

# Informacja dla Rodziców

## PARĘ SŁÓW O ZAŁOŻENIACH ORGANIZACYJNYCH NASZEGO OBOZU

Kilkuletnie doświadczenie w organizacji obozów i opieki nad dziećmi pozwoliło nam na wypracowanie schematów, które ułatwiają dzieciom zniesienie rozłąki (szczególnie tym, które uczestniczą w obozach po raz pierwszy).

**W ciągu dnia zbieramy od dzieci telefony i przechowujemy je w pokoju kierownika.** Dzieci dostają telefony na pół godziny po śniadaniu - wtedy mogą do Państwa zadzwonić i podzielić się wrażeniami z wyjazdu. Zrezygnowaliśmy z telefonów wieczornych, ponieważ miały zły skutek - dzieci zamiast się uspokoić i zasnąć w dobrych humorach po wieczornych zabawach z kolegami, znacznie częściej płakały i miały problemy z zasypianiem. Telefony poranne sprawdzają się dużo lepiej, dzieci są znacznie spokojniejsze.

Drugim **bardzo ważnym elementem jest forma rozmowy telefonicznej z dzieckiem.** Zawsze prosimy rodziców o jak najbardziej pozytywny przekaz czyli "Świetnie synku! Jestem z Ciebie dumny/a", "Świetnie sobie radzisz" zamiast "Ja też za Tobą bardzo tęsknię!", "Nie mogę się doczekać kiedy wrócisz!". To oczywiście, że rodzice tęsknią za dziećmi, ale dodatkowe podkreślanie tego faktu bardzo źle wpływa na dziecko i wywołuje niepotrzebny smutek.

**Kadra cały swój czas poświęca dzieciom.** Nie praktykujemy tzw. "czasu wolnego", kiedy dzieci robią co chcą, a kadra zajmuje się sobą. Przeciwnie, towarzyszymy dzieciom w zabawach i utrzymujemy z nimi kontakt przez cały czas. Razem trenujemy, razem się bawimy, śmiejemy i wygłupiamy. Staramy się utrzymywać dzieci w dobrym humorze przez cały dzień, aby nie miały czasu nawet zastanawiać się nad tęsknotą za domem. Wieczorami nie ma rygorystycznej godziny ciszy nocnej. Wiemy doskonale, że nie ma takiej możliwości, aby punktualnie o 22:00 wszystkie dzieci grzecznie zasnęły. O godz. 22:30 mają być już umyści i w piżamach, ale dajemy im jeszcze czas na zabawę i rozmowy z kolegami, żeby poszli do łóżek weseli. Dzieci mogą zabrać na obóz własną poduszkę, ulubionego pluszaka czy książkę do czytania przed snem - wtedy również czują się pewniej i bezpieczniej.

Na obóz dzieci nie zabierają tabletek i innych elektronicznych sprzętów. Mile widziane są za to wszelkiego rodzaju gry karciane i planszowe, przy których dzieci bawią się świetnie w mniejszych czy większych grupach. Taka forma zabawy świetnie wpływa na integrację grupy.

Podstawą **opieki zdrowotnej podczas obozu** jest wypełniona karta kwalifikacyjna - wzór karty rodzice otrzymają kilka tygodni przed obozem. Prosimy nie zostawiać w karcie pustego miejsca w części przeznaczonej na opis stanu zdrowia dziecka. Prosimy również o dołączenie do karty dodatkowej kartki z opisem postępowania z dzieckiem w razie bólu brzucha, biegunki i innych dolegliwości, które mogą mu doskwierać (trzecia strona karty kwalifikacyjnej). Nam, kadrze, nie wolno podawać dzieciom żadnych leków bez porozumienia z rodzicem. Taka lista z zaleceniami

pozwala skracać czas działania. Można również przygotować dla swojego dziecka "mini-apteczkę", która jest przechowywana przez kadre (kilka tabletek przeciwbólowych, przeciw biegunce itp.).

W przypadku dzieci chorych przewlekłe, które przyjmują stałe leki - należy przygotować rozpiskę dawkowania leków i dołączyć ją do opakowania. Nad wydawaniem dzieciom leków czuwa kadra. Zależy nam na tym, żeby stan zdrowia nie przekreślał szansy na zabawę z rówieśnikami, dlatego skrupulatnie wydajemy leki, obserwujemy dzieci i często pytamy jak się czują.

Podczas obozu dużą uwagę przywiązujemy do **prawidłowego odżywiania**. Dawka wysiłku fizycznego będzie duża, dlatego dzieci muszą zjadać wszystkie serwowane im posiłki. Tak jak w przypadku poprzednich obozów, dzieciom można zapakować do plecaków przekąski, ale proszę, żeby były to produkty w miarę zdrowe i pożywne, np. paczkę landrynek czy żelków można z powodzeniem zastąpić paczką suszonych daktyli, które są smaczne (=słodkie w przypadku dzieci), a przede wszystkim zdrowe. Obóz jest okazją do wypracowania prawidłowych postaw żywieniowych nie tylko na tydzień, ale i na przyszłość.

Zabieramy (np.): kisiele, budynie (+kubek i łyżeczka), wafle ryżowe (mogą być też smakowe), herbatniki (mogą być też smakowe, np. Sunbites), suszone owoce.

Nie zabieramy (np.): czekolad, cukierków, batonów, chipsów, słonych paluszków, landrynek, lizaków, żelków.

Co do niejadków... **Niejadek w domu wcale nie musi być niejadkiem na obozie.** Wysyłek fizyczny znacznie wzmacnia apetyt i nie ma możliwości, aby dziecko nie zjadło posiłku. Podczas obozów spotkaliśmy się z wieloma "niejadkami", którzy wcinali po 3 porcje bigosu czy zupy jarzynowej albo prosili panią kucharkę o dodatkowego kotleta. Obozowa rzeczywistość jest nieco inna - dziecko nie ma wyboru jak w restauracji, mama nie robi innego obiadu, a skoro koleżdy jedzą "to i ja zjem". Posiłki przygotowywane w ośrodku ORION są naprawdę pyszne - między innymi dlatego jest to miejsce, do którego wracamy z chęcią trzeci sezon z rzędu.

**Kieszonkowe** dzieci należy włożyć do podpisanej koperty (niskie nominały). Koperty są zbierane przez kierownika, a dzieci otrzymują odliczoną kwotę przed wyjściem np. po pamiątki.

**Transport:** autokar - wyjazd nad ranem, żeby na miejsce dotrzeć już przed południem.

Naszą małą obozową tradycją jest to, że dla rodziców tworzymy specjalne **GRUPY NA FACEBOOK'U**, gdzie prowadzimy **RELACJĘ LIVE Z OBOZU**. Kilka razy dziennie pojawiają się tam komentarze, zdjęcia, filmiki z bieżących aktywności dzieci. Wiemy, że widok uśmiechniętego dziecka spędzającego czas z kolegami uspokaja stęsknionych rodziców.

W przypadku jakichkolwiek pytań - jestem do dyspozycji.

Agata Słoniec (KIEROWNIK OBOZU) tel. 690 202 407 e-mail: a.sloniec@akademiapilki.pl