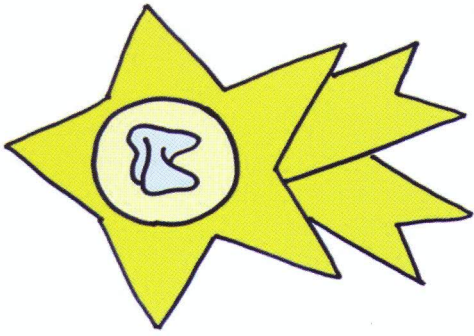


# DIPLOMAS

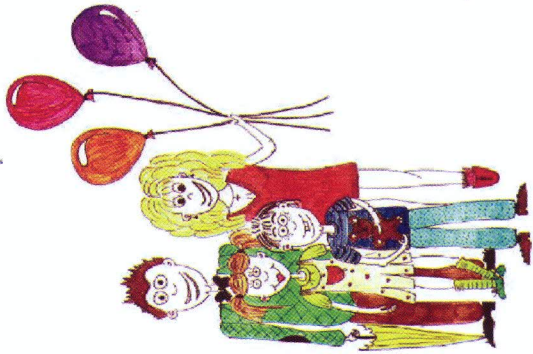


DATA

VARDAS

PAVARDĖ

## SUSPAŽINAU IR ĮSMOKAU!!!



Rankos antspaudas

# Asmens higiena



## UŽDUOČIŲ KNYGELĖ

# ILIUSTRAVO EGIDIJA KLIMAITĖ

## ASMENS HIGIENA. KAS TAI?

TAI ODOS, NAGŲ, PLAUKŲ, AUSŲ, AKIŲ, DANTŲ, DANTŲ, RŪBŲ BEI  
AVALYNĖS PRIEŽIŪRA, PATOGŪS, ŠVARŪS RŪBAI, BEI  
AVALYNĖ.



VALYTI  
DANTIS



MAUDYTIS



PLAUTI  
RANKAS



KEISTI  
APATINIUS



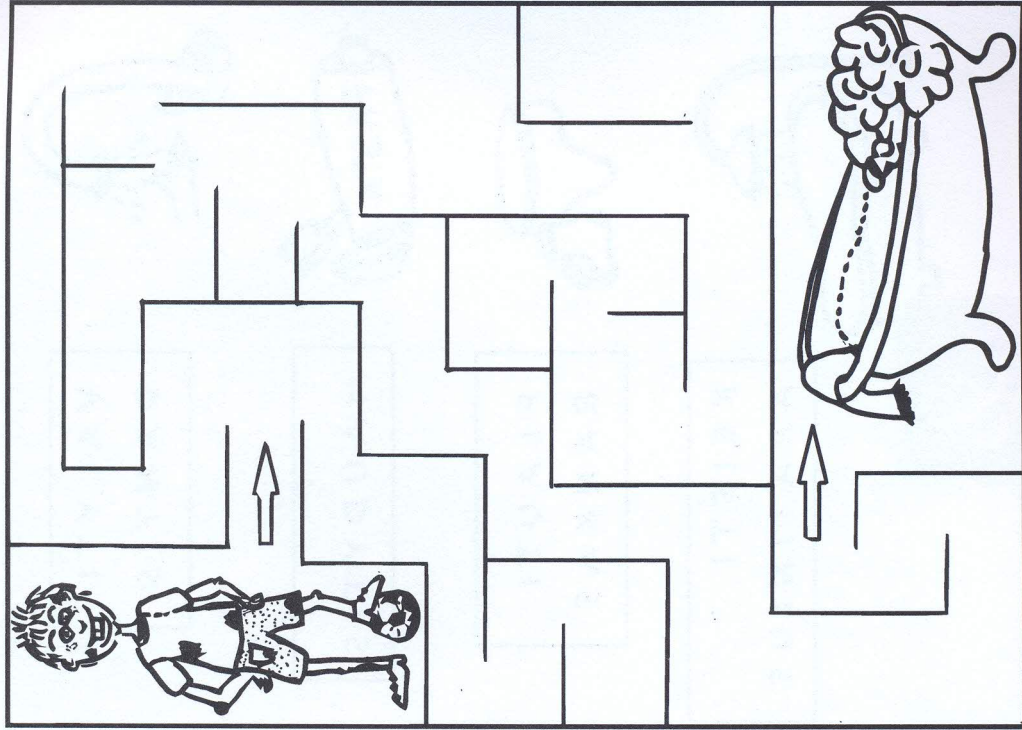
[www.ddm.lt](http://www.ddm.lt)

UŽDUOTIS. SUJUNK PAVEIKSLUKĄ, KURIAME  
PAVAIZDUOTA ASMENS HIGIENOS PRIEMONĖ, SU  
TINKAMU ŽODŽIŲ JUNGINIU.



## KŪNO ŠVARA

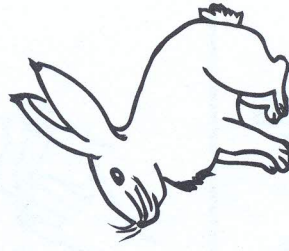
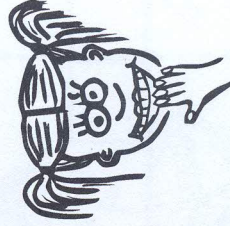
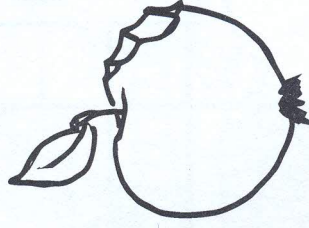
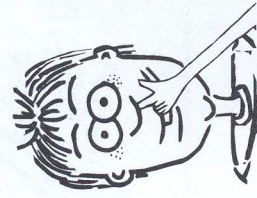
SVARBIASIA PRIEMONĖ ODOS ŠVARAI PALAIKYTI – PRAUSIMASIS. VAIKAS TURI MOKĖTI SAVARANKIŠKAI PRAUSTIS, NAUDOTIS MUILU, RANKŠLUOSČIU.



