



# PADOMI VECĀKIEM ROKU MAZGĀŠANAS PARADUMU VEIDOŠANAI BĒRNIEM

## KĀDĀ VECUMĀ BĒRNIEM SĀKT MĀCĪT ROKU MAZGĀŠANU?

Bērnu roku mazgāšanas paradumi veidojas jau agrā bērnībā, tomēr šis process notiek lēni, pakāpeniski un ir svarīga nepārtraukta vecāku iesaiste un skaidrojošais darbs, lai pareiza roku mazgāšana kļūtu par neatņemamu ikdienas sastāvdaļu un saglabātos arī pieaugušā vecumā.

Lai arī ir pieejama virkne radošu padomu un risinājumu, kā veicināt bērna interesi par roku mazgāšanu, nebūtu ieteicams bērnu ar tiem pārslogot, bet gan censties radīt dabisku interesi.

Bērnām vieglāk un interesantāk apgūt jaunas prasmes, ja tās tiek pasniegtas rotaļu veidā. Tāpat, skaidrojot roku mazgāšanas nozīmi un veidojot pareizus roku mazgāšanas paradumus, noteikti jāņem vērā bērna vecums un attiecīgi jāpielāgo izmantotās metodes. Iebiedēšana ar mikrobiem un saslimšanu, bāršana, salīdzināšana, aizrādīšana un dusmošanās nebūs labs palīgs pozitīvā komunikācijā ar bērnu roku mazgāšanas iemaņu apguvē. Pacietība un regulāra atgādināšana ir tas, ar ko jāapbruņojas vecākiem.



### 0-1 GADS

Roku mazgāšana ir svarīga arī šajā vecumā. Tā, kā bērns vēl ir pārāk mazs, lai rokas nomazgātu saviem spēkiem, tas ir jādara vecākiem.



### 1-3 GADI

Bērns sāk staigāt un iepazīt apkārtējo pasauli, tomēr līdz trīs gadu vecumam vecākiem ir jāuzrauga un bērnam jāpalīdz mazgāt rokas. Svarīgi, ka šajā vecumā bērns jau sāk atkārtot vecāku darbības. Tādēļ šis ir laiks, kad ieteicams sākt mācīt roku mazgāšanas pamatus.



### 4-5 GADI

Ja iepriekš bērnam ir sākts mācīt pareizu roku mazgāšanu, šajā vecumā bērns jau ir attīstījis roku mazgāšanas prasmes, tomēr ir svarīgi pastāvīgi atgādināt par pareizu roku mazgāšanu un situācijām, kad tas ir jādara, lai roku mazgāšana izveidotos par noturīgu ieradumu.



### 5 GADI UN VAIRĀK

Ja iepriekš bērnam ir sākts veidot pareizas roku mazgāšanas paradumus, pēc piecu gadu vecuma bērns jau spēj patstāvīgi mazgāt rokas un atcerēties par situācijām, kad to nepieciešams darīt. Tomēr ir svarīgi, ka vecāki turpina regulāri atgādināt par roku higiēnu un ar radošu metožu palīdzību roku mazgāšanu nostiprināt kā noturīgu ieradumu.

Neuztraucieties, ja neesat bērnam uzsākuši roku mazgāšanas paradumu veidošanu agrīnā vecumā, varat to uzsākt arī tagad. Nekad nav par vēlu sākt veidot roku mazgāšanas paradumus!

# KĀ BĒRNIEM IEMĀCĪT PAREIZI MAZGĀT ROKAS?

Bērns mācās no vecākiem un seko viņu piemēram. Vispirms svarīgi pašiem vecākiem apgūt pareizu roku mazgāšanas tehniku. Ir svarīgi, ka jūs savam bērnam rādāt pozitīvu piemēru, aktīvi iesaistieties bērna izglītošanā par pareizas roku higiēnas ievērošanu, kā arī saistošā veidā skaidrojiet gan pareizu roku mazgāšanas tehniku, gan arī situācijas, kad ir nepieciešama roku mazgāšana. Jūsu veltītais laiks, uzmanība un radošie risinājumi roku mazgāšanas skaidrošanā ir ļoti nozīmīga

investīcija bērna veselībā un nākotnē. Jūsu iesaistei un veltītajam laikam (atgādinājumi, skaidrošana), pārliecībai un zināšanām par pareizu roku mazgāšanas nepieciešamību ir cieša saistība ar bērna roku mazgāšanas paradumu veidošanos.

