**Zapraszamy do zapoznania się z krótkim przewodnikiem „ Moje dziecko w podróży”**

**przygotowanym przez nas specjalnie dla Państwa.**

**Przykładowa lista ekwipunku kolonisty na 6 dni kolonii letnich**

1. Kosmetyczka z przyborami, krem z filtrem, chusteczki

2. Piżama ,mały ręcznik

3. Kurtka przeciwdeszczowa z kapturem

4. Czapka z daszkiem lub inne nakrycie głowy chroniące przed słońcem

5. Klapki, sandały i obuwie sportowe

6. Odpowiednia liczba bielizny i skarpetek

7. 2-3 bluzy z długim rękawem (w tym jedna ciepła) - Sugerowane

8. 3 pary długich spodni (jedne dresowe) - Sugerowane

9. 3 pary krótkich spodenek - Sugerowane

10. 6 koszulek typu T-shirt - Sugerowane

11. Mały plecaczek na wycieczki, portfelik najlepiej zawieszany na szyi

12. Kieszonkowe– można przechować u wychowawcy

**Przygotowania**

Wyjazd na kolonie bądź obóz jest zawsze dużym wydarzeniem i warto się do niego porządnie

przygotować. Poniżej prezentujemy zestaw porad, które pozwolą rodzicom łatwiej przeżyć okres

rozłąki z dzieckiem, a dzieciom łatwiej odnaleźć się w nowej sytuacji.

Wypełnij dokładnie kartę kolonijną, wpisz wszystko co może okazać się ważne podczas wyprawy:

chorobę lokomocyjną, alergie pokarmowe, przeciwwskazania dotyczące leków itp.

Porozmawiaj z dzieckiem, pamiętaj, że obawiając się pierwszego wyjazdu malucha, sam

przekazujesz mu ten strach ;) Lepiej więc zaraź dziecko entuzjazmem i zapewnieniami o wspaniałej

zabawie .

**Pakowanie**

Niech dziecko bierze udział w pakowaniu, dzięki temu będzie wiedziało co ze sobą ma na

wycieczce, jak wygląda jego kosmetyczka czy ubrania. Weź pod uwagę zdanie dziecka ;)

Na co dzień dzieci nie przykładają uwagi do takich kwestii, później może być problem z identyfikacją rzeczy osobistych . Dopasuj wielkość bagażu do ilości dni na kolonii, spakuj tylko niezbędne rzeczy. Dziecku będzie łatwiej odnaleźć potrzebne rzeczy gdy nie będzie ich zbyt dużo. Bagażu powinno być tyle, by dziecko samo mogło go przenieść. Warto też od razu naszykować worek na brudne ubrania, żeby nie mieszały się z czystymi. Dziecko powinno mieć podręczny plecak, w którym weźmie prowiant na drogę, a na wycieczkę picie i kurtkę. Jeśli dziecko przyjmuje leki - skonsultuj to z organizatorem.

**Kieszonkowe i cenne przedmioty**

Dziecko nie powinno zabierać ze sobą cennych przedmiotów. Opiekun ani organizator nie bierze za

nie odpowiedzialności. Nie dawaj także dziecku zbyt dużej ilości gotówki. Pamiętaj, że dzieci

wszystko co potrzebne - dostają. Istnieje możliwość przechowania pieniędzy u opiekuna. O ile to możliwe nie dawaj dziecku na kolonię komórki. Po pierwsze łatwo ją zgubić, po drugie zabawy komórkami przeszkadzają w prowadzeniu zajęć. W razie potrzeby możesz zadzwonić o umówionej porze do opiekuna i z nim porozmawiać, albo poprosić o rozmowę z dzieckiem. A jeśli będzie taka potrzeba my zadzwonimy do Ciebie.

**Podróż**

Przed wyjazdem starajcie się nie dawać dziecku do jedzenia ciężkostrawnych potraw. Jeśli dziecko

cierpi na chorobę lokomocyjną, koniecznie nas o tym poinformuj oraz odpowiednio wcześniej

podaj mu odpowiedni lek zapobiegający mdłościom oraz zaopatrz w chusteczki i worek foliowy.

Gdy dziecko poczuje się źle powinno natychmiast zawiadomić opiekuna grupy. Nie dawaj dziecku w nadmiernej ilości jedzenia na drogę. Pamiętaj, że o wiele lepsza jest kanapka, jabłko i wodę mineralną niż chipsy, czekoladki, żelki i słodzone, gazowane napoje.

**Kontakt z dzieckiem i opiekunem**

W przypadku jeśli dziecko zabiera telefon komórkowy prosimy o telefonowanie w ustalonych

godzinach ( informacje te zostaną podane przed wyjazdem :) Ciągłe telefony od rodziców zakłócają

prowadzenie zajęć, a z drugiej strony u wrażliwych i tęskniących dzieci powodują, że dziecko,

które udało się zainteresować zajęciami, przypomina sobie o domu i rodzicach i na nowo zaczyna

tęsknić.

Zapisz nasz telefon, tak byś mógł w razie potrzeby zadzwonić. Dokładnie wpisz telefony

kontaktowe do siebie na karcie kolonijnej, żeby organizator mógł się z Tobą skontaktować .