

**Diennakts nometnes “Radi, dari, veidojies!” Programma
07.08.2023-09.08.2023**

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

Norises vieta – Glūdas pamatskola, Glūdas pagasts, Jelgavas novads

Nometnei piesaistītie speciālisti - Nometnes vadītājs, psihologs, sporta pedagogs/trenēris, radošo aktivitāšu pedagogs, uztura speciālists.

Dalībnieki – bērni vecumā no 12 līdz 14 gadiem, kopā 20 dalībnieki.

1. diena – 07.08.2023	
10:00 – 10:30	Ierašanās, iekārtošanās.
10:30 – 11:30	Saliedēšanas spēles, iepazīšanās.
11:30-12:30	Apmetnes iekārtošana, dekorēšana, karoga veidošana.
12:30 – 13:30	Pusdienas
13:30 – 15:30	Sporta nodarbība – stafetes.
15:30 – 16:30	Radošā nodarbība dabā.
16:30 – 17:30	Launags
17:30 – 19:00	Radošā nodarbība dabā.
19:00 – 20:00	Vakariņas
20:00 – 22:00	Ugunskura vakars, nakts atjautības izdevumi, spēles.
22:00	Naktsmiers
2. diena – 08.08.2023	
7:30	Celšanās
8:00 – 9:00	Joga/vīngrošana
9:00 – 10:00	Brokastis
10:00 – 11:00	Nodarbība ar psihologu.
11:10 – 12:30	Radošās nodarbības sava ķermeņa apzināšanai.
12:30 – 13:30	Pusdienas
13:30 – 15:30	Radošās nodarbības
15:30 – 16:30	Saliedēšanas uzdevumu un dažādu šķēršļu pārvarēšana komandās.
16:30 – 17:30	Launags
17:30 – 19:00	Radošās mūzikas nodarbības.
19:00 – 20:00	Vakariņas
20:00 – 22:00	Kino vakars (labos laika apstākļos, kino notiks ārā)
22:00	Naktsmiers

3. diena – 09.08.2023	
7:30	Celšanās
8:00 – 9:00	Joga/vingrošana
9:00 – 10:00	Brokastis
10:00 – 11:30	Radošā nodarbība.
11:30 – 12:30	Veselīga uztura nodarbība.
12:30 – 13:30	Pusdienas
13:30 – 15:00	Radošā nodarbība.
15:00 – 16:00	Psihologa nodarbība.
16:00 – 17:00	Launags.
17:00 – 18:00	Noslēdzošais aplis, spēles.
18:00- 19:00	Došanās mājup.