



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

**Ieteikumi pedagogiem darbam ar mācību filmu  
“Par Janča puncī un tīrām rokām”  
par roku higiēnas ievērošanu pirmsskolas un sākumskolas  
vecuma bērniem**

**Slimību profilakses un kontroles centrs:**

Adrese: Dunties 22, Rīga, LV-1005

Tālrunis: 67501590

Fakss: 67501591

E-pasts: [info@spkc.gov.lv](mailto:info@spkc.gov.lv)

Mājaslapa: [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)

Sociālo tīklu konti:

[draugiem.lv/sveiksunvesels](http://draugiem.lv/sveiksunvesels)

[facebook.com/SPKCentrs](https://facebook.com/SPKCentrs)

Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs

Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta.

© Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016

## SATURS

IEVADS .....	4
1. NETĪRAS ROKAS UN TO MAZGĀŠANA .....	5
2. IETEIKUMI PEDAGOGIEM DARBAM AR MĀCĪBU FILMU .....	8
2.1. PIRMSSKOLAS VECUMA BĒRNIEM (3-7gadi).....	8
2.2. SĀKUMSKOLAS VECUMA BĒRNIEM (1., 2.klase) .....	9
2.3. PIRMS FILMAS SKATĪŠANĀS .....	10
2.4. JAUTĀJUMI PAR FILMAS SATURU .....	11
2.5. DZEJOĻA MĀCĪŠANĀS .....	12
2.6. PRAKTISKĀ DARBĪBA .....	12
2.7. PAŠKONTROLES DARBS .....	13
2.8. PAPILDUS INFORMĀCIJA PAR ROKU TĪRĪBU .....	13
2.9. UZDEVUMI UN SPĒLES .....	14
PIELIKUMI.....	15

## IEVADS

Roku higiēnas ievērošana ir pamata profilakses pasākums vairāku infekcijas slimību, it īpaši akūto zarnu infekciju profilaksei. Roku mazgāšana ir pirmais aizsardzības pasākums pret daudzām saslimšanām, piemēram, saaukstēšanos (iesnas, klepus u.c.), gripu, akūtām zarnu infekcijām (caureja, vemšana u.c.) un citām saslimšanām. No tā, cik pareizi, rūpīgi un bieži tiek mazgātas rokas, ir atkarīga gan paša bērna, gan apkārtējo cilvēku veselība.

Pareizas roku mazgāšanas kultūru ir svarīgi apgūt jau bērna vecumā, jo tieši bērnībā apgūtie veselības paradumi saglabājas visas dzīves garumā. Bērna izpratnei un iemaņām par roku higiēnas ievērošanu jā sākas ģimenē un jāturpinās pirmsskolas un tālākajā izglītības posmā. Vecākiem, pirmsskolas izglītības iestāžu audzinātājiem, sākumskolas izglītības iestāžu pedagogiem, un citiem cilvēkiem, ar kuriem bērni ikdienā saskaras, ir nepieciešams izglītēt bērnus par to, cik svarīga ir roku higiēnas ievērošana veselības uzturēšanai un slimību profilaksei. Jau bērnībā ir jāapgūst vispārējie roku mazgāšanas principi, ievērojot pareizu roku mazgāšanas tehniku, rūpīgumu un padarot to par neatņemamu ikdienas sastāvdaļu.

Lai palīdzētu attīstīt izpratni un iemaņas par pareizu roku mazgāšanu, Slimību profilakses un kontroles centrs ir izstrādājis mūsdienīgu un bērniem saistošu mācību filmu "Par Janča puncu un tīrām rokām" par roku higiēnas ievērošanu pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem (filma pieejama Slimību profilakses un kontroles centra Youtube kontā <https://www.youtube.com/watch?v=vDIFPEoCnRo> vai pēc pieprasījuma Slimību profilakses un kontroles centrā). Mācību filmā ir ietverta pamācoša informācija par roku mazgāšanas nozīmi un nepieciešamību, iespējamām negatīvajām sekām nepareizas un paviršas roku mazgāšanas gadījumā, kā arī par pareizu roku mazgāšanas tehniku un regularitāti. Mācību filmas primārā mērķauditorija ir bērni vecumā no 3 līdz 8 gadiem.

Mācību filmas un ieteikumu materiāla mērķis ir palīdzēt bērniem apgūt pareizu roku mazgāšanas tehniku un motivēt pedagogus mācību stundās iekļaut ar roku mazgāšanas tematiku saistītus jautājumus, veidojot izpratni par roku mazgāšanas nozīmi bērniem saistošā un interesentā veidā. Aicinām pedagogus mācību stundās iekļaut roku mazgāšanas tematiku un izmantot šo ieteikumu materiālu kopā ar mācību filmu. Pedagogam ir jāsniedz informācija un jāattīsta izpratne un iemaņas par roku higiēnas nozīmi, radot interesi un veicinot pareizas roku mazgāšanas tehnikas apgūšanu.

## 1. NETĪRAS ROKAS UN TO MAZGĀŠANA

*Uz rokām esošie mikroorganismi cilvēka organismā var iekļūt:*

- ar rokām pieskaroties acīm, degunam un mutei;
- ēdot un dzerot ar nemazgātām rokām;
- ar nemazgātām rokām pieskaroties priekšmetiem, tādā veidā tos nododot tālāk no cilvēka uz cilvēku, piemēram, pieskaroties kāpņu margām, galda virsmām, mācību priekšmetiem, rotaļlietām un citiem priekšmetiem.

