

Mergaičių stovyklos dienotvarkė

Vieta: H. Manto g. 27, Klaipėda

Laikas: pirmadienis–penktadienis, 10:00–16:00

2025 metų vasara

Ši stovykla – tai vieta, kur kiekviena mergaitė gali būti savimi, kurti, žaisti, atrasti ir augti. Kad visoms būtų smagu, jauku ir saugu, turime kelias paprastas, bet labai svarbias taisykles.

Tai ne draudimai – tai mūsų **bendri susitarimai**, padedantys kurti draugišką ir pagarbią stovyklos atmosferą. Kviečiame jas perskaityti, suprasti ir laikytis kartu.

1 DIENA – DRAUGYSTĖ IR BENDRYSTĖ

Pirmąją dieną susipažįstame, atrandame naujus veidus ir vardus, mokomės klausyti, kalbėti ir būti kartu. Mergaitės tyrinėja draugystės temą, žaidžia, kuria ryšius ir pradeda kurti savo vasaros bendruomenę.

- 10:00 – Atvykimas, stovyklos programos aptarimas, lūkesčių įvardijimas, kūrybinė vizualizacija
- 10:30 – Prisistatymas – kas aš esu šiandien?
- 11:00 – Susipažinimo žaidimai
- 11:30 – Komandiniai ir sportiniai žaidimai – judam ir juokiamės kartu
- 12:00 – „Ką turi žinoti kiekviena mergaitė?“ – smagi paskaita ir idėjų gidas
- 12:20 – Mini paskaita: *Kas yra draugystė tarp mergaičių?*
- 12:40 – Emocinio intelekto užsiėmimas: *Kaip susirasti draugų?*
- 13:00 – Pietūs
- 14:00 – Laisvas laikas – poilsis, piešimas, pokalbiai
- 15:00 – Asmenybės testas (smalsus pažvelgimas į save)
- 16:00 – Viktorina su prizais
- 16:30 – Dienos refleksija – ką išsinešu iš šiandien?

2 DIENA – GROŽIS IR SAVIRAIŠKA

Ši diena – apie išorę ir vidų. Tyrinėsime spalvas, stilių, grožį ir drąsą būti savimi. Tai metas pažvelgti į save švelniai ir kūrybiškai, dalintis, stebėti ir žavėtis viena kita.

- 10:00 – Ryto joga – įkvėpimas ir energija kūnui
- 11:00 – Asmenybės testų analizė: kokios mes skirtingos ir ypatingos
- 12:00 – Pietūs
- 13:00 – Visažistės valanda: žaidimas spalvomis ir savęs pažinimas per grožį
- 14:00 – Laisvas laikas
- 15:00 – Dizainerės ir manekenės: madų kūrimo dirbtuvės
- 16:00 – Madų šou: pasitikėjimas ir šypsenos ant podiumo
- 16:30 – Viktorina

3 DIENA – JŪRA, GAMTA IR KŪRYBA

Leidžiamės į išvyką – keliaujame į gamtą, kur vėjas glosto plaukus, o kūryba liejasi laisvai. Mokysimės saugumo, stebėsime jūrą ir tyrinėsime, ką galima sukurti iš saulės, vaizdo ir draugystės.

- 10:00 – Ryto mankšta
- 11:00 – Saugumo gidas: pirmoji pagalba ir elgesys gamtoje
- 11:30 – Kelionė prie jūros
- 12:00 – Pirmosios pagalbos pamokėlė prie jūros
- 12:30 – Piknikas – pietūs gamtoje
- 13:30 – Kūrybinė užduotis: fotografijos, vaizdo istorijos, improvizacijos
- 14:30 – Grįžtame į studiją
- 15:00 – Viktorina

4 DIENA – MENINĖ IŠRAIŠKA IR SAVĖS PAŽINIMAS

Ši diena skirta emocijoms ir tylai, garsui ir spalvai. Mergaitės pasiners į meno terapiją, leis sau piešti, kurti, muzikuoti, išreikšti tai, kas viduje. Vakare – fotosesija, kur kiekviena spindės kaip nori.

- 10:00 – Ryto mankšta
- 11:00 – Piešimo terapija: spalvomis apie savo vidų
- 12:00 – Pietūs
- 13:00 – Muzikos terapija: garsais apie emocijas
- 14:00 – Fotosesija su trumpa pamokėle apie kūno kalbą ir išraišką
- 16:00 – Dienos aptarimas – ką atpažinau, ką pamačiau savyje
- 16:30 – Viktorina

5 DIENA – ATISISVEIKINIMAS IR ŠVENTĖ

Paskutinę dieną apžvelgiame visą kelionę. Džiaugiamės, kalbamės, reflektuojame. Kūrybiškai apibendriname savaitę, pasidaliname palinkėjimais ir saldžiais prisiminimais.

- 10:00 – Ryto mankšta
- 11:00 – Bendravimo žaidimai – paskutiniai juokai ir bendrumas
- 12:00 – Pietūs
- 13:00 – Testų ir patirčių apibendrinimas: kas aš šiandien?
- 14:00 – Kūrybinis plakatas: „Mūsų savaitė“
- 15:00 – Arbata ir pokalbiai – mergaitiškai palinkėjimai
- 16:00 – Atsisveikinimas – diplomai, prizai, apsikabinimai

Kodėl verta dalyvauti?

Ši penkių dienų kelionė – tai ne tik stovykla. Tai laikas, kai mergaitės žengia žingsnį arčiau savęs, išmoksta klausyti savo balso, susitikti su kitomis – drąsiomis, jautriomis, kūrybingomis. Tai proga pažinti, kaip gera yra priklausyti bendruomenei, kurioje esi priimta tokia, kokia esi.

Čia kuriami ryšiai – su savimi, su kitomis, su pasauliu. Mergaitės tyrinės draugystę, saviraišką, emocijas, kūną ir kūrybą. Bus laiko ir tylai, ir juokui, ir spalvoms. Kiekviena diena – su savita tema, įtraukiančiomis veiklomis, širdžiai artimomis temomis bei asmeniškais atradimais.

Šioje stovykloje nėra reikalavimo būti „tobulai“ – tik kvietimas būti **tikrai**. Mergaitės mokysis pasitikėti savimi, drąsiai reikšti mintis, pažinti jausmus, kurti, veikti komandoje ir mėgautis savo unikalumu.

Tai patirtis, kuri palieka pėdsaką – ne ant popieriaus, bet viduje. Patirtis, kuri įkvepia augti, svajoti ir išdrįsti žengti į pasaulį dar tvirčiau.