



**INFORMATĪVAIS MATERIĀLS PEDAGOGIEM  
DARBAM AR 6.–7. KLAŠU IZGLĪTOJAMAJIEM  
PAR PERSONĪGĀS HIGIĒNAS JAUTĀJUMIEM**

**2021**



# SATURS

Ievads	4
1. Roku higiēna	5
2. Matu un galvas ādas kopšana	10
3. Sejas ādas izmaiņas, tās pareiza kopšana	16
4. Sviedru dziedzeru izmaiņas, pareiza ķermeņa un apģērba higiēna	20
5. Ķermeņa izmaiņas pubertātes periodā un intīmās zonas higiēna	25
6. Mutes dobuma higiēna	30

# IEVADS

Pubertāte ir vecumposms indivīda attīstībā, kurā notiek dzimumnobriešana un reproduktīvo spēju sasniegšana. Šajā laikā ķermenī notiek būtiskas izmaiņas – gan fiziskas, gan emocionālas. Nereti pusaudži kautrējas par šiem jautājumiem runāt ģimenē vai ar draugiem.

Lai palīdzētu izprast pusaudžu ķermenī notiekošās izmaiņas un sniegtu zināšanas par tām, ir sagatavots informatīvs materiāls. Tas palīdzēs pedagogam draudzīgā atmosfērā pārrunāt ar higiēnu saistītos jautājumus.

Informatīvais materiāls sastāv no sešām sadaļām:

- roku higiēna;
- matu un galvas ādas kopšana;
- sejas ādas izmaiņas, tās pareiza kopšana;
- sviedru dziedzeru izmaiņas, pareiza ķermeņa un apģērba higiēna;
- ķermeņa izmaiņas pubertātes periodā un intīmās zonas higiēna;
- mutes dobuma higiēna.

Katrā sadaļā atrodama: teorētiskā informācija, kas palīdzēs atbildēt uz skolēnu jautājumiem, saite uz izglītojošo video un divi uzdevumi, lai skolēni nostiprinātu iegūtās zināšanas.

Skola ir lieliska vide, kur bērniem apgūt nepieciešamās zināšanas par savu veselību, kā arī prasmes tās pielietot turpmākajā dzīvē. Zināšanas par higiēnas jautājumiem sniegs ieguvumu ne vien individuālā līmenī, bet arī mācību iestādei un sabiedrībai kopumā. Piemēram, izglītojot pusaudžus par pareizu roku higiēnu, var mazināt dažādu slimību izplatību (gripa, Covid-19, zarnu trakta infekcijas u. c.), tādējādi mazinot arī kavēto stundu skaitu un pedagogu darba nespēju.

Pubertāte ir svarīgs vecumposms, kad attīstās ne tikai ķermenis, bet veidojas arī higiēnas paradumi, kas palīdzēs saglabāt veselību arī kā pieaugušajam. Ir krietni vieglāk mainīt dzīvesveida paradumus pusaudža vecumā, nevis pieaugušā vecumā!

Ceram, ka šis informatīvais materiāls Jūs iedrošinās, kā arī palīdzēs uzsākt sarunu ar savas skolas pusaudžiem par viņiem tik svarīgu un reizēm sensitīvu tēmu!

# 1. ROKU HIGIĒNA

## TEORĒTISKĀ INFORMĀCIJA

Neskatoties uz to, ka pusaudžu vecumā roku mazgāšanas paradumi jau ir izveidojušies, būtiski ir turpināt atgādināt jauniešiem par roku higiēnas nozīmi arī šajā vecuma posmā.

Roku mazgāšana ir nepieciešama:

- pēc tualetes apmeklēšanas;
- pēc deguna šņaukšanas, klepošanas vai šķaudīšanas;
- pēc pieskaršanās dzīvniekiem, dzīvnieku barošanas vai to atkritumu savākšanas;
- pēc uzkopšanas darbiem un pieskaršanās atkritumiem;
- pēc sabiedrisko vietu apmeklēšanas, t. sk., atgriežoties mājās, atnākot uz skolu;
- pirms ēšanas un dzeršanas vai ēdiena pasniegšanas;
- pirms un pēc ēdiena gatavošanas;
- pirms un pēc brūces apkopšanas;
- pirms zāļu lietošanas, dekoratīvās kosmētikas uzlikšanas, rīcības ar kontaktlēcām;
- kad rokas ir acīmredzami netīras;
- ja konkrētā situācijā rodas šaubas par roku tīrību.

## VISI ZINA, KA ROKAS JĀMAZGĀ! BET KĀ TO DARĪT PAREIZI?

Rokas jāmazgā, izmantojot tekošu ūdeni un ziepes. Vispirms saslapina rokas un apakšdelmus zem tekošas ūdens strūkļas, tad pārklāj rokas ar ziepēm (ieteicams izmantot šķidrās ziepes no slēgta trauka). Ziepes rokās saputo un vismaz 10 līdz 15 sekundes enerģiski ieziepē visas roku virsmas (plaukostas, pirkstu starpas, pirkstu galus pretējās rokas delnās, abu plaukstu virspusi, abus īkšķus pretējās rokas delnās, kā arī zem nagiem). Pēc tam vismaz 10 sekundes rokas skalo zem tekošas ūdens strūkļas.

Roku mazgāšanas laikā jāizvairās no ūdens šļakstīšanās vai pieskaršanās izlietnei. Ārpus dzīvesvietas roku nosusināšanai ieteicams izmantot vienreizlietojamus papīra dvieļus. Koplietošanas auduma dvieļu izmantošana ārpus dzīvesvietas nav ieteicama, jo nav zināms, cik rūpīgi un efektīvi rokas nomazgāja cilvēki, kas lietoja dvieļi pirms tam. Pēc roku mazgāšanas ar roku regulējamu ūdens krānu (maisītāju) ieteicams aizgriezt ar papīra dvieļa palīdzību. Uz ūdens krāna rokturiem var atrasties infekciju slimību izraisītāji, jo tiem pieskaras arī pirms roku mazgāšanas.

Situācijās, kad rokas nav iespējams nomazgāt, var lietot ātras iedarbības roku dezinfekcijas līdzekli, kas satur vismaz 70 % etilspirta (etanolu). Arī dezinfekcijas līdzeklis ir jāuzklāj pareizi, uz visām roku virsmām (līdzīgas kustības, kā pie roku mazgāšanas tehnikas).

Jāatceras, ka mitrās salvetes nenodrošina mikroorganismu noņemšanu no rokām.

**Izglītojošs video par roku higiēnu** ir pieejams Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) "Youtube" kanālā ar nosaukumu "Izglītojošs video pusaudžiem par roku higiēnu".

Saite uz video → <https://www.youtube.com/watch?v=fMXZoI0oJgA>

## 1. UZDEVUMS “ROKU MAZGĀŠANAS ALGORITMS”

**Uzdevuma gaita:** skolotājs demonstrē izglītojošo video par roku higiēnu. Skolēnus sadala pāros, uz katra galda ir novietots karšu komplekts ar roku mazgāšanas algoritmu sajauktā secībā. Skolēnu uzdevums pēc video noskatīšanās salikt kartītes pareizā secībā. Pēc uzdevuma pabeigšanās visi kopā pārbauda pareizo secību.

**Vecums:** 12 līdz 14 gadi.

**Laiks:** 15 min.

**Nepieciešamie resursi:** izdrukāti karšu komplekti (skat. 1.1. pielikumu).

**Iegūtās zināšanas:** kādās situācijās ir nepieciešams rokas nomazgāt un par to, ka roku mazgāšana var pasargāt no saslimšanas.

### **Pareiza roku mazgāšanas tehnika (algoritms):**

1. Vispirms saslapina rokas un apakšdelmus zem tekošas ūdens strūkļas, tad pārklāj rokas ar ziepēm.
2. Ziepes rokās saputo un vismaz 10 līdz 15 sekundes enerģiski ieziepē visas roku virsmas (plaukstas, pirkstu starpas, pirkstu galus pretējās rokas delnās, abu plaukstu virspusi, abus īkšķus pretējās rokas delnās, kā arī zem nagiem).
3. Pēc tam vismaz 10 sekundes rokas skalo zem tekošas ūdens strūkļas.
4. Rokas jānosusina vienreiz lietojamā papīra dvielī, tīrā auduma dvielī vai jānožāvē zem elektriskā roku žāvētāja.
5. Pēc roku mazgāšanas ar roku regulējamu ūdens krānu (maisītāju) ieteicams aizgriezt ar papīra dvieļa palīdzību.
6. Papīra dvielis jāizmet atkritumu tvertnē, nepieskaroties tvertnei ar rokām.

## 2. UZDEVUMS “MĪTI UN FAKTI PAR ROKU MAZGĀŠANAS NOZĪMI”

**Uzdevuma gaita:** nodarbības vadītājs izdrukā un iedod katram skolēnam darba lapu ar pareiziem un nepareiziem apgalvojumiem (skat. 1.2. pielikumu). Skolēni patstāvīgi atzīmē ar krustu, kurš apgalvojums ir fakts un kurš ir mīts. Pēc patstāvīgā darba nodarbības vadītājs lasa pareizās atbildes un pārrunā ar klasi uzdevumu, kļiedējot mītus par roku mazgāšanu.

