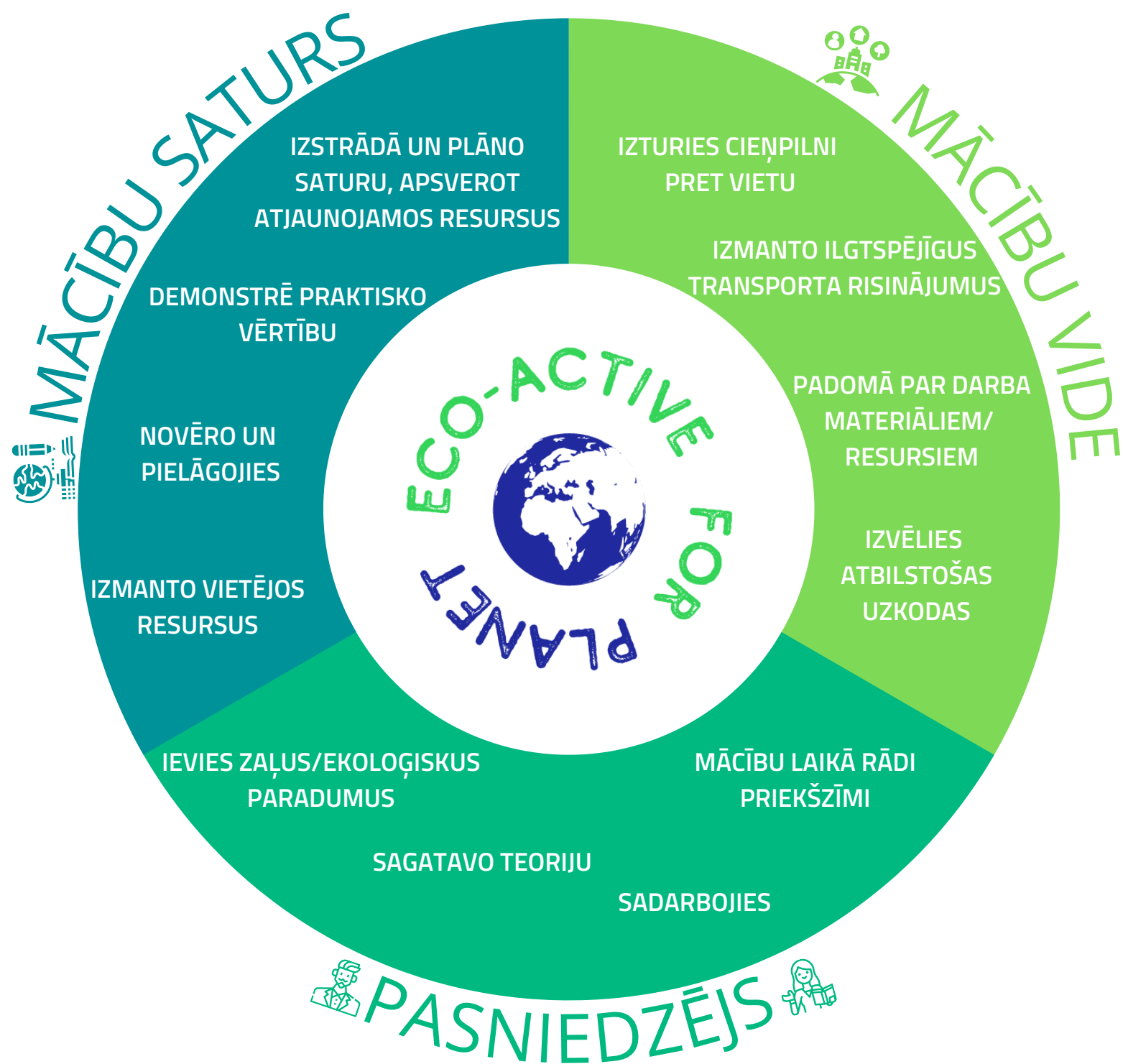


# RĪCĪBAS KODEKSS

*pasniedzējiem un aktīvistiem, kam rūp mūsu planēta*



Banki Żywności



Säätiö • Foundation



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



## KONSORCIJS

Projektā ECO-ACTIVE FOR PLANET ir iesaistīta pieredzējušu organizāciju apvienība no 5 valstīm: Polijas NVO pasniedzēju asociācija, Polijas Pārtikas banku federācija, Čehijas Andragoģijas ekspertu asociācija, Somijas Mūžizglītības fonds, Latvijas Permakultūras biedrība un Zaļās Eiropas fonds.



Banki Żywności 



Šī publikācija ir licencēta saskaņā ar [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) (CC BY-SA 4.0)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Eiropas Komisijas atbalsts šīs publikācijas veidošanā neietekmē saturu, kurā ir atspoguļots tikai satura autoru viedoklis, un Komisija nav atbildīga par publikācijā ietvertās informācijas izmantošanu jebkādā veidā.

# Cienījamie pasniedzēji!

Mēs izveidojām šo materiālu, lai palīdzētu jums veiksmīgāk vadīt mācību sesijas par planētas ekoloģijas tēmu. Šajā rīcības kodeksā sniegtā informācija palīdzēs vides aizsardzības semināru pasniedzējiem, vadītājiem un pedagogiem apsvērt ekoloģiskos aspektus savās mācībās. Dokumenta saturs būs piemērots ikvienai mērķauditorijai pieaugušo izglītības jomā – cilvēkiem ar īpašām vajadzībām, nelabvēlīgā situācijā nonākušām personām u.c.

