

Drošība- mana veselība

5.-9.F klases skolēni



Mērķis:

papildināt un pilnveidot pusaudžu zināšanas
par personīgo higiēnu.

Sasniedzamais rezultāts:

- Apzinās personīgās higiēnas nozīmi gan savas veselības uzturēšanā, gan savstarpējā saskarsmē, izprot tās ievērošanas nepieciešamību. •
- Izprot jēdzienu „personīgā higiēna”, zina, kādas darbības tās ietvaros nepieciešams veikt.
- Prot izvēlēties piemērotus apavus, apģērbu un māzgāšanas līdzekļus.
- Prot atpazīt neveselīgu uzvedību un rīcību

Uzdevumi:

- Pārrunāt personīgās higiēnas nepieciešamību;
- Papildināt zināšanas par higiēnas piederumiem, līdzekļiem, to pielietojumu;
- Pārrunāt par individuālajiem higiēnas piederumiem un līdzekļiem;
- Veicināt motivāciju rūpēties par savu organismu, ievērot personisko higiēnu.

Metodes

- Diskusijas;
- Demonstrācijas;
- Darbs grupās;
- Izvērtēšana.

Darba plāns

- Otrdiena
 - 1. Projekta idejas izvēle.
 - 2. Konsultācija ar projekta vadītāju.
 - 3. Mācību filmas demonstrēšana.
 - 4. Radoša zīmēšana.
- Trešdiena
 - 1. Lekcija "Pirmā medicīniskā palīdzība".
 - 2. Mācību filmas demonstrēšana.
 - 3. Pasaka (izrāde).
- Ceturtdiena
 - 1. Radoša zīmēšana; projekta noformēšana.
 - 2. Materiālu vākšana.
 - 3. Radoša zīmēšana.
 - 4. Dzimšanas diena (apsveikums).
- Piektdiena
 - 1. Projekta prezentācija.

Personiskā higiēna



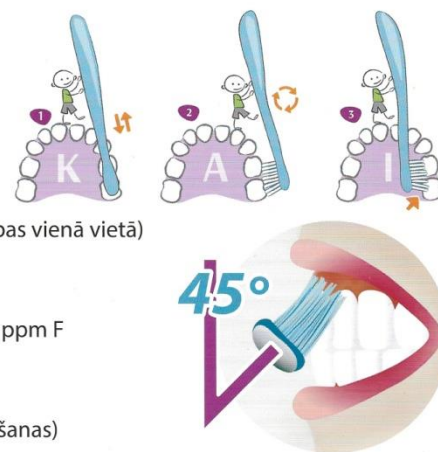




5b/hig

ZOBU TĪRĪŠANA

1. Secība **KAI**
2. Laiks ~ 2 min (10 kustības vienā vietā)
3. Leņķis (45°)
4. Zobu pasta 1000-1500 ppm F
5. Zobu birstīte "soft"
6. Diegot (pirms zobu tīrīšanas)







Paldies !



5.f. – 9.f., skolotāja I.Rogoža