**Vecums:** 12 līdz 14 gadi.

**Laiks:** 20 min.

**Nepieciešamie resursi:** izdrukātas darba lapas, rakstāmpiederumi.

**Iegūtās zināšanas:** pusaudži pārbauda, kā arī papildina savas zināšanas par roku mazgāšanas nozīmi, kļiedē mītus par roku mazgāšanu.

**Mītu un faktu saraksts:**

1. Roku mazgāšana ir pirmā aizsardzība pret zarnu infekcijām. **Fakts**
2. Roku mazgāšana nepalīdz cīņā ar mikrobiem, kas ierosina elpceļu infekcijas. **Mīts**
3. Roku mazgāšana pasargā no Covid-19 infekcijas un gripas. **Fakts**
4. Nav nepieciešams nomazgāt rokas pēc sarokšanās ar draugiem, tikai tad, ja sasveicinies ar svešiniekiem. **Mīts**
5. Jāmazgā rokas tikai pēc sveša kaķa/suņa glaudīšanas, pēc sava – nav obligāti. **Mīts.**
6. Dezinfekcijas līdzeklis var aizvietot roku mazgāšanu. **Mīts**
7. Pēc roku mazgāšanas nav obligāti nepieciešams tās kārtīgi nosusināt, pietiks tikai noslaucīt biksēs. **Mīts**
8. Ja pirms ēšanas izmantoji savu telefonu, nav nepieciešams nomazgāt rokas, jo uz tā būs tikai tavi mikrobi, kas nevar ierosināt saslimšanu. **Mīts**
9. Cimdu uzvilkšana, apmeklējot veikalu, neatbrīvo no roku mazgāšanas. **Fakts**
10. Roku mazgāšanai nav obligāti jāizmanto ziepes, pietiks tās tikai kārtīgi noskalot ar ūdeni. **Mīts**

## IESPĒJAMIE SKOLĒNU JAUTĀJUMI UN ATBILDES PAR ROKU HIGIĒNU

1. Kāpēc ar roku mazgāšanu var novērst saslimšanu ar Covid-19 vai gripu?

*Slims cilvēks, šķaudot vai klepojot, “atstāj” vīrusu uz virsmām, pie kurām mēs pieskaramies. Vīruss var ilgstoši dzīvot uz nemazgātām un nedezinficētām virsmām. Ja vesels cilvēks ar rokām pieskarsies pie virsmām, uz kurām atrodas vīruss, un pēc tam pieskarsies pie savas mutes, acīm un deguna, tad arī var saslimt. Tādēļ ir svarīgi regulāri mazgāt rokas, lai pasargātu sevi no saslimšanas.*

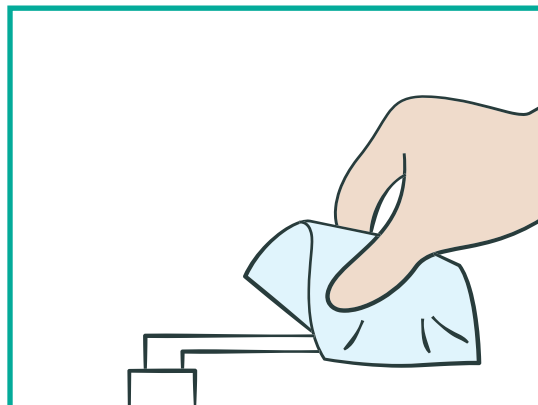
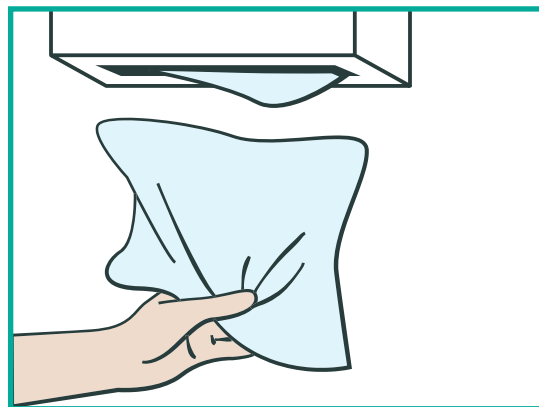
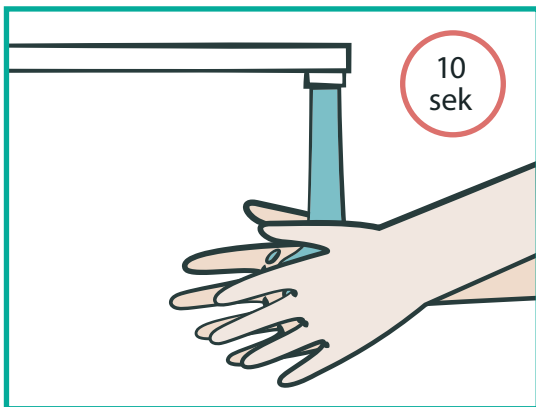
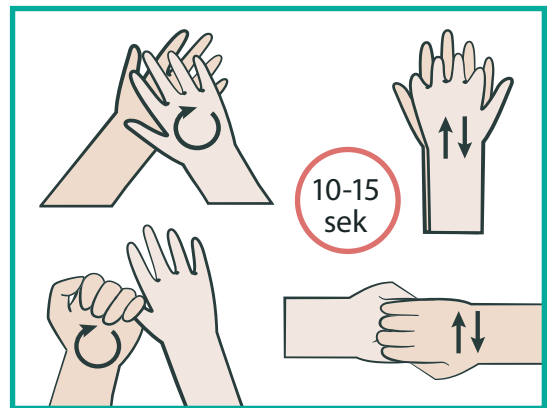
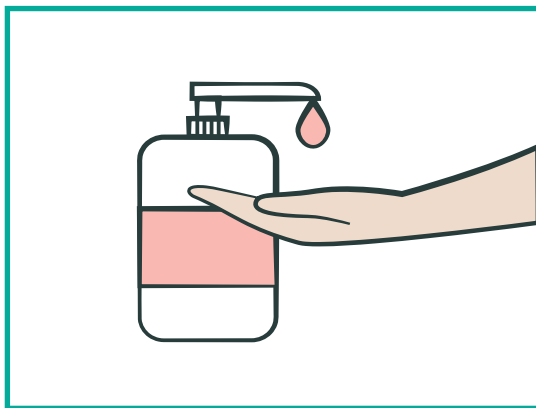
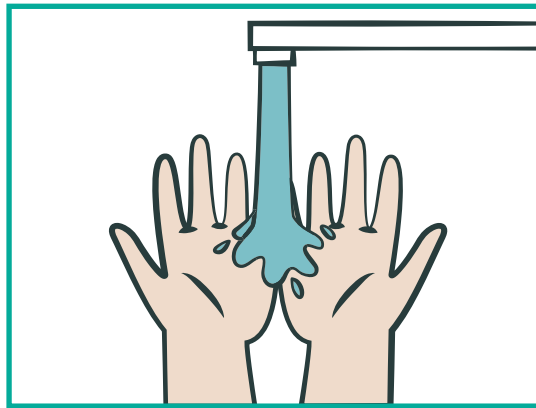
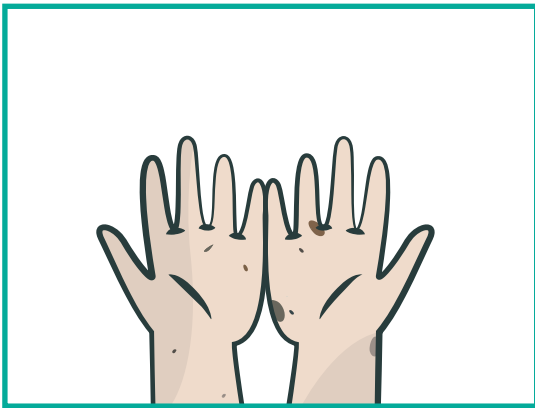
2. Kas ir vīruss?

*Vīrusi ir mikroorganismi, kas spēj vairoties un augt tikai dzīvu būtņu šūnās. Kad vīruss savairojās cilvēka organismā, tas izraisa kādu saslimšanu, piemēram, Covid-19 infekcijas gadījumā raksturīgie simptomi ir paaugstināta temperatūra, nogurums, ožas un garšas traucējumi u. c.*

3. Kāpēc ir jāmazgā rokas tieši ar ziepēm?

*Ziepes satur aktīvās vielas, kuras nomazgā gan redzamos netīrumus, gan neredzamos mikroorganismus. Ziepes padara virsmu sārmainu, kurā nespēj dzīvot lielākā daļa mikrobu.*

1.1. pielikums. Kartītes “Roku mazgāšanas algoritms”





## 1.2. pielikums. Mīti un fakti par roku mazgāšanas nozīmi

Apgalvojums	Mīts	Fakts
1. Roku mazgāšana ir pirmā aizsardzība pret zarnu infekcijām.		
2. Roku mazgāšana nepalīdz cīņā ar mikrobiem, kas ierosina elpceļu infekcijas.		
3. Roku mazgāšana pasargā no Covid-19 infekcijas un gripas.		
4. Nav nepieciešams nomazgāt rokas pēc sarakošanās ar draugiem, tikai tad, ja sasveicinies ar svešiniekiem.		
5. Jāmazgā rokas tikai pēc sveša kaķa/suņa glaudīšanās, pēc sava – nav obligāti.		
6. Dezinfekcijas līdzeklis var aizvietot roku mazgāšanu.		
7. Pēc roku mazgāšanas nav obligāti nepieciešams tās kārtīgi nosusināt, pietiks tikai noslaucīt biksēs.		
8. Ja pirms ēšanas izmantoji savu telefonu, nav nepieciešams nomazgāt rokas, jo uz tā būs tikai tavi mikrobi, kas nevar ierosināt saslimšanu.		
9. Cimdu uzvilšana, apmeklējot veikalus, neatbrīvo no roku mazgāšanas.		
10. Roku mazgāšanai nav obligāti jāizmanto ziepes, pietiks tās tikai kārtīgi noskalot ar ūdeni.		

