



Të mësojmë së bashku me bebet dhe fëmijët e vegjël

MËSIMI TE BEBET DHE FËMIJËT E VEGJËL FILLON QË NGA DITA E PARË

Mbikëqyrja e bebes është një punë e mundimshme, kërkon shumë kujdes gjatë ushqimit, gjatë ndërrimit të pelenave dhe shumë net pa gjumë. Kur jeni të dërrmuar nga kjo, e vëreni se bebja vë re se çka bëni dhe çka flisni ju. Shpesh keni dëgjuar t'u thuhet se: "Bebet nuk bëjnë asgjë" ose se "Në fillim nuk janë shumë interesante". Por, nëse i shikoni dhe dëgjoni bebet, shumë shpejt do ta kuptoni se nëse i keni dëgjuar se çka u kanë thënë njerëzit, shumë gjëra nuk do të mund t'i kapni.

Bebet mësojnë që nga dita e parë. Në fakt, truri i tyre punon qysh para se ato të lindin, veçmas pjesa për të shikuar dhe dëgjuar.

Por, bebet po ashtu janë edhe të ndjeshme. Që nga dita kur lindin, ato kanë nevojë për shumë kujdes që ashtu të mund të mbijetojnë. Ato nuk mund të qëndrojnë në këmbë, por ajo që u mungon në aspekt të energjisë, e kompensojnë me inteligjencë. Për shembull...

- Bebet janë shumë të interesuara për fytyrën dhe zërin e njeriut. Disa bebe mund ta njohin shumë qartë zërin e nënës. Bebet kanë shumë dëshirë të jenë pjesë e mjedisit social, madje edhe para se të fillojnë të shqiptojnë fjalë "të rregullta".
- Shumica e bebove të vogla janë të afta ta imitojnë shprehjen e fytyrës suaj. Ndonjëherë ato do ta përsërisin atë shprehje një ditë më vonë, sepse e kanë mbajtur mend.

Përsëritja është nëna e diturisë

Bebet mësojnë duke përsëritur dhe duke përdorur mënyra të ndryshme që të bëhet një gjë e njëjtë. Ato krijojnë lidhje në trurin e tyre me përpjekjen e tyre energjike që të prodhojnë tingull, duke luajtur me gishtat e këmbëve ose duke u zvarritur.

Bota është vërtet diçka e panjohur për bebet. Në vitin e parë të jetës së tyre ato e zbulojnë se lodra e hedhur nga karrigia e fëmijës e krijon tingullin e njëjtë, por lëpirësja lehtë bie dhe nuk krijon tingull të fortë kur prek në dysheme.

Ato dëshirojnë ta dëgjojnë këngën e njëjtë nga ju ose ta luajnë lojën kukafshehtas me vëllain/motrën e tyre të vogël. Ky entuziazëm për "hajde përsëri" është shumë i dobishëm për mësimin e tyre. Përsëritja e veprimit të njëjtë u ndihmon atyre të mbajnë mend se pse e panjohura bëhet e njohur. Buzëqeshja e gjerë e bebes ju flet se ajo e di se gjesti juaj me dorë do të thotë se jeni duke luajtur "hajde kuto, hajde kuto!". Përsëritja mund t'u ndihmojë edhe personave më të rritur në familje. Vëllai më i madh katërvjeçar do të jetë shumë i lumtur kur "bebja ime" do të fillojë të luajë kukafshehtas duke lozur me peshqirin në dorë.

Bebet mësohen t'i përdorin duart dhe gojën që ashtu të hulumtojnë. Gjërat interesante i vënë në gojë, sepse ato skaje të nervave janë më të ndjeshme në trupin e tyre. Mos u përpiqni ta ndaloni në atë. Vetëm shihni që atë që e marrin dhe e fusin në gojë të jetë e sigurt.

Bebet e përdorin aktivitetin e tyre të dëshiruar thjesht për gjithçka. Mbajtja, përkëdhelja dhe biseda shumë shpejt do të shoqërohen me goditje, më dridhje, me kërcitje ose me fërkim. Disa aktivitete, siç është lëshimi nga dora ose hedhja e qëllimshme, mund të shndërrohen në lojë argëtuese me mësuesin – ai jeni ju ose fëmija më i rritur.

