

Die „Wie ist mein Kind im Wald gut gerüstet“ Checkliste

1. Was gehört in den Rucksack?

- Rucksack mit Bauchgurt (evtl. mit Regenschutz)
- kleines Handtuch zum Händetrocknen
- leere Trinkflasche – bruchstabil und geschlossen (ohne Verschütten und Schutz vor Insekten)
- Brotzeitdose evtl. mit Unterteilung
- Ersatz-Handschuhe im Winter / -Kopfbedeckung in der Übergangszeit

2. Brotzeit:

Die Eltern bringen im wochenweißen Wechsel Wasser zum Händewaschen sowie Wasser/Tee mit. Die Trinkflasche könnt ihr daher leer in den Rucksack geben (Thermo ist nicht erforderlich).

Bitte keine Süßigkeiten. Die Kinder bekommen einmal in der Woche, am Süßigkeitentag (Freitag) kleine Leckereien. Natürlich wird auch bei uns mit Kuchen, Muffins, etc. der Geburtstag gefeiert. Ansonsten könnt ihr natürlich die Brotzeitboxen mit dem befüllen, was den Kindern schmeckt. Es sollte natürlich schon was Nahrhaftes sein, denn die Waldluft macht hungrig! Obst und Gemüse ist selbstverständlich total lecker und gesund! Wir möchten nur darauf hinweisen, dass dieses im Winter stark auskühlt und für die Kinder eher unangenehm zum Essen ist. Nüsse, Trockenobst sind für die kalte Jahreszeit besser geeignet. Joghurts, Trinkjoghurts sollen die Kinder lieber zu Hause genießen.

3. Was zieh ich meinem Kind an?

Bewährt hat sich hier das „Zwiebelsystem“. Mehrere Schichten übereinanderliegender, dünner Kleidung halten wärmer, als wenige dicke Schichten. Die Luft zwischen den Schichten isoliert. Kinder haben ein sehr individuelles Wärme-/Kälteempfinden, schwitzen unterschiedlich etc. Hier heißt es beobachten und ausprobieren.

Was man für Kleidung für den Naturkindergarten benötigt, hängt von vielen Faktoren ab ☺

- a) Funktionskleidung oder Öko?
- b) Matschpützenliegekind oder Baumkletterkind?
- c) Frostbeule oder Hitzkopf?
- d) Team Jeden-Tag-wird-gewaschen oder Team Wird-eh-wieder-dreckig?

Für den Start im September (Übergangszeit):

- Funktionshose, Jogginghose, Arbeitshose (Strauss)
- lange Socken/Funktionsstrümpfe
- Strumpfhose oder besser Leggings (bei nassen Füßen müssen nur Socken getauscht werden)
- Unterhemd
- Langarmshirt
- Fleecejacke
- Ärmellose Weste
- feste Wanderschuhe
- Mütze oder Sonnenkappe

Bei Nässe/Kälte:

- Regenjacke mit Kapuze (groß genug, damit auch dicke Winterkleidung darunter passt)
- Matschhose
- Gummistiefel (evtl. mit Wollsocken)
- lange Thermo-Unterhose oder Wolle-Seide, Wolle (ist wärmeausgleichend)
- langes Unterhemd (Wolle-Seide oder Thermo)
- Rollkragenpulli
- Wollsocken oder Ski-Socken
- dünne Handschuhe (Gartenhandschuhe), Buddelhandschuhe (wasserdicht)

Für den Winter:

- möglichst 2teiligen Schneeanzug/gefütterte Buddelkleidung (ist angenehmer beim Toilettengang)
- Wollpullover, Rollis etc.
- Handschuhe mit langen Stulpen
- bei großer Kälte Mütze mit Halskragen (Schlupfmütze)
- wasserdichte, warme Gummistiefel (die von VIKING haben sich auch im Winter gut bewährt)

Tipps für die Hausfrau/Hausmann:

Schmutzige Buddelkleidung nicht täglich waschen, da die Kleidung sonst wasserdurchlässig wird! Evtl. nassen Matsch mit Gartenschlauch von Gummistiefel & Co. grob entfernen. Einfach trocknen, ausbürsten und am nächsten Tag wieder anziehen. Wir wissen, es fällt anfangs schwer, aber es ist einfach umsonst! Wer keinen Holzofen, Heizungskeller oder ähnliches zum trocknen hat für den könnte ein Ski-Schuhrockner eine Hilfe sein.

Haltet im Auto eine Wanne, Klappbox oder große Tasche bereit. Ihr könnt die Waldzwerge hineinstellen, äußere Schmutzkleidung und Schuhe einfach ausziehen und fertig. Euer Auto wird's euch danken! Gartenhandschuhe beim Ausziehen der Kids tragen oder Feuchttücher zum Hände sauber machen sind dabei auch hilfreich.

4. Noch ein paar Bitten:

- Für jedes Kind bitte eine kleine Tasche (beschriftet) mit Ersatzkleidung (Socken, Pullover, Hose Unterwäsche) packen. Diese werden wir in der Schutzhütte in einer persönlichen Box des Kindes lagern und ist somit jederzeit griffbereit. Ersatzmatschhosen haben wir in der Hütte. (Jacken?)
- Buddelklamotten, Jacken und Accessoires (Handschuhe, Mützen) bitte mit Namen beschriften. Erleichtert uns das Zuordnen und Euch das Hin- und Hertauschen.
- Taschentücher brauchen die Kinder nicht mitbringen. Gut wäre, wenn jede Familie mal eine Großpackung spendet und wir Tücher bei Bedarf an die Wichtel verteilen können.
- Spielsachen sollten zu Hause bleiben. Geht ein Lieblingsspielzeug verloren oder kaputt, gibt's oft dicke Tränen. Und der Wald ist voll mit Spielmaterial!
- Zeckenschutz: Bitte am besten Kleidung mit Bündchen oder Socken-über-Hose-Prinzip etc. anwenden. Kokosöl oder Ähnliches an den freien Körperstellen auftragen hilft unterstützend. Unerlässlich bleibt jedoch täglich Körper gründlich absuchen und Kleidung ausschütteln.
- Sonnenschutzcreme nicht vergessen bzw. Kälteschutz-Creme im Winter ist empfehlenswert