

# Свыше 600 пришкольных и загородных лагерей региона открыты для детей

Ребят ждут вкусная здоровая еда, игры, квесты, мастер-классы на разную тематику

|| Досуг

**В детском пришкольном лагере «Солнышко» продолжается веселая и содержательная каникулярная жизнь.**

У ребятни, проживающей в поселке Каскара, каждый день множество увлекательных занятий: игры, конкурсы, развивающие мероприятия, коллективные творческие дела, экскурсии, лазертаг и даже пенные вечеринки – все для того, чтобы дети активно проводили время и наслаждались каникулами.

Начинается новый день, и ребята бегут в пришкольный лагерь, чтобы собраться своим экипажем, встретиться с друзьями, весело провести время. Утро, как обычно, открывает утренний зарядка. Она помогает напитаться энергией на целый день и стряхнуть остатки сладкого сна. После – вкусный завтрак, за ним космический инструктаж. Еще в плане на сегодня – различные кружки, игры, а вечером – пенная вечеринка. До обеда у мальчишек и девочек есть еще одно важное дело – встретить участников военно-исторического марша, проводимого курсантами и преподавателями ТВВИКУ по пути следования дружины атамана Ермака. Первая остановка сплава – в Каскаре. Здесь с участием волонтеров Победы, воспитанников военно-патриотических объединений, юнармейцев, а также ребятни из пришкольного лагеря прошло торжественное мероприятие у мемориала погибшим в Великой Отечественной войны. Всё как полагается – возложение венков и цветов и минута молчания в память о погибших воинах. После официальной части мальчишки и девочки



**Всего в пришкольном лагере проводят первый месяц лета 190 мальчишек и девочек** || Фото предоставлено Светланой ПОЛЕЩУК. Автор неизвестен

не торопились покидать площадку – им хотелось поближе рассмотреть снаряжение военных, потрогать вооружение. И уж совсем счастье – посидеть на броне настоящего бронетранспортера, на котором курсанты и приехали от места швартовки баржи.

## Галактические дети

В этот день у малышни было еще одно интересное занятие – они играли в лазертаг.

– Нам нужно было захватить и удерживать точку, чтобы победить соперников. Они играли нечестно, закрывали эту точку, но мы все равно победили 6:1, – с азартом, перебивая друг друга, рассказывали малыши из отряда «НЛО».

Дело в том, что в лагере «Солнышко» в этом году педагоги выбрали космическую тематику – первой смене дали название «На старте в галактики» с девизом «Скоро дорога откроется к звездам», а значит, все кружки и отрядные дела смен связаны с темой космоса.

Ребятам предлагается множество различных занятий и игр, квесты и экскурсии в библиотеку, подготовка костюмов на показ космической моды, посещение мастер-классов и разучивание новых танцев.

– Все мероприятия направлены на развитие творческой деятельности воспитанников и личностного потенциала. Дети включаются в работу кружков, участвуют в коллективных

делах. По легенде нашего лагеря звездочка, которая потерялась в небе, вместе с феями отправляется в путешествие и обретает семейные ценности. На этом путешествии и основана вся первая смена – дети приобретают навыки общения, обретают свою маленькую семью внутри лагеря, – рассказывает начальник лагеря «Солнышко» Каскаринской СОШ Светлана Полещук.

Всего в пришкольном лагере проводят первый месяц лета 190 мальчишек и девочек. Свое космическое путешествие начали 7 отрядов-экипажей: «НЛО», «Лунатики», «Звездные дети», «Солнечный», «Дети галактики», «Комета» и «Марсиане».

– Наш отряд «Звездные дети» занял первое место на конкурсе «Суперстар». Мы там пели, танцевали. Я тоже очень люблю петь. Даже посещаю две секции и кружок – пение, лыжи и дзюдо. В лагере нравятся зарядки по утрам, но больше всего – кружок по рисованию, – признается 10-летняя **Катя Бузрина**.

Все кружки в лагере – это орбиты, кроме Орбиты красок, есть еще Орбита идей, где ребята ищут необычные открытия и рассказывают о них, и Орбита спорта – веселые старты, квесты, игры и пр.