Mēs identificējam trīs būtiskus rīcības kodeksa elementus:

## PASNIEDZĒJS

- Ievies "zaļus"/videi draudzīgus paradumus
- Sagatavo teoriju
- Mācību laikā rādi priekšzīmi
- Sadarbojies

## MĀCĪBU VIDE

- Izturies cieņpilni pret vietu
- Izmanto ilgtspējīgus transporta risinājumus
- Padomā par darba materiāliem/resursiem
- Izvēlies piemērotas uzkodas

## MĀCĪBU SATURS

- Izstrādā un plāno saturu, apsverot atjaunojamos resursus
- Demonstrē praktisko vērtību
- Novēro un pielāgojies
- Izmanto vietējos resursus

Tālāk mēs sniegsim detalizētāku aprakstu par katru kategoriju.

**Mēs ceram, ka šis Rīcības kodekss būs noderīgs jūsu mācībās!**



1-1

## Ievies "zaļus"/videi draudzīgus paradumus

Lai ekoloģiskās zināšanas un videi draudzīgus paradumus mācītu citiem, pasniedzējam vispirms ir jāapgūst šīs kompetences pašam. Turklāt zaļāku dzīvesveidu var mācīt gan seminārā par ekoloģiju, gan ar šo tēmu pilnīgi nesaistītās mācībās, piemēram, datorprogrammēšanasursos. Ekoloģiskās kompetences ir universālas, un tās vislabāk ir apgūt darbībā.

### APRAKSTS

#### Galvenie jautājumi

- Kādas dabai draudzīgas aktivitātes jūs veicat ikdienā?
- Vai jūsu mācību tēma varētu būt saistīta ar konkrētiem ekoloģiskiem aspektiem? Vai šos aspektus būtu iespējams apspriest jūsu mācību ietvaros?
- Vai jūs spētu dalībniekiem pārliecināši izskaidrot, cik liela nozīme ir pat nelielām ekoloģiskām aktivitātēm attiecībā uz semināru organizēšanas un vadīšanas veidu?

### KĀPĒC TAS IR SVARĪGI

- Pasniedzēji parasti vismaz daļēji piedalās mācību plānošanā, sagatavošanā un vadīšanā. Augsts ekoloģisko kompetenču līmenis palīdz katrā procesa posmā.
- Pasniedzējiem savas profesionālās kompetences un zināšanas papildinot ar ekoloģiskajām kompetencēm, ir vieglāk radīt dabai draudzīgāku vidi un pievienoto vērtību gan dalībniekiem, gan kopienai.

### PRAKTISKS PIEMĒRS

Veidojot seminārus un ierīkojot mācību vidi, ekoloģiskās kompetences noder katrā gatavošanās posmā. Jo plašākas ekoloģiskās zināšanas un prasmes, jo lielāka iespēja, ka mācības kopumā tiks organizētas un vadītas ilgtspējīgā veidā.

Piemēram, dalībnieki mācību laikā bieži sagaida izdrukas un bezmaksas dāvanas. Ja pasniedzējs nolemj neizmantot šādus materiālus un spēj sniegt pamatotu un ticamu skaidrojumu, kāpēc tas ir svarīgi, šāds lēmums var ietekmēt dalībniekus un mainīt viņu turpmākos paradumus.

Lai kāda būtu tēma, mācības ir jāizstrādā ar zināšanām, kas balstītas uz zinātniskiem faktiem, lai jūs būtu pārliecināts par informāciju, ar ko dalāties, un spētu atbildēt uz dalībnieku jautājumiem. Jums ir jāzina, kā konkrētā mācību tēma ir saistīta ar citām vides aizsardzības tēmām un kā tā attiecas uz dalībniekiem. Nav perfekti jāpārzina visa joma, bet ir jāsasniedz semināra/izglītojošās aktivitātes mērķis dalībniekam atbilstošajā kontekstā (pieredze, kompetences, vajadzības, paradumi utt.).

#### Galvenie jautājumi

#### APRAKSTS

- Vai pārliecinoši pārzināt mācību tēmu?
- Vai jūsu zināšanas ir balstītas uz zinātniskiem faktiem?
- Vai esat gatavs atbildēt uz dalībnieku jautājumiem?
- Vai jūs pārzināt spēkā esošos tiesību aktus par šo tēmu?
- Vai jūs zināt jaunākos pētījumus/datus par šo tēmu? Vai varat citēt reālus datus?
- Vai zināt, kā ar tēmu saistītais risinājums/likumi vai risinājuma/likumu trūkums ietekmē cilvēku ikdienu/sociālo dzīvi/apkārtējo vidi?
- Vai jūs zināt, kas saistībā ar mācību tēmu tiek apspriests vietējā/ reģionālā/ nacionālā/ ES/ pasaules līmenī?
- Kādi viedokļi/tendences pēdējā laikā ir novērojami saistībā ar tēmu?

#### KĀPĒC TAS IR SVARĪGI

#### Zināšanām jābūt balstītām uz zinātniskiem faktiem, lai:

- pasniedzējs tiktu uztverts kā uzticams informācijas avots;
- laikā, kad tiek plaši izplatītas viltus ziņas un sazvērestības teorijas, dalībniekiem būtu pieejama pārbaudīta informācija;
- lai jūs zinātu savas spējas, uzņemoties uzdevumus, kas nepārsniedz jūsu zināšanas;
- lai cilvēki uzticētos pasniedzēju/pedagogu ekoloģiskajām kompetencēm. Vislabāk būtu iegūt pietiekamas zināšanas, lai apmierinātu dalībnieku vajadzības, attīstot savas ekoloģiskās kompetences.