## 2. MATU UN GALVAS ĀDAS KOPŠANA

### TEORĒTISKĀ INFORMĀCIJA

Skaisti mati un vesela galvas āda ir svarīga, īpaši pusaudžu periodā. Katram cilvēkam jābūt savai ķemmei, nedrīkst izmantot citu cilvēku ķemmi (pastāv risks dabūt pedikulozi jeb utis, sēnīšu infekcijas).

Sviedru dziedzeri atrodas arī uz galvas ādas. Pubertātes laikā sviedru dziedzeri strādā intensīvāk, tādēļ var būt nepieciešams matus mazgāt biežāk. Ja mati un galvas āda tiek nepareizi kopti, mati paliek taukaini un tiem var būt nepatīkams aromāts.

Vēl viena bieži sastopama problēma pubertātes laikā ir blaugznas. Blaugznas var rasties dažādu iemeslu dēļ – nepareizi matu kopšanas līdzekļi, vecums u. c. Blaugznas var būt cilvēkiem gan ar sausu, gan ar taukainu galvas ādu. Blaugznu veidošanos jeb pastiprinātu ādas lobīšanos var izraisīt arī ādas slimības, pastiprināta vīrišķo hormonu izdalīšanās, arī ādas infekcijas, piemēram, ādas sēnīte. Lai izvairītos no šīs problēmas, aptiekā nepieciešams iegādāties pretblaugznu šampūnu. Ja šampūns nepalīdz 4 nedēļu laikā, ir jāvēršas pie ārsta – dermatologa.

**Izglītojošs video par matu un galvas ādas kopšanu** ir pieejams SPKC “Youtube” kanālā ar nosaukumu “Izglītojošs video pusaudžiem par galvas ādas un matu kopšanu”.

Saite uz video → <https://youtu.be/NihH9ZSoAoE>



## 2. UZDEVUMS APTAUJAS ANKETA AR VĒRTĒŠANU “NOVĒRTĒ SAVAS ZINĀŠANAS UN PARADUMUS”

**Uzdevuma gaita:** katram skolēnam tiek iedota aptaujas anketa par personīgo higiēnu, t. sk. par matu un galvas ādas kopšanu. Skolēni patstāvīgi atbild uz jautājumiem un novērtē savu rīcību saistībā ar personīgo higiēnu.

**Vecums:** 12 līdz 14 gadi.

**Laiks:** 20 min.

**Nepieciešamie resursi:** izdrukāta novērtēšanas anketa.

**Iegūtās zināšanas:** skolēni izvērtē savus higiēnas paradumus un, ņemot vērā aptaujas rezultātus, tos pilnveido.

### IESPĒJAMIE SKOLĒNU JAUTĀJUMI UN ATBILDES

1. Kāpēc katram cilvēkam jābūt personīgai ķemmei?

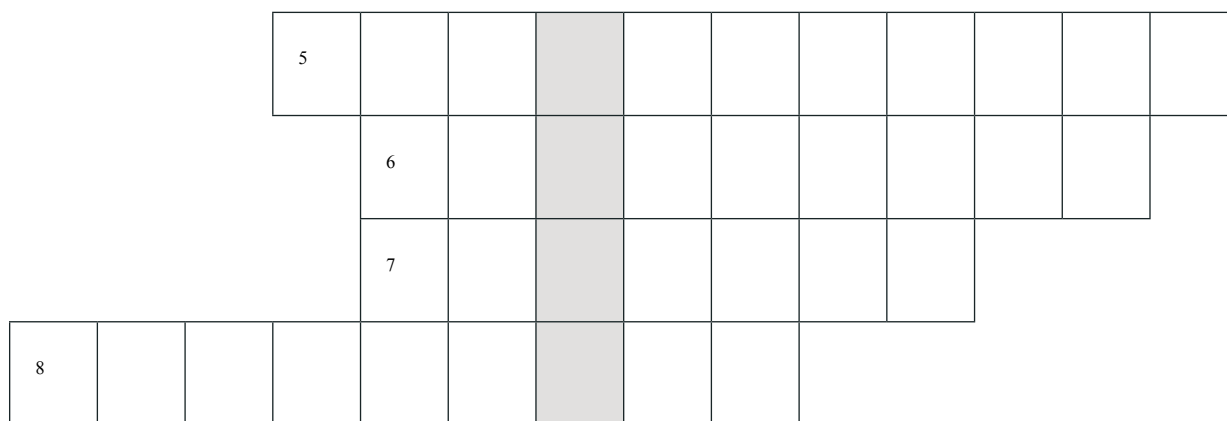
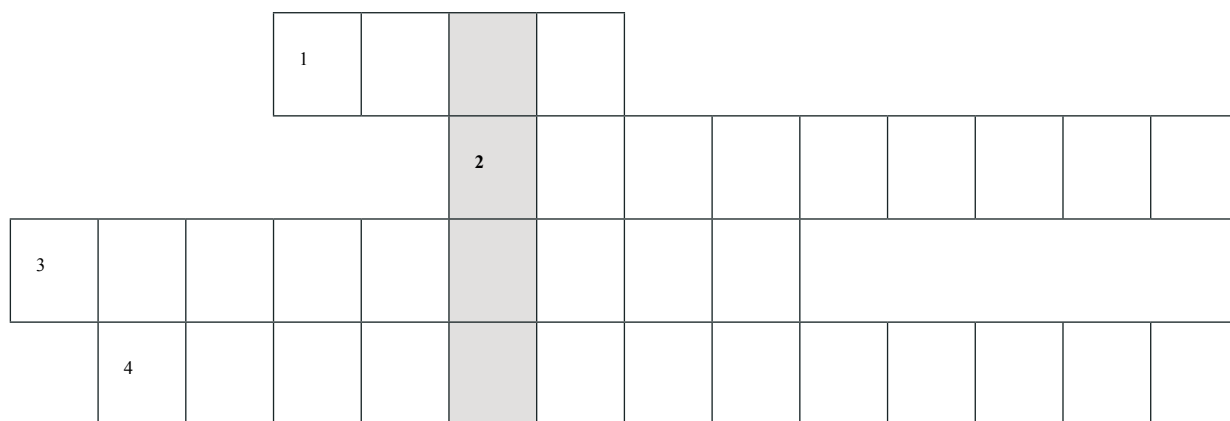
*Izmantojot svešu ķemmi, pastāv risks, ka uz tās atrodas ādas sēnītes vai parazītu oļiņas, kas ar ķemmes palīdzību var tikt pārnestas no viena cilvēka uz citu.*

2. Vai blaugznas vienmēr liecina par to, ka cilvēkam ir sēnīte?

*Nē! Piemēram, blaugznas jeb pastiprināta ādas lobīšanās var būt arī ādas slimību izpausme, piemēram, psoriāze vai seborejisks dermatīts. Galvas ādu ļoti sausina pārmērīga sauļošanās, bieža un ilgstoša fēna izmantošana. Lai izvairītos no sausas galvas ādas, ir jāizmanto atbilstošs šampūns un mitrinoša matu maska, sauļojoties jāvelk galvassega un jāizmanto termoaizsardzības līdzekļi pirms matu žāvēšanas ar fēnu.*

2.1. pielikums. "Krustvārdu mīkla"

1. Cilvēka galvas rota?
2. Matu mazgāšanas biežums ir atkarīgs no matu tipa un citām organisma ... ?
3. Viens no svarīgiem matu kopšanas posmiem – izvēlies matiem ... šampūnu?
4. Lai mati būtu mīkstāki un vieglāk veidojami, izmanto ... ?
5. Ārsts, kurš ārstē ādas problēmas?
6. Baltas ādas plēksnītes, kas parādās uz matiem?
7. Vieta, kur var nopirkt pretblaugznu šampūnu?
8. Ieguvums no matu un galvas ādas higiēnas ir ne tikai tīri mati un veselīga galvas āda, bet arī celta ... ?



