

UŞAQ ƏHALİSİ ARASINDA YAY SAĞLAMLAŞDIRICI İŞİN TƏŞKİLİ VƏ KEÇİRİLMƏSİ

Yay sağlamlaşdırıcı iş həmkarlar təşkilatı,səhiyyə,maarif,ticarət və digər idarələrin kompleks fəaliyyəti əsasında qurulur və icra hakimiyyətləri nəzdindəki düşərgə komissiyaları tərəfindən idarə olunur.Qeyd edilən idarələrin iştirakı düşərgə komissiyalarına böyük səlahiyyətlər verir və bütün tipli yay sağlamlaşdırıcı müəssisələrdə uşaq və yeniyetmələrin tamdöyərli istirahətləri üçün geniş məsələlərin həllini təmin edir:şəbəkənin genişləndirilməsi,material-texniki bazanın möhkəmləndirilməsi,ərzaqla təchizat,kadrların secilməsi və hazırlanması,uşaqların təhlükəsizlik tədbirləri ilə təminatı və başqaları.

GEM-i yay sağlamlaşdırıcı müəssisələr üzərində xəbərdarlıqedicici və cari sanitari nəzarətəni həyata keçirirlər.

İlk növbədə bütün nəzarət olunan yay sağlamlaşdırıcı müəssisələrin ciddi qeydiyyatını səhmana salmaq lazımdır.Bu məqsədlə hər obyekt üçün onun həqiqi sanitari vəziyyətini əks edən sanitari pasport tərtib edilməsi məqsəduyğundur.Xəbərdaredicici və cari sanitari nəzarəti prosesində ona dəyişikliklər və dəqiqləşdirmələr daxil edilir.

Hər il yay sağlamlaşdırıcı müəssisə üçün uşaqların yay istirahəti dövründə lazımi sanitari şəraiti təmin edilməsinə yönəldilmiş Plan-tapşırıqlar tərtib edilir:a)qüvvədə olan normativ sənədlər b)obyektlərin sanitari pasportlarına v)xəbərdaredicici və cari sanitari nəzarəti qaydasında mütəxəssis tərəfindən aparılmış yoxlama aktına q)müəssisəyə xidmət edən pediatrların hesabatına,avqust-sentyabr aylarından gec olmayaraq tərtib olunmuş Plan-tapşırıqlar,müvafiq təşkilatların maliyyə planlarına daxil edilir,müəssisə kreditinin sərəncamçısı tərəfindən təsdiq edilir və GEM-nin baş həkimi ilə razılaşdırılır.

Zəhmətli və böyük kapital qoyuluşu tələb edən tədbirlər (yataq binalarının,üzmə hovuzunun və digərlərinin tikilməsi)bir il deyil,daha uzun müddətə planlaşdırılır,belə hallarda işin mərhələləri və yerinə yetirmə müddəti qabaqcadan şərtləndirilir.Plan-tapşırıqların real olması üçün sanitari həkimi sonralar aradan götürülməsini tələb edəcəyi çatmamazlıqları cari nəzarət prosesində qeyd etməlidir.Su təchizatına,kanalizasiyaya,ısıdici sistemə və sanitari abadlaşdırma məsələlərinə əsas diqqət yetirmək qeyd olunmuş çatmamazlıqlar haqqında söhbət plan-tapşırığın tərtib edilməsində böyük əhəmiyyəti vardır.Bu barədə pediatrların hesabatı müəyyən yardım göstərə bilər.Hesabatın sxeması obyektin sanitari səciyyəsi,fiziki fiziki tərbiyəüçün şərait,qidalanmanın qiymətləndirilməsi və s.suallar daxil olmaqla əvvəlcədən tərtib olunmalıdır.Sxema bir qayda olaraq şəhər və rayon pediatri ilə birlikdə GEM-nin həkimi tərəfindən tərtib edilir və seminarlarda düşərgə həkiminə təqdim olunur.

Səhiyyə idarə və müəssisələri tibb işçiləri kadrlarının vaxtında seçilməsinə böyük diqqət verilir. Yay sağlamlaşdırıcı müəssisələrinə əsasən pediatrlar və bu işdə təcrübələri olan digər ixtisaslı həkimlər, fəsilə ixtisaslaşdırılmış düşərgələrə isə düşərgənin təmayülünə müvafiq olan ixtisaslı həkimlər göndərilir. Tibb işçilərin sayı hər növbədə uşaqların sayı ilə müəyyən edilir.

80-dan 160 qədər sayı olan şəhərkənarı yay düşərgəsində uşaqlara həkim tibb bacısı, uşaqların sayı 161-dən 280 qədər olduqda - həkim və tibb bacısı xidmət edir. 281-900 nəfərlik düşərgələrə 2 tibb bacısı və uşaqların sayı 900-dən çox olduqda üç tibb bacısı ayrılır. Fəsilə ixtisaslaşdırılmış sanator düşərgələrdə bir həkim 200 uşağa və bir tibb bacısı 100 uşağa ayrılır. Məktəblilər üçün digər düşərgələrdə növbədə uşaqların sayı 40-dan 200 qədər olduqda tibbi xidmət tibb bacısı tərəfindən, 201-dən 320 qədər həkim və tibb bacısı, 321 və çox olduqda isə həkim və iki tibb bacısı tərəfindən həyata keçirilir. Uşaq bağçaları yaylaqlara köçdükdə bu müəssisədə işləyən tibb heyəti ştatını saxlayırlar.

