

|  |
| --- |
| **Vaikų sveikatingumo ugdymo stovyklos „Sugrįžimas“ dalyvių**  **ATMINTINĖ**   1. **ATVYKIMAS** į stovyklą ir įsikūrimas: **birželio 29 d.** (pirmadienį) nuo 9.00 iki 11.30 val.; **IŠVYKIMAS** iš stovyklos: **liepos 3 d.** (penktadienį) nuo 15.00 iki 16.00 val.   **Pagrindinės stovyklos temos:**   * Dėmesio valdymas, jo perkėlimas geresniam mokymuisi, kasdienybės praturtinimui; * Įsisąmoninimo technikos tvarkantis su stresu; * Sąmoningas valgymas, savo kūno priėmimas, paauglystės pokyčiai; * Draugystė, meilė, lytiškumas ir kiti svarbūs klausimai, užduodami suaugusiems.   **Ko tikėtis?**   * Vyrų rato; * Moteriško rato; * Pokalbių apie žalingus įpročius, priklausomybes ir apsisaugojimą nuo jų; * Įvairių atsipalaidavimo, kvėpavimo technikų, padedančių įveikti įtampą; * Psichologinių žinių geresniam savęs ir kitų pažinimui, nenumatytiems gyvenimo atvejams, nežinomybės toleravimui, atsparumui kritikai bei patyčioms; * Kertinių nuostatų svarbos siekiant savo asmeninės sėkmės aptarimo; * Fizinių mankštų, žygių, žaidimų, sporto, profesionalaus bokso treniruočių, nuotykių.   **Ką veiksime?**  Stovyklos metu ieškosime ryšio tarp laisvės pasirinkti ir atsakomybės, analizuosime poelgius, jų priežastis ir pasekmes, formuosime komandas, stiprinsime tarpusavio ryšius, auginsime draugystes, aiškinsimės, ką reiškia būti suaugusiu – dovana spręsti pačiam ar spąstai asmenybei, auginsimės pagarbą ir dėkingumą. Žygiuosim. Žaisim. Klausysim. Ilgėsimės. Dėkosim. Lauksim. Svarstysim. Ginčysimės. Lyginsim. Mėgausimės. Dainuosim. Ilsinsim nuvargusias kojas. Lepinsim skrandžius. Šypsosimės. Kvatosime. Mokysimės stebėti iš naujo. Džiaugtis. Mylėti. Nesitikėti. Dar – nesistebėti niekuo. Priimti pasaulio dovanas išplėstom akim ir atvirom širdim. Būti. Kartu.  **Ko reikės stovykloje?**  Pirmiausia – jūsų šypsenų, tikrumo ir nuoširdumo. Tačiau nepamirškite ir:   * patogių drabužių - veiksmui, poilsiui, mankštai, juokui, saulei, lietui, o svarbiausia – sau. * taip pat drabužių, kurių negaila sušlapti, sutepti; * batų žygiui per miškus ir laukus (ir geriau – ne vienų, kad būtų galima persiauti sušlapus); * patogios aprangos mankštai; * higienos reikmenų, rankšluosčių; * šiltų kojinių ar smagių šlepečių; * gertuvės ar buteliuko vandeniui; * sąsiuvinio ar užrašų knygelės bei rašymo priemonės; * kuprinės daiktams susidėti žygio metu; * prožektoriaus.   **Ką palikti namuose?**   * Brangius, sunkius daiktus, elektroninius prietaisus: kompiuterį, planšetę, mobilųjį telefoną; * Gendantį maistą (dešras, vaisius, pieno produktus ir pan.); * Alkoholinius gėrimus, tabaką ar kitas svaiginančias medžiagas.   **Kur nakvosime?**   * Gyvensite - Šilalės rajone, Bagdonų kaime, kaimo turizmo sodyboje „Mėlynoji banga“. Nakvosite sodybos patalpose, todėl patalynės vežtis nereikia.   **Ką valgysime?**  Stovyklos dalyviams bus ruošiami gardūs, sotūs, vegetariški, su meile gaminti aukštos maistinės vertės patiekalai. Tačiau, jei negalite gyventi be šokolado ar kokio kito gardėsio, pasirūpinkite jais patys pagal formulę 1 stovyklautojas – 1 gardėsis ( ne gardėsių maišas – gardėsis!).  **Prašome mus raštu (nurodyti paslaugų teikimo sutartyje) ir žodžiu informuoti, jei esate alergiški kokiam nors maisto produktui ar prieskoniui.**  **Kaip komunikuosime su išoriniu pasauliu?**  Užsiėmimų metu Jūsų telefonai bus išjungti arba palikti vadovų kambariuose. Susiskambinimui ir šiltiems žodžiams skirsime laiko baigiantis antrai stovyklinei dienai – prieš ar po vakarienės. Nebent nutartume priimti iššūkį ir telefonams duoti pailsėti visas stovyklos dienas!  **Svarbu!**  Stovykloje griežtai draudžiama vartoti tabaką, alkoholį ar kitas svaiginamąsias medžiagas. Už stovyklos taisyklių nesilaikymą dalyviai bus paprašyti išvykti iš stovyklos.  **Jūsų lauksime kaip šventės!**  Mūsų internetinė svetaine: [www.silalesvsb.lt](http://www.silalesvsb.lt)  <https://www.facebook.com/sveikatos.biuras> |