

cleanr

Rimi

4F

KUSTĪBA,  
KAS VIENO!

PERSONĪBAS  
AKADĒMIJA





# KĀ DALĪBNIIEKI NOKĻUVA , NOMETNĒ?

# DALĪBNIĒKU ATLASE

Projektā «Sporto visa klase» piedalās:

**45** klases (5.klašu grupā) – **900** skolēni

**48** klases (6.klašu grupā) – **940** skolēni

## SACENSĪBAS

15 klases, kuras iekļuva finālsacensībās, saņēma 2 ceļazīmes (kopā **30** vietas)

6 klases, kuras ieņēma godalgoto vietu finālsacensībās, saņēma papildus **8** ceļazīmes

# 60

dalībnieki

## INDIVIDUĀLIE PIETEIKUMI

Skolēniem no visām 93 projekta klasēm bija iespēja aizpildīt anketu, lai pieteiktu sevi uz kādu no **22** vietām nometnē

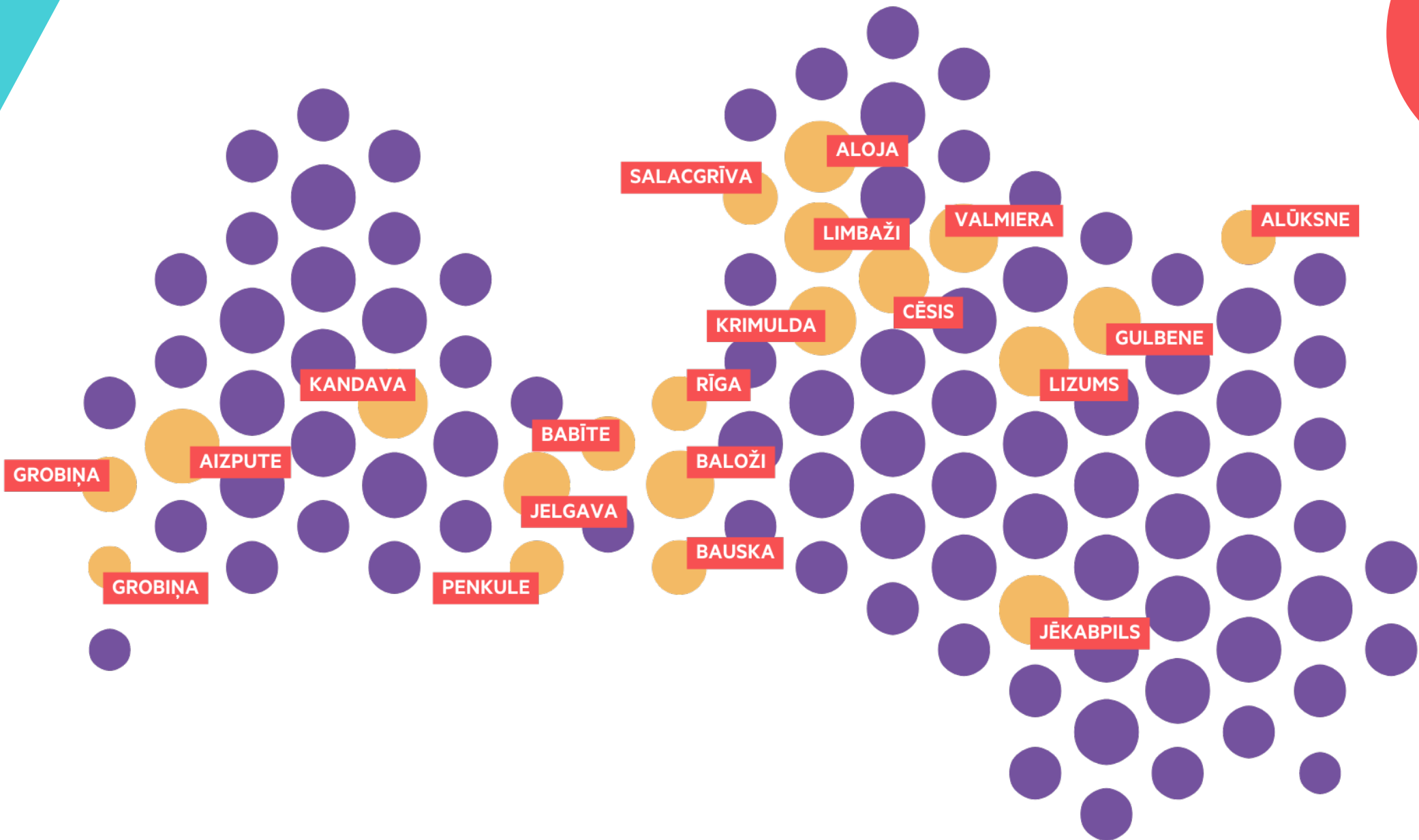


# NOMETNE

11. – 18.jūnijs, Valmiera, J.Daliņa stadions

# DALĪBNIKI NO DAŽĀDĀM LATVIJAS VIETĀM

8  
dienas



# ATKLĀŠANA

Iepazīšanās, sadraudzēšanās, iekārtošanās.

