3

Bob

TA’LIM OLUVCHILAR SALOMATLIGINI MUHOFAZA QILISHNING ILMIY-USLUBIY TA’MINOTI

3.1 Ta’lim oluvchilar ovqatlanishini tashkil etish bo‘yicha hujjatlar va uslubiy tavsiyalar

3.2. O‘quv dars jadvalini tuzish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar

3.3. Ta’lim oluvchilar bilan ishlashda kompyuter texnologiyalari va elektron ta’limdan foydalanish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar

3.4 Ta’lim oluvchilarning jismoniy salomatligi monitoringini tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar

3.5 Ta’lim tashkilotlarida o‘quvchilar o‘rtasida jarohatlanishning oldini olish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar

3.6 Bolalar va yoshlar ta’lim-tarbiyasi, dam olishi va sog‘lomlashtirilishi bilan bog‘liq tashkilotlar uchun sanitariya xavfsizligi talablari

3.7 Birinchi yordam ko‘rsatishga mas’ul xodimlarni o‘qitish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar

3.1. TA’LIM OLUVCHILAR OVQATLANISHINI TASHKIL ETISH BO‘YICHA HUJJATLAR VA USLUBIY TAVSIYALAR.

QR-havola

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2016-yil 2-maydagi 132-son “Umumiy o‘rta va o‘rta maxsus, kasbiy ta’lim tashkilotlarida sog‘lom ovqatlanishni tashkil etishni yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori

Sog‘lom ovqatlanish: o‘quvchilarning yoshi, energiya sarfi va salomatlik ehtiyojlariga mos, sifatli hamda xavfsiz ovqatlanishni tashkil etish.

Sanitariya qoidalariga rioya qilish: maktab oshxonasi, bufet, omborxona va ovqatlanish zali sanitariya holatini talab darajasida saqlash.

Ovqatlanishni tashkil etishda amaldagi sanitariya qoidalari, normalari va gigiyena normativlari talablariga rioya etilishi shart.

Maktab oshxonasi faoliyati qonunchilikda belgilangan shakllarda, shu jumladan ta’lim tashkilotining o‘zi yoki shartnoma asosidagi xizmat ko‘rsatuvchi tomonidan tashkil etilishi mumkin.

Shartnomada oziq-ovqat xavfsizligi, mahsulotlar assortimenti, narxlar, sanitariya talablari, xodimlarning javobgarligi va nazorat mexanizmlari aniq belgilanadi.

Oshxona xodimlari belgilangan tartibda majburiy tibbiy ko‘rikdan o‘tishi, shaxsiy gigiyena va maxsus kiyim talablariga rioya etishi shart.

