



9.30 Kogunemine, regimine

10.00 Tervitussõnad

10.30 **„Kuidas hoida oma vaimset ja füüsilist tervist sotsiaalmeedias?“** *BRIT MESIPUU*

11.00 **„Laetud akud – heaolu loovad harjumused“** *HARALD LEPISK*

11.45 **Töötoad 30 algusega 11.45 ja 12.20**

1. „Visuaalne lihtsustamine ehk tööriist selleks, et olla vaimselt terve“ *KATI ORAV*
2. „Varjatud pahalane erinevates jookides“ *MARIS ALLIK, ARDI KÄRBLANE*
3. Võimlas korvpallimäng „Rida“ *TIINA TERASMAA, MARTIN VÄNDRA*
4. Matisaalis NTC „Tehnika enne tempot“ *MARLENE ALTMÄE*
5. „Puust ja punaseks: AED ja elustamine“ *KRISTIN MÄGER, NADEZDA FESSAI*
6. „Köögis nahk siledaks - kodune kehahooldus“ *KETLIN SUVI, ANNABEL KALLIS*
7. „Toremaid mõtteid liikumispausideks“ *KADRI LILL, TDK MÄNGUJUHID*
8. „Õpin ja liigun“ *PIRGIT PALM*
9. „Lõbus õppimisvõimalus orienteerudes“ *REGINA MÄNNIGO*
10. „Meeled puhtaks fotograafia abil“ *SEIU MURU*
11. Õueteaduskool *MAARJA PARK, KATRIN MÄGI*
12. „Tervislikud energiabatoonid + keskkonnasõbralik vahariie“ *SIRET VOOL, INGRID RUMP*

12.55 Lõuna

13.30 **„Imeline aju“** *JAAN ARU*

14.10 Kokkuvõtete tegemine