

## **Уважаемые мамы и папы!**

Добрый день! Здравствуйте!

Именно так – пожеланиями добра, здоровья и удачи на каждый день – мы рады приветствовать родителей, решивших отправить своего ребёнка во Всероссийский детский центр «Орлёнок».

Именно с этих слов нам бы хотелось начать сотрудничество с каждым родителем, проявившим интерес к программам и возможностям Центра и решившим доверить нам отдых и образование своего ребенка.

Вы лучше всех знаете своего ребёнка, поэтому только Вы можете определить степень его готовности к самостоятельному пребыванию в массовом детском лагере.

Для многих родителей качество отдыха детей ассоциируется лишь с бытовыми условиями, но для подростков в отдыхе главное - это общение, и в этом плане наш Центр остается вне конкуренции. К тому же, современный «Орлёнок» – это совсем не то, что помнят родители из своего детства, и к отдыху, как и к бытовым условиям, в детских лагерях Центра предъявляются самые строгие требования.

Ваш ребёнок отправляется в один из лагерей Всероссийского детского центра «Орлёнок», и вы, конечно, волнуетесь и переживаете разлуку, пусть даже кратковременную. Стараясь рассеять ваши сомнения, педагоги «Орлёнка» собрали для Вас советы, которые помогут Вам найти ответы на возникающие вопросы.

Коллектив  
Всероссийского детского центра «Орлёнок»

## ПОДГОТОВКА К ПОЕЗДКЕ В ВДЦ «ОРЛЁНОК».

Принимая решение о покупке путёвки в детский лагерь, посмотрите на своего ребёнка беспристрастно.

Конечно, он у Вас самый лучший, самый замечательный! А какой еще? Самостоятельный – несамостоятельный, инициативный заводила или робкий тихоня, аккуратист или горячая «сорвиголова». Были ли у него в жизни ситуации, когда он находился вдали от дома один без родителей, легко ли сходится со сверстниками, умеет ли следить за чистотой своего тела и одежды....

Все это немаловажно!

Вместе с ребёнком, ориентируясь на его возраст, возможности и интересы, выберите на какую смену и в какой детский лагерь ему лучше поехать. На нашем сайте <http://center-orlyonok.ru> много разной информации, которая поможет Вам в этом направлении. Посмотрите страницы детских лагерей, психологической службы, загляните в историю «Орлёнка», посмотрите фотогалереи и фотоархивы, обязательно прочитайте страничку с наиболее часто задаваемыми вопросами. От знакомства ребёнка с этой информацией, в том числе, будет зависеть период его адаптации к условиям жизни в детском лагере.

**Самое главное внимательно ознакомьтесь сами и проинформируйте ребёнка об основных правилах, принятых в детских лагерях Центра:**

1. В «Орлёнке» все живут по одному режиму дня. Участие в отрядных и общелагерных делах, занятиях кружков, мастер-классах, соблюдение режима питания и выходов на пляж одинаково обязательно для всех ребят без исключения.
2. Территория Всероссийского детского центра огромна, она составляет 217 га, протяженность береговой линии 3,7 километра. Поэтому в целях безопасности орлята могут передвигаться по территории Центра только в сопровождении вожатого.

3. За 50 лет в «Орлёнке» сложилась своя культура общения, основанная на принципах добра, доверия, уважения, сотрудничества и сотворчества. У нас не принято обижать, оскорблять человека и унижать его достоинство.
4. В «Орлёнке» принят самообслуживающий труд: уборка постели, спального помещения (по графику дежурства), территории лагеря, уход за своей одеждой. Дежурство по лагерю и столовой ребята осуществляют в совместной деятельности с педагогами и сверстниками.
5. Для включения в активную деятельность отряда, обеспечения знакомства и общения ребят друг с другом, для повышения заинтересованности ребёнка в проводимых Центром мероприятиях на период нахождения ребёнка в детском лагере возможно ограничение доступа в использовании мобильными устройствами, а также средств доступа к сети Интернет и и иным развлекательным приложениям.

Говоря о правах и обязанностях ребёнка и родителей, мы ориентируемся на основные положения Устава Центра. Подростки не должны совершать действия, наносящие вред своему здоровью и здоровью окружающих, т.е. **категорически запрещается курение, употребление наркотических средств и алкогольных напитков, самостоятельное купание, выход за территорию Центра без сопровождения взрослых, посягательство на достоинство людей, порча имущества Центра.**

В случае нарушения этих правил Центр имеет право проинформировать родителей и образовательное учреждение о нарушениях, совершенных ребёнком, отчислить ребёнка из детского лагеря и отправить его домой за счет родителей; взыскать с родителей в законном порядке сумму нанесенного детскому лагерю ущерба.

Обсудите эти требования и правила вместе с ребенком, и в случае невозможности или нежелания ребёнка их выполнять, откажитесь от поездки.

А если Вы и Ваш ребёнок принимаете наши правила и готовы им следовать, то можно начинать готовить документы и собирать вещи!

**Перед отъездом ребёнка в наш детский Центр подготовьте следующие документы:**

- путёвка установленного образца, с содержанием которой вам необходимо ознакомиться совместно с ребёнком и обязательно поставить на ней свою подпись (образец путёвки размещён на нашем сайте <http://center-orlyonok.ru/information/put> );

**Важно!** Обращаем Ваше внимание на то, что подписывая путёвку, Вы принимаете все условия пребывания и обеспечения безопасности Вашего ребёнка в детских лагерях Центра.

