

Gribu būt vesels!

Novembra mēnesi iesākām ar veselības nedēļu. Pašas aktīvākās bija četrgadnieku grupas, kur "Bitītes" un "Skudriņas" bērni ar savām skolotājām, Mairitu, Ilzi un Lindu, nedēļu sāka ar **tīro roku dienu**.

Rīts sākās ar to, ka ciemos bija atnācis mazais Negantais Mikrobiņš. Kāpēc tādi "viesi" mūs apciemo un kā ar tiem cīnīties? Bērni to jau zināja-lai neslimotu, bieži jāmazgā rokas!!!! Un ne tikai pirms ēšanas un pēc tualetes apmeklējuma, bet arī pēc pastaigas, pēc braukšanas sabiedriskajā transportā, pēc rotaļāšanās ar draugiem un pat pēc telefona un datora spēlēšanas!!



Kā pareizi mazgāt rokas, mēs noskatījāmies interesantus mācību video. Izrādās, ka rokas mazgāt var arī dejojot un dziedot!!

Burvīgo roku mazgāšanas dziesmu ir radījusi Bērnu Klīniskās universitātes slimnīca. Ar roku mazgāšanas dejas palīdzību tiek iemācīti 8 pareizas roku mazgāšanas soļi. Lai būtu pilnīgi droši, ka visu izpildām pareizi, mūs vēroja un aktīvi piedalījās līdz mūsu medmāsa Anda.



Apguvuši pareizas roku mazgāšanas kustības, bērni aplicēja un zīmēja savu Ūdens Lāšīti, kas, draudzējoties ar ziepēm, rada daudzus ziepju burbulīšus, no kuriem visvairāk baidās Negantie Mikrobiņi.

Vai rokas ir nomazgātas pareizi un kārtīgi, bērni pārlicinājās, pārbaudot gan savas, gan draugu rokas ar palielināmo stiklu. Ja kādam tika atrasts kāds Mikrobs, ātri bija jāiet mazgāt vēlreiz!!

Tīro roku diena mums izvērtās tiešām jautra, pozitīvām emocijām piepildīta. Tai pašā laikā tika aktualizēti personīgās higiēnas noteikumi.

**“Mazgāt rokas tīrais nieks, toties vēlāk visiem prieks
Rokas tīras Tev kā sniegs, sliņķis tu vai teicamnieks.”**

Tēmu “noslēdza” ar svaigi spiestām sulām. Bērni paši bija atnesuši burkānus un ābolus, paši centās tos sagriezt, kā arī pašiem bija iespēja izspiest sulu, izmantojot sulu spiedi. No piedāvātajiem 3 variantiem-1) ābolu sula, 2) burkānu sula, 3) ābolu+burkānu sula-katram viena noteikti likās visgaršīgākā.

4.A grupas bērni vēl pagatavoja gardas uzkodas-mazas maizītes ar ķiršu ievārījumu. Un izrādās - ja pašam ir iespēja uzsmērēt ievārījumu uz maizītes, tās garšo vēl labāk!



Cerams, ka vitamīnu devu būsīm uzņēmuši pietiekamā daudzumā un būsīm veseli!!!

Skolotāja Mairita Tālberga