



ZIĒPIŅA KRĀSOJAMĀ GRĀMATA

PIRMSSKOLAS VECUMA BĒRNIEM



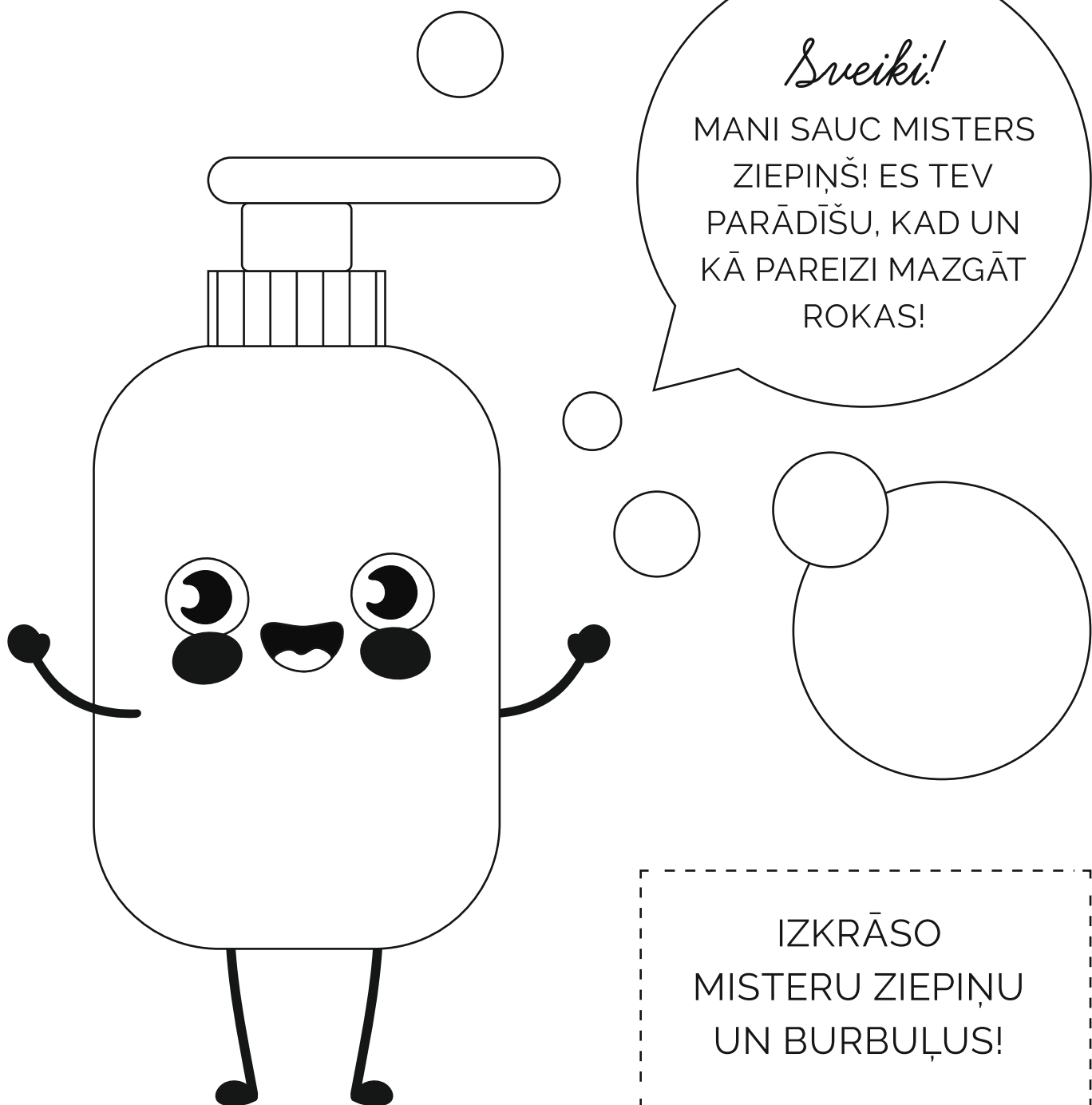
Slimību profilakses un
kontroles centrs

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 jābūtu piemērs un arī jābūtu 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.

