

ESF Projekts: Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Gulbenes novadā,

Nr. 9.2.4.2/16/I/004

**NOMETNES BĒRNIEM**

Nometņu mērķis ir popularizēt veselīgu un aktīvu dzīvesveidu bērnu un jauniešu vidū, attīstīt patstāvību un pārliecību par savām spējām, uzlabot fizisko sagatavotību, pilnveidot un radīt priekšstatu par dažādiem sporta veidiem, spēlēm, rotaļām un fiziskajiem vingrinājumiem, veicināt veselīga uztura paradumu veidošanos, kā arī informētību par garīgās un reproduktīvās veselības jautājumiem.

***1.DAĻA***

***Nometne bērniem vecumā no 7 līdz 12 gadiem***

|  |  |
| --- | --- |
| *Laiks* | 2023. gada jūlijs/ augusts |
| *Vieta* | Litenes pagasts, Litenes muižas teritorija un ēka |
| *Ilgums* | Nometnes ilgums vismaz 5 diennaktis (5 dienas, 4 naktis) |
| *Bērnu skaits* | Nometnē vismaz 20 bērni |
| *Nometņu saturs* | Nometnē uzsvaru likt uz **fiziskās veselības** veicināšanas tēmu, kā arī akcentēt **veselīga uztura un garīgās veselības jautājumus.**  **Nometnē uzsvaru likt uz laika pavadīšanu brīvā dabā, nakšņošanu teltīs.**  Tēmas, uzdevumus, aktivitātes pielāgot attiecīgajam vecumposmam. |
| *Speciālisti* | 1) Nometnes vadītājs ar derīgu apliecību.  2) Speciālisti ar atbilstošu izglītību, kas var vadīt nodarbības/aktivitātes par garīgās veselības, reproduktīvās veselības, veselīga uztura un fiziskās veselības tēmām.  3) Citi speciālisti ar atbilstošu izglītību, kas nepieciešama nometnes programmas īstenošanai, konkrēto tēmu un nometņu aktivitāšu īstenošanai.  Speciālisti var tikt piesaistīti uz konkrētām nodarbībām, pasākumiem. |
| *Kas jāietver piedāvājuma cenā?* | Visas izmaksas, kas saistītas ar nometnes organizēšanu – dzīvošana, ēdināšana, transports, atlīdzība speciālistiem, inventāra noma, apdrošināšanas utt. |

***2.DAĻA***

***Nometnes bērniem vecumā no 13 līdz 17 gadiem***

|  |  |
| --- | --- |
| *Laiks* | 2023. gada jūlijs/ augusts |
| *Vieta* | Litenes pagasts, Litenes muižas teritorija un ēka |
| *Ilgums* | Nometnes ilgums vismaz 5 diennaktis (5 dienas, 4 naktis) |
| *Bērnu skaits* | Nometnē vismaz 20 bērni |
| *Nometņu saturs* | Nometnē uzsvaru likt uz **fiziskās veselības** veicināšanas tēmu, kā arī akcentēt **veselīga uztura un garīgās veselības jautājumus.**  **Nometnē uzsvaru likt uz laika pavadīšanu brīvā dabā, nakšņošanu teltīs.**  Tēmas, uzdevumus, aktivitātes pielāgot attiecīgajam vecumposmam. |
| *Speciālisti* | 1) Nometnes vadītājs ar derīgu apliecību.  2) Speciālisti ar atbilstošu izglītību, kas var vadīt nodarbības/aktivitātes par garīgās veselības, reproduktīvās veselības, veselīga uztura un fiziskās veselības tēmām.  3) Citi speciālisti ar atbilstošu izglītību, kas nepieciešama nometnes programmas īstenošanai, konkrēto tēmu un nometņu aktivitāšu īstenošanai.  Speciālisti var tikt piesaistīti uz konkrētām nodarbībām, pasākumiem. |
| *Kas jāietver piedāvājuma cenā?* | Visas izmaksas, kas saistītas ar nometnes organizēšanu – dzīvošana, ēdināšana, transports, atlīdzība speciālistiem, inventāra noma, apdrošināšanas utt. |