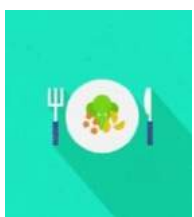


**Svarīgākais nav roku mazgāšanas reižu skaits, bet gan to mazgāšana tad, kad tas ir īpaši nozīmīgi:**

- kad rokas ir acīmredzami netīras;



- pirms un pēc ēšanas, dzeršanas vai ēdiena pasniegšanas, kā arī pirms un pēc ēdiena gatavošanas;



- pēc tualetes apmeklēšanas;



- pēc spēlēšanās (pagalmā, spēļu laukumā un iekštelpās);



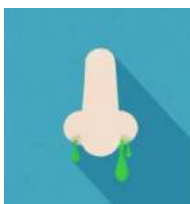
- pēc skolas, bērnudārza vai citu sabiedrisku vietu apmeklēšanas;



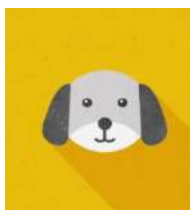
- pēc braukšanas sabiedriskajā transportā;



- pēc deguna šņaukšanas, klepošanas vai šķaudīšanas;



- pēc spēlēšanās ar dzīvniekiem;



- pēc mājas uzkopšanas un pieskaršanās atkritumiem.



## **Ieteikumi pareizai roku mazgāšanai:**

1. Pirms roku mazgāšanas jāpārlicinās, vai pie izlietnes ir visi nepieciešamie piederumi roku mazgāšanai (šķidrās vai cietās ziepes, vienreizlietojamie papīra dvieļi vai auduma dvieļis un atkritumu tvertne papīra dvieļu izmešanai);
2. saslapina rokas un apakšdelmus zem tekošas ūdens strūkļas;
3. pārklāj rokas ar ziepēm (ieteicams izmantot šķidrās ziepes no slēgta trauka, jo uz cieto ziepju virsmām un ziepju traukos var saglabāties un vairoties dažādi mikroorganismi no iepriekšējiem lietotājiem);
4. ziepes rokās saputo - rūpīgi ieziepē visas roku virsmas, jo katra mazgāšanas līdzekļa efektivitāte ir atkarīga no tā iedarbības laika;
5. veicot roku ieziepēšanu, rūpīgi no visām pusēm berž abas plaukstas, abu plaukstu virspusi, pirkstu starpas, pirkstu galus pretējās rokas delnās, abus īkšķus pretējās rokas delnās, kā arī iztīra nagus. Roku ieziepēšanas laikā rokas nevajag turēt zem ūdens strūkļas;
6. rokas rūpīgi skalo zem tekošas ūdens strūkļas;
7. roku mazgāšanas laikā jāizvairās no ūdens šļakstīšanās vai pieskaršanās izlietnei;
8. rokas nosusina ar tīru dvieli (ārpus dzīvesvietas ieteicams izmantot vienreizlietojamus papīra dvieļus - koplietojamie auduma dvieļi nav ieteicami, jo nav zināms, cik rūpīgi rokas nomazgāja cilvēki, kuri lietoja dvieli pirms tam, turklāt uz mitra dviēļa vairojas un saglabājas mikroorganismi). Ar roku regulējamu ūdens krānu (maisītāju) aizgriez ar papīra dviēļa palīdzību (uz ūdens krāna rokturiem var atrasties mikroorganismi, jo mēs tam pieskaramies arī pirms roku mazgāšanas);
9. papīra dvieli izmet atkritumu tvertnē, nepieskaroties atkritumu tvertnei ar rokām;
10. ja nav pieejams aprīkojums roku mazgāšanai, ir pārtraukta ūdens padeve vai nav pieejams dzeramā ūdens kritērijiem atbilstošs ūdens, roku dezinfekciju var veikt bez mazgāšanas, lietojot ātras iedarbības roku dezinfekcijas līdzekli. Roku dezinfekcija bez mazgāšanas vēlama tikai tad, ja rokas nav acīmredzami netīras.

➤ Varat bērniem atgādināt, ka bez vajadzības ūdeni nevajag ilgstoši tecināt!

## 2. IETEIKUMI PEDAGOGIEM DARBAM AR MĀCĪBU FILMU

**Animācijas filmas un ieteikumu pedagogiem darbam ar filmu mērķi:**

- veidot bērniem izpratni par roku mazgāšanas nozīmi;
- iemācīt pareizu roku mazgāšanas tehniku;
- veidot izpratni par to, kādos gadījumos obligāti jāmazgā rokas.

### 2.1. PIRMSSKOLAS VECUMA BĒRNIEM (3-7gadi)

Tēmas “Roku mazgāšana” apguvei ieteicamas šādas mācību metodes un metodiskie paņēmieni:

Bērna vecumposms	Ieteicamās mācību metodes un metodiskie paņēmieni
3 – 7 gadi	Novērošana, demonstrējums, praktiskais darbs, pārrunas, didaktiskās spēles.

**Pirmsskolas izglītības iestādē** tēmu “Roku mazgāšana” pedagogs var iekļaut šādās rotaļnodarbībās:

- **Dabaszinībās un/vai sociālajās zinībās un ētikā**, apgūstot zināšanas par mikroorganismiem un vietām, kur bērni ikdienā ar tiem var saskarties, kādi ir to veidi un kur tie atrodami visvairāk (skatīt pielikumu nr. 2), un organizējot tematiskas nodarbības ar pārrunām “Kāpēc ir svarīgi ievērot personīgo higiēnu? Sniedzot informāciju par personīgo higiēnu un tās nozīmi veselīga dzīvesveida piekopšanā un veselības saglabāšanā”, “Kāpēc mums jāmazgā rokas?”, “Sekas, ko var izraisīt nepareiza un pavirša roku mazgāšana” (piemēram, sāpošs vēders, caureja, slikta dūša), “Labie un sliktie ieradumi” (roku mazgāšana, nagu graušana), “Ieguvumi no regulāras roku mazgāšanas” un citas tematiskas nodarbības.
- **Latviešu valodā**, demonstrējot mācību filmu, organizējot pārrunas, jautājumu uzdošanu par mācību filmas saturu, kā arī mācību filmā iekļautā roku mazgāšanas dzejoļa mācīšanos (skatīt pielikumu nr. 1).
- **Matemātikā**, apgūstot skaitīšanu ar pirkstu palīdzību, ņemot vērā bērnu vecumu (no 1-5 un 1-10, turp un atpakaļ), piemēram, “Mums ir jānomazgā abu roku pirkstiņi. Cik pirkstiņu mums katram ir uz vienas rokas un cik uz abām rokām kopā? Skaitīsim kopā!” u.c.
- **Mājturībā un tehnoloģijās**, apgūstot aplicēšanas, plēšanas, burzīšanas, virpināšanas, locīšanas, griešanas u.c. tehnikas, piemēram, veidojot tēlus no mācību filmas, rakstainus dvieļus un citus priekšmetus, kas saistīti ar roku mazgāšanu.
- **Vizuālajā mākslā**, apgūstot zīmēšanas (piemēram, zīmējot tēlus, priekšmetus un situācijas no mācību filmas (mikroorganisms, rokas kontūra ar un bez mikrobiem, mīļākā



