



**Liēpāja**  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**  
Eiropas Sociālais  
fonds

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

## VESELĪBAS DIENAS RISKA GRUPAS BĒRNIEM 2018

**Norises laiks:** 21.08.2018.– 24.08.2018.

**Norises vieta:** DALP 5. vidusskolas telpas un tās apkārtnē

**Dalībnieki:** 7 – 12 gadi bērni no daudz bērnu vai maznodrošinātām ģimenēm

1. diena	<p><b>DIENAS TĒMA – EMOCIONĀLĀ VESELĪBA</b></p> <p>09.00-09.20 – <b>BROKASTIS</b></p> <p>09.20-10.00 – <b>IEPAZĪŠANĀS APLIS</b></p> <p><i>Iepazīšanās spēle</i></p> <p><i>leskats no metnes programmā</i></p> <p><i>Iepazīstināšana ar drošības un iekšējās kārtības noteikumiem</i></p> <p><i>Informācija par prezentācijas gatavošanu noslēguma pasākumam</i></p> <p><i>Informācija par iespēju visu no metnes laiku konsultēties ar Arturu Šulcu</i></p> <p><i>Spēles “Mans draudziņš”, kas norisināsies visu no metnes laiku, noteikumi, draudziņa izloze</i></p> <hr/> <p>10.00-10.45 – <b>NODARBĪBA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Apmierinātība ar sevi, sava Es pieņemšana (11-12 gadi, Arturs Šulcs)</i></li><li>• <i>Sevis izzināšana (9-10 gadi, Inese Gūtmane)</i></li><li>• <i>Kā strīdoties nesastrīdēties (7-8 gadi, Ērika Gintere)</i></li></ul> <hr/> <p>10.45-11.00 – <i>Starpbrīdis</i></p> <hr/> <p>11.00-11.45 – <b>NODARBĪBA</b> (<i>grupas mainās ar telpām un pasniedzējiem</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Apmierinātība ar sevi, sava Es pieņemšana (9-10 gadi, Arturs Šulcs)</i></li><li>• <i>Sevis izzināšana (7-8 gadi, Inese Gūtmane)</i></li><li>• <i>Kā strīdoties nesastrīdēties (11-12 gadi, Ērika Gintere)</i></li></ul> <hr/> <p>11.45-12.00 – <i>Starpbrīdis</i></p> <hr/>
----------	---

	<p>12.00-12.45 – <b>NODARBĪBA</b> (grupas mainās ar telpām un pasniedzējiem)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apmierinātība ar sevi, sava Es pieņemšana (7-8 gadi, Arturs Šulcs)</li> <li>• Sevis izzināšana (11-12 gadi, Inese Gūtmane)</li> <li>• Kā strīdoties nesastrīdēties (9-10 gadi, Ērika Gintere)</li> </ul> <p>-----</p> <p>13.00-13.30 – <b>PUSDIENAS</b></p> <p>-----</p> <p>13.30-14.30 – <b>DARBS GRUPĀS</b> grupas audzinātāja vadībā Bērni gatavo prezentāciju noslēguma pasākumam par veselīgu dzīvesveidu</p> <p>-----</p> <p>14.30-15.30 – <b>ROTAĻAS UN STAFETES</b> Kustību rotaļas un stafetes dzīvespriekam un komandas garam Labos laika apstākļos – laukā svaigā gaisā Nodarbību vadītāja Helēna Vecenāne</p> <p>-----</p> <p>14.30-16.00 – <b>SEMINĀRS BĒRNU VECĀKIEM</b> Kā saprasties ar bērnu un rast risinājumus konfliktsituācijās (Ērika Gintere)</p> <p>-----</p> <p>15.30 -16.00 – <b>LAUNAGS</b></p> <p>-----</p> <p>16.00 – <b>DOŠANĀS MĀJUP</b></p>
2. diena	<p><b>DIENAS TĒMA – DROŠĪBA UN ATKARĪBAS</b></p> <p>09.00-09.30 – <b>BROKASTIS</b></p> <p>09.30-10.00 – <b>RĪTA APLIS</b> Vakardienas pārrunāšana Informācija par šīs dienas aktivitātēm Saliedēšanas aktivitātes</p> <p>-----</p> <p>10.00-10.45 – <b>NODARBĪBA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kā neļauties dažādām atkarībām (11-12 gadi, Arturs Šulcs)</li> <li>• Drošība internetā un internets kā atkarība (9-10 gadi, Kaspars Lauris)</li> <li>• Kā prast izmantot telefonu, neklūstot atkarīgam no tā (7-8 gadi, Inese Gūtmane)</li> </ul> <p>-----</p> <p>10.45-11.00 – <i>Starpbrīdis</i></p> <p>-----</p> <p>11.00-11.45 – <b>NODARBĪBA</b> (grupas mainās ar telpām un pasniedzējiem)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kā neļauties dažādām atkarībām (9-10 gadi, Arturs Šulcs)</li> <li>• Drošība internetā un internets kā atkarība (7-8 gadi, Kaspars Lauris)</li> <li>• Kā prast izmantot telefonu, neklūstot atkarīgam no tā (11-12 gadi, Inese Gūtmane)</li> </ul> <p>-----</p> <p>11.45-12.00 – <i>Starpbrīdis</i></p>

