



Nordplus



GREEN MINDED

GREEN MINDED TRAINING HANDBOOK



APMĀCĪBU ROKASGRĀMATA

ZAĻĀS DOMĀŠANAS VEICINĀŠANAI

MĀJĀS BRĪVAJĀ LAIKĀ DARBA VIETĀ

greenminded.eu
| 2022 |



SATURA RĀDĪTĀJS

- Priekšvārds
- Kāpēc būt zaļi domājošam?
- 1. 1. MODULIS. Vides apziņa**
 - 1.1. Ievads
 - 1.2. Ledus laušana
 - 1.3. Dalībnieku uzskatu un vērtību kartēšana par vidi
 - 1.4. Iepriekšējās sesijas savienošana ar nākamo
 - 1.5. Ievads par vides aktīvismu un mūsu lomu tajā
 - 1.6. Norādījumi mājasdarbu veikšanai
 - 1.7. Secinājumi un noslēgums
 - 1.8. Mājas darbs – tiešsaistes kurss par vides jautājumiem
- 2. 2. MODULIS. Iniciatīvas uzņemšanās**
 - 2.1. Sasveicināšanās un ledus laušana
 - 2.2. Iepriekšējā moduļa un mājasdarba izstrāde
 - 2.3. Pārskats par darbībām, ko var veikt, lai nodrošinātu zaļāku uzvedību
 - 2.4. Ko es varu darīt tagad?
 - 2.5. Kā mēs tur nokļūsim?
 - 2.6. Kā es varu īstenot savu ideju?
 - 2.7. Kā es varu popularizēt savu ideju?
 - 2.8. Iesaiņošana
- 3. 3. MODULIS. Darbības praksē**
 - 3.1. Sasveicināšanās un ledus laušana
 - 3.2. Pēdējie sagatavošanās darbi grupā ar koordinators atbalstu
 - 3.2.1. Pasākuma plānošanas audekla novērtējums
 - 3.3. Sagatavošana un īstenošana
 - 3.3.1. Darbības novērtējuma plānošana
 - 3.4. Apkopošana un izstrāde
- 4. 4. MODULIS. Ilgtspējība un nākotne**
 - 4.1. Sasveicināšanās un ledus laušana
 - 4.2. Īss izklāsts par iepriekšējiem moduļiem
 - 4.3. Aktivitāšu prezentācijas



- 4.4. Ilgtspējība un nākotnes plānošana
- 4.5 Visa projekta novērtējums
- 4.6. Notikuma noslēgums un atvadīšanās vārdi
- 5. Papildu materiāli neformālajai un pieredzes apguvei**
 - 5.1 Enerģētiķi
 - 5.1.1 Ledlauži
 - 5.1.2. Novērtēšanas metodes
 - 5.1.3. Pārrunu metodes
 - 5.1.4. Atvērtā pirmkoda rīki un metodes komunikācijas plānam
 - 5.2. Gadījumu izpēte
 - 5.3 Darba lapas
 - 5.3.1. Notikuma veidu piemēri
 - 5.3.2. Pasākumu plānošanas audekls
 - 5.3.3. Trīs tiešsaistes kursa stāstu izstrāde (studentu un vadītāja lapas)
 - 5.3.4. Ideju lapa
- 6. Kā es varu ietekmēt?**
- 7. Secinājums**
- 8. Bibliogrāfija**

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 speciālists 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!

**Nordplus****greenminded.eu****GREEN MINDED**

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 vērtīgo 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;
- pajautājiet viņiem, kā atbildīga cilvēku rīcība varētu mainīt savu dzīvi un klimatu;
- pajautājiet 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 var veikt, lai nodrošinātu zaļāku uzvedību



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 izvēlēta 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 izglītot 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 izlemiet, 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 audekla 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 jāpārliciecinās, 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 novērtējums

- **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 sasniedz 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
- Pārliecināšanās, 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 iepļānotajiem 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. MODULIS. Ilgtspējīgums un nākotne

Praktiskais modulis, kas seko visām iepriekšējos moduļos notikušajām aktivitātēm. Šīs daļas laikā iesaistītie jaunieši pulcējas, lai reflektētu par savu pieredzi (idejām) un apgūto (zināšanām, prasmēm).