#### PRAKTISKS PIEMĒRS

Pirms semināra/izglītojošās aktivitātes jūs varat:

- izpētīt tēmu, lai uzzinātu:
  - jaunākos pētījumus un datus, kas ir saistīti ar tēmu;
  - ekspertu un citu personu viedokļus par tēmu.
- izveidot sarakstu ar iespējamajiem jautājumiem par tēmu un pārbaudīt, vai zināt atbildes;
- ieskicēt plašāku kontekstu, lai redzētu, kā jūsu tēma ir saistīta ar citiem jautājumiem, kas ietekmē cilvēkus/sociālos apstākļus/vidi;
- analizēt dalībnieku vajadzības saistībā ar tēmu, ņemot vērā viņu kompetences un lokālo kontekstu.

**Izvērtējamie kritēriji:** vai jūtaties zinošs, atbildot uz jautājumiem par šo tēmu?

**Izvērtējamais rezultāts:** jūsu spēja skaidri izteikties, balstoties uz zinātniskiem faktiem, un spēja atbildēt uz jautājumiem.

<p><b>APRAKSTS</b></p>	<p>Kā pasniedzējam/pedagogam jūsu rīcībai un uzvedībai jābūt atbilstoši vēstījumam, ko nododat dalībniekiem. Mācīšanās nav vienkāršs mehānisms, kur starp pasniedzēju un dalībniekiem tiek nodota un saņemta informācija. Cilvēki mācās vērojot. Viņi vēro jūs mācību laikā un arī pēc tām. Dalībnieku acīs jūs būsiet patiesāks un pārliecinošāks, ja ekoloģiskās vērtības būsiet ieviesis savā ikdienā.</p> <p><b>Galvenie jautājumi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kādu apģērbu valkājat un ko tas par jums pastāsta? Arī šādi faktori atstāj iespaidu uz dalībniekiem.</li> <li>• Vai jūsu dzīvesveids un patēriņš dalībniekiem parāda, vai ieviešat/neieviešat ekoloģiskus paradumus?</li> </ul>
<p><b>KĀPĒC TAS IR SVARĪGI</b></p>	<p>Saskaņā ar sociāli kognitīvo teoriju, ko izstrādājis Alberts Bandura un viņa kolēģi, neviens neapgūst jaunu uzvedību, to sekmīgi vai nesekmīgi izmēģinot, bet gan novērojot, imitējot, turpinot veidot konkrētu sociālo vidi. Jauna informācija un uzvedība tiek apgūta, vērojot citus cilvēkus.</p> <p>Teorija apgalvo, ka tad, kad cilvēki novēro konkrētu uzvedības modeli un šādas rīcības sekas, viņi šo informāciju atceras un izmanto, lai veidotu turpmāko uzvedības modeli. Šāda modeļa novērošana var arī pamudināt skatītāju rīkoties atbilstoši apgūtajai uzvedībai.</p>
<p><b>PRAKTISKS PIEMĒRS</b></p>	<p>Veiciet savas eko kompetences pašvērtējumu, lai saprastu, vai jūsu uzvedība atbilst vēstījumam.</p> <p>Pirms izlemjat rīkot mācības/eko aktivitāti, pajautāji sevis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vai šajā tēmā apspriestās vērtības esmu ieviesis savā ikdienā?</li> <li>• Kā es varu rādīt priekšzīmi, lai mainītu dalībnieku domas atbilstoši mācību mērķiem?</li> </ul>

Pasniedzēju sadarbībai jānotiek vismaz trīs līmeņos.

### 1. Pasniedzējs un organizācija

- Vai esat iepazinis organizāciju, kuru pārstāvat mācībās?
- Cik labi jūs zināt organizāciju, tās vērtības, ētikas principus u.tml.?
- Kāda veida informācija jums būtu nepieciešama no savas organizācijas?
- Vai zināt, kur organizācijā var atrast visu vajadzīgo informāciju?
- Vai savā kursā runājat par ko tādu, kas varētu ietekmēt organizācijas ilgtspējīgas attīstības programmu? Ja jā, vai zināt, kā ieviest izmaiņas?

### 2. Pasniedzējs un citi pasniedzēji

- Vai pazīstat citas organizācijas/pasniedzējus? Cik daudz kontaktpersonu jums ir zināms?
- Vai esat dalījies ar savu eko kompetenču labākajiem piemēriem? Vai spējat citus ieinteresēt ar jaunām idejām?

### 3. Pasniedzējs un ieinteresētās personas

Galvenie jautājumi par ilgtspējīgu nākotni

- Vai jums kopā ar apmācāmajiem un partneriem ir iespējams mainīt sabiedrību?
- Vai varat ieinteresētajām personām radīt atbildības sajūtu par vidi?
- Vai ir iespējams iesaistīt šīs personas aktivitātēs, kas veicina ilgtspējīgu labklājību?

#### APRAKSTS

#### KĀPĒC TAS IR SVARĪGI

- Lai visi darbotos saskaņā ar tiem pašiem principiem.
- Lai pasniedzējam vienmēr būtu pieejami jaunākie materiāli.
- Lai nodrošinātu caurspīdīgumu un atbalstu.
- Lai izveidotu viegli apgūstamas un ieviešamas metodes.

#### PRAKTISKS PIEMĒRS

- Organizācijas līmenī: organizācijai ir izveidotas metodes (piemēram, vadlīnijas), algojot pasniedzējus un iepazīstinot tos ar organizācijas principiem, praksi un procedūrām.
- Platforma, kurā ir iespējams dalīties ar izveidotajām metodēm, metožu ieviešana praksē, piemēri, tikšanās ar dažādām organizācijām u.c.
- Pasniedzēju izveidota ieinteresēto personu datubāze. Datubāzē ir informācija par dažādām ieinteresētajām personām, ar kurām var sazināties. Piemēram, Zemes stundas pasākumiem ir pieejama kontaktinformācija konkrētam elektroenerģijas uzņēmumam.