Nazorat va monitoring

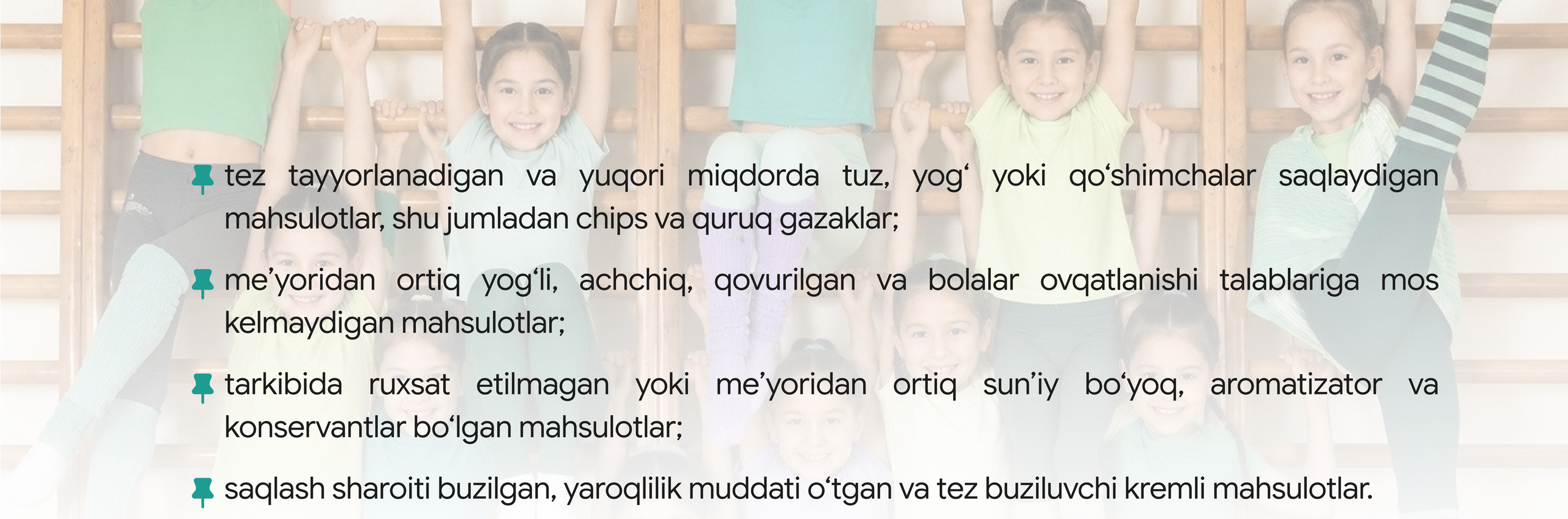
Ichki nazorat: maktab direktorining buyrug‘i bilan mas’ul komissiya yoki vakolatli shaxslar belgilanadi. Ular tasdiqlangan tartibda taom sifati, mahsulotlarning yaroqlilik muddati va sanitariya holatini nazorat qiladi.

Maktab oshxonasida o‘quvchilarning muvozanatli ovqatlanishini ta’minlaydigan quyidagi mahsulot guruhlaridan foydalanish tavsiya etiladi:

sut va sut mahsulotlari - kalsiy, oqsil va boshqa zarur oziq moddalari manbai;
go‘sht, parranda, baliq, tuxum va dukkakli mahsulotlar - oqsil va temir manbai;
meva va sabzavotlar - vitamin, mineral va oziq tolalari manbai;
donli mahsulotlar va yormalar - murakkab uglevodlar hamda energiya manbai.

Cheklanishi yoki sotilishiga yo‘l qo‘yilmaydigan mahsulotlar

Maktab hududida sanitariya talablariga zid, sifati va xavfsizligi tasdiqlanmagan yoki bolalar ovqatlanishi uchun tavsiya etilmaydigan mahsulotlarni sotish va ulardan taom tayyorlashga yo‘l qo‘yilmaydi:



- tez tayyorlanadigan va yuqori miqdorda tuz, yog‘ yoki qo‘shimchalar saqlaydigan mahsulotlar, shu jumladan chips va quruq gazaklar;
- me’yoridan ortiq yog‘li, achchiq, qovurilgan va bolalar ovqatlanishi talablariga mos kelmaydigan mahsulotlar;
- tarkibida ruxsat etilmagan yoki me’yoridan ortiq sun’iy bo‘yoq, aromatizator va konservantlar bo‘lgan mahsulotlar;
- saqlash sharoiti buzilgan, yaroqlilik muddati o‘tgan va tez buziluvchi kremli mahsulotlar.

Ovqatlanishni tashkil etish algoritmi

Ovqatlanish jarayoni quyidagi tartibda tashkil etiladi va nazorat qilinadi:

- **Taomnoma:** mavsumiy taomnoma va texnologik kartalar amaldagi sanitariya talablari hamda o‘quvchilarning yosh xususiyatlari asosida ishlab chiqiladi va belgilangan tartibda tasdiqlanadi.
- **Tayyor taomni baholash:** taom tarqatilishidan oldin uning sifati va tayyorligi belgilangan tartibda mas’ul shaxs yoki brakeraj komissiyasi tomonidan baholanadi va qayd etiladi.
- **Ichimlik rejimi:** o‘quvchilar doimiy ravishda xavfsiz ichimlik suvidan foydalanish imkoniyatiga ega bo‘lishi lozim.

