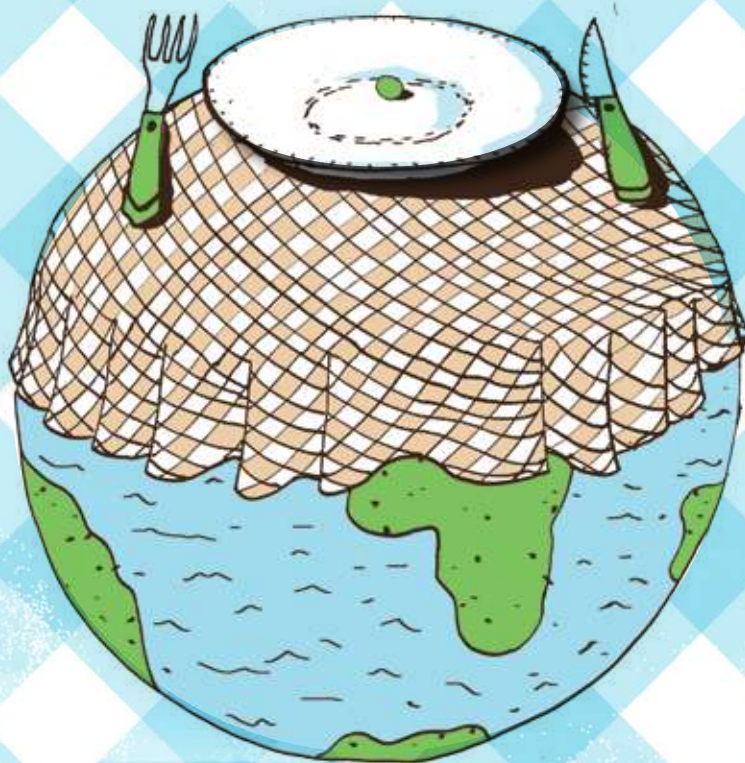


ĒDAM



ATBILDĪGI!

**7 SOĻI CEĻĀ UZ ATBILDĪGU
PĀRTIKAS PATĒRĪŅU**



Metodiskā materiāla sižeta līnija / aktivitātes izstrādātas atbilstoši katrai vecuma grupai. Zemāk redzami simboli palīdzēs Jums saprast, uz kuru vecuma posmu attiecas konkrētā aktivitāte.



Saturs attiecas uz pirmsskolas izglītības iestādēm



Saturs attiecas uz sākumskolu



Saturs attiecas uz pamatskolām un vidusskolām

PADOMS

Iedvesmojieties no citu vecuma grupu aktivitātēm! Daļu no aktivitātēm iespējams pielāgot jaunākiem vai vecākiem skolēniem.

„Svarīgi ikvienu bērnu izglītot par pārtiku“

DŽEIMIJS OLIVERS, ŠEFPAVĀRS

Mīļie skolotāji,

Metodoloģijas rokasgrāmata, kas tagad nonākusi jūsu rokās, ir veidota kā daļa no projekta “Ēdam atbildīgi!”. Projekta mērķis ir palīdzēt ES dalībvalstu jauniešiem un arī pieaugušajiem izprast sakarības starp viņu ēšanas paradumiem un globāliem izaicinājumiem, ar kuriem būs jāsaskaras nākotnes paaudzēm, kā arī praktiski darboties, lai veicinātu ilgtspējīgu dzīvesveidu apkārtējās pasaules kontekstā.

Pārtikas ražošana, izplatīšana un patēriņš ne tikai atstāj milzīgu iespaidu uz mūsu veselību, bet arī ietekmē dabas resursu patēriņu, klimata pārmaiņas, bioloģisko daudzveidību un izmaiņas vidē. Visa pārtikas aprites sistēma atstāj iespaidu uz cilvēku labklājību daudzās pasaules vietās. Ik dienas mēs veicam izvēles, kas ietekmē apkārtējo pasauli, bet, izvēloties atbildīgu pārtikas patēriņu, mēs varam dot savu ieguldījumu tajā, lai pasaule mums apkārt veidotos tāda, kādu gribam to redzēt. Kā to panākt? Ēdot ar apziņu, ka tam, ko liekam uz sava šķīvja, vajadzētu nest labumu ne tikai mums pašiem, bet arī apkārtējai pasaulei. Par to, kā mazas izmaiņas mūsu ēšanas paradumos var atstāt lielu iespaidu, lasiet vairāk materiālā “Kā mūsu ēšanas paradumi ietekmē pasauli?”.

“Ēdam atbildīgi!” metodoloģijā izmantots Ekoskolām

labi pazīstamais 7 soļu cikls. Šis resurss papildina Ekoskolu materiālus ar jaunu, aizraujošu un aktuālu tematu, kas cieši saistīts ar pārējām Ekoskolu tēmām. Metodiskā materiāla mērķis ir nodrošināt jūs, skolotājus, ar atbalstu Atbildīga pārtikas patēriņa tēmas iekļaušanai mācību procesā. Tajā tiek uzsvērtā padziļināta problēmu izpratne un piedāvātas konkrētas metodes, kā īstenot temata apguvi ar skolēniem.

Mēs apzināmies, cik plašs ir Atbildīga pārtikas patēriņa temats un ka nav iespējams aptvert pilnīgi visu. Tādēļ esam to sadalījuši 6 apakštēmās: Vietēja un sezonāla pārtika, Lauksaimniecības kultūru daudzveidība, Pārtikas atkritumi, Rūpnieciski apstrādāta pārtika un palmu eļļa, Dzīvnieku izcelsmes produktu patēriņš un Ražošanas veids – ekoloģiski sertificēta lauksaimniecība un godīga tirdzniecība.

Cerams, ka jums būs prieks strādāt ar šo rokasgrāmatu!

Projekta “Ēdam atbildīgi!” („Eat Responsibly! An action-oriented global learning program for EYD 2015 and beyond“) ietvaros izveidoti arī šādi dokumenti:

- **Projekta “Ēdam atbildīgi!” mājaslapa**

www.eatresponsibly.eu

- **Nacionālā Facebook lapa**

www.facebook.com/edamatbildigi

- **Starptautiskā Facebook lapa**

www.facebook.com/weeatresponsibly

- **Metodiskais tematisko virzienu materiāls**

“Kā mūsu ēšanas paradumi ietekmē pasauli?”

7 soļi līdz atbildīgākam pārtikas patēriņam*

Ekopadome

- Pārtikas tēmai atbilstošas Ekopadomes darba grupas izveide
- Lomu un uzdevumu sadale starp Ekopadomes pārtikas grupas dalībniekiem
- Motivācijas iegūšana darbam ar jauno tēmu



...9



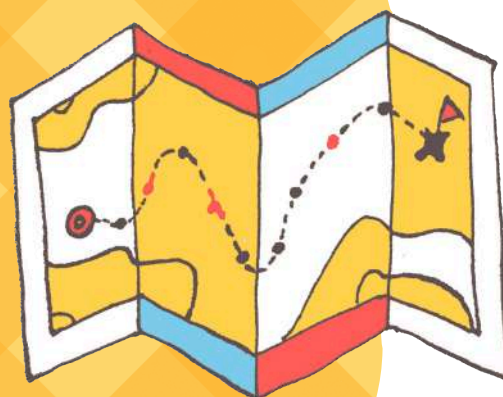
Pārtikas izvērtējums

- Skolas virtuves un kafējnīcas apsekojumi, ieskats situācijā arī māju virtuvēs
- Rezultātu izvērtējums un iespējamo uzlabojumu izzināšana

...16

Rīcības plāns

- Pārtikas izvērtējuma anketas rezultātiem atbilstošas "Atbildīga pārtikas patēriņa" prioritārās tēmas izvēle uzlabojumu veikšanai
- Vienošanās par konkrētiem veicamajiem uzlabojumiem
- Gada rīcības plāna izveide



...21



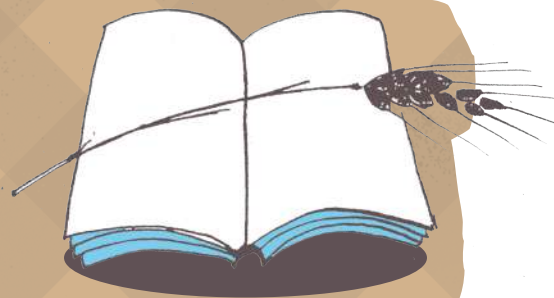
Uzraudzība un izvērtēšana

- Vienošanās par mērķu un uzdevumu sasniegšanas uzraudzību un izvērtēšanu
- Uzraudzības un izvērtēšanas pasākumi katrā no septiņiem soļiem

...28

Sasaiste ar mācību saturu

- Atbildīga pārtikas patēriņa globālās perspektīvas izprašana



...31

Informēšana un iesaistīšana

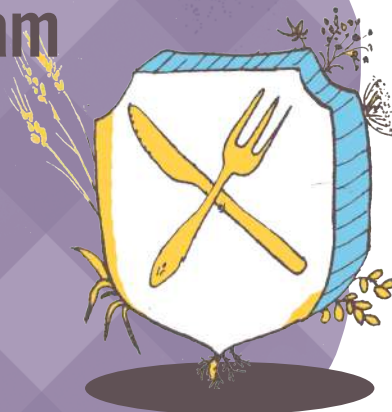
- Skolas un apkārtējās sabiedrības informēšana par sasniegumiem pārtikas tēmā
- Prasmju apgūšana par paveiktā pastāstīšanu apkārtējai sabiedrībai, rakstu, ziņojumu, plakātu un interneta vietņu izveide, saziņa un popularizācija sociālajos tīklos
- Atbildīga pārtikas patēriņa tēmai veltīta pasākuma organizēšana skolasbiedriem, vecākiem un vietējai sabiedrībai
- Sadarbības veidošana ar vecākiem, vietējo sabiedrību, ekspertiem atbildīga pārtikas patēriņa tēmā, zemniekiem, pavāriem, produktu piegādātājiem u.c.



...36

Vides kodekss atbildīgam pārtikas patēriņam

- Kopīgas izpratnes izveidošana par skolai svarīgāko atbildīga pārtikas patēriņa tēmas aspektu un tā iekļaušana skolas vides kodeksā.



...48

Kāds ir latviešu iemīļotais ēdiens?

Kartupelis noteikti ir iecienītākais Latvijas dārzeņis. Un – ne velti. Lai gan uz latvieša galda tas nokļuva tikai 19. gadsimtā, popularitāti tas iemantoja ļoti ātri, pateicoties savai augstajai uzturvērtībai un daudzveidīgajam pielietojumam dažādās receptēs. Īpaši nozīmīgs kartupelis latviešu zemniekam bija ziemā un pavasarī, kad sāka izsīkt pārējās pārtikas krājumi. Viena no iecienītākajām tradicionālajām receptēm ir – kartupeļu pankūkas. Ar vai bez olām, ar dažādām piedevām, kartupeļu pankūkas var būt ļoti dažādas.

KLASISKĀS KARTUPEĻU PANKŪKAS

Klasiskās kartupeļu pankūkas

kartupeļi, olas, milti, sīpoli, sāls

Piedevās

skābais krējums, brūkleņu ievārījums



KARTUPEĻU PANKŪKAS AR SIERU

Kartupeļu pankūkas ar sieru

kartupeļi, siers, olas, milti, sīpoli, sāls

Piedevās

skābais krējums, lociņi



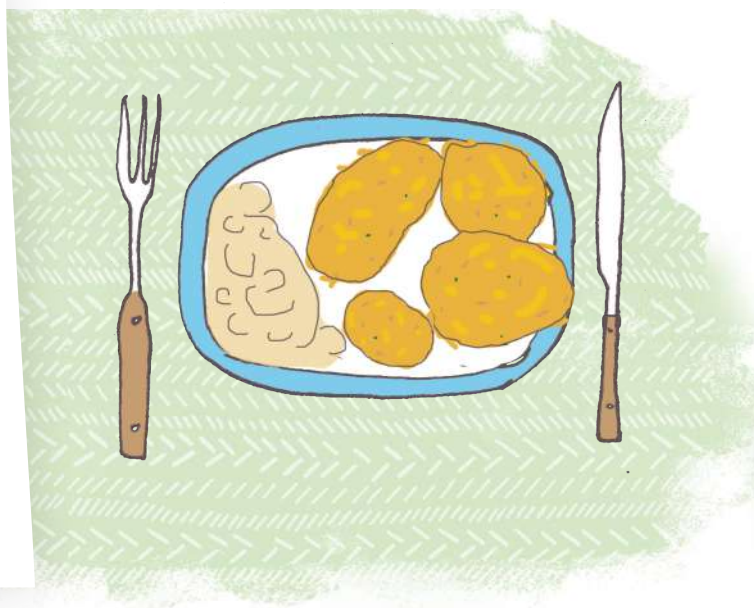
VESELĪGĀS KARTUPEĻU PANKŪKAS

Veselīgās kartupeļu pankūkas

kartupeļi, maltas linsēklas, maltas
kaņepes, sāls

Piedevās

topinambūru salāti



UN KĀDA IR JŪSU MĪĻĀKĀ RECEPTĒ?



Kā mēs varētu vēl uzlabot latviešu iecienīto recepti? Pirmo soļi atbildīgāka pārtikas patēriņa virzienā nebūt nenozīmē, ka mums ir jāatsakās no lietām, kas mums garšo, bet mēs vairāk aizdomājamies par to, kā produkti nonāk uz mūsu galda, kāds ir to stāsts un kā tas ietekmē mūs un pasauli mums apkārt (vairāk par to materiālā "Kā mūsu ēšanas paradumi ietekmē pasauli?").

Piemēram, gatavojot kartupeļu pankūkas, mums nav obligāti jāatsakās no krējuma, bet mēs varam

izvēlēties – kur to iegādāties – pirkt vietējo, vai importa, parasto, vai ekoloģisko, dzīvnieku vai augu izcelsmes utt.

Pamēģināsim, un kopā dosimies šajā sarežģītajā, bet ļoti izglītojošajā ceļā uz atbildīgāku pārtikas patēriņu. Pats svarīgākais ir – spert pirmos soļus, un šeit mums ir septiņi soļi metodoloģijas formā, ceļā uz atbildīgu pārtikas patēriņu.

Laimīgu ceļu un labu apetīti!

Kā dažādos veidos motivēt Ekoskolas Ekopadomi aktīvai rīcībai?

KĀ MOTIVĒT SKOLĒNUS IEDZIĻINĀTIES ATBILDĪGA PĀRTIKAS PATĒRIŅA TĒMĀ?

Projekta ietvaros ir svarīgi nodrošināt, lai iesaistītie skolēni gūtu prieku no līdzdalības aktivitātēs un lai viņu motivācija būtu pietiekama arī sarežģītāko un darbietilpīgāko aktivitāšu un projekta posmu īstenošanā. Visus septiņus Ekoskolu soļus apvienojoša sižeta līnija, kurā ietvertas motivējošas aktivitātes, var būt būtisks palīgs šī mērķa sasniegšanā.



MOTIVĀCIJAS SIŽETA LĪNIJA PIRMSSKOLAS AKTIVITĀTĒM

Darbā ar pirmsskolas vecuma bērniem iespējams izmantot stāstu, kurā kāds dzīvnieks sastopas ar grūtībām pārtikas jomā un lūdz bērniem palīdzību. Bērni palīdz pakāpeniski veidot stāstu un projekta gaitā papildināt to ar zīmējumiem. Rezultātā tiek izveidots liels plakāts ar ilustrācijām, kam līdztekus ir teksts, vai arī grāmatiņa ar bērnu zīmējumiem un stāstu.

Stāsta galvenais varonis ir Kāmīša kungs, kurš meklē piemērotu dzīvesvietu savai ģimenei, kur tā varētu būt laimīga. Šai vietai arī jānodrošina laba, kvalitatīva pārtika. Kāmīšu ģimene zina, ka pārtikai jābūt labai gan viņiem pašiem, gan apkārtējai videi, jo tikai tad viņi tajā varēs dzīvot laimīgi, tāpēc ģimene grib zināt, kā audzēt pašiem savu pārtiku. Kas viņiem par to jāuzzina pirms pārvākšanās? Vai jūsu pirmsskolas izglītības iestāde ir vieta, kur Kāmīšu ģimene varētu iekārtoties? Pēti kopā ar Kāmīša kungu! PII parādās kāmītis, kas ierodas ciemos pirms katra soļa veikšanas un piedalās diskusijā ar bērniem par katru problēmu un ko darīt lietas labā.



MOTIVĀCIJAS SIŽETA LĪNIJA SĀKUMSKOLU AKTIVITĀTĒM

Sākumskolas aktivitātēs var noderēt sižeta līnija par zemnieku no pagātnes, kura saimniecība reiz ir atradusies vietā, kur pašlaik ir skola un kurš uzrunā bērnus ar vēstuļu palīdzību. Izmantojot no senčiem mantoto spoguļi, ar ko iespējams ieskatīties nākotnē, viņš redz, kas notiek mūsdienās - vietā, kur reiz stāvēja viņa iekoptā saimniecība. Ar komiksu un vēstuļu palīdzību, un līdzdarbojoties skolēniem, viņš uzzina par notiekošo un kāda tad mūsdienās ir pārtikas apgādes ķēde - kur pazuduši viņa koptie lauki, ko skolēni ēd, kā un no kurienes skola un vietējā kopiena iegūst pārtiku un kurš to ražo, kas gatavo ēdienus utt. Skolēni parāda sava darba rezultātus, gan atbildot uz zemnieka jautājumiem un informācijas pieprasījumiem, gan veidojot un papildinot ziņu dēli vai, piemēram, iekārtojot un pildot dienasgrāmatu.



