29-79

К. КОРЕЊККОВ

САНИТТАРИПЕ КИКИЙЕНĂ НАВĂКĔСЕМ

І-мĕш сыпăк шкулсем ваЂЂи çырнă

МЕТТОТĔК ÇЫРĂВĔ

ШУПАШКАР
1929

ЂĂВАШ РЕСПУПЛĔКĔНЂИ
ÇУТĔÇ ХАЛĂХ КОМИССАРИАЂĔ

ЧУВАШСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО

Чебоксары, Красная площадь

Учебники и учебные пособия для чувашских школ I ступени

ПО РОДНОМУ ЯЗЫКУ

Е. Д. Ванеркке. „Çулпуçĕ"—чувашский букварь. 6 изд. . . . . . . **25 коп.**

„Çутталла"—первая книга для чтения после букваря, для 2-го года обучения. III-е изд. . . . . . . **90 коп.**

„Çутталла"—вторая книга для чтения после букваря, для 3-го года обучения. III-е изд. . . . . . . **90 коп.**

„Çутталла"—третья книга для чтения после букваря, для 4-го года обучения . . . . **2 р.** —

Хрестоматия для чтения по 5—6 г. г. обучения . . . . **3 р. 50 коп.**

Книга для наблюдений над чувашским языком на I и II годах обучения. 2-е перераб. изд. (в печати)

Парамонов. Книга для наблюдений над чувашск. языком на 3-м г. обуч. **55 коп.**

Ф. Тимофеев. Грамматика чувашского языка: фонетика, морфология, синтаксис. II изд. . . . . **1 р. 50 коп.**

Его же. Программа и методическое руководство по обучению чувашскому языку в шк. I ст. (готовится к печ.)

Русско-чувашский словарь (в печати)

Проф. Н. И. Ашмарин. Словарь чувашского языка. Вышли в свет первые 3 тома. Цена одного тома **3 р. 15 коп.**

К. КОРЕЂККОВ

САНИТТАРИПЕ КИКИЙЕНӐ НАВӐКӖСЕМ

І-мӗш СЫПӐК ШКУЛСЕМ ВАЂЂИ ҪЫРНӐ МЕТТОТӖК ҪЫРӐВӖ

ҪУТӖҪ ХАЛӐХ КОМИССАРИАЂӖ
ШУПАШКАР —*— 1929 ҪУЛ

ЧУВАШСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО

Чебоксары, Красная площадь

Учебники и учебные пособия для чувашских школ I ступени

ПО РОДНОМУ ЯЗЫКУ

Е. Д. Ванеркке. „Çулпуçĕ“—чувашский букварь. 6 изд. . . . . . **25 коп.**

„Çутталла“—первая книга для чтения после букваря, для 2-го года обучения. III-е изд. . . . . . **90 коп.**

„Çутталла“—вторая книга для чтения после букваря, для 3-го года обучения. III-е изд. . . . . . **90 коп.**

„Çутталла“—третья книга для чтения после букваря, для 4-го года обучения . . . . **2 р. —**

Хрестоматия для чтения по 5—6 г. г. обучения . . . . **3 р. 50 коп.**

Книга для наблюдений над чувашским языком на I и II годах обучения. 2-е перераб. изд. (в печати)

Парамонов. Книга для наблюдений над чувашск. языком на 3-м г. обуч. **55 коп.**

Ф. Тимофеев. Грамматика чувашского языка: фонетика, морфология, синтаксис. II изд. . . . . . . **1 р. 50 коп.**

Его же. Программа и методическое руководство по обучению чувашскому языку в шк. I ст. (готовится к печ.)

Русско-чувашский словарь (в печати)

Проф. Н. И. Ашмарин. Словарь чувашского языка. Вышли в свет первые 3 тома. Цена одного тома **3 р. 15 коп.**

К. КОРЕН̧ККОВ

САНИТТАРИПЕ КИКИЙЕНӐ НАВӐКӖСЕМ

I-мӗш СЫПӐК ШКУЛСЕМ ВАЛ̧Л̧И ҪЫРНӐ МЕТТОТӖК ҪЫРӐВӖ

ҪУТӖҪ ХАЛӐХ КОМИССАРИАТ̧Ӗ
ШУПАШКАР —*— 1929 ҪУЛ

Набрана н/машиной
«Типограф - Универсаль»
в типографии школы ФЗУ
Чувашгиза. Чебоксары

Чувашлит № 1818 Заказ № 1073 Тираж 2000 экз.

УМĔНХИ САМАХ.

1917-мĕш çулхи Октяпĕр тивлеҫĕпе епĕр пурăнăçăн çĕнĕ çулĕ çине тухрăмăр, сотсиалисăм йеннелле ура йарса пусрăмăр. В. И. Ленин çирĕплетсе, вĕрентсе хăварнă коммуниссен парттийĕ мĕн пур вăйне хурса ĕçленĕçемĕн, çав пĕртен пĕр тĕрĕс партти ĕçхалăхне ăс парса, çул кăтартса пынăçемĕн,—ĕçлекенсемпе хресҫенсем çак йулашки çулсенҫе пурăнăçăн кивĕ, йурăхсăра тухнă йĕркисене пăрахса çĕнĕлле пурăнма-ĕçлеме тытăнҫĕç: хуçайствă сотсиалисăмлă хурма кĕрсе пыраĭ, çынпа çын пĕрпĕрипе çыхăнса пурăнас майсем çĕнелеççĕ, халăх масси хушшине çĕнĕ йăласем саралаççĕ. Пирĕн ҫăваш халăхĕ те çĕнĕ пурăнăç тăвас çĕрте куллен кун ĕç майне ӳксе пыраĭ. Анҫах сотсиалисăмлă пурăнăç тăвасси—çăмăл ĕç мар: ăна тума хастарлă, вăйлă етем кирлĕ. Етем хастарлă, вăйлă пуласси—ӳттирĕ тĕрекĕнҫен, сывлăхран килет: çирĕп ӳтре—çирĕп сывлăш, теççĕ. Кăна шухăшласан, халăх сывлăхне хăпартас ĕç—пирĕн умри пысăк сатаҫҫăсенҫен ҫи хисеплипуса тăмалла. Çултан çул пурăнăç çĕнелсе пыраĭ пулин те, пирĕн халăх хушшинҫе хаҫ те сывлăха пăсакан пурăнăç йенĕсем нумай-ха. Унтан тĕлĕнмеллех те мар: ĕçхалăхне етем вырăнне хуман тискер мулхуçисен пусмăрĕнҫе темиçе ĕмĕр тăрăшĕ выçлă-тутлă, çăтăк-çурăк, йухăннă хура пӳртсенҫе пурăннă пирки, çитменнипе тата науккăна хирĕç пыракан, ăслăлăх вĕрентнĕ пек пурăнма ҫăрмантаракан пупсем, йумăçсем ирĕкĕнҫе муталанса пурăннă пирки,—ĕçхалăхĕн пурăнăçĕ çумне тĕрлĕ лăпăрлапăрсем (сывлăха сийен кӳрекен йăласем, ĕненӳсем) çыпăçăнмасăр йулма пултарайман. Феоталсем, монархсем, пуршуйсем тарăхтарнипе пула халăх сывлăхĕ ĕмĕртен-ĕмĕр наҫарланса пынă, мĕншĕн тесен, метитсинă каланă пек ҫир йерессн йе йермесси, ҫир хурҫĕсемсĕр пуçне, сотсиаҫни условисенҫен те питĕ нумай килет: сăмахран, ҫаххуткă хурҫĕ—Кох патакки—апат лайăх çийекен, ирĕк çуртсенҫе пурăнакан, таса сывлăшра канакан çын ăшне пырса лексен,—ăна, ҫас-ҫасах, ҫирлеттермест те; çав хуртах çинĕ-çимен пурăнакан, вăйран тухса ĕçлекен, тасамар çуртра пурăнакан, пулан ҫух кĕпи-йĕмне те улăштарайман çынна пырса лексен—ăна ҫирлеттерсе ӳкерет-ӳкеретех. Кунтан шухăшласан, тĕрлĕ ҫирсене пĕтерес, çĕнтерес тесен, çав ҫирсене ăнма пулăшакан сотсиаҫни условисене пĕтерсе пăрахас пулаĭ. Совет влаçĕ—ĕçхалăхĕшĕн тăрăшакан влаç,

вăл унăн инкекĕсем мĕнтен килнине виттĕр курса тăраť, вĕсене мĕн вăй çитнĕ таран сирсе йама тăрăшаť. Анђах пусмăрти вăхăт туйантарса хăварнă кĕсенсене тасатма—правиттĕлствă пĕђђен çех тăрăшни сахал,—ку ĕçе пĕтĕм халăх кĕр йарса илмелле, опђĕствăри пур совет орканисатсисем ку ĕç çине пĕтĕм вăйне-халне йамалла, çутĕç уђрештенисем, шкулсем ку ĕçре пуринђен малта пымалла.

Халăх сывлăхне хăпартса йарас тĕлĕшĕнђен ĕçленĕ-ши пирĕн шкулсем? Ĕçлемен мар, — ĕçленĕ. Анђах тӳрех калас пулаť: пур те пĕр пек мар; пĕр пек марринђен ытла—çителĕклех те мар; ђасђасах ку ĕç шкул çтенинђен айаккарах сарăлса та кайайман. Ерне, епĕр пуринђен ытла хут вĕренекен ађасем хушшинђе ĕçлесе: çирĕп, ĕçе йурăхлă, ĕçлеме пултаракан çĕнĕ ӳсĕм хатĕрлемеллете-ха, анђах ађасем авантарах çитĕнсе ӳсђĕр тесен, пирĕн вĕсем вађђи, шкулсенђен пуçне тата, ашшĕсем килĕнђе те ӳтпĕве пиолоки хушнă пек аталанса пыма пулăшакан килĕшӳллĕ условисем туса тăмалла, мĕншĕн тесен ађасен пурăнăçĕ шкултинђен ытла ашшĕ-амăшĕ хушшинђе нумайтарах иртсе пыраť. Çак шутран епĕр хамăр ђăваш халăхне, унăн инкекĕсене витĕр лайăх пĕлсе тăмалла, мĕнле йăласене пĕтерсе пырса, мĕнле йăласене çĕнĕрен кӳртсе тăрассине ђиперterex ђухласа илмелле.

Çапла ĕнтĕ, шкулсем хăйсен ĕçне тата сарсарах, тарăнрах илсе пымалла, уђђитĕл те шкулăн ирĕк, таса пӳлĕмĕсенђен тухкаласа хресђенĕн пĕђĕк, тĕттĕм, шăршăллă пӳртне ытларах кайа-кайа кĕмелле, унăн нушине-ђирне патнерех çитсе курмалла: халăх пурăнăçне-йăлине пĕлмесен, вăл уншăн усăллă çынах пулаймĕ. Çакна пурне те шута илсе, епĕр ку писмене (çырăва) çапла конструксилесе çыртăмăр: малтан—ђăваш пурăнăçĕ çинђен кĕскен асăнса илтĕмĕр, унтан, халăх пурăнăçне-йăлине кура, ун хушшине мĕнле ырă навăксем сармаллине пĕлтертĕмĕр, кайран вара—çав навăксене сарас тĕлĕшпе, шкул мĕнле ĕçлесе тăмаллине кăтартса патăмăр.

I. Ђăваш пурăнăçĕпе сывлăхĕ.

Ђăваш ађисем çинђен асăннă çĕрте Йуман М. çапла калаť:

Ађасене ђăвашсем нађар пăхса ўстереççĕ: нађар çитереççĕ, нађар тумлантараççĕ, таса мар тытаççĕ,—çавăнпа пирĕн ађасем çамрăкла питĕ вилсе пĕтеççĕ, ўссен те имшеркке, сахал сывлăхлă пулаççĕ. Ђăваш ађисене апат тĕлĕшĕнђен ытларах та çупа сĕт çитменни касса тăраť. Унтан ађасене амăшĕсем асăрхамасăр тĕрлĕ йерекен, траххомă пек, ђир тавраш̆ĕ йертсе пĕтереççĕ. Унтан тата ђăвашсем ађасене ытла çамрăклах ĕç ĕçлеттерсе миикетеççĕ, тет.

Ф. П. Петров пĕлтернипе:

1) Ађан ашшĕ-амăшĕ—хута вĕренмен, уçăлман çынсем; вĕсем арлă-арăмлă ĕçе ўсĕрле тăваççĕ; çапла вара, паллах, амăшĕ варне кĕнĕ-кĕменех ађа сывлăхĕ пăсăлса йулаť.

2) Пĕтĕ пулнă амăшĕ нађар çийет, ађи вара амăшĕ хырăмĕнђех выçлă-тутлă аталанса ўсет.

3) Амăшĕ йăвăр çын кикийенĕне тытса пымасť: унăн нормăпа çавăрас, канас йăла çук; çинђен тата, ўсĕртекен (алкоколлĕ) йапаласене ĕçесрен асăрханмасť; ађи вара хырăмри периотрах пурăнăçне алкоколђпа наркăмăшлантарса пыраť, травмăсем туйанаť; ку йапала, паллах, ўлĕмрен унăн ўттирĕпе ăспуçĕ çитĕннĕ çĕре пырса пусаť.

4) Çураласса—питĕ нађар (сывлăхсăр) çуралса тухаť.

Çуралнă ђух карђăксем ађана тĕрлĕрен терт кăтартнисем те сайрах мар: çут тĕнђене тухиђђен ăна темиçе тĕслĕ те «măйрака хуçтараççĕ», кĕлшывне те астивтерсе пăхтараççĕ, путулкка уланине те (амăшне вĕрме хушса) илтелеттерсе кăтартаççĕ.

6) Кун пек «мыскара» курнă хыççăн,—ађи тата «шўреке пуçлă» çуралсан,—карђăксем ăна хыткам аллипе кăпăр-капăр йарса илеççĕ те, пуçран пăркăçлаççĕ.

7) Çуралнă кунах ађа хĕнхурпа асапа кĕрсе ўкет: ăна çавăнтах ураран-алăран çыхса пăрахаççĕ те, темĕнђенех хыткам, вараланђăк кипкере вырттараççĕ; ку вара йуна кирлĕ таран выђама ђараť, алурана ирĕккĕн ўсме памасť.

8) Апат нађар çийекен амăшĕн кăкăр сĕђĕ çителĕклĕ пухăнайман пирки, ађа çăварне,—сахăрпа хура çăкăр (йе сушкă) ђăмласа,—ĕмкĕç хыптараççĕ.

9) 3—4 уйăхран хай ђăмлам тӳрех ађа хырăмне утăнса кĕрет, ҫак вара ҫулталăк йе ҫулталăк ҫура йахăн пыраӑ.

10) Ҫапла екконоmилесе ҫитернĕ пирки—ађан, хайхи, варвитти тапранса кайаӑ.

11) 1 йе $1^1/_2$ ҫулхи ађа пысăккисем ҫийекен апата ҫиме пуҫлаӑ. Паллах, ку апат пайĕсем унăн органисăмне йураймаҫҫĕ, пиҫессе те унăн хырăмĕнђе пиҫме пултараймаҫҫĕ. Ҫакăн пирки каллах ађа варпа аптăраӑ, ђĕкрене йерет. Ку вара 6—7 ҫул тултариђђен йе ытлараха та тăсăлса кайаӑ.

12) Пиллĕке ҫитиђђен ађа талăкĕ-талăкĕпе (хĕлсейрен) пӳртри пăнтăхнă сывлăшпа сывласа лараӑ, мĕншĕн тесен тула тухса уҫă сывлăш курма унăн ҫине те, урине те тăхăнмаллăх тумтирĕ ҫук.

13) Ҫав пăђă, тăвăр пӳртре, ађана ниҫта ҫаврăнкаламаллăх, выђамалăх вырăн ҫук; ађа анранипе пĕр кĕтессе кайса хĕсĕнет те, ним ђĕнмесĕр, ним хускалмасăр лараӑ вара.

14) Мехертен, хăйĕн активлăхне кăтартас тесе ашкăнса кайтăр вăл,—вара пĕтрĕ: йалан ĕҫпе муталашакан ашшĕ-амăшĕ ҫавăнтах сиксе тăраӑ те, хăйапа, кантрапа йе алă ҫупкипе хĕмлентерсе илсе лăплантарса та хураӑ!

15) Ађа пĕрмайах темтепĕр ҫинђен ҫаптарнă йумахсем илтет, ун хăлхине темиҫе тĕслĕ фантаҫилесе каланă халапсем кĕреҫҫĕ; вăл вара 5—7 ҫул тултарнă тĕлнелле хĕртсурт ҫинђен те, арҫури ҫинђен те, ытти сывлăшсем ҫинђен те «пĕлекен» пулаӑ. Ҫакăнтан вара ун хăрасси, кирлĕ мара ĕненесси пулса кайаӑ. Кусенђен вара ытти усал йенсем тапранса кайаҫҫĕ: активлăх ҫукки, ĕҫе хăйуллă татса хурайманни, ҫын умĕнђе хăйайманни, ҫынтан пытарни, пăрăнни.

16) Кулђттурă ҫук ҫемйинђе ађа ҫĕр те пĕр тĕслĕ, намăснемĕнне тиркемен йумахсем, латсăр сăмахсем илтет; вара вăхăтсăр маларах арҫынпа хĕрарăм пĕтĕҫес йĕркине ăнланакан пулаӑ; кунтан вара—ҫулне кура мар ир ҫексуалђнăҫ килсе тапранаӑ те, вăхăтсăр ир «аскăн ĕҫ» тăвасси тапса тухаӑ. Ку йапала ӳтпӳпе ăсхакăл ҫитĕннĕ ҫĕре пысăк сийен кӳрет.

17) 9—10-ри ађасем туртма вĕренсе кайаҫҫĕ, вĕсен ҫамрăк органисăмне тапак ҫавăн ђухнех вара, наркăмăш кӳртсе, ишĕлтерме пуҫлаӑ.

18) Ҫак инкексене тăрланă пекех тата праҫниксенђе, ĕҫкĕсенђе ашшĕ-амăшĕ ерех-сăрана ирĕксĕрлесех ађа ҫăварĕнђен йараӑ. Ҫапла туса вăл хăй те сисмест,—ађин сывлăхне ĕмĕр тӳрленми сийен лартса хăвараӑ.

Ҫынна ђир тепĕр ҫынтан лекме пултарнине ђăваш сахал ĕненет, ҫавăнпа ђир-ђĕр йересрен сыхланас тĕлĕшпе ним те тумасӑ. Ун ăсĕпе, хăш те пĕр ђирĕн «ђирађĕ» пур (тĕнђипе пыраӑ); ун пек ђиртен

вара—нимӗнле майпа та хӑтӑлас ҫук. Кунсӑр пуҫне тата, ун шухӑшӗпе, тепӗр тӗрлӗ ҭире тӑшман вӗрсе-сурса йарать; ҫавӑнпа та вӑл йаланах килти майпа емелленме йуратарах парать; ҭирӗ ытларах йавӑра кайсан—йумӑҫа утать; ҫапла айкашса пӑхнӑ хыҫҫӑн ҫеҫ кайран ҭӗрре кӗрсе кайнӑ ҭирӗпе тухтӑр патне тухса сулӑнать.

Зорин К. кун пиркийех ҭӑваш ҫинҭен ҫапла тӑрласа ҫырать: йумӑҫсем, вӗрӳҫ-сурӑҫсем ҭи малта шутланса пыраҫҫӗ, тухтӑра—вилес умӗн ик-виҫ кун маларах ҫех аса илеҫҫӗ, тет.

Асӑннӑ автӑрсем ҫырнине иллӳстратсилесе кунта тата ҫак примерсене кӳрес килет: 1) Аҭи-пӑҭи умлӑ-хыҫлӑ вилсе пынине пула ҭӑвашсенҭен ҭылайӗшӗ ҫапла хытланса пӑхаҫҫӗ: аҭа йатне хунӑ ҭух, кум тума пӳрт тулли ҫемйеллӗ ашшӗ-амӑшне ҭӗнсе пыраҫҫӗ; ҭиркӗве кайса шыва кӳртсе килнӗ хыҫҫӑн, аҭана алӑкран кӳртмеҫҫӗ, ҭӳреҭерен кӳртеҫҫӗ. Ҫапла туса, аҭи-пӑҭи ӑнасса, вилмессе шанаҫҫӗ; хӑйсене хӑйсем тухтӑра кайса кӑтартасси—пуҫра та ҫук. 2) Аҭине пӳрте пӗҭҭенех вырттарса хӑварнӑ ҭух, ун пуҫӗ айне ҫӗҫӗсем хурса хӑвараҫҫӗ. Ҫапла туса, аҭи ҫумне усал-тӗсӗл ҫыпҫӑнмӗ, ҭирлемӗ теҫҫӗ; ҭикӗнсе-касӑлса вилес пурри ҫинҭен—пӗртте шухӑшламаҫҫӗ. 3) Хӑш те пӗри аҭи ҫамки ҫине хӑрӑмпа паллӑ тӑваҫҫӗ. Ҫапла май вӗсем аҭана йут ҫын куҫ ӳкересрен хӑтаратпӑр теҫҫӗ; аҭа умӗнҭе ҫухрашса, ӗрлешсе ларнӑҫемӗн, аҭа пуҫне антратасси йе ӑна шарт сиктересси ҫинҭен—аса та илмеҫҫӗ хӑйсем.

Ҭӑваш Респуплӗкӗн хуҫи (Советсен 3-мӗш сйесӗ) сӑмахӗ тӑрӑх, ҭӑваш халӑхӗн сывлӑхне ак ҫак ҭирсем ҫийеҫҫӗ: трахxом (47%), кӗҫӗ, ҭахxуткӑ (50%), ҫифилис. Кун ҫинҭен правиттӗлствӑ ҭленӗсем те, телекатсем те астутараҫҫӗ (А. М. Миххайлӑв, тухтӑр Волккӑв), ҫав ҭирсемпе хытӑ кӗрешме кирлине пӗлтереҫҫӗ. Ҫак ҭирсенҭен ҭи вӑйли, майсӑрах сарӑлса кайни—трахxом ҭирӗ. Халӑх Сывлӑхӗн Комиссарӗ Ҭупукков йултaш каланӑ тӑрӑх, пирӗн Респуплӗк трахxом сарӑлнӑ йенҭен 3-мӗш вырӑн йышӑнса тӑрать (Вотйаксен оплӑҫӗ—1-мӗш вырӑнта, Марисен—иккӗмӗш вырӑнта). Ку ҭир—ҭӑваш инкекӗ пулса тӑнине кура, Ҭӑваш Тӗпӗҫтӑвкомӗн 5-мӗш ҫеҫҫийӗ трахxомпа кӗрешме уйрӑм постановлени те йышӑннӑ.

