



Pasaules latviešu ģimeņu nometne

3x3 Naukšēnos 2009

28.06. – 05.07.2009.

IEVIRŽU APRAKSTI

07.30 – 09.00

Saruna ar savu ķermeni

Vadītāja – **Baiba Kranāte-Lazdiņa** (sertificēta hatha-jogas instruktore)

Iespēja no rīta agri mosties un pirms brokastīm veltīt laiku sarunai ar savu ķermeni, izpildot elpošanas un jogas vingrinājumus.

RĪTA IEVIRZES 10.00 – 12.00

PIEAUGUŠAJIEM UN BĒRNIEM NO 13 GADU VECUMA

Ģimeņu seminārs

Vadītājas: **Līga Ruperte** (skolotāja un terapeite, doktora grāds psiholoģiskajā padomdošanā. Kopā ar vīru Arnoldu uzsāka 3x3 kustību Garezerā, ASV 1981. gadā.) un **Māra Tupese** (bakalaura grāds pamatskolas pedagoģijā un maģistra grāds grūti audzināmo pusaudžu pedagoģijā un psiholoģijā. Liela pieredze darbā ASV vidusskolā ar grūti audzināmiem pusaudžiem.)

Ievirzes dalībnieki iepazīsies ar ģimeņu psiholoģiju un ar veidiem, kā uzlabot savstarpējās attiecības un saskarsmi ģimenē, bērnu audzināšanas metodes. Būs iespēja mācīties, kā veidot pozitīvas attiecības ar partneri, bērniem un apkārtējiem līdzilvēkiem.

Lasīt. Domāt. Diskutēt

Vadītājas: **Silvija Tretjakova, Dace Visocka**

Kāpēc mums jālasa? Kāpēc mums vajadzētu bērniem grāmatu lasīšanu iemācīt kā ikdienas ieradumu, kā aizraujošu attīstības un izklaides iespēju.

Ievirze balstīta uz šādām pamatnostādņēm: Ievirzes laikā, kad mēs kopīgi meklēsim vissvarīgākās grāmatas, mēs nodemonstrēsim, ka mūs aizrauj pati tēma „grāmata”. Aizrautība – tas ir tas, ko mēs Latvijā cenšamies darīt – apvienot aizrautību par grāmatām un lasīšanu. Nav pat svarīgi, lai tās būtu konkrētas grāmatas, mēs vēlamies apvienot prieku par lasīšanu. Ko nozīmē „lasīšanas veicināšana”? Tas nozīmē, paplašināt grāmatu loku. Lasošie cilvēki saprot, ka mēs visi vairāk vai mazāk lasām vienas un tās pašas grāmatas. Izveidot šādu ievirzi mūs rosināja Lielbritānijas lektora Devida Kendala pieredze, viņš viesojies Latvijā vairākkārt un aizkustinājis daudzus lasīšanas entuziastus.

Arheoloģiskā krekla darināšana.

Vadītāja - **Vija Liepa**

No linu auduma darināts krekls ir bijis ikviena tērpa pamatsastāvdaļa. Arī mūsdienās šādu garu linu kreklu var valkāt kopā ar tautastērpu vai tērpties tajā pēc pāršanās pirtiņā. Vēl īpašs linu krekls

top, ja tas ir paša vai tuvu cilvēku mīļu roku darināts. Pirmā dienā auguma mēru noņemšana, stāva piegriešana. Otrā dienā kakla izgriezuma veidošana, sadiegšana, apšūšana (apgūst vīli). Trešā dienā griež piedurknes, sadiedz piedurknes un paduses ķīļus, iesāk sašūt piedurknes. Ceturtā dienā piedurkņu un stāva savienošana sadiedzot, iesāk vīles šūt un turpina nīkšanā dziedot šūt. Piektā dienā nodiedz apakšmalu, šuj, gatavojas izstādei. Nodarbībās visas dubultās vīles tiks dubultīgi nodiegtas, tā ka kreklis bez bailēm būs uzvelkams mugurā arī tad, ja netiks pilnībā paspēts nošūt visas vīles nometnes laikā. (Par linu audumu kreklam jāmaksā papildus nometnes daļības maksai).

