

Veselīga dzīvesveida mēnesis dienas centrā „Saules taka”



Visu jūnija mēnesi dienas centrā „Saules taka” notika dažādas radošas, sportiskas un audzinošas nodarbības ar mērķi veicināt izpratni par veselīgu dzīvesveidu bērnu un jauniešu vidū. Visu jūnija mēnesi dienas centrā „Saules taka” notika dažādas radošas, sportiskas un audzinošas nodarbības ar mērķi veicināt izpratni par veselīgu dzīvesveidu bērnu un jauniešu vidū.

Sociālās audzināšanas ietvaros tika pārrunātas dažādas tēmas:

- veselīgs dzīvesveids;
- higiēna;
- sports un sporta apgērba nozīme.

Pēc katras tēmas tika organizēti arī grupu darbi, kuru ietvaros jauniešiem bija jāizgatavo plakāti par attiecīgo tēmu. Lai veiksmīgi varētu izpildīt katru no uzdevumiem. Jaunieši informāciju meklēja gan grāmatās, gan arī interneta resursos. Mēneša ietvaros dienas centrā viesojās un lekciju lasīja sabiedrības veselības speciāliste Zane Brente-Brantiņa, kura pastāstīja par produktiem, kuriem jābūt uz ikdienas šķīvja un ko tomēr labāk atstāt veikala plauktos.

Dienas centra “Saules taka” radošajās nodarbībās bērnu un jaunieši zīmēja 3D plaukstas, no kreppapīra veidoja pomponus un puķes, no krāsainā papīra locīja origami taureņus un taisīja dažādas citas telpu dekorācijas. Jūnijā notika arī dekupāžas nodarbības.

Katras nedēļas ceturtdienā notika ēst gatavošanas nodarbības. Bērni un jaunieši paši cepa pankūkas, gatavoja ievārījumu, taisīja vafeļu bumbiņas, saldo desu, rabarberu plātsmaizi, smūtijus un mācījās galda klāšanas iemaņas un uzvešanās kultūru pie tā.

Jūnija mēnesī notika arī dažādas sportiskas aktivitātes - pārgājiens uz Gaujas atpūtas vietu, ikdienas vingrošana uz āra trenažieriem un veselīga dzīvesveida mēnesis noslēdzās ar aktīvu sporta dienu.

Vairāk informācija par ikdienas aktivitātēm un nodarbību plāniem pieejama - www.facebook.com/saulestaka.

Gaidām ikvienu bērnu un jauniešu dienas centrā "Saules taka" darba dienās no plkst.10.00 līdz plkst.19.00.