



Nordplus



GREEN MINDED

GREEN MINDED TRAINING HANDBOOK



APMĀCĪBU ROKASGRĀMATA

ZAĻĀS DOMĀŠANAS VEICINĀŠANAI

MĀJĀS BRĪVAJĀ LAIKĀ DARBA VIETĀ

greenminded.eu

| 2022 |



Priekšvārds	6
Kāpēc svarīgi būt zaļi domājošam?	9
PIRMAIS MODULIS. Vides apziņa	10
1.1 Ievads	12
1.2 Ledlauzis	12
1.3. Kartēšana – dalībnieku uzskati un vērtības par vidi	13
1.4. Iepriekšējās sesijas sasaiste ar nākamo	14
1.5. Ievads par vides aktīvismu un mūsu lomu tajā	15
1.6. Norādījumi mājasdarbu veikšanai	15
1.7. Secinājumi un noslēgums	16
OTRAIS MODULIS. Iniciatīvas uzņemšanās	18
2.1. Sasveicināšanās un ledus laušana	19
2.2. Iepriekšējā moduļa un mājasdarba iztirzāšana	20
2.3. Pārskats par darbībām, ko veikt, lai kļūtu videi draudzīgāks	21
2.4. Ko es varu darīt tagad?	22
2.5. Kā mēs tiksīm pie iecerētā rezultāta?	25
2.6. Kā es varu īstenot savu ideju?	26
2.7. Kā es varu popularizēt savu ideju?	27
2.8. Kopsavilkums un nobeigums	29
TREŠAIS MODULIS. Darbības praksē	30
3.1. Sasveicināšanās un ledus laušana	31
3.2. Pēdējie sagatavošanās darbi grupā ar vadītāja atbalstu	32
3.2.1. Pasākuma plānošanas audekla izvērtējums	32
3.3. Sagatavošana un īstenošana	33
3.3.1. Aktivitātes izvērtējuma plānošana	33
3.4. Kopsavilkums un nobeigums	35
CETURTAIS MODULIS. Ilgtspējīgums un nākotne	38
4.1. Sasveicināšanās un ledus laušana	39
4.2. Īss kopsavilkums par iepriekšējiem moduļiem	40
4.3. Dalībnieku aktivitāšu prezentēšana	41



4.4. Sesija par ilgtspējīgumu un nākotnes plānošanu	42
4.5. Visa apmācību kursa izvērtēšana	44
4.6. Apmācību noslēgums un atvadu vārdi	45
5. Palīgīdzekļi mācību procesam	46
5.1.1. Metodes grupas aktivizēšanai un ledlauži	46
5.1.2. Izvērtēšanas metodes	47
5.2. Bezmaksas rīki komunikācijas aktivitāšu organizēšanai	48
5.3. Gadījumu izpēte	48
5.4. Darba lapas	49
5.4.1. Piemēri organizējamu pasākumu tipiem	49
5.4.2. Pasākumu plānošanas režģis	50
5.4.3. Trīs stāsti par Annas ikdienu – dalībnieka un vadītāja lapas	51
6. Kā es varu iesaistīties?	56
7. Kopsavilkums	57
8. Papildus lasāmviela	58



Priekšvārds

Covid-19 pandēmija ir skārusi visu pasauli, taču īpaši liela ietekme tai bija uz gados jauniem pieaugušajiem ar apgrūtinātu piekļuvi darba tirgum. Lai aicinātu viņus izmantot savu potenciālu, ir nepieciešams atbalsts dažādu organizāciju atbalsts. Tieši tāpēc Nordplus projekta "Green Minded" laikā mēs vēlamies palīdzēt gados jauniem bezdarbniekiem vairot viņu zināšanas un izpratni par vides problēmām, mainīt domāšanu un uzvedību, kā arī veicināt aktīvu pilsoniskumu un sociālo uzņēmējdarbību vides jomā.

Šī projekta realizācijā piedalījās trīs partneri – biedrības no Lietuvas, Latvijas un Igaunijas. Katrs no partneriem ir spēcīlists savā jomā. Piemēram, Lietuvas partnera "Ziniu Kodas" galvenās kompetences ir e-mācību platformu izveidē un pieaugušo izglītībā, vides izglītībā. "Sociālo inovāciju centrs" no Latvijas pievienojas ar savām kompetencēm veicināt iniciatīvas uzņemšanos un zināšanām par sociālo uzņēmējdarbību. Savukārt, Igaunijas partneris "Involved" sniedz ieguldījumu ar zināšanām par neformālo izglītību, kā arī plašo pieredzi darbā ar mērķa grupu.

Rokasgrāmata par apmācībām zaļās domāšanas veicināšanai šajā partnerībā ir sagatavota, balstoties uz šajā projektā radīto Zaļās domāšanas apmācību programmu, kas fokusējas uz mērķa grupas vajadzībām un neformālās izglītības aktivitātēm, kā arī pieredzē balstītu mācīšanos.

Visi trīs partneri vēlas izteikt īpašu pateicību visiem tiem ārpus projekta komandas, kas arī ieguldīja savus resursus šī projekta tapšanā. Viens



no nozīmīgākajiem paldies ir apmācītājiem, kuri palīdz jauniešiem domāt zaļi un apzināties eksistējošās vides problēmas. Šis projekts nevarētu notikt bez jūsu palīdzības un darba. Taču vislielākās pateicības Dānijas zinātnes un augstākās izglītības aģentūrai, kas administrē Nordplus Adult programmu. Bez viņu finansiālā atbalsta šo projektu mēs nespētu realizēt!

Šī projekta norisi ir ļoti ietekmējis ikviens, kas tajā piedalījās. Tāpēc mēs ceram, ka jauniešiem – izglītojamajiem, šis projekts būs noderīgs, kā arī būtiski ietekmēs viņu personīgo un profesionālo dzīvi. Mēs ceram, ka tas viņiem palīdzēs kļūt par zaļāk domājošiem aktīviem pilsoņiem un uzņēmējiem. Veiksmi!



Nordplus

greenminded.eu



GREEN MINDED

Green Minded projekta partneru kontakti:

Lietuvas partneris "Ziniu Kodas"

E-pasts: info@ziniukodas.lt

Vietne: <http://www.ziniukodas.lt/en/>

Latvijas partneris "Sociālo inovāciju centrs"

E-pasts: info@socialinnovation.lv

Mājaslapa: <http://socialinnovation.lv/en/>

Igaunijas partneris "Involved"

E-pasts: info@involved.ee

Vietne: <https://www.involved.ee/english/>



Kāpēc svarīgi būt zaļi domājošam?

Zaļi domājošs dzīvesveids veicina jūsu izpratni par vides problēmām, galvenokārt mainot domāšanas veidu un uzvedību dažādās jomās. Tas notiek vietās, kur ikviens veic lielāko daļu ikdienas darbību – mājās, darba vietā un brīvajā laikā.

Tāpat būt videi draudzīgam nozīmē arī to, ka esat gatavs iesaistīties un veicināt vides, sociālo uzņēmējdarbību un aktīvu pilsoniskumu, sniedzot ieguldījumu un darbojoties saskaņā ar ANO 2030. gada globālajiem mērķiem ilgtspējīgai attīstībai. Tā ir arī viena no prioritātēm, kas minēta ES Stratēģiskajā programmā 2019.–2024. gadam: "Veidot klimatneitrālu, zaļu, taisnīgu un sociālu Eiropu".

Kā Green Minded apmācību moduļa koordinators tu ne tikai apsvērsi savu domāšanas veidu, attieksmi un uzvedību vides jautājumos, bet arī attīstīsi transversālas prasmes, kas ir ļoti nepieciešamas mūsdienu darba tirgū. Piemēram, komunikācijas, sociālās un pilsoniskās kompetences, kritisko domāšanu, radošumu, digitālās prasmes, spēju strādāt komandā un ļoti vērtīgu uzņēmīguma garu.

Kopumā šis kurss palīdzēs:

- veicināt savu izpratni par vides problēmām
- mainīt savu domāšanu un uzvedību mājās, darba vietā, brīvajā laikā
- veicināt sociālo uzņēmējdarbību vides jomā un aktīvu pilsonisko līdzdalību
- sniegt ieguldījumu un sekot ANO 2030. gada globālajiem ilgtspējīgas attīstības mērķiem



1. PIRMAIS MODULIS. Vides apziņa

Teorijas modulis, kas sastāv no vienas klātienes sesijas un individuāla darba tiešsaistes kursa veidā.

Mērķi: izpratnes veidošana par videi draudzīgu uzvedību, personīgo uzskatu un paradumu apzināšanās, jaunāko vides aktīvisma piemēru aplūkošana, teorijas bāzes apgūšana.

Moduļa izklāsts

Laiks	Aktivitāte
20 min	3.1. Ievads
15 min	3.2. Ledlauzis
30 min	3.3. Kartēšana – dalībnieku uzskati un vērtības par vidi
30 min	3.4. Iepriekšējās sesijas sasaiste ar nākamo
30 min	3.5. Ievads par vides aktīvismu un mūsu lomu tajā
30 min	3.6. Norādes mājasdarbu veikšanai
20 min	3.7. Secinājumi un noslēgums
2 h	3.8. Mājas darbs – tiešsaistes kurss par vides jautājumiem

Nepieciešamais laiks:

- 2 stundas 55 minūtes (lūgums apsvērt pārtraukumus papildus)
- 2h mājasdarbs.

Mūsdienās mēs dzīvojam pasaulē, kurā eksistē daudz problēmu. Lielāko daļu no tām rada cilvēka veiktās darbības. Cilvēki ne vienmēr mēģina



nodarīt ļaunumu ar nolūku, bet dažreiz tas vienkārši notiek. Bet mēs, kā apzinīgi sabiedrības locekļi, vienmēr varam apsvērt, ko iespējams paveikt, lai šo kaitējumu dabai mazinātu vai pārtrauktu pavisam.

Dažas no lielākajām problēmām mūsdienu sabiedrībā ir saistītas tieši ar vidi. Par galvenajām vides problēmām var uzskatīt sekojošas.

- piesārņojums: ūdens, gaiss. To izraisa tādi toksīni, kā plastmasa, nitrāti, smagie metāli un toksīni, ko izdala rūpnīcas, transporta līdzekļi, mājas apkures sistēmas;
- globālā sasilšana: to izraisa t.s. siltumnīcefekta gāzu emisijas. Siltumnīcefekta gāzes rodas cilvēka darbības rezultātā. Tas izraisa temperatūras paaugstināšanos, kas izraisa ledus cepuru kušanu un jūras līmeņa celšanos;
- pārāpdzīvotība: to izraisa pasaules iedzīvotāju skaita pieaugums, īpaši jaunattīstības valstīs. Mēs saskaramies ar strauji augošu resursu trūkumu, bet lauksaimniecībā to mēģina risināt ar neilgtspējīgām metodēm (ķīmisku mēslojumu utt.);
- atkritumu izvešana: cilvēki nešķiro atkritumus un daudz no tiem nokļūst okeānos vai tiek aprakti zem zemes.
- mežu izciršana: katru dienu mēs zaudējam daudz koku, lai atbrīvotu vietu dzīvojamiem industriālajiem vai komerciālajiem projektiem, kā rezultātā samazinās mežu platības, kas ražo skābekli.

