

ALGIMANTAS VINGRAS
JURGITA GRIKINIENĖ
ROMA JUSIENĖ
VIRGINIJA ŽILINSKAITĖ

VAIKAS AUGA

Be šios vaiko
auginimo
biblijos, tėveliai,
nė iš vietos!

Alma littera

TURINYS

PIRMIEJI GYVENIMO METAI

PIRMAS MĖNUO

Vykstant gimdyti	13	Dovanos mažyliui	62
Pirmasis riksmas, pasimatymas ir žindymas	14	Žaislai	63
Kartu geriausia	16	Žindyvės mityba	63
Naujagimio sveikatos patikra	17	Žindymo pranašumai	65
Ženkilai	17	Krūtų dydis ir žindymas	68
Skausmai po gimdymo	18	Pieno išsiskyrimo ypatybės	69
Išskyros	19	Žindymo tvarka	72
Mankšta po gimdymo	19	Intensyvesnio žindimo tarpniai	73
Naujagimio kraitelis ir priežiūros reikmenys	19	Ar žindyti naktį?	74
Vežimėlis	21	Žindymo technika	75
Susipažinkime: aš – jūsų mylimas naujagimis	23	Žindymo padėtys	79
Gimė neišnešiotas	28	Neatsitraukia nuo krūties – ką daryti?	83
Gimė pernešiotas	31	Žindymo sunkumai	83
Dvyniai	32	Kaip išvengti pieno sąstovio (stazės)	85
Naujagimių gelta	33	Skaudantys speneliai	87
Nemigo naktys ir liūdesys praeina (pogimdyminė depresija)	34	Krūties uždegimo galima išvengti	89
Tėčio vaidmuo	37	Kada pervystyti: prieš maitinimą ar po jo?	90
Antrasis vaikas namuose	39	Pieno nutraukimas	90
Pirmas gydytojo ir slaugytojos vizitas	41	Nutraukto pieno laikymas	94
Vaiko registravimas	41	Padėkite atsirūgti (atpylimas)	95
Mažylio kėlimas ir laikymas ant rankų	43	Pojūčiai žindant	99
Lytėjimo galia	43	Žindymas po cezario pjūvio (gimdymo operacijos)	99
Vystymas	44	Kodėl žindomas mažylis pravirksta?	101
Sauskelnės	48	Neišnešiotas naujagimio žindymas	101
Vystyklų skalbimas	52	Dvynių maitinimas	103
Kasdienis tualetas	53	Žagsėjimas	105
Maudymas	57	Kad netrūktų pieno	105
Bambutės priežiūra	60	Savaiminis pieno tekėjimas (galaktorėja)	108
Miegas	61	Krūties atsisakymo priežastys	108
		Žindyti negalima	110

VAIKAS AUGA

Pieno mišiniai	111
Pieno mišinio gaminimas	112
Žinduko parinkimas	112
Maitinimas iš buteliuko	113
Vaikščiojimas gryname ore	115
Verksmo priežastys	117
Skausmo verksmas – ką daryti?	122
Sustorėjimai ant lūpų	122
Ašarojančios akys	123
Kodėl čiaudi?	123
Kodėl žvairuoja?	123
Garsaus kvėpavimo priežastys	124
Apžiūrėkite pėdas	124
Rūkymo poveikis kūdikiui	124
Diegliai	124
Jums žinotina... ..	129
Po 30 dienų	133

ANTRAS MĖNUO

Priežiūros ypatumai	135
Rankų lavinimas	136
Nešioti būtina	137
Vaikščiojimas gryname ore	141
Kūdikio „kalba“	142
Sausos odos priežiūra	142
Skiepų žymė	144
Miegas	144
Žaislai	144
Ar reikalingas čiulptukas (tuščias žindukas)?	146
Žindomam kūdikiui buteliukas neduodamas	147
Maitinimas iš puodelio	148
Maitinimo priemonės	149
Žindymas motinai susirgus	149
Negerai, kai per šilta: netekti skysčių pavojinga	150
Ar sveikiems tėvams gali gimti kūdikis su sveikatos sutrikimais?	150
Jums žinotina... ..	151
Po dviejų mėnesių	153
Pasakykite gydytojui	155

TREČIAS MĖNUO

Priežiūros ypatumai	156
Temperamentas	160
Kalbos ugdymas	163

Kodėl čiulpia pirštą?	164
Gryno oro, saulės reikšmė kūdikiui augimui ir tobulėjimui	165
Žaislai	166
Žindymas (maitinimas)	167
Gydytojo apžiūra	167
Jums žinotina... ..	168
Po trijų mėnesių	168

KETVIRTAS MĖNUO

Priežiūros ypatumai	171
Žaislai	172
Neramaus miego priežastys	173
Verksmas ir dirglumas	174
Žindymas (maitinimas)	176
Namų vaistinėlė	177
Vaistų įdavimas	178
Jums žinotina... ..	179
Pasakykite gydytojui	180
Po keturių mėnesių	180

PENKTAS MĖNUO

Priežiūros ypatumai	183
Kalbos ugdymas	184
Atrandu mamą ir kitus	186
Žaislai	187
Ar čiulpti pirštą normalu?	189
Žindymas (maitinimas)	189
Papildomo maisto davimas	190
Jums žinotina... ..	194
Pasakykite gydytojui	195
Po penkių mėnesių	196

