҳри машҳури офтобии сайёра Рио-де-Жанейро қабул шудааст. Ассамблеяи Генералии СММ дар соли 1993 расман дар бораи гузаронидани «Рӯзи умумиҷаҳонии об» тасмим гирифт, ки ин ҷашн тамоми сокинони сайёраро ба эҳтиёт ва дарки аҳаммияти об барои идомаи ҳаёт дар рӯи Замин хотиррасон менамояд. Рӯзи таҷлили ин ҷашнро 22-юми март интихоб намуданд. Аз соли 1993 инҷониб «Рӯзи умумиҷаҳонии об» дар тамоми сайёра расман ҷашн гирифта мешавад. Дар ин рӯз, ташкилотҳои ҳифзи муҳити зист ба ҳамаи давлатҳои сайёра бо даъват муроҷиат мекунанд, ки ба ҳифзи захираҳои оби сайёра диққати бештар диҳанд. Ин мавод бо мақсади ба муаллимон ва маъмурияти муассисаи таълимӣ пешниҳод намудани маърака, чорабиниҳо ва машғулиятҳое, ки дар «Рӯзи умумиҷаҳонии об» бо хонандагон гузаронидан мумкин аст, омода гардидааст. Ҳар як чорабинии пешниҳодшуда метавонад ҳам дар алоҳидагӣ ва ҳам умумӣ гузаронида шавад. Барои ташкилкунандагони маърака ҳавасмандсозии хонандагон ба иштироки фаъолона дар ҳама чорабиниҳо аҳаммияти хос дорад. Барои ҳавасмандсозӣ, дар анҷоми ҳар як чорабинӣ тавсия дода мешавад, ки хонандагони фаъолтарин (натиҷаи амали онҳо) интихоб ва ба онҳо мукофотҳо тақдим карда шаванд. Баҳри таъсири мусбии бештари ин ҷашн ба рафтори хонандагон тавсия дода мешавад, ки ин чорабиниҳо бо ҷалби тамоми синфҳо ва маъмурияти муассисаи таълимӣ гузаронида шаванд.

Қайд кардан ба маврид аст, ки Ҷумҳурии Тоҷикистон ташаббускори тамоми қатъномаҳо дар мавзӯи об қабулнамудаи Созмони Милали 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 ҷаҳонист. Ғайр аз ин, барои ба даст овардани натиҷаҳои босамар дар муассисаҳои таълимӣ ҷорӣ намудани усули омӯзиши «ҳамсол ба ҳамсол» тавсия дода мешавад. Таълиму омӯзиш аз ҳамсол ба ҳамсол дар дохил ва берун аз муассисаи таълимӣ самарабахш аст. Ҳангоме ки хонандагон ба дигар ҳамсабақони худ дар бораи ин маълумот медиҳанд, «омӯзгорони ҳамсол» ҳисоб меёбанд. Таълимот аз рӯи усули «ҳамсол ба ҳамсол» дар байни ҷавонону наврасон ин сабақест, ки дар раванди он ҷавонону наврасон маълумоту донишҳои доштаашонро байни худ иваз ва сохторҳои нав барпо карда, барои ба даст овардани одатҳои мусбӣ дар байни ҳамсолони худ аз рӯи синну сол, вазъи иҷтимоӣ ва шавқҳои якхела мусоидат мекунанд.

Чунин усули таълимот ба ҷавонону наврасон барои хуб дарк кардани якдигар, «дар як мавҷ будан» барои боварӣ, яке аз самарабахштарин методҳо ба ҳисоб меравад. Мисол, наврасон дар муассиса, дар вақти ҷамъомади пагоҳирӯзӣ ё аз гӯшаи радиоии муассисаву деҳа истифода бурда, оид ба тарзи муносибат бо маводди ОСГ, риояи тозагӣ дар мактаб, махсусан дар ҳоҷатхонаҳо, истеъмол ва нигоҳдории дурусти об, муҳиммияти шустани дастҳо бо собун метавонанд маълумот диҳанд. Расонидани маълумоти саҳеҳ ва ба синну сол мувофиқ ба наврасон имкон медиҳад, ки интихоби дуруст намоянд.