Lupatu deķu aušana

Vadītāja - **Vija Rulle**

Nometnes nedēļas laikā veicamais: no stēļu un materiālu sagatavošanas, lai linu velkos pītu lupatiņas, līdz kamanu deķim, grīdas celiņam, pirtī, tirgū vai baznīcā ejamai somai vai smalkai servējamai salvetei. No jūsu čakluma būs atkarīgs pūra lādes smagums mājās braucot.

Rotkalšana, rotu darināšana (pērļošana)

Vadītājs - **Jānis Mednis** (*Latvijas Amatniecības kameras meistars*)

Rotu kalšana pieder pie latviskā dzīvesveida. Darbojoties šajā ievirzē, būs iespēja apgūt pamatiemaņas gredzena, piekariņa, aproces vai saktas darināšanā no metāla (t.sk. no sudraba). Kā ornamentus rotās izmantosim latvju zīmes un rakstus. Interesentiem tiks piedāvāta iespēja darināt rotas arī no dzintara.

Paralēli rotu kalšanai **Ligita Roze** mācīs pērļot - gatavot kaklarotas, aproces, auskarus no pērļītēm, akmentiņiem un citiem materiāliem. Izmantojiet iespēju no mājās esošiem materiāliem, līdzī paņemtām saplēstām krellēm izgatavot sev jaunas rotas.

Tikai ar izdomu un pašu darbu varēsiet izgatavot pārsteidzošas, daudzveidīgas rotas. Ar nelielu papildus maksu jāreķinās, ja izvēlēsieties strādāt ar dārgajiem materiāliem – sudrabu, dzintaru u.c. Šajā gadījumā 1 rotas vidējā izmaksa Ls 1 – 3.

Ziepju vārīšanas darbnīca

Vadītāja - **Inga Kalviņa**

3x3 nometnei esmu izveidojusi piecu dienu nodarbību ciklu, kurā jauniešiem un pieaugušajiem piedāvāju apgūt pamatzināšanas dabīgo ziepju vārīšanā. Nodarbības laikā dalībniekiem būs iespēja apgūt dažādu Latvijā plaši izplatītu ārstniecisko augu īpašību izmantošanu ziepju pagatavošanai. Izmantojot “karsto” un “auksto” ziepju vārīšanas tehnoloģiju, gatavosim gan maigas kumelīšu un kliņģerīšu ziepes sejas ādai, gan auzu pārslu un mālu ziepes ķermenim, gan kazas piena un medus ziepes ar vitamīniem bagātām smiltsērķšķu, linsēklu un kviešu asnu eļļas piedevām visai ģimenei, kā arī auzu, magoņu sēkliņu un jēlvielas pirts skrubīšus. Radošajā procesā gūsim gan teorētiskās pamatzināšanas, sākot ar mūsu senču pelnu ziepēm un beidzot ar mūsdienīgām ziepju vārīšanas un pārstrādes receptēm, gan iedvesmu dažādu dabas vielu pielietojumam pašdarinātās ziepēs. Nodarbību cikla noslēgumā mūsu pagatavotās ziepes glīti iesaiņosim dāvināšanai saviem mīļajiem.

VISIEM VECUMIEM (NO 7 GADIEM)

Vilku mācība (laipni gaidītas arī meitenes un sievietes ☒)

Vadītāji: vīru kopas „Vilki” dalībnieki **Jānis Kušķis, Uģis Treide, Jānis Atis Krūmiņš**

Uzzināt ko interesantu par mūsu senču zemi, tās aizstāvjiem no vissenākajiem laikiem līdz mūsdienām, par seno ieroču un medību rīku izgatavošanas paņēmieniem, uzspēlēt kādu senu lauka spēli un iemācīties karavīru spēka dziesmu, to visu varēs šajā ievirzē. Ievirzes nodarbības notiks gan telpā, gan āra apstākļos. Katram, kas vēlas piedalīties „Vilku mācībā” būs nepieciešams labs (vēlams-nesavāžamais) nazis, ko pašam laiku vajadzētu sarūpēt.

Pirmo reizi „Vilku mācība” tiek piedāvāta visiem vecumiem. Pirmā nodarbība plānota kopā visām vecuma grupām, nākamajās dienās dalībniekiem tiks piedāvāta dzīvesziņa un nodarbes atbilstoši vecuma grupai.