Вилнине, ҫуралнине илсен, статтиҫтӗк ҫак ҭыхвӑрсене куҫ умне тӑратать: 1925, 1926, 1927-мӗш ҫулсене пӑхсан, 1000 ҫын пуҫне (ӗреҭӗпе ҫулне пӑх!) ҫуралса пынӑ: 45, 50, 41 ҫын. 1000 ҫын пуҫне вилсе пынӑ: 32, 13 ҫын, 27, 58 ҫ; 25, 78 ҫын. Ҫуралнӑ 100 аҭаран вилсе пынӑ: 20, 18, 20 аҭа.

Ҭӑваш пурӑнӑҫӗ малашне мӗнле пуласси ҫинҭен ҫырнӑ май, Йуман М. ҫапла каласа пире пысӑк шухӑша йарать: ӗрҭес йе хунас тӗлӗшӗнҭен ҭӑваш халӑхӗ ҫителӗклӗ хӑватлӑ, анҭах хуҫалӑх йӗрки ҫӗнелсе интустриллӗ ҫул ҫине тухмасан, сывӑх самантра ҭӑваш ӗрҭеме пӑрахасси те, ҭакма тытӑнасси те курӑнса тӑрать, тет вӑл.

II. Сывлăха упрас ĕçĕн сатаҫҫисем.

Çапла ĕнтĕ, епĕр хамăр халăха ҫылай ҫир-ҫĕр касса тăнипе пĕлтĕмĕр. Ун пурăнăçĕнҫе пумай сийенлĕ йăласем пуррине куртăмăр, çинҫен тата хăш те пĕр писсаттĕлсем: малалла та ĕç çаплах пырсан,—ҫăваш ĕрҫесси те ҫакаҫ тенĕ хăрушă сăмахсене те илтрĕмĕр. Çаксем пурте пире халăх пурăнăçне çăмăлатма, унăн сывлăхне хăпартма кирли çинҫен систерессĕ. Апла пулсан, мĕнле сатаҫҫăсем лартса, мĕнле ĕçлемелле-ха шкулпа уҫҫителĕн ҫăваш сывлăхне хăпартас, ăна çирĕп ўтпўллĕ тăвас тĕлĕшĕнҫен?

Сывлăха упрасси çинҫен çырнă ҫух, çĕнĕ прокраммăсем ҫи пирвай: ўсĕе пыракан органисăма пиолоки саккунĕсем тăрăх тĕрĕс çитĕнсе пыма пулăшасси çинҫен астутарассĕ, унтан вара ўтпĕве çирĕплетес ĕçĕн сатаҫҫисене çапла формăласа парассĕ:

а) органисăма сывăрах, пиçĕрех тăвас тĕлĕшпе—хĕвелтен, сывлăшран, шыврăн тĕрлĕ май усă курма пĕлессине çыхăнтарса пырса,—санпттарипе кикийенă хушнă пек пурăнма хăнăхтармалла;

н) хăйĕн те, ыттисен те санпттарипе кикийеналлă пурăнăçĕ: тĕшмĕшпе кирлĕ мара ĕпеннинҫен мар, наукка кăтартса тăнă пек пулса пынине ăнланса илмеллĕх санпттарлă-кикийеналлă пĕлў памалла.

Прокраммă кăтартнă сатаҫҫăсене асăрхасарах пăхсан, шкул ĕçĕ кунта икĕ майлă пырасси курăнаҫ: пĕр йенҫен—аҫасене санпттарипе кикийенă хушнă пек пурăнма хăнăхтарасси; тепĕр йенҫен—вĕсене санпттарипе кикийенă ыйтăвĕсене ăнлантарса илтересси.

Ĕçĕн пĕр йенне илсен, ак мĕн тăвасси палăрса тăраҫ:

1) ўттире таса тытма хăнăхтарасси (ўттир кикийенĕ);

2) тумтире таса тытма хăнăхтарасси (тумтир кикийенĕ);

3) килçурта таса тытма хăнăхтарасси (килçурт кикийенĕ);

4) апата пĕлсе çиме вĕрентесси (апат кикийенĕ);

5) ĕçпе канăçа тĕрĕс ылмаштарса пыма вĕрентесси;

6) ҫирлесрен йе ҫир йересрен сыхланма вĕрентесси;

7) хĕвелпе, сывлăшпа, шывпа ўттире уйрăм май çирĕплетме вĕрентесси (ваннăсем);

8) инкек-синкек килсе пулас ҫух малтанхи пулăшу пама вĕрентесси.

Çак ĕçсеннех тепĕр йенне илсен, тата ак мĕн тăвасси курăнса тăраҫ:

9) санпттарипе кикийенă хушнă пек пурăнни мĕне кирлине ăнлантарса парасси;

10) етемĕн сывлăхлă пурăнăçĕ тĕшмĕшрен, кирлĕ мара ĕпеннинҫен йе пуп каланинҫен килменнине ăнлантарса парасси;

11) санпттарипе кикийенă тĕлĕшĕнҫен çынсем хăйсене мĕнле тыткалани çине тишкерсе пăхма вĕрентсе пырасси.

Паллах, ёҫён нкё йенне кăтартса панппе, епёр пёр ёҫрен нкё ёҫ тăвас теместпёр: навăксем парасснпе пёлӳ парасси—пёр-пёррипе уйăрăлми ҫыхăнсах пыраҫҫё. Ун ҫинҷен хаҷ епёр пит вакласах каламăпăр, вăл кайарах паларё.

Асăннă сатаҷҷăсенҷен: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10 сатаҷҷисем—пирёншён ҷи паллăраххисем пулса тăраҫҫё, мёншён тесен ӳттире, тумтире, килҫурта таса тыта пёлменни; ёҫпе канăҫа тёрёс ылмаштарма пёлменни; апата ҷипертерех пёҫерсе хатёрлесе, кирлё пек ҫийе, пёлменни; ҷирҷёр лекесрен сыхлана пёлменни; атмосферти сывлăшпа таса шыв, тата тёнҷе илемё—ҫутă хёвел етеме мён ҷухлё ырăлăх пама пултарнине ҷухласа илменни, вёсемпе кирлё таран усă курса хăйён ӳттирне ҫирёплете пёлменни, вёсем урлă хăш те пёр ҷирсенҷен сывалма пёлменни; наукă вёрентнине шансах каймании, йумăҫсем, пупсем суйа вёрентнине туйса илейменни, ун урлă хăйсене хăйсем нумай сийен туни—ҷăваш пурăнăҫне пуринҷен ытларах касса пырат.

Ҫапла вара ҷăваш шкулё умёнҷе ак ҫак ултă пысăкрах сатаҷҷă палăрса тăрат:

1) ӳттире, тумтире, килҫурта таса тытма вёрентесси;

2) ёҫпе канăҫа тёрёс ылмаштарса пыма вёрентесси;

3) апата кирлё пек пёҫерме, ҫиме вёрентесси;

4) ҷирлесрен йе ҷир лекесрен сыхланма вёрентесси;

5) хёвелпе, сывлăшпа, шывпа ӳттире уйрăм майпа ҫирёплетме (ваннăсем илме) вёрентесси;

6) тён сёрёмёпе йумăҫ ултавёнҷен хăтарса, халăха наукă кăтартнă пек пурăнма вёрентесси.

Паллах, уҷҷителён пуринҷен ытларах шкулти аҷасен хушшинҷе ёҫлеме тивет, санитгарипе кикийенă хăнăхăвёсемпе пёлевёсене пуринҷен ытларах вёсене пама лекет, анҷах пирён шкуҷнёксем хут вёренме пуҫлиҷҷен килте мёнле тертленсе ӳснине аса илсен, ҫинҷен тата, хут вёренекен аҷасем хăйсен пурăнăҫне тёттём ашшё-амăшё хушшинҷе ытларах пртгернине шута илсен, кунсăр пуҫне тата, килтисем ҷас-ҷасах аҷасене шкулта хушса йанă пек пурăнмаёҫлеме ҷăрмантарса пынине шухăшласа илсен,—уҷҷител ку тёлёшпе халăх хушшинҷе ёҫлеме кирли те курăнса тăрат. Ҫапла вара, санитгарине кикийенă навăкёсене сарас тёлёшёнҷен уҷҷителён икё фронтлă ёҫлеме тивет: пёр фронҷё класра пулат, тепёри—халăх хушшинҷе.

III. Ӳтпёве, тумтире, килҫурта таса тытас тёлёшёнҷен мёнле навăксем памалла.

Сывлăха упрас ёҫён ҷи пирвайхи сатаҷҷи—ӳттире, тумтире, килҫурта таса тытма вёрентесси тепёҷҷё епёр. Мёнле усăллă навăксем сармалла-ха пирён ку тёлёшрен ҷăвашсем хушшине? Илер

ӳттире таса тытассине. Кунта ҫи пирвай ҫăвашсене ҫăвăнас ĕҫĕн техниккĕне кăтартас пулаӗ, мĕнҫĕн тесен епĕр ыттисем пек шывпа та пулин ҫăвăнма пĕлместпĕр: ывăҫ тупанне пăртик йĕпететпĕр те, пите кăшт-кашт сĕркелесе илетпĕр те, — ҫитрĕ вара! Пӳрне хушшине, хăлха хыҫне, мăй таврашне лаҫака ларса йулнишĕн— пĕртте йĕместпĕр. Кĕҫĕ пусса илсен ҫех пӳрне вĕҫне унталла йарса, шăла ҫыртса тăрмалатпăр. Ҫавăнпа уҫӗтелĕн алла, пите-куҫа мĕнле ҫумаллине вĕрентесех пулаӗ. Ҫăвăннă ҫух ҫăвашсем супăҫа питĕ хĕрхенеҫҫĕ, тепĕр ҫух ăна алла та тытмаҫҫĕ. Супăҫ курман ӳҫĕ, паллах, нихăҫан та лайăххăн тасалса курмасӗ: тир ҫинҫи вараланнă ҫу, ун ҫумне ҫыпăҫăннă тĕрлĕ лăп-лап ҫаплипех тăрса йулаӗ. Ҫавăнпа уҫӗтелĕн иккĕмĕш ĕҫĕ—ӳттире супăҫпе ҫума вĕрентесси. Ҫăваш мунҫа кĕмест темелле мар—кĕрет, анҫах вăл мунҫа уссине кирлĕ таран кураймасӗ. Мунҫана пырсан, пуҫне вĕри шывпа ҫукалаӗ те, ик-виҫ хут ҫапăнса илкелет те, пуҫ тăрăх шыв йараӗ те,— типнĕ-типменех кĕпи-йĕмне тăхăнса, ҫасрах киле тухса утăнаӗ. Мунҫа кĕни ҫавă пулҫĕ вара! Ҫавăнпа та уҫӗтелĕн виҫҫĕмĕш ĕҫĕ— мунҫана кирлĕ пек кĕме вĕрентесси. Кунта уҫӗтелĕн халăха ак мĕнле ăс памалла: мунҫана кайиҫҫен килтех пуҫри типĕ кирĕке тураса тăкас пулаӗ (пуҫ йĕпенсен—кирĕк ҫӳҫ ҫумне ҫыпăҫăнса ларaӗ); мунҫана пырсан, малтан пуҫа вĕри кĕл шывĕпе, супăҫпе ҫуса илмелле; унтан—ăшши парса сентре ҫине хăпарса, лайăх тарламалла (тир ҫинҫи кирĕк кӳпҫесе кайса хăпăнакан пулиҫҫен); кун хыҫҫăн—ҫанҫурăма мунҫалапа лайăхрах сăтăрмалла; унтан—шывпа ҫӳхенсе илмелле те, каллех сентре ҫине улăхса пăртакҫă тарламалла; вара супăҫленĕ мунҫалапа ӳттире тепĕр хут сăтăрса илмелле. Пĕр сăмахпа калассан, мунҫаран васкаса тухма йурамасӗ: тир ҫумĕнҫи пĕтĕм кирĕк хăпăнса ӳкиҫҫен ҫаплах ҫăвăнас пулаӗ. Куп хыҫҫăн тин вара йулашки хут сивĕ шывпа ҫӳхенсе илсе мунҫаран тухма йураӗ. Сивĕ шывпа ҫӳхенсе тухни пит усăллă: вăл, пĕр йенҫен, етеме усăлтараӗ, тепĕр йенҫен, хĕрсе ҫитнĕ ӳтпĕве тулта сасартăк сивĕ пырса тивесрен хăтараӗ. Мунҫаран тухсассăн ӳттире алшăллипе сăтăрса типĕтес пулаӗ, йе ӳт типиҫҫен кăштах кĕпе-йĕме тăхăнма кĕтес пулаӗ. Ӳт типиҫҫенех тумлансан, тумтир ҫине тар йерет те, вăл ҫавăнтах вараланаӗ, ăна вара тар шăрши ҫапаӗ. Ҫăваш халăхĕ ҫӳҫе вăрăм ӳстерет, анҫах унăн ҫӳҫне сайра хутран ҫех шывпа тура пырса тивет. Ҫавна пула пыйтăпа шăрка ун кирĕкленнĕ пуҫĕнҫе, хăтлăха пырса лекнĕ пек, ырă курса пурăнаҫҫĕ. Ҫавăнпа уҫӗтелĕн тăваттăмăш ĕҫĕ—ҫӳҫе кĕске касма вĕрентесси.

Ҫăваш ҫынни ҫĕрнесене вăрăм ӳстерет; ҫĕрне куҫĕсене тасатмасӗ; аҫасен тата пӳрнине ҫăвара хыпса ĕмес йăла пур. Таҫта та пырса тĕртĕнекен, тем те пĕр ларса тулнă пӳрнисене ҫăвара

хыпса, ђёрне хушшинђи тёрлё лапракана ёмни—паллах, питё сиййенлё йапала: ун урлă епёр хамăра хамăр тёрлё ђир лектерме пултаратпăр. Çавăнпа уђђитёлён пиллёкёмёш ёçё—ђёрне кутне тасатма, ђёрнене кёске касма вёрентесси.

Ёçленё ђух, выђанă ђух, хут вёреннё ђух епёр пёр-пёрпиђен ђас ђасах тёрлё йапала илетпёр, йе хамăр тыткаланă йапалана çынна паратпăр. Çын аллинђе пулнă йапалана тыткаланă хыççăн алăсене çумасăр апат çиме ларатпăр, йе пите-куçа сёркелесе илетпёр. Çак йăла та пирён хушăмăра сахал ђирђёр сармасť. Çавăнпа уђђитёлён улттăмăш ёçё — ёçленё, выђапă хыççăн алăсене çума вёрентесси, çуман алăпа апат çиме йе пите-куçа сёркелеме пăрахтарасси.

Çиђђёмёш ёç — шăл-çăвара тасатма вёренесси пулаť, апђах ун çинђен епёр кайран, апат çинђен çырнă ђух, калăпăр. Ўттире хёвелпе, сывлăшпа, шывпа мёнле çирёплетесси çинђен те ытти пайсенђе асăнăпăр. Ку пай вёçёнђе çакна калас килет: кирек мён тума вёрентнё ђух та уђђитёлён: «апла» тăвăр та «капла» тăвăр! тесе çех каласа пыни çитмест,—халăха та, ађасене те унăн: мёншён «апла», мёншён «капла» тумаллине лайăхрах ђухлаттарса, ăнлантарса пама тăрăшас пулаť. Ку йенђен пăхсан, ГУС-ăн çёнё прокраммёсене тёлёнмелле лайăх çырнă темелле: ађасен ăнне-пуçне тёрлё майпа (сăнаттарса, оппăтсем туса, кёнекесем вулаттарса) хуллен-хуллен уçса пынăçемён, вёсем шкуђнёксене пурăнăçра кирлё йапаласене тума вёрентсе пыраççё. Сывлăха упрас ёç те, паллах, çапла пымалла. Ўттире таса тытас навăксене сарса пынă ђух уђђитёл: пирён ўтпў çинђи тир мён йатне пулса тăнине, ўтпўшён вăл мён ёçленине (ăшран кирлё мар йапаласем, пăсăк сывлăша кăларса тăнине), вăл мёнле вараланса пынине (кивё тир хăпăнахăпăна ўкнине, тир çинђи шăтăксем виттёр çу тухса тăнине, çав çу çумне тултан тёрлё çўп-çап, тусан çыпăçнине), тире тасатах тăмасан вăл пăсăлма пултарнине (шатрасем, хăмпусем тапса тухнине, çурăлса кайса сураланнине) лайăх ăнлантарса панăртса хумалла, ахаллён усăллă навăксем пурăнăçа çирёп кёрсе ларас çук.

Илер ёнтё тумтире таса тытассипе унăн кикпйенине. Мёнле навăксем сармалла ку тёлёшрен?

Ђăвашсен кёпе-йёмне улăштармасăр нумайђђен çўрес йăла пур, тепёр ђухне вёсем мунђаран та кивё кёпе-йёмпех тухаççё. Кёпи вара сăран пек хытса кайаť те, ўттире сывлама ђараť, вараласа тăраť. Çыннăн çанçурăмё кёçётекен пулаť те, вăл ăна ђёрнипе хыçса ватса пётерет, унтан ўђё асса кайаť, çын ђирлесе ўкет. Кёпейёмне ђас ђасрах улăштарма вёрентесси—уђђитёлён купта ђи ирвайхи ёçё.

Пирĕн хресҕен ҫийелти тумтире пăха пĕлмест: силлемест, шак-тăррипе анҕах ҫăваҫҫĕ, супăне сайра тĕлте тыткалаҫҫĕ. Супăнҕпе ҫумантан,—ӳтрен йернĕ тарсем, кирĕксем, ҫусем каймаҫҫĕ те, ĕмĕрне кĕпе-йĕм путлĕн тасалса кураймасӗ. Ҫавăнпа, кĕпе-йĕме супăнҕпе ҫума вĕрентесси—уҕҕителĕн иккĕмĕш ĕҫĕ пулаӗ.

Пирĕн хресҕен ҫийелти тумтире пăха пĕлмест; силлемест, шак-камасӗ, хĕвел ҫине те ҫулталăкра пĕрре анҕах тухса ҫакаӗ (кĕве ҫийе пуҫласан). Ҫитменнине тата, хываӗ те—ҫакса хумасӗ: сăк-манĕ вара сак ҫинҕе, урайĕнҕе йăваланса ҫӳрет. Тумтирĕнҕеп—пырса тĕртмелле мар тусан тухаӗ, тӳсме хал ҫук шăршă килет. Тумтире типтерлĕрех тыткалама вĕрентесси—виҫҫĕмĕш ĕҫ пулаӗ.

Кĕпе-йĕмĕпе тумтирĕ таса мар ҫӳренĕрен, ҕăваша пыйтă ҫисе аптăратаӗ, ҫавăнпа ăна кĕпе-йĕме вĕретме, тумтире вĕри мунҕана ҫакма вĕрентес пулаӗ. Ку—тăваттăмăш ĕҫ.

Ҕăваш вырăн таврашне питĕ типтерсĕр тытаӗ: тусан ҫинех сарса выртаӗ, таптаӗ, ишет ăна, нихăҫан тула илсе тухса сыв-латтармасӗ, минтер пиҕĕсене улăштармасӗ. Вырăн патне ҫывхар-малла мар усал шăршă перет. Аҕа сăпкине илсен,—калама хă-рушă тирпейсĕр тытаҫҫĕ. Вырăн таврашне таса, тирпейлĕ тытма вĕрентесси—пиллĕкĕмĕш ĕҫ.

Ҕăвашăн, уйрăм—аҕапăҕа хушшинҕе, ҫын калпакне (ҫĕлĕкне), тутăрне, алшишне т. ыт. те тăхăнас йăла пур. Кун пирки пĕрпĕрне кĕсенсем, кĕҫĕсем, йе ытти ҕирсем лектереҫҫĕ. Ку йăлана пăрах-тарасси—ултăмĕш ĕҫ.

Ҕас-ҕасах епĕр: сивĕре ҫара пуҫ, йӳле пилĕк, кармаккай (пыр-ҫыххине ҫыхмасăр) ҫӳренисене, шартлама сивĕре—кĕске пиншакпа, ҫӳхе тăласемпе вĕҫтерсе пынине куратпăр. Ҫав вăхăтрах тата, ăшă пӳртре—шарăхпа, кĕрĕкпе ларнисене, ҫу кунĕнҕе—урамра кăҫатăпа, калпакпа кăшăлтаттарса пынине тĕл пулкалатпăр. Тумтире ҫанта-лăка, йе ăшăпа сивве кура тăхăнма вĕрентесси—ҫиҕҕĕмĕш ĕҫ.

Саккăрăмăш ĕҫ—йерекен ҕирпе выртнă йе вилнĕ ҫын тумтирне хуранпа вĕретме, тĕрлĕ имҫампа пĕтерме вĕрентесси пулаӗ, анҕах ун ҫинҕен епĕр кайарахпа асăнăпăр.

Тăххăрăмăш ĕҫ—тумтире ирĕкрех (ӳттире пăвмалла мар) ҫĕ-летсе тăхăнма вĕрентесси. Кун ҫинҕен пуринҕен ытла хĕрарăма ăнлантарса памалла, мĕншĕн тесен вĕсенҕен ҕылайĕшĕ «вырăс пек йака пулас» тесе тумтире пăвăнмалла тăхăнса ҫӳреҫҫĕ (пиҫиххисем, лифҕиксем). Тумтире мĕншĕн ун пек, мĕншĕн кун пек пăхасси йе тăхăнасси ăнланмалларах пултăр тесен, уҕҕителĕн ҫакна палăртса хурас пулаӗ:

1) Тумтире епĕр йусавшĕн анҕах мар—ӳтпĕве сивĕрен хӳтлеме, сиве шăнса (йе вĕри ҫапса) ҕирлесрен сыхланма тăхăнса ҫӳретпĕр.

2) Тумир пире хăй тĕллĕн ăшăтмасӗ, вăл пире хамăртан тухса

тăракан ăшăпа анђах ăшăтса тăрат̆ (тумтирпе ӳт хушшинђи ăша сывлăша саланса кайма памасăр).

3) Тумтир хакĕ—çав ӳтпе тумтир хушшинђе ăшăнса тăракан сывлăша хăй витĕр лайăх йе нађар кăларса тăма пултарринђен килет.

4) Тиртен, мамăкран, çăмран çĕлетнĕ тумтире епĕр ăшă тумтир тетпĕр, мĕншĕн тесен çăмпа мамăк хушшинђе ăшă сывлăш лайăхрах капланса тăрат̆, ђас тухса кайаймаст̆.

5) Кив тумтирĕн, йе пиртен, çитсăран çĕленĕ тумтирĕн ăшши сахал тетпĕр епĕр, мĕншĕн тесен вĕсен çăм пĕрђисем сахал йе çукпа пĕрех; ăшăннă сывлăш ун пек тумтир витĕр ђас тулалла тухса кайат̆.