LOK ģenerālsēkretārs **Kārlis Lejnīks**

Olimpietis, vieglatlēts **Arnis Rumbenīks**, dziedātāja **Marta**  
Personības stunda kopā ar **Gunti Jansonu**



# OLIMPISKO VĒRTĪBU DIENA, VĒSTURE, LEĢENDAS

- Tikšanās ar Latvijas basketbola leģendu **Ainaru Bagatski**
- Olimpiskā stunda ar Latvijas Olimpiskās akadēmijas pārstāvi **Antru Gulbi**
- Senās Olimpiskās spēles
- Saruna ar divkārtēju Eiropas čempioni pludmales volejbolā, olimpieti **Tīnu Graudiņu** (saruna translēta tiešsaistē YouTube, TVNET.lv un LMS.lv)
- Kino vakars. Dokumentālā filma “Mūsējie”, daiļslidotāja un Olimpieša **Denisa Vasiļjeva** video uzruna, viesos režisors **Matīss Spaile**



# FIZISKĀ UN EMOCIONĀLĀ LABSAJŪTA

- Nodarbības Valmieras Olimpiskā centra peldbaseinā
- LOV fizioterapeits **Jānis Lācis** – lekcija par fizioloģiju, fizioterapijas nodarbība
- Spēles un pārsteigumi nometnes dalībniekiem
- “Tik-tok meistarklase, vakara viesis TV un radio personība **Lauris Zalāns**”





# PĀRGĀJIENS

- Pārgājiens ar tūrisma gidi, velobraucēju un krosmintona entuziasti **Santu Paegli**
- Spēles un aktivitātes dabā, boršča gatavošana kopā ar ukraiņieti **Gaļinu**
- Vakars pie Gaujas, komandu spēles kopā ar piedzīvojumu ekspertu **Māri Resni**
- Ugunskurs un nakšņošana teltīs



# LAIVU BRAUCIENS

- Aktivitātes kempingā
- Laivošana pa Gauju
- Brain Games spēļu aktivitātes
- Tikšanās ar Pasaules apceļotāju **Kārli Bardeli**  
“Nekādu atrunu, seko savam sapnim”



# SOCIĀLĀ JOMA

- Valmieras novada domes priekšsēdētājs **Jānis Baiks**
- **Pusaudžu resursu centra** nodarbība “Vai zini, cik daudz ir par daudz?”
- **Zaļā Josta** interaktīva nodarbība “Kāpēc svarīgi šķirot atkritumus?”
- Pirmās palīdzības meistarklase ar **Sarkano Krustu**
- Īpašais viesis - leģendārais futbolists **Kaspars Gorkšs** (saruna translēta tiešsaistē YouTube, TVNET.lv un LMS.lv)



# PRASMES DZĪVEI UN KARJERAI

- Viesos uzņēmējs, «Clean R grupa» padomes priekšsēdētājs un «Junior Achievement Latvia» dibinātājs **Guntars Kokorevičs**
- Dziedātāja **Patrisha**
- Bobslejists, Olimpiskais čempions **Oskars Melbārdis**
- ASV Olimpietis un uzņēmējs **Buddy Lee** - aukliņlēkšanas meistarklase (saruna translēta tiešsaistē YouTube, TVNET.lv un LMS.lv)



# NĀKOTNES VĪZIJU DIENA

- Piedzīvojumi “Sajūtu parkā”
- Publisks pasākums Valmieras ledus hallē ar Valmieras novada jauniešiem, Latvijas izlases hokejistiem – **Mārtiņu Dzierkali, Danu Ločmeli** un izlases treneri **Hariju Vītoļiņu**
- Nometnes noslēgums kopā ar partneriem, hokejistiem, Izglītības un zinātnes ministri **Andu Čakšu** un dalībnieku vecākiem



# KATRU DIENU – IZAUGSMES TRENERIS GUNTIS JANSONS

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.



