

IKISKI

მშობლის გზამკვლევი

ბაკურიანი / ზამთრისა და ზაფხულის ბანაკები

იკისკი — ჩვენი და თქვენი სახლი. ეს გზამკვლევი დაგეხმარებათ თქვენი შვილი მოამზადოთ კომფორტული, ორგანიზებული და სასიამოვნო ბანაკისთვის.

01

მოგესალმებით

Ikiski — ჩვენი და თქვენი სახლი.

მოგესალმებით Ikiski-ის ბანაკში, ბაკურიანში. Ikiski-ში ჩვენ ვქმნით გარემოს, სადაც ბავშვები თავს უსაფრთხოდ, აქტიურად, დამოუკიდებლად და ერთმანეთთან დაკავშირებულად გრძნობენ. სპორტის, საერთო გამოცდილებებისა და ყოველდღიური რუტინის მეშვეობით ისინი იძენენ თავდაჯერებულობასა და მეგობრებს, რომლებიც ბანაკის შემდეგაც რჩებიან.

ეს გზამკვლევი დაგეხმარებათ მოამზადოთ თქვენი შვილი მშვიდი, ორგანიზებული და სასიამოვნო გამოცდილებისთვის.

02

მზადება პირველი ბანაკისთვის

****ჩაალაგეთ ბავშვთან ერთად****

ბავშვები აქტიურად უნდა იყვნენ ჩართულნი ჩალაგების პროცესში.

****როგორ ხდება ეს****

- * ყველა ნივთი ერთად დაალაგეთ
- * მიეცით ბავშვს არჩევაში მონაწილეობის საშუალება
- * ჩაალაგეთ ერთად (არა მარტო)
- * აჩვენეთ, სად რა ნივთი დევს

****რატომ არის ეს მნიშვნელოვანი****

- * ავითარებს დამოუკიდებლობას
- * ამცირებს შფოთვას
- * ეხმარება ბავშვებს საკუთარი ნივთების მართვაში

****ყველა ნივთის მონიშვნა****

ყველა ნივთზე აუცილებლად უნდა იყოს მითითებული ბავშვის სახელი და გვარი. მონიშნეთ ქურთუკები, ხელთათმანები, ჩაფხუტები, ზურგჩანთები და წყლის ბოთლები. ეს ხელს უშლის ნივთების დაკარგვასა და არევას საერთო სივრცეში.

****როგორ ჩავალაგოთ (სისტემა)****

ჩემოდანი დაყავით მკაფიო ზონებად:

- * ****ზონა 1** — ყოველდღიური ტანსაცმელი:** მაისურები, საცვლები, წინდები
- * ****ზონა 2** — აქტივობის / სათხილამურო აღჭურვილობა:** სპორტული ტანსაცმელი ან თერმო შრეები
- * ****ზონა 3** — თბილი შრეები:** ჰუდები, ქურთუკები
- * ****ზონა 4** — აქსესუარები:** ხელთათმანები, ქუდები, ბაფები
- * ****ზონა 5** — ჰიგიენის ნივთები:** ყოველდღიური საჭიროებები

სურვილის შემთხვევაში, უკეთესი ორგანიზებისთვის გამოიყენეთ packing cubes.

****ჰიგიენა და ყოველდღიური ჩვევები****

ბავშვებს ვასწავლით ყოველდღიურად გამოიცვალონ ტანსაცმელი, დაიცვან პირადი ჰიგიენა და მოწესრიგებული ჰქონდეთ საკუთარი სივრცე. ჩვენი გუნდი მათ ამ პროცესში ეხმარება, თან დამოუკიდებლობასაც აძლიერებს.

****კომუნიკაცია****

- * ბანაკის განმავლობაში ტელეფონის გამოყენება შეზღუდულია
- * გადაუდებელი კონტაქტი ყოველთვის ხელმისაწვდომია

ჩვენი მიზანია, ბავშვები იყვნენ პროცესში ჩართულები, სოციალიზებული და აქტიურები.

****რა არ უნდა წამოიღოთ****

- * ძვირადღირებული ელექტრონიკა
- * სამკაულები
- * დიდი რაოდენობით ნაღდი ფული

**როგორ უნდა ჩაიცვას ბავშვმა სათხილამურო დღისთვის**

სწორი ფენების სისტემა ბავშვებს მთელი დღის განმავლობაში თბილად, მშრალად და კომფორტულად ამყოფებს.

**ფენების სისტემა (შიგნიდან □ გარეთ)**

****1. საბაზისო ფენა (თერმო)****

ეცმევა პირდაპირ კანზე და აშორებს ტენს. მოერიდეთ ბამბის ქსოვილს.

****2. შუა ფენა (დათბობა)****

ფლისი ან მსუბუქი ქურთუკი — ინარჩუნებს სითბოს.

