



**“Auces novada iedzīvotāju iesaistīšana veselības veicināšanas un
nostiprināšanas pasākumos”
Projekta Nr.9.2.4.2/16/I/029**

**Aktivitātes/pasākumi 2020. gadā veselības veicināšanas pasākumā - veselību
veicinošas nometnes 7-15 gadus bērniem, t.sk. bērniem ar īpašām vajadzībām**

Projekta “Auces novada iedzīvotāju iesaistīšana veselības veicināšanas un nostiprināšanas pasākumos” (Nr.9.2.4.2/16/I/029) ietvaros Ozolnieku novada Cenu pagasta Ānes muižā tika organizētas 2 nometnes, kurās iesaistījās 50 bērni:

- 1) bērniem no 7- 12 gadiem, t.sk. bērniem ar īpašām vajadzībām, no 2020. gada 26. jūlija līdz 31. jūlijam;
- 2) bērniem no 13 -15 gadiem, t.sk. bērniem ar īpašām vajadzībām, no 2020. gada 2. augusta līdz 7. augustam.

Nometņu saturā tika iekļauta visa nepieciešamā informācija veselības veicināšanai, paradumu maiņai un brīvā laika izmantošanai. Piecu dienu laikā tika organizētas tematiskās pēcpusdienas, vakari - viktorīnas par veselīgu uzturu, konfliktu risināšanu, sporta nozīmi ikdienā, personīgo un vides higiēnu. Līdztekus teorētiskajām nodarbībām, tika akcentētas arī fizisko aktivitāšu nozīmīgums – rīta rosme, aktivitātes un drošība pie ūdens, peldēšanās, spēles, turnīri, treniņi. Lai nodrošinātu aktīvu kustību devu dienai, bērni ikdienā izmantoja ūdens velosipēdus, batutus, piepūšamās atrakcijas, velokartus. Neizpalika darbošanās mūzikas un talantu studijās, kopīga, izzinoša ekskursija pirms došanās mājās. Caur ikdienas aktivitātēm bērni piecu dienu laikā iepazinās, sadarbojās, socializējās (bija ierobežota mobilo ierīču izmantošana), pārvarēja sevi, kas stiprināja viņu garīgo veselību.

Katra nometne noslēdzās ar stāstu laiku: Mani nometnes iespaidi!

Pasākuma pievienotā vērtība - bērni ar savu piecu dienu pieredzi var dalīties ar savām ģimenēm, ieinteresēt brīvo laiku pavadīt aktīvāk, mainīt paradumus. No bērniem dzirdētas vislabākās atsauksmes!

Projekta vadītāja Valda Zvirbule