

Памятка для родителей, направляющих детей в Летний туристско-оздоровительный палаточный лагерь «Родник»

Уважаемые родители!

Ваш ребенок отправляется в лагерь, и Вы, конечно, волнуетесь и переживаете разлуку, пусть даже кратковременную. Стараясь рассеять Ваши сомнения, мы (команда палаточного лагеря «Родник») собрали советы, которые помогут найти ответы на возникающие вопросы.

Сотрудники лагеря приложат все силы, чтобы сделать отдых ребенка комфортным, безопасным и интересным, а Вы, пожалуйста, ознакомьтесь с правилами лагеря и доведите их до ребенка.

1. Собираем чемодан!

Прежде всего необходимо подготовить следующие документы:

- ✚ медицинская справка, оформленная в лечебно-профилактическом учреждении по месту жительства не позднее чем за две недели до даты заезда ребёнка в детский лагерь (медицинскую справку о состоянии здоровья формы 1 здр/у-10, включающую информацию об отсутствии контакта с инфекционными больными, об отсутствии кожных заразных заболеваний и педикулеза).

Важно! Обратите внимание на соответствие медицинских документов фактическому состоянию здоровья ребёнка. От достоверности этой информации зависит обеспечение безопасности и сохранение здоровья Вашего ребёнка в лагере.

- ✚ копия страхового медицинского полиса, сертификата о прививках;
- ✚ копия свидетельства о рождении или паспорта ребёнка (для ребят, проживающих за пределами Республики Беларусь).

Предметы личной гигиены:

- ✚ зубная щётка и паста;
- ✚ мыло (обязательно в мыльнице);
- ✚ мочалка, шампунь, возможно, необходимый лично ребёнку питательный крем;
- ✚ расчёска или гребень для волос;
- ✚ для девочек: косметические принадлежности для ухода за кожей и телом; гигиенические принадлежности для критических дней. Лучше, если все это будет находиться в специальной сумочке для предметов личной гигиены, для пляжа: большое полотенце и солнцезащитный крем.

Одежда и обувь: Одежда и обувь должны быть удобными в использовании, лучше, если обувь будет разношенной.

- ✚ плетёные туфли или босоножки обязательно с фиксированной пяткой; сланцы для пляжа;
- ✚ спортивный костюм и закрытая спортивная обувь;
- ✚ одежда для повседневной носки (шорты, футболки с коротким рукавом и т.д.);
- ✚ бейсболка, косынка или солнцезащитная шляпа;
- ✚ нарядная одежда для конкурсных программ, дискотек;

- ✚ купальник, плавки (лучше иметь два комплекта);
- ✚ носки или гольфы;
- ✚ нательное бельё (трусики, маечки, комбинации и т.п.) с расчётом на перемену в течение 2-3 дней;
- ✚ ветровка, джинсы и обувь для туристских походов и прогулок.

Если Ваш ребёнок в силу возраста или своих индивидуальных особенностей недостаточно внимательно следит за своими вещами, то лучше сделайте пометки с именем ребёнка на изнаночной стороне вещей и особенно головных уборов. Вам будет гораздо спокойнее, и ребёнок сможет легко найти свои где-либо забытые бейсболки или кофты.

Составьте полный список вещей, положите его в сумку и предупредите ребёнка, что данный список поможет ему собрать все свои вещи по окончании смены.

Важно!

- ✚ Не кладите с собой ребёнку никаких лекарственных препаратов. Мы обеспечим охрану здоровья и оказание квалифицированной медицинской помощи.
- ✚ Важно! Не давать ребёнку в лагерь предметы, потенциально опасные для самостоятельного применения колющие и режущие предметы, например, все виды ножей; петарды и любые другие взрывчатые вещества; сигареты, спички, зажигалки и любые другие огнеопасные вещества; любые алкогольные напитки и пиво; любые наркотические вещества.
- ✚ Важно! Администрация Летнего туристско-оздоровительного палаточного лагеря «Родник» не несет ответственности за ювелирные изделия, электронные игры, аудио – видеотехнику, мобильные телефоны и др. гаджеты, находящиеся у ребенка и не сданные на хранение.

2. Позвони мне, позвони...