3. გარე ფენა (დაცვა)

წყალგუმტარი სათხილამურო ქურთუკი და შარვალი — იცავს თოვლისა და ქარისგან.

ქვედა ნაწილი

* თერმო შარვალი

* სათხილამურო წინდები (თერმოზე გადაფარებული)

* სათხილამურო შარვალი

ხელები და თავი

* თხელი შიდა ხელთათმანები (სურვილის შემთხვევაში)

* თბილი ხელთათმანები ან ქურაქუშები

* ყელის სათბური / ბაფი

* ჩაფხუტი

ფეხები

* მხოლოდ ერთი წყვილი სათხილამურო წინდა (არ გააორმაგოთ!)

* სწორად მორგებული სათხილამურო ჩექმები

ხშირი შეცდომები

* ზედმეტად ბევრი ფენა □ ბავშვი ცხელდება და ოფლიანდება

* ბამბის ტანსაცმელი □ სველდება და ცივდება

* მხოლოდ ერთი წყვილი ხელთათმანი □ სწრაფად სველდება

IKISKI რჩევა

ბავშვებმა უნდა შეძლონ საკუთარი ფენების ჩაცმა და გააცნობიერონ, როდის სცივათ ან სცხელათ. მწვრთნელები ეხმარებიან, მაგრამ დამოუკიდებლობა მთავარი მიზანია.

დილის ჩექლისტი ბავშვებისთვის

ჩაცმა

* თერმო ფენა (ზედა და ქვედა)

* შუა ფენა

- * სათხილამურო ქურთუკი და შარვალი
- * სათხილამურო წინდები (მხოლოდ 1 წყვილი)

აქსესუარები

- * ხელთათმანები / ქურაქუშები
- * ყელის სათბური / ბაფი
- * ჩაფხუტი
- * სათვალე

მზადყოფნა

- * სათხილამურო ჩექმები სწორად შეკრული
- * ხელთათმანები მშრალია
- * დამატებითი თბილი ფენა სიცივის შემთხვევაში

ყოველდღიური ნივთები

- * ზურგჩანთა (საჭიროების შემთხვევაში)
- * წყლის ბოთლი
- * წასახემსებელი (თუ მითითებულია)

03

წამოსადები ნივთების სია

****ზამთრის ბანაკი — 11 ღამე / 10 დღე****

****აუცილებელი ნივთები (სავალდებულო)****

- * სათხილამურო ქურთუკი და შარვალი (წყალგაუმტარი)
- * თერმო ტანსაცმელი (რეკომენდებულია 4-5 კომპლექტი)
- * ხელთათმანები (2-3 წყვილი)
- * სათხილამურო წინდები (რეკომენდებულია 5-7 წყვილი)
- * სათხილამურო სათვალე (იდეალურია 2 ცალი)
- * ზამთრის ფეხსაცმელი

****ტანსაცმელი****

- * თერმო ზედეები და შარვლები
- * თბილი შრეები (ფლისი / თბილი ზედეები)
- * მაისურები
- * საცვლები (10-12)
- * პიჯამო (2-3)
- * შარვლები (2-3)
- * შიდა ფეხსაცმელი / ჩუსტები

****აქსესუარები****

- * ხელთათმანები / ქურაქუშები
- * ქუდი (რეკომენდებულია 2)
- * ყელის სათბური / ბაფი

****სხვა****

- * ზურგჩანთა (ყოველდღიური გამოყენებისთვის)
- * წყლის ბოთლი (სასურველია თბოიზოლაციით)
- * ჰიგიენის ნივთები

****ზაფხულის ბანაკი — 12 დღე / 11 ღამე********აუცილებელი ნივთები****

- * მაისურები (8-10)
- * სპორტული ტანსაცმელი
- * სპორტული ფეხსაცმელი
- * ჰუდი / თბილი ზედა
- * ქუდი და მზისგან დამცავი კრემი

****ტანსაცმელი****

- * შორტები (4-6)
- * შარვლები (2-3)
- * საცვლები (12-14)
- * წინდები (8-10)
- * პიჯამო (2-3)

****აქტივობებისთვის****

- * სპორტული ტანსაცმლის კომპლექტები (3-5)
- * საცურაო ტანსაცმელი (2)

****სხვა****

- * ზურგჩანთა
- * წყლის ბოთლი
- * ჰიგიენის ნივთები

****საბოლოო შემოწმება გამგზავრებამდე****

- * ყველა ნივთი მონიშნულია
- * ბავშვმა იცის თავისი ჩანთა
- * ამინდის შესაბამისი ტანსაცმელი ჩალაგებულია
- * აუცილებელი ნივთები მოყვება
- * პოზიტიური განწყობა ☺

04

განთავსება

ბაკურიანში ბავშვები იცხოვრებენ ჩვენს საკუთარ შენობაში, რომელიც მდებარეობს აღმაშენებლის ქუჩაზე.

