

## **Как собрать ребёнка в лагерь (рекомендации для родителей).**

Для того чтобы собрать ребёнка в лагерь, нужно четко выяснить специфику лагеря и программу. Ведь лагеря бывают и морские, и находящиеся в лесу, и прочие.

Главная проблема сборов не в том, что какие-то вещи вы забудите захватить в поездку, а в том, что многие из них не вернуться обратно! Смиритесь с этой утратой заранее. Выберите вещи подешевле, попрощайтесь с каждой из них. В процессе сборов с ребёнком надо обсуждать выбор вещей, их функции, целесообразность их использования. Но не превращайте сборы в повод для скандалов, упреков, борьбы за свой авторитет. Пусть берет, что хочет – из СВОИХ вещей – но с осознанием полной ответственности за них.

Затем напишите СПИСОК.

Пусть в нем будут такие разделы:

1. ОДЕЖДА (подбирается в соответствии с климатическими особенностями зоны отдыха):

- головной убор (кепка, панама, бандана);
- джинсы, брюки;
- ветровка, теплая кофта;
- рубашка;
- шорты;
- спортивный костюм;
- футболки;
- плавки;
- нижнее бельё;
- носки.

Вещи желательно пометить изнутри.

Сколько вещей – решайте сами. Побольше носков, трусов и плавок (они часто теряются). Хорошо, если на одежде есть застегивающиеся карманы. Девочкам на юг не следует брать много платьев, а мальчишкам – брюк, потому что в жару не будет случая их носить. Зато не помешает пластиковый дождевик. Убедите ребёнка вешать плотную одежду в шкаф на плечики – ведь в сумках, особенно если сыро, она приобретает затхлый запах. В Средней полосе – если будут походы – нужны теплые вещи, а также сапоги и куртка с капюшоном.

## 2. ОБУВЬ.

На юге надо ходить в открытой обуви, иначе начнется микоз. Шлепки быстро рвутся, поэтому необходимо предусмотреть возможность приобретения новых или взять с собой запасные. Для кроссовок у мальчишек нужны запасные стельки – или хотя бы умение их стирать. Туфли на высоких каблуках лучше не брать.

## 3. ГИГИЕНА:

- пляжное полотенце;
- мыло – обязательно с мыльницей, лучше несколько маленьких кусочков;
- шампунь – лучше одноразовые пакетики, потому что большой флакон разольется в дороге или будет забыт в душевой;
- тюбик зубной пасты;
- три дешевые зубные щетки – одну часто теряют, забывают в умывальнике;
- туалетная бумага, а лучше салфетки; пригодятся в самых разных случаях;
- одноразовые носовые платки;
- что-нибудь от прыщей;
- дезодорант: роликовый антиперспирант со слабым ароматом, но не аэрозоль: в жару это яд!
- средства защиты от солнца;
- темные очки (лучше двое) – с защитой от ультрафиолета, плюс шнурок, чтобы их не уронить;
- репеллент от комаров, лучше купить крем – он эффективнее и не так вреден для кожи;
- безопасные маникюрные ножницы;
- линимент антибиотика (научите ребёнка, как им пользоваться);
- лейкопластырь, лучше в индивидуальных упаковках.

## 4. БУМАГИ

Сделайте копии всех документов:

- личные документы (свидетельство, паспорт, загранпаспорт);
- медицинские справки;
- анкета (по необходимости);
- медицинский полис;
- для пересечения границы – нотариально заверенное согласие от обоих родителей.

## 5. ПРЕДМЕТЫ:

- тетрадка для рисования;
- ручки, карандаши;
- журнальчик – полистать – или небольшую книжку – для тех кто любит читать;
- несколько приличных фотографий своих приключений – показать новым друзьям;
- игры, игрушки – такие, которые не слишком жалко будет утратить.

Желательно одну копию списка оставить себе, а другую отдать ребёнку – со своей росписью! В случае пропажи вещей ребёнок должен описать их приметы в заявлении на имя администрации лагеря. Опыт показывает, что перед самым отъездом некоторые гости могут промышлять кражами. Некоторые, уловив момент, шарят по уже собранным сумкам. В это время надо быть особенно бдительным! В случае краж вожатые обязаны срочно проинформировать администрацию, чтобы успеть досмотр вещей отъезжающих, попавших под подозрение. Однако они в таких случаях начинают утверждать, что вот этот плеер – их собственный. И только по списку и заявлению можно будет доказать вашу собственность.

## 6. ЕДА В ДОРОГУ

Полностью исключить скоропортящиеся продукты (котлеты, мясо и курицу, яйца, пирожки с начинкой, особенно мясной, вареную колбасу, консервы и т.д.), а также колу, лимонады, газировки. Лучшее питьё – бутилированная негазированная вода. Сок лучше взять в маленьких упаковках с трубочками. Хороши в дороге мытые фрукты и овощи (яблоки, мандарины, бананы, некрупные помидоры, огурцы), печенье, галеты, выпечка без начинки, хлебцы.

Еду лучше сложить в отдельный пакет, не забыть в него положить салфетки, в том числе влажные для обработки рук, а также отдельный пакет для мусора.

## 7. НЕ БРАТЬ:

- парфюмерию в стеклянном флаконе;
- ювелирные украшения и дорожную аппаратуру.

Но если юный путешественник упрямо тащит с собой плеер, фотоаппарат, дорогой мобильник или золотую цепочку, пусть бережет их – и хранит у ответственных лиц, либо НИКОГДА не выпускает из внимания.

Собирая вещи, обратите внимание на то, куда Вы их упаковываете. Сумка или рюкзак должны быть удобными для Вашего ребёнка. Проверьте замки, молнии, проверьте и укрепите ручки. Желательно, чтобы сумка или рюкзак были с наружными карманами. Положите в один из карманов сумки записку: полностью ФИО ребёнка и его родителей, номера мобильных телефонов, адрес домашний, адрес лагеря. На тот случай, если потеряют или перепутают сумку (чемодан).

### **Внимание!**

В любом лагере обязательно нужна справка от врача! Обязательно лично расскажите сопровождающему о заболеваниях и ли аллергии ребёнка. В разговоре с сопровождающим обязательно упомяните о том, если ваш ребёнок не умеет плавать или не переносит каких-то нагрузок. Если вашему ребёнку нужны особые лекарства, лучше отдать их сопровождающему, чтобы кто-нибудь из детей не использовал их по собственному усмотрению. К лекарству следует приложить инструкцию по применению (или рецепт). Некоторым лагерям требуется описание хронических заболеваний ребёнка, аллергии, личных предпочтений, увлечений и других индивидуальных качеств.

Обязательно познакомьте ребёнка с правилами поведения на дороге, на воде, в лесу, при пожаре. Расскажите, как действовать во время грозы, что делать, если заблудился в лесу, если встретился с бродячими животными.

Обеспечьте информированность ребёнка о телефонах экстренных служб (внесите в записные книжки сотовых телефонов).

Надо настоятельно убедить ребёнка:

- чистить зубы не только утром, но и на ночь;
- соблюдать правила личной гигиены;
- прибирать свои вещи, не оставлять их без присмотра;
- аккуратно вести себя на проезжей части;
- соблюдать правила безопасности при передвижении на разных видах транспорта (на вокзалах, в поезде, в самолете, в автобусе, в метро);
- выполнять все инструкции по безопасности;
- не отлучаться из лагеря без сопровождения взрослых;
- не вступать в контакт с незнакомыми людьми;
- не употреблять алкоголь, пиво и энергетики;

- не курить.

PAGE

PAGE 3