

ПРЕДВАРИТЕЛНА ПРОГРАМА
УЧИЛИЩЕ ЗА ЗДРАВЕ- ЗА ДЕЦА, РОДИТЕЛИ И УЧИТЕЛИ
13-18 юни 2022 г., Курортен комплекс Албена

13 ЮНИ, понеделник	
14:00 часа и след това	<p>Пристигане в курортен комплекс Албена Настаняване в хотел Оазис Регистрация на семействата</p> <p><i>*Забележка: Регистрират се само участници, за които до 31.05.2021 вкл. е платена таксата за участие в банковата сметка на БАСОРД в Централна Кооперативна Банка</i></p>
16:00 – 17:00 часа	Настаняване на участниците по стаите
17:00 – 18:00 часа	<p>Среща за „Добре дошли“ Представяне на програмата на „Училище за здраве“ (за деца, родители и учители) Инструктаж за безопасност, Правила и задължения на участниците. <i>В срещата участват: Светослав Ханджиев, Теодора Ханджиева-Дърленска, Жени Стайкова</i></p>
18:00 – 19:00 часа	Вечеря в ресторанта на хотел Оазис
19:00- 22:00 часа	Свободно време
22:00 часа	Лягане за сън
14 ЮНИ, вторник	
07:00 часа	Събуждане
07:15 – 07:20 часа	Среща на всички участници на рецепцията на хотел “Оазис”
07:30 – 07:45 часа	Гимнастика на плажа
08:15 – 09:00 часа	Закуска в ресторанта на Хотел “Оазис”
9:00-10:30 часа	<p>РОДИТЕЛИ: Лекция-беседа Сън и здраве, доц. д-р Жени Стайкова, Катедра по превантивна медицина, МУ-София</p> <p>ДЕЦА: Кулинарна работилница на тема „Плодова бомба“</p>
10:30 – 12:30 часа	Свободно време (разходка по плажа)
12:30 – 13:15 часа	Обяд в ресторанта на хотел “Оазис”
13:15 – 15:00 часа	Следобедна почивка
15:00 – 17:30 часа	РОДИТЕЛИ, УЧИТЕЛИ И ДЕЦА: Антропометрични измервания за установяване на индекс на телесна маса, телесен състав и рискови фактори, Доц. Ханджиев, Доц. Дърленска
17:30 – 18:00 часа	Свободно време

ПРЕДВАРИТЕЛНА ПРОГРАМА
УЧИЛИЩЕ ЗА ЗДРАВЕ- ЗА ДЕЦА, РОДИТЕЛИ И УЧИТЕЛИ
13-18 юни 2022 г., Курортен комплекс Албена

18:00 – 19:00 часа	Вечеря в ресторанта на хотел “Оазис”
19:00- 22:00 часа	Свободно време
22:00 часа	Лягане за сън
15 ЮНИ, сряда	
07:00 часа	Събуждане
07:15 – 07:20 часа	Среща на всички участници на рецепцията на съответните хотели
07:30 – 07:45 часа	Гимнастика на плажа
08:15 – 09:00 часа	Закуска в ресторанта на Хотел “Оазис”
09:00 – 9:30 часа	Свободно време
9:30 – 11:00 часа	РОДИТЕЛИ: Лекция-беседа Затлъстяването в детска възраст: практически насоки и хранене доц. д-р Теодора Дърленска, лекар-диетолог, Медицински университет, София ДЕЦА: Кулинарна работилница на тема „Лошите или добрите: чипс или зеленчуци“
11:00 – 12:15 часа	Спортни занимания, игри и отдих* <i>*Забележка: В зависимост от климатичните условия, спортните занимания и игри ще се проведат на плажа или на друг, подходящ терен, за това е желателно родителите и децата да бъдат предварително подготвени със спортни екипи и подходящо облекло</i>
12:30 – 13:15 часа	Обяд в ресторанта на хотел “Оазис”
13:15 – 15:30 часа	Следобедна почивка
15:30 – 18:00 часа	Спортни занимания, игри и отдих* <i>*Забележка: В зависимост от климатичните условия, спортните занимания и игри ще се проведат на плажа или на друг, подходящ терен, за това е желателно родителите и децата да бъдат предварително подготвени със спортни екипи и подходящо облекло</i>
18:00 – 19:00 часа	Вечеря в ресторанта на хотел “Оазис”
19:00- 22:00 часа	Свободно време
22:00 часа	Лягане за сън
16 ЮНИ, четвъртък	
07:00 часа	Събуждане