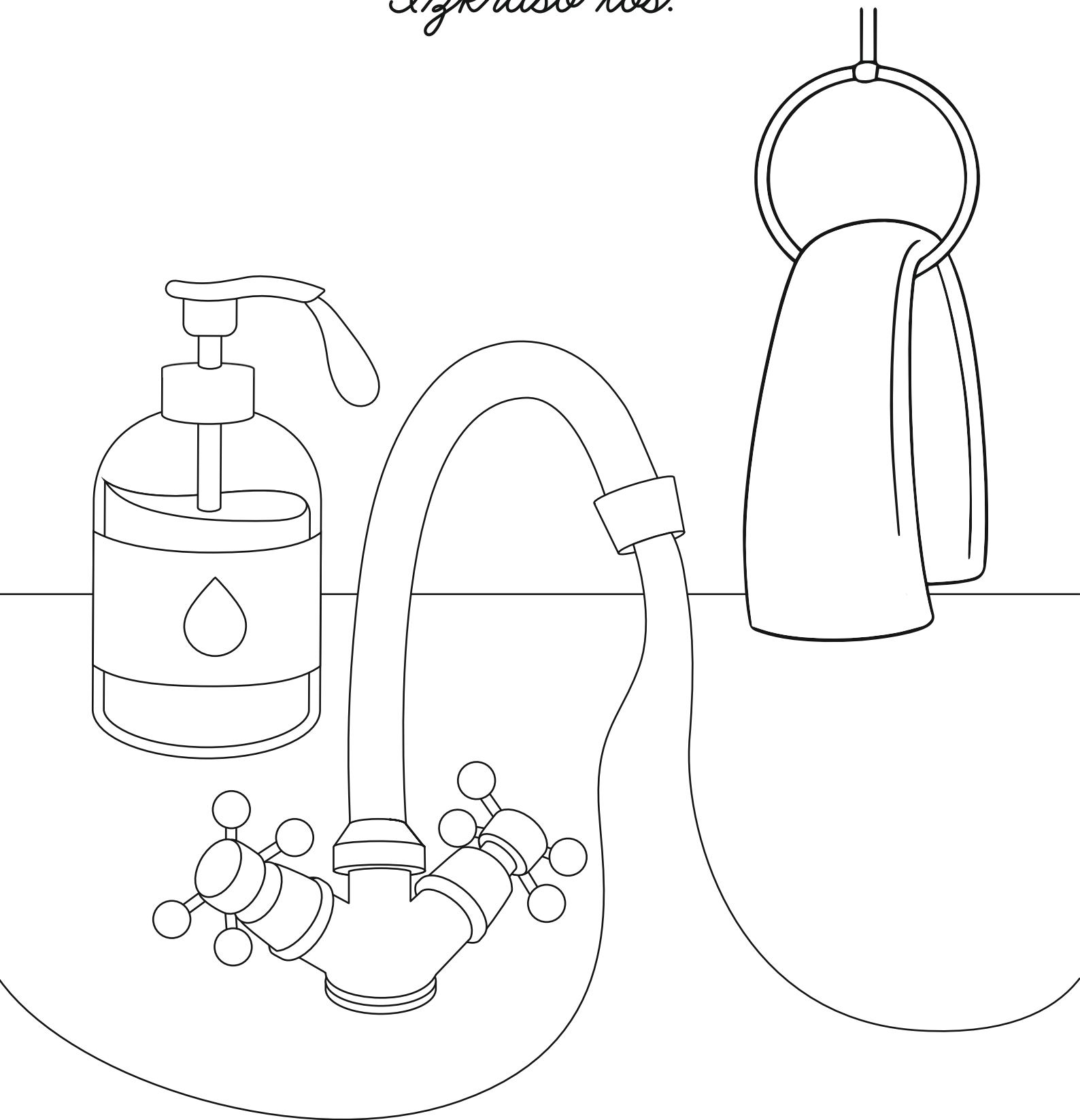
Kā pozitīvi panākt, lai bērns mazgā rokas un atceras to izdarīt ik reizi, kad tas ir nepieciešams? Kā motivēt un nostiprināt roku mazgāšanas paradumus? Ieskaties www.ziepiņš.lv un palīdzī bērnam apgūt roku mazgāšanas iemaņas, kopīgi izkrāsojot zīmējumus un izrunājot attēlos redzamās situācijas.