UŽDUOTIS. JONUKAS SU DRAUGAIS ŽAIDĖ FUTBOLĄ IR IŠSIPURVINO! PADĖK BERNIUKUI RASTI KELIĄ IKI VONIOS.

## RANKŲ HIGIENA

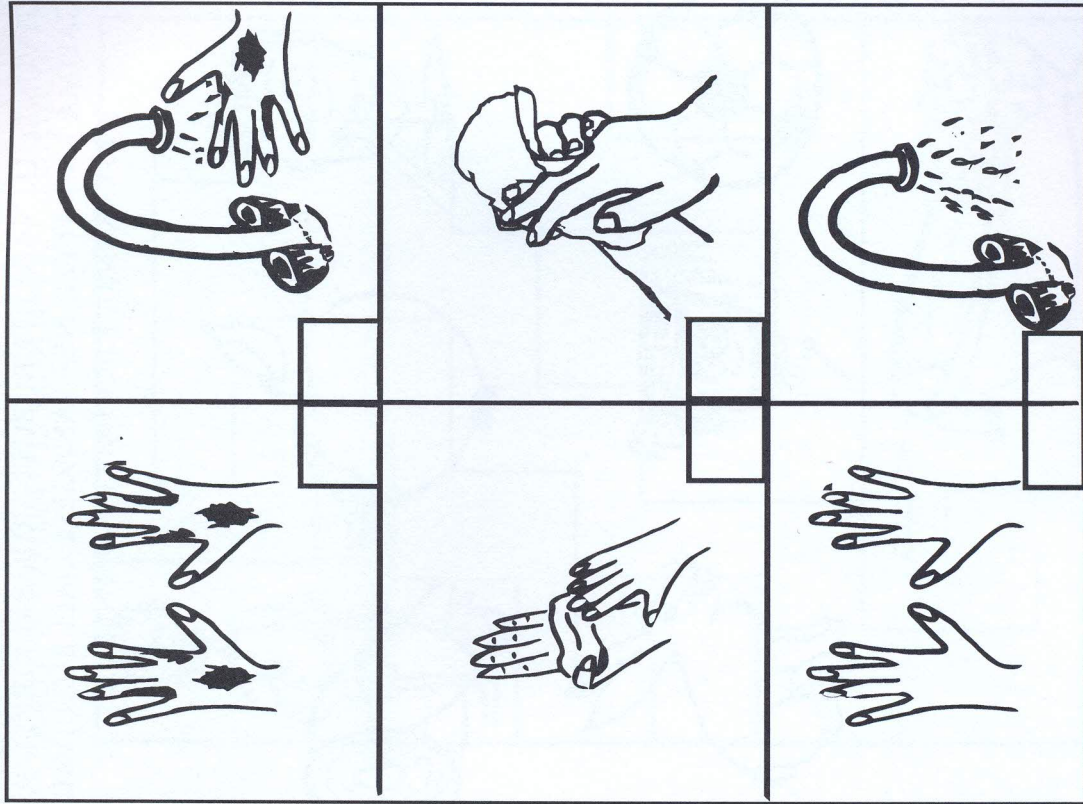
RANKYTĖS REIKIA PLAUTI PRIEŠ VALGĮ, PARĖJUS IŠ LAUKO, PASINAUDOJUS TUALETU, PAŽAIDUS SU NAMINIŲ GYVŪNĖLIU. NAGAI TURI BŪTI TRUMPAI KIRPTI, JŲ NEGALIMA KRAMTYTI, NES PANAGĖSE GALI BŪTI ĮVAIRIŲ NEŠVARUMŲ, KIRMINŲ KIAUŠINĖLIŲ.



UŽDUOTIS. IŠBRAUK KO NEGALIMA DARYTI IR NUSPALVINK SITUACIJAS, KADA REIKIA PLAUTI RANKAS.



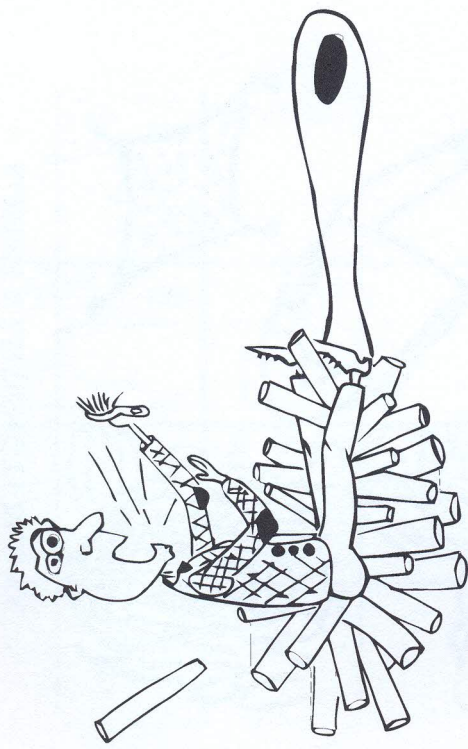
# RANKŲ HIGIENA



UŽDUOTIS. SUNUMERUOK PAVEIKLIUKUS EILĖS TVARKA, KAIP REIKIA PLAUTI RANKAS.

# PLAUKŲ PRIEŽIŪRA

PLAUKUS REIKIA DAŽNAI TRINKTI IR ŠUKUOTI. ŠUKUOSENA TURI NETRUKDYTI VAIKUI - PLAUKUČIAI NETURI KRISTI ANT AKIŲ.