- медицинская карта, оформленная в лечебно-профилактическом учреждении по месту жительства (учётная форма №159/у-02, утверждённая приказом Министерства здравоохранения и социального развития №58 от 20.02.2002);

**Важно!** Обратите внимание на соответствие медицинских документов фактическому состоянию здоровья ребёнка. От достоверности этой информации зависит обеспечение безопасности и сохранение здоровья Вашего ребёнка в Центре.

- копия страхового медицинского полиса;
- справка о санитарно-эпидемиологическом благополучии по месту жительства и по месту учёбы ребёнка, выданная не ранее, чем за 3 дня до отъезда ребёнка в Центр;
- копия свидетельства о рождении или паспорта ребёнка.

**Важно!** Отсутствие одного из указанных документов может стать основанием для отказа в приеме ребёнка в ВДЦ «Орлёнок».

**Мы надеемся на Ваше понимание и участие в подготовке ребёнка к поездке в лагерь.**

## Настройте ребёнка на поездку!

Поездка в лагерь для ребёнка — это возможность стать более самостоятельным и взрослым. Воспользуйтесь этим и расскажите, что он сможет научиться за это время новому и полезному, как будет гордиться собой потом.

Опишите преимущества отдыха в «Орлёнке» вдали от дома, опираясь на содержание нашего сайта и данной памятки. Обсудите детали быта, проиграйте с ним некоторые возможные ситуации. Поинтересуйтесь, как он будет вести себя в той и иной ситуации, а потом откорректируйте его видение, дайте советы.

Если ребёнок робкий и трудно сходится с людьми, вместе с ним разработайте план, как лучше познакомиться с ребятами. Главное – напомнить ему, что каждый ребёнок в его отряде чувствует то же, что и он.

Прививайте своему ребёнку навыки самообслуживания, поддержания гигиены и умения выполнять элементарные бытовые операции (заправить кровать, постирать носки, погладить какие-то вещи и т.п.) потренируйтесь с ним дома.

## **Обязательно положите ребёнку в сумку следующие вещи:**

### **Предметы личной гигиены:**

- зубная щетка и паста;
- жидкое мыло, хозяйственное мыло обязательно в мыльнице, с помощью которого можно постирать носки, нижнее бельё;
- мочалка, шампунь, возможно, необходимый лично ребёнку питательный крем (один раз в неделю официальный банный день, а искупаться в душе можно каждый день);
- расческа или гребень для волос, ножницы для ногтей;
- большое полотенце — для пляжа, солнцезащитный крем;
- для девочек: косметические принадлежности для ухода за кожей и телом; гигиенические принадлежности для критических дней.

Лучше, если все это будет находиться в специальной сумочке для предметов личной гигиены.

### **Одежда и обувь:**

Одежда и обувь должны быть удобными в использовании, лучше, если обувь будет разношенной.

- спортивный костюм и закрытая спортивная обувь;
- одежда для повседневной носки (шорты, футболки с коротким рукавом — 2-3 комплекта, бейсболка, косынка или солнцезащитная шляпа);
- нарядная одежда для вечеров отдыха, дискотек;
- плетеные туфли или босоножки обязательно с фиксированной пяткой, сланцы для пляжа;
- купальник, плавки (лучше иметь два комплекта);
- 5-6 пар носков или гольф;
- нательное бельё (трусики, маечки, комбинации и т.п.) с расчетом на перемену в течение 2-3 дней;
- пижама, ночная сорочка;
- ветровка, джинсы и обувь для туристических походов и прогулок в горы;
- мешок для стирки белья в автоматической стиральной машине. Лучше если на мешке будет указана фамилия ребёнка.

Если Ваш ребёнок в силу возраста (до 11 лет) или своих индивидуальных особенностей недостаточно внимательно следит за своими вещами, то лучше сделайте пометки с именем ребёнка на изнаночной стороне вещей и особенно головных уборов. Составьте полный список вещей, положите его в сумку и предупредите ребёнка, что данный список поможет ему собрать все свои вещи по окончании смены. Вам будет гораздо спокойнее, и ребёнок сможет легко найти свои где-либо забытые бейсболки или кофты.

### **Письменные принадлежности:**

ручка и блокнот, для записи необходимой информации и обмена координатами со сверстниками.

**Важно! Не кладите с собой ребёнку никаких лекарственных препаратов.**

Для обеспечения охраны здоровья и оказания медицинской помощи на территории Центра находится лечебный корпус, где

заболевшему ребенку всегда окажут квалифицированную медицинскую помощь. А в каждом детском лагере круглосуточно работает медицинский пункт.

Предупредите Вашего ребёнка, если он почувствует недомогание, то он должен обратиться в медицинский пункт своего детского лагеря за консультацией. Ребёнка осмотрят, назначат лечение, медицинские процедуры, которые он будет получать под присмотром медицинской сестры.

Мы же с Вами понимаем, насколько важно своевременное обращение к врачу и как опасно может оказаться самолечение.

Также просим **не давать с собой ребёнку в лагерь предметы, потенциально опасные для самостоятельного применения** (колющие и режущие предметы, например все виды ножей, бытовые электрические приборы, например электрические чайники, кипятильники и т. д.)

### **Ценные вещи: золотые украшения, дорогая техника**

Рекомендуем не давать детям с собой дорогостоящих вещей, золотых украшений, дорогой техники. Утеря подобных вещей сильно расстраивает детей, волнует вожатых, может стать источником конфликтов в отряде.

### **Сотовый телефон для ребенка**

Не следует давать ребенку в лагерь дорогой телефон. Дети не всегда бережно относятся к технике: могут оставить без присмотра, где-нибудь забыть или даже потерять.