1. Cik bieži Tu tīri zobus?
  - a) nekad
  - b) vienu reizi dienā
  - c) divas reizes dienā
  - d) kā sanāk
2. Cik bieži Tu mazgājies dušā?
  - a) katru dienu
  - b) pāris reizes nedēļā
  - c) vienu reizi nedēļā
3. Cik bieži Tu maini apakšveļu un zeķes?
  - a) katru dienu
  - b) vienu reizi nedēļā
  - c) divas reizes nedēļā
4. Cik bieži Tu apmeklē zobārstu profilakses nolūkos?
  - a) vienu reizi gadā
  - b) reizi divos gados
  - c) pie zobārsta dodos tikai tad, kad ir kāda problēma
5. Vai Tu no rīta pēc pamošanās nomazgā savu seju?
  - a) vienmēr
  - b) dažreiz
  - c) nekad
6. Vai Tu, atnākot mājās, mazgā rokas?
  - a) vienmēr
  - b) dažreiz
  - c) nekad

## 2.2. pielikums. Aptaujas anketa ar vērtēšanu

7. Vai Tu izmanto kāda ģimenes locekļa vai draudzenes/drauga ķemmi?
  - a) vienmēr
  - b) dažreiz
  - c) nekad
8. Vai Tu mazgā rokas katru reizi pirms ēšanas, arī ārpus mājas?
  - a) vienmēr
  - b) dažreiz
  - c) nekad
9. Cik bieži Tu mazgā matus?
  - a) divas, trīs reizes nedēļā
  - b) vienu reizi nedēļā
  - c) kā sanāk
10. Vai Tu izmanto citu ģimenes locekļu vai draudzenes/drauga dvieli?
  - a) jā, bieži
  - b) dažreiz
  - c) nekad
11. Vai Tu izmanto zobu diegu?
  - a) jā, katru dienu
  - b) dažreiz
  - c) nekad neesmu tādu izmantojis
12. Vai Tu mazgā rokas pēc labierīcību apmeklējuma?
  - a) jā, vienmēr
  - b) dažreiz
  - c) nekad

## SASKAITI PUNKTUS:

### 1. jautājums:

a) 0 punkti, b) 3 punkti, c) 4 punkti, d) 2 punkti

### 2. jautājums:

a) 3 punkti, b) 2 punkti, c) 1 punkts

### 3. jautājums:

a) 3 punkti, b) 1 punkts, c) 2 punkti

### 4. jautājums:

a) 3 punkti, b) 2 punkti, c) 1 punkts

### 5. jautājums:

a) 3 punkti, b) 2 punkti, c) 1 punkts

### 6. jautājums:

a) 3 punkti, b) 2 punkti, c) 0 punkti

### 7. jautājums:

a) 1 punkts, b) 2 punkti, c) 3 punkti

### 8. jautājums:

a) 3 punkti, b) 2 punkti, c) 1 punkts

### 9. jautājums:

a) 3 punkti, b) 2 punkti, c) 1 punkts

### 10. jautājums:

a) 1 punkts, b) 2 punkti, c) 3 punkti

### 11. jautājums:

a) 3 punkti, b) 2 punkti, c) 0 punkti

### 12. jautājums:

a) 3 punkti, b) 2 punkti, c) 0 punkti

## REZULTĀTI

**30–37 punkti.** Apsveicam! Tu pareizi ievēro higiēnas pasākumus. Tas ir ļoti svarīgi, lai saglabātu labu veselību.

**25–30 punkti.** Nav slikts rezultāts. Ar tīrām drēbēm, ķermeni un matiem Tu jūties labi, kā arī cilvēkiem blakus ir komfortabli kopā ar Tevi.

**Mazāk par 25 punktiem.** Hei, pārlasi vēlreiz testu un iepazīsties ar pareizajām atbildēm. Tagad Tu zināsi, kā pareizi parūpēties par savu personīgo higiēnu. Ievērojot šos noteikumus, Tu saglabāsi labu veselību un pašsajūtu.

# 3. SEJAS ĀDAS IZMAIŅAS, TĀS PAREIZA KOPŠANA

## TEORĒTISKĀ INFORMĀCIJA

Pubertātes laikā gan zēniem, gan meitenēm sejas ādā var parādīties izsitumi. Izsitumi bieži rada lielas neērtības un kompleksus. Šajā vecumā pusaudžiem notiek hormonālās izmaiņas, kas pastiprina sviedru un tauku dziedzeru darbību. Līdz ar to sejas āda paliek taukaina un poraina. Tauki nosprosto ādas poras, veicina labvēlīgu vidi baktērijām, kā rezultātā veidojas pinnes.

Daži pusaudži spaida pumpas uz sejas, cerot tādā veidā uzlabot sejas ādas stāvokli, tomēr tas nav pareizi. Spiežot pumpas, pastāv risks ar netīrām rokām ienest brūcē mikrobus, kas sejas ādas stāvokli var tikai pasliktināt. Pēc pumpu spiešanas var veidoties arī rētas.

Sejas ādas galvenie kopšanas principi.

- No rīta un vakarā nomazgā sejas ādu ar maigām ziepēm un nosusini ar tīru dvieli.
- Ja lieto kosmētiku, tā ir jānotīra (nav ieteicams iet gulēt ar nenotīrītu kosmētiku). Kosmētiskiem līdzekļiem ir jāatbilst noteiktam ādas tipam. Lai noskaidrotu savu ādas tipu, ieteicams konsultēties ar kosmetologu vai dermatologu.
- Kosmētiskiem līdzekļiem ir jāatbilst noteiktam ādas tipam. Lai noskaidrotu savu ādas tipu, ieteicams konsultēties ar kosmetologu vai dermatologu.
- Rūpīgi ievēro higiēnas principus – mazgā rokas ar ziepēm un ūdeni, mazgājies dušā katru dienu, obligāti nomazgājies pēc fiziskajām aktivitātēm.
- Nespaidi pumpas.
- Izvairies no saldumiem, kafijas, taukainiem ēdieniem (frī kartupeļi, hamburgeri, bulciņas u. tml.).

**Izglītojošs video par sejas ādas kopšanu** ir pieejams SPKC “Youtube” kanālā ar nosaukumu “Izglītojošs video pusaudžiem par sejas ādas kopšanu”.

Saite uz video → <https://www.youtube.com/watch?v=pfpByf2QxPw>

## 1. UZDEVUMS. IZGLĪTOJOŠĀ VIDEO VEIDOŠANA PAR SEJAS ĀDAS KOPŠANU

**Uzdevuma gaita:** skolēni tiek sadalīti grupās, un mājasdarba ietvaros viņiem ir jāizveido īss videoklips par sejas ādas kopšanu.

**Video veids:**

- garums ne ilgāk par 40 sekundēm;
- video saturā būtu jāparāda, kā pareizi kopt sejas ādu pubertātes periodā. Video jāietver šāda informācija:
  - 1) katru rītu un vakaru rūpīgi nomazgā seju ar maigām ziepēm;
  - 2) nosusini seju ar dvieli;
  - 3) lieto krēmu atbilstoši savam ādas tipam;
  - 4) meitenēm katru vakaru ir jāattīra āda no kosmētikas;
  - 5) nedrīkst spaidīt pumpas.

*Video var ievietot “TikTok” vai “Instagram” (pēc pusaudžu vēlēšanās).*

Nākamajā nodarbībā skolēni prezentē savus video.

*Ieteicams izvietot video skolas mājaslapā (ja skolēni tam piekrīt), lai citu klašu skolēni arī zinātu, kā pareizi kopt sejas ādu. Var izveidot konkursu par labāko videoierakstu.*



**Vecums:** 13 līdz 14 gadi.

**Laiks:** pēc nepieciešamības.

**Nepieciešamie resursi:** mobilais telefons vai dators.

**Iegūtās zināšanas:** pareiza sejas ādas kopšana.

## 2. UZDEVUMS “PAREIZIE UN NEPAREIZIE APGALVOJUMI”

**Uzdevuma gaita:** pretējās klases pusēs uz grīdas ir nolikti A4 formāta papīri ar vārdiem “jā” un “nē”. Skolotāja lasa apgalvojumus, un skolēnu uzdevums ir apstāties pie papīra ar vārdu “jā”, ja viņi uzskata, ka apgalvojums ir pareizs, un pie “nē”, ja nepareizs. Pēc katra apgalvojuma skolotāja diskutē ar skolēniem par atbilžu izvēli.

