

## **Памятка для родителей, отправляющих детей в оздоровительные лагеря**

### **Уважаемые родители!**

Детский оздоровительный лагерь - это место получения социального опыта, психологического и личностного развития ребенка, его самореализации в среде сверстников. В лагере дети учатся самостоятельности, поскольку оказываются в новой для себя среде, где нет родных и близких, в результате чего приходится самим принимать решения и нести за них ответственность. Кроме того, в условиях лагеря, где регулярно проводятся мероприятия, сопряженные с повышенными требованиями к соблюдению правил безопасности (пребывание на открытом солнце, купание, спортивные и иные мероприятия), у детей тренируются навыки безопасного поведения.

### **При заезде ребенка в загородный оздоровительный лагерь необходимо иметь следующие документы:**

1. ксерокопия свидетельства о рождении или паспорта;
2. медицинская справка для выезжающего в лагерь (форма № 079/у) или санаторно-курортная карта для детей и подростков (форма № 076/у);
3. ксерокопия страхового полиса обязательного медицинского страхования;
4. результаты анализов на яйца глист и энтеробиоз (если в загородном оздоровительном учреждении есть плавательный бассейн);
5. справка о прививках (прививочный сертификат);
6. справка об эпидемическом окружении (действительна в течение 3 суток).

**Что необходимо взять ребенку в лагерь?** Главное, это хорошее настроение, а также все то, без чего невозможно обойтись мальчику или девочке в лагере в течение смены:

1. Кроссовки, спортивная одежда
2. Пляжные шлепанцы (сланцы) для бассейна, сандалии, комнатные тапочки .
3. Носки и нижнее белье в достаточном количестве на 21 день (у Вашего ребенка будет возможность постирать вещи, но не факт, что он захочет ею воспользоваться).
4. Свитер, джинсы, ветровка (на случай плохой погоды).
5. Головной убор (панама, кепка или бандана).
- 6 Шорты и футболка, платье (2-3 штуки).
7. Принадлежности для купания: полотенце банное, пара купальников для девочек и пара плавок для мальчиков.
8. Туалетные принадлежности: туалетную бумагу, зубную щетку (желательно в футляре) и пасту, мыло в мыльнице, мочалку, шампунь, расческу, предметы личной гигиены для девочек.

Не рекомендуется брать с собой слишком много вещей. Желательно, чтобы все они поместились в одну спортивную сумку или чемодан (нести вещи от автобуса до спального корпуса ребенок будет самостоятельно).

**Чего не стоит давать ребенку в оздоровительный лагерь:**

- любые вещи, которые было бы очень жалко поломать или потерять (ювелирные изделия, семейные ценности, мобильный телефон, дорогие одежду, косметику и т.п.). Администрация лагеря не несет ответственности за пропажу ценных вещей и денег, кроме сданных на хранение.
- роликовые коньки, скейтборд, маску и ласты для плавания и т.п.
- скоропортящиеся продукты питания и напитки.
- лекарственные препараты (в лагере круглосуточно работает медицинский пункт, где, в случае необходимости, Вашему ребенку окажут квалифицированную помощь). Если Ваш ребенок должен принимать в течение смены лекарства на регулярной основе, их необходимо передать медицинскому работнику лагеря.

**Почему не рекомендуется давать ребенку в оздоровительный лагерь мобильный телефон?**

- несвоевременные телефонные разговоры нарушают режим работы учреждения, который подразумевает интенсивную загрузку дня;
- во избежание краж, потерь, конфликтных ситуаций;
- негативное влияние на здоровье ребенка (длительные разговоры по телефону, игры, хранение телефона под подушкой);

*Если же все-таки планируется взять в лагерь телефон, рекомендуем выбрать недорогой аппарат, утрата которого не вызовет сожаления. Вместе с тем, будьте готовы, что в соответствии с внутренними правилами пребывания детей в отдельных оздоровительных учреждениях, телефон должен быть сдан на хранение воспитателю и будет выдаваться ребенку ежедневно в определенное время.*

**Категорически запрещено привозить в лагерь:**

- спиртные напитки (включая слабоалкогольные);
- табачные изделия, спички, зажигалки;
- наркотические и токсические вещества;
- любую пиротехнику (петарды, хлопушки и т.д.);
- колюще-режущие предметы, рогатки и т.п.