ŠEŠTAS MĖNUO

Priežiūros ypatumai	199
Žaislai	201
Kelioninė vaistinėlė	202
Pirmieji dantys	202
Kūdikio svorio reguliavimas	205
Maitinimas	206
Atpratimas nuo buteliuko	207
Kaip atpratinti nuo čiulptuko ir žinduko?	207
Miegas	209
Mama – tarsi degalinė	210
Jums žinotina... ..	211
Pasakykite gydytojui	212
Po šešių mėnesių	212

SEPTINTAS MĖNUO

Priežiūros ypatumai	215
Mokomės užsienio kalbos	218
Rankų lavinimas	219
Žaislai	220
Maitinimas	222
Kai kandžioja krūtį	225
Žindymas esant nėščiai	226
Į lovą be buteliuko	226
Praeinantys kūdikio įpročiai	226
Jums žinotina... ..	227
Gydytojo apžiūra	228
Po septynių mėnesių	229

AŠTUNTAS MĖNUO

Priežiūros ypatumai	231
Rankų lavinimas	232
Kalbos ugdymas	232
Žaislai	233
Leiskite piešti	234
Maitinimas	235
Miegas	236
Jums žinotina... ..	237
Gydytojo apžiūra	238
Po aštuonių mėnesių	239

DEVINTAS MĖNUO

Priežiūros ypatumai	242
Žaislai	243
Noriu gerti	244
Maitinimas	245
Miegas	246
Jums žinotina... ..	247
Gydytojo apžiūra	248
Po devynių mėnesių	248

DEŠIMTAS MĖNUO

Priežiūros ypatumai	251
Rankų lavinimas	254
Maitinimas	254
Kada nutraukti žindymą?	256
Vasaros maudynės	257
Kaip išmokyti suprasti „ne“	259
Jums žinotina... ..	259
Gydytojo apžiūra	261
Po dešimties mėnesių	261

VIENUOLIKTAS MĖNUO

Priežiūros ypatumai	264
Žaislai	266
Maitinimas	267
Dantukai tebūna sveiki	268
Avalynės parinkimas	270
Kaip turi vaikščioti?	272
Jums žinotina... ..	273
Gydytojo apžiūra	273
Po vienuolikos mėnesių	274

DVYLIKTAS MĖNUO

Priežiūros ypatumai	276
Pirmasis ryšys – ypatingas (prieraišumo svarba)	278
Žaislai	281
Maitinimas	282
Kodėl nevalgo?	284
Jums žinotina... ..	286
Gydytojo apžiūra	287
Po dvylikos mėnesių	287

MASAŽAS IR MANKŠTA

Antras mėnuo	291
Trečias mėnuo	292
Ketvirtas mėnuo	294
Penktas ir šeštas mėnuo	297
Septintas mėnuo	303
Aštuntas ir devintas mėnuo	307
Dešimtas–dvyliktas mėnuo	308
Per pirmuosius metus	312

KŪDIKIŲ PATIEKALŲ GAMINIMAS

Kūdikių patiekalų gaminimas	314
Reikmenys	314
Patiekalai	317

**LIGŲ IR TRAUMŲ PRIŽASTYS
BEI PROFILAKTIKA**

Grūdinimas	327
Skiepai	330
Organizmo atsparumas (imunitetas) ir jo stiprinimas	335
Ar kūdikio lova saugi?	341
Žaislai tebūnie saugūs	343
Saugokitės traumų	346

Saugi kelionė automobiliu	350
Plaukuotų šeimos draugų keliami pavojai	352
Kambariniai augalai – priešai ar draugai?	353
Venkite buitinės technikos elektromagnetinių laukų	354
Pavojai sode	355
Saugus maistas	357
Saugus troškulio malšinimas	358
Vėdinti kambarius būtina ir žiemą	359
Švaru ne visada tolygu sveika	359
Kad saulė nenudegintų	360

LIGOS IR NEGALAVIMAI

Mažų vaikų ligų eigos ypatumai	364
Kada kreiptis į gydytoją?	364
Adenoidai	367
Akių gleivinės uždegimas (konjunktyvitas)	369
Alergija ir maisto alergija	370
Alerginė sloga (rinitas)	373
Alpimas (sinkopė)	376
Anafilaksija	377
Antsvoris ir nutukimas	380
Apgamas (dėmė)	384
Apsinuodijimas įvairiomis medžiagomis ir maistu	386
Atopinis dermatitas (egzema)	389
Ausų uždegimas	392
Autizmas (įvairiapusis raidos sutrikimas)	394
Bambutės išvarža	397
Bambutės kraujavimas	398
Bambutės uždegimas	398
Burnos gleivinės uždegimas (stomatitas)	398
Celiakija	399
Cheminių medžiagų šalinimas iš akies	400
Dauginiai pūliniai (abscesai)	400
Dauno sindromas (23-ios chromosomos trisomija)	400
Dilgėlinė	402
Elektros ir žaibo poveikis	403
Gaivinimas (dirbtinis kvėpavimas ir širdies masažas)	405
Galvos ir kitos buitinės vaikų traumos	410
Gastroezofaginio reflukso liga	413
Geltonų pleiskanų luobas	414
Gerklės paraudimas	415