MOTIVĀCIJAS SIŽETA LĪNIJA PAMATSKOLĀM/VIDUSSKOLĀM

Skolēnu uzdevums ir uzņemt īsfilmu (apmēram 10 minūtes garu) par atbildīga pārtikas patēriņa tematiku. Šai filmai jābūt balstītai Pārtikas izvērtējuma rezultātos konkrētajā skolā, un tās uzmanības lokā ir kāda konkrēta izvērtējuma uzraudzīta vājā vieta, kas prasa turpmāku rīcību. Rezultātā filmas tiks apkopotas un ievietotas arī kopējā projekta mājaslapā.

1. Ekopadome

Ekopadomes sastāvu "Atbildīga pārtikas patēriņa" tēmā var veidot dažādi, atkarībā no skolas situācijas. Var izmantot gan esošo Ekopadomi, gan veidot darba grupas tās ietvaros, lai strādātu konkrēti ar *Ēdam atbildīgi* iniciatīvas jautājumiem.



Motivējošās Ekopadomes aktivitātes pirmsskolas izglītības iestādēm



UZDEVUMS:

Pirmajā tikšanās reizē iepazīstiniet bērnus ar situāciju – PII ieradies negaidīts viesis, kas atstājis viņiem ziņu. Var bērniem uzdot mīklu (aprakstīt kāmīti un ļaut minēt, kas tas par dzīvnieku) vai arī kopīgi iemācīties pantiņu vai dziesmu par kāmīti. Pēc tam visi kopā meklējiet vietu, kurā kāmis parādījies, tur atrodot Kāmīša kunga vēstuli, kurā viņš iepazīstina ar sevi un savu ģimeni un lūdz palīdzību. Viņš arī lūdz bērnus, lai tie iepazīstina viņu ar padomi, nosaucot tās dalībniekus un viņu lomas (labs veids, kā sadalīt uzdevumus komandā).

KAS JĀSAGATAVO AKTIVITĀTES NORISEI:

- Vieta pirmsskolas izglītības iestādē, labākajā gadījumā – Ekopadomes sēžu vieta, kur kāmītis regulāri parādīsies, atstājot ziņas un palīglīdzekļus bērniem, un kur bērni var viņu apciemot. Turpat arī labi izvietot informāciju par projektu un bērnu radīto saturu.
- Izdrukāta vēstule
PIELIKUMS [kamusu_vestule_1.pdf](#)
- Kāmīšu ģimenes attēls
PIELIKUMS [Kamju_gimene.pdf](#)

VĒSTULE:

Sveiki, bērni!

Vai esmu pareizajā vietā? Vai šis ir* _____ bērnodārzs? Es esmu Kāmīša kungs**, un draugi man stāstīja, ka šajā bērnodārzā ir atpazīgi bērni, kas varētu man palīdzēt. Ziniet, ir tā – mani gaida grūts uzdevums. Mana sieva, Kāmīša kundze, ir aizsūtījusi mani meklēt jaunu, labu vietu, kur dzīvot mūsu lielajai ģimenei. Taču Kāmīša kundze ir ļoti rūpīga un gādīga, un, kā jau katra mamma, grib saviem bērniem tikai labāko. Un tas attiecas arī uz pārtiku! Viņa lūdza mani atrast jaunu dzīvesvietu, kur mēs varētu labi dzīvot un kur ir pieejams labs ēdiens. Tam jābūt labam gan mums, gan planētai Zeme, uz kuras mēs visi dzīvojam. Kā jums liekas, vai jūsu bērnodārzs varētu būt īstā vieta? Kāmīša kundze man uzdeva noskaidrot vairākas lietas par jauno mājvietu, vai varēsiet man palīdzēt?

Tomēr pirms sākam, es gribētu jūs iepazīstināt ar visu savu ģimeni, savu kāmīšu komandu!***

Lūk, tā ir mūsu kāmīšu komanda. Kāda ir jūsu komanda?****

* ierakstiet iestādes nosaukumu

** varat izvēlēties citu vārdu

*** iepazīstināšanai izmantojiet kāmīšu ģimenes attēlu. **PIELIKUMS** Kamju_gimene.pdf

**** Uzrunājiet konkrētu bērnu: Kas tev labi sanāk? Kāda ir/būs tava loma komandā?



Attēlu ar kāmīšu ģimeni ar parakstiem pielieciet pie ziņojumu dēļa, un audzēkņi var sagatavot paši savu plakātu, kas iepazīstina ar Ekopadomi – pielīmējiet padomes locekļu bildes, pierakstiet vārdu un lomu komandā. Pirms lomu pierakstīšanas, protams, jāsadala uzdevumi komandā – kurš būs atbildīgs par ko, kādas lomas vispār nepieciešamas, kas kuram labi padodas.

Motivējošās Ekopadomes aktivitātes sākumskolām



UZDEVUMS:

Pirmajā sanāksmas reizē izdaliel skolēniem komiksa pašu pirmo daļu. Pēc tam uzvediniet viņus uz vēstules atrašanu – tajā būs visa nepieciešamā papildu informācija. Pēc vēstules izlasīšanas, izspēlējiet aktivitāti “Lomu un pienākumu sadale” (skat. 13. lpp.) un pielieciet pie ziņojumu dēļa tās rezultātus. Skolēniem turpmākajā projekta gaitā būs jāsniedz atbildes uz vairākām vēstulēm. Viņu sniegtās atbildes ir izvietojamas Ekoskolas ziņojumu un jaunumu standā, kur tās būs iespējams redzēt gan zemniekam no pagātnes laikiem, gan visiem skolēniem.

KAS JĀSAGATAVO AKTIVITĀTES NORISEI:

- Izdrukāts “Svešie spoguļattēlā” komikss [PIELIKUMS Zemnieks1.pdf](#)
- Vēstuļu kastīte, kas novietojama pie Ekoskolas ziņojumu dēļa. Tajā tiks ievietotas vēstules un informācija turpmākā projekta gaitā
- Pirmās vēstules “Svešiniekiem spoguļattēlā” izdruka [PIELIKUMS Zemnieka_vestule_1.pdf](#) ievietojiet to vēstuļu kastītē pirms pirmās tikšanās reizes, lai skolēni var uzreiz doties un atrast to pēc komiksa izlasīšanas

VĒSTULE „SVEŠINIEKIEM SPOGUĻATTĒLĀ“:

Svešinieki spoguļattēlā,

Es jums rakstu šo vēstuli, jo vēlos saprast, kas īsti ir noticis. Nu jau es esmu devies par tālu un atpakaļceļa nav. Mana ziņkāre neļaus man aizmigt! Kas gan ir noticis ar manu saimniecību un visu apkārtni? Kas tāds ir noticis, ka pazuduši mani lauki? No kā jūs pārtiekat? Un kur tad tā pārtika īsti rodas?

*Ļaujiet man iepazīstināt ar sevi. Mans vārds ir * un es esmu zemnieks.*

Es šajā vietā saimniekoju visu dzīvi, šo saimniecību ieguvu mantojot no sava tēva, viņš no sava un tā jau daudzas paudzes mēs esam kopuši šo zemi. Es rūpējos par lopiem, laukiem un augļu dārzu. Mēs pārtiekam no tā, ko paši izaudzējam un, ja kas paliek pāri, to tepat apkārtējiem pārdodam.

*Bet ko es tagad esmu ieraudzījis šai nākotni atainojošajā burvju spogulī? Tā nav mana saimniecība! Kas jūs tādi esat? Ko jūs šeit darāt? Par ko jūs gādājat? Lūdzu sniedziet man kādu atbildi uz šiem jautājumiem – lūk, es spogulī redzēju tādu krāsainu dēli, jūs varat atbildes sarakstīt tur, lai es varu vieglāk redzēt**.*

* skolotāja izdomāts vārds

** pasniedzējs izskaidro, ka domāts ziņojumu dēlis un to varēs izmantot saziņai ar zemnieku

Motivējošā aktivitāte pamatskolām/vidusskolām



UZDEVUMS:

Kopā ar skolēniem īstenojiet zemāk redzamo aktivitāti “Kas ir atbildīgs pārtikas patēriņš?”. Pēc tam, kad jūs kopīgi būsiat noformulējuši, kas īsti ir atbildīga ēšana, izmantojiet atbildīga pārtikas patēriņa definīciju kā piemēru, lai parādītu, kā mūsu pārtika vieno mūs ar pasauli. Mudiniet skolēnus izpētīt, kādi stāsti

“paslēpušies” viņu pārtikā un informējiet skolēnus, ka viņu uzdevums būs uzņemt īsfilmu par Ēdam atbildīgi tēmu, lai iesaistītu citus cilvēkus globālu pārtikas problēmu risināšanā. Vairāk informācijas par filmas izveidi arī atradīsiet turpmākajā tekstā.

AKTIVITĀTE

Kas ir atbildīgs pārtikas patēriņš?



MĒRĶIS:

Apkopot rezultātus no sākotnējām skolēnu pārdomām par pārtikas tēmu un to, kas īsti ir atbildīga ēšana un atbildīgs pārtikas patēriņš, kā arī pārbaudīt skolēnu izpratni un viedokli par to, kas ir atbildīgi izvēlēta pārtika. Turpmākā projekta gaitā šis tiks izmantots kā atskaites punkts sākumam.

pamatojumiem. Sanāksmes gaitā tiek atrasts piemērots brīdis katra atnestā ēdiena nogaršošanai, un, kamēr norisinās degustācija, sanāksmes dalībnieki iepazīstas ar pamatojumiem, tos nolāsot priekšā pārējiem. Pēc tam skolēni tiek rosināti, par pamatu izmantojot jau iesniegtos argumentus un jautājuma izpratni, nonākt paši līdz savai kopīgai atbildīgā pārtikas patēriņa definīcijai. Definīcija tiek pierakstīta kā paliekošs rezultāts.

ILGUMS: 20 – 30 minūtes

KAS IR NEPIECIEŠAMS:

- katra dalībnieka izvēlēts un atnests pietiekams daudzums ēdiena, lai sanāktu degustācijai visiem pārējiem
- liels papīrs vai tāfele definīciju un formulējumu dokumentēšanai.

Ņemot vērā, ka šis ir tikai pats projekta sākums, ir sagaidāms, ka skolēni izveidos sākotnējo definīciju vadoties no lietām, kas viņiem pašiem tai brīdī šķiet aktuālākas un ko viņi pārzina. Diez vai šajā sākotnējā definīcijā izdosies aptvert visus atbildīga pārtikas patēriņa aspektus, saskaņā ar ievadā sniegto izskaidrojumu. Bet tas nav jāvērtē kā neizdošanās. Tieši otrādi, tas ir ļoti pozitīvi vērtējams, ka izveidotie formulējumi nāks no pašiem skolēniem un būs to izveidoti uz esošās izpratnes un zināšanu bāzes.

UZDEVUMS:

Pirms pirmās Ekopadomes pārtikas tēmas tikšanās, aiciniet skolēnus un citus padomes locekļus atnest ēdienu, kuru viņi paši uzskata par atbildīgi izvēlētu. Jāņem vērā, ka katram jāatnes pietiekams daudzums izvēlēta ēdiena, lai katram klātesošajam tiktu kāds gabaliņš nogaršošanai. Sanāksmes dalībniekiem arī jāpasagatavo papīra lapiņa ar īsu pamatojumu (to var izdarīt arī anonīmi) par to, kāpēc tieši šis izvēlētais ēdiens ir atbildīgi izvēlēts.

Sanāksmes ietvaros tiek sagatavots mazs bufetes galds ar ēdienu un izvietotiem uzrakstītajiem

Pēc aktivitātes saglabājiet definīciju un izmantojiet to, kad pienāks laiks projekta noslēguma izvērtēšanai (vai kādā citā atbilstošā brīdī projekta norises laikā), ļaujot skolēniem to papildināt. Ir sagaidāms, ka projekta norises laikā, uzzinot jaunas lietas un faktus, izpratne par pārtikas tēmu paplašināsies un skolēni atklās arvien jaunus atbildīga pārtikas patēriņa aspektus. Projekta noslēgumā tas sniegs iespēju izrunāt ar viņiem to, kā viņu pašu skatu punkts un viedoklis ir mainījies un ko viņi jaunu ir uzzinājuši.



ĪSFILMA

Izskaidrojiet skolēniem, ka projekta gaitā, balstoties uz turpmāk veicamā vietējā pārtikas izvērtējuma rezultātiem, viņiem būs jāuzņem īsfilma par atbildīga pārtikas patēriņa tēmu. Kā uzskatāms piemērs var kalpot šī čehu jau uzņemtā īsfilma “Glābjot pārtiku!” <https://youtu.be/xVNNiRt4Rgc> vai arī, ja jūs zināt citus piemērus, droši var izmantot tos.

Tomēr vispirms, līdzīgi kā uzņemot īstu filmu, dalībniekiem ir jātiek skaidrībā par to, ko kurš darīs, kas par ko ir atbildīgs, kas katram no komandas padodas vislabāk un kā ar šīm prasmēm katrs var vislabāk palīdzēt laba rezultāta sasniegšanā.

Tādēļ pirmā veicamā aktivitāte ir lomu un pienākumu sadale skolēnu starpā. Jūs varat izmantot atbilstošus amata nosaukumus (režisors, scenārists, producents u.tml.)

LOMU UN PIENĀKUMU SADALE:

Komandas sekmīgam darbam ir nepieciešama visu iesaistīto līdzdarbība un to dažādie pienākumi ir ļoti būtiski kopīgo mērķu sasniegšanā. Atšķirīgās lomas un pienākumi sniedz iespēju skolēniem labāk apzināties savas spējas un prasmes un uzņemties individuālu atbildību par kopīgu mērķu sasniegšanu.

KĀ ATPAZĪT KATRA DALĪBNIKA SPĒJAS?

Lai komandas darbs būtu sekmīgs, katram tās dalībniekam ir jāatrod komandas kopējās funkcijās sava dabiskā un spējām atbilstošākā vieta jeb loma. Bet kura tā ir katram skolēnam? Un kā to noskaidrot?

AKTIVITĀTE

Lomu un pienākumu sadale



Aktivitāte pamatā būs saistoša jaunāko klašu skolēniem, bet var noderēt arī vecāko klašu skolēnu pienākumu sadalei.

MĒRĶIS:

Skolēni sadala lomas Ekopadomes darbam ar pārtikas tēmu, balstoties savā izvēlē un spēju pašvērtējumā. Komandas darbs nozīmē, ka jāiesaistās visiem un ka visām lomām ir izšķiroši svarīga nozīme, lai darbs izdotos. Lomas skolēniem palīdz saprast savas īpašības un prasmes un uzņemties atbildību par komandas aktivitātēm. Lai sasniegtu maksimālu efektivitāti, ir svarīgi, lai katrs izvēlētos lomu, kas viņai vai viņam ir vispiemērotākā. Bet kura loma tā būs? Skolēni to noskaidros, veicot šo aktivitāti.

ILGUMS: 30 minūtes

KAS IR NEPIECIEŠAMS:

- Sagatavoti un atsevišķi izgriezti lomu apraksti, lai katram dalībniekam sanāktu izvilkt vienu papīra lapiņu. **PIELIKUMS** [lomu_apraksti.pdf](#)
- Ilustrācija „Ekopadome virtuvē” **PIELIKUMS** [lomu_sadalijums.pdf](#) katrai grupai
- Izgrieztas vizītkartes **PIELIKUMS** [vizītkartes 1.pdf](#) un [vizītkartes 2.pdf](#), lai katram skolēnam būtu pa vienai. Saturs minēts aktivitātes aprakstā 5. punktā (skat. zemāk)

AKTIVITĀTES APRAKSTS:

Katrs skolēns saņem papīra lapiņu ar lomas aprakstu (nejauši izvēlētu).

1. Katrs skolēns klusām izlasa izvilktās lomas aprakstu un apdomā tās piemērotību un atbilstību savām interesēm, spējām un prasmēm.

2. Skolēni sadalās grupās atbilstoši izvilktajai lomai (pavāri kopā, piegādātāji kopā utt.). Katra grupa saņem ilustrāciju *Ekopadome virtuvē*, uz ilustrācijas ir atrodamī visi lomu nosaukumi un apraksti. Katrai lomai, ieskaitot pašu izvilktu, grupa izvirza kādu, viņaprāt, piemērotu pārstāvi no Ekopadomes (viens un tā pati loma var būt atbilstoša vairākiem skolēniem). Noteikums ir tāds, ka aktivitātes beigās katram dalībniekam ir jābūt nominētam kādai lomai.

