



**ZIEPIŅA RADOŠO
UZDEVUMU GRĀMATA**
SĀKUMSKOLAS VECUMA BĒRNIEM



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Sveiki, vecāki!

Nav noslēpums – rokas jāmazgā kā lieliem, tā maziem! Roku mazgāšana ir vienkāršs veids, kā pasargāt gan bērnus, gan pieaugušos no mikrobu izplatīšanās un būt veseliem! Te vecākiem jārāda piemērs un arī jāmāca bērniem, kad un kā pareizi mazgāt rokas. Esiet pacietīgi! Bērns ne vienmēr vēlēties mazgāt rokas un bieži būs nepieciešama jūsu palīdzība, bet tas ir normāli. Šīs prasmes apgūšana būs liels ieguldījums jūsu bērna veselībā nākotnē.

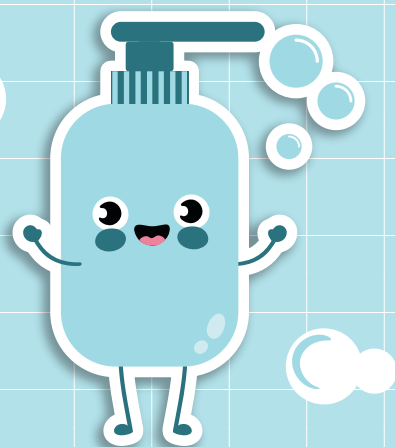
Kā pozitīvi panākt, lai bērns mazgā rokas un atceras to izdarīt ik reizi, kad tas ir nepieciešams? Kā motivēt un nostiprināt roku mazgāšanas paradumus? Ieskaties www.ziepiņš.lv, iepazīsties ar Ziepiņa padomiem un palīdzi bērniem izpildīt Ziepiņa radošos uzdevumus.

Mazgā rokas tīras, lai no mikrobiem tās brīvas!

