

Projekts "Kompleksu veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Jelgavas pilsētā, I kārtā" Nr. 9.2.4.2/16/I/085



**BEZMAKSAS!**

## Aicinām vecākus kopā ar bērniem apmeklēt nodarbības **Veselības studija ģimenes labsajūtai**

### Ģimenes meistarklase **"Veselīgas garšas piedzīvojums"** vecākiem kopā ar sākumskolas vecuma bērniem

*Ja vēlaties savā ģimenē veidot veselīgas ēšanas tradīcijas, piedāvājam ģimenei šīs prasmes stiprināt kopā.*

*Nodarbībā bērniem saprotamā un uzskatāmā veidā tiks izskaidroti veselīga uztura pamatprincipi un principi, kā veidot sabalansētu maltīti. Ar ģimenēm tiks pārrunāta uztura ietekme uz bērna augšanu un attīstību, kā arī ģimenes tradīciju ietekme uz bērna ēšanas paradumiem. Tiks izveidots ģimenes veselīgas ēšanas paradumu plāns. Bērni kopā ar saviem vecākiem iemācīsies un paši gatavos vieglas un veselīgas uzkodas un kādu saldo "našķi" - ēdienus, kurus viegli var pagatavot bērns viens pats, ja vecāku nav blakus. Meistarklasi vada: Olga Ļubina, sertificēta uztura speciāliste.*

**Notiek: 1.grupa – 29.oktobris    2.grupa – 5.novembris    Laiks: 17.30 - 19.45**

### Ģimenes meistarklase **"Ar viedierīcēm pie galda"** vecākiem kopā ar sākumskolas vecuma bērniem

*Nodarbībā uzmanības centrā „viedierīces” jeb ekrānierīces, to ietekme uz attiecībām ģimenē un vienaudžu lokā, kā arī personīgajiem sasniegumiem, fizisko un psihoemocionālo veselību.*

*Nodarbībā būs vecāku un bērnu kopīga līdzdarbošanās: dažādi sadarbības uzdevumi un lomu spēles, lai gan vecāki, gan bērni iegūtu pēc iespējas plašāku pieredzi problēmas saskatīšanai, izpratnei un risināšanas iespējām. Dalībnieki varēs iepazīt dažādus pētījumos un praksē pārbaudītus modeļus viedierīču paradumu disciplinēšanai, ar kuru palīdzību nonākt pie sev vēlamā viedierīču lietošanas scenārija, kādu gribētu redzēt savā ikdienā un ģimenē.*

**Meistarklasi vada: Edgars Caics**, Latvijas drošāka interneta centra „NetSafe Latvia” lektors, biedrības „Esi brīvs!” atkarību profilakses speciālists darbā ar bērniem, pusaudžiem un pieaugušajiem.

**Notiek: 1.grupa - 5.decembris    2.grupa - 23.janvāris    Laiks: 17.30 - 19.45**

#### **Informācija un pieteikšanās:**

Zemgales reģiona kompetenču attīstības centrs,  
Svētes iela 33, Jelgava.

Tālr.: 63082101, 63012158, 29222737,

e-pasts: [astra.vanaga@zrkac.jelgava.lv](mailto:astra.vanaga@zrkac.jelgava.lv),

[www.zrkac.lv](http://www.zrkac.lv)