ПРЕДВАРИТЕЛНА ПРОГРАМА
УЧИЛИЩЕ ЗА ЗДРАВЕ- ЗА ДЕЦА, РОДИТЕЛИ И УЧИТЕЛИ
13-18 юни 2022 г., Курортен комплекс Албена

07:15 – 07:20 часа	Среща на всички участници на рецепцията на хотел “Оазис”
07:30 – 07:45 часа	Гимнастика на плажа
08:15 – 09:00 часа	Закуска в ресторанта на Хотел “Оазис”
9:15 – 10:15 часа	РОДИТЕЛИ: Лекция-беседа Как да се хранят децата здравословно и вкусно: съвременни насоки Проф. д-р Ружа Панчева, Медицински университет, Варна ДЕЦА: Кулинарна работилница на тема „Супер-айрянко за супер-мускули“
10:15-11:00	Индивидуални консултации за всяко семейство на базата на антропометричните измервания*, доц. Дърленска, доц. Ханджиев, зала Пасифик <i>*Забележка: Измерванията и консултациите ще се проведат по предварително изготвен график с посочен час за всяко семейство. Участниците се явяват за консултация 15 минути преди определения за тях час. През останалото време семействата участват в спортни активности.</i>
11:00-12.30	Свободно време
12:30 – 13:15 часа	Обяд в ресторанта на хотел “Оазис”
13:15 – 15:30 часа	Следобедна почивка
16:00 – 18:00 часа	Спортни занимания, игри и отдых. Игри в морето или в басейн* <i>*Забележка: В зависимост от климатичните условия, спортните занимания и игри ще се проведат на плажа или на друг, подходящ терен, за това е желателно родителите и децата да бъдат предварително подготвени със спортни екипи и подходящо облекло</i>
18:00 – 19:00 часа	Вечеря в ресторанта на хотел “Оазис”
19:00- 22:00 часа	Свободно време
22:00 часа	Лягане за сън
17 ЮНИ, петък	
07:00 часа	Събуждане
07:15 – 07:20 часа	Среща на всички участници на рецепцията на хотел “Оазис”
07:30 – 07:45 часа	Гимнастика на плажа
08:15 – 09:00 часа	Закуска в ресторанта на Хотел “Оазис”
09:00 – 10:30 часа	Орално здраве и хранене, д-р Геновева Балчева, стоматолог, МУ-Варна Заклучителна беседа: въпроси и отговори, доц. Светослав Ханджиев ДЕЦА: Кулинарна работилница на тема „Яките сандвичи“

ПРЕДВАРИТЕЛНА ПРОГРАМА
УЧИЛИЩЕ ЗА ЗДРАВЕ- ЗА ДЕЦА, РОДИТЕЛИ И УЧИТЕЛИ
13-18 юни 2022 г., Курортен комплекс Албена

10:45 – 12:00 часа	За децата, родителите и учителите ще се организират спортни игри, разходки и игри на плажа, в морето или басейна
12:30 – 13:15 часа	Обяд в ресторанта на хотел “Оазис”
13:15 – 15:30 часа	Следобедна почивка
16:00 – 18:00 часа	Разходка по плажа до Кранево Спортни занимания, игри и отдих* <i>*Забележка: В зависимост от климатичните условия, спортните занимания и игри ще се проведат на плажа или на друг, подходящ терен, за това е желателно родителите и децата да бъдат предварително подготвени със спортни екипи и подходящо облекло</i>
18:00 – 19:00 часа	Свободно време
19:00 – 21:00 часа	Празнична вечеря в ресторанта на хотел “Оазис” с танци Раздаване на сертификати за участие в Училище за здраве
21:00- 22:00 часа	Свободно време
22:00 часа	Лягане за сън
18 ЮНИ, събота	
07:00 часа	Събуждане
07:15 – 07:20 часа	Среща на всички участници на рецепцията на хотел “Оазис”
07:30 – 07:45 часа	Гимнастика на плажа
08:15 – 09:00 часа	Закуска в ресторанта на Хотел “Оазис”
09:00 – 11:00 часа	За децата, родителите и учителите ще се организират спортни игри, разходки и игри на плажа, в морето или басейна
11:00 – 12:00 часа	Освобождаване на стаите и подготовка за пътуването
12:00 часа	Участниците получават своите пакети с храна за път – обяда за този ден трябва да се предостави под формата на сух пакет за всички гости в програмата
12:30	Отпътуване от Албена