



Vaikų sveikatingumo dienos stovyklos „Tapk sveikatos ambasadoriumi!“ programa

Liepos 28 d. Antradienis

- 9.00
- ATVYKIMAS Į STOVYKLĄ.
- 9.30
- SAUGAUS ELGESIO STOVYKLOS METU INSTRUKTAŽAS. RYTNĖ MANKŠTA „PAŽADINK DIENĄ“!
- 10.00
- KŪRYBINĖS DIRBTUVĖS – KOLIAŽO KŪRIMAS: „MANO SVEIKA PRIEŠPIEČIŲ DĖŽUTĖ“, „MANO SVEIKI IR SKANŪS PIETŪS“, „MANO SVAJONIŲ MAISTAS“.
- 10.45
- PERTRAUKA.
- 11.00
- JUDRIOSIOS ESTAFETĖS IR KOMANDOS FORMAVIMO UŽSIĖMIMAI LAUKE: „AŠ TARP DRAUGŲ“. UŽSIĖMIMA STIPRINANTYS STOVYKLOS DALYVIŲ IR VADOVO BENDRAVIMĄ.
- 12.00
- PIETŪS.
- 13.00
- SUSITIKIMAS SU SVEIKOS GYVENSENOS IR MITYBOS SPECIALISTU: VANDUO – GYVYBĖS ŠALTINIS; NUTUKIMO PREVENCIJA. TEORINIAI IR PAKTINIAI UŽSIĖMIMAI.
- 14.30
- PERTRAUKA.
- 14.35
- SVEIKOS MITYBOS TEMA „VIRTUVĖS ŠEFO PRADŽIAMOKSLIS“ – MAISTO GAMYBA IR DEGUSTACIJA. PRAKTINIAI EDUKACINIAI ŽAIDIMAI: „CUKRAUS PILYS“, „IŠ KO PAGAMINTA?“, KRYŽIAŽODIS, MOTYVUOJANTI DISKUSIJA „VISKAS APIE GRYNUS MAISTO PRODUKTUS SU ŽENKLINIMO ETIKETĖMIS“.
- 15.30
- SVEIKUOLIŠKI PAVAKARIAI.
- 16.00
- SVEIKOS MITYBOS UŽDUOTYS: „KOKS YRA SVEIKAS UŽKANDIS?“, „PASIDARYK SAVO SAVAITĖS MENIU!“; DIENOS ĮSPŪDŽIŲ APTARIMAS: GRĮŽAMOJO RYŠIO RATAS PASIDALIJIMAMS.
- 17.30
- ATSISVEIKINIMAS.

Liepos 30 d. Ketvirtadienis

- 9.00
- ATVYKIMAS Į STOVYKLĄ.
- 9.30
- SAUGAUS ELGESIO STOVYKLOS METU INSTRUKTAŽAS. RYTNĖ MANKŠTA „PAŽADINK DIENĄ“!
- 10.00
- PĖŠČIŲ/DVIRAČIŲ ŽYGIS* „JUDAMI“: KELIO Į STOVYKLĄ ŽEMĖLAPIO KŪRIMAS. VAIKAI ŽYMISI, PIEŠIA IR KURIA SAVO KELIONĖS ŽEMĖLAPIJ, KURĮ GRĮŽĘ TURĖS PRISTATYTI DRAUGAMS. SKIRTINGI PATYRIMAI, PASTEBĖJIMAI. VIENAS KELIAS, VISIEMS SKIRTINGAS. *ATSIŽVELGIANT Į ORO SĄLYGAS.
- 12.00
- PIETŪS.
- 13.00
- SUSITIKIMAS SU SVEIKOS GYVENSENOS SPECIALISTU: „VISKAS APIE DANTUKUS“. BURNOS IR DANTŲ HIGIENOS TEORIJA IR PRAKTINĖS UŽDUOTYS IR ŽAIDIMAI. 1 DALIS.
- 14.20
- PERTRAUKA.
- 14.35
- SUSITIKIMAS SU SVEIKOS GYVENSENOS SPECIALISTU: „VISKAS APIE DANTUKUS“. BURNOS IR DANTŲ HIGIENOS TEORIJA IR PRAKTINĖS UŽDUOTYS IR ŽAIDIMAI. 2 DALIS.
- 15.30
- SVEIKUOLIŠKI PAVAKARIAI.
- 16.00
- EDUKACINIS ŽAIDIMAS: „ATSPĖK, KAS AŠ?“: 1 DALIS.
- 16.45
- PERTRAUKA.
- 17.00
- EDUKACINIS ŽAIDIMAS: „ATSPĖK, KAS AŠ?“: 2 DALIS. DIENOS ĮSPŪDŽIŲ APTARIMAS: GRĮŽAMOJO RYŠIO RATAS PASIDALIJIMAMS.
- 17.30
- ATSISVEIKINIMAS.

