

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

Именно так – пожеланиями добра, здоровья и удачи на каждый день – мы рады приветствовать родителей, решивших отправить своего ребенка в Детский оздоровительный лагерь «Восток».

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

Вы лучше всех знаете своего ребенка, 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 подростков в отдыхе главное – это общение, и в этом плане наш лагерь остается вне конкуренции. К тому же, современный «Восток» - это совсем не то, что помнят родители из своего детства, и к отдыху, как и к бытовым условиям, в ДОЛ предъявляются самые строгие требования.

Ваш ребёнок отправляется в ДОЛ «Восток», и Вы, конечно, волнуетесь и переживаете разлуку, пусть даже кратковременную. Стараясь рассеять Ваши сомнения, педагоги ДОЛ «Восток» собрали для Вас советы, которые помогут Вам найти ответы на возникающие вопросы.

**Подготовка к поездке в ДОЛ «Восток»**

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

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

Всё это немаловажно!

Вместе с ребёнком, ориентируясь на его возраст, возможности и интересы, выберите на какую смену ему лучше поехать. На нашем сайте <https://art-tur-nn.ru/dol-vostok> много разной информации, которая поможет Вам в этом направлении. Посмотрите страницы ДОЛ, посмотрите фотогалереи и фотоархивы. От знакомства ребёнка с этой информацией, в том числе, будет зависеть период его адаптации к условиям жизни в детском лагере.

**Самое главное внимательно ознакомьтесь сами и проинформируйте ребёнка об основных правилах, принятых в ДОЛ «Восток»:**

1. В ДОЛ «Восток» все живут по одному режиму дня. Участие в отрядных и общелагерных делах, занятиях кружков, мастер – классах, соблюдение режима питания и посещение бассейна одинаково обязательно для всех ребят без исключения.
2. Территория ДОЛ «Восток» большая, поэтому в целях безопасности ребята могут передвигаться по территории лагеря только в сопровождении куратора (вожатого или воспитателя).
3. За время работы в ДОЛ «Восток» сложилась своя культура общения, основанная на принципах добра, доверия, уважения, сотрудничества и сотворчества. У нас не принято обижать, оскорблять человека и унижать его достоинство.

4. В ДОЛ «Восток» принят самообслуживающий труд: уборка постели, спального помещения, территория лагеря, уход за своей одеждой.
5. Для включения в активную деятельность отряда, обеспечения знакомства и общения ребят друг с другом, для повышения заинтересованности ребёнка в проводимых мероприятиях на период нахождения ребёнка в детском лагере возможно ограничение доступа в использовании мобильными устройствами, а также средств доступа к сети Интернет и иными развлекательными приложениями.

Говоря о правах и обязанностях ребёнка и родителей, мы ориентируемся на основные положения лагеря. Подростки не должны совершать действия, наносящие вред своему здоровью и здоровью окружающих, т.е. **категорически запрещается курение, употребление наркотических средств и алкогольных напитков, самостоятельное купание, выход за территорию ДОЛ без сопровождения взрослых, посягательство на достоинство людей, порча имущества лагеря.**

В случае нарушений этих правил лагерь имеет право проинформировать родителей и образовательное учреждение о нарушениях, совершенных ребёнком, отчислить ребёнка из детского лагеря и отправить его домой; 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 ребенок принимаете наши правила и готовы им следовать, то можно начинать готовить документы и собирать вещи!

**Перед отъездом ребенка в наш лагерь подготовьте следующие документы:**

- путевка установленного образца
- справку от педиатра о состоянии здоровья по форме 079У.

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

- справку о прививках;
- копия страхового медицинского полиса (сзади копии просьба указать особенности здоровья ребёнка, если таковые имеются);
- справка о санитарно – эпидемиологическом благополучии по месту жительства и по месту учебы ребенка, выданная не ранее, чем за 3 дня до отъезда ребёнка в лагерь;
- анализ на энтеробиоз и яйцеглист;
- копия свидетельства о рождении или паспорта ребёнка;
- копия паспортов родителей или законных представителей ребенка (на копии паспорта указать номера телефонов родителей);
- согласие на обработку персональных данных;
- согласие на медицинское вмешательство
- согласие на фото и видео съемку
- согласие на привлечение ребенка к общественно-полезному труду
- заявление на зачисление ребенка в лагерь.

