

# Собираем ребенка в оздоровительный лагерь

Собирая ребенка в лагерь, следует выбрать для него чемодан или дорожную сумку, в которую вы будете складывать все вещи.

На сумку нужно прикрепить *бейджик* с ФИО ребенка и телефоном родителей, можно также указать домашний адрес и адрес лагеря.

При выборе одежды в лагерь следует помнить, что некоторые предметы домой обратно не вернутся. Поэтому не давайте ребенку с собой самые дорогие вещи. *Пишите список вещей в двух экземплярах: один вы оставите себе, а другой дадите ребенку.*

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);

## *Что нужно ребенку в лагерь из одежды?*

- головной убор;
- спортивный костюм или штаны и кофта;
- шорты, юбки, платья, футболки;
- комплект одежды для сна;
- смена нательного белья на 5 раз (трусы, носки, майка, носовой платок);
- одежда для праздников, дискотек и вечерних прогулок – 2 комплекта;
- обувь (1 пара для корпуса, 1 пара спортивной обуви, 1 пара пляжной обуви, 1 закрытая пара обуви и 1 повседневная пара);
- теплые вещи: куртка или ветровка, джинсы, джемпер;
- одежда на случай дождя и зонт;
- купальный костюм (плавки и купальник).



*Все вещи, который вы даете ребенку с собой в лагерь, следует пометить.* Сегодня можно заказать специальные пришивные стикеры с именем ребенка и телефоном родителей. Можно также пометить одежду маркером для текстиля, на крайний случай можно сделать метки яркими нитками.

## *Что положить ребенку в лагерь из средств гигиены?*

- зубная щетка и паста, жидкое мыло, мыло хозяйственное;
- мочалка, шампунь, мыло туалетное;
- 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.

Психолог отдела общественного здоровья  
Е.И.Буглак

