VASARIS KVLC SVEIKATINGUMO MĖNUO.

Kviečiame prisijungti visus Kvlc mokytojus prie renginių orgaizatorių numatytos veiklos. Jeigu ši veikla jums pasirodė neįdomi ar sudėtinga, vasario mėnesi galite kūrybiškai improvizuoti patys sveikatingumo tema.

Visas atliktų užduočių, iššūkių nuotraukas siųskite iki numatytos dienos savo klubo renginių organizatoriui. Išanksto dėkojame už jūsų aktyvų dalyvavimą.

Siūlomos veikos:

Vasario 1-5 d. skirta SVEIKAM MAISTUI.

Akcija „Vienspalvis maistas“

Pasirinkite vieną savaitės dieną, kurios metu valgysite tik jūsų pasirinktos spalvos sveiką maistą, ji nufotografuokite ir siųskite savo klubo renginių organizavimo mokytojui. (pvz.: pirmadienis, žalia spalva. Visą dieną valgau tik žalios spalvos maistą) iki vasario 3d.

Akcija „Glotnučių kovos“

Nufotografuoti savo glotnučio receptą. Nuotraukoje turi matytis ingredientai ir paserviruotas glotnutis +Pavadinimas. (pvz.: ingredientai-bananas, špinatai, pienas. Pavadinimas- SuperTrio) iki vasario 4d.

Vasario 3 d. trečiadienis 15.00 val. Zoom platformoje.

Kūrybinės dirbtuvės Kvlc mokytojams ir mokiniams „Maisto menai“

Turėti: baltą lėkštę arba padėklą ir produktų kuo įvairesnių iš kurių kursite meną lėkštėje (pvz.: kruopos, salotos, sūris, daržovės...)

<https://us04web.zoom.us/j/71990268249?pwd=aWM5RHZCL0tic3lQWVlMSWhjR1BEZz09>

Prisijungimo ID 71990268249 Slaptažodis KVLC

VASARIO 8-12 d. skirta SPORTUI

Žingsnių iššūkis (parsisiųsk programėlę, kurios pagalba galėsi skaičiuoti žingsnius. Iššūkio pradžia vasario 8 d. pabaiga 12 d. po Kvlc fb vasario 8 d. postu, komentaruose dalinkis ekrano nuotrauka kiek pavyko padaryti žingsnių per dieną.)

LENTOS iššūkis (pratimas kiek ilgai gali išlaikyti savo kūną lentos pozicijoje, nuotrauką su maksimaliu laiku minutėmis siųsti savo klubų renginių organizavimo mokytojui) iki vasario 11d.

Akcija sporto šakų foto nuotraukų paroda „Aš ir sportas“ (nuotraukas kurioje tu sportuojantis, siųsti savo klubo renginių organizavimo mokytojui su prierašu: vaiko vardas ir sporto šakos pavadinimas.) iki vasario 10 d.

VASARIO 15-19 d. skirta PRODUKTYVIAM POILSIUI

Akcija „Rėžimas“ visą savaitę eiti miegoti 21.00 val. ir keltis 6.00 val. (pasidalinti savo patyrimu. Kaip sekėsi? Kas buvo sunkiausia? Kas padėjo nepasiduoti?) iki vasario 19 d.

Akcija „Vitaminas c“ (pasidalinti juokingiausia savo augintinio, savo ar savo šeimos nario nuotrauka) iki vasario 16 d.

VASARIO 22-26 d. skirta VIDINEI (SIELOS) HIGIENAI (SVEIKATAI)

Akcija skirta vidinei sveikatai palaikyti  „Ramybės pertrauka“

kasdienė meditacija ir emocijų žurnalo pildymas.

Vasario 22 d. 15.00 val. zoom platformoje

<https://us04web.zoom.us/j/73847602207?pwd=emNzMGtiV0NkNk1nWWF5R1lkbW1jdz09>

Prisijungimo ID 73847602207 Slaptažodis KVLC

Sveikos gyvensenos popietė „Jogos paslaptys“.

Vasario 24 d. 15.00 val. zoom platformoje

<https://us05web.zoom.us/j/7974426617?pwd=dHlJc0s2dFJEYnhBYlBNdG9XYTVHdz09>

Prisijungimo ID 7974426617 Slaptažodis 3ysZVz