**Важно!** Отсутствие одного из указанных документов может стать основанием для отказа в приеме ребенка в ДОЛ «Восток».

**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.

Опишите преимущества отдыха в ДОЛ «Восток» вдали от дома, опираясь на содержание нашего сайта и данной памятки. Обсудите детали быта, проиграйте с ним некоторые возможные ситуации. Поинтересуйтесь, как он будет вести себя в той или иной ситуации, а потом откорректируйте его поведение, дайте советы.

Если ребёнок робкий и трудно сходится с людьми, вместе с ним разработайте план, как лучше познакомится с ребятами. Главное – напомнить ему, что каждый ребёнок в его отряде чувствует то же, что и он.

Прививайте своему ребёнку навыки самообслуживания, поддержание гигиены и умения выполнять элементарные бытовые операции (заправить кровать, постирать носки, погладить какие – то вещи и т.п.) потренируйтесь с ним дома.

**Обязательно положите ребёнку в сумку следующие вещи:**

**Предметы личной гигиены:**

- зубная щетка и паста;
- жидкое мыло, хозяйственное мыло обязательно в мыльнице, с помощью которого можно постирать носки, нижнее бельё;
- мочалка, шампунь, возможно, необходимый лично ребёнку питательный крем (один раз в неделю официальный банный день, а искупаться в душе можно каждый день);
- расческа или гребень для волос, ножницы для ногтей;
- большое полотенце – для посещения бассейна;
- *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.

**Одежда и обувь:**

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

- спортивный костюм и закрытая спортивная обувь;
- одежда для повседневной носки (шорты, футболки с коротким рукавом – 2-3 комплекта, бейсболка, косынка или солнцезащитная шляпа);
- нарядная одежда для вечеров отдыха, дискотек;
- плетеные туфли или босоножки обязательно с фиксированной пяткой, сланцы для бассейна;
- купальник, плавки;
- 5 – 6 пар носков и гольф;
- нательное бельё (трусики, маечки, комбинации и т.п.) с расчетом на перемену в течение 2 – 3 дней;

- пижама, ночная сорочка;
- ветровка, джинсы на случай холодной погоды;

Если Ваш ребёнок в силу возраста (до 11 лет) или своих индивидуальных особенностей недостаточно внимательно следит за своими вещами, то лучше сделайте пометки с именем ребенка на изнаночной стороне вещей и особенно головных уборов. Составьте полный список вещей, положите его в сумку и предупредите ребёнка, что данный список поможет ему собрать все свои вещи по окончании смены. Вам будет гораздо спокойнее, и ребёнок сможет легко найти свои где – либо забытые бейсболки или кофты.

**Письменные принадлежности:** ручка и блокнот, для записи необходимой информации и обмена координатами со сверстниками.

**Важно! Не кладите с собой ребёнку никаких лекарственных препаратов.**

Для обеспечения охраны здоровья и оказания медицинской помощи на территории лагеря находится медицинский корпус, где заболевшему ребёнку всегда окажут квалифицированную медицинскую помощь.

Предупредите Вашего ребёнка, если он почувствует недомогание, то он должен обратиться в медицинский пункт за консультацией. Ребёнка осмотрят, назначат лечение, медицинские процедуры, которые он будет получать под присмотром медицинской сестры.

Мы же с Вами понимаем, насколько важно своевременное обращение к врачу и как опасно может оказаться самолечение.

Также просим не давать с собой ребёнку в лагерь предметы, потенциально опасные для самостоятельного применения (колющие и режущие предметы, например все виды ножей, бытовые электрические приборы, например электрические чайники, кипятильники и т.д.)

