

Pieteikšanās bērnu veselības veicināšanas radošajām darbnīcām un nometnēm no 17. maija plkst.9.00

 Publicēts pirms vairāk nekā 3 gadiem

Publicēts: 17.05.2022.

No 17. maija plkst.9.00 aicinām vecākus pieteikt bērnus veselības veicināšanas radošajām darbnīcām un nometnēm! Pieteikšanās radošajām darbnīcām un nometnēm – pie katras no konkrētās nometnes apraksta, spiežot uz vārda “Pieteikties” un aizpildot veidlapu. Lūdzu reģistrēties nometnēm savlaicīgi, jo grupas parasti ātri komplektējas. Dalībnieku skaits ierobežots! ! Vienu bērnu var pieteikt tikai uz vienu radošo darbnīcu un vienu nometni. ! Veicot veselības veicināšanas radošo darbnīcu un nometņu grupas dalībnieku komplektāciju, prioritāte būs daudzbērnu, trūcīgu un maznodrošinātu ģimeņu bērniem, bērniem, kuri palikuši tikai ar 1 vecāku kā arī Ādažu pagasta prioritāte, jo aktivitātes tiek īstenotas projekta “Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Ādažu novada pašvaldības Ādažu pagastā”, Nr.9.2.4.2/16/I/001, ietvaros, kas turpinās no pagājušā gada.)

Nometne 10-12 gadus veciem bērniem fiziskās veselības veicināšanai “EASY PEASY” 27.06.-01.07.2022. plkst. 9:00-16:00

[PIETEIKTIES](#)

Laiks	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
9:00	Ierašanās nometnē	Ierašanās nometnē	Ierašanās nometnē	Ierašanās nometnē	Ierašanās nometnē
9:15	Drošības un iekšējo kārtību noteikumu nodarbība. (iepazīstina Kristīne Bormane) IEPAZĪŠANĀS SPĒLES Vārds un īpašība	IEPAZĪŠANĀS SPĒLE Alfabētiskie krēsli Vērstas uz pozitīvu attieksmju veidošanu	Ledus laušanas spēle Burvju kaste	Uzticību veidošanas spēle Aklā bekošana	Pārgājiens fiziskās veselības veicināšanai

10:00	Fitnessa nodarbība – veidojot interesantu saturu, lai bērniem radītu patiku un vēlmi turpināt nodarboties ar to ikdienā.	Fitnessa nodarbība – veidojot interesantu saturu, lai bērniem radītu patiku un vēlmi turpināt nodarboties ar to ikdienā.	Fitnessa nodarbība – veidojot interesantu saturu, lai bērniem radītu patiku un vēlmi turpināt nodarboties ar to ikdienā.	Fitnessa nodarbība – veidojot interesantu saturu, lai bērniem radītu patiku un vēlmi turpināt nodarboties ar to ikdienā.	Pārgājiena turpinājums. Kopā līdz 9 km ar atpūtas pauzēm un spēlēm
12:00	Pusdienas	Pusdienas	Pusdienas	Pusdienas	Pusdienas
13:00	Dambrete Pamatu apgūšana, saspēle	Komunikāciju spēles – veidojot runas saskarsmi, mācoties izteikties.	Orientēšanās Ādažos – iepazīt savu novadu ar uzdevumu risināšanas metodi	Saskarsmes spēles – dialoga veidošana, ideju apmaiņa, iesaistīšanās komandu darbā.	Prieka spēle – kopīgas pasakas sacerēšana
14:00	Sarunu aplis – Es šodien un rīt	Sporta nodarbība bērniem – ierādīt bērniem aktivitātes, kurās izmanto sporta inventāru	Pārgājiena maršruta garums ap 5 km	Sporta nodarbība bērniem – ierādīt bērniem aktivitātes, kurās izmanto sporta inventāru	Pārgājiena turpinājums.
15:30	Launags	Launags	Launags	Launags	Launags
15:45	Dienas noslēguma aplis, atziņas, domu apmaiņa	Dienas noslēguma aplis, atziņas, domu apmaiņa	Dienas noslēguma aplis, atziņas, domu apmaiņa	Dienas noslēguma aplis, atziņas, domu apmaiņa	Dienas noslēguma aplis, Spilgtākie iespaidi
16:00	Nometnes noslēgums	Nometnes noslēgums	Nometnes noslēgums	Nometnes noslēgums	Nometnes noslēgums

*Var mainīties pārgājiena dienas laiki (atkarīgs no laika apstākļiem)

