

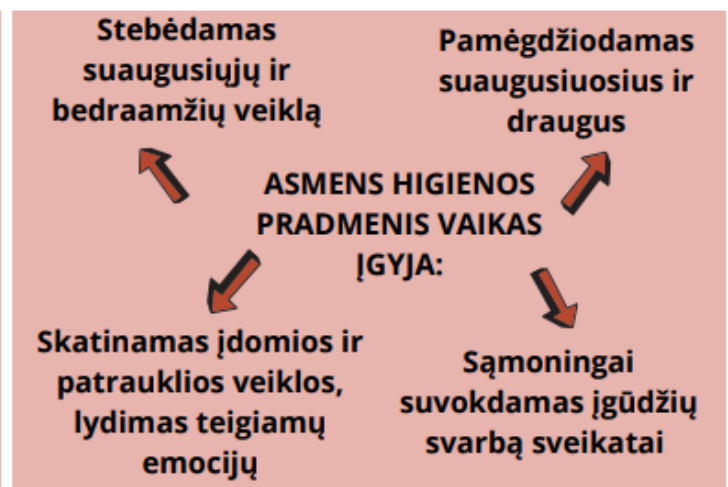
# Vaiko asmens higienos įgūdžiai



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

**Asmens higiena** - tai žinių ir taisyklių visuma, padedanti saugoti ir stiprinti sveikatą. Higieninis ugdymas yra būtinas visapusiškam vaiko vystymuisi, sveikatos palaikymui ir stiprinimui. **Asmens higienos pradmenys formuojasi šeimoje**, kur vaikas nuo gimimo patiria tėvų globą, rūpestį ir saugumą, perteikdami savo vertybes, pažiūras, kur asmeniniu pavyzdžiu skatina priimtina elgesį, diegia higieninius bei kultūrinius įgūdžius. Pastebėta, ankstyvojo amžiaus vaikus, mažai jaudina netvarka ir nešvara, todėl svarbu padėti vaikui puoselėti asmens higienos įgūdžius. **Atsižvelgiant į vaiko amžių ir individualius gebėjimus**, ypač svarbu mažais žingsneliais diegti asmeninės higienos įgūdžius, aptarti, ką ir kodėl darome.

Kol vaikas dar yra ikimokyklinio amžiaus, tuo turi rūpintis tėvai. Tačiau paūgėjęs vaikas jau turėtų pats rūpintis savo švara. Higieninio ugdymo negalima palikti savieigai. Tai planingas ir nuoseklus procesas. Su vaikų amžiumi programinė medžiaga darosi vis sudėtingesnė, atitinkamai keičiasi ir higieninių įgūdžių formavimo ir įtvirtinimo metodai: ankstyvojo amžiaus vaikams pakanka parodyti, paaiškinti, atlikti kartu su jais. Todėl svarbu išmokyti vaikus tvarkos nuo pat mažų dienų, įdiegti asmeninės higienos taisykles, kadangi šie įgūdžiai nesiformuoja savaime, jie specialiai ugdomi suaugusiųjų bei valios pastangomis.



**Vaiko asmens higienos įgūdžių ir įpročių formavimuisi padeda, kai suaugusieji bendraudami su vaiku:**

- \* teigiamai vertina vaiko pastangas, mokėjimus;
- \* žadina pasididžiavimą tuo, ką vaikas geba atlikti savarankiškai;
- \* puoselėja vaiko galias;
- \* skatina būti savarankišku.





# Asmens higienos įgūdžių sistema

1. Rankų švara;
2. Veido priežiūra;
3. Kojų, kaklo, ausų švara;
4. Plaukų priežiūra;
5. Drabužių ir avalynės priežiūra;
6. Burnos ertmės ir dantų priežiūra;
7. Elgesys tualete;
8. Regos higiena ir apsauga;
9. Elgesio kultūra prie stalo;
10. Asmeninių higienos reikmenų naudojimas.



## 1. RANKŲ ŠVARA:

Atsiraityti rankoves, atsisukti vandens čiaupą, imti muilą ir muiluoti rankas, plauti muiluotas rankas tekančiu vandeniu, šluostyti rankas savo rankšluosčiu, pakabinti rankšluostį ant pakabos į vietą, užsitraukti rankoves. Rankas plauti: rytais, atėjus į darželį, po pietų miego, prieš kiekvieną valgymą, pasinaudojus tualetu, po veiklos (piešimo, lipdymo, aplikacijos, žaidimo su smėliu), paglosčius naminius gyvūnus, grįžus iš lauko, nusikosėjęs ar nusičiaudėjęs.



## 2. VEIDO PRIEŽIŪRA:

Veidą prausti kambario temperatūros vandeniu: po dienos miego, susitepus, o namuose – ryte po nakties miego ir vakare prieš miegą. Naudotis asmeniniu rankšluosčiu.



## 3. KOJŲ, KAKLO, AUSŲ ŠVARA:

- Namuose: rytais – prausti kaklą, valyti ausis krapštukais ( padedant suaugusiam), vakare – plauti kojas, prieš miegą. Kojų nagų priežiūra rūpinasi tėvai.
- Darželyje: plauti kojas vasarą po pasivaikščiojimo;



## 4. PLAUKŲ PRIEŽIŪRA:

Asmeninėmis šukomis šukuoti plaukus ryte (atsikėlus), po pietų miego, po pasivaikščiojimo. Naudotis tik savo plaukų papuošalais, segtukais. Žinoti plaukų priežiūros priemonių paskirtį.