**Ценные вещи: золотые украшения, дорогая техника**

Рекомендуем не давать детям с собой дорогостоящих вещей, золотых украшений, дорогой техники. Утеря подобных вещей сильно расстраивает детей, волнует вожатых, может стать источников конфликтов в отряде.

**Сотовый телефон для ребёнка**

Не следует давать ребёнку в лагерь дорогой телефон. Дети не всегда бережно относятся к технике: могут оставить без присмотра, где –нибудь забыть или даже потерять.

Отправляя ребёнка в лагерь, необходимо прояснить его о том, сколько денег на счету его мобильного телефона, сколько будут стоить звонки. На территории лагеря достаточно устойчивый сигнал связи оператора **Tele 2**.

**Правила использования сотовых телефонов и электронных цифровых устройств в лагере**

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 (смартфон, iPad, iPhone планшетный компьютер), которые осложняют взаимодействие ребят друг с другом в организованных коллективах.

Вы замечаете, что большинство подростков привыкли проводить время в виртуальном пространстве, подолгу просиживая за сотовым телефоном или другим гаджетом. По этой причине ребята не готовы к реальному общению со сверстниками и включению в активную коллективную деятельность. Желание обладать и играть на том или ином цифровом устройстве может стать причиной конфликтов между детьми.

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.

Активная программа позволяет детям общаться, отдыхать на свежем воздухе и на какое – то время забыть о гаджетах. Мы не запрещаем пользоваться телефонами, не забираем, иногда рекомендуем не брать с собой на активные этапы (скалодром, древодром, высотный город) телефон не только может помешать прохождению этапов, но и выпасть из кармана.

**Помните,** что обычный день ребёнка достаточно насыщен отрядными и общелагерными делами, где важно эмоциональное включение и участие Вашего ребенка в предлагаемой деятельности. Иногда дети просто не успевают позвонить или очень увлечены своими делами. Не переживайте. На этот случай, вы сможете связаться с воспитателем или вожатым и узнать причину, по которой ребенок давно не выходил на связь.

**Важно!** Оптимальное время для связи с ребёнком по телефону с 12:30 до 15:00

У вас также есть возможность получать информацию о ключевых делах и событиях смены на официальном сайте лагеря: <https://art-tur-nn.ru/dol-vostok/>

Узнать о повседневной жизни лагеря, посмотреть фотографии, задать интересующие Вас вопросы вы можете в группе лагеря в социальной сети «В контакте» <https://vk.com/dolvostok52>.

Просим Вас отнестись к правилам, принятым в лагере, с пониманием. Будьте уверены, что в «Востоке» ваш ребёнок научится общаться, обретёт новых друзей и море положительных эмоций.

**Если Вам трудно унять тревогу,** Вас что- то настораживает или тревожит в состоянии и поведении ребёнка или Вы считаете, что период адаптации проходит сложно, позвоните Вашему вожатому или по номеру 8(831)280-96-96 или отправьте письмо по электронному адресу: [oooyk2016@yandex.ru](mailto:oooyk2016@yandex.ru)

Мы заинтересованы в том, чтобы решить все возникающие проблемы и сделать отдых Вашего ребёнка максимально приятным и запоминающимся.

### **Как разговаривать с ребёнком по телефону, когда он в лагере:**

Договоритесь о дне и времени Ваших звонков, чтобы ребёнок был уверен в Вашей поддержке, но не звоните и не требуйте звонков – отчетов 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, 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 ребенок 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 все получится, он справится с возникающими трудностями, и Вы гордитесь его самостоятельностью. Постарайтесь внушить ребёнку, что Вы верите в его здравомыслие, доверяете ему и уважаете его за принятые решения.

Если ребенок 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 его забрать. Выясните ситуацию, свяжитесь с вожатыми, позвоните директору детского лагеря 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.

Ваш звонок поможет нашим специалистам предпринять необходимые меры для включения ребёнка в группу сверстников.