Mērķi:

- iemācīties praktiski novērtēt savas darbības;
- mācīties par secinājumu veikšanu un uzlabojumu ieviešanu;
- mācīties apsvērt un veicināt plānoto pasākumu / aktivitāšu ilgtspēju.

Moduļa izklāsts

To iespējams realizēt atsevišķi vai kopā ar iepriekšējo moduli (3. modulis), ja ir pietiekami daudz laika un tas esošajā grupā saturiski ir 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. Aktivitāšu prezentācijas
30 min	4.4. Sesija par ilgtspējīgumu un nākotnes plānošanu
30 min	4.5. Visa 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.

(lūgums apsvērt pārtraukumus papildus)

Priekšnosacījumi

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

4.1. Sasveicināšanās un ledus laušana



Ilgums: 10–15 min



Īss ievads: vadītājs sveicina daļībniekus un sagatavo tos sekojošajam darbam komandā, lai sasniegtu pēc iespējas labākus apmācību rezultātus. Tiek prezentēts tikšanās plāns un laika grafiks.



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



Instrukcijas:

- Visi sēž apļi bez galdiem (ja apmācības notiek telpās).
- Vadītājs sveic daļībniekus, iepazīstina ar aktivitātēm un to gaidāmajiem rezultātiem.



- Apļa vidū uz zemes tiek novietotas pastkartes. Ļaujiet visiem grupas dalībniekiem mazliet padomāt un izvēlieties vienu pastkarti, kas visvairāk viņus uzrunā.
- Kad viņi visi ir izvēlējušies, 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 pārliecinieties, ka tie tiek atbildēti.



Jautājumi uzdošanai:

- Kādas jaunas idejas esat ieguvis no iepriekšējiem moduļiem? Padomājiet par 3 dažādām jomām: māju, atpūtu un darba vietu. Pierakstiet 3 idejas vismaz par visām 3 jomām.
- 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. Aktivitāšu prezentācijas



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



Īss ievads: sesijā tiek uzsvērti mācīšanās rezultāti par sevis organizēto aktivitāšu un iniciatīvu izvērtēšanu, apvienojot teoriju no sākotnējiem moduļiem un mācīšanos darot 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 zaļi domājošo 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, zaļi domājošo aktivitāšu / pasākumu ilgtspējīgumu. 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 saviem apsvērumie organizēto aktivitāšu ilgtspējīgumam. Veiciniet diskusiju, lai



panāktu kopīgu izpratni grupā, ka katrai zaļi domājošai aktivitātei un ikdienas paradumam ir nozīme, kā arī ikviens var pielikt savu pirkstu paradumu mainīšanā. Aiciniet viņiem uzdot jautājumus par neskaidrajiem aspektiem un pārliecinieties, ka tie tiek atbildēti.

Uzdodamie jautājumi:

- Kādas zaļi domājošas aktivitātēs 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 sabiedrību un kāpēc?

2) Lūdziet visus dalībniekus uzrakstīt sev personisku vēstuli uz A4 formāta papīra. Vēstulē jāiekļauj atgādinājumi par dalībnieka ilgtspējīgas un zaļi domājošas uzvedības solījumiem nākotnē. Kad vēstule ir gatava, tā jānodod citam dalībniekam, kurš pēc mēneša (pa e-pastu kā attēlu vai pastu) to jums nosūtīs kā atgādinājumu par apgūtajām zināšanām.

3) Aiciniet dalībniekus aizpildīt [Ideju lapu](#). Tā ir sadalīta 3 kategorijās: mājas, darbavieta un brīvais laiks. Paņemiet to līdz uz mājām.

