

## PORADNIK RODZICA

Poniżej znajdziecie Państwo najważniejsze informacje zgromadzone w formie pytań i odpowiedzi. Mamy nadzieję, że ułatwią one odpowiednie przygotowanie dziecka do wyjazdu na obóz. Jeżeli pojawią się pytania, na które poniżej nie znajdziecie odpowiedzi – prosimy o kontakt – chętnie udzielimy dodatkowych odpowiedzi.

Rafał Kaczmarek tel.: 518 261 14

### 1. Co i jak spakować na obóz – polecamy pakowanie dziecka do torby z kórkami – by łatwiej było poruszać się dziecku z walizką:

Ubrania na co dzień (w ośrodku i podczas atrakcji):

- Koszulki, spodnie, bluzy,
- Bielizna (skarpetki, bokserki – kilka sztuk więcej niż ilość dni - w razie przemoczenia);
- Pidżama,
- Wygodne obuwie po ośrodku – najlepiej trampki lub podobne (by nie spadały podczas zabaw ruchowych),
- Kurtka przeciwdeszczowa
- Buty na zewnątrz – najlepiej wygodne ponad kostkę,
- Ręczniki – większy kąpielowy + mniejszy,
- Mały plecak (na wycieczki/ atrakcje),
- Środki + przybory toaletowe – mydło, szczoteczka, pasta, szampon,
- Reklamówka lub torba foliowa do pakowania brudnej bielizny,

### 2. Jak zadbać o to by dziecko przywiozło wszystko z powrotem?

- Wszystkie rzeczy dziecka podpisujemy inicjałami na metce.
- Wszystkie nowo zakupione rzeczy pokazujemy dziecku by wiedziało co zabiera ze sobą.
- Proponujemy również stworzyć dziecku listę tego co zabiera, tak aby w dniu wyjazdu mogło sprawdzić czy spakowało wszystko co przywiozło.
- Wydrukowanie oraz wypełnienie załączonej do dokumentu check-listy aby dziecko mogło sprawdzić podczas pakowania czy wszystko ze sobą zabrało.

### 3. Elektronika - Cenne rzeczy – telefony, tablety, aparaty.

- Tablety – Odradzamy brania tabletów oraz innych przenośnych urządzeń służących do gier – nasz plan jest pełen szkoleń, zabawy oraz atrakcji – chcemy by dzieci podczas obozu angażowały się w zajęcia i odpoczęły od codziennych gier na tablecie,
- Aparaty – wszystkie zdjęcia z obozu wykonywane są przez osobę za to odpowiedzialną – prosimy by aparaty również pozostały w domu,
- Telefony komórkowe – dzieci korzystać będą z telefonów wyłącznie przez określony czas. Kontakt z dziećmi w innych porach będzie możliwy poprzez telefon opiekuna/kierownika.

#### **4. Lekarstwa**

- Oddzielnie spakowane i opisane + dawkowanie – Jeżeli podczas turnusu dziecko musi przyjmować lekarstwa prosimy o ich przekazanie na zbiórcę konwojentowi (opiekunowi / kierownikowi wypoczynku) z opisem dawkowania oraz oznaczeniem lekarstw,
- Kierownik wypoczynku dba o zastosowanie się dziecka
- Przeziębienia itp. - wszystkie drobne choroby staramy się wyleczyć na miejscu, korzystając z porad lekarzy
- Uczulenia - na karcie zgłoszenia dziecka proszę koniecznie wpisać wszelkie uwagi dotyczące uczuleń na substancje aktywne w lekarstwach lub pokarmach

#### **5. Kieszonkowe – wskazówki wynikają z naszych doświadczeń:**

- Spakowane do koperty i podpisane
- Kieszonkowe powinno być w małych nominałach – np. 5 x 10 zł lub 5 x 20 zł (nie w jednym banknocie)
- Zazwyczaj jest wydawane na pamiątki lub słodycze i napoje - mniejsze nominały uchronią dziecko przed nieuczciwym sprzedawcą wydającym resztę,
- Opiekunowie czuwają nad tym by dzieci nie kupowały zbyt dużej ilości słodyczy i napojów gazowanych – zabronione jest kupowanie napoi energetycznych,
- Dbamy o to by dzieci nie zastępowały planowanych posiłków słodkościami,
- Nie podajemy kwoty odpowiedniej jako kieszonkowe ponieważ to Państwa decyzja – prosimy by kwoty te nie były zbyt wysokie (dzieci mają zapewnione wszystko co konieczne podczas obozu).

