

Vasaras diennakts nometņu organizēšana un vadīšana

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

Nometnes Programma

22.08.2022.-26.08.2022

Norises vieta – Pāvilosta, organizācijas saliedēt.lv teritorija

Nometnei piesaistītie speciālisti - Nometnes vadītājs, psihologs, sporta pedagogs/treneris, radošo aktivitāšu pedagogs.

Dalībnieki – bērni vecumā no 10 līdz 12 gadiem, kopā 15 dalībnieki.

1. diena – 22.08.2022 - Iepazīšanās	
12:00-13:00	Ierašanās, reģistrācija, istabu sadale
13:00 -13:15	Drošības instrukcija, iekšējās kārtības noteikumi, iepazīšanās ar nometnes teritoriju
13:15-14:00	Medicīniskā pārbaude/iepazīšanās spēle
14:00 – 14:30	Pusdienas
14:30- 15:15	Iekārtošanās naktsmītnē/klusā stunda
15:15 -16:00	Sporta spēles, komunikācijas prasmju attīstošās aktivitātes
16:15 – 16:30	Launags
16:30 – 17:15	Brīvais laiks, zvans vecākiem
17:30-18:45	Dullais desmitnieks - sacensības
18:45-19:15	Aktivitātes "Slepenais draugs" sākums, noteikumi
19:15-19:30	Vakariņas
19:30-20:00	Vakara noslēguma pasākums, nometnes dziesma, sarunas - ko sagaida no nometnes? Ko atceras no projekta aktivitātēm?
20:00-21:15	Kino vakars - "Prāta spēles"
21:15- 21:45	Noslēguma aplis
21:45-22:15	Gatavošanās miegam, duša
22:15 – 23:00	Naktsmiers
2. diena – 23.08.2022 Fiziskās aktivitātes/aktīvais brīvais laiks	
8:00	Dežurantu modināšana
8:15	Modināšana
8:30-8:45	Rīta rosme
8:45 -9:00	Rīta tualete
9:15-9:45	Brokastis

9:45-10:15	Istabiņu kārtošana un pārbaude, telefonu laiks
10:15-10:45	Iepazīšanās ar dienas tēmu plānotiem pasākumiem, gatavošanās sporta nodarbībām
10:45-11:15	Sporta nodarbība
11:30-12:00	Sporta spēles
12:00-13:00	3. un 4. gr. Uztura darbnīca, 1. un 2. gr. "Vīzijas dēļa" veidošana
13:00-13:30	Pusdienas
13:30-14:30	Klusā stunda
14:30-15:45	Sarunu aplis – spēle, Pasaki sev, pasaki citam - spēle
15:45-16:15	Mandalu krāsošana
16:15 – 16:30	Launags
16:30-17:30	Komandu stafetes pa punktiem, stafēšu sacensības, zvans vecākiem
17:30-18:00	Spēle "Pārsteigumu maiss", pārgērbšanās
18:00-18:45	Vakara aktivitātes noteikumi, laiks sagatavoties, brīvais laiks, zvans vecākiem
19:00-19:30	Vakariņas
19:30-20:00	Priekšnesumi pa grupām vai individuāli, talantu šovs. Deju cīņas (<i>dance battle</i>).
20:00-21:15	Kino vakars - "Sapņu komanda"
21:15- 21:45	Noslēguma aplis
21:45-22:15	Gatavošanās miegam, duša
22:15 – 23:00	Naktsmiers
3. diena – 24.08.2022 Uzturs un bezatkritumu dzīvesveids	
8:00	Dežurantu modināšana
8:15	Modināšana
8:30-8:45	Rīta rosme
8:45 -9:00	Rīta tualete
9:15-9:45	Brokastis
9:45-10:15	Istabiņu kārtošana un pārbaude, telefonu laiks
10:15-10:45	Iepazīšanās ar dienas tēmu plānotiem pasākumiem, gatavošanās sporta nodarbībām
10:45-11:15	Sporta nodarbība
11:30-12:00	Sporta spēles
12:00-12:45	Bezatkritumu dzīvesveida darbnīca
12:45-13:00	Brīvais laiks/gatavošanās pusdienām
13:00-13:30	Pusdienas
13:30-14:30	Klusā stunda
14:30-15:45	Video rullīšu veidošana par veselīga uztura un bezatkritumu dzīvesveida tēmām
15:45-16:15	Uztura darbnīca
16:15 – 16:3	Launags
16:30-17:30	Sporta spēles, zvans vecākiem
17:30-18:45	Vakariņu gatavošana pa grupām, galda spēles
19:00-19:30	Vakariņas

19:30 – 20:00	"Erudīcijas vakars" - viktorīna
20:00-21:15	Kino vakars - "Super Size Me"
21:15- 21:45	Noslēguma aplis
21:45-22:15	Gatavošanās miegam, duša
22:15 – 23:00	Naktsmiers
4. diena – 25.08.2022 Psihiskā veselība un atkarības	
8:00	Dežurantu modināšana
8:15	Modināšana
8:30-8:45	Rīta rosme
8:45 -9:00	Rīta tualete
9:15-9:45	Brokastis
9:45-10:15	Istabiņu kārtošana un pārbaude, telefonu laiks
10:15-10:45	Iepazīšanās ar dienas tēmu plānotiem pasākumiem, gatavošanās sporta nodarbībām
10:45-12:00	Sporta spēļu sacensības: volejbols, futbols, tautas bumba
12:00-13:00	1. un 2. gr. Uztura darbnīca, 3. un 4. gr. "Vīzijas dēļa" veidošana
13:00-13:30	Pusdienas
13:30-14:30	Klusā stunda
14:30-16:00	Psihologa nodarbība (emociju atpazīšana, stresa mazināšana, ķermeņa paštēls, atkarības)
16:15-17:15	"Stresa bumbiņu" veidošana
17:15-17:30	Launags
17:30-18:00	Brīvais laiks, zvans vecākiem
18:00-19:00	Sporta spēļu sacensības: volejbols, futbols, tautas bumba
19:00-19:30	Vakariņas
19:30 – 21:15	"Popiela", Noslēguma pasākums, konkursi Aktivitātes "Slepenais draugs" noslēgums
21:15-21:45	Noslēguma aplis
21:45- 22:15	Gatavošanās miegam, duša
22:15 – 23:00	Naktsmiers
5. diena – 26.08.2022. Noslēgums	
9:15	Dežurantu modināšana
9:30	Modināšana
9:45-10:00	Rīta tualete
10:00-10:15	Brokastis
10:15-10:45	Istabiņu kārtošana un pārbaude, telefonu laiks
10:45-11:15	Iepazīšanās ar dienas tēmu plānotiem pasākumiem, gatavošanās sporta nodarbībām
11:15-12:00	Sporta nodarbība
12:00 -12:30	Sporta spēles
12:30-13:15	Veselīga uztura olimpiāde
13:15-13:45	Brīvais laiks/gatavošanās pusdienām
13:45-14:00	Pusdienas
14:00-14:30	Brīvais laiks/atpūta
14:30-15:15	Piemiņas dāvanību gatavošana
15:15-16:00	Mantu kārtošana, teritorijas kārtošana
16:00-16:30	Launags, noslēguma aplis
16:30	Došanās mājās