mācību filmas tēla zīmēšana u.c.)) un veidošanas tehnikas (piemēram, no plastilīna vai māla veidojot roku nospiedumus, plaukstus, divieli vai ziepes u.c. priekšmetus un tēlus). Zīmēšanas nodarbībās var izmantot dažāda veida zīmēšanas materiālus, piemēram, krāsu zīmuļus, krītiņus, guaša krāsas, ūdens krāsas u.c. pieejamos materiālus.

- **Fiziskajā izglītībā un veselībā**, pārrunājot par mikroorganismu atrašanos uz sporta nodarbībās izmantojamiem priekšmetiem (bumbām, paklāja, lecamauklas, spēlēm, stafetēs izmantojamiem priekšmetiem u.c.) un to, ka pēc katras sporta nodarbības ir jāmazgā rokas, jo pieskaroties šiem priekšmetiem uz rokām nokļūst mikroorganismi.
- **Mūzikā**, apgūstot mācību filmā iekļautā roku mazgāšanas dzejoļa mācīšanos pedagoga veidotā mūzikas pavadījumā, paralēli dzejoļa izdziedāšanai veicot arī roku mazgāšanu atdarinošas kustības.

! Arī pēc jebkuras citas rotaļnodarbības pedagogs bērniem var pajautāt: “Kas mums noteikti tagad ir jāizdara?”.

! Papildus rotaļnodarbībās iekļaujamās aktivitātes, jautājumu piemēri un uzdevumi zināšanu un iemaņu apguvei ir aprakstītas šī materiāla 2.3 – 2.9. nodaļā.

## 2.2. SĀKUMSKOLAS VECUMA BĒRNIEM (1., 2. klase)

Tēmas “**Roku mazgāšana**” apguvei ieteicamas šādas mācību metodes un metodiskie paņēmieni:

Klase	Ieteicamās mācību metodes un metodiskie paņēmieni
1.– 2.klase	Demonstrēšana, diskusija, jautājumi, praktiskais darbs, saruna, situācijas analīze, spēles, vingrināšanās.

**Sākumskolas 1. un 2. klasēs** tēmu “Roku mazgāšana” pedagogs var iekļaut šādās mācību stundās:

- **Dabaszinībās un/vai sociālajās zinībās**, apgūstot zināšanas par mikroorganismiem un vietām, kur bērni ikdienā ar tiem var saskarties, kādi ir to veidi un kur tie atrodami visvairāk (skatīt pielikumu nr. 2), un organizējot tematiskas nodarbības ar pārrunām “Kāpēc ir svarīgi ievērot personīgo higiēnu? Sniedzot informāciju par personīgo higiēnu un tās nozīmi veselīga dzīvesveida piekopšanā un veselības saglabāšanā”, “Kāpēc mums jāmazgā rokas?”, “Sekas, ko var izraisīt nepareiza un pavirša roku mazgāšana” (piemēram, sāpošs vēders, caureja, slikta dūša), “Labie un sliktie ieradumi” (roku mazgāšana, nagu graušana), “Ieguvumi no regulāras roku mazgāšanas” un citas tematiskas nodarbības.
- **Mājturībā un tehnoloģijās**, apgūstot aplicēšanas, plēšanas, burzīšanas, virpināšanas, locīšanas, griešanas u.c. tehnikas, piemēram, veidojot tēlus no mācību filmas, rakstainus dvieļus un citus priekšmetus, kas saistīti ar roku mazgāšanu. Var izmantot arī batikošanas un tamborēšanas tehnikas, piemēram, veidojot praktiski pielietojamus dvieļus, kā arī ziepju gatavošanas tehniku (interneta vietnēs ir atrodama informācija par ziepju

gatavošanas pamatprincipiem, piemēram, izmantojot ziepju bāzi, dažādas dabīgās eļļas, pašu lasītas tējas, ziedus, graudus, sēkliņas u.c. materiālus).

- **Vizuālajā mākslā**, apgūstot zīmēšanas (piemēram, zīmējot tēlus, priekšmetus un situācijas no mācību filmas (rokas kontūra ar un bez mikrobiem, mīļākā mācību filmas tēla zīmēšana, vietas, kur dabā un telpās sastopami mikrobi zīmēšana u.c.) un veidošanas tehnikas (piemēram, no plastilīna vai māla veidojot roku nospiedumus, plaukstu, dvieli vai ziepes u.c. priekšmetus un tēlus). Vizuālās mākslas stundās var izmantot dažāda veida zīmēšanas materiālus, piemēram, krāsu zīmuļus, krītiņus, guaša krāsas, ūdens krāsas u.c. pieejamos materiālus.
- **Fiziskajā izglītībā un veselībā**, pārrunājot par mikroorganismu atrašanos uz sporta stundās izmantojamiem priekšmetiem (bumbām, paklāja, lecamauklas, spēlēm, stafetēs izmantojamiem priekšmetiem u.c.) un to, ka pēc katras sporta stundas ir jāmazgā rokas, jo pieskaroties šiem priekšmetiem uz rokām nokļūst mikroorganismi.
- **Mūzikā**, apgūstot mācību filmā iekļautā roku mazgāšanas dzejoļa mācīšanos pedagoga veidotā mūzikas pavadījumā, paralēli dzejoļa izdziedāšanai veicot arī roku mazgāšanu atdarinošas kustības.
- **Klases stundā**, demonstrējot mācību filmu un organizējot pārrunas, un jautājumu uzdošanu par mācību filmas saturu, kā arī mācoties mācību filmā iekļauto roku mazgāšanas dzejoli (skatīt pielikumu nr. 1).

