

PŘÍRUČKA PRO ZAČÍNÁJÍCÍ I POKROČILÉ RODIČE DĚTÍ Z LESNÍ ŠKOLKY



Vypracovala Lucie Pospíšilová.

Doplnila: Veronika Peteráčová

Dobrý den,

Vítejte u čtení této brožury, která si klade za cíl, usnadnit vám výběr a nákup vybavení pro vaše děti docházející do lesní školky Letokvítek.

Někteří rodiče se třeba orientují v nabídce outdoorového dětského vybavení, pro někoho to může být velká neznámá. Protože se někdy jedná o celkem nákladné věci, určitě uvítáte tipy a rady od zkušených průvodců a rodičů. Ze začátku se vám může zdát, že dítě potřebuje opravdu velkou spoustu věcí, ale časem možná zjistíte, že stačí pár základních věcí a máte vyhráno.

Lucie Pospíšilová

Slovo od průvodců:

„Není špatného počasí, ale špatného oblečení“ Nicméně i rozumného přístupu a zkušeností pedagoga s pobytem za každého počasí.

Velice děkujeme Lucii Pospíšilové za nasazení ve sběru informací od všech rodičů, kteří k nám dávají děti. Po 7 letech praxe v lesních školkách víme, že záleží na oblečení, ale i na zvolené velikosti bot atd, Bezproblémový provoz také ovlivňuje připravenost náhradního oblečení, jeho rychlá dostupnost.

A než se pustíte do čtení následujících stran, uvědomme si, že řada z nás dospělých nejsme pravidelně vystavováni venkovnímu prostředí celé dopoledne. Proto budme opravdu bdělí k počasí a k aktuálnímu stavu dítěte. Ne všechny děti zvládají zimu, odloučení od rodičů, často také nechtějí nosit náhradní oblečení někoho jiného. Ne vždy máme prostor na detektivní práci při hledání náhradního oblečení. Snažíme se, aby se všichni cítili dobře a v bezpečí, spolupráce s vámi je důležitá.

Naše zázemí nemá rozměry klasické kamenné školky. V zázemí se odpočívá, jí a jsou zde uloženy náhradní oblečení a materiál k práci průvodců. Hlavní pedagogická činnost probíhá v přírodě.

Proto prosíme všechny o maximální spolupráci ať zbytečně neztrácíme nervy a oblečení ☺

Brožura je složena z oddílů, které se věnují dané tematice a nabízí konkrétní tipy oblečení, výrobců. Přidali jsem i tematiku spaní a zakončili jsme ji podrobným popisem harmonogramu dne ve spojení s převlékáním a přípravou oblečení.

Hodně síly všem a hodně úsměvů dětí, průvodců a rodičů v naší školce.

Veronika Peteráčová

„Do čeho se vyplatí investovat, a kdy stačí věc za pár korun?“

OBUV

1. Dalo by se říci, že se neobejdete bez holínek/gumáků zn. DEMAR, model MAMMUT z odlehčeného materiálu EVA. Mají vyjímatelnou vložku z ovčí vlny, která v zimě nahradí sněhule. Na jaře můžete teplou vložku vyndat a gumáky vám tak slouží celý rok. Model Mammut má dobře strukturovanou podrážku a nesmekají se. Praktické je také stažení na tkaničku, aby se do boty nedostávala voda, sníh, bláto apod. Příznivá je i cena (400-500,-), ve srovnání např. se sněhulemi. A asi brzy zjistíte, že se ze všech bot nejsnadněji čistí. Budete pravděpodobně potřebovat dva páry. V zimě dítě v prvních chodí do školky, druhé má ve školce na případné přezutí pro odpolední program. Na jaře/v létě jsou jedny stále ve školce pro případnou změnu počasí a druhé máte doma. Protože tyto gumáky mají asi všechny děti a nabídka barev je velmi omezená, je NUTNÉ gumáky řádně a zřetelně podepsat!