Pļavas mācība

Vadītāja - *ventiņ stāstnīc, zāļ siev - Reiter Līg*

Mān mācīb programmā:

Vien dien mēs študieres teorij. Pa to laik ari epazīses: gan sava stārpa, gan a mācīb programmā, gan a augem un mācīb materiālem, kas man būs līdz. Noskaidros, cik guder mēs i. Vares jau no paš pirmo dien kārtot eskaits un ekzāmens, le pēzdīga diena sajemt sertipikāt.

Vien dien mēs staigas apkārt nometns mājām un mekles treideviņš ārstniecības augs, ies uz pļāv, pīs viskādīgs vaiņags un vāķis augs priekš izstād. Pe reiz apspriedis, ko var esākt a zaļām zālem, kā uzglabat un kā sapakot uz priekšdienam.

Vien dien mēs seides pe tējs gald un študieres viskādīgs recepts un degustes tējs un eidis salāts.

Vien dien būs zaļe praks, pa nometns ekskursijs laik katers vāķis ko nu vares eroudzit. Vakre vēl vai otra rīta sies slots.

Vien dien ies uz piert, mācises klāt lāviņ un uzlies pirts tēj un pērses a zied slotam. Proves apgūt krustisko peiren, vārdoto peiren un noprovēt kadiķ skūj morc a mēd uz sāv ād.

Vien dien mēs krāmeses gar butliņām, kur iekš i espundet viskādīg ārstniecības aug un mēģnas tos atpazīt. Kas no 150 butliņām vares nosaukt vismaz pus, tas Pļāvs mācīb bus beidzs.

Tēj perzonīgām vaidzibām vares vāķit katers pa brīvem brīžem.

Animācija

Vadītāji: **Dace Liepa, Jānis Sausnīts**

Cik daudz ideju, materiāla, pacietības un darba vajag, lai izveidotu animācijas filmiņu? Kā tā top? Ievirzes dalībniekiem tiek piedāvāta radoša darba un prieka nedēļa, lai noslēgumā taptu filmiņa. Ja vēlies interesanti darboties un piedzīvot radošo gandarījumu, droši nāc! Katrā vecumā var mācīties jaunas lietas.

PĒCPUSDIENAS IEVIRZES 14.00 – 16.00

PIEAUGUŠAJIEM UN BĒRNIEM NO 13 GADU VECUMA

Mūsu spēka avoti (Praktiskā filozofija, kas balstīta uz Berta Hellingera filozofiskajām atziņām)

Vadītāji: **Aloida Jurčenko un Viktors Jurčenko**

Nav gatavu recepšu, kā mēs savu dzīvi varam padarīt tādu, kādu vēlamies. Ievirzes nodarbībās, kā primāro, izvirzīsim jautājumu par vajadzību pēc līdzsvara un harmonijas, kas ir jebkuru attiecību pamatā. Pievērsīsimies tādām fundamentālām vērtībām kā mīlestība, pateicība un piedošana, došana un ņemšana.

Kopīgi centīsimies rast atbildes uz jautājumiem:

- Kas nosaka cilvēku savstarpējās attiecības ģimenē un sabiedrībā?
- Kā un kāpēc individuālā un dzimtas sirdsapziņa var ietekmēt mūsu dzīvi?

Kā mēs varam veidot sevi tālāk, balstoties uz mums būtisko, kas nāk no senčiem?

Kā mūsu garīgais stāvoklis regulē mūsu ķermeņa stāvokli?

Pārrunas ievadīsim mēs, Aloida un Viktors, bet ikkatrs ievirzes dalībnieks tiks aicināts dalīties personīgajā dzīves pieredzē, savos fizisko un garīgo, tas ir, dvēseles spēka avotu meklējumos un atradumos. Gūtās atziņas tiks papildinātas ar praktiskiem vingrinājumiem.

Politika

Vadītāji: **Jānis Peniķis, Lauma Vlasova**

Kā lielā politika ietekmē mūsu ikdienas dzīvi? Ko mēs paši varam mainīt politikā. Kas notiek kaimiņzemēs – Krievijā un Eiropā? Pārrunas ievadīs lektori, bet par galvenajiem tematiem viņi gaida ierosinājumus no ievirzes dalībniekiem.

