

ZÁKLADNÍ DOPORUČENÍ PRO VYBAVENÍ DÍTĚTE V LESNÍ MATEŘSKÉ ŠKOLE TĚPTÍN Z.S.

Dětský batůžek a jeho vybavení

(dítě ho s sebou přináší každý den, za jeho sbalení zodpovídají rodiče, vybavení i batůžek je podepsán)

batoh (nepromokavý, pevnější, doporučený objem 6 - 10l dle výšky a věku dítěte, s upravitelnými popruhy - důležitý je zapínací hrudní popruh)
láhev s pitím (v zimě malá termoska, kterou si dítě umí samo otevřít, objem cca 0,5 l)
sedák (kus karimatky vzniklý například při jejím zkracování)
kapesníčky
náhradní oblečení v igelitovém pytlíku podle sezóny
(v zimě náhradní rukavice, ponožky, mikina navíc; na podzim tepláčky a ponožky, lehká větrovka, nepromokavá bunda nebo pláštěnka - smyslem je mít sbaleno podle aktuálních povětrnostních podmínek tak, aby nebyl důvod se z výpravy předčasně vracet do zázemí)
Krabíčka na svačinu, kterou dítě umí samo otevřít

Vybavení uložené v jurtě

(zůstává uložené v jurtě, vybavení je podepsané, rodiče nejméně 1x týdně kontrolují jeho stav)

Spacák (jurma je vytápěná, není potřeba, aby byl spacák určený do nízkých teplot)
Karimatka (zkrácená na cca 150 cm)
možný polštářek na spaní

V kapsáři: náhradní věci na převlečení nebo na přidání vrstvy v případě chladu (spodní prádlo, ponožky, tričko krátký/dlouhý rukáv, tepláky, mikina, nepromokavé kalhoty, nepromokavá bunda, rukavice)

Náhradní boty: dle období holiny, zateplené holiny nebo druhé zimní boty, sandály v teplém období

léky (pokud nějaké dítě pravidelně užívá, budou uloženy u pedagogického dozoru)

ochranné prostředky proti hmyzu a ochranné prostředky proti slunečnímu záření (rodič podle sezóny před předáním dítěte aplikuje na dítě repelent, opalovací krém či krém v případě mrazu, vybavení umístěné v jurtě je určeno pro případné opakované aplikace po domluvě s průvodci)

Ke stravování

Termoska s horkou vodou o objemu cca 1l (rodič ji přináší a odnáší každý den)

Doporučení k oblékání

Během roku je uplatňováno tzv. cibulovité vrstvení. Podobně jako cibule může dítě vrstvy odkládat nebo přidávat (v batůžku by tedy mělo být místo i na oblečení).

V zimě spodní vrstvu tvoří funkční vrstva vlněného prádla či termoprádla, která zajišťuje teplo, i pokud se dítě zpotí. Poté následuje střední vrstva oddělující funkční a vnější vrstvu. V zimě tuto vrstvu tvoří vrstev několik. Více vrstev udrží více tepla než jedna silná vrstva, která může profouknout a neudrží v meziprostorech stabilní teplotu. Svetry a mikiny, které hřejí i v případě vlhka, jsou z vlny či fleecu. Svrchní vrstva je izolační. Tvoří ji voděodpudivý či voděodolný materiál. Měla by být nepromokavá a větruodolná, ale zároveň prodyšná, aby se děti nepřehřívaly. Systém vrstvení je uplatněn na tělo i na nohy. Kalhoty by měly být zateplené a vodotěsné. Dobrou ochranu hlavy a krku, kterou děti nemusí upravovat, tvoří kukla. V případě potřeby je možné na ní navrstvit ještě čepici a šálu. Nejvíce tepla z těla člověka odchází hlavou. Nedílnou součástí zimního oblečení jsou nepromokavé zateplené palčáky. V méně chladných dnech jsou vhodné prstové pletené rukavice nebo softshellové prstáky. Nohy jsou chráněny termolegínami s delšími ponožkami a zateplenou nepromokavou obuví. Nedoporučujeme používat punčocháče. Obuv doporučujeme dostatečně volnou (tzv. nadměrek) – někdy je potřeba dětem přidat druhé ponožky a je potřeba, aby se do boty vešly. Po čas zimy sebou děti nosí v batůžku náhradní rukavice, ponožky a případně termopolštářek, kterým si mohou hřát ruce během svačiny. Svačit mohou také v rukavicích s odklopitelnou špičkou nebo se z palčáků převléci do pletených prstových rukavic. Během mrazivých dnů je možné návleky chránit přechod mezi obuví a kalhotami nebo zajišťovat kalhoty pod boty gumičkou. Tvář je v mrazivých dnech chráněna mastným krémem s minimálním obsahem vody.

Zásada cibulovitého vrstvení se uplatňuje také v teplejší části roku. Hodí se více tenčích vrstev. Nezbytností je pokrývka hlavy či šáteček. Oblečení je světlejší barvy, aby odráželo sluneční paprsky a byl na něm dobře viditelný lezoucí hmyz. Boty jsou pevnější. V případě deště či rosy se nosí holiny -ráno je tráva téměř vždy mokrá a tak je vhodné přicházet v holinách a dát boty na přezutí. Jako ochrana před blátem a vlhkostí jsou od jara do podzimu vhodné tzv. kalhoty bahňáky (nepromokavé kalhoty a se stahováním kolem kotníků). Obecně je vhodné, když je oblečení opatřeno zipy, které dítě umí samo rozepínat a zapínat podle individuálního pocitu tepla. Pro lepší sebeobsluhu jsou vhodnější kalhoty bez kšand.

Rodiče a pedagogové sledují předpověď počasí. V lesní školce obecně platí: „Není špatné počasí, pouze špatné oblečení.“