### APRAKSTS

Padomājiet par to, kur notiks mācības. Veidojiet saikni ar apkārtni raksturīgajām īpatnībām, atbalstiet vietējās organizācijas un novērtējiet vietējos resursus.

#### Galvenie jautājumi

- Ar ko šī atrašanās vieta ir īpaša?
- Kāda ir apkārtnē?
- Kā izskatās ēka un telpas?
- Vai vismaz daļu mācību ir iespējams rīkot ārā?
- Kā tiek iegūta elektrība un ūdens, kā tiek apsaimniekoti atkritumi?
- Vai apkārtne ir vietējie uzņēmumi, kuru ražotos produktus varētu izmantot?

Kad esat atbildējis uz šiem jautājumiem, izstrādājiet mācības un ietveriet informāciju, izrādot cieņu pret vietu un tās apkārtni. Piemērotas mācību vietas izvēle stiprinās cilvēku saikni ar dabu un ainavu, kurā viņi atrodas, pat ja tas ir tikai uz īsu laiku. Pasākuma vietai ir jāparāda, ka arī cilvēks ir daļa no dabas un ikviena mūsu darbība ietekmē trauslo tīmekli, kas veido cilvēka un dabas attiecības.

### KĀPĒC TAS IR SVARĪGI

- Rādiet piemēru (*exempla trahunt*) – iedvesmojiet un motivējiet dalībniekus pēc atgriešanās no mācībām rīkoties atbilstoši redzētajiem principiem.
- Labas prakses piemēri tuvākajā apkārtne, vēlams redzēta pašu acīm – dalībnieki uzzina, ka tas ir iespējams un nav tik grūti.
- Iespēja saņemt tehnisku, organizatorisku palīdzību – kā redzētos piemērus varētu ieviest citur.
- Neapzināta mācīšanās, ieradumu apgūšana – ieviešana ikdienas dzīvē.

### PRAKTISKS PIEMĒRS

- Vēlams, ka vieta atrodas laukos, nevis lielās pilsētās (Vides izglītības centrs, ja iespējams).
- Videi draudzīgā veidā ekspluatētas ēkas (apkure no atjaunojamiem energoresursiem, siltuma reģenerācija, saules enerģija, apgaismojuma automātiska izslēgšana, **atkritumu šķirošana**, lietus ūdens kolektori, sausās tualetes, katru dienu netiek mainīti dvieļi utt.).
- **Āra nodarbības, iekštelpu mēbeles, dekorācijas no ilgtspējīgiem materiāliem.**

**Izceltas treknrakstā** ir lietas, ko var nodrošināt pat tad, ja telpas nav pilnībā piemērotas – atkritumu šķirošana mācību laikā, semināra aprīkojums un zona mācībām ārā.

Jūs varat iedvesmoties no Sluňákov, Čehijā (Ekoloģisko aktivitāšu centrs – [slunakov.cz](http://slunakov.cz)), Horka nad Moravou, Čehijā – ēka, mācību telpa iekšā un ārā ([www.otevrenazahrada.cz](http://www.otevrenazahrada.cz)).



## Izmanto ilgtspējīgus transporta risinājumus

Padomājiet, kādas ir transporta izmantošanas iespējas, un vai jūs esat veicis labāko izvēli.

### Galvenie jautājumi

- Kādus transporta veidus izmantojat jūs un citi cilvēki?
- Vai esat piedāvājis dažādas ierašanās iespējas?
- Vai ir pieejami ilgtspējīgāki risinājumi?
- Vai tiešām ir nepieciešams pārbrauciens, vai arī jūs varētu rīkot tiešsaistes pasākumu?
- Vai jūs piedāvājat vienādas iespējas visiem dalībniekiem?

### APRAKSTS

### Transports:

- ir ievērojams, vai pat lielākais, enerģijas patērētājs;
- rada gaisa piesārņojumu, CO<sub>2</sub>, NO<sub>x</sub> un SO<sub>x</sub> gāzes, kā arī cietās daļiņas;
- rada trokšņa piesārņojumu.

### Transportlīdzekļu iespējamā negatīvā ietekme uz vidi:

- gaisa kvalitātes pasliktināšanās, siltumnīcefekta gāzu emisijas;
- paaugstināts globālo klimata pārmaiņu risks;
- ūdens resursu degradācija;
- troksnis, dzīvotņu izzušana un sadrumstalotība.

### KĀPĒC TAS IR SVARĪGI

### Veiciet savu izvēli

- Seminārs klātienē: vai tas ir nepieciešams? Pamatojiet savu atbildi.
- Sabiedriskais transports: vai tas ir pieejams? Vai ir padomāts par vienādām iespējām visiem?
- Tiešsaistes tikšanās: vai jūs varat to sarīkot? (Tehniskais atbalsts, pietiekama pieredze.)

### Papildjautājumi

#### Izvērtējamie kritēriji

- Kā mēs izmantojam transportu, dodoties uz mācībām?
- Kā mēs izmantojam transportu, kamēr apmeklējam mācības?

#### Kā un kur iegūt informāciju

- Aptaujājiet pasniedzējus un dalībniekus.
- Apkopojiet informāciju un izveidojiet statistikas pārskatu.

