



“Man ir tīri zobi”

Informatīvais materiāls par mutes un zobu veselības veicināšanu saistībā ar veselīga uztura paradumiem



Krāsojamā uzdevumu grāmata sākumskolas vecuma bērniem



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Programma tiek īstenota ESF projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (ID Nr. 9.2.4.1./16/I/001) ietvaros.

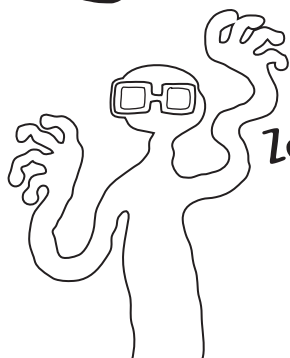
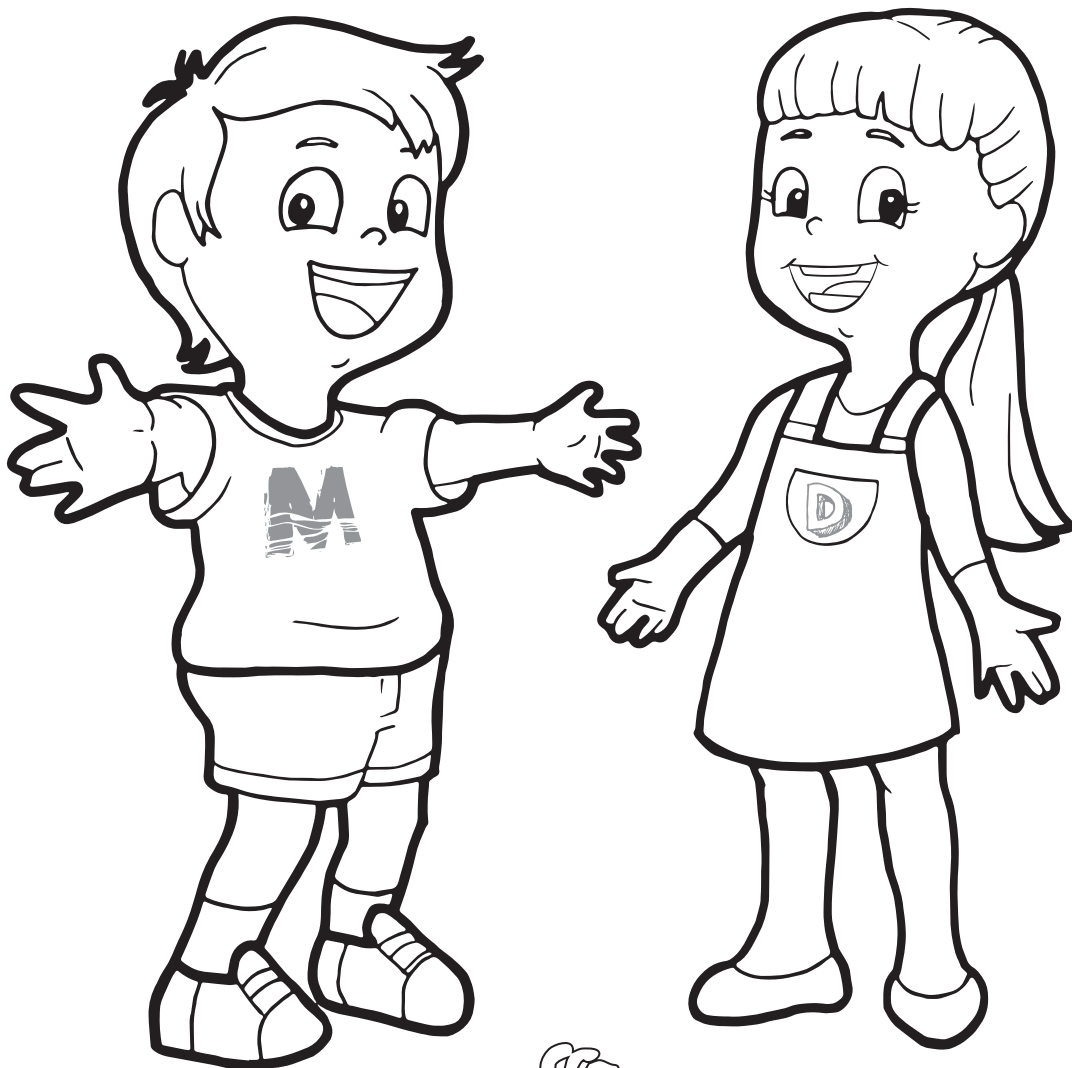
Zobiņš,
Baltiņš



