

PERSONĪBAS
AKADĒMIJA

2024
9.-16. jūnijs
Ventspils





Raimonds Lazdiņš

Latvijas Olimpiskās
komitejas prezidents

Lai iedvesmas, ideju un draudzības pilnas visas 8 dienas!

Labdien, jaunieši!

Man ir liels prieks jūs šeit sveikt pirmo reizi. Jūs visi, iegūstot iespēju piedalīties "Personības akadēmijā", esat labākie, un ceru, ka pēc astoņām nometnē pavadītām dienām jūs būsiet ieguvuši ne tikai jaunus draugus un pozitīvas emocijas, bet arī ko noderīgu savai turpmākajai izaugsmei.

Mans padoms – esiet vērīgi, uzklausi ieteikumus un uzsūciet zināšanas, ko šo dienu laikā viesi un pasniedzēji jums nodos. Kā dzejnieks Māris Čaklais reiz teicis: "Es esmu bagāts, man pieder viss, kas ar mani reiz noticis." Attīstiet savu personību un ar katru dienu pilnveidojieties! Jums viss tikai sākas, un es ļoti ceru, ka tas, ko iegūsi "Personības akadēmijā", jums noderēs un ļaus pakāpties augstāk un aizlēkt tālāk.

Lai izdevusies nedēļa Ventspilī!





Guntis Blumbergs

Ventspils valstspilsētas pašvaldības domes
priekšsēdētāja 1. vietnieks sadarbības jautājumos

Dārgie jaunieši! Latvijas Olimpiskās komitejas komanda un atbalstītāji!

Ļoti priecājos jūs visus sveikt Ventspilī, pilsētā, kuru pamatoti dēvē par sportisku un aktīvu pilsētu. Novēlu visiem nometnes “Personības akadēmija” dalībniekiem piedzīvot pozitīvas emocijas, un – lai jūs pavada sportisks gars, kā arī prieks par kopā būšanu un gandarījums par paveikto!

Sports vienmēr ir bijis neatņemama un ļoti nozīmīga Ventspils pilsētas sastāvdaļa. Sportisko gaisotni veido ne tikai profesionāli sportisti, bet mēs visi kopā – bērni un jaunieši, sporta amatieri, seniori un aktīvā dzīvesveida piekritēji. Mūsu pilsētā iespējams nodarboties ar teju 35 sporta veidiem. Tāpat pilsētā pieejamas kvalitatīvas sporta bāzes, šeit noteikti jāmin olimpiskais centrs “Ventspils”, kas ir viens no lielākajiem sporta kompleksiem Latvijā. Tas nodarbojas ar olimpiskās kustības popularizēšanu, augstu profesionālā sporta sasniegumu un “sports visiem” attīstības veicināšanu. Ventspilī pieejami arī āra treniņi un brīvpieejas sporta laukumi, ielu vingrošanas stadioni, vasaras skeitparks, veloceliņi, parki, jūra. Tas viss dod iespēju savai ikdienai piešķirt kustību kā pievienoto vērtību. Ventspilī vienmēr augstā godā turētas pilsētas sporta tradīcijas, svinētas spožas uzvaras un aizvadītas aizraujošas sacensības. Mēs esam lepnī, ka ventspilniekiem ir savi olimpiskie čempioni.

Sports un aktīvs dzīvesveids ir atslēga uz veselīgu un piepildītu dzīvi. Ikvienam no mums fiziskās aktivitātes uzlabo dzīves kvalitāti un liek justies stipriem un veseliem. Jūs esat apliecinājums tam, ka sportošanai nav šķēršļu, galvenais ir gribasspēks un vēlme uzsākt, pārvarēt pašam sevi.

Šajās astoņās nometnes dienās jūs izmēģināsi spēkus vairākos sporta veidos, kur būs jāparāda enerģija, veiklība, drosme un jāliek lietā prāts. Tāpat iepazīsiet arī ar Ventspils aktīvās atpūtas vietām – Piedzīvojumu parku, zinātnes centru “Vizium”, pludmali un sporta bāzēm.