* Pretendents iesniedz **nometņu dienu plānojuma projektu**, apraksta plānotās aktivitātes, iesaistītos speciālistus (**pievieno izglītības dokumentu**).
* Pretendents kopā ar nometnes dienu plānojuma projektu iesniedz arī **finanšu piedāvājumu** – kopējās nometnes izmaksas, kā arī **aprakstu par sevi un iepriekšējo pieredzi.**
* Pretendents var pieteikties organizēt tikai vienu no daļām vai organizēt abas daļas.
* **Nometnes programmā nepieciešams iekļaut vismaz šādas aktivitātes** (+ citas aktivitātes pēc saviem ieskatiem)**:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Aktivitāte** | **Atbalstāmie speciālisti** |
| 1. | Interaktīva nodarbība par efektīvu konfliktu risināšanu, kā atpazīt un pieņemt savas un otra cilvēka emocijas, kā sarunāties, kā vienoties, kā veidot veiksmīgu komunikāciju? | Psihologs (vēlams sertifikāts - izglītības un skolu psiholoģijā vai klīniskajā un veselības psiholoģijā) un/vai psihoterapeits, un/vai psihiatrs, un/vai sociālais pedagogs, un/vai sabiedrības veselības speciālists, un/vai pedagogs, sociālais darbinieks, kurš apguvis kādu no biedrības "Dardedze" nodrošinātajām tālakizglītības programmām par lekcijai atbilstošo tēmu. |
| 2. | Interaktīva nodarbība par reproduktīvās veselības jautājumiem (personīgā higiēna, dzimumu atšķirības, pubertāte, seksualitāte). | Ginekologs un/vai dzemdību speciālists, un/vai psihologs (jautājumos par seksuālo attiecību uzsākšanu, veselīgu attiecību veidošanu), un/vai ārsts, un/vai ārsta palīgs, un/vai medmāsa, un/vai sabiedrības veselības speciālists, un/vai pedagogi, kuri ir apmācīti, kā šīs tēmas apspriest ar bērniem/skolēniem.  Kā arī biedrības "Papardes zieds", vai citu atbilstošu nevalstisko organizāciju/biedrību apmācītie speciālisti |
| 3. | Interaktīva nodarbība par tēmu drošība internetā (kā mazināt riskus internetā un digitālā vidē, līdzsvara radīšana starp komunikāciju virtuālajā un reālajā pasaulē). | Psihologs (vēlams sertifikāts - izglītības un skolu psiholoģijā vai klīniskajā un veselības psiholoģijā), psihoterapeits, psihiatrs, sociālais pedagogs, kā arī sabiedrības veselības speciālists. Pedagogs, sociālais darbinieks, kurš apguvis kādu no biedrības "Dardedze" nodrošinātajām tālakizglītības programmām par lekcijai atbilstošo tēmu. |
| 4. | Fizisko aktivitāšu veicināšanas nodarbības/ sporta spēles. | Sporta speciālists attiecīgajā jomā, sertificēts treneris, speciālists sporta jomā, sporta pedagogs, persona ar vismaz bakalaura grādu sporta specialitātē (tiesīgs bez sertifikāta strādāt sporta jomā un vadīt sporta treniņus (nodarbības) piecus gadus pēc diploma saņemšanas), vismaz 2.kursa students, kurš apgūst augstāko pedagoģisko izglītību sporta studiju programmā. Sporta speciālistam, kurš īsteno sporta interešu izglītības programmu, nepieciešama augstākā pedagoģiskā izglītība sportā vai C kategorijas sertifikāts. |
| 5. | Interaktīvas nodarbības par tēmu veselīgs uzturs, veselīga uztura pamatprincipi. | Uztura speciālists un/vai dietologs, un/vai gastroenterologs un/vai ārsts, un/vai ārsta palīgs, un/vai medmāsa, un/vai sabiedrības veselības speciālists, un/vai mājturības skolotājs. |
| 6. | Aktīvā tūrisma pārgājiens (nakšņošana teltīs, izdzīvošanas iemaņu apgūšanu, šķēršļu pārvarēšana un darbs komandā, ugunskura iekuršana u.c.). | Sporta pedagogs un vai zemessargs, un vai sertificēts jaunsargu instruktors. |

Pašvaldībai pieejamais kopējais finansējums abu nometņu īstenošanai ir 10 900 EUR (ieskaitot visus nodokļus). Dalības maksa no dalībniekiem netiks prasīta.

|  |  |
| --- | --- |
| *Cita informācija* | *Litenes muižas ēkā ir pieejams ierobežots skaits inventāra, aprīkojuma, ko var izmantot nometņu organizēšanā, tāpēc vēlams sazināties ar Litenes pagasta pārvaldes vadītāju Vilni Lapiņu (tel. 26464180), lai precizētu iespējamās izmaksas, nometņu norises laikus un pieejamo inventāru pirms pieteikuma iesniegšanas.* |

*Kontaktpersona:*

Monika Prokofjeva, tel. 64473229, [monika.prokofjeva@gulbene.lv](mailto:monika.prokofjeva@gulbene.lv)