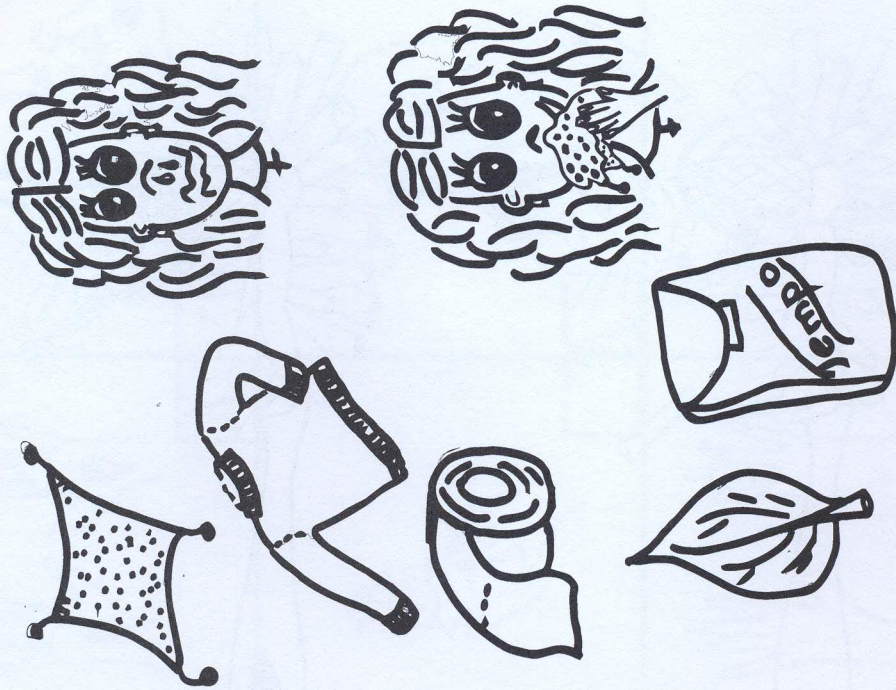


UŽDUOTIS. ŠIUOSE PAVEIKSLĖLIUOSE YRA PENKI SKIRTUMAI, SURASK JUOS.



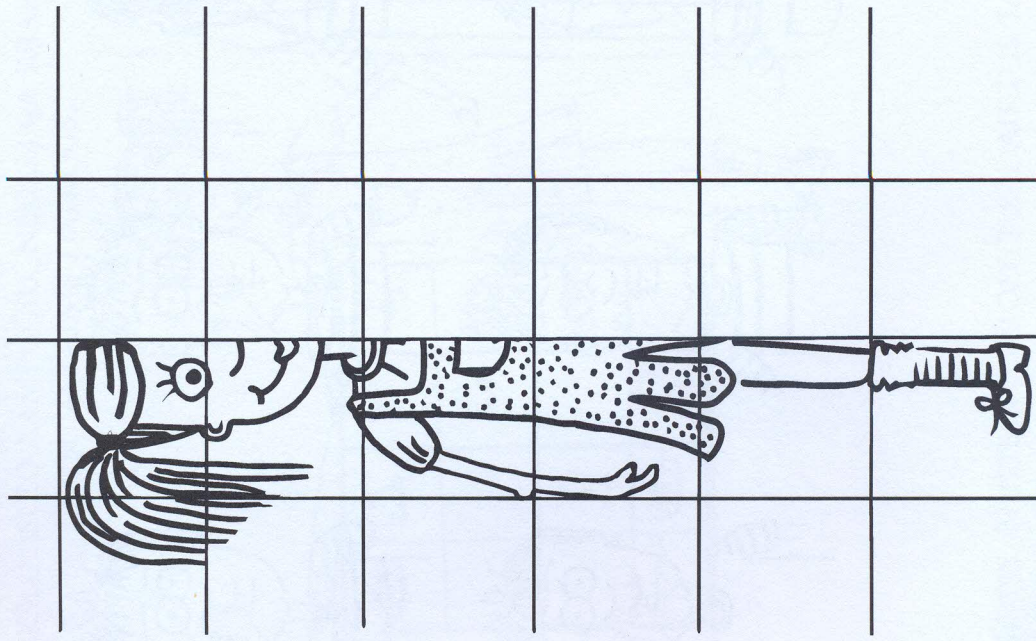
## NOSIES HIGIENA

VAIKAI TURI ŽINOTI, KAIP TEISINGAI IŠPŪSTI NOSĮ, NIEKO Į JĄ NEKAIŠIOTI, NEKRAPŠTYTI, ČIAUDINT AR KOSINT UŽSIDENGTI BURNĄ.



UŽDUOTIS. NUSPALVINK DAIKTUS, Į KUR GALIMA PŪSTI NOSĮ. IŠBRAUK TUOS, KUR NEGALIMA.

