

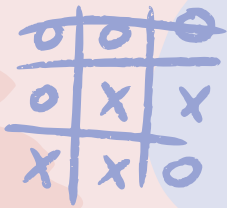
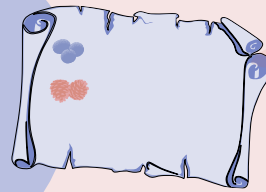
AKTYVIOS LAUKO PRAMOGOS VĒSIUOJU METŲ LAIKU

Vasarą Tu daug laiko praleidi lauke, bet nepamiršk, kad būti fiziškai aktyviam reikia visais metų laikais. Per dieną Tau reikia surinkti 60 minučių aktyvios veiklos.

Pramogauti lauke galima ir šaltuoju metų laiku!

GAMTOS LOBIŲ PAIEŠKA

Susidarykite sąrašą lobių, kuriuos galite surasti gamtoje ir eikite jų ieškoti, tai gali būti pats mažiausias akmenukas, pušies spyglys, didžiausias rastas kankorėžis ir panašūs.



KRYŽIUKAI NULIUKAI

Pažaiskite kryžiuokų ir nuliukų žaidimą lauke ant žemės. Pasivaikščiodami susiraskite pagaliukų ir pasigaminkite arba nusibraizykite lentą.

IŠKYLA LAUKE

Iškylauti galima ne tik vasaros metu. Su šeima apgalvokite reikalingus daiktus ir iškylos vietą. Nepamirškite tinkamos aprangos, sveikatai palankių užkandžių ir geros nuotaikos.



SLĖPYNĖS

Su šeima pažaiskite slėpynes tarp medžių, pavyzdžiui, parke ar panašioje vietoje.

PĖDSAKAI

Paieškokite lauke gyvūnų ar paukščių pėdsakų. Pabandykite atspėti, kieno jie galėtų būti.

