

Как собрать ребенка в лагерь

Каждый родитель хочет быть уверен, что ребенку будет комфортно в лагере. Но брать с собой все содержимое шкафа не стоит: далеко не все вещи ребенок привезет обратно домой, а чемодан может стать слишком тяжелым.

Составьте список всех собранных предметов для поездки в лагерь. Один упакуйте в чемодан (по нему ребенок в конце смены будет складывать вещи), второй оставьте себе (в случае необходимости поймете, чего не хватает).

Перечень вещей для самостоятельного детского отдыха включает несколько позиций: предметы гигиены, одежда и обувь, документы, деньги, еда, лекарства.

- Большая спортивная сумка или рюкзак, чтобы в руках не было большого количества сумочек и пакетов, и ребенок мог самостоятельно транспортировать свои вещи.

- Для сохранения здоровья личные вещи должны быть комфортными, преимущественно из натуральных материалов (хлопок) или из вискозы открытые футболки и сарафаны, шорты или брюки для повседневной носки (2 - 3 комплекта);

- рубашки (футболки) с длинным рукавом (1 -2 комплекта);
- купальник (плавки);
- спортивный костюм и закрытая спортивная обувь;
- 5 - 6 пар носков;
- нательное белье (трусы, майки и т.д.) с расчетом смены в течение не реже 2 -3 дней;
- удобная обувь (2 пары) для повседневной носки, обувь для пляжа;
- пижама или ночная сорочка;
- 2 - 3 теплых свитера (кофты), джинсы;
- нарядная одежда для вечеров отдыха, дискотек;
- куртка (куртка-ветровка) на случай холодной погоды и дождя;
- летний головной убор.

Не стоит забывать и о предметах личной гигиены, с собой следует взять:

- зубная щетка и паста, мыло туалетное, хозяйственное;
- мочалка, шампунь, банное мыло;
- расческа для волос, ножницы для ногтей;
- большое банное полотенце для пляжа и душа;
- для девушек: косметические принадлежности для ухода за кожей и телом, гигиенические принадлежности.

Также желательно иметь средства от комаров.

А вот еще несколько рекомендаций, как подготовить дитя к самостоятельной поездке: до поездки научите ребенка стирать и сушить мелкие вещи; если ребенок пока не справляется со стиркой, включите в список, что дать ребенку в лагерь, побольше повседневной одежды; приготовьте пакет для грязного белья – в лагере не всегда есть условия для стирки; выбирайте для отдыха немаркую, не очень мнущуюся и (опционально) не самую новую одежду – вещи иногда рвутся и даже теряются; подпишите все вещи с изнаночной стороны или промаркируйте каким-то символом, по которым

ребенок сможет узнать свою одежду; положите в карман сумки список вещей, которые ребенок берет с собой, – это поможет собраться перед отъездом; в сумку можно положить записку с контактными телефонами родителей. Умение грамотно собирать багаж пригодится не только для поездки в лагерь.

Биолог лаборатории бактериологических и
паразитологических исследований, филиала ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии в ЧР Чувашии в г.
Новочебоксарске

Алексеева В.И.