



## Список вещей, который надо взять ребенку в летний лагерь на отдых



Оптимальным возрастом для первого самостоятельного отдыха в загородном лагере психологи считают 9-10 лет. Долгая дорога, не домашние условия проживания, необходимость подчиняться воспитателям могут стать стрессом для ребенка. Поэтому расскажите ему об этом как о своеобразном приключении.

### Что брать с собой?

Составьте список вещей, которые необходимо положить в сумку (сам список также положите в сумку, чтобы ребенку впоследствии было легче собраться). Она не должна быть слишком тяжелой. Лучше, чтобы соответствовала возрасту и росту. Отдельно в автобус/поезд нужно взять небольшую сумку/рюкзак, куда положить то, что нужно в дороге (влажные салфетки, воду, перекус, что-то, способное занять время в дороге). Обе сумки лучше подписать — указать на них фамилию ребенка.

Сложите в сумку ту одежду, которую любит ваш ребенок, но не следует класть слишком дорогие вещи. Они могут потеряться, что нередко и случается. Должно быть несколько смен белья, куртка, обувь на случай дождя, сухой погоды, для пляжа и для корпуса.

В обязательном порядке кладите солнцезащитный крем, средство от комаров и пару головных уборов. Отдельно — путевку, свидетельство о рождении, медицинскую справку.

Ребенку с хроническими заболеваниями необходимо положить лекарственные препараты, которые принимаются постоянно или во время обострений. Распишите на бумаге полную схему приема и предупредите об этой особенности взрослых, сопровождающих ребенка.

Если в лагерь отправляется 11-13-летняя девочка, то она должна знать, что такое менструация и иметь с собой на всякий случай гигиенические средства.



**Не стоит давать** с собой фотоаппараты, электронные игры, ноутбуки, ювелирные изделия. Немного денег (на экскурсии, сладости и др.) можно передать на хранение воспитателю (в подписанном конверте), если ваш ребенок еще не умеет обращаться с деньгами.

### Запрещенные вещи:

- ножи, ножницы, любые колющие и режущие предметы;
- любые токсичные вещества;
- сигареты, спички, зажигалки;
- петарды, шутихи;
- любые алкогольные и наркотические вещества;
- травмоопасное оборудование (скейты, роликовые коньки, самокаты);
- игрушки, которые стреляют пластмассовыми пулями;
- печатная, аудио-, видео- и компьютерная продукция с пропагандой аморального поведения, насилия, порнографии.

### Нельзя брать с собой и привозить в лагерь:

- газированные напитки (кроме минеральной воды);
- изделия с кремом или наполнителем (торты, пирожные);
- чипсы, жвачки, молочные продукты, мясо, колбасы, рыбу, птицу, копчености;
- супы, пельмени, котлеты, салаты, пироги;
- соленья, консервы, грибы, продукты быстрого приготовления.

Если вам очень необходимо побаловать ребенка в родительский день, пусть он поест при вас, но ни в коем случае **не оставляйте продукты** ему.

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

