

Doxtyr L. Allavverdjan

XƏVATA ÇAN SAQIJE MƏKTƏBADA
KOLEKTIVADA U ZOZONADA

1935

23

ՀԱՅԿԱ

ՌԻԿՄՈՒՄ

ԵՐԵՎԱՆ

ՀԱՅԿԱ

1935

80

1935

Doxtər L. Allaverdjan

23

613

ХЭВАТА ЧАН САОЈЕ МӘҚТӘБАДА
КОЛЕКТИВАДА У ЗОЗОНАДА

Тәмүрә Хәллі Мұрадov

2 - oy Pereulok F0çfka

dom 7, kv. 8

ÉRÉVAN - 375078 - USSR

Tel. 35.10.20 (mal) - 52.97.41 (kar)



ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԳԼԽԱՎԱՐ ԳՐԱԴԱՐԱՆ

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԳԼԽԱՎԱՐ ԳՐԱԴԱՐԱՆ

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԳԼԽԱՎԱՐ ԳՐԱԴԱՐԱՆ

1935

429-72

Тәрҗмә кыҗ U. БАКОВ

Redaktor ЧАСЫМЕ ЧӨЛİL

W. NADIR, C. БКОВ.

Тәмбз кыҗ С. В.

Главлит № 301, Тираж 1000, Тәмбә № 1156, Нәср 3475

Нәср хана һыкымәте, Рәван куца Гнуні II № 4

Peşxəbər

Ve dərəçə cekrına sosialistijə məzında, kəngə ky ı həv hatın kyta bujə rıqne malhəbuna cekrına sosialistijə u əm. dərbazi cekrına çməte sosialistijə be sınıf bunə, zə rıse pençsalıa dyda lazımi u fərz dıvə, ysa zi hınkrına çahela u çansaqja wana. Ləmazi əm zə əmre dər-guşı qəwın dıkn gyhdarja xyə sər çansaqja zara u məktəbada kələka tərbətbuna komunistijə datınyn ysa zi gylıki məzyn u lazımi, bona çansaqja çahela, wəki — zar eyn bın, sər xyə bın, saq bın, şıdjaji bın, u zə həmu aljava təjamiş bın.

Bə saja peşdaciına təzə aliye hınkrıneda . Bə saja fırqə məjə u komunista bə sərkartija wejə baş, bə saja diwana proletariate u çməta diwana şewre çarəkeva bə koməkdari u gyhdartja wava. mə peşda cuined məzyn dəst aninə əmır kryn u peşda cun u he peşda dıcn çahled çlje mə. Illahim nava van saled paşında, nava məktəbed mə diwana şewreda u nava kolektived pionera fı-rə dərbaz buñ zare massaja fıbrəjə gynda bazara.

Rast nədbu, wəki mə dərəçed hınkrıne danjana mıqablı ylme sanıtarije.

San minimum u rezima roze

Hənə çergə pırs jeky çara éwı́n duxyeyın səwa nə lazı́mı, le bona şyxyle çansaqləmtija zara, çiki məzın dı́ğrı́n.

Əw çergə pırsed hane gərəke benə qədandı́ne, nə ky zı́ allje organe çansaqləmtije tənə, (kom, ron. çı́me, Kom. Çan. Çıməte xace sor u jed majın). Usazi lazı́mə bı́ qəwata pionera u şagırta benə qədandı́ne, bı́ wanra təvaji gərəke be dərbazkırı́ne.

Bona we jəke, wəki xəvata məjə çansaqləmtije u ləvhətına we həbə: gərək sı́rija éwı́n şər kın bona dərbazkırı́nna ylme kulturae məktəbada, klubada, kolektivada, nav malada u həmu çlada.

He 1930-sale zı́ alje hykyməte qrara basqə dərəkət dərheqa minı́muma sanitarijeda, sər qədandı́na we qrare əm dı́karın bı́ğıznə ylme kulturaje u bı́ındaja we.

Сыјə san minimum?

San minimum şərəkə, jaky məçale dı́də mə, wəki əm çansaqləmtikə ysa dəst bı́nın, ja ky dı́karə xyəjkə çansaqləmtija mə, we mə dur bı́helə zı́ nəxyəşija u nahelə nəxyəşi sərə xyə hı́dın u bələbı́nə nava çıməte.

Minimума санитарije nav məktəbada u klubed pionerada

Bona dərbazkırı́na xəvata san. minimume məktəbada, pioner gərəke kəməkəkə məzın nişandın. We dərə,

kedere dərbazkr̥na san, minimume s̥st hatijə danine b̥ səbebe direktore məktəbe jan, z̥ aliye həkim, we dərə ar xyə-xya gərəke b̥ghiznə alikarija wana.

Bona we jeke zi laz̥mə rəx koma, jan kolektiva benə sazkr̥ne ştab, nava wanda gərəke həvə həkimə məktəbe, z̥ direksiaye, z̥ t̥faqe u z̥ sanitared aktiv.

Ştaba k̥v̥şkr̥i haz̥r d̥kə we navnişə, ja ky bona xəvate laz̥m te, k̥v̥ş d̥kə wədə u gyhe xyə d̥də sər, wəki wədəda xəbat be qədand̥ne. Əw planed ky z̥ aliye ştabeda hat̥nə k̥v̥şkr̥ne, dat̥n̥n nava ç̥vata akti-ve zara u qylyxcija, we dərə plan te rostkr̥ne, hərcl gyl̥je t̥zə həv̥n, dərbazi nava plane d̥k̥n.

Plan qəbulkr̥ne şunda aliye ştabeda te qol kr̥ne. Paşə b̥ sər rylana we sanminimume zi hər komək xyə-ra rylana san minimuma koma ce d̥kə. Rylana san, minimume s̥vdərada darda d̥k̥n u nava otaxed ky dərşdar teda d̥min̥n (pəj dərşa).. wəki g̥şk pe b̥həs̥n.

Z̥ we şunda gərəke z̥ aliye zarava be danine gyhdartikə məz̥n, wəki b̥ gyhdartja wana wədəda benə qədand̥ne u n̥herand̥ne əw, s̥ ky rylana xəvata san. minimumeda hatijə nvisare. Səva ve jəke zi zare aktiv t̥şkil d̥k̥n, brigada u d̥nher̥n, gəlo rylan səwa hatijə qədand̥ne, məhsulja n̥herand̥ne əlami ştabe d̥kə u ysa zi t̥klifije xyə k̥n d̥kə nav.

Dərheqa minimuma sanitarije məktəbada p̥rsed r̥k̥ndar jed hanənə.

1. Həjata məktəbe t̥m̥z xyəik̥n, qytije gəmare, çije ava q̥ler teda d̥k̥şə u c̥led ava q̥ler teda t̥p d̥və, wədəda b̥dnə t̥m̥zkr̥ne u hərt̥m caralje s̥n̥ore məktəbe t̥m̥z xyəik̥n.

2. Şuşed şkesti sər pənçərə t̥nəv̥n.

3. B̥dnə t̥m̥zkr̥ne həbuna məktəbe u b̥ paki

gyhdari bьn (bьdnə xəbьtandьne zəhnatxane məktəbe).

4. Yeşilka bьdnə cekrьne bona dardakьrna kьnça.

5. Dəst bьnь dəstşoa, kьped ave, bьnherьn wəki hərtьm kьp (bankə) tьzi bьn u ava təmyz teda bə.

6. Məktəbada, klubada bьdnə çikrьne fəraqed tьkkrьne, wəki zar sər ərde tь nəkьn, ysa zi həvьn qytijed gəmare.

7. Bər şemika deri bьdnə cekrьne həsьne vərozandьne, wəki caxe dьsьne hyndyr bьnlynge xьə təmyzкьn u ysazi palase şyl bər dərli həvə bona təmyz kьrьna lьnga.

8. təşkil kьn, dərsxarada, klubada, çije fizkulture teda, dьlizьn, çije kтeb u gazeta teda dьxunьn, xarьnخانada, u otaxed majinda pənçərə bcuk cekьn, wəki həwa avajl zu-zu bьdnə gyhastьne u gyhdarje bьdnə sər təmyzaja wana.

9. Bьnherьn u dəst bьnьn nava ceşma u dərsxanada elektika baş wəki ronkaje wana zede bə.

10. Bьxazьn, wəki bona dərsxana, sənətxana u klubə gərmaja hyndyr normal bə, bona dərbazkьrьna dərса u xəvate.

11. Çəm təxte nьvisare hərtьm pine şyl həvə.

12. Sənətxana vəkьn çije baş u fəsal bona xəbate.

13. Bona zara dьşka gərəke be danine taştija gərm, bьdnə baskrьne caixana u hale wana.

14. Qələka məktəbe həvə məidana zara.

15. Pəj kəvьn, wəki hərrə zar dьşk top bьn, qylca zь gəmare təmyzкьn, toz, qьler, sər stola u runьştoka bьdnə hьldane, çik nətəmyzкri nəminə.

16. Wəxtə dərса əwьlьn kьtta dьbə, lazьmə əsə pəra-pəra həwa hyndyr bьdnə gyhastьne (təmyz kьrьne), sər hurmured hyndyr pə pine şyl təmyzкьn pəşə dəst bь dərса dyda bьkьn.

17. Pola məhe çərəke dyda runкьn.

18. Dərsxanada gərəke be təşkilkrəne qylced sanitarije.

19. Nəv neta qylce sanitarije gərəke bəkvə xəbata hane.

МЕҚАЛЕ ҺӨРҶАР

- a) Lozunga.
- b) Rezima məktəbe.
- c) Neta xəbata sanitarejə kən.
- e) Tərbət u qanune məktəbe.
- ç) Qanuned çan saqja mərijed tək.
- d) Qytja pošte.
- e) Nəxşe posta sanitarije

MATERIALE TENƏ GYHERANDƏNE

- a) Novədare sanitarje roze, nav u nave baye wəna.
- b) Hale çansaqja zara.
- c) Hale şagərte başqə-başqə dərheqa çansaqja wana.
- e) СЪ бѣхунѣн дѣрхѣқа чѣнсақјѣмѣтјѣ.
- ç) Təxte çava u pərsa.
- d) Зѣ пеждѣкуин у кемасіјед мѣктѣбе.
- e) Əlaməti.
- e) Şəkyla.

20. Məhe çarəke təşkil kən roza sanitarije, pe ava gərm pola, qylca dərja pəncərə, təmьz bəkvən, hurmured məktəbe u ьsa zi ləmpuşked elektrike.

21. Dərsxanada nəherandəna hale zarajə sanitarije, təşkil kən.

22. Sər pəncərəd dərsxana bədnə cekrəne pəncərəd bcuk, wəki bina hyndyr be təmьzkrəne, bənherən wəki əw pəncərə wəxte dərса bənə vəkryne cəwa sər dərса ьsa zi pəi dərсаra illahim wəxte gezikrəne.

23. Ынһерн, wәki һәрro сeшmed мәктәбе бeнә тә-
мәзкрне u сьqас дькагн ава кьlse le бьрәшнн, сьмкi
ава кьlse шәр дькә мьqабьli mikroha u nahele bina хь-
гав зь сeшme be.

24. Ынһерн, wәki сeшmedä ronkai һәвә.

Борҗе санитарa

1. Санитared җерьbandi gyhdarikә мәзн, дьдә сәр
тәмәзaja zara, һәрro дьнһерә дәсте wana, styie wana,
gyhe wana, le rozed рәһәтje шунда дьнһерә гәло зар
сунә һәмame, хуә шушънә u kras—һәвал кrase хуә gy-
hastънә jan na. Санитар дәст tinә хуәра дөвтәрәке u җәм
хуә дьнвьisә kemasiјed әjanbul.

Wәki сәр zared betәrbәt hykmija sanitar badьһәwa
дьсә u зар gyh nadnә wana, wl caxi sanitara дәрһәqә
zared ysa дьбезн һәкима jan дәрsdare wana je ky wana
дьднә hinkрне.

Gyhdarija мәзн гәрәке бьднә сәр wan zara, jeky
хуә qьler хуәi дькьн u spi дькәвьнә nav җане wana.
Җара әвьльн wәki сәр зарәки spi дәркәт дьднә һышjar кр-
не u әләмәтije дьднә de—bave wәna, waki җарәкә majin
тәште ysa пәqәwьmә. Le, wәki зар хуә rast nakә, wl ca-
xi зь мәктәбе шунда вәдгәрнн, wәki зар хуә бьдә тә-
мәзкрне.

2. Bona тәмәзbuna авaji, sanitared баш, peшija дәр-
sa дьнһерн сәр тәмәзbuna дәрsxana, дьнһерн гәло тоз
һьлданә зь сәр һур-mure һындьrда jan na, пәнҗәрәд
дәрsxana вәдькә, сәwa бәри дәрса ysa зi пәl кьtabuna
дәрса u we forme зi caxe зәngьl le дьхьн шагьрт cәнд дә-
qa дәртен дәрва рәһәт дьвьн.

3. Komәkdare һәким sanitar—wәdәda әләмәтije дьдә
һәким cәнд зар һәнә мәктәbedә, дьнһерә wәki гьшк

wédəda hənə sər həkim, zə həkim dəstinə navnişe, cəka ke aza bujə zə listəna fizkulture, ke şandənə sər dər-mankrənə u jed majın.

Disa əw sanitar komeke dədə həkim təşkilkrəna yzve xace sor məktəbedə u hərtəm həkim dədə pe hə-sandənə dərheqa nəxyəşije şagırtada.

4. Novədare xarınxanə u sanitar pəi dəkəvən u gyhdarije dıdın, wəki xarın təmız bə, fəraq baş şuştı bın, əw kınçəd xəbatci wəxtə qylyxe xyədkın gəlo təmızın jan qylerın, nahelın mərijed başqə hənə hyndyr sanitar dınherə wəki kupe ave tizi bə u awa təmız bə.

San minimum malda

Mə gəşkawa əjanə, wəki he male ysa hənə, teda paşdamajine əmre kəvən hənə.

Məsələ sər kəravatəke cənd məri təv həv radızən, gəşk pe pezgirəke sər cəve xyə təmız dıkın, nawa fəraqəkəda xarınə duxyn əw zi pe tilije qyler u nəşuştı. Qət pənçərə otaxə vənəkın wəki otax gərm bımınə, nawa otaxəda kınça dışon u zıha dıkın.

Zəf hındyk dışyrmış dıbın dərheqa təmızaja xyə, dərəng xyə dışon, səpicale sər çija məhe çareke dıdnə gyhastıne, bona we jəke zi peşda te çurə çurə nəxyəş sər cərmə mərija u jed majın.

Pioner u şagırt gərəke dışyrmış bın gəlo cəwa bıkın, wəki wan kemasija bıdnə hıldane.

Aha cə gılije fərz u kın səkınınə peşja plonera u şagırtə dərheqa xəbated hane.

1. Hərro otaxa təmız xyəikın u həwa wana bıdnə gyhastıne.

2. Hərtəm təmız xyəikın həjata u ysa zi awai gəşki.

3. Çarəkeva bədnə hylanine nav xan—mane xyəda kezьka (spja, keca, spije dara, zь meša u kezked majin).

4. Izne nədn otaxada kьnça bьson u xarьne cekьn.

5. Bona çansaqja xyə, həbuna xyəstьna xyə nava maleda çikьn.

6. Şər kьn, wəki mala hər jəkida başqə-başqə razen u ysa zi pezgira wana həvə.

7. Mьška bədnə kytakьne u nəhelьn mьşk otaxada peşda ben.

8. Şər kьn, bər sərxyəşije u ysa zi bər şərav u araqe.

ДБ АВАЈЕД НУКУМӨТЕДА (ЗАКТ)

1. Вьхазьн, wəki rəx avajed hykyməte təşkil бьвьн otaxed zara.

2. Вьхазьн, wəki həvьн otaxed zara başqə.

3. Rəx avajed hykyməte həvьн xarьnxanə, çije kьnç şuštьne, həmam u jed majin.

4. Pe kyllilka bədnə şin kьne həjata u xyəlкьн sə-wa ky lazьmə.

5. Şər kьn bona təmyz xyəlкьна həjata, qьler u gəmare wəddəda bədnə top kьne.

6. Nəhelьн həjatəda av gol бьвə.

Çansaqja saң minimume kolzoza u sovхозada

Qaim beңə gьredane həklmava, dərşdarava u бь kəmədarja wana həvra peşda бьвьн kolzoza u sovхозada şewre xəbata hane.

1. Rəx hər kolhozəke u sovhozəke təşkil kьн məj-dana zara.

2. Bona xəbatçije kolhoz u sovхоza təşkil kьн u bədnə vəkьne mьsure zara.

3. Şər kın, wəki. həjate kolxozvana-soşxozvana hərtəm təmьз бьн, pəncərəd bcuk həvьн bona gyhastьnə həwa hyndyr u jed majin.

4. Şər kын, wəki çije kolxozvan u sovхозvana çije çьvate teda dərbaz dькьн, kluba, çije listьke, çije rəhətbune, qylced sor, odə u cijed majin, gərəke ьsa бькьн wəki xəbata wan dəra бьghizə бьлндaja хуə, wəki çьməta xəbatci бькарьвə бь qəidəti tər u təmьз хуəra wəde хуə təmьзаeda dərbaz кын.

5. Бьднə һьлдane wəki nava wanada xəlsəte kəvн nəminə fəraqəkeda xarьne həvra nəхyn, pe pezgirəke sər cəve хуə раqьş nəкьн, сьмки тьşte ьsa мьqабьли çansaqləmtja wanə.

6. Бьхуазьн һəмам benə cekьne bona çьməte.

7. Şər кын бər kezьka u бər mikrobəd majin, je кь мьqабьли çansaqlja merьвьн.

8. Kanja хуəикьн зь gəmare u зь qьlerbune.

9. Xəbate, təşkilькьн wəki kanijed bona ave zu benə kolandьne u dərхьstьne, çьmət be ava vəхуəгьne nəminə.

10 Alikarije бьднə sər xəbata dara, şinaje u kylilkə, сьмки тьşte ьsa çansaqlja mərjara zəf başьн.

11. Gьh бьднə sər kuca, mərəka təwla wəki hərtəm təmьз бьн.

12. Xəbatəд hane tenə qədandьne ve forme: Zь zara təşkil dьvə бьrigad, brigada кьvşкьри dьcə dьнherə hale kolxozvana u sovхозvana, əw мьqaled danə wana dərһəqə xəbate rьnd pekaninti dькьн, paşə зь alije organed ç nava pьlana xəbata хуə dərbaz dькьн peşdanini u dərbazi xəbate dьвьн.

