

# Co si připravit - s čím počítat

Všechno oblečení a další pomůcky, které dítě nosí do školky, podepište/označte. Denně si dítě nosí **batůžek**. Je dobré, aby byl nepromokavý (nebo s pláštěnkou) a měl hrudní pásek (lze došít), aby nepadal dítěti z ramenou.

## V batůžku si dítě nosí:

- termosku nebo zdravou lahev na pití dle období
- podsedák z karimatky (na sezení na zemi)
- náhradní ponožky, spodní prádlo (a např. legíny)
- v zimě náhradní rukavice
- papírové kapesníky 1x
- pláštěnku (pokud nemá dítě nepromokavou bundu)

## Do zázemí školky budou děti potřebovat:

- spacák, polštářek nebo peřinku a polštářek na odpočinek
- náhradní oblečení – spodní prádlo, tričko, mikina, ponožky, punčocháče, kalhoty,
- gumovky, nepromokavé kalhoty
- gumovky
- přezůvky nejčastěji crosky - kvůli snadné omyvatelnosti
- děti, které nosí plenky – plenky a vlhčené ubrousky

## Jak oblékat dítě do školky

Většinu oblečení budete již mít doma, nebojte se také využít různých bazarů na internetu apod.

### Zimní období

V zimním období je dobré dodržovat **cibulový systém** – tzn. oblékneme dítě do více slabších vrstev. Zvažte použití kombinéz, které nejsou praktické v případě, že si dítě potřebuje odskočit.

**Spodní vrstva** – měla by hřát a ideálně odvádět pot od těla (studí). K tomu skvěle poslouží **funkční prádlo**. Pokud preferujete **přírodní materiály**, tak je ideální vlna (*merino...*). Některé děti ale nesnesou čistou vlnu na kůži, v tomto případě lze zvolit výrobky, které kombinují vlnu s hedvábím či bavlnou. Vlna hřeje i vlhká. Osvědčené značky jsou *Janus, Cosilana, ManyMonths, Bundle of Joy, Crawler*. Některé vlněné věci lze prát v pračce, jiné vyžadují praní v ruce. Lze využít i bambusové spodní prádlo, je vhodné i pro alergiky.

Funkční prádlo z **umělých materiálů** (*Moira, Sensor, Outlas, Reima...*) – tyto materiály mají snadnou údržbu a i citlivé děti je dobře snášejí. Většinou ale příliš nehřejí a je třeba je proto doplnit další hřejivou vrstvou.

**Střední vrstva oblečení – mikiny, svetry, kamaše** – dle teploty dáváme 1 – 3 vrstvy, jejichž úkolem je dítě zateplit a odvádět vlhkost dále od těla.

**Vrchní vrstva – chrání proti dešti a sněhu** – měla by být prodyšná, aby se dítě nepotilo. Ve větru to může být větrovka, do deště pláštěnka (ta ale prodyšná není).

Ideální jsou membránové bundy a kalhoty, které jsou vhodné skoro do každého počasí.

Do hodně blátivého a deštivého (i na mokrý sníh) počasí jsou dobré tzv. bláťáky (bunda i kalhoty) – pogumované oblečení, nemusí se příliš často prát, jen vlhkým hadrem setřeme bláto.

Osvědčené značky dětského oblečení jsou např. *KoziKidz, Tchibo, Playshoes, Regatta, Kukadlo*.

**Hlavu a krk** je nutno chránit čepicí a šálou příp. kuklou, která chrání hlavu a krk. Lze využít i různé nákrčníky (upletené, nebo např. funkční šátky).

**Na ruce** jsou dobré nepromokavé rukavice, lépe palčáky, které více hřejí a děti je snadněji nandají samy. Dobré jsou prodloužené rukavice, které se dají přetáhnout přes rukávy.

**Na nohy** je potřeba kotníčková obuv **správné velikosti** (raději o něco větší). Obuv nesmí tlačit, jinak bude dítě zima. Do deště nepromokavé holínky (některé děti v nich neumí chodit), v zimě sněhule. Opět je ideální **membránová obuv**, která je nepromokavá a zároveň prodyšná. Do bot bavlněné nebo vlněné ponožky (v zimě).

**Návleky** – zabezpečí, že dítětem nebude padat sníh do bot (v případě že nemají kalhoty dole na nohavicích gumičku).

## Letní období

Na teplé dny je dobré oblečení z prodyšných světlých materiálů (bavlna, len) s dlouhým rukávem i nohavicemi. V lese bývá chladněji než ve městě a také slouží jako ochrana před sluncem a klíšťaty.

**Hlavu** chráníme kloboukem nebo kšiltovkou.

**Obuv** doporučujeme s pevnou patou a špičkou, ale i v letních měsících je nejlepší pevná kotníčková obuv (ideálně opět s membránou).

## Ochrana pokožky a proti klíšťatům

Rty chráníme jelením lojem, pokožku obličej v zimě mastným krémem proti mrazu a slunci, v létě opalovacím krémem.

Proti klíšťatům doporučujeme dítěti pořídit repelent vhodný pro děti.

odkazy na doporučení od rodičů, kteří nás již navštěvují:

[https://www.promaledobrodruhy.cz/?gclid=Cj0KCQiApL2QBhC8ARIsAGMm-KFmtOsGPiCVjkcsNP8zBGKSU-O4FVN9rJV-PK0jumcCPw\\_-w19Pr6laAmqHEALw\\_wcB](https://www.promaledobrodruhy.cz/?gclid=Cj0KCQiApL2QBhC8ARIsAGMm-KFmtOsGPiCVjkcsNP8zBGKSU-O4FVN9rJV-PK0jumcCPw_-w19Pr6laAmqHEALw_wcB)

[https://eshop.zdravalahev.cz/?gclid=Cj0KCQiApL2QBhC8ARIsAGMm-KEWY\\_2OpMveKcXcZecJ-DCw7efrw0IOiIHxrTGzxcGBfrKwH7IC3W0aAmh3EALw\\_wcB](https://eshop.zdravalahev.cz/?gclid=Cj0KCQiApL2QBhC8ARIsAGMm-KEWY_2OpMveKcXcZecJ-DCw7efrw0IOiIHxrTGzxcGBfrKwH7IC3W0aAmh3EALw_wcB)

<https://www.unuo.cz/>

<https://www.4camping.cz/>

Na Facebooku jsou skupiny jako: Funkční oblečení pro děti, Bazar lesní školky, Lesní školky