! Papildus mācību stundās iekļaujamās aktivitātes, jautājumu piemēri un uzdevumi zināšanu un iemaņu apguvei ir aprakstītas šī materiāla 2.3 – 2.9. nodaļā.

### 2.3. PIRMS FILMAS SKATĪŠANĀS

- Lai noskaidrotu bērnu vispārīgās zināšanas par roku mazgāšanu, pedagogs pirms mācību filmas demonstrēšanas ar bērniem pārrunā ar roku mazgāšanu saistītus jautājumus, piemēram:
  - Kāpēc jāmazgā rokas? (iespējamās atbildes: “Lai cilvēks būtu vesels”, “Lai cilvēks neraslimtu”, “Lai rokas būtu tīras”, “Lai nesāpētu vēders”, “Lai mēs mikrobus neatstātu uz citiem priekšmetiem”)
  - Ar ko mazgā rokas? (iespējamās atbildes: “Ar ziepēm”, “Ar ūdeni un ziepēm”)
  - Kad jāmazgā rokas? (iespējamās atbildes: “Rokas jāmazgā pirms ēdienreizēm, pēc tualetes, pēc nodarbībām/mācību stundām, pēc rotaļāšanās, pirms ēšanas, pēc pieskaršanās dzīvniekiem, atnākot mājās pēc skolas/bērnu dārza, kad rokas ir acīmredzami netīras”)
  - Kā var zināt, ka rokas ir netīras? (iespējamās atbildes: “Var redzēt netīrumus uz rokām”, “Mikroorganismi ir visur un tos nevar redzēt, tāpēc rokas jāmazgā bieži, pat tad, kad tās izskatās tīras”)
  - Cik reizes dienā tu mazgā rokas?
  - u.c. jautājumus pēc pedagoga ieskatiem un bērnu aktivitātes.

➤ Spēle ar bumbu

Spēles uzdevums: nosaukt vārdus, kuri asociējas ar roku mazgāšanu.

Spēles gaita:

- bērni izveido apli;
- pedagogs tur rokās bumbu un met kādam bērnam, nosaucot vienu vārdu vai vārdu savienojumu, kas asociējas ar roku mazgāšanu;
- bērns noķer bumbu un met citam bērnam, nosaucot vārdu, kas asociējas ar roku mazgāšanu.

(iespējamie vārdi, kuri bērniem var saistīties ar roku mazgāšanu: *rokas, pirksti, plauksta, nagi, dvielis, ūdens, ziepes, putas, izlietne, bļoda, papīra dvielis, šķidrās ziepes, roku žāvētājs, vannas istaba, mazgājamās putas, tīrs, vesels, smaidīgs, rūpīgi, čakli, mikrobs, netīrumi, tīrība u.c.*).

## 2.4. JAUTĀJUMI PAR FILMAS SATURU

- Pedagogs nodrošina mācību filmas demonstrēšanu bērniem.
- Pēc filmas noskatīšanās pedagogs uzdod bērniem jautājumu par mācību filmas saturu, kas veicina bērna runas attīstību (vārdu krājuma papildināšanu, teikumu veidošanu, satura uztveri, prasmi redzēto un dzirdēto atstāstīt). Atbilstoši bērnu vecumam, pedagogs mudina bērnus veidot gramatiski pareizu atbildi.

**Piemēri jautājumiem par filmas saturu** (var uzdot arī citus jautājumus, kas ir atbilstoši bērna vecumam):

- Par ko mums stāsta šī filma? (iespējamās atbildes: "Par roku mazgāšanu", "Par to, kā pareizi jāmazgā rokas un kad tās", "Par to, ka ir jāmazgā rokas", "Par to, kā Jancis nemazgāja rokas")
- Kas filmā darbojas? (iespējamās atbildes: "Jancis, dakteris Jančapuncis, mikrobi, Krancis, Janča mamma un tētis, Janča draugi")
- Kāpēc Jancim sāpēja vēders? (iespējamās atbildes: "Janča vēderā bija sliktie mikrobi", "Jancis nemazgāja rokas")
- Kas ir mikrobs? (iespējamās atbildes: "Zaļš radījums, kas izraisa vēdera sāpes", "Uz rokām dzīvojoša radība" - pedagogs var plašāk stāstīt par mikroorganismiem, atbilstoši bērnu vecumam un viņu sniegtajām atbildēm uz šo jautājumu (skatīt pielikumu nr. 2))
- Kā mikrobs nokļuva Janča puncī? (iespējamās atbildes: "Jancis pirms ēšanas nemazgāja rokas", "Jancis apēda mikrobu")
- Kādās vietās Janci gaidīja mikrobs? (iespējamās atbildes: "Bērnudārzā, tramvajā, spēlējoties pagalmā, uz planšetdatora, uz Kranča, uz rotaļlietām")

- Kad ir jāmazgā rokas? (iespējamās atbildes: “Pirms ēšanas, pēc tualetes, pēc spēlēšanās, pēc braukšanas sabiedriskajā transportā, pēc bērnudārza vai skolas, pēc pieskaršanās dzīvniekiem, pēc šķaudīšanas vai klepošanas, kad rokas ir acīmredzami netīras”)
- Kas vajadzīgs roku mazgāšanai? (iespējamās atbildes: “Izlietne, ūdens, ziepes, dvielis”)
- Cik ilgi jāmazgā rokas? (iespējamās atbildes: “Tad, kad ir kārtīgi saziēpētas visas roku virsmas, un pēc tam noskalotas ar ūdeni”, “Tad, kad ir kārtīgi noberztas visas plaukstu virsmas, pirksti, īkšķis, nagi”)
- Cik ilgi filmā bērni mazgāja rokas? (iespējamās atbildes: “Kamēr skaitīja dzejoli par roku mazgāšanu”)
- Kas jādara, lai ar tevi nenotiktu tā, kā notika ar Janci? (iespējamās atbildes: “Cītīgi un bieži jāmazgā rokas”, “Rūpīgi jāmazgā rokas situācijās, kas tika nosauktas filmā”)
- u.c. jautājumus pēc pedagoga ieskatiem un bērnu aktivitātes.

