**Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии в г. Шумерля»**

просит разместить информацию следующего содержания:

**Как собрать ребенка в детский лагерь**

Чтобы детки смогли полностью насладиться отдыхом в лагере, следует знать несколько правил сбора и подготовки ребенка к отдыху.

Нужно хорошо понимать специфику лагеря – так как сборы в лагерь, где ребенок будет жить на берегу моря - это одно, а лагерь в лесу - совсем другое. Поэтому общие рекомендации нужно соотносить с конкретным местом.

Не стоит давать ребенку с собой в лагерь много различных лекарственных средств. Вряд ли он разбирается в них действительно хорошо. Во избежание ситуации, когда ваш ребенок начнёт самостоятельно лечиться от любого недомогания всем, что у него есть, доверьте лучше здоровье своих детей профессиональным медикам – работникам лагеря. Если ребенок нуждается в конкретных лекарствах, связанных с его физическими особенностями – соберите их ему с собой, но отдайте их в лагере взрослому, а не самому ребенку.[В любом лагере](http://tour-mama.ru/detskie-lagerya) у вас попросят справку от врача. Не забудьте подготовить ее заранее.

Говоря о гардеробе ребенканезависимо от возраста и пола, самое важное - это головной убор. Жаркое солнце плохо влияет на самочувствие людей. Если ребенок не любит панамок или кепок, можно купить ему бандану.Летние вещи лучше покупать из тонкой, легко пропускающей воздух и впитывающей влагу ткани. Зачастую в лагере одежду стирают сами дети, поэтому лучше не давать с собой дорогую или нарядную одежду. Не стоит забывать про теплые вещи. Не смотря на лето,нужнообязательносложить ребенку не только свитер, но и куртку! Для торжественных минут в лагере (открытие и закрытие смены, концерты, конкурсы красоты и т.д.) можно положить девочке пару красивых блузок/платьев, и брюки с рубашкой для мальчика. Важно, чтобы ребенок запомнил то, что он с собой берет, и привез это все назад.

Конечно же с собой надо взять средства личной гигиены: мыло (обязательно с мыльницей), шампунь, зубную пасту, две дешевые зубные щетки (одну могут потерять), туалетную бумагу, одноразовые платки и салфетки. Хорошо бы иметь при себе на всякий случай средство от солнечных ожогов. Понятно, что в лагерях сейчас очень насыщенная программа, но у всех бывает настроение побыть одному, поэтому не лишним будет дать ребенку с собой книгу (желательно, нетяжелую).

Понятно, что ребенок захочет взять с собой мобильный телефон, да и родителям важно, чтобы дети всегда были на связи. Возможно, лучше дать с собой дешевый аппарат, так как потерять его будет не так жалко.

Расскажите ребенку, как собирать сумку в обратный путь - когда настанет время уезжать, вас рядом не будет, и аккуратно сложить все свои вещи ребенку придется самостоятельно.

Если дорога дальняя, всегда нужно дать ребенку с собой еды, однако, не стоит класть скоропортящиеся продукты. Следует подобрать такой набор продуктов и в таком количестве, который ребенок без труда осилит.

**Примерный СПИСОК ВЕЩЕЙ, которые стоит взять с собой в детский лагерь:**

* рюкзак/сумка
* блокнот, ручка
* умывальные принадлежности (+ пляжное полотенце)
* кроссовки
* шлепки
* носки х/б (5 пар)
* брюки плотные (джинсы)
* спортивный костюм
* шорты
* белье
* купальный костюм (2 шт.)
* футболка (5 шт.)
* рубашка с длинными рукавами
* свитер теплый
* ветровка с капюшоном
* куртка теплая
* носовой платок- 3 шт.
* головной убор от солнца + шапка
* средство от комаров
* позитивное настроение

### Что лучше бы оставить дома

* аудио- и видеотехнику, за исключением простенького мобильного телефона;
* дорогую одежду и обувь;
* ювелирные украшения;
* переживания и хлопоты.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в

 Чувашской Республике - Чувашии в г. Шумерля»