

Mövzu 1. Uşaq əhalisi arasında yay sağlamlaşdırıcı işin təşkili və keçirilməsi

Mövzu planı

1. Yay sağlamlaşdırıcı müəssisələr üzərində xəbərdaredici və cari sanitariya nəzarətinin təşkili.
2. Yay sağlamlaşdırıcı müəssisələrdə işləmək üçün tibb işçiləri, kadrların seçilməsi.
3. Məktəbəqədər və məktəbyaşlı uşaqlar üçün yay sağlamlaşdırıcı müəssisələr.
4. Şəhər yay düşərgələri; Sanator tipli yay düşərgələri.
5. Əmək və müdafiə istirahət düşərgələri.
6. Uşaqların düşərgədə olmasının səmərəliyinin təhlili.

Yay sağlamlaşdırıcı iş həmkarlar təşkilatı, səhiyyə, təhsil, ticarət və digər idarələrin kompleks fəaliyyəti əsasında qurulur və icra hakimiyyətləri nəzdində olan düşərgə komissiyaları tərəfindən idarə olunur. Qeyd edilən idarələrin iştirakı düşərgə komissiyalarına böyük səlahiyyətlər verir və bütün tip yay sağlamlaşdırıcı müəssisələrdə uşaq və yeniyetmələrin tamdəyərli istirahətləri üçün geniş məsələlərin həllini təmin edir: şəbəkənin genişləndirilməsi, material-texniki bazanın möhkəmləndirilməsi, ərzaqla təchizat, kadrların seçilməsi və hazırlanması, uşaqların təhlükəsizlik tədbirləri ilə təminatı və başqa. Bunlar təşkilatı tədbirlərdir.

GEM-in həkimləri yay sağlamlaşdırıcı müəssisələr üzərində xəbərdaredici və cari sanitariya nəzarətini həyata keçirirlər.

İlk növbədə bütün nəzarət olunan yay sağlamlaşdırıcı müəssisələrin ciddi qeydiyyatını aparmaq lazımdır. Bu məqsədlə hər obyekt üçün onun həqiqi sanitar vəziyyətini əks edən sanitar pasport tərtib edilməsi məqsədəuyğundur. Xəbərdaredici və cari sanitariya nəzarəti prosesində ona dəyişikliklər və dəqiqləşdirmələr daxil edilə bilər.

Hər il yay sağlamlaşdırıcı müəssisə üçün uşaqların yay istirahəti dövründə lazimi sanitariya şəraitinin təmin edilməsinə yönəldilmiş Plan-tapşırıqlar tərtib edilir.

Plan-tapşırıqlar tərtib edilərkən aşağıdakı sənədlərdən istifadə edilir:

- a) qüvvədə olan normativ sənədlər
- b) obyektlərin sanitar pasportları
- c) mütəxəssis tərəfindən aparılmış xəbərdaredici və cari sanitariya nəzarətinin yoxlama aktı
- ç) müəssisəyə xidmət edən pediatrların hesabatı.

Plan tapşırıqlar (avqust-sentyabr aylarından gec olmayaraq tərtib olunmuş) müvafiq təşkilatların maliyyə planlarına daxil edilir, müəssisə sərəncamçısı tərəfindən təsdiq edilir və GEM-in baş həkimi ilə razılaşıdırılır.

Böyük kapital qoyuluşu tələb edən tədbirlər (yataq binalarının, üzmə hovuzunun və s. tikilməsi) bir il deyil, daha uzun müddətə planlaşdırılır, belə hallarda işin mərhələləri və yerinə yetirmə müddəti qabaqcadan şərtləndirilir. Plan-tapşırıqların real olması üçün sanitariya həkimi sonralar aradan götürülməsini tələb edəcəyi çatışmazlıqları cari nəzarət prosesində qeyd etməlidir. Su təchizatına, kanalizasiyaya, isidici sistemə və sanitariya abadlaşdırma məsələlərinə əsas diqqət yetirmək və qeyd olunan çatışmazlıqlar plan-tapşırığın tərtib edilməsində nəzərə alınır və böyük əhəmiyyət kəsb edir. Burada həkim pediatrların hesabatı mühüm rol oynayır və müəyyən yardım göstərə bilər. Hesabatın sxeması obyektin sanitariya səciyyəsi, fiziki tərbiyə üçün şərait, qidalanmanın qiymətləndirilməsi və s. suallar daxil olmaqla əvvəlcədən tərtib olunmalıdır. Sxema bir qayda olaraq şəhər və rayon pediatri ilə birlikdə GEM-in həkimi tərəfindən tərtib edilir və seminarlarda düşərgə həkiminə təqdim olunur.