Bir sıra ölkələrdə yay sağlamlaşdırıcı müəssisələrin tibb-sanitar xidmətinin səmərəli təcrübəsi diqqətə layiqdir. Onlarda düşərgələrə xidmət edən tibb işçilərindən əlavə təcili, ixtisaslaşdırılmış və məsləhət-metodik yardım üçün müxtəlif ixtisaslı həkimlər ayrılır. Düşərgələrin ən çox cəmləşdiyi yerlərdə xüsusi poliklinikalar ayrılır. Uşaq klinik xəstəxalar nəzdində ixtisaslı həkimlər briqadası yaradılır və şəhərkənarı düşərgələrə təhkim olunurlar.

Yerli səhiyyə idarələri aprel ayında əmr çıxardaraq həkim və orta tibb işçilərini təsdiq olunmuş şatlara əsasən ayrı-ayrı müəssisələrə təhkim edirlər. Bu əmrlə həmçinin seminar məşğələləri keçirilən günlərdə uşaqların ilkin tibb yoxlamaları zamanı və xidmət olunan müəssisənin sağlamlaşdırıcı fəsilə hazırlığını yoxlama üzrə komissiyalarda iştirak etmək üçün əməkdaşların əsas işdən azad edilməsi məsələsi də həll edilir.

Yay sağlamlaşdırıcı kompaniyaların hazırlıq dövründə kadrların ixtisasının artırılması məsələsi xüsusi diqqət tələb edir. Bunun üçün mayın 15-nə qədər hər yerdə uşaqların tibbi-sanitar təminatının aktual məsələləri üzrə tibb işçiləri ilə məşğələlər təşkil olunur. Onların işində səhiyyə şöbəsinin, müalicə-profilaktik müəssisələrin, sanitar maarif evlərinin və digər idarələrin mütəxəssisləri iştirak edirlər. Seminar məşğələlərində tibb işçilərinə nəşr olunmuş materialların (hesabat sxeması, gün rejimi, nümunəvi menyu, qidalanma normaları, təcridxananın təchizat tabeli, sarğı vasitələri və dərmanların siyahısı, vacib tibbi sənədlərinin forması, uşaqlarla mühazirə və söhbətlərin hazırlanması) verilməsi məqsədə uyğun sayılır.

Sanitar həkimləri həmçinin düşərgə rəislərinin, uşaq bağçaları müdirlərinin, aşpazların, tərbiyəçilərin və dəstəbaşçılarının hazırlığında da iştirak edirlər. Əmək və istirahət düşərgələri rəislərinin vaxtında və lazımi səviyyədə

hazırlanmasının xüsusi əhəmiyyəti vardır. Onlar üçün seminarlar, səhiyyə və xalq maarif idarələri tərəfindən birgə aparılır və müvafiq normativ sənədlərin məcburən öyrədilməsini nəzərdə tutur.

Təşkilatı hazırlıq tədbirlərinin sonrakı mərhələsi xəbərdarlıq edici sanitari nəzarəti və müəssisəsinin sağlamlıq fəsilə üçün qəbuludur. Düşərgələrin hazırlığını tərkibinə GEM, düşərgə komissiyası, texniki nəzarət idarəsi, yanğın söndürən idarəsi, həmkarlar və ixtiyarında düşərgə olan təsərrüfat təşkilatı nümayəndələri daxil olan xüsusi komissiya yoxlayır. Qəbul komissiyasına mütləq müəssisəyə xidmət edən pediatr daxil olmalıdır. Komissiya uşaqların həyat və sağlamlığının tam təhlükəsizliyinin təminatı mövqesində müəssisənin istismara hazırlığını müəyyən edir, tam qiymətli istirahət, fiziki, əmək tərbiyəsi, mədəni-kütləvi iş üçün şəraitin olmasını yoxlayır. Qida bloku otaqlarının avadanlığı və təchizatına (soyuducuların, isti axar suyun və s. olması) xüsusi diqqət verir. Qəbul zamanı pediatr tibb məntəqəsi və təcridxananın təchizatı ilə tanış olur, çatmamazlıqlar olduqda müvafiq göstərişlər verir. Sanator tipli düşərgələrdə lazımi tibb cihazlarının olmasına xüsusi diqqət verir (müəssisənin təmayülündən asılı olaraq)

Komissiya işinin nəticələri üzrə "Sağlamlaşdırıcı müəssisənin qəbulu üzrə akt" tərtib olunur. GEM-nin icazəsi olmadan müəssisə açılışının mümkünlüyünü istisna etmək məqsədilə xüsusi qərar qəbul edilir ki, buna əsasən ərzaq bazaları tez xarab olan ərzaq məhsullarını ancaq müəssisənin açılışına dair icazə qeyd olduqda buraxırlar.

Beləliklə, yay sağlamlaşdırıcı kampaniyanın səmərəliliyi çox hallarda geniş təşkilatı məsələlərin vaxtında və düzgün həllindən asılıdır. Bu işdə əsas əlaqələndirici amil şəhərdə (rayonda) uşaqların yay sağlamlaşdırıcı işi üzrə tədbirlərin kompleks planı ola bilər. Planı əlaqədar təşkilatlar hazırlayırlar və icra hakimiyyəti nəzdindəki düşərgə komissiyası təsdiq edir.