**Vecums:** 12–13 gadi.

**Laiks:** 20 min.

**Nepieciešamie resursi:** izdrukātas lapas ar vārdiem “jā” un “nē” (skat. 3.1. pielikumu).

**Iegūtās zināšanas:** pareiza sejas ādas kopšana.

### Apgalvojumi ar atbildēm:

1. Seja nav jāmazgā katru dienu. **NĒ**
2. Pietiekama ūdens dzeršana un veselīgs uzturs var mazināt pinņu veidošanos. **JĀ**
3. Dekoratīvas kosmētikas noņemšana tajā pašā vakarā nav obligāta, to var atstāt uz sejas arī vairākas dienas. **NĒ**
4. Lai ātrāk atbrīvotos no pumpām, tās jāizspiež. **NĒ**
5. Rūpes par sejas ādas higiēnu pubertātes vecumā var nodrošināt mazāk problēmu ar ādu vēlāk dzīvē, esot pieaugušam. **JĀ**
6. Ja Tavam klasesbiedram ir pumpas, no viņa ir jādistancējas, jo pumpas ir lipīgas. **NĒ**

## IESPĒJAMIE SKOLĒNU JAUTĀJUMI UN ATBILDES

1. Kas ir hormoni?

*Hormoni ir bioloģiski aktīvas vielas, ko rada iekšējie sekrēcijas dziedzeri (olnīcas, vairogdziedzeris, virsnieres u. c.). Tie ir ķīmiskie starpnieki, kas pārvalda dažādu šūnu aktivitāti. Piemēram, testosterons zēniem atbild par muskuļu masas pieaugumu, spermas veidošanos. Hormoniem ir arī liela ietekme uz cilvēka veselību – pašsajūtu (garastāvokli), izskatu, miegu u. c.*

2. Kas ir micelārais ūdens un kādam nolūkam tas jālieto?

*Micelārais ūdens ir attīrīts ūdens, kura sastāvā ir micellas jeb lodītes, kas “pievelk netīrumus kā magnēts”. Micelāro ūdeni parasti izmanto dekoratīvās kosmētikas noņemšanai. Attīrot aknes skarto ādu, vēlams labāk izmantot dermatologa ieteiktos attīrīšanas līdzekļus taukainai un problemātiskai sejas ādai.*





## 4. SVIEDRU DZIEDZERU IZMAIŅAS, PAREIZA ĶERMEŅA UN APĢĒRBA HIGIĒNA

### TEORĒTISKĀ INFORMĀCIJA

Svīšana ir normāla organisma fizioloģiskā funkcija, kas regulē vielmaiņu un izdala vielmaiņas galaproduktus no organisma, uztur līdzsvaru starp ūdeni un sāļiem, regulē ķermeņa temperatūru. Normāli svīšanas process tiek pastiprināts, ja ir fiziskās aktivitātēs, karstā laikā, ēdot karstu ēdienu, stresa situācijās (piemēram, publiski uzstājoties).

Izšķir divus sviedru dziedzeru veidus – ekrīnos un apokrīnos.

- *Ekrīnie* sviedru dziedzeri atrodas pa visu cilvēka ķermeni un piedalās termoregulācijā.
- *Apokrīnie* sviedru dziedzeri paliek aktīvi, tikai sākoties pubertātes vecumam. Šie dziedzeri atrodas tuvu matu folikuliem un, to sekrētam saskaroties ar ādas mikrofloru, rodas specifisks aromāts. Paši sviedri ir bez smakas (padusēs, intīmajās zonās, uz galvas ādas un kājām u. c.). Sviedri no apokrīniem dziedzeriem izdalās stresa laikā, nodarbojoties ar sportu vai pārdzīvojot stipras emocijas.

Lai mazinātu nepatīkamu ķermeņa un apģērba aromātu ir:

- jāmazgājas 1–2 reizes dienā;
- jāizmanto dezodorants;
- jāvelk ērts, elpojošs un brīvs apģērbs;
- regulāri jāmazgā apģērbs;
- katru dienu jāvelk tīra apakšveļa un zeķes.

**Izglītojošs video** ir pieejams SPKC “Youtube” kanālā ar nosaukumu “Izglītojošs video pusaudžiem par pastiprinātu svīšanu un piemēroto apģērbu”.

Saite uz video → <https://www.youtube.com/watch?v=lnZZsm9ILKE>

### 1. UZDEVUMS “VIKTORĪNA PAR PERSONĪGO HIGIĒNU”

**Uzdevuma gaita:**

1. Tiek demonstrēts izglītojošs video par pastiprinātu svīšanu un piemēroto apģērbu.
2. Nodarbības vadītājs pieslēdzas tiešsaistes viktorīnai par personīgo higiēnu → <https://play.kahoot.it/v2/lobby?quizId=85931f2e-8e2f-4eaf-9c81-174bf27ed16a>
3. Nodarbības vadītājs pieslēdzas caur Kahoot profilu vai kā viesis, izvēloties opciju continue as a guest.  
Tālāk zemāk pie iestatījumiem jāizvēlas opcija Show question and answers on players' devices (lai skolēni ekrānos redzētu jautājumus un atbildes). Iestatījumos var veikt arī citas izmaiņas. Pēc tam jāizvēlas Teams vs Teams shared devices/Teams Mode opcija. Tiek ģenerēts spēles kods, lai varētu pieslēgties skolēni.  
Skolēni sadalās grupās un, izmantojot mobilo telefonu vai skolas datoru, ienāk kahoot.it un ievada izveidoto spēles kodu.
4. Dalībnieki elektroniski dod nosaukumu savām komandām, atzīmē komandas dalībniekus un atbild uz jautājumiem.
5. Nodarbības vadītājs seko līdzi viktorīnas gaitai (uz katru nākamo jautājumu var pāriet, nospiežot pogu Next). Uzvarētāju komanda tiek paziņota elektroniski.
6. Viktorīnu var veidot izmantojot arī kādu citu tiešsaistes programmu (Quizizz u. c.). Ja nav iespējams pildīt šo viktorīnu elektroniski, tad jautājumus var arī izdrukāt un iedot katrai komandai pildīt rakstiski (skat. 4.1. pielikumu).

**Vecums:** 12 līdz 14 gadi.

**Laiks:** 20 min.

**Nepieciešamie resursi:** mobilais telefons vai dators, interneta pieslēgums.

**Iegūtās zināšanas:** apģērba un pareiza ķermeņa higiēna.

**Viktorīnas jautājumi** (pareizās atbildes ir atzīmētas ar trekņrakstu):

1. Sākoties pubertātes vecumam, pastiprināti sāk darboties:
  - a) smadzenes
  - b) sviedru dziedzeri**
  - c) garša
2. Nepatīkams ķermeņa aromāts veidojas, ja:
  - a) nemazgājas un nemaina apģērbu**
  - b) pārāk bieži mazgājas
  - c) izmanto jaunas smaržas
3. Mazgāšanas biežumam jābūt
  - a) 1 līdz 2 reizes nedēļā
  - b) 1 līdz 2 reizes dienā**
  - c) 5 reizes nedēļā
4. Mazgājoties izmanto personīgo
  - a) ziepes
  - b) fēnu
  - c) švammi un dvieli**
5. Vislabāk ādu un poras attīrīt, mazgājoties:
  - a) dušā**
  - b) vannā
6. Katru dienu ir jāmaina:
  - a) apakšveļa**
  - b) cepure
  - c) dvielis
7. Lai nodrošinātu, ka āda elpo, apakšveļai jābūt:
  - a) sintētiskai
  - b) brīvai un ērtai, dabīga auduma**
  - c) bez vīlēm
8. Tīro apģērbu
  - a) neglabā kopā ar netīro**
  - b) obligāti ir jāgludina
  - c) jāvelk tikai svētkos

## 2. UZDEVUMS “SVARĪGI MAZGĀJOTIES”

**Uzdevuma gaita:** katram skolēnam tiek iedota darba lapa, kur ir uzzīmēts zēna un meitenes siluets. Skolēnu uzdevums ir atzīmēt vietas, kurām ir jāpievērš īpaša uzmanība mazgājoties. Pēc uzdevuma pabeigšanas nodarbības vadītājs apspriež ar skolēniem šo uzdevumu, kā arī šādu jautājumu:

*kas būtu jādara, lai novērstu nepatīkamu ķermeņa aromātu?*

**Vecums:** 12 līdz 13 gadi.

**Laiks:** 20 min.

**Nepieciešamie resursi:** izdrukāta darba lapa (skat. 4.2. pielikumu).

**Iegūtās zināšanas:** skolēni uzzinās, kurām ķermeņa vietām pievērst uzmanību mazgājoties, lai novērstu nepatīkamu ķermeņa aromātu.

## IESPĒJAMIE SKOLĒNU JAUTĀJUMI UN ATBILDES

### 1. No kā sastāv sviedri?

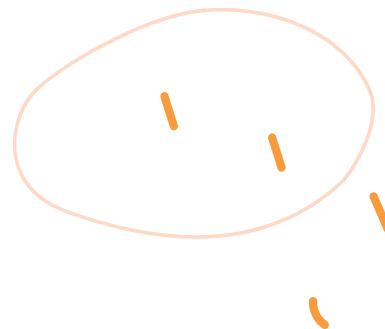
*Sviedri sastāv no ūdens (no 98 %) un citiem savienojumiem, piemēram, sāļi – Na, Ca, K u. c. (2 %). Kopumā ķermenis no ādas izdala ap 250 ķīmisku savienojumu, kas veido individuālu cilvēka sviedru aromātu.*