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



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



4.5. Visa 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 atvērtos jautājumus par visa kursa norisi.
Piemēram, kura ir vissvarīgākā zaļā ideja, ko paņemat līdzī mājās no šī kursa?
- Aiciniet nosaukt ne vairāk kā 3 lietas, kuras tie apguva šī kursa laikā.



Metodoloģija: individuālā refleksija, diskusija grupā.

4.6. Apmācību noslēgums un atvadu vārdi



Ilgums: 10 - 15 min



Īss ievads: vadītājs maina dalībnieku noskaņojumu grupā. Tiek mudināta nākotnes iesaistīšanās zaļā dzīvesveidā un apgūto prasmju pielietošana, kā arī nodošana tālāk citiem.



Nepieciešamie resursi: apmācību noslēguma sertifikāti.



Instrukcijas:

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



5. Papildu materiāls neformālajai un pieredzes apguvei

5.1 Metodes grupas aktivizēšanai

Energētiķi dara tieši to – viņi dod enerģiju grupai! Šīs aktivitātes sniedz dalībniekiem iespēju pasmieties, izklaidēties, izkustēties un "atslēgt" smadzenes no nopietnas tēmas intensitātes.

Savu aktivitāšu laikā var pielāgot un ieviest 7 dažādu Energizeru sarakstu no tālāk norādītajām jauniešu aktivitātēm ieteiktajām spēlēm.

[Jaunatnes spēļu saraksts!](#)

Sauc zaļi!



Ilgums: 15–20 min



Īss ievads: enerģētikas līdzeklis, kas ir lieliski piemērots, lai liktu dalībniekiem domāt par videi nedraudzīgiem ieradumiem un risinājumiem.



Instrukcijas:

- Dalībnieki brīvi stāv telpā un pēc vadītāja signāla sāk staigāt apkārt bez jebkāda virziena.
- Ik pa laikam vadītājs izkļūdz videi nedraudzīgus ieradumus/darbības/objektus un tajā brīdī dalībnieki apstājas un pasaka iespējamo risinājumu sev tuvākajam cilvēkam.
- Uzdevumu var pabeigt, tiklīdz dalībnieki izskatās enerģiski un "vienā viļņa garumā".
- Iespējamie izsaukšanas varianti:
plastmasas pudeles, lidojumi ar lidmašīnām, ilgstošas dušas, vienreizējās lietošanas plastmasa, ātrās ēdināšanas ēšana,



gatavu ēdienu ēšana, došanās uz darbu ar automašīnu, riepu dedzināšana utt.



Metodoloģija: frontālā runa, diskusija, fiziskā aktivitāte.

5 .1. 1 Ledlauži

Ledlaužu mērķis ir mazināt trauksmi un virzīt cilvēkus uz grupas uzdevumu. Mērķis ir atvērt cilvēkus, padarīt viņus ērtākus un likt viņiem ar nepacietību sagaidīt atlikušās darbnīcas/apmācības.

Savu aktivitāšu laikā var pielāgot un ieviest 8 dažādu ledlaužu sarakstu no tālāk norādītajām jauniešu aktivitātēm ieteiktajām spēlēm. [Jaunatnes spēļu saraksts!](#)

5 .1. 2 Izvērtēšanas metodes

Dzīvais šautriņu dēlis

(no T-Kit par izglītības vērtēšanu darbā ar jaunatni)



Ilgums: 15-20 min

Īss ievads: enerģisks veids, kā novērtēt dienu. Dalībnieki ir

aicināti pārvietoties telpā atbilstoši savai nostājai attiecībā uz izteikumiem, kas tiek nolasīti par programmu vai citiem izvērtējamiem aspektiem.



