

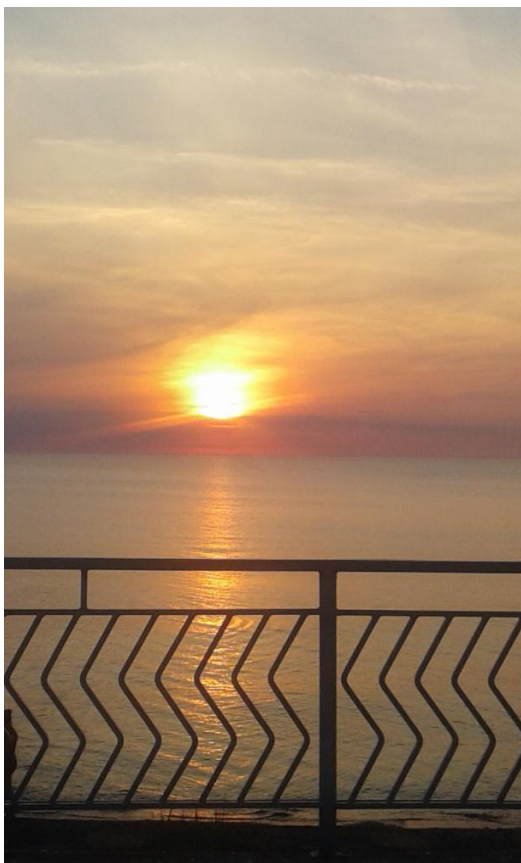


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

«АЛЫЕ ПАРУСА»



**СОВЕТЫ
МАМАМ И ПАПАМ**

Летний период

**Уважаемые мамы и папы!
Добрый день! Здравствуйте!**

Пожеланиями добра, здоровья и удачи каждый день мы рады приветствовать родителей, решивших отправить своего ребёнка в детский оздоровительный лагерь «Алые паруса»!

Именно с этих слов нам хотелось бы начать сотрудничество с каждым родителем, проявившим интерес к программам и возможностям лагеря и решившим доверить нам отдых своего ребёнка.

Вы лучше всех знаете своего ребёнка, поэтому только вы можете определить степень его готовности к самостоятельному пребыванию в массовом детском лагере.

Для многих родителей качество отдыха детей ассоциируется лишь с бытовыми условиями, но для детей и подростков в отдыхе в нашем лагере главное – это общение.

Ваш ребёнок отправляется в лагерь «Алые паруса», и вы, конечно, волнуетесь и переживаете разлуку, пусть даже кратковременную. Стараясь рассеять ваши сомнения, педагоги лагеря собрали для вас советы, которые помогут вам найти ответы на возникающие вопросы.

Коллектив
Детского оздоровительного лагеря
«Алые паруса»

Советы мамам и папам

ПОДГОТОВКА К ПОЕЗДКЕ В ДОЛ «АЛЫЕ ПАРУСА»

Принимая решение о покупке путёвки в детский лагерь, посмотрите на своего ребёнка беспристрастно.

Конечно, он самый лучший, самый замечательный! А какой ещё? Самостоятельный – несамостоятельный, инициативный заводит или робкий тихоня, аккуратист или горячая «сорвиголова». Были ли у него в жизни ситуации, когда он находился вдали от дома один без родителей, легко ли сходится со сверстниками, умеет ли следить за чистотой своего тела и одежды... Всё это немаловажно!

