

Projektas **TAPK 2** tęsiasi.

2,3 ir 4 pamainose dalyvaujame Projekto veiklose. Dėl to pirmiesiems užsiregistravusiems ženkliai mažės kelialapio kaina. Dalinai finansuojamo kelialapio kaina 133 € už 10 dienų. Socialiai remtinam vaikui kaina 9,5 € už 10 dienų. Sumokėjusiems pilną kainą, gražinsime skirtumą. Informaciją siūsimės kiekvienam asmeniškai.

Padidėjus finansuojamų vietų skaičiui ar atsilaisvinus vietai, informuosime asmeniškai anksčiausiai užsiregistravusius.

**Sumažiname kainas.** Tai tapo įmanoma įgyvendinant 2014–2020 metų Europos Sąjungos fondų investicijų veiksmų programos 9 prioriteto „Visuomenės švietimas ir žmogiškųjų išteklių potencialo didinimas“ 09.2.2-ESFA-V-729 priemonės „Neformaliojo vaikų švietimo įvairovės ir prieinamumo didinimas“ projekto „Tobulėk. Auk. Pažink. Kurk (TAPK 2)“ Nr. 09.2.2-ESFA-V-729-02-0001 projektą.

Projekto tikslas – plėtoti vaikų neformaliojo švietimo veiklas ir ugdyti mokymosi visą gyvenimą įgūdžius. Šio projekto lėšomis mažinama kelialapio kaina. Vieno vaiko dalinis finansavimas **apribojamas viena 10 dienų pamaina sezono metu vienoje stovykloje**. Projekto dalyviai – vaikai nuo 7 iki 18 metų amžiaus.

- 1 grupė – vaikas, kuris nuolat gyvena LR (finansuojama iki 30%);
- 2 grupė – vaikas iš šeimos, kuri gauna valstybės finansinę socialinę paramą (finansuojama iki 95%). Iki 10% dalyvaujančių vaikų;
- 3 grupė – vaikas, kuris mokosi LR ne lietuvių mokomąją kalbą (finansuojama iki 30 %);
- 4 grupė – užsienyje gyvenantis lietuvių kilmės vaikas (finansuojama iki 30%).

**Kelialapių sumažintomis kainomis kiekis ribotas. Nuolaidas gaus pirmieji užsiregistravę ir apmokėję.** Apie suteiktą nuolaidą informuosime asmeniškai.

2, 3 ir 4 pamainos. Projektinė kaina – 190€. **Kaina Jums – 133€** (Soc. remtiniams 9,5€).

**Programos pavadinimas:** Aš noriu – aš galiu – aš tampu!

**Programos tema:** sveika gyvensena.

**Adresas:** Placio g.28, Karklė, Klaipėdos r.

**Tikslas** – skatinti vaikų bei paauglių sveiką gyvenseną formuojant teigiamą požiūrį į sveiką gyvenimo būdą. Siekiant užsibrėžto tikslo būtina stovyklautojams suteikti žinių apie sveiką gyvenseną ir jos naudą bei poveikį sveikatai, priminti apie sveikos mitybos pagrindus, akcentuoti aktyvų poilsį, sudarant palankią aplinką laisvalaikio užimtumui, sportui bei sveikatos stiprinimui atsižvelgiant į kiekvieno poreikius ir galimybes. Svarbiausia sudominti jauną žmogų, nes japonai sako: „Esu sveikas, kol man įdomu“, tad tai pagrindinis tikslas, kurio siekiame. Tik vaikai, kurie nori deda pastangas, kad galėtų ir taptų sveikesniais.

Ugdant sveiką gyvenseną svarbiausias *uždavinys* – kryptingai ir sąmoningai įtvirtinti teigiamą vaikų ir paauglių nuostatą į sveiką gyvenimo būdą, panaudojant neformaliojo švietimo metodus formuoti sveikos gyvensenos įpročius, ugdant poreikį gyventi sveikai, gilinti žinias apie sveikatos saugojimo ir stiprinimo būdus.

Sveikos gyvensenos ugdymas ir fizinio aktyvumo skatinimas, panaudojant neformaliojo švietimo metodus stovyklos poilsiautojams, yra reikšmingas, nes:

- būdami fiziškai aktyvūs ir sveiki, būtų labiau pajėgūs atskleisti savo gebėjimus, išreikšti savo kūrybinį potencialą;
  - turėdami žinių apie sveiką gyvenseną, aktyviai dalyvautų sveikos gyvensenos ugdymo ir fizinio aktyvumo veiklose, kas stiprintų tarpusavio bendravimo, bendradarbiavimo įgūdžius;
  - įgydami žinių apie sveiką gyvenseną ir atpažindami savo poreikius, gebėtų suprasti save bei taptų aktyviais visuomenės nariais, pozityviai mąstytų, kontroliuotų emocijas, priimtų palankius sprendimus savo ir kitų gerovei;
  - siektų tapti atsakingi už savo gyvenimo būdą ir rinktųsi aktyvius laisvalaikio praleidimo būdus;
- norėtų būti pavyzdžiu aplinkiniams ir skatintų rūpintis sveikata, didinti fizinį aktyvumą, suprastų ir atjaustų tuos, kuriems reikalinga pagalba.