Məktəbəqədər yaşlı uşaqlar üçün yay sağlamlaşdırıcı müəssisələr. Məktəbəqədər yaşlı uşaqlarla yay sağlamlaşdırıcı işin bəzi xüsusiyyətləri vardır, bu ilk növbədə gün rejiminin qurulmasına aiddir. Onun qurulma prinsipi digər fəsillərdə olduğu kimidir. Yay dövründə fərq məcburi məşğələlərin gündə birə qədər ixtisar olunmasıdır. Bu əsasən bədən tərbiyəsi, musiqi məşğələləri, təsviri fəaliyyət və ətrafla tanışlıqdır, yəni elə məşğələlərdəki hansılar tədris-tərbiyyə vəzifələrinin yerinə yetirilməsinə imkan verir. Lakin yüngül kateqoriyaya aid olduğundan bir o qədər yorğunluq törətmirlər, 15-20 dəqiqəyə qədər gündüz yuxusu uzadılır. Uşaqların açıq havada olma müddəti xeyli uzadılır; həyətyanı sahədə rejim proseslərinin böyük hissəsi, mümküniyyət dairəsində gündüz yuxusu və qida qəbulu da aparılır. Şam yeməyindən sonra gəzintinin təşkili xüsusi diqqət tələb edir; bu uşaqların həddən artıq həyəcanlanmasını törətməyən, əsasən sakit səviyyəli oyun fəaliyyəti olmalıdır. Fiziki tərbiyənin bütün formaları yaxşı təchiz olunmuş oyun və bədən tərbiyəsi

meydançalarında və ya talada, meşədə, meşəcikdə keçirilir. Yay ayları piyada gəzintilər, ekskursiyalar üçün əlverişlidir. Yolun bir axırına qədər məsafə qısa olmalıdır. Belə ki, 6-7 yaşlı uşaqlar üçün bu məsafə 1,5 km və 4-5 yaşlı uşaqlar üçün 1 km-dən artıq olmamalıdır. Gəzintilərin ümumi davam etmə müddəti 30-40 dəqiqə olmalıdır. Bu zaman hər 15 dəqiqədən dayanacaq etmək lazımdır. Yolun axırında, geriyyə dönməmişdən uşaqlara 20-30 dəqiqəlik istirahət verilməlidir. Ekskursiya və gəzintilər ya səhər, yeməkdən sonra, ya da axşam, şam yeməyinə qədər təşkil olunmalıdır. Gediləcək yol əvvəlcədən yoxlanılır (epidemioloji əmin-amanlıq, torpağın səciyyəsi və s. baxımından).

Yaylaqlar xüsusi tapşırığa əsasən tikilir. Kiçik tutumlu müəssisənin yerləşdirilməsi üçün il boyu işləyən müəssisə layihəsindən istifadə etmək olar, bu şərtlə ki, bütün qruplarda yataq otaqları olsun. Birmərtəbəli binalara üstünlük verilir. Böyük tutumlu müəssisələrin bir sıra vacib cəhətləri vardır, çünki burada sahə və binanın abadlaşdırılması və kanalizasiyanın səmərəli həlli üçün geniş imkanlar açılır. Burada həmçinin tibb xidməti yaxşı həll olunur. Lakin böyük tutumlu müəssisələr ayrıca olaraq yaşlı və məktəbəqədər qruplar üçün binalar və inzibati təsərrüfat korpusu nəzərdə tutun pavilyon arxitektura-planlaşdırma kompozisiyasını tələb edir. Belə müəssisələrdə 1-2 məktəbəqədər qrup binalarının il boyu işləməsi məqsəduyğundur.

Yaylaqlar tikilərkən bədən tərbiyəsi məşğələləri üçün örtü, əl əməyi üçün otaq, oyun otağı, valideynlərlə görüş otağı (örtüsü), əgər yaxınlıqda çimmək üçün yararlı olan təbii su hövzəsi yoxdursa üzmə hovuzu (ən yaxşısı üstü örtülü) nəzərdə tutulur. Müxtəlif səciyyəli genişləndirilmiş otaq yığı, binaların oyun meydançaları ilə rahat əlaqəli səpələnmiş halda yerləşdirilməsi, solyarinin mütləq duşla və ya üzmə hovuzu ilə birgə qurulması tikinti, keçid, yolların sahəsinin artırılmasını tələb edir. Bununla əlaqədar olaraq şəhərkənarı yaylaqların torpaq sahəsinin məsələsi həll edilərkən nisbətən böyük göstəricilərə əsaslanmaq lazımdır - bir uşağa 100m² hüdudunda.

Məktəbyaşlı uşaqlar üçün sağlamlaşdırıcı düşərgələr 3 tipdə olur: şəhərkənarı, şəhər tipli və sanator tipli düşərgələr. Şəhərkənarı sağlamlaşdırıcı düşərgə 7-15 yaşlı uşaqlar üçün nəzərdə tutulmuşdur. Orada qalma müddəti 26 gündür. Tutumuna görə sağlamlaşdırıcı düşərgə iki tipə bölünür: birincisi birdəstəli (ayrıca sağlamlaşdırıcı düşərgə), 400 yerdən artıq olmayan; ikincisi iki dəstəli və çox (qruplu sağlamlaşdırıcı düşərgə), 1600 yerdən artıq olmayan sağlamlaşdırıcı düşərgələr yaşıl massiv və su hövzəsi yaxınlığında quru yerdə yerləşdirilir. Həmin ərazidə mütləq sanitariya tələblərə cavab verən su təchizatı mənbələri olmalıdır.

