



DIENNAKTS NOMETNES “ESI AKTĪVS! ESI POZITĪVS!” PROGRAMMA

24.08.2023-26.08.2023

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

Norises vieta – viesu māja Ānes muiža, Cenu pagasts, Jelgavas novads

Dalībnieki – bērni vecumā no 10 līdz 12 gadiem, kopā 40 dalībnieki.

Pirmā diena, 24.08.2023.

Laiks	Aktivitāte
10.00 – 11.00	Bērnu ierašanās nometnes bāzes vietā (iekārtošanās istabiņās).
10.00 – 12.00	Ko der zināt par nometni? Noteikumu pārrunāšana, veselības skrīnings (temperatūras mērīšana un pedikulozes pārbaude), teritorijas iepazīšana.
12.00 – 13.00	Radošā darbnīca. Istabiņu biedru saliedēšana un telpu noformējums. Prezentācijas.
13.00 – 13.30	Pusdienas.
13.30 – 14.30	Klusā stunda. Atpūtas brīdis. Istabiņu sakārtošana. Istabiņu pārbaude.
14.30 – 15.00	Komandu sadarbības dienas uzdevums. Cīnies un uzvari!
15.00 – 15.30	Launags
15.30 – 16.30	1.grupai radošā darbnīca, 2. grupai sporta nodarbība.
16.30 – 17.30	2.grupai radošā darbnīca, 1. grupai sporta nodarbība.
17.30 – 18.00	Muzikālais šovs.
18.00 – 18.30	Sporta nodarbība. Tautas bumbas turnīrs.
18.30 – 19.00	Brīvais laiks: piepūšamā atrakcija, velokarti. Sarunas.
19.00 – 19.30	Vakariņas.
19.30 – 20.30	Nometnes atklāšana. Ugunsкура rituāls.
20.30 – 21.00	Vakara sadarbības spēles.
21.00 – 21.20	Vakara aplis.
21.20 – 22.00	Vakara tualete.
22.00 – 8.30	Nakts miers.

Otrā diena, 25.08.2023.

8.30 – 9.00	Celšanās, rīta tualete.
9.00 – 9.30	Rīta rosme.
9.30 – 10.00	Brokastis.
10.00 – 10.20	Rīta aplis.
10.20 - 10.30	Sagatavošanās nodarbībām.
10.30 – 11.30	1. grupai radošā darbnīca, 2. grupai sporta nodarbība.
11.30 – 12.30	2. grupai radošā darbnīca, 1. grupai sporta nodarbība.
12.30 – 13.00	Brīvais laiks: piepūšamās atrakcijas, velokarti. Sarunas.
13.00 – 13.30	Pusdienas.
13.30 – 14.30	Klusā stunda. Atpūtas brīdis. Istabiņu sakārtošana. Istabiņu pārbaude.
14.30 – 15.30	Komandu sadarbības dienas uzdevums. Cīnies un uzvari!
15.30 – 16.00	Launags
16.00 – 17.00	Tematiska nodarbība ar uztura speciālisti: Vai veselīgs uzturs ir arī garšīgs? Grupu darbu prezentācijas.

17.00 – 18.00	Sporta nodarbība. Tautas bumbas turnīrs.
18.00 – 19.00	Brīvais laiks: piepūšamās atrakcijas, velokarti. Sagatavošanās vakara pasākumam.
19.00 – 19.30	Vakariņas.
19.30 – 20.00	Sagatavošanās vakara pasākumam.
20.00 – 21.00	Vakara pasākums. Talantu šovs.
21.00 – 22.30	Ballīte! Dont worry, be happy! ☺
22.30 – 23.00	Vakara tualete.
23.00 – 08.30	Nakts miers.

Trešā diena, 26.08.2023.

8.30 – 9.00	Celšanās, rīta tualete.
9.00 – 9.30	Rīta rosme
9.30 – 10.00	Brokastis.
10.00 – 10.20	Rīta aplis.
10.20 – 10.30	Sagatavošanās nodarbībām.
10.30 – 11.30	1.grupai radošā darbnīca, 2. grupai sporta nodarbība.
11.30 – 12.30	2.grupai radošā darbnīca, 1. grupai sporta nodarbība.
10.30 – 11.30	Tematiska nodarbība ar psihologu “Manas emocijas”
11.30 – 12.15	Foto orientēšanās.
12.30 – 13.00	Brīvais laiks (velokarti, piepūšamā atrakcija).
13.00 – 13.30	Pusdienas
13.30 – 14.30	Klusā stunda. Atpūtas brīdis. Istabiņu sakārtošana. Istabiņu pārbaude.
14.30 – 15.30	Komandu sadarbības dienas uzdevums. Cīnies un uzvari! Foto orientēšanās.
15.30 – 16.00	Launags
16.00 – 17.00	Tematiska nodarbība ar psihologu “Manas emocijas”
17.00 – 18.00	Tematisks pasākums/nometnes noslēgums: Esi aktīvs! Esi pozitīvs! Stāstu laiks: Mani nometnes iespaidi. Nometnes noslēgums.
18.00 – 19.00	Bērnu došanās mājās. Nometnes teritorijas atbrīvošana Uz tikšanos citā gadā!!!