Nometne 10-12 gadus veciem bērniem fiziskās veselības veicināšanai “AKTĪVĀ VASARA” 13.06.-17.06.2022. plkst. 9:00-16:00

PIETEIKTIES

Laiks	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
9:00	Ierašanās nometnē	Ierašanās nometnē	Ierašanās nometnē	Ierašanās nometnē	Ierašanās nometnē

Laiks	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
9:15	Nometnes drošības un iekšējo kārtību noteikumu nodarbība. IEPAZĪŠANĀS SPĒLES Vārds un īpašība	IEPAZĪŠANĀS SPĒLE Alfabētiskie krēsli Vērstas uz pozitīvu attieksmju veidošanu	Ledus laušanas spēle Burvju kaste	Uzticību veidošanas spēle Aklā bekošana	Prieka spēle – kopīgas pasakas sacerēšana
10:00	Ūdens aktivitāte spēles ūdenī, kas veicina elpošanas sistēmas darbību, gulēšana uz ūdens miera stāvoklī, u.c. prasmes fizisko aktivitāšu veicināšanai ikdienā	Ūdens aktivitāte spēles ūdenī, kas veicina elpošanas sistēmas darbību, gulēšana uz ūdens miera stāvoklī, u.c. prasmes fizisko aktivitāšu veicināšanai ikdienā	Ūdens aktivitāte spēles ūdenī, kas veicina elpošanas sistēmas darbību, gulēšana uz ūdens miera stāvoklī, u.c. prasmes fizisko aktivitāšu veicināšanai ikdienā	Ūdens aktivitāte spēles ūdenī, kas veicina elpošanas sistēmas darbību, gulēšana uz ūdens miera stāvoklī, u.c. prasmes fizisko aktivitāšu veicināšanai ikdienā	Ūdens aktivitāte spēles ūdenī, kas veicina elpošanas sistēmas darbību, gulēšana uz ūdens miera stāvoklī, u.c. prasmes fizisko aktivitāšu veicināšanai ikdienā
12:00	Pusdienas	Pusdienas	Pusdienas	Pusdienas	Pusdienas
13:00	Smadzeņu fitness – dambrete Pamatu apgūšana, saspēle	Komunikāciju spēles – veidojot runas saskarsmi, mācoties izteikties.	Pārgājiens* Ādažos ar uzdevumu risināšanu izmantojot mobilā telefona aplikāciju.	Saskarsmes spēles – dialoga veidošana, ideju apmaiņa, iesaistīšanās komandu darbā.	Meklēšanas spēle mežā– attīstot vērošanu, atmiņu un atšķirt lietas, kas neiederas dabā.
14:00	Koriģējošā vingrošana – uzmanība vērsta uz tehnisko izpildījumu un stājas uzlabošanu.	Koriģējošā vingrošana – uzmanība vērsta uz tehnisko izpildījumu un stājas uzlabošanu.	Maršruta garums ap 5 km	Koriģējošā vingrošana – uzmanība vērsta uz tehnisko izpildījumu un stājas uzlabošanu.	Sarunu aplis – Es šodien un rīt
15:30	Launags	Launags	Launags	Launags	Launags

Laiks	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
15:45	Dienas noslīguma aplis, atziņas, domu apmaiņa	Dienas noslīguma aplis, atziņas, domu apmaiņa	Dienas noslīguma aplis, atziņas, domu apmaiņa	Dienas noslīguma aplis, atziņas, domu apmaiņa	Dienas noslīguma aplis, Spilgtākie iespāidi
16:00	Nometnes noslīgums	Nometnes noslīgums	Nometnes noslīgums	Nometnes noslīgums	Nometnes noslīgums

*Var mainīties pārgājiena dienas laiki (atkarīgs no laika apstākļiem)

Izglītojoši radošā darbnīca 11-14 gadus veciem bērniem atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšanai "NEXT LEVEL" 06.06.-10.06.2022. plkst. 9:00-16:00

PIETEIKTIES

Laiks	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
9:00	Ierašanās nometnē	Ierašanās nometnē	Ierašanās nometnē	Ierašanās nometnē	Ierašanās nometnē
	Nometnes drošības un iekšējie kārtības noteikumi Iepazīšanās aktivitāte Vārds un īpašība.	Tikšanās ar psihologu* Tematika -"Atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana" un uzdevumu izdāle pārgājiēnam.	PĀRGĀJIENS* – ar psiholoģes sagatavotiem tematiskiem uzdevumiem par atkarību mazināšanu.	Tikšanās ar psihologu. Tematika -"Atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana", diskusija par pārgājiena uzdevumiem.	Ledus laušanas spēle. Akmeņu metafora.