### 2. Kādi riska faktori pastāv, ja cilvēks nemazgāsies?

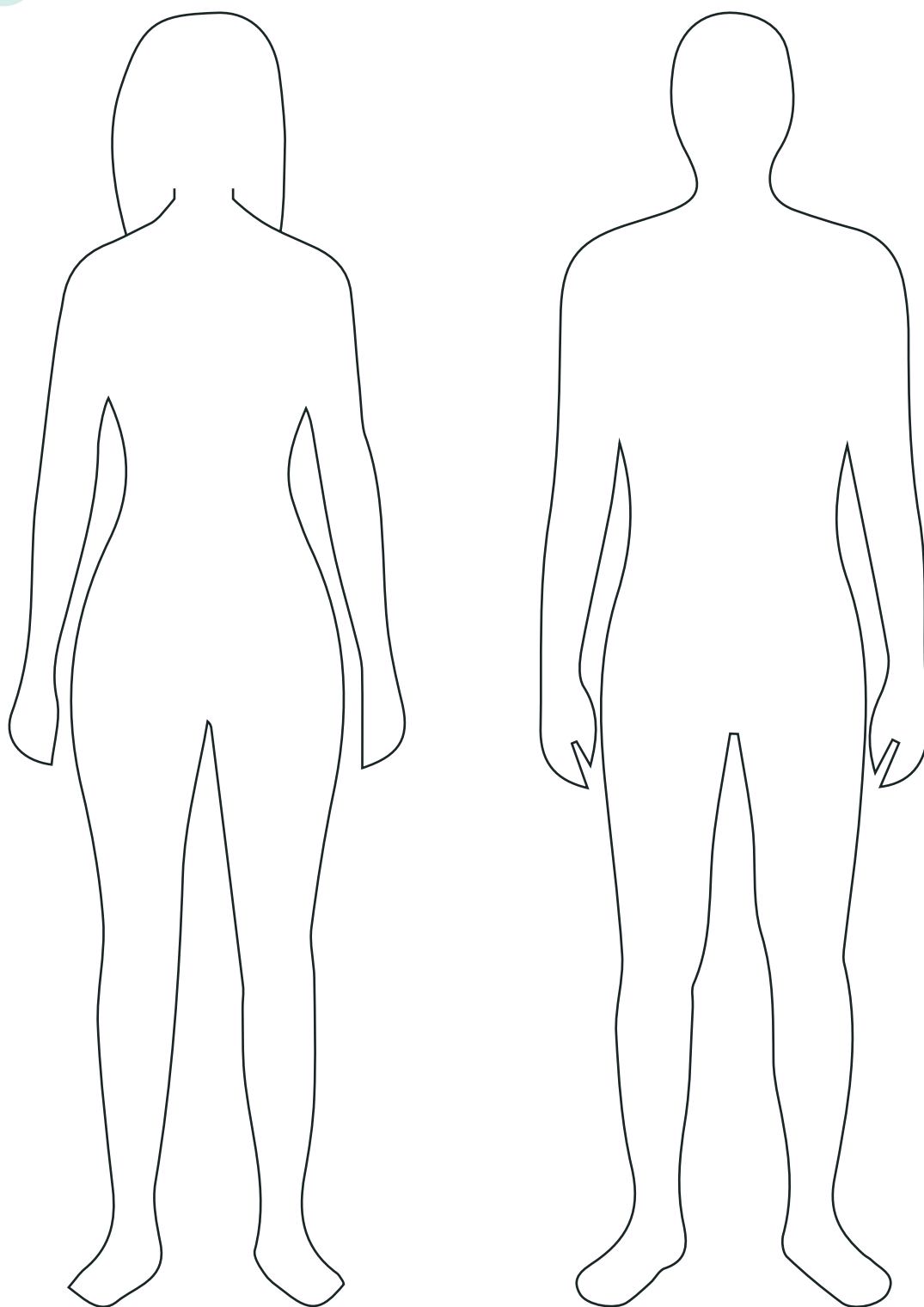
*Higiēnai ir ļoti liela nozīme, lai mēs sevi pasargātu no dažādām saslimšanām – nemazgājot rokas, rodas riski saslimt ar dažādām elpošanas ceļu slimībām un zarnu trakta slimībām. Ja nemazgā ķermeni, ādu pārklās taukaini izdalījumi un kopā ar netīrumiem var rasties dažādi ādas un gļotādas iekaisumi, sēnīšu infekcijas u. tml.*

#### 4.1. pielikums. Viktorīna

1. Sākoties pubertātes vecumam, pastiprināti sāk darboties:
  - a) smadzenes
  - b) sviedru dziedzeri
  - c) garša
2. Nepatīkams ķermeņa aromāts veidojas ja:
  - a) nemazgājas un nemaina apģērbus
  - b) pārāk bieži mazgājas
  - c) izmanto jaunas smaržas
3. Mazgāšanas biežumam jābūt:
  - a) 1 līdz 2 reizes nedēļā
  - b) 1 līdz 2 reizes dienā
  - c) 5 reizes nedēļā
4. Mazgājoties izmanto personīgo:
  - a) ziepes
  - b) fēnu
  - c) švammi un dvieli
5. Vislabāk ādu un poras attīrīt, mazgājoties:
  - a) dušā
  - b) vannā
6. Katru dienu ir jāmaina:
  - a) apakšveļa
  - b) cepure
  - c) dvielis
7. Lai nodrošinātu, ka āda elpo, apakšveļai jābūt:
  - a) sintētiskai
  - b) brīvai un ērtai
  - c) bez vīlēm
8. Tīro apģērbus
  - a) neglabā kopā ar netīro
  - b) obligāti ir jāgludina
  - c) jāvelk tikai svētkos



4.2. pielikums. "Svarīgi mazgāties"





# 5. ĶERMEŅA IZMAIŅAS PUBERTĀTES PERIODĀ UN INTĪMĀS ZONAS HIGIĒNA

## TEORĒTISKĀ INFORMĀCIJA

Par pubertātes vecumposmu liecina intensīva ķermeņa augšana un fiziskā nobriešana, sekundāro dzimum pazīmju rašanās (apmatojuma veidošanās, balss izmaiņas, krūšu augšana u. c.) un dzimumiem specifisku fizioloģisku procesu sākšanās (menstruācijas, pollūcija – spontāna spermas izdalīšanās).

Pubertātes laikā sāk attīstīties apokrīnie dziedzeri un augt matiņi. Šie dziedzeri atrodas tuvu matu folikuliem un, to sekrētam saskaroties ar ādas mikrofloru, rodas specifisks aromāts.

Lai mazinātu nepatīkamo aromātu, ir jāmazgājas dušā 2 reizes dienā, īpaši pievēršot uzmanību vietām zem padusēm un dzimumorgānu rajonā.

*Galvenās pārmaiņas meitenēm pubertātes laikā:*

- palielinās ķermeņa garums un svars;
- attīstās un palielinās krūtis;
- gurni attiecībā pret vidukli kļūst platāki, ķermeņa apveids kļūst apaļīgāks;
- paradās apmatojums ap kaunuma zonu un padusēs;
- sākas ovulācija un menstruācijas.

*Galvenās pārmaiņas zēniem pubertātes laikā:*

- palielinās un attīstās sēklinieku maisiņš, sēklinieki, palielinās dzimumloceklis;
- pagarinās un kļūst biezākas balss saites, tāpēc balss kļūst dobjāka (balss lūzums);
- sēklinieki sāk ražot spermatozoīdus, notiek pirmā ejakulācija (pollūcija);
- strauji palielinās ķermeņa garums (līdz pat 10 cm gadā), pleci kļūst platāki;
- paradās apmatojums padusēs, uz zoda, uz krūtīm, ap dzimumlocekli.

**Izglītojošs video** ir pieejams SPKC “Youtube” kanālā ar nosaukumu “Izglītojošs video pusaudžiem par intīmo zonu higiēnu”. Saite uz video → <https://www.youtube.com/watch?v=xYLIEfTIFbg&t=13s>

## 1. UZDEVUMS “ĶERMEŅA IZMAIŅAS PUBERTĀTES PERIODĀ”

**Uzdevuma gaita:** darbs pāros. Katram pārim tiek iedota darba lapa, uz kuras ir uzzīmēta meitene un zēns, kā arī tiek uzrakstīti apgalvojumi par ķermeņa izmaiņām pubertātes vecumā. Pāru uzdevums ir savienot atbilstošo apgalvojumu ar meitenes vai zēna siluetu vai abiem siluetiem.

**Vecums:** 12 līdz 13 gadi.

**Laiks:** 20 min.

**Nepieciešamie resursi:** darba lapa (skat. 5.1. pielikumu).

**Iegūtās zināšanas:** ķermeņa izmaiņas pubertātes vecumā.

## 2. UZDEVUMS “HIGIĒNAS KOMPLEKTA IZVEIDE”

### Uzdevuma gaita:

1. Klase sadalās 4 grupās.
2. Katra grupa saņem kartīšu komplektu un darba lapu. Uz kartītēm ir uzzīmēti dažādi priekšmeti.
3. Grupas uzdevums – savākt higiēnas piederumu komplektu, kas ir nepieciešams pusaudzīm pubertātes laikā, pielīmēt kartītes uz darba lapas un pierakstīt šo piederumu lietošanas biežumu/instrukciju/tehniku;
4. Pēc darba pabeigšanas katra grupa pastāsta par savu komplektu.

**Vecums:** 12 līdz 14 gadi.

**Laiks:** 20 min.

**Nepieciešamie resursi:** darba lapas, darba kartītes (skat. 5.2., 5.3. pielikumu).

**Iegūtās zināšanas:** dažādu higiēnas priekšmetu/piederumu nozīmi un pielietošanu, kā arī skolēni uzzinās, kādi higiēnas līdzekļi ir jālieto personīgai higiēnai, t. sk. intīmās zonas higiēnai.