6) Хĕлле пирĕншĕн—ăшă тытакан тумтир паха, çулла—ăшă тытман тумтир усăллăрах.

Хăй виттĕр сывлăша пĕртте кăларман-кӳртмен тумтир—етем сывлăхне сийен тăват̆: ӳттире сывлама памаст̆. Ку йенђен пăхсан, хĕллехи тумтирсенђен ђи ырри—ваткăран çĕлетни, çулахи тумтирсенђен ђи усăлли—пиртен çĕлени теме йурат̆.

8) Тумтир тăвăрри—йун выђанма ђарат̆, пĕвере, пырăша, пӳтекесене, кăкăра ыраттарат̆, ђирлеттерет. Ку пĕрре. Тепĕр йенђен—тумтир хĕссе тăнă пирки ӳтпе тумтир хушшинђе сывлăш та сахалтарах пухăнса тăрат̆, урăхла каласан—тăвăр тумтирĕн ăшши сахалтарах.

9) Тумтир таса марри—ӳттире сывăмарлантарат̆ (кĕсен-çăпан), тĕрлĕ ђир сарат̆ (кĕçĕ, тиф, ђеђђе т. ыт. те), пыйтă пухат̆, пӳртри сывлăша пăсат̆.

Ёнтĕ килçурта таса тытассипе унăн кикийенине илĕпĕр. Мĕнле навăксем сармалла-ха ку тĕлĕшрен?

Тĕттĕмрех пурăнакан ђăваш килçуртне пырса кĕрсенех сирĕн сăмсана ђи пирвай йӳçĕ шăршă пырса çапат̆, ђут-çех хăсса йамастăп. Пӳртри сывлăш йӳçсе тăни, пĕр йенђен, ђăваш çынни пӳртри сывлăша уçăлтарма вĕренменнинђен килет. Пӳрте венттиђатсилеме вĕрентесси—кунта пĕррĕмĕш ĕç пулат̆.

Урайсем, çтенасем, саксем çине пăхсан, сирĕн куçа тем хулăмĕш тусанпа лађака выртни курăнса кайат̆. Есĕр пырса кĕрсен, ырлăха тата, типĕ шăпăрпа урай шăлма тапратсан, йе есĕр ларас сак çинђи тусана кипке виллипе вĕçтерме тытăнсан,—вара хут̆ те тухса тар: тусан пĕрлетсе тухат̆... Урайне ђас-ђасах (вĕри шывпа) çума вĕрентесси; саксем, шкапсем, çтенасем çинђи тусана йĕпе тăлаварпа сăтăрса илме, урайне йĕпе милĕкпе шăлса кайма вĕрентесси—иккĕмĕш ĕç.

Урай çунă ђух ђăваш арăмĕ хăма çуракĕсенђи лађакапа аса та илмест, урай шăлнă ђух тата çӳпне кăмака хыçне шăлса кӳр-

тейрет. Хăма çурăкĕнҫен те, кăмака хыçĕнҫен те усал шăршă çапса тăрать... Çурăксенҫи лаҫакана кусарпа хырса илме, çӳппе тула кăларса пăрахма вĕрентесси—виççĕмĕш ĕç пулать.

Аҫапăҫа урайне йĕпетсен йе вараласан, амăшĕ йе аппăшĕ улăмпа йе тăлавар виллипе кăшт-кашт сĕркелесе илет те, тепĕр ҫухне çав тăлаварне кăмака хыçне вăр! утать. Лайăххăн тасатса илмен тĕлтен те, кăмака хыçне вăнлаттарнă тăлавартан та каллех вара шăршă кӳкĕрсе тăрать... Ку йăлана пăрахтарасси, аҫасене искĕртме уйрăм савăт тыткалама вĕрентесси—тăватттăмăш ĕç пулать.

Хĕлле ҫăвашсем хайсемпе пĕрлех пӳртре пӳтексене, пăрусене усраççĕ. Ахаҫ те шăршлă, тусанлă сывлăша лешсем вара тата пушшех йĕпетсе, вараласа йӳçĕтсе йараççĕ. Выҫăха уйрăм витере усрама вĕрентесси—пиллĕкĕмĕш ĕç пулать.

Сăмса шăнкарас килсен, йе сурас килсен ҫăваш тӳрех урайне лаҫлаттарса хурать. Паллах, сурҫăкра йерекен ҫир хурҫĕсем пулма пултараççĕ; сурҫăк типсен—вĕсем сывлăша вĕçсе хăпараççĕ, тепĕр çын ăшне кĕрсе ӳкеççĕ; ку та вара ҫирлесе кайма пултарать...

Урайне сурма пăрахттарасси—улттăмăш ĕç пулать.

Пӳртре пирĕн лаххансем, мăшкăлтăк шывĕсем йӳçсе лараççĕ, мунҫара пăрахнă хура кĕпе-йĕмсем шăршланса выртаççĕ, çуман тирĕк-çăпаласем лараççĕ, çăкăр таткисем, паранкă хупписем йăваланса çӳреççĕ, кăмака хыçĕнҫе сӳсменсем (лаша тарĕ шăрши çаптарса) çакăнса тăраççĕ, тăхăнман тумтирсем, атăсем, пушмаксем пӳрте тултарса выртаççĕ... Тирĕк-ҫашăка вăхăтĕнҫе çуса выртттарма, лаххансене ҫас-ҫасах тухса тăкма, тасатма хăнăхтарасси, кирлĕ мар йапаласене тула тухса хума вĕрентесси—çиҫҫĕмĕш ĕç пулать.

Пĕрене çурăкĕсене пăхсан — хăнкăлапа таракан йăшăлтатнине куратпăр. Çак çынна ҫăрмантаракан, тĕрлĕ ҫир саракан хурт-кăпшанкăсене пĕтерме вĕрентесси—саккăрăмăш ĕç пулса тăрать.

Тăххăрăмăш ĕç—килкартисене, урам хушшисене тирпейлĕ, таса тытма вĕрентесси, анҫах ун çинҫен епĕр кайарахпа тата асăнăпăр.

Ҫăвашсен ҫӳреҫисем пĕҫĕкçĕ, сахал, пӳртри çутă çителĕклĕ мар; кантăксене тасатса тăрас йăла çук пирки пӳрт ăшĕ тата тĕттĕмрех пулса ларать. Хĕллехи каççенҫе пĕҫĕк лампă анҫах çутаççĕ (ăна та пулин—трубине тасатмасăр йе трупасăр çутакансем те пур). Çителĕклĕ çутă çук пирки—ахаҫ те траххомлă куççем тата пушшă пăсăлаççĕ... Ҫӳреҫе кантăкĕсене, лампă трубисене тасатма хăнăхтарасси, çĕнĕ çурт лартнă ҫух—ҫӳреҫесене нумайтарах та, пысăкрах та касма вĕрентесси—вуннăмăш ĕç.

Килçурта таса тытас ĕçпе уйăн кикпйенĕне тĕрĕс тытса пырас ĕç ăнăçлăрах пултăр тесен, уҫҫителĕн кунта та çакна ăнлантарса, палăртса пымалла:

1) Епӗр сывлӑшсӑр пурӑнаймастпӑр.

2) Пире сывлама—атмосферти таса сывлӑш кирлӗ (кислорот).

3) Усал (пӑсӑк) сывлӑш—сывлӑха ҫиет, ҫынна вӗлерет.

Пӳртри сывлӑш епӗр сывланипе те, тӗрлӗ йапала ҫӗрнипе те пӑсӑлса пыраҭ.

5) Пӳртри сывлӑша тасатса (уҫӑлтарса) пымасан, етем ҭире кайаҭ (пуҫ ыратаҭ, вӑй пӗтет т. ыт. те).

6) Сывлӑшра тусан нумай пулсан, пирӗн ӳпке пӑсӑлаҭ (ҭаххутка).

7) Ҫутӑсӑр пӗр ҭӗрҭун та пурӑнаймасҭ, тӗттӗм пӳрт сывлӑха касаҭ, куҫ ҫуттине пӗтерет.

8) Хӗвел ҫутти тӗрлӗ пактерисене пӗтерет, ҭирҭӗре хӑвалаҭ: ҫутӑ пӳрт ӗмӗре тӑсаҭ.

Ку тӗлте ҫапла ыйтма пултарӗҫ: ӗмӗрне пурлӑ-ҫуклӑ пурӑнса ирттерекен ҭӑваш ҫакӑнта каланине пӑҭах тума пултарайрӗ-ши? тейӗҫ. Сӑмах та ҫук, економӗк йэнҭен, ҭӑваш ҭухӑн пурӑнаҭ ӗнтӗ. Анҭах пирӗн ҫавна манмалла мар: сывлӑха хӑпартассинҭен пуҫпе, шкул халӑх хуҫайствине те хӑпартма тӑрӑшаҭ. Хуҫайствӑ хӑпарса пынӑҫемӗн, паллах, тирпейлӗрех, тасарах пурӑнас йӑла та хӑпарса пымалла. Тепӗр йенҭен тата, таса пурӑнасси хӑш ҭухне ҫитменнинҭен те мар—пӗлменнинҭен йе ӳркеннинҭен нумай килет.

IV. Ӗҫпе канӑҫа тӗрӗс ылмаштарса тӑрас тӗлӗшӗнҭен мӗнле навӑксем памалла.

Епӗр пӗлетпӗр: ҭӑваш халӑхӗ—ӗҫҭен халӑх, анҭах нумай ӗмӗр куҭттуртан татӑлса тӑнӑ пирки, унӑн ӗҫӗ питӗ тертпе пыраҭ: науккӑпа технӗк картне ларайман хуҫайстви—пайтине сахал параҭ, вӑйа нумай илет. Пурӑнӑҫне мӗнле те пулин йӳнеҫтерес тесе, вӑл кунӗн-ҫӗрӗн пӗтӗм вӑйне кӑларса ырми-канми ӗҫлет. Анҭах кун пек тулӑксӑр ӗҫлени—унӑн пурӑнӑҫне тата пушшех хупласа пыраҭ: ҭӑваш сывлӑхӗ кунтан кун катӑлах тӑраҭ. Уйрӑм, ҭӑваш аҭипӑҭине питӗ хӗрхенес килет: пурнӑҫ ҫитмен пирки—ашшӗсем вӗсене ӗҫпе питӗ ир ватма пуҫлаҫҫӗ, пиолоки хушнӑ пек канлӗ ӳссе ҫитӗнме памаҫҫӗ. Паллах, малашне пирӗн ку май пурӑнма йурамӗ: инкеклӗ ӗҫ йӗркине улӑштарасах пулаҭ. Ӗҫ сывлӑха ан ҫитӗр тесен, вӑл етем ӳтпӳне сывмарлатма мар—ҫирӗплетме пултартӑр тесен, уҭҭитӗлӗн шкуҭнӗксене те, ҫитӗннӗ ҫынсене те ӗҫпе канӑҫа тӗрӗс ылмаштарса пыма вӗрентес пулаҭ. Ваттисене ку тӗлӗшрен вӑл ҫапла канаш пама пултараҭ:

1) Кашни пӗрер сехет ӗҫлемессерен 5—6 минут канмалла.

2) 2—3 сехет ӗҫленӗ хыҫҫӑн—ҫур сехет канмалла (ку тӗлте ирхи апат тума йе ҭей ӗҫме йураҭ).

3) Тата ик-виҫ сехет ӗҫленӗ хыҫҫӑн—ик сехете йахӑн канмалла (ку тӗлте кӑнтӑрлахи апат ҫиме, выртса канма йураҭ).

4) Унтан кайран, пăртак кана-кана илсе, тата 4 сехете йахăн ĕçлеме йурать, анђах унтан ытлашши ĕçлеме кирлĕ мар. Кун хыççăн вара нумай вăхăтлă канăç тумалла, урăхла каласан—вырăн çине выртса йарт 7—8 сехет хушши канлĕ çывăрса илес пулать.

5) Кунсăр пуçне, çыннăн, уйрăм—йавăр ĕç тăвакансен, ернере пĕрре—талăкĕпех канмалли кунĕсем пулмалла.

6) Çинђен тата, куллен-кун пĕр-пĕр йавăр ĕç çинђе ларакан çыннăн—çулталăкра пĕр-ик тĕлте—икшер ернене пыракан канăçсем пулма кирлĕ.

7) Пуçпа ĕçлекен çыннăн канăçĕ ытларах пулмалла, мĕншĕн тесен пуçпа ĕçлени—алурапа ĕçленинђен пушшă ытларах ывăнтарать. Хут вĕренекен ађасене, ĕçпе канăçа ылмаштарас тĕлĕшĕнђен, çак примерлă решимпа пурăнма хăнăхтарни аван:

а) шкулти вăхăт.

Талăкри вăхăт		8—9—10 çул	11—12—13 ç.
сех.	мин.	ыйхă 11 сех.	ыйхă 10 с. 30 м.
7	30	Вăранасси, пуçтарăнасси, çăвăнасси, пӳлĕме типтерлесси	
8	—	Ирхи апат.	
8	30	Ђилтен шкула кайасси йе уçăлма тухса кĕресси.	
9	—	Шкулти пĕррĕмĕш урок.	
9	40	Пĕрĕмĕш перемена.	
9	55	Иккĕмĕш урок.	
10	35	Иккĕмĕш перемена.	
10	50	Виççĕмĕш урок.	
11	25	Виççĕмĕш перемена, ирхи апат, уçă сывлăшра çӳресси.	
12	25	Тăваттăмăш урок.	
1	—	Тăваттăмăш перемена.	
1	15	Пиллĕкĕмĕш урок.	
1	45	Шкултан киле кайасси йе уçăлма тухса кĕресси.	
3	—	Кăнтăрлахи апат.	
		ă) шкул тулашĕнђи вăхăт.	
3—5		Пушă вăхăт. 1 сехет уçă сывлăшра пулмалла. Ĕçсем те тума йурать, анђах ађасем кăмăлне кура, ирексĕрлемесĕр, кашни харпăрхăй ĕçне тăваççĕ.	
5	—	Каçхи ђей.	
5	30	Килте шкултан пачă ĕççене хатĕрлесси, опђĕства ĕçне тăвасси йе ытти çăмăлтарах ĕç.	
6	30	Каçхи апат.	
7		Каçхи туалет, çывăрма хатĕрлесси, выртасси.	Каçхи апат.
7	30		Каçхи туалет, çывăрма хатĕрлесси, выртасси.
8	30	Ирђенех çывраççĕ (7 сех. 30 минутђен).	
9			Ирђенех çывраççĕ (7 с. 30 м-ђен).

Асăрхамалли: Малтанхи урокра—вăтамрах ăсхалпа пыракан ĕçсем кирлĕ (калаçусем, вуласси), варринђи сехетсенђе—ăспуça ытларах ватакан ĕçсем кирлĕ (маттематтĕк), кайранхи уроксенђе—çăмăлтарах ĕçсем çех пулмалла.

Ерне хушшинђи ĕçе те ађасен халĕ ўснине, ђакнпне ку валеçмелле: шухăшламалларах, йăвăртарах ĕçсем малтанхп ви кунта пулмалла. Кĕçнерни кун клуп сехеђĕсем пулмалла. Ш.. маткун тăвата урокран ытла ĕçлемелле мар, каннă кун ађ.. сен пĕр ĕç те пулмалла мар[1]).

Паллах, кун пирки малтан ашшĕ-амăшĕсемпе килĕшсе татăла пулаť, ахаллĕн вĕсем шкул ĕçне хирĕçле пыма пултараççĕ.

Ĕçпе канăçа тĕрĕс ылмаштарса пырас ĕç пурăнăçа çирĕпрех кĕрсе пытăр тесен, уђђитĕлĕн çакна лайăхрах палăртса хурас пулаť:

1) Пĕр канмп тăсăлса пыракан ĕç—сывлăха та çпйет, хăй те ăнса пымасť.

2) Ĕçре ўтпĕвĕн пĕр йышши уйрăм пайĕсем çех хускалаççĕ пулсан, ытти пайĕсем пĕр сикмесĕр хытса тăраççĕ пулсан,—етемĕн ўтпĕвĕ пăсăлаť (пĕрмай атă çĕлекенсемпе çĕвĕçсем: типшĕм, шурă пулаççĕ; ђаххуткăпа, вар хытнипе, кемморойпа аптăраççĕ; пĕрмай хут çинђе ларакан çыннăн тата, ку ђирсемсĕр пуçне, куç вăйĕ пĕтет т. ыт. те).

3) Вăй çемĕн мар йăвăр ĕç туни те—сийен кўрет (пилĕк аманаť, ăш анаť, пўсĕр тухаť).

4) Ĕç тунă ђух пĕрмай кукленсе ларатăн пулсан, йе ура çинђе пĕр хускалмасăр тăратăн пулсан, пирĕн ăшри йун кирлĕ пек выљанаймасť, ăна пула вара йун тымарĕсем карăнса кайаççĕ, ўттир ыратакан пулаť, шатра пусса илет, сурансем сиксе тухаççĕ. Кун пек ђухне, ĕçе йури пăрахса, сехет çур йе пкĕ сехет хушши пĕтĕм ўтпĕве выљатакан ĕçсем тума тăрăшас пулаť. Уп пек ĕç тупаймасан, хускалмалла вăйăсем выђанп те, кимнаçтĕк тупи те—ку йенђен пит усăллă пулаť.

V. Апата кирлĕ пек пĕçерессипе çимĕç тĕлĕшĕнђен мĕнле навăксем памалла.

Ђăваш апађĕ йалан пĕр тĕрлĕ пыраť: суханпа çăкăрсем, çăкăрпа тип паранкăсем, купăста шўрписем, кĕрпе йашкисем, çăмах йашкисем вĕçĕмсĕр тăсăлса пыраççĕ; какай йашкисем, сĕтлĕ пăтăсем, çăмарта хăпартнисем, аш куклисем, çупа ăшаланă çĕрулмисем сайра хутран сĕтеле пырса ђыс тăваççĕ. Тўррипе каласан, улăштарса çимелĕх апађĕ те çук унăн: хуçайствп авалхи майпа пынăран—пуссинђе çителĕклĕ тырă пулмасť, ĕни тăранмалăх сĕт памасť, ђăххп çимелĕх çăмарта тăваймасť (хуçайства çĕнĕ çулпа йарасси питех те кирлĕ çав пире!), пурлă-çуклă сĕт-çăмартине те тепĕр йышши сутсах пыраť. Мĕн пур пек апатне те пулин (ўсентăран паракан çимĕçпе выђăх-ђĕрлĕх паракан çимĕçе) ђипертерех ылмаштарса çиме вĕрентесси—пĕр ĕç пулаť.

---

[1]) 1-мĕш прилошенине пăх.

Ěç тума сăрпаланнă маŭ, ђăваш апата питĕ васкаса çиŭет: ђăмланă-ђăмламанах çăта-çăта йараŭ. (Васкаса çимен çынна «пулманни» тесе хăртаççĕ-ха тата). Капла çинĕрен, пурлă-çуклă апађĕ те усса кайаймасŭ: çурри ытла тўррех тирĕсе тухса ўкет, йе вархырăмне ыраттарса тăраŭ. Апата васкамасăр, лайăхрах кавлесе çиме вĕрентесси—иккĕмĕш ĕç.

Ђăвашсем пурте пĕр тирĕкрен çиŭеççĕ, йут çын пырса тухсан, ăна та хăйсемпе пĕрле çав тирĕкренех лартса çитереççĕ. Тен, ĕлĕкрех халăх сывă пулнă вăхăтра, ку йăла питех сарăпламан пулĕ, анђах хађхи саманара, халăх хушшинђе ђаххуткăсем, çифилиссем, т. ыт. йерекен ђирсем те сарăлса пынă ђух, ку йăлана пăрахма лекет. Çавăнпа уйрăм тирĕк-ђашăкпа çиме вĕрентесси—виççĕмĕш ĕç.

Ђăваш апатне ђасрах пĕçерсе антарса çиме тăрăшаŭ: йашкари йе шарккух çинђи какай лайăххăн пиçсе çитеймест (какайĕ мар, тепĕр ђухне—пиçнĕ çăмах ăшĕнђен те ђĕр çăнăх тухаŭ!) Пиçнĕпиçмен апат, паллах, йуна сахал кайаŭ, ăшђике пăсаŭ, çинђен тата (уйрăм, сысна ашĕ пулсан) ăна пула хырăма солиттерсем кĕрсе тулаççĕ. Апата лайăхрах вĕретсе çиме вĕрентесси—тăваттăмăш ĕç.

Ваттисен те, вĕсене кура çамрăккисен те, ђилайĕшĕн апатçавăн ђухне анђах çиме лараççĕ. Куна пула, апатран йун тăвакан оркăнсем тĕрĕс ĕçлеймеççĕ. Апата вăхăђĕпе ларса çиме вĕрентесси—пиллĕкĕмĕш ĕç.

Ваттисем те, вĕсене кура çамрăккисен те, ђилайĕшĕн апатланас умĕн алла çăвас йăла çук. Çиŭессе тата хăйсем—пĕтĕм апата тенĕ пек пўрнепе йарса тытса çиŭеççĕ. Капла маŭ, паллах, алă урлă тĕрлĕ ђир лекме пултараŭ. Апат çиŭес умĕн алă çума вĕрентесси—улттăмăш ĕç.

Ђăвашăн шăл-çăвара кирлĕ пек пăхас йăла çук: апат çисе тăраннă хыççăн вĕсем нихăçан çăвара ђўкемеççĕ, шăл хушшисене тасатмаççĕ, хăйсем вара шăл сурса аптраççĕ. Шăл-çăвара таса тытма вĕрентесси—çиђђĕмĕш ĕç.

Нумайĕшĕн тата, вĕри апат çинĕ хыççăн, тўрех катка кутне пырса, пĕрер курка сив шыв латăртаттарса йарас йăла пур. Паллах, кун пек хăтлансан,—шăл емалĕ çурăлса, тĕпренме пултараŭ. Ку йăларан пистересси—саккăрăмăш ĕç.

Тăххăрăмăш ĕç—пĕђĕк ађасене пĕлсе çитерме вĕрентесси, мĕншĕн тесен ђăваш амăшĕ хăй ађин сывлăхне: ђăмлампа ĕмкĕç хыптарса йе, çулне кура мар ир, çитĕннĕ çын апатне çитерсе, пăсса пыраŭ. Ку тĕлĕшрен, кăкăр сĕђĕ çитмен арăмсене—ађисене тухтăрсем хушнă пек çитерме вĕрентни питĕ усăллă пулĕ.

