

|  |
| --- |
| **Vaikų ir jaunimo 5 dienų sveikatingumo stovykla**  **„Sugrįžimas“**  **ATMINTINĖ**  **Stovykla vyks** **2022 m. liepos 11 – liepos 15 d.**  **ATVYKIMAS** į stovyklą **liepos 11 d.** (pirmadienį) nuo 9.00 iki 10.0 val.,  **IŠVYKIMAS i**š stovyklos į namus **liepos 15 d.** (penktadienį) nuo 16.00 iki 17.00 val..  **Pagrindinės stovyklos temos:**   * Dėmesio valdymas – pagalba geresniam mokymuisi, asmenybės ugdymui; * Stresas ir jo valdymo technikos; * Sąmoningas valgymas, savo kūno priėmimas, pokyčiai paauglystėje; * Draugystė, meilė, lytiškumas ir kiti svarbūs klausimai.   **Ko tikėtis?**   * Pokalbių mergaičių ir berniukų grupėse; * Pokalbių apie žalingus įpročius, priklausomybes bei jų prevenciją; * Įvairių atsipalaidavimo, kvėpavimo technikų, padedančių įveikti įtampą; * Psichologinių žinių geresniam savęs ir kitų pažinimui, žinių kaip susidoroti su nenumatytais gyvenimo atvejais bei nežinomybe (kritika, patyčios ir kt.); * Diskusijos apie žmogiškųjų vertybių svarbą siekiant asmeninės sėkmės; * Fizinių mankštų, žygių, žaidimų, sporto, 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); * gertuvės ar buteliuko vandeniui; * sąsiuvinio ar užrašų knygelės bei rašymo priemonės; * kuprinės daiktams susidėti žygio metu.   **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.   **Ką valgysime?**  Stovyklos dalyviams bus ruošiami gardūs, sotūs, su meile gaminti pietūs ir pavakarių užkandžiai. 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 iki išvykstant į namus. Priimkite iššūkį ir telefonams duokit 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> |