

Уважаемые мамы и папы!

Именно так – пожеланиями добра, здоровья и удачи на каждый день – мы рады приветствовать родителей, решивших отправить своего ребёнка в детский санаторно-оздоровительный лагерь «Синяя птица». Именно с этих слов нам бы хотелось начать сотрудничество с каждым родителем, проявившим интерес к программам и возможностям нашего лагеря и решившим доверить нам отдых и лечение своего ребенка. 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 подростков в отдыхе главное - это общение, и в этом плане наш лагерь остается одним из лучших. К тому же «Синяя птица» – это совсем не то, что помнят родители из своего детства, и к отдыху, как и к бытовым условиям, в детском лагере предъявляются самые строгие требования. Ваш ребёнок отправляется в лагерь, и вы, конечно, волнуетесь и переживаете разлуку, пусть даже кратковременную. Стараясь рассеять ваши сомнения, педагоги «Синей птицы» собрали для Вас советы, которые помогут Вам найти ответы на возникающие вопросы.

Коллектив детского санаторно-оздоровительного лагеря «Синяя птица»

ПОДГОТОВКА К ПОЕЗДКЕ В САНАТОРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

«СИНЯЯ ПТИЦА».

Принимая решение о покупке путёвки в детский лагерь, посмотрите на своего ребёнка беспристрастно. Конечно, он у Вас самый лучший, самый замечательный! А какой еще? Самостоятельный – несамостоятельный, инициативный заводила 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... Все это немаловажно! Вместе с ребёнком, ориентируясь на его возраст, возможности и интересы, выберите на какую смену ему лучше поехать. Самое главное внимательно ознакомьтесь сами и проинформируйте ребёнка об основных правилах, принятых в детском лагере:

1. В «Синей птице» все живут по одному режиму дня. Участие в отрядных и общелагерных делах, занятиях кружков, соблюдение режима питания и выходов в бассейн одинаково обязательно для всех ребят без исключения.
2. За 30 лет в «Синей птице» сложилась своя культура общения, основанная на принципах добра, доверия, уважения, сотрудничества и сотворчества. У нас не принято обижать, оскорблять человека и унижать его достоинство.
3. В «Синей птице» принят самообслуживающий труд: уборка постели, уход за своей одеждой. Дежурство по столовой ребята осуществляют в совместной деятельности с педагогами и сверстниками.
4. Для включения в активную деятельность отряда, обеспечения знакомства и общения ребят друг с другом, для повышения заинтересованности ребёнка в проводимых лагерем мероприятиях на период нахождения ребёнка в детском лагере возможно ограничение доступа в использовании мобильными устройствами, а также средств доступа к сети Интернет и иным развлекательным приложениям.
5. 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 лагеря без сопровождения взрослых, посягательство на достоинство людей, порча имущества лагеря.

В случае нарушения этих правил лагерь имеет право проинформировать родителей 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 ребенком, 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!

Перед отъездом ребёнка в наш детский лагерь подготовьте следующие документы:

1. Путевка установленного образца;
2. Санаторно-курортная карта по форме 076 – У;
3. Ксерокопия медицинского полиса на каждого заезжающего;
4. Ксерокопия свидетельства о рождении или паспорта;
5. Справка о контакте с инфекционными заболеваниями;
6. с 14 лет - результаты флюорографического обследования;
7. с 12 лет - исследования крови на РМП.

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 «Синей птице» 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 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.) потренируйтесь с ним дома. Обязательно положите ребёнку в сумку следующие вещи:



- зубная щетка и паста;
- жидкое мыло, хозяйственное мыло обязательно в мьльнице, с помощью которого можно постирать носки, нижнее бельё;
- мочалка, шампунь, возможно, необходимый лично ребёнку питательный крем;
- расческа или гребень для волос, ножницы для ногтей;
- большое полотенце — для 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 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 (лучше иметь два комплекта);
- 7-8 пар носков или гольф;
- нательное бельё (трусики, маечки, комбинации и т.п.) с расчетом на перемену в течение 2-3 дней;
- пижама, ночная сорочка;
- ветровка, джинсы и обувь для туристических походов ;

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 ребёнка 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.

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 лечебный корпус, где заболевшему ребёнку всегда окажут квалифицированную медицинскую помощь. А так же круглосуточно работает медицинский пункт.

Предупредите Вашего ребёнка, если он почувствует недомогание, то он должен обратиться в медицинский пункт детского лагеря 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.)

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. Сотовый телефон для ребенка. 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 просветить его о том, сколько денег на счету его мобильного телефона.