Отправляя ребёнка в лагерь, необходимо просветить его о том, сколько денег на счету его мобильного телефона, сколько будут стоить входящие и исходящие звонки. На территории Центра достаточно устойчивый сигнал всех основных федеральный операторов сотовой связи

**Важно!** Узнайте у Вашего оператора сотовой связи об услугах роуминга или оптимального тарифа на территории Краснодарского края и перед отъездом подключите его ребенку. Это поможет Вам и ребёнку экономнее расходовать денежные средства на телефонные переговоры.

## **Правила использования сотовых телефонов и электронных цифровых устройств в детских лагерях**

Отправляя ребёнка в лагерь, вы, конечно же, переживаете и хотите всегда быть с ним на связи. Для этой цели он привозит с собой телефон или иное электронное цифровое устройство (смартфон, iPad, iPhone, планшетный компьютер), которые осложняют взаимодействие орлят друг с другом в организованных коллективах.

Вы замечаете, что большинство подростков привыкли проводить время в виртуальном пространстве, подолгу просиживая за сотовым телефоном или другим гаджетом. По этой причине ребята не готовы к реальному общению со сверстниками и включению в активную коллективную деятельность. Желание обладать и играть на том или ином цифровом устройстве может стать причиной конфликтов между детьми.

Постоянное использование сотовых телефонов, смартфонов и планшетных компьютеров связаны с малоподвижным образом жизни, что представляет реальную угрозу как для физического здоровья ребёнка (проблемы со зрением, осанкой), так и формируют новый вид одной из самых опасных зависимостей — гаджет-зависимость, расшатывающую психику ребёнка.

В связи с этим в детских лагерях Центра для подростков действуют общие правила пользования сотовыми телефонами и другими электронными цифровыми устройствами:

1. В первый день заезда, после распределения и размещения ребёнка в отряд, он звонит Вам и сообщает, в каком отряде он находится и дает Вам стационарные номера телефонов для связи с ним.

2. Личный сотовый телефон и другие гаджеты ребёнок передает на хранение вожатым своего отряда. Все сотовые телефоны и другие электронные устройства находятся в специальных ячейках, где обеспечивается их сохранность и зарядка.

3. Личным сотовым телефоном для общения с Вами ребёнок может пользоваться в отведенное для этого время, которое зависит от распорядка дня в каждом детском лагере. О возможном времени связи с ребёнком он сам проинформирует Вас.

**Помните**, что обычный день ребёнка достаточно насыщен отрядными и общелагерными делами, где важно эмоциональное включение и участие вашего ребёнка в предлагаемой деятельности.

4. Электронные цифровые устройства будут передаваться ребёнку для использования в развивающих целях (поиск необходимой информации для подготовки к отрядным делам, конкурсам и играм, выполнение творческих и исследовательских работ, предусмотренных проектом смены) и для осуществления видео- и фотосъемки.

5. Администрация Центра обеспечивает постоянный доступ родителей к информации о пребывании отдыхающего в детском лагере ребёнка и предоставляет возможность для связи по стационарным телефонам. Для этого необходимо позвонить в детский лагерь, в котором отдыхает ваш ребёнок, назвать имя, фамилию, регион, из которого он приехал, номер отряда. Дежурный администратор проинформирует вас о занятости вашего ребёнка, сообщит о возможности разговора с ним. Если подросток свободен, то его пригласят к телефону в течение ближайших 30 минут.

**Важно** Оптимальное время для связи с ребёнком по стационарным телефонам с 12.30 до 15.00.

У вас также есть возможность получать информацию о ключевых делах и событиях смены на официальном сайте Центра: <http://center-oryonok.ru>.

Узнать о повседневной жизни каждого детского лагеря, посмотреть фотографии, задать интересующие вас вопросы вы можете в группах детских лагерей в социальной сети «В контакте» <http://vk.com/vdcorlyonok>.

Официальные группы детских лагерей:«Солнышко» [http://vk.com/solnyshko\\_orlyonok](http://vk.com/solnyshko_orlyonok)«Олимпийский» <http://vk.com/club54807398>«Солнечный» [http://vk.com/best\\_sunny\\_camp](http://vk.com/best_sunny_camp)«Штормовой» [http://vk.com/orlyonok\\_shtormovoy](http://vk.com/orlyonok_shtormovoy)«Комсомольский» [http://vk.com/komsomolsky\\_orlyonok](http://vk.com/komsomolsky_orlyonok)«Дозорный» [http://vk.com/lager\\_dozorny](http://vk.com/lager_dozorny)«Стремительный» <http://vk.com/stremitelniy>«Звёздный» <http://vk.com/campzvezdny>

Просим вас отнестись к правилам, принятым в Центре, с пониманием. Будьте уверены, что в «Орлёнке» ваш ребёнок научится общаться, обретёт новых друзей и море положительных эмоций.

