

Bērni un jaunieši pavada radošas un sportiskas rudens skolēnu brīvdienas!

Publicēts pirms vairāk nekā 5 gadiem

Publicēts: 10.11.2019.



Ar Eiropas Sociālā fonda un Ādažu novada domes atbalstu rudens skolēnu brīvdienās no 21.-25.oktobrim īstenota izglītojoši radošā darbnīca (7-9 gadus veciem) un dienas nometne (10-13 gadus veciem) novadā deklarētajiem bērniem veselības veicināšanas jomā.

Radošās darbnīcas "Miers ķermenī un prātā" 7-11 gadus veciem bērniem ietvaros organizētas dažādas nodarbības bērnu garīgās veselības veicināšanas jomā. Bērni spēlēja prāta spēles, piedalījās mūzikas un kustību nodarbībās. Bērni lika lietā savu radošumu, sajūtas, domas, piedzīvojot dažādus notikumus, mācoties pārvarēt izveidojušās situācijas un uzvedības modeļus. Izmantojot radošās nodarbības un mākslas terapeitisko iedarbību, noorganizētas dažādas savstarpējās komunikācijas nodarbības. Izzinošo nodarbību laikā, bērniem dotas teorētiskās un praktiskās zināšanas par veselīgu dzīves veidu, tādējādi liekot iepazīt visus faktorus, kas labvēlīgi ietekmē veselību un, kas kaitē. Kustību nodarbībās bērni varēja uzlabot savu fizisko sagatavotību, spēlējot spēles. Bērni ļoti atsaucīgi piedalījās visās sporta aktivitātēs, gan komandu spēlēs, gan individuālajās stafetēs.

Uz divām nodarbībām pie bērniem atbrauca psihologs, kurš vadīja radoša un interaktīvas nodarbības bērniem par viedieŗču lietošanas paradumiem un pārmērībām, gaišajām un tumšajām pusēm. Izmantojot gan tehnoloģijas, gan interaktīvus pieredzes stāstus, gan darbojoties praktiski individuāli, pāros un mazajās grupās, dalībnieki varēja iegūt pieredzi un zināšanas par ekrānieŗču pārmērību riskiem, kā tos atpazīt un kā tos mainīt.

Bērni devās pārgājienā pa Ādažiem, kā arī brauca ekskursijā uz zirgaudzētavu "Meždravas".

Dienas nometnes "Aktīvie jaunieši" 10-13 gadus veciem jauniešiem mērķis bija popularizēt veselīgu un aktīvu dzīvesveidu jauniešiem no 10-13 gadu vecumam. Nometnes programma vismaz 70% notika ārtelpās un laikapstākļi tam bija labvēlīgi. Bērni devās katru dienu pārgājienos vidēji no 5-7 km dienā. Katrs rīts sākās ar rīta vingrošanu, kurā jaunieši apguva pareizu vingrošanas tehniku un mācījās izprast ik rīta izkustēšanās nozīmi. Jaunieši pildīja dažādus uzdevumus un piedalījās aktivitātēs, kas paplašina viņu redzesloku un deva iespēju izmēģināt dzīvē, ko jaunu.

Pirmais tematiskais uzdevums bija – orientēšanās mežā, kur bērniem bija jāatrod kontrolpunkti. Tas mācīja apgūt orientēšanās prasmes. Otrs bija apgūt dažādas sporta spēles, piemēram, dambreti, kura tika veidota arī turnīra veidā. Jaunieši apguva arī Crossboccia spēli un piedalījās mini turnīrā. Paralēli tika spēlētas arī dažādas bumbu spēles, bērni iemācījās šaut ar loku.

Otra tematika – galda spēles. Kas var būt labāks par galda spēlēm, kuras māca saliedētību, risināt lietas, komunicēt savā starpā. Bet galvenais galda spēļu programmas uzdevums bija iemācīt jeb iepazīstināt bērnus, ka ārpus telefona ir arī tikpat interesantas spēles, bet kuras ļauj ieraudzīt realitāti, sajūst, būt kopā un iepazīt bērniem jaunu pasauli.

Nometnes ietvaros pie dalībniekiem viesojās arī profesionāls sportists, kurš jauniešus iepazīstināja ar velo braukšanas sporta veidu, sportista ikdienu, kas jāņem vērā, ja tu vēlies nodarboties ar profesionālo sportu.

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





NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Reģionālās
attīstības fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Saistītas tēmas

[Jaunami izglītībā](#)

[Projekti](#)

[Pasākumi vietējas sabiedrības veselības veicināšanai Ādažu novadā](#)

<https://www.adazunovads.lv/lv/jaunums/berni-un-jauniesi-pavada-radosas-un-sportiskas-rudens-skolenu-brivdianas>