Mazgā rokas tīras, lai no mikrobiem tās brīvas!



ROKU MAZGĀŠANAI
NEPIECIEŠAMS TĪRS ŪDENS,
ZIEPES UN DVIELIS VAI SALVETES!

Izkrāso tos!

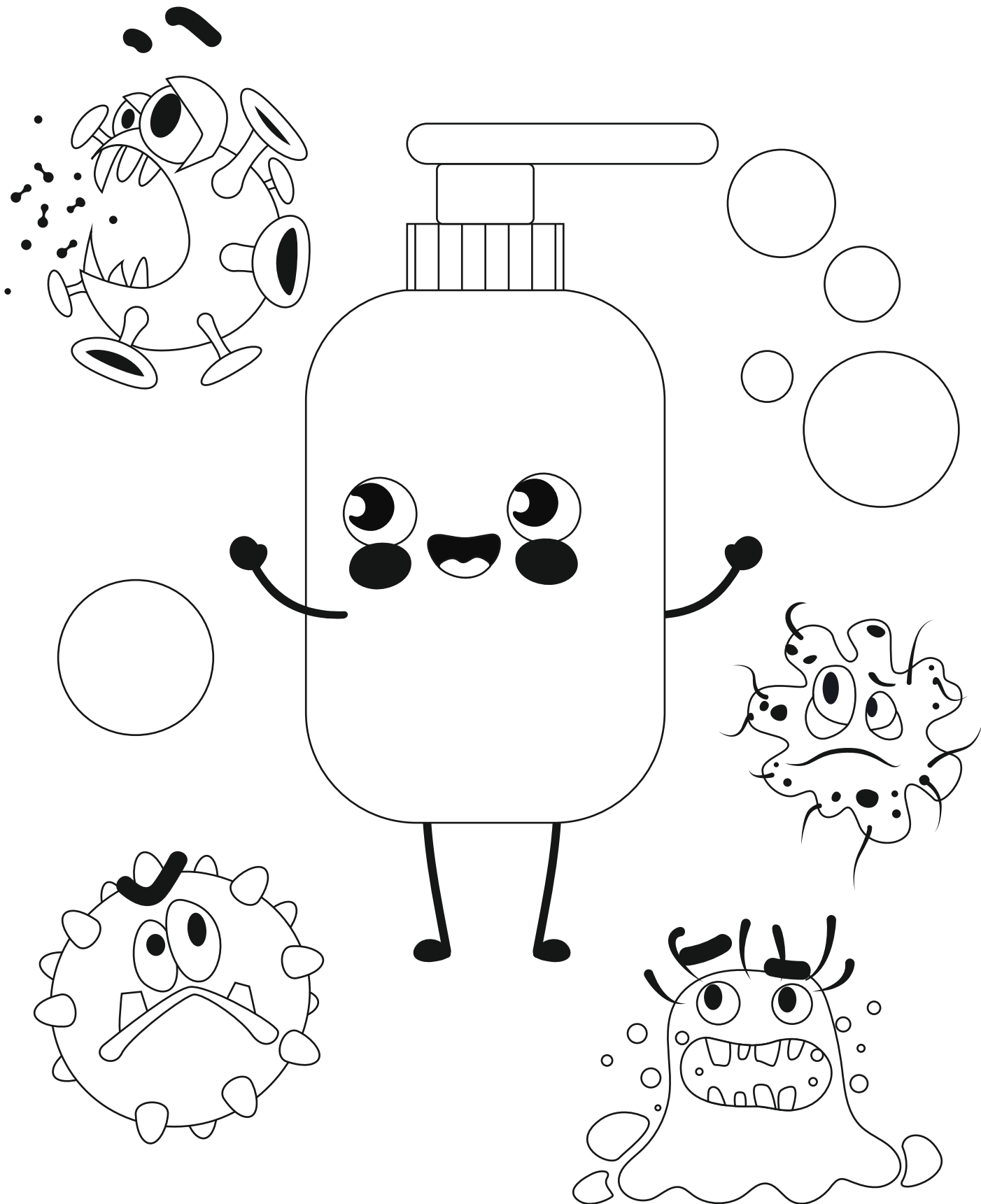


UZ NEMAZGĀTĀM ROKĀM
DŽĪVO DAUDZ MIKROBU!

*Izkrāso tos un atceries par
pareizu roku mazgāšanu!*



IZKRĀSO ATTĒLUS UN PALĪDZI