Вуннăмăш ĕç—шкулта вĕренекен ађасене вĕри апат çитерес ĕçе майласа йарасси, мĕншĕн тесен пирĕн шкуљнĕксем тепĕр ђух мĕн ир килнĕренпе каçпа киле кайиђђен çапах пĕр тип çăкăр анђах

хышласа пурӑнаҫҫӗ. Ку ӗҫе мӗнле кӑтартса йарасси ҫинҵен епӗр кайран уйрӑм асӑнӑпӑр.

Апат ҵипертерех пӗҫерессипе апат кикийенине упраса пурӑнас йала ҫирӗпрех тымар йатӑр тесен, уҵҵитӗлӗн ваттисемпе йе шкулҵнӗксемпе ӗҫленӗ ҵух, вӗсене ҫак ыйтусемпе лайӑхрах паллаштарма лекет:

1) Апата епӗр мӗншӗн ҫийетпӗр (ӗҫпе пӗтнӗ вӑйа кӳртме, ӳтпӳ расхотне тултарма, ӳтпӗве ӑшӑтма).

2) Пирӗн ӳтпӳ тӑранса пурӑнмашкӑн мӗнле йапаласем кирлӗ (пелок, ҫу, уклевот (крахмал), тӑвар, (минерал), шыв, виттамин).

3) Ҫак йапаласем нумай кирлӗ-и (пысӑк ҫынна: пелок 100 крам, ҫу, уклевот (крахмал), тӑвар (минерал), шыв, виттамин).
крама йахӑн; пӗҵӗк аҵасем (8—12 ҫ.) ваҵҵи: пелок 62—76 крам, ҫу—43—71 кр., уклевот—210—236 кр.

4) Ҫак пилӗк йапала тӗрлӗ ҫимӗҫре мӗн ҵухлӗшер пулаҭ (ашра, сӗтре, ҫӑмартара, ҫӑкӑрта, тӗрлӗ ҫимӗҫсенҵе).

5) Мӗнле апат ҫини—ҵи усӑллӑ (тӗрлӗрен йавӑштарса йе улӑштарса ҫини).

6) Апата мӗншӗн лайӑх вӗретмелле (пӗҫермелле).

7) Мӗншӗн вӑхӑҵӗпе ҫимелле.

8) Мӗншӗн лайӑх ҵӑмламалла.

9) Алла мӗншӗн ҫумалла, шӑла-ҫӑвара мӗншӗн тасатмалла.

10) Ӗмкӗҫ пани, йе пысӑк ҫын апатне ир ҫитерни аҵапӑҵана мӗн сийен тӑваҭ.

11) Вӑйпа ӗҫлекен ҫынна мӗнле апат ытларах кирлӗ (уклевотпа ҫу).

12) Ӑспа ӗҫлекен ҫынна мӗнле апат кирлӗ (пелокпа ҫу ытларах).

VI. Ҵирлесрен йе ҵир йерессинҵен сыхланас тӗлӗшӗпе мӗнле навӑксем сармалла.

Мӗнле навӑксем памалла-ха ҵирлесрен йе ҵир йертесрен сыхланас тӗлӗшпе? Кунта: ҵи пирвай ӳттир кикийенӗне (ӳтпӳ таса тытасса), тумтир кикийенӗне (ҵирлӗ ҫын тумтирне тӑхӑнма, сарса выртма сыхланассипе), килҫурт кикийенӗне (урайне сурмалла маррине, тасатма, уҫӑлтарма кирлине), апат кикийенӗне (алла ҫуса ҫиме ларасса, уйрӑм тирӗк-ҵашӑк тыткаласса, ҵӑмлам сийенне) астутарса илмелле.

Унтан вара ак ҫак навӑксене сарма тӑрӑшас пулаҭ:

Йала сикекен ҵирсем пырса кӗрсен, ҵӑваш ҵирлӗ ҫынна сыввисенҵен уйӑрмасҭ (уйрӑм пӳлӗме, уйрӑм пӳрте хумасҭ). Ҵир вара пӗтӗм ҫемйене, пӗтӗм йала тӗрӗслесе тухаҭ. Кун пек ҵух ҵирлисене полҵнитсана леҫсе хума, йе йалтах вӗсене пӗрер уйрӑм пӳрте кайса вырттармалла (май пулсассӑн) вӗрентесси—пӗр ӗҫ.

Сывмар ҫын самайланса ҫитсен, ђӑваш килйышӗ унӑн кӗпейӗмне, тумтирне, вырӑнне, пӳртри йапаласене тасатмасӑ (вӗри шывпа вӗретсе, ҫил ҫине тухса ҫакса, имҫампа тӗтӗрсе); ҫтенасене, урайсене ҫуса тухас йӑла та ҫук унӑн,—ҫакна тума вӗрентесси—тепӗр ӗҫ.

Крыссапа (йӗкехӳрепе) пӑрҫа—ђума ђирӗ сарнине; хӑнтӑлапа пыйтӑ—вӗри ђир, карланкӑ ђирӗ тата хӗрлӗ шатра ђирӗ сарнине; вӑрӑмтуна — сивӗђир сарнине, шӑна — темиҫе тӗрлӗ ђир те сарнине—сахал ђӑваш пӗлет; ҫавна пула вӗсемпе кӗрешес ӗҫ те нађар пырать. Пыйтӑ-пӑрҫана, хӑнтӑлана, шӑнана, вӑрӑмтунана пӗтерсе пыма вӗрентесси—3-мӗш ӗҫ.

Сикекен ђирпе выртнӑ ађасене ашшӗ-амӑшӗ сывалнӑ-сывалманах шкула йе йала ђуптараҫҫӗ; вӗсен ӳттирӗнђен хӑпӑнса ӳкекен пӳр хыттисем, кирӗк пӗрђисем сывӑ ађасене ҫыпҫӑнса йулаҫҫӗ те, вара кусем те ђирлесе кайаҫҫӗ... Ђирлепӗ хыҫҫӑн, тухтӑр каланӑ срок иртиђђен, ҫын ҫине тухса ҫӳреме пӑрахтарасси—4-мӗш ӗҫ.

Хӑш те пӗр ҫын ђирлӗ выђӑха пусса ҫиет, тирне сӗвет, пусра вилнӗ выђӑха кайса пытармасӑ. Ку йӑлана пӗтерессн—5-мӗш ӗҫ.

Ахаљ те тӗреклех мар сывлӑхне ђӑваш тата тапакпа, ерехпе нађарлатса пырать. Тапакпа, ерехпе ҫемҫелнӗ ӳтпӗвне тӗрлӗ ђир пушшех лайӑх ҫыпҫӑнать. Тапакпа ерехрен пистересси—улттӑмӑш ӗҫ (уйрӑм, тапака пӳртре туртма ђармалла).

Ҫамрӑксем, ђас-ђасах айакри хуласене ӗҫлеме кайкаланӑ май, «вырӑс ђир» туйанса килеҫҫӗ, ҫав «ылттӑн сехетпех» вара авланса йараҫҫӗ, арӑмӗсене, ађисене хӗн кӑтартаҫҫӗ. Авланиђђен харпӑр хӑйне тухтӑра кайса кӑтартма вӗрентесси—ҫиђђӗмӗш ӗҫ.

Пур ђиртен ытла ђӑваша кӗҫӗпе траххом аптӑратать. Кӗҫӗллӗ ҫынна алӑ пама, ун вырӑнӗ ҫине ларма-выртма, йапаласене тыткалама, тумтирне, алшишӗсене тӑхӑнма, пӗр милӗкпе ҫапӑнма пӑрахтарасси, кӗҫӗ лекнӗ ађасене (тухтӑртан кӗҫӗ маҫӗ илсе килсе) емеллеме вӗрентесси, кӗҫӗллӗ кӗпе-йӗме вӗри шывпа вӗретме хӑнӑхтарасси; траххом лекесрен сыхланса: алла ҫумасӑр куҫа йарса тытма (уйрӑм, пӗђӗк ађасене), сӑтӑркалама пӑрахтарасси, уйрӑм алшӑлли кастарма вӗерентесси, тӗттӗм ҫӗрте ӗҫлеме пистересси, куҫа йалан таса тытма хӑнӑхтарасси, траххом йерне куҫа пӗр емеллеме пуҫласан, куҫ ђисти тӳрленсе ҫитиђђенех тухтӑра ҫӳреме (йе йалтах емеллеме вӗрентесси—саккӑрӑмӑш ӗҫ.

Йулашкинђен тата ђӑвашсене: килҫуртпа урам хушшисене, тарасапа (пусӑ) ҫӑлкуђӗсене таса тытма хӑнӑхтарас пулать; йӑвӑҫ лартма, вӑрмансене упрама вӗрентес пулать; тула ҫӳреме уйрӑм вырӑн (килкарти хыҫнелле тума кӑтартас пулать. Ку—9-мӗш ӗҫ.

Сикекен ђирсемпе кӗрешес, вӗсенђен сыхланса пурӑнас ӗҫ ӑнӑҫлӑрах пултӑр тесен, уђђитӗл ҫакна лайӑхрах палӑртса хумалла:

1) Тӗрлӗ ҫир вӗт хуртсене—пактерисене—пула сарӑлать.

2) Етеме ҫир йересси—унӑн ӑшне (сывлӑшпа, шывпа, апатпа пӗрле) ҫав пактерисем пырса лекнинҫен килет.

3) Ҫирӗп ӳтпӳ—пактерисемпе лайӑх кӗрешет, ҫирлемест; хавшанӑ ӳтпӳ—наҫар кӗрешет, ҫӑмӑл ҫирлет.

4) Ӳте, тумтире, пӳрт ӑшҫиккине, апат тавраш не таса тыткалани, тӗрлӗ хурт-кӑпшанкӑсене (пыйта, шӑнана) пӗтерни—пактерисенҫен сыхланни, сывлӑха упрани пулать.

5) Хулӑ касни, укколсем туни—ӳтпӳшӗн пит усӑллӑ: пактерисемпе вӑйлӑрах кӗрешмелле тӑвать, ҫир ҫӗнтерсе пӑрахасран хӑтарать.

6) Кӗпе-йӗмпе тумтир ҫумне йернӗ тӗрлӗ пактерисем, пыйтӑсем (ҫӑмахран—кӗҫӗ пыйти) вӗри шывпа вӗретмесен йе наркӑмӑшлӑ имҫампа тӗтӗрмесен вилмеҫҫӗ. Ку тӗлӗшрен, ҫирленисем пулнӑ хыҫҫӑн, пӳрт ӑшҫиккине тӗтӗрни те пит усӑллӑ.

7) Йӑвӑҫсем—пирӗн туссем: вӗсем ҫулҫисемпе те, тымарӗсемпе те тӗрлӗ ҫӗрӗке тасатаҫҫӗ.

8) Хӑш те пӗр ҫир етеме выҫӑхран та лекет (манка ҫирӗ, Ҫӗпӗр ҫирӗ).

9) Ерех ӗҫни, тапак туртни—ӳтпӗвӗн ҫи кирлӗ оркӑнӗсене (пырӑша, хырӑма, ӳпке-пӗвере, ҫӗрене) пӑсать, ӳтпӗве вӑйсӑрлантарать, ҫасрах ҫирлекен тӑвать.

10) Пӳрте тусан кӑларни—ӳпкене пӑсать, ҫаххутка йарать.

11) Пӗтӗм кил-йыш пӗр алшӑлли тыткалани—траххом хурҫӗсене ҫынтан ҫынна куҫма пулӑшать, ҫипер куҫлинех суккӑр туса хурать.

12) Хӑш те пӗр ҫир (тасалман ҫифилис, ҫаххуткӑ) йӑхран-йӑха сикме пултарать.

Нумай ҫӑваш хӑй сывлӑхне сиве шӑнса ҫемҫетет. Ку тӗлӗшрен сыхланса (тарланӑ хыҫҫӑн сив шыв ӗҫме тӑхтаса, йе тула тухма ҫарӑнса тӑрса, мунҫа хыҫҫӑн шӑнса ҫӳресрен асӑрханса) пурӑнма вӗрентесси те уҫҫитӗлӗн паллӑ ӗҫӗ пулмалла.

VII. Хӗвелпе, атмосферти сывлӑшпа таса шывпа уйрӑм май ӳтпӗве ҫирӗплетес тӗлӗшӗнҫен мӗнле навӑксем памалла.

Хӗвел ҫутти, атмосферти сывлӑш, таса шыв етӗм пурӑнӑҫӗнҫе мӗн ҫухлӗ усӑ кӳме пултарнине епӗр систертӗмӗр. Ӳттирне, тумтирне, пӳрт ӑшҫиккине шывпа, супӑҫпа ҫӑвах тӑрсан, хӑй пурӑнакан пӳлӗмне таса сывлӑшпа хӗвел ҫуттине ытларах кӳртсе тӑрсан,—етем сывӑрах та, нумайтарах та пурӑнма пултарассине палӑртса хутӑмӑр епӗр. Хаҫ тата ҫав тӗнҫери фактӑрсем урлӑ ӳттире уйрӑм майпа ҫирӗплетесси ҫинҫен калас пулать. Хӗвел, сывлӑш, шыв—пирӗншӗн лайӑх тухтӑрсем пулма пултараҫҫӗ; вӗсемпе ҫипер-

терех усӑ курма пӗлсен, нумай ђиртен хӑтӑлма пулаӂ, — анђах хресђен тени ӑна пӗлмест: ҫавӑнпа уђђитӗлӗн халӑха хӗвелтен, сывлӑшран, шывран уйрӑм майпа усӑ илме вӗрентесех пулаӂ.

Хӗвелпе ӳттире уйрӑм ҫирӗплетес тенӗрен, ђӑваша: ҫулла уҫӑрах тумтирпе ҫӳреме, хӗвел ваннийӗ илме вӗрентмелле.

Кунта ҫапла канаш пама йураӂ:

1) Хӗвел ҫути ытларах ӳкнипе етем ӳтпӗвӗ ҫирӗпленме пултарнине асра тытса, ҫу кунӗнђе хӑна ху тумтирпе ытлашши ан пӳрке: сан ӳттирӳ хӗвел ҫутипе нумайтарах ҫӑвӑнтӑр. Ӑшӑ вӑхӑтра труҫҫӗкпе (арҫын тӑхӑнакан кӗске йӗм) йе компинатсипе (хӗрарӑм тӑхӑнакан ҫанӑсӑр кӗпепе кӗске йӗм) ҫӳреме вӗрен.

2) Хӑш те пӗр ђир (туперккулес) «хӗвел ваннийӗ» иле тӑркађӗ (хӗвел ҫинђе ҫарамасланса выртсан) тухса кайаӂ, анђах ку ӗҫе тухтӑр хушнине итлесе тӑвас пулаӂ. Хӗвел ваннийӗ илнӗ ђух ҫакна асту: а) пирвайхи хутах ӳттире пӗтӗмпех ан ҫарамаслантар — ура пуҫӗнђен пуҫласа мӑй патне ҫитиђђен куллен-кун пӗђӗккӗн-пӗђӗккӗн ҫарамасланса пыр; н) хӗвел ваннийӗ илесси — ђи пирвайах 5 минутран мала ан тӑсӑлтӑр, кайранхи ҫеанссене вӑрӑмрах, кунне 5 минут хушса, туса пыма йураӂ; у) хӗвел ваннийӗ илесси — апат ҫийес умӗн пӗр сехет маларах, апат ҫинӗ хыҫҫӑн ик-виҫ сехет кайарах пултӑр.

Хӗвел ҫинђе выртнӑ ђух пуҫна вит (йӗпетнӗ тутӑрпа, пир татӑкӗпе), айна мӗн те пулсан сар (хуӂ хӑма та пулин хур): ӳтпӗве нӳр ҫапса, ђирлемелле ан пултӑр.

Атмосферти сывлӑшпа ӳтпӗве уйрӑм майпа ҫирӗплетесси ҫинђен кӗскен ҫапла калама йураӂ:

1) Май килсен, ытларах тулта, таса сывлӑшра, ӗҫлесе ҫӳреме тӑрӑш, пӳртре йе пӳлӗмре ӗҫлеме лекет пулсан — кантӑксене уҫ.

2) Уҫӑ сывлӑша тухсан, хускалма тӑрӑш: хускалан ӳтпӗве атмосферти сывлӑш авантарах ҫирӗплетет.

3) Пӳртре тӗпӗртетсе тусан кӑларас вырӑнне — тула тухса выђа.

4) Сывлӑхшӑн йури «сывлӑш ваннийӗ» илни (ӳттире ҫарамаслантарса сывлатни) те усӑллӑ: сывлӑш та, йун та лайӑхрах выђанакан пулаӂ. Анђах кунта ҫакна асту: а) сывлӑш ваннине сулхӑнта ил, н) сывлӑш ваннийӗ хыҫҫӑн умлӑ-хыҫлӑ: хӗвел ваннийӗ, унтан шыв ваннийӗ ил (шыв ваннийӗ ҫинђен кайарах калӑпӑр). Хӗлле сывлӑш ваннине пӳртрех илме йураӂ, анђах ан ман: сывлӑш ваннийӗ илес тейекен пӳлӗмре тусан пулмалла мар, сывлӑш таса пулмалла. Ку ваннӑна ирҫенђе ил, ваннӑ илнӗ ђух кикийенӑллӑ ӳтпӳ вӑййисем (упрашненисем) тума тӑрӑш.

5) Ҫула труҫҫӗкпе йе компинатсипе, хӗлле — хӑй витӗр сывлӑш выђанма ђарман (ваткӑран ҫӗлетнӗ) тумтирпе ҫӳре тенине йалан асра тыт.

Ӳттире шывпа уйрӑм май ҫирӗплетес тӗлӗшӗнҫен ҫапла ӑс пама йурать:

1) Кунне пӗрре шыва кӗме тӑрӑш: шыв нервӑсене ҫирӗплетет, сывласса, йун ҫавӑрӑнасса ҫӑмӑллатать, ӳттире тасатать.

2) Есӗ кӗрекен шыв—таса пултӑр (ҫи ырри—йухан шыв).

3) Шыва тӳрех ан сик, майӗпе кӗрсе кай (пӗҫӗккӗн-пӗҫӗккӗн тытӑнса).

4) Шыва кӗриҫҫен сывлӑш ваннийӗ (сулхӑнта), унтан хӗвел ваннийӗ ил.

5) Шывра нумай ан тӑр (10 минут ҫитет): нумай тӑни—сийен кӳрет.

6) Шыва кӗрсе тухсан—алшӑллипе хытӑрах шӑлӑнса ил (тир хӗрелиҫҫен), хӗвел ҫинҫе ӑшаланса ан вырт.

7) Шыва кӗмелли ҫук пулсан «туш» илме (пуҫ тӑрӑх «ҫӑмӑр шывӗ» йама) тӑрӑш. Ку ӗҫе майласа йарасси хӗн мар: ху ҫине шыва ҫӑмӑр пек йухтарма кивӗ лейккӑ (йе кивӗ витре) те килӗшет.

8) Ӳтпӗве сив шывпа та тӗреклентер: пилӗк таран ҫарамасланса, кашни ир ӳттире сив шывпа ухаласа ил (вӑл йапала кӗркуннепе хӗлле уйрӑм паха). Ку ӗҫе икӗ май та тума йурать: шыва ывӑҫпа йӗкӗрлесе илсе ӳттире лайӑхрах ухаласа илетӗн те, кайран типӗ алшӑллипе хытӑрах шӑлатӑн; йе тата алшӑллипе (йе купкӑна) сивӗ шывпа йӗпететӗн те, ӳттире сӑтӑрма пуҫлатӑн, унтан вара типӗ ҫиттипе шӑлӑнатӑн. Анҫах кунта ҫакна асту: а) сив шывпа хӑна ху вырӑн ҫинҫен тӑрсанах тӳрех ан ухала (ан сап та): ӳттире малтан сивӗнме пар; н) шыв температтурӗ малтан 18° Реомӳрпа пултӑр, кайран вара ӑна хуллен-хуллен 12—10° Реомӳра ҫитер.

Хӗвелпе, сывлӑшпа, шывпа ӳтпӗве ҫирӗплетме вӗрентнӗ ҫухне те, паллах, вӗсем ҫынна хӑҫан мӗнле усӑ йе мӗнле сийен тума пултарнине (хӗвел ҫапни, сиве шӑнни, шыва путни ҫинҫен) лайӑх палӑртса хурас пулать, вӗсен урлӑ никек-синкек килсе тухсан мӗнле хӑтӑлассине те (хӗвел ҫапсан, шӑрш лексен, тӑм илсен, шыва путсан) тӗплӗрех ӑнлантарса пани мешеклемест.

VIII. Тӗнпе тӗшмӗш урлӑ сывлӑха пӑсасран упрама вӗрентесси.

Сывлӑха пӑсас йенҫен—тӗнпе ҫиркӳ те пит айапла. Вӗсен айапӗ ак мӗнтен курӑнать:

1) Ҫиркӳ нтеалӗ—рай—ним тумасӑр савӑнса пурӑнасси. Ӗҫ унпӑн—ылханлӑ йапала. «Вӗҫен кайӑксем акмаҫҫӗ те, вырмаҫҫӗ те... —вӗсем пек пурӑнӑпӑр» тет вӑл. Епӗр пӗлетпӗр: ним ӗҫлемесен ҫын ӳтпӗвӗ ҫемҫелет, хӑш те пӗр оркӑнсем атрофиленсе кайаҫҫӗ.

2) Ҫуратас-тӑвас актӑна ҫиркӳ: ылханлӑ (айӑпшӑн йанӑ) ӗҫ, тесе шутлать. «Асапланса аҫа ҫуратӑн» тет вӑл. Пӗтӗм ҫӗрҫун

хăй хыççăн ăру хăварас йатпа тăвакан ĕçе—вăл çылăхлă ирсĕр, тесе хисеплет. Ĕрђес ĕç çине çапла пăхнă май, ђиркӳ: пĕтĕм ӳттир çылăхлă, ирсĕр, ăна асаплантарас, тертлентерес пулаť, тесе вĕрентет. Ун шухăшĕпе: ӳт вăйсăр, вилĕмлĕ (çĕрмелле йапала), ђун çех—вăйлă, ĕмĕр сывă, çирĕп. Епĕр пĕлетпĕр: сывă мар ӳтпӳре нихăçан та сывă «ђун» пулас çук; ку пĕр йенђен. Тепĕр йенђен, ӳтпĕве виçесĕр асаплантарни, ватни—сывлăха пăсаť, ђире йараť, ĕçлеме йурăхсăр тăваť.