Ir daudzas citas vides problēmas, kas rada lielu kaitējumu zemei. Vairāk par tām varat lasīt angļu valodā šeit:

<https://www.conserve-energy-future.com/15-current-environmental-problems.php>



1.1 Ievads



Ilgums: 20 min



Īss ievads: Vadītājam ir jāiepazīstina ar sevi, paredzamajām aktivitātēm un vides jautājumiem



Aktivitātes apraksts:

- iepazīstiniet ar sevi un paskaidrojiet, cik nozīmīgi ir vides jautājumi;
- lūdziet dalībniekus iepazīstināt ar sevi un pastāstīt par viņu cerībām saistībā ar šīm apmācībām;
- visiem vajadzētu sēdēt aplī;
- vadītājs sniedz piemēru, iepazīstinot ar sevi (vārds, vecums, savas intereses utt.);
- izglītojamie seko vadītāja piemēram un jāiepazīstina sevi.

1.2 Ledlauzis



Ilgums: 15 min



Īss ievads: vadītājam jācenšas panākt, lai visi izglītojamie justos brīvi izteikties un justos ērtāk vienam otra klātbūtnē



Resursi: soma un dažādas mazas nejaušas lietas, piemēram - mazas rotaļlietas, sērkokčiņi, suvenīri, kompass utt.



Instrukcijas:

- vadītājam un audzēkņiem vajadzētu sēdēt aplī;
- visas līdzī paņemtās lietas jānovieto pa vidu uz grīdas;
- ļaujiet viņiem visiem vienu minūti padomāt, pēc tam aiciniet viņus izvēlēties vienu no lietām apla centrā;
- kādā viņi visi ir izvēlējušies sev patīkamāko priekšmetu, lūdziet viņus paskaidrot, kāpēc viņi izvēlējās tieši šo lietu



(paredzams, ka stāstījumā tie grupai atklās kādu informāciju par sevi).

1.3. Kartēšana – dalībnieku uzskati un vērtības par vidi

Pienākumu spēle



Ilgums: 30 min



Īss ievads: Izglītojamie apspriedīs to, kura atbildībā ir vides jautājumu risināšana



Resursi: papīrs un pildspalva katram dalībniekam

Aktivitātes apraksts:

- katrs dalībnieks paņem papīru un pildspalvu;
- lūdziet audzēkņus sadalīt papīru 3 daļās;
- aiciniet vienā daļā ierakstīt klimata pārmaiņas, otrā – ūdens piesārņojums, trešajā – globālā sasilšana.



Instrukcijas:

- izglītojamajiem individuāli jāapsver tas, kurš ir atbildīgs par klimata pārmaiņām, ūdens piesārņojumu un globālo sasilšanu, un pierakstīt to atbilstošajos lauciņos. Šai daļai paredzētas aptuveni 15 minūtes, un pēc tam grupā apspriediet viņu domas un secinājumus.



1.4. Iepriekšējās sesijas sasaiste ar nākamo

Izmaiņu ieviešana



Ilgums: 30 min



Īss ievads: aktivitātē pārrunāsiet to, kādas izmaiņas var veikt, lai novērstu vides problēmas



Resursi: tie paši papīri un pildspalvas, kas tika izmantoti iepriekšējā darbībā

Aktivitātes apraksts

- atbildiet uz visiem dalībnieku jautājumiem, kas radušies pēc iepriekšējā uzdevuma;
- aiciniet apmācāmos aizdomāties par to, kā novērst klimata pārmaiņas, ūdens piesārņojumu un globālo sasilšanu (izmantojot atbildīgu rīcību);
- aiciniet viņus padomāt, kā viņi var veikt izmaiņas, veicot nelielas darbības.



Instrukcijas:

- pastāstiet visiem izglītojamajiem, lai viņi pieraksta vides problēmu risinājumus un kādas izmaiņas tas radītu;
- pajautājiēt viņiem, kā atbildīga cilvēku rīcība varētu mainīt savu dzīvi un klimatu;
- pajautājiēt dalībniekiem, kā viņi varētu mainīt savu dzīvi un vidi, lai kļūtu videi draudzīgāki.



1.5. Ievads par vides aktīvismu un mūsu lomu tajā



Ilgums: 30 min



Īss ievads: vides aktīvisms izpaužas indivīdu vai to grupu mērķtiecīgā un kopīgā darbā vides problēmu risināšanai. Šie cilvēki un organizācijas dod priekšroku zaļam dzīvesveidam, vides ilgtspējībai. Galvenais viņu mērķis ir rast risinājumus vides problēmām.



Aktivitātes apraksts:

- iepazīstināt izglītojamos ar vides aktīvisma tēmu;
- lūdziet viņus dalīties ar domām par to;
- aiciniet dalībniekus pašus izveidot savu modeli vides aktīvisma realizēšanai, apsverot tā galvenās daļas un potenciālās izmaiņas, ko tas varētu radīt attiecībā uz vides problēmām.

Mācīšanās rezultāti

Vides aktīvisms

1.6 Norādījumi mājasdarbu veikšanai



Ilgums: 30 min



Īss ievads: vadītājs paskaidro par mājasdarbiem, kas dalībniekiem jāpaveic līdz nākamajai tikšanās reizei. To tēma būs saistīta ar dzīvi nākotnē.

Aktivitātes apraksts:

- vadītājs aicina dalībniekus iztēloties dzīvi 2030. gadā;



- kādas izmaiņas ir sagaidāmas saistībā ar vides jautājumiem?

**Instrukcijas:**

- aicināt iedomāties reālus mērķus, kurus vides problēmu jomā ir iespējams sasniegt līdz 2030. gadam. Pierakstīt tos un radošā veidā vizualizēt videi draudzīgu pilsētu 2030. gadā.
- vizuāļus var zīmēt ar roku, radīt datorgrafikā vai jebkurā dalībniekiem pieņemamā veidā. Papildus viņiem jāiepazīstās arī ar tiešsaistes kursā pieejamo materiālu.

1.7. Secinājumi un noslēgums

Ilgums: 20 min



Īss ievads: apmācību sesijā sasniegto rezultātu izvērtējums

**Instrukcijas:**

Apspriediet uzdevumus, ko dalībnieki veica dienas laikā. Ko viņi ir iemācījušies? Ko viņi sagaidītu attiecībā uz nākamajiem uzdevumiem sekojošās tikšanās reizēs?

Mājasdarbs – tiešsaistes kurss par vides jautājumiem

Mājasdarba lasāmviela

1. gadījuma analīze

Deforestācija ir liela problēma Baltijas valstīs. Mežziņi saka, ka kokus būtu jānocērt tā, lai neviens to nepamana – atbrīvojoties no bojātajiem kokiem dažādās lokācijās. Un mežu saimnieki apgalvo, ka tie nenocērt ne vairāk, ne mazāk koku kā citos gados. Un tomēr, realitāte ir citāda.



Daudzos Baltijas mežos nu bagātīga meža vietā redzami tukši laukumi – izcirtumi. Izglītojošās takas šo problēmu padara redzamāku plašākai publikai. Neaizskartā mežā kritušie koki var aizsargāt jaunaudzes, bet jauniem kokiem attīstīties kailcirtēs ir daudz grūtāk. 2020. gadā Lietuva zaudēja 23 kilohektārus (kha), Latvija 50 kha un Igaunija 36,8 kha dabīgā meža.

2. gadījuma izpēte

Baltijas jūra ir vispiesārņotākā jūra pasaulē. Daudzas upes, kas tajā ietek, ienes iedzīvotāju, rūpniecības un lauksaimniecības piesārņojumu. Līdzīgi, kā citās jūrās, arī Baltijas jūrā vērojams plašs plastmasas piesārņojums. Ūdens iemītņieki bieži uztver plastmasu par ēdienu, kas rada tiem veselības problēmas.

Tā kā šo jūru ieskauj vairākas no pārtikušākajām ES valstīm, arvien vairāk cilvēku sāk apzināties šos draudus dabai un var ietekmēt savus un sabiedrības paradumus, lai kopā risinātu piesārņojuma radītās problēmas.

3. gadījuma izpēte

Piektdienas nākotnei ir visā pasaulē izplatīta protestēšanas kustība, kuru uzsāka Grēta Tunberga. Viņa uzsāka šo iniciatīvu viena pati, bet jau drīz pievienojās arī citi. Viņu mērķis ir veicināt starptautisku problēmas atzīšanu, iesaistot skolēnus un aktīvistus. Dažas no tēmām, par kurām viņi cīnās ir saistītas ar godprātīgu un atbildīgu attieksmi pret klimata pārmaiņām, kā arī ieklausīšanos jaunākajos zinātnes atklājumos kā risinājumā pastāvošajiem draudiem. Lielākā daļa valstu ir pievienojušās šai kustībai, un Baltijas valstis arī nav izņēmums.

Vairāk par vides jautājumiem iespējams lasīt sadaļā [5.2. Gadījumu izpēte](#).



2. OTRAIS MODULIS. Iniciatīvas uzņemšanās

Modulis, kurā tiek apvienota teorija un prakse, lai sniegtu jauniešiem īpašas idejas, zināšanas un prasmes, lai organizētu savas zaļā dzīvesveida iniciatīvas.

Mērķi:

- mācīties par aktīvismu praksē;
- mācīties īstenot idejas;
- mācīties praktiski īstenot videi ilgtspējīgas aktivitātes un darbības (iepriekšējā moduļa teorijas savienošana ar praksi);
- apgūt publicitātes un pasākumu popularizēšanas nozīmi.

Moduļa izklāsts

Laiks	Aktivitāte
10-15 min	2.1. Sasveicināšanās un ledus laušana
10-15 min	2.2. Iepriekšējā moduļa un mājasdarba apspriešana
15-20 min	2.3. Pārskats par darbībām, ko var veikt, lai nodrošinātu videi draudzīgāku uzvedību / iespējamo darbību kartēšana un savienošana ar individuālo realitāti
40 min	2.4. Ko es varu darīt tagad? / sesija par ideju izstrādi un izvēli realizācijai
10-15 min	2.5. Kā mēs tur nokļūsim? /sesija par pasākuma satura plānošanu
40 min	2.6. Kā es varu īstenot savu ideju? Sesija par pasākumu vadīšanu un īstenošanu



60–120 min *	2.7. Kā es varu popularizēt savu ideju? / praktiskā darbnīca par tiešsaistes un klātienes līdzekļiem pasākumu mērķauditorijas sasniegšanai
10–20 min	2.8. Kopsavilkums un nobeigums

* Atkarībā no dalībnieku skaita

Nepieciešamais laiks:

- vismaz 3 stundas 35 minūtes,
- maksimāli 6 stundas 45 minūtes

(lūgums apsvērt pārtraukumus papildus)

Atkarībā no īstenojamo ideju skaita un dalībnieku prasmju līmeņa šo moduli var realizēt uz vairākās pēcpusdienām.

Priekšnosacījumi:

Pirms šī semināra sākuma dalībnieki ir izgājuši tiešsaistes Moodle kursa 1 un 2. moduli.

