

# SVEIKOS GYVENSENOS GEBĖJIMŲ UGDYMAS IKIMOKYKLINĖJE UGDYMO ĮSTAIGOJE

**Milana Beišienė, Rasa Damulytė**

Tauragės lopšelis-darželis „Kodėlčius“, Lietuva

El. paštas: 68milana@gmail.com

## Įvadas

Mes gyvename aplinkoje, kurioje gausybė įvairių mikroorganizmų. Kasdien daug mikrobu patenka ant mūsų rankų, o būtent per nešvarias plinta įvairios virusinės ir bakterinės infekcijos, kurios gali sukelti rimtų pavojų sveikatai.

Lietuvoje susirūpinimą kelia gyventojų sergamumo užkrečiamomis ligomis augimas. Užkrečiamų ligų ir AIDS centro (ULAC) specialistų duomenimis (2017), mūsų šalyje kasmet užregistruojama apie 20 tūkst. susirgimų žarnyno infekcinėmis ligomis. Pabrėžiama, kad dažniausiai tokiomis ligomis serga vaikai. ULAC specialistai primena, kad užkrečiamųjų ligų prevencijai ypač svarbi rankų higiena. Rankų plovimas yra pagrindinė priemonė, padedanti užkirsti kelią infekcinių ligų plitimui.

Vaikų darželyje nėra lengva išvengti užkrečiamų ligų grėsmės: vaikai žaidžia, bendrauja tarpusavyje, liečia vienas kitą, dalinasi žaislais. Taip susidaro palankios sąlygos plisti virusams ir bakterijoms. Todėl ikimokyklinio ugdymo įstaigos pedagogams tenka atsakomybė skatinti mažuosius ugdyti(is) tinkamus rankų higienos įpročius. Asmens higienos principai turi būti diegiami nuolat ir kasdien, pasiūlant tinkamas, vaikams priimtinas ir įdomias veiklos formas.

## Problematiškas

Pastebima, kad nors dauguma vaikų rankas plauna dažnai, tačiau tai daro atmestinais, netinkamai, trumpiau nei reikėtų. Pasitaiko atvejų, kai vis dar reikia priminti, kada ir kaip plauti rankas. Vaikams vis dar trūksta žinių apie rankų higienos taisykles ir procedūras.

## Patirties analizė

Siekiant motyvacinio skatinimo lavinti(is) asmens higienos įpročius, akcentuojamas kūrybiškas požiūris į švairių rankų svarbą: atliekami įdomūs tyrinėjimai, bandymai, eksperimentai, nuotaikingi rankų plovimo judesiai, siūlomos įvairios kūrybinės veiklos pasitelkiant vaizduotę. Ypač vaikus motyvuoja veikla, pasitelkiant informacines technologijas.

Veiklos tikslas – išsiaiškinti, kaip prasta rankų higiena gali skatinti mikrobu plitimą ir ligas; bei skatinti, kad kruopštus rankų plovimas taptų neatsiejama vaikų kasdienybės dalimi.

## Veiklos organizavimas

### 1. Atviras klausimas: *Ką žinote apie rankų plovimą?*

Toks klausimas užduodamas, siekiant išsiaiškinti, kodėl rankas būtina plauti. Vaikų atsakymai buvo įvairūs: „Kad rankos kvėpėtų“, „Kad būtų švarios“, „Kad nebūtų ant jų nešvarumų,...neprisimenu, kaip jie vadinasi“. Remiantis atsakymais, pamažu vedama prie sąvokos „mikrobai“.

Užduodamas klausimas „*Kas yra mikrobai? Kaip jie gali patekti ant mūsų delnų?*“. Į šį klausimą vaikams buvo sunkiau rasti atsakymą. Vieni sakė, kad „...tai maži vabaliukai...tokie baisūs...“, kiti teigė, kad kažką yra matę per televiziją, žiūrint reklamą. Taip vaikai skatinami mąstyti, įsivaizduoti, diskutuoti. Iš klausomi visi atsakymai.

Vaikų smalsumui sužadinti – svečiuose personažas – „Kempinytė“, kuri demonstruodama plakatą, papasakojo apie mikrobus, jų plitimo būdus ir įvairias jų sukeltas ligas. Taip išsiaiškinama, kas yra mikrobai ir kaip jie patenka ant rankų.