Tibbiy-sanitariya nazorati

Maktab tibbiyot xodimi va mas’ul shaxslar o‘z vakolati doirasida oshxona sanitariya holati, mahsulotlarning yaroqlilik muddati, xodimlarning tibbiy ko‘rikdan o‘tganligi va nazorat namunalari sanitariya qoidalariga muvofiq saqlanishini kuzatadi.

Sog‘lom ovqatlanishni to‘g‘ri tashkil etish ortiqcha vazn, ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari, kamqonlik va oziq moddalar yetishmovchiligi xavfini kamaytirishga xizmat qiladi.

3.2. O‘QUV DARS JADVALINI TUZISH BO‘YICHA USLUBIY TAVSIYALAR

Dars jadvalini tuzishga qo‘yiladigan talablar:

Dars jadvali o‘quv rejasini amalga oshirish bilan birga o‘quvchilarning yosh xususiyatlari, ish qobiliyati va sanitariya-gigiyena talablarini hisobga olgan holda tuziladi.

Haftalik yuklamaning taqsimlanishi

O‘quvchilarning ish qobiliyati hafta davomida o‘zgarib turadi. Shu sababli fanlar yuklamasi bir maromda va oqilona taqsimlanishi lozim:

- **Dushanba:** o‘quv jarayoniga moslashuvni hisobga olib, o‘rtacha murakkablikdagi fanlarni muvozanatli joylashtirish tavsiya etiladi.
- **Seshanba va chorshanba:** o‘quvchilarning ish qobiliyati yuqori bo‘ladigan davr sifatida murakkab fanlarni asosli ravishda joylashtirish mumkin.
- **Payshanba:** murakkab va yengil fanlarni navbatlashtirish orqali yuklamani muvozanatda saqlash lozim.
- **Juma va shanba:** haftalik charchoqni hisobga olib, fanlar ketma-ketligi va nazorat ishlarini oqilona rejalashtirish zarur.

Kunlik darslar ketma-ketligi

- Murakkablik darajasi: yuqori diqqat va aqliy faollikni talab qiladigan fanlarni o‘quvchilarning ish qobiliyati yuqori bo‘lgan dars soatlariga joylashtirish tavsiya etiladi.
- Fanlarni navbatlashtirish: aqliy, jismoniy va ijodiy faoliyatni talab qiladigan fanlarni ketma-ketlikda oqilona almashtirish charchoqning oldini olishga yordam beradi.

Pedagogik va gigiyenik cheklovlar

Dars jadvali va nazorat tadbirlarini rejalashtirishda amaldagi o‘quv reja hamda sanitariya qoidalarida belgilangan talablar hisobga olinadi:

Nazorat ishlari: bir kunda bir nechta katta hajmdagi nazorat ishini rejalashtirmaslik, ularni o‘quvchilarning eng yuqori ish qobiliyati davriga joylashtirish tavsiya etiladi.

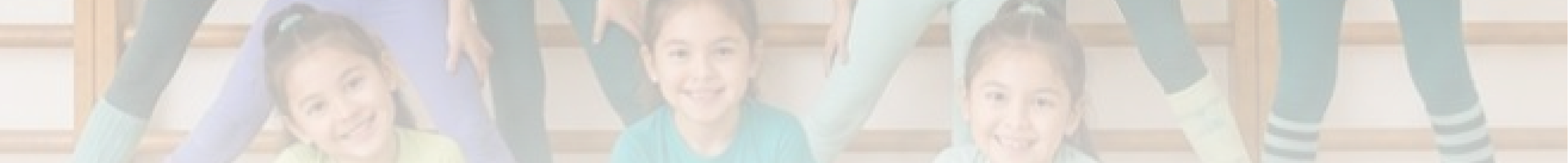
Juft darslar: bir xil fan bo‘yicha ketma-ket darslar faqat o‘quv reja, mashg‘ulot turi va sanitariya talablari imkon bergan hollarda rejalashtiriladi.

