



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

**Dienas nometne maznodrošinātām Jaunpils novada ģimenēm  
Vesels Jaunpils novadā  
Nr.9.2.4.2/16/I/077**

Pasākuma norises organizēšana laika periodā no 08.07.2017. līdz 10.08.2017., vadoties pēc līguma Nr. 5-32.2/117 tika uzticēta biedrībai "Jaunpils RAC "Rats"". Nometnē iesaistījās 3 Jaunpils novada maznodrošinātās ģimenes, kopā 20 dalībnieki. Nometnes programma tika veidota, lai sabalansēti nodrošinātu gan fiziskās aktivitātes, gan teorētiskās nodarbības par veselību veicinošiem jautājumiem, piesaistot noteikto jomu speciālistus.

**1.diena** 08.08.2017. - Iepazīšanās- savstarpēja, iepazīšanās ar nometnes programmu, darba kārtību un nometnes personālu, aktivitāšu vadītājiem.

Iesildoša sporta nodarbība

Nodarbība "Ģimenes kopdarbība", t.i. Bērnu un vecāku kopīga radošu darbu veikšana, kā nozīmīgs pasākums ģimenes saišu un saskarsmes stiprināšanai. Nometnes dalībnieki gatavo sveces, rotaļlietas, praktiski pielietojamus priekšmetus. Praktisko darbu starplaikos psihologs Matīss Brikulis ar diskusiju palīdzību veicina izpratni par to, kā sniegt atbalstu ģimenē, tā nozīmi. Tiek veikti praktiski uzdevumi par atbalsta izrādīšanu, rosināta izpratne par to, kā ievērot atbalstu no citu puses.

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



**2.diena** -dienas pirmajā pusē - Teorētiska un praktiska nodarbība "ĢIMENES PSIHOLOĢIJA", KURU VADA PSIHOLOĢE Irina Rosicka. Nodarbībā "Ģimenes psiholoģija"- ģimeņu sadarbības veicināšana, emocionālo saišu nostiprināšana, vecāku un bērnu talantu atklāšana. Vecāki mācās: vadīt darbošanos, uzņemas iniciatīvu. Ģimene mācās vienoties par

kopdarbību. Ģimenes zīmē savas ģimenes karogu vai ģērboni; ģimenes kopīgi sacer pasaku. Pēc katra darba veikšanas notiek darbu prezentēšana (atrādīšana ar stāstu).

Dienas otrajā aktivitātes Tukuma veselības takā un Klapkalnciema jūrmalā. Veselības veicināšana speciālista Andra Fridrihsona vadībā notiek fizisko vingrinājumu izpilde, tiek skaidrots par katru vingrojuma ietekmi uz organismu. Pludmalē veiklības stafetes, smilšu piļu celšana.u.c. aktivitātes.



**3.diena** – dienas pirmajā pusē nodarbība lauku mājā "Rogas", teorētiska un praktiska nodarbība par veselīgu uzturu, praktiska pusdienu un launaga gatavošana no vietējā saimniecībā audzētiem produktiem. Pēc pusdienām laiks tiek veltīts teorētiskai nodarbībai par pirts nozīmī ķermeņa higiēnas un veselības uzturēšanā, notiek praktiska pirts slotiņu siešana.