Laiks	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
10:00	Ūdens aktivitāte spēles ūdenī, kas veicina elpošanas sistēmas darbību, gulēšana uz ūdens miera stāvoklī, u.c. prasmes fizisko aktivitāšu veicināšanai ikdienā.	Ūdens aktivitāte spēles ūdenī, kas veicina elpošanas sistēmas darbību, gulēšana uz ūdens miera stāvoklī, u.c. prasmes fizisko aktivitāšu veicināšanai ikdienā.	Pārgājiena turpinājums Garums ~ 9 km, vieglas pakāpes ar atpūtas un pusdienas pauzi.	Ūdens aktivitāte spēles ūdenī, kas veicina elpošanas sistēmas darbību, gulēšana uz ūdens miera stāvoklī, u.c. prasmes fizisko aktivitāšu veicināšanai ikdienā.	Ūdens aktivitāte spēles ūdenī, kas veicina elpošanas sistēmas darbību, gulēšana uz ūdens miera stāvoklī, u.c. prasmes fizisko aktivitāšu veicināšanai ikdienā.
12:00	Pusdienas	Pusdienas	Pusdienas	Pusdienas	Pusdienas
13:00	Diskusiju darbnīca . Es sava novada iedzīvotājs.	Galda spēļu darbnīca Attīstīt domāšanu, ierādīt interesantu brīvā laika aizpildīšanas nodarbi ar draugiem un ģimenē.	Radošā darbnīca – “VARI” Spēļošanas pamatmetodes , lai iemācītu uzticēties savām domām un vērojumiem.. Pārgājiena vidū.	RELAKSĀCIJAS AKTIVITĀTES Iemācīties atpūsties bez datora u.c. Spēles kustībā.	Diskusiju darbnīca – fiziskās aktivitātes manā ikdienā.
14:00	Radošā darbnīca – “REDZI” Spēļošanas pamatmetodes, lai pamanītu otrā dažādas detaļas.	Radošā darbnīca – “DZIRDI” Spēļošanas pamatmetodes, lai attīstītu klausīšanās prasmi. .	Pārgājiena turpinājums. Tematisko uzdevumu rezultātu pārrunāšana ar dalībniekiem.	Radošā darbnīca – “DARI” Spēļošanas pamatmetodes, lai uzņemtos iniciatīvu un sniegtu atbalstu otram.	Radošā darbnīca – “JŪTI” Spēļošanas pamatmetodes, lai attīstītu sajūtas, kuras neietekmē redze un dzirde.
15:30	Launags	Launags	Launags	Launags	Launags

Laiks	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
15:45	Dienas nosléguma aplis, atziņas, domu apmaiņa.	Dienas nosléguma aplis, atziņas, domu apmaiņa.	Dienas nosléguma aplis, atziņas, domu apmaiņa.	Dienas nosléguma aplis, atziņas, domu apmaiņa.	Dienas nosléguma aplis, Nometnes spilgtākās atziņas.
16:00	Nometnes noslégums	Nometnes noslégums	Nometnes noslégums	Nometnes noslégums	Nometnes noslégums

*Pārgājiena diena var mainīties, ja tajā dienā sola sliktus laikapstākļus.

Izglītojoši radošā darbnīca 7-9 gadus veciem bērniem garīgās veselības veicināšanai "DROŠSIRDIS" 01.08.-05.08.2022. plkst. 9:00-16:00