Grybelinės odos ligos	415
Gripas	417
Hemangioma	419
Hepatitis A (infekcinis kepenų uždegimas)	420
Hidrocefalija (galvos smegenų vandenė)	422
Įdrėskimai, įsipjovimai, nubrozdinimai ir nutrynimai	423
Įgėlimas, įkandimas	424
Įgimtas klubo sąnario neišsivystymas, įgimtas klubo sąnario išnirimas	428
Įgimtos rankos ydos	431
Infekcinė mononukleozė	431
Išnirimas	435
Išorinių mergaitės lyties organų uždegimas (vulvitas, vulvovaginitas)	433
Iššūtimas ir vystyklų dermatitas	434
Išvaržos	436
Karpos	437
Kiemo traumos (patempimai, nikstelėjimai, sumušimai)	439
Kirmėlėtumas (helmintozės)	441
Kirmėlinės ataugos uždegimas (appendicitas)	442
Kontagiozinis moliuskas	444
Kontaktinis dermatitas	444
Kosulys	445
Kreivakaklystė	447
Krislo šalinimas	448
Laimo liga	449
Limfmazgių uždegimas (padidėjimas)	450
Lunatizmas (somniaambulizmas)	452
Mažakraujystė (anemija)	453
Meningokokinė infekcija	455
Naktinės baimės ir košmarai	456
Naujagimių baltieji spuogai	458
Nenusileidusios sėklidės	458
Niežulys	459
Nosiaryklės uždegimas	460
Nudegimas	461
Nuožvarbos	463
Perkaitimas ir saulės (šilumos) smūgis	464
Pienligė	467
Plokščiapėdytė (pilnapadytė)	468
Prakaitinė	469
Prievartčio stenozė (pilorospazmas)	469

Pūslelinė	470	Tikas	497
Rachitas	471	Toksokarozė	499
Rakšties pašalinimas	474	Traukuliai	500
Raudonas žiedas aplink išangę	475	Tridienė karštinė (staigioji egzantema)	504
Raukšlių pakenkimas (<i>intertrigo</i>)	475	Trumpas liežuvio pasaitėlis	505
Sėklidžių vandenė (hidrocelė)	475	Ūminis faringotonzilitas	506
Skarlatina	476	Užspringimas (aspiracija)	508
Skendimas	478	Vaikų cerebrinis paralyžius	511
Sloga	479	Varpos galvutės ir apyvarpės uždegimas (balanopostitas)	515
Spalinės (enterobiozė)	481	Veido paralyžius	516
Staigios kūdikio mirties sindromas (SKMS) ...	482	Vėjaraupiai	517
Staigus sąmonės praradimas	483	Vėmimas	520
Sukrėtimo sindromas	485	Viduriavimas	520
Svetimkūniai	486	Vidurių (pilvo) pūtimas	522
Šlapimo nelaikymas (enurezė)	487	Vidurių užkietėjimas	524
Šlapimo takų infekcija	489	Viršutinės lūpos ir (arba) gomurio nesuaugimas	526
Šleivapėdystė	491	Žvairumo priežastys ir korekcija	527
Švokštimas	492		
Temperatūros pakilimas (karščiavimas)	493		

ANTRIEJI GYVENIMO METAI

Kodėl nepaleidžia mamos?	531	Vaikas ir televizorius	563
Priežiūros ypatumai	532	Lopšelis ar auklė?	564
„Aš pats“ ir „ne“, arba Aš tampa savimi	536	Auklės paieškos	564
Kairiarankis	539	Grūdinimas	567
Vaikų drabužėliai ir avalynė	541	Paplūdimio „vidaus taisyklės“	570
Ankstyvasis vaikų dantų ėduonis	545	Mankšta	572
Kada pirmą kartą nuvesti pas odontologą? ..	546	Metas kalbėti	576
Higienos įgūdžių ugdymas	548	Sveikas maistas vienų–šešerių metų vaikams	578
Intymi higiena	552	Penkių dienų valgiaraštis	583
Kada ir kaip išmokyti prašytis ant puoduko? ..	553	Sveiki užkandžiai	587
Miegas ir jo baubai	557	Patiekalų gaminimas	591
Žaislai ir žaidimai	560	Apetito problema	598
Vaikas ir mobilusis telefonas, kompiuteris ...	562	Fizinė ir protinė raida	599

TRETIEJI GYVENIMO METAI

Vaikų drabužėliai ir avalynė	603	Gerų valgymo įgūdžių ugdymas	618
Apie dantukus	604	Išrankus valgymas ir kaip jo išvengti	620
Žaislai ir žaidimai	605	Ką daryti, jei nevalgo kai kurių maisto produktų?	623
Mankšta	607	Apie paskatinimus ir bausmes, arba Kodėl vaikai neklauso	625
Kaip kalba vaikas	612	Fizinė ir protinė raida	631
„Mamyte, aš išleidžiu tave“	613		
Kada į darželį?	615		
Darželinuko sveikatos patikra	617		

KETVIRTIEJI IR PENKTIEJI GYVENIMO METAI

Higienos įgūdžių ugdymas	635	Mažieji išminčiai ir jų nepatogūs klausimai ...	648
Bijau dantų gydytojo	636	Vaizduotės ir kreivų veidrodžių karalystėje ...	651
Žaislai ir žaidimai	637	Meluoja ar ne?	653
Vaikas ir kompiuteris	639	Kaip pripratinti prie darželio	655
Vaikas ir televizorius	640	Pirmosios draugystės – kištis ar nesikišti?	659
Savireguliacija, arba Atsispyrimo pagundai testas	641	Vaikams palankus maistas	660
Mankšta	645	Dar kartą apie miegą	661
Kalba tobulėja	647	Fizinė ir protinė raida	663

ŠEŠTIEJI IR SEPTINTIEJI GYVENIMO METAI

Dantys keičiasi	667	Ar jau pasiruošęs mokyklai?	678
Žaislai ir žaidimai	669	Būsimo pirmoko sveikatos patikra	680
Vaikas ir mobilusis telefonas, kompiuteris ...	672	Meistriškumas ar menkavertiškumas?	681
Mankšta	675	Fizinė ir protinė raida	684
Moka reikšti mintis	678		
Literatūra			

DANTYS KEIČIASI. Pieniniai dantukai pradeda kristi, o nuolatiniai dygti penkerių–septynerių metų vaikams. Retai pasitaiko, kad pieninis dantukas iškrinta anksčiau. Dėl to nesijaudinkite, nes kiekvieno vaiko raida yra individuali. Ankstyvas pieninių dantų kritimas gali būti paveldėtas.

