Pirmsskola 5 gadi

Tēma: Mana veselība

1. nodarbība - Tīras rokas

**Nodarbības atsegums**

**Plānotie bērnam sasniedzamie rezultāti**

**Bērnam veidojas priekšstats par to,**

* kādēļ jāmazgā rokas un kā to darīt pareizi;
* kas ir personīgā higiēna un mikrobi, baktērijas un vīrusi, kā tie izplatās un vairojas;
* kā cieņa un laipnība saistīta ar personīgās higiēnas ievērošanu.

***Bērnam sāk veidoties morālais ieradums***

* apzināties personīgās higiēnas un roku mazgāšanas nozīmīgumu labas veselības saglabāšanai.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **No Pirmsskolas izglītības vadlīnijām** | **Papildus no programmas “e-TAP”** |
| **Vērtības** | Dzīvība, cilvēka cieņa | Rūpes, atbildība, cilvēka daba, harmonija |
| **Tikumi** | Gudrība, laipnība, centība, savaldība | Apņēmīgums, pašiniciatīva, pašvadība |

**Atslēgvārdi:** baktērijas, neredzams, nevesels, slims, tīrs, netīrs.

**Mācību materiāli:**

* attēli ar tīrām rokām (1. materiāls);
* roku krēms, spīdumi, ziepes un silts ūdens (izvēles).

**Atslēgas jautājumi:**

1. Kas ir baktērijas? Kāpēc dažas baktērijas ir kaitīgas cilvēkiem?
2. Kā mēs varam novērst baktēriju vairošanos?
3. Kad ir jāmazgā rokas? Kā ir jāmazgā rokas?
4. Kādus tikumus mēs parādām, regulāri mazgājot rokas?

Bērna un skolotāja darbības plānotā rezultāta sasniegšanai

Ierosme. Baktērijas

Noskatieties SPKC veidoto animācijas filmiņu par roku higiēnas nozīmi. “Par Janča punci un tīrām rokām” . <https://www.youtube.com/watch?v=vDlFPEoCnRo&ab_channel=Slim%C4%ABbuprofilaksesunkontrolescentrs>

Pārrunājiet šādus jautājumus: Kas ir baktērijas? Kāpēc dažas baktērijas ir kaitīgas cilvēkiem? Kā mēs varam novērst baktēriju vairošanos?

Parādiet attēlu ar rokām, kas izskatās tīras [1. materiāls] ! Pavaicājiet bērniem, vai šīs rokas izskatās tīras/netīras! Vai tās ir jāmazgā? Mudiniet bērnus izmantot vārdu “baktērijas” un uzsveriet, ka tās ir pārāk sīkas, lai varētu saskatīt! Paskaidrojiet, ka pat tad, kad rokas izskatās tīras, tās pēc tualetes apmeklējuma, pirms ēšanas, pēc rotaļāšanās ārā vai ar mājdzīvniekiem un pēc klepošanas vai šķaudīšanas ir jāmazgā.

1. aktivitāte. Roku mazgāšana

Viens no labākajiem paņēmieniem, kā iznīcināt kaitīgās baktērijas, ir regulāri un pareizi mazgāt rokas.

* Kad ir jāmazgā rokas?
* Kā ir jāmazgā rokas?

Noskatieties “Drogas Latvija” veidoto mācību video [*https://youtu.be/oHrOBTGI1xs*](https://youtu.be/oHrOBTGI1xs) vai LTV Ziņu dienesta video par roku mazgāšanu! [*https://youtu.be/Jv\_r5QdW5RA*](https://youtu.be/Jv_r5QdW5RA)

Noskatieties un kopīgi dziediet pareizai roku mazgāšanai veltīto dziesmiņu “Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņa"! Tās mūzikas autors ir producents Kaspars Ansons, bet to iedziedājis mūziķis Intars Busulis. [https://www.youtube.com/watchv=T6iR7LG33tw&ab\_channel=Slim%C4%ABbuprofilaksesunkontrolescentrs](https://www.youtube.com/watch?v=T6iR7LG33tw&ab_channel=Slim%C4%ABbuprofilaksesunkontrolescentrs)

Jūs varat parādīt bērniem baktēriju izplatīšanos, uzliekot uz bērna rokas nedaudz roku krēma un spīdumu. Mudiniet bērnus pārbaudīt, cik vienkārši spīdumi izplatās pa visu roku, un parādiet, kā tos pilnībā nomazgāt!

Mudiniet bērnus domāt - regulāri mazgājot rokas, mēs izrādām cieņu un laipnību pret sevi un citiem cilvēkiem. Kādā veidā, tavuprāt, roku mazgāšana parāda cieņu un laipnību?

Kolēģu komentāri:

“Neizmantot spīdumu, jo tie nav dabai draudzīgi. Labāk izmantot guaša krāsu, jo tā strādā tikpat labi.”

“Šeit pieejams uzskatāms fizikas eksperiments bērniem.” <https://www.delfi.lv/calis/enciklopedija/kapec-biezi-jamazga-rokas-uzskatams-fizikas-eksperiments-berniem.d?id=51968575> “

2. aktivitāte. Dalīšanās ar zināšanām

 Lūdziet bērniem izveidot plakātu/video/prezentāciju par roku mazgāšanu, ko varētu izmantot, lai parādītu roku mazgāšanas nozīmi arī citiem skolēniem! Plakātos jāietver vārdi “laipns” vai “cieņa”.

Plakātu veidošanai varat izmantot “Bērnistabas" sagatavotos krāsojamās darba lapas, kurās pa soļiem parādīta roku mazgāšana. <https://bernistaba.lsm.lv/zime/kraso/kategorijas/47>

Kopīgā noslēguma apspriede. Refleksija

Pārrunājiet šos jautājumus pāros un tad sniedziet atgriezenisko saiti visai klasei!

* Nosauc vienu lietu, ko atcerēsies no šīs dienas nodarbības!
* Kādus tikumus tu šajā nodarbībā izmantoji?
* Kādus tikumus, tavuprāt, izmantoja citi grupiņas biedri?

Brīvajos brīžos varat skolēniem piedāvāt interaktīvo “Bērnistabas" izstrādāto atmiņas spēli, kura aktualizē roku mazgāšanas un higiēnas jautājumus. <https://bernistaba.lsm.lv/speles/atminas/variants/164-ievero-higienu>

Kolēģu komentāri:

"Lai papildinātu esošo nodarbības plānu, var izmantot mājas lapu <http://www.mazgarokas.lv> . Šajā mājas lapā gūtā informācija un materiāli palīdz nodarbību organizēt vēl veiksmīgāk."

"Šo tēmu var īstenot pat vairāku dienu garumā, kā arī papildināt ar citām aktivitātēm - veidošana, konstruēšana, galda spēles, eksperimenti."