Вазифа ва мақсадҳои чорабинӣ:

- Ҷалби ҳамаи хонандагон, маъмурияти муассиса ва волидайн дар таҷлили «Рӯзи умумиҷаҳонии об»;
- Диққати кӯдаконро ба омӯхтан, паҳн намудани донишҳои экологӣ ва инчунин ҳавасмандсозӣ дар иштирок дар чорабиниҳо вобаста ба ҳифзи муҳити зист ва захираҳои об нигаронидашуда;
- Паҳн намудани иттилоот дар бораи аҳаммият ва зарурати ҳифзи захираҳои об ва оби ошомиданӣ;
- Ташкил ва ташаккули маърифати экологӣ ва ҳисси эҳтиром ба об;
- Ташаккули шавқи омӯзиш, эҳтиром ва муҳаббат ба ҷаҳони атроф;
- Баланд намудани сатҳи маълумотнокии хонандагон перомуни аҳаммият ва ҳифзи захираҳои обӣ.

Машғулиятҳои намунавӣ бахшида ба «Рӯзи умумиҷаҳонии об»

а) Викторина:

Ба ҳайси ташкилкунанда Созмони хонандагон баромад мекунад. Созмони хонандагон се рӯз қабл аз оғози Рӯзи об дар бораи қабули довталабон барои иштирок дар викторинаро эълон менамояд. Дар викторина то 6 даста иборат аз 5 нафар ширкат карда метавонад. Созмони хонандагон бояд бақайдгирии дастаҳои викторинаро ба ухда гирад.

Хонандагонро ба гурӯҳҳо тақсим намуда, саволҳо бо овози баланд хонда мешавад. Дастае, ки аввал шуда ба савол ҷавоб медиҳад, соҳиби як хол мегардад. Ҳамаи холҳо дар тахтаи синф нависонда мешаванд. Дар анҷоми фаъолият ровӣ холҳои дастаҳоро ҳисоб ва дастаи ғолибро муайян менамояд.

№	Савол	Ҷавоб
1	Дар сайёраи мо чанд уқёнус вуҷуд дорад?	4
2	Кадом уқёнус бузургтарин ва кадомаш хурдтарин аст?	Уқёнуси Ором, Уқёнуси Яхбастаи Шимолӣ
3	Қисматҳои уқёнус, ки ба замин мебароянд, чӣ ном доранд?	Баҳрҳо
4	Пиряххо аз чӣ пайдо шудаанд?	Аз барф
5	Кӯҳпораи шинокунандаи иборат аз ях чӣ ном дорад?	Айсберг
6	Обҳои зеризаминие, ки ба рӯи замин мебароянд, чиро ташкил медиҳанд?	Манбаъ, чашма
7	Ҳайвонҳо барои шиноварӣ чӣ доранд?	Белпо, қанот, мембрана
8	Кадом ҳайвон қобилияти якбора 250 литр об нӯ-шиданро дорад?	Шутур
9	Чаро аксари кӯлҳо хушк намешаванд?	Дарёҳо ба онҳо ҷорӣ мешаванд
10	Кӯли Сарез бо чӣ машҳур аст?	Баландтарин кӯли ҷаҳон
11	Фарқи дарёҳои кӯҳӣ ва ҳамворӣ дар чист?	Суръати ҷараёни об
12	Кадом обанборҳо табиӣ номида мешаванд? Ми-солҳо оред.	Дарёҳо, кӯлҳо ва баҳрҳо дар табиат би-дуни иштироки инсон пайдо мешаванд
13	Кадом обанборҳоро сунъӣ меноманд?	Каналҳо, ҳавзҳо...
14	Чӣ бе чашм асту гиря мекунад?	Абр, яхмолак, шамъ

15	Чӣ гуна фароштурукҳо вазъи ҳаворо пешгӯӣ мекунанд?	Пеш аз борон онҳо ба замин наздик парвоз мекунанд, зеро ҳашарот низ ба поён мефароянд.
16	Савсани обӣ чӣ гуна боронро пешгӯӣ мекунад ва вақтро нишон медиҳад?	Пеш аз борон ва шом гулҳои худро маҳкам менамояд.
17	Дар кадом материк ягон дарё нест?	Антарктида
18	Дар Ҷумҳурии Тоҷикистон чанд дарё мавҷуд аст?	947 дарёи хурду калон
19	Дарозии умумии дарёҳои Тоҷикистон ба чанд километр баробар аст?	28500 км
20	Ҷумҳурии Тоҷикистон чанд фоизи захираҳои обии Осиёи Миёнаро соҳиб аст?	55%

б) Фаъолият: «Об аз куҷо меояд?»

