Latvijas Veselības nedēļas

Aktivitātes

**Skrundas novadā**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N.p.k.** | **Aktivitāte** | **Norises vieta** | **Datums** | **Laiks** | **Atbildīgā persona** |
| **1.** | Rīta rosme | Skrundas PII “Liepziediņš” | 23.05. | 8:20 | Kristīne Rēdere |
| **2.** | Veselības lēciens( lekšana no vietas) | Nīkrāces pamatskola | 23.05. | Sporta stundās un starpbrīžos | Svetlana Rudzīte |
| 3. | Vingrojam kopā | Visas iestādes Nīkrāces pagastā  ( skola, pagasta pārvalde, Saieta nams, bibliotēka) | 23.05. | 10:00 | Ilona Rītiņa |
| 4. | Klasīšu lekšana | Skrundas PII “Liepziediņš” | 23.05. | 11:00 | Kristīne Rēdere |
| 5. | Veselības lēciens | Amatnieku iela 1, Skrundā  (Jauniešu centra pagalmā) | 23.05. | 16:00 | Baiba Eversone |
| 6. | Nūjosim! | Priedītes pie Mūzikas skolas Skrundā | 23.05. | 18:00 | Inese Ivāne |
| 7. | Aerobika | Rudbāržu sporta laukums | 23.05. | 18:00 | Inese Ozoliņa |
| 8. | Skriešana | Skrundas kultūras nams | 23.05. | 18:00 | Zina Radžabova |
| 9. | Skriešana | Skrundas kultūras nams | 23.05. | 18:00 | Igors Radžabovs |
| 10. | Lekšana ar aukliņu | Skrundas kultūras nams | 23.05. | 18:00 | Igo Radžabovs |
| 11. | Rīta rosme | Skrundas PII “Liepziediņš” | 24.05. | 8:20 | Kristīne Rēdere |
| 12. | Kustīgi lustīgas aktivitātes ar bumbām | Skrundas PII “Liepziediņš” | 24.05. | 11:00 | Kristīne Rēdere |
| 13. | Mācies un vingro!  ( vingrojumi atpūtai un veselībai 1 min) | Nīkrāces pamatskola | 24.05. | Visās mācību stundās | Svetlana Rudzīte |
| 14. | Dod sirdij spēku! | Amatnieku iela 1, Skrundā , Jauniešu centrā | 24.05. | 14:00 | Baiba Eversone |
| 15. | Trenažieru diena | Nīkrāces pagasta Saieta nams un Nīkrāces pamatskolas āra trenažieri | 24.05. | Visu dienu | Ilona Rītiņa |
| 16. | Riteņbraukšana  (maršruts ap 10 km) | Skrundas kultūras nams | 24.05. | 17:30 | Inese Ivāne |
| 17. | Šautriņas  Lekšana ar lecamauklu  pievilkšanās | Rudbāržu sporta laukums | 24.05. | 18:00 | Inese Ozoliņa |
| 18. | Skriešana | Skrundas kultūras nams | 24.05. | 18:00 | Zina Radžabova |
| 19. | Skriešana | Skrundas kultūras nams | 24.05. | 18:00 | Igors Radžabovs |
| 20. | Lekšana ar aukliņu | Skrundas kultūras nams | 24.05. | 18:00 | Igo Radžabovs |
| 21. | Rīta rosme | Skrundas PII “Liepziediņš” | 25.05. | 8:20 | Kristīne Rēdere |
| 22. | Kopā varam, kopā darām  ( rīta rosme, soļu skatīšana visas dienas garumā, basketbola soda metieni, dvieļbols) | Raņķu pagasta pārvalde | 25.05. | Visu dienu | Aija Zeme |
| 23. | Dejojam priekam!  (zumba) | Nīkrāces pamatskolas sporta zālē vai laukā | 25.05. | 10:00 | Svetlana Rudzīte |
| 24. | Nūjojam kopā | Nīkrāces Atpūtas centrs | 25.05. | 16:00 | Ilona Rītiņa |
| 25. | Vingrošana ikvienam | Skrundas kultūras nams | 25.05. | 18:00 | Inese Ivāne |