## **2.5. DZEJOĻA MĀCĪŠANĀS**

- Pēc mācību filmas demonstrēšanas, jautājumu uzdošanas un mācību filmas satura pārrunāšanas, pedagogs var bērniem mācīt mācību filmā iekļauto roku mazgāšanas dzejoli (skatīt pielikumu nr. 1). Iespējamā roku mazgāšanas dzejoļa mācīšanās secība (pedagogs dzejoļa mācīšanās secību var veidot un organizēt pēc saviem ieskatiem):
  - pedagogs katram bērnam izdala izdrukātu dzejoli;
  - pedagogs dzejoli skaita bērniem priekšā, vienlaicīgi veicot roku mazgāšanas kustības, kas ir atbilstošas tekstam;
  - nākamajā reizē bērni pievienojas roku mazgāšanas dzejoļa skaitīšanā un kustību atveidošanā;
  - nākamajā reizē bērni bez pedagoga palīdzības skaita roku mazgāšanas dzejoli un atveido roku mazgāšanas kustības.

## **2.6. PRAKTISKĀ DARBĪBA**

- Pedagogs vada roku mazgāšanas procesu:
  - pedagogs bērnus sadala grupās - viena grupa pie izlietnēm mazgā rokas, savukārt otra grupa atrodas blakus un vēro pirmās grupas darbību, tad grupas mainās vietām. Paraleli roku mazgāšanas procesam bērni skaita roku mazgāšanas dzejoli. Pirmajā reizē roku mazgāšanas un dzejoļa skaitīšanas process tiek veikts kopā ar pedagogu.
  - pēc tam roku mazgāšanas un dzejoļa skaitīšanas process tiek veikts bez pedagoga līdzdalības – to dara tikai bērni.
  - roku mazgāšana un dzejoļa skaitīšana tiek veikta, uzņemot un fiksējot roku mazgāšanas laiku (laika izjūta un izpratne). Laika uzskaiti veic pedagogs.



labāk izmantot mājās), kā arī citu informāciju pēc pedagoga ieskatiem, kas saistīta ar roku mazgāšanu un roku higiēnas ievērošanu dažādās dzīves situācijās.

## **2.9. UZDEVUMI UN SPĒLES**

Atbilstoši bērnu vecumam, pedagogs piedāvā bērniem veikt dažādus uzdevumus rotaļnodarbību/mācību stundu laikā un/vai ārpus rotaļnodarbību/mācību stundu laikā (skatīt pielikumus nr. 4, nr. 5, nr. 6, nr. 7, nr. 8).

## PIELIKUMI

Pielikums nr. 1

### MĀCĀMIES DZEJOLI!

#### PAR TĪRĀM ROCIŅĀM

SAZIEPĒJAM ROCIŅAS,  
ČAKLI, ČAKLI PUTOJAM,  
ĀTRI, ĀTRI BERZĒJAM  
PLAUKSTIŅU PRET  
PLAUKSTIŅU.

ARĪ PLAUKSTU VIRSIŅAS  
NEAIZMIRSTAM NOBERZĒT.  
PIRKSTU VIRSMAS  
MAZGĀJAM,  
PIRKSTU STARPAS IZTĪRĀM.

KĀRTA ARĪ ĪKŠĶĪŠIEM  
UN TAD PIRKSTUGALIŅIEM.  
ČAKLI, ČAKLI MAZGĀJAM  
TĀ, LAI BAIL IR MIKROBIEM.

/dzejoļa autors - dakteris Jančapuncis/



## MIKROORGANISMI

- *Pedagogs sniedz informāciju par mikroorganismiem atbilstoši bērnu vecumam.*
- *Pedagogs pēc saviem ieskatiem var izmantot jebkuru citu informāciju, informācijas avotu, un citus pieejamos mācību materiālus tēmas par mikroorganismiem apgūšanai.*

**Mikroorganisms** jeb **sīkbūtne** vai **mikrobs** ir tik ļoti mazs organisms, ka to nav iespējams saskatīt ar neapbruņotu aci, bet tikai ar mikroskopu. No šo būtņu mazajiem izmēriem arī cēlies to nosaukums, jo “Mikro” nozīmē ļoti mazs.

Mikroskops ir tehniska ierīce ļoti mazu priekšmetu vai dzīvu būtņu saskatīšanai un pētīšanai.

- *Pedagogs atbilstoši bērnu vecumam var rādīt mikroskopu, izpētīt tā sastāvdaļas (pamatne, palielināmais stikls u.c.), izpētīt kādu priekšmetu zem mikroskopa (piemēram, noņemt pirkstu nospiedumus un vērot tos zem mikroskopa).*
- *Pirmsskolas vecuma bērniem var demonstrēt speciālus mikroskopus, kuri paredzēti bērniem, savukārt sākumskolas vecuma bērniem var demonstrēt īstu mikroskopu.*

Mikroorganismi dabā var būt sastopami:

- gaisā;
- ūdenī;
- augsnē;
- citos organismos.


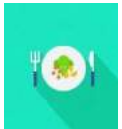
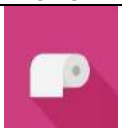
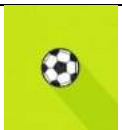
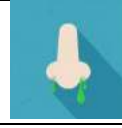
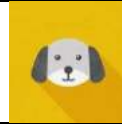