3. Katrs grupas dalībnieks izvēlas sev vienu no piedāvātajām lomām, kas viņam šķiet visatbilstošākā viņa prasmēm un spējām un kuras pienākumus viņam patiktu pildīt.

4. Katra grupa prezentē visai Ekopadomei sākotnēji izvilktu lomu, to piedāvātās skolēnu kandidatūras, kas atbilst šai lomai, sniedzot arī pamatojumu. Izvirzītie kandidāti izsakās, vai paši sev izvēlētos šo lomu un vai viņi gribētu to veikt. Pēc tam visi kopīgi vienojas par galarezultātu lomu un pienākumu sadalē un pieraksta rezultātus. Katram skolēnam ir tiesības arī atteikties

no piedāvātās lomas, bet galarezultātā visiem tomēr jābūt akceptējušiem kādu no pienākumiem.

5. Kad lomu sadale ir pabeigta, katrs skolēns izveido savu vizītkarti, kas tiek izvietota uz ziņojumu dēļa. Uz tās ir lomu attēlojošais simbols un tās nosaukums, attiecīgā skolēna vārds un fotogrāfija. Katrs skolēns individuāli izvēlās no lomas apraksta tās detaļas, kas, viņaprāt, vislabāk raksturo tieši viņu un arī uzraksta uz vizītkartes pievienojot īsu aprakstu par saviem konkrētajiem pienākumiem. Katra loma var būt piešķirta vairākiem skolēniem un tiem katram var būt kādi īpaši talanti un specifiskācija (piemēram, piegādātājs Juris ir komunikabls, spēj ātri reaģēt jebkurā situācijā un labi prot apstrādāt informāciju... Savukārt, piegādātāja Elīna ir zinātkāra, viņai patīk meklēt informāciju dažādos avotos un viņa labi atlasa nepieciešamo informāciju pārējiem). Tādējādi visa Ekopadome, kas iesaistīta projektā, iepazīstinās ar sevi uz informācijas dēļa.

Ekoskolu labās prakses piemēri

DIVI ĀBOLI AR VIENU ŠĀVIENU

Skolotājs un 3 skolēni, kas jau ir Ekopadomē, izveidoja vienkāršu plakātu ar informāciju par "Ēdam atbildīgi!" projektu, apmeklēja visas klases un dalījās ar informāciju skolas radio. Visnozīmīgākās bija tikšanās aci pret aci ar klasesbiedriem un citiem skolēniem. Visā skola uzzināja par projektu, un par to interesi izrādīja arī jauni skolēni.

PIKOŠANĀS

Tā kā mēs ieguvām 8 jaunus "Ēdam atbildīgi!" Ekopadomes locekļus, centāmies labāk iepazīt viens otru. Katrs uz lapas uzrakstīja atbildes uz 4 jautājumiem par pārtikas tēmu, saņurcīja papīru, veidojot "sniega pikū", un pikojās. Tad katrs pacēla vienu papīra bumbiņu, nolasīja atbildes un centās atrast pareizo cilvēku. Katrs Ekopadomes loceklis saņēma piezīmju blociņu, kurā veikt pierakstus,

ierakstīt citu Ekopadomes locekļu kontaktinformāciju, uzdevumus, nozīmīgus datumus. Veidojām ieradumu gatavot atbildīgi izvēlētos našķus katrai Ekopadomes sanāksei.

PASTKASTES MEKLĒJUMI

Skolēni izlasīja komiksus. Viņi sekoja "Ēdam atbildīgi!" zīmēm, kas aizveda viņus līdz pastkastītei. Vēstule bija rakstīta vecajā drukā, tādēļ to nebija viegli izlasīt, bet arī tas bija sava veida piedzīvojums un stiprināja sadarbības prasmes starp vecākiem un jaunākiem skolēniem.

LOMU SADALE

Kad lomas bija sadalītas, katrs pierakstīja Ekopadomes locekļu lomas blociņā. Domājam arī par viesmīļa lomu, kura pienākums būtu izplatīt informāciju un materiālus Ekopadomes locekļu vidū laikā starp sanāksmēm.

RĒZEKNES VALSTS POĻU ĢIMNĀZIJS PIEMĒRS:

Lomas ekopadomē var tikt dalītas ne tikai individuāli, bet arī grupās. Piemēram „Rēzeknes valsts poļu ģimnāzijā ir izveidota šūnu sistēma, kurā katrai šūnai/ skolēnu grupai ir sava loma un uzdevumi. Tā ir laba metode lielām skolām, kur ir daudz skolēnu ekopadomē un ir vieglāk strādāt grupās. Galvenais, lai visas iepriekšminētās lomas un uzdevumi tiktu iekļauti.



Ekopadome RVPĢ



2. Pārtikas izvērtējums

Kad mēs vēlamies kaut ko uzlabot, ļoti būtiski ir iegūt izpratni un zināšanas par to, kā mēs attiecīgo darbu darām pašreiz un balstīt nākamās rīcības šajās zināšanās. Tas attiecas arī uz atbildīga pārtikas patēriņa tēmu. Tādēļ darbi ir jāuzsāk ar Pārtikas izvērtējumu.

Pielikumā ir atrodamas *Pārtikas izvērtējuma* darba lapas ar jautājumiem, uz kuriem Ekopadomei un jums ir jāmeklē atbildes. Aptauju ieteicams aizpildīt elektroniski.



PĀRTIKAS IZVĒRTĒJUMA PIELIKUMI:

Izvērtējums_ievads.doc,

Izvērtējums_ēdnīca_obl.doc,

Izvērtējums_ēdnīca_izv.doc,

Izvērtējums_kafejnīca_automāti.doc,

Izvērtējums_mājsaimniecības.doc,

Anketu_apkopošanas_modelis.doc

Kas atrodams Pārtikas izvērtējuma darba lapās?

Jautājumi darba lapās ir sadalīti trīs grupās, atkarībā no izpētes norises vietas – skolas ēdnīcas, skolas kafejnīcas un jūsu mājām. Jautājumi par skolas ēdnīcu sadalīti obligātajos un izvēles jautājumos.

Obligāti atbildamie jautājumi paredzēti, lai gūtu priekšstatu par to, cik veiksmīgi jūsu skola darbojas ar atbildīga pārtikas patēriņa tēmu. Izvēles jautājumi ļauj uzzināt vairāk par tēmu, ko esat izvēlējušies. Jautājumi par pārtikas patēriņu individuālajā mājsaimniecībā ir

veidoti aptaujas anketas formā. Būtu ļoti svarīgi šo anketu izplatīt un iegūt aptaujas rezultātus no cik vien iespējams daudzu skolasbiedru ģimenēm. To var veidot arī elektroniski, lai Jums būtu vieglāk apkopot rezultātus. Kā daļa no dokumenta pieejams anketu izvērtēšanas/ apkopošanas modelis, kas palīdzēs skolēniem izvērtēt aptaujas.

Motivējošā aktivitāte pirmsskolas izglītības iestādēs



UZDEVUMS:

Tikšanās reizē nolasiet bērniem ziņu no Kāmīša kunga. Kāmīša kundze ir sagatavojusi sarakstu ar viņai svarīgiem jautājumiem par ēdienu, kas Kāmīša kungam jānoskaidro. Kāmīša kungs lūdz bērniem palīdzību – aicina izpētīt ēdņīcu un apjautāties mājās, lai atrastu atbildes uz Kāmīša kundzes jautājumiem. Tad pārrunājiet ar bērniem jautājumus (vienkāršojiet, pielāgojiet un izrunājiet tos, kas ir saprotami no izvērtējuma veidlapām) un to, kā viņi uzzinās

atbildes, kurš ko darīs, un vienojieties par termiņu, kad aptauja jāpabeidz. Bērni var uzzīmēt zīmējumus, kas atspoguļo pētījumu.

KAS JĀSAGATAVO:

- Izdrukāta otrā Kāmīša kunga ziņa **PIELIKUMS** [kamsu_vestule_2.pdf](#)
- Pārtikas izvērtējuma darba lapas/ pielikumi (minēti nodaļas sākumā)

OTRĀ VĒSTULE

Hei, bērni!

Kā jau rakstīju iepriekš, Kāmīša kundze ir uzticējusi man izpētīt visu jūsu bērnudārzā un uzzināt, kā jūs ēdat un vai mūsu ģimenei šeit būtu labi. Tā kā Kāmīša kundzei nepatīk atstāt lietas nejaušības varā, viņa man ir iedevusi sarakstu ar jautājumiem par ēdienu, uz kuriem man jāatrod atbildes. Bet es to nevarēju izdarīt pats, jo nezinu, kam jautāt, un arī īsti labi nepazīstu jūsu bērnudārzu. Vai jūs varat man palīdzēt? !!

Vai varam atrast atbildes kopā? Mums ir jāapskatās jūsu ēdņīca un būs arī jānoskaidro šīs tas par to, kā ēdat mājās. Lūk, viņas jautājumi!



Motivējošā aktivitāte sākumskolās

UZDEVUMS:

Sanāksmē ar bērniem izsniedziet viņiem nākamo komiksa sadaļu, kas saucas *Daudzie jautājumi*. Pēc tās izlasīšanas bērni var doties pie vēstuļu kastītes, kurā ir pirms sanāksmes ielikta *Daudzo jautājumu* vēstule no zemnieka. Pēc tās kopīgas izlasīšanas izdaliel bērniem *Pārtikas izvērtējuma* darba lapas. Kopīgi izskatiet visus jautājumus, izrunājot arī pienākumu sadali atbilžu meklēšanā un labākos veidus, kā atrast atbildes. Vienojieties par termiņiem šai aktivitātei, un darbs var sākties.

KAS JĀSAGATAVO:

- *Daudzo jautājumu komikss* Pielikums [Zemnieks2.pdf](#)
- *Daudzo jautājumu vēstules izdruka* **PIELIKUMS** [Zemnieka_vestule_2.pdf](#). Ielieciet vēstuli vēstuļu kastītē pirms Ekopadomes sanāksmes.
- *Pārtikas izvērtējuma* darba lapas/ pielikumi (minēti nodaļas sākumā)

DAUDZO JAUTĀJUMU VĒSTULE

Dārgā Ekopadome,

Tagad es esmu uzzinājis, kas jūs esat, bet man ir ļoti daudz neskaidrību un jautājumu. Es esmu domājis par tiem visu dienu, kamēr strādāju savos laukos. Ap jūsu skolu es neredzu laukus, kuros jūs varētu strādāt, neredzu augļu dārzus un ganības lopiņus. Kā tad jūs tiekat pie maizes, piena un augļiem? Un kur ir jūsu putnu kūts – vai arī jūs vispār neēdat olas? Kur jūs vispār tiekat pie ēdamā un kur jūs ieturat ēdienreizes? Kurš izaudzē augļus un dārzeņus, kas nonāk uz jūsu galdiem? Un kas jums tajā nākotnes laikā garšo? ... Lūdzu, atbildiet! Es zinu, es uzdevu veselu gūzmu jautājumu un laikam nebūt nebūs viegli uz tiem visiem atbildēt. Jums droši vien nāksies meklēt visapkārt un sastapties ar dažādām grūtībām. Bet man šķiet, ka jūs esat īstā komanda, kas šādu darbu kopīgiem spēkiem var paveikt.

Motivējošā aktivitāte vidusskolām



UZDEVUMS:

Ekopadomes sanāsmē apspriedieties ar skolēniem par nākamo uzdevumu.

Mūsu Ekopadomes filmēšanas grupa ir sadalījusi darba pienākumus, un tagad mums ir jāatrod laba sižeta līnija filmas scenārijam. Lai atbildētu uz jautājumu – kas ir svarīgākā tēma filmas uzņemšanai, palīgā mums nāks Pārtikas izvērtējums. Tajā ietvertie jautājumi palīdzēs jums izzināt, kā vērtējama situācija mūsu skolā un jūsu mājās, ja paturam prātā atbildīgu pārtikas patēriņu kā mūsu mērķi. Pēc izvērtējuma veikšanas mēs varēsim

izvēlēties pašu interesantāko un būtiskāko jomu un tēmu mūsu filmai.

Pēc tam visiem skolēniem izdaliet *Pārtikas izvērtējuma* darba lapas. Kopīgi izrunājiet jautājumus un vienojaties par pienākumu sadali un termiņiem, kādos izvērtējums ir paveicams.

KAS JĀSAGATAVO:

- *Pārtikas izvērtējuma* darba lapas/pielikumi (minēti nodaļas sākumā)

Kā atrast svarīgāko tēmu pēc stipro un vājo pušu analīzes Pārtikas izvērtējuma rezultātos?

Tagad pienācis laiks aizpildīt *Pārtikas izvērtējuma* darba lapu pēdējās ailēs un uzzināt, kādos atbildīga pārtikas patēriņa aspektos jūsu skolai klājas vislabāk un kādos, savukārt, veicami lielākie uzlabojumi.

UZDEVUMS:

Kad aizpildīts *Pārtikas izvērtējums*, satiecieties ar bērniem, apspriediet rezultātus un motivējiet viņus vēl mazliet pastrādāt, jo Kāmīša kungs nepacietīgi gaida skolēnu ziņojumu – kādas izskatās maltītes bērnudārza ēdnīcā un mājās? Bet, apskatot ziņojumu, Kāmīša kungs nesaprot, ko tas viss nozīmē. Vai bērni varētu viņam palīdzēt izprast Pārtikas izvērtējuma rezultātus? Ar ko Kāmīša kundze būs apmierināta, un kas viņai varētu nepatikt? Kāmīša kungs ir sagatavojis bērniem sejiņu bildes, ar kurām atzīmēt jautājumus atkarībā no rezultāta – pie atbildēm, ar kurām viņi ir apmierināti, jāliek smaidīga sejiņa, bet pie neapmierinošām – bēdīga.



Jautājumi ar pievienotajām sejiņām būs jāizmanto vēlāk rīcības plānā!

KAS JĀSAGATAVO:

- sejiņu komplekts (smaidīgas, bēdīgas) vai citas piktogrammas, krāsu aplīšus (sarkans, zaļš u.tml.), kas palīdz nošķirt apmierinošus un neapmierinošus rezultātus
- aizpildītas *Pārtikas izvērtējuma* darba lapas

UZDEVUMS:

Pēc *Pārtikas izvērtējuma* pabeigšanas satiecieties ar skolēniem un sadaliet tos grupās. Piešķiriet grupām jautājumus tā, lai katrai grupai sanākt aptuveni vienāds jautājumu skaits (piemēram, 1. grupai ir 1.-14. jautājums par skolas ēdnīcu, 2. grupai 15.-28. jautājums par skolas ēdnīcu, 3. grupai jautājumi par kafejnīcu un pārtikas automātiem, un 4. grupai jautājumi par ēdienu mājās). Katra grupa saņem komplektu ar piktogrammām, kas vizuāli apzīmē pozitīvu vai negatīvu vērtējumu, un kopīgi par katru jautājumu izlemj, vai ir apmierināti ar atbildi, rezultātu atbilstību atbildīgam pārtikas patēriņam (pozitīvs vērtējums) vai arī domā, ka rezultāts nav apmierinošs un kaut kas lietas labā jādara, nepieciešami uzlabojumi (negatīvs vērtējums).

Kad visi jautājumi ir izvērtēti, grupas sanāk kopā un kolektīvi pārskata Pārtikas izvērtējumu, pēc tam apspriežot problemātiskos jautājumus un iespējamās uzlabojuma jomas.



Sašķīrotie jautājumi vēlāk būs jāizmanto Darbības plānā.

KAS JĀSAGATAVO:

- aizpildītas *Pārtikas izvērtējums* darba lapas darbam vairākās grupās (katra grupa strādās ar savu fragmentu no kopējā izvērtējuma)
- komplekti ar zīmēm, kas vizuāli apzīmē pozitīvu vai negatīvu vērtējumu (piemēram, smaidiņi vai īkšķīši)

Ekoskolu labas prakses piemēri

Čehu skolas Trávník in Přerov piemērs

DALĪŠANA AR DIVI

Tā kā pirmajā reizē komikss strādāja ļoti labi, turpinājām izmantot tos kā motivēšanas sistēmu. Lai atbildētu uz zemnieka jautājumiem, sadalījāmies divās grupās. Kopīgi izskatījām jautājumus, lai pārliecinātos, ka visi tos saprot vienādi. Pirmā grupa izpētīja pārtikas automātu, otrā komanda tikās ar skolas ēdnīcas vadītāju. Skolotājs sagatavoja aptaujas elektronisku versiju un ievietoja to skolas mājaslapā.

ĪKŠĶIS UZ AUGŠU VAI UZ LEJU?

Kad bijām saņēmuši aizpildītās aptaujas, apspriedām, kurš no jautājumiem ir stiprā un kurš – vājā vieta. Reizēm sākotnēji bija grūti vienoties, un nācās diskutēt vairāk. Izmantojām īkšķi uz augšu stiprajām pusēm un īkšķi uz leju – vājajām vietām.

LAI VISI UZZINA!

Pārtikas izvērtējuma rezultāti un pēc tam gada laikā arī progress tika attēloti uz ziņojumu dēļa, prezentēti klasēs, lai katrs varētu ar tiem iepazīties.



Ropažu piemērs.