2. Hodně také využijete celoroční kožené boty, případně boty s membránou Goretex.
3. Když už je hodně teplo a nebývá už tolik mokro ani po ránu (květen, červen, září), tak nechcete, aby se dítěti potila noha v „neprodyšné“ botě. Většina rodičů se shoduje na doporučení na různé značky barefoot obuvi, pro jistotu můžete ošetřit impregnací na obuv. (Podle plánovaného programu, zvoleného terénu pro aktivity nebo změny počasí může Průvodce děti před odchodem ze zázemí doporučit přezutí do gumáků, které by mělo mít dítě neustále ve školce.)
4. Sandálky, síťované boty, plátěnky – když je opravdu hodně teplo (pár dní v červnu/září), moc je nevyžijete.
5. PŘEZÚVKY do zázemí: bačkůrky, Crocs, capáčky. Je to vlastně docela jedno. Důležitým faktorem pro výběr je, aby se dobře nazouvaly, tak, aby si je dítě zvládlo obout samo. V zimě aby se do nich vešlo i s froté ponožkou.

ZIMA	
gumáky Demar Mammút (2x) ▲	+ merino ponožky (případně dvoje)
vyšší boty s Goretexovou membránou	spíše do sněhu a mrazů (když není rozbředlý sníh a bláto)
Viking (s goretexem)	
Keen Basin	

ŠPATNÁ ZKUŠENOST: zn. Superfit s Goretexem (málo teplé)

JARO/PODZIM	
gumáky Demar Mammút, bez vložky	do deště, do mokra
Keen Chandler WP (waterproof)	
Viking s Goretexem (celoroční, kotníkové)	
Celoroční kožené boty – vyšší nebo nižší	FareBare/Jonap/Filii
Feelmax Luosma	do sucha
Vivo Primus Kids	
Tenisky Viking	lehoučké, vzdušné, pratelné

LÉTO	
Sandále s plnou špicí Keen cnx Seacamp ▼	sportovní, lehké, pratelné, vzdušné, chráněná špička
sandálky Filii/Jonap/Teva	
plátěnky FareBare	
sandálky VIVObarefoot ultra k wave blue	
sandálky Viking s plnou špičkou	lehké



BATOH

- + objem 8-12 litrů
- + zapínací přezka přes hrudník
- + odolný na praní, ne příliš světlé barvy
- + alespoň 2 kapsy
- + boční kapsy, zpevněná záda, bederní popruh výhodou
- * Velmi doporučovaná zn. BOLL (různé velikosti podle věku). ▲
- * Deuter Kiki ►



Tipy od rodičů:

* Deuter SCHMUSEBÄR - Batoh má druhá dcera a nemám k němu jedinou výtku, praný zatím tedy jen pákrát v pračce, ale bez újmy, stále jako nový. První dcera odchodila LK s batůžkem BOLL BUNNY a ten byl také oblíbený a velice odolný. Praný často a vydržel neuvěřitelně - až třetí rok se začaly mírně olupovat obrázky, ale jednoznačně doporučuji a kupovala bych znovu.

* Vaude Minnie 5 – mohu doporučit, ale objem 5 litrů je málo. V prvním roce nám vyhovoval, protože dcera je drobná a nastupovala v sotva třech letech. Na příští školní rok pořídíme větší.

LÁHEV NA PITÍ

- objem 0,4-0,5 litru (děti si mohou při obědě dolít čaj ve školce)
- lehká
- snadno ovladatelná (dítě ji zvládne otevřít i zavřít) → Záleží na věku dítěte, jestli potřebuje pítko, které jen zaklapne, nebo zvládne šroubovací uzávěr.
- těsnící

ZIMA/PODZIM

- velmi doporučovaná je termoska zn. Orion▶
(dobrá cena, dobře se plní i myje, je akorát velká, občas se musí koupit nové víčko(50-60,-), udrží čaj teplý, neteče, minimalistický design=nezabírá zbytečné místo v batůžku)

- alternativa: termoska zn. Alfi (různé typy uzávěrů podle věku dítěte), 0,5litru, dobře se myje



JARO/LÉTO

- můžete používat termosku klidně celoročně, ale je pro děti v batůžku zbytečně těžká
- nedoporučujeme láhve od běžně dostupných nápojů pro děti typu Jupik (pítko se zaklápěcím krytem), špatně těsní, dětem se špatně otevírá, krytka se brzy ulomí
- „Nedoporučuji lahvičky Tescoma bambini (letní i zimní termo verze), špatně těsní, a pokud se v batohu překlopí, tak po otevření pití vystříkne. Navíc se i docela špatně čistí (složitě tvarované víčko).
- doporučeno: Zdravá láhev, ion8 One Touch, Tyrell Katz, Equa 400ml, Pura Kiki, Camelbak Eddy (pro mladší, dobře těsní, ale náustek se špatně myje)
- poznámka: Každá plastová láhev vám vydrží déle, pokud do ní dáváte jen čistou vodu.