Vaikams pasiūloma aktyvesnė veikla – trumpam „tapti mokslininkais“ ir stebėti, tyrinėti, bandyti, eksperimentuoti ir atrasti daug naujų, netikėtų dalykų.

### 2. Bandymas: „Mikrobai ant duonos riekelės“.

Šiuo bandymu siekiama išsiaiškinti, kad ant neplautų rankų susikaupia daugiau mikrobojų, negu ant švarių rankų.

*Priemonės:* 3 užspaudžiami polietileno maišeliai, 3 baltos duonos riekės, stebėjimo lapas.

*Eiga:* Maišeliai sunumeruojami. Į pirmąjį maišelį dedama rankomis neliesta duonos riekė; į antrąjį – duonos riekė, kurią lietė vaikai, nesiplovę rankų; ir į trečiąjį maišelį įdedama dar viena riekė, kurią lietė tie patys vaikai, tačiau jau nusiplovę rankas.

Kasdien stebimi pokyčiai, jie fiksuojami stebėjimo lape. Vyksta diskusijos, rezultatai aptariami grupelėse ir pristatomi draugams (1 pav.).



1 pav. Vaikai kasdien stebi ir fiksuoja pokyčius ant duonos riekės

Visų vaikų stebėjimo rezultatai sutapo: pastebėta, kad jau po 3 dienų ant duonos riešės, kuri buvo liesta nešvariomis rankomis, atsirado keli melsvai pilki taškeliai – pelėsis. Kasdien jis augo, gausėjo. Tuo tarpu ant trečiosios riešės, kurią lietė vaikai, nusiplovę rankas, pelėsis atsirado daug vėliau – po savaitės.

Atlikę bandymą vaikai įsitikino ir padarė išvadą, kad ant nešvarių rankų susikaupia daug daugiau mikrobu, kuriuos mes pernešame ant maisto produktų.

### 3. Tyrinėjimas: *Kas gyvena po nagučiais?*

*Priemonės:* didinamieji stiklai-lupos, mikroskopas, ausų krapštukai, vatos diskeliai.

Vaikų paprašoma vizualiai apžiūrėti savo rankas. Visi akcentavo, kad jų rankos švarios.

Po to pasiūloma paimti didinamuosius stiklus, ir atidžiai stebėti delnus, panages (4 pav.). Vaikai įvertina, diskutuoja, pasakojatai, ką mato. Miglė (6m.) garsiai pasakojo draugams: „Mikrobams tai kabutėse patinka ilgi nagai. Taip sako mano mamytė“.

Vėliau ausų krapštukais vaikai valo po nagu susikaupusius nešvarumus (2 pav.) ir stebi per mikroskopą. Nors daugelis vaikų teigė, kad jų panagės švarios, tačiau stebint paimtus mėginius per mikroskopą, vaikai pamatė daug tamsių dėmių. Vaikai nesitikėjo tokių rezultatų, todėl reiškė itin stiprias emocijas: vieni neteko žado, kiti aikčiojo iš nuostabos, tretį garsiai komentavo, kvietėsi draugus parodyti tai, ką mato, dalinosi įspūdžiais.



2 pav. Tyrimas „Kas gyvena po nagučiais?“

Taip tyrinėjant padaroma išvada: nors panagės atrodo švarios, po jomis gausu nešvarumų, kurie plika akimi nematomi.

### 4. Informacijos paieška

Pasiskirstę grupelėmis vaikai ieškojo informacijos apie mikrobus ir bakterijas interneto svetainėse (3 pav.). Stebėjo vaizdus, diskutavo ir aptarė mikrobu panašumus bei skirtumus, svarstė, į ką jie panašūs. Kitos vaikų grupelės ieškojo informacijos enciklopedijose.



3 pav. Vaikai ieško informacijos apie bakterijas interneto svetainėse

Aptariant šią veiklą, vaikai džiaugėsi „atradę“, jog bakterijų būna įvairiausių formų: kvadrato, ovalo, netgi žvaigždės formų. Kiti teigė, jog jos panašios į siūlus, spiralę ir t. t. Daugelis pastebėjo, kad dažniausiai bakterijos susispietusios į krūveles, kai kurie matė ir pavienes.