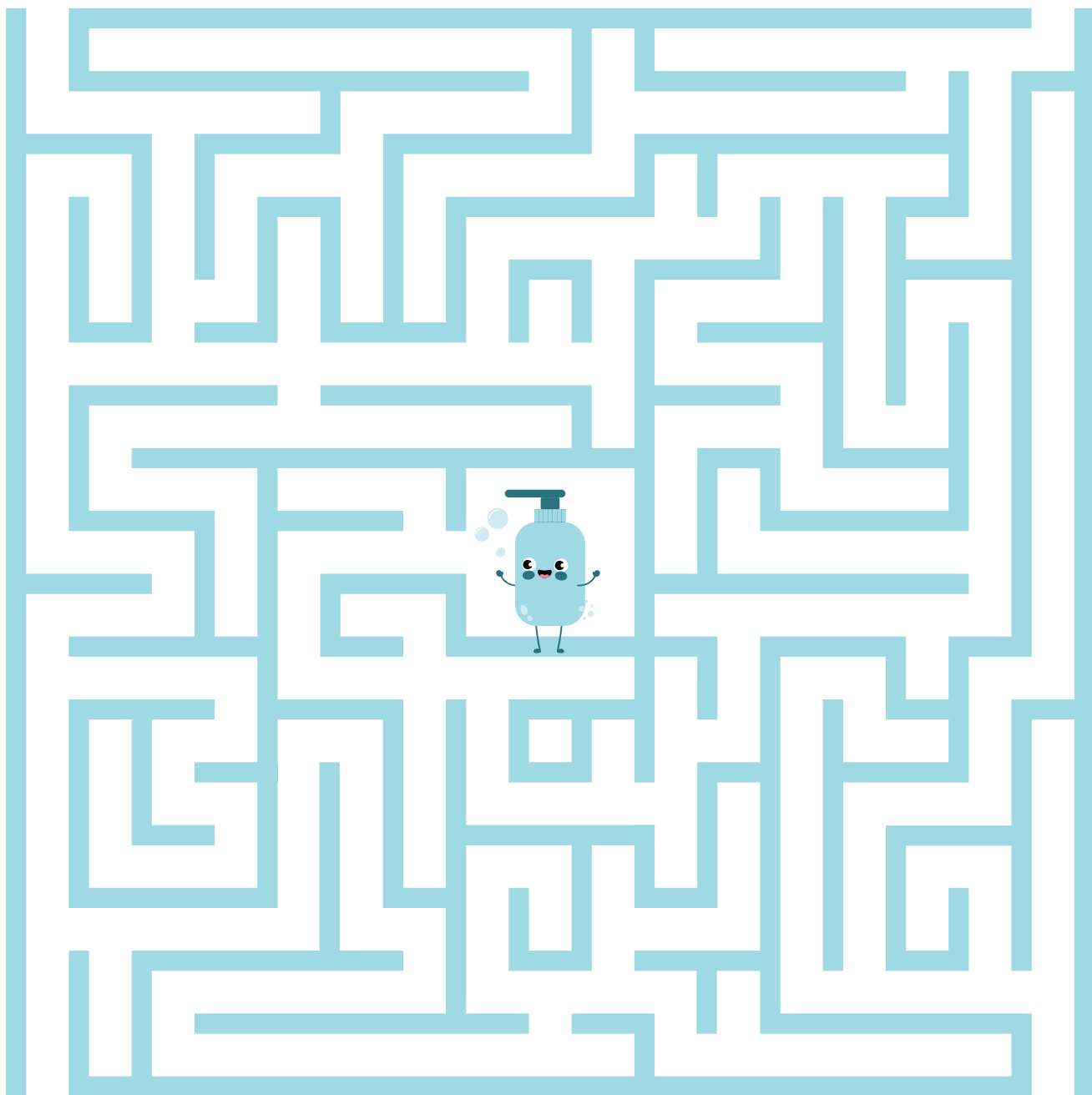


S	J	S	C	L	V	B
L	Z	I	E	I	A	R
Z	I	E	P	E	S	O
D	L	A	Ē	H	G	Ū
U	K	Č	S	T	P	D
N	I	Ā	Ļ	U	Š	E
C	B	Z	H	Ģ	T	N
D	V	I	E	L	I	S

**PALĪDZI ZIEPIŅAM BURTU
JŪKLĪ ATRAST 3 LIETAS,
KAS NEPIECIEŠAMAS,
MAZGĀJOT ROKAS!**



**PALĪDZI MISTERAM
ZIEPIŅAM NOKĻŪT
LĪDZ ROCIŅĀM!**





SANUMURĒ PAREIZU ROKU
MAZGĀŠANAS SECĪBU!

Palīdzību meklē grāmatīņas beigās!

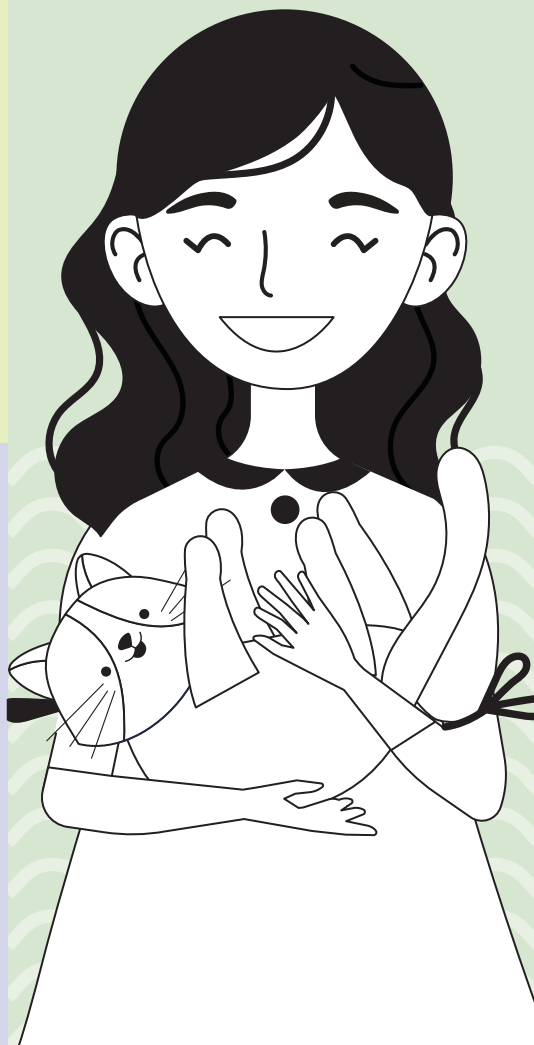
MISTERS ZIEPIŅŠ TEV ATGĀDINA, KAD NEPIECIEŠAMS MAZGĀT ROKAS!