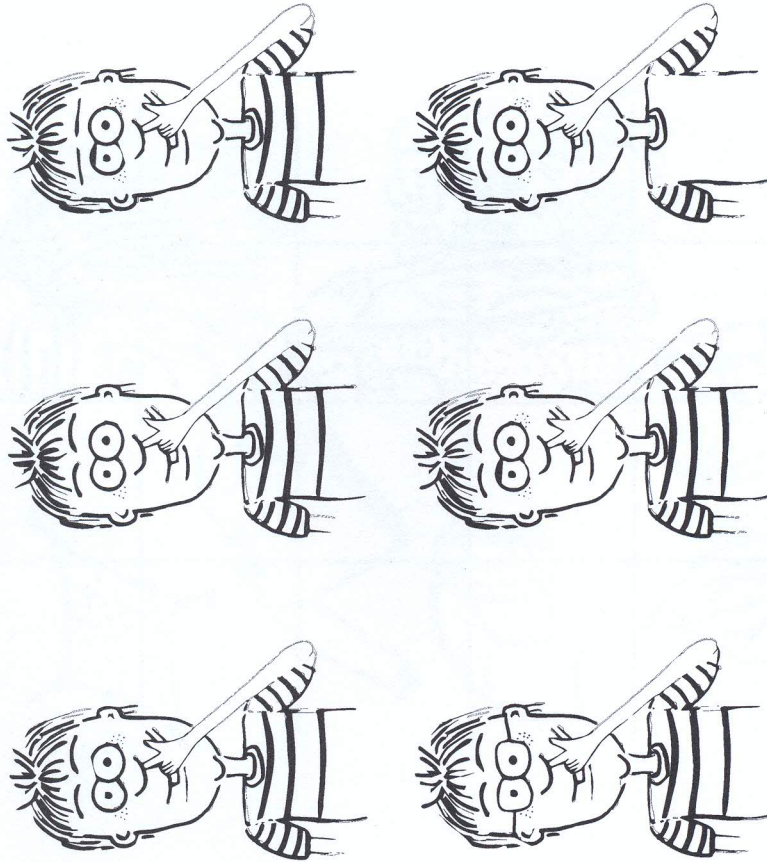
## PLAUKŲ PRIEŽIŪRA



UŽDUOTIS. PABAIK PIEŠTI MERGAITĘ. KITOJE RANKOJE NUPIEŠK PLAUKŲ ŠEPETĮ.



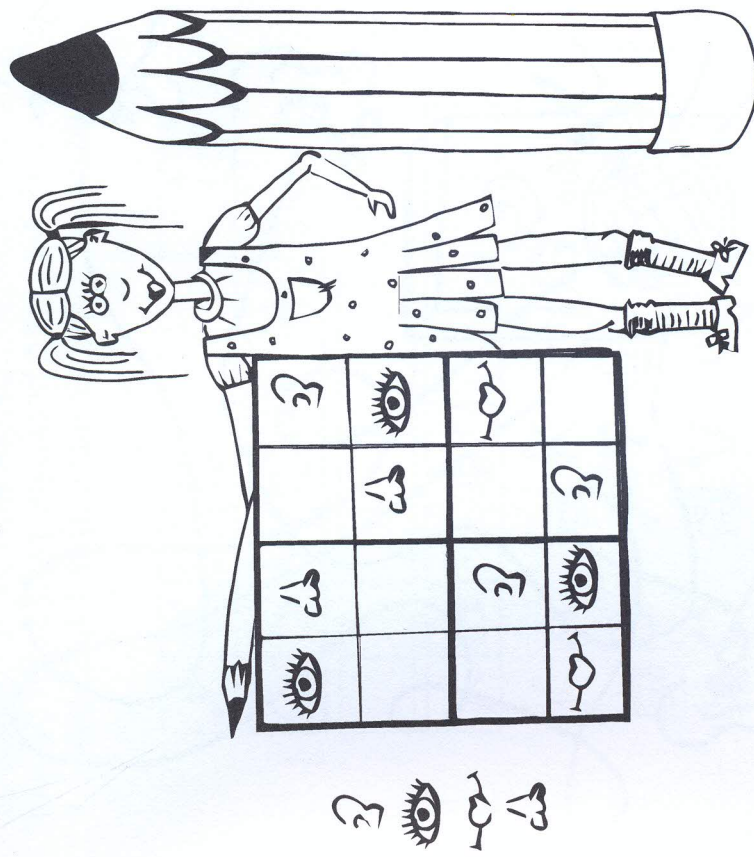
# NOSIES HIGIENA



UŽDUOTIS. SURASK DU VIENODUS PAVEIKSLIUS.

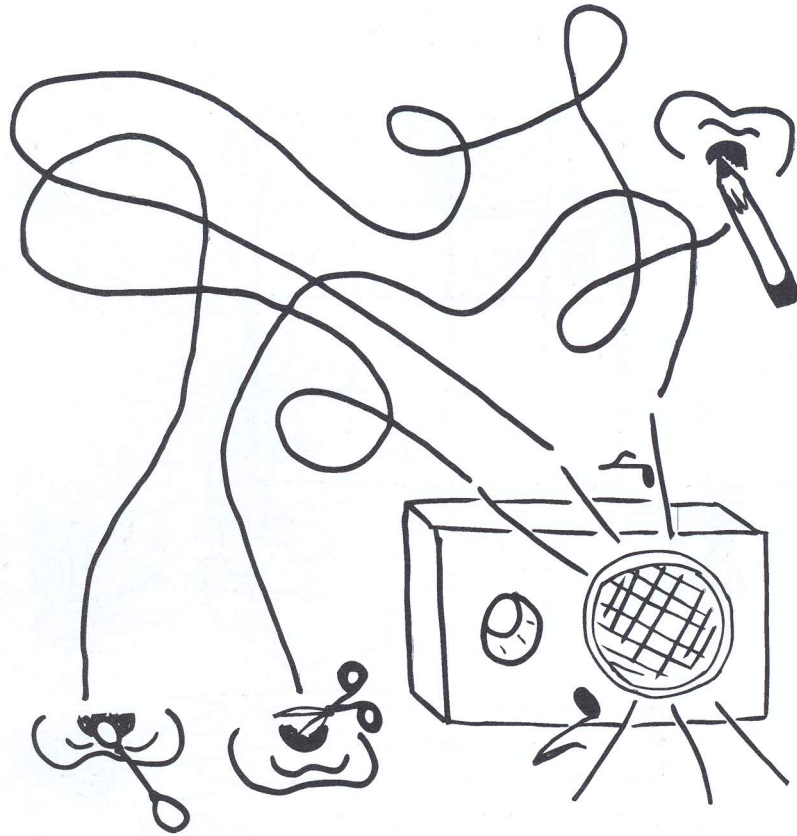
# AUSŲ HIGIENA

AUSIS GALI SUŽEISTI LABAI DIDELIS GARSAS,  
SMULKIŲ DAIKTŲ KIŠIMAS Į AUSIES LANDĄ. VALYTI  
AUSIS REIKIA VATOS GUMULIUKU ARBA PLAŠINIĖS AR  
RANKŠLUOŠČIO KAMPUČIU, NEGALIMA KRAPŠTYTI  
AUSŲ AŠTRIAIS DAIKTAIS.