Stovykloje siūlomos aktyvaus poilsio, sveikatingumo, sportinio pobūdžio, kultūrinės užimtumo formos: organizuojamos populiarių sporto šakų varžybos, pėsčiųjų žygiai, bendri šokiai, muzikos vakarai ant jūros kranto. Sveikatingumo priemonėms tinkanti gamtos aplinka padeda siekti užsibrėžto tikslo. Gamta, jūra, neformaliojo švietimo ugdymo programa sudaro galimybę moksleiviui tinkamai pailsėti, sustiprėti fiziškai, užsigrūdinti vasaros atostogų metu bei įgyti žinių apie sveikos gyvensenos naudą. Kasdien organizuojamos diskusijos, debatai aktualiais paauglių gyvenimo klausimais. Visa programa skiriama moksleiviui, gebančiam gyventi demokratinėje visuomenėje ir gerbiančiam visuomenės išpažįstamas vertybes asmenybei ugdyti. Programos dalyviai turi visas galimybes ugdyti socialinius įgūdžius, formuojamas teisingas požiūris į darbinę veiklą, į sveiką gyvenseną. Organizuojami renginiai siejami su vaizduotę lavinančiomis užduotimis (judesio, šokio, muzikos, teatro), kūrybinės, meninės, sportinės užduotys, konkursai. Daug dėmesio skiriama grūdinimui oru, vandeniui. Programos organizatoriai yra įsitikinę, kad netgi 10 dienų stovykla, paremta neformalaus ugdymo metodais, gali tapti vertinga patirtimi tolimesniame vaiko gyvenime. Neformalus ugdymas stovykloje orientuojamas į praktinių įgūdžių lavinimą bei visapusišką asmenybės tobulinimą. Aktyvus poilsis stovykloje suprantamas kaip įvairi fizinė veikla, padedanti vaikui įveikti nuovargį bei atgauti jėgas. Siekiama, kad vaikų poilsis būtų aktyvus ir pilnavertis. Siekiama, kad ugdymas būtų visapusiškas, apimantis ne tik fizinę, bet ir psichinę sveikatą.

Atvykus į poilsiavietę moksleiviai supažindinami su programos skirtos sveikai gyvensenai turiniu bei jos vykdymo eiga. Vyksta susipažinimas su stovyklos administracija, vadovais ir vienas su kitu. Poilsiautojų diena prasideda 8.40 val. rytine mankšta. Poilsio diena priklauso nuo oro sąlygų. Pagal tradiciją kiekvieną dieną vyksta sportinės varžybos stadione arba paplūdimyje, kiti renginiai: sveikatingumo, saviraiškos ir kt. Programos įgyvendinimą vykdo vadovai, savanoriai, iniciatyva priklauso stovyklautojams. Kiekvienos pamainos diena bus skirtinga, su rytinėmis mankštomis, sportinėmis varžybomis, renginiais, susitikimais, diskusijomis.

Dažnu atveju pati veiksmingiausia yra tokia sveikatos propagavimo veikla, kai vaikai skatinami kasdieniniame gyvenime rinktis sveiką gyvenimo būdą, fizinį aktyvumą ir tai demonstruoja suaugusieji savo pavyzdžiu. Fizinis aktyvumas yra geros sveikatos, socialinės ir ekonominės gerovės sąlyga. Vykdam programą bus atkreipiamas dėmesys į stovyklautojo amžių, lytį, sveikatos būklę, savijautą ir pomėgius. Svarbiausia sudominti stovyklautojus rinktis sveiką gyvenseną, nes jei vaikui bus neįdomu jokiais priemonėmis nepasieksime norimų rezultatų.

Diena pradėti įdomiais mankštos pratimais ypač svarbu, nes tai stiprina organizmą, padeda koreguoti sveikatos trūkumus. Ankstesnės programos atskleidė, kad galima vaikus sudominti rytinėmis mankštomis ir savo atsiliepimuose dažnas minėjo, kad suprato, jog ir rytinė mankšta gali būti įdomi. Per sportines veiklas padėsime stovyklautojams geriau suvokti fizinio aktyvumo ir

sveikos gyvensenos naudą. Sportinių žaidimų metu stovyklautojai bus skatinami bendrauti ir bendradarbiauti, geriau pažinti vienas kitą, padėti vienas kitam, siekti bendrų tikslų. Tai lavins motoriką, kūno laikyseną, patirs judėjimo džiaugsmą, lavins savistabos, savikontrolės ir saviugdos įgūdžius, mokysis įvaldyti sporto šakų (futbolas, kvadratas, lengvoji atletika, rankų lenkimas ir kt.) techniką ir taktiką, kūrybingai ieškos individualaus tobulėjimo kelio realizuoti savo fizinius ir emocinius poreikius, sieks harmoningos asmenybės lavinimo.

