

## ZIMOWISKA 2023/2024 – PORADNIK RODZICA

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

Zespół [naferie.pl](https://naferie.pl)

### Zagadnienia:

1. Co i jak spakować na zimowisko?
2. Jak zadbać o to by dziecko przywiozło wszystko z powrotem?
3. Elektronika – Cenne rzeczy – telefony, tablety, aparaty
4. Lekarstwa
5. Sprzęt narciarski
6. Kieszonkowe
7. Emocjonalne przygotowanie dziecka do wyjazdu
8. Zbiórka i wyjazd dziecka na zimowisko
9. Kontakt z dzieckiem podczas zimowiska
10. Pokaż dziecku jak ubrać się na narty

### ODPOWIEDZI

1. Co i jak spakować na zimowisko – polecamy pakowanie dziecka do torby z kótkami – 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)
  - Piżama
  - Wygodne obuwie po ośrodku – najlepiej trampki lub podobne (by nie spadały podczas zabaw ruchowych)
  - Kurtka przeciwdeszczowa (może być ta sama co na narty ew. dodatkowa)
  - 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

### Ubranie na narty:

- wysokie skarpety (kilka par)
- spodnie + koszulka termoaktywna
- bluza polarowa lub inna z wysokim kołnierzem (bez kaptura)
- komplet na narty – spodnie ocieplane+ kurtka– najlepiej dwuczęściowe; nie w formie kombinezonu – ułatwi to korzystanie z toalety przez dziecko
- kominiarka pod kask (ewentualnie czapka bez pompona)
- rękawiczki i czapka – przynajmniej 2 komplety (rękawiczki „nieprzemakalne”)

## ZIMOWISKA 2023/2024 – PORADNIK RODZICA

---

### 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 branie tabletów oraz innych przenośnych urządzeń służących do gier – nasz plan jest pełen szkoleń, zabawy oraz atrakcji – chcemy by dzieci podczas turnusu angażowały się w zajęcia i odpoczęły od codziennych gier na tablecie
- Aparaty – wszystkie zdjęcia z zimowiska 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 zbiórce 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. Sprzęt narciarski/ snowboardowy:

- W przypadku, gdy dziecko posiada swój sprzęt proszę sprawdzić poniższych wskazówek czy spełnia kryteria
- W przypadku posiadania własnego sprzętu prosimy o wizytę w serwisie narciarskim celem ustawienia nart / snowboardu do wagi oraz wielkości buta
- W przypadku, gdy nie mają Państwo pewności czy narty są odpowiednio przygotowane prosimy o poinformowanie kierownika podczas zbiórki (sprzęt zostanie sprawdzony w wypożyczalni/serwisie),
- Kompletny sprzęt składa się z nart, butów, kasku oraz kijków

### 6. Kieszonkowe – wskazówki wynikają z naszych doświadczeń:

- Spakowane do koperty i podpisane
- Kieszonkowe powinno być w małych nominatach – 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 zimowiska)

## ZIMOWISKA 2023/2024 – PORADNIK RODZICA

---

### 7. Emocjonalne przygotowanie dziecka do wyjazdu

- Warto wspólnie z dzieckiem omówić ofertę oraz program, pokazać mu na fotografiach miejsca w których będziemy, postarać przybliżyć jak będzie wyglądał powszedni dzień podczas zimowiska
- Opowiadając o zimowisku starajcie się przekazać dziecku jak najwięcej optymizmu i wiary we własne siły
- Wytłumaczcie 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
- Uświadamiamy dziecko, że opiekun jest podczas pobytu jego przyjacielem i dba by dziecko czuło się dobrze na zimowisku
- Warto przekazać dziecku, że podczas zimowiska 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 uświadamiać 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 zimowiska – pokazuje on zajęcia, atrakcje oraz pozytywne emocje panujące podczas zimowiska

### 8. Zbiórka i wyjazd na zimowisko

- 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

### 9. Kontakt z dzieckiem podczas zimowiska

- Telefony komórkowe stały się nieodzownym partnerem niemal każdego człowieka jednak z punktu wychowawczego i zdrowego charakteru naszych zimowisk, 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 zimowisko dzieci oddają telefony do depozytu do kierownika zimowiska 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 zimowiska o dowolnej porze
- Na prośbę dziecka kierownik w każdym momencie może zadzwonić do rodzica

## ZIMOWISKA 2023/2024 – PORADNIK 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.



sztuk

### UBRANIA

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



sztuk

### AKCESORIA NARCIARSKIE

- Skarpety narciarskie
- Spodnie, koszulka termoaktywna
- Spodnie ocieplane, kurtka
- Kominiarka pod kask
- Gogle
- Rękawiczki, czapki



sztuk

### KOSMETYKI I GADŻETY

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



sztuk

### BUTY

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



sztuk

### ELEKTRONIKA

- Telefon
- Ładowarka
- Słuchawki



sztuk

### DOKUMENTY

- Legitymacja szkolna

## Biuro

# 792 959 728

obozy@naferie.pl