

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Для многих родителей детский лагерь - это пространство отдыха и оздоровления, но в современных условиях даже досуг ребёнка должен иметь развивающий и воспитательный потенциал. «Детский оздоровительный центр «Сокол» реализует дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, которые дают возможность ребёнку развиваться: выявлять интересы, приобретать новые знания, совершенствовать умения в различных видах деятельности и направлениях дополнительного образования.

ПОДГОТОВКА К ПОЕЗДКЕ в «Детский оздоровительный центр «Сокол». Конечно, ребенок у вас самый лучший, самый замечательный! Самостоятельный – несамостоятельный, заводила или робкий, находился ли вдали от дома один без родителей, легко ли сходится со сверстниками, умеет ли следить за чистотой своего тела и одежды.

ВНИМАТЕЛЬНО ознакомьтесь сами и проинформируйте ребёнка об основных правилах, принятых в «Детский оздоровительный центр «Сокол». Все живут по одному режиму дня. Участие в отрядных и общелагерных делах, занятиях кружков, мастер-классах, соблюдение режима питания одинаково обязательно для всех ребят без исключения. В целях безопасности дети могут передвигаться по территории Центра только в сопровождении вожатого. У нас не принято обижать, оскорблять человека и унижать его достоинство. В «Детском оздоровительном центре «Сокол» принято самообслуживание: уборка постели, уход за своей одеждой. Подростки не должны совершать действия, наносящие вред своему здоровью и здоровью окружающих, т.е. категорически запрещается курение, употребление наркотических средств и алкогольных напитков, выход за территорию Центра без сопровождения взрослых, посягательство на достоинство людей, порча имущества Центра.

В случае нарушения этих правил Центр имеет право проинформировать родителей и образовательное учреждение о нарушениях, совершенных ребёнком, отчислить ребёнка из детского лагеря и отправить его домой за счет родителей; взыскать с родителей в законном порядке сумму нанесенного детскому лагерю ущерба.

Обсудите эти требования и правила вместе с ребёнком, и в случае невозможности или нежелания ребёнка их выполнять, откажитесь от поездки. А если вы и ваш ребёнок принимаете наши правила и готовы им следовать, то можно начинать готовить документы и собирать вещи!

Поездка в лагерь для ребёнка — это возможность стать более самостоятельным и взрослым. Воспользуйтесь этим и расскажите, чему новому и полезному он сможет научиться за это время, как будет гордиться собой потом. Поинтересуйтесь, как он будет вести себя в той и иной ситуации, а потом откорректируйте его видение, дайте советы. Если ребёнок робкий и трудно сходится с людьми, вместе с ним разработайте план, как лучше познакомиться с ребятами. Главное – напомнить ему, что каждый ребёнок в его отряде чувствует то же, что и он. Прививайте своему ребёнку навыки самообслуживания, поддержания гигиены и умения выполнять элементарные бытовые операции (заправить кровать, постирать носки, погладить какие-то вещи и т. п.). Мы надеемся на Ваше понимание и участие в подготовке ребёнка к поездке в лагерь.

ОБЯЗАТЕЛЬНО положите ребёнку в сумку **СЛЕДУЮЩИЕ ВЕЩИ:**

Предметы личной гигиены:

- зубная щётка и паста;
- жидкое мыло, хозяйственное мыло обязательно в мыльнице, с помощью которого можно постирать носки, нижнее бельё;
- мочалка, шампунь
- расчёска или гребень для волос;
- принадлежности для ухода за кожей и телом;
- гигиенические принадлежности для критических дней.

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

- плетёные туфли или босоножки обязательно с фиксированной пяткой;
- сланцы
- спортивный костюм и закрытая спортивная обувь;
- одежда для повседневной носки (шорты, минимум 2 футболки с коротким рукавом и т.д.);
- бейсболка, косынка или солнцезащитная шляпа;
- нарядная одежда для вечеров отдыха, дискотек;
- несколько пар носков или гольф;
- нательное бельё (трусики, маечки и т.п.) с расчётом на перемену в течение 2-3 дней;
- пижама, ночная сорочка;
- ветровка, джинсы, длинные брюки и обувь для прогулок (можно несколько пар).
- ручка и блокнот для записи необходимой информации и обмена координатами со сверстниками.

Настройте ребёнка на то, что свои вещи он будет стирать самостоятельно, либо положите ему необходимое количество вещей из расчёта на всю смену. Необходимые **ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ** передаются через вожатого только в медпункт с подписью ФИО ребенка. В детском лагере круглосуточно работает медицинский пункт. Предупредите

вашего ребёнка, что если он почувствует недомогание, то он должен предупредить вожатого и обратиться в медицинский пункт за консультацией.

Также просим не давать с собой ребёнка в лагерь ПРЕДМЕТЫ, потенциально опасные для самостоятельного применения (колющие и режущие предметы, например, все виды ножей; бытовые электрические приборы, например электрический чайник, кипятильник и т.д.) Рекомендуем не давать детям с собой дорогостоящих вещей, золотых украшений, дорогой техники. Утеря подобных вещей сильно расстраивает детей, волнует вожатых, может стать источником конфликтов в отряде.

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 воспитанников друг с другом в организованных коллективах, необходимо обсудить допустимые моменты пользования телефоном в лагере.

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЁНКОМ ПО ТЕЛЕФОНУ, КОГДА ОН ЛАГЕРЕ

Договоритесь о дне или времени ваших звонков, чтобы ребёнок был уверен в вашей поддержке, но не звоните и не требуйте звонков-отчётов каждые полчаса. Звоните ребёнку (по необходимости) лучше днём, выражайте ему свою уверенность, спокойствие и заинтересованность в результатах идущего дня, расспрашивайте о предстоящих или прошедших событиях, тем самым отвлекая его от мыслей о доме, тоске и разлуке. Помните, днём дети заняты и не проявляют беспокойства и тоски по дому. Это проявляется только к вечеру, **поэтому старайтесь вечером не делать звонков.**

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 отряде 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 сотрудникам лагеря, пожалуйста, сообщите об этих проблемах вожатому отряда.

ПИТАНИЕ в лагере пятиразовое: завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин. Меню формируется в соответствии с требованиями и нормами СанПиН

Меню сбалансировано по основным группам продуктов, калорийности и отвечает всем требованиям здорового питания.

Если вы хотите ПОРАДОВАТЬ своего ребёнка чем-нибудь ВКУСНЕНЬКИМ, то это могут быть:

- предварительно вымытые фрукты (яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы, киви);
- соки и нектары, продукты с действующими сроками годности в упаковке промышленного изготовления: хлебобулочные изделия, орехи, сухофрукты, печенье, вафли, миникексы, пряники, ирис, зефир, кондитерские батончики, конфеты (не шоколадные, чтобы не растаяли);
- вода негазированная.