



JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO WYJAZDU NA OBÓZ I KOLONIE?

W trosce o komfortowy i zdrowy pobyt dziecka na koloniach, sugerujemy uczestnika wyposażyć w:

PRZYBORY TOALETOWE: mydło w płynie, szampon, krem z filtrem oraz krem lub balsam po opalaniu - dezodorant, coś na kleszcze i komary, szczoteczka i pasta do zębów - szczotka lub grzebień do włosów - środki higieniczne: chusteczki higieniczne i nawilżające

RĘCZNIKI: 1 duży kąpielowy lub 1 plażowy, 1 mały/średni do rąk, **SRÓJ KĄPIELOWY**

BIELIZNA: 2 piżamy lub koszulki nocne, - bieliznę (majteczki, skarpetki), podkoszulki - bluzeczki na każdy dzień pobytu

UBRANIA: spodnie długie (2-3szt.), spodnie $\frac{3}{4}$ (2-3szt.), spodenki krótkie (3-4szt.), dres, bluzy z długim rękawem w tym jedna polarową (2 szt.), bluza z kapturem (1szt.) - strój dyskotekowy (koniecznie!!!), kurtka przeciwdeszczowa z kapturem.

NA ZAJĘCIA SURVIVALOWE: Śpiwór dla chętnych, którzy będą chcieli spać w namiocie podczas zajęć survivalowych. Koszulka i spodnie do wybrudzenia na zajęcia survivalowe.

OBUWIE: buty sportowe (2 pary), sandały (1para), klapki pod prysznic (1para), buty lub kapcie do chodzenia po ośrodku, krótkie, można zabrać lekkie kalosze.

DODATKOWO: plecak (średni), okulary słoneczne, mała poduszczonek (na drogę), ulubiona maskotka, torbę na brudną odzież. Prosimy również aby dziecko zabrało ze sobą piórniki- szczególnie młodsze grupy!!!!

BAGAŻ: Prosimy zapakować rzeczy dziecka w miękką torbę podróżną (walizki w ilości 40-50 sztuk nie zawsze mieszczą się do luku bagażowego, ponadto zajmują niepotrzebnie przestrzeń w pokojach).

SPIS RZECZY: dla tych dzieci, które mogą mieć problem z zapamiętaniem swoich ubrań!!!

LEKI i Parafarmaceutyki: leki przyjmowane na stałe przez dziecko oraz leki , które można dziecku podać doraźnie. Spis leków oraz sposób podawania, obowiązkowy i zalecany (np. w przypadku bólu głowy, gorączki itd.. Kartkę i leki wkładamy do torebki lub kosmetyczki, podpisujemy i przekazujemy wychowawcy przy autokarze. Dobrze jest wyposażyć dziecko w płyn przeciw komarom i preparat do posmarowania w razie ukąszenia przez owady.

PODRÓŻ: Jeżeli dziecko ma chorobę lokomocyjną, na godzinę przed podróżą prosimy podać lek (np. aviomarin) i wyposażyć w dostateczną ilość tabletek. Na drogę do plecaka proponujemy zapakować: coś do czytania, karty, grę, zeszyt lub notesik , długopis, chusteczki higieniczne, chusteczki nawilżające, poduszczonek, kanapki lekkie, wodę niegazowaną lub soczki (2 szt.), słodką bułkę, ciasteczka, cukierki miętowe lub owocowe. Niewskazane są chipsy, cola, a zwłaszcza czekoladowe.

KIESZONKOWE: prosimy pieniądze włożyć w podpisaną kopertę w banknotach po 10,00 zł oraz 20, 00 zł i przekazać wychowawcy lub kierownikowi kolonii wraz z ewentualnym spisem i dawkowaniem leków przy autokarze.

W przypadku jakichkolwiek pytań, prosimy o kontakt z biurem:
Tel. +48 22 127 01 36; Tel. kom. +48 504 179 348, +48 519 527 171