Вместе с ребёнком обсудите поездку в лагерь, что его ожидает в выбранную смену. Самое главное внимательно ознакомьтесь сами и проинформируйте ребёнка об основных правилах, принятых в ДОЛ «Алые паруса»:

1. В лагере живут по режиму дня. Участие в отрядных и общелагерных делах, соблюдение режим питания, выходов на пляж одинаково обязательно для всех ребят без исключения.
2. В «Алых парусах» принят самообслуживающий труд: уборка постели, спального помещения (по графику дежурства), территории лагеря, уход за своей одеждой. Дежурство по лагерю и столовой ребята осуществляют в совместной деятельности с педагогами и сверстниками.
3. На территории детского оздоровительного лагеря «Алые паруса»:
 - Запрещается употреблять нецензурные выражения, курить и употреблять алкогольные напитки и наркотические препараты.
 - Требуется бережно относиться к имуществу лагеря: не ломать и не расписывать инвентарь, постельные принадлежности.
 - Необходимо с уважением относиться ко всем, кто вместе с вами проводит время на территории лагеря.
 - С разрешением спорной ситуации каждый ребёнок обратиться к воспитателям и вожатым.
 - Поддерживать чистоту комнат в течение всего дня. Ответственным за чистоту назначается дежурный на данный день.
 - Не засорять окружающую среду. Не бросать на территории фантики, оберточную бумагу, кожуру от фруктов и другие засоряющие окружающую среду предметы.
 - Не выходить за территорию лагеря и на запрещенные места. Выход за территорию разрешается только в сопровождении воспитателя и с разрешения администрации лагеря.
 - Не портить окружающую среду: не обрывать листья на растениях, не рвать цветы и не ломать ветки деревьев, не обрывать кору с деревьев, не ловить животных и птиц.
 - Не употреблять в пищу незнакомые вам виды грибов, ягод и растений.

Советы мамам и папам

- Не пользоваться огнеопасными средствами.
- О видимых неполадках сообщать воспитателю или администрации лагеря.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СТОЛОВОЙ:

- Перед едой мыть руки и лицо.
- В столовую приходить с чистыми руками и в чистой одежде.
- Снимать головные уборы во время нахождения в столовой.
- Входить в столовую только с разрешения воспитателя или вожатого вашего отряда.
- После еды убрать со стола за собой всю посуду и сдать своё место дежурному вашего отряда.
- Не выносить из столовой продукты.
- Быть вежливыми с работниками столовой и с ребятами дежурного отряда.
- Организованно – всем отрядом с воспитателем или с вожатым – приходить в столовую и уходить из столовой.
- Слушать и выполнять все указания и рекомендации работников столовой и ребят из дежурного отряда.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ПОДЪЁМА:

- Подъем производить в строго установленное время. Начало подъёма подаётся сигналом по всей территории лагеря.
- До сигнала подъема всем находиться в местах своего проживания (комнатах), не ходить по корпусу и в другие комнаты, громко не разговаривать.
- После сигнала подъема организованно выйти на зарядку.
- После зарядки произвести утренние гигиенические процедуры.
- Затем произвести уборку мест своего проживания (комнат). Ответственным за уборку комнаты назначается дежурный по комнате на данный день.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ТИХОГО ЧАСА:

- Во время тихого часа каждый должен находиться в своей комнате.
- Во время тихого часа не ходить по корпусу и в другие комнаты.
- Во время тихого часа громко не разговаривать.
- Во время тихого часа можно заниматься личными делами с разрешения воспитателя.
- Во время тихого часа можно с разрешения воспитателя читать, рисовать, слушать музыку в наушниках, плести и вязать, если это не мешает другим.
- Во время тихого часа на территории лагеря должна быть тишина – это время отдыха.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ОТБОЯ:

- Перед сном выполнить гигиенические процедуры.
- Отбой производить в строго установленное время.
- Перед отбоем произвести проветривание палат.
- Во время отбоя и после него каждый должен находиться на месте своего проживания (в комнате).