Wəxtəki şunda dьcьн dьнherьн gəlo əw peşdaninje wana hatijə qəbulkьne jan na, dərһəqə wan jəka ськьнə u сь hatijə qədandьne.

San minimuma çansaqłemtije nava industriajedada (Məhsulətdədə)

Qələka hər industriaeda hənə həkime başqə u otaq bona nəxyəşə səvək, səva bərindara jed majın. Bərçə pionera və dərə əwə, wəki pioner gyhdari bın gəlo pər-se san, minimume cəwa tənə dərbazkrne jeky hatnə qəbulkrne u dərbazi nava xəbate bunə.

Rezima roze

Rezima roze əw qəidə u qanuned rozenə, wəki zar bəkarbın nava roze hınl tərbətiye bın, xyə rast kın, benə aqylkrne. Bəzanbın qəide rast bona əmərkrne u xəbate, bə aqylı səhəte xyəvala u wəde xyə rəhət bune bədnə dərbazkrne cəwa wəxtə xəbate, ysazi səhəte vala bə rəhəti dərbaz kın.

Zə we jəke dərəkətn, zə aliye Həmutvaqa mərkəza komiteta fərqa bolşevika hatije qərarkrne dərheqa çansaqłemtija zara roza rezimed hane.

1. Həşiarbın səbe səhəta 7-a (havine), le səhəta 8-a zəvəstane.

2. Wəxtə radəvnə sər xyə nvina çida dəheləni nezi-ki 15—20 dəqa, wəki bina nvina be gyhastne.

3. Fəncəred məzn jan je bcuk vəkni wəki həwa hyndyr be təmərkrne (he kınçe xyə xyənəkəri) bəsək-nyı sər palase jan xalice jeky sər ərdənə u nezi-ki 10-dəqa „listka səva“ bəkn. Bona çansaqłemtije gərəkə məzn dədwə; zə wi vunda qylafəte (çan) xyə pe ava sar məzdn u pera-pera pe pezgira təmər zəha kın.

4. Hənə cəşme, nvina top kın, sər cəve xyə bər dəstşoe pe sabune rınd bışon, dərane xyə təmər kın u paşə pore xyə şəkni.

5. Sər cəve xyə bışon pe ava sar, cymki ava sar

qylafe mərja dşşydinə, bərķ dьkə, bina mərja te vəkrьne, qəlafə mərja sьvьk dьvə, saqlamtija mərja xьei dьkə zь sərmaje.

6. Dьrane xьə təmyz kьn əjni pe cotka xьə u pe toza (paraşok) dьrane xьə. Cotke bəre əwьyn baş pe ava gərm bьşon səva dьrana ava sar nədne xəbьtandьne, bona dьranşuştьne bьra av hьnəki gərm bə.

Pe pezgira xəlqe sər cəve xьə təmyz nəkə, xьəra dəstxə pezgirəkə başqə.

8. Kьnçe xьə təmyz xьəjkə u pesira təvxə, gyhdari bə wəki kьnçe tə qьler u qəlyştі nəbьn u əsə həvə çije dardakьna kьnça, wəki kьnçe xьə navezьn wan dəra, kedəre rasti wə hat.

9. wəxte həwa sarə, jan zьvьstanə, lazьmə gərm xьəkьn, le həma pьştə xьə qəwin grenədn, qəwin gьredan bonz çansaqlje nə pakə.

10. Caxe sьbe tьşte xьəra dьvi məktəbe, əsə bьpe-cə nava kaqəzəkə təmyz, paşe dainə çeba xьə jan hьndyre cəlte kteba. Mьqabьli çansaqləmtije dьvə caxe nan dьpecьn nava dəzmale qьler jan nava kaqəzed qьler, tьşte ysa nə pakə.

11. Lazьmə kteba nəky bьdnə bьn pьcəke xьə, gərəke dəvtər u hurmured main gьşk çarəkeva hьndyre cəlte bьn u cəlte sər pьştə wə bə (wəki cəlte nə je dəstətanə).

12. Bьxəbьtn, wəki pe fьrna (poz) bina xьə bьkьşinьn u nə ky pe dəve xьə, wəki wəcətn te we forme, wi saxi hərn sər həkim.

13. Cae ləz vənəxyn, caja xьə rəhət vəxyn u paşe re kəvьn bər bь məktəbe, caja zəf gərm u rənge sərt vənəxьyn.

14. Səhəta zь 8-a dərbaz bə 45-dəqə dərکəvьn bər bь məktəbe.

M ə k t ə b e d a

1. He nəcui hyndyr bər şemika deri palase şıl hə-jə, lıngə xyə rınd təmьz kə paşə hərə hydyr.

2. Palto u kyme xyə dardakə kedərə kınça darda dьkьn, hərə dərsxane, paltova dərsxaneda runənen.

3. Bona we jəke, wəki toz ranəvə dərsxaneda lazь-mə əsə ruje təxte nvisare təmьz kьn pe pine şıl.

4. Bьxyazьn, wəki pole otaxe pe geziye hьşk gezi nəkьn jan pe cotka zьha lazьmə pol gezi kьn, jane pe geziye şıl jane zi pe pine şıl. Dьkarьn ave bьrəşinьn sər ərde paşə gezi kьn, əw gьşk bona we jəkejə, wəki toz bьlьnd nəvə, caxe toz bьlьnd dьvə wı caxi mikrobə d sər ərde je ky əm pe cəve xyə naviьnьn əw zi tozeva radьvьn nava həwe u wəxte əm bine dьkşinьn əw mikrob cərekeva dьcnə hyndyre mərija u nəxyəşije peşda tinьn, le wəki toz ninbə əw nьkarьn hьlkşьn nava həwe.

5. Pəjkəvьn, wəki gənd u gəmar hərro benə top krьne nəva qytjed gəmare u hərro əw bьdnə valakrьne. Nəhelьn gəmar nava qytjada wədəki dьrez bьminə, cьmkı gəmar u qьler zь xyə peşda tinьn gələ mikrobə cürə-cürə jeky nəxyəşije dьkarьn bьghinьnə, mərija.

6. Wəxte cənd dəqə te daңine wəki şagьrt zь dərse hərne dərva hьnəki rəhet bьn, wı caxi şagьrt hyndyre dərsxaneda gərəke qьrka həv nəğrьn, banz nədn, şər nəkьn, nəlizьn, gylaşə nəğrьn, cьmkı zь tьşte ysa dərs-xanada toz radьvə, le ziana toze cьjə u cь nəxyəşije dьkarə pezda binə əm mənə we idi zaңьn.

7. Caxe zəngьl ledьxьn u şagьrt cənd dəqə vała dьminьn, pera-pera pənçəra vəkьn wəki bina dərsxane be təmьzkьrne u şagьrt gərəke əsə dərbaz kьn nav həwa binvəkьri—dərva.

8. Wəki həwa gərmə pəncərəd dərsxane bəra bəminən vəkəri u hun zi runen sər dərsə xyə.

9. Gyhdarije bədən nə ky sər təmьzaje dərsxane tənə, ysa zi gyhdartje bədən sər məktəbe, kluba, u sər təmьzaja avajl gəşki.

10. Wəxte hun dəsbəne ceşme u dər ten, dəste xyə əsə bəşon.

11. Pəi kəvən, wəki stole dərsxane u xarənxane təmьz bən u ysa zi çije majin.

12. Bəri xarəne, təşte, dəste xyə əsə bəşon.

13. Bəri xarəne bənherən, wəki ruje stola benə təmьzkrəne, fərəq rənd benə şuştəne u xarəxanə be gezikrəne.

14. Nəvnə dəve xyə əwi cə ky cujə dəve jed majin sərə qələne tu nəkən.

15. Tu nəkən sər ərde, tu kən nava fəraqed tu krəne tənə, mьqabəli çansaqije kədərə rasti wə be we dərə tu kən.

16. Wəxte ktebe bəlg dəkən tu nəkən sər tьlije xyə.

17. Nəjnukə xyə nəkozən.

18. Bən nəkşinə u nəkyxə sər sьfəte mərijed başqə.

19. Cəxe dykyl dəve xyə bəgrə pe dəzmaile jən zi pe dəste cəp.

20. Cəxe nəxyəşi həjə ava xav vənəxyə.

21. Wəxtə dər kyta dəvə paltə xyəi dardakri hylde u fəsal dur kəvə be qalmə-qalm, paltə həvəle xyə navezə ərde.

22. Pəjkəvən, wəki məktəbada əsə həvən dəstşə (çije sər cəv şuştəne), pezgir u sabun.

VƏGƏRANDƏN BƏRBƏ MAL U XARƏNA NIVRO

1. Zə məktəbe cəwa vədəgəri dəci mal, perə-perə kənç u solə xyə təmьz kə.

зъ çыvat әxtәri тынә бенә дәрбазкрне дyxазә мәктәба бә, дyxазә зъ мәктәба дәр бә.

Хәбата физикае (ја қәwәта мыла)

1. Сәр çured хәбатәкә дьрез нәминьн.

2. Сыqас хәбат сәтнә u дьрен, әwqас zu-zu гәрәке wәxte хәbate рәһәт бьвьн.

Bona хәbate һылын һаçәted ysa, wәki қәwәта wә бьghизә wan һаçәта бьднә хәвтандьне (мәр, бьрәк, кь-льнг, балтә, сакус u һаçәted majin.

4. Бир нәкьн, wәki қәwәта wә naghизә jane һаçәта be фәсальн бьднә хәвтандьне һgne zu бьwәстьн u we ziane бьдә çансаqja wә.

5. Lazьmә һyn һьşjar бьн зъ wan хәбата, зъ қиза-на кь тоза қaim бьльнд дьвә.

6. Wәxte хәbate дәст биньн кьнçed кәвн, jane zi кьнçed баşqә (fartuka) je кь bona хәбатәнә.

Хәбата бәри evare

1. Әxtәri тынә бьхәбьтн бәр рәнçe (tirezne) ronka-jeje сыst, alikiva zi гәрәке runәnin бәр рәнçe ronkajeje қәwln.

2. Тьşte хәbate, jan wәхта хьәндьне қтәба зәf nezi-ki бәр сәве хьә пәдьрн, сәве wәра pak ninә.

3. Wәxte runьştі бьхәбьтн rast runen.

4. Сaxe қтәба дьхуңьн u сәве wә дьwәстә хьәндьне бьһелн, idi нәхуңьн.

5. Хәбата бәри evare гәрәке ysa бькьн, wәki дьl u әşq дәрбаз бә, бьстьрен, бьлизьн, şькьла бьқşиньн, gyһe хьә бьднә сәр radioje u хәbated majin.

Evare зъ сәһәта 8-а хәbate дьşki çәрәкева бьднә кьtакрне.

Рәј рәһәтбуңе һазыр кын дәрсе роза дыне

Ҷағрте кома әwlнra u je dydara lazьmә зь сә-
һәте дәрса бьдьн 30—40 дәғә Ҷағрте кома җnsjara.....
1-тәк Ҷағрте мәктәбе дәрәҗа II-да зь 1¹/₂-2-сәһәта.
мәктәбе.

СӘҺӘТА АЗА

1. Сәһәта аза дәрбазкын нava һәwа тәмьз бьлизьн,
һәр нә сәр дәрса физкультуре, кытеба бьхуньн зь сәһәтәке
нә зедә.

2. Zared әмре wana нә ցһиштлјә 15-sall гәрәке fut
bol (топа мәзьн jaky pe lьnga дьлизьн) нәлизьн.

3. Zar гәрәке listьned ysa бьлизьн je ky әхтәрија wa-
na һәјә u мьқабьли җансақләмтлја wana ninә. Listьna
werankьна маҗине, һьрә сьpi, top nava gylovәre, listь-
na stәrjoka u jed majн.

Бона listьна „қарьн зь ктеба M. Mirzojan Listьн
u қылам“.

Зь 15-sall зортьр әхтәри һәјә topa бьлизьн, basked-
bol (lrstь-topa мәзьн), ke topa dest u listьved majн.

4. Nav һәwа блнвекьри u хьуәҗ дьқарьн хәзата fizi-
кејә сьвьк бькьн.

Хәбатa сьмәтije

1. Top буina pionera u хәbate сьмәтije дьқарьн һәбьн.
Бона қома I e u II-да nava һәвтекida зь 4 сәһәта
нә зедә.

Бона қома III-a u IV ra nava һәвтекida зь 6-сәһә-
та нә зедә.

Бона қома V-a u қомед бьлнд nava һәвтекida
зь 8-т сәһәта нә зедәтьр.

2. Зь сәһәта 9-a сунда сәwа хәвата kolektiva, ysa



wəki ilaḡ həjə, kənçe xyəl zorɣn bəḡyherɣn u pera-pera dəste xyə bəşon.

3. Bərli xarɣne əsə dəste xyə bəşon.

4. Zə fəraqed toṃərli xarɣne nəxyn u vənəxyn.

5. Maina xarɣna xəlqe (avru) nəxyn.

6. Emişə nəşuştli nəxyn.

7. Pe salfetka (dəzmala sər stole) toṃərli dəve xyə təmɣz nəkɣn. Salfetkə u dəzmal hər jəkira gərəke başqə həbə.

8. Wəxtə xarɣne ləz nəkəvɣn, xarɣne baş bəşun.

9. Nəxyn u vənəxyn pəj tɣšte gərm, tɣšte sar jan pəl tɣšte sar tɣšte gərm bəxyn jan vəxyn.

10. Dyrane xyə təmɣz nəkɣn pe dərziye jan pe tɣšte majin, lazɣmə pe pərze tuzkri tene təmɣzkɣn.

11. Guza, pe dyrana nəşkenɣn şəkır u tɣsted majin, dişa ysa.

12. Xarɣne şunda dəve xyə te wərdɣn pe ava hənəkli gərm.

13. Xarɣne şunda zə ¹/₂-1-səhətəke vələzɣn u rəhət bɣn, dɣkarɣn razen zi

14. Vənəxyn şərave, araqe, pive cə qas zi məzɣne male zore bədnə wə bona vəxyarɣne.

15. Fəke wəki nava rozeda cənd çara nan bəxyn. le hɣndɣk-hɣndɣk, nəky çarəkeva zəke xyəl bcuk tɣzi kɣn u nɣkarɣbɣn nəfəse bəqşinɣn əw jək mɣqabɣli çan-saqja wəjə.

Hərrə Xarɣne bəxyn nava wədəkida sɣve səhətə 7—8-a, nıvro zə 11—12-a, roze zə 2—3-a u evare zə səhətə 7—8-a.

16. Həiwanata' sə, pəşik, gərəke pe fəraqed zara xarɣne nədnə wana wana pəc nəkɣn u izne nədnə baleşɣn ruje zara u ysa zi məalesɣn həiwanət cəmkli tɣšte ysa peşda tinɣn çurə-çurə nəxyəşi.

7. Bəri razane kem bəxyn u zı stəkanəke zedə cal vənəxyn.

8. Şıva evare zı səhəta 7—8-a bəxyn je I-lın u je II-da.

9. Bəri evare xyə nəwəstılın pe xəbata mirzə (xəvata xyandəne) u pe xəvata fizika je cıroke tırsandəne jan cıroke xırav zarara gylı nəkyn u ysazi mətəlokə mājın, cımkı zar zı we jəke dıkarın bıtırın xəwneda.

Nəxşə rezima roze

Səhəta 8-a zı xəwə rəvın.

Səhəta 8—8,5 cı—nıvıne xyə cekın.

lazımə bıdnə dərbazkrəne listıka sər sıve, cəve xyə bışon, dırane xyə təmız kın u hazırı cae bın.

Səhəta 8.45—9 hərnə məktəbe

„ „ 9 — 25 məktəbedə. Pəj dərse 4-a lazımə fıra-vinkın (təşte bəxyn).

„ „ 2,5 hərnə mal.

„ „ 2,15—3 rəhət bın (bı rəzaja dıle xyə).

„ „ 3—3¹/₂ nane ılvıro bəxyn.

„ „ 3¹/₂—4 səhəta mırəne (səhəta rəhət bune).

„ „ 4 — 5 hazırkırna dərse bona roztıradəne u xyəndəna kteba.

„ „ 5 — 7 Dərse plonera, hoktemberika, kino, radio, listıne ky məktəbedə teşkil dıvın dıkarın hərn xyəra bılızın, komed kef, əşqe cıjed mājın.

Səhəta 7—7¹/₂ Şıv (nane evare bəxyn).

„ „ 7¹/₂—8 xyəndəna kteba şıky kşandın, u xəvated pe həçəta.

Səhəta 8¹/₂—9-a hazır bın bona roztıra dıne (roza pe-

şbn) sole xyə təmьz kьn, kьnça, galoşa,
vəbьzerьn, qylca vəbьzerьn, stola pe pi-
nəki şьl təmьzkьn, u dainьn çije wana.

Бь sər nawnışa dərса текnə cəlte xyə əw ty kтeba
u dəvtəra kizан we dərsexaneda sər dərсе wə lazьm ben,
xyləsə hurmure xyə çarəkeva bьdnə hazьrkьne bona
dərsed roztьra dьne, wəkl paşe mətəl nominьm.

Səhəta 9—9¹/₂ Hazьr bьn bona razane, vəkьn nьvine
xyə, həwa otaxe bьd nə gyhastьne, sər
cəve xyə bьşon, dьrane xyə təmьz kьn,
u dəve xyə pe ave wərdьn zь wl şun-
da paşe dьkarьn xyəra razen.

Səhəta 9¹/₂—10 Razan.

R a z a n

1. Pəl razane (ilahim havine) lьnge xyə əsə bьşon,
janə zl pe pezgira şьl rьnd təmьz kьn.

2. Təvl xəlqe nava nvinəkeda ranəzen, lazьmə hər
jək başqə-başqə raze (təvl mərjied male zl ranəzen nava
nьvinəkeda) gərə lьhefa tə, doşəka sьpical u bəlgije tə
dьşk başqə bə.

3. Kьnçava ranəzen, lzn tьnə palto jan kьnçed baş-
qə haveznə sər xyə razen.

4. Havine dьkarьn be sьpical razen (be kras u hə-
valkras).

5. Pəlkəvьn, wəkl həvte çarəke, jan 10-roza çarə-
ke rubəlgi u sьpicale wəjə mājın benə gyhastьne.

6. Şər kьn, wəkl nava çl—nьvine wəda kezьk tьnə-
bьn.