Novēlu visiem uzņemt sevi olimpisko garu un turpināt savā ikdienā dzīvot pēc principa: lai ko jūs darītu, dariet to pēc savas labākās sirdsapziņas un spējām, sacentieties ar citiem, tiecieties pēc uzvarām, bet vienmēr – tikai godīgi!



Programma

09.06. Svētdiena

17.00 Nometnes svinīgā atklāšana
Piedalās: Olimpietis, pludmales volejbolists **Aleksandrs Samoilovs**
LOK goda prezidents **Vilnis Baltiņš**
LOK prezidents **Raimonds Lazdiņš**
Ventpils domes priekšsēdētāja 1. vietnieks sadarbības
jautājumos **Guntis Blumbergs**
Dziedātāja **Patrisha**
Aleksandra Samoilova iedvesmas runa jauniešiem
un sportiskas aktivitātes
Vakara saruna ar Vilni Baltiņu

10.06. Pirmdiena

Tēma: "Olimpisko vērtību diena, vēsture, leģendas"
Olimpiskā stunda kopā ar Latvijas Olimpisko
akadēmiju un **Antru Gulbi**
Senās olimpiskās spēles
Viesos: Tokijas olimpisko spēļu bronzas medaļas ieguvējs
svarcēlājs **Artūrs Plēsnieks**
Sportiski vēsturiska ekskursija pa Ventpili
Piejūras dabas muzeja apmeklējums

11.06. Otrdiena

Tēma: "Fiziskā un emocionālā labsajūta"
Nodarbības peldbaseinā kopā **Pāvilu Vilcānu** un **Sergeju Iljinu**
Fizioterapijas nodarbības kopā ar **Montu Libeku-Vilgerti**
Improvizācijas un publiskās runas nodarbības ar **Krišjāni Berķi**
Tikšanās ar Jaunatnes olimpisko spēļu čempionu skeletonā
Emilu Indriksonu
Vakara saruna ar TV personību, šova "Balss maskā" 4. sezonas
uzvarētāju **Nansiju Garkalni**

12.06. Trešdiena

Piedzīvojums dabā
Pārgājiens no Staldzenes stāvkrasta gar jūru apkārt Būšnieku
ezeram kopā ar **Nansiju Garkalni**
Izzinošas aktivitātes kopā ar meža gidu
"Clean R" un "Zaļās jostas" šķirošanas meistarklase
Makšķerēšanas pamati kopā ar Jaunatnes olimpisko spēļu
čempionu skeletonā **Emilu Indriksonu**
Pikniks pie ugunsкура ar gardumiem no "Rimi"
Aktivitātes un spēles kempingā "DabaLaba", nakšņošana teltīs

13.06. Ceturtdiena

Piedzīvojums dabā un mūzikā
Brokastis kempingā
Laivošana pa upi kopā ar "DabaLaba" instruktoriem
Īpašais viesis:
klinšu kāpējs, mūziķis un multimākslinieks **Artūrs Strautiņš**
Atgriešanās Ventpili
Vakara īpašais viesis: DONS
Kopīga tikšanās un saruna ar mūziķi, piedaloties
Ventpils Mūzikas vidusskolas audzēkņiem

14.06. Piektdiena

Tēma: "Prasmes dzīvei, zinātne"

Nodarības Ventspils Tehnikumā kopā ar viesmīlības nozares speciālistēm **Līgu Filipoviču, Ilzi Ambrīņu**, profesionālu pavāru **Uldi Ernstonu** un datortiklu priekšmetu skolotāju **Aleksi Franko**

Viesošānās zinātnes centrā "Vīzium" – zinātnes šovs un radošās darbnīcas

Īpašā viesība – Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta direktore **Liene Cipule**

15.06. Sestdiena

Tēma: "Sociālā joma/karjera"

Treniņš ar vieglatlēti **Diānu Krūmiņu**, vairāku paralimpisko spēļu medaļnieci, vairākkārtēju pasaules un Eiropas čempioni

Mērķu un produktivitātes meistarklases kopā ar **Aneti Vanceviču, Gunti Jansonu** un **Anci Bumbuli**

Viesos – multimākslinieks, ceļotājs **Artūrs Jenots**

Vakarā nometnes ballīte zinātnes centrā "Vīzium".