Səhiyyə idarəsi və tibb müəssisələri tərəfindən tibbi kadrların vaxtında seçilməsinə böyük diqqət verilir. Yay sağlamlaşdırıcı müəssisələrinə əsasən pediatr və bu işdə təcrübəsi olan digər ixtisaslı həkimlər, fəsili ixtisaslaşdırılmış düşərgələrə isə düşərgənin təmayülünə müvafiq olan ixtisaslı həkimlər göndərilir. Tibb işçilərin sayı hər növbədə uşaqların sayı ilə müəyyən edilir.

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

Yerli səhiyyə idarələri aprel ayında əmr çıxardaraq həkim və orta tibb işçilərini təsdiq olunmuş ştatlara 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, sanitariya 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, tibbi sənədlərin forması, uşaqlarla mühazirə və söhbətlərin hazırlanması) verilməsi məqsədəuyğun sayılır.

Sanitar həkim həmçinin, düşərgə rəislərinin, uşaq bağça müdirlərinin, aşpazların, tərbiyəçilərin və dəstə başçılarının hazırlığında da iştirak edirlər. Əmək və istirahət düşərgələri rəislərinin vaxtında və lazımi səviyyədə hazırlanmasının xüsusi əhəmiyyəti vardır. Onlar üçün seminarlar, səhiyyə və tədris idarələri tərəfindən birgə aparılır və müvafiq normativ sənədlərin məcburən öyrədilməsini nəzərdə tutur.

Təşkilatı hazırlıq tədbirlərinin sonrakı mərhələsi xəbərdaredici sanitariya nəzarətinin başa çatdırılması və müəssisəsinin sağlamlıq fəsili üçün qəbuludur. Düşərgələrin hazırlığını tərkibinə GEM, düşərgə komissiyası, texniki nəzarət idarəsi, yanğın söndürmə 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 verilir. Qəbul zamanı pediatr tibb məntəqəsi və təcridxananın təchizatı ilə tanış olur, çatışmazlıqlar olduqda müvafiq göstərişlər verir. Sanator tipli düşərgələrdə lazımi tibb cihazlarının olmasını tələb edir (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 səmərəliyi 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 hazırlayır 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 ətraf aləmlə tanışlıqdır, yəni elə məşğələlərdir ki, onlar tədris-tərbiyyə vəzifələrinin yerinə yetirilməsinə imkan verir. Lakin, yüngül kateqoriyaya aid

olduğundan bir o qədər yorğunluq törətmir, 15-20 dəq. qədər gündüz yuxusu və uşaqların açıq havada olma müddəti xeyli uzadılır; həyatı sahədə rejim proseslərinin böyük hissəsi, mümküniyyət dairəsində gündüz yuxusu və qida qəbulu təşkil edilir. 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 yaş uşaqlar üçün bu məsafə 1,5 km və 4-5 yaş uşaqlar üçün 1 km-dən artıq olmamalıdır. Gəzintilərin ümumi davam etmə müddəti 30-40 dəq. olmalıdır. Bu zaman hər 15 dəq. dayanacaq etmək lazımdır. Yolun axırında, geri dönməmişdən uşaqlara 20-30 dəq. istirahət verilməlidir. Ekskursiya və gəzintilər ya səhər yeməyindən sonra, ya da axşam şam yeməyinə qədər təşkil olunmalıdır. Gediləcək yol əvvəlcədən yoxlanılır (epidemioloji əmin-amanlıq, torpağın səciyyəsi və s.).

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 abadlaşdırılmasının, su təchizatı və kanalizasiyanın səmərəli həlli üçün geniş imkanlar yaranır. Burada həmçinin tibb xidməti yaxşı həll olunur. Lakin, böyük tutumlu müəssisələrdə yaşdan asılı olaraq binalar və inzibati təsərrüfat korpusu pavilyon arxitektura-planlaşdırma kompozisiyasını tələb edir. Belə müəssisələrdə 1-2 məktəbəqədər qrup binalarının il boyu işləməsi məqsədəuyğundur.

Yaylaqlar tikilərkən bədən tərbiyəsi məşğələləri üçün örtü, əl əməyi üçün otaq, oyun otağı, valideynlərlə görüş otağı (və ya açıq havada talvar), əgər yaxınlıqda çimmək üçün yararlı olan təbii su hövzəsi yoxdursa üzmə hovuzu (ən yaxşısı üstü örtülü) nəzərdə tutulur. Müxtəlif səciyyəli genişləndirilmiş otaq yığımları, 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 100 m² hüdudunda.

Məktəbyaşlı uşaqlar üçün sağlamlaşdırıcı düşərgələr 3 tiptə 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 tiptə bölünür: birinci birdəstəli (ayrıca sağlamlaşdırıcı düşərgə), 400 yerdən artıq olmayan; ikinci 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, burada yataq otaqları binası, dəstə meydançaları, mədəni-kütləvi təyinatlı qurğular, yeməxana, sıraya düzülmə 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 hovuzlar 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 ayrılmalı və çimmə zamanı uşaqların bu sərhəddən kənara çıxmasına yol verilməməlidir.

