

PASIRUOŠK VASAROS IŠKYLOMS SU ŠEIMA

Surenkite iškylą miške, parke ar tiesiog pas senelius kaime. Gamta, geras oras, iškylos krepšys su užkandžiais – viskas, ko reikia smagiai leisti laiką su šeima. O gal jums patiktų jaukus vakaras kaime žiūrint lauko kiną? Vasara tik prasideda, būkite išradingi ir susiplanuokite savo šeimos vasaros iškylą!



Nuo ko pradėti?
 Ne ką mažiau už pačią iškylą įdomus jos planavimas. Pasilikite tam kelias dienas ir pasiskirstykite darbus, nepamirškite įtraukti visų šeimos narių. Apgalvokite iškylos maršrutą, vietą, pramogas ir užkandžius.



Maistas

- Pirmenybė – negendantiems produktams.
- Neimkite per daug maisto.
- Rinkitės paprastus užkandžius, pvz., sveikus sumuštinis, vaisius, daržoves, džiovintus vaisius ir riešutus.
- Tinkamiausias troškuliui mažinti – vanduo.
- Jei yra galimybė, maistą laikykite šaltkrepsyje.
- Nelaikykite maisto ant tiesioginių saulės spindulių.
- Venkite:
- saldžių ir kvapnių maisto produktų, nes jie vilioja vabzdžius;
- greitai gendančių padažų: grietinės, majonezo;
- kepinų su kremais: tortų, pyragaičių.

Pramogos

- Lauko kinas. Savo kieme ar kaime galite surengti filmo peržiūros vakarą.
- Lobiai ieškojimas. Galite paruošti kelis lobius ir jų ieškoti.
- Aktyvūs žaidimai: su kamuoliu, badmintonas.
- Susikurkite basų kojų taką ir jį įveikite.
- Muzikos fonas, jei yra poreikis.
- Stalo žaidimai.
- Šeimos fotosesija.
- Maudynės.

Reikalingi daiktai

- Vanduo.
- Maistas.
- Įrankiai maistui.
- Akiniai nuo saulės.
- Kremas nuo saulės.
- Drėgnos servetėlės ar popierinis rankšluostis.
- Maišas šiukšlėms.
- Patiesalas ant žemės.
- Maudymosi apranga.
- Pramogų inventorių: stalo žaidimas, knyga, fotoaparatas, muzika, kamuolys, badmintono raketės ir kita.

⚠️ Įsitikinkite, ar jūsų triukšmas ar sklindanti muzika netrukdo aplinkiniams. Nepamirškite iškylos vietos palikti tvarkingos, kokia buvo iki jums atvykstant.