ZIEPIŅAM UZVEIKT MIKROBUS!



MISTERS ZIEPIŅŠ TEV ATGĀDINA, KAD NEPIECIEŠAMS MAZGĀT ROKAS!

Izkrāso attēlus!



Pēc šķaudīšanas
un klepošanas



Pēc spēlēšanās ārā

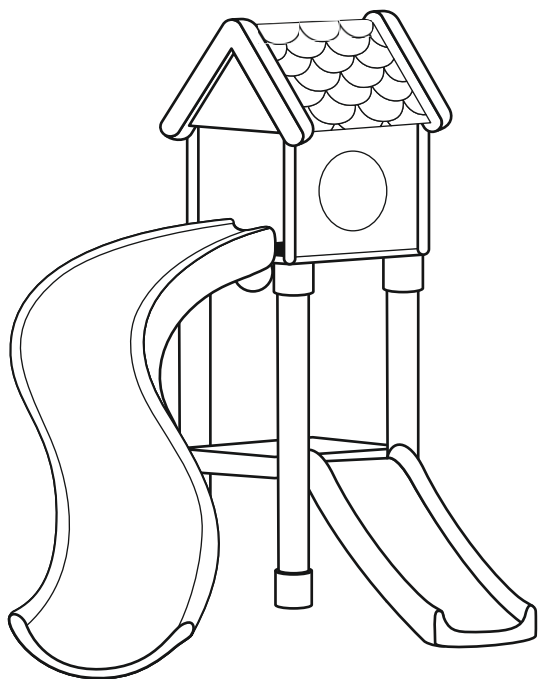


Pirms un pēc
ēšanas



Pēc tualetes
apmeklējuma

ATCERIES PAR ROKU MAZGĀŠANU ARĪ ŠAJĀS SITUĀCIJĀS!