| 26. | Nūjosim! | Rudbāržu sporta laukums | 25.05. | 18:00 | Inese Ozoliņa |
| 27. | Skriešana | Skrundas kultūras nams | 25.05. | 18:00 | Zina Radžabova |
| 28. | Skriešana | Skrundas kultūras nams | 25.05. | 18:00 | Igors Radžabovs |
| 29. | Lekšana ar lecamauklu | Skrundas kultūras nams | 25.05. | 18:00 | Igo Radžabovs |
| 30. | “Liepziediņa” VELO brauciens darbiniekiem  (līdz Lēnu baznīcai) | Skrundas PII “Liepziediņš” | 25.05. | 19:00 | Kristīne Rēdere |
| 31. | Rīta rosme | Skrundas PII “Liepziediņš” | 26.05. | 8:20 | Kristīne Rēdere |
| 32. | Kopā ar bumbu | Nīkrāces pamatskolas sporta laukums | 26.05. | Visu dienu | Ilona Rītiņa |
| 33. | Miniorientēša-nās mežā | Nīkrāces pamatskola | 26.05. | Sporta stundās katrai klasei | Svetlana Rudzīte |
| 34. | Čiekura medības  (garā pastaiga) | Amatnieku iela 1, Skrundā  (Jauniešu centra pagalmā) | 26.05. | 15:00 | Baiba Eversone |
| 35. | Riteņbraukšana | Skrundas kultūras nams | 26.05. | 17:30 | Inese Ivāne |
| 36. | Sporta aktivitātes mazajiem | Rudbāržu sporta laukums | 26.05. | 18:00 | Inese Ozoliņa |
| 37. | Skriešana | Skrundas kultūras nams | 26.05. | 18:00 | Zina Radžabova |
| 38. | Skriešana | Skrundas kultūras nams | 26.05. | 18:00 | Igors Radžabovs |
| 39. | Lekšana ar lecamauklu | Skrundas kultūras nams | 26.05. | 18:00 | Igo Radžabovs |
| 40. | Rīta rosme | Skrundas PII “Liepziediņš” | 27.05. | 8:20 | Kristīne Rēdere |
| 41. | Izbraukuma ekskursija uz Tērvetes dabas parku  ( sagatavošanas grupas bērniem) | Skrundas PII “Liepziediņš” | 27.05. | 12:00 | Kristīne Rēdere |
| 42. | Vingrošana ikvienam | Nīkrāces Atpūtas centrs | 27.05. | 15:00 | Inese Ivāne |
| 43. | Volejbols | Rudbāržu sporta laukums | 27.05. | 18:00 | Inese Ozoliņa |
| 44. | Lekšana ar lecamauklu | Skrundas kultūras nams | 27.05 | 18:00 | Igo Radžabovs |
| 45. | Skriešana | Skrundas kultūras nams | 27.05. | 18:00 | Igors Radžabovs |
| 46. | Skriešana | Skrundas kultūras nams | 27.05. | 18:00 | Zina Radžabova |
| 47. | Skaitām pakāpienus! | Nīkrāces pagasts | 28.05. | Visu dienu | Ilona Rītiņa |
| 48. | Pārgājiens | Rudbāržu sporta laukums | 28.05. | 11:00 | Inese Ozoliņa |
| 49. | Nūjosim! | Priedītes pie Mūzikas skolas Skrundā | 28.05. | 12:00 | Inese Ivāne |
| 50. | Nūjosim! | Priedītes pie Mūzikas skolas Skrundā | 29.05. | 9:00 | Inese Ivāne |
| 51. | Pārgājiens uz Nīkrāces lielo akmeni | Nīkrāces Atpūtas centrs | 29.05. | 11:00 | Ilona Rītiņa |
| 52. | Orientēšanās pēc foto pa Rudbāržu pagasta takām | Rudbāržu sporta laukums | 29.05. | 11:00 | Inese Ozoliņa |
| 53. | Diennakts pārgājiens “Esi aktīvs, gudrs un vesels” uz Airītēm  ( foto-  orientēšanās u.c. radošas aktivitātes) | Nīkrāces pamatskola | 30.05. | 9:00 | Svetlana Rudzīte |