Jūs savu bērnu pazīstat vislabāk, tādēļ atbilstoši sava bērna vecumam un attīstības līmenim, izvēlieties piemērotu informācijas apjomu un apguves metodes.

## RĀDI PIEMĒRU

- **Mazgājiet rokas kopā** ar bērnu – bērns seko, mācās un atkārto jūsu kustības.
- **Bērns vislabāk mācās skatoties un darot**, tādēļ rādiet un aiciniet bērnu atkārtot roku mazgāšanas soļus, izskaidrojot katru soli brīdī, kad bērns to praktizē.
- **Katru reizi, kad dodieties mazgāt rokas, neaizmirstiet to pateikt skaļi un izskaidrot bērnam**, kāpēc tas ir nepieciešams, piemēram: "ir laiks pusdienot, iesim nomazgāt rociņas", "esam pārnākuši mājas no veikala, dodamies mazgāt rokas", "nolaid podam ūdeni un dodies nomazgāt rokas" u.c., tādā veidā uzsverot brīžus, kad rokas jāmazgā. Ar laiku bērns bez atgādinājuma zinās situācijas, kurās ir jāmazgā rokas.
- **Necentieties visu iemācīt uzreiz!** Jaunu prasmju apgūšanai ir nepieciešams laiks. Sāciet ar pamata roku mazgāšanas kustībām, bet laika gaitā pievienojiet arī sarežģītākas kustības (piemēram, pašiem mazākajiem bērniem sāciet ar vienkāršiem 5 soļiem: saslapini – saziepē – saberzē – noskalo – nosusini). Pakāpeniski, bērnam pieaugot, viņš spēs apgūt un atcerēties detalizētākus roku mazgāšanas soļus (roku mazgāšanas soļus meklējiet tālāk padomu rakstā).
- **Mājās izveidojiet roku mazgāšanas kārtību** (t.i., kurās situācijās/ kā pareizi mazgāt rokas), kurai seko ne vien bērns, bet arī jūs, vecvecāki un ciemiņi.

## IZGLĪTO

- Atbilstoši bērna vecumam un izpratnes līmenim, **stāstiet, kādēļ nepieciešams mazgāt rokas**, par mikroorganismiem, to izplatīšanās veidiem un ietekmi uz veselību.
- Pakāpeniski un vienkāršā, interesantā veidā **stāstiet un rādiet bērnam, kā pareizi mazgāt rokas** un kurās situācijās roku mazgāšana ir obligāta.
- **Bērnam ļoti svarīga ir praktiska iesaiste un darbību atkārtošana**, tāpēc pildiet uzdevumus un krāsojiet krāsojamās grāmatiņas par roku higiēnu, skatiet dzejoļišus un skatieties izglītojošas multfilmās. Pat, ja bērns zina, kā mazgāt rokas, viņam joprojām var būt nepieciešams atgādinājums, tādēļ esiet pacietīgi un atgādiniet par roku mazgāšanu, papildinot to ar izglītojošo un skaidrojošo darbu.



# KĀDA IR PAREIZA ROKU MAZGĀŠANAS TEHNIKA?

Lai mazinātu infekcijas slimību risku, ir svarīgi bērnam mācīt rokas mazgāt pareizi. Atcerieties un atgādiniet bērnam par roku mazgāšanas soļiem un secību.



- Roku mazgāšanai jāizmanto **tekošs, vēlams silts ūdens un šķidrās ziepes slēgtā traukā**. Ziepes, atšķirībā no ūdens, satur aktīvās vielas, kuras nomazgā gan redzamos netīrumus, gan arī neredzamos mikroorganismus.
- Sabiedriskās vietās, izmantojot koplietošanas tualetes, roku nosusināšanai ieteicams izmantot vienreizlietojamās **salvetes vai papīra dvieļus**. Koplietojamie auduma dvieļi nav ieteicami, jo nav zināms, cik rūpīgi un efektīvi rokas nomazgāja cilvēki, kuri lietoja dvieļus pirms tam un dvieļu mazgāšanas biežums.
- Pēc roku mazgāšanas ūdens krānu ieteicams **aizgriezt ar papīra dvieļa palīdzību vai elkoni**. Papīra dvieļis ir jāizmet miskastē.

