

Ежегодно по окончании занятий в школе и наступлением летних каникул у многих родителей возникают проблемы с организацией отдыха своих детей. С этим периодом они 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.

Что необходимо учитывать родителям, желающим отправить ребенка в лагерь

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.

Действия родителей и ребенка при подготовке к отъезду в лагерь

Если ребенок 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 ребенке этот положительный заряд. Если у ребенка 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 ребенок 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 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!***

*ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии»
Городской Центр здоровья*

Родителям, отправляющим детей в оздоровительный лагерь