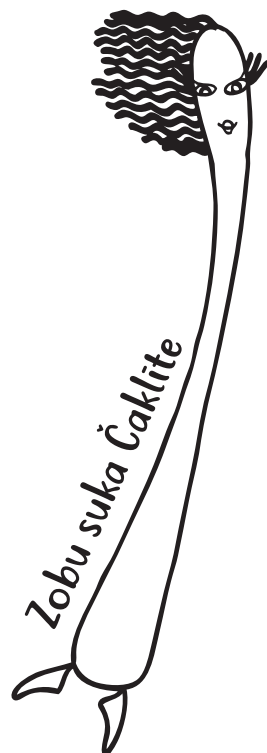
IEPAZĪSIMIES!

Es esmu Dace. Un tas ir Māris.
Es esmu māsa un viņš ir mans brālis.
Mēs gribam, lai vienmēr Tev tīri ir zobi!
Lai iet tiem ar likumu Urķis un robi!

IZKRĀSO MŪS!



Zobgrauzis
Urķis



Zobu suka
Čaklīte

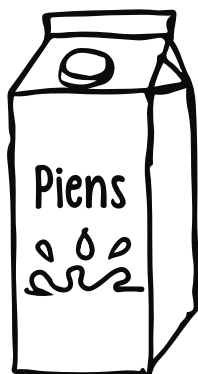
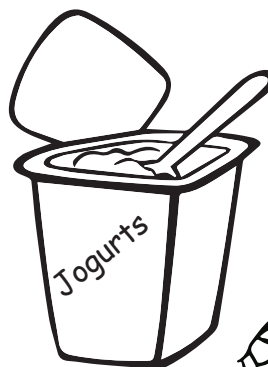
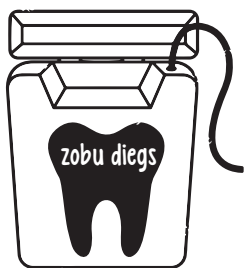
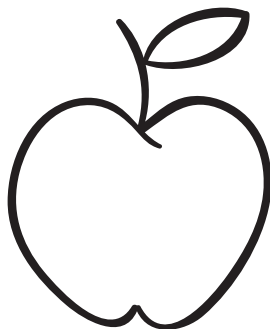
Uzdevums
Nr. 1

ZOBINŪ DRAUGI UN NEDRAUGI!

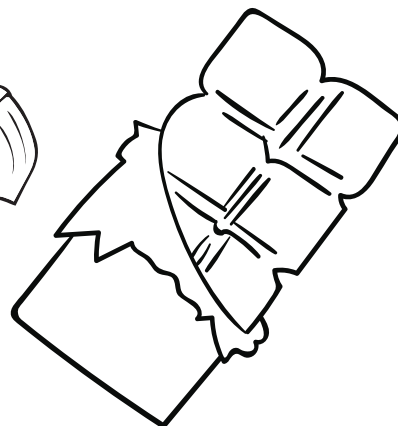
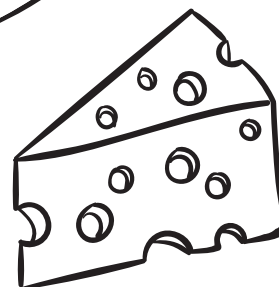


Palidzi Mārim un Dacei atrast lietas,
kuras Zobiņam ir LABAS un kuras – KAITĒ!

Savieno un izkrāso!