Pamainos uždarymo proga stovyklautojai pademonstruos savo pasiekimus sušokdami bendrą stovyklautojų šokį. Kiekvienos dienos programoje atsispindės teigiamas požiūris į fizinį aktyvumą, sveiką gyvenimo būdą, bus diegiamos sveikos gyvenimo dienos režimas, norint gerinti fizinę būseną, dvasingumą, kūrybinę veiklą, ugdyti valią. Savo programa mes stengiamės, kad vaikai atgautų jėgas, sustiprėtų fiziškai, morališkai ir dvasiškai.

**Pirmoji diena** bus skirta susipažinimui su stovyklos teritorija, aplinka, darbuotojais, administracija, programa. Žaidimas skirti susipažinti su kitais stovyklautojais.

**Antroji diena** prasidės ryto mankšta, šokio ritmu, sportinėmis varžybomis, vėliau kursime būrių pasirodymus, maudysimės jūroje, diskutuosime „Kokie renginiai labiausiai patiktų ir kokias sporto šakas norėčiau išmėginti stovykloje?“, vakare stovyklos atidarymo koncertas, diskoteka.

**Trečioji diena** prasidės ryto mankšta, sportinėmis varžybomis, vandens procedūromis, bendro šokio mokymasis, diskusijos būriuose vaikams aktualiomis temomis, siekiant pažinti vaikus ir jų gyvenimą kasdieninėje veikloje, talentų vakaras bei diskoteka ir pasidainavimai.

**Ketvirtoji diena** prasidės ryto mankšta, sportinėmis varžybomis, vandens procedūromis, vėliau pilių statymas pajūryje, bendro šokio mokymasis, vakare vyks protų mūšis, diskoteka ir pasidainavimai.

**Penktoji diena** ryto mankšta, sportinės varžybomis, šokio mokymasis, vandens procedūromis, sąvės pažinimo užsiėmimai, atrakcijonų mugė, vakarą užbaigsime diskoteka ir pasidainavimais.

**Šeštoji diena** prasidės ryto mankšta, šokio ritmu, sportinėmis varžybomis, vandens procedūromis, vėliau mokysimės bendro šokio, dalyvausime barmenų šou, vakarą baigsime serenadomis ant jūros kranto.

**Septintoji diena** mankštinsimės, vyks sportinės varžybos, mėgausimės vandens procedūromis, mokinsimės bendro šokio, vyksime į Pajūrio regioninį parką, vakare žaisime liaudiškus žaidimus, šoksime diskotekoje.

**Aštuntoji diena** prasidės ryto mankšta, sportinėmis varžybomis, mokinsimės bendro šokio elementų, vandens procedūros, vėliau kursime piešinius tema „sveika gyvensena“, žaidimas „Indėnai ir kanojos“, dainuosime ir šoksime diskotekoje.

**Devintoji diena** prasidės kaip ir visos kitos, tačiau vėl kita ryto mankšta, sportinėmis varžybomis, vandens procedūromis, vėliau vyks žaidimas „Linksmoji estafetė“, sąvės pažinimo užsiėmimai bei diskusija „Kas man patiko, o kas ne stovyklaujant?“, pamainos uždarymo koncertas, apdovanojimai sportinių varžybų nugalėtojams.

**Dešimtą dieną** – stovyklautojų atsisveikinimas su draugais, vadovais, anketų – klausimynų pildymas, įspūdžių dalijimasis.

Visas dienas sieksime skatinti vaikus pasirinkti sveiką gyvenimą ir grįžus į namus toliau ją puoselėti ir skatinti tai daryti artimuosius.

Siekiant ugdyti sveiką gyvenimą rinksimės tokius metodus kaip: elgsenos modeliavimas – tai toks mokymo būdas, kai stovyklautojas parodoma, kaip ką nors reikia teisingai atlikti arba kokiu modeliu vadovautis. Siekiant vaikų tobulėjimo ir tarpusavio bendradarbiavimo, sportinių pasiekimų bus naudojami metodai – grupės sutelktumo ir „komandiškumo“ ugdymo užduotys. Bus pasitelktas metodas mokymasis iš patirties (patirtinis mokymasis) – tai procesas, kurio metu stovyklautojai per tam tikrą patyrimą įgyt žinių ir įgūdžių, kuriuos vėliau galės pritaikyti kasdieninėje veikloje.

Stovyklaujant ir įgyvendinant programą bus naudojami ir tokie neformalaus švietimo metodai kaip

žaidimai („niekada negali žinoti“, „interviu“, „pasitikėjimo ratas“ ir pan.), darbas pasirinkta tema, grįžtamasis ryšys, gilinimasis į save, individualus darbas, diskusijos, paskaitos, atvejų analizė ir pan. Dirbančiojo vaidmuo šiame procese yra asistuoti, padėti, palydėti ir taip prisidėti prie siekiamo rezultato. Visais neformalaus švietimo metodais siekiame visapusiško asmenybės tobulėjimo.



ŠVIETIMO  
IR MOKSLO  
MINISTERIJA



ŠVIETIMO  
MAINŲ  
PARAMOS  
FONDAS



## Kuriame Lietuvos ateitį

2014–2020 metų  
Europos Sąjungos  
fondų investicijų  
veiksmų programa