ApstiprinĀTS

Kandavas novada Izglītības pārvaldes vadītāja Kristīne Elksnīte

Kandavā,2018.gada 12. februārī

 **Konkurss Kandavas novada skolu 7. - 8. klašu kolektīviem**

**„Esi aktīvs - bez atkarībām! 2018”**

**NOLIKUMS**

1. Projektu-konkursu organizē Kandavas novada Izglītības pārvalde sadarbībā ar Kandavas novada Sociālo dienestu, Kandavas novada Bāriņtiesu, Kandavas novada Pašvaldības policiju.
2. Projektā var piedalīties 7. un 8. klašu kolektīvi, kuri vienojušies nesmēķēt un nelietot alkoholu trīs mēnešus, proti, laikā no 2018. gada 15. februāra līdz 2018. gada 15.maijam.
3. Pēc kopīgas vienošanās, ka klases kolektīvs vēlas piedalīties projektā, klase raksta pieteikuma vēstuli elektroniski uz adresi jcnagla@inbox.lv. Pieteikuma anketu var atrast pielikumā Nr.1 (3.lpp)
4. Katras klases darbību projektā pārrauga klases audzinātājs.
5. Konkursa laikā tā dalībnieki var tikt fotografēti vai filmēti, un fotogrāfijas un audiovizuālais materiāls var tikt publiskots
6. Pieteikšanās projektam „Esi aktīvs - bez atkarībām! 2018” sākas 12.februārī un beidzas 16.februārī.
7. Saņemot pieteikuma e-pastu, tas tiek piereģistrēts un klasei uz norādīto e-pasta adresi nosūtīts apstiprinājums par reģistrāciju. Ja nav saņemts apstiprinājums par pieteikuma e-pasta reģistrāciju, ir jāzvana darba dienās, darba laikā uz tālruni 28329487 (atbildīgā kontaktpersona – Ieva Ozoliņa).
8. Klasei, kura ir reģistrēta, tiek nosūtīta apņemšanās veidlapa par dalību projektā. Apņemšanās veidlapu var atrast pielikumā Nr.2 (4.lpp)
9. Savu apņemšanos piedalīties projektā klašu kolektīvi apliecina, parakstot īpašu apņemšanās veidlapu. Katrs klases skolēns parakstās personīgi.
10. Apņemšanos klases skolēni paraksta divos eksemplāros, no kuriem vienu patur klasē, bet otru līdz 2018.gada 23.februārim iesniedz konkursa organizētājiem – Kandavas novada Izglītības pārvaldei.
11. Projektā var piedalīties tikai tie 7. un 8. klašu kolektīvi, kuros apņemšanos parakstījuši visi klases skolēni.
12. Ja kāds skolēns no klases kolektīva projekta laikā smēķē vai lieto alkoholu, no projekta tiek atskaitīta visa klase.
13. Katras klases kolektīvs izvirza projekta vadītāju, kurš līdz katra mēneša noteiktam datumam Izglītības pārvaldei iesniedz rakstisku ziņojumu par dalības rezultātiem katrā mēnesī (nesmēķē un nelieto alkoholu vai tomēr smēķē un kāds ir lietojis alkoholu), nosūtot to uz e-pastu: jcnagla@inbox.lv . Atskaites veidlapu var atrast pielikumā Nr.3 (5.lpp)
14. Atskaites jānosūta līdz šādiem datumiem:

par februāri līdz 15.martam;

par martu līdz 15. aprīlim;

par aprīli līdz 15.maijam.