Nometne ir nokomplektēta, pieteikšanās noslēgusies! PIETEIKTIES			
SAVSTARPĒJĀ KOMUNIKĀCIJA	01.08.2022.	PIRMDIENA	Mērķis
	9:00 – 9:15	Bērnu ierašanās.	Radīt patīkamu pirmo iespaidu un jauku dienas noskaņojumu. Sagaidīt katru bērnu ar pozitīvu noskaņojumu.
	9:15 – 10:00	IEPAZĪŠANĀS.	Veicināt savstarpēju komunikāciju, pozitīvu noskaņu un izpratni par nometnes programmu un gaidāmajām aktivitātēm. Iepazīties ar pedagogiem, ar nometnes programmu un iekšējās kārtības noteikumiem.
	10:00 – 12:00	NODARBĪBA. "Savstarpējās komunikācijas pamati".	Veicināt savstarpējo komunikāciju, lai ievirzītu nometnes programmā. Uzsākt dialogu – kas ir savstarpējā komunikācija un kas slikti ietekmē savstarpējo komunikāciju.
		IZZINOŠA NODARBĪBA. "Veselīga dzīvesveida pamati."	Veicināt teorētisku un vizuālu izpratni par veselīgu un aktīvu dzīves veidu. Uzsākt savstarpējo dialogu starp bērniem (kas ir veselīgs dzīves veids, kas slikti ietekmē veselīgu dzīves veidu).
	12:30 – 13:00	PUSDIENAS	Uzņemt dienas nepieciešamās uzturvielas. Uzņemt enerģētiskās vērtības.
	13:00 – 15:00	SADRAUDZĪBAS SPĒLES. "Sports, draudzība, miers"	Veicināt bērnu vispārējo fizisko aktivitāti un labsajūtu caur aktīvu darbošanos un radīt prieku sev un citiem. Dažādu sporta aktivitāšu veikšana gan individuāli, gan pāros, gan grupās.

Nometne ir nokomplektēta, pieteikšanās noslēgusies! PIETEIKTIES			
	15:00 – 15:30	LAUNAGS	Uzņemt dienas nepieciešamās uzturvielas. Uzņemt enerģētiskās vērtības.
	15:30 – 16:00	Dienas noslēgums.	Pārliecināties par dienas laikā sniegtās informācijas pareizu uztveri. Novērtēt nometnes dienas laikā iegūto informāciju, sniegt bērniem nopelnīto vērtējumu par paveikto.
GARĪGĀ VESELĪBA	02.08.2022.	OTRDIENA	Mērķis
	9:00 – 9:15	Bērnu ierašanās.	Radīt patīkamu pirmo iespaidu un jauku dienas noskaņojumu. Sagaidīt katru bērnu ar pozitīvu noskaņojumu.
	9:15 – 10:00	Rīta aplīts	Pārliecināties par iepriekšējās dienas laikā sniegtās informācijas pareizu uztveri un radīt interesi turpināt nometnes programmu. Pārrunāt dienas plānus un sagatavoties nodarbībām.
	10:00 – 12:00	NODARBĪBA. "Jūtas un emocijas kā priekšnosacījums veselīgu savstarpējo attiecību tapšanā"	Veicināt bērnu garīgo, emocionālo, fizisko labklājību, akcentējot dalībnieku savstarpējās attiecības un sapratni savā starpā. Savstarpējās attiecības "tumšās" un "gaišās" puses – katrai ir ko pateikt (draudzība, aizvainojums, pāridarījums, t.s., internetā).
		RADOŠI AKTĪVANODARBĪBA. "Mans spēks ir mana vara."	Dot bērniem izpratni par to, ka spēks ir ne tikai fizisks, bet tas var būt prāta spēks, spēju spēks. Izmantojot radošās darbnīcas laikā veiktos uzdevumus, radīt bērnos vienlīdzības sajūtu, kas veicinātu savstarpējā līdzsvara un miera sajūtu.
	12:30 – 13:00	PUSDIENAS	Uzņemt dienas nepieciešamās uzturvielas. Uzņemt enerģētiskās vērtības.
	13:00 – 15:00	EKSKURSIJA	Piedzīvojumu pilna ekskursija uz Ādažu jauno depo, lai iepazītos ar ugundzēsēju darba ikdienu, ekipējumu un drošsirdības stāstiem.
	15:00 – 15:30	LAUNAGS	Uzņemt dienas nepieciešamās uzturvielas. Uzņemt enerģētiskās vērtības.
	15:30 – 16:00	Dienas noslēgums.	Pārliecināties par dienas laikā sniegtās informācijas pareizu uztveri. Novērtēt nometnes dienas laikā iegūto informāciju, sniegt bērniem nopelnīto vērtējumu par paveikto.
	03.08.2022.	TREŠDIENA	Mērķis

