

## Правила внутреннего распорядка дня

Каждый участник смены обязан:

- Соблюдать правила поведения, установленные в лагере;
- Строго выполнять режим дня лагеря;
- Выполнять все требования администрации, воспитателей, вожатых;
- Принимать активное участие в жизни лагеря;
- Быть вежливым и аккуратно одетым;
- Бережно относиться к имуществу и природе;
- Постоянно поддерживать чистоту и порядок в лагере;
- Соблюдать тишину в столовой, во время просмотра фильмов, проведение сборов и т.д.;
- Проявлять заботу и оказывать помощь товарищам.

Категорически запрещается детям:

- Отлучаться с территории лагеря без разрешения старших лиц, не имея официального разрешения начальника лагеря;
- Входить в помещение, столовую, в грязной обуви;
- Забираться на деревья, постройки и сооружения;
- Отлучаться от общей колонны во время походов и экскурсий;
- Разжигать костры на территории лагеря и за его пределами.



## **Законы лагеря «ЗЕБРА»**



### **Закон хозяина.**

«Зебра» - наш дом, мы хозяева в нем. Чистота, порядок, уют и покой зависят, прежде всего, от нас.

Чистота нам всем вокруг  
Дарит свежесть и уют.  
С ней в любое время года  
Яркой выглядит природа!

### **Закон точности.**

Время дорого у нас, берегите каждый час. Каждое дело должно начинаться и заканчиваться вовремя.

Не заставляй ждать себя и не беспокой напрасно других.  
Небо, солнце, спорт, игра – вот и лучший режим дня!

### **Закон поднятой руки.**

Наверху увидел руку – в зале тишина, ни звука.

### **Каждый в ответе за то, что с ним происходит.**

Помни, что о тебе заботятся, хотят видеть в твоих поступках только хорошее. Сначала подумай, потом действуй. Не стесняйся спросить совета.

Окажи друзьям внимание –  
В ответ получишь понимание.  
Будь приветлив, не дерись,  
А подрался, так мирись!

### **Верь в себя и свои силы.**

Найди занятие по душе. Продемонстрируй все свои таланты и способности.

# Лагерь «ЗЕБРА»

с дневным пребыванием детей  
на базе МБОУ «Гимназия №1»





# Лагерь «ЗЕБРА»

Девиз:

*Зеброй назван пешеход,  
Чтобы двигаться вперед!*



# РЕЧЁВКИ

## Спортивная речёвка

- Мы идем на стадион.
- Отряд наш будет чемпион.
- Мускулы сильные (говорят мальчишки).
- А сами мы красивые (говорят девочки).
- Кто задору, солнцу рад?
- Эй, спортсмены, стройтесь в ряд!
- А команда есть?
- Есть!
- Капитаны здесь?
- Здесь!
- Выходи скорей на поле  
Поддержать отряд и честь!

## В столовую

- Раз, два,
  - Мы не ели,
  - Три, четыре,
  - Есть хотим!
  - Открывайте шире двери,  
А то повара съедим.  
Поварятами закусим,  
Поварешками запьем.  
Ложки, вилки поломаем,  
А столовую запрем,  
Нас кормите, повара,  
Прокричим мы вам «ура»!
- Собирайся, детвора!  
На обед нам всем пора.  
Там оладьи с пылу, с жару,  
Суп, котлетки здесь на пару!  
Бери ложку, бери хлеб  
И садись-ка за обед!  
До чего блюда вкусны!  
И съедим их быстро мы.

Что голодный хор поет,  
Когда повар есть зовет?  
- Дети, дети!  
- Да, да, да!  
- Есть хотите?  
- Да-а! Да-а! Да-а!  
Нам еда полезна будет,  
Силы новые разбудит.

## На зарядку!

- На зарядку выходи!
- На зарядку всех буди.
- Все ребята говорят:  
- Физзарядка – друг ребят!  
- Физкультурничек – ребенок,  
- Набирайся-ка силенок!  
- Физзарядка по утрам  
Не во вред – на пользу нам.  
Левая, правая, бегая, плавая.  
Вырастем смелыми,  
На солнце загорелыми.

## Патриотическая

- Печатаю шаг.
- Сильные руки,
- Гордые плечи,
- Солнце в ладонях,
- Солнце в глазах.
- Слышишь, товарищ,  
- Пульс планеты?
- Ребята шагают  
- Руки – к штурвалу,  
- Помыслы – к солнцу  
- Нам высота – не помеха!  
- Сегодня мечтаем, а завтра  
держаем  
- Ребята Нового века!





