



Doporučení pro vybavení dítěte

Batůžek

Každý den docházky má u sebe dítě **batůžek s upravitelnými popruhy a prsním pásem**, který obsahuje:

- ♣ **podepsanou lahvičku s pitím** (v zimě může být termoska)
- ♣ **podepsanou krabičku se svačinou** (co nejméně obalů)
- ♣ **pláštěnku** (pokud dítě nemá nepromokavý oděv)
- ♣ **náhradní oblečení „na dojití“ zpět do jurty** (ponožky, spodní prádlo, tričko, tepláky)
- ♣ **kapesníčky**

Tento batůžek nosí dítě s sebou ven do lesa, nepřepĺňujte jej prosím zbytečně těžkými věcmi. V batůžku by mělo zůstat na místo na oděv, který si budou děti potřebovat odložit, v případě, že jim bude horko.

Vybavení, které zůstává dlouhodobě v jurtě

- ♣ podepsané přezůvky nebo velmi teplé ponožky
- ♣ polštářek nebo plyšák, se kterým je dítě zvyklé spát – platí pro děti, které jsou zapsány k celodenní docházce
- ♣ náhradní oblečení ve viditelně podepsaném látkové tašce – zejména spodní prádlo, ponožky, punčocháče, triko, kalhoty a svetr nebo mikina apod. (pro případ počůrání, promočení při hře nebo nepřízní počasí)
- ♣ Oblečení v náhradním pytlí rodič při každém odchodu kontroluje, odnáší domů špinavé či mokré věci a doplňuje, co je potřeba

Doporučené oblečení

- ♣ oblečení doporučujeme podepsat,
- ♣ v oblečení, které chrání tělo před deštěm, není potřeba mít pláštěnku - což doporučujeme.

Funkční vrstva: termoprádlo, ideální jsou přírodní materiály jako merino vlna či hedvábí. Úlohou této vrstvy je odvádět vlhkost od těla. Vlna má tu vlastnost, že hřeje, i když je vlhká. Má též samočisticí schopnost.

Střední vrstva: vytváří vzduchovou vrstvu mezi funkční vrstvou a tím udržuje tělesnou teplotu. V případě velmi studeného počasí je dobré vytvořit několik vrstev, které mají zateplující funkci.

Vnější vrstva: má izolující vlastnosti. Měla by být nepromokavá a větru odolná, ale zároveň prodyšná.

Při teplém počasí: bavlněné lehké triko či košile s dlouhým rukávem (chrání před sluncem a chladem v lese), vzdušné kalhoty (chrání před klíšaty, odřením v lese), kšiltovka či klobouček, větrovka do batůžku a pláštěnka

Dubínek, z. s.

Zřizovatel: **Lesní mateřské školky Dubínek**
„Venku s dětmi za každého počasí bez zdí a plotů.“



Při deštivém počasí v zimním období: svrchní vrstvou cibulovitého oblečení jsou nepromokavé kalhoty a bunda s kapucí (např. Tchibo, Kik, Kozi Kids, Kiba, Reima). V batůžku náhradní rukavice, ponožky a punčochy. Spíše než šálu doporučujeme nákrčník.

Obuv: Doporučujeme goretexovou membránu a obuv o číslo větší. Vzduchová vrstva takto vytvořená udržuje chodidla v teple. Dalším důvodem je rychlý růst dětské nožky.

Cibulový systém

Pro lesní mateřskou školu (LMŠ) obecně platí, že:

„Neexistuje špatné počasí, pouze špatné oblečení“.

Během celého roku je proto uplatňováno tzv. „cibulové vrstvení“. V zimě má být spodní vrstva hřejivá, tedy ideálně vlna (pokud ji děti snesou) nebo funkční prádlo. Obě varianty mají tu výhodu, že i když se dítě potí, prádlo hřeje dál. Následují podle potřeby další 1 až 3 vrstvy, které opět hřejí a zároveň izolují (což je výhodou cibulového vrstvení oproti jedné silné vrstvě, která snadněji profoukne a nevytváří meziprostory udržující stabilní teplotu). Pro zahřátí se vedle vlny také velmi hodí fleec. Vrstvení je stejným způsobem uplatněno i na nohy. Svrchní kalhoty by měly být v první řadě vodotěsné. Bunda by měla být teplá a prodyšná. Pokud padá déšť se sněhem, má nepromokavost přednost, děti tedy často nosí zateplené pláštěnky. V nich se ale velmi rychle přehřívají. Při vrstvení oblečení je také třeba myslet na to, aby nebránilo dětem v pohybu.

Je poměrně časté, že děti se místo promrznání přehřívají – řešením je odebrání hřející vrstvy, ale ne všechny děti si umí říci. Poslední nezbytnou vrstvou do mrazu představuje ochranný mastný krém na obličej a na ruce. Obvykle se nedoporučuje nosit kombinézu, či kalhoty s lacem. Na druhou stranu – pokud si děti hrají ve sněhu, má kombinéza své výhody a je-li dítěti teplo, krátká chvilka vyvětrání a rychlý návrat k pohybu nezpůsobí promrznutí.

Záludné maličkosti

Během mrazivého větrného dne rychle pocítíme, kde má oblečení skuliny, kudy může mráz či sníh proniknout. Častým problémem je přechod bot a kalhot. Řešením je buď guma na okraji nohavic přetažená přes podrážku bot, nebo návlek podobný tomu, co mají běžkaři, který přechod zvenku překryje a utěsní. Také při volbě rukavic je třeba myslet na jejich propojitelnost s bundou – nejsnadněji se manipuluje s rukavicemi podobnými lyžařským palčákům. Nevhodné jsou prstové a krátké rukavice. Rukavice do lesa by v každém případě měly být nepromokavé a hřejivé (s kožíškem nebo fleecem uvnitř). Poslední skulinou v oblečení může být šála a čepice. Zde se velmi dobře hodí kukla nebo nákrčník.

Další záludností jsou různá zapínání a zipy. Děti by měly zvládat jejich otevírání a zavírání samy. Nejen proto, že dvě paní učitelky stráví mnoho času, když mají každé dítě vyprostit z bundy či obléknout, ale také proto, aby si dítě mohlo pocit tepla regulovat samo v průběhu dne.

Vše co je možné podepsat, je vhodné podepsat.

Adresa: **Dubínek z.s.**
Erbenova 817, Neratovice 27711

www: www.dubinek.cz
e-mail: dubinek@dubinek.cz
telefon: 777 965 153

bankovní spojení: 2400190148/2010 (Fio banka)

IČ: 22882189

Zapsán v rejstříku spolků u Městského soudu v Praze pod spisovou značkou L 23159.