7. Nava çl—nьvinada kтeba nəхуньn, pak nlnə,
mьqabьll çansaqja wəjə.

8. sərə xyə, singe xyə, u styje xyə pe lьhefe gь-

re nədən, dəstə xyə nəknə bən ləhefe, dəstə wə bəra
bəminə dərvə.

9. Wəki həwa xyəşə, dıkarən pənçəred otaxe bə-
həlne vəkəri u ysa zi razen.

10. Wəxte razane cəre vesinə.

11. Wəki ilaç həje, cəxe hun radzen bəri razane
səpicale xyə bəgyhəren.

12. Rəx sove dıxylən ranəzen. Wəki dərse mək-
təbe dəst pe dıvə zə nivro şunda, wi caxi lazımə rezima
roze ysa bəkn, wəki xəbata cəməltije u dərş hazırkən
bəvezne səhəted roze (həja cuina məktəbe), ysa zi laz-
mə cəxe zar hə nəcunə məktəbe, gərəke əsə zə 1—2
səhəta wəna aza bəhələn, wəki zar xyəra bəlizən şa bə-
vən u dyl—əşq hərnə məktəba xyə.

Xençi zə wi bəri cəjlə məktəbe lazımə əsə xyə-
na we bəxyn janə xarəna xyəra bəbnə məktəbe nəheri
zar kəzan dore dıcnə məktəbe, səve dıcnə sər dərse jan
nizro.

Rozed rəhətbune bə təşkilti bədnə dərbazkərne
(xyəra bəgərən, fizkulture bəlizən, xyəra şa bən, sər lə-
kəna bəlizən, u listəned majlən), nava həwa xyəş u bən-
vəkəri bəxəvətn, cəqas qəwata dıdə.

Zə rezima rozeje təməri, hər kolektivək u dərşax-
nək xyəra dınyıvıse cə roze u bələl sər zara dıkə, wəki
nava roze bədnə dərbazkərne əw gylı gotən, cə ky
nava rozəkeda zar dıkarən bəqədınən.

Gərəke şər kən u nəhələn zar xəbata gıran bəkn,
xəbata zə qəwata zara dərə, ysa zi xəbated majlən
Məsələ: şəwrkərən u cəvated majləne ky həja şəve
dıqşınə u nəhələn zar xyəra paki rəhət bən.

Qəidə u qanuned xəbata çansaqləmtije zədə

1. Nəinuke xyə təmyz kəkn u nəhələn zəf dırez bən.

2. Cəqas dıkarən pore sərə xyə kən bəhələn,

3. 10 roza çarəke ave xyəkyn, ysa zi sypicale xyə zu-zu bədnə gyhastəne.

4. Penç roza çarəke lınge xyə bəşon pe ava germ u pe sabune.

5. Gyhdarije bədyn, wəki nava por u kınçe wə kezyk (spi, rışk, kec) nəkəvn, sымki zь kezyka məri zu dьkarьn nəxyəşije çurə-çurə bəstinьn, nahelьn zar xyəra rəhet razen u jed majin.

6. Kынçed sərda gərəke hərçar dadwəşinьn, təmьz kьn zь toze u zь hərije.

7. 5 roza çarəke çi—nəvine xyə dərхьn dərva bədnə bər təve bьra bina wana be gyhastəne.

8. Wəki lınge wə xydьdə hərnə sər həkim.

9. Navá otaxed radьzen kынçed qьler xwijnəkьn.

10. (Hurmured lazьmi bər dəsta rьnd bədnə çikьne, le kынçe nə lazьmi otaxada nəhelьn.

Hivi bьkьn zь məzьned male, wəki sər pənçərə pər-də darda nəkьn u hurmured zedə top nəkьn bər pənçərə, sымki tьşte ysa ronkaja otaxe dьdnə kem krьne, le çije tərlda kezyk u mikrobed majin peşda ten je ky mьqabьl çansaqqe merьvn, əwan çije tərlda zu dьkarьn çije xyə bьğьrьn u kona xyəra cekьn.

12. Hivije bьkьn zь de—bave xyə, wəki otaxada jane bər cəve zara qəlyne nəkşinьn.

13. Wəxte xəbate rast runen bər stole.

14. Hivije bьkьn zь de—bave xyə, wəki pərə xərc nəkьn sər şərave, araqe u ysa zi sər qəlyne.

15. Şər kьn bona təmьzaja həjata xyə.

16. Həjatada şlnaja kьlilkə bьcьkinьn u baş gyhdarije bədnə wana.

17. Məktəbade təşkilкьn postə (qyle) sanitarje.

18. Cь ky məktəbada, kolektivada xəlsəte baş—bь-

„pъзмame sor“, бѣхѣбытън сѣва мѣзѣна, уса зѣ zared
бѣсук текѣн нава џергед wana.

28. Hın bѣn nѣve komed ylme sanitarije u ѣskѣrlje.

29. Hın bѣn сѣва џомѣка ѣwѣлѣн бѣднѣ мѣrijed
бѣrindar.

Бѣднѣ џѣйдѣкрѣне сѣхѣт u хѣбата хѣ

1. Wѣki сѣхѣта хѣ бѣди џѣйдѣкрѣне, te zѣf тѣшта
бѣкѣ u wѣде тѣи vala зѣ хѣвѣ.

2. Wѣki бѣ џѣидѣ џанун бѣхѣбытъ, te лѣvhatѣн, кѣта
бѣкѣ хѣvate хѣ u zѣf зѣ nawѣstѣ.

3. Xѣбата iro navezѣ — sѣbe.

4. Caxe vѣdѣlѣzi wѣki razejl кѣнџе хѣ бѣrѣdjѣ na-
vezѣ wan дѣра кѣдѣре rastѣ tѣ hѣt, lazѣmѣ бѣ џѣидѣ џat-
ki u dajni сѣr џѣki бѣшѣ, wѣki caxe sѣve radѣbi кѣнџе
хѣѣnѣgѣri u дѣrѣngѣi nѣbl.

5. Dѣrsxaneda сѣва дѣrsѣk кѣта дѣvѣ, bona дѣrse
hѣzѣr kѣ, ѣw сѣ ky сѣr дѣrse we tѣ lazѣm be кѣteba,
hybre, џѣlandѣше u jed majѣn.

6. Malda хѣѣra бѣшѣ хѣѣikѣ шѣaf, џytѣlѣja џѣje бѣш-
ѣ, wѣki кѣteb u hurmure хѣ dajni we дѣre.

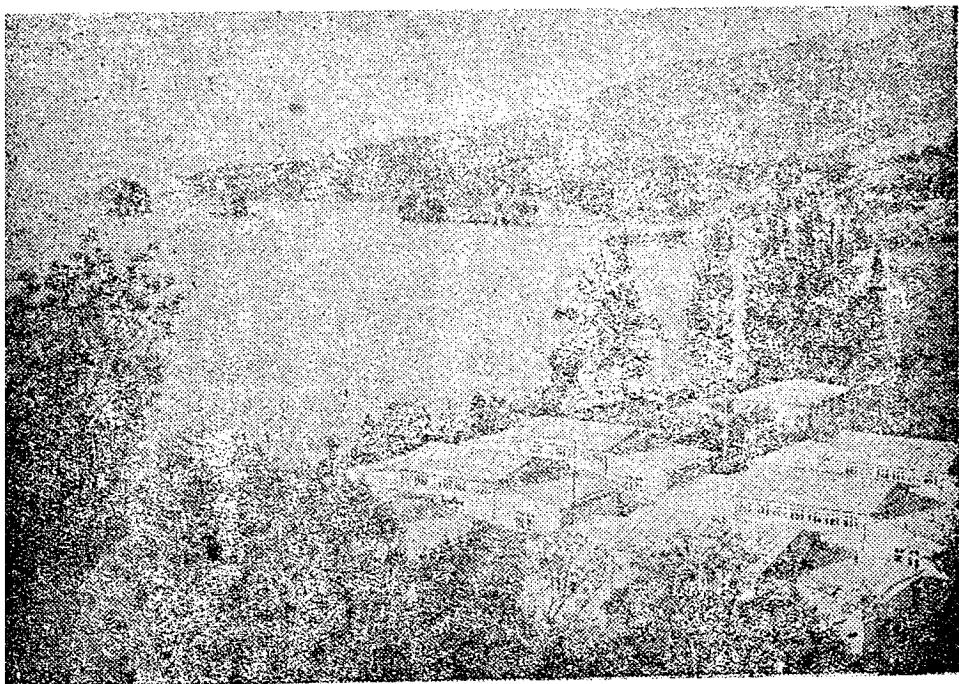
7. ѣw hurmured lazѣmi tѣ ten caxe ekskursjae, lѣs-
tѣne бѣr дѣst хѣѣjkѣ, wѣki wѣdѣda бѣvѣni.

8. Hѣr хѣbateke wѣxta дѣst pe дѣki, бѣre ѣwѣлѣn
dѣsyrmѣш bѣ te сѣ бѣki? zѣ сѣ дѣst pe бѣki u zѣ сѣ te
бѣdi кѣtakrѣne?

9. Wѣxta хѣbate дѣst pe дѣki, lazѣmѣ dѣst pe бѣki
zѣ хѣбата сѣtѣn, сѣmkѣ paše дѣwѣstѣi tѣrra дѣmlnѣ хѣбата
majѣn, ja ky hesaje.

10. Сахе дьхэбьти лəз нəkəвə зь һəмушка сeтьрə
рəһəт бьхэбьти, лe рəст бьхэбьти.

11. Дəст рe кьңдa һəр хəбəтəкe, лəзьмə бəрe əwлн
бьнəvisн сəг бəлгəкi бəшqə (бьнəvisə, шкьлa бькшнə,



Z o z a n a p i o n e r a

pragramе сeкə) u пəшe дəст рe рькə хəбəтa хьəжə тəмьз.

12. Зь хəбəтe шундa тoп кə һaçəтeд хьə ктəбa дəв-
тəрa кьлнq, мəр, бəлтə u јeд мaјн.

13. Хəбəтa хьəжə тoмəри дьшк бьнəvisə нaвa дəвтə-
рəкə мəзьндa, wəхтe кь ть zəнl wе керl тə бe.

Zozanada gərəke zar rəhət bñ u saqləm bñ

He 17-e məha adare (1934 s.) nav qırared komiteta H. T. Ç. K. T. Z. hatə danine, wəki: „Neta xəbata plonera gərək gylje fərz bñyn zozanada dərheqa təşkilkrəna çansaqləmtija zara, xəbata saqləmtije lazıme nava zara başqə-başqə bədnə dərbazkrəne cəwa xəbatekə çyməte kulture u xəbata massaje. Nəhelın zozanada bədnə dər bazkrəne xəbated başqə, cə çurəl xəbat zi dyxazə həbə“.

Le he par zi gylje hani fərz zozanada nədərhat qə-dəndəne u dərbazkrəne əw woxt həjə əm zara zəf dər-nə xəbate bñ həraljava, əw zi bñ kisi wəde wana. Bə-re sərkarə zozana rəhətbun həsəb dərkrən cəwa ky nə-tyla tıştəki u zar bərdədan qə cəwa dyxast ysa zi xyəra dərbaz dərkrən.

Zə sərkartja ve forme əw pezda dərhat, wəki zar nivi zə zozana dərəvjən dəcunə male xyə, je majin zi rəhətbuna xye we forme dərbaz nədərkrən cəwa ky lazım bu u mənə ve jəke zi rəhətbuna zara zozanada dərhatə əw ıtəndəne. Çansaqləmtija zara zozanada gərəke bñvə gylje peşyn. Zə Qəidə u qanune zozane gərəke kəs dər nəe, sərja əwylın rezima roze ja ky lazıme he bədnə bərkkəne u sər we jəke zi bñxəbətyn xəvata xyə bədnə dərbazkrəne.

Dərketəna zozana bona zara zəf tıştəki məzyne, cəmkı he zəvəstaneda nola xəwnəke dərhatə bər cəve wana, he dəst pekrəna bñhare zar hazır dñyn bona dərketəna zozana.

Zozana pionera, әw һәҗә җәидәки зь һәмушқа сәтәр бона һикрһна зара.

Сәхә һе дәрнәкәтһнә зозана, һәр сәрқарәк тәви активе pionera гәрәкә ре бһһәһһн, ғәлә зәрәд кы дьһһнә зозана зь һәмушқа зәфтәр сь һьз дькһн.

Zozanada әхтәрја мәһһна гәрәкә бьднә зара бона wan listһна, сь кы зь һәмушқа зәфтәр зар һьз дькһн, мәсәлә сәкрһна modela, сәкрһна һаҗәтәд җүрә-җүрә u jed majin, бона we јәкези һәтә дәркәтһна зозана коллектив гәрәкә wәдәдә бьдә һазьркһнә material u һаҗәтәд la-зымһ.

Бь һазьр дәрқәһһн зозана

Һәр јәкира гәрәк әјан бә, wәкһ peşdacujina хәбәтә zozana wһ сәхһ баһә, сьсәхһ хәбат zuva бь ақьлтһ һатһјә тәһкһлкһнә.

Җәм мә сәрқарә (kolvar) pionera тәһе ve дәрәҗәдә дьһһрмиш дьһһн әw әһ әw җас хәбатә wәһнә zedә һәҗә, wәкһ ғьһјә дәрқәтһна зозана баһ нае һазьркһнә. De---bave zara, pioner хьә қомәкә һадьнә сәр һазьрбуна хәбәтә дәрқәтһна зозана.

Peşdacujin дәрһәҗә дәрқәтһна зозана рьһһһд зерьһһн:

1. Dһһна җһјә баһ бона зозана зара.
2. Dәһтанһна kadred баһ (сәрқар—kolvar, һәкһм мәријә fizkulture рьнд дьһзыһн, кәванһ, махье u jed majin).
3. Gyһdartһјә бьдһн, wәкһ wәдәдә һурмүрә харьнә зь җһ бәһә gyһастьнә.
4. Ysa бькһн, wәкһ zozanada invertare кы (һәҗәт) lazym ten ғьһк һәһһн.
5. Dәһт хьһ бона зара кьтебе рьнд, јә сһһһтһјә, јә бәдәwјә wәкһ һәwаса зара пера бә.
6. Rezima җәwһһ dahnһн, wәкһ зь rozә әwьһһн бьд-

nə dərbazkr̥ne zozanada. Wəxta dərkətna zozana gərəke ysa b̥dnə sazkr̥ne, wəki zar he reva h̥nəki hini tər-bətije b̥n, z̥ ali je d̥nva zar gərəke d̥l u əşq z̥ de ba ve x̥ə b̥qətn, ysa zi de—bave zara d̥l—əşq z̥ zare x̥ə b̥qətn, sər gylje hane laz̥mə sərkarə pionera, pio nere aktiv x̥ə u de—bave zara wədəda d̥şyrm̥š b̥v̥n.

Bona ve jəke zi nava şewra kolektivada gərəke be şyrovəkr̥ne u q̥rar k̥n, c̥ka z̥ zara k̥zan̥i we b̥b-nə zozana, b̥ c̥ qanuni, wəxtə b̥ghiz̥nə we d̥rə, k̥e we zara h̥ldə u k̥d̥rə we p̥ja b̥n u gyljed majn.

Cənd m̥rija z̥ zared m̥z̥n gərəke zu b̥şin̥ə zozana, wəki we d̥rə t̥vdarəke zozane b̥k̥n, x̥ləsə h̥mu t̥ştə wədəda d̥dnə haz̥kr̥ne.

Əw ky wədə həjə, wəki roza əw̥l̥n n̥kar̥n b̥ t̥ş-kilti dərbazkr̥n xar̥n u şiva zara, zar b̥rci rad̥zen u kemasije majn. Əva zi c̥wa k̥ kemasikə nə c̥uk gərə-ke b̥dnə h̥lane.

Laz̥mə wədəda gyhdarije b̥dn̥ sər d̥st̥x̥st̥na x̥r̥-çə re, bileta, avtamabila jan maşina.

Zozan gərəke haz̥r bə bona h̥ldana pionera

P̥rsa zozana əw̥l̥n gərəke b̥b̥ə b̥zart̥na ç̥i k̥i-zani ky art̥m̥je d̥d̥ə.

1. X̥ə x̥əlk̥n z̥ n̥x̥yəsije x̥rav.
2. B̥ rasti b̥dnə dərbaz̥r̥ne qanuned salq̥mt̥ije.
3. B̥dnə cek̥r̥ne m̥ldana bona list̥na fizkulturḁe u səva list̥nəd majn.
4. Şx̥yle ekskursae daj̥n̥ sər d̥rəçəkə b̥l̥nd u ysazi g̥rand̥ne u tarist̥ije.
5. Çije zozana k̥v̥š k̥n u kone x̥ə v̥gr̥n çije ysa, k̥d̥rə epeçə dur̥n, z̥ gynda z̥ bazara wəki z̥

wana nəxyəşije hılnədən. Xənçi we jəke çije zozana gərəke çımçımə nınbə, şıl nınbə (wəki tae nəstlinən).

Çije nıymzda, şıl, çımçımə gərəke zozana təşkil nəkən we dərə.

Gərəke zozan sərdəst bə bə həwa pak, ave u təve

Bona zozana lazımə çije hılnənd, bəroz u çije tən zəf le dıgıra. Çije bəroz bona we jəkejə, wəki zar bəkarıvın vanna təve hılnən je ky çansaqləmtija wanara zəf pakə, av gərəke nava sinore zozaneda bə, xənçi we ave ja ky zar dıkarın tekəvne, ysa zı lazımə ava başqə bona vəxyarınə. Bona zozana gərəke həvə meşə, baq, wəki bina zozana vəkri bə u həwa we xyəş bə. Zə allje majınva zozana zara gərəke dur bın zə duje fabrika u zə şoşəd toz. Alije zozane jə pak əwə, wəki carnıkalə zozane çijəd bədəw həvın şınai, kyllik, elja, gəll wəki zar bıkarıvın hərnə wan dərə ekskursiə.

He başə, wəki neziki zozana həvın kolxozed məzın gymrəh dəwlətlı kədərə ky maşined məzın hənə, çije maşinə traktora u jed majın.

Bızartına avajəd zozana

Bona bızartına avajəd zozana jan wəxtə təzə cekrınə, gərəke zanıvın gıllje zergın.

