

JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO WYJAZDU NA 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, 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: plecak (średni), okulary słoneczne, mała poduszcza (na drogę), **ulubiona maskotka**, torbę na brudną odzież.

Prosimy również aby dziecko zabrało ze sobą piórnik- szczególnie na kolonie z językiem angielskim!!!!

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.. choroba lokomocyjna) prosimy przygotować na osobnej kartce , która **musi** być podpisana przez rodzica lub opiekuna prawnego. Kartkę i leki wkładamy to 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 , 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, poduszczkę, 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