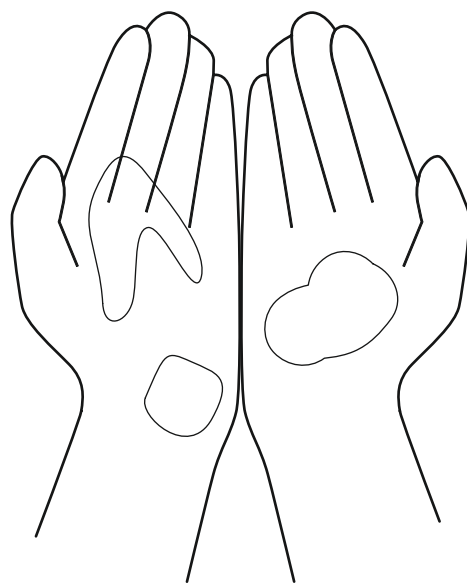
Pēc sabiedrisku
vietu apmeklēšanas



Pēc atnākšanas
no bērnudārza



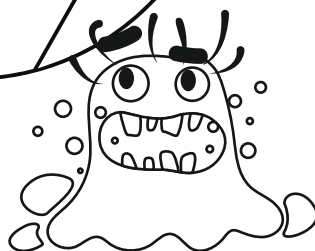
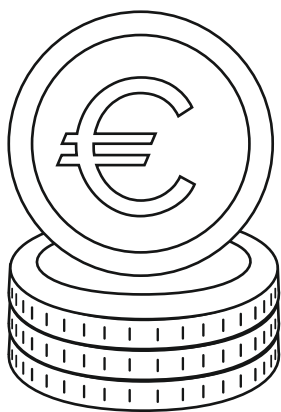
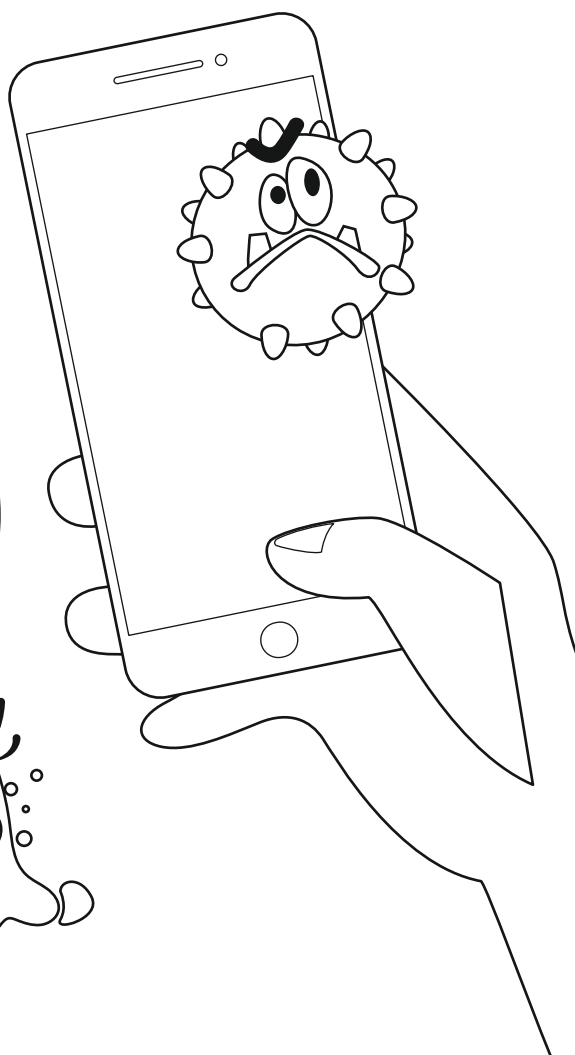
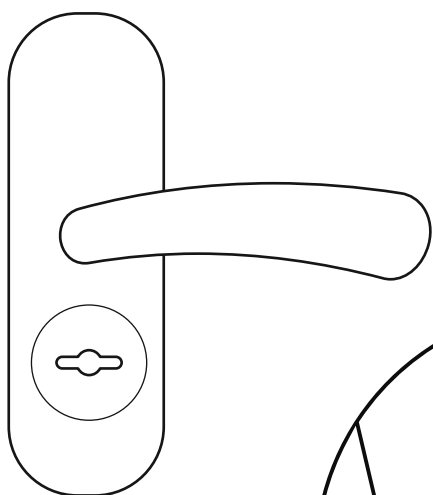
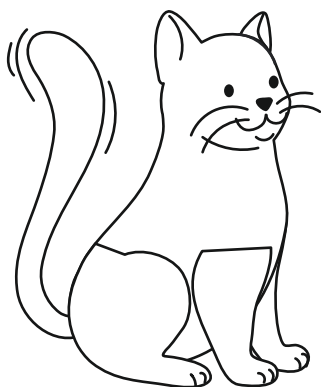
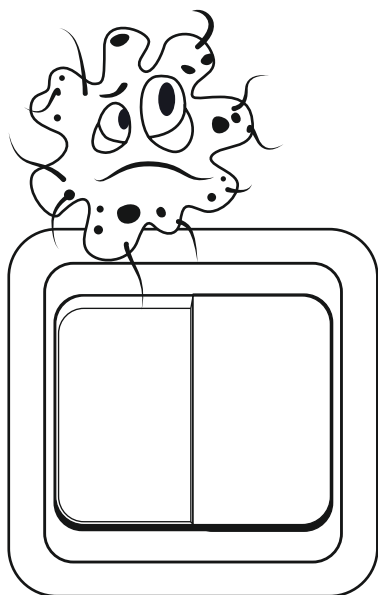
Pēc dzīvnieku
samīlošanas