Jei dantukas ėmė klibėti, nebūtina tuoj pat jo šalinti, nebent jis trukdytų vaikui kramtyti, kalbėti, sukeltų bendrą diskomfortą arba apsunkintų nuolatinio danties dygimą. Dantukas turėtų būti šalinamas greit ir atsakingai. Namie galima šalinti tik visiškai klibantį dantuką. Pieninius dantukus traukti yra nesunku tik tada, kai ateina laikas jiems keistis ir šaknelės yra aptirpusios. Tačiau tai greičiau ir geriau gali padaryti odontologas. Žaizdelė iškritus pieniniam dantukui paprastai būna labai menkutė, jokios ypatingos priežiūros jai nereikia, tik pasaugoti valant dantukus. Galima burną kelias dienas paskalauti ramunėlių, medetkų ar šalavijų arbata.

Penkerių metų ir vyresnio vaiko burną kartą per mėnesį apžiūrėkite, ar po pieniniais dantimis arba šalia jų nesimato dygstančių nuolatinių. Gali būti, kad pieninio dantuko šaknis yra labai tvirta ir trukdo dygti nuolatiniam. Pastebėjus, kad dygsta nuolatinis dantis, reikia nedelsiant kreiptis į odontologą, nes būtina pašalinti pieninį dantį.

Pastebėjus, kad dygsta nuolatinis dantis, reikia nedelsiant kreiptis į odontologą, nes būtina pašalinti pieninį dantį.

Apytikrė nuolatinų dantų dygimo tvarka yra tokia:

- *sulaukus penkerių–septynerių metų pirmiausia išdygsta apatiniai priekiniai kandžiai ir maždaug tuo pat metu – didieji krūminiai, vadinamieji „šeštukai“;*
- *maždaug septynerių pasikeičia viršutiniai kandžiai;*
- *aštuonerių–dešimties ateina eilė kapliams (prieškrūminiams) ir iltiniams dantims;*
- *po jų dygsta antrieji krūminiai („septintukai“). Ir tampa ramu ilgam – kol suaugusiam pradeda dygti protiniai dantys.*

Gana dažnai krūminiai dantys pradeda dygti dar neiškritus priekiniams. Labai svarbu yra neparžiopsoti šio momento. Dėl to kartą per mėnesį, net jeigu priekiniai dantukai nekliba, dera dėmesingai apžiūrėti vaiko burną. Už pieninių dantų dygstančių „šeštukų“ vagelės labai gilios ir palyginti minkštos, lengvai ir greitai pažeidžiamos ėduonies. Pastebėjus dygstančius „šeštukus“ būtina kreiptis į odontologą, kad juos padengtų silantu. Silantas yra plastiškas skystis, juo užliejamos gilios dantų vagelės. Taip sudaromas mechaninis barjeras tarp dantų emalio ir jį žalojančių apnašų. Pieniniams dantukams šis metodas paprastai netaikomas, nes jų anatinė prigimtis daug paprastesnė – be gilių vagelių ir gumburėlių. Dantų vagelės ir duobelės – tai apnašų susikaupimo vietos, jose užsilaiko maisto ir jos savaime nesivalo. Jos aštuonis kartus sparčiau pažeidžiamos nei lygus emalio paviršius. Jei vagelės gilios, jas sunku išvalyti šepetėliu.

Silantas ne tik apsaugo vageles nuo žalingų mikroorganizmų bei jų gaminamų rūgščių, bet ir jame esantis fluoras skatina dantų emalį mineralizuotis.

Dygstantys nuolatiniai dantys nesiekia sukandimo linijos, todėl šepetėlio šereliai nesiekia ir neišvalo tokių dantų kramtomųjų paviršių. Norint išvalyti šių dantų kramtomąjį paviršių, šepetėlį reikia laikyti statmenai dantų lankui ir kiekvieną dantį valyti atskirai. Dygstančių nuolatinų dantų vagelės yra silpnai mineralizuotos, todėl lengvai pažeidžiamos ėduonies. Silantas ne tik apsaugo vageles nuo žalingų mikroorganizmų bei jų gaminamų rūgščių, bet ir jame esantis fluoras skatina dantų emalį mineralizuotis. Kuo anksčiau dantukai padengiami silantu, tuo geriau. Atidėliojant dengimą silantu yra didelė rizika padengti dantuką, kurį jau

pradėjo pažeisti ėduonis, tačiau jį dar sunku pastebėti. Po silantu pasislėpęs ėduonis gadina dantuką. Dantų padengimas silantu neatstoja dantukų valymo ir burnos skalavimo po valgio.

Lemiamą įtaką dantų sveikatai turi burnos higiena, maitinimosi įpročiai, išdygusių nuolatinių dantų laiku padengimas silantu, ne rečiau kaip du kartus per metus profilaktinis apsilankymas pas odontologą. Tėvai privalo vaikams valyti dantis, kol jiems sukaks aštuoneri metai.