Советы мамам и папам

- После отбоя не ходить по корпусу и в другие комнаты.
- После отбоя громко не разговаривать.
- После отбоя не включать свет в комнатах.
- После отбоя не заниматься личными делами, не есть и не сорить в комнатах.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:

- Входить в воду и выходить из воды по сигналу инструктора по плаванию (плаврука).
- Во время нахождения в воде не нырять под воду, не прыгать, не хватать и не пугать других.
- Не затаскивать других в воду без их желания.
- Не прыгать в воду с разбега или с высокого берега.
- Находиться в воде только с разрешения врача лагеря.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЛАГЕРЕ:

- Родители ребёнка несут ответственность за причинённый ущерб имуществу лагеря;
- Все электроприборы, легковоспламеняющиеся и взрывчатые предметы, привезённые ребёнком из дома, должны сдаваться воспитателю на хранение;
- Ребёнку не разрешается пользоваться электроприборами без разрешения воспитателя;
- Ребёнку не разрешается привозить спички, зажигалки;
- Не рекомендуется привозить в лагерь ценные вещи (ювелирные изделия, аудио и видеотехнику, дорогой мобильный телефон, крупные суммы денег);
- **Ребёнку запрещается грубое нарушение мер собственной безопасности, самовольный уход с территории лагеря или из корпуса после отбоя, самовольное купание, нахождение на улице без головного убора; вымогательство, угрозы, кражи, нанесение грубого морального или физического воздействия по отношению к другим детям, материального ущерба лагерю, грубое невыполнение распорядка дня; употребление спиртных напитков, наркотиков, курение.**
- Запрещается посещение детей до подъёма (08.00) и после 21.00.
- Родители (доверенные лица) должны поставить в известность о времени пребывания с ребёнком воспитателей отряда;
- Забрать ребенка с территории лагеря имеют право только родители, после заполнения заявления установленной формы в Администрации лагеря, предоставив документ (паспорт) с фотографией;
- По окончании посещения родители (доверенные лица) должны лично передать ребенка воспитателям отряда.
- При обнаружении у ребенка запрещенных продуктов питания Администрация лагеря имеет право изъять их и уничтожить.

Ещё раз акцентируйте внимание подростка на **недопустимость действий по причинению вреда своему здоровью и здоровью**

Советы мамам и папам

окружающих, то есть категорически запрещается курение, употребление наркотических средств и алкогольных напитков, самостоятельное купание, выход за территорию лагеря без сопровождения взрослых, посягательство на достоинство людей, порча имущества.

В случае нарушения этих правил лагерь имеет право проинформировать родителей и образовательное учреждение о нарушениях, совершённых ребёнком, отчислить ребёнка из детского лагеря и отправит его домой без компенсации стоимости путёвки, взыскать с родителей в законном порядке сумму нанесённого детскому лагерю ущерба.

Обсудите эти требования с ребёнком, и в случае невозможности или нежелания 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!

ПЕРЕД ОТЪЕЗДОМ В ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ «АЛЫЕ ПАРУСА» ПОДГОТОВЬТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ДОКУМЕНТЫ:

- путёвка установленного образца;

- медицинская справка по форме № 079/у. В этом документе предоставляются данные о болезнях, прививках и лекарствах, которые принимает ребёнок, а также содержится информация об общем состоянии здоровья. Для получения справки достаточно посетить местную поликлинику и обратиться к педиатру, который, в свою очередь, направит к другим специалистам и даст направления на анализы.

Важно! Обратите внимание на **соответствие** медицинских сведений фактическому состоянию здоровья ребёнка. От достоверности этой информации зависит обеспечение безопасности и сохранение здоровья Вашего ребёнка в лагере! Зачастую болезни, которые давно не беспокоили ребёнка, обостряются при смене места пребывания, питания, обстановки.

- справка о санитарно-эпидемиологическом благополучии по месту жительства ребёнка;

- копия страхового медицинского полиса;

- копия свидетельства о рождении или паспорта ребёнка.

МЫ НАДЕЕМСЯ НА ВАШЕ ПОНИМАНИЕ И УЧАСТИЕ В ПОДГОТОВКЕ РЕБЁНКА К ПОЕЗДКЕ В ЛАГЕРЬ

Настройте ребёнка на поездку.