un



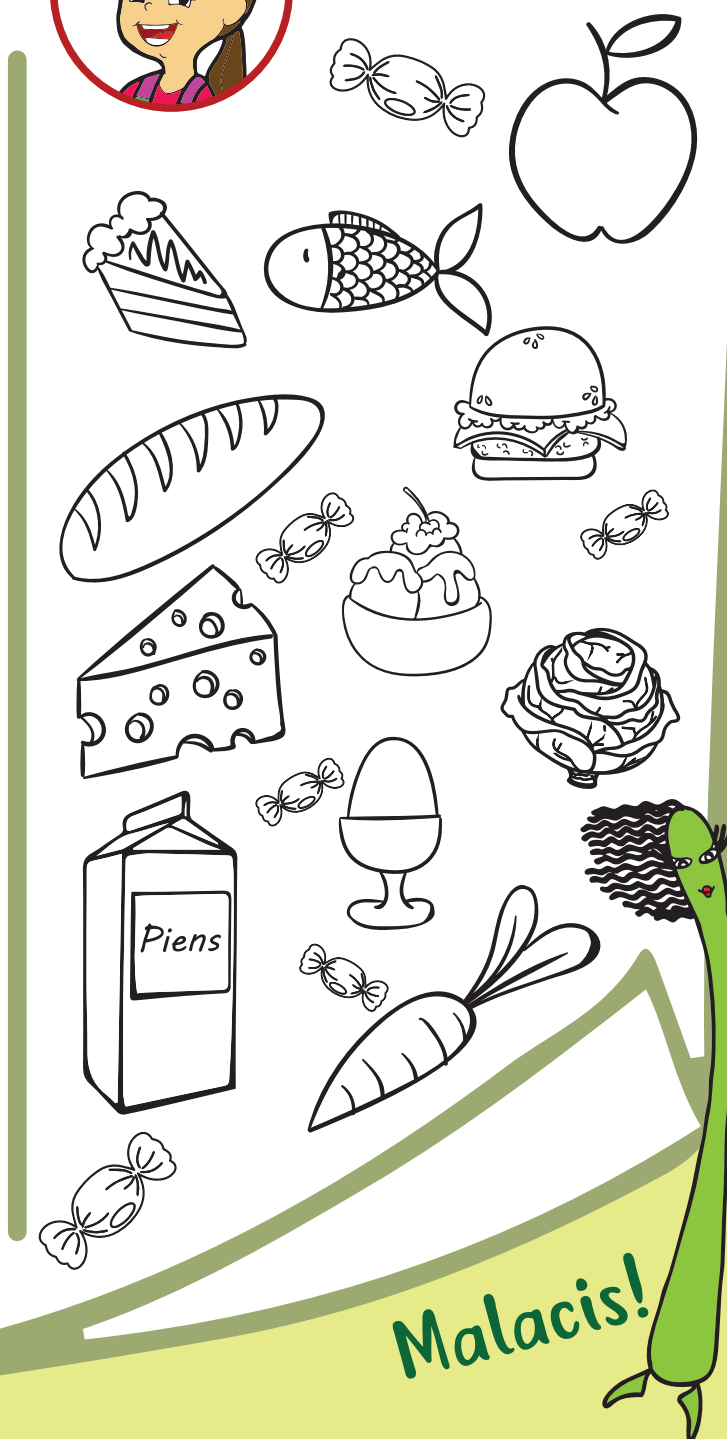
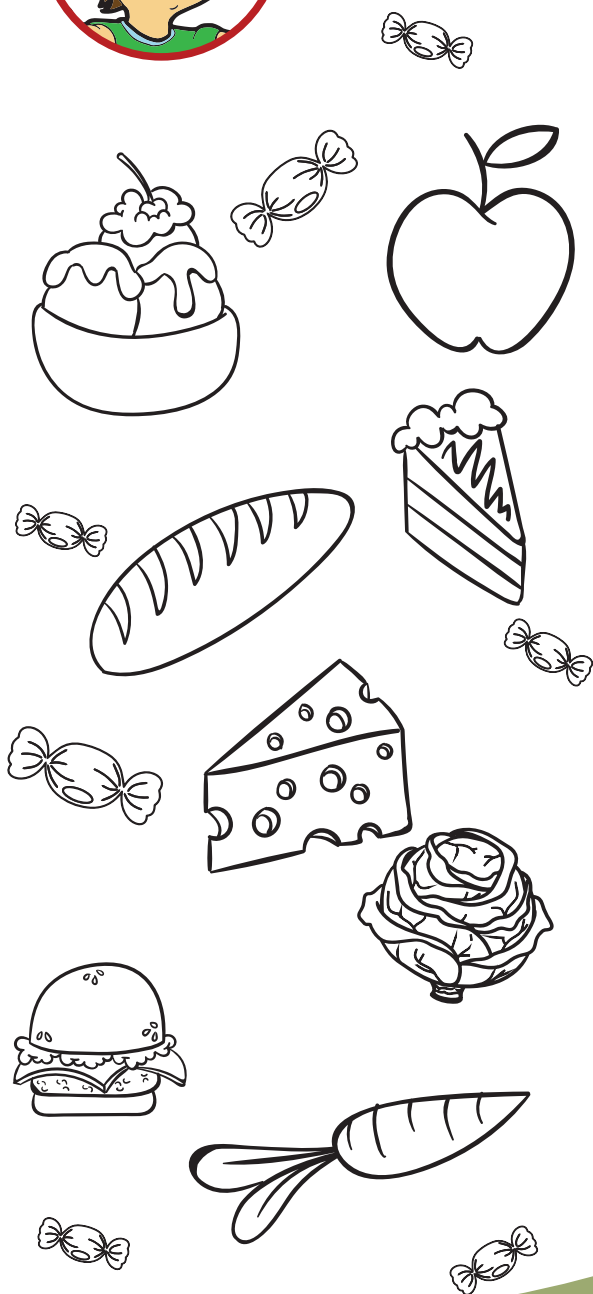
Lieliski!