Tanaffuslar: darslar oralig‘idagi va katta tanaffuslarning davomiyligi amaldagi sanitariya qoidalari hamda maktabning tasdiqlangan kun tartibiga muvofiq belgilanadi.

Jadvalni tasdiqlash tartibi

- **Metodik birlashmalar fanlar kesimida** o‘quv reja, pedagogik yuklama va darslarni oqilona joylashtirish bo‘yicha takliflar beradi.
- **O‘quv ishlari bo‘yicha direktor o‘rinbosari o‘quv reja, sanitariya talablari,** xona va pedagoglar bandligini hisobga olib jadval loyihasini tuzadi.
- **Zarur hollarda tibbiyot xodimi va boshqa tegishli** mutaxassislar jadvalning sanitariya-gigiyena talablariga muvofiqligi yuzasidan tavsiya beradi.
- **Maktab direktori** dars jadvalini belgilangan tartibda tasdiqlaydi va uning bajarilishini nazorat qiladi.

To‘g‘ri tuzilgan jadval o‘quvchilarning ortiqcha aqliy va jismoniy zo‘riqishini kamaytirish hamda ta’lim samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.



3.3. TA’LIM OLUVCHILAR BILAN ISHLASHDA KOMPYUTER TEXNOLOGIYALARI VA ELEKTRON TA’LIMDAN FOYDALANISH BO‘YICHA USLUBIY TAVSIYALAR

Pedagogik tamoyillar

- **Vizuallashtirish:** murakkab mavzularni video, animatsiya, model va infografika yordamida tushunarli ifodalash.
- **Interaktivlik:** virtual laboratoriya, simulyatsiya va interaktiv topshiriqlar orqali o‘quvchining faol ishtirokini ta’minlash.
- **Tabaqalashtirish:** raqamli resurslar yordamida o‘quvchining tayyorgarlik darajasi va ehtiyojiga mos topshiriqlarni tanlash.

Dars bosqichlarida axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish

- **Mavzuni tushuntirish:** animatsion taqdimot, raqamli model va aqliy xaritalardan foydalanish.
- **Mustahkamlash:** interaktiv mashq, viktorina va o‘yinlashtirish elementlaridan maqsadga muvofiq foydalanish.
- **Nazorat:** elektron test va avtomatik baholash vositalaridan pedagogik maqsad hamda akademik halollik talablariga muvofiq foydalanish.

Gigiyena va xavfsizlik talablari

- **Ekran vaqti:** elektron qurilmalardan uzluksiz foydalanish davomiyligi o‘quvchining yoshi, mashg‘ulot turi va amaldagi sanitariya qoidalarida belgilangan me’yorlardan oshmasligi lozim.
- **Faol tanaffus:** ekran bilan ishlash oralig‘ida ko‘z va tana mushaklari zo‘riqishini kamaytiruvchi qisqa mashqlar tashkil etiladi.
- **Kiberxavfsizlik:** o‘quvchilarga shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish, ishonchli manbani tanlash va internetda xavfsiz muloqot qilish qoidalari o‘rgatiladi.

O‘qituvchi uchun asosiy qoidalar

- **Maqsadga muvofiqlik:** raqamli vosita darsning maqsadi emas, balki ta’lim natijasiga erishish vositasi bo‘lishi kerak.
- **Muvozanat:** raqamli resurslar darslik, yozma topshiriq, muloqot va amaliy mashqlar bilan uyg‘unlashtiriladi.
- **Qayta aloqa:** elektron platformalar orqali berilgan topshiriqlar yuzasidan o‘quvchiga o‘z vaqtida, aniq va rivojlantiruvchi fikr bildiriladi.

3.4. TA’LIM OLUVCHILARNING JISMONIY SALOMATLIGI MONITORINGINI TASHKIL ETISH VA O‘TKAZISH BO‘YICHA USLUBIY TAVSIYALAR

QR-havola

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF–6099-son “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmon

QR-havola

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 3-noyabrdagi PQ–4877-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori

O‘quv yili boshida hududiy tibbiyot muassasasi bilan hamkorlikda o‘quvchilarning salomatlik holati va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari uchun tibbiy guruhi belgilangan tartibda aniqlanadi.