Tērpu parāde "Mana nākotnes profesija", "Talantu šovs" un dejas kopā ar **DJ Skaliņu**

16.06. Svētdiena

Tēma: "Nākotnes vīziju diena"

Mērķu meistarklase kopā ar **Gunti Jansonu**

Izbrauciens ar kuģi "Hercogs Jēkabs"

17.00 – nometnes noslēgums kopā ar partneriem un vecākiem.

Īpašais viesis – olimpietis, zelta medaļas ieguvējs 1980.gada Maskavas olimpiskajās spēlēs, šķēpmetējs **Dainis Kūla**

Dienas gaita

8.00 celšanās, rītarosme

9.00 brokastis

10.00–13.00 nodarbības

13.00–14.00 pusdienas, brīvais laiks

14.00–16.00 nodarbības

16.00 launags

16.30–19.00 nodarbības, viesis

19.00–20.00 vakariņas, brīvais laiks

20.00 vakara viesis, citas aktivitātes

Katru dienu – personības attīstības treneris **Guntis Jansons**
Pārsteigumi, aktivitātes un izaicinājumi no **nometnes komandas**

Viesi & pasniedzēji



**VILNIS
BALTIŅŠ**

LOK Goda prezidents



**RAIMONDS
LAZDIŅŠ**

LOK prezidents



**ALEKSANDRS
SAMOILOVS**

Olimpietis, pludmales
volejbolists



**GUNTIS
BLUMBERGS**

Ventspils domes
priekšsēdētāja
1. vietnieks sadarbības
jautājumos



DONS

Mūziķis



**LIENE
CIPULE**

Neatliekamās
medicīniskās palīdzības
dienesta direktore



**SANDIS
OZOLIŅŠ**

Olimpietis,
hokeja lēģenda



**ARTŪRS
PLĒSNIĒKS**

Tokijas Olimpisko
spēļu bronzas medaļas
ieguvējs, svarcēlājs



**NANSIJA
GARKALNE**

TV personība,
šova “Balss maskā”
4. sezonas uzvarētāja



**EMĪLS
INDRIĶSONS**

Pasaules Jaunatnes
ziemas Olimpisko spēļu
čempions skeletonā



**DIĀNA
KRŪMIŅA**

Vieglatlēte, vairāku
paralimpisko spēļu
medaļniece, vairākkārtēja
pasaules un Eiropas
čempione



PATRISHA

Dziedātāja

**ANTRA
GULBE**

LOA viceprezidente
un LSPA asociētā
profesore

**DAINIS
KŪLA**

Olimpietis, zelta
medaļas ieguvējs
Maskavas olimpiskajās
spēlēs, šķēpmetējs

**PĀVILS
VILCĀNS**

Peldēšanas treneris

**ILZE
AMBRĪŅA**

Viesnīcas nozares
speciāliste

**SERGEJS
ILJINS**

Peldēšanas treneris

**ULDIS
ERNSTONS**

Profesionāls pavārs,
praktisko nodarbību
ēdināšanā skolotājs

**MONTA
LĪBEKA-
VILGERTE**

Veselības sporta
speciāliste, trenere

**ALEKSIS
FRANKO**

Datorsistēmu un
datortīklu priekšmetu
skolotājs

**KRIŠJĀNIS
BERĶIS**

Improvizators,
pasākumu vadītājs,
komunikācijas treneris

**GUNTIS
JANSONS**

Personības attīstības
treneris

**ARTŪRS
STRAUTIŅŠ**

Klinšu kāpējs, mūziķis
un multimākslinieks

**ANCE
BUMBULE**

Produktivitātes
vēstniece un mentore

**LĪGA
FILIPOVIČA**

Viesnīcas nozares
speciāliste

**ARTŪRS
JENOTS**

Multimākslinieks,
ceļotājs

Komanda



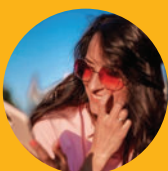
**Lilita
Mitrofanova**

Novērtēju ikvienu,
kurš dara lietas ar sirdi
un smaidu jebkurā
dzīves situācijā!



