

Aktīvs un veselīgs dzīvesveids!

#4

13.04.-19.04.

Turpinām baudīt pavasari un būt aktīvi un veselīgi. Turpinām skautot un gaidot no mājām!

Praktiskie uzdevumi

Ja pagājušajā nedēļā bija praktiskie uzdevumi, kurus gribēji, bet nepaspēji izpildīt, tad vari tos veikt arī šajā nedēļā un ieskaitīt kā savu šīs nedēļas praktisko uzdevumu.

1. Sāc audzēt zaļos vitamīnus uz savas palodzes

- Izveido savu mini zaļumu dārziņu uz palodzes!
- Atrodi trauciņu un mazliet melnzemes, iesēj dažādas sēkliņas, rūpējies par tām un audzē sev veselīgus zaļumus!
- Idejas zaļumu audzēšanā un ko audzēt - <https://bit.ly/augi-viens> vai <https://bit.ly/augi-divi>

2. Laiks mūzikai un dziesmām!

- Noklausies dotos skaņdarbus, sajūti emocijas, ko Tev tie raisa un aizpildi darba lapu (to atradīsi pielikumā);
- Iemācies skautu dziesmu "Mēs esam skauti", kuru Tev māca vad. Mārtiņš Putenis no Ņujorkas. Video pielikumā.

3. Neatstāj pēdas uzdevums - burti dabā

- Dodies dabā, esi vēriņš un centies atrast dabas objektos burtus, mēģinot salikt vārdus SKAUTS, GAIDA. Tas var būt kāds celiņš izvījies S formā, koks U formā vai A izlikts no čiekuriem;
- Nofotogrāfē šos objektus un saliec kolāžā, lai var izlasīt vārdu!
- Ja esi piemirsis, vari atkārtot "Neatstāj pēdas" principus - https://ej.uz/NeatstajPedas_web

4. Īpašās intereses izaicinājums

- Šīs nedēļas īpašās intereses izaicinājuma joma - FIZISKĀ ATTĪSTĪBA, lai veselā miesā mājotu vesels gars!
- Izvēlies mērķi, kuru vēlies sasniegt šajā jomā, tas var būt jebkas - prast piepumpēties 30 reizes, noskriet 5 km, noiet 20 km pārgājienu 4 stundās, roņu peldes - izturēt 3 minūtes aukstajā ūdenī (pieaugušo klātbūtnē!), vingrot katru dienu, sākt medītēt utt.;
- Aizpildi doto darba lapu.

Sadarbības uzdevumi

1. Labais darbs

- Izdari labo darbiņu un palīdzi vecākiem vai vecvecākiem dārza darbos!

2. Uzzvani vecvecākiem vai draugam!

- Piezvani kādam savam tuviniekam, pajautā kā viņam klājas, pastāsti, kā Tev klājas!

3. Ticies tiešsaistes nodarbībā ar saviem kopa/pulciņa biedriem un vadītāju!

- Pārrunājat, kā jums iet šajā laikā
- Ja esi izpildījis kādu no praktiskajiem uzdevumiem, pastāsti par to, uzzini kā veicas pārējiem un izaicini arī vēl neiesākušos darīt! Tie, kas pildīs iknedēļas uzdevumus - saņems īpašo uzšuvi!

#SkautoMājās
#GaidoMājās
#ArvienModri

Ugunskura vakara stāsts

- Noklausies nedēļas ugunskura vakara stāstu!
- Pārdomā dotos jautājumus:
 - Kādi ir Beidena-Pauela ieteikumi, lai būtu veselīgs?
 - Vai Tu dzīvo veselīgi, vadoties pēc BP norādījumiem?

Nedēļas izvērtēšana

- Izvēlies ķermeņa daļu kā metaforu šajā nedēļā piedzīvotajam! Daži piemēri:
 - Acis – ko jaunu es ieraudzīju sevī vai citos;
 - Vēders – kas man prasīja “iekšas”/dūšu (angliski – guts), lai ko izdarītu;
 - Smadzenes – ko es jaunu iemācījos par sevi vai kopumā;
 - Sirds – kādu patiesu sajūtu, tai nākot no sirds, es šonedēļ piedzīvoju?
 - Roka – kādā veidā kāds man atbalstīja, vai es kādu atbalstīju?
 - Ausis – kādu jaunu ideju es šonedēļ dzirdēju? vai bija kas tāds ko izvēlējos nedzirdēt?



#SkautoMājās
#GaidoMājās
#ArvienModri