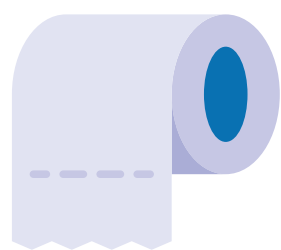
## IZGLĪTO

- Situācijās, kad rokas nav iespējams nomazgāt, roku dezinfekcijai **var lietot roku dezinfekcijas līdzekli**.
- Roku dezinfekcija bez mazgāšanas vēlama tikai tad, **ja rokas nav acīmredzami netīras**. Arī dezinfekcijas līdzeklis jāuzklāj pareizi, uz visām roku virsmām (līdzīgas kustības, kas ir pie roku mazgāšanas).
- **Bērnu mitrās salvetes nenodrošina mikroorganismu noņemšanu** no rokām.



# KĀDĀS SITUĀCIJĀS BĒRNIEM MAZGĀT ROKAS IR ĪPAŠI SVARĪGI?

Infekcijas slimību profilaksē būtisks ir nevis roku mazgāšanas reižu skaits, bet gan situācijas, kad to mazgāšana ir īpaši svarīga. Tās ir sekojošas:



Pēc tualetes  
apmeklēšanas



Pirms un pēc  
ēšanas



Pirms un pēc  
ēdiena  
gatavošanas



Pēc spēlēšanās



Pēc deguna  
šņaukšanas,  
klepošanas vai  
šķaudīšanas



Pēc spēlēšanās ar  
mājdzīvniekiem



Pēc uzkopšanas  
darbiem un  
pieskaršanās  
atkritumiem



Pēc sabiedrisku vietu  
apmeklēšanas,  
piemēram, veikala,  
pastaigas parkā, skolas,  
sabiedriskā transporta  
u.c.



Kad rokas ir  
acīmredzami netīras vai  
rodas šaubas par to  
tīrību

# PARŪPĒJIES PAR DROŠU UN RADOŠU ROKU MAZGĀŠANAS VIDĪ!

Veidojot bērnam pareizus roku mazgāšanas paradumus, viens no būtiskākajiem faktoriem ir vide. Atcerieties, ka primāri tai ir jābūt DROŠAI, lai bērns nevarētu savainoties. Tāpat ir svarīgi, ka roku mazgāšanas vidi papildina RADOŠI elementi, lai šis process kļūtu interesants un bērns to darītu ar prieku.

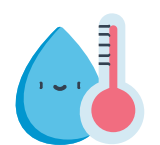
## DROŠĪBAI UN VIDES IEKĀRTOŠANAI



**Pārlicinieties**, ka vannas istabā vai uz izlietnes malas neatrodas asi priekšmeti, ar kuriem bērns varētu sevi savainot.



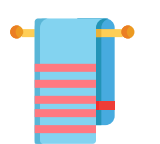
**Pārbaudiet**, vai vannas istabas skapīšos netiek uzglabāti medikamenti, uztura bagātinātāji vai mazgāšanas līdzekļi, kuriem bērns varētu piekļūt un iedzert.



Mazākiem bērniem **parūpējieties**, lai ūdens roku mazgāšanas laikā nebūtu pārāk karsts, jo pretējā gadījumā tas bērnu var sabiedēt, radīt diskomfortu vai pat applaucēt ādu.



**Nodrošiniet** bērnam ērtu un drošu piekļuvi pie izlietnes. Lietojiet stabilu un drošu soliņu vai kāpslīti, lai bērns varētu aizsniegt izlietni pats un justos stabili. Tad bērns nebūs jāpietur, rokas būs brīvas, lai palīdzētu bērnam apgūt pareizu roku mazgāšanas tehniku. Piekļuve izlietnei arī nodrošinās iespēju bērnam vēlāk patstāvīgi doties nomazgāt rokas.



**Novietojiet** bērnam pieejamā vietā dvieli roku nosusināšanai. Lai vairotu interesi par roku mazgāšanu, varat **iegādāties**:

- dažādas krāsas, formas vai smaržas ziepes;
- šķidro ziepju trauku ar iemīļotajiem multfilmu tēliem;
- personalizētu roku dvieli bērna mīļākajā krāsā vai ar bērnam saistošiem tēliem u.c.



**Sniedziet iespēju** bērnam piedalīties roku higiēnas priekšmetu iegādē vai pašam izvēlēties sev tīkamākos roku mazgāšanas un nosusināšanas piederumus.



**Izvietojiet** bērnam redzamā vietā (pie izlietnes u.c.) radošus un bērnam interesantus tēlus, piemēram, "Mistera Ziepiņa" attēlu vai šablonu, kurš skaidro pareizu roku mazgāšanas tehniku!