1. Bona zara otaxəd başqə.
2. Avaje xarınxane.
3. Bona kluba, listıne u çijəd başqə.
4. Cəşmə, çije sər cəv şuştıne, həmam, çije kınç şuştıne u jed majın.
6. Aval bona sərkarə u xəvatcija.
7. Aval bona dıxtırtije u çijəd başqə bona nəxyasə.

Çije zozana

Çije zozana qədərə ky wəxtə zozana pionere se parə zə əmre xyə dərbaz dəkən, gərəke ysa bəvə, wəki bəkarəyən xyəstəna wana gəşk bədnə qədəndəne.

Nava otaxəkeda zə 20 mərija zədətər nədnə razandəne, zəf cətnə nava kolektive ysa xəbate bəvən u səva we jəke zi şaşbun peşda ten. Sər kərəvətəke izn tynə dy zar razen.

Əjanə, wəki çije razana gərəke zəha bə u ronkaj i u ronkaj i, pənçərə otaxa vəbən jan zi pənçəred bəcuk həvən. Pak dəvə wəki orta kərəvatada həvə tymbuckə, bər sərə kərəvata runəstok həvə, ysa zi çije hər jəki başqə həvə, wəki zar cotka dərane xyə, paraşok u stakane xyə dainən we dərə.

Zozanada lazəmə kilərə başqə həvən, wəki zar hurmure xyəi mal, jan kənçə xyəi başqə dainən we dərə, çəmk i əxtəri tynə wana dainən otaxa razane (sol palto u hurmured majin).

Хуарьнханə (çije neñ teda dyxyn)

Хуарьнханара başə, wəki çije wana balkon bə, sərə wana gərti bən, ysa zi wi ali ja ki alijava ba te. Orta runəstəkada zə metrəke kemtər gərəke ninbə bona dərbazhune u təməzkrəne. Çije хуарьнханыне gərəke nezi ki kuxnjaje bə, хуарьнханыне gərəke be хəмыландəne pe gyla, plakata u lozunga.

K L U B

Klub bona listəna. u wədə dərbazkrəna zarənə, ilahim woxte baran dəbarə u zar nəkarən hərnə dərva xyəra bəlyzən. Klubada gərəke həvən runəstok kyrsi çije kəteba, şka f bona хyəіkrəna hurmured listəne.

CEŞMƏ, DƏSTŞO U DUŞ

Ceşmə kyra u qıza gərəke başqa bın. Hər komekədə (ja kyra u qıza) gərəke zь 15—20 gylık həvyn. Ceşmə gərəke ysa bьdnə cekrəne wəki zь avalje zozane zəf dur ninbьn, ilahim bona şəve, şəve çeşmada ronkal gərəke əsə həvə, le çeşmed hənəki durьn wan dərə lazьmə dəstşo dainьn, wəki zar sər cəve xyə bьşon, ysa cekьn wəki zь krantəki zь 5—10 zar bkarьbьn sər cəve xyə bьşon.

Krane duşə ysa dainьn, wəki bər hər jəki 20 zar bьkəvnə bьni u xyə bьşon. Bona cekrəna əmbara (bak) duşə çije ysa kьvş kьn, wəki pənçed (təve bьkəvnə sər əmbare səva av hənəki gərm bə.

Zь həmuşka cetrə əmbarə fьrə cekьn, le zь 50 santimetra kьr ninbə, wəki av hesa gərm bə. Rəx duşə gərəke həvə cakьl, wəki zar kьnçə xyə dardakьn u ysa zi həvyn runьştok.

Duş wi caxi zь həmuşka zəftьr lazьm ten, kənge ky zozanada av kemə u ty çəw, gol, cəm. Xənçl duşə u kətnə ava sar, hər zozanəkədə gərəki həmam həvyn, wəki zar 10 roza çərəke pe ava gərm u pe sabune xyə bьşon. Wəki ləvanina həmama tynə u qəwəta wə naghlzə həmama cekьn, wi caxl dəst хьn sityla jan kupa bona gərmkrəna ave. Bona kьşjana ava qьler vəqolьn çəwa wəki paşl xyə şuştьne av teda bьkşə.

Kuxni (çije xarьne cedьkьn)

Kuxnlada gərəke peltə həvə, çije bьləvanina fəraq şuştьne, buzxanə, haslətxanə u çijed majln. Wəki bьkarьbьn zь dəste meşə xarьnxanə təmyz xyəlkьn, lazьmə pənçərə bьdnə gьrtьne pe tele telegrafa hur. Dəve

qytja gəmare gʁɪl bə, wəkl meş sər top nəbən u nəxyə-
şie peşda nəjnən, jan hyndyre xarənxane jan dəvra dəi-
nən kube ava kəlandijə təmʒ.

PARƏVƏKƏRƏNA AVE

Çijə ky hatəne bəzartəne bona zozana, gərəke ysa-
zi sər dəst bə zə aliye ava başda. Gərəke nəhelən me-
şa pe ava kanija bəd nəav krəne, ysa zi nəhelən sər
kanja kənça u fəraqa bəşon, nə helən ava kanie çikida
gol bə, cəmki caxe av çikida zəf gol dəbə paşwəxtijə gə-
ni dəvə u peşda tinə çurə-çurə nəxyəşija.

Madana kanije gərəke be gʁtəne pe cima jan pe-
kəvra u pe xizge, wəki ava təmʒ bəkarəbə bəghizə ç-
wəkl av te xyəikrəne kupada, sitləda, dizada jan fəra-
qada u jed majinda, lazəmə wan fəraqa hərtəm pe ava kəljal-
bəşon, şər bəkn qələr—zəng nəknə nava kupa, diza u
sitlə, ilahim nava ava vəxyarəne. Caxe hun dənherən-
zə ava nəqəllai nəxyəşie hune bəstinən, wɪ caxi baş bə-
kəlinən bədnə sar krəne paşe vəxyn.

AVA QƏLER ZƏ ZOZANA DƏRXƏN

Ava qələr, ja kənça, həməmə xarənxana u ava qə-
lere majin nava borjada nava zozana zə 150—100 met-
ri dur bədnə rəzandəne, ysa zi gyhdarije bədnə reva av
çijed majinda sər həzdu gal nəvə.

DƏRXƏSTƏNA GƏMARE ZƏ ZOZANA

Dərxəstəna gəmara zə nava zozanada əw gəljiyə çan-
saqlamtijə jə peşnə, zə həmuşka fərz u lazəmtirə.

Lazəmə gyhdari bən, wəki zar xənçɪ culna cəşmə-
çijə majin nəcnə dəstave, wəkl dorə zozana təmʒ bə-
minə u biq nəkəvə wandəra.

Çaxe gəmar top dıvə tekne nava qytje dəvgırtı u cəwa qytı tızi dıvə, davezın wan dərə, kədəre lazıme. Cəwa gəmar zı qytje davezın pera-pera qytje bıdnə təmızkrıne pe dərmaça.

Gəmara xarınxane, zedəbuna şıl top kın nava cəla u çar-carazi ava kılse bırezinə sər. Sər cəla bıdnə aytıne şinal, ja ky nahelə zı ava qıler nəxyəşl peşda be, həlbət cəla əsə dıgrın.

Gəmara avaijed başqə-başqə te top krıne sər gəmarə tıməri (bəri evare), kaqıza başqə kın u bışəwıtının.

Saң minimuma zozana

Hər zozanək gərəkə həsabkə sərdəstia avaijed rınd bona çije zozane, məznal u fırbuna zozana, çije avaija u jed majin. Bıdnə nəvisare saң minimuma zozana u ysa zi programe cekın.

Çavdarja qədandına saң minimume zozanada çara əwılın dıqəvə sər sərkəre zozane. Lı mənija ve jəke zi, cəwa həkim, ysa zi sərkəred majin gərəkə ysa bıkın, xəbatçije ky dıxəbıtın nava şıxyle pionerada u zozane gərəkə mərje bələnd bın u sər xyə bın, wəkl bıkarəbın wəxte xəbata dərkatına zozana dəst pe dıbə. qırara saң rezime bıqədiñın.

Zı sərkarija (məznı) həja ploner gərəkə nasja saң minimuma rezime bın u baş bızanbın qırara we. Xənçi zı wi bona dərbazkrın u bələkrına qanune rezima saң minimume lazıme məriə başqə kınvş kın zı kollektiva pionere zozane tenə bızartıne brigad je ky dınherın sər qədandına qırared rezima roze.

Həkim u sərkəre zozane təvaji brigade dıdnə bızartıne posta sanitarije, bona nəherandına çije zozane, kluba, xarınxana, məidana kanlija u hale çijed majin.

Мәғвәд дьхәбьтн нәвә поста санитарие һәмү аллја-
ва дьхәбьтн, вәки ырсе резима санитарие һәрçar бенә
қәдәндьне.

Дордар зь алје хуә дьнһерн, вәки ғылготьне сан
minimumе ғьнд бенә қәдәндьне, вәки тьште кемәси у
мьқабьли сан minimumе һәвн дордар дәрһәқа вәп ке-
мәсја әләмәтије дьдә колвара у дохтыра.

Мәғвәд дьсәкьньн сәр поста нишәне вәна гәрәке
һәбә, вәки ре нишәне зь јед мајн бенә бағқәкьне.
Әхтәрја мәзьн гәрәке бьднә дордар, һырмәт у хәтыре
вәна гәрәке һәвә нәвә зәра, вәки бь русьри бькағьвн
бьхәвьтн.

San minimuma ware zozana

1. Ёл у нәвәлә бьднә расткьне, јан дьвара дай-
ньн. Ёла бьднә тьзикьне.

2. Әхтәри тьнә нәвә sinore zozana тукьн, қәльне
бьқшньн, гәмәра бьрезьн.

3. Sinore zozana һәрро гәрәке, бе тәмьзкьне у ав
рәшәндьне.

4. Bona гәмәре у тукьне гәрәке һәвн қьти фә-
рақ, фәрақ сәвә тукьне дәтиньн қьлса.

San minimuma мәјдана listьне

1. Мәјдана listьнедә гәрәке һәвн сәнд һәв runьс-
ток у ерәңәзи кьрсје дьрез bona рәһәтбунә зәра.

2. Мәјдан гәрәке һәрро бе геzikьне.

3. Nava sinore мәјдаанәдә гәрәке һәвә авә вәху-
рьне.

4. Wәki сәрнькалә мәјдана шинаі тьнә, бәри listьне
әвә бьрәшньн.

5. Мәјданәдә електрике бьднә дәрбазкьне, вәки ron-
қәји бә.

San minimum Otaxe razaneda

1. Bər şemike otaxe razane pine şyl bavezn, wəki linge xye təmьz kьn.
2. Wəki érde otaxa razane xyəlijə ave bьrəşinьn paşe gezikьn, le wəki polə pe pine şyl jan pe gezila şyl təmьz kьn.
3. Wəki ilaç həjə bьra pəncərə otaxed razane hər-tym vəkьri bьn.
4. Sər çi—nvina be wədə u be əxtəri vənələzn.
5. Nava otaxed razane hurmure zedə (karzinka, qytja, kьpçed zedə u hurmured majin xyəi nəkьn).
6. Cəwa ky sьbe hьşjar dьvьn pera-pera zь çije xye ravьn, orxana bьkşinьnə çiki başqə, 15—20 dəqa bьra çi—nvine wə vəkri bьminə wəki bina wana təmьz bə. Listьka sьbe bьkьn paşe çi—nvina topkьn.
7. Şəş roza çarəke çinvina dərхnə bər təve.
8. Wəxtə otaxada keс bitər dьvьn, pera-pera pole otaxe pe nəfte bьdnə təmьzkrьne, cьmkі nəft kəka keca dьdə bьrine.
9. Əxtəri nədьn nava otaxed razaneda qəlyne bьkşinьn, bьlizьn u toze bьlynd kьn.
10. Wəxtə səhəte razane kər bьn, wəki həvaləd wənə majin bьkarğьbьn xyəra rəhət razen.

SAN MINIMUMA XYARьNXANE

1. Sər érde xyarьnxane həstja, xьrьna zedə, nan u tьştəd majin nərezьn, lazьmə bər hər stoləke fəraqa dalьn, wəki zar tьştə nərezьn sər érde.
2. Wəxtə nanxyarьne qəjdə u tərbət gərəke həvə, nəğьredal zь wejəke, wəki əw lazьmə bona nfaqe.
3. Hər koməkera xyarьnxaneda çije başqə-başqə gərəke həbə.

4. Wəki hewa ayal gʙranə həwa xuaɽɽnɽane hərtʃm gərəke be gyhastʃne.

5. Pine (dəstʃxan) sər stole, nan xarʃne ʃunda hərtʃm bʔdnə dawʃandʃne.

6. Nan xarʃne ʃunda, pole xyrəkxane pera-pera bʔdnə raqʃkrʃne.

7. Gəmar gərəki be tɔpkʃne nava qytje gəmare u dəve qytja bʔgrʃn.

8. Nəhelɽn paltova, kymaʋa runen xyrəkxaneda.

San minimuma kuxnje (çije xarʃne ce dʔkʃn)

1. Çije kuxnjeda hərtʃm gərəke be təmyzkrʃne, wəki ərde we polkrijə—bʔʃon.

2. Hyndyre kuxnjeda hurmur u kʃnçed zedə gərəke tynəbʃn.

3. Xarʃnɽxaneda əxtəri tynə razen.

4. Pe pine ʃyl toza hurmur hərrə gərəke be təmyzkrʃne.

5. Əxtəri tynə kuxnjeda qəɽne bʔkʃɽnɽn, kʃnça bʔʃon u tu kʃn wan dəra.

6. Fəraqəd nəʃuʃti nəhelɽn həta sʔve.

7. Fəraqəd tʔzi gərəke benə xyəɽkrʃne çije gʔrti, jan zi hyndyre ʃkafed gʔrti baʃqəda.

8. Lazʃmə hərtʃm ʃər kʃn bər berəvbuna meʃa nava tarelkada dərman dainɽn sər pəncərə jane zi pəncərə pe pərde serdəsti bʔdnə gʔrtʃne.

9. Fəraq gərəke pe dyava benə ʃuʃtʃne pe ava kəlandi u pe ava gərm.

10. Kʃnçe xəbatçijed kuxnje gərəke təmyz bʃn, səre wan kyme sʔpi bʃn, jane dəzmale təmyz bʃn. Dəste wana ʃuʃti u təmyz bʃn.

11. Kuxnjeda dəstʃə həvə, wəki xəvatçije kuxnje hərgav dəste xyə bʔʃon.

SAN MINIMUMA CEŞME (DƏSTAVE)

1. Ceşmə roze çarəke nə kəmtər gərəkə be təmyz-krəne.
2. Ərde çeşmə hərtəm zəha xuyəkn.
3. Dore çeşmə hərtəm gərəkə be gezikrəne.
4. Ceşmada şəve əsə ronkaji həbə.
5. Hyndyre çeşmə hərrə kəls be rəşəndəne.

XƏBAT U RƏHƏTBUNA MASSAJE ZOZANADA

Бъ сәр қыраа резима томәрје һәр коллективәк гәрәкә хуәра бһһvisə rezima başqə.

Rezim bə səhəta, rezima roze zozabada

Səbe səhəta 7-a həşjar bun.

" " " " 7—7,30 listək, top krəna çija u sərəəv şustən.

" " " " 7,30—8,0 cəj

" " " " 9,0—11,0 topbuna kolektiva u dərse fizike.

Nivro səhəta 11,0—12,0 bəroze təve. məzdana sing u sovəkəri

" " " " 12—12,30—rəhətbun bəri xarəne

" " " " 12,30—1,0—xarən (naçe nivro).

" " " " 1,0—3,0 səhəta mərəne.

" " " " 3,0—4,0 xəbata klube.

" " " " 4,0—4,30 cəja bəri evare.

" " " " 4,30—6,30 xəbata çməte lazımi, jan xəbata koma.

" " " " 6,30—7,30 listəna fizkulture u əşqdarje we.

Bəri evare səhəta 7,30—8,0 - şiv

" " " " 8,0—8,30 səhəta aza

" " " " 8,30—9,30 zorda anina bəlrəqe.

" " " " 9,30—10,0 paldən razən.

Şəve səhəta 10,0—7,0 (şəv) razan.

Дьвэк зи бона һәмү зозана зь [rabuna хәва сьве
hatijə danine səhəta 7-a. əw wədəki laiqa (başə).

Wəxte zəngyl ledьхə, gьşk çarəkeva (çinьvine хуə
vəkyri dьhelьn) бь rəv dьсьнə məldana listьkeje sьve.

Listьka sьve nə ky fizkulturaјə, əw həјə řdandьna
organizma merьv. Əm zanьn, wəki təvi zare qəncra ysa
zi hənə zare sьst u hьnəki nəхуəř zi, зь zared ysa нь-
қарьн һәмү хəvata бьхуазьн сь ky зь jed saqləm te
хуəstьne.

Əmre pionera te һəsabkrьne зь 9—16 salı һoktem-
berik məзьn zi dьkarьn pioner һəsabbьn), ve forme zi
əм dьvinьn, wəki zar gьşk бь əmre хуə jək ninьn, nava
zarada hənə əw ty zar je ky dьkarьn epeçə хəvate бь-
вьн, le ysazi hənə əw ty zar je ky ньkarьn əwe хəvate
бьвьн сь ky zared məзьn dьвьн. Bona ve jəke zi gər
əke zara belai sər qoma кьн angori əmьr u çansaqləm-
tja wana.

10 dəqə listьka sьve wi caxi təne kərə бьghinə
zara, kənge ky listьk te dərbazkrьne əsq u һəwesə zara
pera te. Pəi listьka sьve zar gərəke pera-pera çane хуə
mьzdzьn, dьrane хуə təмьzkьн, sər əvə хуə бьşon, sə-
re хуə řəкьн, кьнçə хуə хуəкьн, çi-nьvine хуə rьnd top
кьн u dərən һərnə cae.

Cai dьkşinə зь 7¹/₂—8-a. Cəwa vəxarьna cae kyta
dькьн gьşk һəvra dьсьнə çije һylbrandьna bəiraqe, зь
бьлndkrьna bəiraqe řunda novədare zozane хəbate pa-
rə vədьkə, əlam dьkə nyxte təzəje roze u paře kolektiv
бь təřkillti dərbazi sər хəbata хуə dььн.

Rəst səhəta 9-a dəst pe dьvə top bona kolektiva
u koma (oqak) je ky dьkşinə həјə səhəta 11-a. Nava
rezlma zozane gərəke ysa zi be кьvřkrьne wəde başqə,
wəki zar бьkarьвьн хəvate aql u məhsulatije zi бькьн.

