

## Stovyklos programa

Diena	Laikas, turinys, formos metodai
Pirma diena	<p>Stovyklos atidarymo diena skirta susipažinimui ir aktyvioms veikloms. Organizuojamos veiklos skirtos susipažinti su aplinka, stovyklos programa ir kitais stovyklautojais. Sportines jėgas stovyklautojai išbandys mokydami žaisti diskgolfa Jonavos DG parke.</p> <p>8.00 – 8.30 val. atvykimas į stovyklą              8.30 – 9.00 val. rytinė mankšta              9.00 – 9.30 val. pusryčiai              09.30 – 12.30 val. diskgolfo žaidimas Jonavos DG parke              12.30 – 13.00 val. pietūs              13.00 – 14.00 val. teorinės ir praktinės veiklos kaip saugiai elgtis vandenyje ir prie vandens telkinių              14.00 – 16.30 val. pramogos baseine, vandensvydis              16.30 – 17.00 val. pavakariai ir išvykimas iš stovyklos</p>
Antra diena	<p>Antroji stovyklos diena skirta susipažinti su vandeniu leidžiant laiką baseine. Edukacinė programa įstaigoje „Jonavos vandenys“ suteiks naudingų žinių. Stovyklautojai sužinos kaip į mūsų namus ir Jonavos baseiną atkeliauja geriamas vanduo.</p> <p>8.00 – 8.30 atvykimas į stovyklą              8.30 – 9.00 val. rytinė mankšta              9.00 – 9.30 val. pusryčiai              09.30 – 10.30 val. kūrybinės dirbtuvės              10.30 – 12.30 val. plaukimo treniruotė              12.30 – 13.00 val. pietūs              13.00 – 15.00 val. edukacinė programa įstaigoje „Jonavos vandenys“              15.00 – 16.30 val. pramogos baseine, vandens krepšinis              16.30 – 17.00 val. pavakariai ir išvykimas iš stovyklos</p>
Trečia diena	<p>Trečioji stovyklos diena skirta pramogoms baseine ir žygiui su iškyla. Žygio tikslas – skatinti sveiką ir aktyvų gyvenimo būdą, atrasti ir patirti žygiavimo malonumą. Žygį veda patyrę Jonavos TIC gidai, kurie supažindins stovyklautojus su miesto istorija ir lankomais objektais.</p> <p>8.00 – 8.30 val. atvykimas į stovyklą              8.30 – 9.00 val. rytinė mankšta              9.00 – 9.30 val. pusryčiai              9.30 – 10.30 val. viktorina „Aš daug žinau apie vandenį“              10.30 – 12.30 val. plaukimo treniruotė              12.30 – 13.00 val. pietūs              13.00 – 16.30 val. žygis į Taurostos parką ir iškyla jame su TIC gidais ir pavakariai              16.30 – 17.00 val. išvykimas iš stovyklos</p>
Ketvirta diena	<p>Ketvirta stovyklos diena skirta tobulinti jau įgytus plaukimo įgūdžius ir stiprinti stovyklautojų motyvaciją. Šios dienos metu dalis mokinių dalyvaus kūrybinėje EBRU edukacijoje ir pažvelgs į vandenį „kitu kampu“, tuo metu kiti stovyklautojai dalyvaus edukacinėje aromaterapijos</p>

	<p>veikloje, kurios metu susipažins su gamtos aromatais ir susikurs savo asmeninius kvėpalus.</p> <p>8.00 – 8.30 val. atvykimas į stovyklą  8.30 – 9.00 val. rytinė mankšta  9.00 - 9.30 val. pusryčiai  09.30-10.30 val. sveikos gyvensenos užsiėmimai  10.30 – 12.30 val. plaukimo treniruotė  12.30 – 13.00 val. pietūs  13.00 – 15.00 val. kūrybinė edukacinė veikla „EBRU – tapyba ant vandens“ Jonavos bibliotekoje, aromaterapinė edukacija „Kvepiantys burtai“ „Kvapų sode“  15.00 – 16.30 val. pramogos baseine, vandens tinklinis  16.30 – 17.00 val. pavakariai ir išvykimas iš stovyklos</p>
Penkta diena	<p>Paskutinioji stovyklos diena skirta aptarti mokinių įgytus plaukimo įgūdžius, savaitės veiklas, vykdomas įšivertinimas. Stovyklos uždarymo renginys ir pažintinė veikla vyksta gamtoje, „Survilų sodyboje“. Keliaudami Basakojų taku stovyklautojai patirs gamtos pojūčius, stiprins emocinę ir fizinę būseną. Orientacinė trasa skirta vyresniems vaikams, jos metu stovyklautojai žemėlapiu pagalba ieškos gamtos kelio taškų tokiu būdu lavins orientacijos bei bendradarbiavimo įgūdžius.</p> <p>8.00 – 8.30 val. atvykimas į stovyklą  8.30 – 9.00 val. rytinė mankšta  9.00 - 9.30 val. pusryčiai  09.30 – 10.30 val. filmo peržiūra  10.30 - 12.30 val. plaukimo treniruotė  12.30 – 16.30 val. išvyka į Survilų sodybą (pietūs + orientacinės varžybos/Basakojų takas ir išskyla + pavakariai)  16.30 – 17.00 val. išvykimas iš stovyklos</p>

**Pastaba:** Atsižvelgiant į orų sąlygas ar kitus nenumatytus veiksnius veiklos gali būti sukeičiamos vietomis, perkeliamos į kitą dieną arba pakeičiamos kitomis.

#### **Stovyklos metu būtina turėti:**

- mergaitėms – vientisą maudymosi kostiumėlį, berniukams – plaukimo gaudes;
- švarias, neslidžias baseino šlepetes;
- plaukimo kepurėlę ir akinukus;
- rankšluostį;
- kosmetiką bei higienos priemones;
- patogią, sportinę aprangą ir avalynę,
- kepuraitę nuo saulės;
- buteliuką geriamo vandens;
- **Gerą nuotaiką!**

Kontaktinis asmuo:

Miglė Jakštienė

Direktoriaus pavaduotoja sportui ir renginiams

Tel. +370 673 47348

El. paštas: [migle.jakstiene@jonavosbaseinas.lt](mailto:migle.jakstiene@jonavosbaseinas.lt)