1. Atskaitē jāuzraksta kādas bijušas klases aktivitātes un pasākumi iepriekšējā mēnesī, vai izdevies noturēties bez smēķēšanas un alkohola lietošanas. Atskaites veidlapu var atrast pielikumā Nr.3 (5.lpp)
2. Pirms apņemšanās parakstīšanas klases kolektīvs vienojas, ka tad, ja kļūst zināms, ka projekta laikā kāds klasesbiedrs smēķē vai lieto alkoholu, par to jāziņo klases projekta vadītājam.
3. Tās klases, kas reģistrējušās dalībai konkursam, izstrādā un īsteno pārgājienu.
4. Pārgājiena maršrutam ir jābūt vizma 10km garam un vismaz 5 stundu garam, kā arī pārgājiena laikā jāiekļauj vismaz 3 uzdevumi tematikā “Atkarībām NĒ! Aktīvam dzīvesveidam JĀ!”. Pārgājiena īstenošanai ir jāsastāda maršruta lapa, kurai pielikumā jāpievieno karte un uzdevumi, tā pat pārgājiena īstenošanai nepieciešams sagatavot līdzi ņemamo lietu sarakstu, ēdienreižu sarakstu un iepirkumu sarakstu ēdienreizēm. Visas iepriekš minētās veidlapas ir atrodamas pielikumos Nr.4-9 (6.-11.lpp).
5. Katru mēnesi nododot atskaiti par dalību projektā, ir jāmin, kā sokas pārgājiena plānošana un īstenošana. Darbiem ir jābūt plānotiem, secīgiem. Ir jāiesaistās pilnīgi visiem klasesbiedriem.
6. Izplānotais un īstenotais pārgājiens ir jāfiksē ar bilžu vai video palīdzību.
7. Līdz 2018.gada 15. maijam jāiesūta aizpildīti visi pārgājiena plānošanas dokumenti uz e-pastu jcnagla@inbox.lv. Līdz konkursa noslēgumam žūrija izvērtēs sagatavoto pārgājienu maršrutus, uzdevumus un dokumentāciju. Vērtē to klašu darbus, kuras ir atsūtījušas visas atskaites un nav smēķējušas un lietojušas alkoholu projekta laikā.
8. Konkursa noslēgums norisināsies 2018. gada 18. maijā. Noslēguma pasākumā katrai konkursa dalībklasei ir jāprezentē savs pārgājiens, kā arī ar bilžu un video palīdzību jāpierāda pārgājiena īstenošanas fakts.
9. Konkursa „Esi aktīvs – bez atkarībām! 2018” uzvarētāji – klase saņems galveno balvu – aktīvās atpūtas brīvdienu *Līvu akvaparkā* mācību gada noslēgumā. Žūrija var sagatavot arī specbalvas pēc saviem ieskatiem.

Konkursa koordinatore

Ieva Ozoliņa

KNIP metodiķe,

🖂jcnagla@inbox.lv

🕿28329487



**Konkurss Kandavas novada skolu 7. - 8. klašu kolektīviem**

**„Esi aktīvs - bez atkarībām! 2018”**

Pielikums Nr.1

**Pieteikums dalībai konkursā**

|  |  |
| --- | --- |
| **Skola** |  |
| **Klase** |  |
| **Dalībnieku skaits** |  |
| **Skolotājs** |  |
| **Skolotāja kontaktinformācija** |  |
| **Klases vecākais** |  |
| **Klases vecākā kontaktinformācija** |  |
| **Kāpēc klase vēlas piedalīties konkursā?** |  |



**Konkurss Kandavas novada skolu 7. - 8. klašu kolektīviem**

**„Esi aktīvs - bez atkarībām! 2018”**

Pielikums Nr.2

**Apņemšanās veidlapa**

|  |  |
| --- | --- |
| **Skola** |  |
| **Klase** |  |

*Mēs apņemamies godīgi un atbildīgi piedalīties konkursā “Esi aktīvs bez atkarībām! 2018”. Esam iepazinušies ar konkursa noteikumiem un konkursa uzdevumiem. Mēs nesmēķēsim un nelietosim alkoholu! Pievērsīsimies dažādām saturīgām brīvā laika pavadīšanas iespējām, pavadīsim forši laiku kopā!*

*Ja tomēr pieķersim kādu no klasesbiedriem nedarbos – cigarešu un alkohola lietošanā, gadīgi ziņosim konkursa kontaktpersonai.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vārds, uzvārds | paraksts | datums |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |



**Konkurss Kandavas novada skolu 7. - 8. klašu kolektīviem**

**„Esi aktīvs - bez atkarībām! 2018”**

Pielikums Nr.3

**Atskaites veidlapa**

|  |  |
| --- | --- |
| **Skola** |  |
| **Klase** |  |
| **Kā jums sokas ar dalību konkursā?****Vai ir viegli nesmēķēt un nelietot alkoholu?****Vai kāds ir pārkāpis noteikumus un lietojis alkoholu un cigaretes?****Kādas atziņas un pārdomas jums rodas?****Vai jums ir kādi ieteikumi citiem jauniešiem?****Kā jūs atbalstāt viens otru?****Kādas brīvā laika aktivitātes jūs visi kopā veicat?****Vai skatāties kādas izglītojošas vai informatīvas filmas, video, materiālus, spēles?****Vai vecāki, skolotāji un draugi jūs atbalsta?** |  |
| **Kā jums sokas ar gatavošanos pārgājienam?****Vai esat sadalījuši pienākumus?****Cik tālu esat tikuši?****Vai jums palīdz vecāki, skolotāji un draugi?** |  |