# VECĀKU ATSAUKSMES



Milzīgs paldies visai "Personības akadēmijas" komandai par lielisko un aizraujošo nometni mūsu bērniem! Par iespēju redzēt, satikt, uz klausīt tos, ko ikdienā nevarētu, par iesaistīšanu atraktīvās nodarbībās. [redacted] brauca mājās ar asarām acīs, jo bija jāšķiras no nometnes biedriem un vadītājiem - tik brīnišķīgi tur ir bijis! Jau pagājusi vairāk kā nedēļa, bet viņa joprojām piemin nometni un atceras piedzīvoto. Mājās mums, vecākiem, stāstīja par veselīgu dzīvesveidu, miegam nepieciešamo laiku un apņēmīgi cenšas neizniekot savu laiku :) Šādas nometnes ir ar augstu pievienoto vērtību. Lai Jums visiem saules pielietā un izdevusies vasara!  
P.S. Pirmo reizi biju Valmierā, arī man kā mammai aizraujošs brauciens uz nometnes vietu :)

Liels paldies par brīnišķīgo nometni, kur bērni varēja smelties daudz jauna un vairāk ticēt tam, ka sapņi noteikti piepildīsies.  
Lai organizatoru komandai arī turpmāk būtu spēks un izturība veikt šo fantastisko un ļoti nepieciešamo darbu Latvijas jaunās paaudzes izglītošanā.

Bērns pēc nometnes bija kā spārns. Guvis lielāku pašpārliecinātību par sevi, savām spējām, atvērtāks, komunikablāks. Paldies, ka nometne bija tik daudzpusīga un pilnveidoja bērnus dažādās jomās. Tā turpināt!

Paldies par nometni. Prieks redzēt laimīgu, starojošu un apņēmības pilnu jauniešu. Novēlam aizraujošu un panākumiem bagātu turpmāko vasaru, kā arī, lai visas pārējās rīkotās nometnes dod savu ieguvumu un dzirksti uz izaugsmi!

Paldies par teicami organizētu, bērnam iedvesmojošu un uzglītojošu nometni. Noteikti turpiniet šo projektu!

Iespēja [redacted] piedalīties šajā nometnē ir mainījusi viņa skatījumu, attieksmi par daudzām lietām. Tas vērojams, ikdienā - izteikumos, rīcībā. Tāda sajūta, ka, atgriežoties no nometnes, ir atbraucis pieaugušāks, brīvāks, drošāks cilvēks. Akadēmija ir fantastiska pieredze bērnam, kas, mūsaprāt, pozitīvi ietekmēs visu viņa dzīvi. Paldies, paldies, paldies visiem!

Uzzinot par iespēju piedalīties šādā nometnē - bērnam acis mirdzēja, spiedza no laimes, jo bija skatījusies, ko apgūst bērni pagājušā gada nometnē. Ar satraukumu gaidīja to dienu, kad būs tur. Un satiekot bērnu izlaiduma dienā- varēja sajūt 100% laimes un lepnumu par sevi! Ļoti laba organizācija, informācija mums vecākiem visu nometnes laiku - super. Bijām droši par savu bērnu, paldies!

Paldies par manas meitas iekļaušanu dalībnieku sarakstā, tā viņai bija pirmā reize diennakts nometnē. Meitai ļoti patika programma, jo bija tik piepildīta ar notikumiem, aktivitātēm, un satiktām personībām. Lai Jums izdodas turpināt SVK programmu, kā arī šīs lieliskās PA nometnes!

Liels paldies visai komandai no [redacted] vecākiem. Ir pagājis jau laiciņš, bet [redacted] ar sajūsmu visu ko vēl stāsta. Brīvdienās cer satikt draugus, brāļus no Aizputes.  
Jūs, visa komanda, esat uzlikuši ļoti augstu latiņu nometnes organizēšanā! Un esam bijuši ļoti pagodināti un pateicīgi par iespēju tur būt.  
Lai Jums visiem skaista, izdevusies un saules pilna vasara!  
[redacted] vecāki, Santa un Vītauts.  
P.s. Jau tagad [redacted] sapņo par iespēju nākamajos gados būt palīgs nometnē :)

Fantastiska nometne, kur jaunieši varēja satikt savus elkus, uzzināt noderīgas lietas par savu attīstību, par sapņiem, kuriem jātic un par kuriem jācīnās. Labi noorganizēta, piepildītas dienas. Iedvesmojoša. Paldies, par doto iespēju. [redacted] vecāki)

Paldies, par tik ļoti izglītojošos, aktivitātēm piepildīto nometni, paldies par tik ļoti lielu sirsnību un atsaucību no vadītāju puses, bērnam noteikti vislabākais vasaras notikums kādu vien var vēlēties! ❤️

Paldies par saturīgo, izglītojošo, iedvesmojošo, sportisko nometni! Manuprāt jauniešiem tiešām vajag daudz pozitīvo piemēru un pieredzi stāstu, lai iedvesmotos turpmākiem mērķiem!

Miļš paldies, ka devāt tādu ieguldījumu mūsu meitai, jūtas fantastiski un joprojām ar sajūsmu stāsta par piedzīvoto. 🥰🥰🥰 Jūs esat fantastiska komanda.

cleanr

Rimi

4F

KUSTĪBA,  
KAS VIENO!

PERSONĪBAS  
AKADĒMIJA