Vide un daba

Vadītājs - **Dainis Ozols**

Iepazīsim Ziemeļvidzemes dabas daudzveidību. Izzināsim, kā saudzējot vidi, neierobežot cilvēku vēlmes un vajadzības. Runāsim par cilvēku iespējām saimniekot, saudzējot apkārtējo vidi un saglabājot to nākamajām paaudzēm.

3x3 teātris

Vadītāji: **Kārlis Krūmiņš, Andrejs Polozkovs, Krišjānis Sants**

Tikai saprotot, cik spēlēt gribošo uz šo ievirzi nāks, un redzot, kādi viņi būs, mēs, nu jau visi kopā nolemsim, kas tas būs par darbu, pie kā nedēļas garumā strādāsim. Vai tā būs pasaka vai teika, luga vai romāns, dzejolis, eposs, vai – varbūt visi iepriekšminētie kopā. Skaidrs ir tas, ka mēs liksim savai fantāzijai darboties, lai šo darbu adaptētu nometnes platuma grādiem, kā saka - nometniekiem saprotamā nometnieku valodā. Spēlēt gribošajiem tiek lūgts neturēt savu talantu zem pūra un vest to uz 3x3 teātra ievirzi – vai tā būtu deģa, dziesma, flauta, vai zobens ko rīt; mēs labprāt jūsu talantus izmantosim un integrēsim mūsu lieluzvedumā.

Senās tekstilijas

Vadītāja - **Inese Krūmiņa**

Ievirzē varēs iepazīties un iemācīties darboties ar pinumiem, tai skaitā adatas pinumu (adīšanas vēsturisko priekšteci), 1 un 2 virzienu mežģīļumiem, un apgūt aušanu ar celu dēļīšiem - senāko zināmo horizontālo aušanas veidu. Varēs noaust gan vienkāršu jostu vai apaudu, gan uzsākt celaini ar ģeometrisku rakstu: divkrāsu - velku rakstā vai vairākkrāsu rakstā ar auda diega ielasīšanu. Apgūsim arī ornamenta struktūru un tā veidošanas (modelēšanas) principus.

Cepures no doņiem un kļavu lapām

Vadītāja - **Iveta Ladusāne**

Reiz dzīvoja kāda meitene, kas prata veidot burvīgas cepures no doņiem un kļavu lapām. Kādu dienu meitene iemācīja to kādai citai meitenei, kas, savukārt, iemācīja to man. Tā, lūk, turpinās stāsts. Un jūs varat turpināt šo stāstu, veidojot neparastas, pašdarinātas cepures no dabas materiāliem.

Radošs gars, veiklas rokas un vēlme darboties – tas ir par jums? Tad nāciet un kļūstiet par fantastiskas cepure īpašnieci vai īpašnieku un māciet tālāk.

Ādas apavu darināšana

Vadītāja - **Agrita Krieviņa**

Ievirzē iepazīsimies ar 10.-14.gs. ādas apaviem Latvijā: vēsturi, veidiem, apavu darināšanas posmiem un praktisku apavu šūšanu. Ņemsim mērus, veidosim izklājumus, piegriezīsim, šūsim. Iemācīsimies dažādas ādas savienošanas tehnikas, diegu vaskošanu. Dalībniekiem vajadzīga laba griba, stipras rokas un pacietība.

3x3 Tīmeklis

Vadītājs - **Gundars Kalni š**

Veidosim Naukšēnu 3x3 tīmekļa mājas lapu. Būs iespēja izveidot īsfilmiņas, kas raksturo Naukšēnu nometni. Ievietosim fotogrāfijas un rakstus par nometnes norisi. Turpināsim papildināt nometnes arhīva sadaļu par bijušajām nometnēm.

Būs iespēja apgūt Mac OS X operētājsistēmu. Pirms nometnes variet iepazīties ar paveiktajiem darbiem www.3x3.lv sadaļā KRĀTUVE. Kā labu paraugu iesaku apskatīt Laidzes 3x3 nometnes mājas lapu.

VISIEM VECUMIEM (NO 7 GADIEM)

Latviešu valoda (elastīgi mācīsimies valodu)

Vadītāja - **Dace Dalbiņa**

Nometnes nodarbību laikā varēsiet gan spert pirmos soļus latviešu valodas apguvē, gan nostiprināt un papildināt zināšanas, iepazīstot latviešu literatūru un diskutējot par kultūru. Lasīsim, rakstīsim un runāsim latviski par visām jūsu saistošajām tēmām un atbilstoši interesēm.