Pielikums Nr.4

**Pārgājiena maršruta lapa**

Maršruta lapa jāsagatavo tā, lai jebkurš svešs cilvēks – skolēns, skolotājs, vecāks paņemot rokā šo maršruta lapu, saprastu, kur un kā ir jādodas. Maršruta lapai pielikumā jāpievieno karte, kurā ir iezīmēts maršruts. Maršruta garums ir vismaz 10km un maršrutā pavadītais laiks ir vismaz 5 stundas. Maršrutā jāieplāno arī vismaz 3 uzdevumi tematikā “Atkarībām NĒ! Aktīvam dzīvesveidam JĀ!”, metodiskie norādījumi uzdevuma veikšanai jāpievieno maršruta lapas pielikumā.

***Piemērs:***

|  |
| --- |
| Pārgājiena mērķis: Iepazīties ar Kandavas pilsētas apkārtnē atrodamajiem avotiem. |
| Pārgājiena dalībnieki: Kandavas jauniešu centra “Nagla” 10 jaunieši, 13-15 gadi (skola, klase, skaits, vecums) |
| Pavadošā persona: Ieva Ozoliņa, Kandavas jauniešu centra vadītāja, 28329487 (skolotājs/vecāks – vārds, uzvārds, kontaktinformācija) |
| Starts: Kandavas jauniešu centrs “Nagla”, Zīļu iela 2, Kandava plkst.10:00 14.03.2018. (vieta, laiks, datums) |
| Finišs: Kandavas jauniešu centrs “Nagla”, Zīļu iela 2, Kandava plkst.16:00 14.03.2018. (vieta, laiks, datums) |
| Plānotā distance: 10km (km) |
| Posms(pēc kārtas) | Vieta un apzīmējums kartē(no kurienes un uz kurieni plānots doties?) | Virziens(debes-puses) | Distance, km | Augus-tums,m | Plānotais iešanas laiks, min | Plānotais ierašanās laiks, min | Alternatīvais ceļš(ja nu ceļā rodas šķēršļi, tad kā apiet un nonākt plānotajā galapunktā) | Veicamais uzdevums(tematikā “Atkarībām NĒ! Aktīvam dzīvesveidam JĀ!”) |
| 1. | No: Kandavas jauniešu centrs “Nagla”, Zīļu iela (apz.-1.)Uz: Ozolu iela (apz.-2.) | R | 150m | 76m | 15 min | 10:15 | Paralēls ceļš, redzams kartē | - |
| 2. | No: Ozolu iela (apz.-2.)Uz: Sabiles iela (apz.-3.) | Z | 90m | 76m | 10 min | 10:25 | Tuvākā taciņa blakus ceļam | - |
| 3. | No: Sabiles iela (apz.-3.)Uz: Lielā iela (apz.-4.) | ZA | 250m | 65m | 20 min | 10:45 | Tuvākā taciņa blakus ceļam | - |
| 4. | No: Lielā iela (apz.-4.)Uz: Ūdens ieguves punkts pretī pilskalnam (apz. – 5.) | DA | 200m | 60m | 20 min | 11:05 | Tuvākā taciņa blakus ceļam vai apkārt pilskalnam | Krustvārdu mīkla “Pazīsti savu organismu”(darba lapa pielikumā Nr.1) un uzkodu pauze |
| 5. | Utt… | Utt… | Utt… | Utt… | Utt… | Utt… | Utt… | Utt… |
| - | **KOPĀ:** | - | ? | ? | ? | - | - | ? |

Virzienu un distanču mērīšanai: <http://balticmaps.eu/> vai <https://www.google.lv/maps>

Augstuma noteikšanai: <http://neogeo.lv/ekartes/reljefs.html>

Pielikums Nr.5

**Pielikums maršruta lapai – karte**

Šajā kartē ir jāatzīmē precīzi tas pats maršruts, kas aprakstīts maršruta lapā. Kartē jāatzīmē arī apzīmējumi, kas minēti un izmantoti maršruta lapā.

 Lūgums arī norādīt atsauci uz iegūtās kartes avotu.