Torpaq sahəsi hər uşağa ayrıca düşərgədə 250m², qruplu düşərgədə sahə 200m² qədər ixtisar oluna bilər və tutumu 160 nəfərə qədər olan düşərgəyə isə 275m² artırıla bilər. Sahədə üç əsas zona nəzərdə tutulur: məktəblilər zonası, hansında

ki,yataq otaqları binası,dəstə meydançaları,mədəni-kütləvi təyinatlı qurğular,yeməxana,sıraya düzülən meydançası,tonqal meydançası gənc təbiətçi guşəsi;idman-idman meydançaları və qurğuları,o cümlədən yüngül atletika,gimnastika,voleybol,stolüstü tennis,badminton,futbol meydançası.Şərait imkan verirsə həmçinin basketbol,tennis (kort),təkərcikli konkidə sürüşmək üçün meydançaların qurulması məqsədəuyğundur;xidməti-təsərrüfat zonası,hansında ki,qəbul dəhliz qrupu otaqları,xidməti-məişət,mərkəzləşdirilmiş mətbəx və b. yerləşmişdir.Zonalar eni 25m olan yaşlı əklil zolaqları ilə bir-birindən ayrılmalıdır.

Məktəbliləri kütləvi surətdə özməyə öyrətmək üçün düşərgələrdə yay üçün üstü açıq hovuzları tikilir və ya təbii su hövzələrində (dəniz.çay,göl) istifadə olunur.Axıcı su hövzələri və su həcmi böyük olan hövzələr ən çox yararlıdır,çünki onlarda suyun üzvi çirklənmələrdən təmizlənmə prosesi daha sürətlə gedir.Təhlükəsizlik baxımından çimmə zonalarının seçilməsinə xüsusi diqqət vermək lazımdır.Suyun dibi təmizlənməli,onun dərinliyi məktəbəqədər yaşlı uşaqlar üçün 0,5-0,7m,məktəblilər üçün 0,7-1,3m artıq olmamalıdır.Uşaqların çimmə zonasında kənar sahələr fərqləndirici işarələrə sərhəd kimi ayrılmalıdır və çimmə zamanı uşaqların bu sərhəddən kənara çıxmasına yol verilməməlidir.

Çimmə fəsilinin başlanmasından əvvəl suyu iki dəfə bütün göstəricilər üzrə tədqiq etmək lazımdır,sonralar nümunənin götürülmə tezliyi sanitariya-epidemioloji xidmət idarələri tərəfindən müəyyən edilir,amma ayda 2dəfədən az olmayaraq.

Sağlamlaşdırıcı düşərgədə bütün hərtərəfli iş kompleks sağlamlaşdırıcı tədbirlərin həyata keçirilməsinə yönəldilmişdir.Bu kompleksdə gün rejimi mərkəzi yeri tutur.O uşaqların yaş tərkibini,onların sağlamlıq vəziyyətini nəzərə alaraq qurulur.Yay dövründə vaxt büdcəsinin bəzi xüsusiyyətləri olur:nahardan sonrakı istirahət hesabına bütün yaş qruplu uşaqların yuxusunun davam etmə müddəti artır,rejimə tədris məşğələlərinin olmaması ilə əlaqədar olaraq iki variantlı rejim müəyyən edilir:kiçik (7-9 yaş) bə böyük məktəblilər (10-14 yaş) üçün.

Yerli şəraitdən asılı olaraq rejimə müxtəlif dəyişikliklər etmək olar.Lakin bütün hallarda fiziki,əmək tərbiyəsinin və qidalanmanın təşkilinə xüsusi diqqət verilməlidir.

Düşərgədə fiziki tərbiyə uşaqların hərtərəfli fiziki inkişafını və möhkəmlənməsini təmin etməlidir və rejimdə 3saatdan az olmayaraq gündə yer tutmalıdır.Bədən tərbiyəsi işinə səhər gimnastikasının keçirilməsi,dəstə və manqalarda fiziki hazırlıq məşğələləri,gəzinti,ekskursiya və yürüş,müxtəlif idman növləri üzrə komanda və dərnəklərdə məşğələ,idman yarışları və çıxışları,möhkəmləndirici proseduraların aparılması və üzmənin öyrədilməsi aiddir.

Bütün bədən tərbiyəsi-sağlamlaşdırıcı və idman səciyyəli tədbirlər tibb işçilərinin nəzarəti altında və fəal iştirakı ilə aparılır.Həkim və tibb bacısına möhkəmləndirici proseduraların düzgün qoyuluşuna,həmçinin çimməyə diqqət vermək lazımdır.

Çimmə adətən gündə bir dəfə, səhər yeməyi və nahar arasında aparılır. İsti günlərdə əsas qrupun uşaqlarına günün ikinci yarısında (saat 16-dan sonra) təkrari çimmə icazə verilir. Çimmənin davamətmə müddəti hər hansı möhkəmləndirici prosedur kimi tədricən artırılır: birinci gün 3-5 dəqiqədən 8-12 yaşlı uşaqlar üçün 30-35 dəqiqəyə qədər, 13-14 yaşlılar üçün 35-40 dəqiqə. Hazırlıq və xüsusi qrupa aid olan uşaqlar üçün bunu həkim müəyyən edir.