Atbilstoši nodarbību dalībnieku vajadzībām un spējām būs nodrošināti dažādi mācību un audiovizuālie materiāli.

Kokles un stabules

Vadītāja - **Anda Ābele**

Aizrautīgas, pieredzes bagātas skolotājas vadībā ievirzes dalībnieki apgūs kokles un stabules spēli. Gaidīti gan tie, kas vēlas iesākt sarunu ar šo instrumentu, gan tie, kas jūtas jau droši. Lūkosim, kā kopā skanēs!

Ja vēlaties iegādāties instrumentu, laikus dodiet ziņu.

Latviskā virtuve

Vadītājas: **Ieva Kuške, Baiba Treide** (sievās no kopas „Vilcenes”)

Ko nozīmē ēst latviski? Mūsu senči pārtika no tā, ko deva zeme, ko sagādāja grūtā darbā. Dzīves atskaites punkti bija gadskārtu svētki, kad galdā tika celts gadalaikam atbilstošs mielasts. Prasmīgu saimnieču vadībā ievirzē noskaidrosim un mācīsimies pagatavot, kas jāceļ galdā godos, kas ikdienā. Ēdienam ir arī rituāla nozīme. Tas cieši saistīts ar citām ikdienas un svētku tradīcijām - dziesmām, rotaļām. Latvieši nav ēdāju, bet gan dziedātāju tauta. Katram gadalaikam, katram darbam un lietai ir sava dziesma.

Laivas būvēšana

Vadītāji: **Jānis Apsītis, Kārlis Rokpelnis**

Ievirze tēviem un dēliem (dēli līdz 13 gadu vecumam tiek gaidīti kopā ar tēvu). Tīks būvēta airu laiva no koka dēļiem ar kādu brauca vēl mūsu vecvecāki. Rādīsim, mācīsim un kopā darbosimies. Īstu koka laivu gatavošanas meistars rādīs un ļaus jums darboties, no materiālu sagatavošanas līdz laivas ielaišanai ūdenī.

Rokdarbi dažādās tehnikās

Vadītāja: **Rasa Degsne**

1.diena. Iepazīšanās - burtu taureņu veidošana no papīra. Vilnas velšana - bumbiņas, dredi un citas derīgas lietas adatu spilventiņiem, auskariem, krellēm.

2.diena. Turpināsim vilnas velšanu, veidosim puķes kā piespraudes un dekoratīvus elementus interjerā.

3.diena. Veidosim krelles un citas lietišas polimērplastikā.

4.diena. Piedalīsimies nometnes ekskursijā.

5.diena. Apdrukāsim savu kreklu un citas līdzatnestās lietas (svārkus, džinsus, var pat zeķes...).

6.diena. Pabeigsim iesāktos darbus un iekārtosim izstādi.

BĒRNIEM (NO 7 LĪDZ 12 GADIEM)

Rotu kalšana

Vadītāji: *tēvs un meita* **Uģis Drava un Dārta Drava**

Dalībniekiem būs iespēja uzkalēt pašiem arheoloģiskas rotas no bronzas - kādu gredzentiņu vai saktiņu.

PIEVAKARES AKTIVITĀTES 16.30 – 18.15

Jauniešu klubs (no 13 gadiem)

Vadītāji: **Madara Aldiņa, Eduards Krūmiņš**

Nodarbības notiks divās daļās.

Pirmā daļa – Madaras Aldiņas vadītajās diskusijās jaunieši runās par attīstību, seksualitāti, attiecībām.

Otrā daļa – teātra sports. Eduarda Krūmiņa vadībā varēs attīstīt prāta, humora izjūtas, ķermeņa veiktību.

