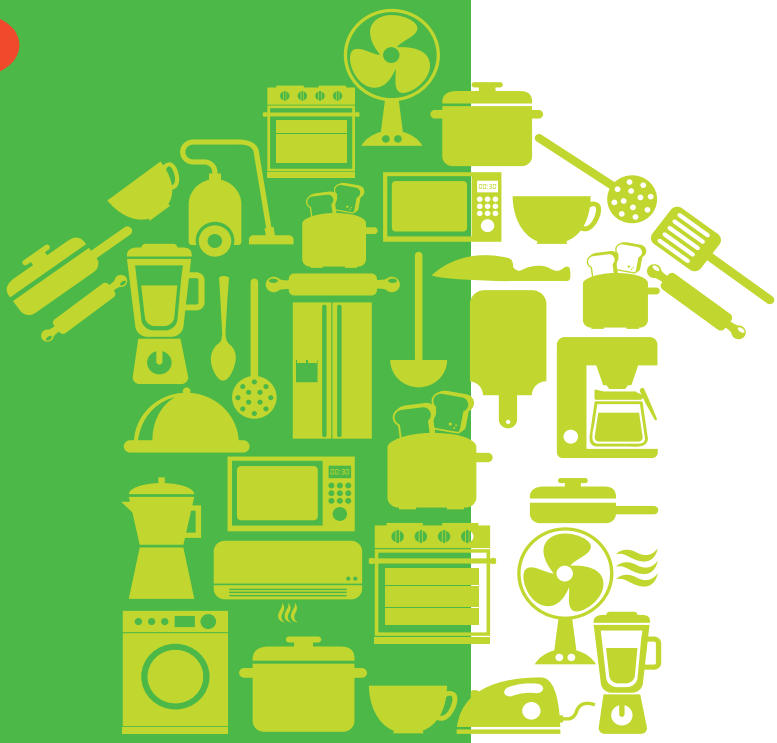
VIRTUVE UN ELEKTRĪBA

mūsu ikdienā



ELnetworks POWER LINES

DARBA AIZSARDZĪBA

Virtuvē drīkst darboties tikai vecāku klātbūtnē vai ar vecāku atļauju. Pirms patstāvīgi darboties virtuvē, vispirms visu izmēģini kopā ar pieaugušajiem. Pieaugušie pastāstīs, kā droši darboties virtuvē.

Uzmanīgi jārīkojas ar dakšiņām, nažiem un jebkuriem asiem priekšmetiem. Nedrīkst pavērst griezošo vai durošo instrumenta daļu pret sevi vai apkārtējiem cilvēkiem.

Lai neapdedzinātu pirkstus, vāku no karsta katla vai pannas jāņem ar speciālu lupatiņu vai cimdu.

Ja uz grīdas kaut kas izlijis (nokritis), tas uzreiz jāsaslauka (jāsavāc).

Kad gatavo ēdienu, neej uz citu istabu skatīties televizoru, spēlēt datorspēles vai zvanīt draugam – visu laiku novēro gatavošanas procesu!

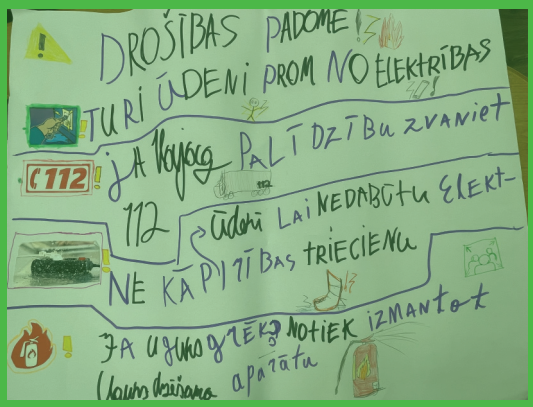
Nedrīkst liet ūdeni elektrotīkla pieslēgtā tējkannā.