#### 5. Eksperimentas: *Mikrobai-blizgučiai*.

Siekiami išsiaiškinti, kaip nuo nešvarių rankų mikrobai keliauja ant kitų rankų, daiktų, įvairių paviršių, ir atvirkščiai – kaip liečiant nešvarius daiktus galime užsikrėsti mikrobais.

*Priemonės:* augalinis aliejus, blizgučiai, A5 popieriaus lapeliai, obuoliai.

Vaikai pasiskirsto į tris grupes ir išsirikiuoja.

✓ Pirmajam vaikui delnai ištepami aliejumi ir apibarstomi blizgučiais („bakterijomis“).

Tuomet vaikai paeiliui paspaudžia ranką už jo stovinčiam draugui (pirmas – antram, antras – trečiam, ir t. t. iki eilės galo). Vaikai stebi „mikrobų“ pasiskirstymą ant delnų. Aiškinasi ir sužino, kaip gali plisti mikrobai per rankas.

✓ Eksperimentas tęsiamas: vaikai deda rankų antspaudus ant popieriaus lapo ir stebi, kaip blizgučiai pasiskirstė ant popieriaus lapo. Grupelėmis jie tyrinėja antspaudus, diskutuoja, tariasi, skirsto lapus su delniukų antspaudais pagal „mikrobų – blizgučių“ gausumą, aptaria rezultatus (3 pav.). Padaroma išvada, kad mikrobų-blizgučių daugiausiai matosi ant pirmųjų eilėje stovėjusių vaikų delnų antspaudų, tačiau nemažai mikrobų likę ir ant paskutiniųjų.



3 pav. Vaikai tyrinėja mikrobus – blizgučių pasiskirstymą ant delnų

✓ Eksperimentas užbaigiamas, siunčiant obuolį per nešvarias rankas. Stebima, kaip nuo neplautų delnų mikrobai „keliauja“ ant maisto produktų (4 pav.).

Ir atvirkščiai – nešvarus obuolys (išteptas blizgučiais) keliauja per švarias, nuplautas rankas. Taip įsitikinama, kad ant neplautų vaisių ir daržovių, įvairių kitų nešvarių paviršių taip randasi gausybė mikrobus.



4 pav. Eksperimentas su obuoliu

6. Diskusija: „Kas padeda apsaugoti mūsų rankas nuo mikrobus?“

Rodomas vaizdo įrašas „Kaip taisyklingai plautis rankas?“. Vaikai išsiaiškino ir sužinojo, kada ir kaip reikia plautis rankas, kad kenksmingų mikrobus liktų kuo mažiau. Visi suprato, kad rankų plovimas vandeniu pašalina tik dalį nešvarumų, tačiau naudojant muilą, plaunant rankas taisyklingai, nuplauname daug daugiau nematomų mikrobus – taip mažėja rizika susirgti.

Visi bando prisiminti teisingus rankų plovimo žingsnius ir prausykloje plaunasi rankas su muilu (5 pav.)

7. Muilo gamyba

*Priemonės:* vaikiškas muilas, alyvų aliejus, trintuvė ir formos muilui supilti, kaitlentė, medinis šaukštas ir puodas.

*Eiga:* Vaikišką muilą vaikai smulkino trintuve. Į puodą supilamas aliejus (100 gramų muilo reikia apie 2–3 šaukštus aliejaus). Kai aliejus įkaista, suberiamas susmulkintas muilas, maišant pilamas (apie 200 mililitrų). Masė nuolat maišoma. Svarbu, kad ji būtų vienalytė.

Formelių vidus ištepamas aliejumi. Išpilstytas muilas paliekamas kol sustings. Toks muilas išimamas iš formelių ir apie savaitę džiovinamas natūraliomis sąlygomis (6 pav.).



5 pav. Teisingas rankų plovimas



6 pav. Gaminamas muilas

Nors muilas buvo gaminamas naudojant paprasčiausią būdą, tačiau vaikams tai neįprastas dalykas, kuris suteikė daug emocijų, naujų atradimų.

## 8. Kūrybinės užduotys

Kad įgyta patirtis išliktų ilgam, vaikams veikla pajvairinama jų pačių fantazijoms, kūryba, žaidimais.