#### Izvērtējamais rezultāts

- To pasniedzēju un dalībnieku procentuālā daļa, kuri izmanto dažādus transportlīdzekļus.
- To pasniedzēju un dalībnieku procentuālā daļa, kuri pārvietojas ar kājām, velosipēdu, autobusu, vilcienu, savu automašīnu, lidmašīnu utt.

### PRAKTISKS PIEMĒRS

Padomājiet par to, kādus materiālus/rīkus izmantot mācībās, kāpēc tos izmantot, kā tos izmantot, kādu vēstījumu jūs nododat dalībniekiem.

Mācībās parasti ir vajadzīgs papīrs, mapes, aploksnes, pildspalvas, zīmuļi, šķēres, līme. Pat šos nelielos priekšmetus var sagatavot, padomājot par vidi. Kritēriji, kas varētu palīdzēt jums veikt izvēli, ir, piemēram, materiālu un enerģijas patēriņš ražošanas procesā, pārstrādājamība, bioloģiskās noārdīšanās spēja, (ne)kaitīgums veselībai, pārvadāšanas attālums no ražotāja līdz patērētājam.

**APRAKSTS****Galvenie jautājumi**

- No kā tas ir izgatavots?
- Kādas ir dabai draudzīgākas alternatīvas?
- Vai es varu to pārstrādāt, izmantot atkārtoti?
- Vai dalībnieki var paņemt līdzī savus materiālus/rīkus un pēc tam aizvest mājās?

Mēģiniet rast videi draudzīgus risinājumus mācību telpā: magnētiskās baltās tāfeles, baltās tāfeles, elektroniski, nevis drukāti materiāli utt.

**KĀPĒC TAS IR SVARĪGI**

Ir zināms, ka cilvēki mācās no citu piemēra (*Exempla trahunt*) – pēc mācībām dalībnieki būs iedvesmoti un motivēti izmantot ekoloģiskus rīkus un materiālus. Cilvēki sapratīs, ka tas ir izdarāms un nemaz nav tik grūti, jo paši būs redzējuši daudzus labas prakses piemērus un varēs tos ieviest arī savās aktivitātēs. Redzot pārbaudītas un izmēģinātas lietas, dalībnieki mācās neapzināti, kas ļauj vieglāk mainīt ieradumus un ieviest tos ikdienas dzīvē.

Lai ierosinātie pasākumi un risinājumi darbotos, tie ir jāpārņem pēc iespējas vairāk dalībniekiem, tādēļ viņiem ir jāzina, kas tiek darīts un kāds tam ir pamatojums. Jo īpaši tas attiecas uz mazāk zināmiem pasākumiem un risinājumiem – par tiem ir jāsniedz pēc iespējas vairāk informācijas un paskaidrojumu. Izklāstiet savas dabai draudzīgās aktivitātes – dažas neparastas lietas būtu jānorāda dalībniekiem jau iepriekš. Izklāstiet un izskaidrojiet visas savas ekoloģiskās metodes – ielūgumos, uz plakātiem, uz vietas, organizatoriskajos norādījumos.

**PRAKTISKS PIEMĒRS**

Mācībām var būt liela ietekme uz vidi pirms tās pat sākas, jo, iespējams, tiek drukāti plakāti, suvenīri un reklāmas materiāli. Un atkal – jo mazāk, jo videi draudzīgāk – it īpaši tas attiecas uz dažādiem "bezjēdzīgiem" suvenīriem.

Tālāk ir norādīti svarīgākie punkti, kas jāpatur prātā, gatavojot mācību materiālus (piedāvājam salīdzinoši viegli pieejamus un lētus variantus).

- Izmantojiet pārstrādātu, nechlorētu papīru.
- Katram dokumentam drukājiet pēc iespējas mazāk kopiju.
- Kopējiet un drukājiet uz abām lapas pusēm un neizmetiet papīru, ja neesat izmantojis lapas abas puses.
- Kancelejas preces – izmantojiet zīmuļus, kas izgatavoti no dabīgiem materiāliem (FSC sertificēta koka, bambusa, kviešu šķiedras, kukurūzas lapām, papīra).
- Izvēlieties metāla, nevis plastmasas asinātājus vai skavotājus. Izmantojiet metāla šķēres (bez plastmasas detaļām).

Ir iespēja izmantot interneta veikalu ar videi draudzīgiem biroja piederumiem, kur katram produktam ir uzskaitītas visas tajā esošās ķīmiskās vielas (vācu valodā): [www.memo.de](http://www.memo.de)

Organizējot ēdināšanu seminārā, ir jāapsver šādi faktori: ēdieni, dzērieni, ēdienu un dzērienu iepakojums, kā arī pārtikas atkritumu utilizēšana.

#### Galvenie jautājumi

- Vai ir iespējams izmantot vietējos resursus?
- Vai atspirdzinājumus ir nepieciešams iesaiņot?
- Ko jūs darīsiet ar pārpalikumiem?

Optimālais risinājums būtu izmantot vietējos resursus, t.i., iegūt vietējo zemnieku produkciju – vai nu tieši, vai zemnieku tirgū. Tādējādi tiek ievērots gan bioloģiskās lauksaimniecības kvalitātes nosacījums, gan godīgas tirdzniecības nosacījums.

Arī ūdeni visvienkāršāk būtu iegūt no vietējām akām. To var izmantot arī dzērienu pagatavošanai – limonādēm no vietējiem augļiem vai tējām no vietējiem augiem. Jauks papildinājums programmā varētu būt iespēja dalībniekiem pašiem lasīt augļus vai tējas. Kas attiecas uz kafijas dzērieni, var izmantot gan kafiju (ir jāpārbauda bioloģiskais un godīgas tirdzniecības marķējums), gan no vietējiem produktiem (cigoriņiem, graudiem) gatavotus aizstājējus. Vietējais vīns (un arī stiprāki dzērieni), kas bieži tiek ražoti bioloģiskajās saimniecībās, noteikti būs lielisks papildinājums vakara programmai.

