

# Vaiko asmens higienos įgūdžių formavimas

Asmens higiena tiria kūno, drabužių, avalynės priežiūrą, nustato reikalavimus, kurių pagalba ugdomi higieninio elgesio įgūdžiai ir įpročiai. Tai žinių ir taisyklių visuma, padedanti saugoti ir stiprinti sveikatą. Tokių įpročių ugdymas – būtinas visapusiškam vaiko vystymuisi.

Asmens higienos pradmenys formuojasi šeimoje, kur vaikas nuo gimimo patiria tėvų globą, rūpestį ir saugumą.

Ikimokyklinio amžiaus vaikų švara rūpinasi tėvai, tačiau svarbu nuo mažų dienų kalbėti ir mokyti ugdyti tinkamus higienos įgūdžius.



Naudinga vaikui augant po truputi vis daugiau suteikti jam galimybių rūpintis savo bei savo daiktų švara, tvarka. Pavyzdžiui, drauge su tėvais įvertinti nešiotų rūbų būklę, aptarti kada reikia juos skalbti, leisti vaikui sudėti nešvarius rūbus į skalbinių krepšį ar skalbimo mašiną ir pan.

**Vaiko įgūdžių ir įpročių formavimuisi padeda, kai suaugusieji:**

- teigiamai vertina vaiko pastabas;
- didina vaiko pasididžiavimą savimi, kas pavyksta atlikti pačiam;
- skatina savarankiškumą.

## ASMENS HIGIENOS ĮGŪDŽIŲ SISTEMA:

### RANKŲ ŠVARA:

Atsiraityti rankoves, atsisukti čiaupą, muiluoti, plauti muiluotas rankas tekančiu vandeniu, šluostytis rankas rankšluosčiu, pakabinti rankšluostį atgal, užsitraukti rankoves.

Rankas plauti: ryte, nuėjus į darželį, prieš valgį, grįžus iš lauko, pasinaudojus tualetu, ar po kitos veiklos (lipdžius, piešus), paglosčius augintinį, nusikosėjus, nusičiaudėjus.



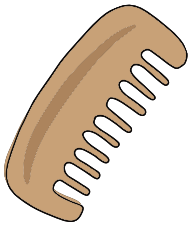


### VEIDO PRIEŽIŪRA:

Veidą praustis kambario temperatūros vandeniu: po miego, prieš miegą, susitepus. Naudotis asmeniniu rankšluosčiu.

### KOJŲ, KAKLO, AUSŲ ŠVARA:

- Namuose: rytais praustis kaklą, valyti ausis (padedant tėvams), vakare plautis kojas, prieš miegą. Kojų nagų priežiūra rūpinasi tėvai.
- Darželyje: plauti kojas vasarą po pasivaikščiojimo, žaidimų lauke.



### PLAUKŲ PRIEŽIŪRA:

Asmeninėmis šukomis šukuotis plaukus ryte atsikėlus, po pietų miego. Naudotis tik savo plaukų šepečiu, šukomis, segtukais, papuošalais.

### NAUDOJIMASIS TUALETU:

Naudotis tualetiniu popieriumi, nuleisti vandenį, nusiplauti rankas.



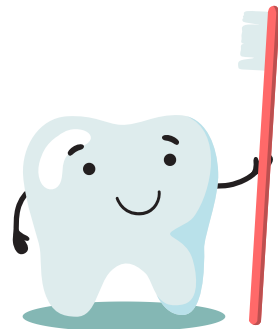
### DRABUŽIŲ IR AVALYNĖS PRIEŽIŪRA:

- Asmeninėje spintelėje susidėti, susikabinti, susilankstyti drabužius. Pastebėti ir pakeisti susitepusius rūbus. Užsirišti batraiščius, užsisegti sagas, valyti batus, susirasti savo spintelę pagal simbolį, mokyti apsirengti.
- Valytis kojas grįžus iš lauko, pasidžiauti šlapią avalynę.
- Tvarkingai susidėti avalynę, apsiauti šlepetes ar kt. vidaus avalynę ir su jomis vaikščioti viduje.



### BURNOS HIGIENOS PRIEŽIŪRA:

- Skalauti burną kambario temperatūros vandeniu po kiekvieno valgymo.
- Namuose: du kartus (ryte ir vakare) valyti dantis naudojantis dantų šepetėliu, dantų pasta, su tėvų priežiūra ir pagalba.
- Naudoti tik asmeninius reikmenis: dantų šepetėlis, indelis skalavimui.





### REGOS HIGIENA IR APSAUGA:

Namuose: tinkamas apšvietimas vaiko žaidimo kambaryje, ekranų laiko ribojimas iki valandos per dieną. Taisyklingos laikysenos išlaikymas, tinkamo dydžio, atitinkantys vaiko ūgį baldai.

### ELGESYS PRIE STALO:

Rasti savo vietą prie stalo, paimti ir taisyklingai laikyti stalo įrankius, tinkamai jais naudotis, gerti iš atviro puodelio, naudotis servetėle, atsistojus pristumti kėdę prie stalo. Prieš ir po valgio plauti rankas. Svarbu pratinti vaikus gerai sukramtyti maistą, nekalbėti pilna burna, pavalgius padėkoti.



### ASMENINIŲ HIGIENOS REIKMENŲ NAUDOJIMAS:

- atskirti savo asmeninius higienos reikmenis;
- mokėti jais naudotis, saugoti, prižiūrėti, nesikeisti su draugais;
- nesiauti ne savo avalynės, nesirengti svetimų rūbų;
- kiekvieną dieną keisti apatinius rūbelius.

**Yra ligų, plintančių per bendrai naudojamus daiktus, todėl vaikams svarbu žinoti, kad savo asmeniniais daiktais, skirtais asmens higienai, su kitais asmenimis nesidalijama**

Sėkmingam  
įgūdžių  
formavimuisi  
reikalinga:

Sveika ir  
saugi aplinka

Asmeniniai  
higienos  
reikmenys

Tėvų ir  
pedagogų  
pagalba ir  
priežiūra

### Naudota literatūra:

1. Metodinės rekomendacijos "Sveikatos priežiūros įgyvendinimas ikimokyklinio ugdymo įstaigoje", Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. 2012.  
[http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu\\_info/Methodine\\_medziaga/sveikatos\\_prieziura\\_ikimokyklinese\\_ist.pdf](http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Methodine_medziaga/sveikatos_prieziura_ikimokyklinese_ist.pdf)
2. Rekomendacijos "Asmens higiena", Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras.  
[http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu\\_info/Naudingi\\_patarimai/Asmens\\_higiena.pdf](http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Naudingi_patarimai/Asmens_higiena.pdf)

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Elvyra Grigaitienė, tel.: 8 672 90424, el. p. [grigaitiene.elvyra@sveikatos-biuras.lt](mailto:grigaitiene.elvyra@sveikatos-biuras.lt)