VESELĪGIE PRODUKTI



Izkrāso veselīgos produktus!
Palidzi Mārim atrast 3 veselīgos produktus,
kas viņa pusē trūkst!

Uzmanības uzdevums!



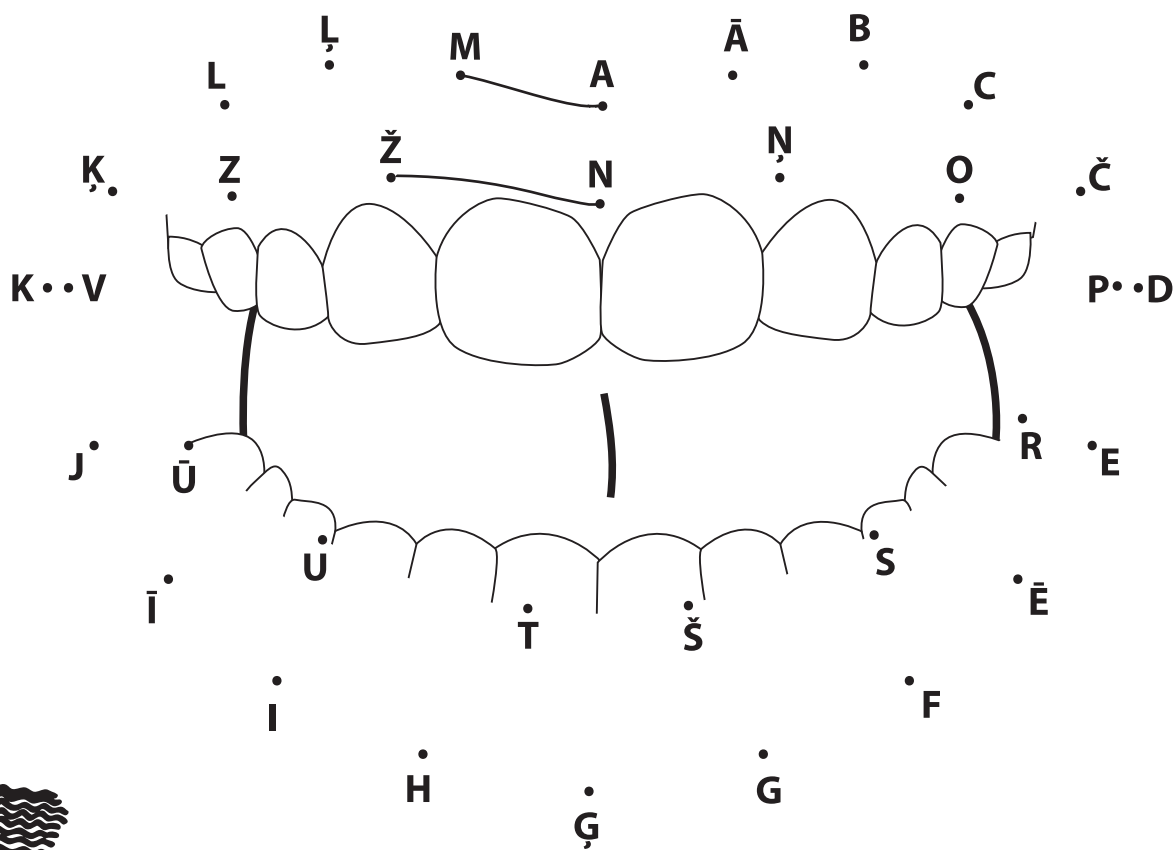
Malacis!