Bebet mësojnë derisa kujdeseni për ato

Ju vazhdimisht kujdeseni për bebet, ndërsa ato kanë dëshirë të mësojnë gjëra të reja derisa i ushqeni ose i vishni. Kuptohet, ato duhet të jenë të sigurta në tavolinën e tyre për veshje ose në përfaqimin tuaj derisa u jepni gji ose i ushqeni.

Por, në të njëjtën kohë ato në vazhdimësi ju shikojnë si i ushqeni, e ndjejnë se i ruani mirë dhe se jeni vendi i tyre i sigurt. Bebet pak më të rritura dëshirojnë t'i përdorin shkathtësitë e tyre fizike që të mbajnë në dorë gotë ose të luajnë me lugë. Ato shumë shpejt do të marrin pjesë në veshjen e tyre – ndonëse vendosja e kapelës është po aq e lehtë sa edhe heqja e saj.

Ato i dëgjojnë fjalët ose këndimin tuaj derisa ua ndërroni pelenat dhe veshjen e lagur. Bebet e vogla me vetëm tre muaj tashmë mund t'ju shoqërojnë thjesht duke ju përsëritur. Ju thoni diçka dhe bëni pauzë. Ato do t'ua kthejnë me tinguj dhe gjeste, e pastaj do të bëjnë pauzë. Është e pabesueshme që bebet tashmë i kanë përpunuar bazat e konverzacionit. Ju u ndihmoni kur:

- jeni afër bebeve dhe kur e okuoni vëmendjen e tyre
- përdorni fjalë të thjeshta ose fjali të qarta e të shkurta
- e përsërisni atë që e keni shqiptuar me pak ndryshime
- kur përdorni ton të ndryshëm në atë që e flisni ose kur përdorni shprehje të ndryshme në fytyrë.

Lodrat e thjeshta janë më të mirat

Në shitore ka asortiment të gjerë të madh të lodrave për bebe. Disa prej tyre janë lodra të njohura, si: tupani, vargjet me gishta, ilustrimet për bebe, katrorët cilësorë, kukullat dhe arinjte, si dhe lodrat që tërhiqen. Megjithatë, lodra më e mirë që ndonjëherë është menduar për bebe jeni ju – i gatshëm për lojë dhe plot dashuri e kujdes me zë, me sy, me veshë, me duar, me prehër dhe kujtesë për atë që fëmijës i ka pëlqyer dje.

Disa lodra të plastikës për bebe dhe disa komplete reklamohen si shumë të rëndësishme për mësimin e hershëm ose për zhvillimin e trurit. Këto reklama mos i merrni si krejt të sakta, sepse shumë prej tyre nuk janë të vërteta. Muajt e parë dhe vitet e para janë shumë të rëndësishme. Bebeve në atë kohë u zhvillohet truri, kjo përmes "bisedave" të lumtura me ju dhe duke luajtur me materiale të thjeshta. Ne jetojmë në një shoqëri shumë moderne, por bebet janë më shumë të interesuara për tava dhe kuti kartoni.

Lodrat e bebeve dhe mjedisi përreth tyre duhet të jenë të pastra. Por, nuk është e thënë që të gjitha lodrat e bebeve të jenë prej plastike. Ndonjëherë bebeve u pëlqejnë ngjyrat e pastelit, si dhe pamja dhe prekja e drurit ose materialet e buta. Ato nuk duan që gjithçka të lëshojë ndonjë zë.

Sapo të mund të ulen pa i mbajtur askush, bebet i kanë duart e lira dhe para tyre hapet një botë e re e lodrave. Ato mësojnë nga lodrat e thjeshta që mund t'i lëvizin, t'i lëkundin, t'i vënë në shportë

dhe t'i nxjerrin nga kutitë e mëdha. Por, nuk është e thënë që gjithçka të blihet. Bëni një shportë të mbushur me sende që nuk janë lodra tradicionale. Mund të ketë lugë druri, kulluese metalike për çaj, çikrik me penj, top të butë të pëlhurës, sfungjer për t'u larë ose kapëse. Shihni a është gjithçka e sigurt për beben që, nëse do, ta fusë në gojë dhe të mos ketë skaje të mprehta. Uluni në afërsi dhe vëzhgojeni – nuk është patjetër të bëni asgjë, nëse bebja nuk kërkon qartë ndihmën tuaj.

Bebet kanë ndjenjë të fuqishme për formë dhe ritëm muzikor.