## IESPĒJAMIE SKOLĒNU JAUTĀJUMI UN ATBILDES

1. Kāpēc intīmās zonas mazgāšanai nevar izmantot parastās ziepes?

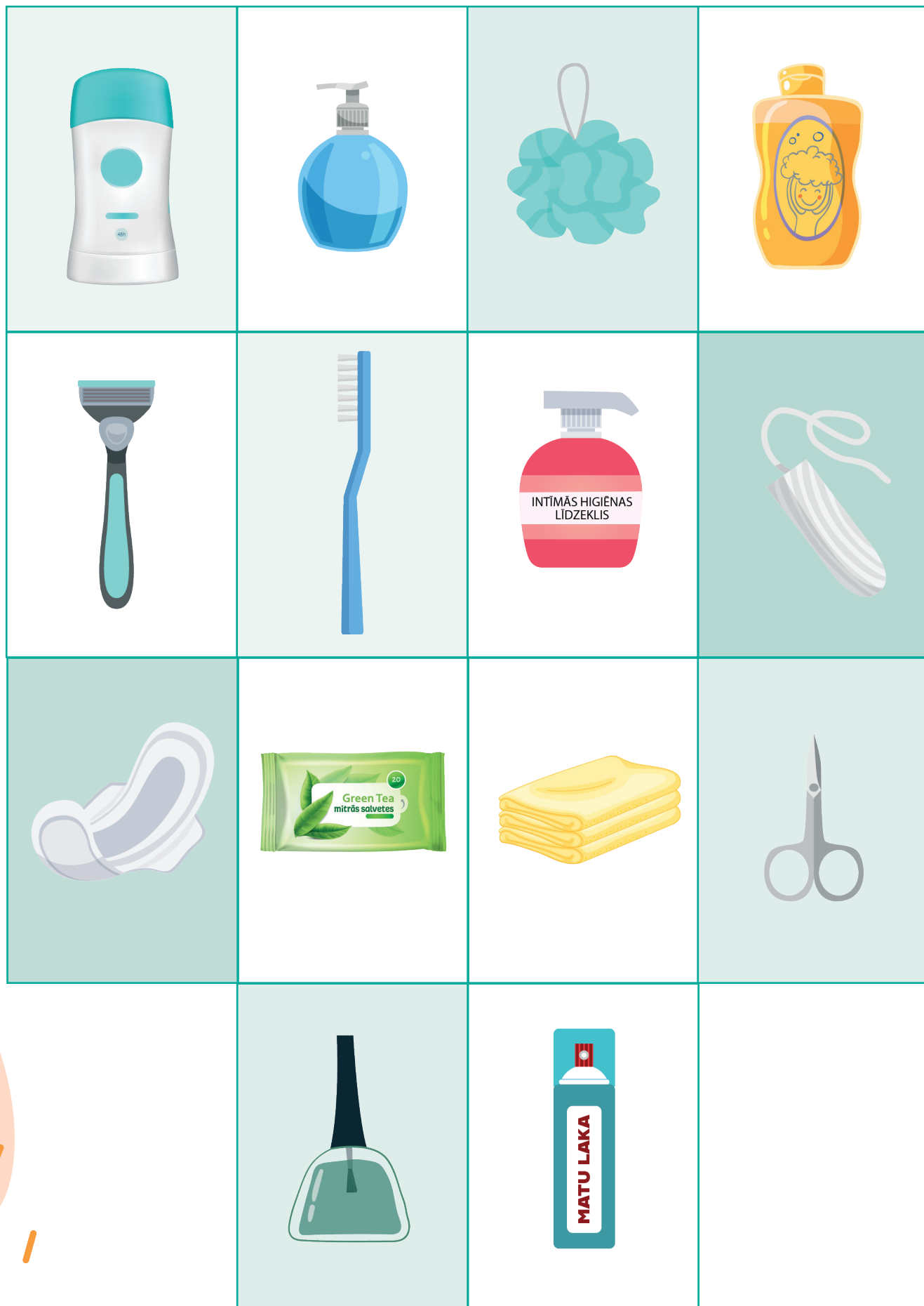
*Intīmajai zonai ir atšķirīga mikroflora un pH nekā ķermeņa ādai. Intīmās zonas ziepes ir pielāgotas skābai videi. Lietojot parastās ziepes intīmās zonas mazgāšanai, var rasties nieze, sausums un nepatīkama sajūta.*

2. Ko nozīmē vārds “depilācija” un “epilācija”?

*Depilācija ir matiņu noņemšana ādas virspusē, neiznīcinot sakni (skūšana, krēms). Epilācija ir matiņu likvidēšana/izraušana kopā ar sakni (vaksācija). Pastāv arī fotoepilācijas procedūra, kuras laikā ar pulsa režīmā strādājošu intensīvās gaismas iekārtu iznīcina matiņu folikulus. Fotoepilācija mājās pusaudžiem nav ieteicama. Vislabāk saņemt dermatologa konsultāciju pirms fotoepilācijas veikšanas.*



5.2. pielikums. "Higiēnas komplekta izveide" kartītes



5.3. pielikums. "Pubertātes komplekta izveide" darba lapas

priekšmets

Tas ir

Lietošanas instrukcija:

Lietošanas biežums:

priekšmets

Tas ir

Lietošanas instrukcija:

Lietošanas biežums:

## 6. MUTES DOBUMA HIGIĒNA

### TEORĒTISKĀ INFORMĀCIJA

Rūpējies par zobu veselību ir nepieciešams jebkurā vecumā, bet īpaši svarīgi ir pareizi mutes dobuma higiēnas paradumi pusaudža gados. Šajā periodā pusaudzīm galvenā prioritāte ir viņa izskata estētiskā puse. Veselīgs smaids dod pārliecību, kontaktējoties ar vienaudžiem.

Kariess (zobu bojāšanās) tā attīstības sākumā var ilgi neradīt sūdzības. Tāpēc bērniem jau no mazotnes regulāri ir jāpārbaudās pie stomatologa (zobārsta). Tas palīdzēs izvairīties no sāpīgām komplikācijām un pastāvīgo zobu zuduma pusaudžu vecumā.

Pareiza mutes dobuma higiēna ietver zobu birstes izmantošanu ar mīkstiem sariņiem vismaz 2 reizes dienā un zobu diega izmantošanu vismaz 1 reizi dienā.

Strauji augot, pusaudžu apetīte var palielināties, tādēļ jaunieši bieži mēdz remdēt izsalkumu ar ātrajām uzkodām – bulciņām, šokolādi u. c., kas bojā zobu emalju, jo saldie produkti veicina baktēriju vairošanos mutes dobumā. Ir jāizglīto jaunieši, ka uzkodām jābūt veselīgām – saldumu vietā labāk izvēlēties dārzeņus (stienīšos sagrieztu burkānu, papriku u. tml.), augļus, ogas, pilngraudu produktus un piena produktus (piemēram, rupjmaizes šķēli ar sieru).

Lūpu un mēles caurduršana ir modes tendence pusaudžu vecumā. Šāda pīrsinga sekas var būt gļotādas iekaisums vai zobu emaljas bojājumi. Tāpēc ir svarīgi skalot muti pēc katras ēdienreizes ar tīru ūdeni, lai ēdiena paliekas nepaliktu ap pīrsinga vietu.

### 1. UZDEVUMS “MUTES DOBUMA HIGIĒNAS BINGO”

#### Uzdevuma gaita:

1. Katram skolēnam tiek iedota bingo kartīte – tukša rūtaina darba lapa ar 16 rūtiņām (skat. 6.1. pielikumu).
2. Skolēns haotiski sanumurē rūtiņas ar cipariem no 1 līdz 20.
3. Nodarbības vadītājs izdrukā bingo ciparus (skat. 6.2. pielikumu), sajauc tos un ieliek necaurspīdīgā maisiņā vai citā traukā, kas nav caurspīdīgs. Skolēni pa vienam spēles gaitā izvelk vienu ciparu un skaļi to nosauc.
4. Nodarbības vadītājs lasa jautājumu pēc tā kārtas numura, ko nosauca skolēns.
5. Skolēnu uzdevums – atrast savā bingo darba lapā nosaukto numuru un, ja šis numurs ir uzrakstīts, tad atbildēt uz jautājumu, ierakstot atbildi rūtiņā.
6. Uzvar tas skolēns, kuram vertikāli, horizontāli vai pa diagonāli būs aizpildītas visas rūtiņas. Kad rūtiņas būs aizpildītas, skolēns saka “bingo!”.
7. Nodarbības vadītājs pārbauda atbilžu pareizību un apstiprina uzvarētāju vai, ja kāda no atbildēm nav pareiza, spēli turpina.
8. Pēc spēles noslēguma, nodarbības vadītājs apspriež ar skolēniem visas pareizās atbildes.