3) Ђиркӳ ӳттире таса тытасса та, тумтире типтерлĕ тăхăнасса та, апата ђипертерех çийессе те—«шуйттан ултавĕ», «усал» ĕлĕртни вырăнне анђах хураť. Ђиркĕвĕн итеал вырăнне шутланакан çынĕсем—турра йурăхлă пулнă çветтуйсем—çӳçе касмаççĕ, таса мар, çăтăк-çурăк тумтир тăхăнса çӳреççĕ, вăрăмтунасене, пăвансене йури хăйсен ӳттирне сăхтараççĕ, типĕ тытса типсе хăрса кайаççĕ, нихăçан та çăвăнмаççĕ, тасалмаççĕ; Çимеон Столпнĕк йатли—тула та хăй айнех çӳрет (йупа çинђен анас тементен). Епĕр пĕлетпĕр: капла тирпейсĕр пурăнни—наукка хирĕç пыраť, сывлăха пăсаť.

4) Ђиркӳ хĕрарăма арçынтан кайа шутлаť, пĕр вăхăтра: «хĕрарăмăн ђунĕ çук» та тенĕ вăл. «Таса аттесем» вĕрентнипе, хĕрарăм «шуйттан савăђĕ» пулас йатне анђах çуралса ӳсет. Ку пиркерен—проститутси пуçланаť, «усал» ђирсем сарăлса кайаççĕ. Турра ĕненекен çынсем арçынпа хĕрарăм пĕрлешнине: «çылăх», «намăс» тесе шутланăран, несĕл (половой) оркăнсене ирсĕр» тесе хисепленĕрен,—тухтăра çӳреме вăтанаççĕ. Çапла вара ђир пушшех сарăлаť.

5) «Ерех ђуна хаваслантараť» тет ђиркӳ. Пуп сăмаххипе пурăнсан, халăх ерех ĕçет, ăнне-пуçне антăрататť, ађапăђисене, арăмĕсене çапса хĕнесе амантаť, пĕр-пĕринпе тӳпелешсе ђăлах пулаť. «Турă йунĕ» тесе, пупсем пĕђĕк ађасене те çуралнă-çуралман ерех ĕçтерме вĕрентеççĕ.

6) Пур инкек-синкеке çылăхăмăршăн турă йараť. Турă çырлахсан, ђирђĕр хăйех иртет, тет пуп. Пупа ĕненсе çын тухтăра çӳремест, килтех турă хĕрхенессе кĕтсе вырттаť, молепĕн тутараť, йе аптăраса, Ищекри, Хусанти турăсем патне кайса çӳрет. Вилес патне çитсен, тин тухтăра тухса сĕтĕрĕнет. Епĕр пĕлетпĕр: турра кĕлтунипе ђир иртмест, çурта лартнипе нумай сывă пулас çук. Пирĕн çăлăнăç—наукка, полђнитсă.

7) Пĕр ђашкăран пĕр кашăкпа темĕн ђул ађана (пысăккине те) «хĕрлĕ шыв» сыптарса, ђиркӳ вĕсен хушшине тĕрлĕ йерекен ђир сараť.

8) Пĕтĕм çын тути-çăварĕ умне пĕр хĕрес илсе пырса (ђуптутарса) вăл каллах ђир сараť.

9) Пĕрин хыççăн тепĕри икконсем ђуптуса пынă ђух та—турра ĕненекенсем пĕр-пĕрне ђир йертеççĕ.

10) Ђир сарасси—каткаран тĕрлĕ çын, тĕрлĕ савăтпа «турă шывĕ» ăснă ђух та, çамкана «мирă» çăвĕ сĕрнĕ ђух та, тӳрелккери «турă шывĕпе» пĕрин хыççăн тепĕри куçсене сĕркеленĕ ђух та пулаҋ.

11) Ђиркӳ—наукка хирĕç пыраҋ: ăслăлăх çыннисене вутпа çунтарса йани те пулнă унăн. Ђиркӳ метитсинăна аталанма ђараҋ: нумай пулаҋ-и-ха вăл тухтăрсене вилнĕ çын çумне сĕртĕнме ђарни, етем ăшђиккине касса пăхма хушманни?

12) Тĕрлĕ вĕрӳçсемпе йумăçсем ђăвашсене мĕнле сийен туса пыни çинђен калама та хăрушă: çав ђейе ултавçăсем суйнине пула тĕттĕм ĕççынни сывлăхĕ мĕн ђухлĕ пĕтмест пулĕ, мĕн ђул çын ђăлахланса йулмасҋ пулĕ!

Çапла вара уђђитĕлĕн пуппа йумăçа пула килсе тухакан инкексенђен те халăха сыхланма вĕрентес пулаҋ. Ку тĕлĕшрен: пĕђĕк ађасене кĕлле илсе кайас, вĕсене çырла шыв сыптарас йăларан пистерсе пырасси; хĕрессем, икконсем (мăнкун ђух тата пĕрпĕрне) ђуптутарса çӳрес йăлана пăрахтарса пырасси; пысăк праçнĕксенђе çамкасене, куçсене мирăпа йе тур шывĕпе сĕрес йăлана пăрахăçа кăларттарса пырасси; йумăçсенђен сивĕтесси—уђђитĕлĕн ђи кирлĕ ĕçĕсем пулса тăраççĕ кунта.

Ђирсем мĕнле сарăлнине тĕплĕрех ăнлантарса кăтартнă пулсан, çинђен тата, ђиркӳ çав ђирсене сарăлма лайăх майсем парса пынине ђипертерех палăртса хунă пулсан, пупсен, йумăçсен ултавне туйтарнă пулсан, çӳлте асăннă йăласенђен те халăха сивĕтме хĕнех пулмĕ вара.

Тĕнпе тĕшмĕшрен пистерес ĕç ăнсарах пытăр тесен, уђђитĕлĕн çакна лайăхрах палăртса хурас пулаҋ:

1) Тĕн—пуршуйсен аллине тытса пыраҋ, мĕншĕн тесен: «ĕçпе асапланма турă хушнă» тени—пĕр вĕсемшĕн анђах усăллă: ĕçхалăхĕ вĕсен тертне тӳссе пурăнаҋ, хирĕç тăмасҋ, револђутси тумасҋ.

2) Тĕн—ĕçхалăхĕн сывлăхне хирĕç пыраҋ: «ђире турă йараҋ» тени, тĕттĕм çынна сывлăхне упрама, ђирђĕртен тасалма ђарса тăраҋ, саниттарипе кикийенă хушнă пек пурăнма ђараҋ.

3) Тĕн—халăх ăнне-пуçне анкăминкĕлетет: пăђах турă хушнипе пулаҋ тесе, вăл ăсне-пуçне наукка çутипе çутатмасҋ, пурăнăçне çĕнетмест.

4) Ђиркӳ праçниксенђе халăх ерех ĕçсе ухмахланни—пĕр пуп таврашне çех алçемĕн: анра пуçпа вĕсен ултавне сисме хĕн.

5) Нимле ђире вĕрсе-сӳрсе йарас çук, пĕр метитсинă анђах ђирђĕрпе кĕрешме пултараҋ.

IX. Сывлăха упрас навăксем тăватă çул вĕрентекен шкулсенђе мĕнле йĕркепе пыраççĕ.

Халăх хушшинђе (шкулта та, йалта та) мĕнле ырă навăксем сарма кирлине сӳтсе йавнă хыççăн, ĕнтĕ санитгарипе кикийенă навăкĕсем çĕнĕ прокрамсенђе мĕнле йышăнса тăнине асăрхаса пăхар; çулсерен мĕнле комплекслă темăра мĕнле навăка лайăхрах çирĕплетме йе ăнланса илтерме май пуррине пăхса тухар *).

Комплекссемпе темă йаҭĕсем	Хăнăхас навăксем
	I-мĕш ÇУЛ.
1. Ађасен шкулти малтанхи кунĕсем (класа орканисатсилес ĕçе пуçласа йарасси).	Ађасем шкулта хăйсене мĕнле тыткаласси: урана шăлса кĕресси, тумтирпе çĕлĕксене вырăна çакасси. Тула тухакан вырăна ђипер çӳресси. Ĕçекен шыва типтерлĕ тыткаласси. Ĕç хыççăн йапаласене вырăна хурасси. Пӳртре тусан кăлармасăр çӳресси.
2. Çемйери кĕркуннехи ĕçсем.	Ĕçрен кĕрсен алăсене çăвасси.
3. Сывлăха сыхласси.	Ђирђĕртен сыхланасси; алла, пите-куçа, тумтире таса тытасси. Пӳлĕмри сывлăша уçăлтарасси; тусан кăлармасăр урай шăласси; урайне сăмса шăнкармалла марри, сурмалла марри, çӳплемелле марри. Ађасене вăхăђĕпе çитересси, çывăрттарасси. Типтерлĕ тăхăнтарасси. Урана йĕпетсрен сыхланасси.
4. Хĕлле пурăнма тата хĕллехи ĕçсене тума хатĕрленесси.	Сиве шăнса пăсăласран асăрханасси (ăшă тумтир), пӳртри шăтăк-çурăксене питĕресси.
5. Хĕллехи пурăнăçпа хĕллехи ĕç.	Ађасен хĕллехи вăййисене майлаштарасси (плоҭаткăсем тăвасси). Выђăх патне тухнă хыççăн алăсене çăвасси, витесене, картасене, килкарти хушшисене таса тытасси. Ађасен килти вăхăтне майлаштарасси.
6. Çуркунне çывхарни тата çуркуннехи ĕçсене тума хатĕрленни.	Тултан кĕрекен тирĕспе, лађакапа кĕрешесси, урана йĕпетсе ђирлесрен сыхланасси. Ађасен çуркуннехи вăййисене орканисатсилесси.
7. Çуркуннехи ĕçсем, йăл ĕçсене тума ађасем хутшăнни.	Хĕвелпе усă курасси. Çулахи прошђаткăсене тасатасси. Пахђара ĕçлепĕ ђух ĕç кикийенине уйасси (ĕçпе канăçа ылмаштарасси, ђĕрне куђĕсене тасатасси, алăсене çăвасси). Кантăксене уçса пӳрте уçăлтарасси. Ытти шкулсене кайса килсе вĕсенĕн кикийенăпа санитгари ĕçĕсемпе паллашасси. Шăнасемпе кĕрешесси.
8. Çулталăк хушшинђи ĕçсене тĕрĕслени тата выстăвкă туни.	Ађасем харпăрхăйне таса тытма вĕреннине тĕрĕслени. Çула шыва кĕрес йĕрке. Çулахи тумтир.
	II-мĕш ÇУЛ.
1. Ађасен çулахи пурăнăçĕпе ĕçĕсем, тата шкулти кĕрхи ĕçсен пуçламăшĕ.	Çула санитгарипе кикийенă тĕлĕшĕнђен мĕн тунине тĕрĕслесси. Пĕлтĕрхи санкомиççи ĕçĕсене çĕнетесси.
2. Йалти кĕркуннехи ĕçсем	Тĕрлĕ çимĕçсене виçеллĕ, тасатса çийесси, вĕсене усрама пĕлесси. Апшĕ-амăшĕсемпе ĕç кикийенĕ çинђен калаçасси (ађапăђа вăйне упрасси). Ађасен кĕркуннехи вăййисене майлаштарасси.
3. Килйышпа йалйыш сывлăхне сыхласси.	Ђирлесен тухтăра кайса пăхтарасси. Етем ӳтпĕвĕне кĕскен паллашасси (кикийенăпа çыхăнтарса): тир, порăсем, айак пĕрђи, çурăм шăмми, кăкăр шăмми; ӳпкесем, сывлани; ђĕре, алă тымарĕ тапни; хырăм, апат çини; шыв, сывлăш, ăшă; çутă етеме мĕншĕн кирлĕ. Çăлкуççене, тарасасене

*) Комплĕкс темĕсене ГУС-ăн 1927—28 çулта тухнă прокраммăри йĕркепе кăтартнă.

Комплекссемпе темă йађĕсем	Хăнăхас навăксем
	таса тытасси; шыва вĕретсе ĕҫесси. Таса сывлăшпа усă курасси (пӳрте уҫăлтарасси, тулта ҫӳресси), уйрăм вырăн ҫинђе ҫывăрасси, пуҫ урлă витĕнсе выртма пăрахасси, шăршă лексен малтанхи пулăшу пама пĕлесси. Пӳртри темпператтурăна виҫеллĕ тытасси. Ђӳређе кантăкĕсене тасатса. пӳрте ҫутăрах тăвасси. Вуланă, ҫырнă ђух куҫа упрасси.
4. Йалти хĕллехи пурăнăҫпа ĕҫсем.	Ађасен хĕллехи вăййисене органисатсилесси, урапуссисемпе, йĕлтĕрсемпе йарăнасси. Шывкуђĕсене тасатасси. Выђăх-ђĕрлĕхе пӳртре усрассинђен ђарăнасси. Пӳрт ăшђиккине типтерлĕ тытасси, пӳрте уҫăлтарасси. Пӳрте (каҫпа) ҫутăрах тăвасси. Килйышсене сывлăха сыхласси ҫинђен пĕђик статйасем вуласа парассисем.
5. Ҫуркунне пуҫламăшпе ҫурхи ĕҫсене тапратни.	Урамра выђăса ҫӳренĕ ђух сывлăха упрасси. Кантăк уҫса вĕренесси.
6. Йалти ҫуркуннехи ĕҫсем. 7. Ађасен шкулта тунă ĕҫсен хисепĕ тата ҫулахи ĕҫсен планĕ.	Ђеђек лартса ӳстересси. Хурт-кăпшăнкăсемпе кĕрешесси. Уҫă сывлăшра (тулта) вĕренесси, екскурҫҫисем тăвасси. Харкам хăй сывлăхне ҫирĕплетес тĕллĕшпе ҫула мĕн тăвасси (шыва кĕресси, кĕпесĕр ҫӳресси). Вăйă плошђаткисем тăвасси. Ҫула уҫăлса ҫӳресси, екскурҫҫисем тăвасси (вăрмана, пусса йе улăха).
	III-мĕш ҪУЛ.
1. Йал.	Тĕрлĕ ҫĕр ҫимĕҫсем пухса кĕнĕ хыҫҫăн ал-урана тасатасси. Килти ĕҫ пӳлĕмĕсене (кустарсем, ремеҫлĕнниксем пурăнаканнине) таса, уҫă тытасси. Ерехпе кĕрешесси, тапак туртма пăрахасси. Йумăҫ карђăксем, вĕрӳҫ-сурăҫсем патне кайма пăрахтарасси. Ђиркӳ сийенĕнђен сыхланасси (хĕрес ђуптуни, туршывне куҫа сĕрни, ĕҫни. пĕр кашăкран ҫырла шыв сыпни); пĕђĕк ађасене пĕлсе пăхасси (сăпка, ђăмлам сийенĕ). Ђирлесен тухтăра кайасси. Йаҫлисене органисатсилесси. Урам хушшине, тарасасене таса тытасси. Халăх сывлăхне упрасси ҫинђен вула-вула кăтартасси (хĕрлĕ кĕтессенђе, халăх пухăвĕсенђе).
2. Йалпа хула.	Ĕҫхалăхĕн сывлăхне патшалăхри саккунсем йепле упранине пăллашасси. Сывлăх ҫинђен ҫырнă кĕнекесене ҫырăнсаилесси.
3. Хресђенĕн ҫуркуннехи ĕҫĕсем.	Виҫесĕр ĕҫ органисăма вăйсăрлатнине пĕлсе, ĕҫпе канăҫа тĕрĕс ылмаштарса ырасси. Екскурҫҫисенђе, уҫăлма кайнисенђе сывлăха упраса ҫӳреме вĕренесси (тарланă ҫĕртен сивĕ шыв ĕҫмелле мар, йешĕл курăк ҫине тăсăлса выртмалла мар т. ыт те). Шыва кĕрес йĕркене пĕлсе ҫитесси. Путакан ҫынна пирвайхи пулăшу парасси *). Хĕвелпе усă курма пĕлесси **). Йал хушшине йăвăҫ-курăк лартасси.
	IV-мĕш ҪУЛ.
ССРС.	Йышлăн выђакан вăйăсене органисатсилесси. Айакри екскурҫҫисемпе ҫӳреме вĕренесси. Санитгарипе кикийенă тĕлĕшĕнђен халăх хушшинђе ытларах ĕҫлесси (траххомпа, кĕҫĕпе, тата ытти йерекен ђирсемпе кĕрешесси). Етем ӳттирĕ ҫинђен тĕплĕн вĕренсе ҫитесси (сывлăха сыхласси йенђен ҫыхăнтарса пырса). Сывлăха мĕнле упранине кăтартса выставкка тăвасси. Асăрхани: Малтанхи ҫулсенђе вĕреннĕ кикийенă навăкĕсене пĕтĕм тăватă ҫул хушшипех ҫирĕплетсе, вăйлăлатса пымалла, вĕсем ҫинђен кашни темăрах асăнмаллине пăхмалла мар.

*) 4-мĕш прилошенине пăх.

**) Ăшă йе хĕвел ҫапсан пирвайхи пулăшу парасси ҫинђен—5 мĕш прил. пăх.

X. Шкулти аѕасене саниттарипе кикийенă хушнă пек пурăнма хăнăхтармалли майсем.

Халĕ ĕнтĕ пирĕн умма тепĕр ыйту—саниттарипе кикийенă навăкĕсене аѕасем хушшине сарас тĕлĕшпе учѕитĕлĕн шкулта мĕнле майпа ĕçлесси—тухса тăрать. Учѕителĕн ĕçĕ кунта икĕ йенлĕ пымалла: аѕасене вăл, пĕр йенѕен, хăйсене хăйсем саниттарипе кикийенă хушнă пек тыткалама, пурăнма хăнăхтармалла (саниттарлă-кикийенăллă навăксем парасси), тепĕр йенѕен—çав навăксем мĕншĕн кирлине, мĕншĕн усăллине ѕухлаттармалла, ăнласа илтермелле (саниттарлă-кикийенăллă пĕлў парасси). Мĕнле май парса пымалла-ха аѕасене санит.-кикийенăллă навăксем? Ку ыйтăва тапратнăçемĕн, малтан çакна астуса илес пулать. Кикийенăллă навăксем тесе—етемĕн хăйĕн ўттирне, тумтирне, ĕç хатĕрĕсене т. ыт. те кикийенăллă тытас йенѕен автоматлă туса тăран ĕçĕсене калаççĕ. Кикийенă навăкĕсене çын хăй те сисмесĕрех—автоматлă—тума хăнăхтăр тесен, çав навăксем унăн йаланхи йăла пулса тăѕѕăр тесен,—ѕи малтан пĕрмай пĕр манерлех пулса иртекен упрашнениссем питĕ нумай кирлĕ (вăл упрашненисене, паллах, хăйне кирлĕ çиçтемăпа илсе пырас пулать); кирек мĕнле кикийенăллă навăк та—нервă аппараѕĕ хăйне кирлĕ пек улăшăнса каймасăр пула пĕлмест. Апла пулсан, шкулăн аѕасене пĕрмайах тенĕ пек кикийенă навăкĕсене çирĕплетес тăрăх пыракан ĕçсем тупса памалла. Пур-ши кун пек ĕçсем? Пур. Аѕасем куллен хăйсен ўттирне, тумтирне, хăйсен класне, шкулне, шкулти йапаласене, тула тухакан вырăнсене, вăйă плошѕаткисене, маларах асăннă пек, тирпейлĕ, таса тытса пырассисем, вăхăѕĕпе апат çийессисем, выѕама тухассисем, ларнă-тăнă ѕух ўтпĕве ѕипер тыткалассисем т. ыт. те—ку тĕлĕшрен питĕ лайăх маттерйал параççĕ: çав ĕçсене куллен-кун пĕр йышăннă йĕркепе, пĕр кăтартнă вăхăтпа туса пынăçем, саниттарипе кикийенă навăкĕсем сисмесĕрех çирĕпленеççĕ, йаланхи йăла пулса тăраççĕ. Çинѕен тата, çĕнĕ прокрамăсем хута вĕрентес ĕçе пурăнăçра кирлĕ пулса тăран ĕçсемпе çыхăнтарса тăма питĕ лайăх майсем параççĕ (тĕпѕевпе ĕç меттоѕĕсем): шкуѕнĕксем хаѕ йăвăç пахѕинѕе те, йал хушшинѕе те ĕçлеççĕ; вăрмана, уйа, улăха, çырмана, совхоссене, йунашар шкулсене, поѕнитсăсене т. ыт. çĕре те тухкаласа çўреççĕ (екскурççисем тăваççĕ). Ку та ĕçе нумай пулăшать. Аѕасем, пĕр йенѕен, хĕвелпе, таса сывлăшпа (май килсен, шывпа та) ытларах усă кураççĕ; тепĕр йенѕен—саниттарлă-кикийенăллă навăксене хăнăхса, ăнланса пыраççĕ, мĕншĕн тесен—ĕçленĕ ѕух, çўренĕ ѕух, ѕупкаланă ѕух,—вĕсен: ăшша пиçнĕ хыççăн—сив шыв ĕçесрен йе ѕĕркурăк çине тăсăлса выртасран асăрханассисем, апат çиме—алла çуса ѕĕрне куѕĕсене тасатса ларассисем, кишĕр-çарăк,

улма-ҫырла пеккисене ҫăвара хыпиђђен—ҫуса, тасатса илессисем, пӳрте кĕриђђен—тăла-ҫăпатана йе тумтире хывса силлессисем, пите-куҫа ҫăвассисем, алла-мĕне касса ҫурсан—тешурнăй саниттар патне (йе шкулти аптекка[1]) ђупса кайассисем, авантарах ҫуса, таса тутăрпа ҫыхса йарассисем т. ыт. те нумай килсе пулаҫҫĕ. Ҫакăнтах тата вĕсем: кам та пулин, асăрхамасăр тарланă ҫинђен сивĕ шыв ĕҫсе, ђирлесе ӳкнине, йе, йун тапакан пӳрнине тăпрапа, ерешмен картипе ҫыхса, ӳттирне астарса йанисене т. ыт. те куркалаҫҫĕ, ун пек тума йураманнине ђухласа илеҫҫĕ (саниттарлă-кикийенăллă пĕлӳ пани ҫинђен—йумах малалла та пулаŏ-ха).

Ҫапла вара тĕпђевпе (исследовательский) ĕҫ меттођĕсем тăрăх ĕҫлесе пынăҫемĕн те ађасен хушшине саниттарлă-кикийенăллă навăксем сарма май килет.