Nepieciešamie resursi: Jums nepieciešama tukša, diezgan liela telpa

šī darbība. Telpas vidū atrodas kāds priekšmets (piem., krēsls, papīrs, u.c.). Šis objekts attēlo centra centru šautriņu dēlis (pazīstams arī kā "vērša acs")



Norādījumi: Vadītājs nolasa paziņojumus par aktivitāti, un dalībnieki izvēlas vietu telpā atbilstoši viņu viedoklim par šo apgalvojumu. Jo vairāk jūs piekrītat apgalvojumiem, ko nolasa vadītājs, jo tuvāk virzāties uz viduspunktu. Jo vairāk jūs nepiekrītat, jo tālāk no šī punkta jums jāpārvietojas. Kad katrs ir izvēlējis savu pozīciju, dalībniekiem var lūgt paskaidrot iemeslus, kāpēc viņi stāv tur, kur viņi atrodas. Beigās dalībnieki var tikt aicināti nākt klajā ar savu paziņojumu. /s par aktivitāti. Tādā veidā viņiem ir iespēja pārbaudīt, kā par to jūtas pārējā grupa.

Daži apgalvojumu piemēri ir:

- Programmas ritms un laiks bija labi izplānots.
- Metodes šajā darbībā bija vienmuļas.
- Šodien es daudz ko uzzināju.
- Esmu sajūsmā par mūsu plānotajām lietām.
- Es palaidu garām teorētiskās zināšanas.

Atgriezeniskās saites process



Uzdodiet sev šādus jautājumus un izmantojiet tos kā vadlīnijas, lai novērtētu savus mācību procesus, kā arī sniegtu atsauksmes saviem vienaudžiem: *Kas bija labs? Kas bija jauns? Ko jūs uzzinājāt un ko jūs iesakāt vai ko jūs būtu varējis darīt dažādos veidos?*



5 .1.3 Izvērtēšanas metodes

Apsverot, jūs varat atzīt gūto pieredzi, lai nākamajā reizē nodrošinātu vēl labākus rezultātus. Tālāk sniegtās vadlīnijas ar 29 dažādiem pārrunu vingrinājumu piemēriem palīdzēs jums pārdomāt mācību procesu un uzdot sev pareizos jautājumus. [Šeit](#)

5.1.4. Atvērtā pirmkoda rīki un metodes komunikācijas plānam

1. [Canva](#)
2. [Mailchimp](#)
3. Bezmaksas vietņu veidotāji [Weebly.com](#), [Wix.com](#)
4. Pasākumu biļešu pārdošanas pārvaldības platforma [Eventbrite.com](#)
5. Tiešsaistes notikumu straumēšanas vietnes [Tālummaiņa](#), [Twitch](#)
6. Bezmaksas tiešsaistes video redaktors : [Fastreel](#), [InVideo](#), [tiešsaistes video griezējs](#)

5 .2. Gadījumu izpēte

Vides jautājumi:

[Kas ir globālā ietekme](#)

[Galvenās vides problēmas](#)

[Zemes klimats](#)

5 .3 Darba lapas

5 .3.1. Pasākuma veidu piemēri

- pārgājiens (gara pastaiga vai pastaigu tūre)
- Tiešsaistes informēšanas kampaņa (daudzkanālu mārketinga kampaņa, kas izstrādāta, lai piesaistītu uzmanību un ieinteresētu,



vienlaikus koncentrējoties uz galveno mērķi palielināt izpratni par problēmu vai pakalpojumu)