**Если вам трудно унять тревогу, позвоните:**

- начальнику детского лагеря (по вопросам пребывания и самочувствия ребенка)

**Контактные телефоны:**

<b>Детские лагеря</b>	<b>телефон</b>
<b>"Солнечный"</b>	<b>8(86167) 91-110</b>
<b>"Звездный"</b>	<b>8(86167) 91-185</b>
<b>"Стремительный"</b>	<b>8(86167) 91-188</b>
<b>"Штормовой"</b>	<b>8(86167) 91-189</b>
<b>"Комсомольский"</b>	<b>8(86167) 91-268</b>
<b>"Дозорный"</b>	<b>8(86167) 91-179</b>
<b>"Олимпийский" (летний корпус)</b>	<b>8(86167) 91-118</b>
<b>"Олимпийский" (круглогодичный корпус)</b>	<b>8(86167) 91-425</b>
<b>«Солнышко»</b>	<b>8(86167) 91-151</b>

или отправьте письмо по электронному адресу:  
[orlyonok@orlyonok.ru](mailto:orlyonok@orlyonok.ru)

Если вас что-то настораживает или тревожит в состоянии и поведении ребенка, то обязательно свяжитесь с начальником лагеря и расскажите о своих опасениях.

В случае трудностей, возникающих у ребёнка с адаптацией к условиям детского лагеря или взаимодействием со сверстниками свяжитесь с психологами учебно-методического центра по телефону **8(86167)91-561**;

Если Вас беспокоит состояние здоровья Вашего ребёнка, и он находится в лечебном корпусе по звоните медицинским работникам по телефону **8(86167) 91-203**.

Мы заинтересованы в том, чтобы решить все возникающие проблемы и сделать отдых вашего ребёнка максимально приятным и запоминающимся.

### **Как разговаривать с ребёнком по телефону, когда он в детском лагере:**

Договоритесь о дне или времени ваших звонков, чтобы ребёнок был уверен в вашей поддержке, но не звоните и не требуйте звонков-отчётов каждые полчаса.

Звоните ребёнку (по необходимости) лучше днём, выражайте ему свою уверенность, спокойствие и заинтересованность в результатах идущего дня, расспрашивайте о предстоящих или прошедших событиях, тем самым отвлекая его от мыслей о доме, тоске и разлуке.

**Помните:** днём дети заняты и не проявляют беспокойства и тоски по дому. Это проявляется только к вечеру, поэтому старайтесь вечером не делать звонков, а положиться на общее моральное состояние всего отряда, друзей по комнате, поддержку вожатых.

Несомненно, ребёнок скучает, поэтому спрашивайте у него о том, что ему нравится в лагере, с кем успел подружиться, что нового и полезного узнал, с какими

интересными людьми встретился. Если ребенок сильно скучает, можно давать ему задания на общение, аргументируя это тем, что вам очень бы хотелось узнать о тех ребятах, которые находятся с ним в одном отряде.

Не поддавайтесь унынию ребенка, настройте его на оптимистичный лад, убедите в том, что он уже самостоятельный, что у него все получится, он справится с возникающими трудностями, и Вы гордитесь его самостоятельностью. Постарайтесь внушить ребенку, что Вы верите в его здравомыслие, доверяете ему и уважаете его за принятые решения.

Если ребенок жалуется, уточните характер негативных моментов. Сориентируйте ребенка на то, что же он может сделать в данной ситуации, чтобы ее разрешить. Все ситуации, которые возникают, являются ценным опытом. Старайтесь не сообщать детям о каких-либо трагических событиях, происходящих в семье.

Если Вы чувствуете, что ваш сын или дочь не могут справиться с тревогой самостоятельно и просят забрать его (её) домой по каким-либо причинам, не давайте сразу обещания его забрать. Выясните ситуацию, свяжитесь с вожатыми, позвоните начальнику детского лагеря, в котором отдыхает ребёнок, психологам и лишь потом обещайте что-то ребёнку. Обещание должно звучать, если вы точно его выполните, в противном случае, это помешает ребёнку занять место в качестве полноправного члена коллектива.

Ваш звонок поможет нашим специалистам предпринять необходимые меры для включения ребёнка в группу сверстников.

### **Карманные деньги ребенка**

Вы сами решаете, какую сумму денег дать с собой ребёнку. В детском лагере ребёнок может потратить деньги на сувениры, сладости, на оплату дополнительных экскурсионных услуг. Поэтому, ознакомившись с прейскурантом цен на данные услуги на сайте «Орлёнка», Вы можете рассчитать

примерную сумму денег, которую может потратить Ваш ребёнок.

В день заезда кассир детского лагеря оформляет лицевой счет ребёнка, согласно которому ребёнок сдает свои наличные деньги на хранение в кассу. Взять необходимую сумму средств со своего лицевого счета он может у кассира детского лагеря по мере необходимости. График работы кассира: 8.00-17.00 (в рабочие дни).

Кроме того, на территории Центра установлены банкоматы «ВТБ-24» и Сбербанка (пройти к банкомату можно только в сопровождении вожатого).

Также, воспользовавшись услугами почты, Вы можете переслать деньги своему ребёнку **по адресу:**

352842, Краснодарский край, Туапсинский район, ВДЦ «Орлёнок», детский лагерь (в котором отдыхает Ваш ребенок).

**Кому:** Ф.И.О. кассира детского лагеря (Фамилии, имена, отчества кассиров размещены на сайте центра по ссылке <http://center-orlyonok.ru/information/nfaq/> либо по телефону детского лагеря).

**Для кого:** фамилия, имя ребенка, № отряда.

## ЖИЗНЬ В ДЕТСКОМ ЛАГЕРЕ

В «Орлёнке», в летний период, работают семь детских лагерей: «Солнечный», «Звёздный», «Стремительный», «Штурмовой», «Комсомольский», «Дозорный» и «Олимпийский» и один детский лагерь «Солнышко» для ребят от 7 до 10 лет.