Monitoring doirasida quyidagi ko‘rsatkichlar vakolatli mutaxassislar tomonidan qayd etilishi mumkin:

- **Antropometrik ko‘rsatkichlar:** bo‘y uzunligi va tana vazni; boshqa o‘lchovlar faqat tibbiy zarurat va belgilangan metodika asosida olinadi.
- **Fiziologik ko‘rsatkichlar:** arterial qon bosimi, yurak urish tezligi va boshqa ko‘rsatkichlar tibbiyot xodimi tomonidan tibbiy ko‘rsatma asosida o‘lchanadi.
- **Jismoniy tayyorgarlik:** kuch, tezlik, chidamlilik va egiluvchanlik bo‘yicha pedagogik nazorat mashqlari o‘quvchining yoshi, jinsi va tibbiy guruhiga mos ravishda o‘tkaziladi.

3.5. TA’LIM TASHKILOTLARIDA O‘QUVCHILAR O‘RTASIDA JAROHATLANISHNING OLDINI OLISH BO‘YICHA USLUBIY TAVSIYALAR

QR-havola

O‘zbekiston Respublikasining Mehnat kodeksi

QR-havola

0341–16-son SanQvaNga 2023-yil 15-sentabrdagi 22-son qaror bilan kiritilgan o‘zgartirishlar

QR-havola

2011-yil 18-yanvarda 2184-son bilan davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan “Ta’lim muassasalarida o‘quv-tarbiya jarayonida o‘quvchilar va talabalar bilan yuz bergan baxtsiz hodisalarni tekshirish va hisobga olish tartibi to‘g‘risida”gi nizom

Maktabda jarohatlanish xavfi yuqori bo‘lgan joylar va profilaktik choralar

Jarohatlanish xavfi sport zali va maydonchalari, zinapoya, yo‘lak, laboratoriya hamda ustaxonalarda nisbatan yuqori bo‘lishi mumkin.

- **Mashg‘ulotdan oldin:** turnik, basketbol shitlari, gimnastika devorlari, darvozalar va boshqa sport anjomlarining mustahkamligi hamda yaroqliligini tekshirish.
- **Isinish mashqlari:** jismoniy tarbiya mashg‘ulotini o‘quvchilarning yoshi va tayyorgarligiga mos badantarbiya bilan boshlash.
- **Kiyim va poyabzal:** o‘quvchilarning mashg‘ulot turiga mos sport kiyimi va sirpanmaydigan poyabzalda qatnashishini nazorat qilish.

Tanaffus va umumiy hududlar (yo‘laklar, zinapoyalar)

- **Navbatchilik:** tanaffus vaqtida pedagog va ma’muriyat xodimlarining tasdiqlangan navbatchilik jadvali asosida nazoratini tashkil etish. O‘quvchilar kattalar nazoratini almashtirmaydi.
- **Harakat tartibi:** zinapoyada xavfsiz yurish, yugurmaslik, turtishmaslik va tartibsiz o‘yinlarga yo‘l qo‘ymaslik qoidalarini tushuntirish.
- **Yoritish va qoplama:** yo‘lak va zinapoyalarning yetarli yoritilishi, to‘siqlardan xoli bo‘lishi hamda pol qoplamasining sirpanmasligi ta’minlanadi.

Laboratoriya Mashg‘ulotlari (Kimyo, Fizika, Biologiya)

- **Yo‘riqnoma:** laboratoriya mashg‘uloti boshlanishidan oldin o‘quvchilarga xavfsizlik qoidalari tushuntiriladi va belgilangan tartibda qayd etiladi.
- **Saqlash:** kimyoviy reaktivlar, o‘tkir asboblar va boshqa xavfli jihozlar belgilangan talablarga muvofiq qulflanadigan shkaflarda, kirish huquqi cheklangan holda saqlanadi.

