

cleanr



KUSTĪBA,  
KAS VIENO!





# NOMETNE

9 dienas / 216 stundas

2022.gada nometnes "Personības akadēmija" pirmie studenti 11 - 13 gadus veci bērni un jaunieši, LOK projekta "Sporto visa klase" 5.-6. klašu dalībnieki.

## 50 skolēni no visas Latvijas:

Aizkraukles, Aizputes, Baložiem, Bauskas, Cēsīm, Dobeles, Gulbenes, Ikšķiles, Jelgavas, Jēkabpils, Kandavas, Krimuldas, Kuldīgas, Ķekavas, Limbažiem, Rīgas, Staļģenes, Vecpiebalgas.

Iepazīšanās,  
sadraudzēšanās,  
iekārtošanās, ievirze  
sparīgai un iedvesmojošai  
nometnei





**Žoržs Tikmers,**  
LOK prezidents,  
Olimpiskais vicečempions akadēmiskajā airēšanā



**Edgars Krūmiņš,**  
Olimpiskais čempions 3x3 basketbolā



**Raimonds Feldmanis,**  
Olimpisko čempionu 3x3 basketbolā treneris

# OLIMPISKO VĒRTĪBU DIENA, VĒSTURE, LEGENDAS

- Rīta rosme
- "Soļošana pa leģendu pēdām" kopā ar Olimpieti **Jolantu Dukuri**
- "Vai esi gudrāks par datoru?" - erudīcijas quizz
- Pirmo Olimpisko disciplīnu apgūšana "gandrīz kā senajā Grieķijā" kopā ar Olimpieti **Raimonu Bergmani** - iedvesmas stāsts.
- "Sapņu komanda 1935" draudzīgais kino seanss kopā ar režisoru **Aigaru Graubu** un jaunajiem ukraiņu sportistiem





**Jolanta Dukure,**  
Olimpiete, Latvijas rekorda īpašniece soļošanā



**Aigars Grauba,**  
filmas “Sapņu komanda 1935” režisors



**Raimonds Bergmanis,**  
Olimpietis (svarcēlājs)

- Sportiskie izaicinājumi ar ētera personībām **Leldi un Aivi Ceriņiem**
- Peldētāpmācības treniņš Valmieras OC baseinā
- Tautas bumbas turnīrs
- *Fanošanas* meistarklase- "Personības akadēmijas" skolotāju dalība Austrālijas un Latvijas ielu basketbola turnīrā Bernātu laukumā, piedaloties Latviešu apvienības Austrālijā un Jaunzēlandē vicepriekšsēdētājam Reinim Dancim
- "Finanšu fitness" kopā ar Finanšu ministru **Jāni Reiru** un LOK prezidenta **Žorža Tikmera** lekcija par Olimpisko vēsturi
- 8 metri virs zemes- ekstrēmais piedzīvojums "Sajūtu parkā"





**Jānis Reirs,**  
LR Finanšu ministrs



**Žoržs Tikmers,**  
LOK prezidents, Olimpiskais vicečempions



**Aivis un Lelde Ceriņi**  
TV personības



# PĀRGĀJIENS, NAKŠNOŠANA DABĀ

- 20 km pārgājiens Valmiera - Vaidava - Gauja - Cēsis kopā ar **Ediju Dzalbu**
- Kalējala, Ērgļu klintis, Cīrulišu dabas takas
- Dziesmas, ugunskurs un nakšņoša teltīs





**Edijs Dzalbs,**  
pārgājienu maršruta autors

# LAIVU BRAUCIENS

- Brokastis un drošmes stāsts kopā Olimpieti **Robertu Akmens**
- 4 stundas pa Gauju laivās kopā ar Robertu līdz pat Cēsīm!