### Распорядок дня детских лагерей

8.00	подъём
8.15	зарядка, окунание в море
9.00	завтрак

9.30-12.30	отрядные дела, купание в море, солнечные ванны
13.00	обед
14.00-15.30	дневной отдых
15.45	полдник
16.15-18.30	отрядные дела, купание в море, солнечные ванны, кружки
19.00	ужин
19.30-21.40	отрядные дела, общелагерные дела
22.00	второй ужин
22.30	отбой

В отдельных случаях режим дня может незначительно меняться. Это связано с более ранним подъемом детей в дни походов и экскурсионных поездок по краю, в дни дежурства отряда по территории или столовой, в дни общеорлятских праздников и т.п.

### **Образовательный потенциал детских лагерей Центра**

«Орлёнок» - образовательный центр, в котором сочетается дополнительное образование, воспитание, досуг и оздоровление детей. Каждый ребёнок в ходе смены может стать участником увлекательных дел и событий, предлагаемых педагогами Центра; проявить свой творческий и интеллектуальный потенциал, участвуя в смотрах и конкурсах; продемонстрировать силу, выносливость и ловкость в ходе спортивных и туристических мероприятий; попробовать себя в роли организатора тех или иных отрядных или общелагерных дел.

В Центре предоставляются различные возможности для активного и образовательного отдыха каждого подростка в коллективе сверстников.

Педагогами детских лагерей создаются и проходят всю необходимую экспертизу образовательные программы и

проекты, рассчитанные на повышение интеллектуального уровня ребенка, расширение его кругозора, развитие творческого потенциала и качеств, важных для успешного взаимодействия со сверстниками.

С информацией об особенностях проектов каждой смены, дополнительных образовательных услугах и профильных отрядах, Вы, вместе с ребёнком можете ознакомиться на нашем сайте [http://center-orlyonok.ru/programs/sm201\\_](http://center-orlyonok.ru/programs/sm201_).

Мотивация и настрой ребёнка на участие в программе смены – условия успешного пребывания ребенка в лагере.

Некоторые виды деятельности, интересные и важные для современного подростка, несут повышенную травмоопасность. Плавание в маске и ластах, виндсерфинг, морские прогулки и весельная практика, туристические походы, ориентирование на местности, веревочный курс, занятия на скалодроме, катание на велосипеде, роликах, посещение аквапарка, участие в различных экскурсиях и иной деятельности проводимой в Центре и за его пределами. Но следует сказать, что на всех делах с подростками находится не только вожатый, но и опытные квалифицированные инструкторы каждого направления. Поэтому участие в данных видах деятельности осуществляется с учетом возраста ребёнка на основании данных медицинской карты и анализа текущего состояния подростка медицинским работником детского лагеря. Подростки проходят все необходимые инструктажи по правилам поведения, и должны серьезно относиться к их выполнению.

**Важно!** Ориентируйте ребенка на бережное отношение к здоровью во время спортивных занятий и игр. Напомните Вашему ребенку о том, что его безопасность зависит от четкого следования инструкциям, находящихся рядом взрослых людей.

### **Адаптация ребёнка**

Ребёнок, как и любой взрослый, попадая в новый коллектив, проходит этап адаптации. За короткое время он должен

занять свое место в отряде, найти себе друзей и единомышленников, определить занятие по душе и преодолеть барьеры общения и взаимодействия. В этом ребятам помогают вожатые, педагоги и специалисты социально-психологической службы ВДЦ «Орлёнок». Они вовлекают детей в активную коллективную деятельность, направленную на сплочение и взаимодействие команды. Чаще всего период адаптации длится от 3 до 7 дней (в зависимости от личностных особенностей ребенка).

У детей, которые в первый раз приехали в детский лагерь, период адаптации может проходить дольше. Также трудности могут возникать, если ребенок ведет замкнутый образ жизни, нет друзей и подруг, чаще проводит время с родителями, перед телевизором или за компьютером. В этом случае Вам следует запастись терпением и выдержкой и, общаясь с ребёнком по телефону, поддерживать его и настраивать на активный отдых и взаимодействие. Как показывает опыт, сотрудничество родителей, педагогов детского лагеря и специалистов социально-психологической службы приводит к положительному результату.

**Важно!** Если у Вас есть какие-либо пожелания, рекомендации или информация об индивидуальных особенностях Вашего ребёнка, которая позволит нам помочь ему быстрее адаптироваться к условиям детского лагеря, сообщите об этом сопровождающим делегации или лично во время заезда специалистам социально-психологической службы, начальнику заезда детского лагеря.

Мы обращаемся к Вам с просьбой: постарайтесь свести Ваше общение с ребёнком в первые дни пребывания в лагере к минимуму, позвольте ему сдружиться с новыми ребятами самостоятельно.

**Важно:**

Не звоните часто, не контролируйте ребёнка, дайте возможность процессу адаптации развиваться естественным ходом.

Воздержитесь от частых приездов в лагерь, т.к. ваш приезд сразу сказывается на моральном состоянии не только вашего ребёнка, но и других детей. У остальных детей сразу появляются мысли: «К нему приехали, а ко мне нет, значит его больше любят, чем меня; значит я хуже, чем он» и т.д.

Не обещайте ребёнку забрать его, если ему не понравится. В таких случаях подросток будет проявлять пассивность и не будет включаться в деятельность в отряде и уверять Вас, что ему не нравится в лагере, только бы Вы его забрали.

Если у Вашего ребёнка во время пребывания в лагере возникают какие-либо проблемы, и он стесняется обратиться к сотрудникам лагеря, пожалуйста, сообщите об этих проблемах вожатому отряда.