Ēdieniem un dzērieniem neizmantojiet vienreizējas lietošanas iepakojumu. Pērkot produktus no zemniekiem, var izmantot auduma maisiņus un speciālus atkārtoti lietojamus maisiņus dārzeniem un augļiem. Dzērieni izmantojiet stikla taru, t.i., atkārtoti lietojamas un pārstrādājamas pudeles. Līdzīgi noteikumi attiecas arī uz pasniegšanu. Varat izmantot koka galda piederumus, papīra šķīvjus un glāzes, taču vēlams izmantot klasiskos mazgājamos traukus, kas turklāt būs vizuāli daudz pievilcīgāki.

#### APRAKSTS

#### KĀPĒC TAS IR SVARĪGI

- Semināra pievilcība – semināri ar interesantu, no vietējiem produktiem gatavotu ēdienu ir daudz aizraujošāki un atraktīvāki, īpaši ārvalstu dalībniekiem.
- Dalībnieku vispārējā labsajūta – atspirdzinājumi no bioloģiskiem produktiem parasti ir organismam vieglāk pārstrādājami, kā arī ir daudz aromātiskāki, bet vienreizlietojamu plastmasas galda piederumu un trauku izmantošana vienmēr dalībniekos rada zināmu neapmierinātību.

Ekonomiskie iemesli – lētāk ir izmantot klasiskos keramikas un stikla traukus, tāpat lētāk ir gatavot tējas, limonādes vai svaigu sulu no pašu vāktiem augļiem un tējām. Patiesībā bieži vien produkciju no vietējiem zemniekiem var iegādāties pārsteidzoši izdevīgi.

#### PRAKTISKS PIEMĒRS

Šeit norādītās lietas ir pieejamas gandrīz vienmēr – ar minimālu ieguldījumu tiek panākts milzīgs efekts: **klasiskie mazgājami trauki un galda piederumi, krāna ūdens krūzē ar citrona šķēli vai piparmētras lapiņām, bļodas ar sezonas augļiem, lina auduma salvetes.**

Iedvesmu varat smelties šeit: **Veronica-Hostětín centrs (Čehija):** ekoloģiskā būvniecība un ēku ekspluatācija, augļu un dārzeņu audzēšana, sidra darītava, [www.hostetin.veronica.cz](http://www.hostetin.veronica.cz); **Sonnetor (Čehija):** ārstniecisko augu audzēšana un tējas ražošana, tostarp ārstniecisko augu iepirkšana no selekcionāriem un mazajiem audzētājiem, tējas istaba un godīgas tirdzniecības kafejnīca, [www.sonnetor.com](http://www.sonnetor.com)

## Izstrādā un plāno saturu, apsverot atjaunojamos resursus

### APRAKSTS

Vispirms apdomājiet, kā jūs vēlētos, lai šīs mācības ietekmētu jūsu mērķauditoriju un tās vajadzības, kā arī izvēlēto tēmu. Taču pieļaujiet arī iespēju, ka rezultātam nav jābūt paredzamam. Izstrādājot risinājumus, esiet pieticīgs un vispirms meklējiet nelielus un lēnus risinājumus, ko varat ar laiku pārbaudīt. Savos pasākumos netērējiet enerģiju īstermiņa redzējumam, bet koncentrējieties uz jēgpilnu ilgtermiņa ietekmi. Labs redzējums un plašāka perspektīva ir nepieciešama, lai jau no paša sākuma noteiktu pareizo virzienu.

### Galvenie jautājumi

- Kā ietaupīt transporta un elektroenerģijas izdevumus, neietekmējot darba kvalitāti? Vai ir iespējams izmantot atjaunojamo enerģiju?
- Vai esat pārbaudījis, kādi resursi ir pieejami mācību norises vietā? Vai esat domājis par to, kā šo vietu iekļaut mācību programmā vai arī kā pielāgot mācības šai vietai?
- Vai zināt, kādus resursus dalībnieki varētu ņemt līdzi un dalīties ar tiem mācībās? Tās var būt ne tikai prasmes, bet arī materiāli, fiziski priekšmeti un palīdzība gatavošanās posmā. Šādu palīdzību organizējiet savlaicīgi.
- Vai esat sagatavojis virtuālo telpu, kur dalīties pieredzē un pārdomās pēc mācībām?

### KĀPĒC TAS IR SVARĪGI

- Izvēloties atjaunojamo enerģiju un citus resursus, jūs ne tikai palīdzēsiet samazināt ietekmi uz planētu, bet arī radīsiet iekļaujošāku vidi, nenošķirot dalībniekus no dažādiem sociālajiem slāņiem. Apdomīga atjaunojamo energoresursu izmantošana atbilst arī permakultūras principiem. Izturēšanās pret cilvēkresursiem kā pret atjaunojamiem energoresursiem<sup>o</sup> –izpratne, ka, nesniedzot atbalstu, cilvēka enerģija un potenciāls var izsīkt.
- Lai pasniedzēji nepiedzīvotu izdegšanu; starp pasniedzēju un dalībniekiem jāveido abpusēja enerģijas plūsma, mudinot dalībniekus izklāstīt savas idejas un turpināt attīstīt iegūtās prasmes, dalīties un atbalstīt vienu otru mācību procesā. Kopīgi radīts rezultāts ir uztverams kā atjaunojams resurss, jo zināšanas ir kopīgas un nav atkarīgas tikai no pasniedzēja.