PRIECĪGAIS SMAIDS



Ieraugi attēlā māsas Daces veselīgo smaidu.
Izkrāso to!

Savieno punktus
(alfabēta secībā no A – Ž)



Tev sanāk!

Uzdevums
Nr. 4

ZOBĪŅA BALTIŅA LABIRINTS



Palidzi Zobiņam Baltiņam atrast ceļu līdz Čaklītei, lai ar viņas palīdzību atvairītu zobgrauzi Urķi, kas uzglūn Baltiņam!

STARTS!



Uzdevums
Nr. 5

VESELĪGS ĒDIENS = VESELI ZOBĪ!



Atrodi un izsvītro no Māra un Daces paplātēm produktus, kuri dara pāri zobīņiem!



Uzraksti, cik veselīgu produktu katram saskaitīji

Dacei = _____ Mārim = _____

Sarēķini, cik veselīgu produktu sanāk kopā
uz abu bērnu paplātēm

$$\bigcirc + \bigcirc =$$

Super!

ATRODI VĀRDUS!

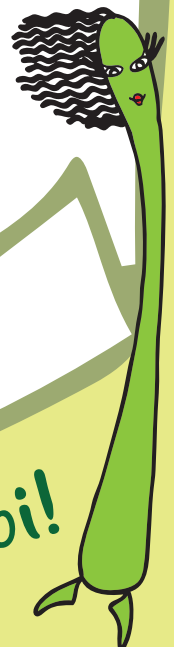


Palīdzi brālim un mātai atrast paslēptos vārdus!

Esi vērīgs! Meklē 5 vārdus.

ZOBS, VESELĪGS, URĶIS, BALTIŅŠ, ČAKLĪTE

L	C	I	A	D	Z	N	G	C	T	N	A
V	B	A	L	T	I	Ņ	Š	L	U	K	Z
A	G	I	A	Z	T	L	G	D	R	N	E
G	A	L	I	O	G	D	L	A	Ķ	D	T
K	Z	T	C	B	T	Z	K	Z	I	L	C
A	Č	N	Ķ	S	K	L	E	Ķ	S	A	Z
C	A	T	E	L	E	A	S	C	I	D	S
C	K	A	L	Z	V	I	L	Ķ	T	I	V
Ķ	L	D	E	V	E	S	E	L	Ī	G	S
Z	Ī	I	Ķ	Z	K	I	A	V	K	R	N
I	T	V	E	C	A	D	Z	N	E	V	K
K	E	N	C	N	Ķ	S	R	Z	R	S	D



Ļoti labi!

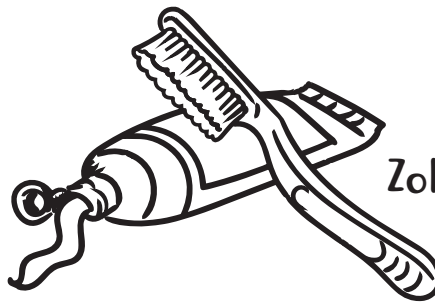
KO TU DARI KATRU DIENU?



Palīdzi Mārim un Dacei saprast,
kuras darbības jāveic KATRU dienu, kuras – tikai reizēm!

Izkrāso zaļā krāsā to, ko dari katru dienu,
bet dzeltenā to, ko tikai reizēm!

Roku mazgāšana



Zobu tīrīšana

Fiziskās
aktivitātes



Ēšana

Ziemassvētku
svinēšana



Dzimšanas
dienas svinēšana



Ūdens
dzeršana

Gulēšana



Tev iznāk ļoti labi!!

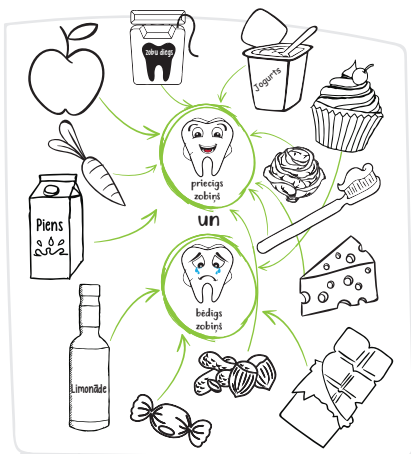
IZKRĀSO MŪS!



