

*Пролетарии всех стран, соединяйтесь!*

**К борьбе за рабочее дело  
будь готов!**

R 294  
2812

**ПАМЯТКА  
ПИОНЕРА-  
ЛАГЕРНИКА**



*Издание Башобкома ВЛКСМ и Башнаркомпроса  
гор. Уфа. 1936 год.*



2014079748

*Пролетарии всех стран, соединяйтесь!*

К борьбе за рабочее дело  
будь готов!

R 234  
2812

ПАМЯТКА  
ПИОНЕРА-ЛАГЕРНИКА

Издание Башобкома ВЛКСМ и Башнаркомпроса  
гор. Уфа 1936 год.

Утверждено Башобкомом ВЛКСМ

Зав. отделом пионеров *А. Манкеев*  
Утверждено Наркомпросом БАССР

Зам. Наркома *С. Ямалеев.*

Согласовано с управлением охраны здо-  
ровья детей и подростков Башнарком-  
здрава.

Начальник управления врач *Д. Лузин.*



# ПАМЯТКА

## пионера-лагерника

- а) фамилия .....
- б) имя .....
- в) сколько лет .....
- г) в какой школе учится .....
- д) класс .....
- е) отряд .....
- ж) когда вступил в пионеры .....
- з) район .....
- домашний адрес: .....

## Что нужно до выезда в лагерь.

До выезда в лагерь осталось всего несколько дней. За этот период необходимо к нему как следует подготовиться. Пройти обязательно медицинский осмотр и если врач тебе по состоянию здоровья разрешает выехать в лагерь, то проделай следующее:

1. За один или два дня до выезда в лагерь явиться к врачу на осмотр. При этом принеси справку от управления дома в городах, а в селах от санитарных инспекторов об отсутствии в квартире заразных заболеваний.

2. Накануне выезда надо постричься (для мальчиков обязательно), помыться в бане и одеть чистое белье.

3. Приготовить вещи, которые ты берешь с собой. Они должны

быть чистые. Проверить, пришиты ли пуговицы, есть ли петли, на вещах проставить свой номер или фамилию (нужно вышить нитками).

4. Все вещи необходимо упаковать в чемодан (или корзинку) и перевязать веревкой; к чемодану привязать маленькую фанерку с указанием твоей фамилии или номера.

### Какие вещи надо брать в лагерь.

1. Белья нижнего не менее 2 смен
2. Чулок или носок 2 пары.
3. Трусики или комбинаций 2 шт.
4. Маек или верхних рубашек 2 шт.
5. Носовых платков 3—5 шт.
6. Сандалии или туфли 1 пару.
7. Пальто.
8. Летнюю шапку или панамку.
9. Простыней 2 шт.

10. Наволочек 2 шт.
11. Мешок для сенника-матрасик 1 шт.
12. Одеяло.
13. Подушку.
14. Полотенцев 2—3.
15. Мешок для белья(сметками).
16. Зубную щетку и порошок.
17. Кусок мыла и мочалку.
18. Гребенку
19. Бумагу почтовую, открытки и конверты.
20. Карандаши.
21. Иголку с ниткой.

Примечание: Простыни, наволочки, матрасик, одеяло, подушка и полотенце в лагеря санаторного типа не берутся.

Приготовьте свою любимую игру и музыкальный инструмент, радиоприемник, фотоаппарат, материалы для рукоделий и вышивки.

ния, рыболовные принадлежности.  
книги, журналы.

Сознательная дисциплина и  
самодеятельность пионеров  
повышает успех оздоровитель-  
ной работы в лагере.

Какая оздоровительная работа  
возложена на меня в лагере

В каком кружке участвую

Расписания занятий кружка

Точно соблюдай установленный в лагере распорядок дня. Без этого невозможна правильная работа лагеря, невозможен хороший отдых и укрепление здоровья пионеров в лагере.

### Мои достижения в лагере.

Вес { до от'езда в лагерь.....  
      { после лагеря.....

Скруж- { до от'езда в лагерь.....  
    ность { после лагеря.....  
груди {

Сдача норм БГТО.....

Сдача норм БГСО.....

Сдача норм на „юного ворошилов-

ского стрелка“

Усвоение гигиенических и физкультурных навыков, регулярная чистка зубов..... обтирание  
плавание..... физупражнения и спорт.....

Правильное пользование солидем и водой укрепляет твое здоровье, научись разумно пользоваться водой и солидем

**ЗАПОМНИ и выполняй следующие  
правила:**

1. Пользуйся солнечными ваннами и купанием только по указанию врача.
2. Солнечные ванны принимай лишь 1 раз в день. Купайся не более 2-х раз в день. Купайся только в отведенном месте. Не купайся в одиночку.
3. Принимая солнечные ванны, купайся не раньше чем через 1,5 часа после еды и не натощак. Купание начинай при температуре воды не ниже  $20^{\circ}$ . Не купайся при температуре ниже  $16^{\circ}$ .
4. Продолжительность солнечных ванн и купанья увеличивай постепенно. Начиная с 3—4 минут, добавляй ежедневно по несколько минут. Можешь довести продол-

жительность солнечных ванн до 30 минут, купания—до 10—15 минут.

