

Чеклист на лето для детей: всё, что нужно для комфортного и полезного отдыха

Одежда и обувь

Летний гардероб

- Футболки и майки (7-10 штук)
- Шорты (3-4 пары)
- Лёгкие брюки или бриджи (1-2 пары)
- Платья и сарафаны для девочек (2-3 штуки)
- Тёплая кофта или худи (1-2 штуки на прохладные вечера)
- Пижама (2 комплекта)
- Нижнее бельё и носки (с запасом)
- Купальник или плавки (2 штуки)
- Дождевик или ветровка

Обувь

- Сандалии с закрытым носком (для прогулок)
- Кроссовки или кеды (лёгкие, дышащие)
- Шлёпанцы для душа и пляжа
- Аквашузы для купания в водоёмах
- Резиновые сапоги (на случай дождей)

Головные уборы

- Панама или кепка с широкими полями
- Косынка или бандана (запасной вариант)
- Шапочка для бассейна

Защита от солнца и насекомых

Солнцезащитные средства

- Крем с SPF 30-50 (детский, водостойкий)
- Спрей для повторного нанесения
- Бальзам для губ с SPF
- Очки солнцезащитные с УФ-защитой

Защита от насекомых

- Репеллент детский (спрей или крем)

- Фумигатор для комнаты (на ночь)
- Спирали от комаров (для улицы)
- Москитная сетка на коляску/кроватьку
- Средство после укусов (Фенистил-гель или аналог)
- Москитная сетка на окна

Активный отдых и спорт

Транспорт

- Велосипед (проверить размер, накачать колёса)
- Самокат
- Беговел (для малышей)
- Роликовые коньки

Защита для катания

- Шлем (по размеру)
- Наколенники
- Налокотники
- Защита запястий

Игры на свежем воздухе

- Мяч (футбольный, баскетбольный)
- Скакалка
- Ракетки для бадминтона или тенниса
- Водные ружья и пистолеты
- Воздушный змей
- Фрисби
- Набор для городков или серсо

Для песочницы

- Ведёрко с формочками
- Лопатка и грабельки
- Игрушечная техника (экскаватор, грузовик)
- Ситечко для песка

Творчество и развитие

Для творчества на улице

- Пальчиковые краски (можно рисовать на асфальте)
- Мелки цветные
- Краски и кисти для рисования на природе
- Альбом для рисования
- Пластилин или тесто для лепки
- Кинетический песок (для игр дома или в тени)

Для исследований и наблюдений

- Набор юного натуралиста (сачок, лупа, контейнер)
- Бинокль детский
- Компас
- Определитель насекомых или растений
- Фотоаппарат или детский микроскоп

Книги на лето

- Список литературы по школьной программе
- Книги по интересам ребёнка (приключения, фантастика, энциклопедии)
- Аудиокниги для дороги
- Раскраски и книги с заданиями
- Дневник для записей и впечатлений

Путешествия и поездки

В дорогу

- Автолюлька или автокресло (проверить крепление)
- Шторки на окна в машину
- Подушка для сна в дороге
- Плед лёгкий
- Влажные салфетки и пакеты для мусора
- Вода и перекус (фрукты, галеты, орехи)
- Игрушки и книги для дороги
- Планшет с загруженными мультфильмами (на долгую дорогу)
- Пакеты для укачивания

Для пляжного отдыха

- Пляжное полотенце (2 штуки)

- Коврик для пляжа
- Зонт или тент от солнца
- Надувной круг или нарукавники
- Маска и трубка для плавания (по возрасту)
- Надувные игрушки для воды
- Непромокаемая сумка

Здоровье и аптечка

Базовая летняя аптечка

- Жаропонижающее (парацетамол, ибупрофен)
- Антигистаминное (от аллергии и укусов)
- Сорбент (Смекта, Энтеросгель)
- Регидратационное средство (Регидрон)
- Капли в нос (с морской водой)
- Сосудосуживающие капли (детские)
- Антисептик (хлоргексидин, перекись)
- Пластыри (разных размеров, водонепроницаемые)
- Бинт стерильный и вата
- Пантенол-спрей (от ожогов)
- Градусник электронный
- Ножницы маникюрные маленькие