Dace un Māris Tev saka: “Atā!”
Novēl, lai smaids Tavs ir glīts.
Neatstāj zobīņus novārtā-
Tiri tos – vakars vai rīts!

PĀRBAUDI, VAI VISU ATRADI PAREIZI!

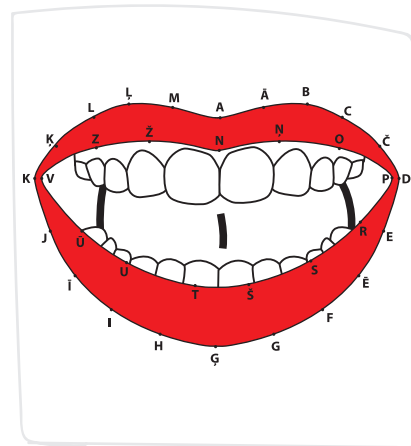
Uzdevums Nr.1



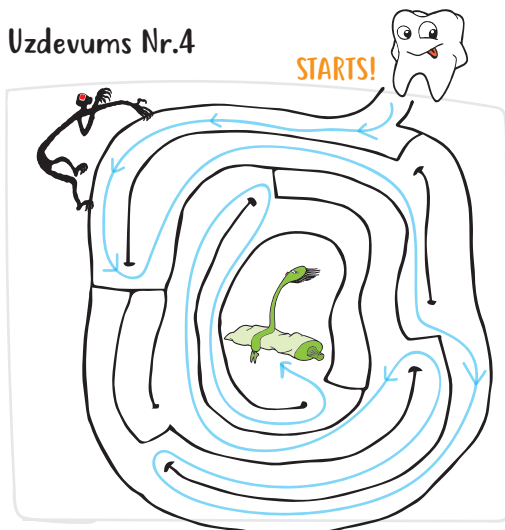
Uzdevums Nr.2



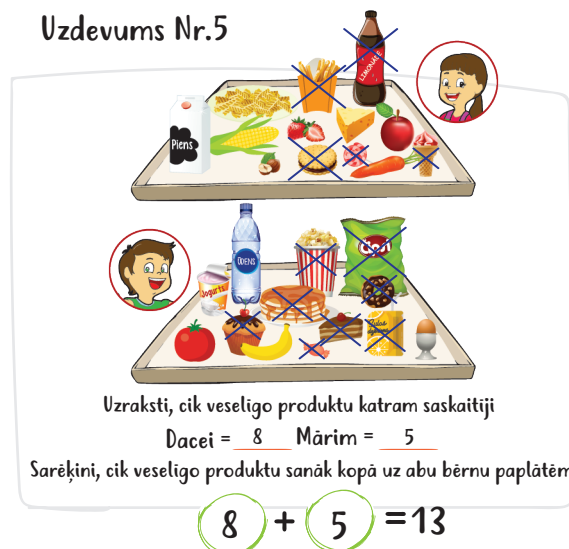
Uzdevums Nr.3



Uzdevums Nr.4



Uzdevums Nr.5



Uzdevums Nr.6

L	C	I	A	D	Z	N	G	C	T	N	A
V	B	A	L	T	I	Ņ	Š	L	U	K	Z
A	G	I	A	Z	T	L	G	D	R	N	E
G	A	L	I	O	G	D	L	A	K	D	T
K	Z	T	C	B	T	Z	K	Z	I	L	C
A	Č	N	K	S	K	L	E	Ķ	S	A	Z
C	A	T	E	L	E	A	S	C	I	D	S
C	K	A	L	Z	V	I	L	Ķ	T	I	V
Ķ	L	D	E	V	E	S	E	L	I	G	S
Z	Ī	I	Ķ	Z	K	I	A	V	K	R	N
I	T	V	E	C	A	D	Z	N	E	V	K
K	E	N	C	N	Ķ	S	R	Z	R	S	D

Uzdevums Nr.7



Labi pastrādāts!

MĪĻIE VECĀKI!

Lai Jūsu bērna smails būtu patīkams un glīts, bet zobu un mutes veselība izcila, pareiza mutes dobuma kopšana ir ļoti svarīga. Tajā nepieciešama arī Jūsu palīdzība! Zobu regulāru kopšanu svarīgi mācīt jau no mazotnes.