Nometne ir nokomplektēta, pieteikšanās noslēgusies! PIETEIKTIES			
DROSME BŪT PAŠAM	9:00 – 9:15	Bērnu ierašanās.	Radīt patīkamu pirmo iespaidu un jauku dienas noskaņojumu. Sagaidīt katru bērnu ar pozitīvu noskaņojumu.
	9:15 – 10:00	Rīta aplīts	Pārliecināties par iepriekšējās dienas laikā sniegtās informācijas pareizu uztveri un radīt interesi turpināt nometnes programmu. Pārrunāt dienas plānus un sagatavoties nodarbībām.
	10:00 – 12:00	RADOŠĀ DARBNĪCA. "Drosme būt pašam"	Dot iespēju katram bērnam izpaust savas prasmes (ko tu proti), tādējādi iedrošinot darboties tālāk, attīstot savas iemaņas un talantus. Iedrošināt, uzmundrināt, motivēt un dot ticību savām spējām.
		Viesis. "Pirmā neatliekamā palīdzība"	Apgūt pirmās palīdzības sniegšanas iemaņas, lai prastu sniegt pirmo palīdzību sev un nebaidītos sniegt palīdzību nelaimē nokļuvušajiem.
	12:30 – 13:00	PUSDIENAS	Uzņemt dienas nepieciešamās uzturvielas. Uzņemt enerģētiskās vērtības.
	13:00 – 15:00	SPORTA AKTIVITĀTES.	Radīt interesi par kustīgu dzīves veidu un konkrētu sporta veidu, piem. tenisu, futbolu, basketbolu, velo, fitnesu, zumbu u.c. Veikt jautras un daudzveidīgas sporta aktivitātes, piemērotas individuāli katram bērnam, tā attīstības un fiziskās sagatavotības līmenim.
	15:00 – 15:30	LAUNAGS	Uzņemt dienas nepieciešamās uzturvielas. Uzņemt enerģētiskās vērtības.
	15:30 – 16:00	Dienas noslēgums.	Pārliecināties par dienas laikā sniegtās informācijas pareizu uztveri. Novērtēt nometnes dienas laikā iegūto informāciju, sniegt bērniem nopelnīto vērtējumu par paveikto.
	04.08.2022.	CETURTDIENA	Mērķis
	9:00 – 9:15	Bērnu ierašanās.	Radīt patīkamu pirmo iespaidu un jauku dienas noskaņojumu. Sagaidīt katru bērnu ar pozitīvu noskaņojumu.
	9:15 – 10:00	Rīta aplīts	Pārliecināties par iepriekšējās dienas laikā sniegtās informācijas pareizu uztveri un radīt interesi turpināt nometnes programmu. Pārrunāt dienas plānus un sagatavoties nodarbībām.
		IZZINOŠA NODARBĪBA. "Unikalitāte, autentiskums un drosme, kas palīdz justies stipram"	Nodarbība paredz informācijas apguvi interaktīvi un praktiski darbojoties individuāli, pāros un mazajās grupās, kā arī visiem dalībniekiem kopā.

PĀRGĀJIENS	10:00 – 12:00	Nometne ir nokomplektēta, pieteikšanās noslēgusies! PIETEIKTIES	
		PĀRGĀJIENS – EKSKURSIJA	Došanās izzināt Ādažu novadu ar mērķi veicināt loģisko un garīgo domāšanu kustībā. Došanās izzināt Ādažu novadu ar mērķi veicināt loģisko domāšanu kustībā.
	12:30 – 13:00	PUSDIENAS	Uzņemt dienas nepieciešamās uzturvielas. Uzņemt enerģētiskās vērtības.
	13:00 – 15:00	SPORTA AKTIVITĀTES.	Radīt interesi par kustīgu dzīves veidu un konkrētu sporta veidu, piem. tenisu, futbolu, basketbolu, velo, fitnesu, zumbu u.c. Veikt jautras un daudzveidīgas sporta aktivitātes, piemērotas individuāli katram bērnam, tā attīstības un fiziskās sagatavotības līmenim.
	15:00 – 15:30	LAUNAGS	Uzņemt dienas nepieciešamās uzturvielas. Uzņemt enerģētiskās vērtības.
	15:30 – 16:00	Dienas noslēgums.	Pārliecināties par dienas laikā sniegtās informācijas pareizu uztveri. Novērtēt nometnes dienas laikā iegūto informāciju, sniegt bērniem nopelnīto vērtējumu par paveikto.
NOSLĒGUMA DIENA	05.08.2022.	PIEKTDIENA	Mērķis
	9:00 – 9:15	Bērnu ierašanās.	Radīt patīkamu pirmo iespaidu un jauku dienas noskaņojumu. Sagaidīt katru bērnu ar pozitīvu noskaņojumu.
	9:15 – 10:00	Rīta aplīts	Pārliecināties par iepriekšējās dienas laikā sniegtās informācijas pareizu uztveri un radīt interesi turpināt nometnes programmu. Pārrunāt dienas plānus un sagatavoties nodarbībām.
	10:00 – 12:00	Nodarbība. "Es un pasaule ap mani"	Izzinoša praktiskā nodarbība ar mērķi izzināt sevi un pasauli ap mani.
		KUSTĪBU NODARBĪBA. "KLUSUMS PIRMS VĒTRAS"	Veicinot draudzīgu komandas darbu, kopā ar dalībniekiem izdomāt un sagatavoties sporta stafešu maratonam, kas veicinātu gan individuālus sasniegumus, gan komandas darbu.
	12:30 – 13:00	PUSDIENAS	Uzņemt dienas nepieciešamās uzturvielas. Uzņemt enerģētiskās vērtības.
	13:00 – 15:00	NODARBĪBA. "Es, šodien un rīt"	Pašnovērtējuma nodarbība, kurā katrs nometnes dalībnieks izvērtē, kas un kāds es esmu ŠODIEN, ko es daru vai nedaru. Kas es vēlos būt RĪT.
	15:00 – 15:30	LAUNAGS	Uzņemt dienas nepieciešamās uzturvielas. Uzņemt enerģētiskās vērtības.

