



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

**Dienas nometne 7.-9.klašu skolēniem
Vesels Jaunpils novadā
Nr.9.2.4.2/16/I/077**

Pasākuma norises organizēšana laika periodā no 31.07.2017. līdz 04.08.2017., vadoties pēc līguma Nr. 5-32.2/116 tika uzticēta biedrībai "Jaunpils RAC "Rats"". Nometnē iesaistījās Jaunpils vidusskolas skolēni. Nometnes programma tika veidota, lai sabalansēti nodrošinātu gan fiziskās aktivitātes, gan teorētiskās nodarbības par veselību veicinošiem jautājumiem, piesaistot noteikto jomu speciālistus.

1.diena 31.07.2017. - Iepazīšanās- savstarpēja, iepazīšanās ar nometnes programmu, darba kārtību un nometnes personālu, aktivitāšu vadītājiem.

Iesildoša sporta nodarbība

Sevis izpratne, motivācija. Par to, kas ikdienā palīdz labāk justies. Saskarsme/citu cilvēku izpratne.

Dienas laikā nodrošinātas pusdienas un launags. Nodarbības vada pasniedzēji ar atbilstošu izglītību.

2.diena -dienas pirmajā pusē - Teorētiska un praktiska nodarbība par veselīgu uzturu, praktiska pusdienu gatavošana. Nodarbības laikā kopā ar lauku mājas saimnieci Veroniku Smirnovu tiek gatavots mājas svaigais siers un sviests, gatavotas pusdienas galvenokārt izmantojot saimniecībā audzēto/iegūto produkciju – kartupeļus, salātus, zaļumus, pienu, krējumu, sviestu. Arī launagu gatavo paši nometnes dalībnieki, izmantojot šo produkciju.

Dienas otrajā pusē sertificētas pirtnieces māca siet dažādas pirts slotiņas, teorētiskajā nodarbībā stāsta par Pieejamiem pirts veidiem Latvijā, pirts nozīmi cilvēka veselības veicināšanā, vienkāršu iešanu pirtī un pirts rituālu, par sagatavošanās procesu pirts apmeklējumam. Praktiskajā daļā - Darbošanās pirtī – vēlamā gaisa temperatūra pirtuvē; mitrums – tā ietekme uz cilvēka labsajūtu; uzturēšanās ilgums pirtī un veicamās darbības ķermeņa higiēnas un labas veselības uzturēšanai – sildīšana, skrubēšana, pēršana.



3.diena – dienas pirmajā pusē nodarbība lauku mājā "Vagas", kur dalībnieki iepazīna plašo ārstniecības augu daudzveidību, to sadalījumu pēc krāsām. Iepazīna 16 dažādas mētras, atšķirot tās pēc smaržas, izskata, garšas un augšanas īpašībām. Katram dalībniekam tika dota

iespēja salasīt pašam savu mētru tēju, ko ņemt līdzi par piemiņu no nodarbības. Arta Berezovska sniedza īsu teorētisko pamatojumu nepieciešamībai uzņemt šķidrumu un dabīgo mētru tējām kā labai izvēlei. Dienas otrajā pusē jogas nodarbība un nodarbība "Mirdzošas un veselīgas sejas ādas noslēpums pusaudžu vecumā", kuras laikā nodarbības vadītāja Evita Sundar veic izskaidrojumu par to, kas visbiežāk ir cēlonis pusaudžu ādas problēmām. Vienlaikus ar augšanas un hormonālajām izmaiņām liela nozīme ir arī pārtikai, ko tīnis ēd. Kā lielākie vaininieki minami: šokolāde, cukurs, produkti, kas satur daudz tauku un baltos miltus. Mūsdienās šim sarakstam droši var pievienot saldinātos gāzētos dzērienus. Arī viss, ko liek uz ādas, nokļūst cilvēka organismā, ietekmējot cilvēka veselību. Nodarbībā tiek uzsvērts, ka pusaudžu sejas ādas kopšanai ir svarīgi iegaumēt trīs soļus:

1) seja tiek notīrīta ar attīrošo līdzekli, kas var būt jebkādas tekstūras: želeja, krēms, šobrīd aktuālās putas.

2) otrais solis ir toniks, kas notīra visus atlikušos netīrumus, kas dienas gaitā ir sakrājušies uz sejas ādas un, ko negatīvi ietekmē arī augstais gaisa piesārņojums.

3) trešais solis ir krēms, kuru uz sejas var uzklāt tikai tad, kad sejas āda ir pilnībā tīra. Vislabāk, ja krēms tiek uzklāts gan no rīta, gan vakarā. Skaidro par pusaudžu ādas kopšanas nepieciešamību, iepazīstina dalībniekus ar dabīgās kosmētikas būtību un atšķirībām no masveida veikala produkcijas. Praktiskajā nodarbībā - individuāla sejas krēma pagatavošana, izmantojot dabīgās izejvielas – kakao sviestu, šī sviestu un ēteriskās eļļas.



4.diena – dienas pirmajā pusē teorētiski praktiska nodarbība par veselīgs dzīvesveida nosacījumiem, kuras laikā dalībnieki strādā 5 grupās, pildot uzdevumus pēc sagatavotajām darba lapām – Emocijas, Higiēna, Hobijs, Uzturs, Laika plānošana, nodarbības noslēgumā prezentējot grupu darba rezultātus.

Dienas otrajā pusē – pārgājiens -orientēšanās ar uzdevumiem Jaunpils ciema teritorijā ar kopējo maršruta garumu ~ 7 km. Maršruta noslēgums Jaunpils parkā, izvērtējot dienu un



baudot launagu svaigā gaisā.

5.diena – aktivitātes Jūrmalā:

- Kauguru veselības taka-iepazīšanās ar veselības takas konceptu, fizisko vingrinājumu izpilde takas maršrutā;
- Fiziskās aktivitātes pludmalē – pludmales futbols, jautrības stafete, pelde jūrā.
- Dienas noslēgumā – nometnes izvērtējums

Visās nometnes dienās dalībnieki nodrošināti ar pusdienām un launagu. Izbraukuma dienā pusdienu un launaga porcijas sagatavotas līdzņemšanai, nodrošinot gan veselīgu maizi, gan dārzeņus, gan gaļas produktus un sieru, kā arī augļu sulas.