- Ato përshtaten ndaj këngëve, veçmas ndaj këngëve për fëmijë. Ato dëshirojnë të shikojnë dhe të dëgjojnë – bebet asnjëherë nuk do ta kritikojnë këndimin tuaj! Ato shumë shpejt do t'ju shoqërojnë me tingujt e tyre harmonikë dhe gjestet që përkojnë me ritmin.
- Bebeve u bën dobi dëgjimi i muzikës së ndryshme, e jo vetëm i këngëve për fëmijë. Kënaquni bashkë në një miks të muzikës pop dhe dance, të muzikës klasike ose tradicionale (gjithçka që ju pëlqen juve).
- Bebeve u pëlqen kur ju vallëzoni me ato, duke i mbajtur për duar. Kur bebet pak më të rritura mund të kapen për pjesën e fortë të mobilieve, ato do të luhaten me ritmin e mirë të muzikës.

Bebet duan libra, fotografi dhe, thjesht, rrëfim të përrallave nga libri ose nga këngët për fëmijë. Mënyra më e mirë për bebet që shumë më herët të njihen me shkrim-leximin është përmes leximit në prehrin tuaj. Shikoni bashkë, lexojeni përrallën ose imagjinoni ndonjë veprim të thjeshtë për ilustrimin e mirë. Librat me ballinë të fortë ose ato të mbështjella me pëlhurë do të përjetojnë përtypte të patjetërsueshme. Ju mund të blini disa libra dhe ta përdorni bibliotekën lokale. Shmanguni nga shpenzimi i parave për lodra plastike, për të cilat thuhet se e ndihmojnë shkrim-leximin e hershëm vetëm për arsye se alfabeti është i vendosur në sipërfaqe. Bebet as për së afërmi nuk do ta kuptojnë idenë e alfabetit dhe ajo nuk do të ndodhë edhe disa vite.

Mundësojuni bebeve të lëvizin

Bebet e vogla dëshirojnë t'i shfrytëzojnë të gjitha aftësitë e tyre fizike. Vini re si përqendrohen gjatë shikimit, shtirjes së duarve ose gjatë kapjes së ndonjë gjëje që u intereson atyre. Kuptohet, ato në përgjithësi nuk e kuptojnë rrezikun, andaj duhet të jeni të sigurt se atë që e kapin në dorë është e sigurt. Bebet investojnë mund serioz në mësimin e pavarur për të lëvizur, ndërsa shumë prej tyre e bëjnë këtë përmes zvarritjes. Vëzhgojeni qëllimin e tyre për të përparuar nga luhatja drejt përsosjes së zvarritjes efikase. Pjesa e sipërme e trupit të tyre është më e fuqishme se pjesa e poshtme. Shumë pak bebe ecin së prapmi kur fillojnë të ecin për herë të parë. Por, ato nuk heqin dorë. Jo të gjitha bebet lëvizin duke u zvarritur. Disa janë efikase në lëvizjen e tyre me ndihmë të prapanicës, ndërsa disa lëvizin edhe me prapanicë edhe me gjysmëzvarritje.

Bebet kanë nevojë për shumë mundësi që ta ushtrojnë gjimnastikën e dëshiruar. Ato nuk mund të mësojnë nëse kalojnë shumë kohë në karrigen e bebes ose në qerren e fëmijës. Vendi më i mirë për lëvizjen e bebeve është dyshemeja e këndshme, ndërsa ju mund të shërbeni si kornizë e sigurt për t'i ngjitur dhe për t'i përvetësuar shkathtësitë motorike. Sapo të kenë filluar të zvarriten ose të ngrihen nga dyshemeja duke u mbajtur për mobilie, ato kanë dëshirë ta shfrytëzojnë këtë shkathtësi që të arrijnë deri te gjërat që u interesojnë. Por, ndonjëherë do të vëreni bebe më të rritura që përfitojnë kënaqësi të pastër vetëm për shkak të lëvizjes së shpejtë nga njëri në vend tjetër. Kjo kënaqësi në stilin "ta bëjmë këtë me kënaqësi" është pjesë e mësimin të hershëm.

TË MËSOJNË DHE TË LUAJMË BASHKË ME FËMIJËT E VEGJËL NË NATYRË

Pse të dalim jashtë?

1. Lëvizim më shumë

A keni qenë ndonjëherë në hapësirë të hapur me fëmijë të vegjël? Gjëja e parë që dëshirojnë ta bëjnë është që t'u ikin nga duart dhe të vrapojnë!. Ato janë të lindura me dëshirën për të lëvizur dhe prandaj hapësira e hapur është interesante për ato.