Nometne ir nokomplektēta, pieteikšanās noslēgusies! PIETEIKTIES			
	15:30 – 16:00	Dienas noslēgums.	Pārliecināties par dienas laikā sniegtās informācijas pareizu uztveri. Novērtēt nometnes dienas laikā iegūto informāciju, sniegt bērniem nopelnīto vērtējumu par paveikto.

Izglītojoši radošā darbnīca 7-9 gadus veciem bērniem garīgās veselības veicināšanai “VESELS. SPĒCĪGS. LAIMĪGS” 25.07.-29.07.2022. plkst. 9:00-16:00

Nometne ir nokomplektēta, pieteikšanās noslēgusies! PIETEIKTIES			
SAVSTARPĒJĀ KOMUNIKĀCIJA	25.07.2022.	PIRMDIENA	Mērķis
	9:00 – 9:15	Bērnu ierašanās.	Radīt patīkamu pirmo iespaidu un jauku dienas noskaņojumu. Sagaidīt katru bērnu ar pozitīvu noskaņojumu.
	9:15 – 10:00	IEPAZĪŠANĀS.	Veicināt savstarpēju komunikāciju, pozitīvu noskaņu un izpratni par nometnes programmu un gaidāmajām aktivitātēm. Iepazīties ar pedagogiem, ar nometnes programmu un iekšējās kārtības noteikumiem.
	10:00 – 12:00	DRAUGS SEV UN CITIEM. "Sadraudzēšanās spēles".	Veicināt savstarpējo komunikāciju un sadraudzību.
		RADOŠA NODARBĪBA. "Savstarpējās komunikācijas pamati".	Izmantojot radošo procesu un mākslas terapeitisko iedarbību, veicināt savstarpējo komunikāciju, savstarpējo attiecību uzlabošanu un ievirzītu nometnes programmā.
	12:30 – 13:00	PUSDIENAS	Uzņemt dienas nepieciešamās uzturvielas. Uzņemt enerģētiskās vērtības.
	13:00 – 15:00	IZZINOŠAS NODARBĪBAS. "Veselīga dzīvesveida pamati."	Veicināt teorētisku un vizuālu izpratni par veselīgu un aktīvu dzīves veidu. Uzsākt savstarpējo dialogu starp bērniem (kas ir veselīgs dzīves veids, kas slikti ietekmē veselīgu dzīves veidu).
		KUSTĪBU NODARBĪBA. "Veselā miesā, vesels gars".	Bērnu garīgās un fiziskās sagatavotības stāvokļa novērtēšana, izpildot dažādas intensitātes un slodzes sporta aktivitātes. Veikt jautras un daudzveidīgas sporta aktivitātes, piemērotas individuāli katram bērnam, tā attīstības un fiziskās sagatavotības līmenim.
	15:00 – 15:30	LAUNAGS	Uzņemt dienas nepieciešamās uzturvielas. Uzņemt enerģētiskās vērtības.