UŽDUOTIS. NUPIEŠK NURODYTUS DAIKTUS TAIP, KAD  
JIE NESIKARTOTŲ NEI EILĖJE, NEI PARYŠKINTAME  
KVADRATE.

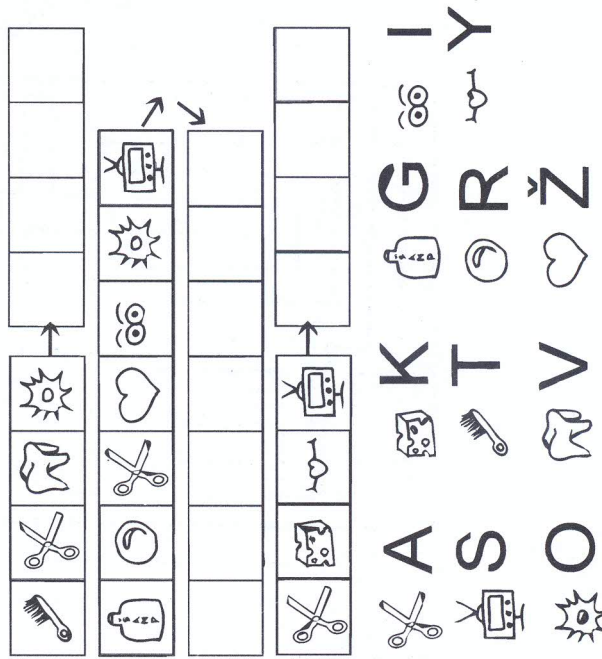
## AUSŲ HIGIENA



UŽDUOTIS. SURASK DAIKTUS, KURIŲ NEGALIMA  
KIŠTI Į AUSIS.

## AKIŲ HIGIENA

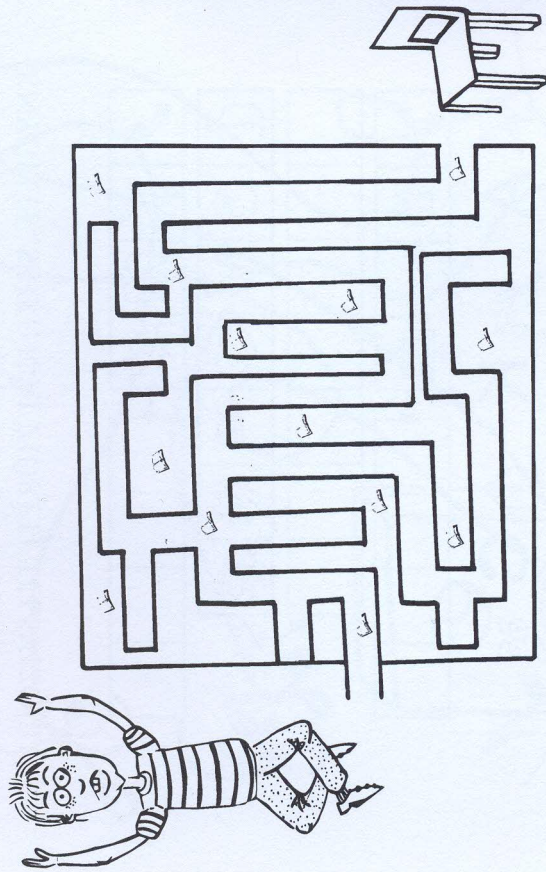
KAD AKYS BŪTŲ SVEIKOS IR GRAŽIOS, REIKIA  
SKAITYTI TIK GERAI APŠVIESTOJE PATALPOJE, PLAUTI  
AKIS, KAI Į JAS PATENKA DULKIŲ AR NEŠVARUMŲ,  
SVETIMKŪNĮ (DULKES, SMĖLĮ, PLAUKĄ) IŠVALYTI ŠVARIA  
SUDRĖKINTA VATA AR NOSINE, NĖTRINTI AKIŲ  
RANKOMIS, TAISYKLINGAI SĖDĖTI PIEŠIANT, VARTANT  
KNYGELES, SAIKINGAI ŽIURĖTI TELEVIZORIŲ.



UŽDUOTIS. VIETOJE PAVEIKSLĖLIŲ SURAŠYK RAIDES IR  
SUŽINOSI KAS ČIA UŽŠIFRUOTA.