ŽAISLAI IR ŽAIDIMAI. Kai vaikas mielai daug žaidžia, yra gerai, nes žaidimai labai svarbūs vaiko raidai. Tėvai turi rodyti dėmesį, nuoširdžiai pasakyti: „Kaip smagu, kad daug ir gražiai žaidi“, ypač tuomet, kai pats ką nors sugalvoja. Vaikas turi jausti, kad yra svarbus ir mylimas.

Šeštųjų metų pradžioje vaikas jau turėtų koordinuotai ne tik eiti, bet ir bėgti, keisdamas tempą, greitį ir kryptį, šliaužioti pralįsdamas pro įvairiausias kliūtis, pašokęs pasiekti aukštai kabančius daiktus ir juos pasiimti. Taip pat jis turėtų mokėti

- išlaikyti pusiausvyrą eidamas paaukštinimais ir nuo jų nušokti;
- kamuolį mesti, pagauti, spirti;
- žaisdamas ratelį išlaikyti pusiausvyrą, kryptį, suvokti tempą, ritmą, laiku sustoti.

Skatinkite vaiką šokinėti per šokdynę, važinėti dviratuku, paspirtuku, riedučiais. Bent po porą valandų kasdien vaikas turėtų praleisti gryname ore žaisdamas įvairius žaidimus (gaidynes, lenktynes, slėpynes, žaidimus su kamuoliu ir t. t.). Namie judrius žaidimus organizuoti kur kas sunkiau, nes daugumos šeimų butai ne itin erdvūs. Judresnei veiklai gali tikti prieškambaris, iš jo išnešus visus daiktus, kurie gali užvirsti, nukristi. Galima mėtytis siūlų kamuoliais, atmušinėti balionus, gaudyti muilo burbulus, daryti pritūpimus, atsilenkimus su žaislais, per įtemptą virvę mėtyti kamuolį į dėžutę, padėtą už kelių metrų. Tėvai gali sugalvoti pačių įvairiausių žaidimų, tik reikia noro ir trupučio fantazijos.

Prasidėjus šeštiesiems metams skatinkite žaisti žaidimus ir atlikti veiksmus, kurie lavina ir tobulina smulkiąją motoriką:

- tiksliai iškirpti vis sudėtingesnius gyvūnų ir daiktų paveikslėlius;
- suvokti, kokiu klijų kiekiu suklijuoti, pavyzdžiui, saulę su spinduliais taip, kad klijais neištepliotų viso popieriaus ir savęs;
- piešti plonais pieštukais ir teptuku neišmarginant savęs ir visko aplinkui;
- iš vieno indo į kitą perpilti vandenį jo neišlaistant;
- užsisegti, atsisegti užtrauktuką, sagas, įsiverti į skylutes batraiščius ir juos užsirišti;

- *siūti, pinti ar nerti vąšeliu. Iš skiaučių pasiūti margaspalvį kilimėlį, iš vilnų suvelti kamuoliuką ir pan.;*
- *verti karoliukus, surinkti smulkius daiktus;*
- *rinkti augalų žiedus, lapus ir juos džiovinti, o paskui iš jų padaryti paveikslėlių;*
- *su mama maišyti blynų ar sausainių tešlą, iš jos nulieti blyną ar nulipdyti sausainiukų pačių įvairiausių formų, pjaustyti daržoves, susitepti sumuštinį, plauti indus. Nebarkite, jei viena kita lėkštė suduš...*

Šeštaisiais ir septintaisiais metais tinka

- *žaidimai dėmesiu, atminčiai ir mąstymui lavinti: sudėtingos dėlionės, konstruktoriai, stalo žaidimai (jų dabar yra pačių įvairiausių), skaičių kasos, traukinukai su raidėmis, plokščios ir trimatės figūros;*
- *patys įvairiausi fiziniai pratimai (šokinėjimas, laipiojimas, važinėjimas dviratuku, paspirtuku ir pan.);*
- *atsipalaidavimui, pavyzdžiui, kinetinis smėlis, žaidimo putos, plastilinas.*

Nesižavėkite elektroniniais žaislais ir kompiuteriniais žaidimais, juolab televizoriaus žiūrėjimu, jie slopina vaikų kūrybingumą, nes vaikai žaidžia jau pagal suaugusiųjų parinktą taktiką.

Nesižavėkite elektroniniais žaislais ir kompiuteriniais žaidimais, juolab televizoriaus žiūrėjimu, jie slopina vaikų kūrybingumą, nes vaikai žaidžia jau pagal suaugusiųjų parinktą taktiką. Žaidžiant kompiuterinius žaidimus reikia nuolat intensyviai, laikant ranką nenatūralioje padėtyje spausti klavišus – taip pervargsta rankos raumenys. Raumenų pažeidimai yra progresuojantys ir gali pasireikšti po kelerių metų. Jeigu nepavyksta vaiko sudominti kitais žaidimais, pasistenkite sumažinti kompiuterinių žaidimų laiką iki 30 minučių per dieną.

Šeštaisiais gyvenimo metais vaikas įsimena skaičius, raides, geriau įsidėmi, kai mato juos praktiškai, pavyzdžiui, rinkdami uogas, vaisius ne tik apibūdinkite, kokia uoga ar vaisius, bet ir juos suskaičiuokite.