Skolēni aktīvi iesaistījās aptaujas izplatīšanā, aizpildīšanā un arī apkopošanā, izvērtējot rezultātu atklātās stiprās un vājās puses. Pēc tam, balstoties uz pašu izpēti, izveidoja darbības plānu, kurā ieinteresēja un iesaistīja arī vecāku padomi un skolas padomi.



3. Rīcības plāns



KĀPĒC MUMS JĀMĀCA SKOLĒNUS PLĀNOT?

Labs plāns ir kā laba karte – tas palīdz mums atrast vieglāko ceļu uz mērķi. Domāšana par turpmāko darba norisi, konkrētām rīcībām un veicamajām izvēlēm izvirzīto mērķu sasniegšanā ir ierindojama starp svarīgākajām mācīšanās un problēmu risināšanas nodarbēm katra cilvēka ikdienā.

Ko mēs nedrīkstam aizmirst turpmākajā ceļā?

- **Izejas jeb sākumpunktu** – vietu un situāciju, kādā mēs esam šajā konkrētajā brīdī un no kurienes mēs uzsāksim ceļu uz savu mērķi – tās noskaidrošanā mums labākais palīgs ir *Pārtikas izvērtējums*.
- **Mērķi** – skaidri definētu galapunktu jeb ko mēs vēlamies sasniegt risinot izvēlēto problēmu.
- **Rīcības plānu jeb ceļakarti** – konkrētos soļus un posmus ceļā uz izvēlēto mērķi – tai skaitā skaidru pienākumu un atbildības sadalījumu, zināšanas par konkrēto rīcību katrā ceļa posmā un to ierobežojumu laikā.
- **Aktivitāti** – izglītojošās un praktiskās rīcības, ar ko mēs ieviesīsim savu plānu, jeb taka, pa kuru iesim uz izvēlēto mērķi.
- **Izvērtēšanu** – vai izvēlētie soļi bija pareizie? Vai mūsu izvēlētā taka tomēr nav par grūtu? Vai mēs esam sastapušies ceļā ar kādiem neparedzētiem apstākļiem vai šķēršļiem? Ja jā, kā mums veicies ar to pārvarēšanu? Varbūt mums jāizvēlas kāda cita taka vai apvedceļš? Vai mūsu ceļojuma laikā mēs neesam novirzījušies no mērķa? Un kā mēs varam zināt, kad būsīm sasnieguši galapunktu?

Kā veidot Rīcības plānu?

Iepriekšējā solī, *Pārtikas izvērtējumā*, mēs izvēlējāmies kādu konkrētu jomu un aspektu atbildīgā pārtikas patēriņā, kas šķita mums vissvarīgākais un ar visakūtāko nepieciešamību pēc uzlabojumiem (piemēram, mūsu ietekme uz resursiem un klimatu, kā arī vietējās pārtikas jautājumi). Tagad, *Rīcības plāna* veidošanā, mums ir jānonāk līdz konkrētam skaitam prioritāro jautājumu, kam turpmākajā darbā būs jāpievērš vislielākā uzmanība. Mēs mēģināsim palīdzēt jums ar konkrētiem ierosinājumiem, kā panākt uzlabojumus skolas situācijā jomās, kur ir konstatētas

problēmas, kā arī kā saglabāt esošo situāciju jomās, kurās jau iepriekš ir veicies sekmīgi. Pašā sākumā mēs ierosinām jums izvēlēties vienu stipro un vājo punktu jūsu skolas veikumā un formulēt mērķus abos šajos punktos, sastādot tiem arī detalizētu *Rīcības plānu* mērķu sasniegšanai. Kā rāda pieredze, ir daudz labāk un auglīgāk strādāt ar tikai diviem, bet konkrētiem un labi noformulētiem mērķiem tā vietā, lai izvirzītu par prioritātēm visas iespējamās vēlamās rīcības, kuru sasniegšanai tik un tā nepietiks laika un resursu.

SVARĪGI ATCERĒTIES:

1. Kad veidojat savu *Rīcības plānu*, iekļaujiet tajā publisko pasākumu – tas var kļūt par visa jūsu gada darba kopsavilkuma un kulminācijas brīdi (skat., *Rīcības plāna* plānošanas procesa paraugu 26. lpp.).

2. Atcerieties par sava *Rīcības plāna* prezentēšanu pārējiem, un mēģiniet to paveikt pēc iespējas interesantā un atraktīvā veidā. Izmantojiet ziņojumu dēli, skolas avīzi, interneta lapas un sociālos tīklus utt.



Motivējošā aktivitāte pirmsskolām

UZDEVUMS:

Kopā ar bērniem apspriediet un nonāciet pie secinājumiem, kuras no *Pārtikas izvērtējuma* analizē iekļautajām tēmām saņēmušas visvairāk negatīvo vērtējumu (bēdīgās sejiņas) un pārrunājiet, vai ir iespējams ko darīt situācijas uzlabošanai, lai Kāmju ģimene varētu laimīgi iedzīvoties pie jums. Atrodiet arī lietas, kas jau ir sanākušas labi (smaidīgās sejiņas) un pārrunājiet, kas jāpaveic, lai situācija nekļūtu sliktāka, - un kā to paveikt. Kopīgi mēģiniet izvēlēties svarīgāko jautājumu, ar ko strādāt turpmāk, mēģinot uzlabot vai saglabāt situāciju, nonākot līdz sarunai par

to, ko patiešām, reāli izvērtējot iespējas, var paveikt gada laikā. Tad, par pamatu ņemot vienu pirmsskolas gadu, centieties izveidot *Rīcības plāna* melnrakstu.

KAS JĀSAGATAVO:

- Apkopotas *Pārtikas izvērtējuma* atbildes
 - Papīrs, zīmuļi, krāsainie zīmuļi *Rīcības plāna* izveidei
 - Kāmja kunga izveidotā *Rīcības plāna* ilustrācija
- PIELIKUMS** [Hugo_plāna_veidlapa.pdf](#)



Audzinātāja var vadīt nodarbību ar sagatavotu Kāmja kunga lelli: kāmī sarunājas ar bērniem

- ...tas gan ir ļoti jauki, Kāmja kundzei noteikti patiktu kā jūs *.....
bet par šo gan Kāmja kundze būs satraukta **.....Vai ir jūsu spēkos izpildīt visas Kāmja kundzes prasības, lai mēs varam pārvākties uz jaunajām mājām? Kā mēs vispār varam to paveikt? Cik ilgā laikā mēs varētu padarīt situāciju labāku? Cik daudz spēka tas mums prasīs? Un vai tas vispār ir paveicams?

* Šo informācijas daļu par konstatētām stiprām pusēm iepriekš aizpilda audzinātāja ar pārējo ekopadomes pārstāvju palīdzību, vai arī bērni paši izvērtē, kur redzamas visvairāk smaidīgās sejiņas pie izvērtējuma jautājumiem.

** Šo informācijas daļu par konstatētām vājām/ uzlabojamām pusēm iepriekš aizpilda audzinātāja ar pārējo ekopadomes pārstāvju palīdzību, vai arī bērni paši izvērtējuši, kur redzamas visvairāk bēdīgās sejiņas pie izvērtējuma jautājumiem.

KĀMJA KUNGA PLĀNOŠANAS PROCESA PARAUGS:

MĒRĶIS:

Atrast man un manai ģimenei piemērotu jaunu dzīvesvietu, kur ir pievērsta uzmanība veselīgai un ar cieņu pret apkārtējo vidi audzētai un ražotai pārtikai. Var izveidot arī zīmējumu – piemēram, kāmis pie jaunās mājas durvīm, ar šķērēm griežot atklāšanas lenti un aiz viņa visa ģimene ar koferiem. Kadrā arī konkrētā izglītības iestāde.

Solis 1: Atrast un atlasīt informāciju par vietām, kas tuvākajā apkārtnē būtu piemērotas jaunas mājvietas iekārtošanai. **Atbildīgais:** Kāmja kungs; **Termiņš:** vasaras brīvdienų beigas; **Izpilde:** pacelta īkšķa zīme izpildīta uzdevuma atzīmēšanai; zīmējums: kāmis ar binokli, apkrāviēs ar kartēm un grāmatām, vai arī meklējot informāciju datorā...

Solis 2: Izvēlēties piemērotāko vietu, satikties ar vietējiem iedzīvotājiem un atrast draugus, kas spēj palīdzēt ar darbiem. **Atbildīgais:** Kāmja kungs; **Termiņš:** Septembra beigas; **Izpilde:** pacelta īkšķa zīme izpildīta uzdevuma atzīmēšanai; zīmējums – Kāmja kungs tiekas ar pirmsskolas bērniem.

Solis 3: Izpētīt jauno mājvietu. **Atbildīgais:** Ekopadome; **Termiņš:** Oktobris; **Izpilde:** pacelta īkšķa zīme izpildīta uzdevuma atzīmēšanai; zīmējums: kāmis un bērni pēta ēdienu caur palielināmo stiklu...

Solis 4: Ierosināt uzlabojumus un sagatavot konkrētu plānu turpmākai rīcībai. **Atbildīgie:** Ekopadome un Kāmja kungs; **Termiņš:** līdz Ziemassvētkiem; **Izpilde:** zīmējums:

Solis 5: Strādāt pie piedāvāto uzlabojumu īstenošanas. **Atbildīgie:** Ekopadome un Kāmja kungs; **Termiņš:** maija vidus; **Izpilde:** zīmējums:

Solis 6: Pārvākties uz jaunajām mājām. **Atbildīgais:** Kāmja kungs; **Termiņš:** maija beigas; **Izpilde:** ? zīmējums:

KĀ ZINĀT, VAI MĒRĶIS UN UZDEVUMI IR IZPILDĪTI?

Visai kāmju ģimenei patīk jaunās mājas un arī Kāmja kundze ir apmierināta ar šejienes pārtiku. Visi vēlas pārcelties.



Motivējošā aktivitāte sākumskolām

UZDEVUMS:

Ekopadomes sanāksmē izdaliet komiksu skolēniem, neaizmirstot pirms tam vēstuļu kastītē ielikt jauno vēstuli, kas motives skolēnus cītīgi turpināt darbu. Atgādiniet skolēniem, ka, strādājot ar *Pārtikas izvērtējuma* analīzes rezultātiem, viņi jau ir izvēlējušies prioritārās jomas un aspektus. Tieši ar tām jāturpina padziļināti darboties un tieši tām jāpievērš vislielākā uzmanība turpmāk. Tagad viņu uzdevums būs atlasīt konkrētus jautājumus (viena izvērtējuma rezultātos atrastā skolas veikuma vājā puse, viena stiprā puse) ar ko turpmāk strādāt (var izmantot aktivitāti *Lūzuma punkts* 24. lpp vai *Papildu aktivitāti* 25. lpp). Skolēniem jānoformulē izvēlētajās jomās sasniedzamie **mērķi**

un tad katra mērķa sasniegšanai jā sastāda *Rīcības plāns* (var izmantot aktivitāti *Nākotnes veidošanas darba grupa*. **PIELIKUMS** [Nākotnes_veidošana.pdf](#)).

KAS JĀSAGATAVO:

- *Labā plāna* komiksa izdruka **PIELIKUMS** [Zemnieks3.pdf](#)
- *Labā plāna* vēstules izdruka. **PIELIKUMS** [Zemnieka_vestule_3.pdf](#). Pirms sanāksmes jāievieto vēstuļu kastītē, lai skolēni uzreiz pēc komiksa izlasīšanas var to atrast un izmantot
- *Pārtikas izvērtējums* ar atzīmētām stiprajām pusēm un vājajām vietām

LABĀ PLĀNA VĒSTULE:

Dārgā Ekopadome,

Vēlos pateikties par sniegtajām atbildēm uz visiem maniem jautājumiem par jūsu laiku. Man ļoti patika, ka jūs*, bet vai esat pārliecināti, ka visam vajadzētu būt tā, kā tas ir? Vai esat apmierināti ar to, ko uzzinājāt?. Kā zemniekam man katru dienu ir jādomā par to, kādi darbi man stāv priekšā, kur ieguldīt savus spēkus, ko es varu un ko nevaru paveikt un ko varu izmainīt, un kas ir ārpus maniem spēkiem. Tā, piemēram, šodien man nācās atrisināt ļoti svarīgu jautājumu un pieņemt lēmumu par manām pļavām un laukiem, un galarezultātā man tas izdevās. Tagad tikai jāsaplāno rūpīgi visi paveicamie darbi. Un kā jūs rīkosieties attiecībā uz visām tām lietām, ko atradāt, atbildes gatavojot? Kāds būs jūsu Rīcības plāns?

* skolotājs aizpilda par pozitīvajiem Pārtikas izvērtējuma secinājumiem

Motivējošā aktivitāte pamatskolām/vidusskolām



UZDEVUMS:

Atgādiniet skolēniem, ka *Pārtikas izvērtējuma* sadaļā viņi jau izvēlējās jomas, kam jāpievērš vislielākā uzmanība un, līdz ar to, tieši šīm tēmām būtu jāķļūst par viņu uzņemtās īsfilmas vadmotīvu. Tagad viņu nākamais solis ir izvēlēties konkrētus jautājumus no šīm jomām, ar ko strādāt tālākajā projekta norises gaitā (izmantojiet *Lūzuma punkta* 24.lpp vai *Papildu aktivitāti*, kas aprakstīta 25. lpp), formulējot savus mērķus, konkrētās rīcības un izveidojot *Rīcības plānu* to sekmīgai sasniegšanai (var izmantot aktivitāti *Nākotnes veidošanas darba grupa*. **PIELIKUMS** [nākotnes_veidošana.pdf](#)).

VĒRSIET SKOLĒNU UZMANĪBU:

Ka viņu veidotā filma noteikti ir iekļaujama *Rīcības plānā*, tomēr tās veidošanai nevajadzētu aizņemt citu praktisku risinājumu meklēšanu un aktivitātes situācijas uzlabošanā atbildīgā pārtikas patēriņa veicināšanā skolā. Īsfilmas loma ir kalpot par informatīvu un ievadmateriālu vispārējā problēmas kontekstā un aktualitātēs. Tā var arī būt kā dokumentāls materiāls par *Rīcības plāna* ieviešanā spertajiem soļiem vai aprakstīt esošo situāciju un problēmas.

AKTIVITĀTE RISINĀJUMU MEKLĒŠANAS ATVIEGLOŠANAI

Lūzuma punkts



MĒRĶIS:

Nonākt līdz vienprātībai grupas ietvaros un apspriest dažādos ierosinājumus problēmu risināšanā. Šī aktivitāte palīdz izstrādāt un noslīpēt viedokļus un argumentus, sniegt skaidru un izsmeļošu

papildinformāciju par lietas būtību, apgūt prasmes pieņemt citus viedokļus un iemācīties grupas darba dinamiku, ļaujot novērtēt ieguvumus no vienprātības panākšanas.

ILGUMS: 30 – 45 minūtes

KAS JĀSAGATAVO:

● izdrukāti un atsevišķi izgriezti jautājumi no atsevišķām atlasītām *Pārtikas izvērtējuma* sadaļām (ieskaitot izpildītas stipro un vājo pušu ailes)

UZDEVUMS:

Sagatavojiet jautājumus no tām izvērtējuma sadaļām (ar aizpildītām stipro un vājo pušu ailēm), kuras jūs izvēlējāties kā prioritāras *Rīcības plānam* (mūsu sniegtajā piemērā tā bija sadaļa par resursu un klimata ietekmēm, kā arī vietējo pārtiku). Skolēni tiek sadalīti darbam pāros. Katram jautājumam jābūt uzrakstītam uz atsevišķas lapas vai izdrukātam uz atsevišķa izgriezuma tā, lai katra skolēnu grupa var strādāt ar pilnu jautājumu kopumu. Uzdevums ir vienoties par to, cik katrs jautājums un aspekts skolēniem šķiet būtisks – respektīvi, sakārtot tos

prioritārā secībā no svarīgākā uz mazāk svarīgo. Tad katrs pāris izlems, kurā vietā ir robeža starp noteikti un prioritāri risināmām problēmām un tādām, kas var tikt risinātas vēlāk. Šo līniju arī sauc par *lūzumpunktu*. Pēc darbošanās pāros, skolēni apvienojas divreiz lielākās grupās un aktivitāte tiek izpildīta no jauna, katram pārim prezentējot savu ranžējumu un mēģinot savstarpēji ar otru pāri nonākt pie kopīga risinājuma. Šo aktivitāti var atkārtot, līdz kopā strādā visa grupa un nonākt pie visiem pieņemamiem risinājumiem. Ko pārdomāt uzdevuma sakarā: kā jūs veicāt prioritāšu salīdzinājumu? Kas bija vieglākais un kas -grūtākais? Kā tas bija – nonākt līdz vienprātībai ar citu grupu? Vai jūs esat apmierināti ar rezultātu?