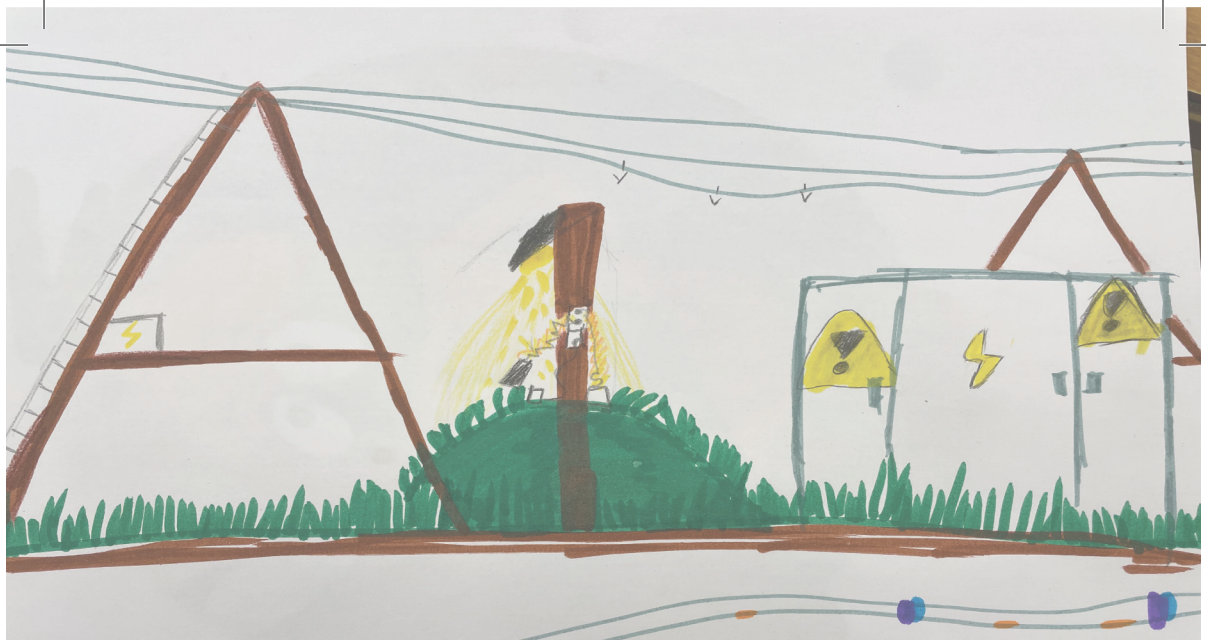
Pajautā vecākiem, vai Jūsu mājās ir uzstādīts dūmu detektors, tas brīdinās Tevi par izveidojušos sadūmojumu un dos iespēju pamest telpas daudz ātrāk.

Beidzot darbus virtuvē, darba vieta ir jāsatīra, pāri palikušie produkti un izmantotie instrumenti ēdiena gatavošanai jānovieto tiem paredzētajās vietās.

Uz karstām virsām aizliegts likt plastmasas traukus vai citus degošus priekšmetus (maisiņus, dvieli, papīru u.tml.).

Par bojātām elektroiekārtām paziņo vecākiem.





ELEKTRODROŠĪBA

- Nekad nepieskaries elektroierīcēm, vadiem un citām elektriskām iekārtām ar mitrām rokām.
- Ja redzi, ka kāda elektroierīce ir sabojāta – sagriezts vads, ir plaisas, rozete kustas vai kādi citi bojājumi – nelieto tās un pats nelabo tās!
- Izslēdzot elektriskās virtuves ierīces, kontaktligzdu pieturot ar roku, ņem ārā kontaktdakšu. To nedrīkst raut aiz vada.
- Neizmanto elektroierīces (ledusskapis, mikroviļņu krāsns u. c.) kā plauktus vāzēm, puķupodiem, krūzēm.
- Ieslēdzot elektriskās virtuves ierīces, kontaktdakša stabili jāiebīda kontaktligzdā līdz galam. Tikai pēc tam drīkst to ieslēgt.
- Novieto elektroierīces virtuvē pārdomāti – pārliecinies, lai tās nav ūdens, atklātas liesmas un karstu virsmu tuvumā.
- Nemēģināt atdarināt multfilmās vai filmās redzētas darbības ar elektrību.
- Visus sev neskaidros jautājumus uzdod pieaugušajiem- viņi spēs Tev visu izskaidrot!
- Neatstāj bez uzraudzības pie strāvas pieslēgtas elektroierīces.

KO DARĪT, JA NOTICIS

! Uzreiz ziņot pieaugušajiem, ja novēro šādas pazīmes: dūmo vai dzirksteļo kontaktligzda vai elektroierīces slēdzis, smird pēc degošas gumijas, ieslēdzot vai izslēdzot elektroierīci, spiežot gaismas slēdzi, redzama dzirkstele. Šīs pazīmes var signalizēt par elektrības izraisīta ugunsgrēka draudiem.

! Ja, gatavojot, notikusi elektrotrauma:

- ! ! ! Neskrien klāt (nepieskaries) cietušajam, jo viņš var būt pakļauts strāvas ietekmei, zvani 112 un paziņo pieaugušajiem.
- ! ! ! Ja vari, atslēdz elektrību.
- ! ! ! Ja elektrību atslēgt nav iespējams, cietušais no vada jāatvelk aiz sausām drēbēm ar vienu roku, nepieskaroties cietošo ķermenim. Glābjot cilvēku, glābējam jābūt piesardzīgam — jāuzvelk gumijas cimdi vai jāaptin rokas ar sausu drānu, kas nevada elektrību.
- ! ! ! Jāpārliecinās vai cietušais ir pie samaņas. Pēc nepieciešamības jāsniedz pirmā palīdzība.