Skaičiuokite puodelius, lėkštutes, šaukštelius, kai dengiamas stalas, ir kalbėkite apie jų dydį, spalvas, paskirtį, kur ir kaip stalo įrankiai turi būti padėti. Kai kartu skutate bulves, jas apibūdinkite, skaičiuokite, leiskite vaikui pamatyti ir pajusti, kokia bulvė buvo prieš skutimą ir po jo, ją nuplovus ir kokia tapo išvirta. Toks paprastas mokymas yra pats efektyviausias, nes skatina vaiką mąstyti, suvokti priežasties ir pasekmės ryšį, lavina jo intelektą.

Su šešiamečiu žaiskite įvairius žodžių žaidimus: iš kaladėlių maišelio traukite po vieną raidę, aiškiai pasakykite, kokia tai raidė, ir pasistenkite sugalvoti kuo daugiau ja prasidedančių žodžių. Pradėkite sakinį ant kaladėlės nupiešta raide, tegul vaikas jį užbaigia. Sekite daug pasakų, skaitykite trumpų apsakymų, kuriuose yra daug vaizdingų posakių. Paprašykite vaiko atpasakoti, ką jis girdėjo. Pasivaikščiodami lauke su vaiku daug kalbėkite, skatinkite papasakoti, ką jis mato, girdi, jaučia, užuodžia, randa, nori padaryti. Paprašykite padeklamuoti išmokus eilėraštkus, pagirkite už tai, kad gerai atsimena.

Šešerių metų vaikas turėtų ištarti visus kalbos (kalbų), kurios(-ių) buvo mokomas, garsus taisyklingai, rišliai papasakoti, nes kalbos garsai, žodynas, gramatinė sandara jau susilieja į vieną kalbos sistemą.

Vadovaujantis Lietuvos mokslo ir švietimo ministerijos parengtu priešmokyklinio ugdymo programos specialiu klausimynu pasirengimui mokyklai įvertinti, vaikas turėtų

- žinoti savo pavardę, vardą, kiek jam metų ir kur gyvena (adresą);
- orientuotis jam pažįstamoje aplinkoje (kieme), dažnai lankomose vietose;
- gebėti įvardinti savo kūno dalis;
- žinoti, kur namuose yra laikomi jo daiktai (darbužiai, batai, žaislai), ir sugebėti jais rūpintis;
- pažinti spalvas, surasti jas aplinkoje ir įvardinti;
- rūšiuoti, lyginti daiktus pagal formą, dydį, spalvą;
- skirti savaitės dienas, teisingai suvokti ir vartoti sąvokas „šiandien“, „rytoj“, „vakar“, metų laikus;
- domėtis raidėmis, žodžiais, skaičiais, klausti, ką reiškia vienas ar kitas žodis, skaičius;
- domėtis aplinka: daiktais – iš ko jie pagaminti, ką su jais galima daryti, augalais, gyvūnais, vandens savybėmis, dangaus šviesuliais;
- pasakyti vieną kitą sakinį apie žinomus aplinkos augalus, gyvūnus;
- skirti lytėjimu pažįstamas daiktų savybes;
- domėtis nauja, nepažįstama veikla (žaidimais, darbais);
- skirti realybę nuo pramano.

Nors priešmokyklinio ugdymo programoje nėra nurodyta, kad pažinti raides ir skaičius yra būtina, vaikui būna lengviau, kai jis, atėjęs į mokyklą, geba perskaityti savo vardą ir kitus jam reikšmingus žodžius, žino skaitymo ir rašymo kryptį (iš

kairės į dešinę). Svarbu, kad vaikas suvoktų žodžio ir skaičiaus sandarą, o ne būtų išmokęs skaičius ir raides kaip eilėrašį.

Visi išvardyti dalykai yra orientaciniai. Kiekvienas vaikas yra unikalus, nė vieno nėra tobulo; kai kas seksis geriau, kai kas ne taip gerai.

Būsimas pirmokėlis taip pat turėtų gebėti

- *bendrauti su suaugusiaisiais ir bendraamžiais;*
- *nepertraukti kalbančio asmens, jį išklaudyti, ir tik tuomet, jei ko nesuprato, paklausti;*
- *kalbėdamas nenukrypti nuo temos;*
- *suvokti aplinkoje vartojamų žodžių prasmes ir tai, kad žodžiai gali būti daugiareikšmiai;*
- *taisyklingai laikyti rašymo priemonę.*

Drąsinkite vaiką. Pagirkite už mažiausią pažangą skaitant, rašant, skaičiuojant, atliekant kitus darbus. Kasdien vaiką ne tik išklauskite, bet ir išgirskite. Su vaiku kalbėkite nuoširdžiai ir ramiai, aiškiai, trumpais sakiniais. Labai svarbu, kad vaikas būtų tikras dėl vieno: ar klasėje bus pirmas, ar paskutinis, jis vis tiek bus pats mylimiausias.

VAIKAS IR MOBILUSIS TELEFONAS, KOMPIUTERIS. Dauguma vaikų jau būna pasiekę tokį brandumo laipsnį, kad taptų mobiliojo telefono savininku. Vaikas jau turėtų suprasti, kad naudojimasis mobiliuoju telefonu kainuoja pinigus ir jis nėra vien tik žaistas. Vaikas turi suvokti, kad mobilusis telefonas yra ryšio priemonė, kuria reikia rūpintis, saugiai nešiotis, įkrauti.