Саниттарипе кикийенă ыйтăвĕсене уйаса пырас ҫĕрте ађасен паллах, хăйсен инитсиаттивĕ те пулмалла: сывлăха упрас йĕркене уђђитĕлтен вăтанса (йе хăраса) ҫех туса пырсан, шкуљнĕксен хушшине ырă навăксем шанђăклă тымарах йарас ҫук (куҫ умĕнђе—вăл калана пек тăвĕҫ, тухса кайсан—тума мар, тепĕр ђух пушшех иртĕнĕҫ). Хăйсен пурăнăҫне типтерлеме ађасем хăйсемех вĕренсе пыраҫҫĕ пулсан, ҫав ырă навăксем пурăнăҫа ҫирĕппĕн кĕрсе ларасса шанма пулĕ. Ку тĕлĕшрен, кашни шкулта саниттари комиҫҫисем ĕҫлени аван. Санкомиҫҫисем икĕ тĕрлĕ пулаҫҫĕ: круппă комиҫҫийĕсем, шкул комиҫҫийĕсем. Уйрăм круппăсенђи санкомиҫҫи ҫапла ĕҫлесе пыраŏ:

1) Круппăра вĕренекен ађасем кикийенă йенђен хăйсене мĕнле типтерленине сăнаса пыраŏ, кунлен-кун шурнал ҫине: алăсене, ђĕрнесене, мăйа, пите, хăлхасене, ҫӳҫе мĕнле таса тытнине паллă тăваŏ.

2) Тăла-ҫăпата, тумтир мĕнле тасине, типтерлине пăхаŏ, тасамар урапа, тусанлă тумтирпе класа кӳртмест, ҫавна пурне те шурнал ҫине паллă тăваŏ.

3) Круппăн йе пĕтĕм шкулăн кикийенă правĕлисене пăсакан ађасене шута илет: а) хут таткисене, ытти лăпăр-лапăр йапаласене ҫӳп-ҫап йешђĕкне пăрахасса, н) урайне сурас мара т. ыт. те.

4) Круппăри ађасем ђирленине уђђота илет, уђђитĕл пулăшнипе кам мĕнле ђирленине паллă тăваŏ.

5) Кам килĕнђе йерекен ђирпе выртакансем пур, ҫав ађасене шкула ҫӳретес мар йенђен тĕрĕслет (ђеђђе, хĕрлĕ шатра, вĕри ђир, карланкă ђирĕ сарăлнă вăхăтра).

6) Кашни кун харпăр хăй круппин ĕҫ пӳлĕмне саниттари тĕлĕшĕнђен мĕнле пынине тишкерсе пыраŏ: сăмахран, урай, ҫтена, ђӳређе йанаххисем, рамисем тасапа тасамаррине; ерешмен картине

[1]) 3-мĕш приложенине пăх.

катернипе катерменнине; сывлăш уççипе уçăмаррине (фортăђкă уçасси), ăшăпа сивĕ мĕнле тăнине т. ыт. те.

7) Уйăхсерен йе çур çулта пĕрер: круппăри ађасенĕн[1]), ĕç пÿлĕмĕн типтерĕ мĕнле пыни çинђен своткă тăвaў (аслă круппăсем тĕрлĕ çветĕнисене прођђăнпа кăтартаççĕ).

8) Екскурççпсенђе инкек-синкек килсе тухсан, малтанхи пулăшу параў.

9) Районри хут вĕренекен ађасен саниттари тĕлĕшĕпе пухăннă конферентсисене кайаў.

Шкулти саниттари комиççийĕ пĕтĕм круппăсенђи санкомсен ĕçне майлаштарса пыраў, çавăнпа унăн ĕçĕ аслăрах. Вăл ак мĕн-мĕн тăваў:

1) Шкул çурђĕн ытти пайĕсенђе (классенђен пуçне) саниттари ĕçне майлаштараў: кăриторсене, тула тухакан вырăнсене, канма тухакан салсене, ђĕрĕ кĕтесе, вăйă плошђаткине т. ыт. те пăхаў, вĕсем мĕнле тăнине кашни кун шурнал çине паллă тăваў.

2) Шкулти ађасене малтанхи пулăшу параў, саниттари комиççийĕ тытма пултаракан имçамсене, çыхмалли йапаласене пăхса усраў, кирлĕ ђух парса параў.

3) Шкулта ђирлесе кайнă ађасене пољнитсăна йе амбулаттори йараў.

4) Саниттари ĕçне сарас йенђен пуç пулса тăраў.

5) Саниттарипе кикийенă тĕлĕшĕнђен çырнă пĕлтерÿсене, лосăнксене, плаккатсене т. ыт. те çапма уйрăм вырăн (витринă) тăваў.

6) Туперккулес виçкунлăхне, ÿтпÿ куљттурĕн ернине т. ыт. çавăн пек кампанисене туса ирттернĕ ђухне хăйĕн инитсиаттивне палăртаў.

7) Хаçатсем çине çырса тăраў.

8) Çурçулсейрен тата çулталăкра пĕрре отђот туса параў: шкулта саниттари ĕçĕ мĕнле пынине, ађасем кикийенă навăкĕсене мĕнле тытса пынине, шкулта мĕнле ђирсем пулнисене, саниттари комиççийĕсем пирвайхи пулăшу панисене кала-кала кăтартаў (отђот ваљђи маттерйалсем шкулти комиççисенђен пухаў).

9) Шкул йађĕпе районри саниттари конферентсисене, шкул канашĕсене, йалти сывлăх йађђейккисене çÿрет, унта токлатсем тăваў.

10) Шкула пăхакан тухтăрпа çыхăнса тăраў.

Çапла вара санкомиççи урлă та ађасем саниттарлă-кикийенăллă навăксем куллен-кун çирĕплетсе пыраççĕ.

Илер ĕнтĕ шкулсен хушшинђе тăвас ĕçĕн тепĕр йенне—саниттарлă-кикийенăллă пĕлÿ парассине. Мĕнле май парса пымалла-ха ку пĕлĕве?

---

*) 5-мĕш прилошенине пăх.

Саниттарипе кикийенă хушнă пек пурăнасси етемшĕн мĕне кирлине ађасем лайăхрах ђухлађђăр, тĕплĕрех ăнланђђăр тесен, шкулăн çапла ĕçлемелле:

1) Уђђитĕл ађасене: çынсем ĕçре йе каннă тĕлте, çемйере йе опђĕствăра, вăхăта ирттернĕ ђухне кикийенă тĕлĕшĕнђен хăйсене хăйсем мĕнле килĕшӳллĕ йе килĕшӳсĕр тыткаланине сăпаттараӑ, тишкĕрттерет. Вара—мĕн ырри пур пеккине шкул пурăнăçне кӳртме тăрăшаӑ. Сăмахран, кĕçĕн круппăри ађасем аслисен круппине кайса кураççĕ, унта класри сывлăша уçăлтарах пынине, переменăра тухса выђанине асăрхаççĕ. Клас уçă, таса тăни—вĕсене пит килĕшрĕ. Киле таврăнсан, çав ырă навăксене хăйсен пурăнăçне кӳртеççĕ: класа вăхăђĕпе уçăлтараççĕ, выђама пушă ђух, тула тухаççĕ. Апла пулсан, аслă круппа (йе йут шкула) кайса курни—ађасене кикийенăллă упрашненисем тума пулăшса йађĕ, ăн илтерђĕ.

2) Ађасем хăйсен таврари пурăнăçĕнђе курнă фактăсем пиркийех, уђђитĕл вĕсене илемлетнĕ йумахсем каласа параӑ; йумаххисенђе—кикийенăллă пурăнман пирки мĕнле инкексем йе сийенсем килсе тухнине кăтартаӑ. Сăмахран: пурăна пĕлмен пирки ашшĕ вилсе кайаӑ те (йе сывмарланса кайаӑ те), кайран унăн ађисем асаплапаççĕ, тертленеççĕ. Шкуђнĕксен кăмăлĕ, паллах, хускалса кайаӑ,—вăл вара каллех кикийенăллă упрашненисене пурăнăçа кӳртме сăлтав параӑ.

3) Емотси хускалса кайас йатнех, уђђитĕл ађасене илемлетсе çырнă литтературă вулама параӑ; литтератури, паллах, ађасен ӳсĕмне кура пулмалла.

4) Уђђитĕл ађасене пођнитсăна илсе кайса кăтартаӑ, мĕнле пурăнсан, мĕнле авантарах буласси çинђен тухтăрсемпе калаçтараӑ. Тухтăр сăмахĕ, паллах, ађасене пысăк шухăша йараӑ, вĕсен пуçне уçаӑ, усал навăксенђен сивĕтет.

5) Ађасене кикийенăллă пурăнасси çинђен лосăнксем, плаккатсем çыртараӑ. Плаккатсемпе лосăнксем çинђе кикийенă правĕлисене çеç кăтартмалла мар, вĕсене мĕншĕн ун пек тумаллине те ăнлантарса памалла. Сăмахран, тиспанçĕрта: ђаххуткăпа ђирленĕ çынсем уйрăм йешђĕке сурнипе курса килнĕ пултăр, урайне сурсан—ытти çынна ђир лекме пултарнине пĕлнĕ пултăр,—шкулта вара вĕсем çапла плаккат (йе лосăнк) çыраççĕ: «Урайне йе çĕре ан сур, ун пек тусан ђаххуткăпа ытти çын ђирлет».

Маларах тата епĕр: екскурççи тунă ђух та, пахђара-мĕнте ĕçленĕ ђух та: ађасене кикийенă навăкĕсем кирлине ђухлаттарса илтерме пулаӑ тенĕђђĕ (ђăтаймасăр сив шыв ĕçсе пăсăлнисем, каснă пӳрнене тăпрапа çыхса ӳте астарнисем). Кунта пирĕн çакна асран йарас пулмасӑ [1]).

---

*) 6-мĕш прилошенине пăх

XI. Саниттарлă-кикийенăллă навăксене халăх хушшине сарас майсем.

Шкулти аҫасем хушшинҫе мĕнле ĕçлесе пырассине пăхса тухнă хыççăн, халҫ ĕнтĕ уҫҫитĕл халăх хушшинҫе мĕнле ĕçлесе тăрассине сӳтсе йавăр. Сывлăха упрас йенҫен ҫăваш йалйышĕ йепле пурăннине (унпа пĕрлех—ҫăваш аҫапăҫине ҫирҫĕр мĕнле лексе, йерсе пынине) епĕр куртăмăр, хамăр хресҫенсем хушшине мĕнле ырă навăксем сарассине те тĕллесе хутăмăр. Анҫах мĕнле прокраммăпа ĕçлесе тăмалла-ха халăх хушшинҫе, мĕнле формăпа пымалла-ха вăл ĕç? Ĕç форми тенĕрен—кунта çак формăсене асăнма тивет:

1) Шкул канашĕ урлă ĕçлесси.

2) Ашшĕ-амăшĕ пухăвĕсем урлă ĕçлесси.

3) Халăх пухăвĕ урлă ĕçлесси.

4) Урамри пĕҫĕк ушкăнсем (пĕрпĕрнипе, пушă ҫух, калаçкалама пухăннă çынсем) урлă ĕçлесси.

5) Хĕрлĕ кĕтессем урлă ĕçлесси.

6) Килĕрен-киле çӳресе, çемйе урлă ĕçлесси.

Шкул канашне, епĕр пĕлетпĕр, хута вĕренекен аҫасен ашшĕ-амăшĕсем те кĕреççĕ; кусем пурте, паллах, активлăрах, йалйыш шанарах паракан çынсем пулаççĕ, çавăнпа вĕсен урлă халăх хушшинҫе саниттарипе кикийенă ыйтăвĕсене сарма питĕ те майа килет темелле. Шкул канашĕ урлă пыран ĕç виçĕ йенлĕ пулмалла. Уҫҫитĕл канаш ҫленĕсене: ĕçлĕх шкулĕн сатаҫҫисемпе, меттоҫĕсемпе паллаштарат, кунпа пĕрлех: халăх халҫхи шкул çинҫен мĕн сăмахланине, мĕн тĕлĕшĕнҫен ӳпкеленине ыйтса пĕлет; аҫасене килте те, шкулта та мĕнле вĕрентсе, пăхса ӳстересси çинҫен ăнлантарса парат,—ку ĕçĕн пĕр йенĕ. Иккĕмĕшĕ—шкул канашĕ ҫленĕсем урлă уҫҫитĕл: ашшĕ-амăшĕсем те, вĕсен аҫи-пăҫи те килте мĕнле пурăннине (санит.-кикийенăллă условисене) тĕпҫесе пĕлет, вĕсен хушшинҫе мĕнле ĕçлемеллине ҫухласа илет (ҫленсем панă канаша шута илсе). Çапла вара канаш пухăвĕ,—ку йенҫен петакокиллĕ лапораттори пек пулса тăрат. Виççĕмĕш йенĕ—канаш ҫленĕсем халăх хушшинҫе (тĕрлĕ пухусенҫе, урамри ушкăнсенҫе, уйрăм çынпа калаçнă ҫух): ĕçлĕх шкулĕн сатаҫҫисем çинҫен пропакантăласси, аҫапăҫана йĕркеллĕрех йепле пăхса ӳстересси çинҫен (хăйсем уҫҫитĕлтен илтсе пĕлнĕ таран) ăнлантарса парасси пулса тăрат.

Ашшĕ-амăшĕсен пухăвĕ ик тĕрлĕ пулат: йе пĕр-пĕр круппăра вĕренекен аҫасен ашшĕсем çех уйрăм пухăнаççĕ, йе пур аҫасен ашшĕсем харăс пухăнаççĕ. Шкулта нумай круппă пулсан—уйрăм пухăнни авантарах. Çак пухусенҫе уҫҫитĕл: шкул сатаҫҫисемпе меттоҫĕсем çинҫен ăнлантарса парат, çемйепе аҫапăҫа сывă пултăр тесен, мĕнле пурăнма кирлĕ ыйтăва тĕплĕн çутата-çутата пырат;

пуринђен ытла: ађасене вăхăђĕпе çитересси, сыварттарасси çинђен, вĕсене çанталăка пăха йураллă тумтир çĕлесе тăхăнтарасси çинђен, шкулта ăшă апат çитерессп çинђен сӳтсе йавтарат̆. Апла пулсан, ашшĕ-амăшĕ пуххинђе ак çакăн пек токлатсем лартма килĕшет:

1) Пирĕн ађасен сывлăхĕ; шкул вĕсен сывлăхне йепле пăхат̆.

2) Ађасем ексkурççине мĕншĕн çӳреççĕ.

3) Ађасем мĕншĕн шкул пахђинђе ĕçлеççĕ.

4) Ађасен орканисатсийĕсем (ађасен шкулти тытăмĕ, пионер отређĕн ĕçĕ).

5) Шкул ӳсĕмĕ (8—12 ç.) ытти ӳсĕмреп мĕнтен уйрăм, пĕр ађан тепĕр ађаран мĕн уйрăмми пур, тĕрлĕ ађана тĕрлĕ май пăхасси.

6) Ађасен сыхлăхне килте упрасси (типтерлĕх, апат, ыйхă, йураллă тумтир т. ыт. те).

7) Ађасене килте ĕç тутарасси, вăл ĕçĕн формипе хĕрри-ђикки.

8) Кил хушшинђи вăйăпа урамри вăйăсем.

9) Çемйепе опђествă (уђђитĕлпе пĕрлешсе) ађасен кил тулашĕнђи пурăнăçне асăрхасси, тĕрĕслесси.

10) Çулахи вăхăтра ађасен пурăнăçне ашшĕ-амăшĕ (коллективпа) пăхасси, тĕрĕслесси.

Халăх пуххипе кайса ĕçлес тенĕрен—çакна пĕлес пулат̆: уђђитĕлĕн ашшĕ-амăшĕ пухăвĕсене ђипертерех хатĕрленсе пухма лекет пулсан, халăх пуххине унăн тата лайăхрах хатĕрленсе пухмалла; ахаллĕн ĕç ăнас çук, мĕншĕн тесеп—нађар туса ирттернĕ «токлата» пула,—шкул хисепĕ пĕтсе ларма (мăшкăла кĕме) пултарат̆. Халăх пухăвĕпе ĕç татнă ђух, уп умĕнђе çак ыйтусене тапратни аван:

1) Халăх шуђĕпе шкул мĕнле ĕçлесе пымалла, шкул ĕçĕ халăх ĕмĕтне ларат̆-и (кивĕ шкулăн çитменлĕхĕсемпе çĕнĕ шкулăн ырă йенĕсем çинђен сӳтсе йавнă май)?

2) Шкул ађасен ашшĕ-амăшĕ мĕн тăвасса кĕтет (ĕмĕтленет)?

3) Пирĕн ађасем мĕнле пулса ӳсмелле (ӳтпӳпе ăсхал тĕрекĕ йенђен, опђествăна усăллă пулас йенђен)?

4) Кил тулашĕнђе ерех ĕçсе, тапак туртса йе ытти май асса, йе хуликан ĕçне туса, йалти ађасем хăйсен сывлăхне ан пĕтерђђĕр тесеп, пур çемйери, пĕтĕм йалти ашшĕ-амăшĕ (уђђитĕлпе пĕрле) мĕн тумалла?

Урама тухса ларнă хĕрарăм ушкăнĕсенђе (ку формă уђђитĕлнитсăна питĕ алăçемĕн) йе хĕрлĕ кĕтесе пуçтарăнса ларнă арçынсем хушшинђе те уђђитĕл типтерех асăннă ыйтусем тĕлĕшĕпех ĕçлет, анђах кунта уп ĕçĕ пухуринђен нумай урăхла пырат̆: сӳтсе йавас тейекен ыйтăва тапратса йама лайăхрах сăлтав йе сăмах тĕлĕ кĕтсе илес пулат̆; тепĕр ђух тата йумах-сăмах çавăрăнăçне кура, тĕрлĕ ђух тĕрлĕрен ыйту тапратма лекет. Капла май ĕçлени хĕнтерех,

анђах кунта ҫав ырри пур: йумахлакансем прĕкрех, хăйулăрах калаҫҫĕ, йумаххи те хĕрӳллĕрех, уҫăрах килсе тухаҭ.

Килĕрен-киле пырса ĕҫлени—тата уйрăмрах: ку ĕҫ санит.-кикийенăллă навăк сарассинђен пуҫне, петакокиллĕ консуђтатси пулса тăраҭ. Ĕҫ (калаҫу) прокрамми ҫавах пулин те, уйрăм ҫемйере тĕрлĕ ыйтусене сӳтсе йавасси—урăхларах май кайаҭ: кунта пĕр ҫак килти ађа ҫинђен калаҫма лекет, пĕр ҫак ҫемйери пурăнăҫ условисене кура, ҫав ађашĕн мĕн тусан (сывлăх йенђен те, тăна-пуҫа кӳртес йенђен те) мĕнле ырă пулассине татса пама лекет. Ку ĕҫ, пĕр йенђен, питĕ пархатарлă, тепĕр йенђен, питĕ ответлă: уђђитлĕ парса хăварнă канаш лата лармасан йе, ăна пула, пушшех сийен килнĕ пулсан,—петакăк ҫемйе умĕнђе хăй авториттетне пĕтерсе лартаҭ. Килĕрен-киле кайса кĕме: шкуђнĕксем ђирлесен, класа ҫӳремесен, йе пĕр-пĕр усал ĕҫ тусан питĕ майлă; анђах пуринђен лайăхрах май—сывлăх картăђкине тултарса ҫӳресси: картăђкăри вопроссене тултарнăҫем килйышпа калаҫса кайма ҫăмăлтарах, усăллă канашсем парса хăварма сăлтавлăрах. Ђĕђĕ ађисене йе вĕсенђен кăшт ҫуллăраххисене мĕнле пăхса ӳстерессн (ҫитерессн, тирпейлесси) ҫинђен те ăнлантарма питĕ майа килет кунта.

Халăх хушшинђи ĕҫĕн формине каланă хыҫҫăн, унăн меттођĕсене те асăнас пулаҭ. Кунта ҫакна пĕлмелле:

1) Хуҭ те мĕнле формăпа ĕҫленĕ ђух та, уђђитĕл пур сӳтсе йаван ыйтуна ҫак пилĕк йенђен ҫутатма тăрăшаҭ:

а) епĕр мĕншĕн пурăнатпăр?

н) мĕнле-ха пирĕн ађасем?

у) хамăр ађасем мĕнле пуласса кĕтетпĕр епĕр?

ш) мĕн тума пултаратпăр-ха епĕр хамăр ађасемшĕн?

р) апла пулсан, ађасен пурăнăҫне-ĕҫне лайăхлатас пирки малашне пĕтĕм ашшĕ-амăшĕсем мĕн тăвăпăр?

Ҫапла вара пур калаҫу та (токлађĕ мĕнĕпе) пилĕк пайа уйăрăлаҭ. Сăмахран: «Ађасен сывлăхне килте упрас» тенĕ калаҫăвăн кĕлеткн ҫапла пулмалла:

1-мĕш пайĕ: Епĕр халђхишĕн анђах мар, пулас опђествăшăн (ађасемшĕн) те пурăнатпăр.

2-мĕш пайĕ: Ађасене пăхакан тухтăр пĕлтернĕ тăрăх, вĕсен орканисăмĕнђе ак мĕнле-мĕнле ҫитменлĕхсем пур (кала-кала параҭ).

3-мĕш пайĕ: Епĕр хамăр ађасене: уҫă, сывă, вăйлă, виђĕкĕн тăвас тетпĕр. (Умĕнхи сăмах кирлĕ. Кĕскен каламалла: 1—2 минут).

4-мĕш пайĕ: Пирĕн ађасем ун пек пулђђăр тесен, вĕсен сывлăхне упрас, ҫирĕплетес тĕлĕшĕнђен пирĕн ак мĕн-мĕн тусан усăллă пулĕ (кала-кала пĕлтерет. Тĕп токлат. Васкарах каламалла. 15 мин. пек).

5-мĕш пайĕ: Йалти аҕасем хăйсен сывлăхне ан пăсҕĕр тесен, пурин те вĕсене ăспуçпа контроллесе тăмалла. Ку ĕç—пĕтĕм йалти ашшĕ-амăшĕ кĕр тытăнсан тин пула пĕлĕ. Çавăнпа: кашни çын урамра-мĕнте хăй аҕипăҕи хыççăн çех асăрхаса çӳремелле мар, йут çын аҕине те пăхмалла, ҕармалла (пĕтĕм халăхпа «порукка» илмелле. Й у л а ш к и с ă м а х п е к. К ĕ с к е н, 1—2 мин.).

2) Итлесе ларакансене сӳтсе йавас ыйту лайăхрах интереслетĕр тесен, калаçу (токлат) пуçламăшĕнҕе вĕсен ăнне-пуçне хускатса йама пултаракан вопроссем пани усăллă (тĕслĕхрен: аҕасене сыварах ӳстерессишĕн çинҕен шухăшлатăр-и есĕр? Вĕсем таса, ăшă, тутă, лăпкă пурăнас тĕлĕшĕнҕен мĕн тăватăр есĕр? Йе тата: ĕнене, лашана, сурăха кунлен пĕр вăхăтра апат паратăр, шăваратăр, витене хупатăр есĕр,—мĕншĕн тата аҕăрсене вăхăҕĕпе апат памастăр, вырттарса çывăрттармастăр? Выҕăха нормăпа çитернин, кантарнин уссине пĕлетĕр пулсан, мĕншĕн аҕăрсене мĕнле нормăпа пăхса ӳстерессине ыйтса пĕлместĕр есĕр? т. ыт. те).

