

**Bērnu vasaras diennakts nometne**

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

**III Nometnes Programma**

**12.08.2019.-16.08.2019.**

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

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

**Dalībnieki** – bērni vecumā no 10-11 gadiem, kopā 20 dalībnieki.

|  |
| --- |
| 1. **diena – 12.08.2019**
 |
| 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 – 13.08.2019**
 |
| 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 | 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. |
| 11:30 – 12:30 | Baseins ar baseina spēlēm trenera vadībā |
| 13:00 | Pusdienas |
| 13:30  | Brīvais laiks |
| 14:00-16:00  | Sportiska aktivitāte – spēle komandām ar orientēšanos teritorijā |
| 16:00 | Launags |
| 16:30-17:00 | Atpūta, sagatavošanās vakara nodarbībai |
| 17:00-19:00 | Darbošanās kopā ar psihologu – pašapziņa, kas to veido? Kāds es esmu? |
| 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 – 14.08.2019.**
 |
| 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, sagatavošanās vakara nodarbībai |
| 17:00-19:00 | Aktivitāte kopā ar MOT treneri – pozitīvā motivācija manī |
| 19:00 | Vakariņas |
| 19:30 – 21:00 | Talantu šovs |
| 21:00  | Vakara aplis |
| 21:40 | vakara higiēna |
| 22:00 – 23:00 | Došanās gulēt |
| 1. **diena – 15.08.2019.**
 |
| 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 |
| 10:30 - 13:00 | Valguma pasaule – baskāju takas iziešana, dabas izstādes apmeklējums, labirinta iziešana |
| 13:20-14:00 | Pusdienas Šlokenbekas pilī |
| 14:00 – 16:00 | Atraktīva, izzinoša ekskursija Latvijas Ceļu muzejā |
| 16:00-17:30 | Lidostas Jūrmala apmeklējums, muzeja un teritorijas iepazīšana ar gidu |
| 17:30 | Launags |
| 18:00-18:30  | Atgriešanās „Albatrosā” |
| 18:00 – 19:00 | Atpūta, gatavošanās vakara pasākumam |
| 19:00 | Vakariņas |
| 19:30 – 21:30 | Kopīga noslēguma ballīte |
| 21:30 | Vakara aplis |
| 22:00 | Vakara higiēna |
| 22:30 – 23:00 | Došanās gulēt |
| 1. **diena – 16.08.2019.**
 |
| 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 | Dāvaniņu gatavošana, saiņošana |
| 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 |