Balstīts uz:

www.respektneboli.eu/pedagogove/archiv-metod/bod-zlomu

PAPILDUS AKTIVITĀTE VECĀKO KLAŠU SKOLĒNIEM (VECĀKĀS PAMATSKOLAS KLASES UN VIDUSSKOLĒNI)



Iepriekšējā aktivitātē mēs atlasījām tos jautājumus, ko uzskatījām par visbūtiskākajiem un saistītiem ar akūtu rīcību (izvēloties vienu stipro pusi, kurā noturēt esošajā līmenī pozitīvās tendences un vienu vājo pusi, kur nepieciešami visātrākie uzlabojumi), un mēģinājām nonākt līdz konkrētam šajos punktos. Šos jautājumus mēs izvēlējāmies, balstoties **problēmas būtiskuma** kritērijā. Tomēr tas ir tikai viens no daudziem kritērijiem, ko var ņemt vērā, kad veic izvērtējumus. Ir arī citi:

- **Finansiālie ieguldījumi** – cik apjomīgs finansu ieguldījums būs nepieciešams problēmas risināšanai jeb – cik tas mums maksās? Vai mums pietiek līdzekļu? Vai mēs spējam piesaistīt un ieguldīt šādu naudas daudzumu?
- **Cilvēkresursu ieguldījumi** – cik daudz cilvēku darba būs nepieciešams sekmīgai problēmas risināšanai?

Vai mūsu rīcībā ir tik daudz cilvēku, un vai mēs spējam piesaistīt nepieciešamo skaitu cilvēku?

- **Laika ieguldījums** – vai mēs esam spējīgi atrisināt problēmu līdz noteiktam galatermiņam?
- **Pārmaiņu iespējamība** – vai mēs tiešām spējam panākt problēmas atrisināšanu, vai arī tas tomēr ir ārpus mūsu iespējām un kontroles?

Sāciet ar kopīgu (vai grupu darba opciju, kur katra grupa saņem savu kritēriju) atsevišķu jautājumu izvērtēšanu, balstot savus spriedumus nosauktajos kritērijos. Pēc tam kopīgi vēlreiz izrunājiet jautājumus, ņemot vērā iegūtās atziņas. Visbeidzot vienojieties par jautājumiem, kas ietverami rīcības plānā.

Rīcības plāna paraugs

Mērķis: Skolas kafejnīca piedāvā maltītes, kas gatavotas, izmantojot sezonālos augļus un dārzeņus.

Kā pārlicināties par mērķa sasniegšanu?
Pavasara un rudens sezonā vismaz divas reizes nedēļā skolas kafejnīca piedāvā maltītes, kurās izmantoti sezonālie augļi un dārzeņi vai citas izejvielas.

Solis 1

Izskaidrot skolā, kā vietējas un sezonālas pārtikas patērēšana saistīta ar ilgtspējību un lūgt veikt atbilstošas izmaiņas visas skolas līmenī (piemēram, ēdnīcas piegādātājiem)

Atbildīgais: Emma

Komanda: 9. klase

Izmaksas: EUR 7

Termiņš: Novembra beigas

Izpilde: karodziņa zīme

Solis 2

Pārrunāt situāciju un ideju ar skolas kafejnīcas vadību, lai redzētu, vai viņi ir ieinteresēti un gatavi sadarboties. Iepazīstināt viņus ar Rīcības plānu.

Atbildīgais: Maija

Komanda: Kristis, Pēteris

Izmaksas: nav

Termiņš: Novembra beigas

Izpilde: karodziņa zīme

Solis 3

Izpētīt sezonālo augļu un dārzeņu pieejamību tuvākajā apkārtnē un sastādīt kontaktu sarakstu ar šīm vietām. Noskaidrot cenas.

Atbildīgais: Toms

Komanda: Roberts, Jēkabs, Liene

Izmaksas: nav

Termiņš: Novembris - Februāris

Izpilde:

Rīcības plāna mērķis jānoformulē kā beigu stāvoklis, ko plānots sasniegt, veicot dažādus uzdevumus. Tam jābūt konkrētam, reālistiskam un skolēniem saprotamam. Izskaidrojiet skolēniem, kā izvirzīt mērķus (piemēram: Skolas kafejnīcā pārdod tikai produktus bez palmu eļļas. Skolēni ēdnīcā izmet mazāk pārtikas.). Formulējot mērķi, centieties uzreiz vienoties par to, kā izmērīsiet tā sasniegšanu. Tā ir svarīga informācija, ko izmantot, kad izvērtēsiet savas aktivitātes.

Solis 4

Sagatavot augļu un dārzeņu sezonālā kalendāru un izvietot to skolas stendā un kafejnīcā.

Atbildīgais: Sintija

Komanda: Daniels, Edmunds, Ieva

Izmaksas: EUR 30

Termiņš: Novembris - Marts

Izpilde:

Lai sasniegtu mērķi, jums būs jāizpilda vairāki uzdevumi. Detalizēti plānojiet, kad veiksiet aktivitāti, kurš par to ir atbildīgs, cik tā izmaksās un kādi būs termiņi. Veicot pārraudzību un izvērtēšanu, neaizmirstiet atzīmēt, vai uzdevumu izdevās izpildīt vai arī nespējāt to paveikt.

Solis 5

Sagatavot publiskā pasākuma scenāriju un norises plānu (zemnieku tirdziņš skolā ar sezonālas un vietējas pārtikas degustācijām).

Atbildīgais: Linda

Komanda: visa Ekopadome

Termiņš: Janvāra beigas

Izpilde: karodziņa zīme

Un izveidot skrejlapīņas ar informāciju par vietējas un sezonālas pārtikas ietekmi uz ilgtspējīgu dzīvesveidu

4. Uzraudzība un izvērtēšana

Tas būtu tik brīnišķīgi, ja viss notiktu tieši tā, kā mēs esam iepļānojuši. Bet, ja mēs no iedomu pasaules atgriežamies atpakaļ realitātē, ir skaidrs, ka parasti mūsu ieceres un pat visrūpīgāk izstrādātie plāni sastopas ar negaidītiem šķēršļiem vai neparedzētiem apstākļiem, ar ko ir jātiek galā. Tādēļ vislabāk ir jau pašā sākumā paredzēt šādu situāciju iespējamību un sagatavot konkrētus kritērijus, pēc kuriem mēs varam saprast, vai virzāties uz mērķi vai nē. Tāpat arī, lai gadījumā, ja ne viss sanācis pēc plāna, mēs zinātu kā rīkoties tālāk.



Kā izvairīties no vilšanās par negaidītām neveiksmēm?

- Regulāri izvērtēt projekta gaitu, lai laicīgi noskaidrotu iespējamās novirzes no iecerētās projekta norises un reaģētu
- Skaidras un vienkāršas novērtēšanas sistēmas izveidošana, kas ļauj ātri saprast kopējo situāciju – piemēram, novērtējuma procesa un rezultātu vizualizēšana, izmantojot grafiskos simbolus (smaidiņus, karodziņus)
- Novērtēšanas un uzraudzības procedūru laicīga sagatavošana, lai tās jau var iekļaut *Rīcības plānā*
- Uzraudzības un izvērtēšanas sadaļai jābūt kā vienam no darba punktiem katrā Ekopadomes sanāksmē – izvērtējot aktivitātes, savstarpējo sadarbību un saziņu, individuālo uzdevumu izpildi un pārējos elementus sekmīgam komandas darbam...

UZMANĪBU!

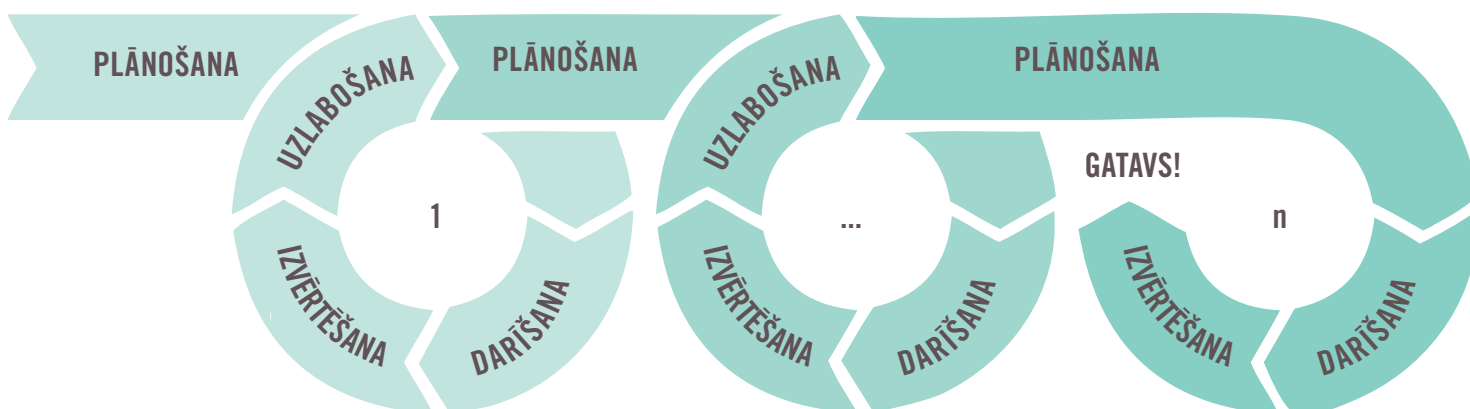
Izvērtēšanas aktivitāte sevī ietver arī Pārtikas izvērtējuma izpētes anketas rezultātu progresa izvērtēšanu.

PADOMS

PDIU METODE

PDIU ir metode, kurā efektīvi risinājumi tiek atrasti, izmantojot nepārtrauktu aktivitāšu apli. Aplis ir piemērots jebkādu problēmu risināšanai vai jaunu risinājumu meklēšanai, plānojot rīcības. Četrus PDIU pamata soļus var atkārtot nepārtraukti. Tos atkārtojot, tiek iekustināta pakāpenisku uzlabojumu spirāle

Metode sastāv no četriem soļiem:



P – PLĀNOŠANA

(Ang. *plan*) informācijas vākšana un aktivitāšu plānošana

D – DARĪŠANA

(Ang. *do*) plānoto uzdevumu veikšana

I – IZVĒRTĒŠANA

(Ang. *check*) sasniegto rezultātu izvērtēšana un salīdzināšana ar plānu, lai pārbaudītu, vai esat uz pareizā ceļa, lai sasniegtu izvirzīto mērķi

U – UZLABOŠANA

(Ang. *act*) ja nav izdevies izpildīt plānoto uzdevumu vai sasniegt plānoto mērķi, jāmeklē problēmas cēloņi un jāpielāgo plāns, lai to uzlabotu

AKTIVITĀTE

Klupšanas akmeņi



Par klupšanas akmeņiem mēs saucam lietas un apstākļus, kas mums traucē ceļā uz mērķa sasniegšanu. Tādēļ ir ļoti noderīgi iemācīties laikus atpazīt šos klupšanas akmeņus un novākt tos no ceļa vai apiet. Arī nākamo aktivitāti, kuras laikā mēs mācīsimies atpazīt problēmas un piedāvāt to risinājumus, sauc par *Klupšanas akmeņiem*.

ILGUMS: 30-45 minūtes

KAS JĀSAGATAVO:

- pietiekams kastīšu un kārbu skaits, kas noklātas ar papīriem uz kā var rakstīt, rakstāmlietas.

UZDEVUMS:

Sāciet ar piemērotas atmosfēras radīšanu, Ekopadomes sanāksmē izrunājot veicamā uzdevuma kontekstu – izvērtēšanas un uzraudzības aktivitāšu laikā mēs esam secinājuši, ka ar vienu vai vairākiem iecerētajiem soļiem mums īsti nesokas. Kas varētu būt iemesls un kā mēs varētu risināt šīs radušās problēmas?

Tad novietojiet vairākas kastes (piemēram, kurpju kastes) sanāksmju telpas vidū – tās simbolizē klupšanas akmeņus jeb iespējamās radušās problēmas cēloņus. Jau iepriekš piestipriniet pie kastēm papīra lapas. Katram skolēnam ir pieejams rakstāmais – pildspalva

vai zīmulis. Aiciniet skolēnus piecelties un doties pāri telpai, šķērsojot tās centru, kurā ir noliktās kastes, iedomājoties, ka tās ir viņu darba klupšanas akmeņi. Katrreiz, kad viņi uzdursies kādai no kastēm, viņiem ir jāiztēlojas ko tā simbolizē un kādi varētu būt iemesli šī klupšanas akmeņa esamībai. Tad viņi uzraksta savu viedokli par problēmu un ievieto to kastē. Kad visiem dalībniekiem ir aprūkušās idejas un visiem klupšanas akmeņiem ir doti vārdi, skolēni atgriežas savās vietās. Norādītās problēmas tiek izskatītas, sagrupētas un spēle var turpināties.

Kastes vēlreiz tiek novietotas telpas vidū un spēle tiek sākta no gala ar vienu atšķirību – tagad, kad skolēni nonāk pie kastes, viņi izlasa, kādu klupšanas akmeni

tā reprezentē un uz papīra lapas uzraksta savu piedāvāto risinājumu šai problēmai. Papīra lapa tad tiek ielikta iekšā kastē. Risinājumi vienai un tai pašai problēmai var būt vairāki un ļoti daudzveidīgi.

Pašās beigās Ekopadomes dalībnieki kopīgi atver kastes, iepazīstas ar piedāvātajiem risinājumiem, izrunā tos un izlemj, kuri no piedāvājumiem ir reālistiski, efektīvi un paveicami, nonākot līdz vienprātībai par turpmākajām rīcībām.

Aktivitātes metode ir aizgūta no publikācijas “Atbalsts skolēnu līdzdalībai Ekoskolu programmā”, Živica, 2012 g., Čehija.

Ekoskolu labās prakses piemērs

Gulbenes 1. pirmskola visa gada garumā veica dažādas izglītojošas aktivitātes un atkārtotu izvērtēšanu - grafikā redzami rezultāti mācību gada beigās.



2. Lūdzam novērtēt, kā šī mācību gada laikā ir mainījušies Jūsu ģimenes iepirkšanās un ēšanas paradumi (%)



5. Sasaiste ar mācību procesu / Atbildīgā pārtikas patēriņa globālā dimensija

Cilvēkiem darbos veicas labāk, kad viņi izprot darāmā jēgu un spēj paši pieņemt informētus lēmumus par niansēm darba procesā. Arī skolēniem – viņiem ir jāapgūst noteiktas zināšanas par atbildīga pārtikas patēriņa tēmu, lai spētu plānot un īstenot pārmaiņas paši savā dzīvē un balstoties savās zināšanās un pārlicībā. Tieši tādēļ Ekoskolu programmā kā obligāta ir ietverta aktivitāšu un vides jautājumu aktualizēšanas sasaiste ar mācību procesu un iekļaušana mācību saturā.

Atbildīga pārtikas patēriņa tēma var tikt iekļauta dažādos mācību priekšmetos. Konkrētus padomus un vadlīnijas jūs atradīsiet:

PIELIKUMĀ

Nodarbību plānošanas forma.doc,

Nodarbības forma_PII.doc,

saikne ar mācību saturu.doc,

saikne_ar_macibu_saturu_noradijumi.doc.



Globālā izglītība un tās iekļaušana Ekoskolu programmā

Ekoskolas jau cenšas risināt problēmas, kas aktuālas to tiešajā apkārtnē un tuvākajā apkaimē. Tomēr ir svarīgi sasaistīt savas vietējās rīcības ar globālo dimensiju, jo sevišķi mūsdienās, kad brokastīs dzeram tēju no Ķīnas, pusdienās ēdam Atlantijas okeāna zivis, un vakariņās pie tējas uzēdam cepumu ar palmu eļļu no Indonēzijas. Ir acīmredzami, ka mūsu ikdienas izvēles ietekmē cilvēkus, dzīvniekus, kā arī vidi pat otrā pasaules malā. Tāpēc ir svarīgi ievērot

un izprast globālās sakarības, un to iespējams panākt ar izglītību ilgtspējīgai attīstībai / globālo izglītību.

Globālā izglītība palīdz saprast sakarības pasaulē: kā personiskais līmenis – mūsu dzīvesveids un ikdienas darbs – rada vietēja, nacionāla un pat globāla līmeņa ietekmes, kā mūsu patēriņa paradumi ietekmē cilvēkus un vidi citviet pasaulē u.tml.

Globālā izglītība:

- Parāda, kā vides, kultūras, politikas un ekonomikas fenomeni ietekmē indivīdus un sabiedrību. Ļauj veidot attieksmes un vērtību sistēmu, kas balstīta daudzveidīgas informācijas kritiskā izvērtējumā;
- Ļauj apzināties savas vērtības un attieksmes sociālā taisnīguma, solidaritātes un globālas atbildības kontekstā un izvērtēt, kā tās ietekmē citus;
- Palīdz kritiski izvērtēt stereotipus un apšaubīt iedibinātas sistēmas;
- Māca ieklausīties, izprast un cienīt atšķirīgas perspektīvas, kultūru un citu veidu daudzveidību;
- Sniedz prasmes, kas nepieciešamas, lai iestātos pret netaisnību, aizspriedumiem un diskrimināciju;

- Attīsta pārliecību par sevi, pašapziņu un spēju analizēt, sadarboties, komunicēt un risināt konfliktus. Globālā izglītība nav vērsta uz informācijas nodošanu bez plašāka konteksta izpratnes. Tieši pretēji, tā veicina apzinātību un attīsta tādas prasmes un kompetences kā kritisko un radošo domāšanu, komunikācijas prasmes, konfliktu risināšanu un sadarbību komandā, izmantojot jautras, interaktīvas, stimulējošas un radošas metodes. Mācību procesa centrā ir skolēns, kuru jāmotivē iesaistīties un reaģēt uz globāliem izaicinājumiem.