Bēbīšu skoliņa

Vadītāji: **Dina un Reinis Ceplī**

Bēbīšu skoliņa ir apmēram stundu ilgas nodarbības pašiem mazākajiem nometnes dalībniekiem vecumā no 0 līdz 3 gadiem kopā ar kādu no vecākiem. Gaidīsim jūs uz kopīgu rotaļāšanos,

dziedāšanu un darbošanos mazuļa priekam, attīstībai un savstarpējai labsajūtai. Bēbīšu skoliņa ir iespēja vecākiem apgūt iemaņas, kā pašiem veicināt sava bērna augšanu un attīstību, bez īpašiem palīg līdzekļiem un pieaicinātiem speciālistiem. Bērnam pietiek ar mīlošu vecāku savā tuvumā, lai justos droši un harmoniski attīstītos. Tas ir latviski – dzīvot kopā ar savu bērnu un līdzdarboties viņa attīstībā. Programmā: skaitāmpanti un dundzotās dziesmiņas; pareizas mazuļa auklēšanas māksla, jeb Handlings; bērna masāžas pamati; šūpuļdziesmas; dažādas sajūtu, kustību koordinācijas un savstarpējo komunikāciju veicinošas spēles un rotaļas. Tā kā mazulis rodas diviem, tad viņa pilnvērtīgai attīstībai nepieciešamas kā mātes rūpes, tā tēva atbalsts. Tādēļ arī šīs nodarbības mēs vadām divatā.

3x3 folklorā ģimenei (nodarbības ilgums 1 stunda)

Vadītāja: ***Ilga Reizniece***

Šajā ievirzē tiek gaidītas ģimenes ar bērniem no 3 - 6 gadu vecumā. Kopā dziedāsim, iesim rotaļās un dancosim, iepazīsim dažādus mūzikas instrumentus, un kopā muzicēsim.

10.00 – 12.30 un 14.00 – 16.00

1/2x1/2 (nodarbības pirmsskolas vecuma bērniem)

Vadītājas: ***Egija Krūmiņa, Katrīna Muižniece, Gundega Drava***

Tradicionāli nometnē darbosies pusreizpuses nodarbības jaunākajiem bērniem. Pusreizpuse uzņem bērnus no 3 gadu vecuma (izņēmums jaunāki bērni, kuri jau prot runāt un ir gatavi palikt ievirzē bez vecākiem). Darbosimies ar pirkstiņiem, iesim rotaļās un katru dienu zīmēsim, līmēsim, taisīsim un krāsosim pārsteigumus mammām, tētiem, brāļiem un māsām.

21.00 – 21.30

Vakara dziesma

Vakara pasaciņa

Pasaciņu stāstis - ***Ārija Liepiņa - Stūrniece***

Mani mīļie, mazie draugi!

Nu jau ar katru jaunu dienu Saule un Gaisma pie mums mīt aizvien ilgāk. Cik vairs tālu vasara un mūsu ilgotā nometne 3x3 ar tik pulka interesēm un darbiņiem! Tur būs ko actiņām raudzīt, austiņām dzirdēt, rociņām darīt un kājiņām nāksies aši, aši tecēt, lai neko nepalaistu garām.

Taču, kad tuvosies vakarstunda un diena būs galā, es – Vakara pasaciņa – gaidīšu Tevi, draudziņ, pie sevis ciemā. Un, pirms miedzīņš Tevi nebūs gluži pieveicis, stāstīšu kādu pasaku. Bet kopā ar māmiņu, tēti vai vecmāmiņu un vectētiņu miega dziesmiņā palūgsim:

***Brauc , peļite, mūsmājās
Ar tiem miega vāģīšiem.
Šim saujiņa, tam saujiņa,
Mazam bērnam riekšaviņa.***

Tava Vakara pasaciņa

Nometnes disks (ieraksti pēc individuāla laika plānojuma)

Vadītājs - ***Ingus Krūmiņš***

Nometnē visas nedēļas garumā nometnes dalībniekiem tiks piedāvāta iespēja ierakstīt diskā kādu sev mīļu dziesmu vai instrumentālu skaņdarbu. Īpaši tiks aicināti tie, kas savu drosmi būs parādījuši Brīvajā Mikrofonā trešdienas vakarā. Ir vajadzīga tikai vēlēšanās piedalīties, jo Studijas organizatoriskais vadītājs Ingus Krūmiņš kopā ar profesionālajiem mūziķiem un „skaņu meistariem” Daini Kažoku un Andri Davidoni jau daudzus gadus veiksmīgi palīdz nometniekiem radoši izpausties. Tā ir iespēja atstāt sev un citiem skanošu, mīļu atmiņu no Naukšēnu 3x3 nometnes kompaktdiska formā!