Nometne ir nokomplektēta, pieteikšanās noslēgusies! PIETEIKTIES			
	15:30 – 16:00	Dienas noslēgums.	Pārliecināties par dienas laikā sniegtās informācijas pareizu uztveri un radīt interesi turpināt nometnes programmu. Novērtēt dienas laikā iegūto informāciju un sniegt bērniem vērtējumu par dienas laikā paveikto.
GARĪGĀ VESELĪBA	26.07.2022.	OTRDIENA	Mērķis
	9:00 – 9:15	Bērnu ierašanās.	Sagaidīt katru bērnu ar pozitīvu noskaņojumu.
	9:15 – 10:00	Rīta aplīts	Pārliecināties par iepriekšējās dienas laikā sniegtās informācijas pareizu uztveri un radīt interesi turpināt nometnes programmu. Pārrunāt dienas plānus un sagatavoties nodarbībām.
	10:00 – 12:00	IZZINOŠĀ NODARBĪBA. "Vienkārši paņēmieni kā veicināt pašapziņu sevī un citos"	Situācijas modelēšana un izspēle. Nodarbība paredz informācijas apguvi interaktīvi un praktiski darbojoties individuāli, pāros un mazajās grupās, kā arī visiem dalībniekiem kopā.
		RADOŠĀ DARBĻĪCA. "Vesels. Spēcīgs. Laimīgs."	Dot iespēju katram bērnam izpaust savas prasmes (ko tu proti), tādejādi iedrošinot darboties tālāk, attīstot savas iemaņas un talantus. Iedrošināt, uzmundrināt, motivēt un dot ticību savām spējām.
	12:30 – 13:00	PUSDIENAS	Uzņemt dienas nepieciešamās uzturvielas. Uzņemt enerģētiskās vērtības.
	13:00 – 15:00	EKSKURSIJA. "Kas labs Ādažos"	Iepazīšanās vizīte "Ādažu Tenisa centrs", kas rosinātu skolēnus nodarboties ar sporta aktivitātēm arī ikdienā.
	15:00 – 15:30	LAUNAGS	Uzņemt dienas nepieciešamās uzturvielas. Uzņemt enerģētiskās vērtības.
	15:30 – 16:00	Dienas noslēgums.	Pārliecināties par dienas laikā sniegtās informācijas pareizu uztveri un radīt interesi turpināt nometnes programmu. Novērtēt dienas laikā iegūto informāciju un sniegt bērniem vērtējumu par dienas laikā paveikto.
	27.07.2022	TREŠDIENA	Mērķis

Nometne ir nokomplektēta, pieteikšanās noslēgusies! PIETEIKTIES			
SPĒKS UN VEKLĪBA	9:00 – 9:15	Bērnu ierašanās.	Sagaidīt katru bērnu ar pozitīvu noskaņojumu.
	9:15 – 10:00	Rīta aplīts	Pārliecināties par iepriekšējās dienas laikā sniegtās informācijas pareizu uztveri un radīt interesi turpināt nometnes programmu. Pārrunāt dienas plānus un sagatavoties nodarbībām.
	10:00 – 12:00	RADOŠĀ DARBĻNĪCA. "Mans spēks ir mana vara."	Dot bērniem izpratni par to, ka spēks ir ne tikai fizisks, bet tas var būt prāta spēks, spēju spēks. Izmantojot radošās darbnīcas laikā veiktos uzdevumus, radīt bērnos vienlīdzības sajūtu, kas veicinātu savstarpējā līdzsvara un miera sajūtu.
		KUSTĪBU NODARBĪBAS. "Es un mans spēks".	Dot iespēju katram dalībniekam pārbaudīt savu spēku, izturību veicot dažādus sportiskus vingrinājumus. Dot iespēju novadīt sporta aktivitātes, kas veicinātu un attīstītu paša iegūtās kompetences, uzdrīkstēšanos uzņemties atbildību. Tas attīstītu prasmi darboties komandā, spēju piedāvāt risinājumus nestandarta situācijās.
	12:30 – 13:00	PUSDIENAS	Uzņemt dienas nepieciešamās uzturvielas. Uzņemt enerģētiskās vērtības.
	13:00 – 15:00	EKSKURSIJA. "Kas labs Ādažos"	Došanās izzināt Ādažu novadu ar mērķi veicināt loģisko un garīgo domāšanu kustībā. Iepazīšanās vizīte "BMX Ādaži ", kas rosinātu skolēnus nodarboties ar sporta aktivitātēm arī ikdienā.
	15:00 – 15:30	LAUNAGS	Uzņemt dienas nepieciešamās uzturvielas. Uzņemt enerģētiskās vērtības.
	15:30 – 16:00	Dienas noslēgums.	Pārliecināties par dienas laikā sniegtās informācijas pareizu uztveri un radīt interesi turpināt nometnes programmu. Novērtēt dienas laikā iegūto informāciju un sniegt bērniem vērtējumu par dienas laikā paveikto.
	28.07.2022.	CETURTDIENA	Mērķis
	9:00 – 9:15	Bērnu ierašanās.	Sagaidīt katru bērnu ar pozitīvu noskaņojumu.
	9:15 – 10:00	Rīta aplīts	Pārliecināties par iepriekšējās dienas laikā sniegtās informācijas pareizu uztveri un radīt interesi turpināt nometnes programmu. Pārrunāt dienas plānus un sagatavoties nodarbībām.
	10:00 – 12:00	MŪZIKĀLA NODARBĪBA. "Mūzikas skaņas".	Radīt izpratni par mūzikas dažādību, tā ietekmi uz cilvēka veselību un garīgo izaugsmi. Izbaudīt dažādas aktivitātes ar mūzikas starpniecību un skaņas ietekmi.