5. При приеме солнечных ванн придав голове положение выше туловища и защищай голову от солнечных лучей белым платком или белой панамкой.

6. Не прерывай купанье солнечными ваннами—мокрая кожа скоро обжигается.

7. Если ты стал хуже себя чувствовать: появились головные боли, сердцебиение и одышка, то немедленно прекрати солнечные ванны, купанье и обратись к врачу.

**Будем правильно отдыхать в  
лагере—будем наотлично  
учиться в школе.**



## Правила здоровья.

Пионер охраняет здоровье свое и других.

Выполняй сам и обучай своих товарищих здоровым гигиеническим навыкам.

1. Тщательно мойся утром и вечером до пояса.
2. Ежедневно делай зарядку.
3. Чисти зубы на ночь и полощи рот утром кипяченой водой.
4. Мойся теплой водой и мылом не реже 1 раза в шестидневку.
5. Перед „мертвым“ часом и на ночь мой ноги.
6. Будь всегда чисто, аккуратно одет, заботясь о чистоте и порядке своей одежды.
7. Мой руки перед едой и после пользования уборной.
8. Окна держи открытыми круглые сутки.

9. Не садись и не ложись в одежде на кровать.

10. Не держи под матрацем и подушкой никаких вещей. Все вещи храни в специально отведенном помещении.

11. Вытряхивай и проветривай постельные принадлежности на свежем воздухе не реже одного раза в декаду.

12. Постоянно поддерживай чистоту на участке, не сори, не плюй на пол.

13. Ешь молча, хорошо прожевывай пищу.

14. За столом соблюдай опрятность, не разбрасывай крошки

15. Фрукты и овощи перед употреблением промывай кипячоной водой.

16. Не пей сырой воды

17. Закрывай продукты от мух—  
мухи приносят болезни.

18. Перенеси навыки и знания по личной гигиене в колхозы, в село, домой и в школу.

**Походы и экскурсии—прекрасное средство укрепления здоровья при условии, если ты тщательно соблюдаешь следующие правила:**

1. Не участвуй в походе, если плохо себя чувствуешь или тебе это запрещено врачом.
2. Обувь надевай на чулки или носки.
3. Не отправляйся в поход на тощак.
4. В походе не пей сырой воды и сырого молока.
5. Не носи на себе вещей весом больше 2-3 кгр.
6. Не ходи со скоростью более 3 км. в час. Не ходи более 4-8 км. в оба конца.
7. На привалах не ложись на

сырую землю или траву, особенно без подстилки.

8. Избегай передвижения при сильном солнце.

9. Не пой, идя по пыльной дороге.

#### Что ты будешь делать в лагере и как там надо себя вести.

В лагере, прежде всего, должна быть сознательная пионерская дисциплина, точное выполнение режима дня.

Режим дня в нашем лагере будет примерно, следующий:

Под'ем в 7 часов утра.

Зарядка, уборка постелей, утренний уалет 7—7,45.

Линейка и под'ем флага—7,45—8 часов.

Завтрак—8—8,30.

Работа звеньев, отрядов, само-

деятельная работа кружков, организация развлечений по желанию самих ребят, экскурсии, прогулки в лес, сад, рыболовство и т. д. (из всего количества времени на отрядную и звеньевую работу должно пойти не более 1 часа)—8,30—11 часов.

Подготовка и проведение оздоровительных процедур: солнечные ванны, воздушные ванны, купанье, Обливание, душ и т. д. (11—12,30).

Свободное время 12,30—1 час.

**Обед** 1 час—1,30 минут.

Послеобеденный отдых 1,30—3 часов.

Свободное время и приготовление к чаю 3—3,30.

Вечерний чай—3,30—4 часов.

Общественно-полезная работа, (работа среди деревенской детворы в колхозном пионеротряде, трудовые процессы по самообслужива-

нию, работа на пришкольных участках, сбор лечебных трав, борьба с вредителями и др.) 4—6 часов.

Свободное время 6—7 часов.

Купанье 7—7.30 (с разрешения врача).

**Ужин** 7.30—8 часов.

Костер, беседы, самодеятельные выступления пионеров, кино и т. п. с 8—9 часов.

Линейка, спуск флага 9—9,15.

Приготовление ко сну (умывание, чистка зубов, мытье ног и пр.) 9.15—10 часов.

**Сон** с 10 часов вечера до 7 часов утра.

Режим дня может быть изменен только советом лагеря или начальником лагеря.