Отправляя ребёнка в лагерь, вы, конечно же, переживаете и хотите всегда быть с ним на связи. Для этой цели он привозит с собой телефон или иное электронное цифровое устройство, которые осложняют взаимодействие ребят друг с другом в организованных коллективах. Вы замечаете, что большинство подростков привыкли проводить время в виртуальном пространстве, в социальных сетях, подолгу просиживая за сотовым телефоном или другим гаджетом. Постоянное использование сотовых телефонов, смартфонов и планшетных компьютеров связаны с малоподвижным образом жизни, что представляет реальную угрозу как для физического здоровья ребёнка (проблемы со зрением, осанкой), так и формируют новый вид одной из самых опасных зависимостей — гаджет-зависимость, расшатывающую психику ребёнка. В связи с этим в Летнем туристско-оздоровительном палаточном лагере «Родник» действуют общие правила пользования сотовыми телефонами и другими электронными цифровыми устройствами:

1. В первый день заезда, после размещения ребёнка, он звонит вам и сообщает, номера телефонов воспитателей для связи с ним.
2. Личный сотовый телефон и другие гаджеты ребёнок передает на хранение воспитателям.

3. Личным сотовым телефоном для общения с вами ребёнок может пользоваться (общаться, заряжать) в отведенное для этого время, которое зависит от распорядка дня утром **с 8.00 до 9.00, вечером с 20.00 до 22.00.**

В случае пропажи мобильного телефона или другого устройства ребенок должен незамедлительно сообщить об этом воспитателю!

Помните, днём дети заняты и не проявляют беспокойства и тоски по дому. Это проявляется только к вечеру, поэтому старайтесь вечером не делать звонков, а положиться на общее моральное состояние всего отряда, друзей по комнате, поддержку вожатых. Несомненно, ребёнок скучает, поэтому спрашивайте у него о том, что ему нравится в лагере, с кем успел подружиться, что нового и полезного узнал, с какими интересными людьми встретился. Если ребёнок сильно скучает, можно давать ему задания на общение, аргументируя это тем, что Вам очень бы хотелось узнать о тех ребятах, которые находятся с ним в одном отряде. Не поддавайтесь унынию ребёнка, настройте его на оптимистичный лад, убедите в том, что он уже самостоятельный, что у него всё получится, он справится с возникающими трудностями, и Вы гордитесь его самостоятельностью. Постарайтесь внушить ребенку, что вы верите в его здравомыслие, доверяете ему и уважаете его за принятые решения.

Важно!

- ✚ Если у вас есть какие-либо пожелания, рекомендации или информация об индивидуальных особенностях Вашего ребёнка, которая позволит нам помочь ему быстрее адаптироваться к условиям лагеря, сообщите об этом воспитателям в день заезда.
- ✚ Мы обращаемся к вам с просьбой: постарайтесь свести Ваше общение с ребёнком в первые дни пребывания в лагере к минимуму, позвольте ему сдружиться с новыми ребятами самостоятельно.

Важно!

- ✚ Не звоните часто, не контролируйте ребёнка, дайте возможность процессу адаптации развиваться естественным путём.

3. Операция «Голодный ребенок».

Питание в лагере сбалансированное пятиразовое: завтрак, обед, ужин, второй ужин. Меню формируется в соответствии с требованиями и нормами СанПиН 2.4.2.3155-13 – основного нормативного документа, регламентирующего работу детского оздоровительного лагеря, и разработанного на его основе четырнадцатидневного меню.

В рационе детского питания отсутствуют острые, жареные блюда, свинина, термически необработанные молочные и кисломолочные продукты (кроме йогурта, кефира). Меню сбалансировано по основным группам продуктов, калорийности и отвечает всем требованиям здорового питания. Такая еда первое время кажется непривычной для детей. Различные каши на завтрак и первые блюда на обед – особенно непривычны, так как современный рацион и детей, и взрослых далек от идеального. Ведь именно эти блюда часто исключаются из повседневного меню и заменяются бутербродами и фастфудом. Необходимо время, чтобы ребёнок привык к

подобной пище. Настройте ребёнка на то, что непривычное или нелюбимое блюдо не всегда означает невкусное.

У нас работают очень опытные повара, которые умеют вкусно готовить блюда детского питания, а отзывы большинства ребят говорят о том, что мы не ошибаемся.

