

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## Обязательно положите ребенку в сумку следующие вещи:

### Предметы личной гигиены:

- ✓ Зубная щетка и паста;
  - ✓ Мыло туалетное, обязательно в мыльнице. Хозяйственное, с помощью которого можно постирать носки, плавки, нижнее белье;
  - ✓ Мочалка, шампунь, возможно, необходимый лично ребенку питательный крем (один раз в неделю официальный банный день, а искупаться в душе можно практически каждый день);
  - ✓ Расческа или гребень для волос, ножницы для ногтей; Большое полотенце — для пляжа, солнцезащитный крем;
  - ✓ 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 пользовании, 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;
- ✓ кроссовки, плетеные туфли, сандали с фиксированной пяткой, сланцы для пляжа;
- ✓ купальник, плавки (лучше иметь два комплекта);
- ✓ 5-6 пар носков или гольф;
- ✓ нательное белье (трусики, маечки, комбинации и т.п.) с расчетом на перемену в течение 2-3 дней;
- ✓ пижама, ночная сорочка;
- ✓ ветровка, джинсы для туристических походов и прогулок в горы,
- ✓ мешок для стирки белья в автоматической стиральной машине. Лучше, если на мешке будет указана фамилия ребенка. 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 детском лагере имеются стиральные машины.

Если Ваш ребенок в силу возраста 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 ребенка, что данный список поможет ему собрать все свои вещи по окончанию смены.

### Письменные принадлежности:

- ✓ 2 ручки (шариковая с синей пастой для школы), 2 простых карандаша, линейку и ластик;
- ✓ набор конвертов (напишите сразу на них свой домашний адрес); блокнот или набор бумаги для писем;
- ✓ **ВАЖНО!!! Не кладите ребенку с собой никаких лекарственных препаратов!**

**!!! В связи с тем, что дети переносят свой багаж самостоятельно, брать с собой следует только необходимое, упаковав вещи в небольшой чемодан.**

**!!! Вещи первой необходимости на первые два-три дня следует упаковать в отдельную сумку (пакет), которую ребенок сможет взять с собой после того, как сдаст багаж в камеру хранения (на заезде дети сдают багаж в камеру хранения).**

### Не советуем брать с собой в лагерь:

- ✓ дорогую аудио, видео технику, за исключением недорогого фотоаппарата, дорогой сотовый телефон;
  - ✓ дорогую одежду, обувь и парфюмерию, ювелирные изд. из золота, серебра, платины и драгоценных камней;
  - ✓ роликовые коньки и скейтборд.
- Утеря подобных вещей сильно расстраивает детей и может стать источником конфликтов в отряде.

### Надо ли давать ребенку в лагерь деньги?

Если в семье есть такая возможность, конечно. Деньги нужны для индивидуального и коллективного фотографирования, во время поездок за пределами "Орленка", на покупку сладостей и различных мелочей,

сувениров с символикой "Орленка" в киосках и магазинах центра. Отсутствие денег угнетает подростка, поэтому лучше, если он будет их иметь. Для их сохранности в каждом детском лагере работает детская сберкасса, где он может получить необходимую сумму.

В каждом детском лагере есть свой кассир. В день заезда ребёнок сдает наличные деньги кассиру на хранение. Кассир оформляет на ребёнка лицевой счёт. Взять необходимую сумму средств со своего лицевого счёта он может у кассира детского лагеря по мере необходимости. График работы кассира: 8.00-17.00 (в рабочие дни). На территории центра работает банкомат «ВТБ-24» (пройти к банкомату можно только в сопровождении вожатого).

#### **Сотовый телефон для ребенка.**

Не следует давать ребенку в лагерь дорогой телефон, дети часто теряют технику. Для подзарядки телефонов в каждом лагере Всероссийского детского центра «Орлёнок» оборудованы специальные места. Подзарядка обычно проводится в вечернее и ночное время. Для этого ребёнок сдает телефон своему вожатому на ночь, а утром получает его обратно. Связываясь со своим сыном или дочерью по телефону, пожалуйста, учитывайте это. Телефон следует подписать на случай его утери (ФИО, лагерь). Отдельно мы выдаем памятку по использованию телефонов в ВДЦ Орлёнок.

#### **Если у ребенка есть какие-то хронические заболевания, стоит ли его опрашивать в лагерь?**

Вся информация о противопоказаниях по состоянию здоровья ребенка в климатической зоне "Орленка" написана в медицинской карте на третьей и четвертой странице. Внимательно ее прочитайте, проконсультируйтесь с участковым детским врачом. Главное, чтобы Вы не скрывали истинное положение вещей, это может привести к тяжелым последствиям в здоровье для Вашего ребенка.

#### **Адаптация ребенка:**

Ребенок, как и любой взрослый, попадая в новый коллектив, проходит этап адаптации. За короткое время он должен занять свое место в отряде, найти себе друзей и единомышленников, определить занятие по душе и преодолеть коммуникативные барьеры. В этом ребятам помогают вожатые, педагоги и специалисты социально-психологической службы ВДЦ «Орленок». Чаще всего период адаптации длится 3-7 дней. Мы обращаемся к Вам с просьбой - постарайтесь свести Ваше общение с ребенком в первые дни пребывания в лагере к минимуму, позвольте ему сдружиться с новыми ребятами самостоятельно. Не звоните часто, не контролируйте ребенка, дайте возможность процессу адаптации развиваться естественным ходом. **Также просим Вас внимательно ознакомиться с условиями пребывания ребёнка в ВДЦ «Орлёнок», а также поступками ребенка, которые запрещаются в Центре.**

**Информация приведена на оборотной стороне бланка путёвки. С указанной информацией необходимо ознакомить Вашего ребёнка и подписать бланк путёвки. В случае отсутствия указанной подписи, администрация Центра оставляет за собой право отказать в приёме ребёнка.**

**В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.3155-13 примерный набор продуктов питания, разрешенный для передачи детям посетителями, в том числе родителями и законными представителями детей, устанавливается руководителем детского оздоровительного лагеря. Примерный набор продуктов не должен содержать пищевые продукты, которые не допускается использовать в питании детей.**

Разрешенные для передачи детям продукты:

Фрукты (яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы, киви) предварительно вымытые

Вода питьевая, расфасованная в емкости (бутилированная), негазированная с действующими сроками годности в потребительской упаковке промышленного изготовления

Соки плодовые (фруктовые) и овощные, нектары с действующими сроками годности в потребительской упаковке промышленного изготовления

Хлебобулочные изделия в потребительской упаковке

Орехи (кроме арахиса), сухофрукты с действующими сроками годности в потребительской упаковке промышленного изготовления

Мучные кондитерские изделия (печенье, вафли, миникексы, пряники) с действующими сроками годности в потребительской упаковке промышленного изготовления

Кондитерские изделия сахарные (ирис тираженный, зефир, кондитерские батончики, конфеты, кроме карамели с действующими сроками годности в потребительской упаковке промышленного изготовления).