Mikroorganismu iedalījums

	<b>Labie mikroorganismi</b>	<b>Sliktie mikroorganismi</b>
<b>Pārtika</b>	Mikroskopiskā sēne (piemēram, maizes raugs), ko cilvēki lieto pārtikā. Maizes raugu pievieno mīklai un no tās gatavo pankūkas, maizi, bulciņas un citus produktus. Citas rauga sēnes izmanto, lai pagatavotu dažādus produktus, piemēram, skābētos kāpostus, jogurtu, kefīru, kvasu un alu.	Mikroorganismi var savairoties arī tur, kur mums tas nav vēlams. Mikroorganismi izraisa pārtikas produktu bojāšanos (piemēram, pūšanu), bojājot pārtikas produktu izskatu, padarot tos nelietojamus uzturā vai pat bīstamus veselībai.
<b>Dabā</b>	Mikroorganismi mitrumā un siltumā noārda nokritušās augu lapas, veco zāli, ilgākā laikā arī vēja lauztos zarus un vētras izgāztos kokus. Radušās vielas augšanai izmanto augi.	Ļoti daudz mikroorganismu ir ļoti netīrās vietās, ko mēs ar acīm varam redzēt. Tas var būt gan ārā, piemēram, netīra ietve, ceļš, spēļu laukums, smilšu kaste, gan telpās, piemēram, netīrs galds, grīda, logu palodzes. Visos netīrumos un netīrās vietās “dzīvo” ļoti daudz slikto mikroorganismu, turklāt netīrā vidē tie ļoti ātri vairojas.
<b>Cilvēka ķermenis</b>	Mikroorganismi dzīvo arī uz mūsu ādas un ķermenī. Tos sauc par ķermeņa normālo mikrofloru. Tie aizsargā mūsu ķermeni no citiem, slimības radošiem, mikroorganismiem.	Ir mikroorganismi, kuri, dzīvo uz cilvēka ķermeņa ādas vai ķermeņa dobumos un dod ādai un elpai nepatīkamu aromātu, rada zobu bojāšanos. Mikroorganismi izraisa daudzas cilvēku, augu un dzīvnieku slimības.



Lai izvairītos no sliktajiem mikroorganismiem, ir jāievēro personīgā higiēna (cilvēkam regulāri jāmazgājas, jāmazgā rokas, regulāri jāmaina apģērbs u.c.), jāuztur tīrībā un kārtībā dzīvojamās telpas (dzīvojamā istaba, guļamistaba, vannasistaba, rotaļu stūris, rotaļlietas u.c.) un vietas ārpus dzīvojamām telpām (pagalms, dārzs, zāliens, gājēju celiņi, smilšu kaste u.c.).

## Roku mazgāšanas tabula pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem

	1.DIENA	2.DIENA	3.DIENA	4.DIENA	5.DIENA
<b>KAD ROKAS IR ACĪMREDZAMI NETĪRAS</b>					
					
<b>PIRMS UN PĒC ĒŠANAS, DZERŠANAS VAI ĒDIENA PASNIEGŠANAS, PIRMS UN PĒC ĒDIENA GATAVOŠANAS</b>					
					
<b>PĒC TUALETES APMEKLĒŠANAS</b>					
					
<b>PĒC SPĒLĒŠANĀS (PAGALMĀ, SPĒĻU LAUKUMĀ UN IEKŠTĒLPĀS)</b>					
					
<b>PĒC SKOLAS, BĒRNUDĀRZA VAI CITU SABIEDRISKU VIETU APMEKLĒŠANAS</b>					
					
<b>PĒC BRAUKŠANAS SABIEDRISKAJĀ TRANSPORTĀ</b>					
					
<b>PĒC DEGUNA ŠNAUKŠANAS, KLEPOŠANAS VAI ŠKAUDIŠANAS</b>					
					
<b>PĒC SPĒLĒŠANĀS AR DZĪVNIEKIEM</b>					
					
<b>PĒC MĀJAS UZKOPŠANAS UN PIESKARŠANĀS ATKRITUMIEM</b>					
					
<b>CITS</b>					
					

## KRUSTVĀRDU MĪKLA

*Krustvārdu mīkla maketēšanas laikā tiks padarīta krāsaināka un bērniem pievilcīgāka (attēli, krāsaini burti, lietas, tēli u.c.)*

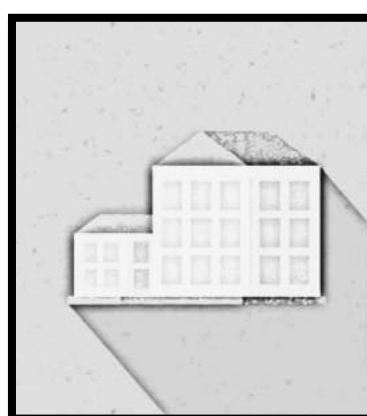
1.			P		T										
2.		C			Ī										
3.		M			R										
4.					A				Ā						
5.					I	S									
6.	D					R									
7.						O			A						
8.						K			A						
9.						A		Č				N			S
10.	Z					S									