Поездка в лагерь для ребёнка – это возможность стать более самостоятельным и взрослым. Воспользуйтесь этим и расскажите, что он сможет научиться за это время новому и полезному, как будет гордиться собой потом.

Обсудите детали быта, проиграйте с ним некоторые возможные ситуации. Поинтересуйтесь, как он будет вести себя в той или иной ситуации, а потом откорректируйте его видение, дайте советы.

Советы мамам и папам

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 (заправит кровать, постирать носки и т.п.), потренируйтесь с ним дома.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЛОЖИТЕ В СУМКУ СЛЕДУЮЩИЕ ВЕЩИ:

- Предметы личной гигиены:

- зубная щётка и паста;
- мыло, хозяйственное мыло обязательно в мыльнице, с помощью которого можно постирать носки, нижнее бельё;
- мочалка, шампунь, возможно, необходимый лично ребёнку питательный крем;
- расчёска для волос, ножницы для ногтей;
- для девочек: косметические принадлежности для ухода за кожей и телом; гигиенические принадлежности для критических дней;
- большое полотенце для пляжа, солнцезащитный крем;
- полотенце для лица, полотенце для ног.

Лучше, если всё это будет находиться в специальной сумочке для предметов личной гигиены.

- Одежда и обувь:

- головной убор от солнца (бейсболка, кепка);
- одежда для повседневной носки с учётом особенностей погоды в регионе: куртка, свитер, кофта, спортивный костюм, шорты, футболки с длинным и коротким рукавом – 2-3 комплекта);
- удобная обувь: для прохладной погоды (2 пары) и для жары (2 пары) (босоножки обязательно с фиксированной пяткой). Обязательны кроссовки для утренней гимнастики, спортивных мероприятий;
- сланцы для душа и пляжа;
- купальный костюм;
- 5-6 пар носков или гольф;
- нательное бельё с расчётом на перемену в течение 2-3 дней;
- пижама, ночная сорочка;
- нарядная одежда для вечеров отдыха, дискотек.

Одежда и обувь должны быть удобны в использовании. Лучше, если обувь будет разношенной.

- Письменные принадлежности: ручка, блокнот для записи информации, обмена координатами со сверстниками.

Если ребёнок недостаточно внимательно следит за своими вещами, то лучше сделать пометки с именем ребёнка на изнаночной стороне вещей, особенно головных уборов.

Советы мамам и папам

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

Важно! Не кладите с собой ребёнку никаких лекарственных препаратов! В детском лагере круглосуточно работает медицинский кабинет.

Предупредите Вашего ребёнка, если он почувствует недомогание, то он должен обратиться в медицинский кабинет лагеря за консультацией.

Ценные вещи: золотые украшения, дорогая техника

Рекомендуем не давать детям с собой дорогой телефон. Дети не всегда бережно относятся к технике: могут оставить без присмотра, где-нибудь забыть или даже потерять.

Карманные деньги ребёнка

Вы решаете сами, какую сумму денег дать с собой ребёнку. Деньги ребёнок может потратить при посещении магазина в посёлке, приобретении сувениров во время экскурсии. Рекомендовано сдать деньги на хранение под расписку воспитателю.

Важно! Возьмите с собой предметы, соответствующие интересам ребёнка (настольные игры, ракетки, бадминтон, мячи)

РАСПОРЯДОК ДНЯ

В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ «АЛЫЕ ПАРУСА»

8.00-8.10	Подъём и уборка постелей
8.10-8.30	Утренняя гимнастика
8.30-8.50	Водные процедуры
8.50-9.00	Утренняя линейка (в отрядах)
9.00-9.30	Завтрак
9.30-11.10	Работа отрядов, участие детей в общественно-полезном труде и др.
11.10-13.30	Досуговое время (оздоровительные гигиенические процедуры: воздушные и солнечные ванны, купание; спортивные часы, отрядные мероприятия)
13.30-14.30	Обед
14.30-16.00	Послеобеденный дневной отдых
16.00-16.30	Полдник
16.30-18.30	Спортивно-массовые мероприятия, творческие представления
18.30-19.00	Свободное время, тихие игры, индивидуальное чтение
19.00-19.30	Ужин
20.00-21.30	Вечера, отрядные мероприятия
21.30-21.45	Отрядная линейка
21.45-22.00	Вечерний туалет
22.00	Отбой (сон)