- tiešsaistes konference (tiešsaistes sadarbības sesija vai vebinārs par konkrētu tēmu vai iemeslu)
- tiešsaistes spēļu pēcpusdiena (pasākums, kurā cilvēku grupa spēlē tiešsaistes vai tiešsaistes spēles, lai palielinātu izpratni par mērķi, izmantojot mazāk formālu darbību)
- koncerts (mūzikas pasākums klātienē vai tiešsaistē)
- darbnīca (pasākuma veids, kurā cilvēki iesaistās noteiktā darbībā, lai intensīvi strādātu, lai radītu vēlamu taustāmu vai nemateriālu rezultātu)
- lekcija (izglītojoša saruna auditorijai)
- flashmob (liela publiska pulcēšanās, kurā cilvēki veic neparastu vai šķietami nejaušu darbību un pēc tam izklīst, parasti tiek organizēta ar interneta vai sociālo mediju starpniecību)
- parāde (publisks gājieni, īpaši, ja tiek svinēta īpaša diena vai notikums)
- ātrā draudzība (pasākums klātienē vai tiešsaistē, kur cilvēkiem ir iespēja īsā laikā īsi iepazīties ar daudziem cilvēkiem, lai izveidotu jaunas draudzības)
- TEDx pasākums (TEDx pasākums ir vietēja tikšanās, kurā ar kopienu tiek dalītas TED līdzīgas sarunas un priekšnesumi)
- potluck (kopienas pulcēšanās, kurā katrs viesis vai grupa piedāvā atšķirīgu, bieži vien mājās gatavotu ēdienu, ko dalīt)
- (galda) spēļu vakars
- atkritumu medības (spēle, ko parasti spēlē plašā āra teritorijā, kurā dalībniekiem ir jāsavāc vairāki dažādi priekšmeti)
- diskusija (publiska un organizēta saruna vai debates par konkrētu tēmu)



- karaoke vakars
- filmu demonstrēšana (kinofilmas vai filmas demonstrēšana izglītības vai citiem nolūkiem)
- sakopšanas pasākums (organizēts pasākums atkritumu izvešanai no vietējiem ūdensceļiem, mitrājiem, pludmalēm, parkiem, mežiem, kalniem utt.)
- sporta pasākums

5 .3.2. Pasākumu plānošanas režģis

Lūdzu, lejupielādējiet veidni augstākā izšķirtspējā, ja nepieciešams ([bezmaksas lejupielāde](#)) **mainīt linku!**

EVENT PLANNING CANVAS name of the event		ACTION PLAN AND TASKS - WHAT are the necessary preparations or arrangements to ensure the event - WHO will be responsible of carrying out each of the tasks - UNTIL WHEN should each of the tasks be finished to make sure that the event takes place in a timely manner	
THE CONCEPT - WHY - what is the problem or need in the community - HOW the event concept will help solving this problem - WHAT TYPE of event will it be - WHO will be attending the event and how will they benefit from it	TIMEPLAN - WHEN will the event take place - WHAT will happen during the event step-by-step		
	NECESSARY RESOURCES - WHAT materials and other resources are needed to make the event happen - HOW will these resources be obtained		



5.3.3. Papildinājums trīs stāstiem 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 sajusties 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 sajusties 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 jāsagatavo 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

**Nordplus****greenminded.eu****GREEN MINDED**

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 tiek atspoguļoti Annas paradumi, kas nav videi draudzīgi. Vadītāja lapā tiek uzskaitīti spilgtākie no piemēriem, kurus grupas dalībniekiem vajadzētu atpazīt (vai pamanīt ar vadītāja palīdzību).

STĀSTS 1. ANNA IR MĀJĀS

Iespējamās zaļākas darbības:

- tā vietā, lai iepirktos drēbes, nomainot tās ar draugiem vai pērkot lietotas preces
- tā vietā, lai pirktu no AliExpress vai lētiem modes veikaliem, pērciet ilgtspējīgus un godīgi ražotus apģērbus
- apsveriet visus savus pirkumus un pārliecinieties, ka tos izmantosit ilgtermiņā (piem., Ziemassvētku tēmas apģērbi visbiežāk nav tādi).
- apsveriet, kurus vienreizlietojamus priekšmetus savā ikdienas dzīvē varat aizstāt ar ilgtspējīgu risinājumu (skuvekli, vates tamponus, kokvilnas kosmētikas spilventiņus, higiēnas preces utt.)
- mazgājot matus ik pēc dažām dienām (ne katru dienu) un apsverot videi draudzīgu šampūnu
- saīsiniet dušas un aizveriet krānu, kad aktīvi neizmantojat ūdeni, lai mazgātos
- sagatavojiet pēc iespējas vairāk sava ēdiena un mēģiniet iegādāties vairumā, kā arī no vietējiem lauksaimniekiem vai citiem maziem uzņēmumiem
- plānojiet savas ēdienreizes un pārliecinieties, ka tiek radīts pēc iespējas mazāk pārtikas atkritumu
- zobu tīrīšanas laikā aizveriet krānu