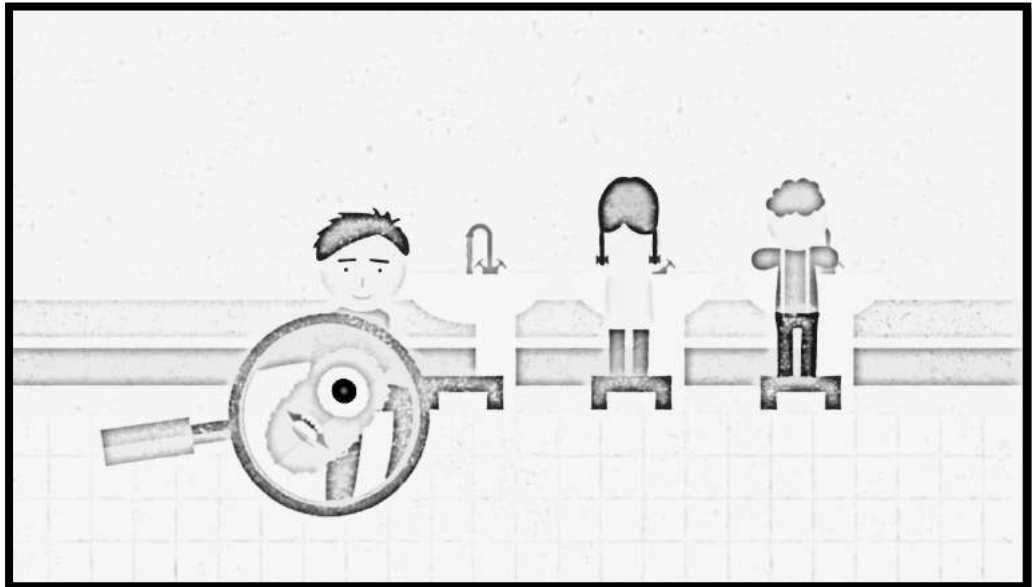
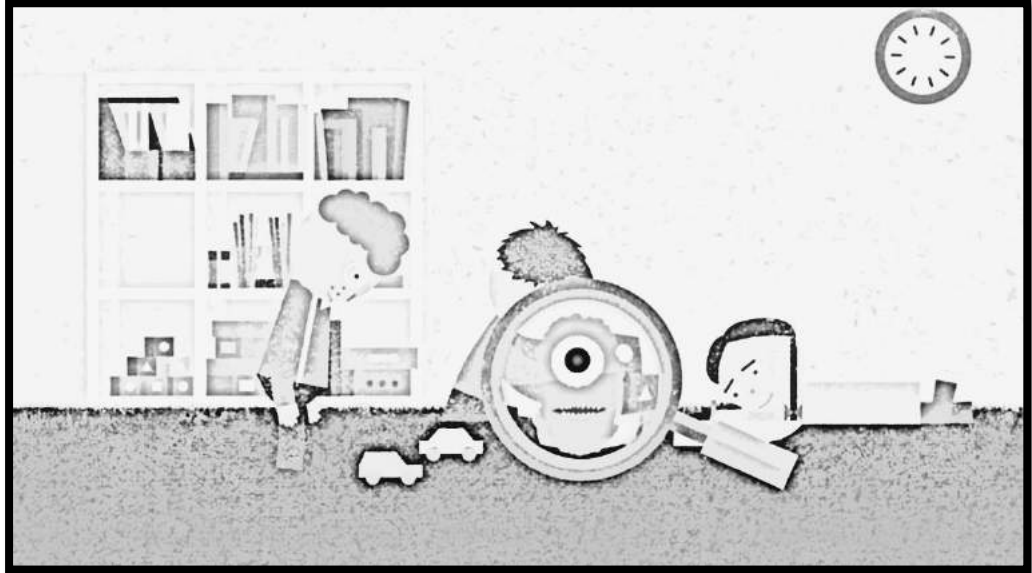
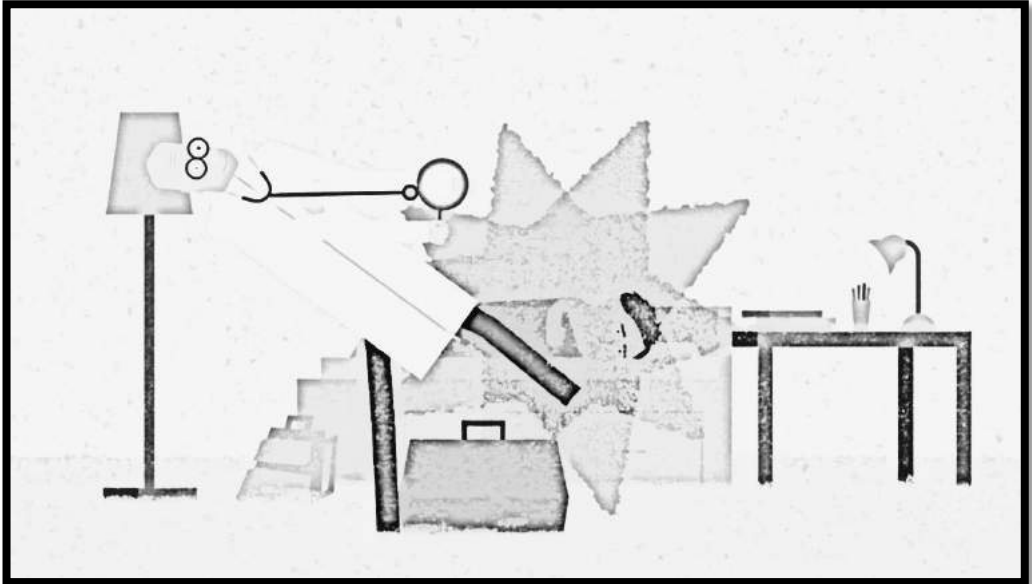
1. Kas veidojas uz rokām, ja čakli saziepē tās?
2. Kā jāmazgā rokas, lai tās būtu tīras?
3. Nosauc multfilmas tēlu, kurš izraisa sliktu pašsajūtu Jancim.
4. Pabeidz teikumu! Lai rokas būtu tīras, tās vajag bieži .....
5. Kā sauc zēnu, kuram puncī bija tracis?
6. Kas izārstēja Jancim puncī?
7. Kas jāliek priekšā mutei šķaudot vai klepojot?
8. Kā sauc iestādi, kurā bērni mācās?
9. Kā sauc dakteri, kurš izārstēja Jancim puncī?
10. Kā sauc lietu, kas veido putas un ar kuru mēs mazgājam rokas?

