

Saules takas aktīvais sporta mēnesis



Ar devīzi: "Sporta vara-stipru dara" Cēsu novada pašvaldības aģentūras „Sociālais dienests” bērnu un jauniešu dienas centrā „Saules taka” ir noslēdzies sporta mēnesis, kurā pavisam kopā piedalījās 28 jaunieši. Mēnesis iesākās ar gājienu uz veikalu, lai iegādātos sporta inventāru (bumbas, bagmentonu, dambreti, šahu, lecamauklas, šautriņus u. c. sporta spēles).

Ikdiena jauniešu centriņā tika iesākta ar pēcpusdienas vingrošanu, kura ļoti veiksmīgi aizdzina prom nogurumu. Pēc vingrošanas sekoja prezentācija par kādu no sporta veidiem. Mēneša garumā jaunieši mācījās mainīt savu attieksmi pret sportu, pievēršot uzmanību veselīga dzīvesveida nozīmei ikdienā ar netradicionālām sporta aktivitātēm. Tika rīkotas dažādas sporta sacensības, spēļu turnīri, konkursi un viktorīnas par sportu. Tās bija aizraujošas, interesantas, sportiskas dienas, kurās uzvarētāji bija visi.

Sportiskā kulminācija norisinājās mēneša beigās, kad tika sarīkots lielais sporta pasākums, kurā ar veselīgu cienastiņu ieradās veselības speciāliste Zane Brante-Brantiņa. Veselības groziņā bija gurķiši no Zanes pašas dārza, un jauniešiem sacerēts dzejolis.

Saules takas jaunieši



Beidzot rindā stādīti
Arī maziņie pa vidu
Skatās, vai te nedod medu.
Pietiek sēdēt vietā savā
Jāsāk sportot savā labā
Jo tas zināms visiem mums
Kāds no sporta ieguvums.
Kājas ņipras, rumpis stalts
Un pat gars jau šķiet, ka balts
To jau senči zināja
Kustības tie dievāja.
Vingrot sākt jau vajag rītos
Lai no dienas nenobītos
Tad ar riteni brauc ātri
Un pa reizei lec ar kārti.
Skrien un nūjo, peldēt mācies
Skolas laiks vēl nebūs sācies
Kad jau teiksi balsī skaļā
Sporta zālei durvis vaļā!
Tad gan rudenī būs skats



Sporta stundās priecīgs pats
 Sacīkstēs es laurus plūkšu
 Vēl par čempionu kļūšu.
 Tagad teikšu-sveiks, lai sports
 Jāieņem vēl teniss korts
 Jālec augstāk, tālāk vēl
 Laiku savu, lai nav žēl.
 Tad būs veselība stipra
 Sirds nu leks man krūtīs nīpra
 Saukšu draugus, lai nāk barā
 Jūlijs paies sporta garā
 (Zane Brante Brantiņa)

Saņēmuši Zanes veselīgo vēlējumu, sportiskās aktivitātes varēja sākties. Iesākās, tas ar iesildīšanās vingrojumiem mūzikas ritmos. Tālāk, jau sportošana noritēja komandu garā, kurās bija gan mazi, gan lieli sportot gribuši sportisti. Interesi un lielu jautrību ienesa tas, ka katram komandas biedram bija savs etaps, bet, par to, kas viņam jādara nezināja neviens, izņemot viņu pašu. Katrs komandas biedrs centās uzmundrināt, atbalstīt savu komandas biedru ar saukli : „Tu, to vari!“.

Pajautāsim sportistiem, kā viņi jūtas pēc sporta aktivitātēm?

Lauris: Šis mēnesis, man patika visvairāk, jo pašam patīk ļoti sportot, tādēļ arī

uzņēmos galveno lomu sporta mēnesī, lai iepazīstinātu citus jauniešus un bērnus ar dažādiem sporta veidiem. . Patika, ka meitenes iesaistījās vīru spēlēs, piem.: roku laušanas sacensībās. Liels paldies veselības speciālistei Zanei par veselīgajiem un garšīgajiem gurķīšiem.

Kristīne T.: Šajā mēnesī man ļoti patika sporta aktivitātes. Bija ļoti interesanti piedalīties stafetēs un izjust sacensību garu starp komandām.

Tīna: Labi, man patika sporta mēnesis, tas bija aizraujošs. Lieliski pavadīju laiku ar "Saules taka" biedriem. Skolotāja aktīvi iesaistījās, visvairāk aizrāva komandas darbs, biju gatava pat ēst zefīrus, komandas labā, lai gan tie man negaršo. Bija sportiski un aktīvi!

Santa: Man ļoti patika sporta mēnesis, ieguvu daudz informācijas par dažādiem sporta veidiem, par kuriem zināju visai maz. Varēja izjust komandas garu, patika, ka visi bērni bija ļoti atsaucīgi. Bija labi sadalītas komandas, jo katrā komandā bija gan kāds lielais, gan kāds mazais. Patika, tas, ka komanda atbalstīja savējos, patika savs etaps un visas sacensības kopumā. Ļoti interesanti un aktīvi pavadīts laiks.

Kristaps: Man šis mēnesis patika gan tādēļ, ka nodarbojāmies ar sportu, gan tāpēc, ka bija aizraujošas aktivitātes. Nodarbojāmies ar sportu, spēlējām spēles, vingrojām un visādi citādi uzturējām sevi formā.

Laura: Bija ļoti interesantas sporta spēles un bija jautri. Noteikti gribētu vēl kādu reizīti stafetes pa komandām, jo tas ir ļoti aizraujoši.

Ervīns: Šis mēnesis Saules takā pagāja Sporta aktivitātēs. Varēja ne tikai izvingroties centriņā pie mūzikas, bet arī paskraidīt pa dienas centra pagalmu.

Ieva: Ļoti patika, ka sporta veidi bija pārvērsti par interesantām, sportiskām nodarbēm, piem.:svarcelšanā-vajadzēja nest ūdens maisus un visai komandai ar kājām pacelt ūdens blodu tā, lai neizlietu ūdeni. Basketbola bumba bija jāmet, uzvelkot rokās zeķes. Vieglatlētika tika pieskaņota Twister spēlei.

Jānis: Neskatoties uz to, ka man basketbolā gāja ne tik labi, jo bija grūti ar zeķēm rokā mest bumbas. Labi pārveidoti sporta veidi, kas izraisa jautrību un dod pozitīvu lādiņu, Varēja arī skolā tā būt. Zināms, ka viens no labākajiem komandas saliedēšanas veidiem ir kopēji sporta un atpūtas pasākumi. Kas gan var būt labāks par jautru un atraktīvu sporta pasākumu, kurā var piedalīties ik viens, neatkarīgi no vecuma un fiziskās sagatavotības.

Prieks par paveikto!



Programma
Jaunatne
darbībā

„Šis projekts tiek finansēts ar Eiropas Komisijas atbalstu. Šī publikācija atspoguļo vienīgi autora uzskatus, un Komisijai nevar uzlikt atbildību par tajā ietvertās informācijas, jebkuru iespējamo izlietojumu.”

Informāciju sagatavoja:

Bērnu un jauniešu dienas centra

„Saules taka” jaunieši