

PRELIMINARI PROGRAMA. SVEIKATINGUMO STOVYKLA JAUNIMUI

2026.11.02-06 (12-13 m. vaikams)

Sodyba „Karališkis“, Antaplaštakio g. 6, Antaplaštakio k., Kurklių sen., Anykščių rajonas

diena/laikas	2026.11.02	2026.11.03	2026.11.04	2026.11.05	2026.11.06
8.30-9.00		Bendra mankšta „Pažadink dieną“			
9.00-10.00		Pusryčiai			
10.00-11.30		Tikiu savo svajonėmis, psichologė Aurelija Ananjevaitė	Jogos užsiėmimas	Paskaita sveiką mitybą, praktinės užduotys, mitybos specialistė Skaistė Danilevičiūtė	Susitvarkom. Atsisveikinimo žaidimai Stovyklos apibendrinimas 12.00 pietūs
11.30-12.00		Laisvas laikas			
12.00-13.00	Atvykimas. Registracija.	Komandiniai grupės formavimo žaidimai.	Edukacija „Cukraus detektyvai“ – cukraus kiekio tyrinėjimas, produktų etikečių skaitymas, sveikų pasirinkimų žaidimas	Dailės terapija, mandalos	12.30 Išvykimas
13.00-13.30 Pietūs	Pietūs				
13.30-14.00	Stovyklos programos pristatymas	Laisvas laikas			
14.00 -15.30	Saugos instruktažas Susipažinimo žaidimai	Muilo edukacija	Mankšta, fizinio aktyvumo specialistė Skaistė Danilevičiūtė	Žygis į Vargulių piliakalnį	
15.30-18.00	Sporto pradžiamokslis, sporto treneris Aleksandras Lerner	Estafetės	Orientacinis, surask ir nufotografuok		
18.00-18.30 Vakarienė	Vakarienė				
18.30-19.00	Ryšio laikas su šeima				
19.00-20.00	Pasirengimas vakaro programoms				
20.00-21.00	Reklaminio klipo „Sveikas kūnas-gera nuotaika“ kūrimas. Sveikos gyvensenos viešinimo praktinė veikla Kūrybinis improvizacinis vakaras	Naktinis žygis, lobio paieška	Kubilas	Vakaro pasirodymai Diskoteka Bendravimas	
21.00-21.30	Refleksija, dienos aptarimas				
23.00 Miegas					