**Vecums:** 13 līdz 14 gadi.

**Laiks:** 35 min.

**Nepieciešamie resursi:** darba lapa, cipari, necaurspīdīgs maisiņš vai trauks, kam neredz cauri.

**Iegūtās zināšanas:** par pareizu mutes dobuma higiēnu.

## BINGO JAUTĀJUMI UN ATBILDES

- Galvenā zobu funkcija?  
*Košļāt pārtiku. Nokost, sasmalcināt ēdienu.*
- Cik reizes dienā ir jātīra zobi?  
*2 reizes.*
- Cik ilgi ir jātīra zobi?  
*2 minūtes.*
- Cik bieži ir jāapmeklē zobārsts profilakses nolūkos?  
*Vismaz 1 reizi gadā.*
- Ar ko pārsvarā nodarbojas zobu higiēnists?  
*Attīra zobus no zobakmens. Zobu higiēnists pamatīgi notīra zobus no aplikuma, konsultē par zobu pareizu kopšanu, novērtēs zobu veselības stāvokli.*
- Cik bieži ir jāapmeklē zobu higiēnists?  
*Vismaz 1 reizi gadā.*
- Kādi pārtikas produkti būtu jālieto, lai zobi būtu veseli?  
*Piena produkti.*
- Kādas minerālvielas satur piena produkti, kas nepieciešami zobu veselībai?  
*Kalciju.*
- Zobu veselību negatīvi var ietekmēt šādi pārtikas produkti? (vismaz 1 no atbildēm)  
*Saldumi, kafija, tēja, mīklas izstrādājumi.*
- Lai atbrīvotos no netūrumiem starp zobiem, ir jāizmanto?  
*Zobu diegs.*
- Cik bieži ir jāizmanto zobu diegs?  
*Vismaz 1 reizi dienā.*
- Ar kādiem sariņiem vēlams izvēlēties zobu birsti?  
*Ar mīkstiēm.*
- Cik bieži ir jāmaina zobu birste?  
*Ik pēc 3 mēnešiem.*
- Kā sauc zobu ārējo virsmu?  
*Emalja.*
- Baktēriju dēļ uz zobu virsmām parādās melnie punkti/caurumi. Kā sauc šos punktiņus?  
*Zobu kariess.*
- Kas būtu jādara, ja sāp zobs?  
*Uzreiz jāiet pie zobārsta.*
- Nosauc 3 priekšmetus, kas katru dienu jāizmanto, rūpējoties par mutes dobuma higiēnu?  
*Zobu birste, zobu pasta, zobu diegs.*
- Lai izvairītos no kariesa, nepieciešams darīt – ko?  
*Regulāri tīrīt zobus.*
- Vai ieteicams izmantot spirtu saturošus mutes skalotājus jauniešiem?  
*Nē. Etanols (spirts) var uzsūkties organismā, kas negatīvi ietekmē pusaudžu veselību.*
- Kāpēc ir jāizvēlas zobu pasta, kas satur fluorīdus?  
*Fluorīdi nodrošina labāku zobu izturību pret kariesu.*

## 2. UZDEVUMS “PAPILDINI TEKSTU”

**Uzdevuma gaita:** Darbs pāros. Katram pārim tiek iedots teksts par mutes dobuma higiēnu. Darba uzdevuma gaita: darbs pāros. Katram pārim tiek iedots teksts par mutes dobuma higiēnu. Darba uzdevums ir papildināt tekstu ar trūkstošajiem vārdiem.

**Vecums:** 12 līdz 14 gadi.

**Laiks:** 20 min.

**Nepieciešamie resursi:** darba lapa (skat. 6.3. pielikumu).

**Iegūtās zināšanas:** mutes dobuma higiēnas pamatprincipi.

**Teksts ar pareizajām atbildēm:**

### Veseli zobi

Ja Tev ir veselīgs un skaists **smails**, tas radīs pārlicību iepazīties ar jauniem cilvēkiem. Ja Tu nepietiekami sekosi līdzī savas mutes higiēnai, tas var radīt vairākas **problēmas/slimības**. Pirmkārt, nepatīkams **aromāts/smarža** no mutes dobuma ir viens no iemesliem, kāpēc ar cilvēku nevēlās draudzēties vai daudz sarunāties apkārtējie. Otrkārt, pastāv risks inficēties ar **smaganu** infekciju, kas var izpausties ar čulām, apsārtumu un sāpēm.

Viena no populārākajām mutes dobuma problēmām, ar ko var sastapties pusaudzis, ir **kariess/zobu bojāšanās**. Kariess ir ilgstoša slimība, kad tiek bojāta zobu **emalja**. Kariess veidojas tādu baktēriju iedarbības rezultātā, kurām patīk **vairoties/dzīvot** skābā vidē. Ja mēs ēdam daudz **saldumu** un dzeram saldinātus gāzētus dzērienus, mēs veidojam labvēlīgu vidi šīm baktērijām. Ja Tu sajūti zobu sāpes vai redzi kādus melnus **punktus** uz zobu virsmas, nekavējoties dodies pie **stomatologa/zobārsta!**

Pareizas mutes higiēnas pamatprincipi:

- zobus nepieciešams tīrīt **divas** reizes dienā – no rīta pēc brokastojšanas un vakarā pirms gulētiešanas;
- tīrīšanas ilgumam jābūt **2** minūtes;
- ieteicams izvairīties no saldiem ēdieniem un **dzērieniem** lielos apjomos. Aizstāj saldumus ar augļiem, **dārzeni/ogām/riekstiem**, sieru vai gaļu. Saldināto dzērienu vietā izvēlies ūdeni;
- apmeklēj stomatologu (zobārstu) un zobu higiēnistu **1** reizi gadā vai tik bieži, cik iesaka ārsts;
- izmanto zobu **diegu** vismaz 1 reizi dienā, lai atbrīvotos no ēdiena paliekām starp zobiem.

## IESPĒJAMIE SKOLĒNU JAUTĀJUMI UN ATBILDES

1. Kura zobu birste ir labāka – elektriskā vai parastā?

*Pētījumi pierāda, ka elektriskā zobu birste labāk noņem zobu aplikumu nekā parastā birste, jo elektriskā zobu birste veic 3 reizes biežākas kustības vienā minūtē nekā parastā zobu birste. Bet, neskatoties uz to, kāda Jums ir zobu birste, svarīgs ir zobu tīrīšanas biežums un tehnika.*

2. Kādam nolūkam izmanto mutes skalošanas līdzekļus?

*Mutes skalošanas līdzeklis līdzsvaro skābuma līmeni mutē, kavējot zobu bojāšanos un atsvaidzinot elpu. Savukārt tad, ja cilvēkam ir vesels mutes dobums, skalošanas līdzekļus nav nepieciešams izmantot.*



6.1. pielikums. **Bingo laukums**


1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

**VESELI ZOBI**

Ja Tev ir veselīgs un skaists \_\_\_\_\_, tas radīs pārliecību iepazīties ar jauniem cilvēkiem. Ja Tu nepietiekami sekosi līdzī savas mutes higiēnai, tas radīs vairākas \_\_\_\_\_. Pirmkārt, nepatīkams \_\_\_\_\_ no mutes dobuma ir viens no iemesliem, kāpēc ar cilvēku nevēlās draudzēties vai daudz sarunāties apkārtējie. Otrkārt, pastāv risks inficēties \_\_\_\_\_ infekciju, kas var izpausties ar čūlām, apsārtumu un sāpēm.

Viena no populārākajām mutes dobuma problēmām, ar ko var sastapties pusaudzis, ir \_\_\_\_\_. Kariess ir ilgstoša slimība, kad tiek bojāta zobu \_\_\_\_\_. Kariess veidojas tādu baktēriju iedarbības rezultātā, kurām patīk \_\_\_\_\_ skābā vidē. Ja mēs ēdam daudz \_\_\_\_\_ un dzeram saldinātus gāzētus dzērienus, mēs veidojam labvēlīgu vidi šīm baktērijām. Ja Tu sajūti zobu sāpes vai redzi kādus melnus \_\_\_\_\_ uz zobu virsmas, nekavējoties dodies pie \_\_\_\_\_!


**Pareizās mutes higiēnas pamatprincipi:**

- nepieciešams tīrīt zobus \_\_\_\_\_ reizes dienā – no rīta pēc brokastojšanas un vakarā pirms gulētiešanas;
- tīrīšanas ilgumam jābūt \_\_\_\_\_ minūtes;
- ieteicams izvairīties no saldiem ēdieniem un \_\_\_\_\_ lielos apjomos. Aizstāj saldumus ar augļiem, \_\_\_\_\_, sieru vai gaļu. Saldināto dzērienu vietā izvēlies ūdeni;
- apmeklē stomatologu (zobārstu) \_\_\_\_\_ reizi gadā vai tik bieži, cik iesaka ārsts;
- izmanto zobu \_\_\_\_\_ vismaz 1 reizi dienā, lai atbrīvotos no ēdiena paliekām starp zobiem.

## MATERIĀLU SAGATAVOJA SLIMĪBU PROFILAKSES UN KONTROLES CENTRS

Duntes iela 22, k-5, Latvija, LV-1005  
Tālrunis: +371 67501590  
E-pasts: [pasts@spkc.gov.lv](mailto:pasts@spkc.gov.lv)  
Mājaslapa: [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)

### Seko mums sociālajos tīklos:

-  [twitter.com/SPKCentrs](https://twitter.com/SPKCentrs)
-  [facebook.com/SPKCentrs](https://facebook.com/SPKCentrs)
-  [draugiem.lv/sveiksunvesels](https://draugiem.lv/sveiksunvesels)
-  [instagram.com/cdpc\\_latvia](https://instagram.com/cdpc_latvia)
-  Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs

**Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā  
atsauce uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta**

Bezmaksas izdevums

Rīga, 2021