### PRAKTISKS PIEMĒRS

Raķeškrāšņu būvniecības meistarklasē tiek izmantoti tikai dabīgi materiāli; pēc meistarklases visi dalībnieki tiek aicināti pievienoties WhatsApp grupai, kurā viņi aktīvi dalās ar savām idejām un veido savu kopienu. Kad dalībnieki paši īsteno savus raķeškrāsņu būvniecības projektus, citu grupas dalībnieku palīdzība un zināšanas tiek nodotas neatkarīgi no pasniedzēja. Meistarklases galerija:

[www.facebook.com/Smiltenei.un.Latvijai](http://www.facebook.com/Smiltenei.un.Latvijai)

## APRAKSTS

Māciet vērtīgas un praktiski izmantojamas prasmes. **Māciet ne tikai teoriju, bet arī metodes.** Rosiniet dalībniekus rast pašiem savus praktiskos risinājumus, uzziniet dalībnieku pieredzes stāstus, kā arī uztveriet dalībnieku dažādos uzskatus kā ieguvumu, pamatu diskusijai.

Veidojiet uz sadarbību vērstu gaisotni, kā arī novērtējiet kolektīvo inteliģenci. Tā kā tēmas, kas saistītas ar vides/klimata ārkārtas situāciju, var izraisīt satraukumu, bailes un bezjēdzības sajūtu, pasniedzējam mācību ietvaros jāspēj norādīt ilgtspējīgus un konkrētus rīcības punktus/metodes. Šādā veidā dalībnieki gūs sajūtu, ka viņi ir spējīgi ietekmēt situāciju, būt ekoaktīvi.

**Galvenie jautājumi**

- Vai, izstrādājot mācības, ir iespējams smelties iedvesmu no dabas?
- Vai mācību mērķi ir konkrēti un ilgtspējīgi rīcības punkti/padomi?

## KĀPĒC TAS IR SVARĪGI

Kā mērķi nosakot praktisku rezultātu, mācību kurss radīs lietderības sajūtu, mudinot dalībniekus iegūtās zināšanas izmantot arī ikdienā. Tas bagātinās un attīstīs mācību sākotnējo ideju. Gatavs produkts var arī kalpot kā piemērs mācībām nākotnē. Praktiski pielietojamas prasmes ir viegli atcerēties, tāpēc tās ir vērtīgākas dalībniekam.

**Mērķis: ilgtspējīgi un konkrēti rīcības punkti/metodes**

- Dalībnieki saprot, ka spēj ietekmēt apstākļus.
- Gan dalībnieki, gan pasniedzējs skaidri redz, ka mācības rada konkrētu un ilgtspējīgu ietekmi, kas turklāt ir motivējoši un saistoši. (*Kādas izmaiņas mēs ieviesīsim šodien?*)
- Grupa sadarbojas, lai sasniegtu kopīgu mērķi.

## PRAKTISKS PIEMĒRS

Vēsturiskajam laikmetam atbilstošas dobes izveide muzejā sēklu lolotāju mācību ietvaros. Dalībnieki paši ir iesaistīti procesā, nevis tikai mācās vērojot.

Tradicionālā skaidu jumta meistarklase tiek rīkota uz reāla jumta sabiedriskā vietā.

Dalībnieki iegūst prasmes, savukārt mācību rezultātam ir praktisks pielietojums. [http://skaidu-meistarklase.mozello.lv/skaidu\\_meistarklases/skaidu\\_darbnicu\\_fotostasti/2018-fotostasti/params/group/103519/](http://skaidu-meistarklase.mozello.lv/skaidu_meistarklases/skaidu_darbnicu_fotostasti/2018-fotostasti/params/group/103519/)

Pēc mācībām dalībniekiem ir jārodas idejām par to, ko viņi paši var viegli izdarīt, kā arī jābūt sajūtai, ka viņi ir kaut ko sasnieguši kopā.

**Papildjautājumi**Izvērtējamie kritēriji

- Vai skaidri redzat, kādi būs šo mācību konkrētie rezultāti?
- Vai šie rīcības punkti ir ilgtspējīgi?

Izvērtējamais rezultāts

- Dalībnieki pēc mācībām dodas mājup ar vairākiem konkrētiem rīcības punktiem.

Dabā nekas nav konstants. Viss mainās un attīstās. Tāpēc mācību laikā jums kā ekoloģiski domājošam pasniedzējam ir jānovēro situācija un jāmāk pielāgoties atbilstoši šai situācijai. Ir svarīgi labi sagatavoties, taču ir arī svarīgi būt elastīgam un ātri reaģēt uz apstākļiem atkarībā no dalībnieku atsauksmēm un vajadzībām. Pasniedzēja pirmais uzdevums ir radīt drošu un atvērtu vidi domu apmaiņai, aicinot vienmēr sniegt atgriezenisko saiti, domāt kritiski, uzdot jautājumus un paust emocijas. Pasniedzējam vienmēr jābūt atvērtam, spējīgam izvērtēt savu rīcību un uz klausīt atsauksmes.

#### Galvenie jautājumi

#### APRAKSTS

- Zinot mācību apstākļus, kā jūs izveidosiet drošu vidi diskusijām, lai dalībniekiem būtu iespēja brīvi domāt kritiski, uzdot jautājumus?
- Kā jūs nodrošināsiet dalībniekiem iespēju saņemt atgriezenisko saiti mācību laikā? Vai darba kārtībā ir iekļauts konkrēts laiks atsauksmju sniegšanai?
- Vai esat gatavs pieņemt atsauksmes un izmantot tās savu aktivitāšu izvērtēšanai?
- Vai esat ieplānojis brīdi dalībnieku reakcijas, ķermeņa valodas, grupas dinamikas novērošanai no malas?
- Vai jūs spējat ne tikai pieņemt atsauksmes, bet arī būt pietiekami elastīgs, lai mainītu mācību virzību un pielāgotos viedokļiem (pat ja tas nozīmētu jūsu sākotnējo plānu maiņu)?

