

Dienas nometnes “Mazais mastotājs 2023” programma

ESF projekta “*Slimību profilakses un Veselības veicināšanas pasākumi Jelgavas novadā “Ozolnieki”*”, Nr. 9.2.4.2/16/I/066 ietvaros

12.06.2023.-16.06.2023.

Norises vieta – Jelgavas novads, Ozolnieku pagasts, Ozolnieki, pie Ozolnieku ezera, SIA “Pieci Masti” teritorija un Ozolnieku ezera teritorija

Nometnei piesaistītie speciālisti - Nometnes vadītājs, nometnes pedagogi, psihologs, sporta pedagogs/treneris, uztura speciālists

Dalībnieki – bērni vecumā no 13 līdz 15 gadiem, kopā 15 dalībnieki.

1.diena

9:30	Ierašanās
9:30-10:40	Tehniskā un drošības instruktāža, iepazīšanās ar nometnes programmu, iepazīšanās spēle
10:40-11:40	Sportiskas aktivitātes ūdens atrakciju parkā
12:00-12:30	Pusdienas
12:30-13:30	Radošā darbnīca: izstrādājumu veidošana no ādas/krekliņu batikošana
13:45-15:45	Stafete uz ūdens ar SUP dēļiem
16:00-17:00	Launags - pašu gatavota pica!

2.diena

9:00	Ierašanās
9:30-12:10	Veikborda nodarbība ar instruktoru
12:30-13:00	Pusdienas
13:00-15:00	Radošā darbnīca: ”Ozolnieku kuģis” (peldoša kuģa izgatavošana, sacensības komandās)
15:00-15:30	Launags

3. diena

9:30	Ierašanās
9:30–11:20	Iesildīšanās kopā ar instruktoru, veikborda nodarbība ar instruktoru
11:20-12:20	Psihologa lekcija par vērtībām un pašapziņu
12:20-12:45	Pusdienas
12:45- 14:30	Spēles un saliedēšanās aktivitātes (dalībnieki par spēlēm krāj punktus)
14:30-15:30	Veikborda nodarbība ar instruktoru
15:30-16:00	Launags

4. diena

9:30	Ierašanās
9:30–11:20	Iesildīšanās kopā ar instruktoru, veikborda nodarbība ar instruktoru

11:20-13:00	Spēles un saliedēšanās aktivitātes (dalībnieki par spēlēm krāj punktus)
13:00-13:30	Pusdienas
13:30- 14:30	Veikborda nodarbība ar instruktoru
14:30-15:30	Radošā darbnīca: henna un ķermeņa apgleznošana ar hennu
15:30-16:00	Launags

5.diena

9:30	Ierašanās
9:30–12:10	Iesildīšanās kopā ar instruktoru, veikborda nodarbība ar instruktoru
12:30-13:00	Pusdienas
13:00-14:30	Orientēšanās ap Ozolnieku ezeru (atjautības uzdevumi, punktu meklēšana, fotografējot noteiktos objektus)
14:30-15:30	Interaktīva lekcija par veselīgu uzturu
15:30- 16:30	Launags, nometnes noslēgums un izvērtēšana