Jarohatlanishning oldini olish algoritmi

- **Profilaktik ko‘rik:** o‘quv yili boshlanishidan oldin va tasdiqlangan jadval asosida bino, sport maydonchasi, ustaxona, laboratoriya va elektr jihozlarining xavfsizligini ko‘zdan kechirish.
- **O‘quvchilarni o‘qitish:** xavfsiz harakatlanish, favqulodda vaziyatda xabar berish va birinchi yordam bo‘yicha yoshga mos tushuntirish hamda amaliy mashg‘ulotlarni davriy o‘tkazish.
- **Birinchi yordam vositalari:** tibbiy xonada va zarur joylarda belgilangan tartibda butlangan birinchi yordam qutisi, bog‘lov materiallari va himoya vositalari saqlanadi; dori vositalari faqat tibbiyot xodimi nazoratida qo‘llanadi.

Baxtsiz hodisa yuz berganda harakat qilish tartibi

Jarohatlanish yuz berganda quyidagi ketma-ketlikda ish tutiladi:

1. hodisa joyining xavfsizligini ta’minlash, jabrlanuvchiga birinchi yordam ko‘rsatish va maktab tibbiyot xodimi hamda rahbariyatini xabardor qilish;
2. zarurat bo‘lsa “103” yoki “112” raqamiga qo‘ng‘iroq qilish va hodisa haqida 2184-son Nizomda belgilangan tartibda tegishli tashkilotlarga xabar berish;
3. jabrlangan o‘quvchining ota-onasi yoki qonuniy vakiliga zudlik bilan xabar berish;
4. hodisani tekshirish uchun belgilangan tartibda komissiya tuzish, dalolatnoma rasmiylashtirish va hisobga olish;
5. Jarohatlanishning oldini olish texnik nazorat, xavfsiz xulq-atvor ko‘nikmalari va kattalarning mas’ul nazoratini birlashtirgan tizimli faoliyatdir. Maktab ma’muriyati dars va darsdan tashqari jarayonlarda xavflarni muntazam baholab borishi lozim.

3.6. BOLALAR VA YOSHLAR TA’LIM-TARBIYASI, DAM OLISHI VA SOG‘LOMLASHTIRILISHI BILAN BOG‘LIQ TASHKILOTLAR UCHUN SANITARIYA XAVFSIZLIGI TALABLARI (TAVSIYALARI)

O‘quvchilar ta’lim oladigan, dam oladigan va sog‘lomlashtiriladigan muhit amaldagi sanitariya hamda xavfsizlik talablariga javob berishi lozim.

- **Mikroiqlim:** xonalardagi havo harorati, nisbiy namlik va shamollatish tartibi tegishli SanQvaN talablariga muvofiq ta’minlanadi.
- **Yoritish:** o‘quv va dam olish xonalari tabiiy hamda sun’iy yoritish me’yorlariga javob berishi, yorug‘lik ko‘zni qamashtirmasligi va ish joyida keskin soya hosil qilmasligi lozim.
- **Hudud:** tashkilot hududi ozoda, yoritilgan, xavfsiz, begona shaxslarning nazoratsiz kirishidan himoyalangan va xavfli obyektlardan xoli bo‘lishi kerak.

Dam olish va sog‘lomlashtirishni tashkil etish

Bolalarning darsdan tashqari dam olishi va sog‘lomlashtirilishini tashkil etishda quyidagilar hisobga olinadi:

- **Zonalashtirish:** uxlash, ovqatlanish, madaniy tadbirlar, gigiyena va tibbiy xizmat joylari tegishli sanitariya va yong‘in xavfsizligi talablariga muvofiq ajratiladi.
- **Yotoq joylari:** bir bolaga to‘g‘ri keladigan maydon, xonadagi o‘rinlar soni va yotoqlar oralig‘i amaldagi sanitariya qoidalarida belgilangan me’yorlarga muvofiq bo‘lishi lozim.
- **Shaxsiy gigiyena:** har bir bola uchun alohida choyshab, sochiq va zarur gigiyena vositalari mavjudligi hamda ularning almashtirish tartibi nazorat qilinadi.