Советы мамам и папам

АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА

Ребёнок, как и любой взрослый, попадая в новый коллектив, проходит этап адаптации. За короткое время он должен занять место в отряде, найти себе друзей и единомышленников, преодолеть барьеры общения и взаимодействия.

В этом ребятам помогают вожатые и воспитатели лагеря. Они вовлекают детей в активную коллективную деятельность, направленную на сплочение и взаимодействие команды. Чаще всего период адаптации длится от 3 до 7 дней (в зависимости от личностных особенностей ребёнка).

У детей, которые приехали в первый раз в лагерь, период адаптации может проходить дольше. Также трудности могут возникать, если ребёнок ведёт замкнутый образ жизни, нет друзей и подруг, чаще проводит время с родителями, перед телевизором или за компьютером. В этом случае Вам следует запастись терпением и выдержкой и, общаясь с ребёнком по телефону, поддерживать его и настраивать на активный отдых и взаимодействие. Как показывает опыт, сотрудничество родителей, педагогов лагеря приводит к положительному результату.

Важно! Если у Вас есть какие-либо пожелания, рекомендации или иная информация об индивидуальных особенностях Вашего ребёнка, которая позволит быстрее адаптироваться к условиям детского лагеря, сообщите об этом сопровождающему, управляющему лагерем или воспитателям.

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 ходом.

Воздержитесь от частых приездов в лагерь, т.к. Ваш приезд сразу сказывается на моральном состоянии не только Вашего ребёнка, но и других детей. У остальных детей начинают появляться мысли: «К нему приехали, значит, его больше любят, чем меня, значит, я хуже, чем он» и т.д.

Не обещайте ребёнку забрать его, если ему не понравится. В таком случае подросток будет проявлять пассивность и не будет включаться в деятельность в отряде и уверять Вас, что ему не нравится, 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, воспитателю отряда или управляющему лагерем.

Ребёнок, который принимает активное участие в жизни отряда и смены быстрее адаптируется.

Советы мамам и папам

Следует отметить, что динамика отрядного сплочения предполагает прохождение периода конфликтов между детьми. Чаще всего разногласия возникают на бытовой почве из-за уборки. Не все подростки умеют решать возникающие конфликты.

Мы хотим предупредить Ваши волнения и заверить, что особое внимание воспитателей и вожатых будет уделяться оценке отношений ребят, эмоционально-психологическому климату в отряде, предотвращению и разрешению конфликтов между подростками.

Можно ли решить конфликт, забрав ребёнка из отряда или лагеря?

Иногда родители забирают ребёнка из-за конфликтной ситуации. Ребёнок, уехавший в подобном случае, усваивает стереотип поведения, при котором все его сложные жизненные ситуации должны разрешить родители. В конечном итоге формируется неуверенность в себе и своих силах, представление о собственной слабости перед трудностями.

Досрочный отъезд из лагеря может в дальнейшем проявиться боязнью поездки в лагерь.

Что делать, если ребёнок пожаловался на обидчиков?

Поддержите его, уверьте в том, что он не один, что есть люди, которые помогут ему решить проблему и позвоните управляющему лагерем.

Если Вас что-то настораживает или тревожит в состоянии и поведении ребёнка, то обязательно свяжитесь с управляющим лагерем и расскажите о своих опасениях.

Как разговаривать с ребёнком по телефону, когда он в лагере?

Договоритесь о времени звонков, чтобы ребёнок был уверен в Вашей поддержке непрерывающейся связи с Вами, но не звоните и не требуйте звонков-отчётов каждые полчаса.