	<p>-----</p> <p>12.00-12.45 – <b>NODARBĪBA</b> (grupas mainās ar telpām un pasniedzējiem)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kā neļauties dažādām atkarībām (7-8 gadi, Arturs Šulcs)</li> <li>• Drošība internetā un internets kā atkarība (11-12 gadi, Kaspars Lauris)</li> <li>• Kā prast izmantot telefonu, nekļūstot atkarīgam no tā (9-10 gadi, Inese Gūtmane)</li> </ul> <p>-----</p> <p>13.00-13.30 – <b>PUSDIENAS</b></p> <p>-----</p> <p>13.30-14.30 – <b>DARBS GRUPĀS</b> grupas audzinātāja vadībā Bērni gatavo prezentāciju noslēguma pasākumam par veselīgu dzīvesveidu</p> <p>-----</p> <p>14.30-15.30 – <b>ROTAĻAS UN STAFETES</b> Kustību rotaļas un stafetes dzīvespriekam un komandas garam Labos laika apstākļos – laukā svaigā gaisā Nodarbību vadītāja Helēna Vecenāne</p> <p>-----</p> <p>14.30-16.00 – <b>SEMINĀRS BĒRNU VECĀKIEM</b> Kā novērst bērnu / pusaudžu ļaušanos dažādām atkarībām (Inese Gūtmane)</p> <p>-----</p> <p>15.30 -16.00 – <b>LAUNAGS</b></p> <p>-----</p> <p>16.00 – <b>DOŠANĀS MĀJUP</b></p>
3. diena	<p><b>DIENAS TĒMA – FIZISKĀ VESELĪBA</b></p> <p>09.00-09.30 – <b>BROKASTIS</b> 09.30-10.00 – <b>RĪTA APLIS</b> Vakardienas pārrunāšana Informācija par šīs dienas aktivitātēm Saliedēšanas aktivitātes</p> <p>-----</p> <p>10.00-10.45 – <b>NODARBĪBA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mans ķermenis pieder man (11-12 gadi, Arturs Šulcs)</li> <li>• Mēs esam tas, ko ēdam (9-10 gadi, Olga Glikasa)</li> <li>• Pirmās palīdzības ABC (7-8 gadi, Ieva Seleņa)</li> </ul> <p>-----</p> <p>10.45-11.00 – Starpbrīdis</p> <p>-----</p> <p>11.00-11.45 – <b>NODARBĪBA</b> (grupas mainās ar telpām un pasniedzējiem)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mans ķermenis pieder man (9-10 gadi, Arturs Šulcs)</li> <li>• Mēs esam tas, ko ēdam (7-8 gadi, Olga Glikasa)</li> <li>• Pirmās palīdzības ABC (11-12 gadi, Ieva Seleņa)</li> </ul> <p>-----</p>