Mësimi që të lëvizim nuk është vetëm fuqizim i muskujve, por ai është i rëndësishëm edhe për rritjen dhe zhvillimin e fëmijëve. Ai u ndihmon fëmijëve në njohjen e botës dhe për kuptimin e rolit të tyre në të. Lëvizja është e rëndësishme, por për atë nevojitet hapësirë. Hapësira e jashtme në çerdhe, në pyje dhe në parqe u mundëson atyre shumë gjëra, për të cilat ata kanë nevojë për stimulimin e trurit dhe të trupit të tyre.

2. Rreziku dhe sfida

Fëmijët e vegjël duhet të mësohen si ta përdorin trupin e tyre. Ata duhet të zbulojnë sa janë të fortë, sa mund të vrapojnë shpejt, sa shumë mund të bërtasin dhe cila lartësi është e sigurt që ata të ngjiten. Ata e sprovonë veten e tyre, kjo si pjesë e rritjes së tyre dhe bëhen të mirë në ushtrimin e asaj që mund dhe që nuk mund ta bëjë trupi i tyre.

Kjo nënkupton edhe një shkallë të rrezikut – për ata dhe për ne. Kjo ndonjëherë nënkupton se ne duhet të jemi të guximshëm dhe t'u lejojmë fëmijëve që ta provojnë forcën e tyre. Duhet të mësojmë se cilat qëndrime tona për sigurinë janë të rëndësishme e për cilat mund t'ua lejojmë fëmijëve që vetë ata ta kujdesen. Ju mund të insistoni që fëmijët t'u mbajnë për dore dhe të ecin me kujdes në afërsi të rrugëve, por mund t'u lejoni të vrapojnë shpejt nëpër kodrinën e ndonjë parku. Rrëzimi është pjesë e rritjes. Kur fëmijët mund të provojnë gjëra të reja me trupin e tyre, ata zhvillojnë vetëbesim që ta përdorin drejt atë dhe të besojnë në vendimet e tyre.

3. Shtirja

Njëra nga gjërat e bukura në lojën jashtë është edhe ajo që natyra u mundëson fëmijëve lodra të ndryshme. Kështu gjethi i gjelbër bëhet enë, ndërsa degët mund të përdoren si thika dhe pirunë. Kur fëmijët shtiren në këtë mënyrë, diçka e bukur ndodhë në trurin e tyre. Ata mendojnë në simbole – një gjë “shndërrohet” në diçka tjetër.

Të menduarit simbolik ka rëndësi të jashtëzakonshme për fëmijët – u ndihmon atyre që të bëhen lexues, shkrimtarë, të numërojnë mirë dhe të zgjidhin probleme. Kjo është rezultat i asaj se edhe shkrimi edhe numrat janë po ashtu simbole. Simbolet i shënjojnë fjalët që i shqiptojnë dhe numrat që i numërojmë. Të rriturit ndonjëherë i shpejtojnë fëmijët nëpër mësimin e hershëm dhe i ulin duke u dhënë detyra në letër dhe me stilolaps. Por, fëmijët së pari duhet t'i mësojnë shkathtësitë e “shtirjes”.

4. Fëmijë që duhet të jenë jashtë

Fëmijët më së miri mësojnë kur janë më së shumti aktivë. Kjo veçmas vlen për djemtë, të cilën ndonjëherë e kanë shumë mërzë të rrinë në një vend më gjatë – ata kanë nevojë të lëvizin. Fëmijët e vegjël gjithnjë do të ndiejnë nevojë për të lëvizur përreth, edhe pse prej tyre pritët të ulen për një kohë më të gjatë. Këta fëmijë shpeshherë janë në gjendje të pavolitshme, sepse nuk mund të ulen dhe të qëndrojnë të qetë një kohë më të gjatë. Kjo mund të ndikojë keq ndaj vetërespektit dhe vetëbesimit të tyre kur ata të shkojnë në shkollë. Fëmijët që kanë pasur më shumë mundësi

për lëvizje aktive kanë pasur edhe më shumë mundësi që të mësojnë derisa janë aktivë dhe të angazhuar. Nëse fëmijët nuk kanë qenë të kufizuar dhe kanë pasur më shumë mundësi të lëvizin derisa kanë qenë të vegjël, atëherë ka shumë mundësi që ata të jenë të përgatitur për të qëndruar ulur më gjatë kur të shkojnë në shkollë.