Bədbəxt hadisələrin qarşısını almaq üçün çimmə vaxtı nizam-intizamı gözləmək lazımdır. Eyni vaxtda suda 10 nəfərdən artıq uşaq çimməməlidir. Çimmə düşərgə rəisi (baş dəstə rəhbəri), dəstə rəhbərlərinin (tərbiyəçiləri) bədən tərbiyəsi təlimatçısının, tibb işçilərinin iştirakı ilə aparılır.

İctimai yararlı əməyin nəinki tərbiyəvi həmçinin sağlamlaşdırıcı əhəmiyyəti vardır. Açıq havada əmək proseslərini artıran və tənzim edən səmərəli vasitədir. Lakin müsbət effekt ancaq fiziki yükün səciyyə və davamətmə müddəti orqanizmin yaş imkanlarına müvafiq olduğu hallarda müşahidə olunur. Əmək və özünəxidmətin növləri nəzərdə tutulur: 7-11 yaşlılar üçün yatacağın, otaq və sahənin yığışdırılması kimi mürəkkəb olmayan işlər, böyük uşaqlar üçün yeməxanada növbətçi, sahənin abadlaşdırılması, yataq otaqlarının yığışdırılması, qonşu kənd təsərrüfatı birliklərinə yardım daxildir. İctimai yararlı işin və özünəxidmətin davamətmə müddəti tənzim edilir: 7-9 yaşlı uşaqlar üçün gündə 1 saat, 10-13 yaşda 1 saatdan, 14-15 yaşda 2 saatdan çox olmayaraq.

Qidalanma uşaqların yay istirahətinin əsas sağlamlaşdırıcı amillərindən biridir. Yay dövründə məktəblilərin yüksək hərəkət fəallığını və bununla əlaqədar olan enerji itkisinin çoxalmasını nəzərə alaraq rasionun kaloriliyini 10% artırmaq lazımdır. Şəhərkənarı yay düşərgələrində orta günlük ərzaq yığımını tərkibinə 100q zülal, 100q yağ və 400q karbohidratlar daxil olmalıdır, rasionun kaloriliyi 2800-3000 kkal bərabər olmalıdır.

Səmərəli qidalanmanın əsasını rejim təşkil edir. Şəhərkənarı yay düşərgələrində fasilə 4 saat olmaqla 5 dəfəli qidalanma tövsiyyə olunur (səhər yeməyi, nahar, ikinci yeməyi, şam, ikinci şam yeməyi); 4 dəfəli qidalanma kifayət deyildir, çünki adətən günün axırında bu uşaqlar aclıq hiss edirlər. Rejimə 2-ci şam yeməyinin (yuxuya 30 dəq qalmış 1 stəkan süd, kompot, kefir) daxil edilməsi zamanı uşaqlar tezliklə yataqlarına uzanırlar və yuxuya gedərək yatırırlar.

Gün rejiminin yerinə yetirilməsi daima düşərgənin tibb işçilərinin nəzarəti altında olmalıdır və müntəzəm olaraq sanitar həkimi tərəfindən nəzarət edilməlidir. Bu zaman təmiz havadan maksimal dərəcədə istifadə olunmasına, gecə və gündüz yuxusunun davamətmə müddətlərinin kafiliyi, rejimdə sıraya durma və nizamla yerimənin artırılması hesabına müşahidə edilən statik komponentin azaldılmasına diqqət vermək lazımdır.

Şəhərkənarı yay düşərgəsində tibb heyətinin işi məsuliyyətli və çoxcəhətli olub 6 bölmədən:təşkilati hazırlıq (getməmişdən əvvəl),əks epidemioloji,sağlamlaşdırıcı,müalicə-profilaktik,sanitar-maarif və uşaqların düşərgədə olmasının səmərəliyinin təhlili daxil olan yekundan ibarətdir.

Səmərəliyi qiymətləndirmək üçün uşağın inkişaf göstəricilərinin dinamikası və xəstələnmə səviyyəsi tədqiq edilir.Təcrübədə çox vaxt bədən kütləsi dinamikasının tədqiqi ilə məhdudlaşır.Bu kifayət deyildir.Təbiət amillərinin təsirini,əməklə.idmanal məşğələ ilə əlaqədar dəyişiklikləri aşkar etməyə imkan verən əlavə göstəricilərin istifadəsi zəruridir. Bu səpkidə ən obyektiv göstəricilərə ağgciyərin həyat tutumunu,əl əzələlərinin gücünü və döş qəfəsinin ekskursiyasını aid etmək olar.Ayaq üstə boyun ölçülməsi faydasızdır,çünki düşərgədə olan qısa müddət ərzində boyun dinamikasını aşkar etmək qeyri-mümkündür.Sayılan göstəricilər hər bir uşaqda qiymətləndirilir və kollektivin sağlamlığını qiymətləndirmək üçün cədvəldə cəmləşdirilir.

