

Elenos Petrulionytės iš Montesoriukų šeima

Žiemos džiaugsmas ir gera vaikų savijauta

Slidinėjimas, čiuožimas ant ledo, važinėjimas rogutėmis nuo kalniukų, mėtymasis sniego gniūžtėmis – geriausias poilsis vaikams. Paprasta, linksma, malonu. Ir labai naudinga. Pačios paprasčiausios ir pačios mėgstamiausios pramogos gryname ore žiemą – voliojimas po sniego pusnis, leidimasis rogutėmis ar slidėmis nuo kalnelių. Užtikrintai geros vaiko emocijos, daug juoko ir sveika. Ir nors žiemą dėl gripo epidemijos baisu su vaikais net iš namų išeiti, tačiau ir į juos galima parnešti virusų, todėl visuomet nusiteikiame pozityviai ir mėgaujamės balta žiema bei veikla lauke.



Žinoma, kad vaikai žiemą neperšaltų, nesusirgtų, laikomės kai kurių elgesio ir higienos taisyklių. Iš lauko ar darželio grįžę vaikai turi gerai nusiplauti rankas. Visuomet stengiamės, kad mitybą būtų pilnavertė, kad miego valandų būtų pakankamai ir žinoma daugiau judėjimo, kadangi tamsiuoju ir šaltuoju metų laiku, didžiąją dalį laiko tenka praleisti patalpose, tai esant galimybei renkames aktyvias atostogas – slidinėjimą Lietuvoje arba užsienyje.

Slidinėjimas mums, suaugusiems, yra puikus sportas judėjimui po sėdimo darbo, atsipalaidavimui nuo protinės veiklos. Vaikams tai žiemos džiaugsmas, veiksmas, adrenalinas ir laikas su tėvais. Slidinėjimas naudingas visiems, bet ypač vaikams. Ši sporto šaka ugdo mažųjų vikrumą, drąsą, moko išlaikyti pusiausvyrą. Parinkus tinkamą aprangą, lauke būname visą dieną. O ar gali vaikui tai nepatikti? Net tai, kad slidininkų batai yra labai sunkūs ir juos reikia dėvėti visą dieną sulenkus kojas, nes batai pritvirtinti prie slidžių būna ne pačioje patogiausioje laikysenoje, netrukdo vaikų šypsenoms veiduose. Slidinėjimo metu kas valandą ar dvi darome trumpas pertraukas, kuomet sustojame atsikvėpti ir išgerti šiltos arbatos arba pasistiprinti sriubomis. Tokiu būdu atgauname jėgas ir duodame „pailsėti“ kvėpavimo takams.



Po aktyvios dienos gryname ore grįžus namo vaikus būtinai perrengiame, paraginame išsimaudyti po šiltu dušu ir išgerti šiltos arbatos bei pasimėgauti sočia vakariene. O po tokios dienos vaikai apetitu tikrai nesiskundžia ☺. Nelieta jėgų, net ilgai vakaroti, miega su šypsenomis veiduose, išmetę rankas aukštyn. Gerų emocijų lydimi sapnai leidžia gerai išsimiegoti ir pabusti naujai dienai žvaliam.