

## Лагерь. Юрмала. 6 – 13.07.2014

	8:00 – 13:15	13:15 – 19:20	19:20 – 22:00
<b>6.07</b>	( В пути )	13:15 – ОБЕД: Борщ, котлета с картошкой, капустный салат, чай. Прогулка по морю, купания, игры. (ПОЛДНИК: Шоколадная булочка и сок.)	19:20 – УЖИН: Плов, чай, нектарины, вафельки. Вечерняя прогулка по морю, магазин. Душ, умывания, туалет. 22:00 – Официальный отбой
<b>7.07</b>	8:15 – ЗАРЯДКА на стадионе. 8:45 – ЗАВТРАК: Геркулесовая каша, варенье, чай, бутерброды. Уборка комнаты – помыть и подмести пол, протереть пыль, вынести мусор, контроль над уборкой других кроватей. (Ксения, Елена), в 10:00 проверка комнат (8 баллов). 11:00 - Тренировка у тренера из Елгавы (Каратэ клуб Витус).	13:15 – ОБЕД: Гороховый суп, отбивная с картошкой, вафелька, овощной салат, компот. 13:30 – 14:30 – ТИХИЙ ЧАС (обычно играли во что-нибудь: дартс, игра Уно, нарды) (ПОЛДНИК: Булочка с белой глазурью, сок.) Прогулка на море, активные игры, купание.	19:20 – УЖИН: макароны с соусом Балонез и фаршем, вафелька, чай, арбуз. 20:00 – 21:00 Вечерняя тренировка – игра в флорбол и элементы техники каратэ. Настольные игры, батут. Душ, умывания, туалет.
<b>8.07</b>	8:15 – ЗАРЯДКА на стадионе. 8:45 – ЗАВТРАК: Хлопья с молоком, сырочек, бутерброд, чай. Уборка комнаты (Сандра, Алексей), в 10:00 проверка комнат (9 баллов). 11:00 - Тренировка у тренера из Риги, КАТА (Болдерайский клуб каратэ)	13:15 – ОБЕД: Суп с фрикадельками, гречка с гуляшом, компот, овощной салат. 13:30 – 14:30 – ТИХИЙ ЧАС 15:00 – Наша тренировка. 16:30 – Прогулка на море, купания, фрисби. (ПОЛДНИК: булочка с кремом, сок.)	19:20 – УЖИН: жареная картошка с сосисками, соленый огурец, чай, бананы. 20:00 – 21:30 Прогулка на море – купания, волейбол. Настольные игры, батут. Душ, умывания, туалет.
<b>9.07</b>	8:15 – ЗАРЯДКА на стадионе. 8:45 – ЗАВТРАК: Манная каша, варенье, чай, бутерброды с сыром, сырочек. 10:00 – лекция по безопасности Интернета. 11:00 – тренировка у Александра из Калининграда, КУМИТЕ.	13:15 – ОБЕД: Щи из свежей капусты, рис с курицей, компот. 13:30 – 14:30 – ТИХИЙ ЧАС (настольные игры) 14:30 – 15:45 – Наша тренировка. 16:00 - Прогулка на море, волейбол с полотенцами, активные игры, купание. (ПОЛДНИК: кокосовая булочка, сок.)	19:20 – УЖИН: макароны с котлетой, огурец, помидор, чай, яблоко. 20:00 – 21:45 Вечерняя прогулка по морю, магазин. Настольные игры. Душ, умывания, туалет.
<b>10.07</b>	8:00 – подъем. 8:45 – ЗАВТРАК: Творог, бутерброды с колбасой, кексы, какао. 10:52 – электричка до Ливу аквапарк. 11:20 – 15:20 – аквапарк, после выбирали фотографии.	16:00 – ОБЕД: сухой паек – пицца и сок. 16:58 – электричка обратно до школы. До ужина настольные игры, отдых. (ПОЛДНИК: плетеная булочка, сок.)	19:20 – УЖИН: гречка с сосисками, чай, персики, компот. Просмотр фильма – Капитан Филлипс. Душ, умывания, туалет.

<b>11.07</b>	8:15 – ЗАРЯДКА на стадионе. 8:45 – ЗАВТРАК: Блины с творогом, чай, бутерброды мини пицца. Уборка комнаты (Данила, Эрик), в 10:00 проверка комнат (10 баллов). 10:30 – фотосессия в зале с татами. 11:30 – фотосессия на море в кимоно.	13:15 – ОБЕД: Борщ, котлета, картошка, овощной салат, компот. 13:30 – 14:30 – ТИХИЙ ЧАС (настольные игры) 14:30 – на море, конкурс построить песочный замок на тему каратэ. 17:30 – Вернулись с моря, ПОЛДНИК: булочка и сок, свободное время, настольные игры, спорт.зал, батут.	19:20 – УЖИН: плов, печенье, арбуз, чай. 20:00 – Игра «Зорница» 21:00 - Настольные игры, батут. Душ, умывания, туалет.
<b>12.07</b>	8:15 – ЗАРЯДКА на стадионе. 8:45 – ЗАВТРАК: овсяная каша, чай, варенье. Уборка комнаты (Солвита, Елизавета), в 9:55 проверка комнат (10 баллов). 10:00 – Тренировка у нашего сенсея. 11:00 – Турнир по сумо и Ката. Эрик Павишка – 2 место в сумо и Ката; Данила Лапушинский – 3 место в сумо; Сандра Оливия Боровкова – 2 место в ката; Александр Волонцевич – 2 место в сумо, 3 место в Ката; Алексей Краморенко – 2 место в сумо.	13:15 – ОБЕД: Холодник, тушеная картошка, компот, огурцы. 13:30 – 14:30 – ТИХИЙ ЧАС (настольные игры) 14:30 – 17:00 – Полоса препятствий, свободное время на стадионе. Игра в футбол тренеров против учеников (14:2) 17:15 - Отдых, ПОЛДНИК: сырная булочка, сок. Свободное время.	19:20 – УЖИН: сок, макароны по-флотски, персики, нектарины. Прогулка на море, пляжные аттракционы – качели, паутина. Магазин. Построение, награждение всех победителей и участников лагеря мороженым. 21:30 – 23:00 – Дискотека. 23:00 – праздничный стол с конфетами и печеньем в нашем классе. Спать ложились по старшинству разницей в 10 минут. Но все потратили много энергии за день и легли почти в одно и тоже время. ))
<b>13.07</b>	8:00 – Подъем, сбор вещей, уборка комнаты. 8:45 – ЗАВТРАК: творог, чай, бананы, бутерброды, получили дипломы, фото. 10:00 – выехали из лагеря. 11:50 – остановка на заправке.	13:30 – Прибытие в Даугавпилс.	