**Roberts Akmens,**  
Olimpietis, smaiļošana

- Filmēšanas un fotogrāfēšanas pamati kopā ar **Young Media Sharks**
- Pareizas krišanas meistarklase un skeitborda pamati ar **Niklāvu Vētru**
- Emocionālās inteliģences spēles
- "Drošs paliek drošs" apmācības - **kā rīkoties ugunsgrēka gadījumā** un novērst citas nelaimes
- Tiešraides diskusija " Kā atrast savu talantu" kopā ar **Artūru Jenotu** un **Niklāvu Vētru**
- "Tas, ko tu kautrējies pajautāt saviem vecākiem" - "tikai meiteņu" un "tikai zēnu" vakars ar nometnes pedagogiem. Atklātas sarunas par pubertātes jautājumiem drošā vidē





**Niklāvs Vētra,**  
režisors, skeitbordists

- **Tiešraide** kopā ar Raimonu Plataci "Kas veido personību?"
- Problēmu apzināšanas, ideju ģenerēšanas un radošas komunikācijas meistarklase kopā ar reklāmas speciālistu **Raimonu Plataci**. Radošo darbu prezentācijas žūrijai.





**Raimonds Platacis,**  
reklāmas speciālists



- Sapņu un mērķu darbnīca
- Iedvesmas stāsti no Valmieras novada domes priekšsēdētāja **Jāņa Baika** un uzņēmēja **Guntara Kokoreviča**
- Skrituļslidotāja **Nila Jansona** izaicinājums
- **Tiešraides** diskusija "Kā sasniegt virsotnes?" kopā ar LTV 16+ personību **Nansiju Garkalni**





**Guntars Kokorevičs,**  
uzņēmējs, "Clean R Grupa" īpašnieks,  
"Junior Achievement Latvia" līderu skolas izveidotājs



**Jānis Baiks,**  
Valmieras novada domes priekšsēdētājs



**Nils Jansons,**  
Pasaules līmeņa skrituļslidotājs

# BALLĪTE «MANS NĀKOTNES SPOGULIS»

- Vakara ballīte "Mans nākotnes spogulis"



Dr. Lūkina  
Fizioterapeits

- Sevis prezentēšanas un improvizācijas meistarklase kopā ar **Nansiju Garkalni**
- Droša interneta darbnīca ar **Anitu Priedi**
- Vēstules sev





**Nansija Garkalne,**  
LTV platformas 16+ ētera personība



**Anita Priede,**  
Jauniešu aktivitāšu koordinatore, lektore

## Tēmas Personības Akadēmijā izaugsmes treniņos

1. Pozitīvs vai Negatīvs.
2. Dzīves klasītes jeb izešana no komforta zonas.
3. Būšana tagadnē.
4. Elpošanas tehnikas mieram un koncentrēšanai.
5. Kas ir un kas nav mūsu kontrolē.
6. Koncentrēšanās un Fokuss.
7. Pozitīva iekšējā runa.
8. Pašpārliecība.
9. Kā uztvert kļūdas un neveiksmes, to analīze.
10. Sabalansēts uztura un kvalitatīva miega nozīme ikdienā.



- Nometnes atskata un iegūto iemaņu apkopošana un prezentēšana vecākiem
- Svinīgais noslēgums kopā ar Olimpieti un LOK viceprezidentu **Vsevolodu Zeļoniju**





### **Kā atrast talantu?**

Artūrs Jenots un Niklāvs Vētra

<https://youtu.be/7spoZBYdRyl>



### **Kas veido personību?**

Artūrs Jenots un Raimonds Platacis

<https://youtu.be/1uUJ1cp60lw>



### **Kā sasniegt virsotnes?**

Nansija Garkalne, Guntars Kokorevičs un Nils Jansons

<https://youtu.be/wwNnaWL4GMg>





## VECĀKU ATSAUKSMES

Sveiki no Jelgavas. Izmantojot Google tulkotāju, vēlos pateikties organizatoriem par šo iespēju manai meitai, viņa ir sajūsmā! Viss bija ļoti forši, liels paldies par jūsu darbu, radošumu un pieredzi, ar kuru dalījāties! Un par atmiņām, kas mums tagad būs) Novēlu iedvesmu un vēl interesantākus projektus! 🧯

9:59 pm

Ar vislielāko cieņu un pateicību pret Jūsu ieguldīto darbu nometnes organizēšanā un īstenošanā. 🙏 Paldies katram un ikvienam, kas pielika roku 🙌 un atdeva visu sirdi ❤️, lai šī nometne notiktu. Emocijas plūst pāri! Saviļņojošs prieks, gandarījums un pateicība. "Personības akadēmija" komanda = Sapņu komanda. Jūs esat brīnišķīgi! Jūs darāt nenovērtējamu un paliekošu darbu jauniešu izaugsmē, attīstībā un motivēšanā! Bērns pārlaimīgs par piedzīvoto, jauniegūtajām prasmēm, zināšanām, draugiem. Un mūs kā vecākus nekas vairāk neiepriecina kā laimīgs bērns! Lai vairāk laimīgu un perspektīvu personību! Lai top! ✨