Izkrāso attēlus!

Pirms un pēc ēšanas



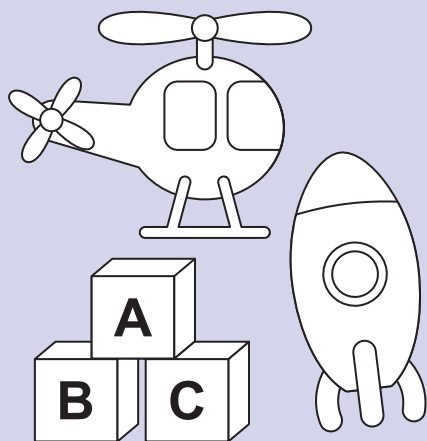
**Pēc dzīvnieku
samīlošanas**



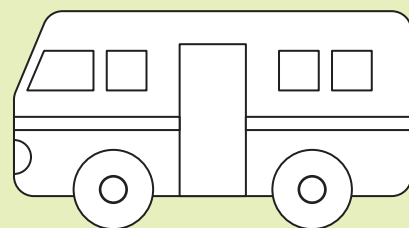
**Pēc šķaudīšanas,
klepošanas un deguna
izšņaukšanas**



Pēc spēlēšanās



**Pēc sabiedrisku
vietu apmeklēšanas**



Pēc skolas



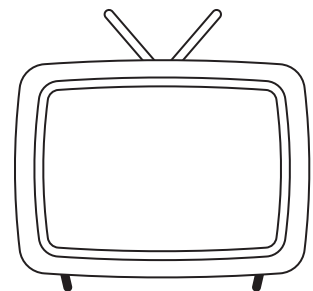
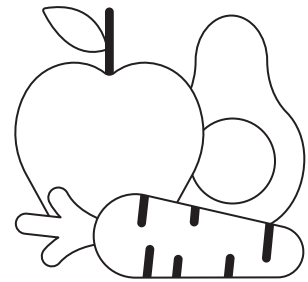
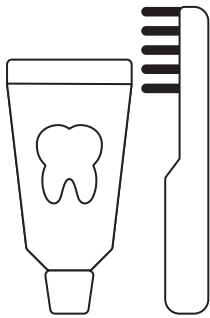
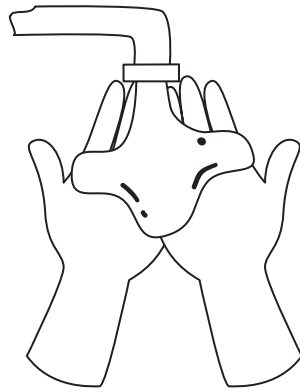
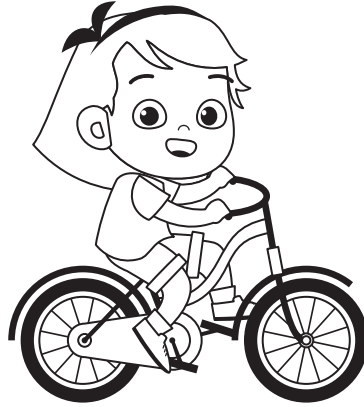
**Kad rokas ir
redzami netīras**