Jeigu nusprendžiate vaikui pirkti mobilųjį telefoną, pirmiausia pamąstykite apie jo praktinę naudą. Jis turi tapti ryšio su vaiku priemone. Reikėtų atkreipti dėmesį, kad aparatu būtų paprasta naudotis, įdiegtas paprastas ir aiškus meniu, lengvai randama telefonų knyga. Nors vaiko mobilusis telefonas tampa geležine jo kontrolės priemone, nederėtų ja piktnaudžiauti. Reikia vaikams leisti būti patiems atsakingiems. Kadangi gausėja žinių apie tai, kad mobilieji telefonai neigiamai veikia organizmą, vaikui patarkite

- *laukiant sujungimo mobiliojo telefono nelaikyti prie pat ausies, kol vyksta reikiamo abonento paieška, o ir kalbant telefoną reikėtų nuo ausies bent 15 cm atitraukti;*
- *naudotis garsiakalbio režimu;*
- *po pokalbio išjungti telefoną atitraukus nuo kūno per ištiestos rankos ilgį;*

- *nesinaudoti telefonu troleibuse, automobilyje;*
- *telefoną laikyti įdėkle be metalo ir ne mažiau kaip per 1,5 cm nuo kūno;*
- *pokalbius keisti siunčiamomis žinutėmis. Siunčiant žinutes spinduliuotės poveikis sumažėja smegenims, tačiau išlieka stiprus akims ir kitų organų ląstelėms.*

Pasaulyje specialistai kalba, kad šešiamečiui mobilusis įrenginys gali būti duodamas per dieną tik kelioms minutėms. Ar duoti vaikui mobilųjį telefoną, kad netrukdytų suaugusiesiems, dažnai tampa šeimos problema, įrodymu, kad ji nesugeba susitvarkyti su vaiku. Virtualus pasaulis traukia tą vaiką, kuris tikrajame pasaulyje nesijaučia saugiai ir komfortiškai. Galbūt jam trūksta dėmesio, meilės, bendravimo, pripažinimo...

Realus gyvenimas nėra toks, koks regimas išmaniųjų telefonų ar kompiuterių ekranuose. Pastebėta, kad vaikams, besinaudojantiems šiais įrenginiais, tampa sunkiau susikaupti, aktyviai dalyvauti darželio užsiėmimuose ir pamokose. Jie nebeišmoksta susitelkti į paprastus dalykus, sukaupti dėmesį į suaugusiojo aiškinimą, pristinga kantrybės nuosekliai dirbti. Moderniosios technologijos neigiamai veikia vaiko fantaziją, kūrybingumą, imlumą, smalsumą.

Užsienyje rimtai svarstoma, kad mobilusis telefonas vaikui į rankas turėtų patekti tik nuo 10–12 metų. Daugelio Amerikos ir Vakarų Europos mokyklų tėvų bendruomenės yra nusprendusios, kad darželiuose ir mokyklose vaikai negali naudotis išmaniaisiais įrenginiais. Skambinti pamokų metu ir klausyti, kaip sekėsi, nėra būtina. Jei tėvams ramiau, kad jie gali bet kada susisiekti su vaiku, tokiai funkcijai pakanka paprasto mobiliojo telefono be interneto ir kitų pramogų.

Dauguma penkerių šešerių metų vaikų pradeda pažinti raides, skaičius, moka atlikti paprastus veiksmus kompiuteriu: valdyti pelę, atpažinti komandas. Šio amžiaus vaikui tėvai turėtų sudaryti interneto svetainių sąrašą, iš kurio jis gali pasirinkti įdomiausias. Kadangi vaikas tampa vis savarankiškesnis, iškyla poreikis apsaugoti jį nuo nepageidaujamos informacijos. Svarbiausia yra tėvų dėmesys ir kontrolė. Šeimos susibūrimuose reikėtų aptarti siužetus, kuriuos vaikas matė, pasiteirauti, ką jis nori sužinoti internete. Tėvams dera paprašyti vaiko papasakoti, koks žaidimas buvo, kas jį sudomino ir pan. Vaikas klausinėjamas jo nekritikuojant,

Vaikai nebeišmoksta susitelkti į paprastus dalykus, sukaupti dėmesį į suaugusiojo aiškinimą, pristinga kantrybės nuosekliai dirbti.

neparodant jokių neigiamų emocijų, jei kas nors tėvams nepatiko, ir visuomet būnant pasiruošus atsakyti į vaiko klausimus. Vaikui dera parodyti, kad ir tėvams įdomu tai, kas jam yra įdomu, ir kad su tėvais galima viską aptarti.

Išimtiniais atvejais vaikams prie kompiuterio per dieną galima praleisti ne daugiau kaip 30 minučių. Laikas prie kompiuterio gali būti suskaidomas į 5 ar 10 minučių dalis per visą dieną.

Geriausia dirbti kompiuteriu, kai monitorius apšviestas natūralia dienos šviesa, sklindančia iš kairės pusės. Jeigu natūralios šviesos neužtenka, reikėtų papildomai įjungti ir dirbtinį apšvietimą.

Geriausia matinis stalo paviršius, tada akys mažiau vargsta nuo atsispindinčios šviesos. Labiau tinka dviejų lygių stalas: ant vieno – monitorius, ant kito – klaviatūra ir pelė. Stalo aukštis turėtų būti toks, kad viršutinė eilutė monitoriuje būtų sulig akimis.