9:53 pm

Sveiciens no Jelgavas. Liels paldies jums organizatori par šo nometni. Tas ko jūs pa šīm deviņām dienām paveicāt ir kas lielisks 😊 un šis mazais izlaidums ko jūs noorganizējāt bija emocijām bagāts gan bērniem, gan mums vecākiem 😭 bērniem emocijas virvoja gaisā. Jūs pa šīm dienām paveicāt neticamo. Atvadoties bērni raudāja nespēja viens no otra atvadīties. Un tas parāda to ka jūs esat izdarījuši ko vārdiem neapprakstāmu. Pat man kā vecākam asaras sarīses acīs. Vēlreiz liels jums paldies 😊

9:12 pm

Sveicieni un Labākie pateicības vārdi arī no Krimuldas. Jāpiekrīt,ka bērniem šīs dienas nozīmēja ļoti daudz,jo atvadišanās bija ļoti emocionālas 😊 ar asarām acīs,un iegūtie draugi noteikti paliks atmiņās,gluži kā SUPERKOMANDA,kas naktīm negulēja,lai mūsu bērniem tiktu vislabākais 😊 PALDIES JUMS PAR IEGULDĪTO DARBU,jo katrs no bērniem noteikti iemācījā un ieguva ko ļoti svarīgu priekš sevis. PALDIES,KA TAPA ŠĪ IDEJA UN KA MŪSU BĒRNI VARĒJA BŪT ŠAJĀ UNIKĀLAJĀ NOMETNĒ 😊 Runas šovakar nebeigsies...un tas priecē 😊 PALDIES!

10:19 pm

Sveicieni no Vecpiebalgas! Liels paldies par jauko un neatkārtojamo piedzīvojumu!!! Un vakardienas noslēguma pasākums iespaidoja ne tikai dalībniekus... mans līdzbraucējs,kurš nepiedalījās nometnē,tikai brauca pretī mātai,teica- "te viss ir tik forši,visiem žēl šķirties,ka man arī sāk gribēties uz šādu nometni. " Tā lūk. Veiksmīgi darboties turpmāk!

8:16 pm

Sveicieni no Jelgavas!! 😊 Paldies Jums visiem liels burvīgie organizatori bērni ir ļoti priecīgi un pieredzes bagāti tagad!!! 🙌❤️ Šīs dienas noteikti paliks ilgi atmiņā ❤️

9:00 pm

Labvakar!

Pievienojos visiem labajiem vēlējumiem! 😊 Bērniem fantastiski pavadīts laiks un iegūtas jaunas prasmes, zināšanas un draugi! 💖 PALDIES LIELISKAJAI "PERSONĪBAS AKADĒMIJAS" KOMANDAI no Gulbenes puses. 😊🙌

9:18 pm

Sveiciens no Aizputes.Tiešām LIELS PALDIES VISAI KOMANDAI PAR IEGULDITO DARBU gan gatavojoties ,gan vadot.Raudāja majupceļā no Valmieras līdz Rīgai-un tur nav jājautā kā gāja,vai kā patika?..Emocijas izteica visu...beigās aizmiga.. 😊 Kā vecāki Ļoti novērtējam Jūsu ieguldījumu, mūsu bērna izaugsmē!Veiksmi Jums visiem!PALDIES ❤️

8:58 pm

Sirsniņgs paldies organizatoru komandai arī no Raunas! ❤️

Varam tikai pievienoties visām pateicībām un paldies vārdiem, nekas nerunā patiesāk kā bērna emocijas!!!! Un tās plūst pāri malām un ir absolūti pozitīvas! 😊 Novēlu Jums neapstāties pie šīs nometnes un lai raisās jaunas idejas - Jums lieliski sanāk! 💪

10:41 pm

Sveicieni arī no Jēkabpils. Milzīgs paldies par emocijām,par zināšanām un piedzīvojumiem! Tiešām liels ieguvums bērniem. Lai arī turpmāk radoši projekti. 🙌🌞

9:38 pm