

Základní doporučení pro vybavení dítěte v Klubu Stromeček

Při pořizování nových věcí myslete prosím na to, jak se bude dítě oblékat, aby pro ně nebylo oblečení nepřekonatelnou překážkou: pozor na úzké otvory na hlavu, složitá zapínání, některé problematické zipy. Děti by jejich otevírání a zavírání měly zvládat, aby si mohly pocít tepla samy regulovat v průběhu dne.

Obuv: Nejlépe kotníčkové membránové plné boty, dostatečně velké. Ponožky by měly odvádět vlhkost – z tohoto pohledu je funkční vlna, bavlna méně, syntetika vůbec.

Pokrývka hlavy: čepice za každého počasí, dle situace: kšiltovka, kulich, nepromokavý klobouk a jiné dle potřeby.

Batůžek: **S nastavitelnou délkou ramenních popruhů a hrudním pásem, s úložným prostorem cca 6-7 l.** Do batůžku:

- krabičku se svačiou, láhev s pitím, v zimě malou termosku. Osvědčila se například „Zdrava lahev“
- podložku na sezení velikosti cca A3, dostačuje část karimatky
- igelitový sáček na poklady či na mokré prádlo
- kapesníky
- náhradní ponožky a spodní prádlo

Oblečení:

Je třeba uplatňovat „**cibulové vrstvení**“ oblečení, tak aby nebránilo dětem v pohybu.

Doporučení a zkušenosti z praxe lesních školek:

Zimní období:

1. Funkční vrstva: odvádí vlhkost pryč od pokožky, vhodné jsou přírodní materiály, např. vlna (hřeje i když je vlhká, má částečně samočisticí schopnost) pokud ji děti snesou, nebo jiné funkční prádlo.
2. Střední vrstva: je zateplovací vrstvou, zde jsou vhodné opět vlněné svetry, fleecy. Při velkém chladu je vhodné vrstvit více slabších zateplujících vrstev.
3. Vnější vrstva: je izolační vrstva, musí být nepromokavá, větru odolná, ale zároveň prodyšná.
4. Ochrana pokožky obličeje a rukou: ochranný mastný krém

Drobné záludnosti, jako je třeba

- přechod kalhot a bot, lze vyřešit gumou na konci nohavic a nebo nejlépe pomocí návleků
- volba **rukavic** vzhledem **k propojitelnosti** s rukávem bundy, vhodné palcové nepromokavé hřejivé rukavice, 1x náhradní do batůžku. Tlusté rukávy a silné rukavice s prodloužením na sebe nelze napasovat ;-)
- **šála a čepice**, či alternativa: kukla + dobře pasující zdvižený límec bundy

Nepromokavé kalhoty je vhodné prát co nejméně, pouze otírat, při opotřebení svrchní vrstvu oblečení i bot nastříkat impregnací.

SVAČINY:

Svačina obecně by měla být taková, aby nevznikaly odpadky, nejlépe v krabičce, v lese po nás nic nezůstává. V létě láhev s vodou či šťávou, v zimě je vhodná termoska s čajem přiměřené teploty rovnou k pití. Ideálně namazané pečivo, zabalené v krabičce. Dítě by nemělo (kromě výjimky že má např. narozeniny) do klubu nosit sladkosti. Svačina doma připravená, nikoliv koupená typu „perník“ či „brumík“ atd. - venku po sladkostech rychle vyhládne! Prosíme nedávejte dětem ani z obchodu zabalené slazené nápoje, nedopité krabičky s brčkem jsou nešťastí. Kdo zůstává na odpoledne, tak např. ovoce či v zimě lépe sušené ovoce, oříšky apod.

NÁHRADNÍ OBLEČENÍ:

Svoje náhradní oblečení pro případ nenadálé potřeby má každé dítě uschováno v látkovém pytlíku v tělocvičně. (pytlíky PODEPSAT) Kromě těchto individuálně od maminek připravených plátěných pytlíků s oblečením disponuje Stromeček ještě množstvím erárního oblečení – o dítě je vždy postaráno. Zbytečně tedy nepřetěžujte batohy nadměrným množstvím náhradního oblečení. Nosí to sebou celý den!

ODPOLEDNÍ ODPOČINEK:

Kdo zůstává až do odpoledne, připravte si pro dítě, ideálně do většího LÁTKOVÉHO PYTLE: tenkou dětskou dečku (např. fleece, larisa), mazlíka a malý polštářek (jen pokud dítě používá). Pokud budeme v tělocvičně, tak ještě přezůvky a tepláčky na převlečení. Vše podepsat permanentním fixem a ideálně když si ještě dítě přikreslí svoji „značku“ :-)

Poznámka k pytlíkům č.1: Proč látka a ne igelit? Látkové jsou prodyšné a jsou pevnější.

Poznámka č.2: pytle i pytlíky věšme za provlečený provázek na háčky na zeď. Přiměřená velikost, ať je za co věšet a nic nepadá ven.