

## JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO WYJAZDU NA KOLONIE?

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

**PRZYBORY TOALETOWE:** Mydło w płynie, szampon, krem z filtrem oraz krem lub balsam po opalaniu - dezodorant, najlepiej kulkowy, szczoteczka i pasta do zębów - szczotka lub grzebień do włosów - środki higieniczne: chusteczki higieniczne i nawilżające

**RĘCZNIKI:** 1 duży kąpielowy, 1 plażowy, 1 mały (średni), 1 mały do rąk

**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.

**OBUWIE:** buty np. adidas (2 pary ), tenisówki (1 para ), sandały ( 1para ), klapki pod prysznic(1para), pantofelki do chodzenia po pokoju, krótkie, lekkie kalosze.

**DODATKOWO:** plecaczek (średni), okulary słoneczne, ma lutka poduszczonek (na drogę), **ulubiona maskotka**, torbę na brudną odzież.

**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.

**WYPEŁNIAMY UPOWAŻNIENIE DO PODAWANIA LEKÓW.** Lekki umieszczamy w torebce foliowej, upoważnienie, w którym podajemy sposób dawkowania, podpisane przekazujemy kierownikowi lub wychowawcy na zbórze)

Dobrze jest wyposażyc dziecko w płyn przeciw komarom i preparat do posmarowania w razie ukąszenia przez owady,.

**PŁYN ANTYBAKTERYJNY. MASECZKI**

**PODRÓŻ:** Jeżeli dziecko ma chorobę lokomocyjną, na godzinę przed podróżą prosimy podać lek (np. aviomarin) i wyposażyc w dostateczną ilość tabletek , biorąc pod uwagę wycieczki na miejscu!

Na drogę do plecaczka proponujemy zapakować: coś do czytania, karty, grę ,zeszyt lub notesik , długopis, chusteczki higieniczne, chusteczki nawilżające, poduszczonek, maskotkę, kanapki lekkie, jabłko, wodę niegazowaną lub lekko gazowaną w małych butelkach (2 szt.), soczki (2 szt.), słodką bułkę, ciasteczka, wafelki, cukierki miętowe lub owocowe. **Niewskazane są** chipsy, cola, bułki z wędliną, nadmiar słodczy oraz termosy z herbatą. Na podróż powrotną organizator zapewnia suchy prowiant.

**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**