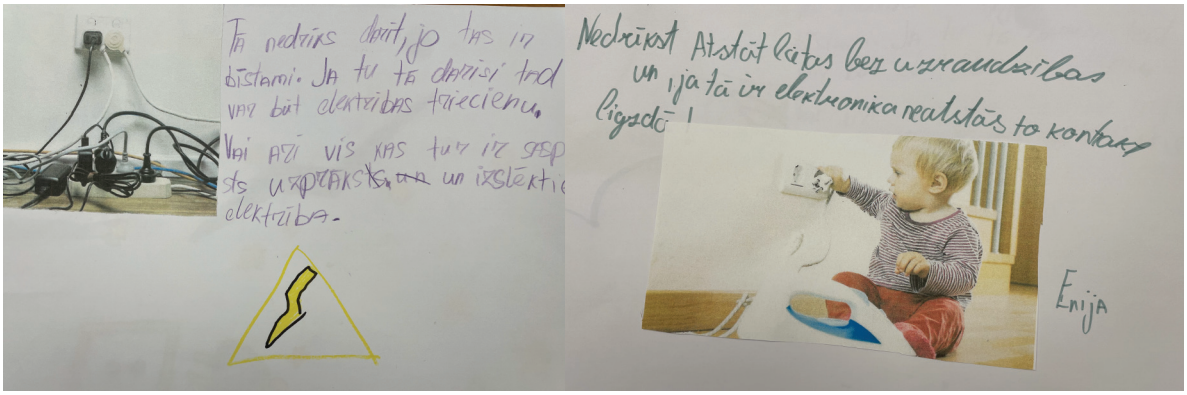
! Ja pats esi nokļuvis nelaimē vai redzi, ka kādam citam ir nepieciešama palīdzība, ZVANI 112.

- ! ! ! Nosauc adresi vai notikuma vietu.
- ! ! ! Atbildi uz dispičera jautājumiem.
- ! ! ! Izstāsti, kas ir noticis.
- ! ! ! Nosauc savu vārdu, uzvārdu, telefona numuru. Nenoliec klausuli pirmais!

NELAIMES GADĪJUMS

❗ Ja, darbojoties virtuvē, noticis nelaimes gadījums -izcēlies ugunsgrēks (arī ja tas Tev liekas pa vismaz nenozīmīgs), sāk dzirksteļot elektroiekārtas utml)- neslēpies un sauc palīgā pieaugušos; Ja notikusi nelaime un pieaugušie nav blakus- zvani 112. Lai glābēji varētu operatīvi noreaģēt Tev jāzina savas mājas adrese.

❗ Ja gatavojot gūts savainojums vai apdegums, par to nekavējoties jāziņo vecākiem, kurš nepieciešamības gadījumā sniedz pirmo medicīnisko palīdzību. Kamēr gaidi pieaugušo savainojuma vietu aizspied ar tīru auduma (marles) gabalu, savukārt, apdeguma vietu liec zem vēsa, tekoša ūdens.



❗ Ja, gatavojot ēst, sācies ugunsgrēks:

❗ ❗ ❗ Ja vari atslēdz elektrību (spriegumu) un degošo vietu apklāj ar biezu segu vai citu biezu audumu. Ja deg katliņš vai panna, var uzlikt vāku.

❗ ❗ ❗ Ja telpā ir dūmi un redzamas liesmas, nekavējoties dodies ārā un zvani 112.

❗ ❗ ❗ Nekad nelej degošai pannai (katliņam) vai elektroiekārtai.

❗ ❗ ❗ Par notikušo nelaimi informē vecākus.

VESELĪGS UZTURS

Bērna uzturam jābūt pilnvērtīgam, lai nodrošinātu optimālu garīgu un fizisku attīstību. Lai uzņemtu nepieciešamo enerģiju un uzturvielas, bērnam ir jāēd regulāri, 4 – 5 reizes dienā, uzņemot gan ogļhidrātus , gan olbaltumvielas gan taukus, kā arī vitamīnus un minerālvielas.

❗ Jāatceras, ka šokolāde, konfektes, konditorejas izstrādājumi un čipsi nevar aizstāt pilnvērtīgu ēdienreizi.