Səmərəlik göstəricisi kimi növbənin əvvəlində və sonunda tədqiq edilmiş hərəki vərdişlərin müqayisəli qiymətləndirilməsindən istifadə etmək olar:qısa məsafəyə qaçış sürəti,tullanmanın hündürlüyü və uzaqlığı,topu tullamanın uzaqlığı.dözümlülük göstəricisi kimi uzağa qaçış müddəti.Bu məlumatların toplanması üçün dəstə başçıların cəlb edilməsi məqsədəuyğundur.

Xəstələnmə məlumatlarını hazırlayarkən aşağıdakılar hesablanır:tibb yardıma ilkin müraciət göstəricisi (1000 uşağa görə) təcridxanada olan və müalicə müəssisələrində müalicə olunan uşaqların sayı (1000 uşağa görə);xəstələnmə strukturası-bu və ya digər nozoloji formaların sayı.

Şəhər yay düşərgəsi yay dövründə şəhərdə qalan 1-8-ci sinif şagirdləri üçün təşkil olunur.Bir növbənin davam etmə müddəti 26 gündür.Düşərgə uşaqların ancaq gündüz qalması üçün hesablanmışdır.Düşərgədə uşaqların hərtərəfli istirahəti,onların fiziki hazırlığı,sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və ictimai yararlı əməyə hazırlıq üçün şərait təmin olunur.

Düşərgənin açılışından əvvəl,o rayon (şəhər) düşərgə komissiyası tərəfindən qəbul edilir.Düşərgə məktəb,internat məktəbi,gənclər evi binasında təşkil oluna bilər.Səhiyyə və xalq təhsili idarələri tərəfindən uşaqların tamqiymətli və maraqlı istirahətlərindən ötəri əvvəlcədən düşərgələrin yerləşdirilməsi üçün binalar,həmçinin məktəbdənkənar,mədəni-maarif və idman obyektləri seçilir.

Şəhər yay düşərgəsinin yerləşdirilməsi üçün yaxşı yaşıllaşdırılmış,hər şagirdə 40-50m² hesabı ilə abadlaşdırılmış sahəsi olan məktəb seçilir.Burada bədən tərbiyyəsi,idman və oyun meydançaları qurulur.Məktəbdə uşaqların qidalanması,idman məşğələləri,istirahət və oyun üçün otaqlar ayrılır (yataq otağının sahəsi bir uşağa 3m²).

Şəhər düşərgəsinin tibbi xidmətini rayon poliklinikası həyata keçirir, hansı ki, düşərgəyə həkim və tibb bacısını ayırır. Sanitar nəzarəti rayon GEM tərəfindən aparılır. Tibb heyətinə əks epidemioloji, sağlamlaşdırıcı tədbirlər, şagirdlərin və əməkdaşların gigiyenik tərbiyəsi həvalə olunur. İş şəhərkənarı düşərgədə olduğu kimi qurulur. Qidalanma təşkil olunduqda şəhərkənarı yay düşərgələri üçün səhər yeməyi, nahar və ikinci yeməyin təxmini 7 günlük menyusunun əsas götürülməsi vacibdir.

Tibb işçisi uşaqların sağlamlaşdırılmasının səmərəliyini antropo və fiziometrik ölçülərdən istifadə edərək aparır. Düşərgə növbəsinin axırında o poliklinikaya hesabat verir. Şəhər düşərgələrinin işi yay sağlamlaşdırıcı kompaniyaya daxil olur, onun nəticələri ümumiləşdirilir və düşərgə komissiyasında dinlənir.

Sanator tipli yay düşərgəsi xronik ürək-qan damarı sistemi xəstəlikləri, tənəffüs üzvlərinin, həzm üzvlərinin, istinad-hərəkət aparatının qeyri-spesifik xəstəlikləri, psixonevroloji xəstəlikləri və digər patologiyası olan uşaqlar üçün yaradılır.

Fəsili sanator tipli yay düşərgələri 7-14 yaşlı uşaqlar üçün nəzərdə tutulmuşdur, onlarda qalma müddəti 45 gündür. Bu tipli düşərgələrin təşkili üçün baza stasionar şəhərkənarı yay düşərgəsi, şəhər məktəbi, internat məktəbi ola bilər. Əsas şərt-yaxşı yaşıllaşdırılmış və təchiz edilmiş ərazinin (200m² bir yerə) və lazımi material-texniki bazanın olmasıdır. Ərazinin planlaşdırılması şəhərkənarı düşərgədən xeyli fərqlənir və 5 funksional zonaya bölünür: a) yaşayış zonası; b) dəstə meydançaları zonası (1 uşağa 4-5m²) və onun yaxınlığındakı uşaqların açıq havada yatmasını və pis havada oyunlarını təşkil etmək üçün yay pavilyonu (1 uşağa 2,5-3m²). Bu zaman həmçinin xüsusi avadanlığı və qurğuları olan müalicəvi bədən tərbiyəsi meydançası nəzərdə tutulur (düşərgənin təmayülündən asılı olaraq); v) idman meydançaları zonası - burada 2 voleybol, 1 basketbol, 1 gimnastika meydançası, 2 stolüstü tennis və 3 badminton meydançası daxildir; c) təcridxana və sağalan uşaqlar üçün oyun meydançası zonası; d) təsərrüfat zonası.