Globālā izglītība projekta dalībvalstī Čehijā ir ietverta izglītības standartā, taču arī Latvijas izglītības sistēmā tēmas, kas saistītas ar globālo izglītību un ilgtspējīgu attīstību, parādās dažādos mācību priekšmetos – sociālajās zinībās, veselības mācībā, ētikā, filosofijā un kulturoloģijā – un tās var viegli integrēt arī citos priekšmetos.

Vides izglītība un globālā izglītība ir savstarpēji cieši saistītas. Vienas nodarbības laikā iespējams iezīmēt gan monokultūru plantāciju ietekmi uz banānu audzēšanu, gan runāt par cilvēktiesību pārkāpumiem pret cilvēkiem, kuri tajās strādā. Šīs ir dažas no pamata jomām, kas palīdz ikdienas mācību saturā iekļaut globālu dimensiju:

- Ilgtspējīga attīstība un vide
 - Patēriņš un ražošana
 - Pārtika un lauksaimniecība
 - Dabas resursi
 - Nabadzība
 - Globālā ekonomika un starptautiskā tirdzniecība
 - Migrācija
 - Miers un konflikti
 - Politiskā vara, demokrātija un cilvēktiesības
 - Dažādība un starpkultūru attiecības
 - Veselība un labklājība
- (Učíme (sa) v globálnych súvislostiach, 2015)

Aktivitāte “Zvejnieks” ir lielisks piemērs tam, kā sasaistīt vides un globālo izglītību. Izmantojot šo piemēru mācību stundā, var gūt priekšstatu par to, kā izglītību ilgtspējīgai attīstībai iekļaut mācību saturā. To arī ir vienkārši pielāgot sākumskolas skolēniem.

AKTIVITĀTE

Zvejnieks



AKTIVITĀTES MĒRĶIS:

Skolēni saprot, ka pasaulē ar ierobežotiem resursiem nav uzvarētāju un zaudētāju, jo ilgtermiņā nozīme ir tam, kas paliek pāri nākotnei, nevis tam, ko esam ieguvuši katrs sev individuāli.

LAIKS: 45 minūtes

KAS JĀSAGATAVO:

- 20 papīra zivis,
- auduma gabals, kas apzīmēs ezeru,
- 3 makšķeres,
- tāfele (ja ir vairāk skolēnu, var sagatavot vairākus ezerus, katru ar 20 zivīm vai citiem nelieliem objektiem, kas simbolizē zivis)

DALĪBNIEKU SKAITS:

3-30 (atkarībā no dalībnieku skaita, to var veikt individuāli vai grupās).

AKTIVITĀTES APRAKSTS:

Mēģiniet aktivitāti noformulēt pēc iespējas aizraujošāk – stāstiet, ka būs makšķerēšana. Nolieciet klases vidū auduma gabalu (tas būs “ezers”) un tajā iekšā – 20 “zivis”. Ir labāk, ja butaforijas ir pēc iespējas interesantas un pievilcīgas, lai piesaistītu uzmanību. Sadaliet skolēnus 3 grupās, kuru pirmais uzdevums ir izdomāt grupas nosaukumu. Pierakstiet nosaukumus uz tāfeles. Pēc tam aprakstiet situāciju, lai palīdzētu viņiem saprast lomu: jūs esat zvejnieki,

kas dzīvo pie ezera. Ezers ir jūsu iztikas avots. Jūs ķerat zivis, lai pabarotu savu ģimeni, lai nopelnītu naudu bērnu izglītībai, lai iegādātos visu ikdienas dzīvei nepieciešamo. Sākotnēji ezerā ir 20 zivis, bet jūs esat pamanījuši, ka ir arī citi zvejnieki, kuri pelna iztiku tāpat kā jūs.

Jūsu mērķis ir, lai spēles beigās jums būtu visvairāk zivju. Spēle turpināsies 10 “dienas” (gājienus), kurās katrs var noķert 0-3 zivis pēc pašu izvēles. Kad grupas ir izlēmušas, cik zivju tās ķers, un tās noķēruši, pienāk nakts – naktī zivis vairojas un no rīta ezeru papildina par 25% no atlikušajām zivīm (piemēram, ja pēc zvejas ezerā atlikušas 12 zivis, tad no rīta to papildina ar vēl 3 zivīm; ja atlikušo zivju skaits precīzi nedalās ar 4, rezultātu noapaļo), taču zivju skaits ezerā nevar pārsniegt 20. Spēle turpinās 10 gājienu (1-10 diena) un katras dienas lomu pieraksta tabulā uz tāfeles, dienu iesākot ar ezera papildināšanu.

	1. grupa	2. grupa	3. grupa
1. diena			
2. diena			
3. diena			
4. diena			
5. diena			
6. diena			
7. diena			
8. diena			
9. diena			
10. diena			

svarīgi turēties pie spēles pamata noteikuma - „*Jūsu mērķis ir, lai spēles beigās jums būtu visvairāk zivju*”, un radīt sacensības garu. Visticamāk visas zivis būs noķertas pirms pienāks 10. diena. Norādiet skolēniem uz faktu, ka viņi ir zvejnieki un tagad, kad ezerā vairs nav zivju, viņi ir zaudējuši savu vienīgo ienākumu avotu.

Analīze: ir svarīgi atvēlēt analizēšanai pietiekami daudz laika. Šīs aktivitātes analizēšanai veltiet vismaz tikpat daudz laika, cik pašai spēlei. Skolotājs analīzes procesā ir atbalstītājs, kurš nevis novērtē skolēnu sniegumu, bet gan virza diskusiju skolēnu starpā, norādot uz interesantiem aspektiem procesā. Pēc jautājumu uzdošanas, dodiet skolēniem laiku apdomāties – tas nekas, ja klasē kādu brīdi valda klusums, svarīgi, lai skolēni izpaustu savus viedokļus. Tāpat arī jāatceras analīzi sasaistīt ar realitāti un skolēnu ikdienas dzīvi – svarīgi atrast paralēles, lai spēle veidotu attieksmes maiņu, nevis paliktu kā abstrakta reprezentācija. **Vai jums izdevās tik līdz 10. dienai, neiztukšojot ezeru?** Ja ne, tas nozīmē, ka viens vai vairāki zvejnieki ķēra vairāk zivju, nekā dabas resursi pieļauj. Ja spēle beidzās pirms 10. dienas, tātad daba nespēja atražoties pietiekami ātri, lai apmierinātu jūsu vajadzības.

● **Kā jūs jūtaties pēc spēles.** Vai esat apmierināti ar rezultātu? **Kā jūs sapratāt uzdevumu?** Ir vairāki veidi, kā saprast uzdevumu: vai nu skolēnam individuāli vai skolēnu grupai jānoķer pēc iespējas vairāk zivju, vai arī spēles beigās jābūt iespējami lielākajam kopējam zivju skaitam – tātad ezerā jābūt gana daudz zivju, lai tās turpinātu ķert. **Kā domāja tā grupa, kas noķēra visvairāk zivju? Kas lika jums tā domāt?**

● Kas noveda pie tā, ka ar laiku sākāt ķert mazāk zivju? Kā sadarbojāties komandā? Kurš izlēma, cik zivju ķersiet katrā gājienā?

● Kā jutāties, kad pretinieki noķēra vairāk zivju? Kā pretinieku noķerto zivju skaits ietekmēja jūsu loma izmēru? Ja jūs spēlētu vēlreiz, kā jūs to darītu? Vai ir iespējams spēlēt ilgāk, nekā 10 dienas? Kā jūs noturētu spēles gaitu pēc iespējas ilgāku?

SVARĪGI ATCERĒTIES:

Šajā spēlē nav uzvarētāja vai zaudētāja – vai nu jūs visi uzvarat, vai zaudējat.

- Vai varat izdomāt līdzīgu piemēru no dzīves?
- Vai zināt kādus dabas resursus, kas strauji sarūk vai ir jau pārtērēti?
- Ko tas visvairāk ietekmē un kā tas ietekmē mūs?
- Cik lielā mērā mūsu ikdienas lēmumus ietekmē citu cilvēku viedokļi un uzvedība?

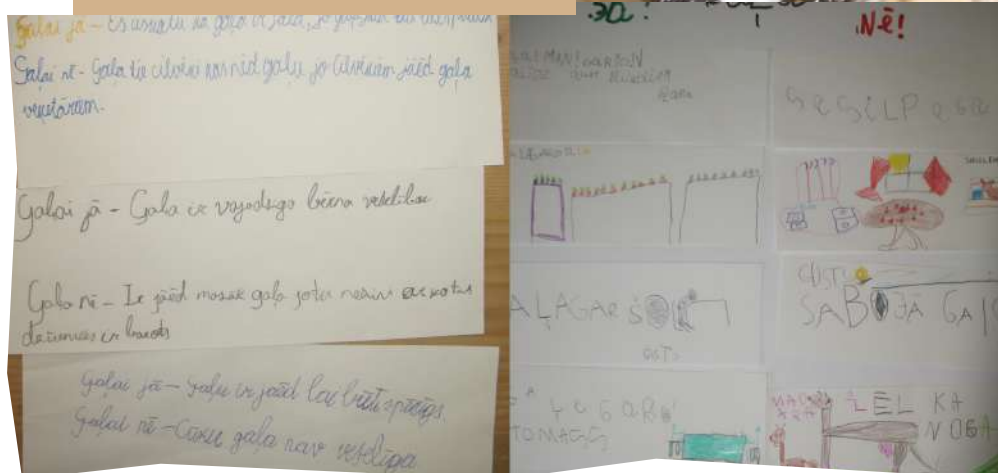
Aktivitāte “Zvejnieks” ir piemērs tam, kā savienot vides izglītību ar globālo un ētisko izglītību. Skolēni iemācās, ka tad, kad personiskais labums tiek uzskatīts par augstāko vērtību, zivis ezerā izzūd, kā rezultātā tiek iznīcināta ezera dabiskā vide, kas, savukārt, ietekmē cilvēkus, kuru iztika no tā atkarīga. Balstoties šajā pieredzē, var veidot tādas vērtības kā cieņu, empātiju, atbildību un solidaritāti. Tā stiprina savas atbildības par pasaules norisēm apzināšanos un motivē personiski iesaistīties .



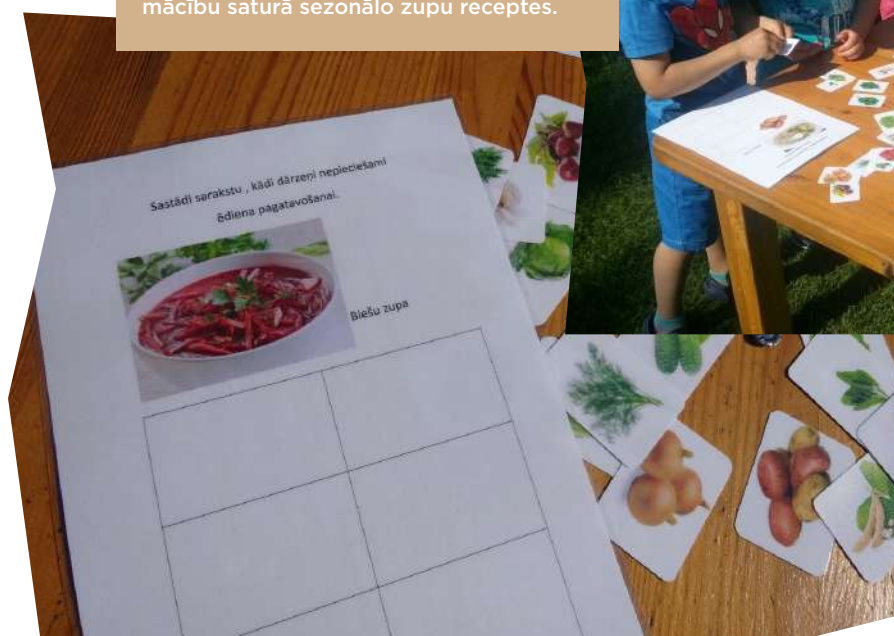
Papildus piemērus nodarbībām par globālo dimensiju un atbildīgu pārtikas patēriņu meklējiet projekta mājaslapā www.eatresponsibly.eu

Ekoskolu labās prakses piemērs

Valmieras Zaļā skola rīkoja aktivitāšu ciklu par dzīvnieku izcelsmes produktu ietekmi uz vidi, tostarp demonstrēja dzīvnieku radītā metāna efektu, kā arī vadīja diskusiju „par” un „pret” gaļu.



Pirmsskolas izglītības iestāde iekļāva mācību saturā sezonālo zupu receptes.



6. Informēšana un iesaistīšana



Nedaudz pārspilējot, mūsdienās tomēr var teikt tā – ja jūs neredz un nedzird, tad jūs it kā pat neeksistējat. It īpaši, ja jums ir nepieciešams plašāks atbalsts savu plānu un mērķu īstenošanai, ir svarīgi, lai pasaule par tiem uzzinātu. Tāpat arī jums ir jāparūpējas, lai apkārtējie uzzinātu visus svarīgākos jaunumus visā projekta norises laikā, cenšoties noturēt apkārtējo interesi un uzmanību par jūsu paveikto un rosinot viņu pašu līdzdalību jūsu aktivitātēs. Un, ja jums ir izdevies sasniegt izvirzītos mērķus, tad dariet to zināmu jūsu atbalstītājiem un palīgiem. Atcerieties citiem stāstīt, kāpēc izlēmāt iedziļināties atbildīga pārtikas patēriņa tēmā un mēģiniet viņus “ievilināt” atbildīgāku pārtikas izvēļu veikšanā.

Motivējošā aktivitāte pirmsskolām



UZDEVUMS:

Sanāksmes sākumā nolasi bērniem vai kādā citā veidā, piemēram, ar ludziņas uzveduma palīdzību, nododiet viņiem jaunāko vēsti no Kāmja kunga. Ziņas mērķis ir motivēt bērnus pastāstīt tālāk citiem cilvēkiem par viņu aktivitātēm projektā. Pēc ziņas nolasīšanas aiciniet bērnus dalīties ar idejām par to, kā, viņuprāt, būtu iespējams pastāstīt plašākai sabiedrībai par paveikto projektā un arī par pārtikas jautājumiem plašākā kontekstā – ietekmi uz veselību un apkārtējo vidi. Vairāki no veidiem informācijas

izplatīšanai projekta laikā jau ir izmantoti – ziņojumu dēlis, zīmējumu izstāde. Tomēr papildus ir iespēja padomāt par vēl citiem, jauniem veidiem.

Vienojaties ar bērniem par to, kādu pasākumu jūs kopīgi vēlaties organizēt un iekļaujat to savā Rīcības plānā. Jūs variet īstenot paši savu radīto ideju vai izvēlēties no mūsu uzskaitīto ideju saraksta 38.-41. lpp. Pasākuma laikā programmā var iekļaut arī pirmsskolas bērnu gatavotu tematisku priekšnesumu Kāmju ģimenei.

KAS JĀSAGATAVO:

- izdrukāta trešā vēstule
- PIELIKUMS** [kamisu_vestule_3.pdf](#)

- Izpētītas darba lapas par sabiedrības informēšanas veidiem
- PIELIKUMS** [Komunikācijas_instrumenti.pdf](#)

3 VĒSTULE:

Sveiki, bērni!

Šodien gribu ar jums pārrunāt vienu lietu, kas mani satrauc. Es par to vakardien mājās visu laiku laužtju galvu. Mēs kopīgi esam tik daudz ko izdarījuši un uzzinājuši. Mēs esam izpētījuši mūsu pārtiku, centušies saprast, kas no tās nāk mums un visai pasaulei par labu un kas nē. Mēs pat esam nonākuši līdz konkrētu lietu paveikšanai, lai būtu vēl labāk. Bet kā mēs varētu visu to, ko esam uzzinājuši un paveikuši, pastāstīt arī citiem? Vai tad nebūtu labi, ja par visu to, ko mēs esam atklājuši, uzzinātu arī pēc iespējas vairāk cilvēku? Galu galā, katrs cilvēks taču pārtiek no kaut kā, un katram būtu jādomā līdz, ko īsti viņš ēd. Man ir brālēns Luijs un viņš, piemēram, galīgi nerūpējas par to, ko viņš ēd, kāda ir ēdiena izcelsme, kur nu vēl par to, vai tas ir viņam un dabai draudzīgs. Viņu uztrauc tikai, vai tas ir garšīgs. Un es lieku asti ķīlā – tādu kā viņš ir daudz. Varbūt mēs varētu palīdzēt tādiem cilvēkiem. Kā? Pastāstot un parādot viņiem, ko mēs esam atklājuši un paveikuši šeit un mājās. Mēs varētu uzrīkot pasākumu pārējiem cilvēkiem un parādīt viņiem to, ko mēs esam uzzinājuši par pārtiku. Varbūt tad viņi paši sāks interesēties no kurienes nāk viņu ēdamais, kā tas ietekmē viņu ķermeni un arī apkārtējo vidi. Un tad varbūt viņi pat nāks mums palīgā nākamajos darbos.