Çka mund të bëni në kopsht

Nëse keni kopsht ose oborr, është ide e mirë që në të të keni një kënd për fëmijët e vegjël.

- Krijoni një vend ku fëmijët do të mund të gërryejnë në tokë me lopata dhe sforcë të vërteta. Mos përdorni mjete të plastikës, sepse ato lakohen në truall dhe fëmijët nuk mund të bëjnë asgjë me ato – por, tregojuni si të gërryejnë në truall me këto mjete dhe si t'i përdorin në mënyrë të sigurt. Sigurohuni se fëmijët ju kanë kuptuar drejt dhe se nuk duhet t'i përdorin për asgjë tjetër.
- Bëni bashkë me fëmijët kosë bari nga kutitë e kartonit dhe gypat.
- Nëse keni ndonjë dru të moçëm, vareni në të një luhatëse, ndërsa varësisht nga forma e drurit, vetëbesimi dhe aftësitë fizike të fëmijëve, inkurajojeni që të ngjitet në dru.
- Bëni një vrimë në rërë. Ajo është një vend i shkëlqyeshëm që fëmijët e vegjël të mësojnë. Ata mund të argëtohen duke bërë kështjella në rërë, ndërsa po ashtu fëmijët dëshirojnë të luajnë në rërë dhe të shtiren se kanë bërë supë të shijshme nga rëra dhe se si e derdhin atë në enë të vjetra me lugë të mëdha për supë.
- Nëse në kopsht keni çezme ose bure me ujë, lejojuni fëmijëve t'i mbushin kovat, të përdorin brusha dhe "të lyejnë", duke përdorë vetëm ujë ose t'i ujisin lulet dhe të bëjnë pite nga balta (nëse nuk keni çezma dhe bure, gjeni një rezervuar të vjetër, të cilin mund ta mbushni me ujë dhe ta përdorni jashtë, gjithnjë kur fëmijët do të dëshirojnë). Balta po ashtu është diçka e shkëlqyeshme për ngjyrosje, qoftë në letër ose – po qe se mund ta lejoni – mund ta përdorni atë edhe në muret e jashtme. Ajo lahet shumë lehtë.
- Inkurajoni fëmijët t'u ndihmojnë në punët e kopshtarisë. Kënaquni me gëzimin (ose tmeririn) e atyre derisa gjeni kërmij, kërmij lakuriqë dhe krimba, bisedoni për ato duke diskutuar se disa qenie e ndihmojnë rritjen e kopshtit, ndërsa disa janë të dëmshme.
- Vendosni shatorë dhe bëni gropa në kopsht. Aty fëmijët mund të luajnë shumë duke u shtirë, për çka nuk duhet të shpenzoni para – vendosni një çarçaf mbi disa karrige dhe kjo do të funksionojë shumë mirë, madje ndoshta më mirë se një shator i vërtetë.
- Dilni jashtë bashkë me bebet. Ato mund të flenë atje dhe të luajnë, t'i dallojnë zogjtë që do t'i shihni dhe të gjeni libër.
- Fëmijët parapëlqejnë të jenë jashtë gjatë kushteve të ndryshme të motit. Ata e ndjejnë shumë fuqishëm kur ka ditë me erë, andaj vareni një qese plastike në një shkop që fëmijët të mund ta ndiejnë fuqinë e erës. Kuptohet, mënjanimi i borës me lopatë dhe vendosja në kova gjatë kohës së dimrit do ta mbajë gjallë vëmendjen e tyre.

Nëse në shtëpi nuk keni kopsht (madje edhe sikur të keni), qasja në kopshte është diçka që mund ta kërkoni derisa zgjidhni përkëdhelëse, çerdhe ose shkollë për fëmijën tuaj. Këmbeni këto ide me përkëdhelësen, që fëmijët të mund t'i shfrytëzojnë gjërat e sipërpërmendura derisa gjenden jashtë shtëpisë së tyre. Kopshtet e mira me hapësirë të jashtme u lejojnë fëmijëve të zgjedhin se a dëshirojnë gjatë orëve të jenë brenda ose jashtë, sepse fëmijët duhet të jenë të aftë të mësojnë edhe jashtë njësoj si brenda. Disa orë për nxënës të klasës së parë në disa shkolla e mundësojnë një gjë të tillë.