#### **Карманные деньги ребёнка**

Вы сами решаете, какую сумму денег дать с собой ребёнку. В лагере ребенок может потратить деньги на сувениры и сладости.

## **Жизнь в детском лагере**

### **Распорядок дня детского лагеря**

08:00 – подъем  
08:10 – зарядка  
08:30 – линейка  
09:00 – завтрак 1 смена  
09:30 – завтрак 2 смена  
10:00 – 12:00 – активитеты и хобби – центры  
12:00 – 12:45 – общее лагерное мероприятие  
12:45 – 13:15 – обед 1 смена  
13:30 – 14:15 – обед 2 смена  
14.30 – 16.00 – тихий час  
16:00 – 16:30 – полдник  
16:45 – 18:30 – общее лагерное мероприятие  
18:30 – 19:00 – ужин 1 смена  
19:00 – 19:30 – ужин 2 смена  
19:45 – 20:30 – общее лагерное мероприятие  
20:30 – 21:00 – дискотека  
21:00 – второй ужин  
22:00 – отбой для детей от 7 до 9 лет  
22:30 – отбой для детей от 10 до 16 лет

В отдельных случаях режим дня может незначительно меняться.

### **Образовательный потенциал лагеря «Восток»**

«Восток» - это лагерь, в котором сочетается воспитание, досуг и оздоровление детей. Каждый ребёнок в ходе смены может стать участником увлекательных дел и событий, предлагаемых педагогами лагеря, проявить свой творческий и интеллектуальный потенциал, участвуя в смотрах и конкурсах; продемонстрировать силу, выносливость и ловкость в ходе спортивных и туристических мероприятий; попробовать себя в роли организатора тех или иных отрядных или общелагерных дел.

В лагере предоставляются различные возможности для активного отдыха каждого подростка в коллективе сверстников.

Педагогами детского лагеря создаются и проходят всю необходимую экспертизу программы и проекты, рассчитанные на расширение его кругозора, развитие творческого потенциала и качеств, важных для успешного взаимодействия со сверстниками.

С информацией об особенностях проектов каждой смены Вы вместе с ребёнком можете ознакомиться на нашем сайте <https://art-tur-nn.ru/dol-vostok/>.

Мотивация и настрой ребёнка на участие в программе смены – условия успешного пребывания ребёнка в лагере.

Некоторые виды деятельности, интересные и важные для современного подростка, несут повышенную травмоопасность. Плавание, ориентирование на местности, веревочный курс, занятия на скалодроме, участие в различных видах деятельности в лагере. Но следует сказать, что на всех делах с подростками находится не только вожатый, но и опытные квалифицированные инструкторы каждого направления. Поэтому участие в данных видах деятельности осуществляется с учетом возраста ребёнка на основании данных медицинской карты и анализа текущего состояния подростка медицинским работником лагеря. Подростки проходят все необходимые инструктажи по правилам поведения, и должны серьезно относиться к их выполнению.



**Важно!** Ориентируйте ребёнка на бережное отношение к здоровью во время спортивных занятий и игр. Напомните Вашему ребёнку о том, что его безопасность зависит от чёткого следования инструкциям, находящимся рядом взрослых людей.

### **Адаптация ребёнка**

Ребёнок, как и любой взрослый, попадая в новый коллектив, проходит этап адаптации. За короткое время он должен знать свое место в отряде, найти себе друзей и единомышленников, определить занятие по душе и преодолеть барьеры общения и взаимодействия. В этом ребятам помогают вожатые, которые 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 в первый раз приехали 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 и педагогов лагеря приводит к положительному результату.

**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 детского лагеря, сообщите об этом во время заезда сопровождающим или ответственному за заезд.

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, так как 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 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 трудности, и он стесняется обратиться к сотрудникам лагеря, пожалуйста, сообщите об этих проблемах вожатому отряда.