Wəxtə bələkgrna xəbətə gərəke həsəb kən, ku paş-
axrja xəbətə u əw xəbat pe qızane ku zar mızul dıbbın



Тəмьзкgrna drana

wəxtə he derbaz nəbubunə sər xəbatə tēzə. Rast dānina
səhətə xəbətə u rəhətbunə tənəje, ja ku^ş dıkkarə əmre zo-

zanara karəke baş bıghinə, u hərtım gərəke bər cəva
bə şai u qəwəta zara, gəlo kızan zar cəqasi dıkarə bəxə-
bətə, kızan cə xəbate dıkarə bəbə u jed majin.

Nava zarada hənə əw ky zar, je ky bə xəterja hə-
kim nacnə sər listka səve, je ysa dıkarın sər xyə bə-
xəbıtın. Xəbata sər xyə te həsavkrıne şuştına pine hur,
dəzmala, şuştına gora, pezgira, xəmləndına avajı, hazır-
una bəroza təve (vanna) u jed majin. Zə səhəta
11—12 a bəroze təve, sovekarı.



S o v ə k a r ı k ı r ı n

Zə səhəta 12—12,30 dəqə te danine bəri xarınə rə
hət bun, jan səhəta aza. Nava wan səhətada zar dıka-
rın bə təşkilli bəkvənə meşə, kvş kın xyəra listke ysa
wəki bə kolektiv həvra rəhət dərbaz kın.

Kolvar (sərkare pionera) dıkarə bona zara listka təşkilə, le zore nədə zara, wəki əsə gışk bılızın, cımkı wəxtə ysa sər rəza dıle zaranə. Ysa zi nava wan səhə-tada klub u kətebxanə vəkriyə u zar kedəre dıxazın dıkarın hərın. Wəki zar xyə-xyə listnək dəst pe krınə u xyəra dılızın, listna watna nədnə tərlandıne.

Səhəta 12—12,30 dəqə nan xarın. Nava xarınə gə-rəke həvə. 40%-f nıfaqə (qıñijət).

Goşt, hek, bırınc rıncar, run zəf lazımn zarara, cımkı nava tışte ysa nıfaqə zəf həjə.

Wan roza, kəngə xəbata cətn te kəvşkrıne, jan zanın sıxıle cətn həjə (ekskursiyə, re cujin, xəbata fizikaeyə cətn u jed majin) pakə wəki kəloriya nıfaqə be zedəkrıne u xarına rınd bıdnə cekrıne.

Səhəta 1,0—3,0 pəj xarınəra rəhətbunə wəki, rəhət-a xarınə şunda bı qəidəti dərbaz kın cəwa ky lazımə, wi caxi carnıkkale zozana zı həmu alijava be kəkrıne, wəki zar bıkarıbnın səhəte xyəi rəhətje baş dərbaz kın. Zara pəi təmızkrına lıngə xyə rəhət vəd ləzın u xə-vərdəna wana te bırine, əxtərja kəsəki tynə xəvərdə. Zar bı qəidə gərəke vələzın cəwa ky lazımə.

Wəxtə səhəta mırıne borçlininə, wəki əsə razen, dıkarın kər vələzın sər çije xyə le ranəzen.

Sərkər zi gərəke təvi zara səhəta mırıne dərbazkə.

Zı 3,0—4,0 səhəta klubajə-klub gərəke ysa saz kın, wəki həwasa zara perə be, Klubada gərəke təşkil kın xəbata komed xyə-xytije radio, foto, kome tatrəna, list-ne çurə-çurə şaxmat, şaşki kteb xyəndın u xəbated majin.

Zı səhəta 4,0—4,30 cəja evare, zı cəe şunda rə-hət bın u mızul bın bı listne rəhət, le gərəke gıh-dari bın zar, gələki nəwəstır zı qəwəte dərən, qəwata xyə bıra bıhelın bona xəvated majin.

Зь сәһәта 4,30—6,30 wədə bona хәбата ҫымәте. Хәбата pionera қарәкә мәзһи дьһһһне ҫымәте, wі саһи, қәнге ky сәркәре wana, wana хәвата, pionerra дьре дьдһн хәвата ҫансақјера u саіе wana.



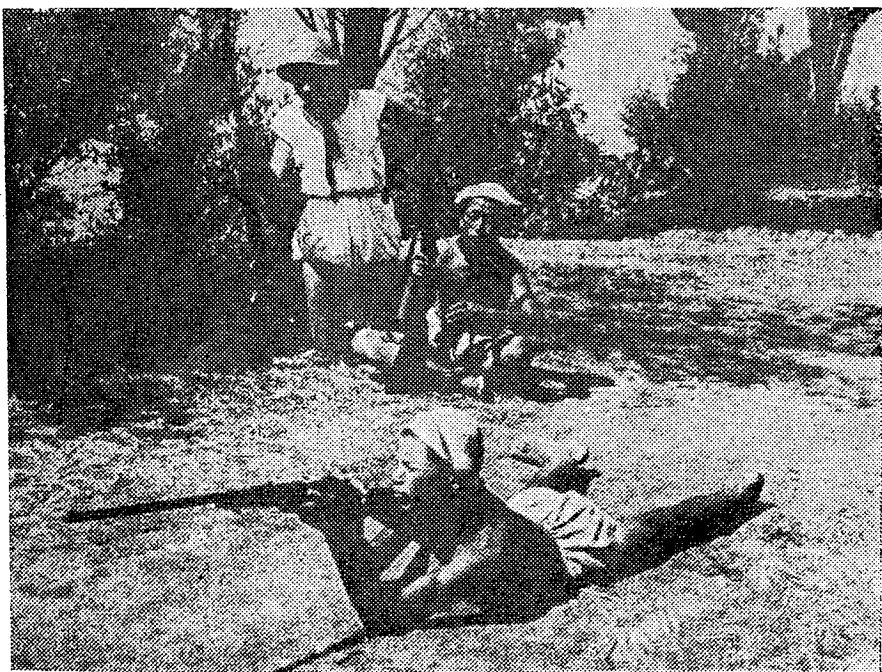
Сәһәта рәһәтбуһе

Зь сәһәтә 6,30—7,30 ләқандына физкультуре u listьна әскәрије.

„ „ 7,30—8,0 шив зь һәмүшкә сәтырә харьна шир бә јан рьнҫар бә.

„ „ 8, — 8,30 Сәһәтә азая.

„ „ 8,30—9,30 Nherandьна хәvated роze шәw-
randьн, гьли готьне роze, қурә n
zorda anina бәираге.



Ҙ ы ы н г а г ь к к ь н

Nava rozeda dьdnә hazьrkьne dara bona қура ағыр, wәki шәве бышхулиньн. Dora қизан kolektiveјә, wәki сыре қура ағыр бышхулиңә, әw kolektiv гәрәке wәdәda para u сәргина тор кә бьдә hazьrkьне, bona runьштан-дына zara қija бьдә секьне u јед дьн.

Bər kura agyr sərkare pionera xəbər dədə dərheqa kərna xəbata roze, əjan dəkə qəwmandəne gyljed rozeje təzə u jed dəne, zar zi runəştī gyh dədnə sər xəbərdana wī, ve forme xəvərdan gərəke bəksinə zə 15—20 dəqa nə zedə, wəki zar eçyz nəbyn, baş dəbə, wəki gyljed roze nava gazetada zarara bədnə əjankərne.

Daklad u ələmətljed majin bədnə əşqkkərne pe lozunga u klama. Bə ve forme dəkarə, nava zarada peşda binə gyhdartije u tərətije. Xyləsə kura agyr gərəke zə 30 dəqa zedə nəksinə.

Lazmə gəşk gyhdarije bədnə sər zordanina bəjraqe tinə, wī caxī ələmətije dəkən kemasijed roze u pioner gəçarəkeva gərəke gyhe xyə dalnə sər wan gyljagotəna, wəki bəkarəbyn roztəra dəne kemasije xəbate bədnə holdank.

Xəbat u kərna roze te kytakərne bə klama u bə lozunga. Kələka kura agyr gərəke vəkəln bira ave jan zi balone pazare dardakən, wəki bəkarəbyn wəxteda şər kən bər pazare.

Zə səhəta 9,30—10,0 Razan,—bəri razane dəkən wan qəidə-qanuned roze, je ky hərro te dərbazkərne. Gyl te danine dərheqa saqləmtija u rəhətbuna zara, cəmkī zar nava rozeda epeçə qəwəte ında dəkən, bona we jəke zi lazmə şəve rəhət razen, wəki zar bəkarəbyn səva pezdacuina xyə u bona xəvata roztəra dəne qəwəte bəstinə.

Zozanada zar gərəke zə 9 səhəta zedə ranezen. Səhəta 10 a zar əsə gərə nava çilnəvina bən, u ysa zi lazmə bədnə təşkiləkərne qərəwəle şəve, le zə pionera əxtəri tynə qərəwəla bədnə səkənandəne.

Xəbata kolektiva dordar

Kolektiva dordar gərəke gyhdartije bədə sər xəbata zaraje tomeri, sər tərətije u rezima xarənxane.

Хəбатa əwы́лн əwə, wəki məidan u oʻtaxed razane-
hərro wədeda bədnə təmьzkrьne. Əw xəvat gərəke be-
krьne wi caxi, kənge ky oʻtaxed razaneda kəstynə, səhəta.
9,30 – 10,0 u səhəta 4,30 – 7,0.

Gyhdartija xarьnxane зь həmuşka zəftьr wəde dyxa-
zə, bona we jəke zi kolektivəd dordar gərəke xəbatə xyə-
ysa bьkьн, əw pionered hatьnə kьvşkrьne xarьnxaneda
bьxəvьtьн nəminьн xarьnxanada həja bəri evare. Lazьmə
wana hərtьm bьdnə gyhastьne u ysa bьkьн, wəki зь re-
zima rozejə zozana gələ dər nən.

Дитьна de – bava

Lazьmə bəri dərketьna zozana de – bave zarara şe-
wьr be təşkilkrьne, bona ve, nete kolektiv gazi komplek-
ta qylyxcija həkima, sərkara dərsdara, təmidare fizkulture
u həja gazi pionered aktiv zi dьkьн. Vьra təşkil dьbə
brigadək зь de – bave zara bona sezona zozana.

Pe ve brigade de – bave zara dьkarьн pe bьhəsьн
ky zare wəңa сь halidanьн u сəwa dərbaz dьkьн, aliје
majnva brigad kəməke dьdə wəki roza şemlə (subotnik)
təşkil bьbə, bona av xyəkrьna zara, kьңсə wanje qəlyşl
bьdnə pinəkrьne, təşkil dьkьн xəvata kьңс şuştьne u xə-
vated majin.

Bəri cuina zozana brigada kьvş krira wadə gərəke
be kьvşkrьne ky brigad kьzan roze dьkarə hərə zozane
həle zara u dərbazkrьna wana pe bьhəsə, əw bona we
jəkejə, wəki brigad bь qəldə hərə zozana sər zara.

Зь həmuşka baştьrə, wəki dитьна zara bьvə зь ха-
rьne şunda, pakə pəi səhəted xarьne benə sər zara. Go-
vəka hazьrbuna zozana, doxtьr zara dьdə sərwxətkrьne,
zar сəwa xyə xyəlkьн зь nəxyəşije. liahim зь nəxyəşijəd
xьrav, mənə сьjə, wəki zar dьkarьн nəxyəşkəvьн u nəx-

yəşi cəwa bəla dıbbə. Cənd səhət wədə gərəke bədnə zara bona şyrovrəkryne, ky cə tıştə rezima roze, lazıy bona we, neta listyka sıve, bəroza təve (vanna), sovəkarı, prosesa xəbate u dərheqa cənd çergə gılıjed majin. Wəki hənə əw ty məktəb jan kolektiv həkime wana tynəwı caxı gərəke hərən cəm dərəça çansaqləmtlıje çı ı we dərə həkim xyəra dəstxyn bona dərbazkryna wan gılı gortyna.

Hər pionerək gərəke he məktəbada nasije xəbata san posta bə u zozanada bəde qədandıne. Zozanada gərəke təşkil kın listyna əskərije, ekskursa u listned majin (bıherə ruije dərheqa xəbata ekskurs—turiste.

ROLA KOLVAR ZOZANADA

Bona baş qylyxdarja xəbata kulturə u sanitarije gınredajə zı sərkarara. Əw sərkartı çara əwylın gərəke zı alije kolvara bə. Wəki kolvar xəbata zozane bavezə pıst gıhe xyə tışt dərnae u xəbat nıkarə peşdacuina dəs bınə.

Həkim dərheqa xəbate kulturə u sanitarije gərəke kolvara bəde naskryne, cəwa zozanada bıxəbıtn u jed majin, ysa zı çar-çara gazi şewra kolvara kə, wana bəde sərwəxtkryne u şyro vrəkryne rola wan. Kolvar gərəke bıstınyn kətebed sanitarije, nasije ylme saqləmtja zara bə u ysa zı həmu zara başqə-başqə naz kə.

Xençi sərkartlıje, zı kolvara te xyəstıne nava zara ysa xyə xyəkə, wəki zar cəv bədnə wan, pore xyə kın xyəjkın, nəjnukə xyə dırez nəhelın, dəste wan hərtım təmyz bə, nav kınçe təmyz bə, cəm zara gılıje nəte nəkə, həmu çıada tərbət bə, qəidə qanun ravə rune, bıvə kulturi, aqıl bə u bər cəve zara qəlyne nəkşınə.

XƏBAT BONA DE-BAVE ZARA

Bəri dərkətnə zonana de—bave zarara lazımdı gılı
je şırovəkrəne mərəma zara, dərhəqa rezıma roze, mə
rəma tēve, ave u cəwa zı wana kare bəvinən.

Gərəke əsə ələməti de—bave zara kən navnişe wan
hurmura, je ky zar we xyəra bəvnə zozana.

NAVNIŞA HURMURE I ƏWLƏN

1. Kər cəngəl.
2. Kəvelje cəe u xarəne.
3. Stəkan.
4. Çije ave.
5. Cətkə dıranə u paraşok.
6. Şə, macəlkə.
7. Kətəba cəba (bloknot), qələm.
8. Sabuna dəstə.
9. Ruje orqan doşəka-dəstək.
10. Rubəlgi—2 həv
11. Spical — 2 " "
12. Pəzgir — 2 " "
13. Dəzmala.

NAVNIŞA HURMURE II-DA

1. Trusik dəstək.
2. Majikə " " 7) sol—çotək
3. Kənçe sərpi " " 8) Kənçe sərda (forma plonera)
4. Gorə 2—3 dəst 9) palto.
5. Ləhef dəstək 10) Bir nəkən dərzi, təl.
6. Kym u cənd həvə bəşkok xyəra ıyldən.

Lazımdı de—bave zarara bəzən, wəki hər jəki bə
angori qəwəta xyə koməke bədnə zare xyə cəxe zare
wana zozana bən.

De—bave zara dьkarьn koməke bьdьn bona dəst хьстьна hurmure saqləmtije, məsələ dəstşo, duşa u jed majin. De—baved peşəkar зь aliје хуəda dьkarьn bьdьn runьştaka kyrsja bьdnə təzəkrьne jan cekrьne təzəkrьn u jed majin. We forme zi dьkarьn koməke bьdьnə təşkiləta xəbate boңa hьlanina kemasijed zozana.

Nfaqə—Zozanada

Səva çansaqləmtija zara mərəma məzьnə caxe nfaqə xarьne rast datinьn. Əmьr u xəbat, nava xəwa хуəş, listьn u gərəndьn işte (məde) zara baş dьdьnə vəkьrьne. Təne əw ninə, wəki dyşyrmış bьn zar ter bьхyn.

Lazьmə xarьne ysa bьdnə zara, wəki zar qəwəte bьstinьn u sər хуəda ben, сьmky alikiva zar zəf dьgərn, dьlizьn, dьхəvьtьn u hin dьvьn, aliје majinva zar məzьn dьvьn. Bona ve jəke zi nava xarьneda gərəke həvə əw, сь ky lazьmə bona peşdaciuna zara. Le wəki xarьn be qənjatbə, nьkarə хуəstьna zara zozanada bьdə qədəndьne, je ky lazьmьn bona məzьnaja zara.

Bona ve jəkezi nə ky təne gərəke zar ter bьхyn, ysa zi lazьmə, wəki xarьna wana qəwət u təmьz bə.

Bona ve jəke zi nava xarьneda gərəke əsə əv tьşt həvьn:

1. Zyhym (pəner, şir, rune nьvişki, məzu).
2. Pəre sьpitaje (şir, hek, goşt, seve ərde).
3. Uđьuşьrьr? (ave madana) (nan, dən, pьnçar, emiş).
4. Téame çurə-çurə (run, rune nьvişki, şir, hek, emiş u jed majin).
5. Xyja madana (salat, xjar, plvaz, hyrme, u jed majin).

Hər nəisə bona zare zozana hər jəkira nava xarьna rozedə gərəke həvə 90 gram pare spitaje, 60 gram zy-

hom 500 gram ava mädana, kälörija gərəke bəvə zə 3000-i nə kemtərbə.

Náva qənjate rozeda gərəke hasyləted hane həvən:

1. Şir 400 gram
2. Fəncar 300 " "
3. Seve ərde 200 " "
4. Emiş 200 " "
5. Rune nəvişki 35 " "
6. Rune həlandi 20 " "
7. Pənir 40 " "
8. Hek 2 həv
9. Həngəv 20 gram
10. Dan (krupa) 30 " "
11. Goşt—məsl 200 " "
12. Bərbəç 25 " "
13. Ar 10 " "
14. Are kartofila 5 " "
15. Nane səpl 600 " "
16. Makaron 30 " "
17. Şəqır 50 gram
18. Caj 5 " "
19. Qawə 5 " "
20. Badərcan 5 " "
21. Xye 8 " "

Gərəke bəxəvətyən, wəki hərrə xəryna çurəki nədnə zərə, cymky raşwəxtle zar dəkarən bemədə bən, ləma zi lazəmə hərrə xəryna çurə-çurə bədnə sekrəne, wəki məde wan nəe gytəne.

Havine cəqas dəkarən goşt həndəki bədnə xəvtandəne. Bona we jəke, wəki vitamine be xuyəkrəne, nive pənçara xjar, gəzer, pıvaz u jed majin gərəke be xəv-

tandъne niŭkəljai, sьmky зь kəlandъne vitamin (qəwət) xьrav dьvьn.