- izslēdziet sildītājus, gaismas un atvienojiet elektroniskās ierīces, izejot no mājām, lai taupītu enerģiju

STĀSTS 2. ANNA EJ DARBĀ

Iespējamās zaļākas darbības:

- kad vien iespējams, mēģiniet doties uz darbu kājām, izmantot sabiedrisko transportu vai koplietošanas automašīnu, nevis izmantot automašīnu (īpaši, ja braucat viens)
- tā vietā, lai paņemtu līdzi kafiju, iegādājieties termokrūzi un pagatavojiet kafiju mājās, lai ņemtu līdzi uz darbu. Krūzi varēsi izmantot, lai kafija būtu silta arī darba laikā!
- kad vien iespējams, izmantojiet kāpnes, nevis liftu
- Birojā izslēdziet apgaismojumu, kas netiek izmantots, vai vēl labāk – sāciet uzstādīt kustības sensoru apgaismojumu telpās, kur tas ir piemērots
- Izslēdziet nevajadzīgās ierīces, kad tās netiek lietotas vai vismaz uz nakti. Atvienojiet nevajadzīgos kabeļus no elektrības vada, lai ietaupītu enerģiju.
- Drukājiet pēc iespējas mazāk un, kad vien iespējams, izmantojiet papīra lūžņus. Ja jūsu darbs prasa daudz drukāšanas, apsveriet iespēju ieteikt atkārtoti uzpildāmas tintes kasetnes, lai ietaupītu plastmasas atkritumus.
- Saziņā ar kolēģiem, kad vien iespējams, izmantojiet digitālos medijus, lai taupītu papīra resursus.
- Pusdienās ņemiet līdzi mājās gatavotus ēdienus atkārtoti lietojamos traukos
- Izvēlieties zaļāku pārtiku – tā vietā, lai izvēlētos eksotiskus augļus un priekšmetus, kas apceļojuši pusi pasaules, izvēlieties vietējos produktus. Ja ēdat zivis vai gaļu, ņemiet vērā šī proteīna avotu



STĀSTS 3. ANNA DODAS BRĪVDIENĀ

Iespējamās zaļākas darbības:

- Atpūtai izvēlieties iespējas, kas atrodas tuvāk jūsu mājām, lai samazinātu nobraukto attālumu. Piemēram, 3 ar pusi stundu lidojums nedēļas nogalei citā pilsētā nav zaļākā izvēle. Ja lidojat tālu, mēģiniet plānot ilgāku uzturēšanos.
- Kad vien iespējams, lidošanas vietā izvēlieties ilgtspējīgākas ceļošanas iespējas.
- Iepakojot biļeti lidojumam, ņemiet vērā, ka katrs papildu kilograms lietu, ko atvedīsiet, palielinās CO2 emisijas. Iepakojiet viegli!
- Kad vien iespējams, esiet piesardzīgs, pērkot pārpalikumu ceļojuma laikā. Piemēram, tualetes piederumu iegāde tikai ceļojumam un pēc tam to izmešana ir ļoti neilgtspējīga.
- Ceļojot vai citās atpūtas aktivitātēs, paņemiet līdzi savu atkārtoti lietojamo ūdens pudeli. Piemēram, mūsdienās arvien vairāk lidostu piedāvā vietu tā uzpildīšanai!
- Ceļojuma laikā mēģiniet, kad vien iespējams, ejiet kājām, izmantojiet sabiedrisko transportu vai velosipēdu, nevis automašīnu.
- Vienmēr apsveriet iespēju veikt vairāk aktivitāšu dabā, un, kad to darāt, pieturieties pie takas un uzmanieties no saviem atkritumiem. Atstājiet to tikai tam paredzētajās vietās vai, vēl labāk, atnesiet to sev līdzi un nododiet otrreizējai pārstrādei.