2.1. Sasveicināšanās un ledus laušana



Ilgums: 10–15 min



Īss ievads: dalībnieku sveicināšana un kā individuālās, tā komandas sajūtas veicināšana labāko iespējamo aktivitāšu rezultātu sasniegšanai.



Instrukcijas:

- sveiciniet dalībniekus telpā, sniedziet īsu ievadu par sesijas aktivitātēm un gaidāmajiem rezultātiem. Izmantojiet kādu no



aktivizēšanas metodēm, lai rastu saikni ar grupu un telpā radītu vienotu enerģiju.



Metodoloģija: "Sauc zaļi!" sadaļā [Aktivizēšanas metodes](#).

2.2. Iepriekšējā moduļa un mājasdarba iztirzāšana



Ilgums: 10–15 min



Īss ievads: Dalībnieku mācību procesa uzraudzīšana, atbildes uz viņu jautājumiem.



Instrukcijas:

- lūdziet dalībniekus sīkāk izklāstīt secinājumus par ieguvumiem iepriekšējā moduļa un mājasdarba veikšanas laikā. Veiciniet diskusiju, lai panāktu kopīgu izpratni grupā. Aiciniet viņus uzdot jautājumus par neskaidrajiem aspektiem, un pārliecinieties, ka viņi saņem atbildes uz tiem.

Informācija, ko apspriest kopā ar dalībniekiem:

- *trīs galvenās lietas, ko viņi atceras no iepriekš apspriestā satura;*
- *kurš no secinājumiem viņus individuāli ietekmēja visvairāk;*
- *brīži, kuros viņi iepriekš apgūtos aspektus atpazīna savā ikdienā. Kāda bija šī situācija un kā tā lika viņiem justies?*



Metodoloģija: brīva formāta diskusija



2.3. Pārskats par darbībām, ko veikt, lai kļūtu videi draudzīgāks



Ilgums: 15–20 min

Mērķi:

- iepriekšējo mācību rezultātu sasaiste ar trim aktuālām jomām (mājas, atpūta, darbs).
- rosināt diskusiju par videi draudzīgākām darbībām vai scenārijiem, lai paplašinātu izpratni par iepriekš apgūtajām zināšanām un uzsvētu individuālo atbildību šajā sakarā.
- palīdzot apsvērt iespējamo problēmu/vajadzību savās kopienās vai personīgajā dzīvē, kas jāatrisina (mērķtiecīgi uz sākotnējo mērķu noteikšanu plānojamām aktivitātēm).



Nepieciešamie materiāli: stāstu izdrukas ([5.3.3](#)) vai projektors to attēlošanai, pildspalvas, virsma aktuālo darbību sagrupēšanai.



Instrukcijas:

I fāze

- vadītājam pirms aktivitātes aicinājums iepazīties ar papildus informāciju sadaļā nr. [5.3.3](#).
- lūdziet atsaukt atmiņā stāstus par Annas ikdienu (vizuāla atsauce uz ekrāna vai izdrukām).
- lūdziet dalībniekus nosaukt darbības, kas Annai būtu jādara katrā no situācijām, un vienam brīvprātīgajam pierakstīt tās uz līmlapiņas, paralēli tās sagrupējot pa tēmām. Pēc tam jautājiet to, kādas papildu darbības viņi ieteiktu sabiedrībai veikt katrā no jomām.



II fāze

- lūdziet dalībniekus apdomāt, ar kurām aktivitātēm viņi varētu būt personīgi saistīti visvairāk.

Jautājumi tēmas izvēšanai:

- *Kādas ikdienas darbības zaļākas nākotnes virzienā jūs jau veicat un kuras veic jūsu draugi un ģimene?*
- *Kuras no apspriestajām darbībām jūs nekādi nevarat iedomāties kā iespējamās jūsu mājas / pilsētas / darba vietas ikdienā?*
- *Kuras no tām būtu gatavi darīt vairāk? Un ko varētu vairāk darīt apkārtesošie cilvēki, lai nodrošinātu zaļāku nākotni mums visiem?*

Vadītājs norāda, ka:

- Iepriekšējās diskusijās ir uzsvērtā “vajadzība” sabiedrībā/personiskajā dzīvē un tās jomas, kuras dalībnieki reāli varētu ietekmēt.
- Katra pasākuma vadība sākas ar vajadzības definēšanu, un viņi tikko to jau ir izdarījuši.



Metodoloģija: domu kartēšana, diskusija

2.4. Ko es varu darīt tagad?



Ilgums: 40 min

Mērķi:

- dalībnieku sadalīšana darba grupās atbilstoši aktuālajām jomām (mājas, atpūta, darbs).
- konkrētāku mērķu noteikšana potenciālajiem pasākumiem.



- ideju ģenerēšana un potenciālo pasākumu formāta izvēle.
- norādīt saikni starp radītajām pasākumu idejām un mērķtiecīgas pasākumu vadības soļiem.



Nepieciešamie materiāli: drukāts pasākumu plānošanas režģis, vēlams A3 izmērs (katrai grupai 1 eksemplārs), pildspalvas, līmlapiņas



Metodoloģija: grupu darbs ([pasākumu plānošanas režģis](#))



Instrukcijas

I fāze

- Lūdziet dalībniekus sadalīties grupās (2–3 cilvēki).
- Palūdziet viņiem izvēlēties vienu reāli maināmu kopienas vai individuālu paradumu no iepriekš izveidotajām līmlapiņu kopām (ja nepieciešams, apspriediet detaļas).
- Nodrošiniet katrai grupai pasākumu plānošanas režģi (izdrukājiet vai ļaujiet viņiem to uzzīmēt uz lapas pašiem).
- Lūdziet viņus īsi pārrunāt mazajās grupās par to, kā viņu izvēlētais videi draudzīgākais ieradums/aktivitāte ir saistīta ar viņu pašu dzīvi un kopienu, un pēc tam no tā – aiciniet definēt kopienas vajadzības plašākā mērogā.

Piedāvātā metode:

Lūdziet dalībniekus apsvērt

- a) kādu problēmu atrisinātu iepriekš izvēlētajā darbība/aktivitāte (tai jābūt jēgpilnā mērogā un vietējai sabiedrībai aktuālai)
- b) kādai mērķauditorijai tā aktuāla (definēt pēc iespējas konkrētāk, piemēram, Latvijas universitātes studentiem, mūsu kopienas vecāka gadagājuma cilvēkiem utt.)



c) kā tas būtu paveicams (reālistiski sasniedzami un vienkārši).
Pēc tam lūdziet izmantot rastos secinājumus, lai izveidotu teikumu, kas atbild uz jautājumu: "Kas būtu jāmaina auditorijā X, lai nākotnē būtu zaļāka, un kā mēs varam to sasniegt?"
(NB! Šobrīd viņiem vēl nav jāizlemj pasākuma veidu).

Piemērs

- *Izvēlētā aktivitāte: mazāk pirkt drēbes.*
Latvijas universitātes studentiem jāsāk organizēt drēbju maiņas punkts, lai tās būtu jāpērk mazāk.

Lūdziet dalībniekus uzrakstīt savu atbildi un mērķauditoriju uz līmlapiņas, ielīmējiet tos pasākuma režģa kolonnā "Koncepts".

II fāze

- Aiciniet viņus izmantot radītos secinājumus, lai apspriestu precīzāku pasākuma mērķi. Piemēram,
 - informēt un izglītēt sabiedrību par konkrētu iniciatīvu vai problēmu;
 - aicināt vai virzīt uz aktīvu darbību;
 - cilvēku vai plašākas sabiedrības iesaiste tēmas apspriešanā vai diskusijā;
 - kopības sajūtas radīšana.
- Lūdziet aplūkot pasākumu formātu sarakstu ([5.3.1](#)) un izlemt, kurš no tiem būtu visefektīvākais nospraustā mērķa sasniegšanai (varat aicināt izmantot mobilos tālruņus, lai dalībnieki veic ātru izpēti par līdz šim jau notikušajiem pasākumiem).

Lai vienkāršāk izvēlēties, dalībniekiem jāapsver, kuri no formātiem:

- vispiemērotākie izvēlētajai auditorijai?



- ir iespējami pašreizējā situācijā (piemēram, pandēmijas ierobežojumi, gada laiks, citi apstākļi)?
 - organizatoru grupai liktu justies viskomfortablāk?
 - visefektīvāk sasniegs izvēlēto mērķi?
 - ir finansiāli iespējami?
 - nebūtu pārāk gari konkrētajai situācijai (jo ilgāks pasākums, jo vairāk plānošanas un resursu tas prasa)
- Palūdziet viņiem izveidot konkrētu mērķa formulējumu par gaidāmo pasākumu, ierakstiet un ielīmējiet līmlapiņu slejā "Koncepts".

Piemēri

- *Mēs organizēsim informatīvu kampaņu un izplatīsim bukletus par atkritumu pārstrādi mūsu kopienas vecāka gadagājuma cilvēkiem, lai veicinātu viņu izpratni un mainītu ieradumus uz zaļākai nākotnei.*
 - *Organizēsim informatīvu apģērbu maiņas ballīti, lai mudinātu mūsu augstskolas studentus iegādāties mazāk apģērbu.*
- Noslēdziet uzdevumu: paskaidrojiet, ka viņi tagad ir paveikuši pasākuma konceptuālo daļu un tūlīt sāks darbu pie praktiskās puses.

2.5. Kā mēs tiksīm pie iecerētā rezultāta?



Ilgums: 10–15 min

Mērķi:

- Izstrādāt un precizēt plānotā pasākuma/aktivitātes saturu.
- Mācīties par to, kā realizēt idejas.

**Instrukcijas:**

Lūdziet dalībniekus detalizēti iztēloties notikuma gaitu un visus tā aspektus. Aiciniet viņus izstrādāt pasākuma grafiku vai laika plānu. Lūdziet to ierakstīt attiecīgajā ailē pasākuma plānošanas režģī.



Metodoloģija: vadīts grupu darbs ([pasākumu plānošanas režģis](#))

2.6. Kā es varu īstenot savu ideju?

Ilgums: 40 min

Mērķi:

- Ērti izsekojama darba plāna sastādīšana un pienākumu sadale.
- Idejas īstenošanai nepieciešamo resursu un partnerību apzināšana un plānošana.
- Pasākuma plāna laika skalas un atskaites punktu noteikšana (NB! Tas ir laika plāns visam vadības procesam, nevis pašam pasākumam).
- Nepieciešamo sagatavošanās darbu noteikšana.
- Mācīšanās par strukturētu pasākumu plānošanu un vadību.
- Pasākuma īstenošanai noderīgu praktisku instrumentu apgūšana.

Nepieciešamie priekšnosacījumi: Pasākumu plānošanas režģī aizpildītas pirmās sadaļas un dalība iepriekšējās aktivitātēs.



Nepieciešamie materiāli: daļēji aizpildīts pasākuma plānošanas režģis, pildspalvas, līmlapiņas



Metodoloģija: vadīts grupu darbs ([pasākumu plānošanas režģis](#))

**Instrukcijas:**

Veiciniet dalībnieku grupu darbu, lai tie sagatavo rīcības plānu – secīgas darbības, pienākumu sadali, nospraustus termiņus un vajadzīgos resursus. Tiem jābūt sasniedzamiem līdz nākamajai tikšanās reizei klātienē. Ierakstiet uz līmlapiņām ailēs ailēs “Darbu saraksts un plāns” un “Nepieciešamie resursi”.