Рьнчара пəкəljai dьkarьn бьднə хəvьtandъne təne wl saxl, kənge ky rьnd dьʃon, сьmky рьнчара нəʃuʃti нəхуəʃija ruvja dьkarə peʃda binə (kyrm hil u нəхуəʃijed majin).

Qəide hazьrkьrьna xarьne зь allje хуəda ciki məзыn dьgrə, məsələ: caxe рьнчаре dьkəlinьn, lazьmə ave əw-qasi tekne, wəki wəhte kəlandъne рьнчар ave hьkьʃinə хуə, ky ysa ninbə, av gələk bə, wl saxl təma рьнчаре çərəkeva dьminə nava avedə, le əm zanьn çəm mə ava рьнчаре nadnə хəvьtandъne u dьrezьn.

ʃir gərəke fəraqed dəvgьrtida be kəlandъne u caxe dьkələ kyta dьvə, hьldьn u dəve fəraqe gьrti хуəkьn. heke niŭkəljai bьdнə хəvьtandъne u jed majin.

Bir пəкьn, wəhte kəlandъne təma hasləta зь nivl zedətyr te xьravkrьne, le Illahim caxe xarьne baʃ naçəlinьn, wl saxl təma xarьne he zedə te xьravkrьne.

Зь tьʃted vəхуарьne dьkarьn əxtjarije бьднə qawe, cae, cə bьʃir. Le gərəke əxtjarije nəдьнə nava qьnjate zara; kaçax, pivə, ʃərav u jed majir.

КЫНÇЕ ZOZANE

Ль Zozana gərəke сьvьk хуəкьn. Кынçе kyra gərəke dərpe кьn le je qiza həval kras u dere be mьl be peslrə. кьнç gərəke vəkьri u сьvьk бьn, сьmky rənge vəkьri tirezne tave ʃundə dьdə u həvine nahelə zar нəхуəʃ бьkəvьn. Wəhte həwa хуəʃə, dьkarьn pexas бьdəгьn, jan soled pe pinə hatьnə dьrune dьkarьn pekьn. Nə pakə pe dəzmala sor sərə хуə gьredьn, сьmky dəz-mala sor tirezne tave zu hьlatinə nav хуə.

Нәр пионерәкһә гәрәкә қыңсе ијә гәрм һәвһн, гәрә' сол и кым, сәхә кы баран, дьбарә, јан һәвә сарә, дьсә-мьдһн, хуәкһн.



Екскурсия пионери ы дора зозана

lövhatına çl, wəkl nəxyəşia xərav nəstlinən zə wan dərau sər bəstijed baş həvən.

Сәхә зь екскурсјае вәдгәгән ten, гәрәкә хәватә кыттакьри һәсав нәкьн: әw materlaled wə top krənə, бьднә кытакьрне. Bona we jəke zi һәрән nava çəvated to-mərI, koma zara nava çəvateda һәсавә хәвата хуә дьдьн дәрһақа сь krənə, u екскурсја сәwa дәрбаз бујә. Lazь-mə zəlal кьн, gəlo һатьнә һазьkrənə? әw pьrsed ky peşija екскурслае bun, jan na, сь şaşl һәbun? Nava ga-zeta diwerda дькагьн бьньvisьн мьqale başqə дәрһақ екскурсјаеда u zəlalкьн zar бь һәвра сь хәватә дькагьн бьвьн.

Екскурсјаед дәрва гәрәкә, çije wana baş бә, wəkl һәwasa zara пера be, сьqas дькагьн wədəki дьрез бьми-ньн дәвра nava һәwa бинвәкьрида, меşada, бәр çəwa şi-nai, кылilk çijed majin. He baş дьвә, wəkl sərdəsti һәбә sər kura хатьне сөкьн u we дәрә хатьне бьхьн.

Екскурсја u пера zi şxyle әскәрије

Nava ware nə nas, bona zənbuna carnьkale хуә, zar гәрәкә һin бьн aza бькагьбьн pe karte çurə-çurə carnьkale хуә бьzanьбьн, бьднә хәвьtandьне qyibnəmə u nas кьн nişaned təbiətije. Nişaned təbjətije әwьн, jə ky nişan дьдьн rastbuna dynjaje, məsələ: gьhiä u belged dara бәр бь aliје мьşrьqə qalьn u бәр дьвьн, koked da-re бьри təlaşe sal бь sal wi aliya daha бәр дьвьн, кьvş aliје хуәrbuna мьşrьqə дьвьн, бьhare, wan aliya bərf zu dьholə (aliје rohьlate) u jed majin.

Кәңге zar һьнәки nasI karte дьвьн, гәрәкә təslimi wana кьн, wəkl re бьvinьн. Zьrar tьnə, wəkl һьнәки şaş бьн u re һьнда кьн, pe we jəke әwana bələditja dəst

tinyn, we carnykale xye byğəryn bona dityna re u ləzək
şunda we əsə xyəra re byvinyn.

Wera gýredajl gərəke nyherandyňa cəve zara bydnə
zedəkyrəne (hinkrəne) gyhdari byn, ylmдар byn, caxe
təştəkl wanara dývezyn, zu sərwxət byn.

Bona peşdacuina zara dýkarın təşkil kyn cənd çura
listyn u borç bydnə sər wana, məsələ: pe nişane təbjəti-
je byvinyn təştəkl vəşarti, byvinyn iza həvale ky
peşije cunə u pəj xye kaqəz avinə ərde, jan sər rre,
məryved xye vəşartyə wana byvinyn, jane zi tēşte majn.
Bykarəbyn zə dýzmyñ xye xyəikyn, ərinja şer caxe dýz-
myñ dýziva jan əşkəla hyçumi sər wə dýkə. Byñvilyñ
nyherandyňa təbjəte, nəva meşada, sərə cija xyləsə cə zə
həmuşka bədəwtərə u kəfa wə perə te, çərəkeva byñvilyñ!

NASBUNA XƏBATA ƏSKƏRIJE

Bona zara dərhəqa nasbuna xəbata əskərije gərəke
gylje hane byzanbyn: xye vəşartyñ, sərda gırtyn, şunda
kşandyn, xye xylykryn, patron dərbazkryn «tele xəvərdane-
je dur», xye vəşartyña byn ağyre dýzmyñ, bykarəbyñ
xye xyəikyn zə zəre u zə xyəfrika dýzmyñ.

Wəxte listyna əskərijeje massajl lazıme mərije bələnd
we dərə həvə, je ky şxyle əskərije baş dýzanə u dýkarə
perə perə şaşıje zara rast kə u kemasije wana bədə hý-
lanine, səva dəstxystyna mərije ysa, dýkarın zə şewra
asoavjaxime bəxazyn.

Kənge sərkar tynə, wı caxi gyhdartija xye bydnə sər
təsəlikrəna (razvedka) çı, xye vəşartyñ u dərəçəd majnə
şvıyk. Əjanə, wəki sərkar tynəbə, zar jan sərkarə wana
nykarəñ xəvata əskərije cətyñ byvyn, jan zi listynəd gıran
təşkil kyn u bylizen, ləma zi lazıme wəxte məryve bə-

lənd wəra tynə. Pəj dərsəd cətyn nəkəvyn, je ky əb qə-wata wə dəryn. Xyləsə: dərse ysa təşkil bəkyñ, je ky əw qas cətyn ninyñ, səwa dərbazkəryña telefone u xylkəryñ, sər gəryña awaja u dərsejə majn.

Wəxte cuina ekskurslae, gərəke bira wə nəcə, wəki soled be fəsal (təng, fibrə) nəkəvə pe, hurmure nə lazəym gələki xəra hylədəyn, nəqədandəna qəide-qanuned saq-ləmtijə dəkarəyn qəzija peşda binəyn.

Тəvдарəке қома кы дьсə ekskursjae

1. Karte lazəmi.
2. Qylbənəmə (kompas).
3. Dəbo (çije ave) jan calnyk.
4. Həsk — bona bəlakəryña xarəne.
5. Qup jan sityl.
6. Tərbə, bona hurmura.
7. Təl, dərzi.
8. Qytikə beuk bdərmane xəva.
9. Baltəki beuk bona byryña səqlə dara.
10. Qer, stakan, kəvei.
11. Səhət.
12. Ləmpa dəsta (fənər).
13. Aparata şəkykşandəne
14. Durbin.
15. Kon (wəki dyxazəyn gələ bymlyñ).
16. Sabun, pezgir.
17. Spışkə.
18. Bloknot (bona nəvisare) qələmdaş.
19. Cəlte sər myla (tərbə).

Rezima hyçuma roze

Zə həmuşka baştyrə, wəki səve zu re kəvyn, bəri re kətyne çarəke zi hurmure wana je ky dəcyne ekskur-

sjae бьнһегьн. Мәrijed нә ҫаqlем сундә вә гәрлһн, бьра һәрнә мал, уса тахьме кизани сәр нал bona culna ekskursjae. Gәрәke duz wәde кьушкьrida дәрән.

Дьрезaja re гәрәке әwqasi dur бә, сьqasi, qәwata säle zara дьghize bona re culne

Bona zared 10—13 sall дьрезaja re гәрәке зь 5. kilometra (caxe re gәli cijaә) һәja 8-kilometrә (8.kil. met, riје duz). Bona zared 14—16-sall зь 7—8-kilometr, laqanaya 2—3-kilometr.



T u r i s t

Normed һаңе, niәaned әјni niһн, сьткы jed тәзәнә (хам) normә дьвә waңa сәтһн be u feva бьтһн, le

zared hin bunə u ḏkāṟn ṟnd re ẖṟn, bona jed ysa
ḏkāṟn məzila re cuine ẖṉkl zedə ḵn, le həma ysa
ḇḵn zara nədnə wəstanḏne.

Nişaned wəstanḏne əv̱n: wəstəna ṯməri, x̱rav
buna m̱də (iştə) s̱st lex̱sṯna tamared xune, s̱ve caxe
raḏv̱n be m̱dənə, çane wana s̱stə u jed maj̱n.

XAṞN U V̱XAṞN

Reva g̱ṟke gyhdartija məẕn ḇḏn s̱r q̱njat (x̱-
ṟne).

Roze çaṟke—dyda g̱ṟke ḇ xaṟna g̱rm u 2—3
çara pe cae benə raziḵṟne w̱xte ekskursia hav̱ne ḏ-
bə g̱ṟkl ése baklaşke wana ṯzi ava ḵlijai ḇ. W̱xte
g̱rmə, w̱xte re culne g̱ṟk v̱ṉxyn, s̱mky caxe v̱dy-
xyn ẕ cand dəqqa şunda m̱ṟv he ṯl ḏv̱ u peşda ti-
nə wəstanḏn, hənia bona ve j̱ke zi əxtjaṟ tynə, ky re-
va ave v̱xyn.

Çije Zozane

Bona çije razana şeve, ḏkāṟn ḵv̱ş ḵn m̱ṟka
gḻhe u kae. Ṯy çara nava ḵoxe gyndjada çl nəv̱n, ḏ-
xaṟ ḇra s̱rḏstijed baş zi həv̱n. Zar nava ḵoxe gynd-
jada ḏkāṟn nəx̱şije x̱rav ḇsṯṉn, jan çuṟ çuṟ təv̱
ḏkāṟn zlane ḇdnə zara, ḻmazl g̱ṟke ẕ ḵoxa dur
ḵv̱n.

Sovəkaṟi

1. Roze çaṟke ḏkāṟn ḇḵv̱nə nava ava sar u
x̱v̱ ḇşon.

2. Bona sovəkaṟije başə s̱ve ẕ səẖta 10—12-a,
jane ḇrḻ evare ẕ səẖta 4—6-a.

3. Çije sovəkaṟije g̱ṟke zuva be ṯs̱liḵṟne, w̱x-

te zar dьсынə sovəkarije, gərəke əsə wanara sərkar, həvə, wəki gyhdarije bьdə zara.

4. Nava əvedə dьkarьn bьminьn зь 3—10 dəqqa.

5. Wəki zar dьçəməдьn u leve wana řin dьvьn, pe-
ra-pera gərəke зь ave dərқəvьn, хуə зьha кьн, қьңçə хуə
хуəкьн u çida bьlзьн, banздьн бьгəvьн u llistьned majn
bькьн, wəki gərm бьн.

6. Dьkarьn бьқəvьңə ave зь nan харьне 2 səhəta
şunda.

7. Gərmaja ave bəre əwьn gərəke бьvə 18° pe pərmometra Remjur.

8. Zared sovəkarije nьzanьn çije zəf kur bьra nəсьn
u wəhte dьқəvьnə ave dəst pe u çəndəke хуə zu-zu na-
va əvedə bьhəzіньн.

9. Wəstjal, ххjdajl, pьřti xəbata gьran gərəke nə-
қəvьnə ave.

10. Pьřti zedərkəтьnə ave, nə ky gərəke vələзьnə
sər qume, lazьmə pe pezgire хуə зьha кьн хуə zu-zu
bьhəzіньн jane zi хуəra бьгəрьн.

11. Wəki zar зь sovəkarije şunda nьkarьn razen, jan
məde wana te gьrtьne, je ysa gərəke зь sovəkartije бьd-
nə aza кьне u бьřinьnə sər doxtьr.

Мьздəңдьн duş vərəşok (yrynг)

1. Хуə бьdnə мьздəne bəre əwьnьн pe ava 28°-i,
paşe hedi-hedi gərmaja ave бьdnə nьzm кьне.

2. Gərmaja ava duşe (ja dьrəşinə) gərəke бьvə зь
28°-i—30°-i zedəтьr nəvə, pe gərmometьra Selsus. Dьha
rьndə, wəki ave бьн tireza taveda gərm кьн.

3. Dəwsa duşa dьkarьn бьdnə cekьне тьşte ysa, je
ky dьkarьn dəwsa duşa бьгьрьн: kuba, siltəd məзьн u jed
majn, həlbət, тьşte ve forme бьdnə xəvtəndьңə tənə w
caxi, kəңge sərdəstija duşa tьnə.

4. Pəj mızdane u duşe, zu xyə zəha kən, pəra-pe-
ra kənçe xyə xəkən u dəst bə llistəka səvək bəkən.

VANNA (TƏŞTA) HƏWE

1. Vanna hə-
we bər təve, təzi u
be kənç hıdɨdn.

2. Gərmaja hə-
we zə 20⁰-gərmaja
hedı - hedı bɨdnə
nızmkıne həja
12⁰-e graduzı bə
gərmometra Selsus.

3. Vanna hə-
we dıkarın ɨava
həmu səhəted roze
hıdɨdn.

4. Caxə hun
dɨvıln ɨəwə ɨarə
u dıçəmdɨdn, wı
caxı dıkarın xyə bıfrkılın (xyə bıhəzılın) llistəned sə-
vək bəkən, wəki ɨane wə gərmbə.



Sərəəvşuştın u xyə mızdan

VANNA TƏVE

1. Bona vanna təve wədə zə həmuşka fərzə səve zə
səhəta 10—12-a.

2. Vanna təve gərəke bərə əwylın 5—10 dəqa bık-
şınə pəşe hedı-hedı bɨdnə zedəkrıne wəkə 30—40 dəqı-
qəjl.

3. Illahim rozed peşın caxə zar vanna təve hıdɨdn,
gərəke əsə Həkim we dəre bə (bal zarabə.)

4. Məldana vanna təve gərəke vəkri bə bona pən-
ced təve, le carnykale we zь be xyə!kьrьbə.

5. Bona hьldana vanna təve bər dəve bəra bər də-
ve cəma u çijed bəroz u je majın. Zь həmuşka baştьrьn.

6. Wəxte vanna təve, əxtjari tynə ky wəxte bьrci, jan
pəj nan xarьne pera-pera bər təve vələzьn.

7. Wəxte vanna təve hьldьdn, gərəke tьzi vələzьn,
səre xyə gьredьn pe pine sьpi jan kyma bьdnə səre xyə.

8. Wəxte hun bər təve vələzjan, lazьmə hərgav çu-
re vələzandьne bьdnə gyhastьne, ysa bьvə, wəki pənçe
təve zь həmu alijava bьkəvnə sər çane wə.

9. Bər təve dьkarьn ave vəxyn, le əxtjari tynə, wə-
ki bər təve razen, jane zi kьteba bьxunьn.

10. Vannaə şunda dьkarьn rьhət bьn, bьn sije u pa-
şe xyə pe ava sar, mьzdьn, bьkəvnə nava cəm soveka-
rije bьdьn, jan bьn duşada bьsekьnьn.

11. Wəki zary zь eşa səre xyə dьgarinьn, hers dь-
vьn u zəf xy dьdьn, idi nəhelьn bər tave vələzьn, u bьv-
nə çəm həkim.

Wəki zь roza əwьlьn cərmə ruçan wərmijə, şəwь-
tijə, gərəke idi vanna təve hьlnədn həja çijed şəwьti
qənc dьbьn.

13. Caxe xuna merьv kemə, gərmaja çane wi zəfə,
dьle wi sьstə u caxe taje dьkəvə, əxtijari tynə, wəki
vanna tave hьldə.

Xəbata fizkulture

Massa zərrajə fərə dıkarən hıdınə nava fizkultura zıvıstanejə bı çurənə başqə-başqə.

Bona neta fizkulturae gərəke nə ky tənə fəm bıkən listıke çurənə başqə-başqə, je ky wəxte dərsa tənə dərbazkrıne nava komed fizkulturaeda.

Roza zara gərəke bıdnə dərbazkrıne sər qırare fizkulturae, demək xəvate qəwin u rast, je ky tənə dərbazkrıne nava qəide u qanuned təmbz, rəhəti u bona çansaqləmtija zara fərzın, təmbzaja çan, nfaqa baş u rast, təşkilkrı, rast xəvatdaina həwe, aye, tëve, gəra səve u sər wana zedəkrı: sərport, listıka fizkulturae, listıned başqə, je ky tənə dərbazkrıne sər neta qəwin krına organizma zara, həlbət gərəke hərtəm həsav kın əmre zara, çansaqləmtija wana u dərəçed majin.

Həla əw zi bəs nınə: xəvata fizkulturae gərəke ısa bıdnə təşkilkrıne, wəki kələka xəvata çansaqləmtije, pioner dəst bınən çergək zambun u ılmed majin, je ky ləzımbın bona cekrına sosalizme u qəwin krına wəlate mə. Xəvata fizkulturae gərəke zı xəvata pioverajə təmərınəqətlıbn.