Маводди лозима: флип-чарт, коғази ранга, маркер ва харита.

Давомнокӣ: 30 дақиқа

Омӯзгор хонандагонро ба ду гурӯҳ тақсим намуда, ба онҳо вазифа медиҳад, ки дар флипчарт ё коғази сафед роҳе, ки об аз чашма то ба хонаи ҳаряки онҳо расиданро тай менамоянд, тасвир кунанд. Хонандагон метавонанд ин фаъолиятро бо ёрии харитаи ҷуғрофии Тоҷикистон нишон диҳанд ё дар қоғаз тасвир намоянд.

Ба гурӯҳҳо барои иҷрои машқ 20 дақиқа дода мешавад ва пас аз он аз ҳар гурӯҳ ду нафар намоянда даъват карда шуда, бо навбат баромад менамоянд. Дар фаъолият гурӯҳе ғолиб меояд, ки харитаи роҳи обро пурра мефаҳмонад.

в) Бозии рақобатнок: «Дарёҳои шӯх»

Давомнокӣ: 30 дақиқа

Ин бозӣ барои он пешбинӣ шудааст, ки иштирокчиён дарк намоянд, ки то чи андоза барои баъзе одамони ба оби ошомиданӣ дастрасӣ надошта, кашидани об аз дигар сарчашмаҳо душвор аст. Мураббӣ иштирокчиёнро ба ду даста тақсим мекунад ва ба ҳар як даста супориш дода мешавад, ки бо пиёлаи пур аз об дар сарашон масофаи муайянро бидуни рехтани об қадам зананд. Кадом дастае, ки супоришро зудтар иҷро мекунад, ғолиб дониста мешавад. Пас аз хатми фаъолият иштирокчӣ таассуроти худро дар бораи бозӣ нақл мекунад ва дар анҷом мураббӣ дар масъалаи муҳиммияти сарфакорона истифодабарии об хулоса мебарорад.

г) Бозии рақобатнок: «100 роҳ»

Давомнокӣ: 20 дақиқа

Иштироккунандагонро бояд ба дастаҳои иборат аз 5-7 - нафарӣ тақсим карда, ба ҳар як даста як шишаи пластикӣ дода шавад. Сипас ба онҳо фаҳмонда шавад, ки ҳар як гурӯҳ бояд роҳҳои истифодаи шишаи пластикиро ба ғайр аз захира кардани об дар он биёбанд ва дар варақ нависанд. Ба ҳар як даста 10 дақиқа вақт дода мешавад ва аз он ровӣ варақҳои дастаҳоро ҷамъ намуда, идеяҳои дастаҳоро мешуморад. Дастае, ки роҳҳои бештари истифодаи шишаи пластикиро меёбад, ғолиб дониста мешавад.

д) Бозии рақобатнок: «Шиша»

Давомнокӣ: 30 дақиқа

Барои гузаронидани ин бозӣ ровӣ бояд қаблан саволҳоро аз викторина дар шакли порчаҳои коғазӣ омода намояд. Порчаҳои коғаз бо саволҳо дар қуттӣ ҷойгир карда мешаванд. Дар ин бозӣ то 10 нафар иштирок карда метавонад. Бояд дар давра нишинанд ва шишаи холии пластикӣ ё шишагинро дар марказ гузоранд. Иштирокчиён бо навбат шишаро тоб медиҳанд. Вақте шиша меистад, нафаре, ки нӯги шиша ба сӯи он равона шудааст, як коғазро аз қуттӣ мебарорад ва бояд ба саволи дар коғаз буда ҷавоб диҳад. Касе, ки ба савол ҷавоб дода наметавонад, аз бозӣ хориҷ карда мешавад. Ғолиби бозӣ шахсе дониста мешавад, ки ба ҳамаи саволҳо посухи дуруст медиҳад.