Minimums, kas šajā posmā būtu jāparedz:

- Atbildīgie katrai darbībai un paveikšanas termiņi
- Nepieciešamie sagatavošanās darbi (attiecībā uz informāciju, darbības plāniem utt.)
- Nepieciešamās vienošanās (pašvaldības, zemes īpašnieku atļaujas, vieslektoru vai ekspertu uzaicinājumi utt.)
- Nepieciešamais atbalsts (padomi, zināšanas, cita palīdzība?)
- Pasākuma rezultātu ilgtspējīgums (ilgtermiņa ietekme un rezultātu ietekmes plašums)
- Konkrēti nepieciešamie materiālie resursi pasākuma organizēšanai (materiāli, telpas, ēdieni un dzērieni, drukātie informatīvie materiāli, finanses utt.)
- Šo resursu iegūšanai nepieciešamais finansējums vai atbalsts
- Ilgtspējīga resursu izmantošana visa plānotā pasākuma laikā.

Noslēdziet uzdevumu, paskaidrojot, ka ar šo ir pabeigts pasākuma plāns.

2.7. Kā es varu popularizēt savu ideju?



Ilgums: 60 – 120 min

Mērķi:

- Izlemt par piemērotāko kanālu pasākuma popularizēšanai



- Darbs pie pasākumu publicitātes plānošanas un izpildes
- Apgūt pasākumu popularizēšanas nozīmīgumu
- Uzzināt par satura izveidi publicitātes aktivitātēm
- Uzzināt par efektīviem veidiem, kā sasniegt mērķauditoriju.



Nepieciešamie materiāli: daļēji aizpildīts pasākuma plānošanas režģis pildspalvas, līmlapiņas, datori (vismaz viens katrā grupā)



Metodoloģija: strukturēts grupu darbs ([pasākuma plānošanas režģis](#))



Instrukcijas:

- Lūdziet atsaukt atmiņā secinājumus par publicitāti no materiāliem tiešsaistes kursā.
- Kopējā grupā uzsāciet diskusiju un ļaujiet viņiem izlemt, kuri komunikācijas kanāli ir piemērotākie tieši viņu plānotajām aktivitātēm
- Atgriezieties mazākās grupās un ļaujiet viņiem izlemt par definētiem sava pasākuma komunikācijas mērķiem un saziņas kanāliem. Lūdzat radīt pasākumam saistošu nosaukumu un izlemt, kādi materiāli būs nepieciešami, lai izziņotu savu vēstījumu (piemēram, sociālo mediju attēls vai video, Facebook pasākuma lapa, e-pasta melnraksts un e-pasta adrešu saraksts potenciālajiem apmeklētājiem, plakāts, kontaktu saraksts personīgajiem ielūgumiem, utt.). Ierakstiet galvenos punktus pasākuma audekla slejā "Publicitātes aktivitātes".
- Sāciet strādāt pie šo materiālu sagatavošanas [Šo ideju īstenošanai var izmantot bezmaksas tiešsaistes rīkus](#), kas arī apspriesti 2. modulī apmācību kursā tiešsaistē.



NB! Lūdzu, novērtējiet dalībnieku tehniskās spējas, lai veiktu šīs darbības. Ja viņiem nav pieredzes grafiskajā dizainā, tad iesakiet apsvērt iespēju zīmēt plakātus ar rokām, lai netērētu laiku digitālo prasmju apguvei uz vietas, utt.

Pēc šīm sesijām ikvienam ir jābūt pilnībā aizpildītam pasākumu plānošanas režģim, kas kalpos kā viegli izsekojams pasākuma plāns.

2.8. Kopsavilkums un nobeigums



Ilgums: 10–20 min

Mērķi:

- Noskaņojuma mainīšana grupā.
- Apkopot šī moduļa mācīšanās rezultātus, sasaistot tos ar iepriekšējo moduli.
- Veicināt viņu plānoto aktivitāšu īstenošanu un domāt par veicamajiem soļiem laikā līdz nākamajai tikšanās reizei.



Instrukcijas:

Vadītājs veic izvērtēšanu pēc vienas no izvēlētajām metodēm un noslēdz tikšanos, mudinot dalībniekus turpināt darbu pie pasākuma idejām līdz nākamajai tikšanās reizei.



Metodoloģija: atkarībā no noskaņojuma grupā izvēlieties vienu no [izvērtēšanas metodēm](#). Sesija bija pamatā fokusēta uz smadzeņu nodarbināšanu, tāpēc tiek ieteikta ķermenī balstīta [izvērtēšanas metode](#). Piemēram, "Dzīvais šautriņu dēlis".



3. TREŠAIS MODULIS. Darbības praksē

Modulis, kas sastāv no atbalsta aktivitātēm mācoties īstenot savas idejas un videi ilgtspējīgas darbības.

Mērķi: nostiprināt 1. un 2. modulī apgūtās zināšanas, veicināt indivīdus uzsākt videi draudzīgu ieradumu pārņemšanu. Mācīšanās par aktivitāšu radīto plašāko ietekmi un tās veicināšanu sabiedrībā.

Moduļa izklāsts

Laiks	Aktivitāte
10 – 15 min	3.1. Sasveicināšanās un ledus laušana
20–30 min*	3.2. Pēdējie sagatavošanās darbi grupā ar Vadītāja atbalstu
20–30 min*	3.3. Pasākuma plānošanas audekļa izvērtēšana
30 min*	3.4. Sagatavošanās un īstenošana
30 min*	3.5. Aktivitātes izvērtējuma plānošana
10 – 15 min	3.6. Apkopošana un izstrāde

* Atkarībā no dalībnieku skaita

Nepieciešamais laiks:

- vismaz 2 stundas 25 minūtes
- maksimāli 3 stundas 20 minūtes

(lūgums apsvērt pārtraukumus papildus)



Priekšnosacījumi

Dalībnieki ir piedalījušies visos iepriekšējos moduļos un ir veikuši nepieciešamos mājasdarbus. Dalībniekiem ir jābūt vismaz 80% piedalījušies visos iepriekšējos moduļos un jāpaveic visi nepieciešamie mājasdarbi.

3.1. Sasveicināšanās un ledus laušana

Aktivitātes nosaukums: **Viens vārds.**

Īss apraksts: šis ledlauzis palīdzēs grupām noskaņoties sagaidāmajām aktivitātēm.

Mērķis: izdomātu vienu vārdu, kas raksturo aktivitāti/ ideju/ plānu, ko tā gatavojas īstenot.



Ilgums: 10–15 min



Instrukcijas:

Sadaliet visus dalībniekus mazākās grupās un dodiet tām dažas minūtes laika prāta vētrai. Piemēram, ja grupiņas plānotā aktivitāte ir saistīta ar Zaļo enerģiju, aiciniet viņus izdomāt vienu vārdu, kas apraksta, ko tieši viņiem nozīmē Zaļā enerģija, un palūdziet, lai viņi nāk klajā ar dažiem piemēriem.

Sākot ar šo aktivitāti dienu pirms moduļa plānoto aktivitāšu īstenošanas, jūsu grupai būs laiks pārdomāt noteiktu tēmu, kas var veicināt gan motivācijas līmeni, gan aktīvu līdzdarbošanos.



Metodoloģija: strukturēts grupu darbs (fokusēts uz ideju ieviešanu praksē)



Lūdzu, skatiet citus ledlaužus [tiem paredzētajā sadaļā](#).

3.2. Pēdējie sagatavošanās darbi grupā ar vadītāja atbalstu

Kad sasveicināšanās un ledus laušanas aktivitātes ir pabeigtas, vadītājam ir jāpārlicinās, ka visi dalībnieki ir aizpildījuši [pasākuma plānošanas režģi](#), ir aizpildītas visas tā sadaļas un ir korekti sniegtas atbildes uz sekojošiem jautājumiem.

3.2.1. Pasākuma plānošanas audekla izvērtējums

- Zaļi domājošas aktivitātes koncepts
 - **Kāpēc** – kāda ir problēma vai nepieciešamība sabiedrībā?
 - **Kā** pasākuma ideja un plāns palīdz atrisināt šo problēmu?
 - **Kāda veida** pasākums tas būs?
 - **Kas** būs pasākuma apmeklētāji un kādu labumu viņi no tā gūs?

- Laika plāns
 - **Kad** notiks pasākums
 - **Kur** notiks pasākums
 - **Kas** notiks pasākuma laikā – soli pa solim

- Nepieciešamie resursi
 - **Kādi** tehniskie materiāli un citi resursi ir nepieciešami, lai pasākums notiktu?
 - **Kā** šie resursi tiks iegūti?



- Rīcības plāns un uzdevumi
 - **Kādi** ir nepieciešamie sagatavošanās darbi vai rīcība, lai nodrošinātu, ka pasākums notiks pēc iecerētā plāna?
 - **Kurš** būs atbildīgs par katra uzdevuma izpildi?
 - **Līdz kuram laikam** ir jāpabeidz katrs no uzdevumiem, lai nodrošinātu pasākuma laicīgu norisi?

- Pasākuma publicitāte
 - **Kāds** ir pasākuma publicitātes mērķis (informēt, aicināt, paziņot)?
 - **Kādas** publicitātes aktivitātes notiks un kad?
 - **Kādi materiāli** (vizuāļi, teksts, video utt.) ir nepieciešami, lai pasākumu apmeklētu pietiekoši cilvēku un tas sasniegt nosprausto mērķi?

3.3. Sagatavošana un īstenošana

Izvērtējot dalībnieka motivāciju un katru individuālās aktivitātes praktisko aspektu, vadītājs novērtē vai plānošanas process norit pēc vēlamā plāna. Sekojošus jautājumus iespējams izmantot kā vadlīnijas detalizētai darba norises uzraudzībai un izvērtēšanai pirms tiek sākta aktivitātes ieviešana.

3.3.1. Aktivitātes izvērtējuma plānošana

- Aktivitātes mērķu formulēšana
- Pārlicināšanās, ka dalībnieki apzinās un ir definējuši savu mērķa grupu



- Pasākuma plāna izveidošana un atbildību sadale.
- Reālistiska laika plāna izveide.
- Reālistiska budžeta izveide.
- Pārliecināšanās, ka daļa no aktivitātes plānošanas ir arī potenciālo risku izvērtējums un apzināšanās.

Aktivitātes mērķis

- Kāpēc tu personīgi iesaisties šajā projektā?
- Vai papildus aktivitātē jau ieplānotajiem ir vēl kādi mērķi, ko vēlaties sasniegt?

Mērķa grupa

- Kurus cilvēkus jūs vēlaties sasniegt, motivēt, informēt?
- Kāpēc izvēlējāties šo mērķa grupu?

Laiks

- Kāds ir jūsu aktivitātes sagatavošanās grafiks? Kādi termiņi jums jāievēro?
- Kāds ir jūsu aktivitātes norises laika plāns? (Tā notiks vienu vai vairākas dienas pēc kārtas? Kurā dienas laikā plānota norise?)