**Pēc tualetes
apmeklējuma**



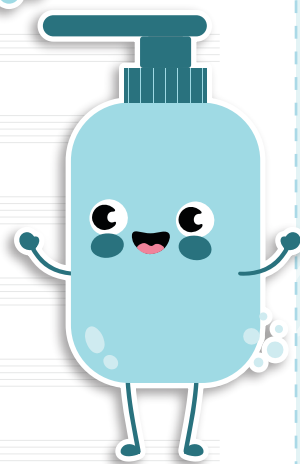
APVELC UN IZKRĀSO LIETAS, KAS PALĪDZ TEV BŪT VESELAM!



MISTERAM ZIEPIŅAM DZIESMIŅĀ IR PAZUDUŠI DAŽI PATSKAŅI!

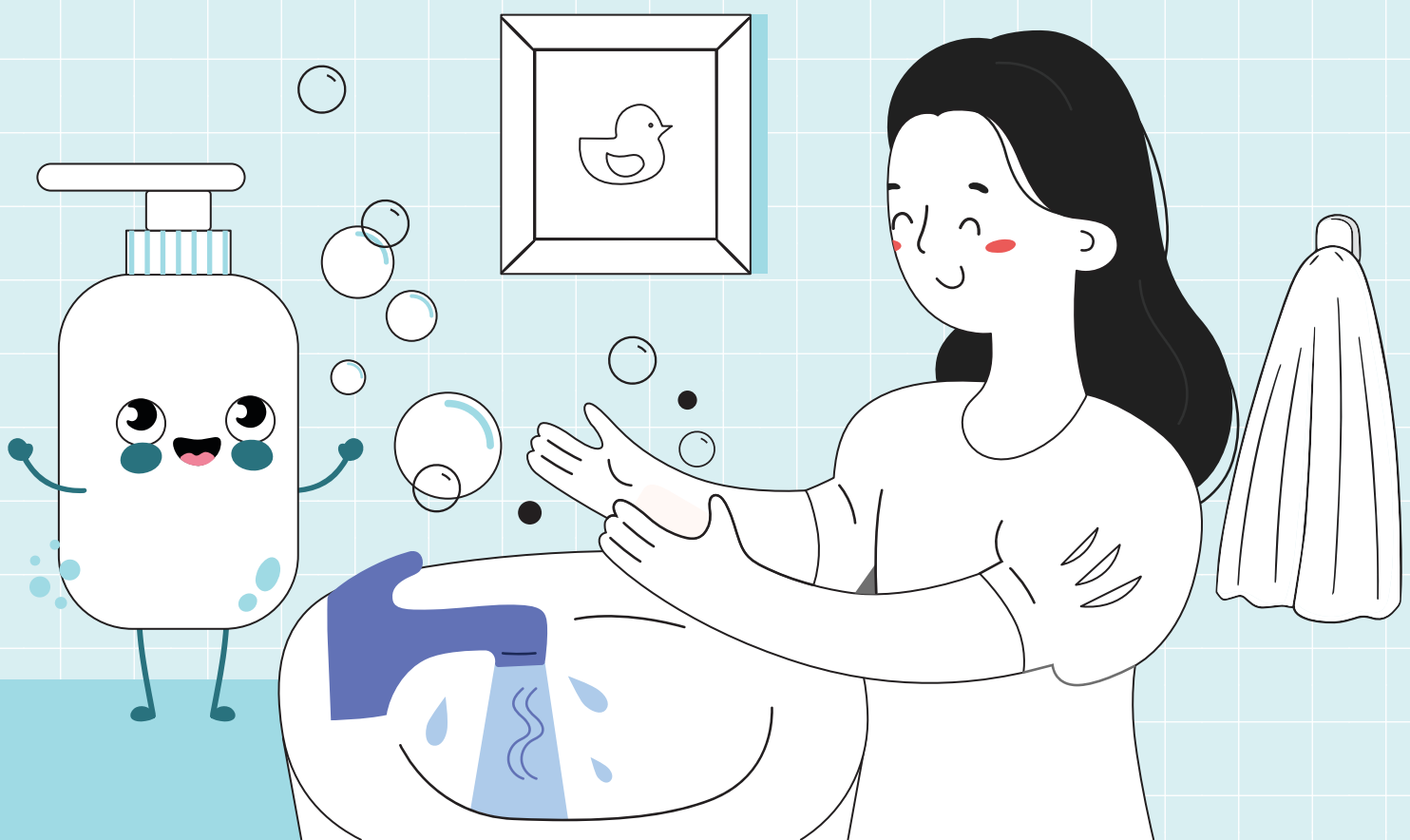
 Kad spēlējies ar sunīti
 vai samīļoji kakīti,
 Kad biji laukā pastaigā
 vai mammai līdzī veikalā.
 Tad rociņas top netīras,
 un mikrobi tur dzīvojas.
 Un tāpēc jāsteidz mazgāt tās,
 lai rokas tīras, priecīgas.
 Kad esi mājās ieradies, uzreiz
 par rokām atceries:
 Tās mazgā tīri, krtīgi,
 lai pazūd visi mikrobi.
 Un kd no tualetes Tu nāc,
 steidz arī rkas nomazgāt!
 Tāpt pirms ēšanas vai našķem
 rokas jāmazgā bez kškiem.
 Kad rociņas r jmgā,
 Tev Ziņš dsies palīg!
 Ar deni un zepēm drīz,
 ik mkrobņš Tev pzudīs.

