

Diennakts nometnes “Mazais mastotājs 2023” Programma**27.06.2023.-29.06.2023**

ESF projekta „Slimību profilakses un Veselības veicināšanas pasākumi Jelgavas novadā”, Līgums

Nr. 9.2.4.2/16/l/033 ietvaros

Norises vieta – Ozolnieki, Ezerkrasti, SIA “5 Masti”**Nometnei piesaistītie speciālisti** - Nometnes vadītājs, psihologs, sporta pedagogs/trenēris, radošo aktivitāšu pedagogs, uztura speciālists.**Dalībnieki** – bērni vecumā no 9 līdz 11 gadiem, kopā 20 dalībnieki.

1. diena – 27.06.2023	
10:00-11:00	Ierašanās, reģistrācija, iekārtošanās nometnes telpās, drošības instrukcija, iekšējās kārtības noteikumi, iepazīšanās ar nometnes teritoriju
11:00 -12:00	Psihologa lekcija – Lai justos labi - veselīga un aktīva dzīvesveida nozīme
12:00-14.00	Iepazīšanās aktivitātes un spēles
14:00 – 14:30	Pusdienas
14:30- 15:00	Brīvais laiks
15:00-16:00	Veikborda treniņš ar instruktoru
16:00 – 16:30	Launags – pašu gatavota pica!
16:30 – 17:30	Stafetes ūdens atrakciju parkā
17:40-18:45	Radošā darbnīca: krekliņu un zeķu batikošana
18:45-19:45	Veikborda treniņš ar instruktoru
19:45-20:10	Vakariņas
20:10-20:30	Dienas noslēgums – sarunas, atgriezeniskā saite
20:30-22:00	Kino vakars
22:00-22:30	Gatavošanās naktsmieram, vakara tualete
22:30 -	Naktsmiers
2. diena – 28.06.2022	
8:00	Dežurantu modināšana
8:15	Modināšana
8:15-08:30	Rīta rosme
8:30 -9:00	Rīta tualete
9:15-9:45	Brokastis
9:45-10:15	Iepazīšanās ar plānotajiem pasākumiem, gatavošanās dienai
10:15-11:15	Veikborda treniņš ar instruktoru
11:15-12:00	Stafete Ozolnieku ezerā ar SUP dēļiem
12:00-12:30	Pusdienas
12:30- 14:00	Radošā darbnīca: “Ozolnieku kuģis” (peldoša kuģa izgatavošana, sacensības komandās)
14:00-15:00	Brīvais laiks
13:30-14:30	Radošā darbnīca: “Augstākais masts”
14:30-15:45	Veikborda treniņš ar instruktoru
15:45-16:15	Launags
16:15 – 16:30	Brīvais laiks

16:30-18:00	Orientēšanās ap Ozolnieku ezeru (atjautības uzdevumi, punktu meklēšana, fotografējot noteiktos objektus)
18:00-18:45	Dienas noslēgums – sarunas, atgriezeniskā saite
19:00-19:30	Vakariņas
19:30-21:00	Kino vakars
21:00-21:30	Diskusija par filmu, iegūtās atziņas
21:30-22:00	Gatavošanās naktsmieram, vakara tualete
22:00	Naktsmiers
3. diena – 29.06.2023	
8:00	Dežurantu modināšana
8:15	Modināšana
8:15-08:30	Rīta rosme
8:30 -9:00	Rīta tualete
9:15-9:45	Brokastis
9:45-10:15	Iepazīšanās ar plānotajiem pasākumiem, gatavošanās dienai
10:15-11:15	Veikborda treniņš ar instruktoru
11:15-12:15	Radošā darbnīca: izstrādājumu veidošana no ādas
11:30-12:00	Pusdienas
12:00-13:00	Radošā darbnīca: ķermeņa apgleznošana ar hennas krāsu
13:00-13:30	Sportiskā aktivitāte - Ūdens atrakciju parks
13:30- 14:00	Sportiskā aktivitāte - Klints kāpelēšanas siena
14:00- 15:00	Mantu savākšana, telpas un teritorijas kārtošana
15:00 – 16:00	Spēļu, stafešu uzvarētāju un citu nominantu apbalvošana
16:00 – 17:30	Launags kopā ar uztura speciālisti. Veselīga uztura lekcija un meistarklase.
17:30 - 18:30	Psihologa lekcija – Manas emocijas: kā tās atpazīt un paust.
18:30-19:30	Veikborda treniņš ar instruktoru
19:30	Došanās mājās