

Atbilstošs apģērbs un apavi kā ikdienas pavadoni

Ziema nozīmē nepieciešamību pēc siltām drēbēm, taču jā rūpējas, lai izvēlētais apģērbs spētu pasargāt arī no vēja un mitruma. Pret salu un slapjumu daudz labāk pasargās vilnas materiāla apģērbs, nevis sintētika. Ejot kopā ar bērnu laukā, mazais ir jāsaģērbj silti, bet ne pārāk cieši, lai bērns var brīvi kustēties. Nesaslimt palīdzēs vairākas drēbju kārtas.

Noteikti nevajadzētu bērna mutei un degunam likt priekšā šalli, jo tādā veidā tā paliek mitra. Tas noved pie mitra gaisa ieelpošanas, kas bērna elpceļus kairina daudz vairāk nekā vēss un sauss gaiss.

Īpaša uzmanība jāpievērš arī apaviem. Vislabāk ir iegādāties tāda izmēra apavus, kuros vēl paliek vieta siltai zeķei, zābaciņi nedrīkst būt apspīlēti. Saspiestas pēdas nozīmē pasliktinātu asinsriti, kas noved pie pastiprinātas salšanas.

Dodoties laukā, jāatceras paņemt līdzī lieku zeķu un cimdu pāri, bet, atgriežoties iekštelpās, viens no pirmajiem darbiem ir parūpēties par to, lai mitrais apģērbs un apavi tiktu kārtīgi izžāvēti.

Lietas, ko būtu vērts mācīties no bērniem

Bērnu prieks un drosme dzīvot ir apbrīnojama. Viņi ir tik pateicīgi un laimīgi par mirkli, ko piedzīvo! Bērni dzīvi bauda nevilcinoties, viņu ziņkarei nav robežu. Lai gan ikvienam bērnam dzīvē daudz kas jāiemācās, ir tomēr lietas, ko viņi māca mums.

1. Priecāties par to, kas mums pieder.
2. Apskaut un sadoties rokās ar tiem, kurus mīlam.
3. Katru dienu padarīt par labāko dienu.
4. Cīnīties par to, kam ticam.
5. Nekad nepārstāt mēģināt vēlreiz un vēlreiz.
6. Atrast darāmo, kad kļuvis garlaicīgi.
7. Sapņot.
8. Atzīties mīlestībā.
9. Laiks, ko pavadām kopā, ir vissvarīgākais.
10. Ne vienmēr lietām ir jābūt perfekti sakārtotām.
11. Nebaidīties runāt patiesību.
12. Vērot apkārtējos.
13. Dziedāt un dejot, jo tas sagādā prieku.
14. Nebaidīties pamēģināt ko jaunu.
15. Piedot.
16. Atpūsties.
17. Runāt ar līdzcilvēkiem.
18. Skatīties cilvēkiem acīs.
19. Smieties.
20. Pateikties.
21. Cienīt un respektēt vecākus.
22. Sīkumi rada lielu prieku.
23. Nepieķerties lietām, dalīties ar tām.
24. Pārlicināties, ka apkārtējie ir dzirdējuši teikto.
25. Priecāties par lietu un sniegu.
26. Rūpēties.
27. Nepadoties.
28. Mīlēt šodienu.
29. Būt brīvam un būt pašam.
- 30....

Mācīsimies dzīvi kopā!