Vaikas tampa vis savarankiškesnis, todėl tėvai turi savo pavyzdžiu parodyti, kaip teisingai dirbti kompiuteriu. Dera paisyti Lietuvos higienos normos (HN 32: 2011) rekomendacijų. Suaugusiajam dirbti prie kompiuterio nepertraukiamai galima ne ilgiau kaip 1 valandą. Darbo su kompiuteriu vieta privalo būti suplanuota taip, kad nevargintų:

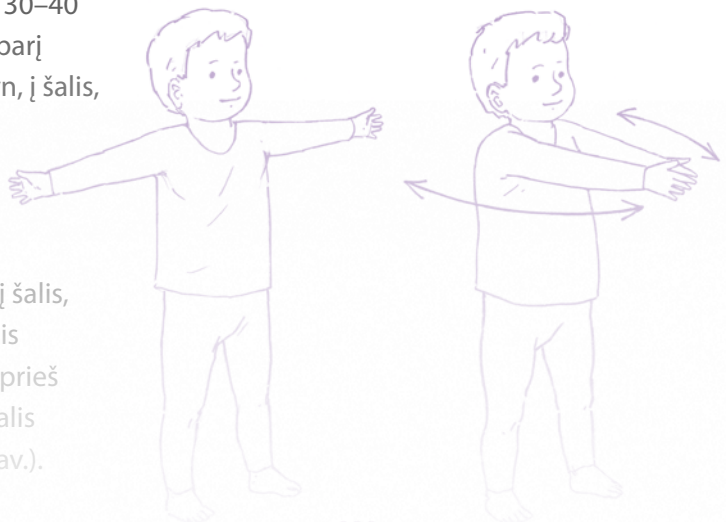
- *monitorius turi būti lengvai ir laisvai pasukamas ir pakreipiamas pagal poreikį;*
- *atstumas tarp akių ir monitoriaus turi būti ne mažesnis kaip 40 cm, o žvilgsnio linija su ekrano plokštuma turi sudaryti statų kampą;*
- *ekrane neturi būti varginančių šešėlių ir atspindžių (nuo langų, ryškiai dažytų sienų). Languose ar šalia jų turi būti priemonės, leidžiančios sumažinti šviesos srautą, krintantį į darbo vietą;*
- *klaviatūros vietos aukštis turi būti toks, kad leistų išlaikyti taisyklingą kūno laikyseną, išvengti plaštakų, riešų ir pečių juostos nuovargio;*
- *priešais klaviatūrą turi būti pakankamai erdvės, kad būtų galima atremti plaštakas ir riešus. Rankos turi būti atpalaiduotos ir laisvos. Dilbiai horizontalūs arba pakelti iki 20 laipsnių į viršų, svarbu, kad būtų į ką juos atremti. Alkūnės sulenktos 90–120 laipsnių kampų, priglaustos prie liemens, plaštakos ir riešai lygiagretūs su grindimis, žastai vertikalūs arba pasvirę į priekį mažesniu kaip 20 laipsnių kampų;*
- *riešų padėtis turi būti neutrali: plaštaka ir dilbis turi būti vienodame aukštyje, kad nereikėtų lenkti riešo;*

- klaviatūra ir pelė turi būti viename aukštyje ir negali būti nutolusios nuo kūno toliau nei 30 centimetrų. Klaviatūra statoma 15 cm nuo stalo krašto. Pelę reikia stengtis laikyti kuo arčiau klaviatūros, kad nereikėtų nuolat ištiesti rankos;
- kėdė turi būti su kėlimo ir sukimo mechanizmu, leidžiančiu keisti jos aukštį bei atlošo atlenkimo kampą, ir būti reguliuojama, kad būtų galima individualiai pritaikyti kiekvienam asmeniui;
- sėdint kojos per klubo ir kelio sąnarius turi būti sulenktos stačiu kampu ir remtis į kietą pagrindą. Sėdinčio vaiko nugarą turi būti atremta į kėdės atlošą. Rankos turi būti sulenktos per alkūnes ir laikomos ant kėdės atramų, riešai – tiesūs, laikomi ant darbo stalo;
- darbo stalo paviršiaus apšvieta turi būti ne mažiau kaip 300 liuksų;
- monitoriaus paviršiaus apšvieta turi būti ne mažesnė kaip 100 liuksų.

MANKŠTA. Judrūs ir fiziškai lavinti vaikai jau gerai valdo kūną, mėgsta įvairius akrobatikos elementus. Jie jau yra pajėgūs atlikti sudėtingesnius pratimus, formuojančius taisyklingą kūno laikyseną, stiprinančius kojų, nugaros, pilvo raumenis. Šie pratimai tampa ypač aktualūs, nes vaikas pasyviai prie kompiuterio ar televizoriaus prasėdi dažnai tiek laiko, kiek tėvai leidžia. Laikas prie televizoriaus ar kompiuterio turi būti ribotas (žr. *Vaikas ir mobilusis telefonas, kompiuteris* 672 p.). Geriausia, kai vienas iš tėvų kartu su vaiku savaitgaliais mankština, o per atostogas visuomet, kai tik tam yra sąlygos. Vaikas, parvestas iš darželio, gali būti pavargęs ir nebenorėti mankštintis. Leiskite jam pailsėti.

Pirmas pratimas – ėjimas. 30–40 sekundžių vaikščioti po kambarį keičiant rankų padėtį: aukštyn, į šalis, atgal.

Antras pratimas „Gaidys“. Pradinė padėtis – stovint, kojos praskėstos, rankos nuleistos. Išskečiame rankas į šalis, paskui keletą kartų ištiestomis rankomis suplojame delnais prieš krūtinę, vėl išskečiame jas į šalis ir nuleidžiame žemyn (208 pav.). Kartojame 5–6 kartus.



208 pav.