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

Следует отметить, что динамика отрядного сплочения предполагает прохождение периода конфликтов между детьми. Чаще всего разногласия между подростками возникают на бытовой почве из – за уборки (кто будет убирать, кто раскидал, кто подвинул вещи и т.д.).

Ведь наши подростки такие разные. У каждого из них на разном уровне сформированы навыки самообслуживания и гигиены, уже успел сложиться различный уровень общей культуры и воспитанности. И не все подростки умеют сами решать возникающие



разногласия. Мы хотим предупредить Ваши волнения и заверить, что особое внимание вожатых уделяется оценке отношений ребят, эмоционально – психологическому климату в отряде, профилактике, предотвращению и разрешению конфликтов между ребятами. К этому вопросу мы подходим очень серьезно, глубоко вникаем в каждую ситуацию. Наши специалисты решают проблему с помощью индивидуальных бесед, через проведение специальных занятий с отрядами, меняется график отрядных мероприятий, чтобы помочь ребятам пойти навстречу друг другу.

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

Иногда родители забирают ребёнка из – за конфликтной ситуации. Ребенок, уехавший из отряда 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 детский лагерь.

### **Вы планируете приехать к ребёнку**

С 15 мая 2014 года в силу вступили новые санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей (СанПиН 2.4.2.3155-13) в которых говорится о правилах посещения детских лагерей родителями и другими родственниками.

Поэтому, если Вы планируете навестить своего ребёнка в лагере, то помните разрешенное время для ваших визитов с 10:00 до 18:00. Но не приезжайте в первые выходные после приезда, Вы нарушите процесс адаптации ребёнка к жизни в детском коллективе.

**Важно!** Предварительно свяжитесь со своим ребёнком и узнайте распорядок дня его отряда на день приезда, ведь Ваш визит может совпасть с каким – либо важным мероприятием для Вашего ребенка.

### **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 объёмом 0,2 л.; хлебобулочные изделия, орехи (кроме арахиса), сухофрукты, печенье, вафли, миникексы, пряники, ирис, зефир, кондитерские батончики, конфеты (кроме карамели);
- вода негазированная бутилированная.

**Важно!** Набор продуктов должен быть собран на один прием пищи, чтобы ребёнок мог это все съесть за один раз, лучше даже в присутствии Вас. ДОЛ «Восток», в первую очередь заботиться о благополучии и здоровье детей, которых Вы ему доверили, поэтому в целях предупреждения инфекционных заболеваний и массовых отравлений среди детей пронос всех остальных напитков и продуктов на территорию лагеря категорически запрещён.

**Мы просим Вас помочь нам и строго следовать установленным нормам и правилам, а также с пониманием относиться к людям, отвечающим за их соблюдение!**

Практически всегда приезд родителей заряжает и 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 сейчас же 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 предлагаемых программой лагеря делах – залог успешного, нескучного отдыха и ярких эмоций.

Рассказывая ребёнку новости своей домашней жизни, постарайтесь обрисовать происходящие события в эмоционально ровном фоне, чтобы избежать создания ситуации «ты тут в лагере, а у нас дома все так хорошо и замечательно...», чтобы случайно не подтолкнуть ребёнка к желанию ту 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 еще больше подружились, а он выпал из жизни отряда. Подобные ситуации затрудняют процесс дальнейшей адаптации Вашего ребёнка в отряде, способствуют возникновению конфликтов со сверстниками.

**Помните**, что уехав с середины 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.

В день своего приезда обязательно пообщайтесь с вожатым, узнайте, как проявляет себя Ваш ребёнок в детском лагере, сообщите о своём желании взять ребёнка для общения, заполните специальное заявление.

**Важно!** Имейте в виду, что забрать ребёнка даже на время из лагеря могут только родители с предоставлением документов, подтверждающих личность и родство (паспорт). Другие родственники должны иметь нотариально заверенную доверенность.

