

## Doporučené vybavení pro děti v LMŠ Permoník

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

- lahvičku s pitím (v zimě termosku),
- krabičku se svačinou (co nejméně obalů),
- kus karimatky či jiného sedáku – zajišťuje LMŠ Permoník,
- pláštěnku (pokud dítě nemá nepromokavý oděv v teplém i chladném počasí),
- náhradní oblečení na vrácení zpět do jurty,
- kapesníčky.

Tento batůžek nosí dítě s sebou ven do lesa, **nepřepíňujte 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:**

- přezůvky,
- spacák - zajišťuje LMŠ Permoník,
- polštářek a plyšák, se kterým je dítě zvyklé spát – platí pro děti, které jsou zapsány k celodenní docházce,
- náhradní oblečení ve viditelně podepsaném pytlíku nebo igelitové tašce – zejména spodní prádlo, ponožky, punčocháče, rukavice, čepice, triko, kalhoty a svetr nebo mikina apod. (pro případ počůrání, promočení při hře nebo nepřízní počasí).

Oblečení v náhradním pytli **rodič při každém odchodu kontroluje**, odnáší domů špinavé či mokré věci a příště doplňuje, co je potřeba.

**Doporučené oblečení do LMŠ Permoník:**

- oblečení a obuv doporučujeme **podepsat**,
- nepromokavé oblečení (namísto promokavého oblečení v kombinaci s pláštěnkou).

**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 klíšťaty, odřením v lese), kšiltovka či klobouček, větrovka do batůžku a pláštěnka.

**Při deštivém počasí v zimním období:** svrchní vrstvou cibulovitého oblečení jsou nepromokavé kalhoty a bunda s kapucí. V batůžku náhradní rukavice, ponožky a punčochy. Spíše než šálu doporučíme 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 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 fleece. 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 promrzání 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 laclem. 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 kombinaci s bundou – nejnadhěji 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 pocít tepla regulovat samo v průběhu dne.