5.3.4. Ideju lapa

Smadzeņu rakstīšanas audekls

**Nordplus****greenminded.eu****GREEN MINDED**

Brain Writing Canvas ir rīks, kas palīdz atkārtot idejas par vienu vai vairākām tēmām, palīdzot jums izveidot vairākas idejas. Brain -idea -veidne ([bezmaksas lejupielāde](#))

Citi rīki, lai izveidotu savas idejas un varētu atbilstoši strādāt ar katru soli. Dizaina idejas veidne ([bezmaksas lejupielāde](#))



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
- 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. [Greenminded.eu](https://www.greenminded.eu) – vietne, kurā pieejama plašāka informācija par šo projektu un tā tēmām
2. [Oglekļa sarunu rokasgrāmata](#)
3. Erasmus+ projekts „[Stāsts par divām nākotnēm](#)” – videi draudzīgu projektu kolekcija dalībnieku iedvesmošanai
4. [Igaunijas Zaļā kustība FoE](#) – bezpeļņas organizācija, kas bija viena no pirmajām organizācijām Igaunijā, kas nodarbojās ar plašu vides un attīstības jautājumu loku.
5. [Veidnes dažādiem nolūkiem \(biznesa modeļa režģis, u.c.\)](#)
6. [Survey Monkey aptauju formātu paraugi](#)
7. [Rīki aktivitāšu izvērtēšanai](#) – 29 rīki un jautājumi aktivitāšu izvērtēšanai
8. [Act For Youth ledlauži un citas aktivitātes dalībnieku aktivizēšana](#)
9. [Youth Work Resource](#) – saraksts ar jaunatnes darbam piemērotiem ledlaužiem, komandas saliedēšanas vingrinājumiem un citām metodēm
10. [Dažādi rīki zaļi domājošu kampaņu organizēšanai no idejas līdz izvērtēšanai](#) – piemēri Green Week iniciatīvas
11. [Green Action Week koordinators ceļvedis](#) – kā īstenot savu kampaņu par videi ilgtspējīgu rīcību
12. [Year of Green Action](#) – projektu idejas, padomi zaļākai dzīvei un cita informācija
13. [Year of Green Action](#) – gadījumu izpēte
14. [Paraugveidne apmācību kursa izvērtēšanai](#)



15. [Noslēguma vingrinājumi dažādām aktivitātēm](#)
16. [Kontrolsaraksts aktivitāšu organizatoriem](#) - UNESCO radīts
jautājumu saraksts motivējošu aktivitāšu izvērtēšanai pirms to
ieviešanas
17. [20 aktuālas vides problēmas - kopsavilkums](#)
18. [Mežu izciršana Lietuvā](#)
19. [Mežu izciršana Latvijā](#)
20. [Mežu izciršana Igaunijā](#)
21. [Padomi ilgtspējīgai \(zaļai\) pasākumu plānošanai](#)
22. [Vairāku ES projektu piemēru apkopojums](#), kā pasākumus padarīt
videi draudzīgākus (t.sk. viegli izmantojams kontrolsaraksts).
23. [Videi draudzīgas aktivitātes ieviešanai darba vietā](#)
24. [Rokasgrāmata komunikācijas plānošanai pirms un pēc
pasākuma](#) - palīgs kopienas biedriem pasākumu organizēšanas
strukturēšanai. Īpaši noderēs publisku brīvdabas pasākumu
organizatoriem.
25. [Videi draudzīgi pasākumi, kontrolsaraksts angļu valodā.](#)
26. [Videi draudzīgu pasākumu organizēšana](#) - rokasgrāmata latviešu
valodā.
27. [Klimatam draudzīgu pasākumu organizēšana](#) - Decarbonize our
Future vadlīnijas
28. [Zaļi domājošu rīku kopums ilgtspējīgām jaunatnes organizācijām](#)

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 -



Nordplus

greenminded.eu



GREEN MINDED

programmas Nordplus Adult administratore, nenes atbildību par šeit atspoguļoto informāciju.