



GREITAI KELIAUSIME Į DARŽELĮ PASIRUOŠKIME JAM

Vasarėlė po žingsnelį jau išplevena javų laukais, pamiškėm ir ežerais, užleisdama vietą spalvotam dosniam rudenėliui.... Metas vaikučiams ruoštis - kam į darželį, kam jau ir į mokyklėlę. Kad nauji mokslo metai darželyje nesukeltų tėveliams ir vaikučiams netikėtų rūpesčių ir siurprizų, pasiruoškite tam iš anksto.

Pradėkite nuo sąrašo, kuriame pasižymėsite reikalingus, jau turimus ir planuojamus įsigyti daiktus. Pagrindinis kriterijus, kuriuo vadovaudamiesi planuosite savo vaiko "kraitelį" darželiui yra patogumas ir praktiškumas. Tiek kalbant apie lauko, tiek apie vidaus aprangą ir avalynę. Grožio svarbą nusveria vaiko komfortas. Įmantresnius drabužėlius patartina palikti ypatingoms progoms, šventėms, išėjimams į svečius.

Vidaus apranga ir avalynė

Geriausia vaiką būtų aprengti rūbeliais, kurie pagaminti iš natūralios medžiagos: trikotažo ir kitų minkštų bei natūralių audinių. Kuo mažiau sintetikos, nes nuo jos vaikas gali gausiau prakaituoti, o tai jam kels diskomfortą, erzins, dirgins odelę. Stenkitės visada skaityti etiketes, iš kokio audinio pagamintas vienas ar kitas rūbelis. Labai svarbu - patogus modelis. Drabužiai turi būti patogių ir "paslankių" modelių. Nepamirškite, kad vaikai žaisdami mėgsta atsiklaupti, lankstyti, tupinėti. Jie nepalyginamai judresni už suaugusius, todėl tai, kas gali atrodyti patogiu mums, tarkime džinsai, visai netiks vaikui darželyje. Gana kietas džinsų audinys vaiką varžys, sagos ar sagtelės verš pilvuką ir pan. Berniukams sveikatos specialistai pataria mūvēti laisvesnes kelnes, nes siauro kirpimo kelnės gali turėti neigiamos įtakos „vyriškumui“. Čia būtų galima taikyti panašią taisyklę, kaip einant į sporto klubą - juk sportuodami nedėvime kostiumėlių, džinsų, kitų įpareigojančių drabužių, o renkames tokią aprangą, kuri nevaržo judesius. O mūsų mažyliai juk nuolat juda, jie - mažieji "sportininkai".

Vaiko rūbeliai neturėtų būti pernelyg puošnūs, nes auklėtojos rūpinasi vaiko emociniu, psichologiniu, fiziniu saugumu ir tobulėjimu, o ne prižiūri, kad bangūs ir puošnūs rūbeliai neišsitemptų...

Batukai, kuriais vaikas vaikščioja grupėje, turi būti lankstūs ir patogūs, kad kojytė juose neprakaituotų, o patogiai judėtų. Idealu, jeigu tokia avalynė yra ortopedinė, arba bent jau su užkulniu (netinka "kroksai").

Patiems mažiausiems vaikučiams įvyksta visokių "netikėtumų", jie netyčia apsilieja ar išsitepa rūbelius, kuriuos reikia pakeisti. Todėl auklėtojos vaiko spintelėje turėtų rasti atsarginių drabuželių, sauskelnių.

Lauko apranga ir avalynė

Apgalvotai darželiui rinkitės ir lauko drabužius. Rudens sezonui pravers striukė ilgesne nugara, jei orai drėgni - neperšlampamos kelnės ir guminiai batai. Rinkitės įprastos, o ne verstos odos batukus, nes Lietuvoje rudenėjant sausų orų vis mažiau, o "zomšos" batukai yra labai neatsparūs drėgmei. Tad pasivaikščiojęs per drėgną žolę, ar smėlį vaikas ne tik sugadins batukus, bet ir peršlaps kojytes, tada iškils pavojus peršalti.

Lauko drabužiai ir avalynė turi būti kuo praktiškesni, nes vaikai, skirtingai negu suaugusieji, negalvoja, kaip išlaikyti daiktus kuo geresnės būklės. Jei bus bent mažytė balutė, būtinai pasistengs į ją išokti. Nereikia dėl to ant jų pykti, tai jų pasaulio pažinimo dalis. Vaiko rūbai ir avalynė turi būti patogūs.

Žiemą praverstų šiltas kombinezonas. Jis ne tik puikiai apsaugo vaiką nuo vėjo ir šalčio, bet ir yra patogus apsivilkti. Vaikai darželyje yra mokomi savarankiškumo, o toks vientisas lauko drabužis padeda išmokti jiems patiems rengtis lengviau.

Rekomenduojama rinktis kepurės - šalukus, nes jie puikiai apsaugo vaiko galvą ir kaklą, yra patogūs užsimauti. Tai ne tik patogiau nei atskira kepurė su šaliku, bet ir saugiau, tokios kepurės - šalmai netrukdo vaikui žaisti ir judėti, neatsilaisvina nuo kakliuko, išlaiko šilumą. Kadangi Lietuvoje žiemos nenuspėjamos - gali svyruoti nuo speigų iki balų, tai ir avalynė turi atitikti orus. Patartina turėti dvi poras batų: sausam šaltesniam orui su natūralia vilna ar kailiu viduje, ir drėgniems orams - batukus neperšlampamu paviršiumi.

Vaiko mylimas žaislas

Leiskite vaikui į darželį atsinešti savo mylimą žaisliuką, ar kitą mielą daiktą. Su juo užmigti pietų miego vaikui bus ramiau. Juk vaikas ateina į svetimą aplinką, todėl labai pravers mielas daiktelis iš namų: žaisliukas, namais kvepianti nosinaitė, ar kitokia smulkmenėlė. Būna, jie priglaudžia meškutį, ašarą nubraukia, bet nurimsta ir grįžta prie darželio veiklos.

Kraitelis darželinukui:

- apatiniai marškinėliai ir kelnaitės;
- miego rūbelių komplektas;
- džemperis, megztukas;
- kelnės;
- pėdkelnės;
- kojinės;
- sauskelnės (jei mažyliui jų reikia);
- vidaus avalynė (basutės);
- neperšlampamos lauko kelnės rudeniui;
- guminiai batai;
- vientisas kombinezonas žiemai;
- kepurė – šalmas.

Ruošė sveikatos priežiūros ir mitybos specialistė

Alma Kamandierienė

Naudota literatūra: <http://www.tavovaikas.lt>, delfi.lt.