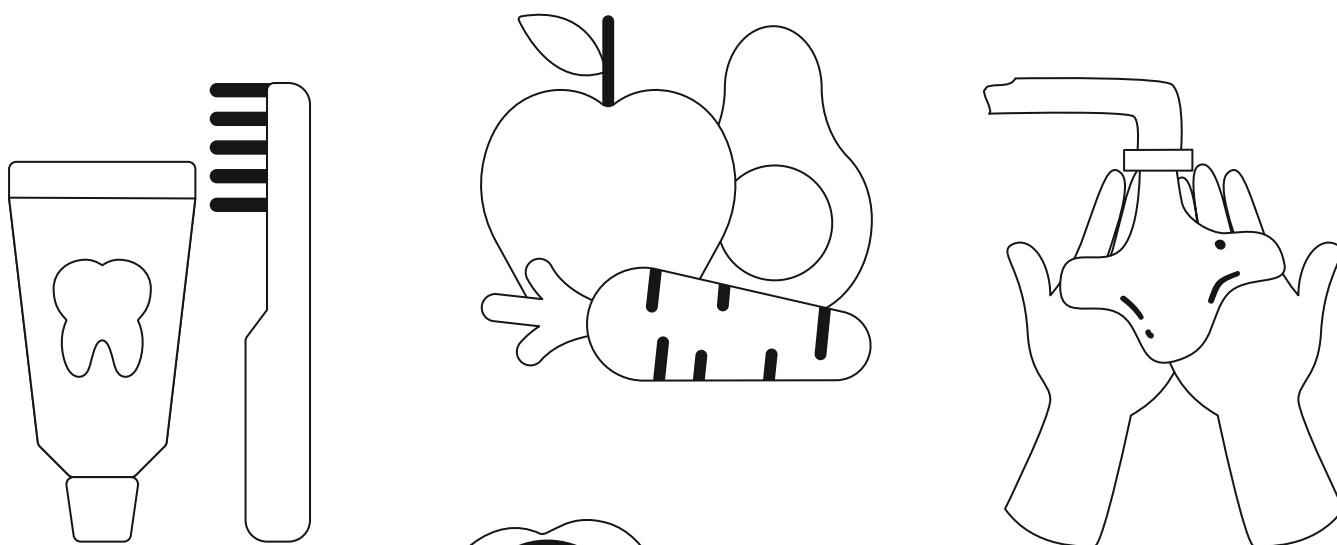
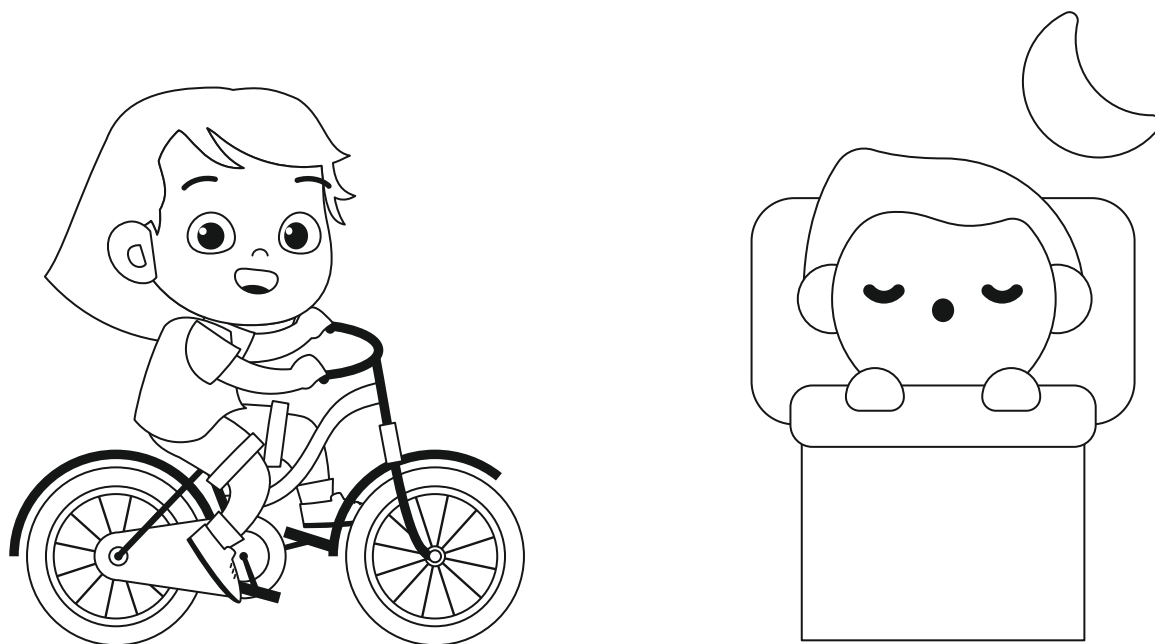
Kad rokas ir
redzami netīras