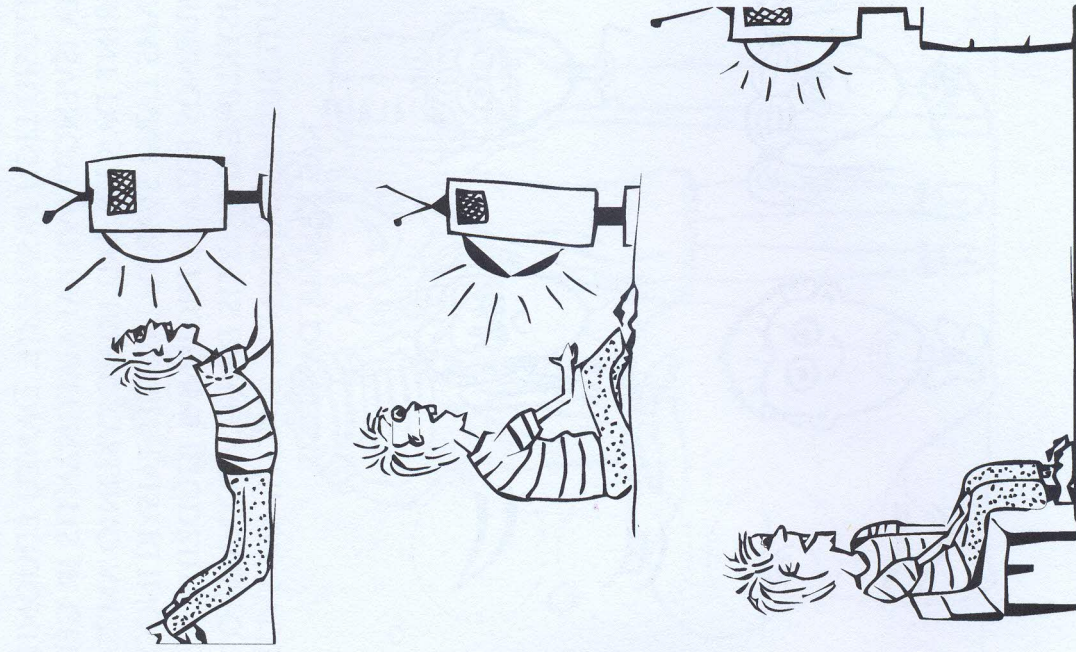


## AKIŲ HIGIENA



UŽDUOTIS. JONUKAS NORI SKAITYTI KNYGĄ. PADĖK  
JAM NUEITI TAISYKLINGAI ATSIŠEŠTI. EIDAMAS  
LABIRINTU SURINK KNYGAS.

## AKIŲ HIGIENA



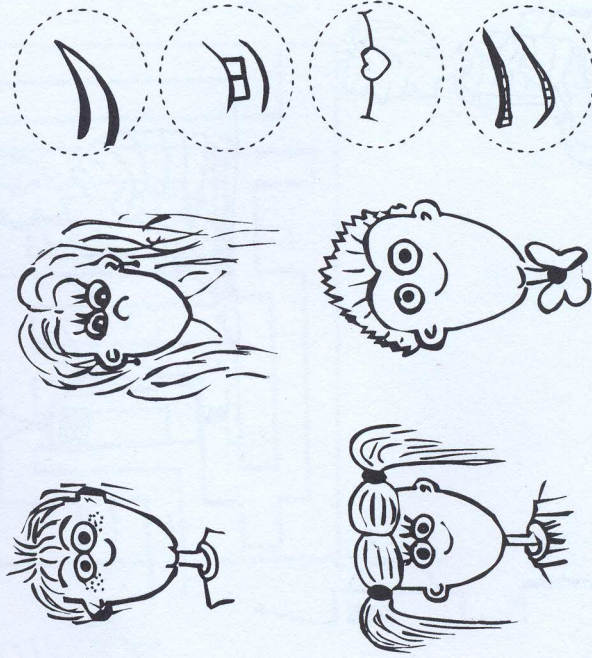
UŽDUOTIS. KURIS BERNIUKAS TAISYKLINGAI  
ŽIŪRI TELEVIZORIŲ?



## BURNOS HIGIENA

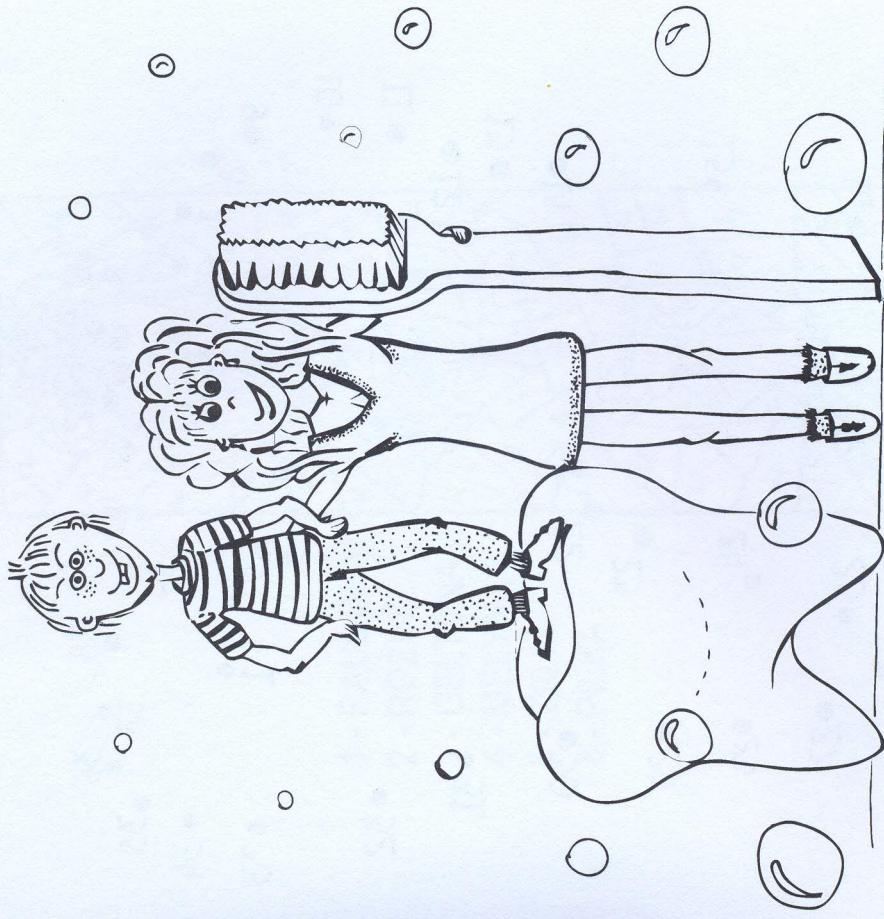
DANTŲ GEDIMAS YRA VIENA LABIAUSIAI PAPLITUSIŲ LIGŲ PASAULYJE. DANTŲ ĖDUONIES GALIMA IŠVENGTI SVEIKAI MAITINANTIS IR GERAI PRIŽIŪRINT DANTIS. JAU IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKAMS LABAI SVARBU UGDYTI TAISYKLINGOS

BURNOS ERTMĖS HIGIENOS ĮGŪDŽIUS: TAISYKLINGAI VALYTIS DANTIS, PO VALGIO SKALAUTI BURNĄ VANDENIU, ŽINOTI, KAS SVEIKA, KAS KENKIA DANTIMS.