Ikiski-ის შენობა მოხერხებულად არის განთავსებული, რაც უზრუნველყოფს მარტივ წვდომას ბაკურიანის ყველა სასრიალო ტრასასთან. შენობის უკან მდებარეობს ტყე, რომელსაც ვიყენებთ როგორც რეკრეაციული აქტივობებისთვის, ასევე ბაკურიანის სხვადასხვა ადგილას სასეირნოდ.

სახლის მთავარი სართული განკუთვნილია შიდა აქტივობებისთვის. ქვედა სართულზე განთავსებულია სამზარეულო და სასადილო. მეორე სართულზე არის 6 საძინებელი ორსართულიანი საწოლებით და ოთხი საშხაპე/სააბაზანო. მესამე სართული განკუთვნილია ინსტრუქტორებისა და პერსონალისთვის.

ჩვენი სივრცეები შექმნილია უსაფრთხოების, ოჯახური გარემოსა და გუნდური სულისკვეთების გათვალისწინებით.

05

დღის განრიგი

- 08:00 გაღვიძება
- 08:30 – 08:45 დილის ვარჯიში
- 09:00 – 10:00 საუზმე
- 10:30 – 14:30 აქტივობა 1
- 15:00 – 16:00 სადილი
- 16:00 – 17:00 დასვენების დრო
- 17:00 – 21:00 აქტივობა 2
- 22:00 ძილის დრო

06

მენიუ

იკისკიში განსაკუთრებულ ყურადღებას ვაქცევთ როგორც შექმნილი პროდუქტების ხარისხს, ისე ბავშვებისთვის მომზადებულ საკვებს. ქვემოთ მოცემულია იმ კერძების მაგალითები, რომლებსაც დღის განმავლობაში ვთავაზობთ ბავშვებს. დღის პირველი აქტივობის ფაზის დროს ლაშქრობებზე ყოველთვის მიგვაქვს წასახემსებელი, რომელსაც ბავშვებს გზად ვურიგებთ.

საუზმე

- * ჩაი
- * პური, კარაქი, ყველი, ძეხვი
- * ხილის პიურე, თაფლი
- * ხაჭო და არაჟანი
- * წინიბურა, შვრიის ფაფა
- * მოშუშული კვერცხი
- * ალადები

სადილი

- * ბოსტნეულის სუპი
- * წითელი ოსპის სუპი
- * სუპი გუფთებით
- * კატლეტი კარტოფილის პიურეთი
- * შემწვარი ქათამი ვერმიშელით
- * ქათმის ფილე ბრინჯით
- * მაკარონი ხორციით
- * ღუმელში გამომცხვარი კარტოფილი ფარშით
- * სტაფილოს, ოლივიეს და ბოსტნეულის სალათები
- * ყველი / პური
- * კომპოტი, ხილი

ვახშამი

- * ჩაი
- * პური, კარაქი, ყველი, ძეხვი
- * ხილის პიურე, თაფლი
- * პიცა
- * კარტოფილის ღვებელი, ხორცის ღვებელი
- * ხაჭაპური
- * სოსისი ცომში
- * ნამცხვარი, ტკბილი ფუნთუშა

07

მგზავრობა

ბანაკის დაწყების დღეს Ikiski-ის ავტობუსი 09:45 საათზე გავა ელბაქიდისა და მიხეილ ჯავახიშვილის ქუჩების კვეთიდან.

ბანაკის ბოლო დღეს Ikiski-ის ავტობუსი თბილისში დაახლოებით 16:30 საათზე დაბრუნდება ელბაქიდისა და მიხეილ ჯავახიშვილის ქუჩების კვეთასთან.

08

გადახდა

ბანაკის საფასურის გადახდა უნდა განხორციელდეს ჯგუფის დაწყებამდე არაუგვიანეს 10 კალენდარული დღით ადრე.

გადახდის მეთოდები:

1. საბანკო გადარიცხვა:

შპს „Iki-Ski“

საიდენტიფიკაციო კოდი: 203865415

სს „თიბისი ბანკი“

ანგარიშის ნომერი: GE78TB0600000017467496

დანიშნულებაში: ბავშვის სახელი, გვარი და ბანაკის დაწყების თარიღი.

2. PayPal

3. ნაღდი ანგარიშსწორება ადგილზე

09

კონტაქტი

იკისკი

დაბა ბაკურიანი, საქართველო

დავით აღმაშენებლის ქუჩა 35ბ

ელფოსტა: ikiski@gmail.com

ტელეფონი +995 597 55 97 66

WhatsApp: +995 599 30 03 69

ბანაკის პერიოდში გადაუდებელი შემთხვევებისთვის ჩვენი გუნდის ერთ-ერთი წევრი მუდმივად ხელმისაწვდომია ტელეფონით. მშობლები ჩამოსვლისას მიიღებენ პირდაპირ საკონტაქტო ინფორმაციას.