## Масса развлечений

Воспитатели и вожатые стараются, чтобы дети как можно больше времени проводили

на улице – когда как ни летом выплескивать всю накопившуюся за долгие месяцы сидения за партой энергию. В гости к юным каскаринцам приезжают также самые разные аниматоры, например, была у них «Фабрика карамели» со своими мастер-классами. В итоге кто домой унес, а кто прямо в лагере съел вкусных разноцветных карамельных петушков, сделанных своими руками. До конца смены ребят еще ждет представление кукольного театра, поездка в «Сити Молл» в кинотеатр и масса других развлечений.

– Готовимся заранее: еще в марте–апреле ищем, кто бы мог приехать к нам и развлечь детей, связываемся с партнерами, которые могут показать что-то интересное. Это не спонтанные мероприятия – все согласно заранее разработанной программе, – поясняет начальник лагеря.

## Звезды и планеты

Также заранее продумывается и оформление. Уже при входе в холл школы становится понятно, какова тема всех мероприятий: нас встречает космонавт в блестящем скафандре, ракета с надписью «Восток», телескоп, чтобы посмотреть на звезды. А звезды, кометы и планеты – вот они, на ниточках свисают с потолка. Еще здесь устроена карта космических путешествий, звездпад достижений каждого отряда, космодром – выставка разнообразных летательных аппаратов собственного изготовления, при ближайшем рассмотрении напоминающих пылесосы, микроволновки и прочую бытовую технику, отработавшую свой век, разумеется, с необходимыми усовершенствованиями. На подоконнике – парад космических шлемов – тоже достижение творческой мысли педагогов, воспитанников и их родителей. А еще у каждого отряда есть своя собственная летающая тарелка, на которую в конце дня прикрепляют изображения марсиан – все они зеленого цвета, значит, на строение хорошее и день удался.

В конце смены каждый космолетчик получит свидетельство об окончании полета. Ребята ждут и итоговый концерт – он обещает стать грандиозным событием космическо-каскаринского масштаба.

**Ирина ТУНГУСОВА**

## Справка

Свыше 600 загородных и пришкольных лагерей региона примут детей этим летом. В Тюмени будут работать 87 лагерей с дневным пребыванием – большинство на базе школ, а также в организациях сферы спорта и учреждений культуры, и 3 лагеря палаточного типа. В них за лето отдохнут более 25 тысяч детей.

# Игровая зависимость или увлечение

Эксперт рекомендует придерживаться простых правил

|| Надо знать

**Сложно представить современную жизнь без компьютеров, гаджетов и виртуального общения.**

Однако порой баланс нарушается, и человек теряет связь с реальностью, попадая в цифровую ловушку. Как отличить безобидное увлечение от игровой зависимости, объясняет заведующая отделением психотерапии Областной клинической психиатрической больницы **Ольга Тальчук**.

По словам специалиста, тревожными симптомами могут быть сложность прекратить игру, забывчивость о договоренностях, запущенные учеба или работа, раздражительность при отвлечении от игры, улучшение настроения во время погружения в виртуальный мир.

– Кроме того, признаками зависимости являются трата значительных средств на обновления и улучшения игр, замена живого общения виртуальным, а также ухудшение фи-

зического состояния: бессонница, усталость, головные и мышечные боли, – отмечает Ольга Тальчук.

Чтобы избежать игровой зависимости, специалист рекомендует придерживаться полезных правил:

- составьте распорядок дня, отводя на онлайн-игры ограниченное время;
- заведите семейные традиции – поездки, походы, встречи с родными;
- занимайтесь спортом и активным отдыхом;
- ежедневно гуляйте на свежем воздухе;
- соблюдайте режим сна, ложась спать до 23.00 при выключенных гаджетах;
- проводите больше времени с друзьями офлайн.

Если эти меры не помогают, не стоит медлить – обратитесь к специалистам за помощью.

**Нина БАРИНОВА**



**Составьте распорядок дня, отводя на онлайн-игры ограниченное время** || Фото Сергея КУЛИКОВА