Lūdzu, mudiniet savu atvasi ik dienu sākt un ik dienu beigt ar rūpīgi iztīrtiem zobiņiem, radinot bērnu pie tā, ka zobi jātīra vismaz 2 reizes katru dienu.

5 – 6 gadu vecumā bērns jau pats mācēs iztīrīt savus zobiņus, tomēr vecāku iesaistīšanās šajā procesā, pārbaudot zobu tīrīšanas kvalitāti, nepieciešama līdz pat 8 – 10 gadu vecumam.

Lūdzu, sekojiet līdzi sava bērna mutes veselībai, regulāri apskatot zobiņus, lai pārliecinātos, vai tajos nav kādas agrīna bojājuma pazīmes.

Izvēlieties bērna vecumam atbilstošu zobu suku un zobu pastu.

Zobu suka jānomaina ik pēc trim mēnešiem.

Katram bērnam nepieciešama sava zobu suka tikai individuālai lietošanai!

Lūdzu, iepļānojiēt regulārus zobu higiēnista un zobārsta apmeklējumus (no 2 gadu vecuma vismaz 2 reizes gadā), lai pārliecinātos:

- ka Jūsu bērna mutes kopšanas un higiēnas iemaņas ir pareizas,
- vai nav bojāts kāds zobs, lai bojājuma gadījumā zobārsts varētu to savlaicīgi novērst,
- ka nav radušās sakodiena problēmas, kuras palīdzēs novērst zobārsts ortodonts.

Palīdziet savai atvasei saprast, kāds uzturs mutes veselībai ir vislabākais:

- atturieties no lielu cukura daudzumu saturošiem produktiem;
- izvēlieties veselīgas uzkodas (svaigus augļus, ogas, dārzeņus, sieru);
- pievērsiet uzmanību slēptiem cukuriem pārtikas produktos un dzērienos;
- neēdiet vakarā un nedzeriet saldinātus dzērienus pēc tam, kad zobi jau iztīrti



Atcerieties, ka pārmērīga aizraušanās ar saldumiem un neveselīgiem našķiem, kā arī nepietiekama mutes higiēna būs par iemeslu tam, ka zobi sāks bojāties.

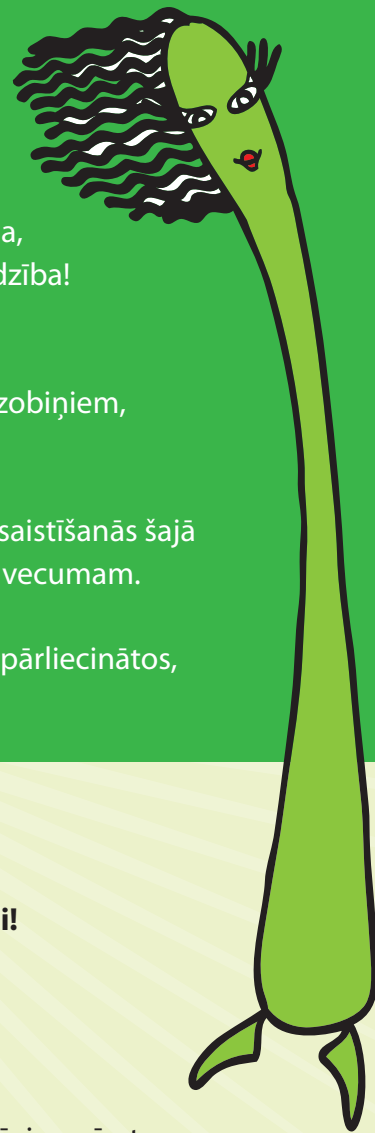
Veiciniet bērna zobu tīrīšanas ieradumu, lai rūpes par saviem zobiem un savu veselību kļūtu par Jūsu bērna neatņemamu ikdienas sastāvdaļu visas dzīves garumā!

Vairāk informācijas: www.tirizobi.lv

Aicinām noskatīties animācijas filmiņu "Man ir tīri zobi"

Filmiņa pieejama mājaslapā <http://tirizobi.lv/animacijas-filmina>

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Veselības ministriju obligāta
Bezmaksas izdevums



**Lejuplādē
mobilo aplikāciju
ZOBŠ**



<http://ej.uz/AppZobs>