#### KĀPĒC TAS IR SVARĪGI

- Mācību laikā ignorējot dalībnieku vajadzības un emocijas, var iestāties atslābums un rasties neapmierinātība.
- Ja pasniedzējs atsakās pieņemt atsauksmes un nespēj attiecīgi pielāgoties, tiešā veidā tiek apdraudēti mācību panākumi un netiek veidota iekļaujoša vide.
- Būt ekoloģiski aktīvam nozīmē ieklausīties un pielāgoties, tāpēc arī ekoaktīvam pasniedzējam ir jāklausa, jānovēro un jāpielāgojas.

#### PRAKTISKS PIEMĒRS

Dalībnieku vidū ir sajūtama neapmierinātība, kas izpaužas kā neiesaistīšanās jūsu ierosinātajās aktivitātēs.

- Izvēlieties nelielu aktivitāti, ko dalībnieki var veikt mazākās grupās/pāros.
- Nedaudz atkāpieties un vienkārši vērojiet no malas.
- Vai jūs pamanāt, kur rodas spriedze?
- Ja pamanāt, veltiet brīdi, lai pilnībā pārkārtotu pašreizējo sesiju un pielāgotos, piemēram, mainiet grupas dinamiku un/vai rīkojiet aktivitāti, kas mazinātu spriedzi (vai pat piedāvāriet pārtraukumu).
- Ja nevarat noteikt problēmas cēloni, izdomājiet labāko veidu vai brīdi, kad apstāties, un aiciniet visus sniegt atsauksmes.
- Atkal sanākot grupā, mierīgi norādiet uz spriedzi un ierosiniet īsu pārtraukumu.
- Pēc pārtraukuma apspriediet atsauksmes vai atlikušajam mācību laikam ierosiniet citu darba kārtību, lūdzot dalībnieku piekrišanu šādi rīkoties.

Dabā nekas nav konstants. Viss mainās un attīstās. Tāpēc mācību laikā jums kā ekoloģiski domājošam pasniedzējam ir jānovēro situācija un jāmaks pielāgoties atbilstoši šai situācijai. Ir svarīgi labi sagatavoties, taču ir arī svarīgi būt elastīgam un ātri reaģēt uz apstākļiem atkarībā no dalībnieku atsauksmēm un vajadzībām. Pasniedzēja pirmais uzdevums ir radīt drošu un atvērtu vidi domu apmaiņai, aicinot vienmēr sniegt atgriezenisko saiti, domāt kritiski, uzdot jautājumus un paust emocijas. Pasniedzējam vienmēr jābūt atvērtam, spējīgam izvērtēt savu rīcību un uzklaut atsauksmes.

#### Galvenie jautājumi

#### APRAKSTS

- Zinot mācību apstākļus, kā jūs izveidosiet drošu vidi diskusijām, lai dalībniekiem būtu iespēja brīvi domāt kritiski, uzdot jautājumus?
- Kā jūs nodrošināsiet dalībniekiem iespēju saņemt atgriezenisko saiti mācību laikā? Vai darba kārtībā ir iekļauts konkrēts laiks atsauksmju sniegšanai?
- Vai esat gatavs pieņemt atsauksmes un izmantot tās savu aktivitāšu izvērtēšanai?
- Vai esat ieplānojis brīdi dalībnieku reakcijas, ķermeņa valodas, grupas dinamikas novērošanai no malas?
- Vai jūs spējat ne tikai pieņemt atsauksmes, bet arī būt pietiekami elastīgs, lai mainītu mācību virzību un pielāgotos viedokļiem (pat ja tas nozīmētu jūsu sākotnējo plānu maiņu)?

#### KĀPĒC TAS IR SVARĪGI

- Mācību laikā ignorējot dalībnieku vajadzības un emocijas, var iestāties atslābums un rasties neapmierinātība.
- Ja pasniedzējs atsakās pieņemt atsauksmes un nespēj attiecīgi pielāgoties, tiešā veidā tiek apdraudēti mācību panākumi un netiek veidota iekļaujoša vide.
- Būt ekoloģiski aktīvam nozīmē ieklausīties un pielāgoties, tāpēc arī ekoaktīvam pasniedzējam ir jāklausa, jānovēro un jāpielāgojas.

#### PRAKTISKS PIEMĒRS

Pirms mācībām varat izpētīt, vai tuvākajā apkārtnē norisinās kāds kultūras vai izglītojošs pasākums. Skatiet vietējo kopienu centru, teātru un bibliotēku piedāvājumus. Meklējiet informāciju vietējās avīzēs, tūrisma ceļvežos vai pašvaldības mājas lapās. Izpētiet, kāda ir pieredze apkārtnē. Ja jums ir iespēja, pats piedalieties kādā vietējā pasākumā, lai labāk iepazītu vietējo kopienu.

Mēģiniet atrast aktīvus cilvēkus vietējā sabiedrībā, kuri varētu rādīt priekšzīmi. Varat minēt šo personu kā piemēru vai arī sazināties ar viņu, lai apspriestu vietējo redzējumu.

Demonstrējiet vietējo cilvēku veiksmes stāstus, lai arī dalībnieki varētu gūt no tiem labumu.