Əgər düşərgə çimməyə yararlı olan su hövzəsinin yaxınlığında yerləşibsə, 1 uşağa 5m² sahəsi olmaqla 100% uşaqları əhatə etmək hesabla qurulur. Çimərlikdə tibb xidməti və xilasedicilərin otağı nəzərdə tutulur. Çimərlik paltarları dəyişdirmək üçün kabinalarla, sanitar qovşağı, günəş şüaları ilə qızdırılan içməli su duşları, içməli su fəvvarəcikləri ilə təchiz olunur. Prosedurların dozalarla qəbulu üçün aerosolyariy qurulur, hansında ki, eyni vaxtda hər yerə 2,5-3 m² olmaq şərti ilə bütün uşaqların 50%-nin qalması üçün hesablanır. Aerosolyariy tam kölgəli və dağınıq günəş radiasiyalı iqlimiterapevtik zonanın yaradılmasını təmin etməlidir.

Sanator düşərgəsinin xüsusiyyəti və onun vəzifələri planlaşdırma və təchizat xüsusiyyətlərini müəyyən edir. Düşərgənin tərkibinə aşağıdakı otaq qrupları daxil olmalıdır: qəbul şöbəsi, yataqxana, yeməxana-məktəb, mədəni-kütləvi xidmət üçün

otaqlar, laboratoriyalarla müalicə-diaqnostik otaqları, inzibati-məişət, təsərrüfat və tibb bloku. Qeyd etmək lazımdır ki, yataq otaqlarının tutumu bir yerə 4,5m² hesabla 4-6 yerli olmalıdır.

Sanator tipli yay düşərgələrinə uşaqların seçilməsini sanator-seçilmə komissiyası tərəfindən təsdiq olunmuş göstəriş və əks göstərişlərə müvafiq aparılır; sanator kurort kartası doldurulur. Uşaqların müalicəsinin yaxşı təşkili üçün sanator rejiminin tam təminatı, dietik qidalanma üçün birtəmayüllü və ya iki təmayüllü düşərgələr təşkil olunur. Düşərgələrin çoxtəmayüllüyü münasib şəraitin yaradılmasına maneçilik törədir.

Sanator tipli yay düşərgəsində uşaqların sağlamlaşdırılmasının əsasına vahid tələblər qoyulmalıdır: müalicə sağlamlaşdırıcı rejimin ciddi gözlənilməsi, təbiət amillərindən istifadə etməklə uşaqların açıq havada qalma müddətinin mümküniyyət dairəsində uzadılması, səmərəli möhkəmləndirilmə ilə uyğunlaşdırılmış müalicəvi bədən tərbiyəsi, tam qiymətli qidalanma və xəstəliyin səciyyəsinə müvafiq olan xüsusi müalicə.

Uşaqlarda olan xəstəliyin səciyyəsinə əsaslı olaraq mütəxəssis-həkimlər fiziki yükün fərdiləşdirilməsi ilə rejim təyin edirlər: məşqedicisi və ya qoruyucu (fiziki yüklənmənin öhdəsindən kafi dərəcədə gələn uşaqlar üçün məşqedicisi, fiziki yüklənmənin artırılması əks göstəriş olanlarla-qoruyucu). Düşərgəyə gələn ilk günlərdə hər iki qrup uşaqlara qoruyucu hərəkət rejimi tövsiyə olunmalıdır, sonralar o növbənin sonuna qədər tədricən artırılmalıdır.

Sağlamlaşdırıcı tədbirlərin kompleksində qidalanmaya xüsusi əhəmiyyət verilir: o tamdəyərli, müxtəlif, böyüyən orqanizmin əsas qida məhsullarına olan fizioloji tələbatı tamamilə ödəməlidir. Sanator düşərgələrində yay dövründə enerji itkisinin artmasını, iqlim müalicəsini, müalicəvi bədən tərbiyəsini, fizio və dərmanla terapiyasını nəzərə alaraq rasionun kaloriliyi və qida məhsullarının miqdarı yüksəldilmişdir. Hal-hazırda sanator tipli düşərgələr üçün ərzaqların təxmini siyahısı 7 günlük menyu və dieta tərtib edilmişdir.

Tənəffüs üzvlərinin, ürək-qandamarı sisteminin xəstəlikləri, psixonevroloji, oftalmoloji xəstəliklər və istinad-hərəkət aparatının funksiya pozğunluqları olan uşaqlara ümumi stol təyin edilir, həzm üzvlərinin, qaraciyər və öd çıxarıcı yolların xəstəliklərində, şəkər diabetində dieta (1,2,5 №-li masalar), mineral suların istifadəsi göstərişdir. Hər hansı dieta zamanı uşaqlar 5dəfəlik qida alırlar.

Sanator tipli düşərgə şəraitində uşaqların tibbi təminatı aşağıdakıları nəzərdə tutur: a) tibbi yoxlamaların aparılması (daxil olduqda, ortada, axırda və göstərişlər üzrə); b) gün rejiminin gözlənilməsi və qidalanmanın təşkilatı üzərində nəzarət; c) əks epidemioloji və sağlamlaşdırıcı tədbirlərin təşkilatı (möhkəmləndirmə, müalicəvi

bədən tərbiyəsi,göstərişlər üzrə xüsusi müalicə və başqaları);d)zədələnmə profilaktikası üzrə tədbirlərə nəzarət ; e)sanitar-maarif işlərinin aparılması.