KRABIČKA NA SVAČINU

- lehká, snadno otevíratelná pro děti, přepážka výhodou

Hipp (z DM)	2 vyndávací přepážky, lze měnit velikost přihrádek
Zdravá sváča ▼	přepážky k oddělení pečiva a zeleniny
Tyrell Katz (střední)	s přepážkou
Princess Variabolo Emsa	s přepážkou
dvě menší obyčejné krabičky	
reklamní od Brumíka	zavírání na 1 klapnutí



OBLEČENÍ

Jedna rada na začátek: vyšší investice do oblečení si dobře rozmyslete. Děti podrobují oblečení nejenom velkým zatěžkávacím zkouškám, ale také ho mohou neúmyslně zničit (např. „mléko“ z pampelišek na tričku, pryskyřice/smůla ze dřeva na zimní bundě, pletené oblečení se zahákne o větvičku a vytáhne se „oko“, sjíždění po zadku po svahu). Také počítejte s tím, že například zimní bundu budete potřebovat třeba 3x (v 1. dítě chodí do školky, 2. má dítě ve školce jako náhradní, 3. má dítě doma na čas mimo školku = bez bláta) Využívejte spíše kvalitnější značky z „druhé ruky“-

1. spodní vrstva

- v zimě, doporučujeme komplet z merino vlny, případně moira, stačí i termoprádlo z Lidlu (toto využijete i při chladnějším podzimu a na jaře)
- jinak stačí bavlněné tílko/tričko + legíny (i pro kluky)
- NEdoporučujeme punčocháče (pokud si dítě při obouvání bot stoupne do mokra, musí se svléknout ze všech vrstev (tepláky, pogumované kalhoty, apod.) a převléknout se.

2. vrstva

- funkční oblečení, rodiče nejčastěji investují do lepší mikiny, Kupujte vždy bez kapuci, ideálně celorozepínací. V zimě doporučujeme chlupatku.

- dobře poslouží i obyčejná mikina a tepláky!
Vždy kontrolujte zda se dané oblečení vejde pod 3.vrstvu.

3. vrchní vrstva

- velmi záleží na ročním období/ počasí
- u kalhot více preferujeme střih do pasu než střih s laclem (při potřebě na WC je pak třeba dítě svléknout bundu!), ale zase s laclem nebude mít dítě mikinu do půl zad od bláta)
- ukončení nohavic by mělo být široké, aby se nohavice daly pohodlně navléknout přes gumáky (jedině tak se voda nedostane do bot)
- nutná je guma „pod chodidlo“ (zabraňuje vyhrnování nohavic, spodní vrstva kalhot je chráněna proti blátu a dítě má nohy v suchu)



- pogumované kalhoty jsou víceméně spotřební zboží, zbytečně do nich neinvestujte (ideální jsou z Lidlu, ale je potřeba si na ně počítat, jsou vždy rychle vyprodané)
- u bundy určené do mokrého počasí pozor na bavlněné náplety (náplet se namočí a dítě má pak zápěstí v moku a chladu)
- Pozor také u úzkých rukávů. Při koupi bundy přemýšlejte i nad navlékáním rukavic.

Doporučované značky

nižší cenové kategorie	Lidl
	Tchibo
vyšší cenové kategorie	Reima
	Columbia
	PidiLidi
	Didriksons
	Lindex Fix
	Softshellky Unuo, Fantom
	The Little Things

Především zimní bundy, oteplováky, kombinézy lze koupit na internetových bazarech (např. Vinted) v moc pěkném stavu (často skoro nové) za super peníze. Kvalitnější značky mají jiný tip výplně a jinak hřejí.

Funkční věci nedávejte na topení (velkým teplem se zničí membrána. Také nedoporučujeme časté praní a když tak ve speciálním prášku na funkční oblečení.

