



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Собираем ребенка в оздоровительный лагерь

Наступил летний оздоровительный сезон. Многие родители отправляют своих детей в оздоровительный лагерь. Что необходимо взять с собой ребенку? Родителям, отправляющим ребенка в оздоровительный лагерь с круглосуточным пребыванием, необходимо в первую очередь, помочь ребенку собрать вещи – наличие соответствующих переменной погоде Беларуси одежды и обуви поможет сохранить здоровье ребенка.

В путевках, как правило, рекомендуется следующий **стандартный набор**:

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;

из **предметов личной гигиены** с собой следует взять: зубную щетку и пасту, мыло и шампунь; расческу для волос; полотенце; гигиенические принадлежности.

Следует проверить, чтобы ребенок не взял с собой то, что может помешать или принести вред его здоровью и здоровью окружающих (свечи, спички, табачные изделия, спиртные напитки, нож).

Перед отправкой в оздоровительный лагерь необходимо обратиться в территориальную организацию здравоохранения для получения **медицинской справки** о состоянии здоровья. Если у ребенка есть те или другие отклонения в состоянии здоровья, необходимо, чтобы были даны рекомендации врача: ограничения по занятиям физической культурой и спортом, закаливанию или какое должно быть питание и др.

Дети получают в оздоровительном лагере полноценное разнообразное питание, соответствующее физиологическим потребностям с учетом возраста. Для организации питьевого режима используется питьевая вода промышленного производства (бутилированная) или кипяченая вода. Поэтому не стоит давать с собой (и возить) пищевые продукты, особенно скоропортящиеся. В крайнем случае, можно взять с собой печенье, конфеты, сок в мелкой фасовке в тетрапаках, 1–2 литра бутилированной воды.

До отъезда ребенка в оздоровительный лагерь следует провести с ним беседу о соблюдении правил безопасного поведения.

Следует разъяснить ребенку, что детям запрещено самовольно покидать территорию лагеря, а при появлении признаков плохого самочувствия, укуса клеща, потертости ног или первых признаков отравления (тошнота или понос, боль в животе) – следует сразу же обращаться за медицинской помощью или сообщить о проблеме водителю.

Пусть поездка в летний лагерь оставит самые хорошие и тёплые воспоминания!