Çак вопроссене хирĕç майлă та, урлă та калакансем тупăнҕĕç пулсан, çинҕен тата — вĕсем пирки прени те туса илҕĕç пулсан,— сирĕн токлата лайăх тăнланса ларĕç теме йурать. Есĕр панă вопроссене хирĕç никам ним калаймасан та, çапах сирĕн токлата (урăхла каласан—ыйтăва хирĕç хăвăрах вăрăм, тĕплĕ ответ панине) интересленсе тăнлĕç теме пулать, мĕншĕн тесен итлекен çынсен пуçĕ çав ответа тупмах, пĕлмех тăрăшĕ.

3) Токлата — ăнланма çăмăл ҕĕлхепе, интереслеме пултаракан формăпа каламалла; токлат тени — ҕĕрене кайса витмелле, кăмăла пырса хускатмалла. Çавăнпа токлатра, типĕлле сӳтсе-йаван шухăшсем вырăнне, фактăсем (пуринҕен ытларах,—интрикĕлесе йама пултаракан фактăсем) нумайтарах пулмалла.

4) Токлат тунă ҕух, тĕл-тĕл ҕарăнкаласа, çынсенҕен: тĕрĕс-и, çапла-и? ун пек тусан мĕн пулать? тесе ыйткаласа пыни аван; кун пек тусан—итлекен çын ăн-пуçĕ те пăртик канать, уçăлать, токлатҕăк та хăйне итлеленипе итлеменнине лайăхрах туйать.

5) Токлат 15—20 минутран вăрăма каймалла мар.

6) Аҕапăҕасем çинҕен калама лекнĕ ҕух, ашшĕсене çилентерсе йарасран асăрхамалла. Ун пек ҕух, аҕасене пĕрерĕн-пĕрерĕн илсе мар, ушкăнĕ-ушкăнĕпе илсе каламалла. Кам та пулин хăй аҕи çинҕен пĕлес тесен, унпа уйрăм çĕрте калаçма кирлĕ. Ашшĕ-амăшĕсем мĕн ырри пур пеккине—ырлас пулать, çитменлĕхсем çинҕен асăннă ҕух епĕр ҕас-ҕасах шкул умне 10—15 сатаҕ та тăратса хуратпăр. лăртас пулать.

7) Токлат пĕтсен, итлекенсем ун пирки пĕрпĕрипе канашласа илеççĕ.

8) Йулашкинҫен вара, ҫĕнĕрен мĕн илтнине, пĕлнине пĕтĕҫтерсе, малашне йепле пурăнма-тума кирлине татса хураççĕ.

XII. Петакăкпа тохтăрсен ролĕ ҫинҫен.

Шкулта вĕренекен аҫасен сывлăхне упрас, вĕсене саниттарлă-кикийенăллă навăксем парас ĕçре уҫҫитĕлне тухтăр мĕнле хисеплĕ, ответлă вырăн йышăнса тăни—каламасăрах питĕ паллă. Ҫапах та вĕсем ҫинҫен кунта пĕрик-виç сăмах хушса хума лекет.

Шкула хут вĕренме çÿрекен аҫасен сывлăхĕ ан ҫактăр, ҫакма мар—хăпарса, тĕрекленсе пытăр тесен, саниттарипе кикийенă навăкĕсем шкуҫнĕксен пурăнăçне-ĕçне çирĕппĕн кĕрсе вырăнаçтăр тесен,—уҫҫитĕл хăй ĕçне питĕ пĕлсе, асăрхаса туса пымалла. Вăл ак ҫакна нихăçан та асран йамалла мар:

1) Нихăçан та пĕтĕм ҫĕре ҫитсе, пĕтĕм ĕçе пĕр харăс туса пăрахма ан хыпалан: пĕҫĕккĕнтерех илсе пыр та—тĕплĕрех туса хур. Пытарасси ҫук: вĕрентме пуçлиҫҫен «происвотствă планĕ» тунă ҫух епĕр ҫас-ҫасах шкул умне 10—15 сатаҫ та тăратса хуратпăр. Ҫулталăк иртсе кайсан пăхатпăр,—пĕр-иккĕшне те лайăххăн туса ĕлкĕреймен. Кăна шутласан, шкул хăй умне пĕрех пысăк сатаҫҫă (сăмахран—траххомпа кĕрешессине) лартса, пĕрех ĕçе ҫипертерех туса пăрахнă пулсассăн,—нумай авантарах пулĕҫҫĕ.

2) Саниттарипе кикийенă йенҫен хăна ху питĕ типтерлĕ тыт, примерлă пул, ҫынна ăс панине хирĕç хăвах пирвай пыратăп пулсан, сан ĕçÿ нихăçан та ыррине кăтартмĕ. Кунта та пирĕн тунмалли ҫук: ҫас-ҫасах уҫҫитĕлсем хăйсем те класа пуçне турамасăр, аттине тасатмасăр пырса кĕреççĕ, пурпа вараланса пĕтнĕ аллине ҫур кун ҫумаççĕ, тусан ларса тулнă пиншакне уйăхĕпе тухса силлемеççĕ. Куп пек пулсан—хăçан аҫапăҫа типтере вĕрентĕр?

Вĕрентес ĕçе пуринҫен ытла тĕпҫев меттоҫĕпе ĕç меттоҫĕ тăрăх илсе пыр: вĕсем аҫасене таса сывлăшпа, хĕвелпе ытларах усă курма пулăшаççĕ, сывлăхне ҫирĕплетеççĕ, кикийенăллă навăксем пама та питĕ майлă вĕсем.

4) Шкул ҫуртне пĕрмай тирпейлĕ, таса тыт; ахаллĕн, аҫасене хăйсен килне-çуртне тирпейлĕ тытма вĕрентес ҫук: шкулта куллен-кун ҫирĕп тытăнса тăракан саниттарлă-кикийенăллă решим пултăр (санкомиççи ĕçĕ).

5) Вăйăсене, спортла йăпанусене, кимнаçтикле упрашнеписене—вĕсен меттотĕкĕ хушнă пек илсе пыр: ахаллĕн, вĕсем аҫасен сывлăхне тÿрлетме мар—пăсма пултараççĕ (тусан ҫинҫи вăйăхалран ÿкерекен спортла кимнаçтĕк, сиве шăнни, тарлапă ҫĕртен тăрук сивĕ йарса илни йе сивĕ шыв ĕçсе пăсăлни).

6) Аҫапăҫасемпе йепле те пулин тÿлекрех пул: кăшкăрни-çухăрни вĕсен нервине пăсаť, сывлăхне ҫакараť.

7) Ернехи ĕç расписсанипе кунленхи расписсанине ипте ђухласа ту: йăвăр ĕçе маларах, çăмăллине кайарах ларт.

8) Уроксене нихăçан та кăтартнă нормăран (вăхăтран) ытла тăсса ан йар: переменăна кĕскетнĕ май, есĕ ађасене ытларах ывăнтаратăн, хĕвелпе, сывлăшпа усă курма тытатăн.

9) Сывлăха упрас тĕлĕшĕнђен ĕçлекен йалти орканисатсисемпе (СИК-сен сывлăх çексийĕпе, траххомпа кĕрешес йатне уçнă йађђейккăпа т. ыт. те) хытă, çирĕп çыхăнса тăр.

10) Ўтпĕве çирĕплетесси çинђен çырнă çĕнĕ кĕнекесене, меттотĕксене, шурналсене, хаçатсене вулах тăр: вĕсем сана ĕçлеме пулăшĕç. тĕрĕс шанђăклă çул кăтартса пырĕç.

Ађасен сывлăхне çирĕплетес тĕлĕшĕнђен, вĕсен хушшинђи тĕрлĕ ђирђĕре пĕтерсе пырас йенђен, паллах, уђђитĕле (тата вăл орканисатсиленĕ санкомиççине) тухтăрсем пулăшса тăмалла. Çулталлăкра хуть пĕр-иккĕ те пулин шкула пырса кайса, вĕсем уђђитĕле: кашни ађан сывлăхĕ мĕнле пыни çинђен систермелле, уншăн мĕн тусан мĕн ырри пула пĕлессине (вăйă, кимнаçтĕк, ĕç тутарас йенђен, ыйхă, апат парас йенђен) кăтартса, ăнлантарса хăвармалла, ахаллĕн петакăк ĕçĕ пит ăнаçлах пулаймĕ.

Çапла ĕнтĕ тухтăрпа петакăк—пĕрпĕрипе хытă çыхăнса тăмалла: вĕсем иккĕшĕ те пĕр ђĕлхеллĕ пулса ĕçлесен, сывлăха упрас ĕç малалла кайĕ, сотсиалисăмлă пурăнăç тумашкăн ђăнахах та тĕреклĕ çĕнĕ ўсĕм хăпарса тухĕ.

1-мĕш прилошени.

Шкулђнĕк-пионер вађђи тунă ĕçпе канăçăн примерлă решимĕ.

	8—9—10 çул 1-мĕшпе 2-мĕш круп.	11—12 - 13 ç. 3-мĕшпе 4-мĕш круп.
Ыйăхран тăрасси, çăвăнасси, пилĕк таран шывпа сăтăрасси, шăл тасатасси, ирхи апат	7 сех. 30 мин.— 8 сех. 30 мин.	7 сех. 30 мин.— 8 сех. 30 мин.
Шкула кайасси (килпе шкул хушшине кура)	8 с. 30 м.—9 с.	8. с. 30 м.—9 с.
Лапоратториллĕ ĕçсем йе уроксем	9 с.—10 с. 55 м.	9 с.—11 с. 40 м.
Ўтпў кулђтурĕ, пуринђен ытла усă сывлăшри вăйăсем	10 сех. 55 мин.— 11 сех. 40 мин (переменă 10 м.)	11 сех. 40 мин.— 12 сех. 25 мин.
Ирхи апат (апат умĕн алă çăвасси. апат хыççăн çăвара ђўкесси)	11 сех. 50 мин.— 12 сех. 15 мин.	12 с. 25 м.—1 с. 1 с.—1 с. 45 м.
Çинђен хушнă уроксем, алă ĕçĕ	12 с. 15 м.—1 с.	
Киле таврăнсан, кăнтăрлахи апат çийесси	1 сех.—2 сех.	1 сех. 45 мин.— 2 сех. 45 мин.
Апат çинĕ хыççăн канасси (выртасси, çыврасси—кавтăк йе фортăђьă уçсан авантарах), пушă вăхăт.	2 с.—3 с. 30 м.	2 с. 45 м.—4 с.

	8—9—10 çул 1-мĕшпе 2-мĕш круп.	11—12—13 ç. 3-мĕшпе 4-мĕш круп.
Опђĕстврăи ĕç	3 с. 30 м.—5 сех (ернере 3 хут)	4 сех.—6 сех. отрете çӳрессине пĕрлех кӳртсен ернере 3 хут.
Ђей ĕçесси, уçă сывлăшра выђасси (хĕлле урапуссипе йарăнасси, çуркуннепе çула вăхăта плошђаткăра вăттересси авантарах) . .	5 сех.—7 сех.	6 сех. 30 мин.—7 сех. 30 мин.
Каçхи апат (апат умĕн алă çăвасси, апат хыççăн çăвар ђӳкесси)	7 с.—7 с. 30 м.	7 с. 30 м.—8 с.
Саңатти пулман пушă вăхăт, сывăрма хатĕрленесси (сывăрас умĕн алла, пите, урана çумалла, сывракан пӳлĕме уçăлтармалла)	7 с. 30 м.—9 с.	8 с.—9 с. 30 м.
Мĕн пур вĕреннĕ çĕре кайас вăхăт	4 урок 45-шер мин., переменăпа ирхи апат 1 сех. мĕн пурĕ 4 сех. (астрономиллĕ сех.). Опђĕстврăи ĕç 1 сех.	5 урок 45-шер мин., переменăпа ирхи апат 1 сех., мĕн пурĕ 4 сех. 45 мин. Опђĕстврăи ĕç 1 с. 30 м.
Мĕн пурĕ: . . .		
Пĕтĕм ĕç сехеђĕ (переменăсене шутламасăр) Ку сехетсен шутне 45 м. пыракан фискуђтурăпа опђĕстврăи ĕç те кĕрет.	4 сехет	5 сех. 15 мин.
Мĕн пурĕ (переменăсене те кӳртсессĕн) . .	5 сехет	6 сех. 15 мин.
Ыйăх	11 с.—10 с 30 м.	10 сехет

Çак таплитсă ĕçпе канăçа тĕрĕс уйăрса хума çул кăтартса парать; вырăнти условисене кура вăл улшăнма та пултарать, анђах унта кăтартнă кикийенă нормисене тытасах пулать.

Асăрхамалли: Пионерсен уйрăм ĕçĕсене, тата отретăн ернере пĕр хут пухăнма кирлине шута илсен, вырсарни кун отрет пуххи туса ирттерме лекет, анђах вăл 2 с. 30 м.—3 сех. вăрăма каймалла мар, кăтартнă вăхăта та пĕр сехетне уçă сывлăшра фискуђттурă тăвас ĕçе йамалла.

Кĕçнерникун клуп кунĕ тунă пулсан, отрет пухуне çак куна куçармалла, вырсарникун вара ађасене ђăрмантарма лекмест.

2-мĕш прилошени.

Кикийенă навăкĕсене шута илес таплитсă.

Хушаматпа йат

1-мĕш (2-мĕш, 3-мĕш) сăнаса тухни

Ирхин	Пит +
	мăй —
	алăсем +
	пилĕк таран çăвăнасси
Кăнтăрла	урасем, çÿç —
	Аллине çинĕ хыççăн çăвать.
	„ ĕç хыççăн çăвать
Кăçпа çăвăнасси	„ тул‧а тухнă хыççăн çăвать.
	Пит
Апат кикийенĕ	алăсем,
	урасем,
	Апат умĕн алла çăвать,
Тумтир кикийенĕ	„ хыççăн çăгара ђÿкет.
	Васкамасăр, йумахламасăр çийет.
	Кĕпе-йĕмне ернере пĕрре улăштарать.
Сывлас кикийенĕ	Вырăн çиттисене 2 ернере 1 улăштарать.
Хăйне тыткалас кикийенĕ	Тумтире тула тухса çакать.
	Сăмсапа сывлать.
	Сăварпа сывлать.
	Ђĕрне кутне хышламасть.
Ĕçре ÿтпĕвне тытасси	Пÿрнене çăвара хыпмасть.
	Урайне сурмасть.
	Çÿплемест.
Шывран, сывлăшран усă курасси.	Тÿр ларать.
	Кукăрăлса ларать.
	Хăйне тÿр тытать.
	Хутланса кайать.
	Тулти сывлăшра çÿрет.
	1 сех. 2 сех. 3 сех.
	Пилĕк таран сăтăрать:
	ирхине, кăçпа.
	Муђнана ернере 1 хут кайать.

Çак таплитсă тăрăх шкуђнĕксене кварттăлта 1 хут санкомпа пĕрле, уђђитĕл (йе тухтăр) пăхса тухать. Таплитсăсем мĕн палăртнине пĕтĕм ађасен, ашшĕ-амăшĕсен пуххинђе каласа кăтартаççĕ (тиакраммă, кукăр йĕрсем туса). Çав пухурах, ађасен кикийенăллă пурнăçне лайăхлатас майсене тĕллесе хураççĕ.

3-мӗш прилошени.

Шкулти аптеккӑҫа пулас йапаласем.

5 см. пинт	10 штук
Марђӑ	3 метр
Мамӑк (к кроскоп)	400 кр.
Ӑвӑсланӑ хут (вощанка)	6 лист
Пиҫӗ тутӑр (косынка)	10 шт.
Нашатӑр ҫпирђӗ	200 кр.
Валериан тумламӗ (капли)	100 кр.
Пор йӳҫекӗ (Борная кислота)	200 кр.
Йотӑ шывӗ (настойка)	100 кр.
Поткӗн тумламӗ	50 кр.
Сотӑ	200 кр.
Ксероформӑ (сапма)	50 кр.
Скаљпӗл	1 штук
Термометтӑр	1 шт.

4-мӗш прилошени.

Шыва путнӑ ҫынна пирвайхи пулӑшу парасси.

Шыва путнӑ ҫынна (шывра ҫур сехетрен ытлах выртман пулсан) ђӗртме пулаҭ. Ун пек ђух ак мӗн тумалла:

1) Шывран туртса кӑларсанах, ђи пирвай, унӑн ҫӑварӗнђи, сӑмса шӑтӑкӗнђи лӑпӑр-лапӑра (кӗрсе тулнӑ пулсан) тасатса илмелле.

2) Унтан ҫынна ӳпне выртмармалла та типпыра кӗрсе тулнӑ шыва (ҫыннӑн пуҫне айаларах туса вырттарса) йухтарса кӑлармалла.

3) Сӑмахран, ҫӑвартан шыв йухма ђарӑнсан, ҫак ҫынна ирӗксӗрлетсе сывлаттармалла («искусственное дыхание» тумалла). Кӑна ҫапла тӑваҫҫӗ: шыва путнӑ ҫынна месерле вырттараҫҫӗ те, ҫурӑмӗ айне тӗркеленӗ тумтир (кӗпе-йӗм пекки) хураҫҫӗ; вара ун пуҫӗ вӗҫне ђӗркуҫленсе тӑраҫҫӗ те, аллисене (ђавса тӗлӗнђен йарса тытса) малтан ҫӳлелле—пуҫ патнелле—туртса илеҫҫӗ; пуҫ патӗнђе 2—3 ҫеккунтӑ тытса тӑрсан, аллисене кутӑнах—пӳ патнелле—илсе антараҫҫӗ; аллисем айак тӗлне анса ҫитсен, вӗсене кӑкӑр ҫумнелле хыттӑн хӗстерсе илеҫҫӗ. Унтан каллех алӑсене ҫӳлелле туртса илеҫҫӗ. Ҫапла вара минутне 16-шар, 20-шер хут (унтан хӑвӑрт йурамаҫҭ) алӑсене кайалла (пуҫ патнелле) йарса, малалла (айак ҫумнелле) йарса выљатса тӑраҫҫӗ. Алӑсене ҫӳлелле йарсан—кӑкӑр ђитлӗхӗ сарӑлаҭ те, ҫын ӳпкине сывлӑш ырса кӗрет. Алӑсене антарса кӑкӑр ҫумне хӗстерсен—кӑкӑр ђитлӗхӗ тӑвӑрланаҭ те, сывлӑш ӳпкерен тухса кайаҭ. Сывлаттарасси виҫеллӗрех пулмашкӑн: «пӗрре» (ҫӳлелле улӑхтарнӑҫем), «иккӗ» (айалалла антарнӑҫем) тесе шутласа пыни аван.

Путнă çын шывра нумайах выртман пулсан, 15—20 минут хушши прĕксĕрлесе сывлаттарнă хыççăн—вăл хăй тĕллĕнех сывлăша çавăрма пуçлаť, ђĕри те вара унăн хаљђенхи пек ĕçлеме тапранаť. Кунтан вара çынна пӳрте илсе кĕреççĕ те, вырăн çине выртт̆арса, ăшăрах тумтир витеççĕ, урн-алли çумне вĕри шыв тултарнă пăт̆улккасем хураççĕ, ăша ĕçме вĕри ђей параççĕ.

Путнă çынна çапла май пулăшу пама тăнă вăхăтрах, ђасрах тухтăра ђĕнсе килме лав кăларса йарас пулаť.

5-мĕш прилошени.

Ăшă йе хĕвел çапнă ђух пирвайхи пулăшу парасси.

Ăшă çапасси—майсăр вĕри хутса пултарнă мунђара йе шутсăр шăрăх кун екскурççи тунă ђух пулма пултараť. Ун пек ђухне çыннăн пиђĕ хĕрелсе кайаť, сасси тытăнаť, тирĕ типсе вĕриленсе кайаť, сывлăшĕ кĕскелет, нађарланаť, алă тымарĕ çемçен те хăвăрт тапа пуçлаť, çын сулланкала пуçлаť, унтан ăнне пӑрахса тĕшĕлсе ӳкет, вăхăђĕпе пырса пулăшмасан, вилсе те кайаť.

Хĕвел çапасси—хĕрӳ кун, хĕвел питĕнђе пулнă ђух килсе тухаť. Ун пек ђухне çыннăн малтан вăй-халĕ пĕтсе лараť, унтан пуç ыратма, кăмăл пăтранма тытăнаť, тепĕр ђух хăсăк та тапранса кайаť. Кайран вара çын, ăшă çапнă пекех, ăн пăрахса тĕшĕлсе ӳкет.

Ăшă çапнă ђух та, хĕвел çапнă ђух та çапла пулăшу памалла:

1) Аптăраса ӳкнĕ çынна ђи пирвай сивĕ çĕре, сулхăна кайса выртт̆армалла. Ун пек вырăн çук пулсан, йури ун пуçĕ тăрне мĕн те пулин карса йарса, йури сулхăн тăвас пулаť.

2) Ђирлĕскерĕн пуçне çӳлерех туса выртт̆армалла.

3) Ӳтпĕве тăвăрласа, пăвса тăран тумтире пăђах хывса илмелле.

4) Пуç çине сивĕ компресс хумалла йе пуçпа кăкăр çине сивĕ шыв сапса тăмалла. Анђах кунта çăвара шыв кĕрсе кайасран питĕ асăрханас пулаť.

5) Ђирлĕ çын ăна кĕре пуçласанах, пăртаккăн-пăртаккăн сивĕ шыв (йе сивĕ ђей) çăттарса тăрас пулаť.

Ăшă йе хĕвел çапсан, тепĕр ђухне, етемĕн сывлăшĕ те питĕрĕнсе лараť. Ун пек ђухне вара ăна хăвăртрах прĕксĕрлетсе сывлаттарма тытăнас пулаť.

Ђирлĕскере, пирвайхи пулăшу панă хыççăн, пољнитсăна илсе кайни аван; хытăрах çапнă пулсан—кăна уйрăм астăвас пулаť.

Хĕвел ан çаптăр тесен—çăмăл шурă картус (йе улăм шĕлепке) тăхăнса çӳрени аван; хĕвел ванни илнĕ ђух—пуç çине шурă тутăра шывпа йĕпетсе хуни питĕ усăллă.

Саниттарипе кикийенă навăкĕсене сарас ĕçре учитĕле çак кĕнекесем нумай пулăшма пултараççĕ:

1. Програмы и Методические Записки Единой Трудовой Школы. Вып. первый. Госуд. Изд. 1928 г.