Liepos 27 d. Pirmadienis

- 9.00
- ATVYKIMAS Į STOVYKLĄ.
- 9.30
- SAUGAUS ELGESIO STOVYKLOS METU INSTRUKTAŽAS. SUSIPAŽINIMO ŽAIDIMAI, STOVYKLOS ATIDARYMO DOVANŲ ĮTEIKIMAS – KEPURĖLĖS, MARŠKINĖLIAI, EL.KNYGA „ŠEIMOS MITYBOS GIDAS“. RYTNĖ MANKŠTA „PAŽADINK DIENĄ“!
- 10.00
- STOVYKLOS TAISYKLIŲ KŪRIMAS. ŠARADŲ TURNYRAS „PIRMA PAGALBA“.
- 10.45
- PERTRAUKA.
- 11.00
- „SVEIKATOS LOBIO PAIEŠKOS“ – INTERAKTYVUS UŽSIĖMIMAS, LOBIO PAIEŠKOSE VAIKAI IEŠKO PIRMOS PAGALBOS VAISTINĖS IR SUSIPAŽIŪSTA SU JOS TURINIU.
- 12.00
- PIETŪS.
- 13.00
- SVEIKO IR AKTYVAUS VAIKO EDUKACIJA „IŠCELBĖK DRAUGĄ!“. SUSITIKIMAS SU PIRMOSIOS PAGALBOS SPECIALISTU, LEKTORIUMI.
- 14.15
- PERTRAUKA.
- 14.30
- „AI SKAUDA!“ – PRAKTINIAI IR TEORINIAI UŽSIĖMIMAI TRAUMŲ IR NELAIMINGŲ ATSTIKIMŲ PREVENCIJAI.
- 15.30
- SVEIKUOLIŠKI PAVAKARIAI.
- 16.00
- ANAFILAKSINIO ŠOKO POŽYMIAI – PASKAITA IR PRAKTINĖS UŽDUOTYS. FIZINIO AKTYVUMO IR „CUKRAUS“ DIENORAIŠČIO GAMYBA. DIENOS ĮSPŪDŽIŲ APTARIMAS: GRĮŽAMOJO RYŠIO RATAS PASIDALIJIMAMS.
- 17.30
- ATSISVEIKINIMAS.

