

VAIKŲ APRANGA ŽIEMA



Svogūno principas – sluoksnis po sluoksniu

- **Apatinis sluoksnis – marškinėliai, apatinės kelnės arba pėdkelnės** - tas kas arčiausiai kūno privalo būti iš vilnos, vilnos ir sintetinio pluošto arba tik sintetinio pluošto su nuoroda, kad tai termo audinys. Kodėl? Medvilnė gerai sugeria drėgmę ir ją savyje sau maloniai laiko. Vaikas šyla, apatiniai drėksta – kam malonu žiemą drėgnam? O visi kiti paminėti audiniai drėgmės savyje nekaupia ir ją išgarina. Be to išlaiko kūno temperatūrą.
- **Vidurinis sluoksnis – bliuzonas, megztukas** labai paprasta ir nieko naujo – vilna arba sintetinis pluoštas.
- **Viršutinis sluoksnis – kombinezonas arba striukė bei kelnės** Ekspertai mano, kad vaikams iki 3 trejų metų patogesni vientisi kostiumai, jie vis tik mažiau aktyvūs, o vientisas kostiumas geriau išlaiko šilumą ir tėveliams ramiau, kad nėra nepageidaujamų „plyšių“, per kuriuos gali skverbtis šaltas oras.
Atskiri kostiumai rekomenduojami aktyviems, jau labiau savarankiškiems vaikams, jie patys lengvai apsivilks, nusivilkus striukę lengvai galės susitvarkyti tualete ar neperkaisti.
- **Pirštinės** - sniego seniams lipdyti puiki išeitis – neperšlampamos puliritaninės lietaus pirštinės užmautos ant viršaus paprastų pirštinių. Kumštinės pirštinės šilumą išlaiko geriau, bet vyresni vaikai jaučiasi geriau su pirštuotomis. Bet koku atveju, rinkdamiesi pirštines atkreipkite dėmesį, kokio ilgio rankogalis, kiek ilgiu jis užsimauna ant striukės rankovės arba kaip apspaudžiama riešo sritis, kad būtų izoliuota šiluma.
- **Kepurė** - rekomenduotina atkreipti dėmesį – kepurės taip pat gali būti neperšlampamos ir neperpučiamos vėjo, tuo pačiu kepurė gali būti kombinuota kartu su šaliku – šalmas.
- **Batai** - šiuolaikinės technologijos tikrai nustebina, kai bato vidus pašiltintas multino sluoksniu, bet apsaugotas vidiniu termoizoliaciniu sluoksniu sukuria gerokai geresnį šilumos efektą, nei jau minėti natūralių medžiagų žieminiai batai. Batuose koja turi jaustis laisvai, ekspertai rekomenduoja mauti vieną kojine, kad nesusidarytų nepatogių raukšlių. Kojinės taip pat turėtų būti iš tokios medžiagos, kuri išgarina, o nesugeria drėgmę. Venkite batų su užtrauktukais, jau geriau reguliuojami su Velcro užsegimais – vaikas lengviau pats juos užsimaus, be to, tokie batai, kur kas sandaresni.

Parengė: socialinė pedagogė Edita Zaksienė (plačiau pasiskaityti <http://www.mamyciuklubas.lt/>)