Norises vieta

- Kur norisināsies šī aktivitāte?
- Vai pasākuma norises vieta ir viegli sasniedzama mērķa grupas dalībniekiem?

Budžets

- Kādi materiālie resursi jums būs nepieciešami?
- Vai ir vajadzīgi cilvēkresursi, transports? Cik daudz tie izmaksās?



Risku izvērtēšana

- Kādi faktori varētu kavēt vai pavisam apstādināt iepļānotās aktivitātes realizēšanu?
- Cik ļoti iespējama šādu risku rašanās?
- Kādos veidos tie ietekmēs iepļānoto aktivitāti ja realizēsies?

Izvērtējiet motivāciju realizēt savu aktivitāti

- Vai ir novērojamas pazīmes tam, ka motivācija mācīties un strādāt pie šīs konkrētās aktivitātes realizēšanas ir pieaugusi vai mainījusies citā veidā?
- Kas tieši lika motivācijai augt?
- Ja motivācija mācīties un īstenot aktivitāti nav mainījusies, tad kādēļ tā?
- Kādas konkrētas prasmes un zināšanas tiks pilnveidotas iepļānotās aktivitātes realizēšanas gaitā?
- Vai pēc dažiem mēnešiem vēlreiz tiks veikta aktivitātes vai idejas ietekmes izvērtēšana uz plašāku sabiedrību?
- Vai tuvākajā laikā tiek plānots rīkot līdzīgas aktivitātes? Vai ieteiksiet to darīt citiem? Un ja tā, tad kas būs šie cilvēki?

3.4. Kopsavilkums un nobeigums

Mērķi:

- Mainīt grupas noskaņojumu.
- Apkopot šajā modulī apgūto, sasaistot to ar iepriekšējo moduli.
- Veicināt dalībnieku iepļānoto aktivitāšu ieviešanu un pārējo organizatorisko soļu izpildi laikā līdz nākamajai tikšanās reizei.



Kāpēc ir nozīmīgi katru aktivitāti pabeigt ar noslēdzošām aktivitātēm?

Šādas aktivitātes un secīga apmācību procesa plānošana ļauj gūt pārskatu par apgūtajiem konceptiem, kā arī nostiprināt zināšanas. Secīga apgūto prasmju un informācijas apzināšanās ļauj vienmērīgā tempā virzīties uz nosprausto mērķu sasniegšanu.

Izmantojiet jebkuru no trim sekojošajiem noslēguma vingrinājumiem, lai izvērtētu apgūtos principus un pārliecinātos, ka ieplānotās aktivitātes ir gatavas ieviešanai!

Think-pair-share metode



Ilgums: 10–15 min



Instrukcijas:

Sākumā apmācību dalībnieki atbild uz jautājumiem patstāvīgi pierakstos, tad apspriežas pāros un pēc tam – diskutē lielākā grupā.

Aiciniet viņus pavadīt dažas minūtes klusumā un apsvērt/pierakstīt savu radīto pasākumu aspektus (piem. aktivitātes ilgtspēja, norises riski, sagaidāmo rezultātu ietekmes plašums, plānošanas procesa veiksmes un neveiksmes, u.c.). Pēc tam aiciniet sadalīties pāros un pārrunāt uzdotos aspektus, izvēloties nozīmīgākās atziņas. Un pēc tam – līdzīgu sarunu veiciniet arī lielākā grupā.





Metodoloģija: think-pair-share (strukturēts grupu darbs)

Slaidu prezentācija



Ilgums: 10–15 min



Ļaujiet dalībniekiem izvingrināt savus radošos muskuļus, uz papīra sagatavojot prezentācijas "slaidus"*, kas paskaidro plānotās aktivitātes izvēlētos aspektus (piemērus sk. iepriekšējā uzdevumā). Aiciniet viņus īsi prezentēt sagatavoto informāciju.

Šī ir vēl viena "divi vienā" metode: dalībnieki nostiprinās savas prasmes ne tikai prezentēšanā, bet arī mācīsies no saviem vienaudžiem.

** pēc šīs aktivitātes sagatavotie slaidi būs lielisks vizuālais materiāls dalībnieku mācīšanās rezultātu atspoguļošanai!*



Metodoloģija: strukturēts grupu darbs (fokusēts uz ideju ieviešanu praksē)

Citās ziņās...



Ilgums: 10–15 min



Dalībnieki tiek aicināti sagatavot īsus ziņu raidījumus par kādu tēmu, kas saistīta ar apmācību kursā apspriestajām. Pēc īsas apspriešanās, lieciet viņiem izspēlēt šos ziņu raidījumus kā īstā studijā - sēžot pie galda un prezentējot publikai (pārējiem dalībniekiem). Atspoguļot iespējams kādas vides problēmas, šobrīd vai pagātnē aktuāli aizraujošu zinātnisku atklājumu, kā arī pasniegt vēsturisku notikumu tā, it kā tas būtu noticis šajā dienā.





Metodoloģija: individuālie darbi (fokusēts uz ideju ieviešanu praksē).

4. CETURTAIS MODULIS. Ilgtspējīgums un nākotne

Praktiskais modulis, kas seko visām iepriekšējos moduļos notikušajām aktivitātēm. Šajā sesijā jaunieši pulcējas, lai reflektētu par savu pieredzi un apgūtajām zināšanām, prasmēm.

Mērķi:

- iemācīties izvērtēt savu veikumu darbībā;
- apgūt secinājumu veikšanas un uzlabojumu ieviešanas procesu;
- mācīties par plānoto pasākumu / aktivitāšu ilgtspēju.

Moduļa izklāsts

To iespējams realizēt atsevišķi vai kopā ar iepriekšējo moduli (3. modulis), ja ir pietiekami daudz laika un esošajā dalībnieku grupā tas ir saturiski savienojams.

Laiks	Aktivitāte
10 – 15 min	4.1. Sasveicināšanās un ledus laušana
15 – 20 min	4.2. Īss kopsavilkums par iepriekšējiem moduļiem
60–120 min*	4.3. Dalībnieku aktivitāšu prezentēšana
30 min	4.4. Sesija par ilgtspējīgumu un nākotnes plānošanu
30 min	4.5. Visa apmācību kursa izvērtēšana
10 – 15 min	4.6. Apmācību noslēgums un atvadu vārdi



* Atkarībā no aktivitāšu / iniciatīvu skaita un/vai dalībnieku skaita

Nepieciešamais laiks:

- vismaz 2 stundas 35 minūtes,
- maksimāli 3 stundas 50 minūtes.

(Iūgums apsvērt pārtraukumus papildus)

Priekšnosacījumi

Dalībnieki ir piedalījušies visos iepriekšējos moduļos (vismaz 80% apmeklējums) un ir pabeiguši visus uzdotos mājasdarbus.

4.1. Sasveicināšanās un ledus laušana



Ilgums: 10–15 min



Īss apraksts: šajā aktivitātē vadītājs sveicina dalībniekus, iepazīstina ar dienas plānu un veicina vienotu grupas dinamiku, lai nodrošinātu veiksmīgu kopdarbu nākamajās stundās.



Nepieciešamie resursi : [pastkartes par vides ilgtspēju](#) / zaļās pastkartes/ žurnālu bildes vai jebkas cits, kas varētu būt saistīts ar apmācību galvenajām tēmām (pietiekošā daudzumā visiem dalībniekiem).



Instrukcijas:

- Visi sēž aplī bez galdiem (ja apmācības notiek telpās).
- Vadītājs sveic dalībniekus, iepazīstina ar aktivitātēm un to sagaidāmajiem rezultātiem.



- Apļa vidū uz zemes tiek novietotas pastkartes vai citi attēli. Ļaujiet visiem grupas dalībniekiem mazliet padomāt un izvēlieties vienu pastkarti, kas viņus visvairāk uzrunā.
- Kad viņi visi ir izvēlējušies sev tīkamāko, lūdziet viņiem pastāstīt vairāk, kāpēc izvēlēts tieši šis attēls un kā tas saistās ar viņu šī brīža sajūtām.



Metodoloģija: asociatīva refleksija ar attēlu / vizuālo materiālu palīdzību

4.2. Īss kopsavilkums par iepriekšējiem moduļiem



Ilgums: 15 – 20 min



Īss ievads: tiks veikta dalībnieku apmācību procesa izvērtēšana un sniegtas atbildes uz viņu jautājumiem.



Nepieciešamie resursi: pildspalvas/zīmuļi visiem dalībniekiem, 3 krāsu līmlapiņas, lieli papīri (vēlams A1 izmērā), marķieri.



Instrukcijas:

Lūdziet dalībniekus sīkāk izklāstīt pieredzēto un apgūto (zināšanas, prasmes), ko viņi ir ieguvuši šajā apmācību kursā kopumā. Ja nepieciešams, atgādiniet viņiem par iepriekšējos moduļos apgūto saturu. Veiciniet diskusiju, lai nonāktu pie kopīgiem mācību procesa secinājumiem lielākā grupā. Aiciniet viņus uzdot jautājumus par neskaidrajiem aspektiem, un pārliedzinieties, ka tie tiek atbildēti.



Jautājumi uzdošanai:

- Kādas jaunas idejas esat ieguvis no iepriekšējiem moduļiem? Padomājiet par 3 dažādām vidēm: māju, atpūtas brīžus un darba vietu. Pierakstiet vismaz 3 idejas par ilgtspējīgākiem paradumiem katrā no šīm situācijām.
- Kādas jaunas zināšanas un prasmes esat apguvis šo apmācību laikā? Nosauciet vismaz 5 no tām.



Metodoloģija: patstāvīgais darbs, individuālā un grupu refleksija, brīvas formas diskusija.

4.3. Dalībnieku aktivitāšu prezentēšana



Ilgums: 60 – 120 min, atkarībā no aktivitāšu/iniciatīvu apjoma un/vai dalībnieku skaita.



Īss ievads: sesijā tiek uzsvērti mācīšanās rezultāti par dalībnieku pašu organizēto aktivitāšu un iniciatīvu izvērtēšanu, apvienojot teoriju no sākotnējiem moduļiem un praktisko mācīšanos pēdējos moduļos.

Videi draudzīgās aktivitātes tiek prezentētas, izmantojot [pasākuma plānošanas režģi](#) – dalībniekiem jāprezentē katrā no režģa sadaļām izplānotais un tam atbilstoši sasniegtais. Dalībnieki aicināti izklāstīt, kā sasniegumi attiecināmi uz trim apmācības pieminētajām jomām – mājām, darba vietu un brīvo laiku



Nepieciešamie resursi: dators un projektora ekrāns, pildspalvas, papīri, iepriekš aizpildīts [pasākumu plānošanas režģis](#).



Instrukcijas:

- Lūdziet dalībniekus pa vienam prezentēt savu videi draudzīgo aktivitāti, pamatojoties uz pasākuma plānošanas audeklu.
- Pēc prezentācijas aiciniet klausītājus dalīties ar saviem komentāriem un atsauksmēm. Kas izdevās? Ko uzzinājāt jaunu? Ko iesakāt aktivitātes organizatoriem? Ko varētu darīt savādāk?
- Vadītājs noslēdzot sniedz kopsavilkumu un atsauksmes par aktivitātēs sasniegtajiem mērķiem.