Дополнительно для поездки

- Средства от укачивания
- Пробиотики (при смене воды и питания)
- Солнцезащитный спрей после загара
- Капли для глаз (увлажняющие)

Питание

Для прогулок и поездок

- Бутылка для воды (многоразовая)
- Термос или термокружка
- Контейнеры для перекусов
- Ланч-бокс

- Сумка-холодильник (для поездок)
- Одноразовая посуда (для пикников)

На дачу

- Запас детского питания (смесь, пюре)
- Каши быстрого приготовления
- Печенье и галеты
- Сухофрукты и орехи
- Замороженные овощи и фрукты

Документы и безопасность

Документы ребёнка

- Свидетельство о рождении (оригинал и копия)
- Полис ОМС
- СНИЛС
- Медицинская карта или выписка
- Прививочный сертификат
- Фотография ребёнка (свежая)

Для поездок

- Путёвка или бронь отеля
- Страховка медицинская (для поездок)
- Согласие на выезд (если ребёнок едет с одним родителем или без)
- Контакты экстренных служб (распечатать)

Безопасность

- Карточка с контактами родителей (в карман или рюкзак)
- Браслет с адресом и телефоном (для маленьких)
- Объяснить ребёнку правила безопасности:
 - Не уходить далеко без разрешения
 - Не брать ничего у незнакомцев
 - Не купаться без взрослых
 - Знать свой адрес и телефон родителей
 - Не играть на дороге и у парковок

На дачу

Для дома

- Москитные сетки на окна и двери
- Фумигаторы и средства от комаров
- Садовые качели или гамак
- Надувной бассейн (если нет водоёма)
- Лейка и детский садовый инвентарь
- Семена для посадки (редис, салат, цветы)

Для улицы

- Мангал или гриль (под присмотром взрослых)
- Гамак или шезлонг
- Складной стол и стулья
- Фонарик или гирлянда для вечера
- Палатка или шалаш для игр

В летний лагерь

Основные вещи

- Одежда по списку лагеря
- Средства гигиены (весь набор)
- Постельное бельё (если требуется)
- Тапочки для душа
- Рюкзак для экскурсий
- Фонарик
- Часы наручные
- Небольшие карманные деньги

Документы для лагеря

- Медицинская справка (форма 079/у)
- Прививочный сертификат
- Путёвка
- Согласие родителей
- Копия свидетельства о рождении

Полезные летние привычки

Ежедневные

- Зарядка утром
- Прогулка на свежем воздухе (не менее 2 часов)
- Чтение (15-30 минут)
- Питьевой режим (вода постоянно под рукой)
- Использование солнцезащитного крема

Еженедельные

- Новые впечатления (экскурсия, поход, музей)
- Творческое занятие
- Совместная игра всей семьёй
- Подготовка к следующей неделе

На всё лето

- Научиться новому навыку (кататься на велосипеде, плавать, рисовать)
- Прочитать список книг
- Вести дневник впечатлений
- Сделать фотоальбом лета
- Собрать коллекцию (камни, листья, ракушки)

Что проверить перед началом лета

- Обновить летний гардероб (выросли из прошлогоднего)
- Проверить обувь (не мала ли)
- Обновить аптечку (сроки годности)
- Проверить солнцезащитные средства (сроки, наличие)
- Осмотреть транспорт (велосипед, самокат, ролики)
- Проверить защиту для катания (целая ли, по размеру)
- Обновить список книг на лето
- Запланировать отпуск или поездки
- Выбрать лагерь или секции (если актуально)
- Обсудить с ребёнком планы на лето

Важные напоминания

- Пить достаточно воды (особенно в жару)
- Избегать солнца с 11 до 16 часов
- Не купаться в незнакомых местах
- Мыть руки перед едой и после прогулок

- Осматривать ребёнка после прогулок в лесу (клещи)
- Следить за самочувствием в жару
- Не оставлять детей одних у воды
- Использовать солнцезащитный крем за 20 минут до выхода

Совет: не пытайтесь отметить все пункты сразу. Выберите то, что актуально именно для вашей семьи и планов на лето. Главное — чтобы ребёнок провёл каникулы с пользой, удовольствием и в безопасности. Распечатайте чеклист и отмечайте выполненное — это поможет ничего не забыть и сделать лето действительно запоминающимся.