**Запомни и выполни следующие правила:**

1. Будь вежлив в обращении с товарищами, руководителями лагеря и с приезжающими в лагерь. Точно выполни правил поведения пионера. Отлучаться из лагеря можно только с разрешения начальника или дежурного по лагерю.
2. Бережно относись к лагерному имуществу и оборудованию лагеря в спальных, столовых. Не рви с клумб цветы и не бегай по газонам, ходи только по дорожкам.
3. Береги колхозные поля, посевы, сам по ним не бегай и останавливай товарищей, посевы это социалистическая собственность.
4. Будь лучшим товарищем колхозных ребят, дружи с ними и

организуй их досуг, игры, песни и танцы.

5. Не забывай писать письма своим родным о жизни лагеря и своем здоровье.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

ДЛЯ ЗАМЕТОК

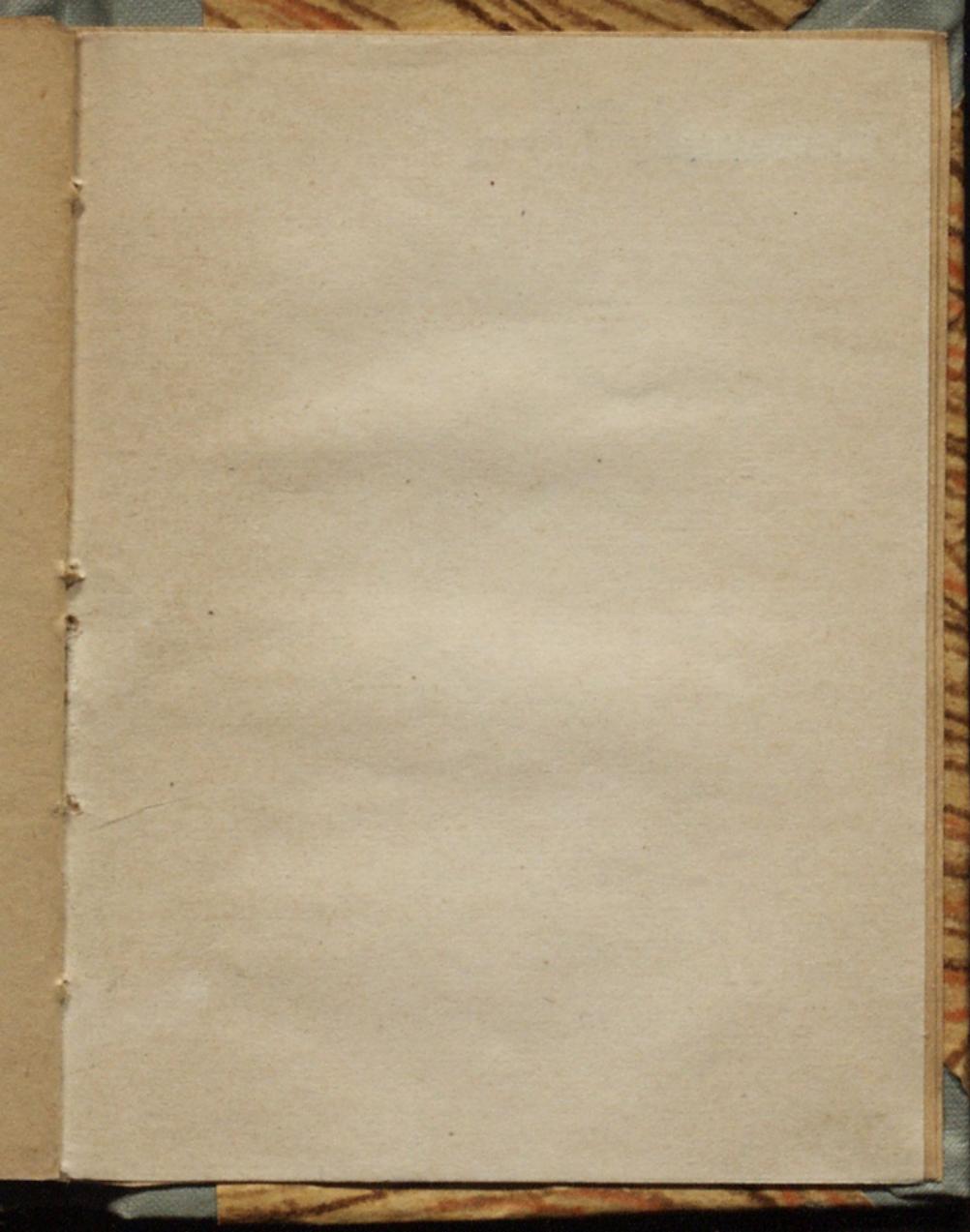
---

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Ответств. редактор **А. Манкеев**  
Техредактор **В. Кирьянов**  
Уполном. Башглавлита № 2725  
Зак. № 1433 Тир. 6000 экз.

---

Уфа, типо-лит. „Окт. инт.“, ул. Чернышевского. 88



БЕСПЛАТНО

47619