**Ilona
Bičevska**

Idejas ir domātas, lai
tās realizētu, nav
svarīgi, cik laika tam ir
dots! 3, 2, 1 – gatavs!
Jautrības nekad nevar
būt par daudz!



**Anete
Vanceviča**

Tic brīnumiem, jo tie
tiešām piepildās!



**Ilze
Ieviņa-Moče**

Nekļūdās tikai tas,
kurš neko nedara!



**Renārs
Robežnieks**

Praktiskais filozofs.
Pasaki Renāram, ko
viņš nevar izdarīt
un viņš to izdarīs



**Elīna
Lūkina**

Visā piedalos ar
smaidu un enerģiju.
Ļoti viegli spēju
atrast kopīgu
valodu ar bērniem
un jauniešiem.



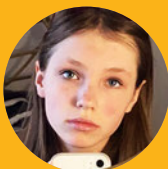
**Emīls
Indriksons**

Ar enerģiju un draudzību
gatavs iedvesmot un radīt
neaizmirstamus nometnes
piedzīvojumus!



**Estere
Teibe**

Izmanto iespējas,
kas nāk pretī!



**Laura
Gulbe**

Patīk piedzīvojumi un
jautru atmiņu krāšana.
Brīvajā laikā spēlē
badmintonu, rūpējas par
savu kaķi un pavada laiku
ar draugiem un ģimeni.



**Inga
Vagele**

Lai visiem laba
veselība!

**Lāsma
Ločmele**

Stāstu stāstītāja un
radītāja. Savu kosmosu
piepildu ar deju,
mūziku, rakstīšanu,
būšanu uz skatuves vai
filmēšanas laukumā.
#sapņukērāja

**Guntis
Jansons**

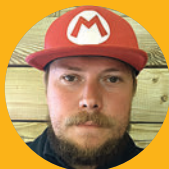
Godīgs, atvērts čalis ar
sakarīgu humora izjūtu.
Plāpīgi interesants,
pozitīvs optimists.
Dzīves moto: "Dzīvot
mūžīgi!" Pagaidām
viss rit pēc plāna! ;)

**Linda
Sedleniece**

Miers un
harmonija caur
smiekliem un
kopā būšanu.

**Daniels
Inkins**

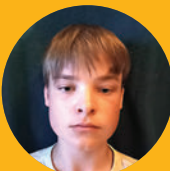
Ķer dzīves un
piedzīvojumu garšu
ceļojot.

**Toms
Bumbulis**

Vīrs un vārds

**Valentina
Liepiņa**

Apsoli man, ka
vienmēr atcerēsies:
tu esi drosmīgāks,
nekā tu tam tici,
stiprāks, nekā
izskaties, un gudrāks,
nekā tu domā.

**Kristers
Jurgevičs**

Jautrs un darbīgs,
tomēr var būt arī
stingrs.

**Renārs
Jurgevičs**

Vienmēr gatavs
mācīties un
priecāties!

**Emīls
Smilģis**

Katrs kadrs ir kā
pēdējie metri sprintā,
ar maksimālu
atdevi.

**Arnis
Jurgevičs**

Ja dari, tad dari!

Dalībnieki

Āgenskalna sākumskola 6.b klase

Kārlis Kirils Iltners
Emma Graudiņa

Aizputes vidusskola 5.b klase

Ieva Lauka
Daniels Pujāts

Aizputes vidusskola 6.a klase

Tomass Sveiše
Kerija Cīrule

Alūksnes vidusskola 6.b klase

Ieva Balane
Rihards
Teters - Teťerovskis
Amēlija Felša
Ance Jaunzema
Ernests Dambis

Bauskas 2.vidusskola 5.a klase

Kristiāns Rasa
Madara Prauda

Daugmales pamatskola 6. klase

Ņikita Kerrs
Marta Čibule

Gulbenes novada vidusskola 5.b klase

Ketlīna Rikveile
Dominiks Zušs
Denīze Dreiškēna
Valters Rāfss Priede
Daņila Saveljevs