Nu tad ko, vai mēs varam izdomāt kā pastāstīt viņiem par savu padarīto un uzzināto? Kāmja kundze arī noteikti būtu ļoti ieinteresēta plašāk uzzināt, kā mums te ir gājies.

Motivējošā aktivitāte sākumskolām



UZDEVUMS:

Uzsākot sanākumi, izdaliet skolēniem attiecīgo komiksu un pirms sanāksmes atcerieties ievietot vēstuļu kastē arī jaunāko zemnieka vēstuli. Pēc

vēstules izlasīšanas aiciniet skolēnus ierosināt, kā būtu iespējams pastāstīt skolasbiedriem, vecākiem un plašākai sabiedrībai par projekta aktivitātēm un visu, ko viņi ir uzzinājuši tā ietvaros par pārtikas tēmu

un tās ietekmi uz veselību un apkārtējo vidi. Sadaliet pienākumus un izsniedziet skolēniem atbilstošās darba lapas katram konkrētajam informācijas izplatīšanas veidam.

Vienojaties ar bērniem par to, kāda veida publisko pasākumu jūs kopīgiem spēkiem organizēsiet un iekļaujiet tā sagatavošanu arī *Rīcības plānā*. Jūs variet īstenot paši savu radīto ideju vai izvēlēties no mūsu uzskaitīto ideju saraksta 44.-47. lpp.

KAS JĀSAGATAVO:

- *Gribi ko uzzināt?* komiksa izdrukā

PIELIKUMS [Zemnieks4.pdf](#)

- *Gribi ko uzzināt?* vēstules izdrukā **PIELIKUMS** [Zemnieka_vestule_4.pdf](#). Neaizmirstiet to ievietot vēstuļu kastītē pirms sanāksmes sākuma, lai skolēni uzreiz pēc iepazīšanās ar komiksu var izlasīt vēstuli

- Darba lapas par sabiedrības informēšanas veidiem **PIELIKUMS** [Komunikācijas_instrumenti.pdf](#)

VĒSTULE:

Dārgā Ekopadome,

Es vēlos pateikt jums milzīgu paldies, ka esat ļāvuši man ieskatīties jūsu pasaulē un uzzināt, kas notiek ar pārtiku tālā nākotnē. Es vēl nevaru tikt skaidrībā, ko es par to visu domāju un dažas lietas tiešām es neizprotu līdz galam. Kā viss varēja tā izmainīties? Manos laikos pārtikas ražošana bija pati svarīgākā tēma labā zemes, ūdens un citu resursu pārvaldībā. Un man šķiet, ka pārtikas ražošana joprojām ir nozīmīgākais temats, kas ietekmē pasauli un cilvēku labklājību. Jums ir tā veicies, ka dzīvojat laikā, kurā pieejams tik daudz jaunas informācijas – tāpēc paldies jums, ka to analizējat un dalāties ar citiem! Es pēdējā laikā daudzreiz esmu domājis, vai es arī varētu, ko mainīt, ja man izdotos pastāstīt citiem to, ko man izdevās ieraudzīt spogulī. Es pat mēģināju, bet neviens man neticēja un viņi skatījās uz mani kā uz trako.

Bet jums gan vajadzētu pastāstīt citiem par to, ko esat paveikuši, atklājuši un iemācījušies. Neturiet to visu tikai pie sevis, bet ļaujiet no jums iedvesmoties arī pārējiem skolasbiedriem un cilvēkiem jums apkārt. Jūs esat paveikuši lielas lietas, kas noteikti uzrunās arī citus jūsu laikabiedrus. Un tad varbūt arī viņi iedvesmosies paveikt kaut vai nedaudz no tā, kas izdevies jums – aizdomāties par to, ko ikdienā ēd, no kurienes nāk viņu pārtika un kā tā ietekmē viņu veselību un apkārtējo vidi.

Motivējošā aktivitāte pamatskolām / vidusskolām



UZDEVUMS:

Paskaidrojiet skolēniem, ka viņu filmas panākumi ir daļēji atkarīgi no veiksmīgas tās popularizēšanas. Katrs labs producents mēģina par filmu pastāstīt pēc iespējas dažādos veidos jau tad, kad tā vēl tikai top.

Aiciniet skolēnus ierosināt veidus, kā viņi var par projekta norisi un kopējo pārtikas patēriņa problemātikas kontekstu, un pārtikas patēriņa veselības un vides ietekmēm plašāk pastāstīt gan skolasbiedriem, gan apkārtējai sabiedrībai. Sadaliet pienākumus, kuri skolēni būs atbildīgi par kādu informācijas instrumentu, un izdaliet atbilstošās darba lapas.

Vienojieties ar skolēniem par rīkojamā publiskā pasākuma veidu un norisi, un iekļaujiet tā gatavošanas informāciju savā *Rīcības plānā*. Jūs varat izdomāt savu pasākuma formātu vai izmantot mūsu apkopoto ideju sarakstu, kas atrodams 44.-47.lpp.

Ja jūs jau esat uzsākuši vai pat noslēguši īsfilmas uzņemšanas un montēšanas procesu, tad ir pienācis īstais brīdis par to uzzināt arī pārējiem. Filmas pirmizrādē pastāstiet gan par projektu un atbildīga pārtikas patēriņa tēmu kopumā, gan par jūsu veikto izpēti un panāktajām pārmaiņām.

Informējiet, bet neaizmirstiet iedvesmot. Savu filmu jūs varat popularizēt sociālajos tīklos un interneta resursos (skolas mājaslapā, projekta kopīgajā mājaslapā utt.). Filmas izrādīšana var būt arī daļa no jūsu plānotā publiskā pasākuma – tā var būt gan ievaddaļa pasākumam, gan tikt izsūtīta kopā ar ielūgumiem, gan saistīta ar citiem pasākumiem, piemēram, diskusiju ar ekspertu piedalīšanos pēc filmas parādīšanas.

Izmantojamie komunikāciju instrumenti

Katram komunikāciju instrumentam pielikumā ir pievienota darba lapa. **PIELIKUMS** [Komunikāciju_instrumenti.pdf](#). Tajās ir sniegtas vadlīnijas šī instrumenta pareizai pielietošanai. Darba lapas ir izsniedzamas tiem skolēniem, kas ir uzņēmušies atbildību par attiecīgā komunikācijas veida izmantošanu.

ZIŅOJUMU DĒLIS

Jūs varat izmantot esošo Ekoskolas stendu vai izgatavot un noformēt atsevišķu, atbildīga pārtikas patēriņa un projekta informācijai veltītu, informācijas un ziņojumu dēli. **Skat. pielikumā** [Kā izveidot uzmanību piesaistošu ziņojumu dēli](#)

RAKSTS

vietējai avīzei, skolas izdevumiem un citām vajadzībām. **Skat. pielikumā** [Kā uzrakstīt saistošu rakstu](#)

INTERNETS

interneta informācijas un rakstu sagatavošanai ir sava specifika un tie prasa arī iepriekšējas iemaņas un pieredzi. **Skat. pielikumā** [Kā sagatavot rakstu interneta videi](#)

PREZENTĀCIJA

tas ir vēl viens no instrumentiem, ar kā palīdzību varat uzrunāt plašāku publiku. Prezencijai jābūt īsai, vienkāršai un tēmu aptverošai, bet vairāk par

visu – jautrai un izklaidējošai, kurā galvenā loma ir tās autoram, slaidiem pildot pavadošās vizuālās informācijas lomu. Jūs varat izmantot prezentāciju dažādās sanāsmēs un konferencēs, skolas sapulcē vai arī projekta ietvaros notiekošajā publiskajā pasākumā. **Skat. pielikumā** Kā uztaisīt prezentāciju

PUBLISKS PASĀKUMS

aizraujošs pasākums saistībā ar jūsu darbu, kurā jūs prezentējat atbildīga pārtikas patēriņa tēmu plašākai sabiedrībai. **Vairāk informācijas 42. lpp. nodaļā “Kā plānot publisko pasākumu”.**

Iesaistīšana

Kāpēc ir jāpievērš tik liela uzmanība citu cilvēku iesaistei projektā? Piemēram, tāpēc, ka ar viņu palīdzību var izdoties sasniegt un paveikt lietas, kas nav pa spēkam vienatnē. Jūs varat aicināt nākt projektam talkā ikvienu, vai arī izvēlēties un īpaši strādāt pie tādu partneru iesaistīšanas, kas var būtiski palīdzēt projekta konkrēto mērķu sasniegšanai (pašvaldība, eksperti, sponsori utt.) Lai ko arī jūs

mēģiniet iesaistīt, ir svarīgi, lai viņi saprastu, kādu atbalstu jūs gaidāt.

Viens paņēmieni, kā iesaistīt citus skolēnus, ir lūgt viņus aizpildīt anketas vai ieteikt iespējamus uzlabojumus. Ja savā skolā darāt kaut ko tādu, neaizmirstiet visiem pateikties par dalību, un vēlāk ziņot par paveikto. Jūs varat lietot arī šādu tabulu:



Jūs teicāt

(Šai kolonnā skolēni var ierakstīt idejas par to, kādas lietas projekta ietvaros būtu jāpaveic vai kādas tēmas jāizvirza par prioritātēm.)

Piem.: Ēdienkartē nav veģetāro ēdienu piedāvājumu.

Piem., skolā nav dārza ar dažādām šķirnēm.



Mēs paveicām

(Šai kolonnā Ekopadome ieraksta paveiktos vai plānotos darbus saistībā ar konkrēto ierosinājumu.)

Piem.: Mēs aprunājāmies ar ēdinātājiem un tagad ēdienkartē ir veģetārās opcijas.

Piem., iekārtojām dārzu, kurā iestādījām dažādus augļus un dārzeņus – oranžus, dzeltenus, lillā burkānus, kuru sēklas ieguvām no zemniekiem u.tml.

Piemērs ņemts no: <http://www.smartschoolcouncils.org.uk/>

SADARBĪBA SKOLU STARPĀ

Vai jums šķiet interesanti apmainīties ar kādu citu skolu par idejām un pieredzi atbildīga pārtikas patēriņa jomā? Vai jūs lauziet galvas un netiekat galā ar kādu no izaicinājumiem vai problēmām? Vai varbūt jūs gribētu redzēt vēl vairāk viesu savā projekta

pasākumā? Tad varbūt sadarbība ar kādu no tuvējām skolām var lieti noderēt, it īpaši, ja tajās arī notiek līdzīgas iniciatīvas. Tā var būt kāda no apkāmes vai reģiona Ekoskolām, kas iesaistīta *Ēdam Atbildīgi* projektā vai jebkura cita skola, kas uzsākusi līdzīgas aktivitātes.

Ekoskolu labās prakses piemērs



Skolēni Plesnā sākumskolā informē par palmu eļļu. Balstoties ģimeņu pārtikas izvērtējumā, skolēni secināja, ka būtu svarīgi informēt citus skolēnus un sabiedrību par to, kādas sekas ir rūpnieciskajai pārtikai un palmu eļļas lietošanai. Lai iegūtu pēc iespējas lielāku atbalstu no citiem skolotājiem, skolēni nolēma prezentēt šo problēmu skolotāju pedagoģiskajā sēdē. Ideja darbojās veiksmīgi, un

skolotāji nolēma par to informēt skolēnus savās klasēs. Skolēni izveidoja arī ziņojumu dēli, pie kura piestiprināja tādas pārtikas iepakojumus, kura satur palmu eļļu. Sadarbībā ar pašvaldības informācijas centru Ekopadome iekārtoja prezentāciju par šo tēmu pašvaldības iedzīvotājiem.

Publiskais pasākums

Pasākuma plānošanā jābūt iesaistītai vismaz visai skolas Ekopadomei un citām ieinteresētajām pusēm. Pasākuma sekmīgai norisei ir nepieciešama atsevišķa plānošana, līdz ar to jārēķinās arī ar laika patēriņu un

ieguldījumu pasākuma plānošanai un īstenošanai. Pasākuma norisi iezīmējiet savā rīcības plānā jau pašā projekta sākumā, uzreiz pēc vienošanās par projekta uzdevumiem un mērķiem.

Kā plānot publiskā pasākuma norisi

Uzsākot projektu, tā pirmajos soļos jūsesat izvēlējušies tēmas un atsevišķus atbildīga pārtikas patēriņa aspektus, ar ko strādāsi turpmākajā projekta gaitā, mēģinot panākt un radīt pozitīvas pārmaiņas savā skolā un kopienā. Publiskais pasākums sniedz jums nozīmīgu iespēju pastāstīt plašākai sabiedrībai par jūsu iecerēm un padarīs jūsu darbu redzamāku un saprotamāku citiem cilvēkiem. Varbūt pat tas var piesaistīt jaunus atbalstītājus un palīgus projekta aktivitāšu īstenošanai, kā arī palielināt apkārtējo izpratni par jūsu aktivitātēm.

Pats pirmais, kas jāpaveic, lai publiskais pasākums varētu notikt, ir izlemšana par to, kāda veida pasākumu jūs vēlaties organizēt. Atcerieties, ka pasākums ir kā kulminācijas punkts jūsu visa gada ieguldītajam darbam un tam ir jābūt balstītam Rīcības plānā, un, protams, jābūt saistītam ar jūsu izvēlēto tematiku. Pasākumam jāparāda sabiedrībai jūsu problēmas globālais aspekts.

KO ŅEMT VĒRĀ PLĀNOŠANAS PROCESĀ:

REKOMENDĀCIJA:

Pirms publiskā pasākuma plānošanas, sanāciet kopā ar Ekopadomi un atgādiniet sev jūsu *Rīcības plāna* mērķus un uzdevumus, uzskatāmības dēļ tos pat uzrakstot uz tāfeles tikšanās telpā.

Sāciet plānošanas procesu, uzdodot skolēniem jautājumu par to **kāda veida publisko pasākumu viņiem šķistu interesanti sarīkot?**

Apkopojiet un pierakstiet idejas un ierosinājumus, pēc tam nākamajā raundā mēģiniet atlasīt tās pasākuma formāta idejas, kas vislabāk ļauj sasaistīt pasākuma praktisko norisi ar jūsu izvēlēto tēmu un citām aktivitātēm *Rīcības plānā*. Nonāciet pie vienprātības vai izvēlieties pasākuma norises formātu, balsojot par dažādām alternatīvām.

Pēc pasākuma norises formāta noskaidrošanas un izvēles kopīgi var ķerties pie nākamā posma, mēģinot atrast atbildi uz to, **ko katrs no iesaistītajiem vēlas pasākumā darīt un ko pateikt kopīgi tā auditorijai.**

Arī atbilžu atrašanai uz šo jautājumu noderīga var būt prāta vētra un darbs grupās. Tādēļ sadaliet skolēnus vairākās grupās turpmāko, jau konkrēto ideju, ģenerēšanai. Rezultātā grupas apzinās, kādas dažādas lietas būtu pasākuma ietvaros aktualizējamas un arī izvērtēs atbilstību pasākuma norises mērķiem un kontekstam. Piemēram, ja skolēni vēlas lai cilvēki uzzina par to, kad un kādi augļi un dārzeņi ir sezonā, viņi var to izdarīt vairākos praktiskos veidos; sagatavot plakātus vai izdalāmus kalendārus ar sezonālās atzīmēm un pavadošām receptēm; organizēt stendu ar spēli, kurā dalībniekiem jāuzmin konkrēto produktu sezonas laiks u.tml. Vai arī, ja skolēni vēlas parādīt, ka viņiem patīk ēdiens, kas pagatavots no svaigām un sezonālām izejvielām, viņi var organizēt nelielu un vienkāršu degustācijas maltīti pasākuma viesiem. Noslēdzot piemērus – ja viņi vēlas parādīt vietējai sabiedrībai, ka tepat apkārtnē ir daudz saimniecību no kurām iegādāties kvalitatīvus sezonas dārzeņus viņi var uzaicināt uz pasākumu apkārtējos zemniekus un uzrīkot nelielu zemnieku tirdziņu vai arī sagatavot karti ar apkārtējām saimniecībām, to piedāvātajiem produktiem un kontaktiem.

Darba noslēgumā grupas prezentē idejas kopīgi un apkopo tās vienā dokumentā. Pēc tam jau, izmantojot

piedāvāto aktivitāšu klāstu, var tapt pasākuma programma. Protams, programmas tapšanas gaitā var sanākt atteikties no atsevišķām idejām.

Lai pasākums izdotos veiksmīgi, tā plānošanas un sagatavošanas laikā nāksies kopīgi meklēt atbildes vēl uz virkni būtisku jautājumu:

KO UZAICINĀT?

Pārdomājiet, kādus viesus jūs vēlētos redzēt apmeklējam savu pasākumu. Kam jūs vēlaties parādīt paveikto, ko iedvesmot un informēt. Ņemiet vērā nepieciešamību laicīgi izsūtīt ielūgumus un izziņot pasākumu, lai jūsu potenciālie viesi nebūtu jau saplānojoši citas aktivitātes.