UŽDUOTIS. SURASK KIEKVIENO ŠEIMOS NARJO ŠYPSENĄ.

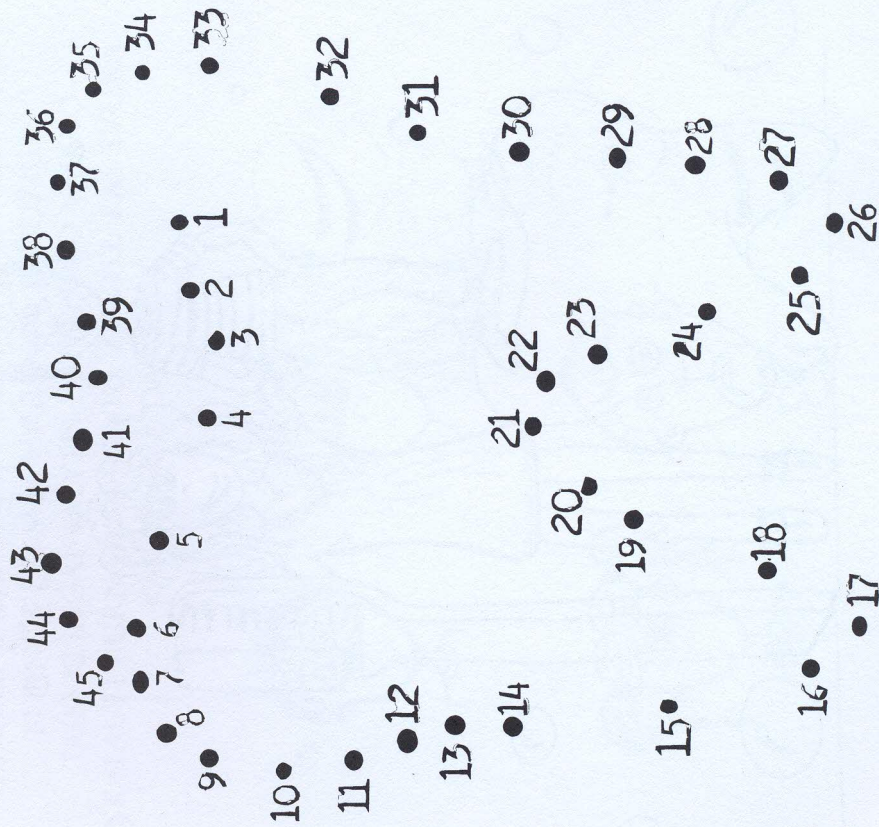
## BURNOS HIGIENA



UŽDUOTIS. NUSPALVINK.



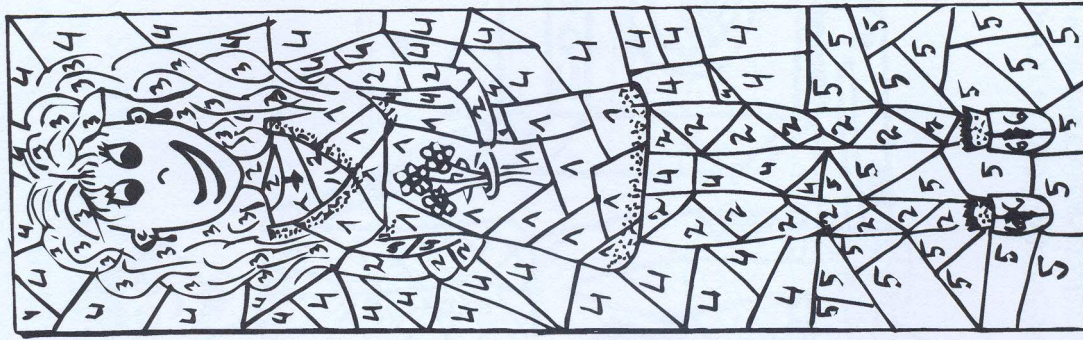
## BURNOS HIGIENA



UŽDUOTIS. SUJUNK TAŠKUS.

## DRABUŽIŲ IR AVALYNĖS HIGIENA

PAGRINDINĖ DRABUŽIŲ PASKIRTIS – SAUGOTI ŽMOGAUS ORGANIZMĄ NUO NUŠALIMO IR PERKAITIMO, NUO ĮVAIRIŲ SVEIKATAI ŽALINGŲ IŠORĖS POVEIKIŲ. RŪBELIAI TURI BŪTI NE TIK PATOGŪS, BET IR ŠVARŪS.