Jēkabpils 3.vidusskola 5.a klase

Renāte Gurbiņinka
Nils Rusiņš

Jēkabpils 3.vidusskola 6.a klase

Aiga Koržeņevska

Jēkabpils 3.vidusskola 6.a klase

Toms Audzērs
Gatis Stankevičs

Jelgavas 4.vidusskola 5.c klase

Samanta Kursīte
Alēns Freibergs

Jelgavas 4.vidusskola 6.c klase

Šarlote Cunska
Ernests Jakubs

Kandavas Kārļa Milenbaha vidusskola 5.a klase

Evija Samiņa
Helēna Botmane
Kate Birne
Raitis Viestards Žagata

Krimuldas vidusskola 5.b klase

Gustavs Briedis
Anna Volkoviča
Nikolass Kozlovskis
Harijs Broks

**Limbažu
Valsts
ģimnāzija
6.a klase**
Loreta Zviedre

**Salacgrīvas
vidusskola
5.a klase**
Katrīna Reiziņa
Matīss Zvejnieks

**Valmieras
Viestura
vidusskola
5.b klase**
Ralfs Dekmeijers

**Mazsalacas
vidusskola
6. klase**
Jēkabs Liepa

**Salacgrīvas
vidusskola
6.b klase**
Emīlija Zvejniece
Kārlis Kalniņš

**Mežinieku
pamatskola
5. klase**
Renārs Vaitkevics

**Salas
vidusskola
5. klase**
Elza Upeniece
Nils Moskovskis

**Nīcas
vidusskola
6.b klase**
Marta Radomiške
Daila Estere Lūsēna

**Stalģenes
vidusskola
6. klase**
Elīna Lazdovska



Ceļā uz "Personības akadēmiju". Projekta "Sporto visa klase" fināls





Noteikumi



Katru rītu mosties ar smaidu.



Esi jautrs, aktīvs, traks, sadarbojies ar citiem, bet esi drošs, ka pamodīsies laikus uz brokastīm un nekavēsi nodarbības!



Ja nevēlies nokļūt ziņu pirmajā lappusē, nepamet teritoriju bez organizatoru atļaujas.



Tavs telefons ir tavs medijs – izmanto to. Bet respektē lektorus un viesus – ieslēdz "lidmašīnas režīmu" pirms katras lekcijas vai darbnīcas.



Pret organizatoriem izturies ar cieņu, un ticī mums – tu saņemsi vēl vairāk cieņas un respekta pretī!



Tavs uzdevums ir sadarboties un izlikt sevi par visiem 100%, lai uzdevumus pabeigtu laikā un labā kvalitātē!



Esi draudzīgs un atbalstošs – palīdzi nometnes biedriem, ja viņiem radušās grūtības. Prasi palīdzību, ja tāda nepieciešama pašam!



Nekādas kaušanās vai citu apcelšanas (vienīgais izņēmums – dārza ūdens kaujas)!



Neēd visu, ko tu redzi, lai cik garšīgs tas izskatītos!



Esi aktīvs – klausies, runā, jautā... vai arī paliksi par kartupeli uz mūžiem!



Respektē tos, kam patīk izgulēties, – nemodini viņus trijos naktī!



Neizlaid spēles, slepenās misijas un pārsteigumus!



Pret nometnes teritoriju un istabiņu izturies tā, kā tu izturētos pret savu māju: respektē saimniekus, centies neko nesalauzt un nepiesārņot. Ja notiek negadījums – uzreiz ziņo organizatoriem! Viņi nekož!



Ja jūties slims, netēlo varoni – pastāsti par to apkārtējiem un dodies pēc palīdzības pie organizatoriem.



Peldēt atļauts organizatoru uzraudzībā. Un atceries, ka tu neesi Maikls Felpss!



Ja esi nomākts, atrodi kādu, kurš tevi apskaus.



Pulksten 22.00 visiem jāatrodas telpās! (Par izņēmuma gadījumiem mēs informēsim.)



Ja jūties priecīgs – dalies ar pārējiem! Katru rītu piedalies sporta aktivitātēs un neaizmirsti par dušu!

Lai superīga nometne!



cleanř



KUSTĪBA,
KAS VIENO!

www.olimpiade.lv

PERSONĪBAS
AKADĒMIJA