Metodoloģija: individuālas prezentācijas, kam seko atgriezeniskā saite no grupas un vadītāja.

4.4. Sesija par ilgtspējīgumu un nākotnes plānošanu



Ilgums: 30 min



Īss ievads: ir svarīgi veicināt un apsvērt visu organizēto vides ilgtspēju veicinošo aktivitāšu/ pasākumu pēctecību. Kā, izmantojot visos moduļos apgūto, turpināt īstenot jaunas idejas? Un kā likt citiem sev mainīt paradumus mājās, darba vietā un brīvajā laikā? Kā apgūto izmantot vides ilgtspējas veicināšanā?



Nepieciešamie resursi: pildspalvas/zīmuļi visiem dalībniekiem, līmlapiņas, papīri A4 un A1 formātā, marķieri, [ideju lapas](#), mobilie tālruņi.



Instrukcijas:

1) Lūdziet dalībniekus sīkāk pastāstīt par savām idejām organizēto aktivitāšu pēctecībai. Veiciniet diskusiju, lai panāktu kopīgu izpratni grupā par to, ka katrai videi draudzīgai aktivitātei un paradumam ir liela nozīme zemeslodes resursu saudzēšanā un ikkatrs var pielikt savu pirkstu sabiedrības problēmu mazināšanā. Aiciniet viņus uzdot jautājumus par neskaidriem aspektiem un pārlicinieties, ka tie tiek atbildēti.

Uzdodamie jautājumi:

- Kuras no videi draudzīgajām aktivitātēm vai paradumiem jūs personīgi vēlētos atkārtot un kad?
- Kādas aktivitāšu idejas jūs vēlētos pārņemt no citiem grupas dalībniekiem? Kādas izmaiņas jūs tajās veiktu?
- Kurai no aktivitātēm būtu vislielākā ietekme uz plašāku sabiedrību un kāpēc?

2) Lūdziet visus dalībniekus uzrakstīt sev adresētu vēstuli uz A4 formāta papīra. Tajā aiciniet iekļaut atgādinājumus par videi draudzīgiem paradumiem un ilgtspējīgi domājošas uzvedības solījumiem nākotnē. Kad tas paveikts, vēstule jānodod citam dalībniekam, kurš tiek aicināts pēc mēneša (pa e-pastu kā attēlu vai pa parasto pastu) to nosūtīt kā atgādinājumu par kursā apgūtajām zināšanām.

3) Aiciniet dalībniekus aizpildīt [Ideju lapu](#). Tā ir sadalīta 3 kategorijās: mājas, darbavieta un brīvais laiks. Viņi to var paņemt līdzī uz mājām izmantošanai ikdienā.



4) Aiciniet dalībniekus sagatavot sociālo tīklu (Facebook, Instagram) ierakstu par projektu un zaļo domāšanu, iekļaujot mirkļbirku [#greenminded](#).



Metodoloģija: individuālā refleksija vēstules formātā, [ideju lapa](#), brīvas formas diskusija.

4.5. Visa apmācību kursa izvērtēšana



Ilgums: 30 min



Īss ievads: dalībnieki tiek aicināti reflektēt uz personīgajiem apmācību sasniegumiem, mācīšanās rezultātiem un izdarīt secinājumus savas pieredzes un apgūto zināšanu iztirzāšanai.



Nepieciešamie materiāli: pildspalvas/zīmuļi visiem dalībniekiem, noslēguma izvērtējuma veidlapas.



Instrukcijas:

- I daļa. Lūdziet dalībniekus aizpildīt noslēguma [izvērtēšanas lapu](#).
- II daļa: uzdodiet dažus atvērto jautājumus par visa kursa norisi.
Piemēram: *kura ir vissvarīgākā ideja par vides ilgtspēju, ko paņemat līdzi mājās no šī kursa?*
- III daļa: Aiciniet nosaukt 3 nozīmīgākās lietas, kuras tie ieguva šī kursa laikā.



Metodoloģija: individuālā refleksija, diskusija grupā.



4.6. Apmācību noslēgums un atvadu vārdi



Ilgums: 10 - 15 min



Īss apraksts: vadītāja mērķis ir mainīt dalībnieku noskaņojumu, pacilātā atmosfērā noslēgt apmācības un mudināt iesaistīties videi ilgtspējīgās iniciatīvās arī nākotnē, kā arī apgūtās prasmes pielietot ikdienā un nodot tālāk citiem.



Nepieciešamie resursi: apmācību noslēguma sertifikāti.



Instrukcijas:

- Ceremonijas formātā izdalīt apmācību sertifikātus.
- Atgādiniet viņiem arī turpmāk apmeklēt un izmantot resursus vietnē www.greenminded.eu un projekta sociālo mediju kanālos;
- Sakiet lielu paldies visiem dalībniekiem!



5. Palīgīdzekļi mācību procesam

5.1.1. Metodes grupas aktivizēšanai un ledlauži

Šīs aktivitātes sniedz dalībniekiem iespēju pasmieties, izklaidēties, izkustēties un "atslēgt" smadzenes no nopietna un intensīva darba. Atsevišķās situācijās tas ļauj mazināt spriedzi grupā vai iepazīt citus dalībniekus. Šajā sadaļā pieejams viens piemērs ierastas aktivitātes pielāgošanai vides tēmai, taču vairāk aktivitātes iespējams aplūkot šajā [spēļu sarakstā priekš jauniešiem](#) (angļu valodā).

Sauc zaļi!



Ilgums: 15–20 min



Īss apraksts: aktivizējoša spēle, kas ir lieliski piemērota, lai liktu dalībniekiem domāt par videi nedraudzīgiem ieradumiem un risinājumiem.



Instrukcijas:

- Dalībnieki stāv brīvi izretinājušies telpā un pēc vadītāja signāla sāk staigāt apkārt bez noteikta virziena.
- Ik pa laikam vadītājs izkļūdz videi nedraudzīgus ieradumus/darbības/objektus un tajā brīdī dalībnieki apstājas un sev vistuvāk stāvošajam cilvēkam pasaka iespējamo risinājumu .
- Uzdevumu var pabeigt, tiklīdz dalībnieki izskatās enerģiski un "uz viena viļņa".
- Iespējamie varianti izsaukšanai telpā:
plastmasas pudeles, lidojumi ar lidmašīnām, ilgstošas dušas, vienreizējās lietošanas plastmasa, ātrās ēdināšanas uzņēmumi, došanās uz darbu ar automašīnu, riepu dedzināšana utt.



Metodoloģija: dalībnieku aktivitāti un refleksiju veicinoša spēle.



5.1.2. Izvērtēšanas metodes

Dzīvais šautriņu dēlis

(no T-Kit par apmācību izvērtēšanu darbā ar jaunatni)



Ilgums: 15–20 min



Īss apraksts: enerģisks veids, kā izvērtēt dienā paveikto. Dalībnieki tiek aicināti pārvietoties telpā atbilstoši savai nostājai attiecībā uz izvērtējamiem aspektiem – programmu, zināšanām u.c.



Nepieciešamie resursi: Jums nepieciešama tukša, diezgan liela telpa. Telpas vidū atrodas kāds priekšmets (piem., krēsls, papīrs, u.tj.). Šis objekts simbolizē šautriņu dēļa centru.



Instrukcijas: vadītājs nolasa paziņojumus par aktivitāti, un dalībnieki izvēlas vietu telpā atbilstoši viņu viedoklim par šo apgalvojumu. Jo vairāk piekrīt apgalvojumiem, ko nolasa vadītājs, jo tuvāk virzāties uz viduspunktu. Jo vairāk nepiekrīt, jo tālāk no šī punkta dalībniekiem jāpārvietojas. Kad katrs ir izvēlējis savu pozīciju, dalībniekiem var lūgt paskaidrot iemeslus, kāpēc viņi stāv tieši tur, kur viņi atrodas. Beigās dalībnieki var tikt aicināti likt priekšā apgalvojumus aktivitātes izvērtēšanai. Tādā veidā viņiem ir iespēja pārbaudīt to, kā par dažādiem aspektiem jūtas pārējā grupa.

Daži apgalvojumu piemēri ir:

- Programmas ritms un laika plānojums bija patīkams.
- Metodes šajās apmācībās bija vienmuļas.
- Šodien es daudz ko uzzināju.
- Esmu sajūsmā par mūsu izplānotajiem pasākumiem.
- Labprāt būtu uzzinājis/-usi vairāk teorētiskās informācijas.



Ar izvērtēšanas metodēm ir iespējams panākt to, lai nākotnes aktivitātēs tiktu sasniegti vēl labāki rezultāti. Lai apsvērtu papildus metodes izvērtēšanai un mācīšanās rezultātu formulēšanai, iesakām aplūkot [šo sarakstu ar potenciālajām metodēm](#) (angļu val.) un tās izmantot nepieciešamības gadījumā.

5.2. Bezmaksas rīki komunikācijas aktivitāšu organizēšanai

1. [Canva](#) vizuālo materiālu radīšanai
2. [Mailchimp](#) epasta vēstuļu kampaņām
3. Bezmaksas mājaslapu konstruktori [Weebly.com](#), [Wix.com](#)
4. Pasākumu biļešu pārvaldīšanas platforma [Eventbrite.com](#)
5. Tiešsaistes pasākumu straumēšanas vietnes [Zoom](#), [Twitch](#)
6. Bezmaksas video redaktors tiešsaistē: [Fastreel](#), [InVideo](#), [Online Video Cutter](#)

5.3. Gadījumu izpēte

- [Kā vides izmaiņas tiek ietekmētas globāli](#)
- [Galvenās vides problēmas](#)
- [Klimata pārmaiņas](#)



5.4. Darba lapas

5.4.1. Piemēri organizējamu pasākumu tipiem

- pārgājiens (gara pastaiga vai pastaigu tūre)
- Tiešsaistes informatīvā kampaņa (daudzkanālu mārketinga kampaņa, kas izstrādāta, lai piesaistītu uzmanību un ieinteresētu, vienlaikus koncentrējoties uz galveno mērķi palielināt izpratni par konkrētu problēmu vai pakalpojumu)
- tiešsaistes konference (tiešsaistes sesija vai vebinārs par konkrētu tēmu)
- tiešsaistes spēļu pēcpusdiena (pasākums, kurā cilvēku grupa spēlē tiešsaistes spēles, lai palielinātu izpratni par kādu vienotu mērķi, izmantojot mazāk formālu aktivitātes formātu)
- koncerts (mūzikas pasākums klātienē vai tiešsaistē)
- praktiska darbnīca (pasākuma veids, kurā cilvēki iesaistās noteiktā aktivitātē, lai mērķtiecīgi strādātu pie konkrēta taustāma vai netaustāma rezultāta sasniegšanas)
- lekcija
- flashmob (liela publiska pulcēšanās, kurā cilvēki veic neparastas vai šķietami nejaušas darbības un pēc tam izklīst; parasti tiek organizēta ar interneta vai sociālo mediju starpniecību)
- publisks gājiens
- ātrie randiņi (pasākums klātienē vai tiešsaistē, kur cilvēkiem ir iespēja īsā laikā īsi iepazīties ar daudziem cilvēkiem, lai izveidotu jaunas draudzības)
- TEDx pasākums (TEDx ir konferenču sērija par sabiedrībai nozīmīgām tēmām)
- (galda) spēļu vakars



- diskusija (publiska un organizēta saruna vai debates par konkrētu tēmu)
- karaokes vakars
- filmu skatīšanās (kinofilmas vai filmas demonstrēšana izglītības vai citiem nolūkiem)
- talka (organizēts pasākums atkritumu savākšanai no vietējiem ūdensceļiem, mitrājiem, pludmalēm, parkiem, mežiem, kalniem utt.)
- sporta pasākumi.

