

Собираемся в летний оздоровительный лагерь!

Ежегодно, когда занятия в школе заканчиваются и наступают летние каникулы, у многих родителей возникают проблемы с организацией отдыха своих детей. С этим периодом родители связывают надежды на оздоровление и закаливание своего ребенка.

Одни отправляют своих детей на все лето в деревню, другие (если позволяют средства) едут на море или путешествовать в разные страны, а третьи – используют для этого летние оздоровительные лагеря. Но здесь не всегда все проходит гладко.

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

Во-первых, есть ли у самого ребенка желание ехать в лагерь.

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

В-третьих, 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.

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 поддерживать 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.*

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 для бассейна.

Детям нежелательно давать мобильный телефон с собой. Во-первых, он может его потерять и будет очень переживать. Во-вторых, в первые дни пребывания в лагере ребенок будет скучать по родителям и постоянно названивать. **Если же не удастся убедить ребенка ехать без мобильного телефона, то необходимо строго его предупредить, чтобы он звонил только при крайней необходимости.**

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!

Заведующий отделом
общественного
здоровья УЗ «МЗЦГЭ»
28-36-04

С.Г.Мотовилова