**Sporta un veselības nedēļa**

**“Mēs - olimpieši!”**

**15. – 21.05.2021.**

Sagaidot ***15.maiju - Starptautisko ģimenes dienu***, Majoru vidusskolas sporta skolotāji un skolēni aicina piedalīties nedēļas nogales sporta aktivitātēs kopā ar ģimeni.

Mērķis ir saliedēt un stiprināt ģimenes locekļus, popularizējot aktīvās atpūtas iespējas un veselīgu dzīvesveidu.

Piedāvātās iespējas:

1. Foto orientēšanās (pielikumā maršruti, ko izstrādājuši 11.a klases skolnieki). Izvēlieties maršrutu, izejiet/ izskrieniet vai izbrauciet ar velosipēdiem un pie objektiem ģimeniski nofotografējieties (var arī nebūt redzamas sejas), no foto izveidoto kolāžu nosūtiet uz skolas e-pastu!

2. Ģimeniskā daudzcīņa ar uzskaiti 3 sporta disciplīnās pēc izvēles. Izvēlieties 3 sporta aktivitātes, kuras jūsu ģimenē ir iecienītākās, nosakiet noteikumus un rezultātus piefiksējiet pašu izveidotā pārskatu tabuliņā (sporta veids, dalībnieka vārds, rezultāts, vieta). Tabuliņu nosūtiet uz ekolas e-pastu!

3. Ģimenes sveiciens Tokijas Olimpisko spēļu dalībniekiem (video sveiciens vai plakāts)!

Var piedalīties visās vai atsevišķās aktivitātēs. Veikto darbu foto nosūtīt līdz š.g. 20.05. majoruskola.konkursi@gmail.com!

4. “ZZ Čempionāts” visām Latvijas ģimenēm piedāvā iespēju bez maksas piedalīties “Ģimenes kausa” orientēšanās un pastaigu spēlē, kas notiks š.g. **15. maijā** desmit norises vietās visā Latvijā – Pāvilostā, Saldū, Talsos, Jelgavā, Rīgā, Aizkrauklē, Preiļos, Alūksnē, Valmierā, Salacgrīvā. Katra ģimene varēs meklēt kontrolpunktus, kopīgi pildīt dažādus radošus uzdevumus un pavadīt aizraujošu, piedzīvojumu pilnu dienu kopā.

Ģimenes reģistrēties un papildu informāciju par visām aktivitātēm var atrast [www.zzcempionats.lv](http://www.zzcempionats.lv).

**Lai izdodas kopā būt, kopā darīt**

 **un**

**kopā svinēt svētkus!**