



Poradnik *Obozowicza*



BRUDNA ODZIEŻ

Polecamy włożyć do walizki **dużą siatkę zakupową** (np. z marketu) na brudne ubrania.

Ułatwi to dziecku znalezienie czystych rzeczy i pomoże utrzymać porządek w walizce.



ILE DAĆ PIENIĘDZY?

Zalecamy, aby dziecko miało przygotowaną kopertę na każdy dzień z kwotą **40-50 zł**.

Koperty przekazujemy do oznaczonego pudełka **podczas zbiórki**.

Na każdej kopercie proszę napisać: **imię i nazwisko dziecka, kwota, dzień tygodnia**.

- Przykład: „Maja Kowalska, 50 zł, Poniedziałek”.

Wychowawcy będą codziennie rozdawać i wydzielać kieszonkowe, aby dzieci miały kontrolowany budżet na cały wyjazd.



DROGIE PRZEDMIOTY

Unikaj cennych przedmiotów - na obozie łatwo coś zgubić lub zniszczyć.



BĄDŹ NA BIEŻACO

Wszystkie ważne informacje, zdjęcia i relacje z obozu będą na bieżąco przekazywane na grupie na Messenger.



LEKI

Jeśli dziecko przyjmuje leki na stałe, prosimy przekazać je do pudełka z lekami **podczas zbiórki**.

Leki muszą być podpisane oraz opisane: **dawkowanie, częstotliwość, sposób podania**.

Wychowawcy będą odpowiedzialni za ich prawidłowe podawanie.



BIDON

Każdy uczestnik powinien mieć **duży bidon na wodę**.

Wychowawcy będą regularnie dolewać wodę, aby dzieci były nawodnione przez cały dzień.



DZIEWCZYNKI

Dziewczyny powinny mieć ze sobą środki higieny osobistej związane z menstruacją (jeśli dotyczy), aby uniknąć stresu w trakcie obozu.



KONTAKT

W razie potrzeby można kontaktować się:

- ☎ 503 012 564
- 💬 Bezpośrednio na Messengerze - Bernadeta Mikołajec



Poradnik *Obozowicza*



CO ZABRAĆ NA OBÓZ?

Walizka

- ☐ Ubrania sportowe, treningowe (koszulka, spodenki/legginsy, bluza)
- ☐ Bielizna na każdy dzień + jedna zapasowa
- ☐ Buty do biegania
- ☐ Kurtka (wiatrówka)
- ☐ Stroje kąpielowe, spodenki kąpielowe, okulary do pływania
- ☐ Klapki plażowe, klapki pod prysznic
- ☐ Kosmetyki, środki higieny osobistej, krem z filtrem,
- ☐ Ręcznik plażowy + ręczniki kąpielowe (2 szt.)
- ☐ Gumki do włosów, okulary przeciwsłoneczne

UWAGA!

Na jedno dziecko przysługuje:

- 1 walizka
- 1 bagaż podręczny (plecak)



ZACHĘCAMY

Zachęcamy rodziców do tworzenia "listy rzeczy spakowanych" (ilości koszulek, ręczników, itp.). Ułatwi to dzieciom pakowanie po obozie i zminimalizuje ryzyko zgubienia własności.



TELEFON

Dopuszczalne jest posiadanie **jednego** telefonu komórkowego! Od momentu zakwaterowania, telefony zostaną zdeponowane u wychowawców. Kontakt telefoniczny będzie możliwy raz dziennie po max. 30 minut.

WALIZKI

Prosimy o pakowanie w **torby miękkie**, nie twarde. Ułatwi to układanie toreb w luku bagażowym. Prosimy o spakowanie rzeczy wyłącznie **niezbędnych!**



CO ZABRAĆ NA OBÓZ?

Bagaż podręczny

- ☐ Bidon z wodą
- ☐ Zegarek na rękę
- ☐ Zeszyt, długopis
- ☐ Gry karciane
- ☐ Kieszonkowe "na drogę"
- ☐ Przekąski
- ☐ Poduszka +Kocyk

Holiday





Poradnik *Obozowicza*



JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM PODCZAS OBOZU?

Kiedy dziecko przebywa na obozie bez rodzica, **sposób, w jaki z nim rozmawiamy**, ma ogromny wpływ na jego samopoczucie. Niektóre pytania mogą **niechcący** wywołać tęsknotę, smutek lub poczucie niepewności – nawet jeśli dziecko wcześniej bawiło się świetnie.

PYTANIA POZYTYWNE I NEUTRALNE

- ☒ Co dzisiaj było najfajniejsze?
- ☒ Jakie ćwiczenie lub zabawa podobały Ci się najbardziej?
- ☒ Z kim dziś najwięcej się śmiałeś?
- ☒ Co nowego lub ciekawego wydarzyło się dzisiaj?

PAMIĘTAJMY!

Każdemu z opiekunów zależy, aby dziecko spędziło obóz w **radosnej atmosferze**, wróciło z pięknymi wspomnieniami i poczuciem **dumy z siebie**.

Zastosowanie powyższych zasad **na pewno w tym pomoże!**

ZŁOTE ZASADY RODZICA

Zaufaj opiece – kadra dba o bezpieczeństwo i dobrą zabawę.

Daj dziecku przestrzeń – obóz to też nauka samodzielności.

Ciesz się przerwą – Twoje dziecko zdobywa nowe przygody, a Ty możesz złapać oddech.

PYTANIA, KTÓRYCH LEPIEJ UNIKAĆ...

- ☒ „**Tęsknisz za mną?**” – Może obudzić tęsknotę, której wcześniej nie było.
- ☒ „**Chciałbyś już wrócić do domu?**” – Podsuwa myśl, że obóz jest czymś do „przetrwania”.
- ☒ „**Czy ktoś Cię nie denerwuje?**” / „**Czy ktoś Ci dokucza?**” – Lepiej pytać ogólnie o relacje, bez sugerowania problemów.
- ☒ „**Czy wszystko jest w porządku?**” (zadane z niepokojem) – Może wywołać niepotrzebny lęk.
- ☒ „**Zjadłeś coś dzisiaj?**” – Może zasugerować, że opieka jest niewystarczająca.
- ☒ „**Masz czyste ubrania?**” – Przypomina o obowiązkach i może przytłaczać.
- ☒ „**Nie boisz się spać sam/sama?**” – Może wzbudzić strach, który wcześniej się nie pojawił.
- ☒ „**Co robiłaś/eś dzisiaj beze mnie?**” – Może sugerować, że coś było „nie tak” bez rodzica.
- ☒ „**Czy Pani/Pan trener jest miły?**” – Może wprowadzać niepotrzebną nieufność.
- ☒ „**Z kim trzymasz się najbardziej?**” – Może wywołać presję co do wyboru znajomych.