2. Физическое воспитание в школе I ступени. Издание второе «Работник просвещ.». Москва, 1927 г., цена 2 р. 25 к.

3. Физическое воспитание под ред. Центрального Бюро Юных Пионеров при ЦК РЛКСМ. Москва, 1925 г.

4. С. М. Вишневский. О сохранении здоровья. Казань. Изд. Бр. Башмаковых 1915 г.

5. П. Кругликов. Общественно-педагогическая работа деревенского учителя (Работа с родителями). Госуд. Изд. 1928 г., цена 25 к.

6. И. Д. Страшун. Борьба за здоровье—борьба с религией. Издат. «Безбожник», Москва, 1925 г., цена 10 коп.

7. А. Ефремов. Трахком—чăваш инкекĕ.

8. Журнал «Халăха вĕрентес ĕç». Чăваш Респ. Çутĕç комиссар. журналĕ.

6-мĕш прилошени.

Саниттарипе кикийенă навăкĕсене сарас тĕлĕшпе ачасем хушшинче мĕнле ĕçлес тĕслĕхсем (примерсем).

Саниттарипе кикийенă навăкĕсене сарас ĕç, пĕрлештерсе каласан, çак йĕркепе пырать:

1. Учитĕл ачасене сăнать: вĕсен хушшинче мĕнле сийенлĕ (санит.-кикийенă ыйтăвĕсене хирĕç пыракан) навăксем пуррине кунлен кун çырса хурать (хăй валли, астума).

2. Ачасен хушшинчи, саниттарипе кикийенăна килĕшмен, йăласене шута илсен, учитĕл ачасене мĕнле ырă навăксем пама кирли çинчен шухăшлать, шкул умне (хăй круппи умне) кирлĕ сатаччăсем лартать, вăл сатаччăсене пурăнăça кӳртме план (ĕç йĕрки) туса хурать.

3. Унтан, çав план тăрăх, кунлен кун пĕчĕккĕн-пĕчĕккĕн ачасен пурăнăçне саниттарлă-кикийенăллă навăксем кӳртме пуçлать.

4. Шкулта туйаннă навăксене ачасем килте те тытса пыччăр тесе, çинчен тата—çав навăксем çемйене те сарăлччăр тесе,—учитĕл хутран-хутран (кирлĕ тĕлсенче) ашшĕ-амăшсем пухăвĕ туса ирттерет; çав пухусенче: килте ачасем валли, навăксем çирĕпленме килĕшӳллĕ условисем тăвасси çинчен сӳтсе йавтарать, ашшĕсене шкулпа пĕр канашлă пулса ĕçлеме чĕнет, хăй майлă çавăрса йама тăрăшать.

5. Навăксем çирĕпленсе пыччăр тесе, ачасем вĕсене ан пăрахчăр тесе, учитĕл вĕсене куллен контроллесе пырать.

Кайарахпа контроҍ уҍҍитӗл аллинҍен аҍасен аллине кӗрсе ӳкет: малтан пӗтӗм класӗпе кашни аҍана тӗрӗслеҫҫӗ, унтан кашни аҍана пӗр «тешурнӑй аҍа» анҍах тӗрӗслесе пыраҭ, кайран аҍасем хӑйсене «хӑйсемех контроллеме тытӑнаҫҫӗ.

6. Навӑксем тата лайӑхрах ҫирӗпленҍӗр тесе, вӗсем аҍасен ҍӗрпне кӗрсе ларҍҍӑр тесе, уҍҍитӗл вӗсене кирлӗ карттинӑсем кӑтартаҭ, вӗсем тӑрӑх калаҫтараҭ, илемлетнӗ литтераттурӑ (статйӑсем) вулаттараҭ т. ыт. те.

Кӑтартнӑ йӗрке ӑнланмалларах пултӑр тесе, примерсем илер.

Пӗрӗмӗш пример: «Аҍасене апат ҫиме вӗрентесси» (1-мӗш круппӑрп темӑ). Кунта ӗҫ ҫапла аталанса пыраҭ:

1) Уҍҍитӗл аҍасене сӑнаҭ; вӗсем апат ҫинӗ ҍух хӑйсене мӗнле тыткаланине паллӑ тӑваҭ (ҫыраҭ). Сӑнанӑҫемӗн вӑл ак мӗн кураҭ: аҍасем, калӑпӑр, апата вӑхӑтсӑр ҫпйеҫҫӗ («пӗр май кавлеҫҫӗ») иккен, ҫинӗ ҍух кӗрлеҫҫӗ, ашкӑнаҫҫӗ иккен, апата карманта ҍиксе ҫӳреҫҫӗ иккен, килте вӗри апат ҫимеҫҫӗ иккеп т. ыт. те.

2) Уҍҍитӗл сӑнаса пӑхнӑ хыҫҫӑн, ҫак сатаҍҍӑсене тӗллесе хураҭ: а) аҍасене вӑхӑтпа ҫиме вӗрентмелле, н) ҫийес умӗн алла ҫума вӗрентмелле, ы) апата тӗк ларса (йумахламасӑр, сиккелемесӗр) ҫиме вӗрентмелле, у) сӗтеле тирпейлӗ тытма вӗрентмелле, ш) вӗри апат ҫиме хӑнӑхтармалла.

Ку ӗҫе ӑҫтан пуҫласа, мӗнле планпа илсе каймаллине шухӑшласа, ҫырса хураҭ.

3) Уҍҍитӗл, хӑй тунӑ планпа, аҍасен хушшине тӗллесе хупӑ навӑксене сарма тытӑнаҭ. Ку ӗҫ, паллах, пӗрех куна пымасҭ, вӑрӑма кайаҭ, мӗншӗн тесен ӑна паййӑн-паййӑн уйӑрса (пӗр кун, йе харӑс ик-виҫ кун хушши пӗр уйрӑм навӑк ҫех парса) ӗҫлесе пыма лекет.

Тӗслӗхрен:

1-мӗш КУН.

Уҍҍитӗл аҍасене: «Епӗр класра мӗнле ҫийетпӗр» тенӗ темӑ тӑрӑх калаҫтарса йараҭ. Аҍасем ӑна пӗр пытанмасӑр, прӗккӗн: класра та, килте те мӗнле ҫикелени ҫинҍен кала-кала параҫҫӗ. Унтан вара: ыран апата пурте пӗр харӑс малтанхи переменӑра ҫимелле, тесе татса хураҫҫӗ. Уҍҍитӗл аҍасене: апата илсе килсен (тепӗр ирхине), есӗр ӑна пурте пӗрле ҫак хӑма ҫине (йе урӑх вырӑна) пырса хурӑр вара, тесе капаш параҭ. Аҍасем килӗшеҫҫӗ.

2-мӗш КУН.

Асӑннӑ переменӑра аҍасем пурте харӑс апат ҫиме ларaҫҫӗ. Килте кам мӗн ҫини ҫинҍен, ҫак перемена ҫитиҍҍен ҫимесӗр ҍӑтни ҫинҍен калаҫаҫҫӗ. Уҍҍитӗл вӗсем мӗн калаҫнине пуҫа хураҭ, ӗҫ майа кайма пуҫланине туйаҭ, малалла ӑна мӗнле лайӑхрах туса йарассине шухӑшласа хураҭ.

3-мĕш КУН.

Апатланас умĕн, уђђитĕл ађасене: «Апат çиме ларнђђен алла çăвасси» çинђен калаçтарса йарат̆. Калаçу ак çак вопроссем тăрăх йĕркеленсе пырат̆:

а) Алăсем пире мĕн тума кирлĕ?

у) Çинĕ ђух есĕр алăсене мĕн тăватăр?

ы) Алăсем çăвара пырса кĕмеççĕ-и сирĕн?

ă) Хађ хăвăр алăрсене пăхăр-ха!

Ађасем: камăн алли тасипе таса марри çинђен калаçса кайаççĕ. Иван йатли: манăн таса мар, тесе ў̆кĕнет.

е) Иван алли пек таса мар алă урăх никамăн та çук-и сирĕн хушăра?

Хăйĕн аллине уђђитĕл аллипе танлаштараççĕ.

Алăсем пурин те таса марри палăрса кайат̆.

ў̆) Кун пек таса мар алăпа мĕнле çиетĕр ĕнтĕ есĕр?

и) Алăран тĕрлĕ лăпăр-лапăр ăçта сыпăçат̆?

ĕ) Апла пулсан, ат̆ăр, алăсене кайса çăвар! Ађасем алă çума пуçлаççĕ, уђђитĕл вĕсем алла мĕнле çунине сăнаса тăрат̆, çăвăнассин технĕкне пĕлменнине шута илет (çырса хурат̆: малашне вăл ĕçе кăтартса парас, вĕрентес, тесе).

4-мĕш КУН.

Тĕк ларса çиме вĕренеççĕ (хађ асăннă майсемпех).

5-мĕш КУН.

Сĕтеле тирпейлĕ, таса тытма вĕренеççĕ.

6-мĕш КУН.

Вĕри апат çинђен калаçаççĕ; вăл етеме сывă тунине, ў̆сме пулăшнине палăртса хураççĕ.

4) Уђђитĕл ашшĕ-амăшĕсен пухăвне туса ирттерет. Кунта та вĕри апат çинђен сў̆тсе йаваççĕ. Апат çинђен тапратнă май, уђђитĕл вĕсене ађасен шкулти апатне лайăхлатма сĕнет. Пуху вара: ађасене шкула сĕт парса йарас пулат̆, тесе татса хурат̆. Вĕри апат пирки ашшĕсем уђђитле çапла калаççĕ: Пирĕн ађасем вĕри апат ларса çиме васкаççĕ, çăкăр татăкĕ йарса илеççĕ те, каллах шкула тухса ђупаççĕ: есĕ ху вĕсене хытăрах каласа йар, теççĕ. Уђђитĕл кăна хăлхана ђикет.

Ашшĕ-амăшĕсен пуххи тĕлнеллех (йе çав пухăвах) йала тухтăр пырса тухни питĕ усăллă пулĕђђĕ: унăн сăмаххи ађасен апатне аванлатас ĕçе тата ытларах çĕклесе йарĕђђĕ.

Çак май ĕçлесе пынă хыççăн, шкул пурăнăçне ак мĕнле йĕркс кĕрсе ў̆кет: ађасем хăйсен ирхи апатне (шкула) йури çĕлетнĕ хутаçсемпе илсе çў̆реççĕ; çав хутаççене пурте пĕр тĕле, пăтана, çакса хураççĕ; апат çиес умĕн пурте алă çума ђупса кайаççĕ. Çав вăхăтра тешурнăйсем апат çиекен сĕтеле тирпейлесе лартаççĕ: çитти

(çивитти) сараççĕ, кашни аҫа пырса ларас тĕле хутран касса (ҫĕнтĕрлесе) тунă салфеткăсем хурса тухаççĕ, сĕт йарса ĕçме (сыпса çиме) ҫей куркисем (крушкăсем) лартса кайаççĕ. Аҫасем пурте харăс ларса çийеççĕ, çухрашмаççĕ, кулмаççĕ, тĕпĕртетмеççĕ; пĕр пĕрин çыртăкне йарса хыпмаççĕ. Сĕтел çиттине ҫеретпе çуса пыраççĕ...

Кунта епĕр апат çиме вĕрентес ĕçĕн пуçламăшне анҫах илтĕмĕр. Паллах, ку ĕç малалла кайнăçемĕн (2, 3, 4... уйăхсенҫе, 2, 3, 4-мĕш çулсенҫе), аҫасен ăнпуçĕ уçăлса пынăçем,—сарăлнăçемĕн сарăлса пыраť (апат хыççăн та алла çăвассисем, çăвара ҫӳкессисем, лайăх ҫăмлассисем т. ыт. те).

ИККĔМĔШ ПРИМЕР: «Алла, пите, мăйа, хăлхасене çума, тасатма вĕрентесси» (1-мĕш круппăри темă).

1) Уҫҫитĕл аҫасен йăлине сăнаť: алă çунă ҫух—ывăç тупаине анҫах йĕпетсе илнине, пите çунă ҫух—сăмса вĕçне анҫах сĕркелесе илнине кураť. Ун куçне: аҫасем хăйсен хăлхисене, хăлха хыçĕсене, мăйа нихăçан пĕр çуманни те лексе кайаť. Вăл вĕсене пăҫах шута илет (çыраť).

2) Вăл ĕнтĕ хăй умне çапла сатаҫсем лартаť: а) аҫасене алла, пите ҫипертерех çума вĕрентмелле, у) хăлха таврашне, мăйа тасатма хăнăхтармалла, тет. Ку ĕçе мĕнле тусан мĕнле авантарах, ăнăçлăрах пулассине шухăшласа хураť, план тăваť.

3) Хăй (йе шкул канашĕ) йышăннă план тăрăх аҫасем хушшине тĕллесе хунă навăксене сарма пуçлаť. Ку ĕç те, паййăн-паййăн илсе пынăран, темиçе куна тăсăлса кайаť. Тĕслĕхрен:

1-мĕш КУН.

Уҫҫитĕл аҫасене: «Вĕсем шкулта аллисене мĕнле çуни» çинҫен каластарса йараť. Алла çăваççĕ пулин те: пуç пӳрне хупхурах çӳренине, алă сыппинҫен çӳлерех (ҫавса таран) нихăçан та çуса тасатса илменнине палăртса хураť, кăтартаť. Унтан аҫасене, сăнамалла, алла тасатса çуса илме хушаť. Аҫасем çăваççĕ, анҫах вĕсен çăвăпас технĕккă наҫарри курăнса кайаť. Вара уҫҫитĕл хăй вĕсене алла мĕнле лайăхрах çăвассине кăтартса параť, ăнлантараť. Кун хыççăн алăсене тепĕр хут çуса илме хушаť. Аҫасем вăл кăтартнă пек çума пуçлаççĕ. Ку ĕç питĕ кăмăла карĕ вĕсене. Уҫҫитĕле аллисене кăтартса: еп лайăх çуни? еп лайăх çуни? тесе ыйтаççĕ. Аллисем (ҫавса таранах) таптаса пулиҫҫен çаплах çăвăнаççĕ. Йулашкинҫен вара: малашне те алăсене çакăн пек çăватпăр ĕнтĕ, тесе сăмах татса хураççĕ.

2-мĕш КУН.

Туйаннă навăк ан сӳтĕлтĕр тесе, уҫҫитĕл алă çунине контроллет.

3-мĕш КУН.

Пите çума вĕренеççĕ (çав майсемпех).

4-мӗш КУН.

Мӑйа ҫума вӗренеҫҫӗ.

5-мӗш КУН.

Хӑлхана, хӑлха хыҫне ҫума вӗренеҫҫӗ.

6-мӗш КУН.

Учҫитӗл ачҫасене: «Мӗншӗн пирӗн таса ҫӳремелле?» темӗ пирки каластарса йарат. Ку ыйтӑва хирӗҫ ачҫасем тӗрлӗ ответ параҫҫӗ. Калаҫӑва хӑйне хирӗҫ кирлӗ ҫулпа илсе пырас шутпа, учҫитӗл ҫапла вопроссем парат:

а) Ҫӑвӑнма йурататӑри есӗр?

Ачҫасем ӑшӑ шывпа ҫӑвӑнма йуратаҫҫӗ иккен.

у) Есӗр килте ӑшӑ шывпа чҫас-чҫасах ҫӑвӑнкалатӑри?

Ачҫасен отвечҫӗ тӑрӑх ак мӗн курӑнса кайат: вӗсене килтисем ӑшӑ шыв йаланах (йе кашниннех) памаҫҫӗ иккен; сивӗ шывпа вӗсен хӑйсен ҫӑвӑнас килмест иккен; пӗрмай ӑшӑ шыв парсан, вӗсем кунленех те ҫӑвӑнма хатӗр иккен.

Учҫитӗл ҫакна пӗтӗмпех шута илет: ашшӗ-амӑш пуххи пуҫтарса, ачҫасене ҫӑвӑнма ӑшӑ шыв парасси ҫинчҫен каламалла пулат, тесе ҫырса хурат.

ы) Есӗр, ачҫасем, килте мӗнле вараланатӑрха?

ӑ) Килте, ҫак пайан шкулта ҫӑвӑннӑ пек, есӗр йалан таса ҫӑвӑнма пултарӑри?

Ачҫасем: пултаратпӑр, тесе шантараҫҫӗ.

о) Апла пулсан, епӗ, ырантан пуҫласа, сире сӑнама, пӑхма тытӑнӑп: шкула кунлен таса ҫӑвӑнса килӗр! Сирӗн аҫӑрсене епӗ: сире ӑшӑ шыв пама хушӑп.

4) Ашшӗ-амӑшсен пухӑвӗ пухӑнат. Ачҫасене, килте ҫӑвӑнма, ӑшӑ шыв парас ыйтӑва татса хураҫҫӗ.

5) Учҫитӗл, ачҫасем шкула таса ҫӑвӑнса килнине, контроллеме пуҫлат. Кайарахпа ку ӗҫе пӗтӗм клас хӑй ҫине илет: кашни ачҫана пӗрерӗн-пӗрерӗн тӗрӗслет. Унтан вара—ҫак ӗҫе тешурнӑйсем туса тӑраҫҫӗ. Йулашкинчҫен—кашни ачҫа хӑйне-хӑйех контроллеме вӗренет. Таса ҫӑвӑнасси йалан асра тӑтӑр тесе: ТАСА-И ЕСӖ? тенӗ плаккат ҫырса ҫапаҫҫӗ.

6) Таса ҫӑвӑнас навӑксем ачҫасен чҫерине, пуҫне тата ҫирӗпрех кӗрсе ларчҫӑр тесе, учҫитӗл:

а) Темӑна йураллӑ карттинсем тупса (йе туса) кӑтартат, вӗсем тӑрӑх ачҫасене каластарса йарат. Карттинсем ачҫасен кӑмӑлне шутсӑрах та хускатса йараҫҫӗ: тепӗр чҫухне «лайӑх» калаҫуран та ирттереҫҫӗ.

ы) Ачҫасемпе илемлетнӗ литтературӑ (статйа) вулат. Вӑл та ачҫасен кӑмӑлне хытӑ хускатат, навӑксем мӗншӗн кирлине ӑнланса илтерет.

Аҙасем килте ҫăвăннипе ҫăвăнманнине пĕлес шутпа, уҙҙитĕл хутран-ситрен ашшĕ-амăшĕсен килне кайкаласа килет.

Ҫапла ĕҫлесе пынăҫем акă мĕнле ресуҙттат килсе тухаӱ: а) аҙасем алла, пите, мăйа, хăлха таврашне таптаса тытма вӗренсе кайаҫҫĕ; у) вĕсене кура, шăлнĕсем, йăмăкĕсем ҫав ĕҫех ту̧ма пикенеҫҫĕ; ы) пысăкраххисем намăс халтен (ӽут вĕренекен йăмăкĕнҙен йе кĕрĕнҙен вăтанса) тасарах ҫӳреме пуҫлаҫҫĕ.

ТУПМАЛЛИ.

Стр.

Умӗнхи сӑмах. 3

I. Ђӑваш пурӑнӑҫӗпе сывлӑхӗ. 5

II. Сывлӑха упрас ӗҫӗн сатађђисем. 8

III. Ӳтпӗве, тумтире, килҫурта таса тытас тӗлӗшӗнђен мӗнле навӑксем памалла. 9

IV. Ӗҫпе канӑҫа тӗрӗс ылмаштарса тӑрас тӗлӗшӗнђен мӗнле навӑксем памалла. 15

V. Апата кирлӗ пек пӗҫерес, ҫимӗҫ тӗлӗшӗнђен мӗнле навӑксем памалла. 17

VI. Ђирлесрен йе ђир йерессинђен сыхланас тӗлӗшпе мӗнле навӑксем сармалла. 19

VII. Хӗвелпе, атмосферти сывлӑшпа, таса шывпа уйрӑм май ӳтпӗве ҫирӗплетес тӗлӗшӗнђен мӗнле навӑксем памалла. 21

VIII. Тӗнпе тӗшмӗш урлӑ сывлӑха пӑсасран упрама вӗрентесси. 23

IX. Сывлӑха упрас навӑксем тӑватӑ ҫул вӗрентекен шкулсенђе мӗнле йӗркепе пыраҫҫӗ. 26

X. Шкулти ађасене санитарипе кикийенӑ хушнӑ пек пурӑнма хӑнӑхтарас майсем. 28

XI. Санитарлӑ-кикийенӑллӑ навӑксене халӑх хушшине сарас майсем. 32

XII. Петакӑкпа тохтӑрсен ролӗ ҫинђен. 36

Шкулђнӗк-пионер вађђи тунӑ ӗҫпе канӑҫӑн примерлӑ решимӗ. 37

Кикийенӑ навӑкӗсене шута илес таплитсӑ. . . . 39

Шкулти аптеккӑра пулас йапаласем. 40

Шыва путнӑ ҫынна пирвайхи пулӑшу парасси. . . . —

Ӑшӑ йе хӗвел ҫапнӑ ђух пирвайхи пулӑшу парасси. . . 41

Санитарипе кикийенӑ навӑкӗсене сарас тӗлӗшпе ађасем хушшинђе мӗнле ӗҫлес тӗслӗхсем (примерсем). . . 42

ЧУВАШСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО

ЧЕБОКСАРЫ, КРАСНАЯ ПЛОЩАДЬ.

ИМЕЮТСЯ В ПРОДАЖЕ:

КОМСОМОЛЬСКАЯ и ПИОНЕРСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

В. Булах — Çамрăк патраксем хушшинђе ĕç-лесси . . . . 15 к.

В. Сатаневич — ПСÇЛК Сойусĕн йалти йа-ђейккин орканисатсиллĕ ĕçĕ . . . . 25 к.

Л. Котенко и В. Смирнов — Пионера шкулта йертсе пыраканни . . . . 18 к.

А. Волков — Йалти пионерсене пулăш . . . 6 к.

Его же — Пионерăп килйышĕнђи ĕçĕсем . . 6 к.

Бюро ДКО — Пионерсен хĕллехи ĕçĕ (печатается).

Исаев Д. — Комсомолĕссене ПСК(п)П ис-торийĕ çинђен . . . . 65 к.

Ф. Степанов — Комсомолĕссен йалта ленин-ла вĕренес ĕçĕ . . . . 15 к.

С. Андреев — Ленин комсомолĕпе йалти со-ветсене йĕркелес ĕç . . . . 28 к.

С ЗАКАЗАМИ ОБРАЩАТЬСЯ:

Чебоксары, Красная площадь, ЧУВАШГИЗ.

Хакĕ 50 пус

КОРЕНЬКОВ. МЕТОДИЧЕСКОЕ ПИСЬМО
о санитарно-гигиенических навыках в школах I-ой ст.

ЧУВАШНАРКОМПРОС. ЧЕБОКСАРЫ.