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. В связи с этим в нашем детском лагере для подростков действуют общие правила пользования сотовыми телефонами и другими электронными цифровыми устройствами:

1. В первый день заезда, после распределения и размещения ребёнка в отряд, он звонит Вам и сообщает, в каком отряде он находится и даёт Вам стационарные номера телефонов и номера телефонов воспитателей и вожатых для связи с ним.
 2. Личный сотовый телефон и другие гаджеты ребёнок передаёт на хранение воспитателю или вожатым своего отряда.
 3. Личным сотовым телефоном для общения с Вами ребёнок может пользоваться в отведенное для этого время, которое зависит от распорядка дня. О возможном времени связи с ребёнком он сам проинформирует Вас. Помните, что обычный день ребёнка достаточно насыщен отрядными и общелагерными делами, где важно эмоциональное включение и участие вашего ребёнка в предлагаемой деятельности.
 4. Электронные цифровые устройства будут передаваться ребёнку для использования в развивающих целях (поиск необходимой информации для подготовки к отрядным делам, конкурсам и играм, выполнение творческих работ, предусмотренных проектом смены) и для осуществления видео- и фотосъёмки.
- Просим вас отнестись к правилам, принятым в Лагере, с пониманием. Будьте уверены, что в «Синей птице» ваш ребёнок научится общаться, обретёт новых друзей и море положительных эмоций.

Если вас что-то настораживает или тревожит в состоянии и поведении ребенка, то обязательно свяжитесь с администрацией лагеря и расскажите о своих опасениях. Мы заинтересованы в том, чтобы решить все возникающие проблемы и сделать отдых вашего ребёнка максимально приятным и запоминающимся.



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, 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 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 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 ребёнок жалуется, уточните характер негативных моментов. Ориентируйте ребёнка на то, что же он может сделать в данной ситуации, чтобы ее 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 заместителю директора по ОМР детского лагеря, психологу 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.

Образовательный потенциал «Синей птицы» -это сочетание дополнительного образования, воспитания, досуговой деятельности и оздоровления 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 и образовательного отдыха каждого подростка в коллективе сверстников.

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.

Важно!!! Ориентируйте ребенка на бережное отношение к здоровью во время спортивных занятий и игр. Напомните Вашему ребенку о том, что его безопасность зависит от четкого следования инструкциям, находящихся рядом взрослых людей.



Ребёнок, 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 барьеры общения и взаимодействия. В этом ребятам помогают вожатые, педагоги и специалисты социально-психологической службы ДСОЛ «Синяя птица». 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 ребенка). У детей, которые в первый раз приехали в детский лагерь, период адаптации может проходить дольше. Также трудности могут возникать, если ребенок ведет 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 детского лагеря и специалистов социально-психологической службы 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 сопровождающим делегации или лично во время заезда специалистам социально-психологической службы.

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 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 проблемы, и он стесняется обратиться к сотрудникам лагеря, пожалуйста, сообщите об этих проблемах вожатому отряда. Ребенок, 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. В детском лагере всегда находится педагог-психолог, который помогает подросткам решать различные беспокоящие их ситуации. 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 ребенка из отряда или лагеря? Иногда родители забирают ребенка 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.



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 детском лагере, то помните разрешенное время для ваших визитов с 10.00 до 13.00 и с 16:00 до 19:00. Но не приезжайте в первые выходные после приезда, Вы нарушите процесс адаптации ребенка к жизни в детском коллективе.

Важно!!! Предварительно свяжитесь со своим ребёнком и узнайте распорядок дня его отряда на день приезда.

Не допускается пребывание на территории детского лагеря посетителей, в том числе родителей и других родственников детей. Если вы хотите порадовать своего ребёнка чем-нибудь вкусненьким, то это могут быть: - предварительно вымытые фрукты (яблоки, груши, апельсины);

- соки и нектары, продукты с действующими сроками годности в упаковке промышленного изготовления.; орехи (кроме арахиса), сухофрукты, печенье, конфеты (кроме карамели);
- вода негазированная бутилированная.

Важно!!! «Синяя птица», в первую очередь, заботится 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 запрещен**.

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 ребенка во всех предлагаемых программой лагеря делах — залог успешного, нескучного отдыха и ярких эмоций. Рассказывая ребенку новости своей 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 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 своем желании взять ребёнка для общения, заполните специальное заявление. Важно! Имейте в виду, что забрать ребенка даже на время из детского лагеря могут только родители с предоставлением документов, подтверждающих личность и родство (паспорт).

Другие родственники должны иметь ДОВЕРЕННОСТЬ.

В рационе детского питания отсутствуют острые, жареные блюда, свинина, термически необработанные молочные и кисломолочные продукты (кроме йогурта, 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 непривычны, 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.

Если у ребенка 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, ребенок находит наиболее простой в этой ситуации способ - сбрасывает ответственность на своих товарищей по отряду. Чаще всего вещи потом находятся. Ведь по факту каждой пропажи в нашем лагере проводится расследование с привлечением специалистов службы внутриобъектового режима и сотрудников правоохранительных органов.

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. Культурно-образовательная, 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. 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, образование и оздоровление Вашего ребенка. Надеемся, что Вам и ему понравится пребывание в ДСОЛ «Синяя птица», и он будет стремиться снова и снова стать участником наших увлекательных смен.

Вы можете скачать и заполнить [анкету](#) удовлетворенности отдыхом ниже и отправить ее на электронный адрес: sinya_ptica_bal@mail.ru

Заранее благодарим вас за ваше участие в жизни нашего лагеря.