7 pav. Iš plastilino lipdomi mikrobai



8 pav. Ant plėvelės pirštais piešiami mikrobai



9 pav. Iš Robotikos konstruktorių kuriami mikrobai, jiems išrenkamas vardas



10 pav. Žaidimas „Surask tokį pat mikroba“

### Apibendrinimas

Vaikams tema apie nematomus gyvus organizmus labai įdomi. Dar kartą įsitikinta, kad norint suvokti esmę, vaikas turi pats aktyviai veikti: tyrinėti, eksperimentuoti, aiškintis, atrasti ir pažinti.

Veiklų metu vaikai emociškai dalinasi pastebėjimais, samprotavo, sutelkė dėmesį, sprendė problemas. Eksperimentuodami įgijo patirties ir įsitikino, kad nešvarios rankos perneša mikrobus ant kitų rankų, daiktų, įvairių paviršių. Taip sudaromos sąlygos jų plitimui, ir kyla didžiulė rizika susirgti.

Užduotys, stebėjimai, bandymai suteikė galimybę pasijusti tikrais „mokslininkais“, atradėjais. Visa tai padėjo suvokti, kaip svarbu rūpintis rankų švara. Pastebėta, kad vaikai kruopščiau ir dažniau ėmė plautis rankas. Muilo gamybos receptu pasidalijo su tėveliais, o savo pagamintus muiliukus dovanojo mažiesiems darželio draugams.

Tikėtina, jog visos veiklos turės teigiamos įtakos vaikų sveikos gyvensenos nuostatų formavimui (si). Be to, suaugusieji privalo būti vaikui sektingas sveikos gyvensenos pavyzdys.

### Pastaba

Straipsyje publikuojamos L. Nevardauskienės nuotraukos.

### Literatūra

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras (2015). *Kviečiame pasitikrinti žinias apie rankų higieną* [We invite you to get knowledge about hand hygiene]. [interaktyvus], [žiūrėta 2018-02-25]. Prieiga per internetą: <http://www.ulac.lt/naujienos/pranesimai-spaudai/kvieciame-pasitikrinti-zinias-apie-ranku-higienu>.

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras (2017). *Pasaulinę maisto dieną primena, kaip svarbu plauti rankas* [The World Food Day reminds you how important it is to wash your hands]. [interaktyvus], [žiūrėta 2018-02-25].

e- Bug. (2017). Rankų higiena [Hand hygiene], [interaktyvus], [žiūrėta 2018-03-12]. Prieiga per internetą: [http://www.e-bug.eu/junior\\_pack.aspx?cc=lt&ss=2&t=Ranku%20higienu](http://www.e-bug.eu/junior_pack.aspx?cc=lt&ss=2&t=Ranku%20higienu).

## Summary

### HEALTHY LIFESTYLE SKILLS EDUCATION IN THE PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION

**Milana Beišienė, Rasa Damulytė**

*Nursery – kindergarten of Tauragė „Kodėlčius“, Lithuania*

We live in an environment rich with various micro-organisms. A lot of germs fall in our hands every day. Various viruses and bacterial infections are spreading through the unclean hands, what can lead to serious health risks.

Teachers of pre-school education have the responsibility to encourage young people to develop proper hygiene habits. The principles of personal hygiene must be implemented continuously on a daily basis, by offering suitable, acceptable and interesting forms of activity for children.

In order to motivate the development of personal hygiene habits, the creative approach to the importance of clean hands were emphasized: interesting researches, explorations, experiments, moody hands washing motions were performed; various creative activities were offered by using the imagination. Particularly, children were the most motivated by activity through information technology.

After carrying out explorations and experiments, the children concluded that there are a lot of germs on the dirty hands and that we are carrying them on foods in such a way. They were convinced that a lot of germs are found on non-greasy fruits and vegetables.

The topic of invisible living organisms is very interesting for the children. Once again, it became clear that in order to understand the essence, the child has to study, experiment, explain, discover and learn it by himself.

The children emotionally shared their observations, reasoned, focused, and solved the problems during the activities. Tasks, observations, tests gave a sense of pride and self-confidence, all of which it helped to grasp the importance of caring for the cleanness of hands. Children began to wash their hands thoroughly and shared the recipe for soap with their parents. They gave as a present their own made-up soaps for their little friends in the kindergarten.

It is likely that all activities will have a positive impact on the formation of children's healthy lifestyle. Additionally, adults must be an example to follow for a healthy lifestyle.

**Keywords:** microbes, healthy lifestyle, clean hands, explorations, experiments, creative activity.