

Список рекомендуемых вещей

1. 5-6 смен белья;
2. Одежда и обувь для повседневной носки (джинсы, рубашки, юбки, блузки и т.д.);
3. Одежда для официальных мероприятий (светлый верх, темный низ. Для юношей: костюм, белая рубашка, темные туфли. Для девушек: белая рубашка, темный сарафан/темная юбка, балетки/туфли на низком каблуке);
4. Сменная обувь и одежда для нахождения в кампусе;
5. Одежда и обувь на случай ветреной, холодной погоды (свитер, кофта, верхняя одежда (в чехлах для хранения) и т.д.);
6. Головной убор в соответствии с сезоном;
7. Одежда и обувь для занятий спортом (в соответствии с ПАМЯТКОЙ);
8. Средства личной гигиены (зубная паста, щетка, средства для ухода за волосами, гель для душа и т.д.);
9. Зонт или дождевик;
10. Канцелярские принадлежности для учебных занятий;
11. Сумка (рюкзак) для учебных принадлежностей;
12. Чашка (кружка), чайная ложка;
13. Индивидуальные лекарства в случае хронических заболеваний с расчетом минимум на 3 месяца (при заезде сдаются в медицинский кабинет Лицея).

В Лицее НЕ допускается:

- нахождение в учебном корпусе в шортах, майках, пляжной одежде и обуви без фиксированной пятки;
- нахождение в учебном корпусе в спортивной одежде (кроме спортивных мероприятий).

ПРИМЕЧАНИЕ: в кампусе каждому лицеисту выдаются и регулярно меняются комплекты постельного белья и полотенце (3 шт.). Для стирки личных вещей предоставляется стиральный порошок.

ПАМЯТКА

Для спортивных занятий необходимо иметь:

Для занятий на улице:

1. Спортивный костюм (спортивные брюки, спортивная кофта, толстовка). Цвет значения не имеет.
2. Белая футболка - 2 штуки (без рисунка, аппликаций и т.д.), длина футболки стандартная (заправляется в спортивные брюки, лосины, шорты). **Особое внимание девочкам обратить на глубину выреза (декольте запрещено!)**
3. Спортивные носки белого цвета - 2 пары (следки, короткие носки запрещены!)
4. Спортивная обувь (кроссовки). **Рекомендуются** кроссовки на шнуровке.
5. Для занятий на улице головной убор обязателен! В весенний период светлый головной убор (спортивная кепка, бандана, косынка), в осенний период головной убор по погоде. Капюшон и шарф на голове во время занятий на улице запрещены!

Для занятий в зале:

1. Спортивная обувь (кроссовки) не оставляющее следов (черточек) на покрытии (террафлекс) спортивного зала. **Рекомендуются** кроссовки на шнуровке.
2. Белая футболка - 2 штуки (без рисунка, аппликаций и т.д.), длина футболки стандартная (заправляется в спортивные брюки, лосины, шорты). **Особое внимание девочкам обратить на глубину выреза (декольте запрещено!)**
3. Однотонный черный или темно-синий низ без рисунков и надписей (спортивные брюки, лосины, шорты). Высота шорт составляет **не выше, чем 10 см от уровня колен!**
4. Спортивные носки белого цвета - 2 пары (следки, короткие носки запрещены!)
5. Для лицеистов, имеющих специальную физкультурную группу здоровья, с собой привезти комплекс ЛФК, рекомендованный инструктором ЛФК при поликлинике.

Для занятий в плавательном бассейне необходимо иметь:

1. Очки для плавания.
2. Шапочку для плавания.
3. Резиновые тапочки.
4. Мыльные принадлежности.
5. Купальный костюм :
Юноши- плавательные шорты, имеющие резинку и шнурок для завязывания.
Девушки - сплошной купальник.