5.4.2. Pasākumu plānošanas režģis

Lūdzu, lejupielādējiet šo veidni augstākā izšķirtspējā, ja nepieciešams ([bezmaksas lejupielāde pieejama šeit](#))

PASĀKUMA PLĀNOŠANAS REŽĢIS		DARBU SARAKSTS UN PLĀNS	
pasākuma nosaukums: _____		GREEN MINDED	
KONCEPTS - KĀPĒC - kāda ir problēma/vajadzība kopienā - KĀ šis pasākums palīdzēs risināt šo problēmu - KĀDA VEIDA pasākums šis būs - KAS būs pasākuma dalībnieki un ko tie iegūs no tā apmeklējamas	LAIKA PLĀNS - KAD notiks pasākums - KAS notiks pasākumā soli pa solim (jeb pasākuma programma)	NEPIECIEŠAMIE RESURSI - KURUS materiālus un citus resursus nepieciešams sagādāt, lai pasākums var notikt - KĀDĀ VEIDĀ šie resursi tiks sagādāti un nogādāti pie pasākuma organizatoriem	
		PUBLICITĀTES AKTIVITĀTES - KAS ir pasākuma publicitātes mērķis (informēt, uzaicināt, izziņot) - KĀDAS publicitātes aktivitātes nepieciešams organizēt, lai sasniegtu pasākuma mērķi un KĀD šis notiks - KĀDŪ saturu (vizuālus, tekstu vai citu) jārada priekš pasākuma publicitātes	



5.4.3. Trīs stāsti par Annas ikdienu - dalībnieka lapas ([vadītāja](#) lapas secīgi pēc tam)

STĀSTS 1. ANNA IR MĀJĀS.

Šī ir pavisam parasta diena priekš Annas, un viņa pamostas patīkami satraukusies. Šodien viņa dosies iepirkties un iegādāsies drēbes, kuras vilkt uz Ziemassvētku ballīti. Viņai ikdienā ļoti patīk pirkt jaunas drēbes un aksesuārus, jo mūsdienās tie taču maksā tikai paris Eiro gabalā! Viņa ieslēdz gaismu istabā, uzvelk čībīņas, kuras iegādājās AliExpress pirms pāris nedēļām un dodas dušā. Garas un karstas dušas ir vēl viena lieta, kas viņai ļoti patīk, jo tās īpaši labi liek sajūties tieši agrajā rīta stundās. Viņa ar savu vienreiz lietojamo skuveklīti noskuj kājas, kā jau katru dienu izmazgā matus, un nesteidzīgi klausās tekošā ūdens skaņā, kas viņu nomierina. Pēc dušas viņa dodas kaut ko apēst un tas neaizņem daudz laika, jo viņa ērtības labad ir iegādājusies jau pagatavotu maltīti plastmasas kastītē. Viņas mīļākais zīmols ir no vietējā supermārketā, un vienīgais trūkums šajā visā ir porcijas izmērs – tas ir par lielu. Tā kā viņai patīk dažādot savu ēdienkarti, viņai parasti nākas mest ārā pārpalikumus, lai tie nesabojājas līdz nākamajai reizei, kad viņai šo ēdienu sagribēsies. Viņa ir paēdusi un izmazgā zobus, uzvelk drēbes un sildītājiem pagriež temperatūru mazliet augstāk pirms došanās prom. Jo tādā veidā viņa varēs acumirkļi sajūties silti, ienākot iekšā no aukstās ziemas, kas šobrīd plosās ārā.

STĀSTS 2. ANNA DODAS UZ DARBU.

Anna savas mājas pamet nedaudz pūcīga, jo vēl ir agrs rīts. Bet viņa iekāpj mašīnā, kuru viņa katru dienu izmanto, lai nokļūtu darbā. Jo, redzi, viņai īpaši patīk pa ceļam degvielas uzpildes stacijā paķert kafiju un lēnām malkot to, braucot un klausoties mašīnas radio skaņās. Viņa ierodas darbā un iekāpj liftā, kas viņu aizved uz trešo stāvu – tur atrodas viņas ofiss. Izkāpjot no lifta viņas garastāvoklis uzlabojas, jo ofiss ir gaišs



un visas gaismas ir ieslēgtas – tā viņa jūtas gatavāka garajai darba dienai. Anna pieiet pie sava galda un atver datoru, kas ir netiek izslēgts, jo tad nav atkārtoti jāatver visas mājaslapas un citi logi. Anna strādā izdevniecībā un rediģē rakstnieku sarakstītos darbus un rakstus. Visvairāk viņai patīk tās dienas, kurās viņa var paņemt saņemtās noveles izdrukāto eksemplāru un sēdēt atpūtas stūrītī, mierīgi pierakstot komentārus un labojot kļūdas. Bet šodien viņai priekšā tikai administratīvi uzdevumi. Kā arī jā sagatavo ar roku rakstītas piezīmes priekš tikšanās ar kolēģiem pēcpusdienā. Dažas stundas pēc darbu uzsākšanas viņu sāk mocīt izsalkums un tas viņu iepriecina, jo ledusskapī jau gaida gardas pusdienas. Tropisko augļu smūtijs un iepriekš pagatavots Atlantijas lasis ar kvinoju no vietējā supermārketā. Viņa uzsilda savu ēdienu, ar baudu to notiesā un var mierīgi tikt cauri atlikušajai darbadienai.

STĀSTS 3. ANNA DODAS ATVAĻINĀJUMĀ.

Pēc garām nedēļām stresaina darba Anna jūt, ka viņai nepieciešama atpūta no ikdienas rutīnas. Viņa vēlas doties atvaļinājumā un izvēle kritusi par labu nedēļas nogalei Romā. Gatavojoties ceļojumam viņa savā somā iepakoj daudz skaistas kleitas un kurpes, bet izdomā, ka šampūnu, matu laku un citus higiēnas piederumus līdzī neņems. Labākā draudzene esot teikusi, ka Romā šīs lietas iespējams iegādāties par lētu naudu, tāpēc viņa tās nopirks tur, lai somā pietauptu vietu citām mantām. Lielajā dienā Anna pēc drošības pārbaudes lidostā iegādājas pudeli ūdens un dažas uzkodas līdzī ņemšanai. Viņa priecīga kāpj iekšā lidmašīnā – 3 stundas un 30 minūtes laba miega ir viss, kas šobrīd ir nepieciešams! Lidojuma laikā viņai iemigt tomēr neizdodas, jo pa prātu rosās visas aktivitātes, ko viņa Romā darīs. Viens no jaukajiem kolēģiem ieteica doties pārgājienā uz Ceveteri ūdenskritumiem, bet viņa izvēlējās vienkāršāku variantu. Plānā ir apskatīt pilsētu ar izīrētas automašīnas palīdzību, un pēc tam doties iepirkt jaunas drēbītes. Cik lielisks atvaļinājums!



Trīs stāsti par Annas ikdienu - vadītāja lapa

NB! nav paredzēta izdalīšanai dalībniekiem pirms uzdevuma pabeigšanas)

Trīs stāstos tika pieminēta virkne Annas paradumu, kas nav videi draudzīgi. Vadītāja lapā tiek uzskaitīti spilgtākie no piemēriem, kurus grupas dalībniekiem vajadzētu atpazīt (vai pamanīt ar vadītāja palīdzību aktivitātes beigās).

STĀSTS 1. ANNA IR MĀJĀS

Iespējamās darbības:

- tā vietā, lai pirktu jaunas drēbes, iespējams organizēt drēbju maiņas ballītes ar draugiem vai pirkt lietotas drēbes;
- tā vietā, lai pasūtītu preces no AliExpress vai lētās modes veikaliem, pērciet ilgtspējīgus un godīgi ražotus apģērbus;
- rūpīgi apsveriet visus savus pirkumus un pārliecinieties, ka tos varēsiet izmantot ilgtermiņā (piem., Ziemassvētku tēmas apģērbi tādi visdrīzāk nav);
- apsveriet to, kurus vienreizlietojamus priekšmetus savā ikdienas dzīvē varat aizstāt ar kādu ilgtspējīgu risinājumu (skuvekļi, vate, kokvilnas kosmētikas spilventiņi, higiēnas preces utt.);
- mazgājiet matus ik pēc dažām dienām (ne katru dienu) un izmantojiet videi draudzīgu šampūnu;
- saīsiniet dušā pavadīto laiku un aizveriet krānu, kad aktīvi neizmantojat ūdeni, lai mazgātos;
- pēc iespējas vairāk sava ēdiena gatavojiet mājās un mēģiniet iegādāties pārtikas produktus lielākos iepakojumos, kā arī no vietējiem lauksaimniekiem vai citiem maziem uzņēmumiem;
- plānojiet savas ēdienreizes un pārliecinieties, ka pēc maltītēm paliek pēc iespējas mazāk pārtikas atkritumu;
- zobu tīrīšanas laikā aizveriet krānu, lai tas netek;
- lai taupītu enerģiju, izejot no mājām izslēdziet sildītājus, gaismas un atvienojiet elektroniskās ierīces.



STĀSTS 2. ANNA DODAS UZ DARBU

Iespējamās darbības:

- kad vien iespējams, mēģini doties uz darbu kājām, izmantot sabiedrisko transportu vai koplietošanas automašīnu, nevis izmantot personīgo automašīnu (īpaši, ja braucat viens);
- tā vietā, lai iegādātos kafiju vienreiz lietojamā papīra krūzē, nopērc termokrūzi un pagatavo kafiju līdzņemšanai mājās. Krūzi kafija paliks silta arī darba laikā!
- kad vien iespējams, izmantojiet kāpnes, nevis liftu;
- birojā izslēdz apgaismojumu, kas netiek izmantots, vai vēl labāk – ierosini uzstādīt kustības sensoru apgaismojumu telpās, kur tas ir iespējams;
- izslēdz nevajadzīgās ierīces, kad tās netiek lietotas (vismaz uz nakti);
- drukā pēc iespējas mazāk un, kad vien iespējams, izmanto no otras puses jau izmantotu papīru. Ja darbā nepieciešams daudz drukāt, tad apsver iespēju ieviest atkārtoti uzpildāmas tintes kasetnes, lai samazinātu plastmasas atkritumus.
- lai taupītu papīra resursus, saziņā ar kolēģiem, kad vien iespējams, izmanto digitālos medijus;
- pusdienās ņem līdz mājās gatavotus ēdienus vairākkārtīgi lietojamos traukos;
- izvēlies videi draudzīgāku pārtiku – tā vietā, lai izvēlētos eksotiskus augļus un pārtiku, kas apceļojuši pusi pasaules, izvēlies vietējos produktus. Ja ēd zivis vai gaļu, tad ņem vērā šī proteīna izcelsmes avotu.