## ЯДОВИТЫЕ РАСТЕНИЯ

Все дети любопытны и, увы, неосторожны. А ведь иные растения крайне ядовиты, и могут стать причиной несчастья.

Одно из самых коварных растений - "волчье лыко". Отравление вызывает все растение. С рук ядовитый сок может попасть на губы, в глаза.

Распространены в нашей полосе "вороний глаз", чистотел, белена.

Умейте отличать съедобные грибы от ядовитых. Нередки случаи отравления грибами - бледной поганкой, мухомором, ложными опятами и другими. Наиболее типичные симптомы: понос, увеличение печени, желтуха, слабость, синюшность, тошнота, рвота, боли в икроножных мышцах, судороги. Смерть может наступить от паралича дыхания. При первых признаках отравления необходимо немедленно оказать медицинскую помощь.

Проявляйте осмотрительность к этим растениям. Не срывайте их.





# НАБЛЮДЕНИЕ ЛЕТОМ

## 1. НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДОЖДЁМ.

Дождик, дождик поливай,  
Будет хлеба Каравай,  
Дождик, дождик припусти,  
Дай гороху подрасти.  
Распустился ландыш в май,  
В майский праздник, в первый день.  
Май цветами провожая,  
Распускается сирень.



## 2. НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ПОГОДОЙ.

Тучка прячется за лес  
Смотрит солнышко с небес.  
Да такое чистое,  
Яркое лучистое.



## 3. НАБЛЮДЕНИЕ ЗА РАСТЕНИЯМИ.

Расцвела черёмуха, ветками шепча  
Лёгкая, как облачко, чистая, как снег  
Радовался дереву каждый человек.



## 4. НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ПТИЦАМИ: ВОРОВЬЯМИ, ГОЛУБЬЯМИ, ЛАСТОЧКОЙ, ТРЯСОГУЗКОЙ.

Я пройду по лугам,  
Много птичек есть там.  
Все порхают, поют,  
Гнёзда тёплые вьют.

## 5. НАБЛЮДЕНИЕ ЗА НАСЕКОМЫМИ.

Муравей нашёл былинку  
Много было с ней хлопот  
Он взвалил её на спинку  
И домой к себе несёт.





## 6. НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ГРОЗОЙ, РАДУГОЙ.

В мае гром! Гроза  
Гроза прошла  
Трава блестит  
На небе радуга блестит.  
Радуга - радуга не давай дождя  
Давай солнышко, только солнышко.



## 7. НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДОЖДЕМ.

Дождик, дождик пуще,  
Будет травка гуще.

## 8. НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДЕРЕВЬЯМИ.

Пришёл июнь,  
Июнь, июнь,  
В саду щебечут птицы,  
На одуванчик только дунь  
И весь он разлетится.



## 9. НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ПТИЦАМИ.

Скок да скок! Скок да скок!  
Скачет серенький комок  
Чик - чирик, чик - чирик.

## 10. НАБЛЮДЕНИЕ ЗА НАСЕКОМЫМИ.

Черен, да не ворон,  
Рогат, да не бык  
Шесть лап, да без копыт.  
В пышной зелени садов  
Весело порхая,  
Собирает сок цветов  
Пчелка золотая.



## 11. НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ПОГОДОЙ.

Ветерочек, ветерок  
Нам прохладу навей  
Ветерочек, ветерок  
Нашей песне подпевай.





## Солнечный удар

При длительном пребывании ребенка на солнце может наступить тепловой удар.

При этом у ребенка появляются слабость, головная боль, тошнота, рвота, учащается пульс, дыхание, расширяются зрачки, возможен обморок, температура тела повышается до 39 - 40 °С.

Первая помощь пострадавшему ребенку заключается в быстрейшем удалении его из зоны перегревания. Его кладут на открытое место, хорошо проветриваемое. Освобождают от верхней одежды, смачивают лицо холодной водой, похлопывая мокрым полотенцем, на голову кладут пузырь с холодной водой или лед. Срочно доставить ребенка в лечебное учреждение.

Чтобы не произошло теплового удара, необходимо ребенка одевать в соответствии с температурой воздуха, иметь головной убор.