Звоните ребёнку лучше днём, выражайте ему свою уверенность, спокойствие и заинтересованность в результатах идущего дня, расспрашивайте о предстоящих или прошедших событиях, 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.

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

Советы мамам и папам

самостоятельностью. Постарайтесь внушить ребёнку, что Вы верите в его здравомыслие, доверяете ему и уважаете его за принятые решения.

Если ребёнок жалуется, уточните характер негативных моментов. Сориентируйте ребёнка на то, что же он может сделать в данной ситуации, чтобы её разрешить. Все ситуации, которые возникают, являются ценным опытом.

Старайтесь не сообщать детям о каких-либо трагических событиях, происходящих в семье.

Если Вы чувствуете, что Ваш сын или дочь не могут справиться с тревогой самостоятельно и просят забрать его (её) домой по каким-либо причинам, не давайте сразу обещания забрать. Выясните ситуацию, свяжитесь с воспитателями, вожатыми, позвоните управляющему лагерем и лишь потом обещайте что-то ребёнку. Обещание должно звучать, если Вы точно его выполните, в противном случае это помешает ребёнку занять место в качестве полноправного члена коллектива.

ВЫ ПЛАНИРУЕТЕ ПРИЕХАТЬ К РЕБЁНКУ

Мы сами родители и понимаем, что мамы и папы скучают и стремятся чаще навещать своих детей в выходные дни (суббота, воскресенье) с 10.00 до 18.00 (не приезжайте в первые дни после приезда – это нарушает процесс адаптации ребёнка к жизни в детском коллективе).

Предварительно свяжитесь с ребёнком, узнайте распорядок дня, ведь Ваш визит может совпасть с походом.

Решая, чем порадовать своего ребёнка, помните, что в целях предупреждения инфекционных заболеваний и массовых отравлений среди детей не допускается приносить с собой в детский лагерь пищевые продукты и дополнительно кормить детей, поэтому пусть Вашим гостинцем будет игрушка, журнал, книга.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРОДУКТОВ, ЗАПРЕЩЁННЫХ САНИТАРНЫМИ СЛУЖБАМИ ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ ДЕТЯМ В УСЛОВИЯХ ЗАГОРОДНОГО ЛАГЕРЯ:

газированные напитки (кроме минеральной воды);
жареные пироги, пирожные, торты (любые изделия с кремом или наполнителем);
семечки, арахис, сухарики, чипсы, жевательные резинки;
молочные продукты;
птица-рыба-мясо, любые копчёности, колбаса и т.д.;
приготовленную пищу (домашнюю, купленную в кулинарии) - салаты, соленья, супы, котлеты, пироги, пельмени и т.д.;
консервы;
грибы;
ягоды, цитрусовые;
супы, пюре, лапша быстрого приготовления.

Советы мамам и папам

Практически всегда приезд родителей заряжает детей и взрослых позитивной энергией и радостью. Но бывает и так: Вы приехали в лагерь, привезли гостинцы, сменную одежду, новости, а Ваш ребёнок плачет, а то и вовсе заявляет, что желает, чтобы Вы забрали его домой.

Что делать? Постарайтесь, прежде всего, избежать замешательства и паники. Поговорите с ребёнком, успокойте, уточните ситуацию. Постарайтесь настроить его на оптимистичный лад, любознательность и активность, ведь активное участие ребёнка во всех предполагаемых программой лагеря делах – залог успешного, нескучного отдыха и ярких эмоций.

Рассказывая ребёнку новости домашней жизни, постарайтесь обрисовывать происходящие события в эмоционально ровном фоне, чтобы избежать создания ситуации «ты тут в лагере, а у нас дома всё так хорошо и замечательно...», чтобы случайно не подтолкнуть ребёнка к желанию тут же уехать с Вами.

