

1 diena. Pirmosios pagalbos tema

Laikas	Veiklos aprašymas	Trukmė
9.00-9.30	Atvykimas į stovyklą.	30 min.
9.30-9.35	Saugaus elgesio stovyklos metu instruktažas.	5 min.
9.35-10.00	Susipažinimo žaidimai, stovyklos atidarymas, dovanų įteikimas - kepurėlės, marškinėliai, el.knyga „Šeimos mitybos gidas“. Rytinė mankšta „Pažadink dieną!“.	25 min.
10.00 - 10.15	Stovyklos taisyklių kūrimas.	15 min.
10.15-10.45	Šaradų turnyras „Pirma pagalba“.	
10.45-11.00	Pertrauka.	15 min.
11.00-12.00	„Sveikatos lobio paieškos“ – interaktyvus užsiėmimas, lobio paieškose vaikai ieško pirmos pagalbos vaistinėlės ir susipažįsta su jos turiniu.	1 val.
12.00-13.00	Pietūs.	1 val.
13.00-14.15	Sveiko ir aktyvaus vaiko edukacija „Išgelbėk draugą!“ : susitikimas su pirmosios pagalbos specialistu, lektoriumi.	1 val. 15 min.
14.15-14.30	Pertrauka.	15 min.
14.30-15.30	„Ai skauda!“ – praktiniai ir teoriniai užsiėmimai traumų ir nelaimingų atsitikimų prevencijai.	1 val.
15.30-16.00	Sveikuoliški pavakariai.	30 min
16.00-17.30	Anafilaksinio šoko požymiai – paskaita ir praktinės užduotys. Įspėjamo ženklo – plakato gamyba.	1 val. 30 min.
17.30	Atsisveikinimas.	

5 val. 30 min. paskaitos/užsiėmimai

1 val. pietūs

30 min. pertraukoms

30 min. pavakariai

30 kita veikla

2 diena. Mitybos tema

Laikas	Veiklos aprašymas	Trukmė
9.00-9.30	Atvykimas į stovyklą.	30 min.
9.30-9.35	Saugaus elgesio stovyklos metu instruktažas.	5 min.
9.35-10.00	Rytinė mankšta „Pažadink dieną!“.	25 min.
10.00 - 10.45	Kūrybinės dirbtuvės – koliažo kūrimas: „Mano sveika priešpiečių dėžutė“, „Mano sveiki ir skanūs pietūs“, „Mano svajonių maistas“.	45 min.
10.45-11.00	Pertrauka.	15 min.
11.00-12.00	Judriosios estafetės ir komandos formavimo užsiėmimai lauke: „Aš tarp draugų“. Užsiėmimai stiprinantys stovyklos dalyvių ir vadovo bendravimą.	1 val.
12.00-13.00	Pietūs.	1 val.
13.00-14.30	Susitikimas su sveikos gyvensenos ir mitybos specialistu: nutukimo prevencija – teoriniai ir praktiniai užsiėmimai.	1 val.
14.30-14.35	Pertrauka.	5 min
14.35-15.30	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“.	55 min.
15.30-16.00	Sveikuoliški pavakariai.	30 min
16.00-17.30	Sveikos mitybos užduotys: „Koks yra sveikas užkandis?“ , „Pasidaryk savo savaitės meniu!“	1 val.30 min.
17.30	Atsisveikinimas.	

5 val. 30 min paskaitos/užsiėmimai

1 val. pietūs

30 min. pertraukos

30 min. pavakariai

30 min. kita veikla

3 diena. Fizinio aktyvumo tema

Laikas	Veiklos aprašymas	Trukmė
9.00-9.30	Atvykimas į stovyklą.	30 min.
9.30-9.35	Saugaus elgesio stovyklos metu instruktažas.	5 min.
9.35-10.00	Rytinė mankšta „Pažadink dieną!“.	25 min.
10.00 - 12.00	Pėsčiųjų-dviračių* žygis „Judu – atrandu“. Orientacinis žygis į Gargždų miesto parką, įvykdant specialiose stotelėse pateiktas užduotis. *atsižvelgiant į oro sąlygas	2 val.
12.00-13.00	Pietūs.	1 val.
13.00-13.40	Susitikimas su fizinio aktyvumo specialiste – „Esu sveikas ir laimingas!“. Teorija ir praktika 1 dalis.	40 min.
13.40-13.55	Pertrauka	15 min.
13.55-14.30	Susitikimas su fizinio aktyvumo specialiste – „Esu sveikas ir laimingas!“. Teorija ir praktika 2 dalis.	35 min.
14.30-15.30	Judrieji žaidimai lauke „Atrask naujas sporto šakas“. Vaikai supažindinami su įvairiomis sporto šakomis, išbando esminius jų principus.	1 val.
15.30-16.00	Sveikuoliški pavakariai.	30 min.
16.00-16.40	Priklausomybės sukeliančių medžiagų vartojimo prevencija „Stop! Pavojus“. Teorinė dalis ir praktinės veiklos teorijos įsisavinimui. 1 dalis.	40 min.
16.40-16.55	Pertrauka	15 min.
16.55-17.30	Priklausomybės sukeliančių medžiagų vartojimo prevencija „Stop! Pavojus“. Teorinės dalis ir praktinės veiklos teorijos įsisavinimui. 2 dalis.	35 min.
17.30	Atsisveikinimas.	