#### **Купание в душе**

По желанию ребёнка, он может принять душ на территории лагеря один раз в день по расписанию после возвращения из бассейна. Один раз в неделю на основании СанПиН 2.4.2.3155 – 13 перед душем ребят осматривают медицинские работники. В этот день меняется постельное бельё, проводится генеральная уборка спальных помещений. Также в режиме дня выделено время для личной гигиены (13:30 – 14:00, 22:00 – 22:30).

#### **Личная гигиена ребят**

Вожатые младших отрядов следят за гигиеной малышей, а 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. Мы надеемся на самостоятельность подростков старших отрядов в самообслуживании и решении вопросов личной гигиены. Вожатый обязательно напомнит, но не может оказать давление на подростка старшего отряда относительно того, что необходимо пойти искупаться, поменять носки, подстричь ногти.

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

### **Стирка вещей**

Дети сами стирают в свободное время отдельные элементы своего гардероба: носки, нижнее белье, футболки. Для этого на территории лагеря находятся помещения для стирки и сушки белья. Для стирки более крупных вещей в лагере имеется стиральная машина. Дети сдают свои грязные вещи вожатым в мешках для стирки белья и спустя некоторое время получают обратно свои уже выстиранные вещи.

### **Уборка помещений**

Уборка бытовых помещений детского лагеря (холлы, туалетные комнаты, лестничные пролеты и т.п.) проводится ежедневно горничными. Соблюдение чистоты и порядка, уборка в спальнях осуществляется детьми самостоятельно. Эта процедура не только дисциплинирует ребят, но и приучает их следить за порядком в своей комнате. Влажную уборку в детских комнатах также осуществляют горничные 2 раза в день.

### **Питание в лагере пятиразовое: завтрак, обед, полдник, 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 14 – дневного меню.

В рационе детского питания отсутствуют острые, жареные блюда, свинина, термически необработанные молочные и кисломолочные продукты (кроме йогурта и кефира). Меню сбалансировано по всем 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 непривычные, 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 диетической 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.

### **Купание в бассейне**

Безопасность купания детей в ДОЛ «Восток» обеспечивает целая группа специалистов: вожатые, инструктор по плаванию.

Мы стремимся к максимальному использованию оздоровительного потенциала от купаний. Но есть правила, которые ребята не всегда принимают. Во время купания нельзя нырять, покидать место купания самостоятельно. Об этих правилах мы напоминаем ребятам перед каждым купанием, а Вы должны рассказать своим детям перед поездкой в лагерь, подчеркнув важность и обоснованность данных ограничений для обеспечения безопасности.

Бывают случаи, когда ребята стесняются признаться, что не умеют плавать или не совсем уверенно чувствуют себя в воде. Помогите им и сообщите вожатым об этом сами, и мы вместе с инструктором по плаванию постараемся помочь ребёнку.

### **Если у ребёнка пропала дорогая вещь**

Пропажа вещи не всегда является кражей. Довольно часто дети теряют предметы одежды, телефоны, плееры или иные вещи по невнимательности. Переживая смятение, не зная, как объяснить пропажу родителям, ребёнок находит наиболее простой в этой

ситуации способ – сбрасывает ответственность на своих товарищей по отряду. Чаще всего вещи потом находятся.

**Важно!** При подготовке к поездке убедите своего ребёнка не брать дорогостоящие вещи, потеря которых может огорчить его и близких.

#### **Уважаемые мамы и папы!**

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

Культурная, природно – климатическая среда, равнодушное отношение сотрудников лагеря сделают отдых Вашего ребёнка интересным и запоминающимся. Понимание важности и необходимость строгого соблюдения детьми правил пребывания на территории лагеря – залог безопасного и полезного отдыха Вашего ребёнка.

В организованном детском отдыхе трудно отделить коллективные пожелания от индивидуальных. Основное требование – жить по правилам сообщества. В этом и 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 со своим отрядом.

Мы благодарны Вам, что Вы доверили нам воспитание и оздоровление Вашего ребёнка. Надеемся, что Вам и ему понравится в нашем лагере, и он будет стремиться снова стать участником проектов смен.