	<p>11.45-12.00 – <i>Starpbrīdis</i></p> <hr/> <p>12.00-12.45 – <b>NODARBĪBA</b> (<i>grupas mainās ar telpām un pasniedzējiem</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mans ķermenis pieder man (7-8 gadi, Arturs Šulcs)</i></li> <li>• <i>Mēs esam tas, ko ēdam (11-12 gadi, Olga Glikasa)</i></li> <li>• <i>Pirmās palīdzības ABC (9-10 gadi, Ieva Seleņa)</i></li> </ul> <hr/> <p>13.00-13.30 – <b>PUSDIENAS</b></p> <hr/> <p>13.30-14.30 – <b>DARBS GRUPĀS</b> (<i>grupas audzinātāja vadībā</i>)  <i>Bērni gatavo prezentāciju noslēguma pasākumam par veselīgu dzīvesveidu</i></p> <hr/> <p>14.30-15.30 – <b>ROTAĻAS UN STAFETES</b>  <i>Kustību rotaļas un stafetes dzīvespriekam un komandas garam</i>  <i>Labos laika apstākļos – laukā svaigā gaisā</i>  <i>Nodarbību vadītāja Helēna Vecenāne</i></p> <hr/> <p>14.30-16.00 – <b>SEMINĀRS BĒRNU VECĀKIEM</b>  <i>Kā vecākiem runāt ar bērnu par ķermeņa pārmaiņām un seksualitāti (Arturs Šulcs)</i></p> <hr/> <p>15.30 -16.00 – <b>LAUNAGS</b></p> <hr/> <p>16.00 – <b>DOŠANĀS MĀJUP</b></p>
4. diena	<p><b>DIENAS TĒMA – VESELĪGA DOMĀŠANA</b></p> <p>09.00-09.30 – <b>BROKASTIS</b></p> <p>09.30-10.00 – <b>RĪTA APLIS</b>  <i>Vakardienas pārrunāšana</i>  <i>Informācija par šīs dienas aktivitātēm</i>  <i>Saliedēšanas aktivitātes</i></p> <hr/> <p>10.00-10.45 – <b>NODARBĪBA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kā dzīvot pilnvērtīgu, iedvesmojošu dzīvi un sasniegt savus mērķus (11-12 gadi, Arturs Šulcs)</i></li> <li>• <i>Palīgi veselīgas domāšanas veicināšanai (9-10 gadi, Inese Gūtmane)</i></li> <li>• <i>Kā dzīvot harmonijā ar sevi un apkārtējo pasauli (7-8 gadi, Ērika Gintere)</i></li> </ul> <hr/> <p>10.45-11.00 – <i>Starpbrīdis</i></p> <hr/> <p>11.00-11.45 – <b>NODARBĪBA</b> (<i>grupas mainās ar telpām un pasniedzējiem</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kā dzīvot pilnvērtīgu, iedvesmojošu dzīvi un sasniegt savus mērķus (9-10 gadi, Arturs Šulcs)</i></li> </ul>

- *Palīgi veselīgas domāšanas veicināšanai (7-8 gadi, Inese Gūtmane)*
- *Kā dzīvot harmonijā ar sevi un apkārtējo pasauli (11-12 gadi, Ērika Gintere)*

---

*11.45-12.00 – Starpbrīdis*

---

*12.00-12.45 – **NODARBĪBA** (grupas mainās ar telpām un pasniedzējiem)*

- *Kā dzīvot pilnvērtīgu, iedvesmojošu dzīvi un sasniegt savus mērķus (7-8 gadi, Arturs Šulcs)*
- *Palīgi veselīgas domāšanas veicināšanai (11-12 gadi, Inese Gūtmane)*
- *Kā dzīvot harmonijā ar sevi un apkārtējo pasauli (9-10 gadi, Ērika Gintere)*

---

*13.00-13.30 – **PUSDIENAS***

---

*13.30-14.30 – **DARBS GRUPĀS** grupas audzinātāja vadībā*

*Bērni gatavo prezentāciju noslēguma pasākumam par veselīgu dzīvesveidu*

---

*14.30-15.30 – **NOSLĒGUMA PASĀKUMS KOPĀ AR VECĀKIEM***

*Atskats bildēs (foto prezentācija)*

*Trīs grupu prezentācijas*

*Žūrijas apspriešanās*

*Apbalvošana (grupu darbs, individuālas balvas par aktīvu iesaistīšanos)*

*Noslēguma aplis*

*Spēles "Mans draudziņš" noslēgums (draudziņa atklāšanās)*

*Kopbilde u.c.*

---

*15.30 -16.00 – **LAUNAGS***

---

*16.00 – **DOŠANĀS MĀJUP***