Uşağın sanator tipli düşərgədə qalma səmərəliyi ümumi vəziyyətin və əsas xəstəlik məlumatlarının dinamikası,antropometrik və fiziometrik göstəricilərə əsasən qiymətləndirilir.

Yuxarı sinif şagirdləri üçün yay sağlamlaşdırıcı və əmək düşərgələri 4 tipdə olur:əmək və istirahət,sağlamlaşdırıcı-idman,müdafiə-idman və sağlamlaşdırıcı düşərgələr.

Əmək və istirahət düşərgəsi fəsili müəssisədir,15-17 yaşlı şagirdlər üçün nəzərdə tutulmuşdur.İstirahət müddəti 24 gündür. Bu tipdə düşərgələrin tutumu 400 nəfərdən çox olmamalıdır.Dəstənin sayı 25-30 nəfərdir.Dəstələr yaş etibarilə yekcins olmalıdır,çünki yaşdan asılı olaraq əməyin davam etmə müddəti və hasilat normaları fərqləndirilir.Düşərgə kənd təsərrüfatı müəssisəsi nəzdində təşkil olunur.Məktəblilərin istirahəti ictimai yararlı əməklə uyğunlaşdırılır.Ən münasibi müvafiq stasionar tipli düşərgədir.

Düşərgənin ərazisində yeraltı suların səviyyəsi aşağı olmalıdır.Torpaq sahəsi bir nəfərə 200-250 m² hesablanır.Düşərgədə aşağıdakı zonalar ayırd edilir:mədəni-məişət xidməti,idman və istirahət,inzibati təsərrüfat.Düşərgəni açıq su hövzələrinin yaxınlığında yerləşdirmək məqsədəuyğundur.

Əmək birliyində rejim uşaqların yanaşı,əmək və istirahətin həmahəng uyğunlaşdırılmasını nəzərə alaraq qurulur.8saatlıq gecə və 1,5 saatlıq gündüz yuxusu nəzərdə tutulur.Gün rejiminə 15 dəqiqəlik səhər gimnastikası,möhkəmləndirici və sağlamlaşdırıcı prosedurlar,4dəfəlik qidalanma daxil edilir.Sərbəst məşğələyə,bədən tərbiyəsinə və kütləvi işə vaxt ayrılır.

Əmək fəaliyyəti üçün ən az insolyasiya vaxtı ayrılmalıdır.Bütün iş ya günün birinci yarısında və ya iki hissəyə bölünərək səhər və axşama yaxın günün ən münasib vaxtlarında aparılır.Əmək qanununa əsasən 16-18 yaşlı yeniyetmələrin iş günlərinin davam etmə müddəti 6 saat, 15 yaşda isə 4 saata bərabərdir.Yeniyetmələrin ağır və zərərli iş şəraitində işləmələrinə yol verilmir.Kiçik və orta ağırlıqlı kənd təsərrüfatı işləri məsləhət olunur.

Sağlamlaşdırıcı-idman düşərgəsi fəal istirahət,şagirdlərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və onların idman ustalıq səviyyəsinin artırılması üçün bir müəssisədir.O uşaq gənclər idman məktəbləri bazasında 12-17 yaşlı şagirdlər üçün təşkil olunur,qalma müddəti 26 gündür.Bu cür düşərgələri fəaliyyətdə olan idman mərkəzləri və qurğuları (stadion,hovuz,idman zalları) yaxınlığında yerləşdirmək məsləhət olunur,belə halda mürəkkəb idman qurğuları tikintisi zəruriyyəti aradan götürülür.

Düşərgədəki təlim idman işinə səhər gimnastikası,idman növləri üzrə 2 dəfəli tədris məşq məşğələləri,fərdi plan üzrə məşğələ və məşq,şəxsi komanda

yarıqları,spartakiadalar və b. aiddir.Səhər məşq məşğələsi səhər çayından sonra,səhər yeməyinə qədər (7.40-9.00) axşam isə ikinci yeməyinə qədər (15.30-17.00) aparılır.

Düşərgənin xüsusiyyətini nəzərə alaraq idman meydançaları və qurğularla təminatla ciddi diqqət verilməlidir.

Müdafiə-idman düşərgələri şagirdlərin istirahəti və idmanın hərbi texniki növləri (avto,moto,radio və digər idman növləri) ilə məşğələ və yaradıcılıqları üçün nəzərdə tutulmuş müəssisədir.Düşərgə 15-17 yaşlı şagirdlər üçün təşkil olunur.Düşərgənin həyatı rejimə tabe olub vaxtın xeyli hissəsi hərbi və fiziki hazırlığa (müvafiq olaraq 4-6 və ½-2 saat)ayrılır.

Yuxarı sinif şagirdləri üçün nəzərdə tutulmuş düşərgələr üzərində nəzarət yerli GEM-nin idarələri tərəfindən həyata keçirilir.Daimi nəzarət düşərgənin tibb işçilərinə həvalə olunmuşdur.Bu sahədə onların apardığı iş adi yay düşərgələrindən bir qədər fərqlənir,hansı ki,əsasən təmayülündən asılı olaraq əmək və idman fəaliyyəti zamanı fiziki yükün yaşa müvafiq olaraq düzgün bölüşdürülməsi üzərində nəzarətdən ibarətdir.