### **Ребенок, который принимает активное участие в жизни отряда и смены быстрее адаптируется.**

Следует отметить, что динамика отрядного сплочения предполагает прохождение периода конфликтов между детьми. Чаще всего разногласия между подростками возникают на бытовой почве из-за уборки (кто будет убирать, кто раскидал, кто подвинул вещи и т.д.)

Ведь наши подростки такие разные. У каждого из них на разном уровне сформированы навыки самообслуживания и гигиены, уже успел сложиться различный уровень общей культуры и воспитанности. И не все подростки умеют сами решать возникающие разногласия. Мы хотим предупредить Ваши волнения и заверить, что особое внимание вожатых уделяется оценке отношений ребят, эмоционально-психологическому климату в отряде, профилактике, предотвращению и разрешению конфликтов между ребятами. В детском лагере всегда находится педагог-психолог, который помогает подросткам решать различные беспокоящие их ситуации. К этому вопросу мы подходим очень серьезно, глубоко вникаем в каждую ситуацию. Наши специалисты решают проблему с помощью индивидуальных бесед, через проведение специальных занятий с отрядами, меняется

график отрядных мероприятий, чтобы помочь ребятам пойти навстречу друг другу.

### **Можно ли решить конфликт, забрав ребенка из отряда или лагеря?**

Иногда родители забирают ребенка из-за конфликтной ситуации. Ребенок, уехавший из отряда в подобном случае, усваивает стереотип поведения, при котором все его сложные жизненные ситуации должны разрешить родители. В конечном итоге формируется неуверенность в себе и своих силах, представление о собственной слабости перед трудностями. Досрочный отъезд из лагеря может в дальнейшем проявиться боязнью поездки в детский лагерь.

### **Вы планируете приехать к ребенку**

С 15 мая 2014 года в силу вступили новые санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей (СанПиН 2.4.2.3155-13) в которых говорится о правилах посещения детских лагерей родителями и другими родственниками.

Поэтому, если Вы планируете навестить своего ребёнка в детском лагере, то **помните** разрешенное время для ваших визитов **с 10.00 до 18.00**. Но не приезжайте в первые выходные после приезда, Вы нарушите процесс адаптации ребенка к жизни в детском коллективе.

**Важно!** Предварительно свяжитесь со своим ребёнком и узнайте распорядок дня его отряда на день приезда, ведь ваш визит может совпасть с выездной экскурсией или походом.

Для встречи с детьми в детских лагерях оборудованы **специальные места:**

д/л «Солнечный» - 1 и 2 беседка на территории лагеря;

д/л «Дозорный» - въездная площадь лагеря «Дозорный»;

д/л «Звёздный» - большое костровое место в Звёздной роще;

д/л «Стремительный» - костровые места Зелёной рощи;

д/л «Штормовой» - костровые места в Сосновой роще;

д/л «Комсомольский» - въездная площадь лагеря «Комсомольский»;

д/л «Олимпийский» — гостиная лагеря

д/л «Солнышко» — у входа в школу.

**Не допускается пребывание на территории детского лагеря посетителей, в том числе родителей и других родственников детей, вне данных мест.**

**Если вы хотите порадовать своего ребёнка чем-нибудь вкусненьким, то это могут быть:**

- предварительно вымытые фрукты (яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы, киви);

- соки и нектары, продукты с действующими сроками годности в упаковке промышленного изготовления: хлебобулочные изделия, орехи (кроме арахиса), сухофрукты, печенье, вафли, миникексы, пряники, ирис, зефир, кондитерские батончики, конфеты (кроме карамели);

- вода негазированная бутилированная.

Важно! «Орлёнок», в первую очередь, заботится о благополучии и здоровье детей, которых вы ему доверили, поэтому в целях предупреждения инфекционных заболеваний и массовых отравлений среди детей пронос всех остальных напитков и продуктов на территорию Центра категорически запрещен.

**Мы просим Вас помочь нам и строго следовать установленным нормам и правилам, а также с пониманием относиться к людям, отвечающим за их соблюдение!**

Практически всегда приезд родителей заряжает и детей и взрослых позитивной энергией и радостью. Но бывает и так: Вы приехали в лагерь, привезли гостинцы, сменную одежду, новости, а Ваш ребёнок плачет, а то и вовсе заявляет, что желает, чтобы Вы сейчас же забрали его домой.

Что делать? Постарайтесь, прежде всего, избежать замешательства и паники.

Поговорите с ребёнком, успокойте, уточните ситуацию. Постарайтесь настроить его на оптимистичный лад, любознательность и активность, ведь активное участие ребенка во всех предлагаемых программой лагеря делах — залог успешного, нескучного отдыха и ярких эмоций.

Рассказывая ребенку новости своей домашней жизни, постарайтесь обрисовывать происходящие события в эмоционально ровном фоне, чтобы избежать создания ситуации «ты тут в лагере, а у нас дома всё так хорошо и замечательно...», чтобы случайно не подтолкнуть ребёнка к желанию тут же уехать с Вами.

Когда вы забираете ребёнка из отряда на долгое время, особенно в период адаптации, он пропускает важные и эмоционально насыщенные занятия и мероприятия, направленные на сплочение отряда. Пока он отсутствует, остальные ребята из его отряда еще больше подружились, а он выпал из жизни отряда. Подобные ситуации затрудняют процесс дальнейшей адаптации вашего ребёнка в отряде, способствуют возникновению конфликтов со сверстниками.

