

Nometne trūcīgo un maznodrošināto ģimenēm veselības veicināšanai Valmierā, 2019

11.-15.marts 1.-3.klasei

DIENAS KĀRTĪBA

Laiks	Pirmdiena 11.02.	Otrdiena 12.02.	Trešdiena 13.02	Ceturtdiena 14.02.	Piektdiena 15.02.
9:00	Ierašanās nometnē. Iepazīšanās.	Ierašanās. Rīta darbnīca.	Ierašanās. Rīta darbnīca.	Ierašanās. Rīta darbnīca.	Ierašanās. Rīta darbnīca.
10:00	Sporta nodarbība ar fiziskās sagatavotības treneriem.	Sporta nodarbība ar fiziskās sagatavotības treneriem.	Sporta nodarbība ar fiziskās sagatavotības treneriem.	Sporta nodarbība ar fiziskās sagatavotības treneriem.	Sporta nodarbība ar fiziskās sagatavotības treneriem.
11:00	Radošā darbnīca.	Radošā darbnīca.	Radošā darbnīca.	Radošā darbnīca.	Radošā darbnīca.
12:00	Pusdienas. Brīvais laiks atpūtai.	Pusdienas. Brīvais laiks atpūtai.	Pusdienas. Brīvais laiks atpūtai.	Pusdienas. Brīvais laiks atpūtai.	Pusdienas. Brīvais laiks atpūtai.
13:00	Aktivitātes – personības izaugsmes treniņi.	Aktivitātes – personības izaugsmes treniņi.	Aktivitātes – personības izaugsmes treniņi.	Aktivitātes – personības izaugsmes treniņi.	Aktivitātes – personības izaugsmes treniņi.
13:50	Izzinošā darbnīca. “Kas mēs esam? Cilvēka ķermenis, rūpes par to.”	Izzinošā darbnīca. “Graudaugu, augļu un dārzeņu nozīme mūsu uzturā”	Izzinošā darbnīca. “Vingrinājumi ķermenim mājās, uz ielas, skolā.”	Izzinošā darbnīca. “Savstarpējās attiecības”	Izzinošā darbnīca. “Veselīga dzīvesveida pamati”
14:40	Dienas izvērtējums. Noslēguma aplis.	Dienas izvērtējums. Noslēguma aplis.	Dienas izvērtējums. Noslēguma aplis.	Dienas izvērtējums. Noslēguma aplis.	Nometnes izvērtējums. Noslēgums.
15:00	Došanās mājās.	Došanās mājās.	Došanās mājās.	Došanās mājās.	Došanās mājās.

- Pieteikšanās caur skolas pārstāvi līdz 6.03.2019.
 - Dalība nometnē bez maksas.
 - Rīkotājs: Valmieras pilsētas pašvaldība.
 - Līdzī jāņem sporta tērps.
- Dalībnieki tiek nodrošināti ar pusdienām un dzeramo ūdeni, lektoriem, nodarbībām un izklaidi.
 - Ēdinātāji SIA “Kantīne B”
 - Nometnes vadītāja: Ilze Skrastiņa t.26417378 .
 - Nometnes nodarbību laiki savstarpēji var tikt mainīti.
 - Nometnes dokumentācija tiks izsniegta pirmās dienas rītā.

Nometne atkarību mazināšanai “Labākai rītdienai” Valmierā, 2019
11.-15.marts 4.-6.klasei
DIENAS KĀRTĪBA

Laiks	Pirmdiena 11.02.	Otrdiena 12.02.	Trešdiena 13.02	Ceturtdiena 14.02.	Piektdiena 15.02.
9:00	Ierašanās nometnē. Iepazīšanās.	Ierašanās. Rīta darbnīca.	Ierašanās. Rīta darbnīca.	Ierašanās. Rīta darbnīca.	Ierašanās. Rīta darbnīca.
10:00	Radošā darbnīca.	Radošā darbnīca.	Radošā darbnīca.	Radošā darbnīca.	Radošā darbnīca.
11:00	Sporta nodarbība ar fiziskās sagatavotības treneriem.	Sporta nodarbība ar fiziskās sagatavotības treneriem.	Sporta nodarbība ar fiziskās sagatavotības treneriem.	Sporta nodarbība ar fiziskās sagatavotības treneriem.	Sporta nodarbība ar fiziskās sagatavotības treneriem.
12:00	Pusdienas. Brīvais laiks atpūtai.	Pusdienas. Brīvais laiks atpūtai.	Pusdienas. Brīvais laiks atpūtai.	Pusdienas. Brīvais laiks atpūtai.	Pusdienas. Brīvais laiks atpūtai.
13:00	Izzinošā darbnīca. “Kas veido atkarības? Kā tās atpazīt?”	Izzinošā darbnīca. “Es esmu pret atkarībām!” Kampanja	Izzinošā darbnīca. “Kā palīdzēt kādam, kas kļuvis atkarīgs?”	Izzinošā darbnīca. “Savstarpējās attiecības”	Izzinošā darbnīca. “Veselīga dzīvesveida pamati”
13:50	Aktivitātes – personības izaugsmes treniņi.	Aktivitātes – personības izaugsmes treniņi.	Aktivitātes – personības izaugsmes treniņi.	Aktivitātes- personības izaugsmes treniņi.	Aktivitātes- personības izaugsmes treniņi.
14:40	Dienas izvērtējums. Noslēguma aplis.	Dienas izvērtējums. Noslēguma aplis.	Dienas izvērtējums. Noslēguma aplis.	Dienas izvērtējums. Noslēguma aplis.	Nometnes izvērtējums. Noslēgums.
15:00	Došanās mājās.	Došanās mājās.	Došanās mājās.	Došanās mājās.	Došanās mājās.

- Pieteikšanās caur skolas pārstāvi līdz 6.03.2019.
 - Dalība nometnē bez maksas.
 - Rīkotājs: Valmieras pilsētas pašvaldība.
 - Līdzī jāņem sporta tērps.
- Dalībnieki tiek nodrošināti ar pusdienām un dzeramo ūdeni, lektoriem, nodarbībām un izklaidi.
 - Ēdinātāji SIA “Kantīne B”
 - Nometnes vadītāja: Ilze Skrastiņa t.26417378 .
 - Nometnes nodarbību laiki savstarpēji var tikt mainīti.
 - Nometnes dokumentācija tiks izsniegta pirmās dienas rītā.