Liepos 29 d. Trečiadienis

- 9.00
- ATVYKIMAS Į STOVYKLĄ.
- 9.30
- SAUGAUS ELGESIO STOVYKLOS METU INSTRUKTAŽAS. RYTNĖ MANKŠTA „PAŽADINK DIENĄ“!
- 10.00
- PĖŠČIŲ/DVIRAČIŲ ŽYGIS „JUDU – ATRANDU“ ORIENTACINIS ŽYGIS Į GARGŽDŲ MIESTO PARKĄ, ĮVYKDANT SPECIALIOSE STOTELĖSE PALIKTAS IR SUKURTAS UŽDUOTIS. *ATSIŽVELGIANT Į ORO SĄLYGAS.
- 12.00
- PIETŪS.
- 13.00
- SUSITIKIMAS SU FIZINIO AKTYVUMO SPECIALISTE – „ESU SVEIKAS IR LAIMINGAS!“. TEORIJA IR PRAKTIKA 1 DALIS.
- 13.40
- PERTRAUKA.
- 13.55
- SUSITIKIMAS SU FIZINIO AKTYVUMO SPECIALISTE – „ESU SVEIKAS IR LAIMINGAS!“. TEORIJA IR PRAKTIKA 2 DALIS.
- 14.30
- JUDRIEJI ŽAIDIMAI LAUKE: „LINKSMOSIOS ESTAFETĖS“.
- 15.30
- SVEIKUOLIŠKI PAVAKARIAI.
- 16.00
- PRIKLAUSOMYBES SUKELIANČIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJA „STOP! PAVOJUS“. TEORINĖS DALIS IR PRAKTINĖS VEIKLOS TEORIJOS ĮSISĄVINIMUI. DIENOS ĮSPŪDŽIŲ APTARIMAS: GRĮŽAMOJO RYŠIO RATAS PASIDALIJIMAMS. 1 DALIS.
- 16.40
- PERTRAUKA.
- 16.55
- PRIKLAUSOMYBES SUKELIANČIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJA „STOP! PAVOJUS“. TEORINĖS DALIS IR PRAKTINĖS VEIKLOS TEORIJOS ĮSISĄVINIMUI. DIENOS ĮSPŪDŽIŲ APTARIMAS: GRĮŽAMOJO RYŠIO RATAS PASIDALIJIMAMS. 2 DALIS.
- 17.30
- ATSISVEIKINIMAS.

Liepos 31 d. Ketvirtadienis

- 9.00
- ATVYKIMAS Į STOVYKLĄ.
- 9.30
- SAUGAUS ELGESIO STOVYKLOS METU INSTRUKTAŽAS. RYTNĖ MANKŠTA „PAŽADINK DIENĄ“!
- 10.00
- STOVYKLOS ATMINIMO DOVANĖLIŲ GAMYBĄ „STOVYKLOS PĖDSAKAS“. GAMINAMI FRAKTALAI – SAVI-DIAGNOSTINĖ PRIEMONĖ, ANALIZUOJAMOS JŲ REIKŠMĖS.
- 10.50
- PERTRAUKA.
- 11.00
- KŪRYBINĖS DIRBTUVĖLĖS „KAIP GYVENI?“ EMOCIJŲ RAIŠKOS IR EMPATIJOS LAVINIMO UŽSIĖMIMAI PER DAILĘ.
- 12.00
- PIETŪS.
- 13.00
- SUSITIKIMAS SU EMOCINĖS IR PSICHINĖS SVEIKATOS SPECIALISTU: „KAIP GYVENI? PSICHIKOS SVEIKATOS TEMOS TEORIJA IR PRAKTIKA.“
- 14.00
- PERTRAUKA.
- 14.15
- PRAKTINIS UŽSIĖMIMAS TEORIJOS PRITAIKYMU ĮSISAVINTI: LYČIŲ LYGYBĖS IR DISKRIMINACIJOS TEMOS. „MANO PASAULIS“.
- 14.50
- PERTRAUKA.
- 14.55
- PRAKTINIS UŽSIĖMIMAS TEORIJOS PRITAIKYMU ĮSISAVINTI: LYČIŲ LYGYBĖS IR DISKRIMINACIJOS TEMOS. „MANO PASAULIS“.
- 15.30
- SVEIKUOLIŠKI PAVAKARIAI.
- 16.00
- STOVYKLOS UŽDARYMO ŠVENTĖ: ŠOKIAI, „FLASHMOB“ KŪRIMAS.
- 17.30
- ATSISVEIKINIMAS.