

# Jūrmalas Bērnu un jauniešu centra 2026. gada vasaras nometnes

## ASAROS

Zemgales iela 4, Jūrmala

### Iesakām uz nometni līdzī ņemt:

- vējjaka;
- lietus izturīgs apģērbs;
- mugursoma;
- peldkostīms un dvielis (ja atbilstoši laikapstākļi);
- galvassega;
- saules aizsargkrēms (ja nepieciešams);
- dzeramā ūdens pudele (ūdens pieejams uz vietas pudeles uzpildīšanai).

**Uz nometni ģērbties atbilstoši laikapstākļiem.**

### Nometnes dienas plānojums

Laiks	Aktivitāte
9.00 - 9.15	Ierašanās nometnē
9.15 - 10.00	“Rīta aplis” (kopīgas sarunas, dienas plāns un spēles)
10.00 - 11.30	Rīta aktivitātes - radošās darbnīcas, galda spēles, lomu spēles, sportiskās aktivitātes, vizuālā māksla.
11.30 - 13.00	Došanās pusdienās uz Vaivariem (“Daily” NRC “Vaivari”)
13.00 - 15.00	Pastaiga uz jūru, spēles pie jūras, došanās atpakaļ uz centru (Aktivitātes atkarīgas no laikapstākļiem)
15.00 - 16.30	Pēcpusdienas aktivitātes - radošās darbnīcas, galda spēles, lomu spēles, sportiskās aktivitātes, vizuālā māksla.
16.30 - 17.00	Dienas noslēgums

Programma var mainīties, pielāgojoties laika apstākļiem.

**Uzziņai:**

tālrunis: 65503838; e-pasts: [bjcnometnes@jurmala.lv](mailto:bjcnometnes@jurmala.lv)

## Ieteikumi vecākiem izvērtēšanai pirms bērna dalības nometnē.

Lai bērna dalība dienas nometnē būtu pēc iespējas veiksmīgāka un patīkama, aicinām Jūs **pirms nometnes uzsākšanas izvērtēt** un pārrunāt ar bērnu vairākus būtiskus aspektus.

- **Adaptēšanās spēja:** izvērtējiet, vai bērns spēj pietiekami ātri adaptēties jaunā vidē un svešu bērnu kolektīvā īsā laika periodā.
- **Komunikācijas prasmes:** pārrunājiet ar bērnu, vai viņš spēj iesaistīties kopīgās nodarbēs, draudzīgi komunicēt un veidot pozitīvas attiecības ar citiem nometnes dalībniekiem
- **Pašdisciplīna:** novērtējiet, vai bērns spēj ievērot noteikumus, sekot dienas kārtībai un organizēt savu uzvedību bez pastāvīgas pieaugušo uzraudzības.
- **Iesaistīšanās aktivitātēs:** pārlicinieties, ka bērns ir gatavs piedalīties visās nometnes organizētajās aktivitātēs, arī tajās, kas sākotnēji var šķist mazāk interesantas.
- **Uzvedība kolektīvā:** atgādiniet bērnam par cieņpilnu attieksmi pret citiem, spēju sadarboties un risināt konfliktsituācijas mierīgā veidā.
- **Atbildība par sevi un savām lietām:** pārrunājiet, cik svarīgi ir rūpēties par personīgajām mantām un ievērot kārtību.
- **Emocionālā gatavība:** pārlicinieties, ka bērns pats vēlas doties uz nometni, jūtas droši jaunā vidē un vajadzības gadījumā spēj lūgt palīdzību nometnes skolotājiem.