Piemērs:

****

Kartes avots: <https://www.google.lv/maps>

Pielikums Nr.6

**Pielikums maršruta lapai – uzdevumi**

**“Atkarībām NĒ! Aktīvam dzīvesveidam JĀ!”**

Maršrutā jāieplāno arī vismaz 3 uzdevumi tematikā “Atkarībām NĒ! Aktīvam dzīvesveidam JĀ!”, metodiskie norādījumi uzdevuma veikšanai (organizēšanai un īstenošanai) jāpievieno šeit- maršruta lapas pielikumā. Vēlams, lai uzdevumi ir dažādi – gan prātiņam, gan ķermenim un vēlams. Uzdevumiem ir jābūt pašu skolēnu sagatavotiem.

Piemērs:

1. uzdevums – krustvārdu mīkla “Pazīsti savu organismu”

Atbildi uz jautājumiem un aizpildi krustvārdu mīklu!

Kad visi dalībnieki aizpildījuši, tad kopā ar skolotāju salīdzina atbildes.

Tas, kurš aizpildījis pareizi, saņem specbalvu “Atkarībām Nē! Gudrībai Jā!”



Mīklu sagatavoja: Jānis Bērziņš un Liene Sniedzīte

2. uzdevums – fizisko aktivitāšu tests “Cik izturīgs es esmu?”

Veikt fizisko aktivitāšu testu un darba lapā ierakstīt rezultātu.

Kad visi dalībnieki izpildījuši fizisko aktivitāšu testu, tad dalībniekus ar labākajiem rezultātiem apbalvo ar specbalvu “Atkarībām NĒ! Sportam JĀ!”

|  |
| --- |
| Dalībnieks: Jānis Bērziņš |
| aktivitāte | rezultāts |
| Planks (max rezultāts) | 1min3sek |
| Pietupieni (reizes 1 minūtē) | 34 |
| Presītes (reizes 1 minūtē) | 56 |
| Palecieni (reizes 1 minūtē) | 123 |
| Pumpēšanās (max rezultāts) | 13 |

Testu sagatavoja: Pēteris Krūmiņš un Sintija Skeitere

3. uzdevums – asociāciju spēle “Nosauc antonīmus!”

Pirms pārgājiena tiek sagatavotas lapas antonīmu vārdu lapas. Aktivitātes laikā dalībnieki sadalās pa pāriem un viens otram sauc vārdus. Viens dalībnieks sauc vārdus no lapas, bet otrs pēc iespējas ātrāk izdomā un nosauc antonīmu. Veiklākie un smieklīgākie saņem specbalvu “Atkarībām NĒ! Pozitīvismam JĀ!”

Antonīmi: Melns, lēns, mazs, narkotika, cigarete, depresija, alkohols, atkarība, pasivitāte utt….

Antonīmus sagatavoja: Laima Laimīgā un Maija Saulainā

Pielikums Nr.7

**Līdzi ņemamo lietu saraksts**

Šis saraksts palīdzēs jūsu klasei sagatavoties pārgājienam.

Sarakstā ir jāiekļauj tās lietas, kuras ir nepieciešamas un varētu noderēt veiksmīga pārgājiena īstenošanai...

Nepieciešamo lietu saraksts sastāv no trīs sastāvdaļām:

* Personīgais ekipējums (katram klases biedram atsevišķi – individuālas lietas);
* Grupas ekipējums (kopīgs visiem klases biedriem – koplietošanas lietas);
* Papildekipējums (nav obligāts, bet ieteikumi patīkamākam pārgājienam).

***Piemērs:***

|  |
| --- |
| **Personīgais ekipējums** |
| Nr.p.k. | Lieta | Piezīmes |
| 1. | 1 pāris pārgājiena apavi | Vēlams ar slēgti un iepriekš ienēsāti apavi |
| 2. | 2 pāri sausas zeķes | Vēlams ievietot plastikāta maisiņā, lai pārgājiena laikā nesamirkst |
| 3. | Mugursoma | Vēlams ērta ar papildus fiksācijām krūšu zonā |
| 4. | Dzeramais ūdens | Vēlams negāzēts |
| 5. | Medikamenti | Mums ir klasesbiedrs, kuram katru dienu ir jālieto personīgie medikamenti veselības apstākļu dēļ |
| **Grupas ekipējums** |
| 1. | Iesmi desiņu cepšanai | 3 mūsu klases puiši ir atbildīgi par iesmu sarūpēšanu |
| 2. | Sērkociņi un papīrs ugunskura iekuram | 2 mūsu klasesbiedrenes ir atbildīgas par iekura sarūpēšanu |
| 3. | Pirmās palīdzības aptieciņa | Mūsu klases audzinātāja paņems skolas pirmās palīdzības aptieciņu |
| **Papildekipējums** |
| 1. | Atstarotājs | Nav obligāti nepieciešams, bet var noderēt… |
| 2. | Pretodu līdzeklis | Nav obligāti nepieciešams, bet var noderēt… |
| 3. | Rezerves kurpju šņores | Nav obligāti nepieciešams, bet var noderēt… |
| 4. | Ūdens attīrīšanas tabletes | Nav obligāti nepieciešams, bet var noderēt… |
| 5. | Saulesbrilles | Nav obligāti nepieciešams, bet var noderēt… |

Pielikums Nr.8

**Ēdienreizes**

Šis saraksts palīdzēs jūsu klasei sagatavoties pārgājienam.

