

# Pakowanie

## Lista kontrolna

### Odzież:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Koszulki (na każdy dzień + 2 dodatkowe)                   | <input type="checkbox"/> Nakrycie głowy (czapka z daszkiem lub kapelusz) |
| <input type="checkbox"/> Bluzy/swetry  | <input type="checkbox"/> Buty sportowe                                   |
| <input type="checkbox"/> Kurtka przeciwdeszczowa                                   | <input type="checkbox"/> Buty do chodzenia po terenie (trekkingowe)      |
| <input type="checkbox"/> Kurtka ciepła (jeśli wyjazd jest w chłodniejsze miesiące) | <input type="checkbox"/> Klapki  |
| <input type="checkbox"/> Spodnie (na każdy dzień + 2 dodatkowe)                    |  |
| <input type="checkbox"/> Krótkie spodenki (jeśli wyjazd jest latem)                |  |
| <input type="checkbox"/> Bielizna (na każdy dzień + 2 dodatkowe)                   |  |
| <input type="checkbox"/> Skarpetki (na każdy dzień + 2 dodatkowe)                  |  |
| <input type="checkbox"/> Piżama  |  |
| <input type="checkbox"/> Strój kąpielowy (jeśli planowane są zajęcia wodne)        |  |



travel  
more

### Notatki:

.....

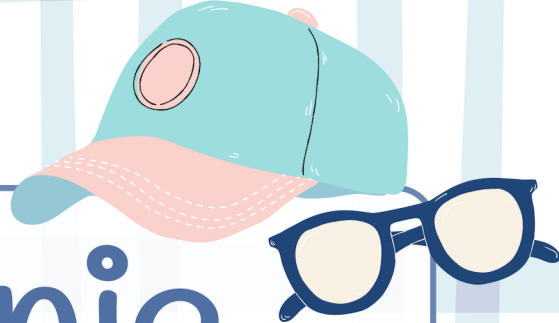
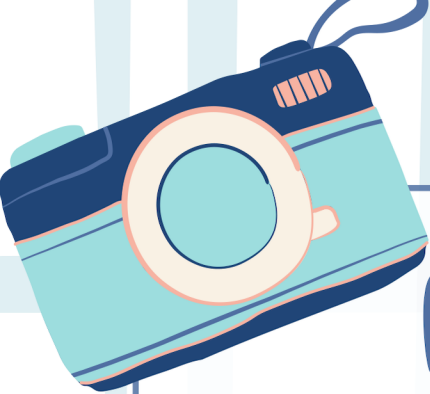
.....

.....

.....

.....





# Pakowanie

## Lista kontrolna

### Artykuły higieniczne:

- Szczoteczka do zębów
- Pasta do zębów
- Mydło lub żel pod prysnic
- Szampon
- Grzebień lub szczotka do włosów
- Ręczniki (2 sztuki: jeden do ciała, drugi do rąk)
- Chusteczki higieniczne
- Chusteczki nawilżane
- Krem do rąk lub twarzy (jeśli jest taka potrzeba)
- Krem przeciwsłoneczny
- Środek przeciwko owadom

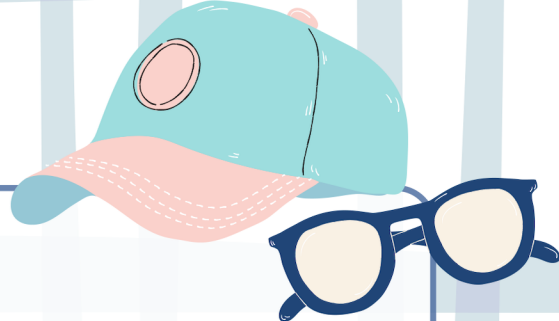
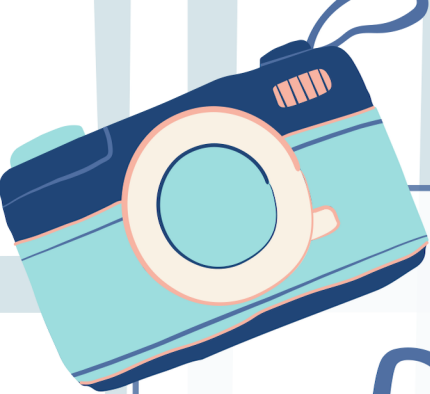
### Przedmioty osobiste:

- Ulubiona zabawka lub kocyk
- Książka lub kolorowanka
- Latarka z zapasowymi bateriami
- Notes i długopis
- Bidon na wodę
- Plecak na wycieczki

### Leki i dokumenty zdrowotne:

- Leki przyjmowane na stałe (wraz z instrukcjami dla opiekunów)
- Zestaw pierwszej pomocy (plasterki, środek dezynfekujący)
- Kopia karty zdrowia dziecka
- Kopia karty ubezpieczeniowej
- Formularz zgody na podanie leków (jeśli wymagane)





# Dodatkowe wskazówki:

- Oznaczenie rzeczy: Aby uniknąć zgubienia rzeczy, warto oznaczyć ubrania i przedmioty dziecka jego imieniem i nazwiskiem.
- Pogoda: Sprawdź prognozę pogody na czas wyjazdu i dostosuj listę rzeczy do spakowania do przewidywanych warunków atmosferycznych.
- Pakowanie wspólnie z dzieckiem: Zaangażuj dziecko w proces pakowania, aby wiedziało, co zabiera ze sobą i gdzie to się znajduje w plecaku lub walizce.
- List z informacjami kontaktowymi: Włóż do plecaka dziecka kartkę z numerem telefonu do rodziców oraz z podstawowymi informacjami kontaktowymi na wypadek zagubienia.

Używając tej listy kontrolnej, rodzice mogą mieć pewność, że dziecko jest dobrze przygotowane na wyjazd i że nie zabraknie mu żadnych niezbędnych rzeczy podczas "zielonej szkoły".