- základní vybavení:

- pogumovaný komplet (kalhoty + bunda) – více využijete nezateplenou verzi (můžete obléknout jako další vrstvu na softshellky nebo oteplováky, jako ochranu před znečištěním dalších vrstev)



- pogumovaný komplet zateplený (např. v zimě bez sněhu: merino legíny + teplejší tepláky + zateplené pogumované kalhoty)
- softshellový komplet (kalhoty + bunda)
POZOR – existuje více druhů softshellu (zimní/jarní/letní), z naší zkušenosti je dobrý jarní softshell.

Postřehy rodičů

„Záleží ráno na počasí. V zimě zimní bunda + oteplováky (Lidl), na podzim a jaro nejčastěji pogumované oblečení (komplet z Lidlu), střídám s vyteplenou šustákovou bundou (Tchibo). Na léto slabá softshellka (lidl), a různě to kombinuji.“

„Jaro/podzim/zima: pogumovaný komplet z Lidlu (doporučuji nezateplený – dá se používat celý rok jako ochranná vrstva na oblečení proti ušpinění). Zima – zimní komplet Columbia.“

„Jaro – nepromokavá bunda Tchibo (neproteče, ale dýchá) + nepromokavé kalhoty Lindex Fix nebo softshellky (škoda, že jsem dřív nepřišla na Outdoorkids extreme s kevlarovými koleny!). Léto – funkční tričko + tenké dlouhé kalhoty. Zima – bunda + oteplováky (dobré zkušenosti se značkami Didriksons, Lindex Fix, Reima, buda i Lidl.)“

Postřehy průvodců: v zimě na teplé kalhoty se mohou využít nezateplené pogumované kalhoty, které vám ochrání oteplováčky. Kalhoty s lacem navíc když se dají na zimní bundu opět ji chrání před poškozením. Děti mají tendenci v zimě sjíždět po stráních po zádech a válet sudy ☺

POKRÝVKA HLAVY

ZIMA

***	aby byla i na uši
	aby dítěti nesjížděla, dobrá je i na zavázání
kukla + čepice	
fleece kukla (Lidl) + čepice	
kukla (Tchibo)	
vlňená čepice podšitá fleecem	

JARO/PODZIM

merino čepice zn. Zajo	
softshell kšiltovka zn. Dráče	
softshell kšiltovka zn. The Little Things	Díky pružnému proužku na týlu dobře drží. ▼
úpletové čepice	
funkční čepice Dráče/DRX	
obyčejná bavlněná čepice	
funkční čepice Outdoorkids	



LÉTO

kšiltovka	
klobouk s ochranou krku	
bavlněná kšiltovka	
klobouk	
pokrývka hlavy Dráče – 100% plátno	
Reima	

Nákrčníky:

Lidl, Unuo, Outdoorkids, jednoduchý tunel z fleecu

Tipy od rodičů:

„Funkční čepice zn. Dráče nebo DRX na jaro až podzim. Na horké letní dny pokrývka hlavy od zn. Dráče – 100% plátno. Rádi používáme i úpletové čepky od jara do podzimu na chladnější dny, včetně nákrčníků. Na podzim, zimu a jaro se vždy osvědčí i kukla – za nás máme zkušenost se zn. Tchibo, do mrznoucí zimy asi vlňenou čepici podšitou flísem.“

RUKAVICE

ZIMA

- jedny na ruce, a jedny (ideálně dvoje) v batohu.
- palčáky (zateplené)
- alespoň dvoje nepromokavé
- šikvné je prodloužení rukavic na předloktí ▼ (dobře drží a sníh se nedostane do rukávu)



„ Jediné, které opravdu obstojí, jsou u nás Reima Ote. Didriksons (Biggles i Biggles Galon) bývaly durch mokré. Takže spíš s membránou než se zátěrem. Zimní 2-3 páry. Celkem jsme využili i nezateplené gumové rukavice (Didriksons, Reima) + 2-3 páry obyčejných pletených rukavic.“

Lidl, Reima, Didriksons	s membránou
Snoxx	nepromoknou
pogumované zn. Reflex (zateplené)	
Reima, Relax	s Goretexem
2x lyžařské + 2x obyčejné	
Reima	