Ərazi GEM-i tərəfindən çimmə fəsilinin başlanmasından əvvəl suyu iki dəfə bütün göstəricilər üzrə tədqiq etmək lazımdır, sonralar nümunənin götürülmə tezliyi ayda 2dəfədən az olmayaraq müəyyən edilir.

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 qrupu uşaqların yuxusunun davam etmə müddəti artır, rejimdə 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 rejimdə 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 davam etmə müddəti hər hansı möhkəmləndirici prosedur kimi tədricən artırılır: birinci gün 3-5dəqiqədən 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 mübadilə proseslərini artıran və tənzim edən səmərəli vasitədir. Lakin müsbət effekt ancaq fiziki yükün səciyyə və davam etmə 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 davam etmə 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 dəfə qidalanma tövsiyyə olunur (səhər yeməyi, nahar, ikinci yeməyi, şam, ikinci şam yeməyi); 4 dəfəli qidalanma kifayət deyildir, çünki adətən günün axırında uşaqlar aclıq hiss edirlər. Rejimə 2-ci şam yeməyinin (yuxuya 30 dəq qalmış 1 stəkan süd, kompot, kefir) daxil edilməsi zamanı uşaqlar tezliklə yataqlarına uzanır və yuxuya gedərək yatırlar.

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 davam etmə 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, sanitariya-maarif və uşaqların düşərgədə olmağının 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 məhdudlaşırlar. Bu kifayət deyildir. Təbiət amillərin təsirini əmək, idman məşğələsi ilə əlaqədar dəyişiklikləri aşkar etməyə imkan verən əlavə göstəricilərin istifadəsi zəruridir. Bu səpkidə ən obyektiv göstəricilərə ağciyərin 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 uşaqda qiymətləndirilir və kollektivin sağlamlığını qiymətləndirmək üçün cədvəldə cəmləşdirilir.

Səmərəlik göstəricisi kimi növbənin əvvəlində və sonunda tədqiq edilmiş hərəkəti 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 yardımı 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 nəzərdə tutulur. 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 evinin binasında təşkil oluna bilər. Səhiyyə və təhsil idarələri tərəfindən uşaqların tamqiymətli və maraqlı istirahətlərindən ötrə 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 tərbiyəsi, 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 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); c) 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 yerləşibse, 1 uşağa 5m² sahəsi olmaqla 100% uşaqları əhatə etmək hesabla qurulur. Çimərlikdə tibb xidmət və xilasedicilərin otağı nəzərdə tutulur. Çimərlik paltarları dəyişdirmək üçün kabinalarla, sanitariya qovşağı, günəş şüaları ilə qızdırılan su duşları, içməli su fəvvarəcikləri ilə təchiz olunur. Prosedurların dozalarla qəbulu üçün aerosolyari qurulur, eyni vaxtda hər yerə 2,5-3 m² olmaq şərti ilə bütün uşaqların 50%-nin

qalması üçün hesablanır. Aerosolyari 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, yeməqxana-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: məşqedicilə və ya qoruyucu (fiziki yüklənmənin öhdəsindən kafi dərəcədə gələn uşaqlar üçün məşqedicilə, 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: tamdəyərli, müxtəlif, böyüyən orqanizmin əsas qida məhsullarına olan fizioloji tələbatı tamamilə ödəməlidir. Sanator düşərgələrində yay dövründə enerji itkisinin artmasını, iqlim müalicəsini, müalicəvi bədən tərbiyəsinə, fizio və dərmanla terapiyasını nəzərə alaraq rasionun kaloriliyi və qida məhsullarının miqdarı yüksəldilməlidir. 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 yollarının 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 təşkili üzərində nəzarət; c) əks epidemioloji və sağlamlaşdırıcı tədbirlərin təşkilatı (məhkəmləndirmə, müalicəvi bədən tərbiyəsi, göstərişlər üzrə xüsusi müalicə və başqaları); ç) zədələnmə profilaktikası üzrə tədbirlərə nəzarət; d) 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 fəsilə 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 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 ayırılmalıdır: mədəni-məişət xidməti, idman və istirahət, inzibati təsərrüfat. Düşərgəni açıq su hövzələrinin yaxınlığında yerləşdirmək məqsəduyğundur.

Əmək birliyində rejim uşaqların yanaşı, əmək və istirahətin həmahəng uyğunlaşdırılmasını nəzərə alaraq qurulur. 8 saatlıq gecə və 1,5 saatlıq gündüz yuxusu nəzərdə tutulur. Gün rejiminə 15 dəqiqəlik səhər gimnastikası, məhkəmləndirici və sağlamlaşdırıcı prosedurlar, 4 dəfəlik 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 məhkəmləndirilməsi və onların idman ustalığı 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 yarışları,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.