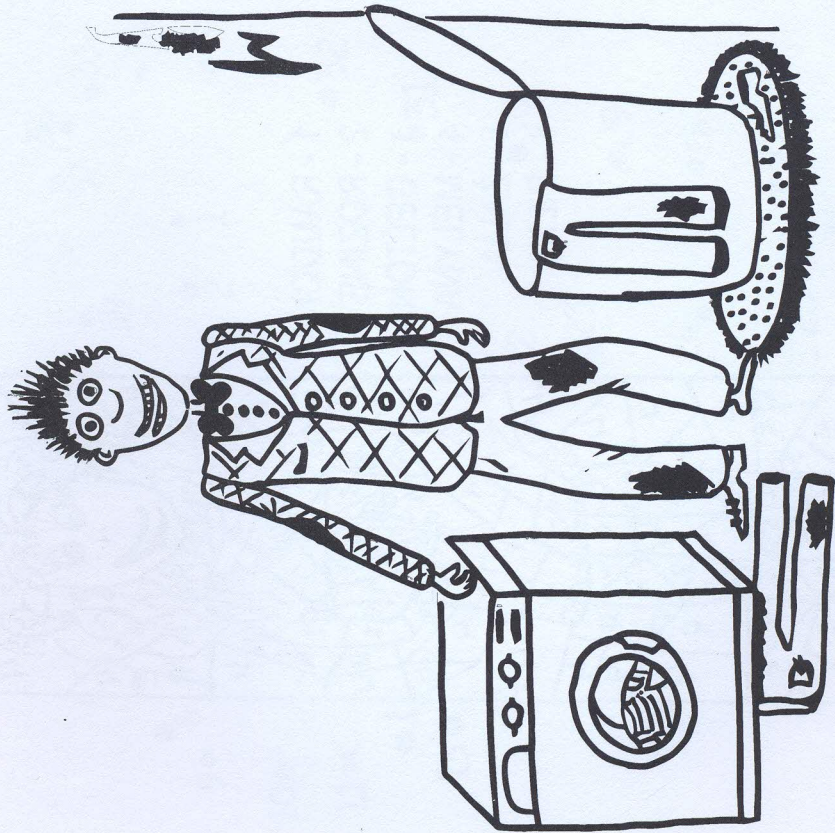


- 1 - RAUDONA
- 2 - ROŽINĖ
- 3 - GELTONA
- 4 - MĖLYNA
- 5 - ŽALIA
- 6 - PILKA

UŽDUOTIS. NUSPALVINK PAVEIKSLĖLĮ NURODYTOMIS SPALVOMIS.



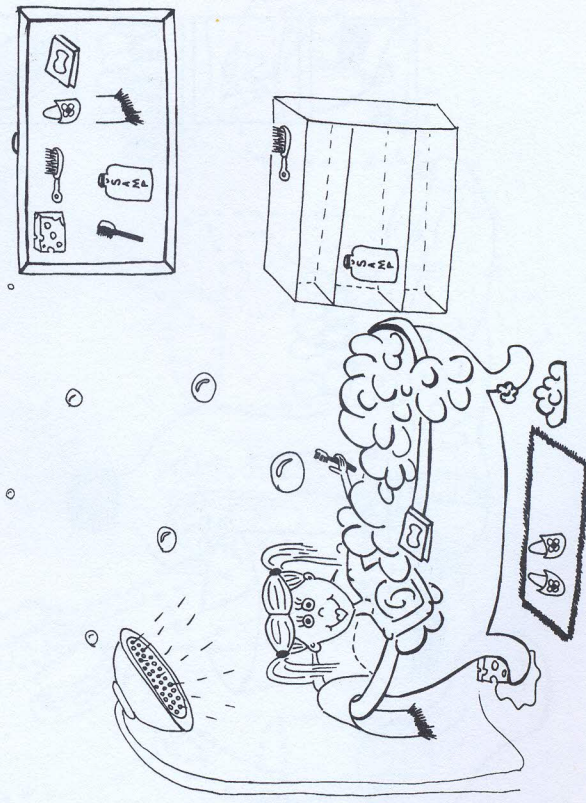
## DRABUŽIŲ IR AVALYNĖS HIGIENA



UŽDUOTIS. SURASK NEŠVARIUS DAIKTUS (3  
KELNES, PALAIDINĘ, BATAŲ, RANKŠLUOSTĮ).

## ASMENS HIGIENOS REIKMENYS

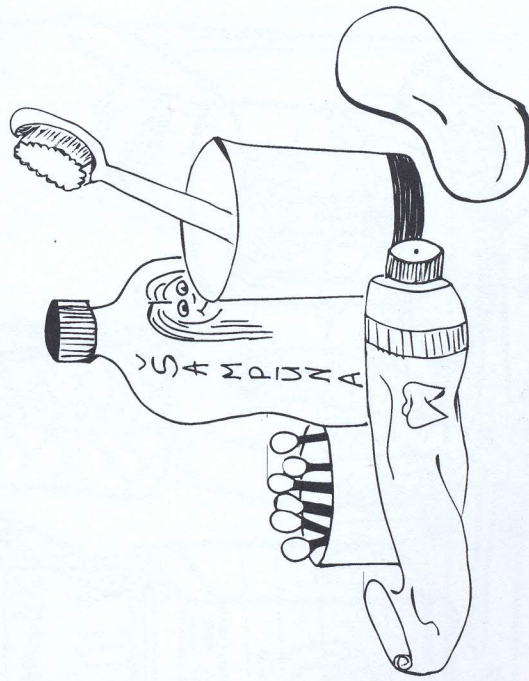
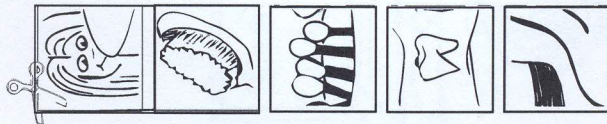
VAIKAI LABAI GERAI TURI ŽINOTI, KAD DANTŲ  
ŠEPETĖLIS, RANKŠLUOSTIS, NOSINĖ, ŠUKOS, PLAUKŲ  
ŠEPETYS IR PAPUOŠALAI, ŽIRKLĖS NAGAMS KIRPTI,  
ŠEPETĖLIS PANAGĖMS PLAUTI, KEMPINĖ – TAI KŪNO  
PRIEŽIŪROS PRIEMONĖS, KURIAS JIE GALI NAUDOT  
TIK PATYS IR NESIDALINTI SU KITAIS, NES YRA LIGŲ,  
KURIOS PLINTA PER BENDRAI NAUDOJAMUS DAIKTUS.



UŽDUOTIS. SURASK IR APIBRAUK VISAS PAVEIKSLE  
NURODYTAS ASMENS HIGIENOS PRIEMONES.



# ASMENS HIGIENOS REIKMENYS



UŽDUOTIS. SURASK KVADRATUOSE PAVAIZDUOTAS  
ASMENS HIGIENOS PAVEIKSLĖLIO DALIS.

# ASMENS HIGIENOS REIKMENYS



UŽDUOTIS. SUJUNK PUNKTYRINĖ LINIJĄ. VIENAS  
DANTŲ ŠĖPETUKAS ĮDĖTAS NETAIKYKLINGAI. KURIS?  
PAVAIZDUOK ŠĖPETĖLĮ TAISYKLINGAI.