MIKROBIEM PATĪK DZĪVOT UZ DAUDZĀM VIRSMĀM!

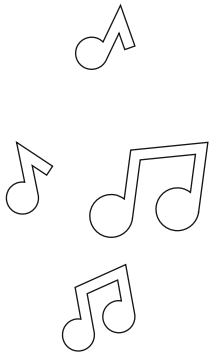
Izkrāso tās!



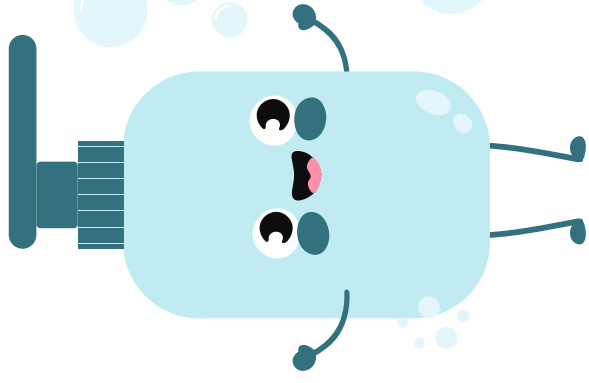
IZKRĀSO LIETAS, KURAS PALĪDZ
TEV BŪT VESELAM!



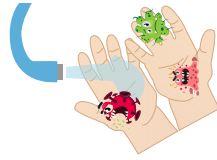
NOKLAUSIES ZIEPIŅA ROKU
MAZGĀŠANAS DZIESMIŅU UN
UZZĪMĒ MISTERU ZIEPIŅU!



Dziesmiņu meklē
SPKC Youtube
kontā ar nosaukumu
**"Ziepiņa roku
mzgāšanas
dziesmiņa"**



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



**1.
SASLAPINI**



**2.
UZLIEC ZIEPES
UN KĀRTĪGI
SAPUTO**

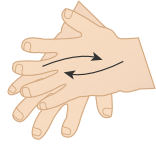


**3.
SAZIEPĒ
PLAUKSTAS**



5.

STARP PIRKSTIEM



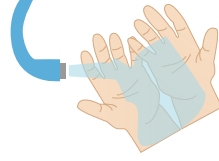
4.

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