



INFOLEHT LAPSEVANEMATELE

Lasteaeda tulek on tähtis samm kogu pere jaoks. See brošüür aitab teil pehmelt läbida kohanemisperioodi ja luua toimiva koostöö “lasteaed ⇌ pere”, et iga päev tooks rõõmu ja kindlust.

Kellele sobib

- Väikelastele alates 1,5 eluaastast.
- Vanematele lastele, kes pole varem lasteaias käinud.
- Neile, kel on olnud negatiivne kogemus ja on oluline alustada uuesti — hoole ja järk-järgult.

Kuidas last lasteaiaks ette valmistada (2–4 nädalat enne algust)

- Rääkige lasteaiast positiivselt: et seal mängitakse, jalutatakse, süüakse ja puhkatakse. Minge lasteaiast mööda ja näidake, kuhu ta hakkab käima.
- Sünkroniseerige päevakava: viige kodune ärkamis-, söömis-, õuesoleku- ja unegraafik lasteaija omale lähemale. Öpime uinuma ilma kõigutamise/pudeli/lutita.
- Sotsialiseerumine: käige sagedamini mänguväljakutel, kutsuge külla — suhtlemiskogemus vähendab stressi.
- Ise seistes: harjutame lusikaga söömist, tassist joomist, käte pesemist, potil käimist, riietumist ja mänguasjade ärakoristamist. Kiitke iga sammu eest!
- Tutvuge aegsasti kodukorra ja päevakavaga kodulehel: tela.ee/ee/about.

- Tähtis: ärge planeerige vahetult kohanemise eel uusi vaktsiine/keerukaid protseduure – see on lisakoormus.

Kohanemine: pehme näidisplaan 3–4 nädalaks

Iga laps on erinev: plaan on paindlik ja kohandub lapsele.

- **1. nädal.** Tutvus rühmaga 2 tundi (9:00–11:00).

Hommikul üks ja sama lühike “rituaalne” järjekord: tulime → kallistus/suupai → andsime lapse õpetajale → lahkusime enesekindlalt.

Ärge viivitage ukse juures ega kuulake pealt – see pikendab hüvastijättu. Võite helistada õpetajale 15–20 min hiljem.

- **2. nädal.** Tulek hommikusöögiks, äraminek pärast lõunasööki (8:30–12:30).

- **3. nädal.** Proovime lõunaund oma voodis, toome pärast ärkamist (~15:00).

- **4. nädal.** Täispikk päev koos õhtuse ajaga, kojumine alates 16:00.

Kasulik:

- Esimestel nädalatel ärge tehke pause/“puhkepäevi”, et rütmi mitte segada.
- Proovige, et last viiks see vanem, kellel on lihtsam – tihti on see isa.
- Ärge “ostke” lasteaeda minekut maiustustega. Parem looge meeldiv ühine traditsioon pärast lasteaeda.
- Õelge alati, millal tulete, ja tulge õigel ajal.
- Kui saabute söögikorra ajal, oodake selle lõpuni – nii ei sega me teisi lapsi.
- Hüvasti jätke lühidalt ja sõbralikult. Kui laps ei taha koju minna – jääme rahulikuks ja järjekindlaks.
- Tunnete ja “hüpetega” seoses: ajutised une/isuga/tuju kõikumised on normaalsed. Toetage, hoidke rütmi ja rääkige lapsega tema päevast. Õpetajad on kõrval, et aidata.

Orienteeruv päevakava

07:30–08:30	Vastuvõtt, hommikune tervisekontroll, võimlemine
08:30–09:00	Hommikusöök
09:00–09:10	Ettevalmistus tegevuseks
09:10–10:00	Õppe- ja kasvatustegevus
10:00–10:15	Vitamiinipaus
10:15–11:40	Ettevalmistus õue minekuks ja õuesolek
11:40–12:00	Naasmine, ettevalmistus lõunasöögiks
12:00–12:30	Lõunasöök
12:30–15:00	Ettevalmistus uneks ja lõunauinak
15:00–15:10	Äratus, “õhuvannid”
15:10–15:30	Oode
15:30–16:00	Individuaaltöö, mängud, lugemine
16:00–17:00*	Õuesõpe/mäng ja kojumine

* väikelasterühm töötab kuni 17.00

Mida kaasa võtta (kontrollnimekiri)

- Mähkmed (kui vajalik) ja vahetusriided päevaks. Potitreeningu alguses võib vaja minna rohkem vahetust.
 - Vahetusjalanõud libisemiskindla tallaga ja kinnise kannaga, mida laps saab ise jalga panna.
 - Ilmale vastavad õueriided ja jalatsid (kontrollime suurust – liiga suur/väike takistab iseseisvust).
 - Rõivad rühmas – lihtsad ja mugavad, kergesti üle pea/jalgade selga pandavad.
- Minimaalselt keerulisi kinnitusi: väldime väikseid nööpe/trukke/tugevaid lukke, pikki salle ja paelu.

- Talvel – kombinesoon; müts-kiiver (kaitsemüts), mida on lihtne ise pähe panna.
- Märgistame esemed: nimi/initialid riidel ja jalanõudel.
- Jälgige, et lapsel oleks lasteaia terve ja puhas riietus.

Korralduslik pool

- Toome lapsed tegevuste alguseks, hiljemalt 9:00. Kui hilinete – kirjutage/helitage meile.
- Pärast lepingu allkirjastamist kutsume liituma kinniste Facebooki gruppidega, kuhu paneme lasteaiapäeva hetki. See **ei ole** lapsevanemate vestluschat!
- Lingid vanemate kinnistesse Facebooki gruppidesse. Liituge **ainult** selle rühma grupiga, kus teie laps käib.

Väikelaste vanematele

E-post: soim@tela.ee

FB: <https://www.facebook.com/groups/1252270495127513/>

Vanemate laste vanematele

E-post: soim@tela.ee

FB: <https://www.facebook.com/groups/719819921949384/>

- Pärast edukat kohanemist on kasulik anda lapsele 1 “puhkepäev” nädalas – ka närvisüsteem vajab puhkust. Jälgige lapse enesetunnet.
- Köha, nohu, halb enesetunne – need on samuti haigused. Haige lapse toomine lasteaeda on ohtlik nii teie kui ka teiste laste tervisele. Palume lapsi lõpuni terveks ravida ja austada teisi peresid. Nakkushaiguse (tuulerõuged, gripp, silmapõletik, enteroviirus, kõhugripp jm) korral teavitage õpetajat esimesel võimalusel. Nii saame ruumid ja mänguasjad kohe desinfitseerida ja võimalusel levikut ära hoida.
- Esimene kontakt isiklikes küsimustes on rühmaõpetaja. Arutame mured ja küsimused esmalt meie personaliga, mitte vanemate vestlusgrupis (nii on kiirem, täpsem ja tulemuslikum).
- Palume sulgeda värava enda järel – see on laste ohutus.

Lasteaed on pere partner.

Meie koostöö põhineb dialoogil, usaldusel ja lugupidamisel.

TERE TULEMAST “AARETE SAARELE”