Когда Вы забираете ребёнка из отряда на долгое время, особенно в период адаптации, он пропускает важные и эмоционально насыщенные занятия и мероприятия, направленные на сплочение отряда. Пока он отсутствует, остальные ребята из его отряда ещё больше подружились, а он выпал из жизни отряда. Подобные ситуации затрудняют процесс адаптации Вашего ребёнка в отряде, способствует возникновению конфликтов со сверстниками.

Помните, что уехав со смены, ребёнок лишается не только самых интересных, значимых событий, заслуженных по итогам смены наград, но и переживания логического завершения важного этапа – признания своей самостоятельности, умения жить и сотрудничать в большом коллективе.

Важно! Забрать ребёнка даже на время из детского лагеря могут только родители с предоставлением документов, подтверждающих личность (родство) (паспорт). Другие родственники должны иметь нотариально заверенную доверенность.

ПИТАНИЕ В ЛАГЕРЕ ПЯТИРАЗОВОЕ: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН, ВТОРОЙ УЖИН

Меню формируется в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.1204-03 – основного нормативного документа, регламентирующего деятельность детского лагеря. Меню сбалансировано по всем основным группам продуктов, калорийности и отвечает всем нормам и требованиям здорового питания.

Такая еда в первое время непривычна для детей. Различные каши на завтрак, первые блюда – на обед – особенно непривычны, так как современный рацион и детей, и взрослых далёк от идеального. Ведь именно эта блюда исключаются из повседневного меню и заменяются бутербродами, фаст-фудом. Необходимо время, чтобы ребёнок привык к подобной диетической пище.

Советы мамам и папам

Настройте ребёнка на то, что непривычное или нелюбимое блюдо не всегда означает невкусное. У нас работают высокопрофессиональные повара, которые очень вкусно готовят блюда детского питания.

КУПАНИЕ В МОРЕ

Безопасность купания детей в детском оздоровительном лагере «Алые паруса» обеспечивает целая группа специалистов: инструктор по плаванию (плаврук), физрук, вожатые и воспитатели, медицинский работник.

Купание проводится в первую половину дня; в жаркие дни разрешается повторное купание во второй половине дня.

Начинают купание в солнечные безветренные дни при температуре воздуха не ниже +23 градусов и температуре воды не ниже +20 градусов. Для детей специальной группы температура воздуха и воды должна быть на 2 градуса выше.

Продолжительность купания в первые дни купального сезона 2-5 минут с постепенным увеличением до 10-15 минут.

ЕСЛИ У РЕБЁНКА ПРОПАЛА ДОРОГАЯ ВЕЩЬ

Пропажа вещей не всегда является кражей. Довольно часто дети теряют предметы одежды, телефоны, плееры или иные предметы по невнимательности. Переживая смятение, не зная, как объяснить пропажу родителям, ребёнок находит наиболее простой способ – сбрасывает ответственность на своих товарищей по отряду. Чаще всего вещи потом находятся.

Важно! При подготовке к поездке убедите своего ребёнка не брать дорогих вещей, потеря которых огорчит его и близких.

УВАЖАЕМЫЕ МАМЫ И ПАПЫ!

Мы надеемся, что выбирая вид отдыха для своего ребёнка, Вы сделаете выбор в пользу активного, наполненного досуга.

Природно-климатические условия, физкультурно-спортивные и досуговые мероприятия, равнодушие сотрудников лагеря «Алые паруса» сделают отдых Вашего ребёнка интересным и запоминающимся. Понимание важности и необходимости строгого соблюдению правил пребывания в лагере - залог безопасного и полезного отдыха Вашего ребёнка.

В организованном коллективе трудно отделить коллективное от индивидуального, основное требование – жить по правилам общества. В этом есть отличие организованного детского отдыха от санаторно-курортного. Но именно жизнь в сообществе сверстников позволяет детям пережить самые незабываемые эмоции, получить признание, внимание и уважение, почувствовать себя одним целым с отрядом.