Ovqatlanish xavfsizligi

- **Ichimlik suvi:** bolalarga sifat va xavfsizlik talablariga javob beradigan ichimlik suvidan doimiy foydalanish imkoniyati yaratiladi.
- **Mahsulotlarni saqlash:** tez buziluvchi oziq-ovqatlar uchun belgilangan harorat rejimi va “sovuqlik zanjiri” uzluksiz ta’minlanadi.
- **Nazorat namunalari:** tayyor taomlardan namuna olish va saqlash sanitariya qoidalarida belgilangan tartib hamda muddatlarda amalga oshiriladi.

Tibbiy nazorat va profilaktika

- **Qabul qilish nazorati:** bolalarni oromgoh yoki sog‘lomlashtirish guruhiga qabul qilishda talab etiladigan tibbiy hujjatlar Sog‘liqni saqlash vazirligi belgilagan tartibda rasmiylashtiriladi.

- **Dezinfeksiya:** tozalash va dezinfeksiya ishlarida belgilangan tartibda ruxsat etilgan, qo‘llash yo‘riqnomasi va xavfsizlik talablariga javob beradigan vositalardan foydalaniladi.
- **Shaxsiy gigiyena ko‘nikmalari:** qo‘l yuvish joylari suv, suyuq sovun va bir martalik qog‘oz sochiq yoki xavfsiz quritish vositasi bilan ta’minlanadi.

Mas’uliyat: sanitariya xavfsizligi talablariga rioya etilishini tashkilot rahbari va belgilangan mas’ul xodimlar o‘z vakolatlari doirasida ta’minlaydi. Aniqlangan kamchiliklar zudlik bilan bartaraf etilishi va belgilangan tartibda hujjatlashtirilishi lozim.

3.7. BIRINCHI YORDAM KO‘RSATISHGA MAS’UL XODIMLARNI O‘QITISH BO‘YICHA USLUBIY TAVSIYALAR.

QR-havola

O‘zbekiston Respublikasining 2016-yil 22-sentabrdagi O‘RQ–410-son Qonuni bilan yangi tahrirda qabul qilingan “Mehnatni muhofaza qilish to‘g‘risida”gi Qonun

Ish beruvchining majburiyatlari

Ish beruvchi mehnatni muhofaza qilish sohasida quyidagilarni ta’minlashi lozim:

- xodimlarni mehnatni muhofaza qilish bo‘yicha o‘qitish, yo‘l-yo‘riq berish va bilimlarini belgilangan tartibda tekshirish;
- baxtsiz hodisalarning oldini olish, favqulodda vaziyatda birinchi yordam ko‘rsatish va **tez tibbiy yordamni chaqirish uchun zarur tashkiliy choralarni ko‘rish.**

Xodimlarni o‘qitish va yo‘l-yo‘riq berish

Xodimlarni o‘qitish jarayoni quyidagi talablar asosida tashkil etiladi:

- rahbar va xodimlar mehnatni muhofaza qilish, xavfsiz ish usullari va birinchi yordam bo‘yicha belgilangan tartibda o‘qitiladi hamda bilimlari tekshiriladi;
- xavfliligi yuqori bo‘lgan ishlar yoki uskunalar bilan ishlaydigan xodimlar uchun maxsus o‘qitish va malaka tekshiruvi tashkil etiladi.

Mehnatni muhofaza qilish xizmati va mas’ul xodimlar

Qonunchilikda belgilangan hollarda tashkilotda mehnatni muhofaza qilish xizmati tashkil etiladi yoki tegishli mas’ul xodim belgilanadi.

- ish joylarini belgilangan tartibda bo‘lishi, birinchi yordam qutilari va zarur himoya vositalari bilan ta’minlash choralarini ko‘radi;
- xodimlarga xavfsizlik va birinchi yordam bo‘yicha yo‘l-yo‘riq berilishi, o‘qitilishi va bilimlari tekshirilishini nazorat qiladi.