STĀSTS 3. ANNA DODAS ATVAĻINĀJUMĀ

Iespējamās darbības:

- atpūtai izvēlies galamērķi, kas atrodas tuvāk mājveitai, lai samazinātu nobraukto attālumu. Piemēram, 3 ar pusi stundu



lidojums nedēļas nogalei citā pilsētā nav videi draudzīgākā izvēle. Ja lido tālu, mēģini galamērķī ieplānot ilgāku uzturēšanos;

- kad vien iespējams, lidošanas vietā izvēlies ilgtspējīgākus transportlīdzekļus;
- Pakojot somu lidojumam, ņem vērā, ka katrs papildu kilograms lietu, ko vedīsi līdz, palielinās CO2 emisijas. Pako somas prātīgi!
- Dodoties ceļojumā vai citādi pavadot brīvo laiku vienmēr ņem līdzī savu atkārtoti lietojamo ūdens pudeli. Piemēram, mūsdienās arvien vairāk lidostās iespējams uzpildīt ūdeni bez maksas!
- Ceļojuma laikā mēģini, kad vien iespējams, iet kājām, izmantot sabiedrisko transportu vai velosipēdu, nevis automašīnu;
- Vienmēr apsver iespēju pavadīt vairāk laika dabā, un, kad to dari, tad pieturies pie izveidotām takām un neatstāj savus atkritumus. Izmet tos tikai īpaši paredzētajās vietās vai, vēl labāk, ņem tos sev līdzī un nodod otrreizējai pārstrādei pilsētā.



6. Kā es varu iesaistīties?

Soli pa solim no idejas līdz zaļai darbībai!

Šajā nodaļā piedāvājam dažas aktivitātes, resursus, padomus un rīkus, lai iedvesmotu ar jau esošajām aktivitātēm un iniciatīvām par vides tēmu!

[Svarīgākie padomi zaļākai dzīvošanai](#)

Virkne ikdienas darbību, kuras sniegs labumu videi, kā arī ikvienam to veicējam. Tās apvieno līdzīgi domājošus cilvēkus savā starpā un ar vidi, kā arī aizsargā un uzlabo to.

Daži šo darbību piemēri:

- Pērciet tikai nepieciešamāko pārtiku (izvairieties no pārtikas atkritumiem)
- Rūpējaties par savvaļas dzīvnieku labbūtību
- Mazgājiet drēbes veļasmašīnā tikai tad, kad tā ir piepildīta pilna
- Darba pauzes un pārtraukumus pavadiet ārtelpās

Darbības, ko varat veikt savā ikdienā:

- [mājās](#)
- [brīvajā laikā un ārtelpās](#)
- [savā darba vietā](#)

Padomi kopienas koplietošanas kampaņas organizēšanai: [5 soļi līdz kopienas koplietošanas kampaņai](#)

Gūstiet iedvesmu no citiem veiksmīgiem projektiem zaļāk domājošai pasaulei: [videi draudzīgi projekti](#).



7. Kopsavilkums

Ilgtspējīgas domāšanas praktizēšana

Šo apmācību mērķis ir sagatavot apmācītājus domāt "zaļāk", jeb videi draudzīgāk. Piedaloties tajās ikviens uzzinās paradumus, kas veicina zaļu dzīvesveidu ikdienā, aktuālākās vides problēmas, kā arī veidus savas iniciatīvas veicināšanai.

Lai rosinātu vides apziņu, apmācību četros moduļos būs iespējams iepazīties ar padomiem un iedvesmojošiem stāstiem, kas attiecināmi uz trīs ikdienas vidēm - mājām, darbavietu un brīvo laiku. Ne mazāk nozīmīgi - kursa mērķis ir arī gūt ieskatu veidos, kā uz zaļāku domāšanu un rīcību aicināt apkārtējos sabiedrības locekļus caur pasākumiem vai citām tematiskām iniciatīvām.

Apvienojot teoriju ar praksi, kursa ietvaros sniegtās zināšanas un prasmes ļaus labāk izprast to, kā īstenot savas idejas ar taustāmu, vienkāršu un loģisku darbarīku palīdzību. Bet vairāk par visu - kā ikkatrs no mums kā kopienas daļa var kļūt par ziņnesi plašākām pārmaiņām un vides saglabāšanai arī nākamajām paaudzēm.

Patiesi ceram, ka sagatavotais kurss būs iedvesma un labs paraugs, kas caur aktīvu iesaistīšanos veicinās daudzu jauniešu prasmju attīstību un interesi par vides tēmām!



8. Papildus lasāmviela

1. [20 aktuālas vides problēmas – kopsavilkums](https://www.conserve-energy-future.com/15-current-environmental-problems.php)
https://www.conserve-energy-future.com/15-current-environmental-problems.php
2. [Act For Youth ledlauži un citas aktivitātes dalībnieku aktivizēšana](https://www.actforyouth.net/resources/ya/icebreakers-energizers.pdf)
https://www.actforyouth.net/resources/ya/icebreakers-energizers.pdf
3. [Dažādi rīki zaļi domājošu kampaņu organizēšanai no idejas līdz izvērtēšanai](https://greenactionweek.org/guide-to-green-action-week-2020/) – piemēri Green Week iniciatīvas
https://greenactionweek.org/guide-to-green-action-week-2020/
4. Erasmus+ projekts „[Stāsts par divām nākotnēm](https://tales2futures.eu/)” – videi draudzīgu projektu kolekcija dalībnieku iedvesmošanai
https://tales2futures.eu/
5. [Green Action Week koordinators ceļvedis](https://greenactionweek.org/wp-content/uploads/2019/05/Guide-for-facilitators-Planning-session-Green-Action-Week-2019-v3_compressed.pdf) – kā īstenot savu kampaņu par videi ilgtspējīgu rīcību
https://greenactionweek.org/wp-content/uploads/2019/05/Guide-for-facilitators-Planning-session-Green-Action-Week-2019-v3_compressed.pdf
6. [Greenminded.eu](https://greenminded.eu/) – vietne, kurā pieejama plašāka informācija par šo projektu un tā tēmām
7. [Igaunijas Zaļā kustība FoE](https://roheline.ee/) – bezpeļņas organizācija, kas bija viena no pirmajām organizācijām Igaunijā, kas nodarbojās ar plašu vides un attīstības jautājumu loku.
https://roheline.ee/
8. [Klimatam draudzīgu pasākumu organizēšana](http://www.homoecos.lv/wp-content/uploads/2017/10/WEB-Decarbonize-Our-Future-Vadlinijas-LV.pdf) – Decarbonize our Future vadlīnijas
http://www.homoecos.lv/wp-content/uploads/2017/10/WEB-Decarbonize-Our-Future-Vadlinijas-LV.pdf
9. [Kontrolsaraksts aktivitāšu organizatoriem](https://unevoc.unesco.org/fileadmin/user_upload/docs/05-activity_checklist.pdf) – UNESCO radīts jautājumu saraksts motivējošu aktivitāšu izvērtēšanai pirms to ieviešanas
https://unevoc.unesco.org/fileadmin/user_upload/docs/05-activity_checklist.pdf
10. [Mežu izciršana Igaunijā](#)
11. [Mežu izciršana Latvijā](#)
12. [Mežu izciršana Lietuvā](#)
13. [Noslēguma vingrinājumi dažādām aktivitātēm](#)



- <https://www.classcraft.com/blog/awesome-wrap-up-activities-for-students/>
14. [Oglekļa sarunu rokasgrāmata](#)
http://www.carbonconversations.co.uk/p/materials.html?fbclid=IwAR1seLrfJllw0NESPTI9ISQHQfw_mO9gwnmnSaWUUuNTUPDa00908-nAsr4
 15. [Padomi ilgtspējīgai \(zaļai\) pasākumu plānošanai](#)
<https://guidebook.com/resources/organize-green-event-tips-sustainable-planning/>
 16. [Paraugveidne apmācību kursa izvērtēšanai](#)
<https://eu.jotform.com/form-templates/evaluation-forms/course-evaluation-forms>
 17. [Rīki aktivitāsu izvērtēšanai](#) – 29 rīki un jautājumi aktivitāšu izvērtēšanai
<https://blog.trainerswarehouse.com/debrief-tools-for-processing-and-memory>
 18. [Rokasgrāmata komunikācijas plānošanai pirms un pēc pasākuma](#) – palīgs kopienas biedriem pasākumu organizēšanas strukturēšanai. Īpaši noderēs publisku brīvdabas pasākumu organizatoriem.
<https://www.dpc.nsw.gov.au/tools-and-resources/event-starter-guide/communication/>
 19. [Survey Monkey aptauju formātu paraugi](#)
<https://www.surveymonkey.com/mp/environmental-issues-survey-template/>
 20. [Vairāku ES projektu piemēru apkopojums](#), kā pasākumus padarīt videi draudzīgākus (t.sk. viegli izmantojams kontrolsaraksts).
<https://www.interact-eu.net/download/file/fid/20069>
 21. [Veidnes dažādiem nolūkiem \(biznesa modeļa režģis, u.c.\)](#)
<https://thecanvasrevolution.com/>
 22. [Videi draudzīgas aktivitātes ieviešanai darba vietā](#)
<https://risepeople.com/blog/environmentally-conscious-workplace/>
 23. [Videi draudzīgi pasākumi, kontrolsaraksts angļu valodā.](#)
<http://www.homoecos.lv/kratuve/aptaujas/green-events-checklist-in-english>
 24. [Videi draudzīgu pasākumu organizēšana](#) – rokasgrāmata latviešu valodā.
<http://www.homoecos.lv/wp-content/uploads/2017/11/VideiDraudziguPasakumuOrganizesana-Rokasgramata.pdf>
 25. [Year of Green Action](#) – gadījumu izpēte
<https://www.yearofgreenaction.org/green-actions>



26. [Year of Green Action](https://www.yearofgreenaction.org/green-actions) – projektu idejas, padomi zaļākai dzīvei un cita informācija
<https://www.yearofgreenaction.org/green-actions>
27. [Youth Work Resource](https://www.youthworkresource.com/youth-work/games/ice-breakers) – saraksts ar jaunatnes darbam piemērotiem ledlaužiem, komandas saliedēšanas vingrinājumiem un citām metodēm
<https://www.youthworkresource.com/youth-work/games/ice-breakers>
28. [Zaļi domājošu rīku kopums ilgtspējīgām jaunatnes organizācijām](http://www.homoecos.lv/wp-content/uploads/2017/11/GTB_web.pdf)
http://www.homoecos.lv/wp-content/uploads/2017/11/GTB_web.pdf

Šis materiāls ir daļa no projekta "Green Minded", kuru finansē Nordplus programma "Nordplus Adult", projekta identifikācijas nr. NPAD-2021/10159. Tikai raksta autors ir atbildīgs par tajā iekļauto saturu, un Dānijas augstākās izglītības un zinātnes aģentūra – programmas Nordplus Adult administratore, nenes atbildību par šeit atspoguļoto informāciju.