

Latvijas Olimpiskās komitejas
projekta "Olimpieši skolās ar Rimi"
NOLIKUMS
2025./2026. mācību gadam

1. PAR PROJEKTU

Projekts "Olimpieši skolās ar Rimi" (turpmāk "Projekts") tiek īstenots, atbilstoši Latvijas Olimpiskās komitejas (LOK) vīzijai 2030 – veicināt sabiedrības fizisko aktivitāšu apjomu un izpratni par veselīgu dzīvesveidu palielinot sportotāji skaitu līdz 50% no visas sabiedrības. Iedvesmot jauniešus ar labiem piemēriem no sportistu, sabiedrībā zināmu uztura speciālistu vidus un veiksmīgiem cilvēkiem - sporta, uztura un ikdienas ritma plānošanā. Misija – pārspēj sevi un dzīvo vesels!

2. MĒRĶIS

Iedvesmot jauniešus fiziski aktīvākam, veselīgākām un veiksmīgākam ikdienas ritmam. Sniegt jauniešiem īsus un konkrētus ieteikumus veselīga uztura uzņemšanai, ikdienas plānošanai un nepieciešamo fizisko aktivitāšu veikšanai. Iedvesmot jauniešus ar sabiedrībā zināmu, iedvesmojošu un atpazīstamu personu starpniecību.

3. DALĪBNIEKI

Izglītības iestādes, kurās tiek realizēta mācību programma 5. - 8. klašu grupās un, kuras pieteikušās uzņemt projektu rudens sesijā.

4. NORISES LAIKI UN VIETAS

Laiks: rudens sesija septembris - novembris (saskaņojot laikus ar Izglītības iestādēm)
Vieta: 10 (desmit) izglītības iestādes

5. PIETEIKŠANĀS

Izglītības iestādēm (1 (viena) izglītības iestāde – 1 (viens) pieteikums) jāaizpilda pieteikuma veidlapa līdz 2025. gada 30. jūnijam - <https://forms.gle/KrtCThBVbpKZuGgw7>

6. PASĀKUMU NORISE

Tiek organizētas izbraukuma viesošanās 10 (desmit) Izglītības iestādēs kopā ar Olimpiskajiem sportistiem un paralimpiskajiem sportistiem, uztura speciālistiem un influenceriem, nodrošinot jauniešiem atraktīvu, iesaistošu un izzinošu saturu.

Caur fiziskiem un prāta uzdevumiem veicināt jauniešus apgūt jaunas zināšanas par veselīga dzīvesveida pamatprincipiem - fiziski aktīvs dzīvesveids, miega paradumi, dienas režīma sabalansētība, veselīgs uzturs, ūdens patēriņš, stresa noturība u.c.

Norise:

- Dalībnieki pirms pasākuma saņem testa uzdevumu zināšanu pārbaudei;
- Pasākuma laikā tiek saņemta izglītojoša informācija par aktualizētajām tēmām ar influenceru iesaisti un pieredzes stāstiem;
- Informācija pasniedzama darba grupu aktivitātēs, komandu spēlēs, pieredzes stāstos un paraugdemonstrējumos, konkursos un viktorīnās;

- Aktīvajā daļā dalībnieki tiek sadalīti komandās, kurās tiek veikti uzdevumi gan individuāli, gan kopā, lai izpildītu izaicinājumus, ņemot vērā jauniegūtās zināšanas un pieredzi. Fināla uzdevumā katra komanda krāj punktus kopējam rezultātam - labākie tiek apbalvoti ar balvām (komandu uzdevumu piemēri – vingrojumu spogulis; žetonu sacensības ar vingrojumiem; pārtikas produktu šķirošana traukos - ogļhidrātos, olbaltumvielās utt.; sabalansētas ēdienkartes veidošana; dvieļu bols, bumbiņa katliņā un citas fiziskas aktivitātes, izmantojot sadzīves priekšmetus; fizisko uzdevumu ikdiena – aktivitātes ko var darīt veicot ikdienas darbus; garšu degustācija; laika uzdevums – dienas plāna salikšana u.c. Ilgtspēja:

Lai Projekts turpinātos arī nākošajos gados, pedagogiem tiek nodrošināti metodiskie materiāli un darba lapas, lai pēc Projekta būtu iespēja aktualizēt jautājumus ar konkrētu regularitāti. Tāpat jauniešiem mācību nolūkos būs iespēja pieslēgties LOK aplikācijai, kur katru nedēļu būs iespēja piedalīties dažādos izaicinājumos, (jākrāj nostaigātie soļi, jāatzīmē maltītes un jāatskaitās par miega ilgumu un atpūtas režīmu, fiziskajām aktivitātēm un jāatbild uz dažādiem iknedēļas testa jautājumiem).

7. ORGANIZATORISKIE JAUTĀJUMI

	<u>Nodrošina</u>
Pasākuma vieta, kurā var vienlaicīgi uzņemt vairākas klašu grupas	Izglītības iestādes
Izdevumi saistībā ar izbraukuma pasākuma organizēšanu	LOK un partneri
Jauniešu iesaiste atbilstoši definētajiem dalībniekiem	Izglītības iestādes
Jauniešu zināšanu pārbaude pirms pasākuma	Izglītības iestādes
Suvenīri, balvas un dāvanas	LOK un partneri
Metodiskais materiāls pedagogiem	LOK un partneri
Informācijas tālākai attīstīšanai	
Sportistu iesaiste klātienē pasākumā	LOK un LPK

9. FIZISKU PERSONU DATU APSTRĀDE

Personas datu apstrāde projekta “Jauniešu veselības programma” ietvaros tiks veikta atbilstoši Latvijas Olimpiskās komitejas projekta noteikumu.

Ar LOK Privātuma politiku iespējams iepazīties, sekojot saitei: <https://www.olimpiade.lv/lok/privatuma-politika>

10. KONTAKTINFORMĀCIJA

Latvijas Olimpiskās komitejas Komunikācijas un projektu vadības departamenta direktore

Ruta Millere Celmiņa

Telefona numurs: +371-26116343,

E-pasta adrese: ruta.millere-celmina@olimpiade.lv

Adrese: Grostonas iela 6B, Rīga, LV-1013, Latvija