

BOGYÓK ÉS VIRÁGOK

Nyári napközis életmódtábor gyerekeknek TÁJÉKOZTATÓ

Kérjük, hogy gyermeke érdekében ezt a tájékoztatót gondosan olvassa el és őrizze meg!

2024. június 24-28. 8:00-16:00 időtartam alatt az **ÉLETFESTŐ Alapítvány** nyári napközis életmódtábort szervez 8-12 éves korosztályba tartozó gyermekek részére, akik kedvet éreznek ismerkedni a gyógynövényekkel.

Helyszín: Tiszaszederkény (Tiszaújváros óváros), Bajcsy-Zsilinszky utca 2. sz. családi ház, kerítéssel elzárt területen.



Gyülekezés: 7:30 – 8:00 Távozás: 16:00 – 16:30



Kérjük a tisztelt szülőket, az időpontokat tartsák be! Főleg délután ne késsenek a gyermekért jönni!

Érkezéskor kell kitölteni az „egészséges, közösségbe mehet” szülői nyilatkozatot. Folyamatos napközi esetén nem kell minden nap új nyilatkozat, de megszakított részvételnél igen.

Étkezés: Egy főétkezés (meleg ebéd) biztosított. Reggelit és uzsonnát elhozhatja magával a gyermek és a napköziben időt biztosítunk annak elfogyasztására. A napközi ideje alatt gyümölcsöt, zöldséget, egy-egy szendvicset biztosítunk a gyerekeknek, ha megéheznek, de ez nem a reggeli vagy az uzsonna.

Hétközbeleni megbetegedés esetén a napközis életmódtábor támogatói díjösszege nem igényelhető vissza.

A foglalkozások ideje alatt felhasznált egyszer használatos poharakat a gyerekeknek biztosítjuk, de az egyéb, saját folyadékpótlásra használható megjelölt műanyag poharat hozzanak magukkal! Víz és tea biztosított a tábor ideje alatt.

Öltözet: napközben kényelmes /időjárásnak megfelelő/ felső öltözet; az udvaron lehetőség van tollasozni, labdázni, ezért érdemes olyan cipőben érkezni, amiben kényelmesen tud mozogni a gyermek. A foglalkozásokhoz szükséges védőköpenyt a gyermek részére a helyszínen biztosítunk. Napsapka, napkendő legyen náluk a fej védelmére!

Tisztálkodáshoz (kézmosás, mosakodás) szükséges eszközök biztosítottak.

Kérjük, **a gyerekek ne hozzanak** magukkal számítástechnikai eszközöket /telefon, okosóra, MP3, stb./, valamint értéktárgyakat /ékszer, drága játék/, mert ezekért nem vállalunk felelősséget!

Szervezők és felügyelők:

LUCZAI GABRIELLA természetgyógyász fitoterapeuta foglalkozik a gyerekekkel minden nap, egész nap.

Segítő személy ERDEI KRISZTINA fotós.

A napközi ideje alatt, amennyiben szükség lenne rá, **orvosi ellátást biztosít:**
Dr. Fehér József Tiszaszederkény körzet háziorvosa

Programok:

- Minden reggelt beszélgetéssel kezdünk egy szőnyegen kispárnákon ülve, ahol átbeszéljük az aznapi programunkat és megpörgetjük a Boldogságkereket. A Mesélő Teák segítségével megismerkedünk a mesék szimbólumaival és beszélgetés közben elfogyasztjuk a reggeli teánkat. Aki nem tudott otthon reggelizni, az megeheti a hozott reggelijét.

A hét folyamán:

- **Alapkő letétele:** beszélgetés az immunrendszeréről, alapfogalmakról és a természetről
- **Ismerkedés** a főbb gyógynövényekkel, melyeket a gyerekek is biztonsággal fogyaszthatnak.
- A **kertben** megtanulják felismerni a gyógynövényeket.
- **Megtanulják**, hogyan kell elkészíteni egy teát:
 - kiválasztják a gyógynövényt
 - filterbe helyezik
 - tárolótasakot felcímkézik, felírják, hogy milyen tea van benne és hogy kell elkészíteni
 - egy filtert mintának elvisznek haza megmutatni, egy filtert elkészítenek
 - megtanulják a vízforraló használatát
 - megtanulják felönteni a filterbe zárt teát
 - megtanulják, hogy hány percig hagyják ázni
 - megtanulják leszűrni a teát
 - megtanulnak keverékeket készíteni
- **TEA**master CUP megrendezése pénteken: ahol létszámtól függően mindenki önállóan, vagy kis csapatokban készíti el a hét teáját. Majd megkóstoljuk az elkészült önteteket és kinevezzük a TEA mestereket!
- **Megismerkednek** festőnövényekkel és kipróbálják a teafestést.
- **Gyógynövényekből** mandalát készítünk, virágokból koszorút fonunk.
- **Házi kencéket** készítünk lenmagból, rizsből és gyógynövényekből (krémet és fürdőszót)
- **Lábfürdő** és lábápolás gyógynövényekkel - A legmagasabb boldogság, melyre a lélek törekszik
- A napközi negyedik napján **SPA DAY**-t tartunk. Kényeztető fitoterápia gyerekeknek. A gyerekek által elkészített pakolásokat, krémeket, lábfürdőszókat kipróbáljuk.
- Ismerkedés az igazi **kakaóval!**
- Játékos **fülakupresszúra** elsajátítása gyerekeknek.
- ebéd utáni csendespihenő **hangtálmeditációval**
- **szabadfoglalkozás**
- **TEA**piknik – egész napos kirándulás Bükkzentkeresztre



Jelentkezés menete és a jelentkezési lapok leadása: Luczai Gabriella – ÉLETFESTŐ Alapítvány

Személyesen: TEA harmónia TEA bolt és Természetgyógyászat, Tiszaújváros, Szt. István út 35.

e-mailben: info@eletfesto.hu

További információkért hívjon telefonon: 06 70 333 7567