JARO/PODZIM

softshell zn. Dráče	
fleecové	
softshell zn. The Little things	

PÉČE O OBUV A OBLEČENÍ

IMPREGNACE- hlavně na boty, ale i softshell, občas batoh
Zn. Collonil Carbon Pro



ČIŠTĚNÍ – „Kartáček a trpělivost ☺ Krusta bahna je někdy i na mikině a rubu bundy. Nepromokavé oblečení se snažím prát co nejméně. Impregnace na boty i oblečení Collonil Carbon Pro + tekutá impregnace do pračky z DM. Nemůžu si vynachválit vysoušeče obuvi Teplo Uš ☺ „

„Pogumované oblečení čistím jen, když je hodně špinavé (skoro každý den). Otírám mokřým hadrem a teplou vodou s trochou saponátu. Na konci týdne důkladně osprchuju z obou stran.“

OPALOVACÍ KRÉM

Pokud sluníčko hodně pálí, tráví děti většinu času ve stínu. Zrádné může být první ostré jarní sluníčko, kdy stromy ještě nejsou olistěné a není se moc kam schovat.

Tipy: Butterbean od Biorganic (přírodní, bez chemie)
Ayan (přírodní, ale dobře se roztírá)
Ladival
Sebamed Baby Sun
Badger (non toxic)



V ZIMĚ, ale i chladnějším podzimu a jaru:

doporučujeme dítěti mazat obličej krémem (např. bambuckým máslem,...)

REPELENT

Tick-a-Tack od zn. Energy (směs esenciálních olejů, jemný rozstřík, hezká vůně, minimalistické balení)



OZNAČOVÁNÍ VĚCÍ

Děti v lesní školce mají mnohem větší množství věcí než v běžných kamenných školkách, proto je naprosto nezbytně NUTNÉ, aby dítě mělo vše dobře označené/podepsané. Navíc tím, že si rodiče navzájem doporučují vyhovující produkty, stává se, že hodně dětí má stejné věci (viz gumáky Demar), takže ani rodiče nedokážou poznat, co je jejich!

Většina rodičů používá k popisu lihovou fixu, případně samolepky se jmény.

Tip 1: „Samolepky se jménem a obrázkem na zakázku zn. Happy Label. Můžete si vybrat jméno, obrázek, barvy, velikosti štítků. Lze nalepit i na gumáky, termosku, krabičku na jídlo. V pohodě vydrží praní i myčku. Akorát jsem to ještě nezkoušela sundávat, to asi moc nepůjde.“

Tip 2: „Nažehlovací štítky zn. Stikets – je to sice pracnější, ale pro průvodce přehledné – jen je potřeba to nažehlit na cedulku – aby se funkční materiál nepoškodil a doporučuji co nejkratší variantu jména, aby štítek nebyl příliš dlouhý. A malým dětem doporučuji i obrázek, podle toho si své oblečení dokážou poznat. Boty popisuju lihovou fixou.“

CO BY MĚLO BÝT V BATUŽKU?

KAŽDÝ DEN: svačina, pití, pláštěnka, náhradní oblečení (spodní prádlo + ponožky + tepláky), kapesníky, škrabka na zeleninu (v plátěném pytlíku), a další dle aktuálního počasí.

V ZIMĚ: + rukavice, termopolštářek

NA JAŘE A PODZIM: slabé rukavice, slabou čepici.

JARO/PODZIM: pracovní rukavice

Poznámky pod čarou ☺

Není softshell jako softshell - je potřeba koukat na parametry voděodolnosti a prodyšnosti. Oblečení kupuju často použité (zejména na Vinted) a slouží dobře. Mám velké nároky, protože syn si rozhodně nevybírám suchou cestu a moc nepřemýšlí, ale vím, že všechny děti rozhodně nejsou takové :)

PLÁŠTĚNKA

Ideálně taková, pod kterou se vejde batoh.

SPACÁK a polštářek, věci na spaní:

Na spaní děti potřebují:

Děti LMŠ odpočívají na lehátkách, karimatkách, žíněnkách v hlavní místnosti. Zde není potřeba moc teplý spacák. Nespící děti potřebují jen deku a polštářek.