**ПОМНИТЕ**, что уехав с середины смены, ребёнок лишается не только самых интересных, значимых событий, заслуженных по итогам смены наград, но и переживания логического завершения важного этапа — признания своей самостоятельности, умения жить и сотрудничать в большом коллективе.

В день своего приезда обязательно пообщайтесь с вожатым, узнайте, как проявляет себя ваш ребёнок в детском лагере, сообщите о своем желании взять ребёнка для общения, заполните специальное заявление.

**Важно!** Имейте в виду, что забрать ребенка даже на время из детского лагеря могут только родители с предоставлением документов, подтверждающих личность и родство (паспорт). Другие родственники должны иметь нотариально заверенную доверенность.

### **Купание в душе**

По желанию ребёнка, он может принять душ на территории лагеря два раза в день по расписанию после каждого возвращения с пляжа. Один раз в неделю на основании СанПиН 2.4.2.3155-13 перед душем ребят осматривают медицинские работники. В этот день меняется постельное бельё, проводится генеральная уборка спальных помещений. Также в режиме дня каждого детского лагеря выделено время для личной гигиены (13.30 -14.00, 22.00 – 22.30).

### **Личная гигиена ребят**

Вожатые младших отрядов следят за гигиеной малышей, а старшие ребята делают это самостоятельно. Степень аккуратности у подростков разная, но мы предполагаем, что навыки поддержания чистоты собственного тела, смены нижнего белья в этом возрасте должны быть сформированы. Мы надеемся на самостоятельность подростков старших отрядов в самообслуживании и решении вопросов личной гигиены. Вожатый обязательно напомним, но не может оказать давление на подростка старшего отряда относительно того, что необходимо пойти искупаться, поменять носки, подстричь ногти.

**Важно!** мы просим родителей сотрудничать с нами и напоминать своим детям следить за собственной чистотой.

### **Стирка вещей**

Дети сами стирают в свободное время отдельные элементы своего гардероба: носки, нижнее бельё, футболки. Для этого на территории лагеря находятся помещения для стирки и сушки белья. Для стирки более крупных вещей в детском лагере имеются стиральные машины. Дети сдают свои грязные вещи вожатым в мешках для стирки белья и спустя некоторое время получают обратно свои уже выстиранные вещи.

## Уборка помещений

Уборка бытовых помещений детского лагеря (холлы, туалетные комнаты, лестничные пролеты и т.п.) проводится ежедневно уборщиками служебных помещений. Соблюдение чистоты и порядка, уборка в спальнях осуществляется детьми самостоятельно по графику дежурства. Эта процедура не только дисциплинирует ребят, но и приучает их следить за порядком в своей комнате. Весь необходимый инвентарь они получают от сотрудников детского лагеря.

## Питание в лагере пятиразовое: завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин

Меню формируется в соответствии с требованиями и нормами СанПиН 2.4.2.3155-13 – основного нормативного документа, регламентирующего работу детского оздоровительного лагеря, и разработанного на его основе десятидневного меню.

Вот, например, меню одного из дней:

### Завтрак:

- Картофель отварной колбаса в/к и кабачковая икра
- Каша пшеничная молочная жидкая
- Кофейный напиток
- Хлеб ржаной, батон со сливочным маслом

### Обед:

- Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне
- Азу с солеными огурцами
- Салат из квашеной капусты с зеленым луком
- Сок фруктовый
- Хлеб (ржаной, пшеничный)

### Полдник:

- Банан
- Бисквит с повидлом
- Кисель из вишни

### Ужин:

- Биточки, рубленые с припущенным рисом, политые томатным соусом

- Запеканка из творога с шоколадным соусом
- Чай сладкий
- Хлеб (ржаной, пшеничный)

### **Второй ужин:**

- Кефир и печенье «Кубаночка»

Как вы можете убедиться, в рационе детского питания отсутствуют острые, жареные блюда, свинина, термически необработанные молочные и кисломолочные продукты (кроме йогурта, кефира). Меню сбалансировано по всем основным группам продуктов, калорийности и отвечает всем требованиям здорового питания.

Такая еда первое время кажется непривычной для детей. Различные каши на завтрак и первые блюда на обед – особенно непривычны, так как современный рацион и детей, и взрослых далек от идеального. Ведь именно эти блюда часто исключаются из повседневного меню и заменяются бутербродами и фастфудом. Необходимо время, чтобы ребёнок привык к подобной диетической пище.

Настройте ребёнка на то, что непривычное или нелюбимое блюдо не всегда означает невкусное. У нас работают очень опытные повара, которые умеют вкусно готовить блюда детского питания, а отзывы большинства ребят говорят о том, что мы не ошибаемся.

### **Купание в море**

Безопасность купания детей во Всероссийском детском центре «Орлёнок» обеспечивает целая группа специалистов: вожатые, инструкторы по плаванию, спасатели на лодках, специалисты Туапсинского аварийно-спасательного отряда «Кубань-СПАС», медицинские работники.

Мы стремимся к максимальному использованию оздоровительного потенциала морских купаний. Но есть правила, которые ребята не всегда принимают. Во время купания нельзя нырять, покидать сектор купания, самостоятельно купаться за пределами детского пляжа. Об

этих правилах мы напоминаем ребятам перед каждым купанием, а Вы должны рассказать своим детям перед поездкой в лагерь, подчеркнув важность и обоснованность данных ограничений для обеспечения безопасности.

Бывают случаи, когда ребята стесняются признаться, что не умеют плавать или не совсем уверенно чувствуют себя в воде. Помогите им и сообщите вожатым об этом сами, и мы вместе с инструктором по плаванию постараемся помочь ребёнку.