*В случае обнаружения у ребенка вышеперечисленных предметов он будет досрочно отчислен из учреждения. Если же у ребенка будут обнаружены наркотические вещества, дело будет передано в полицию.*

**Первые три дня в лагере.**

Ребенок, как и любой взрослый, попадая в новый коллектив, проходит этап адаптации. За короткое время он должен занять свое место в отряде, найти себе друзей и единомышленников, определить занятие по душе и преодолеть коммуникативные барьеры. Поэтому отправляя ребенка на отдых, Вы сами должны оценить возможные риски. У ребенка могут возникнуть трудности в лагере, если он:

- не привык решать свои бытовые проблемы сам, нечистоплотен;

- привередлив в еде;
- быстро устает от детей, общается преимущественно со взрослыми или предпочитает одиночество;
- непослушен, не умеет соблюдать правил и, если от него требуют их соблюдения, то «закатывает истерики»;
- очень привязан к родителям, с трудом переносит разлуку с ними.

Пребывание в лагере требует определенного уровня самостоятельности и психологической зрелости. Вам необходимо объяснить ребенку, что:

- там придется долгое время быть без родителей;
- пространство лагеря совершенно незнакомо, и сразу запомнить, что где находится, не просто, но необходимо;
- правила пребывания в лагере поначалу неизвестны, но их выполнения требуют;
- необходимо самому за собой ухаживать, например, содержать в порядке и чистоте одежду, тумбочку, постель; следить за своими вещами, чтобы не растерять предметы, без которых будет сложно обойтись - расческу, зубную щетку и т.д.;
- детский коллектив абсолютно новый, и нужно найти в нем свое место;
- ответственность за себя придется нести самому: решать, в какие кружки записаться, с кем дружить, в каких играх и забавах принимать участие.

Отдельно следует объяснить ребенку о необходимости следить за состоянием собственного здоровья и своевременно обращаться за медицинской помощью на стадии появления первых признаков простудного заболевания, потертости ног, царапин, тошноте, поносе, не дожидаясь дальнейшего развития болезни.

Кроме того, перед заездом в лагерь необходимо проговорить с ребенком о том, что с любыми проблемами или затруднениями следует обращаться к персоналу лагеря (вожатому, педагогу, инструктору, медработнику или даже начальнику лагеря).

Важно психологически настроить ребенка на пребывание в лагере, т.к. в учреждении существует определенный режим сна, питания и отдыха, определенные ограничения в действиях и передвижениях детей и т.д.

Успешно адаптироваться к новым условиям проживания ребятам помогают вожатые. Они вовлекают детей в активную коллективную деятельность, направленную на сплочение и взаимодействие команды.

Чаще всего период адаптации длится 3-7 дней. Старайтесь в этот период не беспокоить ребенка телефонными звонками, посещениями, позвольте ему сдружиться с новыми ребятами самостоятельно. Не звоните часто, не контролируйте ребенка, дайте возможность процессу адаптации развиваться естественным ходом. Не впадайте в панику, если ребенок сказал, что его обидели, не накручивайте себя – дети порой преувеличивают. Позвоните представителю администрации лагеря или воспитателю и спокойно узнайте, как обстоит все на самом деле.

**Внимание!** По приезду детей воспитателями отрядов будет проведен подробный инструктаж по правилам проживания, технике безопасности,

пожарной безопасности на территории лагеря. Настройте ребенка на соблюдение всех правил, которые позволят сохранить их безопасность на протяжении всей смены. Дети должны быть готовы к тому, что они круглосуточно будут находиться под присмотром воспитателя, и это не должно тяготить их. Обо всех передвижениях детей по территории должны знать воспитатели отрядов.

