**ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

***Уважаемые Родители!!!***

1. В связи с обеспечением безопасности детей, сохранения благоприятного эпидемиологического окружения в лагере, **дети за территорию лагеря не отпускаются в течение всего сезона!!!**
2. Администрация СОК «Гренада» просит Вас оградить своего ребенка от частых к нему визитов, так как дети должны соблюдать распорядок дня, проходить лечебные процедуры, посещать разнообразные кружки, отрядные и общелагерные мероприятия.

**Родители не имеют право заходить за пределы КПП СОК «Гренада»**

1. Для младшего возраста (7-10 лет) будут организованы встречи с родителями (для смены одежды), **среда с 19:30 до 20:00, суббота с 19:15 до 20:00,** на КПП СОК «Гренада»
2. Для детей старшего возраста (11-15 лет), встречи с родителями в **воскресенье с 17:00 до 18:45** на КПП СОК «Гренада»
3. Так как в СОК «Гренада» сбалансированное пятиразовое питание, убедительно просим Вас оградить своего ребенка от не рекомендуемых продуктов (копчености, газированная вода, чипсы, кириешки, скоропортящиеся продукты, дыни, арбузы, и т.д.). В случае нахождения у ребенка выше перечисленных продуктов, они **будут изъяты.**

|  |  |
| --- | --- |
| **РАЗРЕШАЕТСЯ:** | **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:** |
| 1. Печенье без наполнения.
2. Конфеты (в малых количествах)
3. Шоколад
4. Минеральная вода
5. Фрукты (2-3 шт.)
6. Соки в разовой упаковке объемом 200-250 мл.
 | 1. Булочки, пирожки, бутерброды
2. Пирожные, рулеты, бисквиты, торты
3. Яйцо
4. Колбаса, мясные продукты
5. Чипсы, кириешки
6. Газировка, морсы
7. Молочные продукты (творог, йогурт, сырки, сметана, молоко, кефир и др.)
8. Мороженное
9. Варенье
10. Рыба в любом виде
11. Семечки
12. Консервы
 |

**СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ**

**Уважаемые родители!**

Если вы отправляете ребёнка в лагерь первый раз, помните, что для него это очень не просто, особенно для детей 6-7 лет. Во-первых - и это главное, их родных нет рядом. Чтобы как-то смягчить последствия постарайтесь, прежде всего, настроить своего ребёнка морально. Расскажите ему, чем он будет заниматься в лагере. Какие будут там мероприятия. В любом лагере есть всегда кино, дискотеки, концерты, экскурсии, конкурсы, викторины, спартакиады и т.д. У него появится новые друзья.

**ЧТО ВЗЯТЬ РЕБЁНКУ С СОБОЙ В ЛАГЕРЬ** (на 21 день).

**СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ**: Зубную щётку, пасту, шампунь, мыло в мыльнице, расчёску, маникюрные ножницы (ногти помогают обрезать воспитатели).

Полотенца для умывания и для ног

**ОДЕЖДА:** Майки — 5 шт. (одна майка белая); трусы-5шт.; носки -3-4 пары.; шорты-2п, и мальчикам и девочкам; брюки, спортивный костюм, кофту — в холодную погоду, рубашки, легкие брюки, носовые платки. Девочкам - юбки, платья. Можно продумать одежду для дискотеки, концерта..

**ОБУВЬ:** Дети, должны иметь не меньше двух пар обуви по сезону (в дождливую и прохладную погоду - теплую, не пропускающую влагу), комнатные тапочки, спортивную обувь, сланцы, сандали, босоножки.

Зонтик или плащ.

**ГОЛОВНОЙ УБОР** – обязательно чтобы нравился, иначе ребенок сделает всё, чтобы он случайно потерялся.

Родители — познакомьте заранее детей с их одеждой!!!

**Бывают одинаковые полотенца, трусы, носки, майки и т.д., лучше пометить Ф.И.О.**

Для девочек: резинки для волос — 5-10 шт.

**ЧЕГО НЕ СТОИТ ДАВАТЬ РЕБЕНКУ С СОБОЙ В ЛАГЕРЬ?**

Любые вещи, которые было бы очень жалко поломать или потерять (ювелирные изделия, семейные ценности, дорогой мобильный телефон, дорогие одежду, косметику и т.п.).

Сотрудники лагеря не несут ответственность за порчу или пропажу детских вещей и денег.

**Приготовьтесь услышать известия:**

Мне здесь плохо, меня обижают, забери меня, пожалуйста. Всё это сопровождается громким рёвом. Обычно это объясняется тоской по родителям. А такие слова не каждый родитель адекватно воспринимает, может сорваться, приехать, а ребёнок как раз этого и добивался. Хотя на самом деле всё в порядке и через несколько дней после полной адаптации всё пройдёт. **Позвоните воспитателю!**

**ПО ПОВОДУ ПИТАНИЯ В ЛАГЕРЕ**

Питание пятиразовое сбалансированное, диетическое. Многие дети, не привыкшие к такой еде, поначалу отказываются. Но проходит 2-4 дня и всё приходит в норму. Свежий горный воздух, оздоровительные процедуры и мероприятия делают свое дело. Есть хочется постоянно. А рядом родители, которые привозят своим чадам чипсы, кириешки и.т.п. Иногда родители привозят ребёнку запрещённые продукты, после которых ему вечером или чаще всего ночью становится плохо.