

**Bērnu vasaras diennakts nometne**

ESF projekta *„Slimību profilakses un Veselības veicināšanas pasākumi Jelgavas novadā”, Līgums Nr.9.2.4.2/16/I/033* ietvaros

**I Nometnes Programma**

**10.06.2019.-14.06.2019.**

**Norises vieta** - Atpūtas komplekss "Albatross", Ķesterciems, Engures pagasts, Engures novads

**Nometnei piesaistītie speciālisti -** Nometnes vadītājs, klīniskais psihologs sporta pedagogs, treneris, radošo aktivitāšu ( izgatavot, līmēt, zīmēt, teātra spēle) pedagogs.

**Dalībnieki** – bērni vecumā no 8-9 gadiem, kopā 20 dalībnieki.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **diena – 10.06.2019** | |
| 12:00-13:00 | Ierašanās, izvietošanās – bērni ierodas, tiek ierādītas dzīvojamās telpas, laiks ērti iekārtoties. |
| 13:00 | Pusdienas |
| 13:30 | Iepazīšanās ar nometnes teritoriju, iepazīšanās ar nometnes iekšējās kārtības noteikumiem. |
| 14:30 – 16:00 | Iepazīšanās spēle – Spēle „Krāsas”, iepazīstam vārdus, zīmējam savas vizītkartes |
| 16:00 | Launags |
| 16:30 – 18:00 | Komandas saliedēšanas spēle – Torņa celšanas spēle. Grupa sadalās 4 komandās un no sagatavotiem materiāliem ir jāuzceļ tornis. Kura komanda var uzbūvēt visaugstāko. Pēc tam kopīgi visi būvē lielāko torni. |
| 18:00 – 19:00 | Istabu noformēšana – bērni noformē savas istabiņas ar izdomātiem nosaukumiem, vizītkartēm, saukļiem. |
| 19:00 | Vakariņas |
| 19:30 – 21:00 | Kopīga aktivitāte – dalīšanās 2 komandās, nosaukumu izdomāšana, noformējumu izgatavošana. Visu nometnes laiku šīs komandas darbosies gan atsevišķās aktivitātēs, gan apvienosies lielajā grupā uz praktiskajām lekcijām. |
| 21:00 | Vakara aplis – bērni padalās ar dienas notikumiem, sajūtām un ja kādam kāda sāpe sakrājusies. |
| 21:40 | Vakara higiēna |
| 22:00 – 23:00 | Došanās gulēt |
| 1. **diena – 11.06.2019** | |
| 08:00 | Celšanās |
| 08:20 | Rīta rosme |
| 08:40 | Rīta higiēna |
| 09:00 | Brokastis |
| 09:30 | Istabiņu kārtošana – bērni krāj nometnes bonusa kartiņas par labi paveiktiem darbiņiem. Istabu uzturēšana kārtībā ir viena no iespējām. |
| 10:00 – 10:30 | Dodamies ekskursijā uz Rideļiem – Mērsragu - Roju |
| 10:30 – 12:30 | Rideļu dzirnavu interaktīvā ekskursija ar gidu un aktivitātēm + pankūku ēšana noslēgumā |
| 12:30– 13: 30 | Mērsrags – Mērsraga bākas apmeklējums |
| 14:00– 18:00 | – Roja – Rojas akmeņainās pludmales apmeklējums, lielā akmens apskate – Rojas kuģu kolekcijas apskate – radošā aktivitāte ( tīklu lāpīšana + glezniņu veidošana) – lielās zupas vārīšana uz ugunskura un ēšana |
| 16:30 | Launags |
| 18:00 – 18:40 | Atgriešanās „Albatrosā” |
| 18:40 – 19:00 | Atpūta |
| 19:00 | Vakariņas |
| 19:30 – 21:30 | Nometnes dienasgrāmatas izgatavošana – bērni izgatavo no dotajiem materiāliem savu dienasgrāmatu, kurā varēs pierakstīt labākās idejas, domugraudus, draugu kontaktus, kā arī krāt labo darbu ierakstus no nometņu vadītāja. |
| 21:40 | Vakara higiēna |
| 22:00 – 23:00 | Došanās gulēt |
| 1. **diena – 12.06.2019.** | |
| 08:00 | Celšanās |
| 08:20 | Rīta rosme |
| 08:40 | Rīta higiēna |
| 09:00 | Brokastis |
| 09:30 | Istabiņu kārtošana – bērni krāj nometnes bonusa kartiņas par labi paveiktiem darbiņiem. Istabu uzturēšana kārtībā ir viena no iespējām. |
| 10:00 – 11:30 | Slepenā draudziņa izlozēšana, lai varētu sagatavot dāvaniņu, ko pasniegt noslēgumā, radošas sarunas par talantiem un to parādīšanu noslēguma ballītē |
| 11:30 – 12:30 | Baseins ar baseina spēlēm trenera vadībā |
| 13:00 | Pusdienas |
| 13:30 | Brīvais laiks |
| 14:00 – 16:00 | Darbošanās kopā ar psihologu – pašapziņa, kas to veido? Kāds es esmu? |
| 16:00 | Launags |
| 16:30 – 19:00 | Aktivitāte kopā ar MOT treneri – pozitīvā motivācija manī |
| 19:00 | Vakariņas |
| 19:30 – 21:00 | Pasakas iestudēšana – lomu spēles |
| 21:00 | Vakara aplis |
| 21:40 | Vakara higiēna |
| 22:00 – 23:00 | Došanās gulēt |
| 1. **diena – 13.06.2019.** | |
| 08:00 | Celšanās |
| 08:20 | Rīta rosme |
| 08:40 | Rīta higiēna |
| 09:00 | Brokastis |
| 09:30 | Istabiņu kārtošana – bērni krāj nometnes bonusa kartiņas par labi paveiktiem darbiņiem. Istabu uzturēšana kārtībā ir viena no iespējām. |
| 10:00 – 13:00 | Pārgājiens uz Balto kāpu |
| 13:00 | Pusdienas |
| 13:30 | Brīvais laiks |
| 14:00 – 16:00 | Darbošanās ar psihologu – Kas ir talants? Kā to atklāt? Kas man padodas vislabāk? |
| 16:00 | Launags |
| 16:30 – 17:00 | Atpūta |
| 17:00 – 19:00 | SUPošana jūrā |
| 19:00 | Vakariņas |
| 19:30 – 21:40 | Talantu šovs + ballīte |
| 21:40 | Vakara higiēna |
| 22:00 – 23:00 | Došanās gulēt |
| 1. **diena – 13.06.2019.** | |
| 08:00 | Celšanās |
| 08:20 | Rīta rosme |
| 08:40 | Rīta higiēna |
| 09:00 | Brokastis |
| 09:30 | Istabiņu kārtošana – bērni krāj nometnes bonusa kartiņas par labi paveiktiem darbiņiem. Istabu uzturēšana kārtībā ir viena no iespējām. |
| 10:00 – 11:30 | Radošā nodarbība kopā ar „7 balles” |
| 11:30 – 12:30 | Baseins ar baseina spēlēm trenera vadībā |
| 13:00 | Pusdienas |
| 13:30 | Brīvais laiks – sakārtot somas mājupceļam, sakārtot istabiņas |
| 14:00 – 16:00 | Noslēguma pasākums – labie vārdi, diplomu izsniegšana, titulu piešķiršana ( nometņu vadītājs kopā ar skolotājiem visas dienas vēro bērnus un piešķir katram raksturīgu titulu, piemēram smaidīgākais, izpalīdzīgākais, stiprākais). |
| 16:00 | Launags |
| 16:30 – 17:00 | Atvadas un došanās mājās |