5 val. 30 min Paskaitos/užsiėmai

30 min. pertraukos

1 val. pietūs

30 min. pavakariai

30 min. kita veikla

4 diena. Dantų ir burnos priežiūros tema

Laikas	Veiklos aprašymas	Trukmė
9.00-9.30	Atvykimas į stovyklą.	30 min.
9.30-9.35	Saugaus elgesio stovyklos metu instruktažas.	5 min.
9.35-10.00	Rytinė mankšta „Pažadink dieną!“.	25 min.
10.00 - 12.00	Pėsčiųjų/ dviračių žygis* „Judam!“. Kelio į stovyklą žemėlapis kūrimas. Vaikai žymisi, piešia ir kuria savo kelionės žemėlapi, kurį grįžę turės pristatyti draugams. Skirtingi patyrimai, pastebėjimai. Vienas kelias, visiems skirtingas. *atsižvelgiant į oro sąlygas	2 val.
12.00-13.00	Pietūs.	1 val.
13.00-14.20	Susitikimas su sveikos gyvensenos specialistu, tema „Viskas apie dantukus“. Burnos ir dantų higienos teorija ir praktinės užduotys ir žaidimai. 1 dalis.	1 val. 20 min.
14.20-14.35	Pertrauka.	15 min.
14.35-15.30	Susitikimas su sveikos gyvensenos specialistu: „Viskas apie dantukus“. Burnos ir dantų higienos teorija ir praktinės užduotys ir žaidimai. 2 dalis.	55 min.
15.30-16.00	Sveikuoliški pavakariai.	30 min.
16.00-16.45	Judrioji paskaita „Mikrobų gaudynės“. 1 dalis	45 min.
16.45-17.00	Pertrauka.	15 min.
17.00-17.30	Judrioji paskaita „Mikrobų gaudynės“. 2 dalis.	30 min.
17.30	Atsisveikinimas.	

5 val. 30 min paskaitos/užsiėmimai

1 val. pietūs

30 min. pavakariai

30 min. pertraukos

30 min. kita veikla

5 diena. Priklausomybes sukeliančių medžiagų vartojimo prevencijos diena

Laikas	Veiklos aprašymas	Trukmė
9.00-9.30	Atvykimas į stovyklą.	30 min.
9.30-9.35	Saugaus elgesio stovyklos metu instruktažas.	5 min.
9.35-10.00	Rytinė mankšta „Pažadink dieną!“	25 min.
10.00 - 10.50	Stovyklos atiminimo dovanėlių gamybą „Stovyklos pėdsakas“. Gaminami fraktalai – saviagnostinė priemonė, analizuojamos jų reikšmės.	50min.
10.50-11.00	Pertrauka.	10 min.
11.00-12.00	Kūrybinės dirbtuvėlės „Kaip gyveni?“ emocijų raiškos ir empatijos lavinimo užsiėmimai per dailę.	1 val.
12.00-13.00	Pietūs.	1 val.
13.00-14.00	Susitikimas su emocinės ir psichinės sveikatos specialistu, tema „Kaip gyveni?“. Psichikos sveikatos temos teorija ir praktika.	1 val.
14.00-14.15	Pertrauka.	15 min.
14.15-14.50	Praktinis užsiėmimas teorijos pritaikymui įsisavinti: lyčių lygybės ir diskriminacijos temos. „Mano pasaulis“.	35 min.
14.50-14.55	Pertrauka.	5 min.
14.55-15.30	Praktinis užsiėmimas teorijos pritaikymui įsisavinti: lyčių lygybės ir diskriminacijos temos „Mano pasaulis“.	35 min.
15.30-16.00	Sveikuoliški pavakariai.	30 min.
16.00-17.30	Stovyklos uždarymo šventė: šokiai, "flashmob" kūrimas.	1 val.30
17.30	Atsisveikinimas.	

5 val. 30 paskaitos/ užsiėmimai

1 val. pietūs

30 min. pavakariai

30 min. pertraukos 30 min. kita veikla