**Вы должны понимать, что любое несоблюдение детьми Правил ставит под угрозу их жизнь и здоровье!**

### **Могут ли ребенка досрочно отчислить из лагеря?**

В случае злостного невыполнения правил внутреннего распорядка администрация лагеря оставляет за собой право, проинформировав об этом родителей, досрочно отправить его домой. Причинами, по которым можно отчислить ребенка из лагеря, являются:

- грубое нарушение мер собственной безопасности, самовольный уход с территории лагеря или из корпуса после отбоя, самовольное купание или нарушение правил поведения на воде (ныряние, прыжки в воду с высоты, заплывание за ограждения), нарушение правил пожаро – и электробезопасности;
- вымогательство, угрозы, кражи, нанесение морального или физического ущерба со стороны ребенка по отношению к другим детям;
- нанесение значительного умышленного материального ущерба лагерю;
- употребление спиртных напитков, наркотиков, курение в детском лагере;
- обнаружение у ребенка медицинских противопоказаний или хронических заболеваний, не указанных в анкете или медицинских справках, которые могут негативно отразиться на его здоровье во время пребывания в лагере.

### **Когда можно посетить ребенка в лагере?**

Наиболее благоприятные для посещения дни — суббота и воскресенье. План работы лагеря в эти дни специально составлен с учетом возможного посещения детей родителями.

Посещение детей лицами в состоянии алкогольного или наркотического опьянения не допускается.

Приехав в лагерь, сообщите дежурным фамилию, имя Вашего ребенка и номер его отряда. Педагог отряда приведет ребенка к Вам. Вы можете провести время с ребенком на специально отведенном для этого месте у центральной проходной. Категорически запрещено передавать детям следующие продукты питания: *консервы, маринованные овощи и фрукты, продукцию домашнего приготовления (консервированные грибы, мясные, молочные, рыбные продукты), газированные напитки на основе синтетических ароматизаторов, сметану, йогурты, напитки собственного приготовления, кремовые кондитерские изделия, колбасы, овощи, ягоды, фрукты (кроме яблок и апельсин), арбузы*

**Внимание!** В соответствии с Санитарными правилами и нормами, Типовым положением о детских загородных лагерях, а также Правилами внутреннего распорядка оздоровительных лагерей передвижение родителей и других посторонних лиц по территории лагеря, а тем более посещение спальных корпусов и других помещений запрещено.

### Как реагировать на просьбы ребенка забрать его домой?

1. Надо расспросить ребенка о том, что именно не нравится в лагере, вместе поискать решение этих проблем.
2. Важно сказать, что вы тоже скучаете, но верите, что он быстро найдет новых друзей, следует настроить ребенка на хороший отдых.
3. Если ребенок жалуется, что его бьют, дразнят и обижают, надо обязательно связаться с администрацией лагеря и попросить вожатого прояснить ситуацию, можно по предварительной договоренности с администрацией лагеря, поехать (если территориально это доступно), чтобы понять, говорит ли ребенок правду или фантазирует с целью привлечения внимания.
4. Еще один важный совет: постарайтесь общаться с ребенком по телефону до 18 часов – в это время ваш ребенок увлечен деятельностью и общением. Ваш звонок не вызовет грусти и тоски по дому. Поздние звонки, особенно ближе к отбою, напоминают ребенку об уютной обстановке дома. Ребенок начинает скучать и проситься домой.

### Дополнительная информация

В лагерь принимаются дети в возрасте от 7 до 15 лет включительно.

Продолжительность смены — 21 день.

Любой оздоровительный лагерь живет по режиму дня, который предусматривает активное участие ребенка в различного рода мероприятиях, подъем, отбой, прием пищи производится в строго определенное время. Просмотр телепрограмм не предусмотрен.

Для формирования навыков самостоятельности ребенок привлекается к элементарному труду, включающему в себя уборку своего спального места, содержание в порядке личных вещей, соблюдение норм личной гигиены, дежурство в комнате и столовой, поддержание в порядке закрепленной территории.

Просим провести со своими детьми беседу о необходимости бережного отношения к материальным ценностям лагеря.

Сотрудники лагеря заинтересованы в том, чтобы сделать отдых Вашего ребенка максимально приятным, полезным и запоминающимся.

Забрать ребенка по окончании сезона может только родитель, опекун или доверенное лицо (при наличии доверенности). Самостоятельный выезд детей категорически запрещен!

**Желаем Вашим детям приятного и запоминающегося отдыха!**