#### **6. Emocjonalne przygotowanie dziecka do wyjazdu**

- Warto zadbać, aby ułatwić młodszemu dziecku radzenie sobie zwłaszcza z tęsknotą za bliskimi, szczególnie podczas pierwszego wyjazdu bez rodziców.
- Warto wspólnie z dzieckiem omówić ofertę oraz program, pokazać mu na fotografiach miejsca w których będziemy, postarać przybliżyć się jak będzie wyglądał powszedni dzień podczas obozu.
- Opowiadając o obozie starajcie się przekazać dziecku jak najwięcej optymizmu i wiary we własne siły.
- Wy tłumaczcie dziecku, że zawsze może liczyć na pomoc opiekuna i nawet gdy ma jakieś problemy z samodzielnością może liczyć na zrozumienie i pomoc wychowawcy.
- Pamiętajmy by uświadomić dziecku, że z każdym nawet małym problemem lub potrzebą może zwrócić się do opiekuna,
- Uświadawiamy dziecko, że opiekun jest podczas pobytu jego przyjacielem i dba by dziecko czuło się dobrze na obozie,
- Warto przekazać dziecku, że podczas obozu mieszkało będzie z rówieśnikami, którzy podobnie jak ono, również nieraz będą potrzebować pomocy opiekuna. To wzmocni wiarę dziecka we własne siły.
- Nie starajcie się z uporem uświadawiać dziecku jak bardzo będziecie za nim tęsknić, to tylko wzmocni obawy dziecka.
- Ustalcie już przed wyjazdem z dzieckiem w jaki sposób będziecie się kontaktować,
- Pokażcie dziecku film, który znajduje się przy ofercie obozu – pokazuje on zajęcia, atrakcje oraz pozytywne emocje panujące podczas obozu.

## 7. Zbiórka i wyjazd na obóz

- Z reguły staramy się, aby pożegnanie młodszych dzieci nie trwało długo i wyjazd odbył się możliwie najszybciej. Od chwili przekazania nam dziecka jesteśmy skoncentrowani na bezpieczeństwie dzieci,
- Nie przesadzajcie z ilością prowiantu na drogę - wystarczy kanapka soczek i owoc.

## 8. Kontakt z dzieckiem podczas obozu

- Telefony komórkowe stały się nieodzownym partnerem niemal każdego człowieka jednak z punktu wychowawczego i zdrowego charakteru naszych obozów, gdzie stawiamy na integrację, kontakt realny i aktywne formy spędzania czasu, korzystanie z nich musi być uporządkowane,
- W związku z tym w pierwszy dzień po przyjeździe na obóz dzieci oddają telefony do depozytu do kierownika obozu lub wychowawcy. Codziennie w porze poobiedniej kierownik lub wychowawca przekazuje telefony dzieciom na jedną godzinę aby mogły skontaktować się z rodzicami.
- Dzieci bez telefonów mogą rozmawiać z rodzicami z telefonu kierownika w porze poobiedniej.
- W sprawach pilnych kontakt możliwy jest z kierownikiem obozu o dowolnej porze.
- Na prośbę dziecka kierownik w każdym momencie może zadzwonić do rodzica.

## CHECKLISTA

Uzupełnij listę o ilości oraz spakuj ją do bagażu dziecka, by przy wyjeździe zweryfikować czy dziecko spakowało wszystkie rzeczy, które ze sobą zabrało. Sugerujemy, aby ubrania dzieci podpisać imieniem na metce.

### UBRANIA

- ] Spodnie
- ] Spodenki
- ] Spodnie dresowe
- ] Podkoszulki
- ] Koszulki z długim rękawem
- ] Bluzy
- ] Swetry
- ] Piżama
- ] Kostium
- ] kąpielowy
- ] Majtki
- ] Skarpetki
- ] Kurtka
- ] Peleryna przeciwdeszczowa

## KOSMETYKI I GADŻETY

- Ręcznik mały i duży
- Szczoteczka do zębów
- Pasta do zębów
- Szczotka do włosów
- Szampon do włosów
- Żel pod prysznic

## BUTY

- Adidasy
- Trampki
- Buty do chodzenia po ośrodku (wiązane, całe buty nie klapki)
- Klapki pod prysznic

## ELEKTRONIKA

- Telefon
- Ładowarka
- Słuchawki

## DOKUMENTY

- Legitymacja szkolna