# ROKU MAZGĀŠANU PADARI JAUTRU UN IZGLĪTOJOŠU VIENLAIKUS!

Apgūstot roku mazgāšanas prasmes, ir svarīgi, ka tas tiek darīts bērnam interesantā un radošā veidā. Tādēļ skaidrošanas procesā droši izmantojiet krāsainas un uzskatāmas ilustrācijas, eksperimentējiet, bet galvenais – **DARIET** to visu **KOPĀ** ar bērnu!

Lai roku mazgāšana bērnam kļūtu par piedzīvojumu, izmēģiniet dažādas radošas roku mazgāšanas aktivitātes. Izvēlieties tās atbilstoši bērna vecumam un spējām.

## ROKU MAZGĀŠANAS VEICINĀŠANAI



Bērnam redzamā vietā (piemēram, vannas istabā, pie ārdurvīm, virtuvē pie ledusskapja u.c.) **izvietojiet radošus atgādinājumus par pareizu roku mazgāšanu** un situācijām, kad tas ir jā dara.

Kopā ar bērnu izveidojiet atzīmējamu (ar uzlīmēm u.c.) **roku mazgāšanas kalendāru** vai dienasgrāmatu ar svarīgākajām roku mazgāšanas situācijām un pārbaudiet, vai esat to ievērojuši.

Kopā ar bērnu lasiet grāmatas, skatieties **video un multfilmas par mikroorganismiem un roku mazgāšanu**, pārrunājot redzēto un dzirdēto. SPKC multfilmu par roku higiēnas nozīmi atradīsiet **šeit**.

Roku mazgāšanas laikā **uzdodiet bērnam kontroles jautājumus**: "Ar ko jāsāk roku mazgāšana?", "Kāds roku mazgāšanas solis sekos nākamais?", "Kādēļ mēs mazgājam rokas?" u.c.

## IZPRATNES VEICINĀŠANAI



Lai **uzskatāmi parādītu roku mazgāšanas nepieciešamību**, ar baltu lupatiņu notīriet putekļus un veidojiet asociāciju ar netīrām rokām.



**legādājiet ziepju pagatavošanas komplektu** un pagatavojiet tās kopā ar bērnu, vienlaikus stāstot par pareizas roku mazgāšanas nozīmi.



Kopā ar bērnu **veiciet dažādus eksperimentus par mikrobiem**, to ietekmi un ziepju nozīmi roku mazgāšanā. Eksperimentus atradīsiet **šeit** (13. – 15.lpp).



**Apskatiet mikroorganismu attēlus** un veidojiet kopā attēlus, plakātus vai kolāžas par roku higiēnu.



Smelieties radošas idejas interneta resursos. **Noderīgu informāciju par roku mazgāšanu**, t.sk., krāsojamo un uzdevumu grāmatiņu, "Mistera Ziepiņa" roku mazgāšanas dziesmiņu, dzejoli u.c. atradīsiet **www.ziepiņš.lv**.

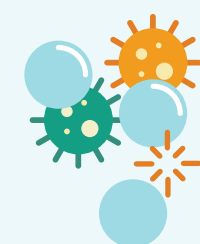
## JAUTRĀKAI ROKU MAZGĀŠANAI



Pirms roku mazgāšanas **uzlīmējiet bērnam uz rokām ūdenī šķīstošu uzlīmi** vai uzzīmējiet "smaidiņu" un aiciniet viņu nomazgāt tīras rokas.



Roku mazgāšanas laikā, kopā ar bērnu **kārtīgi saputojiet plaukstas** un centieties starp tām izveidot ziepju burbuļus.



**Roku mazgāšanu pārvērtiet par spēli**, sacenšoties, kurš noberzīs vairāk mikrobu. Tādējādi nodarbe būs ne vien jautrāka, bet arī roku mazgāšanai tiks veltīts nepieciešamais ilgums un bērns gūs pozitīvas emocijas.



Roku mazgāšanas laikā **klausieties Mistera Ziepiņa dziesmiņu** un divreiz atkārtojiet piedziedājumu, tādējādi ilustrējot vēlamo roku mazgāšanas ilgumu. Dziesmu atradīsiet SPKC Youtube kontā ar nosaukumu "Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņa".



Lai veiktu roku mazgāšanu nepieciešamajā ilgumā (20 sekundes), laika uzņemšanai **izmantojiet smilšu pulksteni** vai viedierīces.