

DANTŲ VALYMO SCHEMA



- Valome atskirai viršutinio ir apatinio žandikaulio dantis sukamaisiais arba šluojamaisiais judesiais, šepetėlį palenkę 45 laipsnių kampą, kad šereliai palįstų po dantenomis.
- Valant dantis svarbu neskubėti.
- Šepetėlio galvutė apima maždaug 2 dantų sritį: patariama rekomenduojamais judesiais valyti apie 5 sekundes vienoje vietoje, kol išvalome visus dantų paviršius: išorinį, kramtomąjį ir vidinį.
- Šereliais nebrūžinkime dantenų.
- Rekomenduojamas dantenų masažas šepetėliu.

RANKŲ PLOVIMO SCHEMA



Priminkite vaikams, kad nusiplovus rankas, norint jas nušluostyti, reikia naudotis asmeniniu arba popieriniu rankšluosčiu. Nusiplovus rankas čiaupą užsukti ir atsidaryti duris reikia su popierine šluoste arba alkūne.

Parengė: Kristina Orechovaitė
Visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje

VAIKO ASMENS HIGIENA



2020 m.

ASMENS HIGIENA – KAS TAI ?

- *Asmens higiena – atskira higienos dalis, kuri tiria kūno, drabužių, avalynės priežiūrą, buitines bei aplinkos sąlygas ir nustato normas bei taisykles, atitinkančias asmens amžiaus anatomines – fiziologines savybes, padedančias išsaugoti sveikatą ir sudaryti higieninio elgesio įpročius.*
- *Asmens higienos pradmenys formuojasi šeimoje, kur vaikas nuo gimimo patiria tėvų rūpestį ir saugumą. Tėvai vaikams perteikia savo vertybes, pažiūras, asmeninių pavyzdžių skatina priimtina elgesį, diegia higieninius ir kultūrinius įgūdžius.*
- **SVARBU**, kad suaugusieji bendraudami su vaiku:
 - ✓ Teigiamai vertintu vaiko pastangas;
 - ✓ Žadintu pasididžiavimą tuo, ką vaikas geba atlikti savarankiškai;
 - ✓ Skatintu būti savarankišku.



ASMENS HIGIENOS ĮGŪDŽIŲ SISTEMA

1. Rankų švara.
2. Veido priežiūra.
3. Burnos ertmės ir dantų priežiūra.
4. Kaklo, ausų, kojų švara.
5. Plaukų priežiūra.
6. Drabužių ir avalynės priežiūra.
7. Elgesys tualete
8. Asmeninių higienos priemonių naudojimas.

RANKŲ ŠVARA.

Rankas plauti po tekančiu vandeniu su muilu, rytasi, po pietų miegos, pasinaudojus tualetu, po įvairios veiklos, grįžus iš lauko, pažaidus su gyvūnu

VEIDO PRIEŽIŪRA.

Veidą praustis kambario temperatūros vandeniu: susitepus, po dienos miegos. Namuose- ryte po nakties miego ir vakare prieš miegą. Naudotis asmeniniu rankšluosčiu

BURNOS ERTMĖS IR DANTŲ PRIEŽIŪRA.

Dantis valyti du kartus per dieną – ryte ir vakare. Po 2 min. Naudotis asmeniniu dantų šepetėliu.

KAKLO, AUSŲ, KOJŲ ŠVARA.

Namuose- rytasi praustis kaklą, ausis valyti (padedant suaugusiajam). Kojas plauti vakare prieš miegą. (kojų nagų priežiūra rūpinasi tėvai)

PLAUKŲ PRIEŽIŪRA.

Asmeninėmis šukomis šukuoti plaukus ryte (atsikėlus), po pietų miego. Naudotis tik savo plaukų papuošalais, segtukais.

DRABUŽIŲ IR AVALYNĖS PRIEŽIŪRA.

Asmeninėje spintelėje tvarkingai pasidėti, pasikabinti sulankstytus drabužius. Užsirišti batraiščius, užsisegti sagas. Valyti kojas, grįžus iš lauko pasidžiauti šlapią avalynę. Tvarkingai susidėti avalynę ir apsiauti šlepetes (ar kt.) ir su jomis vaikščioti patalpose.

ELGESYS TUALETE

Naudotis tualetiniu popieriumi. nuleisti vandenį, pasinaudojus tualetu plautis rankas.

ASMENINIŲ HIGIENOS PRIEMONIŲ NAUDOJIMAS.

Skirti savo asmeninius higienos reikmenis: mokėti jais naudotis pagal paskirtį. Prižiūrėti, tausoti, nesikeisti su draugais, nesimauti ne savo avalynės, nesivilti svetimų drabužių. Kiekvieną dieną pasikeisti apatinius rūbus.