Sarakstā ir jāiekļauj informācija par ēdienreizēm, kuras plānojat īstenot savā pārgājienā.

*Piemērs:*

|  |  |
| --- | --- |
| Pārgājiena garums (attālums, km vai m): | 10,3km |
| Pārgājiena ilgums (laiks, h vai min): | 6 stundas |
| Plānotais dalībnieku skaits: | 13 klasesbiedri un 2 skolotājas,kopā: 15 |
| Plānotais enerģiskas patēriņš (visai klasei kopā, Kcal):Atrodams te: <http://riki.delfi.lv/calc/veseliba-un-uzturs/kaloriju-paterina-kalkulators.php> vai te:<http://www.ploome.com/lat/pareizs-uzturs/kalorijupaterins.html>  | 21600Kcal(vidēji vienam patēriņš: 1440Kcal,15pers.x1440Kcal=21600Kcal) |
| Plānoto ēdienreižu veids un skaits:(Brokastis, cik reizes?Otrās brokastis, cik reizes?Pusdienas, cik reizes?Launags, cik reizes?Vakariņas, cik reizes?Naksniņas, cik reizes?Uzkodas, cik reizes? | 1xPusdienas4xUzkodas |
| Plānoto ēdienreižu saturs:(ēdiena nosaukums) | Pusdienas: dārzeņu salāti un uz ugunskura ceptas desiņasUzkodas: līdzi paņemtās sviestmaizes, musli enerģijas batoniņi, rieksti, augļi |
| Plānotais enerģijas ieguvums no ēdienreizēm (visai klasei kopā, Kcal):Atrodams te:<http://riki.delfi.lv/calc/veseliba-un-uzturs/kaloriju-kalkulators.php>vai te:<http://www.uzturam.lv/index.php?com=calculator>  | 20855Kcal(1xpusdienu Kcal un 4xuzkodu Kcal, vēlams lai šis cipars ir līdzvērtīgs patērētajai enerģijai) |

Pielikums Nr.9

**Iepirkumu saraksts ēdienreizēm**

Šis saraksts palīdzēs jūsu klasei sagatavoties pārgājienam.

Sarakstā ir jāiekļauj informācija par nepieciešamajiem pārtikas produktiem, kuri nepieciešami iepriekš minēto ēdienreižu pagatavošanai, īstenošanai.

Produkti nav obligāti jāpērk veikalā. Klase var arī vienoties, ka viens klasesbiedrs no sava dārziņa sagādā dārzeņus, otrs klasesbiedrs no sava pagraba sagādā ievārījumu, trešais klasesbiedrs no savas saimniecības sagādā augļus…

*Piemērs:*

|  |
| --- |
| **Ēdienreize: Pusdienas** |
| Nr.p.k. | Pārtikas produkts | Cik daudz nepieciešams | Enerģijas saturs (Kcal) | Piezīmes |
| 1. | Lapu salāti | 0,5 kg | 75 |  |
| 2. | Redīsi | 0,5 kg | 80 |  |
| 3. | Loki | 100 g | 30 |  |
| 4. | Krējums | 0,5 l | 975 |  |
| 5. | Cepamdesas | 30 gab | 5670 |  |
| Kopā: | 6830 |  |
| **Ēdienreize: Uzkodas** |
| 1. | Rieksti | 0.75 kg | 4410 | Katram 50g |
| 2. | Musli batoniņš | 15 gab | 3750 |  |
| 3. | Āboli | 15 gab | 780 |  |
| 4. | Banāni | 15 gab | 1335 |  |
| 5. | Sviestmaizes | 15 gab | 3750 |  |
| Kopā: | 22185 |  |
| **Pavisam kopā:** | **20855** | Šim skaitlim vajadzētu sakrist ar to, kas norādīts iepriekšējā tabulā pie plānotā enerģijas ieguvuma |