Gjera që bëhen në park

- Kur fëmijët e vegjël arrijnë në lirinë e gjelbër të parkut, ata shpeshherë dëshirojnë vetëm të vrapojnë; prandaj merrni me vete top, litarë për të kërcyer dhe shirita për të luajtur, me çka do t'u krijoni ndonjë cak gjatë vrapimit.
- Shfrytëzoni objektet e parkut. Derisa fëmijët luhaten në luhatëse, derisa ngjiten në objektet që shërbejnë për t'u ngjitur, derisa fëmijët lëvizin përreth, përdorni fjalë si: "më lart" dhe "më poshtë", "përreth", "në majë", "prapa teje", "prapa" dhe "përpara". Këto fjalë kanë kuptim vetëm nëse fëmijët i bëjnë ato gjëra me trupin e tyre.
- Tegojuni fëmijëve se sa kënaqeni kur jeni jashtë në natyrë, ndoshta duke qëndruar i shtrirë nën drurë të mëdhenj, duke shikuar qiellin nëpër gjethe dhe duke biseduar për atë që e shikoni dhe ndjeni.
- Bëni një piknik. Shumë shpesh fëmijët dëshirojnë të provojnë ushqime të reja kur hanë në qiell të hapur, pjesërisht për shkak se ndjejnë uri më të madhe për shkak të ajrit të freskët dhe ushtrimit fizik.
- Dëgjoni të gjithë tingujt në park dhe bëni edhe ju tinguj – goditja e gardhit me shkop mund t'u shoqërojë në këngët tuaja.
- Zbuloni emrat e bimëve, të drurëve dhe të zogjve ose të librave dhe pyetni njerëzit e tjerë.
- Numëroni zogjtë dhe mblidhni gjethe, gështenja të egra dhe guralecë që ashtu t'i ndani dhe të bëni skema dhe fotografi. Merrni me vete kavanoza dhe strajca për t'i futur aty.
- Merrni fotoaparate dhe, sapo të arrini në shtëpi, lejojuni fëmijëve ta fotografojnë atë që e shohin që ashtu të bëjnë album të thjeshtë për atë vizitë jashtë.

Çka duhet të bëni kur jeni jashtë në natyrë

Ka shumë tema për të cilat mund të bisedoni me fëmijët derisa prisni autobus, kur shkoni në shitore, në treg ose kur dërgoni një letër në postë. Ju mund të bisedoni për atë se në cilin autobus do të hipni ju, si do të arrini atje dhe sa para do të kushtojë ai udhëtim. Meqë fëmijët mësojnë më shpejt kur informacioni ka rëndësi më të madhe për ata, është mirë të bisedoni për atë që e bëni, sepse ngjarjet e përditshme janë të mbushura plot me kujtime dhe dituri.

Vizita e rregullt e bibliotekës do t'ju krijojë mundësi të shkëlqyer që te ata ta zhvilloni dashurinë ndaj librave dhe leximit, ndërsa njëherazi të argëtoheni jashtë shtëpisë. Nëse në afërsinë tuaj ka ndonjë muze në të cilin hyrja është falas, është ide e shkëlqyeshme që ta vizitoni atë me fëmijët tuaj të vegjël dhe më mirë është të shihni vetëm një ekspozitë sesa ta shëtitni gjithë muzeun.

Kur të dilni jashtë?

Fëmijët e vegjël duhet të kalojnë jashtë po aq kohë sa qëndrojnë edhe verës. Që ta bëni këtë, ju duhet veshje e mirë – për ju dhe për fëmijën tuaj. Nuk ekzistojnë kushte të këqija klimatike për të luajtur jashtë në oborr, por ekziston vetëm veshje e keqe dhe jo e përshtatshme. Furnizohuni me çizme të gomës dhe çadra për ditët me shi, me veshje të ngrohtë për ditët e ftohta dhe me erë dhe me bluza të lehta me mëngë të shkurtra për ditët e ngrohta me diell. Entuziazmi i fëmijëve kur gjenden jashtë shumë shpejt do t'ju ndihmojë të kënaqeni edhe në shi.

Kur fëmijët dëshirojnë të dalin jashtë, ndërsa nervat tuaja janë në fund, qëndrimi në hapësirë të hapur do t'ua lehtësojë jetën – edhe juve, edhe fëmijës suaj. Koha e kaluar jashtë duke bërë gjëra interesante, do t'u ndihmojë në tretjen e ushqimit dhe do t'u mundësojë që të flenë më lehtë për shkak të lodhjes fizike. Ata do të jenë më të shëndetshëm, më të fuqishëm dhe në formë më të mirë.