**Часто родители обращаются к нам по телефону с просьбой разрешить ребенку пропустить морское купание из-за отсутствия желания. Возможно ли это?** Да, возможно по показаниям врача детского лагеря. Ребенок может не купаться, но находиться на пляже со своим отрядом должен, так как купание - это строго регламентированная процедура, требующая соблюдения жестких правил поведения на воде, как от детей, так и персонала Центра: медицинских работников, вожатых, спасателей. Купание отряда требует присутствия на пляже обоих вожатых. Один вожатый находится в воде вместе с детьми, другой следит за купающимися с берега. Поэтому мы не можем разрешить одному из вожатых остаться с детьми, которые не захотели идти на море.

Мы с вами знаем, что морская вода, солнечные ванны, морской воздух – естественные, природные ресурсы, укрепляющие иммунитет ребенка. А это так важно для растущего организма! Напомните об этом Вашему ребенку, если он сомневается идти ему на море или нет.

По правилам пребывания в детском летнем лагере, купание в море необходимо осуществлять хотя бы два раза в день.

В нашем Центре мы стараемся купать детей в море каждый день, строго соблюдая при этом температурный режим. При температуре воды 18 градусов разрешено окунание ребят, при 21 градусе - купание. Обычно ребят купают 2 раза в день, а в очень жаркую погоду – 3 раза, дополнительное купание

проводится с 19.30 до 20.00. При незначительном волнении моря ребята загорают на пляже и окунаются.

Но поскольку пляж Центра не защищен от волнения моря и непогоды в случае шторма или плохих погодных условий купание не проводится.

### **Если у ребенка пропала дорогая вещь**

Пропажа вещи не всегда является кражей. Довольно часто дети теряют предметы одежды, телефоны, плееры или иные вещи по невнимательности. Переживая смятение, не зная, как объяснить пропажу родителям, ребенок находит наиболее простой в этой ситуации способ - сбрасывает ответственность на своих товарищей по отряду. Чаще всего вещи потом находятся. Ведь по факту каждой пропажи в нашем Центре проводится расследование с привлечением специалистов службы внутриобъектового режима и сотрудников правоохранительных органов.

**Важно!** При подготовке к поездке убедите своего ребёнка не брать дорогостоящие вещи, потеря которых может огорчить его и близких.

## **Уважаемые мамы и папы!**

Мы надеемся, что выбирая вид отдыха для своего ребёнка, Вы сделаете выбор в пользу активного, наполненного образовательными смыслами досуга.

Культурно-образовательная, природно-климатическая среда, неравнодушное отношение сотрудников Центра сделают отдых Вашего ребёнка интересным и запоминающимся. Понимание важности и необходимость строгого соблюдения детьми правил пребывания на территории Центра – залог безопасного и полезного отдыха Вашего ребёнка.

В организованном детском отдыхе трудно отделить коллективные пожелания от индивидуальных. Основное требование - жить по правилам сообщества. В этом и есть отличие организованного детского отдыха от санаторно-курортного. Но именно жизнь в сообществе сверстников позволяет детям пережить самые незабываемые эмоции, получить признание, внимание и уважение, почувствовать себя одним целым со своим отрядом.

Мы благодарны Вам, что Вы доверили нам воспитание, образование и оздоровление Вашего ребенка. Надеемся, что Вам и ему понравится пребывание в одном из детских лагерей Всероссийского детского центра «Орлёнок», и он будет стремиться снова и снова стать участником образовательных проектов смен.

## Анкета оценки удовлетворённости родителей пребыванием их детей в детских лагерях Центра

Уважаемые родители! Для нас очень важно, что Вы думаете об отдыхе Вашего ребёнка во Всероссийском Детском Центре «Орлёнок» и для этого просим ответить на вопросы. Каждое утверждение предполагает два варианта ответа. Если Вы согласны с утверждением, пожалуйста, обведите «Да», если не согласны - «Нет»

1. Я думаю, что мой ребёнок получил опыт активного отдыха и проведения досуга с пользой.	Да/Нет
2. Мне кажется, что мой ребёнок приобрёл полезный опыт проживания и взаимодействия с другими детьми.	Да/Нет
3. Я думаю, что установленные в лагере правила жизни помогают ребятам нормально общаться друг с другом и с педагогами	Да/Нет
4. Я посоветую «Орлёнок» своим друзьям и знакомым для отдыха их детей.	Да/Нет
5. Я жалею о том, что мой ребёнок приехал в «Орлёнок».	Да/Нет
6. У меня сложилось впечатление, что моему ребёнку понравилось участвовать в делах и событиях отряда и лагеря.	Да/Нет
7. Мне кажется, что жизнь по режиму и правилам, установленным в лагере, позволяет сделать отдых ребёнка безопасным.	Да/Нет
8. Я хотел(а) бы, чтобы мой ребёнок приехал в «Орлёнок» еще раз.	Да/Нет

9. Пожелания, замечания, комментарии, предложения в адрес Центра

---



---

---

---

---

---

10. Мой ребенок отдыхал в детском лагере «\_\_\_\_\_» в \_\_\_\_ смену.

Вы можете заполнить эту анкету здесь, аккуратно вырезать ее из памятки и, либо отдать ее начальнику детского лагеря по окончании смены, либо отправить по адресу: 352842 Краснодарский край, Туапсинский район, ВДЦ «Орлёнок», социально-психологическая служба или заполнить напрямую в Интернете набрав в адресной строке <http://www.center-orlyonok.ru/information/anketarod/>