Қайдҳо ва тавсияҳои махсус

Дар доираи таҷлили «Рӯзи умумиҷаҳонии об» рӯзи амал таҳти шиори «Об - манбаи ҳаёт» эълон карда мешавад. Дар доираи ин ҷашн дар муассиса озмунҳои расмкашӣ, эҷоди шеърҳо ва байтбарак дар байни хонандагон дар мавзӯъҳои «Об - ҳаёт», «Оби тоза - ҷомеаи солим» ва «Об ва экология» баргузор карда мешаванд. То оғози рӯзи ҷашнгирӣ маъмурияти муассиса бояд беҳтарин эҷодиёти хонандагонро интихоб намоянд. Раванди туҳфасупорӣ барои хонандагони ғолиб дар озмунҳо бояд расман бо иштироки директори муассисаи таълимӣ сурат гирад.

Тамоми чорабиниҳоро Созмони хонандагон ва роҳбарони синфҳои муассиса баргузор менамоянд. Созмони хонандагон ва роҳбарони синфҳо як ҳафта қабл аз таҷлили «Рӯзи умумиҷаҳонии об» бояд дар байни хонандагони синфҳои дахлдор дар бораи озмун эҷоди шеърҳо, расмкашӣ ва байтбарак дар мавзӯи обро эълон намоянд. Инчунин, Созмони хонандагон бояд дар якҷоягӣ бо хонандагони фаъолу ҳавасманди муассиса саҳначае дар бораи нақши об дар ҳаёти инсоният омода гардонанд. Созмони хонандагон дар якҷоягӣ бо маъмурияти муассисаи таълимӣ то рӯзи таҷлили ҷашн бояд расмҳои хонандагонро ҷамъ оваранд ва ба онҳо баҳо гузоранд. Дар рӯзи ҷашн бошад ҳамаи расмҳо бояд дар саҳни муассисаи таълимӣ намоиш дода шаванд.

Иштирокчиёни озмунҳои эҷоди шеър ва байтбарак дар саҳни муассиса ё дар макone, ки дар он чорабиниҳои асосӣ баргузор мегарданд, баромад хоҳанд намуд. Дар озмуни байтбарак бо навбат шеърҳо дар бораи об мехонанд. Нафаре, ки бештар шеър мегӯяд, ғолиби озмун хоҳад гардид. Инчунин, барои мусоидат ба ҳифзи об ва истифодаи шишаҳои такрористифодашавандаи пластикӣ дар тӯли ҷашнгирии «Рӯзи умумиҷаҳонии об» ба хонандагон тавсия дода мешавад, ки тӯли ҳафта як шиша оби нӯшокӣ аз хона биёранд ва дар давоми ҳафта онро истифода баранд.

Ҳавасмандкунӣ ва алоқаи бозгашт

Барои рушд додан ва хуб ҷорӣ намудани фаъолияти ОСГ дар муассисаи таълимӣ хонандагон ва омӯзгорону калонсолонро бояд ҳавасманд кард. Якчанд намудҳои ҳавасмандсозии талабагони ба фаъолияти ОСГ шавқдоштаро пешниҳод мекунем:

- Интихоб намудани хонандагон ба ҳайси омӯзгорони ОСГ (ҳамсол ба ҳамсол) ё сафирон;
- Супоридани сертификат ё сипоснома барои рафтори намунавӣ, саҳмгузорӣ ва комёбиҳо дар соҳаи ОСГ ба даст омада;
- Дастгирии талабагон барои ташаббускорӣ, махсусан барои гузаронидани баромадҳои театрикунонидашуда ва аксияҳо;
- Ҳавасмандкунии комёбиҳои соҳаи ОСГ мувофиқи хизматҳо ё истифодаи диаграммаи ситораҳо.

ОИЛАИ ЗАМОНАВӢ

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