

W co najlepiej ubrać dziecko i co mu dać na wycieczkę?

W przypadku jednodniowej wycieczki łatwo jest przygotować odzież dla dziecka. Wystarczy **dzień wcześniej zapoznać się z prognozą pogody**, aby wiedzieć, w co należy dziecko ubrać. Polecam **ubiór „na cebulkę”**, dzięki niemu dziecko będzie mogło w każdej chwili zdjąć zbędne ubrania, gdy będzie mu za gorąco lub coś dodatkowego założyć.

Bez względu na pogodę, należy przygotować dziecku **zakryte i wygodne buty**. **Sandałki zdecydowanie odradzam**. Delikatne paski w sandałach, podczas biegania czy schodzenie ze stromej góry mogą ulec rozerwaniu. **Zakryte buciki** będą dobre na spacer po mieście i lesie, zarówno przy słonecznej pogodzie, jak i deszczu. Jak wycieczka na **charakter górski, konieczne są buty wiązane**. Najlepsze takie, które można zasznurować i które mocno trzymają się kostki. Nie musimy kupować na jeden wypad specjalistycznych górskich butów. Czasami wystarczy wyjąć z szafy buty zimowe, sznurowane – typu trapery.

W okresie zimowym lub przy dłuższych, górskich trasach warto zabrać **do plecaka drugą parę skarpet**. Często się przydają, jak jedne skarpetki przemokną lub się zwyczajnie przepocą.

Nie możemy również zapomnieć o **przeciwdeszczowej kurtce** nawet, jeśli synoptycy zapowiadają piękny, słoneczny dzień. Cienka, lekka i przeciwdeszczowa nie zajmie zbyt wiele miejsca w plecaku, a w trakcie załamania pogody okaże się bardzo potrzebna. Dobrym pomysłem jest również **rozpinana bluza z kapturem** – gdy będzie zbyt gorąco, bez problemu zostanie rozpięta, w przypadku wiatru, kaptur na głowie dodatkowo ochroni uszy. Polecam **bawełniane podkoszulki**, na to **koszula z długim rękawem** lub bluza. Obecne **bluzy polarowe**, szczególnie te zapinane na zamek doskonale sprawdzają się na wszelkich wyprawach. W okresie zimowym **oprócz kurtki, nie zapominamy o czapce na uszy, szaliku i rękawiczkach**. Młodsze dzieci lubią rzucać się śnieżkami. Dajmy im **dwie pary rękawiczek**. Nie zajmą wiele miejsca, a mogą być potrzebne. Dziewczynki niech nie ubierają nawet najpiękniejszych sukienek i spódniczek. **Najwygodniejsze są spodnie!** Zauważyłam, że w grupach dzieci przedszkolnych dzieci miewają obcisłe spodnie typu džinsy z osobno zapinanymi paskami. Takie dzieci długo się męczą, zanim same poodpinają sobie takie spodnie w toalecie. A sprawy czasami są bardzo pilne! Opiekunowie co prawda zawsze pomagają, ale czyż nie byłoby prościej, zakładać maluszkom spodnie na gumce?

W czasie **letnim koniecznie zabieramy czapkę z daszkiem!** Chroni głowę przed palącym słońcem. Często głowa dziecka jest wystawiona na całodniowe intensywne nagrzewanie przez promienie słoneczne. Brak czapki może nawet doprowadzić do udaru. Dobrym pomysłem jest dać dziecku **okulary przeciwsłoneczne**. I jeszcze jedno: często wycieczki organizowane są w terenach leśnych, parkach, łąkach. W takich miejscach pojawiają się kleszcze. Tam sprawdzają się ubrania lekkie, ale zakrywające ciało. Dodatkowo możemy przed wyjazdem spryskać nasze pociechy **preparatem odstraszającym kleszcze i komary**. Równie ważny jest **krem z filtrem przeciwsłonecznym**. Obecnie prawie każda mama używa kremów z filtrem UF, nawet jak zapomnimy kupić specjalistycznych krem przeciwsłoneczny, posmarujmy dziecko swoim kremem. To już zawsze "coś". Kolejna bardzo ważna rzecz, to **plecak!** Nie dawajmy dzieciom toreb typu reklamówka ani takich z paskiem na jedno ramię. Przy kilkugodzinnym spacerze, czy wędrowce dzieci umęczą się nimi. Jak nie ma w domu plecaka, to nic nie szkodzi – szkolny tornister typu plecak też wystarczy. Dziecko będzie miało wolne ręce a ciężar będzie równo rozłożony na łopatki.

Co włożyć do plecaka?

