

**Stovykla 2022 m. liepos 18-19 d.   
Raseiniai**

**PRELIMINARI STOVYKLOS PROGRAMA**

**I diena, pirmadienis, liepos 18 d.**

10:00-11:00 Atvykimas, susipažinimas, bendrų taisyklių susitarimas, stovyklos programos pristatymas, tikslų bei veiklų apžvalga.

11:00-12.30 Emocinio balanso ugdymas. Komandinis kūrybinis žaidimas „Vardų siena“.

12:30-13.30 PIETŪS.

13:30-15:00 Alkoholio ir psichiką veikiančių medžiagų pavojus. Kontroliuoju aš ar kontroliuoja mane?

15:00-15:20 Kavos pertraukėlė.

15:20-17:20 Estafetės. Kūrybinės dirbtuvės. Netradicinė karaokė.

17.30-18.30 Vakarienė.

18.30-20.30 Filmo apie emocinės ir fizinės sveikatos svarbą peržiūra. Diskusija – nėra nuotaikos ar tai depresija? Pozityvus mąstymas, savo emocijų pažinimas ir streso valdymas.

20.30-22.00 LAISVAS LAIKAS.

**II diena, antradienis, liepos 19 d.**

8:30-9:00 PUSRYČIAI  
9.00-9.40 Simuliacinis žaidimas „Lyčių lygybės stereotipai“. Diskusija – Toksiški santykiai.

9.40-10.40 Potyriminis žygis.

10.40-11.00 Kavos pertraukėlė.

11:00-12:30 Mitybos principai. Kūno vaizdas ir socialinė medija.

12:30-13.30 PIETŪS.

13:30-14:30 Stovyklos uždarymas. Stovyklos programos apibendrinimas, refleksija.