4. Едем в гости к любимому чаду...

Воздержитесь от частых приездов в лагерь. Ваш приезд сразу сказывается на моральном состоянии не только Вашего ребёнка, но и других детей. У остальных детей сразу появляются мысли: «К нему приехали, а ко мне нет, значит его больше любят, чем меня; значит я хуже, чем он» и т.д. Не обещайте ребёнку забрать его, если ему не понравится. В таких случаях подросток будет проявлять пассивность и не будет включаться в деятельность в группе и будет уверять Вас, что ему не нравится в лагере, только бы Вы его забрали. Если у Вашего ребёнка во время пребывания в лагере возникают какие-либо проблемы, и он стесняется обратиться к воспитателям, пожалуйста, сообщите об этих проблемах водителю группы или Администрации. Ребёнок, который принимает активное участие в жизни отряда и смены, быстрее адаптируется.

Если, все же, у Вас выдалась возможность навестить своего ребенка, Вы должны помнить о некоторых правилах посещения:

Правила для посещающих:

- ✚ Запрещается появление на территории Лагеря посетителей в нетрезвом состоянии;
- ✚ Запрещается привоз детям скоропортящихся продуктов;
- ✚ Родители или доверенные лица должны поставить в известность о времени пребывания с ребенком воспитателей группы;
- ✚ В случае, если родители/доверенные лица забирают ребенка с территории Лагеря, необходимо заполнить заявление установленной формы, которое вы можете взять у воспитателя группы;
- ✚ По окончании посещения, родители/доверенные лица должны лично передать ребенка воспитателям группы.

Родительский день

Вам, конечно, интересно как проходит день вашего ребенка в лагере ?

Навестив его в родительский день, вы сможете посмотреть условия проживания, познакомиться с командой педагогов, которые работают с ребятами, а также поучаствовать в мероприятиях (конкурсные программы, квесты, игры по станциям), стать участниками занятий с опытными инструкторами.

Приезд родителей в палаточный лагерь - праздник для детей и команды нашего лагеря!

График родительских дней:

2 смена	15 июня 2019г.	11.00 – 19.00
3 смена	6 июля 2019г.	11.00 – 19.00

4 смена	13 июля 2019г.	11.00 – 19.00
5 смена	27 июля 2019г.	11.00 – 19.00
6 смена	17 августа 2019г.	11.00 – 19.00
7 смена	24 августа 2019г.	11.00 – 19.00

5. «Чистота – залог здоровья!»

Личная гигиена ребят.

Воспитатели следят за гигиеной ребят, но старшие ребята делают это самостоятельно. Степень аккуратности у подростков разная, но мы предполагаем, что навыки поддержания чистоты собственного тела, смены нижнего белья в этом возрасте должны быть сформированы.

Важно! Мы просим Вас сотрудничать с нами и напоминать своим детям следить за собственной чистотой.

Купание в душе. Ребёнок может ежедневно принять душ, согласно расписанию.

Стирка вещей. Мы обеспечиваем стирку и сушку вещей ребят в плановом порядке 1 раз в неделю, при необходимости осуществляем дополнительные стирки.

Ребята осуществляют уборку в палатках, а сестра-хозяйка ежедневно осуществляет влажную уборку в палатках, в помещениях и других объектах лагеря.

6. Ложка дегтя...

Причины отчисления ребенка из лагеря:

1. Грубое нарушение мер собственной безопасности, включая самовольный уход с территории лагеря, самостоятельное купание без вожатого и т.п.
2. Грубое нарушение правил внутреннего распорядка и правил пожарной безопасности.
3. Грубое нарушение законов и нравственных норм пребывания.
4. Вымогательства, угрозы, кражи.
5. Нанесение морального или физического вреда другим детям.
6. Употребление спиртных напитков и курение.
7. Употребление наркотических или сильнодействующих токсических веществ.

В случае умышленного нанесения ребенком ущерба имуществу лагеря, родители или организация, направившая его в лагерь, несут имущественную ответственность в размере причиненного ущерба.

Дорогие родители!

Просим Вас отнестись к правилам, принятым в нашем лагере, с пониманием.

Будьте уверены, что в «Роднике» ваш ребёнок научится общаться, обретёт новых друзей и море положительных эмоций.