*Noklausies
dziesmiņu un
ieraksti pazudušos
burtus!*



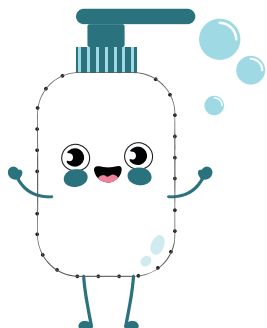
Dziesmiņu meklē
SPKC Youtube
kontā ar nosaukumu
"Ziepiņa roku
mazgāšanas
dziesmiņa"

ATRODI 10 ATŠKIRĪBAS UN IZKRĀSO ATTĒLUS!



PĀRBAUDI SEVI!

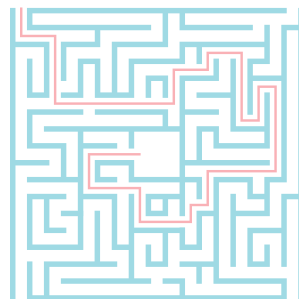
1.



2.

Ūdens
Ziepes
Dvielis

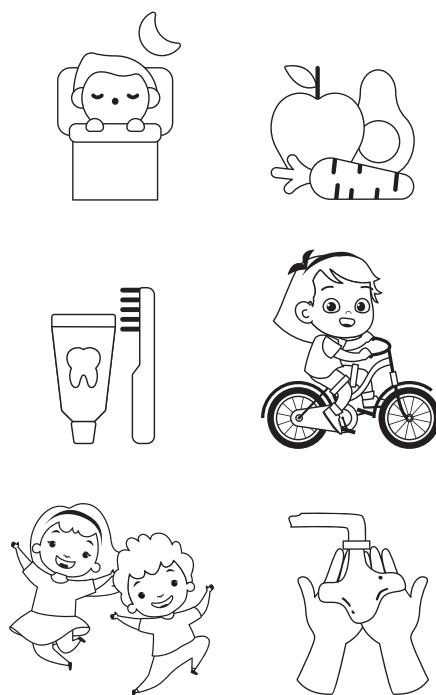
3.



