

KĀ BĒRNIEM IEMĀCĪT PAREIZI MAZGĀT ROKAS?

RADOŠI UN AR SAVU PIEMĒRU

Aplūkojiet ilustrāciju un uzziniet, kā iekārtot roku mazgāšanai draudzīgu vannas istabu!



- 1. Nodrošiniet** drošu un ērtu piekļuvi pie izlietnes – lietojiet soliņu vai kāpslīti.
- 2. Novietojiet** pieejamā vietā dvieļi roku nosusināšanai.
- 3. Izmantojiet** roku dvieļi bērna mīļākajā krāsā, ar bērnam saistošiem zīmējumiem u.c.
- 4. Izmantojiet** dažādas krāsas, formas, smaržas ziepes, ziepju trauku ar iemīļotajiem tēliem.
- 5. Izvietojiet** bērnam redzamā vietā roku mazgāšanas secību, situācijas, kad rokas jāmazgā.
- 6. Mazgājiet rokas kopā.**
- 7. Parūpējieties**, lai ūdens roku mazgāšanas laikā nebūtu pārāk karsts vai auksts.
- 8. Roku mazgāšanas laikā klausieties** roku mazgāšanas dziesmiņu un divreiz **atkārtojiet** piedziedājumu, tādējādi ilustējot vēlamo roku mazgāšanas ilgumu.

Dziesmu atradīsiet SPKC Youtube kontā ar nosaukumu "Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņa".

KĀ PAREIZI MAZGĀT ROKAS?



SASLAPINI



**UZLIEC ZIEPES
UN KĀRTĪGI
SAPUTO**



**SAZIEPĒ
PLAUKSTAS**



STARP PIRKSTIEM



**PLAUKSTU
VIRSPUSES**



ZEM NAGIEM



**NOSKALO
10 SEKUNDES**

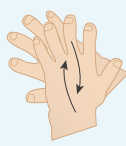


NOSUSINI

Bērns mācās no pieaugušajiem, tādēļ esiet paraugs — mazgājiet rokas paši un iemāciet to arī bērnam!



Rādiet
piemēru!



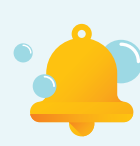
Māciet
tehniku!



Skaidrojiet, kad un
kāpēc jāmazgā rokas!



Māciet
pakāpeniski!



Regulāri
atgādiniet!

Atcerieties – pacietība, regulāra iedrošināšana un atgādināšana ir tas, ar ko jāapbruņojas vecākiem, lai bērniem ilgtermiņā izveidotos pareizi roku mazgāšanas paradumi un veselīga attieksme pret savu veselību!

Vairāk padomus vecākiem bērnu roku mazgāšanas paradumu veidošanai un materiālus bērniem atradīsiet

www.ziepiņš.lv

Materiāls tapis kampaņā "Mazgā rokas tīras, lai no mikrobiem tās brīvas!".



Veselības ministrija



Slimību profilakses un
kontroles centrs