Fizkulturnik gərəke zı həmuşka zəftır şər kın bona təmbzaje, bər betərbətiija, peşija cəra u bər tıştəd majin. Bər həmu çurə nəxyəşija şər kın u nəhəln nəxyəşi bəla bə nəva çıməte. Dora əwıbn lazımə çane xyə təmbz xyəikın, sər cəve xyə hərro təmbz pe sabune bı-

şon, pe ava sar xyə mǝzdǝn, wǝkǝl qylke cǝrme çane wana bene vǝkǝrǝne u ysǝ zi çane zara hǝrtǝm tǝmǝz bǝ, cǝnky xençi rǝşka, mǝrǝv ysǝ zi pe qylke cǝrme çane xyə bine dǝkşǝnǝn, wǝkǝl qylke cǝrme çane mǝrǝv ben dǝrtǝne, mǝrǝv nǝkarǝ bǝzi.

Wǝkǝl cǝrme mǝrǝv $\frac{1}{3}$ -i bona bin kǝşandǝne be kerbǝ, mǝrǝv dǝkarǝ bǝmrǝ. Zǝ we jǝke zǝlǝlǝ, ky cǝqas lazǝmǝ tǝmǝz xyǝikǝrǝna cǝrm.

Xençi we, gǝrǝke gyhdartǝje bǝdnǝ sǝr momented hane: wǝhte dǝrsa, cǝxe xǝvata kolektive, çǝvated dǝrez, xǝvata xyǝndǝn-nǝvisare wǝdǝnǝ yssa hǝnǝ sǝre zara dǝ-dǝ wǝstandǝne u zar dǝwǝstǝn.

Bona hǝlanǝna wǝstandǝna zara, karǝkǝ mezyǝnǝ, wǝkǝl dǝqqed fizkulture zǝrara bǝdnǝ dǝrbazkǝrǝne. demǝk, fizkulture bǝlizǝn, sǝr dǝrsa, jane çǝvatada runǝştǝ bǝ ǝxtǝjǝrija kolvar u dǝrsdara zar dǝşk çǝrǝkeva radǝvǝnǝ sǝr pǝja, bǝ tǝmǝja sǝrkǝra 5—6—dǝqa dǝrbaz dǝkǝn listǝke hane: dǝste xyə datǝnǝn sǝr kǝlǝka xyə zǝ qǝişǝ hǝnǝki zǝr, hedi 5—6 dǝqqa bine kur dǝkǝşǝnǝn. Paşǝ bǝn bǝzartǝna bǝlǝnd cǝnd listǝke sǝvǝk u aza dǝkǝn, pǝl kytakǝrǝne, disa dǝrbazi sǝr xǝvata xyə dǝvǝn. Forma hane zara ǝreçǝ dǝdǝ şǝdandǝne.

Dǝrsa listǝka sǝve

Neta dǝrsa listǝka sǝvejǝ—zǝra bǝdǝ şǝdadǝne, ǝgǝnkǝrǝne, bina wana bǝdǝ vǝkǝrǝne, zara bǝdǝ hǝzǝrkǝrǝne u sǝr xyǝda hatǝne, wǝkǝl zar bǝ qǝwat dǝl u ǝşq bǝkarǝbǝn paşǝ bǝxǝvǝtǝn u xǝvata roze peşda bǝvǝn.

Dǝrsa listǝka sǝve dǝdǝ qǝwǝnkǝrǝne çan saqlǝmtǝja zara u hǝnl çure rezǝme dǝkǝ.

Hər sive dərsa listyke dərbaz dıkyın, (maldə, məktəbədə janə zi məldanada), dəst xyəda pəj rabunə əw zared tenə nava listyke dylizyn, zı aliye həkim gərəke əxtjariye wana həvə, həkim wana bınherə, paşe izne bıdə, gəlo ke dıkarə hərə fizkulture bilyə u ke nıkarə,

Ləma zi sive caxə radıyn, perə-perə dırvıynə dər bazkırna listyka sıve, le zı zared sıst gərəke təşkilkyın qomed başqə u wəxtə dərbazkırna dərsa, listyka sıve həkim əsə gərəke cəm wanbə.

Listyka sıve gərəke zı 10 – 15-ə dəqai zədə nəksinə. Listyka sıve bı səkarja təmidare fizkulture bı sərqəldə qanuned komplekse (bınherə kytasije) te dərbaz kırnə.

Fizkultura wəxtə navdərsa

Məktəbədə caxə 5—10 dəqqa wədə dıdnə şagırta, şagırt rəhət dıbyın. Əw wədə badıhəwa hında dıvə.

Əw wədə te daine bona we jeke, wəki zar hıneki rəhət bın. Le zar sı dıkyı?—zı wana nive pır dərnae nə dərva u dıminıne hyndyre dərşxanədə, bona dərşed dıne hazır dıvın, dıxunın, dınyıvısyn, dərşxanədə dylizyn, banz dıdın, janə zi runıstı xyərə qısa dıkyın.

Gəlo əw rəhət bunə?—həlbət na, u aha gərəke sı bıkyın. Pəji kytabuna dərşə perə-perə gərəke gışk çərəkeva zı dərşxana dərən hərə dərva, dordar pənçərəd dərşxanə vədıke, həwa hyndyr bıdə təmızkırnə.

Nive zara dərten sıvdərə, je dıne dısynə otaxa rəhətbunə xyərə rəhət dıvın janə zi dısynə nava həjate u xyərə we dərə təşkil dıkyın listyned massae, kılama dıstıren, şa dıvın u listyned majinə çurə-çurə xyərə dylizyn.

Dəst pe kırna xəvata listıneje massae plonər gə-

rəke hıldınə sər xyə u ysa zı kolvar, həkim, təmidare fizkultured u mərlje majın.

Wəxta həwa xyəşə zı bərfa dərra təşkilkyn cola buze, tope bərfe, u wana bədnə xəvıandəne nava wəde nav dərsada. Le kənge bərfe tynə, həyata məktəbe jan məldanəkə nezik bədnə xəvıandəne bona listına, xyləsə bona dıl u əşq wəde dərbazkrıne.

Bona listıned sənək lazımə çije duz, kədərə zı plonered məzın we hedi-hedi təşkil bəvə listına zara.

Bona komed bılnd dıkarın təşkilkyn valel—bot (listıka tope), basketbol, u çergək listıned majinə çurə-çurə. Pak dıvə, wəkl məktəbada zala fizkulture həvə, jan qyle, kədərə həvın wərs pəpəlyng (bona hılkşandəne), sərdəstlıjed banzdane u haçəte fizkulturejə başqə.

Bona təşkilkrına van gışka, zar gərəkə xyə-xyə kvşkyn lazımajə xyə. He zara gərəkə bədnə intəhan krıne) *gırnırlı*) zı wən pırsa, sı ky dıkarın bona məktəba xyə bıkyn.

Zar bı koməkdarıja təmidare fizkulture şewr dıkyn u lazımajed xyə dınyınsın. Həlbə vır zəf tışta dıkarın bıkyn bı koməkdarıja sənətxana məktəbe, bı koməkdarıja fabrika u bı koməkdarıja çijed majın.

Plana xəvate gərəkə be qədandəne zı alije kolektive, lazımə bızberın cənd həvala bona peşdəbərına xəvate u həvaləd zı alije kolektive hatıne kvşkrıne dərheqə krına xəvata xyə wədəda daklade dıdnə adminstrasiya məktəbe, komiteta koməkdarıje u bər organed majın həsave dıdə sı krına? sı peşdəcunin u kemasi nava xəvateda hənə u gılljed majın.

Çije xəbatejə bərcəva, we dərə ploner bı xyə dərbaz dıvın, bona dəstxəstına hurmura, haçəted lazımt

çije sərdest bəyinən bona mældana, wəki zar wedərə bə-
lizən u səva xəbated majin.

Bona wan zara je ky mənija sɣstaja çane xyə nɣ-
karən təvi nava xəvata listəna massae bəyin, səva jed
ysa gərəke qylce listəned sɣvɣk u hesa bədnə təşkilkrɣ-
ne, haçəted dəngbeziye (saz, tər, garməşka) bədnə wa-
na, təşkil kən listəned majinə rəhət je ky bona wana sər-
dəstən, xəbata hane dɣkarən bɣkən wəxtə naɣ dərsa u
caxe xəbata tɔpbuna kolektive.

Сыја норма НХХ (gto)

Зь аилкыва дərəçed məzɣnə ky bər industɣra gɣran u
bər malhəbuna gundija te danine зь алие mainva xyəlk-
rɣna jera mə зь kapitalistəd təbatɣ, əw gɣşk зь mə dy-
xazən, wəki əm hərtɣm həzɣr bən bona xyəlkɣrɣna xəba-
te u xyəlkɣrɣna jera mə.

Bona ve jəke zi nava həmu çymhurjəted jera mədə
alije normed „НХХ“-e (Həzɣr bən xyəlkɣrɣna xəbate)
xəbat te daine bona təslimkɣrɣna norma nişane „НХХ“ e.
wəki çahɣled jera mə ysa tɣnəbən ky nɣkarəbən norme
nişana „НХХ“-e nədə.

Bona zara te beçarkɣrɣne normed başqə u dərəça
xəbata wan pɣrse pionera gərəke bəvnə je əwɣlən.

Bazarada xəvata hane hesa hatije təşkilkrɣne зь alt-
je təmidare fizkulture, le gyndada dərheqa ve xəbateda
gərəke dyşyrmlş bən kolvar, u nəfəred ordija sor, je ky
зь əskərije qylyxa xyə kyta kɣrnnə. Əwana gərəke benə
gɣredane bɣ şewra fizkulturaera je ky neziki wanəpən, зь
wana təmija bystɣnən u xəbata massae bəvnə nava zare
gyndja dərheqa təslimkɣrɣna normed nişana „НХХ“-e.

Le təmi gərəke rast bən, şaşɣ tɣda tɣnəbən u dər-
bazi xəbate dɣbən wɣ caxɣ, tənə kənge ky bən dəst həjə

normed „HXX“-e qəbulkəri zə allje organed lazımda.

Gərəke ysa nəvə normed məzəna təvəkəlli zared beukra bədnə dərbazkərne, pe xəbata ysa huncə ziane bə-ğhihiyəne çansaqləmtija zara.

Neta „HXX“-e əwə, wəki çansaqləmtija zara bədnə qewinkərne u əw xəbat gərəke be kərne bə qəidəti u be şundaxıstəne.

Nava wan xəbata kən ysa zi həkima, wəki wə də nişandə, ky ke dəkəre bəkəvə nava van xəbata u çansaqləmtija ke nəbəxşinə, wəki be gəredane van pərsaya.

Çaxə hazır dəkən normed nişana sing, ja „HXX“-e dəkərn gəli-gotəna hıdın zə kəba „pe nişan“ H. Pərsadjan, çunki we kəbedə dərhaqa normada xəbər dıdə.

Сь tenə xyəstəne bonə normed „HXX“-ə?

Normed „BHXX“-e dıxyazın; safdəbiijgyhdartli sər dərsa, qədandəna qəidə-qanuned çansaqləmtije bona mərlijed başqə-başqə, təşkilbuin u tərətli.

Xencl we, ploner jan məktəbvan (şagərt) gərəke bə təxmin komplekse hane təslim kən: rəv, cuina sər ləkana (sər liza) banzdan, həkəşandın, xyə dur gərtın, hıli bərandəna granije u zə çli gyhastın, mıqabıli — gaze (հակազդ) bədnə xəvətyandəne, listəna fizkulturae, ağırkərtın, bəzanəbın işe turistije, (diwer, valej—bol, futbol, tenis u jed majin) u ysa zi san minimum.

Bona normed hane, təslimkərna norma cətın nıne, wəki bə qəidəqanun hərəne sər dərse koma, je ky gərəke həmu məktəbada u kolektivada həbın.

Sporta zıvəstane

Cəwa zore hatə gotəne, lazımə wəki hər məktəbəkera u kolektivə kəra məidana wana həbə. Le bazarada gərəke

HAZYRKYRNA SƏRDƏSTIJA MƏJDANƏ

Məjdana zəvəstanəra Gərəke həvə stansja ləkana. (stansija liza),
tope buze, məjdən bona listənd aza, Cola buze wəki zar sər ləkane
həsən bılızn, holəke bərfe, mərijed zə bərfe Cekən, sankə həvən, xy-
ləsə: bona məjdane həmu sərdəsti həvə.

Cəwa cekən tope buze?

Bona cekərna tope buze zə həmuşka rəhəttərə,
wəki bədnə xəvəstandəne toped təbiyə, çijə cəl u nəwal
pe bərfe bədnə duzkyrne. Dəkarən topa ysa zi pe gylo-
ked bərfejə məzən. Gərəke cekən çergək gyloked məzən,
bəre əwylən şyl kən bəyghinə həvdu pe bərfe çijə cəl
u nəwal bədnə rast kryne paşe ave tekne sər.

Çərəkeva məçal tynə topa kyta kən. Hər şəv ave
tekyne sər topa u bədnə rastkryne həja wi çaxi, kənge
təlamə buze hatə stəndəne neziki zə 5—7 santimetr
qalınajə. Qələke topa zə hərd alijava diware bərfe ce-
kən, wəki zar wəxtə listəne nəkəvən.

Bona hylqşandəne bərf bəkolən u pəpəlinga cekən
wəki zar bəkarəbyn hylqşəne sər tope bərfe sər pəpəlin-
ga baş pəpəs kən wəki zar wəxtə hylqşəne zore nə-
kəvən, sər pəpəlinged hylqşandəne qume jan kərəke bə-
rəşinə wəki nəşymətn-nəkəvən.

Dəkarən topa pe dara zi bədnə cekryne, le toped
pe dara gərəke qəwin bən u nəhəzən. Kənge hime topa
həzrə, gərəke pe bərfe bədnə gərtəne u cəwa həwa hən-
əkə sar bu pəj həvda ave bərəşinə sər, hərgav bədnə
qəyməndəne həja be stəndəne təlamə buzejə qəwin u
buz, wi çaxi idi dəkarən dəst pekyən listəna sər ləkana.

Cəwa sankə bədnə xəvəstandəne?

Sər sankə runəştə dylşymətn (lunge xyə pəşda dylş-
ryn) jan vələzjlat, sər zyk jan sər kələke (wi çaxi sərə

хуə peş dьdьrьn). Wəxte şьmьtandьne gərəke coke хуə nəisə qat кьн, wəkl hun bьkarьbьn хуə зь sanked majin хуəj кьн, jane zi wəkl listьneda lexьstьn həjə bexьn.

Pe lьnga, kizьn alija dьxazi sankə wi ali zi dazoji. Pe dəsta wi caxl dьkarьn cujna sankə bьdnə rastkьrьne, kənge ky dəste wəda ləpьk jan tьstəd majin hənə. Nəva sankada dьkarьn təşkil кьн şərt, cənd zar кьvş кьн dь-wandar wi caxl listьn he dьl u əşq dərbaz dьvə.

Dəqa çansaqləmtəjə əwьlьn əwə, caxə. zar hьldьkь şьnə sər topa. Rastə dьvə ky zar eçьz bьn u kəfa wana nəe, le hьkьşandьna sər topa зь həmuşka kartьrə.

Hьkьşandьna sər topa peşda tinə şьdandьna tama-ra, хunə zara tamarada zu-zu dьxəbьtə, bln кьşandьnera gələ karə, хunə dьdə təmьzkrьne u kared majin.

TOPE BUZA GƏRƏKE YƏJKьN

Topeд buze хуəjkьrьna məzьn dьхуazьn, lazьmə to-pe buze wədəda pe bərfa təzə təmьz кьн u wəxte listь-ne çijed cəl u nəwal pe bərfe hərtьm bьdnə rastkrьne u ave bьrəşinьn. Cьqas buz qalbə, əwqas zi tope buze qəwinə.

CƏWA CEKьN COLA BUZE (ZƏNƏTijE)?

Cola buze dy çura dьbьn, çurək əwə, wəkl əv хуə-хуə çikida havine jan paize top dьbə zьvьstane sar dьbə u te stəndьne çola buze. Çure dьne pe dəste mərvə te cekьne. Bona cekьna coled zənətije sinore carnьkale wi gərəke ysa duz u təmьz bьn, wəkl təlaşə bərfe zь-vьstanejə zьrav tene bьminə, we bərfe bьdnə qəwin krьne u cьqas çijed cəl u nəwal həjə pe bərfe bьdnə rast krьne u sərda zi ave bьrəşinьn.

Pəj sarbune dərəçə-dərəçə cole çərəkeva av кьн

həja be stəndəne zə 8—10 santimetr qalınaja tələşə buze. Bəri av krəne, carnəkale cole pe bərfe diwara bədnə cekrəne, wəki wəxta av krəne av bəla nəbə əwan dəra, ke dərə ky lazəm ninə. Paşwəxtije cola cekəri dəbə minə cola təblije, le gərəke buz əwqaş qalın bə, wəki təjamiş bə bən gıranaja mərija u duz bə, çijed cəl u nəwal hərtəm gərəke pe bərfe bədnə rastkrəne u ave bərəşlən. Wəki beoqırti peşda nəe u qazi nəqşwıtn gərəke bərə əwılın təstiq kın qalınaja buze, bışkenən u bırvın qalınaja we, zə 10—14-ə santimetrə qalınaji bona cola təbije gərəke be həsabkrəne pak.

Bona kytabuna xəbata cole pe linejke (həçətəkə je ky minə barane ave dərəşinə) baş av kın u bədnə rastkrəne bədnə qar krəne borie pazare, awa bocka, jane zi buza cəma u cəwa bışkenən zə we dərə ave bıbyn bona rəşandəne u zə çijed majın.

Başə wəki cola buze wi caxi av kın, kənge gərmaja həwe dəghizə minus 5^o-a həja minus 12^o-a pe gərmometrə tselsus, əw zi hərtəm şəve av kın.

Məzjila cole gərəke 25×15 metrli beuktyr nınbə, le pak dəbə, wəki he məzın bədnə cekrəne, cımkı pe we jəke gələ zar dıkarın top bıbyn u məjdana fıreda bılızn.

Caxe ky bərf gymrəh te lazəm ninə cole av dın, le wəxta ky bərf ha sıvık te wi caxi dıkarın cole av dın, cımkı tələşə bərfa ha nə gymrəh cəwa dıkəvıncə ərde pera pera nəwa əveda dıhəlın u cola buze xırab nakın, le bərfa gymrah ve forme ninə. Cı caxi cola buze idi hun zanın hazıre, wi caxi dıkarın sər ləkaned həsən (kanka) bılızn.