## 5. ELGESYS TUALETE:

- Naudotis tualetiniu popieriumi, nuleisti vandenį, plauti rankas. Eiti į tualetą paskatinus auklėtojai, susirasti savo tualetinį puoduką pagal simbolį, mokytis atsisėsti ir atsistoti nuo jo.



## 6. DRABUŽIŲ IR AVALYNĖS PRIEŽIŪRA:

- Asmeninėje spintelėje tvarkingai pasikabinti, susidėti sulankstytus drabužius. Pastebėti ir pasikeisti nešvarius rūbus. Užsirišti batraiščius, užsisegti sagas, valytis batus, susirasti savo spintelę pagal simbolį, mokytis apsirengti.
- Valytis kojas, grįžus iš lauko, pasidžiauti šlapią avalynę.
- Tvarkingai susidėti avalynę, apsimaui šlepetes (ar kt. ) ir su jomis vaikščioti patalpose.



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

## 7. BURNOS ERTMĖS IR DANTŲ PRIEŽIŪRA:

- Skalauti burną kambario temperatūros vandeniu po kiekvieno valgymo.
- Namuose valyti dantis 2 kartus (ryte atsikėlus ir vakare prieš miegą) dantų šepetėliu ir pasta, prižiūrint vyresniems.
- Naudoti tik asmeninius reikmenis: dantų šepetėlį, indelį skalavimui.



## 8. REGOS HIGIENA IR APSAUGA:

Namuose: rūpintis tinkamu apšvietimu vaiko žaidimų kambaryje; televizijos laidas žiūrėti ne ilgiau 1 valandą per dieną, 3 metrų atstumu; riboti kompiuterinius žaidimus; Žinoti kaip išsaugoti sveikas akis ir ugdyti taisyklingą laikyseną (kaitaliojant veiklą, pritaikant baldus pagal vaikų ūgį).



## 9. ELGESIO KULTŪRA PRIE STALO:

Rasti savo vietą prie stalo, paimiti ir taisyklingai laikyti stalo įrankius, stengtis valgyti tvarkingai, gerti iš puoduko, naudotis servetėle, atsistojus pristumti kėdutę prie stalo. Prieš ir po valgio išsiplauti rankas. Pratinti vaikus gerai sukramtyti maistą, nekalbėti pilna burna, pavalgius padėkoti.



## 10. ASMENINIŲ HIGIENOS REIKMENŲ NAUDOJIMAS:

- skirti savo asmeninius higienos reikmenis;
- mokėti jais naudotis pagal paskirtį, prižiūrėti, tausoti, nesikeisti su draugais;
- nesimauti ne savo avalynės, nesivilkti svetimų drabužių;
- kiekvieną dieną pasikeisti apatinius rūbelius.

**Vaikai labai gerai turi žinoti, kad tai kūno priežiūros priemonės, kurias jie gali naudoti tik patys ir nesidalinti su kitais, nes yra ligų, kurios plinta per bendrai naudojamus daiktus.**



## SĖKMINGAM ASMENS HIGIENOS ĮGŪDŽIŲ ĮGYVENDINIMUI REIKALINGA:

- sveika ir saugi aplinka;
- asmeniniai higienos reikmenys;
- nuosekli, nuoširdi tėvų ir pedagogų pagalba bei priežiūra.



# Vaiko asmens higienos reikmenys



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

## 1. RANKŠLUOSTIS (veido, kojų)

### Jaunesnysis ikimokyklinis amžius:

- vaikas skiria asmeninį rankšluostį (pagal simbolį);
- nusišluosto veidą, rankas; vasaros metu ir vakarais kojas;
- naudojami savarankiškai ir padedant.



### Vyresnysis ikimokyklinis amžius:

- naudojami savarankiškai ar stebint suaugusiam.

## 2. ŠUKOS

### Jaunesnysis ikimokyklinis amžius:

- Naudojami suaugusiems priminus arba savarankiškai (jei reikia padeda).



### Vyresnysis ikimokyklinis amžius:

- Naudojami savarankiškai pagal poreikį.

Vaikas šukuojasi tik asmeninėmis šukomis, kurias laiko - susitartoje vietoje.

## 3. DANTŲ ŠEPETUKAS

### Jaunesnysis ikimokyklinis amžius:

- Padeda tėveliai ar kiti suaugusieji.



### Vyresnysis ikimokyklinis amžius:

- Valosi savarankiškai, prižiūrint vyresniems.

## 4. VIENKARTINĖS NOSINAITĖS

### Jaunesnysis ikimokyklinis amžius:

- padeda tėveliai ar kiti suaugusieji.



### Vyresnysis ikimokyklinis amžius:

- naudojami savarankiškai, pagal poreikį.

Rekomenduojama naudoti vienkartinės nosinaites, laikant jas spintelėje ar rūbų kišenėje. Gali būti ir kita susitarta vieta.