Děti do KLUBU potřebují teplý spacák: spící děti budou spát venku ve stanu na terase. Každé dítě zde bude mít své věci uchované v plastové bedně. Do spacáku vkládáme i vlněnou vložku a pod spacák můžete koupit kůži z ovčí vlny. Děti spí v upravených malých dřevěných postýlkách.

Děti se u nás nepřevlékají do pyžama, ale svlékají se do spodní vrstvy, která je čistá. V případě teplých dní se děti převlékají po příchodu z přírody do čistého oblečení (i kvůli klíšťatům).

Detailní průběh dne:

Příchod 7:30-8:30 hod:

Dítě vhodně oblečeme ven do aktuálního počasí. Kontroluje náhradní oblečení a ideálně připravíme náhradní do zeleného spodního boxu, tak aby dítě mělo vše připravené po návratu do zázemí. (legíny, ponožky, spodní oblečení,...) Oblečení po školce do města můžeme vložit do horní poličky. Ideální příchod je do 8 hod. Pokud přijdete později, doporučujeme až na 8:30 hod, tak aby se dítě nemuselo svlékat a zase oblékat.

V zimním období se místnost nepřetápí a ráno je zde zima. Dítěti můžete sundat jen horní vrstvu a klidně nechat i po příchodu ve velmi chladných dnech čepici.

Při příchodu zkontrolujte také obuv a připravte s dítětem vhodnou pro daný den.

Zkontrolujte, zda má dítě vše to co má a popřípadě to řešte s pedagogem, máme erární věci.

Dítě předávejte vždy tak, abyste se potkali pohledem s pedagogem. Neutíkejte a nenechávejte nám děti samotné v předsínce, nebo plačící za dveřmi.

Platí pravidlo: po aklimatizačních 2 týdnech se v zázemí zbytečně nezdržujeme. Dáme si s dítětem jasná pravidla, jak bude vypadat loučení. V zázemí se chováme s respektem k druhým dětem. Pokud si nevíme rady, optáme se.

Chodíme v čas a raději i dříve, aby mělo dítě klidné ráno a klidný start do dne.

Odchod do přírody po 8:30 hod (při velké nepřízni počasí svačíme uvnitř zázemí, a nebo využíváme jiné vnitřní místnosti)

Příchod do zázemí ve 12 hod

Děti se svlékají a převlékají, hodně mokré věci věsíme v koupelně na sušák, a nebo v hlavní místnosti dáváme ke kamnům. Pokud mají děti mokré ponožky nebo zapocené, převlékají si je. Dětem, které chodí po obědě věci mokré, špinavé dáváme na věšák, nesušíme.

Vyzvedávání dětí po obědě ve 13 hod:

Dítěti kontrolujete oblečení a vše mokré a špinavé si odnášíte. Popřípadě můžete do druhého dne využít sušáku v koupelně, ale pak věci opět připravíte.

Od 15 hod vyzvedávání dětí odpoledne

Děti chodí ven i dopoledne. Pro tyto účely nám bude sloužit prostor v bývalém zahradnictví, hned vedle domečku.

Oblékejte děti raději více. Zimní oblečení si nakupte dříve již na podzim. Zimní boty kupujte vždy větší, tak aby mohlo dítě hýbat prsty uvnitř boty.

A pokud máte pocit, že je to moc informací, tak nezoufejte, před velkou změnou počasí vás budeme informovat a dávat doporučení.

Ze zkušenosti je nejhorší první rok, pak si dítě vytvoří představu teplo=pohyb.

A pokud máte pocit, že je vše jen otázkou financí, máme pro vás nabídku.

Šicí dílnu pro šikovné i nešikovné

s Katkou Dolečkovou a Sandrou Stejskalovou

Na těchto dílnách si budete moci ušít funkční oblečení pro vás i vaše děti. Pomůžeme vám nastříhnout, ušít. Zaplatíte jen za spotřebovaný materiál či zrecyklujete i nějaký svůj přinesený.

Dílny se budou konat ve spolupráci s Estelshop.cz.

Výmluva již žádná neexistuje,
dětem může být dobře i za každého stavu vaší peněženky 😊

Oblečení z druhé ruky od našich dětí:

Na whatsApp skupině Bazárek, kam dávají rodiče i různé další nabídky (med, přebytky,...)

Na setkání, které budou konány 2x ročně ve školce.