Lai bērns pilnvērtīgi augtu un attīstītos, viņam ir nepieciešams daudzveidīgs, uzturvielām bagāts ēdiens. Ēdienkartē jāiekļauj ēdieni no dažādām pārtikas produktu grupām:

dārzeņi, zaļumi, augļi un ogas

dzīvnieku vai putnu gaļa vai zivis, olas, pākšaugi un rieksti

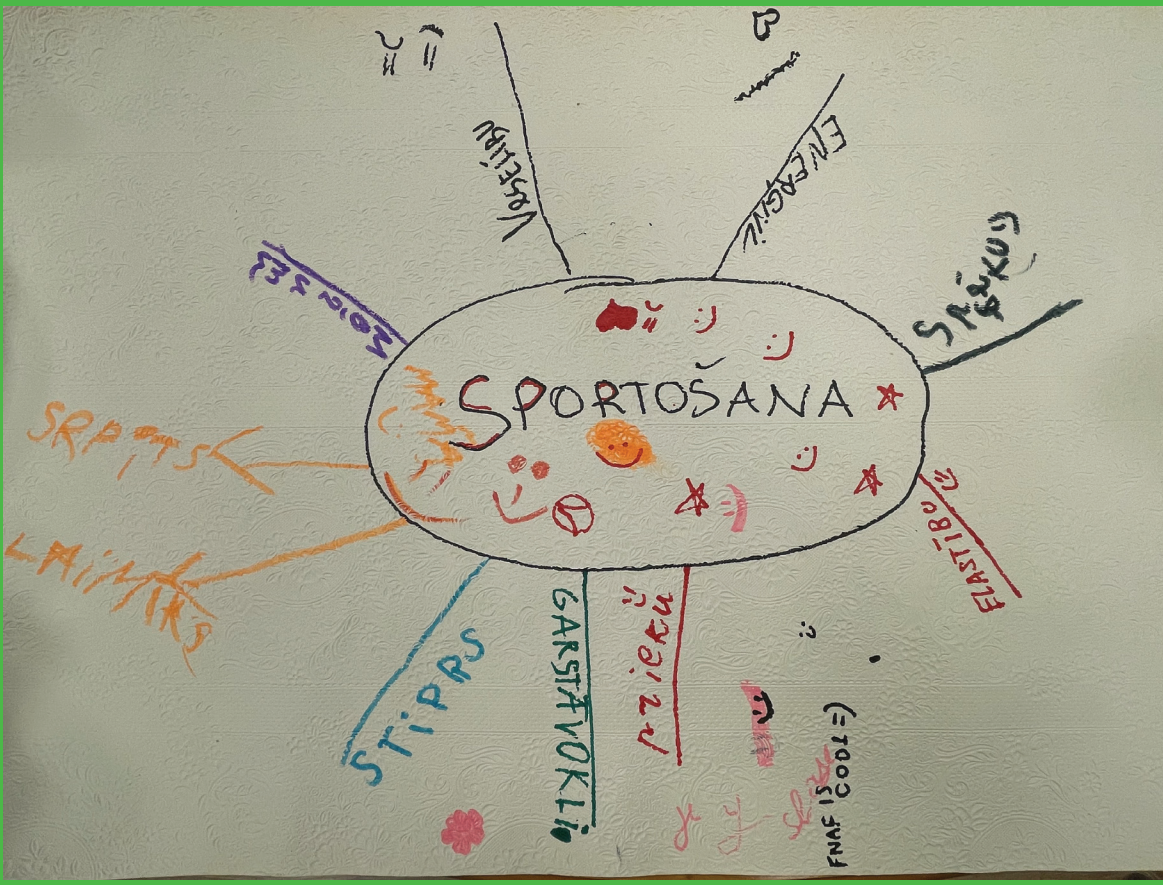
maize, putraimi un makaroni, kartupeļi

❗ Tāpat katru dienu jāuzņem pietiekoši šķidruma.

Liela nozīme ir arī ēšanas kultūrai:

- Pirms ēšanas nomazgāt rokas.
- Ēst, sēžot pie galda, nevis skrienot vai stāvot kājās.
- Pie galda ar ēdienu nespēlēties un nerisināt problēmas.
- Uz šķīvja likt tik daudz ēdiena, cik var apēst, nepieciešamības gadījumā uzliekot papildporciju.

MĀKSLA UN SPORTS- VESELĪBAI UN PRĀTA SPĒJU UZLABOŠANAI



- Regulāri sportojot uzlabojas koordinācija, kā arī kognitīvās jeb prāta spējas.
- Māksla spēj atbrīvot no negatīvām emocijām, sasprindzinājuma.
- Māksla uzlabo kontaktēšanās spējas ar apkārtējiem.
- Sports var būt kā stresa mazinātājs un spēj uzlabot miegu.
- Kustības uzlabo imūnsistēmu un labsajūtu.

VIRTUVE UN ELEKTRĪBA

mūsu ikdienā

Projekts “Virtuve un elektrība” mūsu ikdienā.

SIA “Elnetworks” ģimenēm draudzīgs uzņēmums.

Tapis pateicoties Sabiedrības Integrācijas fondam (SIF).

ĢIMENEI DRAUDZĪGA DARBAVIETA

ELnetworks POWER LINES