

CHECKLISTE

Die Kleidung ist ein wesentlicher Faktor, wenn man mit Kindern Zeit in der Natur verbringt. Frieren, Bewegungseinschränkung = Unwohlsein und Missstimmung.

Zwiebellook:

- **Unten:** Die auf der Haut getragenen Textilien nicht aus Baumwolle, sondern aus atmungsaktiven Kunstfasern, Wolle oder Seide, z.B. Thermowäsche. Baumwolle nimmt viel Feuchtigkeit auf und kühlt den Körper aus.
- **Mitte:** Wärmeisolierende, atmungsaktive Zwischenschicht(en): Pullover, Fleece.
- **Aussen:** Wind- und regenabweisende Aussenschicht.

Warme Jahreszeit

- Lange Hosen, auch im Sommer als Zeckenschutz
- Langärmeliges Shirt
- Socken über die Hosen stülpen (Zeckenschutz)
- Pullover oder Fleece, angezogen oder im Rucksack (im Wald ist es oft kühler als vor dem Haus)
- Wanderschuhe oder gute Trekkingschuhe: wasserdicht! Bitte keine Sandalen.
- Kopfbedeckung
- Regenhosen bitte fast immer anziehen oder im Rucksack mitgeben, der Waldboden ist meist feucht.

Kalte Jahreszeit

- Lange Thermo-Hose
- Socken evtl. zwei Schichten
- Langärmeliges Thermo-Shirt
- Hosen-Zwischenschicht (Fleece), keine Strumpfhosen, da evtl. Socken gewechselt werden müssen
- Skianzug zweiteilig – WC Gang
- Ab Oktober den Kindern eine Mütze anziehen. 70% der Körperwärme entweicht über den Kopf!
- Dünne Fingerhandschuhe (oder solche zum aufklappen) zum Essen und für feinmotorische Tätigkeiten
- Fausthandschuhe wasserfest, sehr warm

2. Rucksack

Am besten ist ein gut tragbarer Rucksack aus wasserabweisendem Material mit Brustgurt. Nicht zu klein (ca. 15 L).

3. Geschirr und Trinkflasche

- Thermosflasche mit Druckverschluss, im Winter warmer Tee oder, im Sommer Trinkflasche mit Wasser oder Tee.
- Für das Mittagessen: kleiner Suppenteller mit Suppenlöffel in einem Säckli, oder ein Tupperware mit Löffel.
- Bitte immer eine Tasse mitgeben, wir machen so oft es geht Tee auf dem Feuer.

4. Znüni

- **Nahrhafter Znüni:** (Dörr-)Früchte, Gemüse, Nüsse, Sandwiches. Bitte nicht Süsses wegen der Insekten.

5. Zecken

Ihr könnt uns zu diesem Thema jederzeit Fragen stellen. Wir empfehlen besonders folgende Internetseite: www.zecken.ch

6. Thema Ablösung

Vielfach ist es für das Spielgruppenkind das erste Mal, dass es sich von Mutter oder Vater trennt. Dieser Ablöseprozess ist für Kinder und Eltern nicht immer einfach zu bewältigen. Wir sehen es als unsere Aufgabe an, mit den Kindern die Ablösung leichter zu gestalten. Darum einige Tipps, wie ihr euer Kind im Ablöseprozess unterstützen könnt:

- Ihr bereitet das Kind frühzeitig auf die Waldspielgruppe vor, indem ihr z.B. vom Wald und seine Bewohnern (Käfer, Schnecke, Reh....), vom Feuern, Kochen und Essen, und von den tollen Spielmöglichkeiten im Wald erzählt. Bitte erklärt eurem Kind auch, dass ihr nur am Anfang dabei sein werdet und es mit anderen Kinder spielend die Natur erforschen darf. Vielleicht ist es sinnvoll, euch das Waldsofa ausserhalb der Spielgruppenzeiten vom Kind zeigen zu lassen.
- Traut eurem Kind zu, dass es diese Trennung meistern kann. Seid ihr selbst unsicher, überträgt sich das oft auch auf die Kinder.
- Weint oder "täubelet" das Kind beim Loslaufen (aus Trauer, Wut oder Angst), wird es den Moment geben, wo ihr euer Kind dem Spielgruppenleitungsteam übergebt. Entscheidet ihr euch für diesen Schritt, ist es wichtig zielstrebig nach Hause zu gehen. In den allermeisten Fällen meistert das Kind seine Trauer schon nach einigen Minuten und verbringt anschliessend einen schönen Tag im Wald.
- Ihr könnt eurem Kind auch etwas Vertrautes von euch mitgeben, an dem es sich bei Traurigkeit immer wieder festhalten kann. (z.B. ein Tuch, etwas, das das Kind gern hat.)

- Das erste Mal dürft ihr euer Kind bis zum Znüni begleiten. Während die Kinder essen, werdet ihr Euch verabschieden und gehen. Manche Kinder schaffen es schon beim 2. Mal alleine. Für die Eltern der Kinder, die nochmals Unterstützung brauchen, besteht die Möglichkeit noch bis zur Brücke mitzukommen und sich nach dem Morgenlied zu verabschieden. Ab dem 3. Mal verabschieden sich alle Eltern beim Treffpunkt.
- Unser Ziel ist es, dass jedes Kind sich im Wald wohlfühlt und zufrieden nach Hause kommt. Wenn wir das Gefühl haben, dass sich euer Kind im Wald nicht wohl fühlt oder die Ablösung zu früh stattfindet, werden wir euch umgehend informieren.