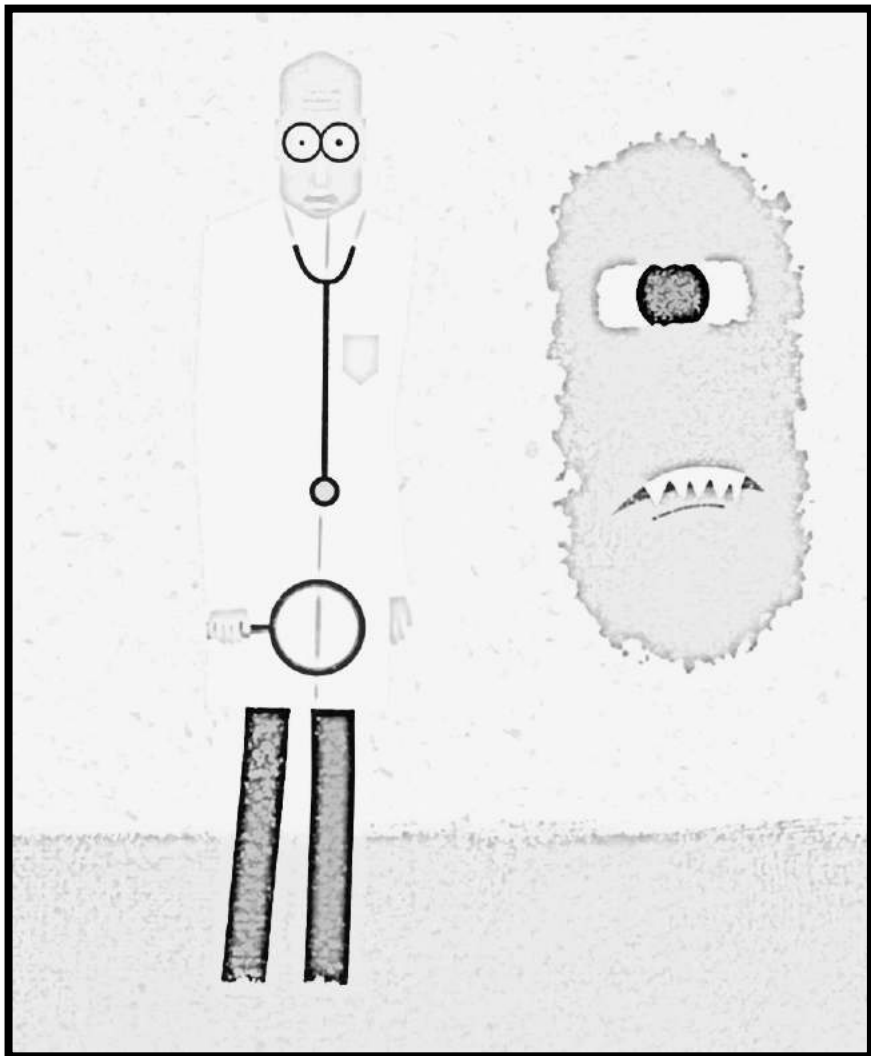
### Atbildes:

1. Putas
2. Cītīgi
3. Mikrobs
4. Mazgāt
5. Jancis
6. Dakteris
7. Roka
8. Skola
9. Jančapuncis
10. Ziepes

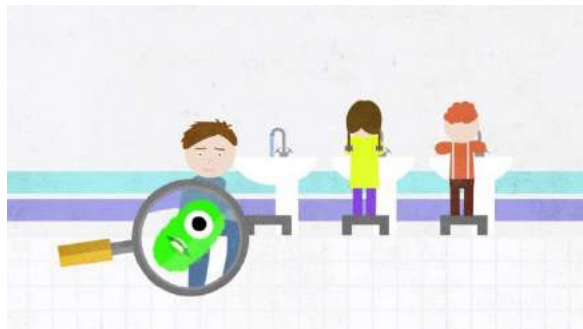
**IZKRĀSO!**







**IZGRIEZ ATTĒLUS! SALIEC ATTĒLOS REDZAMĀS SITUĀCIJAS PAREIZĀ SECĪBĀ!**



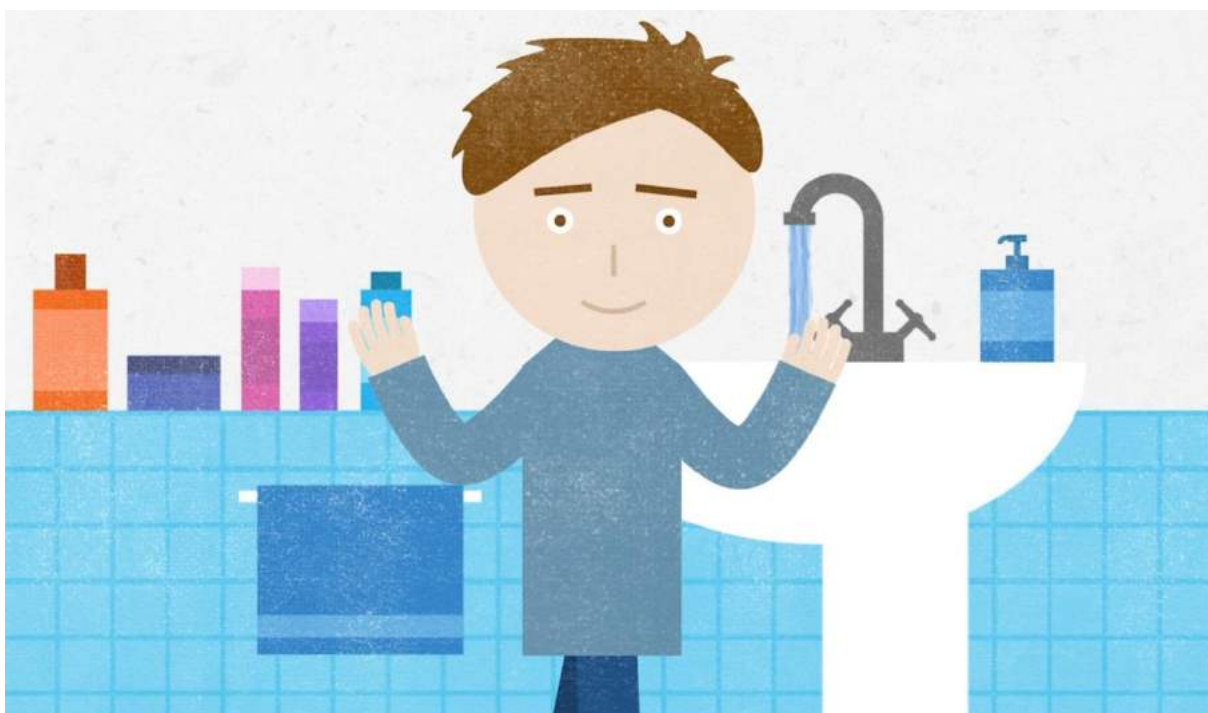
Pielikums nr. 7

## ATRODI ATŠKIRĪBAS!





# ATRODI ATŠKIRĪBAS!





# UZSLAVA

\_\_\_\_\_

(vārds, uzvārds)

par rūpīgu roku mazgāšanu

Pedagoģs \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ /diena, mēnesis, gads/