- **Prowiant typu kanapki lub bułki** np. z masłem i żółtym serem, liściem sałaty, podsuszoną wędliną, suchary, jabłko, w góry dobra będzie energetyczna przekąska typu baton, czekolada.
- **Latem: koniecznie więcej picia!** Najlepiej w kilku butelkach, ale nie dawajmy dziecku takich ogromnych (1,5 – 2 litrowych) butli z piciem. Dziecko zamęczy się nosząc je podczas kilkugodzinnej wędrówki. Najlepiej kupić kilka mniejszych butelek. Część z nich przyda się na czas przejazdu autokarem, dwie weźmie na wędrówkę i musi jeszcze starczyć na drogę powrotną. Pamiętajmy, że soczki gęste typu Kubusie, są bardzo zdrowe, ale nie zaspokoją pragnienia. W upalne dni najlepsza będzie zwykła, nawet niegazowana woda. Często podczas letnich, upalnych dni obserwuję, że dzieci na cały dzień dostają jedną małą buteleczkę picia. To zdecydowanie za mało! Dzieci dużo się ruszają, biegają, pocą – potrzebują więcej płynów. Wiadomo też, że dzieci bardzo chcą zabierać na wycieczki znane, reklamowane brązowe napoje. Stanowczo odradzam. Dzieci zazwyczaj źle się po nich czują. Za dużo gazu i słodczy. Niech wypiją w domu po wycieczce. Często w autokarze jest gratis herbata dla dzieci, ale mimo wszystko muszą też posiadać własne picie.
- **Chipsom** mówimy podczas wycieczek zdecydowane **NIE!!!** Dzieci źle się po nich czują! Nie pozwalamy ich jeść w autokarze. Zamiast nich niech dziecko **spakuje chusteczki** do nosa, te na pewno się przydadzą.
- Nie dawajmy dzieciom jedzenia, które łatwo ulega zgniecieniu np. miękkich pomidorów, serków homogenizowanych, jogurtów (tych w miękkich kubeczkach). Wiele razy widziałam jak taki prowiant zostaje rozgnieciony w plecaku.
- **Gotówka:** Każde dziecko chce jej dostać jak najwięcej. Zanim cała rodzina z dziadkami i ciociami obdaruje dziecko, zastanówmy się, czy nasz skarb jedzie głównie na zakupy, czy na wycieczkę? Kupowanie pamiątek jest miłą cześcią wycieczki, ale nie jej celem! Może warto poprosić dziecko, aby kupiło widokówkę, breloczek. To nie musi być nic drogiego. Pochwalmy nasze dziecko, jak uda mu się zaoszczędzić część pieniędzy. Zachęcajmy do przemyślanych zakupów. Pieniążki koniecznie niech dzieci mają schowane w jakiś portfelikach. Nie kieszeniach! Z kieszeni pieniądze wypadają i dzieci później są smutne.
- **Telefon komórkowy:** dawać czy nie dawać? Jak Państwo macie być niespokojni o własne dziecko, to dajcie mu telefon. Ale pamiętajcie: dzwoniąc przeszkadzacie dziecku w zabawie i zwiedzaniu. Dziecko podczas rozmowy z Wami (rodzicami) nie słucha przewodnika. Nie zrozumie ciekawej legendy, która jest im w tym czasie opowiadana. Czyli traci wiadomości z wycieczki. Proponuję umówcie się z dzieckiem, aby to ono do Was zadzwoniło, np. jak zatęskni, lub powiadomi Was o ewentualnym opóźnieniu przy powrocie z wycieczki. Jak nie dacie dziecku telefonu, to jeszcze lepiej. Opiekunowie mają przy sobie numer telefonu do Was, rodziców i przy potrzebie kontaktu na pewno do Was zadzwonią.
- **Tabletki na wypadek złego samopoczucia: dawać dzieciom!** Jak tylko wiecie o chorobie lokomocyjnej, to podajcie coś dziecku. Po co ma się męczyć? Są dostępne różne środki. Można je włożyć do foliowego woreczka, podpisać i przekazać opiekunom. Opiekunowie na pewno nie zapomną o podaniu leku np. przed drogą powrotną. Małe dziecko samo może zapomnieć. Na "wszelki wypadek" niech dziecko ma też kilka woreczków foliowych w plecaku. Co prawda takie woreczki są na wyposażeniu każdego autokaru, ale nie zawsze opiekunowie zdążą z nimi dobiec do dziecka, któremu nagle zrobiło się niedobrze. Pamiętajmy, z choroby lokomocyjnej zazwyczaj się wyrasta.

– **Słuchawki do słuchania muzyki:** osobiście nie jestem ich fanką na wycieczkach. Przez nie dzieci nie rozmawiają ze sobą w autokarze. Jak zakładają je podczas wędówki czy spaceru, to nie słyszą co się do nich mówi. Nie sposób ostrzec takie dziecko np. przed zagrożeniem. Jadącym samochodem itp. Dziecko zwyczajnie nie słyszy. Sprawa zupełnie inaczej wygląda jak jest długi przejazd autokarem. Rozumiem wówczas, że chcą posłuchać muzyki.

DRODZY RODZICE

**PILOCI, PRZEWODNICY I OPIEKUNOWIE, KTÓRZY JADĄ Z WASZYMI DZIEĆMI NA WYCIECZKĘ,
STARAJĄ SIĘ , ABY WSZYSTKIE DZIECI WRÓCIŁY SZCZĘŚLIWE I RADOSNE :)**

JEDNAK, JAK COŚ JEST DLA WAS NIEJASNE, COŚ WAS MARTWI LUB NIEPOKOI - ZAPYTAJCIE.