Nometne ir nokomplektēta, pieteikšanās noslēgusies! PIETEIKTIES			
AKTĪVAM RADOŠUMAM	12:30 – 13:00	PUSDIENAS	Uzņemt dienas nepieciešamās uzturvielas. Uzņemt enerģētiskās vērtības.
	13:00 – 15:00	EKSKURSIJA. "Kas labs Ādažos"	Iepazīšanās vizīte "FK Ādaži", kas rosinātu skolēnus nodarboties ar sporta aktivitātēm arī ikdienā.
		NODARBĪBA. "Jūtas un emocijas kā priekšnosacījums veselīgu savstarpējo attiecību tapšanā"	Veicināt bērnu garīgo, emocionālo, fizisko labklājību, akcentējot dalībnieku savstarpējās attiecības un sapratni savā starpā. Savstarpējās attiecības "tumšās" un "gaišās" puses – katrai ir ko pateikt (draudzība, aizvainojums, pāridarījums, t.s., internetā).
	15:00 – 15:30	LAUNAGS	Uzņemt dienas nepieciešamās uzturvielas. Uzņemt enerģētiskās vērtības.
	15:30 – 16:00	Dienas noslēgums.	Pārliecināties par dienas laikā sniegtās informācijas pareizu uztveri un radīt interesi turpināt nometnes programmu. Novērtēt dienas laikā iegūto informāciju un sniegt bērniem vērtējumu par dienas laikā paveikto.
DZĪVOT LAIMĪGI	16.08.2019	PIEKTDIENA	Mērķis
	9:00 – 9:15	Bērnu ierašanās.	Sagaidīt katru bērnu ar pozitīvu noskaņojumu.
	9:15 – 10:00	Rīta aplīts	Pārliecināties par iepriekšējās dienas laikā sniegtās informācijas pareizu uztveri un radīt interesi turpināt nometnes programmu. Pārrunāt dienas plānus un sagatavoties nodarbībām.
	10:30 – 12:00	RADOŠAS NODARBĪBAS. "Dzīvot laimīgi".	Veicināt bērniem analītisko domāšanu, izzinot savas sajūtas un vēlmes. Spēt noraksturot sevi un savus nākotnes nodomus. Ar mākslas palīdzību palīdzēt bērniem izklāstīt savas vēlmes un noraksturot to, kas viņus dara laimīgus. Veicināt bērnu garīgo, emocionālo, fizisko labklājību.
	12:30 – 13:00	PUSDIENAS	Uzņemt dienas nepieciešamās uzturvielas. Uzņemt enerģētiskās vērtības.
	13:00 – 15:00	PĀRGĀJIENS ar pikniku	Uzņemt dienas nepieciešamās uzturvielas. Uzņemt enerģētiskās vērtības.
	15:00 – 16:00	Dienas noslēgums.	Pārliecināties par nedēļas laikā sniegtās informācijas pareizu uztveri un iegūt bērnu viedokli par nometnes tēmas aktualitāti.

Radošās darbnīcas un nometnes notiks Ādažu sākumskolā. Radošās darbnīcas un nometnes tiks īstenotas ievērojot COVID-19 pandēmijas ierobežojumus. Radošo darbnīcu un nometņu laikā tiks veikta fotofiksācija projekta publicitātes mērķu nodrošināšanai.

Aktivitātes tiek īstenotas projekta "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Ādažu novada pašvaldības Ādažu pagastā", Nr.9.2.4.2/16/l/001, ietvaros.

Saistītas tēmas

[Jaunumi novadā](#)

<https://www.adazunovads.lv/lv/jaunums/pieteikšanas-bernu-veselibas-veicinasanas-radosajam-darbnicam-un-nometnem-no-17-maija-plkst900>