KAD UN KUR IR VISLABĀKAIS LAIKS UN VIETA PASĀKUMA NORISEI?

Izvēlieties atbilstošu un piemērotu datumu pasākuma norisei. Tam par labu var nākt sasaiste ar kādu globāli atzīmējamo videi veltīto dienu (Zemes diena, Pasaules vides diena, Ekoloģiskā parāda diena u.c.) vai arī ar kādu skolai un vietējai pašvaldībai būtisku datumu. Pasākuma norises laika izvēle jāpakārto arī jūsu viesu pieejamībai.

CIK DAUDZ LAIKA AIZŅEMS SAGATAVOŠANĀS DARBI UN PATI PASĀKUMA NORISE?

Sastādiet pasākuma norises un sagatavošanas laika grafiku, iekļaujot sekojošu informāciju:

- cik ilgs būs pats pasākums
- cik daudz laika aizņems katras tā aktivitātes norise
- cik daudz laika aizņems katras tā aktivitātes sagatavošana

KĀDI IR BŪTISKĀKIE NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI UN IZEJVIELAS?

Sastādiet sarakstu ar pasākumam nepieciešamajām lietām (piemēram: stendi, vietas rezervēšana pie skolas, papīrs plakātu gatavošanai, printera izdrukas...)

CIK DAUDZ IZMAKSĀS PASĀKUMA NORISE?

Mēģiniet aprēķināt, cik daudz finansu līdzekļu būs

nepieciešams pasākuma norisei un noskaidrojiet var jums tam būs pietiekami ar pašu līdzekļiem vai jāmeklē kāds sponsors un atbalstītāji.

KURŠ UN PAR KO ATBILD PASĀKUMĀ UN TĀ SAGATAVOŠANĀ?

Sadaliet pienākumus un atbildības jomas pasākuma organizēšanā un arī pašā norisē. Rūpīgi pārdomājiet kāds darba ieguldījums būs nepieciešams katras aktivitātes sagatavošanai un norisei pasākuma dienā.

KĀ NOSKAIDROT VAI PASĀKUMA SAGATAVOŠANA NORIT PĒC PLĀNA?

Vienojieties par to, cik bieži tiksieties pasākuma sagatavošanas posmā pārrunāt tā progresu. Nospraudiet termiņus svarīgākajiem darbiem un regulāri izvērtējiet, vai jūs iekļaujaties šajos termiņos.

Pievienojiet visu šo informāciju Rīcības plānam vai arī veidojiet atsevišķu plānu konkrēti pasākuma norisei.

Ēdam Atbildīgi projekta popularizācija - atcerieties, ka projekta norises laikā visai informācijai, kas tiek komunicēta ar plašāku sabiedrību, ir jābūt papildinātai ar projekta logo un atbilstošu atsauci par ES sniegto atbalstu projekta norisei. Logo un tekstuālā informācija atrodama *Publicitātes vadlīnijās*.

Ideju saraksts mazo publisko pasākumu īstenošanai

REĢIONĀLĀ KAFEJNĪCA

Uz vienu dienu pārvērtiet savu skolu kafejnīcā, varbūt pat pieejamu ne tikai skolēniem un skolotājiem, bet katram interesentam. Pasniedziet izmeklētus ēdienus no vietējām un reģionālām izejvielām. Kafejnīcas apmeklētāji dabūs ne tikai garšīgi paēst, bet arī izglītosies skolēnu piedāvātajās aktivitātēs.

ZEMNIEKU TIRDZIŅŠ

Uzaiciniet apkārtnes zemniekus un ražotājus uz skolu un organizējiet zemnieku tirdziņu, kurā paralēli pārtikas un produktu stendiem būtu arī skolēnu izglītojošās un informatīvās aktivitātes, katram apmeklētājam ļaujot vairāk uzzināt par atbildīgas pārtikas patēriņu, vietējiem produktiem un motivāciju vietējo zemnieku un ražotāju atbalstam. Derīgi šāda pasākuma norisei būtu sagatavot karti un kontaktu lapu, kurā atrodamas vietējās saimniecības un pārtikas ražotāji.

IZGLĪTOJOŠĀ TAKA

Izveidojiet izglītojošo taku vai aktivitāšu trasi par pārtikas tēmu. To var paveikt dažādos veidos – piemēram veidojot to kā stāstu par sēklas ceļu līdz gatavam produktam vai kā skolēnu un sabiedrības ceļu uz atbildīgu pārtikas patēriņu. Pasākums plašākai sabiedrībai tad var noderēt papildu uzmanības piesaistīšanai, atklājot taku.

SĒKLU BANKAS RADĪŠANA

Izveidojiet sēklu banku, vietu kur glabāt un mainīties ar dažādu veidu sēklām. Varat sadarboties ar kādu jau esošu NVO vai izveidot jaunu platformu, sadarbojoties ar vietējo kopienu, citām skolām, zemniekiem utt. Plānojiet īpašu ievadtikšanos, kurā iepazīstināt sabiedrību ar savu aktivitāti kā tādu ieguldījumu pasaules bioloģiskās daudzveidības saglabāšanā, ko var veikt katrs. To var apvienot ar mainīšanos ar sēklām.

BALLĪTE, KAS IEPAZĪSTINA AR KOPIENAS ATBALSTĪTAS ZEMKOPĪBAS IEVIEŠANU

Ieplānojiet pasākumu skolā, kurā iepazīstināt ar jaunu aktivitāti – kopienas atbalstītu zemkopību. Izskaidrojiet principus un šādas iniciatīvas vērtību atbildīga pārtikas patēriņa kontekstā apkārtējai sabiedrībai un sasaistiet pasākumu ar ēst gatavošanu no svaigi novāktiem dārzeņiem.

TEĀTRIS

Iestudējiet teātra uzvedumu par atbildīga pārtikas patēriņa tēmu un parādiet to plašākai sabiedrībai.

DĀRZA SVĒTKI

Organizējiet jaunās ražas degustāciju skolas dārzā, vienlaikus pastāstot par projektu un paveikto darbu skolas dārzā. Informējiet un izglītojiet viesus par vietējām šķirnēm un iespējām no vietējām izejvielām pagatavot garšīgu ēdamo.

PAVĀRU KURSI

Organizējiet skolā katram pieejamus pavāru kursus, jūs varat to aktivitātes apvienot ar projekta un atbildīga pārtikas patēriņa tematikas norisēm. Iekļaujiet diskusiju par pārtikas izcelsmi un tā ietekmi uz vidi.

GODĪGĀS TIRDZNICĪBAS BROKASTIS

Apvienojiet savu publisko pasākumu ar Starptautisko Godīgas tirdzniecības dienu, ko svin maija otrajā sestdienā. Izplānojiet vietējiem iedzīvotājiem brokastis no godīgas tirdzniecības izejvielām un izglītojiet viņus par godīgu tirdzniecību mi uz vidi.



Dzērves pamatskola



Dzērves pamatskola



Puzes pamatskola



Amatas pamatskola

Ropažu novada pirmsskolas izglītības iestāde "Annele"





Garkalnes Mākslu un vispārizglītojošā vidusskolas pirmsskola



Vecsaules pamatskolas struktūrvienība Jaunsaules pamatskola



Gulbenes 1. pirmsskolas izglītības iestāde



Jūrmalas sākumskola "Atvase"



Kalnciema vidusskola



Pumpuru vidusskola



Stacijas pamatskola



Ulbrokas vidusskola



Pūres pirmsskolas izglītības iestāde "Zemenīte"



Stacijas pamatskola



Pirmsskolas izglītības iestāde "Varavīksne"

PADOMS

vairāk piemērus meklē
www.facebook.com/edamatbildigi/ un
www.draugiem.lv/ekoskolas

7. Vides kodekss atbildīgam pārtikas patēriņam

Vides kodekss atbildīgam pārtikas patēriņam

ir noteikumu un apņemšanos kopums, ko izstrādā skolēni paši saviem spēkiem, cenšoties radīt piemēru un iedvesmu pārējiem. Ideālā situācijā tā veidošanā iesaistās ne tikai Ekopadomes skolēni, bet, cik vien iespējams, arī pārējie skolas biedri. Līdz ar to arī lielāks skaits skolēnu jau no paša sākuma apzināsies un identificēsies ar tajā iekļautajām tēmām. Kodeksam jābūt izvietotam pamanāmā vietā skolā, piemēram Ekoskolas ziņojumu stendā vai ēdnīcas un kafejnīcas telpās.



Kā izveidot atbildīga pārtikas patēriņa vides kodeksu



AKTIVITĀTE:

Atbildīgs pārtikas patēriņš mūsu skolā.

KAS JĀSAGATAVO:

- liela papīra lapa katrai darba grupai vai klasei, krāsu zīmuļi

Atkarībā no iesaistīto skaita, aktivitāti var īstenot gan kopīgā grupā, gan sadaloties mazākās darba grupās.

Katra grupa saņem lielu papīra lapu un vairākus krāsu zīmuļus.

UZDEVUMS:

Uzzīmējiet uz papīra lapas zīmējumu par to, kā, jūsu prāt, izskatītos atbildīga pārtikas patēriņa principus ievērojošs cilvēks jūsu skolā. Apkārt viņam atzīmējiet visas detaļas par rīcībām, kas viņu/s par tādiem padara – ko viņi dara, kam pievērš uzmanību, kā uzvedas...

Atgādiniet skolēniem vai izvietojiet redzamā vietā arī tās jomas, kuras skar atbildīgs pārtikas patēriņš: vietēja un sezonāla pārtika, bioloģiskā daudzveidība, pārtikas atkritumi, rūpnieciski apstrādāta pārtika un palmu eļļa, gaļas patēriņš, ražošanas veidi – bio, godīga tirdzniecība.

Ekokodeksa galavērsijai būtu jānoklāj katra no šīm jomām vismaz ar vienu elementu.

Ja jūs strādājat grupās, atrodiet laiku arī priekšlikumu izvērtēšanai kopīgi, veidojot no visām atsevišķajām lapām vienu kopīgu un iekļaujot, pēc skolēnu izvēles, svarīgākos elementus. Pēc tam pārformulējiet priekšlikumus, tā lai tie ir iekļaujami pārtikas vai kopējā skolas Ekokodeksā. Gala formulējumiem jābūt pozitīviem, iesaistošiem un radošiem.

PADOMS

Lai aktivitātē iesaistītos pēc iespējas vairāk skolēnu, to būtu nepieciešams īstenot katrā klasē, ar klases Ekopadomes pārstāvja palīdzību. Pēc tam visus priekšlikumus apkopo un izvērtē Ekopadome, izvēloties pašus populārākos un visbiežāk minētos. Ekokodeksa formulēšanai var izmantot arī kādu daļu vai aktivitāti publiskā pasākuma laikā.

Ropažu PII Annele



VIDES KODEKSS

Svarīgi ir zināt mums, ka
Pārtika, ko galdā liekam,
Nav tālus ceļus mērojuši,
Bet **mūsu dārzos izaugusi** -
Svaiga, garda, veselīga.

Kad iepērkamies veikalā,
Pirms preces nonāk groziņā,
Skatām, kas tām „vēderā”, -
Organismam interesanti
Nav E vielas un konservanti.

Kad malīti mēs ieturam,
Domājam, cik apēst varam -
Uz šķīvjiem liekam drusciņu,
Jo enerģiju, pārtiku
Taupām mēs ar patiku.

Vienmēr būsim atbildīgi,
Zaļai dzīvei draudzīgi!



Dzērves pamatskola

**LIELS PALDIES VISĀM PILOTSKOLĀM, KAS PALĪDZĒJA VEIDOT UN
IZMĒGINĀJA METODOLOĢIJU 2015./2016. MĀCĪBU GADĀ.**



- Amatas pamatskola
- Dzērves pamatskola
- Gulbenes 1. pirmsskolas izglītības iestāde
- Jūrmalas sākumskola 'Atvase',
- Kalnciema vidusskola
- Kokneses internātpamatskola - attīstības centrs
- Kuldīgas 2. vidusskola
- Lazdīņas pp „Punktiņš“ struktūrvienība ZAĻĀ SKOLA
- Limbažu 3. vidusskola
- Mālpils internātpamatskola
- PPII „Varavīksne“
- Privātā pirmsskola CreaKids
- Pumpuru vidusskola
- Pūres PII „Zemenīte“
- Rēzeknes valsts poļu ģimnāzija
- Ropažu novada pašvaldības PII “Annele”
- Ropažu vidusskola
- Rugāju novada Eglaines pamatskola
- Stacijas pamatskola
- Ulbrokas vidusskola

Materiālu sagatavoja:

Zuzana Jakobová, Jitka Krbcová, Katka Lepešková,
Dorota Martinová, Daniels Trukšāns

Ilustrācijas:

Alžběta Šimková

Grafiskais dizains:

Mário Šimko

Nacionālās versijas dizaina adaptācija, makets:

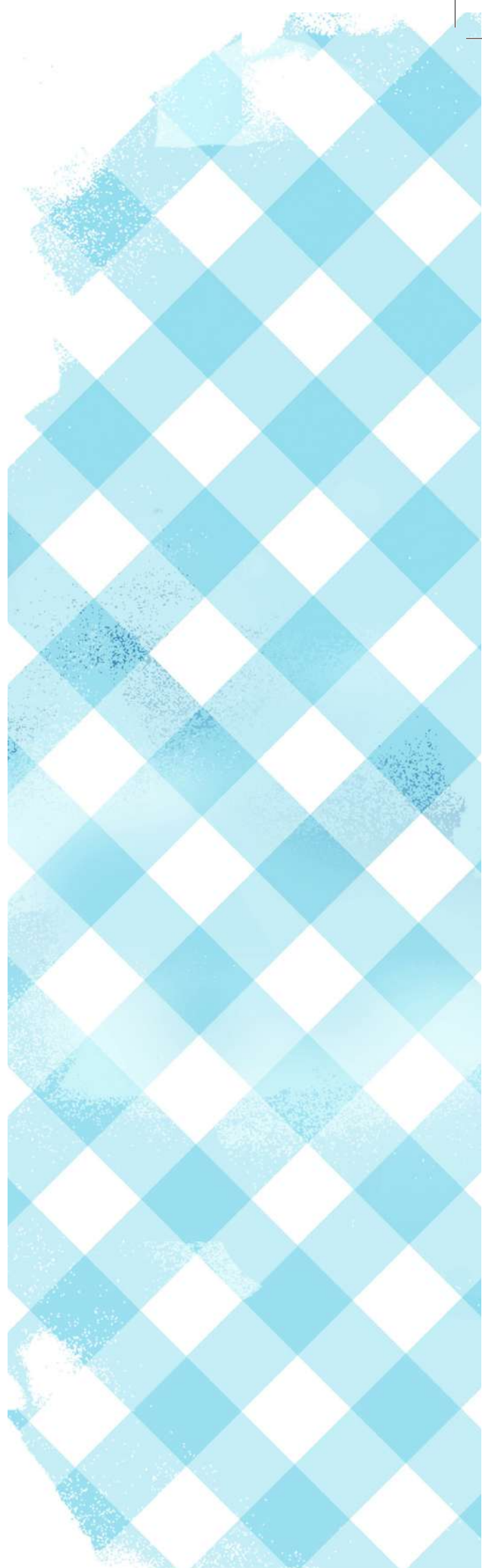
Liene Ķipēna

Izdevējs:

TEREZA, vzdělávací centrum, z. ú., 2016

VIDES IZGLĪTĪBAS FONDS,
Lapu iela 17, Rīga, LV 1002
Tālr. 673225112
ekoksolas@zemesdraugi.lv

WWW.VIDESFONDS.LV



ATBILDĪGA PĀRTIKAS PATĒRIŅA DEFINĪCIJA, KAS TIKA IZVEIDOT PROJEKTA ĒDAM ATBILDĪGI IETVAROS.

“Atbildīgs pārtikas patēriņš - apzināti izdarītas izvēles attiecībā uz pārtiku, ko ēdam, ievērojot veselības, vides, politikas, sociālos, kultūras un ekonomiskos aspektus, kurus skar mūsu izvēle, un kuri ir saskaņā ar visu cilvēku pamatvajadzībām, ir labvēlīgi planētai, individuālam patērētājam un sabiedrībai kopumā.”

MUMS JĀCENŠAS:

- Ēst mazāk, bet labāk
- Pēc iespējas ēst vietēju, sezonālu un bioloģisku pārtiku
- Biežāk aizstāt gaļas produktus ar augu izcelsmes produktiem
- Izvēlēties ēdienu, kas ražots ar cieņu pret cilvēkiem un planētu (ūdeni, augsni, ekosistēmām un klimatu)
- Ar savu izvēli veicināt šķirņu daudzveidības saglabāšanu
- Izvairīties no palmu eļļas
- Izbeigt pārtikas izmešanu atkritumos

Materiāls sagatavots „Ēdam atbildīgi!” projekta ietvaros ar finansiālu atbalstu no Eiropas Savienības. Par dokumenta saturu atbild oficiālais projekta partneris un pārstāvis Latvijā - Vides izglītības fonds, Čehijas partnerorganizācijas Tereza un Glopolis.

