

## **Bērnu nodarbības apraksts**

Projekta “Man ir tīri zobi!” nodarbības mērķis ir veicināt vispārējo un speciālo izglītības iestāžu pirmsskolas un 1. un 2. klašu izglītojamo mutes dobuma un zobu veselību, to saistot ar uztura paradumu ietekmi, kā arī motivējot pareizi un regulāri tīrīt zobus.

**Nodarbības mērķauditorija** ir bērni 4-9 gadu vecumā.

Nodarbību vada lektori - zobārsts vai zobu higiēnists, vai zobārstniecības māsa un uztura speciālists vai sabiedrības veselības speciālists.

**Nodarbības uzdevumi**, kurus izpildīs lektori:

- bērniem saistošā veidā pastāstīs, kas ir veselīgi un kas ir neveselīgi produkti,
- iepazīstinās bērnus ar uztura piramīdu jeb uztura produktiem, kuri ir veselīgi un kuri nav, jo kaitē zobu veselībai, liekot uzsvāru uz veselīga uztura jautājumiem saistībā ar mutes un zobu veselību;
- sniegs teorētiskas zināšanas mutes dobuma un zobu veselības veicināšanā un higiēnā;
- ar zobu mulāžas palīdzību demonstrēs pareizas zobu tīrīšanas tehnikas un ļaus bērniem iegūt praktiskas iemaņas zobu tīrīšanā;
- izmantojot spēles metodi un jautājumu/atbilžu formātu, nostiprinās nodarbības laikā iegūtās zināšanas.

**Teorētiskajā daļā** lektors iepazīstinās bērnus ar lellēm Zobiņu Baltiņu un Zobgrauzi Urķi. Izstāstīs bērniem, kas ir zobu higiēnists un zobārsts, un cik bieži tas ir jāapmeklē. Bērni tiks motivēti regulāri un pareizi tīrīt zobus.

**Interaktīvajā pasākuma daļā** “Zobu tīrīšanas likumi”, lektors bērniem uzdos dažādus jautājumus par zobu un mutes dobuma higiēnu -

Cik bieži ir jātīra zobi?

Cik ilgi ir jātīra zobi?

Kāda zobu suka ir jālieto bērniem?

Vai zobi ir jādiego?

Cik daudz zobu pastas jālieto?

Kad ir jāiet pie zobārsta?

Vai jūs zināt, kas ir zobu higiēnists un cik bieži tas jāapmeklē?

Tālāk sekos didaktiskā spēle “**Pareizas ēšanas skola**” – lektors aicinās bērnus izvēlēties produkta kartīti un pastāstīt, ko bērns par šo produktu zina, kur tas varētu iekļauties uztura piramīdā un secināt, vai produkts ir zobiņa draugs vai nedraugs. Lektors par katru produktu papildinās bērna

teikto, vēlreiz uzsverot, kurš produkts zobiem ir labs un ko tas dod gan zobu, gan visa organisma veselībai.

**Nodarbības beigās** lektors aicinās katru bērnu pateikt, kas ir svarīgākās lietas, lai zobi būtu veseli, svarīgākās lietas, kas jāievēro, lai ar veselīga uztura un pareizas kopšanas palīdzību zobi būtu stipri un veseli. Tāpat lektors aicinās katru bērnu pateikt, kas no nodarbības vislabāk palicis atmiņā un ko viņi varēs pastāstīt mājās.

**Mājas darbi un dāvanu laiks** – katrs bērns saņems krāsojamo uzdevumu grāmatiņu, zobu tīrīšanas kalendāru ar uzlīmēm, krāsainu diplomu, zobu suku un frotē dvielīti.

**ATTĀLINĀTO NODARBĪBU GADĪJUMĀ NODARBĪBAS NORISE TIKS ATBILSTOŠI  
PIELĀGOTA.**

Piesaki nodarbību šeit: [https://ej.uz/berni\\_zobi](https://ej.uz/berni_zobi).

Plašāks apraksts ar pieteikšanās kārtību šeit: [tirizobi.lv](http://tirizobi.lv).

**[Programma ir pielāgota arī bērniem ar īpašām vajadzībām!](#)**