

Что дать ребенку с собой в лагерь?

1. Медицинскую справку о состоянии здоровья ребенка из поликлиники (действительна в течение 3-х дней).

2. Предметы личной гигиены: зубную щетку, пасту, мыло, шампунь, мочалку, туалетную бумагу, расческу, банное полотенце (для рук и ног - выдают в лагере), пластиковые шлепанцы для душа (они же послужат комнатными тапочками).

3. Одежду и обувь по сезону.

Следует помнить, что одежда и обувь ребенка, прежде всего, должны быть рассчитаны на пребывание в загородных условиях (в лесу). Лучше, если это будет одежда спортивного типа: джинсы, шорты, майки, рубашка с длинными рукавами (защита от комаров и клещей), спортивные брюки и т.п. Для принятия солнечных ванн и плавания - купальник или плавки.

Нижнее белье и белье для сна выполняет роль «промокашки», оно предназначено для впитывания пота, жира, газов. Лучшее белье - из хлопка. Позаботьтесь о том, чтобы белья, носков хватило до Вашего приезда.

На ненастную погоду должна быть одежда и обувь из водоупорных материалов, которые хорошо защищают от дождя и ветра.

На солнечную погоду одежда – из натуральных тканей. В такой одежде не жарко, тело не перегревается.

Обувь – легкие босоножки на низком каблуке.

Обязательно наличие головного убора: косынки, кепки, панамки. К сожалению, солнечный или тепловой удар



у детей, одетых по не погоде - не редкость.

Для занятий физкультурой, спортом, для походов в лес - спортивная обувь, которая должна хорошо защищать стопу от

повреждений. Не рекомендуется постоянно ходить в кроссовках: в них ноги перегреваются, потеют, могут возникнуть потертости и грибковые заболевания.

4. Продукты и вода.

В лагере детей хорошо кормят! Не все родители могут позволить дома такой разнообразный ассортимент продуктов постоянно. Питание в лагерях 5-6 разовое. Пища – разнообразная, вкусная и готовится на один прием. За соблюдением всех необходимых требований осуществляется, постоянный контроль со стороны начальника и медработников лагеря, а также периодический контроль со стороны соответствующих служб.

Согласно утвержденным нормам каждый ребенок в лагере в среднем должен ежедневно получать:

- 100-130 г мяса, 20-25 г птицы, 15-20 г колбасных изделий, 35-40 г рыбы,
- 400 г молочных продуктов, 50 г творога,
- 25 г кондитерских изделий, 200 г фруктов, 150 г соков,
- 220-280 г овощей, 200-240 г картофеля и т.д. (всего 33 наименования продуктов).

Указанные нормы приведены в массе нетто, т.е. мясо, птица, рыба - без костей, овощи - в очищенном виде.

Во время каждого приема пищи ребенок получает 200г жидкости (сока, молока, кефира, чая). Кроме того, лагеря должны быть обеспечены бутилированной питьевой водой и одноразовыми стаканчиками в достаточном количестве.

К сожалению, чадолюбивые родители очень часто нарушают научно-обоснованную



разработанную специалистами и страны систему питания в

оздоровительном лагере. Дни посещений (родительские дни) превращаются в стихийное бедствие для медицинских работников и другого персонала лагеря. Объевшись привезенными родителями чипсами, конфетами, печеньем, выпив литры сладких крашеных напитков, Ваш ребенок не съедает обед и выбрасывает в отходы свежие помидоры, котлеты, рыбу и др. полезную еду. Затем опять ест привезенные Вами сладости и снова выбрасывает в отходы пищу за ужином, в результате - не получает необходимые для роста и развития белки, микроэлементы, витамины. В дни посещения родителями детей в лагере 50-60% не съеденной доброкачественной, свежей пищи выбрасывается в отходы.

Нерациональное питание приводит к дефициту в организме железа, селена, йода, цинка, кальция и может стать причиной нарушений опорно-двигательного аппарата, репродуктивной функции. Избыток в



питании сладких газированных напитков, чипсов, конфет, мучных изделий приводит к нарушению обмена веществ, снижению иммунитета и способствует возникновению целого ряда заболеваний.

Во избежание отравлений категорически запрещено привозить и передавать детям молочные продукты, колбасные изделия, другие скоропортящиеся продукты, а также цветные сладкие напитки.

Помните! Вы посещаете своих детей, прежде всего, для общения!

5. Мобильный телефон.

Ни для кого не является секретом, что мобильные телефоны оказывают вредное влияние на здоровье любого человека, особенно детей.

Телефон у ребенка в лагере находится постоянно возле тела, чаще всего в кармане, ночью – на тумбочке или под подушкой. В результате головной мозг подвергается 24-х часовому электромагнитному облучению. При длительных разговорах по телефону страдают также сетчатка глаза и нервные окончания во внутреннем ухе.

Дети и подростки относятся к группе повышенного риска неблагоприятного воздействия сотовых телефонов на здоровье. Согласно



исследованиям российских специалистов, при использовании мобильных телефонов у детей отмечаются ухудшение памяти, снижение внимания и умственных способностей, раздражительность, нарушение сна, повышение эпилептической готовности и др. Постоянная

связь ребенка (особенно маленького) с родителями удлинит время адаптации в лагере, нарушает режим сна, активного отдыха, мешает общению с новыми друзьями.

Кроме того, нередко случается, когда ребенок теряет телефон, что является для него стрессом. Персонал и администрация лагеря не несут ответственности за сохранность телефонов.



Лагерь телефонизирован: имеется телефон у начальника и в медпункте. Мобильные телефоны есть у педагогов в отряде. При необходимости Вы всегда можете позвонить и уточнить необходимые вопросы. Пусть ребенок хотя бы в лагере отдохнет от телефона!

О безопасности. Лагерь круглосуточно охраняется сотрудниками милиции, организована круглосуточная работа квалифицированных медицинских работников. Ваш ребенок будет находиться под постоянным присмотром опытных педагогов.

Хорошего отдыха Вашему ребенку и Вам!

Врач-гигиенист отдела общественного здоровья Терешко В.И.

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь

ГУ «Минский облЦГЭОЗ»

Отправляем ребенка в лагерь

памятка для родителей

