

Чек-лист по сбору вещей для участников HeadStart

Документы:

- Справка 079 У (с пометкой о хронических заболеваниях и прививках)
- Справка об отсутствии инфекционных контактов (действует три дня)
- Справка для бассейна
- Страховой полис ОМС (или ДМС)
- Копия паспорта или свидетельства о рождении

Одежда и обувь:

- Непромокаемая теплая обувь
- Удобная одежда по погоде (в том числе головной убор)
- Удобная одежда для помещений и занятий спортом
- Обувь для помещений
- Smart- и business-casual или cocktail*
- Одежда для сна

Предметы личной гигиены:

- Мыло или гель для душа
- Шампунь
- Зубная щетка и паста
- Расческа
- Любые иные необходимые средства личной гигиены (мочалка, средство от солнца, дезодорант (не аэрозоль!!!) и тд)
- Пакет для грязной одежды, мыло или порошок для стирки

Прочее:

- Небольшая удобная сумка
- Дождевик или зонтик
- Планшет для бумаги
- Письменные принадлежности
- Термо-кружка или многоразовая бутылка для воды
- Перекусы по желанию**
- Компьютер, планшет (по желанию, пригодится во время создания презентаций)
- Настольные игры (по желанию)

Запрещается брать с собой (см.правила программы):

- Алкоголь, сигареты, табак, парогенераторы (вейпы)
- Колющие-режущие предметы
- Аэрозоли
- Спички и зажигалки
- Медикаменты - на территории базы есть врач!
- ЛЕНЬ и плохое настроение

*Что такое Smart- и business- casual или cocktail стиль одежды, и зачем он нужен на программе?

Программа Headstart Camp - это не обычный лагерь. К нам приезжают интересные и не обычные гости, мы моделируем процесс обучения, а также различные бизнес-процессы через игровые форматы. Все это сопровождается соответствующей атмосферой - презентации с визуальным сопровождением, деловая речь, первый опыт публичных выступлений, торжественные моменты.

Нам важно, в чем будут одеты наши участники, так как это создает особую атмосферу!

Во время мастер-классов и выступлений спикеров мы рекомендуем **смарт-кэжуал** — допускается использование большого количества аксессуаров, сочетание джинсов с пиджаком, кардиганом или водолазкой, ношение рубашки или футболки без пиджака. Смарт-кэжуал подразумевает разнообразие в цветах, материалах и фасонах.

Для этапа «практикум», когда мы будем моделировать различные бизнес-процессы, мы рекомендуем взять что-нибудь из **бизнес-кэжуал**, который характеризуется сочетанием классики и демократичности. В костюме могут быть использованы разнообразные ткани, например, трикотаж, свободные комбинации и смелая цветовая гамма. Бизнес-кэжуал допускает расстегнутую сверху рубашку, отсутствие галстука, детали неклассического вида (накладные карманы, двойная строчка). В стиле бизнес-кэжуал допускаются пуловеры, джемперы и свитера, надетые под пиджак.



смарт - кэжуал



бизнес - кэжуал

Для торжественных вечерних мероприятий - однозначно **cocktail**.



**** Общая информация о питании, гостинцах и родительском дне**

Как будет организовано питание?

Условия кэмпса подразумевают пятиразовое питание (пятое питание совмещено с ужином). Меню формируется в соответствии с требованиями и нормами СанПиН 2.4.4.1204-03. Питание соответствует диетическому столу детского заведения, предполагает отсутствие в рационе острых, соленых, жареных блюд, свинины, термически необработанной молочной и кисломолочной продукции.

Желудок быстро приспосабливается к такой пище и, бывает, агрессивно реагирует на грубую еду в виде колбасных изделий, полуфабрикатов, чипсов и т.п., которую родители по незнанию привозят в виде гостинцев при посещении ребёнка.

Такая еда первое время кажется непривычной для детей. Различные каши на завтрак и первые блюда на обед – особенно непривычны и нелюбимы детьми, так как современный рацион и детей и взрослых далек от идеального – часто исключает именно эти блюда из повседневного меню и заменяет бутербродами и фастфудом. Необходимо время, чтобы ребенок привык к подобной диетической пище. Непривычное или нежеланное блюдо в столовой не всегда означает невкусное.

Что делать, если есть какие-то ограничения в питании?

Родителям настоятельно рекомендуем сообщить об аллергии ребенка руководителю или директору кэмпса, а также обязательно указать это в медицинской анкете.

Если участник не ест мясо, нужно также сообщить об этом руководителю или директору кэмпса, чтобы мы заказали для вас вегетарианское питание.

Как будет организован питьевой режим?

В течение дня дети пьют чистую бутилированную воду. На этажах корпуса и в столовой будет бутылка с питьевой водой и одноразовыми стаканчиками.

Будет ли организован родительский день?

Нет, организованного родительского дня наша насыщенная программа не предусматривает. Если вы хотите навестить ребенка, можете это сделать во время тихого времени (с 13:30 до 16:00).

Что можно и нельзя брать в качестве гостинцев в кэмп?

Категорически запрещено:

- пицца
- готовые салаты
- торты и пирожные
- колбаса (ветчину, сосиски и т.д.)
- сыр (твердый, плавленый и т.д.)
- молочные продукты (сырки, творог и т.д.)
- соки в литровх и более упаковках (из-за быстрого брожения сока в открытом пакете)
- чипсы, сухарики
- сладкие газированные напитки
- энергетические напитки

Почему все вышеперечисленное в лагерь привозить нельзя?

Пицца. Пока вы добирались до лагеря, пицца лежала на заднем сиденье вашей машины, ребенок забрал у вас пиццу и решил угостить своих друзей вечером, когда у всех будет побольше свободного времени, ведь днем в лагере все очень заняты. Итог: пицца с колбасой, ветчиной и сыром провела на жаре около 5 часов, детскому организму пищевое отравление (более или менее тяжелое) в таком случае практически гарантировано.

Чипсы. Когда вы привозите в лагерь чипсы, то чаще всего покупаете большие упаковки. Съев большую упаковку чипсов (жирных и соленых), ребенок потом страдает от изжоги, болей и резей в животе. А если все это запивается неограниченным количеством «Кока-колы»...

Сок. Открыв большой пакет с соком, ребенок делает пару глотков и уходит на программу. Открытый пакет стоит не в холодильнике, а в теплом помещении несколько часов, пока ребенок про него не вспомнит. А вспомнить он может про него и на следующий день.

А прожить 14 дней без чипсов, пиццы, соленых сухариков и т.п. можно, мы проверяли :)

Что же можно привезти из еды?

- ✓ Соки в маленьких упаковках (по 0,2, 0,3, чтобы можно было выпить за раз)
- ✓ сушки
- ✓ пряники
- ✓ печенье
- ✓ карамель
- ✓ шоколад (в разумных количествах)
- ✓ яблоки.