



*Если ребенок любит читать, рисовать, имеет какое-то «хобби», то пусть возьмет с собой книгу, карандаши и другие предметы для любимых занятий.*

Знакомясь с воспитателями (вожатыми), родители должны предупредить их об особенностях характера ребенка, сообщить умеет ли ребенок плавать, какую еду он не ест и т.д. Лучше это даже записать на листок и отдать им в руки.

**В загородных оздоровительных лагерях обычно пятиразовое питание. Это: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин и второй ужин.** В лагерь запрещается привозить чипсы, газированную воду, особенно содержащую красители. Не стоит везти ягоду, мороженое, пирожные, любые скоропортящиеся продукты, мясо, а ягоду и фрукты привозить только мытыми.

Об этом предупреждают родителей при оформлении ребенка и знакомят с полным перечнем запрещенных к ввозу продуктов и различных предметов.

Родителям, чьи дети впервые едут в лагерь, рекомендуется не торопиться с визитом: ребенку необходимо 2-3 дня адаптации в лагере, и приезд в это время может лишь обострить у него желание уехать домой.

Если ребенок чувствует себя в лагере неуютно, постоянно настаивает на возвращении домой, капризничает и плачет, воспитатели обязаны сообщить об этом родителям и решить вопрос о дальнейшем пребывании ребенка в лагере.

***Хорошего и приятного  
отдыха детям в летнем  
оздоровительном лагере***



## Родителям, отправляющим детей в оздоровительный лагерь



## Что необходимо учитывать родителям, желающим отправить ребенка в лагерь

Прежде чем решить вопрос об отправлении ребенка в лагерь родители должны учесть несколько особенностей:

1) *есть ли у самого ребенка желание ехать в лагерь;*

2) *позволяет ли возраст ребенка, его характер, психологические качества на длительное время оставаться без родителей (оптимальный возраст отправить ребенка одного в лагерь - 8 лет);*

3) *позволяет ли здоровье ребенка выдержать строгий распорядок лагерной жизни.*

И если на все эти вопросы есть утвердительный ответ, то можно смело готовить ребенка к поездке в оздоровительный лагерь.

### Действия родителей и ребенка при подготовке к отъезду в лагерь

Если ребёнок уже знает от других детей что такое лагерь и сколько там интересного, то у него, возможно, уже создана позитивная мотивация отъезда, и родителям надо поддержать в ребёнке этот положительный заряд. Если у ребёнка такой информации нет, и он чувствует тревогу мамы и папы, тогда ему будет трудно адаптироваться к новым условиям. **Дети очень восприимчивы к волнениям взрослых.** И чем спокойнее родители будут реагировать на его отъезд, тем легче ребёнок воспримет разлуку и новые условия жизни в лагере.

● **Родителям необходимо** собрать как можно больше информации и рассказать ребёнку: где находится лагерь, какие там условия, какие кружки, секции, развлечения есть в лагере, кто будет воспитателем, когда можно приезжать к ребёнку и т.д. Это поможет сформировать у него интерес к новым знакомствам, увлечениям и т.д.

● **Не забыть** побеседовать с детьми о правилах и нормах поведения в коллективе, о вреде курения и употребления алкоголя, о соблюдении мер безопасности в лагере, о бережном отношении к лагерному имуществу и о правилах поведения на воде.

**На собрании перед поездкой** родителям можно узнать адреса ребят, которые тоже поедут в лагерь вместе с вашим ребенком. И познакомить детей заранее, так им будет легче адаптироваться в новом коллективе.

## Участие ребенка в подготовке к отъезду в лагерь

Ребёнок должен принимать участие в экипировке своих вещей для лагеря. Необходимо брать только те вещи, без которых мальчику или девочке невозможно обойтись в течение 3-4 недель. Сама сумка должна быть с крепким корпусом и ручками. Желательно, чтобы она не была громоздкой и помещалась под кровать или шкаф, а не стояла всю смену посреди комнаты.

**Особенно тщательно необходимо собирать предметы личной гигиены.** В обязательном порядке необходимо иметь:

- *зубную щётку и пасту;*
- *туалетное мыло в мыльнице;*
- *хозяйственное мыло или пакетик порошка для стирки носков, плавок, нижнего белья;*
- *мочалку, шампунь, возможно питательный и солнцезащитный крем;*
- *расческу или щетку для волос, ножницы для ногтей;*
- *средство от комаров;*
- *средства для ухода за кожей и телом, гигиенические принадлежности.*

Следует объяснить ребенку, что обмениваться расческами, мочалкой, одеждой и другими личными вещами ни в коем случае нельзя из-за гигиенических соображений.

### Одежда и обувь должны включать:

- *спортивный костюм и закрытая спортивная обувь;*
- *купальник, плавки;*
- *одежда для повседневной носки (1-2 комплекта);*
- *солнцезащитный головной убор;*
- *одежда для вечеров отдыха, дискотек;*
- *5-6 пар носков;*
- *2-3 смены нижнего белья;*
- *теплый свитер или кофта;*
- *водонепроницаемая ветровка, желательно с капюшоном;*
- *удобные туфли для повседневной носки;*
- *комнатные тапочки, сланцы.*