4.



6.

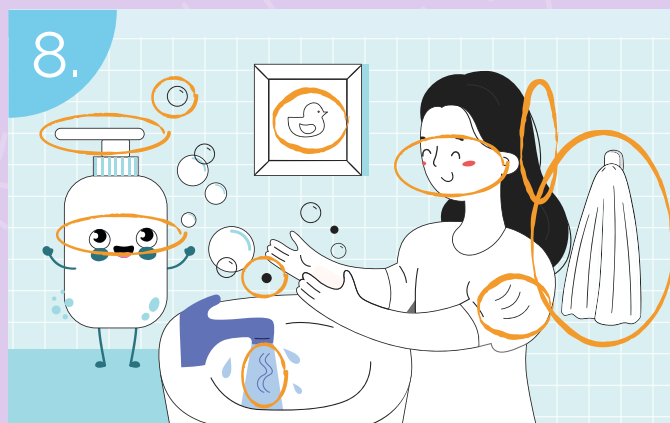


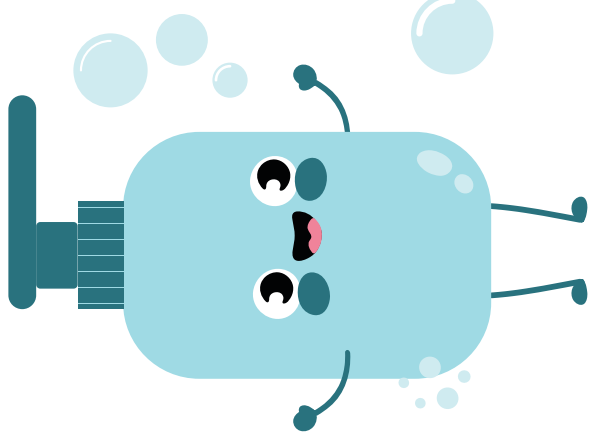
7.



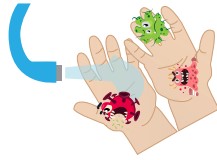
Pareizās atbildes
meklē Ziepiņa roku
mazgāšanas dziesmiņā
SPKC Youtube kanālā.

8.





**MAZGĀ
ROKAS TĪRAS,
LAI NO MIKROBIEM
TĀS BRĪVAS!**



**1.
SASLAPINI**



**2.
UZLIEC ZIEPES
UN KĀRTĪGI
SAPUTO**



**3.
SAZIEPĒ
PLAUKSTAS**



5.

STARP PIRKSTIEM

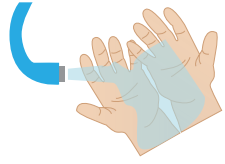


**4.
PLAUKSTU
VIRSPUSES**



6.

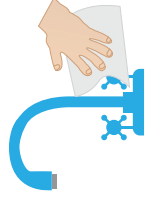
ZEM NAGIEM



**7.
NOSKALO
10 SEKUNDES**



**8.
NOSUSINI**







**9.
AIZGRIEZ
KRĀNU
AR SALVETI**

**IZGRIEZ UN PIESTIPRINI SEV UN
ĢIMENEI REDZAMĀ VIETĀ!**

Materiālu sagatavoja **Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC)** speciālisti sabiedrības informēšanas kampaņas “**Mazgā rokas tīras, lai no mikrobiem tās brīvas**” ietvaros.

Seko mums sociālajos tīklos:

-  twitter.com/SPKCentrs
-  facebook.com/SPKCentrs
-  instagram.com/cdpc_latvia
-  Youtube Slimību profilakses un kontroles centrs



Noklausies arī Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņu

 www.youtube.com

www.spkc.gov.lv

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā
atsauce uz SPKC obligāta.

Bezmaksas izdevums.

Rīga, 2020



Slimību profilakses un
kontroles centrs