Lakaned həsən cəwə bədnə xəbtəndne

Bona zared xam (je təzə dylizən) ləkane wana gərəkə nırmz u səvək bın. Wəxtə şmıbtəndne hərtəm gərəkə bina xyə bəksinən pe poz, nə ky pe dev. Səhətək sər ləkana bılızən, bəsə.

Serida caxe ky zar dərten dylizən sər ləkana dəkəvən, bona we jəke zi gərəkə bərə əwlən otaxada xyə beşrbinən paşe sər bərfa nərm bılızən, u pəj wan çer bandənara tənə dərən sər buza cole bılızən.

Şxyle ləkancijed xam wi caxi səvək dəvə, kənge ky əw kare həldədə zə wan həvala, je ky dıkarən sər ləkana baş bılızən, dy se roza zə dəste wana dıgırən hın dıvın, paşe xyə-xyə be koməkdari idi dıkarən sər ləkana bılızən.

Pəj həmu listəke, ləkana gərəkə rənd zıha kın, wəki zəng nəgrən. Zared be ləkənən nəhelən hərnə sər buze, zə tışte ysa cola buze xıray dəvə.

CƏWA XYƏIKYN COLA BUZE

Cola buze zə tıped buze gələtər xəbat u gyhdartije dıxyazə. Gərəkə hərtəm bərfa təzə zə cole bədnə təmızkrıne, çijed cəl u nəwalən, pe bərfe bədnə rastkrıne u ave sər dıreşinən.

Wəki ilaç tynnə, zə dəste bərfa gymərəh məldane təmız kın, wi caxi bər f topı sər həvdı dəvə u məidan çarəkeva xıray dəvə, ləmazi gərəkə əssə pera-pera bərfe bədnə təmızkrıne.

STANSIJA LAQAŃA (LIZA)

Baş dıbə, wəki bona məldana zıvıstane stansiya laqaŃa həbə, kədərə zar dıkarən rəhət bın, xyə gərm kın.

Stansijeda gərəkə həbən stul, stol, sove, çije kın-

ça darda dьkьn (vişilkə), həşned ləng vərotьne u jed majin, stansijeda dьkarьn laqana, sanku u hurmured xьel main xьelkьn,

Gyndada, kedəre stansija laqana cətnə bьdnə təşkilkrьne, zar dьkarьn sanku, laqana u hurmured xьel main, xьera bьvnə mal. Baş dьvə, wəki qylyxciki başqə bьdnə kьvşkrьne sər stansija laqana je ky rərəkə xьelkə hurmure stansije u otaxed we dərə gərm xьelkə.

Pak dьvə, stansijeda bьdnə hazьrkrьne taştja gərm.

CƏWA LAQANA (LIZA) BьDNƏ XƏVЬTANDьNE?

Wəxtə listьne sьvьk xьelkьn, le gərm. Dьkarьn qare hьldьn zь kьteba həvale H. Pərsadanjan „laqana“ je təmidare fizkulturejə. Bərə əwьln bьşərəbьnьn sər laqana hərəp be dar, le paşə pe dara.

Caxə ky zь ləkancije ekskursija təşkil dьvə, wared bədəw bьbzərtьn, listьna laqana sərə cija peşdə bьvьn. Bьxəvьtьn ysa bьvə, wəki nava koməkəda benə top krьne zared qəwat u sər xьə, le koma mainda zare ky sьstьn, wəki reva zь həvdy şunda nəminьn.

Duraje ekskursjae bona zared beuk zь 1—2 kilometr bə, le təmərj zь 4—6 kilometr bə. Zu culnera zь 4 - 6 kilometrara səhətək wədə dьkəvə. Caxə rasti bьlьndaja ten, gave xьə hedi kьn.

Wəxtə ekskurse ve forme təşkil dьvə, gərəkə zь səhəta 11-a dərəng dər nəen, bь wi həsabi, wəki səhəta 4—5-a maldabьn. Dьkarьn dərəqə listьneda şərt gьrədьn. Bəri şərt, gərəkə hərəne sər doxtьr xьə bьdnə nьhərandьne. Wəxtə ekskursje lazьmə wədədə dьşyrmış bьn dərəqə laqana u ləpьka.

Pioner gərəkə bьzanьbьn, ky cəlte wanada cь we həvə bona re, bь we həsayi, wəki granja cəlte wana

(nan, stakan, u hurmured maljn) зь 4-killograma zedətyr nınbə. Wədəda gərəke dyşyrmış bın dərheqə avaja u xarəne, wəxte bae qəwln, wəxte hışkije nəcənə ekskursjae. Wəxta həwa nəm disa be netə bona cuina ekskursjae cuin cətnə.

Reva ava sar vənəxyn, bərfe nəxyə. Səhəta rəhətije bь tomary bьdnə karkıryne — jan na wəxte hun vədəgəryn tenə mal hune cətnəje bьkşlnьn.

Pəj listьna, lakana təmyz kьn u çar-çara zi run kьn, (run te fyrotandьne dykəna Dinamoeda).

Pak dьvə, bəri cuina ekskursjae surəte xyə, gyha, pecije lınga u poze xyə vazelin kьn, cьmky vazelin зь sərmaje we wə xyəikə. Sər gorada bьrecьn bəlge kaqьza. Xyəra hьldьn təşte u dərmaņa bona nişandalna qoməka əwьln.

Wəxte 15^o gьradus hışkai dьbə, зь həmuşka paktьjə, wəkl dərnəen dərva, le wəxte ba. зь 8^o-gradusa bьlndtyr disa dərnəenə ekskursjae.

LISTьNA EKSURSJAЕ U LЬVANDьN

Dьkarьn bьdnə təşkilkrьne listьna əskərije lakanava „Çəsusə“, re cujn, lь çerge əskərije, mьqabyll „gazava (հախաղաղով) təşkil kьn xəbata ađьkrьne u listьned maljn, xyləsə havine dьkarьn bьdnə təşkilkrьne çergə listьned ьsa, kizani zьvьstane zi dьkarьь təşkilkьn u bьlizьn.

Wəxte pe tope bərfe dьlizьn gərəke bьnьherьn, wəkl zar topa zəf qəwln ce nəkьn, cьmki pe toped qəwln dьkarьn zlane bьghlnnə həv.

Dьkarьn zanьbьn зь kьtebed hane Mikajel Mirzojan „listьn u strəndьn“, V. Vardanjaң u H. Pərsadanjān „listьna məktəba“ «programa fizkulturejə məktəba sala 7-ta u kolçahela» — Hajk Pərsadanjān.

CƏWA BƏXƏBƏTƏN U TƏŞKİL KƏN XƏBATA MƏJDANA ZƏVƏSTANE

1. Bona xəbata məjdana zəvəstane gərəke həbə proqramı (pylan) navnişə roze.

2. Wəxtə səhəted xəvata məktəbə gərəki təşkil kən u məjdan bədnə hazırlıqne bona wan.

3. Bə məktəbə dər səhəte evare təşkil kən disa wan listıka, bona kəmnə başqə.

4. Plane hazırlıq peşda, gəlo kizan kəm we kizan səhəte u kizan roze dərbazkə listıne.

5. Dəkarın gazıqın təv xəw zərə nəhje nezikə təşkil kəri.

6. Bona cəməte təşkil kən ləce.

7. Lazımə zanıbn ky wəxtə təşkil kərına dəşte (bəste) hın dəkarın rastı cətnja ben, bona we jəke zı dəkarın bəğhiznə şewra fizkultejə cı u bə təvaji təşkil kən dəşte.

8. Əw zərə tenə dəşte gərəke xyəra bın bın qaqəza doxtır bona cıbuna xəw dəştə zarada.

9. Qytasja listıka həmu haçəta bərəvkn, təmьzkın u bəspərnə dordare dəşte.

10. Nəhelın wəki zar wan haçəta bədnə xəbate soqəqə məri zəf teda hənə.

11. Bona peşdacujina xəbata dəştə zərə lazımə dərçə ronkajejə cı, şewra fizkulfurəe, yzəka pionera sərkarje u kəməke bədn.

12. Bona qəzi nəqəwıbn, lazımə dəştəda həbə ronkajl.

13. Lazımə dəştəda həbə posta sanitorje u dərmaned lazım.

14. Zəf baş dərbə wəki stansja şymьkada həbn kəteb dərheqa sporte u çansaqıləmjəda.

15. Dəştə zaradā gərəke əsəjl həbə ava vəxyarəneje təmьз, zəf çara bona tibuna xwə bьşkenьn zar bərfe dьхyn, əw jək çarəkeva зьrərə bona çansoqləmjə zərə u dьkarə nəxyəşinə çurə-çurə peşda binə.

16. Rəx dəşte gərəke həbə ceşmə, cəwa bona kyra ysa zi bona oqla başqə.

17. Qyrə dəştənə başqə-başqədə gərəke həbьn fəraqe tukьrьn u əw fəraq gərəke zu-zu benə təmьзkьrьne (hərro).

18. Wəxta listьke zəf pak dьbu wəki zara xyəkьra kьnce gərm (je ris). Zəf çara zare gərm dьbьn wəxta listьne kьnce xwə dexьn, bьşkoke pesire xwə vədьkьn u u jed majln. Vi çurəjl məri zəf zu u xьrav nəxyəş dьkəvьn.

19. Sole zara gərəke hьnəkl fьrə bьn u gərm bьn.

Тəşkilкьrьnə rozed rəhətijə

Rozed rəhətijə lazьmə ysa bьdnə təşkilкьrьne, wəki bь rastl çansoqləmtija zara bьdə bərkkьrьne.

Bona gьhiştьna we nete, gərəke bь aqьlti bьdnə təşkilкьrьne rozed rəhətbuna zara, le зь xəbated xyəje majln nəenə qərandьne.

Cьmkь rozed xəbate zər bərə əwььn wəde xyə dərbaz dьkьn sər xyəndьne—nava avajed gьrtida. Bona we jəke zi gərəke bьxəbьtьn cьqas dьkarьn bьra zar rozed xyə rəhətbune dərbaz kьn dərva, nava həwa binvəkьri, be mənə bьdnə əfьrandane qьrare təzə, təşkil kьn listьned çurə çurə, wəki zar xyərə əşq dərbaz kьn u xəvated main.

Зь həmuşka cətrə, wəki rozed rəhətijə təşkil kьn u zara bьvьn bьdnə gərandьne, le həlbət gərəke həsəb kьn sale zara u çansoqləmtija wana.

Kolvar, dərşdar təvi qoma zara, bərə dьсын çije gərəndьne dьnhərьn nasi re dьvьn, kьvş dьkьn çije rəhətbune u jed main, paşə vədьgərьn ten u bь təşkilti zara dьvьnə ekskursjae.

Qoma sər laqana dьkarьn qomcuine tənə başqə başqə xyəra təşkil kьn, le gərəki hərtьm binə bira xyə zəf dur nəсьn u wədəda vəgərьn, zьvьstane rozed rəhə-tije dьkarьn təşkil kьn listьned əskərije.

Listьna əskərije zəf xyəşə u əşqa zara pera te, zь alive dьne çansaqləmtija zarara başə wəxte listьn bь qəi-də qanunti te dərbazkrьne, le wəki gərəndьn çurəki ma-jl'n be dərbazkrьne hьn zar we məlul bьn, hьn zi we aktija zara хьn.

Bona iləçəd wan çansaqləmtije zarara, dərheqa ki-zani ky mə zorda xəbər da, wəxte təşkilkrьna wana, cə-wa zi dyxazə həbə, hərtьm həsəb kьn sale zara, əmьr-dьrezaje wana, şaşije listьna, qəwəta zara, xyləsə zь hə-mu aljava həsəb kьn u dyşyrmiş bьn xəbata ysa bьdnə təşkilkrьne, wəki mьqabьll çansaqləmtije zara ninbə.

Əw сь jəkera kərə tinə, je maljnra dьkarə zijəne binə. Kolvar, həkim, u sərkařed maljn gərəke gyhdartije bьdnə sər təşkilkrьba gave həmu xəvata.

Əxtəri tьnə əw xəbated təslimi zare 15-ə salı dьkьn, xəbata ysa zi zь zared 10-salı bьxyəzьn, jəne əw xəbat сь zь kyra dyxazьn, əw zi zь qıza bьxyəzьn, lan xəbated toməri u jed maljn.

Gərəke bir nəkьn əw jəki zi, wəki gyhdartija çurəki lazьmə bona həmu qomara, jəne çurəki malja ninvə sər komed qəwatьn gyhdartije bьdьn, pəl kəbьn, hale wana əvədəda bьpьrsьn u jed maljn, le komed sьstьn bəveznə pьş gyhe xyə u xəvat xyə-xyə həro cəwa dyxazə, xəvata veforme zь himəva nə rastə u tyçarə ve forme naxəbьtьn.

Өвә ғышк дыкарын дәст биньн wi сәхл тәнә wәхте ку
зар хуә-хуә бь активи дыхәбын.

Зар тыҭарә гәрәке һивлја жәкӀ нәсәкьнын u нәвезьн
— аһа жәк we be u мә бьдә тәшкилкрне“.

Зар хуә гәрәке хәбәтә дәст pe кьн u нәвә хәбәтә
дәст pe кьри бькшын кәлварә, һәкима, de—bave хуә u
jed майн ҭара әвьын гәрәке програма хәбәтә бьднә
сәкрнә (nvisare) u тыҭарә ҭунда нәехьн, ҭәг кьн, wәкӀ
хәбәтә дәст pe кьри һәтә ахьје peҭда бьбьн.

Navnış

1. Peşxəbər	3
2. Sanminimum u rezima roze	4
3. Cie san minimum	4
4. Minimuma snnitarje nav məktəbada u kluba plone- rada	4
5. Mьqale Hərçar	7
6. Materale tenə gyherandьne	7
7. Borçe sanitara	8
8. San minimum malda	9
9. Dь avajed hykyməteda (zakt)	10
10. Çansaqja san minimume kolxoz u sovхозada	10
11. San minimuma Çansaqləmtje nava industriaeda (məhsulətljeda)	12
12. Rezima roze	12
13. Məktəbada	14
14. Vəğərəndьn bərbьmala xarьnə nivro	15
15. Xəbata fizikae (ja qəwəta mьla)	16
16. Xəbata bəri evare	16
17. Pəj rəhətbune hazır kьn dərse roza dьne	17
18. Səhəta aza	17
19. Xəbata Çьmətlje	17
20. Nəxşe rezima roze	19
21. Razan	20

22. Qəjdə u qanuned xəbatə çansaqləmtje zedə . . .	21
23. Bədnə qəjdəkəryne səhətə xəbatə xyə	24
24. Zozanada gərəke zar rəhət bın u saqləm bın . . .	24
25. Bə hazır dərķəvne zozana	27
26. Zozan gərəke hazır bə bona hıldana pionera . . .	28
27. Gərəke Zozan sərbəst bə bə həwa baş ave u təve .	29
28. Bəzartəna avajed zozana	29
29. Çle zozana	30
30. Xyarın xanə	30
31. Klub	30
32. Cəşmə dəstşo u duş	31
33. Kuxni (çle xarəne se dəkən)	31
34. Pərvəkəryna ave	32
35. Aya qylər zə zozana dərхын	32
36. Dərхыstəna gəmare zə zozana	32
37. San minimuma zozana	33
38. San minimuma ware zozana	34
39. San minimuma məjdana listəne	34
40. San minimum otaxe razaneda	35
41. San minimuma xarın xanə	35
42. San minimuma kuxnje	36
43. San minimuma cəşme	37
44. Xəbat u rəhətbuna massaje zozanada	37
45. Xəbatə kolektiya dordar	44
46. Diltəna de bava	45
47. Pəla kolvar zozanada	46
48. Xəbat bona de bave zara	47
49. Navnişa hurmure I-ölvlən	47
50. Navnişa hurmure II-da	47
51. Nıfaqə zozanada	48
52. Kəncə zozane	50
53. Ekskurjla zara u xəbatə turistlə	52

54. Ekskurslā u perazi šxyle əskərīje	53
55. Nasbuna xəbata əskərīje	54
56. Təvdarəke qoma ky dycə ekskursjæ	55
57. Reziṁa hycuma roze	55
58. Xarṁn u vəxarṁn	57
59. Çīje zozane	57
60. Sovə qarī	57
61. Məzdandṁn duş vərəşok	58
62. Vana həwe	59
63. Vana təve	59
64. Xəbata fizkulture	61
65. Dərsa listṁka sṁvə	62
66. Fizkultura waxta nəvdərsa	63
67. Sṁjə norma HXX	65
68. Sṁ teqə xyəstṁne bona normed "HXX"e?	66
69. Sporta zṁvstane	66
70. Cəwa təşkilṁn u cekṁn məjdana zṁvstane u çil məjdane	67
71. Nəzṁrkṁrṁna sər dəstlā məjdane	68
72. Cəwa cekṁn tope buze?	68
73. Cəwa sankā bṁdṁnə xəbtandṁne?	68
74. Cəwa cekṁn gola buze?	69
75. Laqaned həşṁn cəma bṁdṁnə xəbtandṁne	71
76. Stansija laqana	71
77. Cəwa laqana bṁdṁnə xəvtandṁne	72
78. Listṁna ekskursjæ u lṁvandṁn	73
79. Cəwa bṁxəbṁtṁn u təşki lkṁn xəbata məjdana zṁvṁs- tone	74
80. Təşkilṁrṁna rozed rəhətīje	75





Հ. Լ. ԱԼԼԱՎԵՐԴՅԱՆ

Վարդապետական արտատպի գործարան, Կոմիտասի անվան լագերում

(Խրվրհի լագեր)

Պատրաստ. Կերտան 1935 թ.

Դ-ր. Ա. ԱԼԼԱՎԵՐԴՅԱՆ

**Гигиеническая работа в школе в коллективе
в лагере**

(На курдском языке)

Арм. Гиз Эривань 1935

Եկա 30 Կ.



ԲՆ. 1. ԱՐԱՐԱՏԻՆԻ

Պատմությունը աշխարհի պատմության, հայկական
պատմության

(Գրքերի լեզու)

Պատմություն, Երևան 1935 թ.

Դ-ր. Ա. ԱՆՆԱՎԵՐԴՅԱՆ

Դիտարկումներ աշխարհի պատմության, հայկական
պատմության
վաղեր

(Նա կուրսի լեզու)

Արմ. Լիա Զրիվան 1935