**Некоторые советы родителям: которые отправляют ребенка лагерь!!!**

С началом летних каникул перед родителями встает вопрос: как сделать детский отдых не только приятным, но и полезным. Один из вариантов — поездка в детский оздоровительный лагерь. Но если ребенок едет туда впервые, у родителей возникает множество вопросов.

1. **Есть ли какие-либо рекомендации по возрасту, в котором ребенка можно отправлять в лагерь?**

Здесь нужно больше обращать внимание на социальную зрелость ребенка, насколько он организован и способен справляться с бытом: переодеваться, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой своего белья, складывать вещи, застилать кровать.

Надо понимать, оздоровительный лагерь — это коллектив, а коллектив имеет свойство отторгать индивидуумов, которые не подходят ему по социальной зрелости. То есть, если все умеют застилать кровать, а ваш ребенок не умеет, то у него возникнут конфликтные ситуации с другими детьми.

Второе: насколько ваш ребенок приучен к не домашней пище, насколько широк его пищевой рацион. Индивидуальной кухни в оздоровительном лагере не будет, и если ребенок с утра до вечера будет ходить голодным, безусловно, ни об оздоровлении, ни об отдыхе говорить не приходится. Если ребенок без капризов ест в школе, не привередничает дома, и ему не готовят отдельно по десять блюд, то, вероятнее всего, никаких проблем с питанием в оздоровительном лагере у него не возникнет.

Третье: насколько сам ребенок хочет ехать в лагерь? Вряд ли что-то хорошее получится, если отправить его туда насильно. Если на данном этапе он слишком привязан к родителям, ежедневные детские слезы по телефону — не лучшая мотивация отправлять ребенка на отдых.

1. **Есть ли противопоказания к поездке в оздоровительный лагерь?**

Безусловно, есть ряд противопоказаний к оздоровительному отдыху, но, скорее всего, дети с такими заболеваниями просто не смогут получить справку в лагерь от врача-педиатра

1. **С какими заболеваниями ребенок может столкнуться в лагере?**

Заболевания такие же, как в любом другом месте. Есть одна особенность: в большом детском закрытом коллективе занесенные инфекции, особенно передающиеся воздушно-капельным путем, распространяются очень быстро.

Самые частые проблемы оздоровительных детских лагерей — это кишечные инфекции. Но эти проблемы связаны с недосмотром в организации детского питания, и ни от родителей, ни от детей здесь ничего не зависит. Единственное, что можно посоветовать родителям: чем меньше вы будете возить детям в жаркое время года пакетов с продуктами, тем меньше у них будет проблем с животами.

1. **Каким правилам безопасности следует обучить ребенка?**

- Во-первых, у ребенка должна быть сформирована привычка — если он находится под солнцем, на нем должен быть головной убор. А если лагерь находится в лесной зоне, головной убор необходим и на солнце, и в тени.

Во-вторых, ребенку нужно объяснить, что такое правильный питьевой режим: в жаркое время года он должен пить больше — это профилактика перегреваний, тепловых и солнечных ударов.

В-третьих, если лагеря расположены в лесных массивах, ребенку нужно объяснить, как одеваться, чем обрабатываться, что делать, если его покусали насекомые.

В-четвертых, стоит разъяснить ребенку правила поведения в бассейнах и открытых водоемах: ни в коем случае нельзя лезть в воду самостоятельно, без присмотра воспитателей, нельзя прыгать в воду, особенно если речь неизвестна глубина и качество дна.

Главное: ребенок должен знать, куда ему обратиться, если что-то случилось. Его психологически нужно настроить на то, что если произошла какая-то травма, что-то заболело, где-то высыпало, ни в коем случае нельзя этого бояться, нельзя это скрывать. Нужно обязательно поставить в известность воспитателей и родителей. Чаще всего проблема заключается в том, что заболевание или травма какое-то время скрываются, и когда ребенку начинают оказывать помощь, уже упущены самые важные первые часы

1. **Следует ли раньше ребенка забирать ребенка из лагеря?**

Не стоит забирать ребенка из лагеря в первые несколько суток, даже если он расстроен. Безусловно, адаптационный период существует: пока дети перезнакомятся, пока заведут новых друзей, пока узнают территорию лагеря, пока втянутся в новый режим… Но если ребенок находится в депрессии, в состоянии невроза, постоянно плачет, постоянно просится домой, если возникают конфликтные ситуации с педагогами, воспитателями и детьми, и все это длится уже неделю, то, наверное, отправить его туда было ошибкой, и положительных эмоций он там не получит. Помните, что отдых должен быть радость!

Валеолог Н.И.Юреня