



**Finansē
Eiropas Savienība**

Zaļā spēle

**Psihoizglītojošs materiāls klases
aktivitātēm, lai veicinātu videi labvēlīgas
uzvedības izmaiņas**

Zaļā spēle: Rokasgrāmata skolotājam

Zaļās spēles intervence balstās viedoklī, ka individuāliem lēmumiem ikdienas dzīvē var būt gan pozitīva, gan negatīva ietekme uz vidi. It īpaši, ja indivīds jau no mazotnes mācās, apņemas un iesaistās videi draudzīgā izturēšanās veidā, tas palielina iespēju kļūt par videi draudzīgu pieaugušo, ievērojot ilgtspējīgu dzīvesveidu.

Spēles galvenais vēstījums - lai cik mazsvarīga arī būtu kāda darbība, tomēr katrai darbībai ir nozīme, un mēs visi spēlējam savu lomu ilgtspējīgākas nākotnes veidošanā. Turklāt dažādas dzīvesveida izvēles, kas ietekmē vidi, kurā dzīvojam, ir savstarpēji saistītas:

Piemēram, tas, kā mēs patērējam un ko mēs patērējam, ietekmē pasaules ūdens krājumus, pasaules enerģijas rezerves un galu galā dzīvību uz planētas. Ir svarīgi to atcerēties, jo tas pastiprina vēstījumu, ka katra darbība ir svarīga un ietekmē vidi daudzās un dažādās veidos.

Zaļās spēles mērķis ir rosināt domāšanu, uzsākt diskusiju ar skolēniem un motivēt viņus tālāk pētīt šīs idejas.

Šajā rokasgrāmatā ir sniegtas vadlīnijas, kā soli pa solim ieviest Zaļās spēles psihoizglītojošo programmu klasē.

Programma koncentrējas uz 7 tēmām, kas ir saistītas ar vides jautājumiem:

1. Zaļo produktu izvēle un patēriņš
2. Ūdens taupīšana
3. Elektroenerģijas taupīšana
4. Ilgtspējīgu vai videi draudzīgu pārvietošanās līdzekļu izmantošana (sabiedriskais transports, velosipēds, pastaigas)
5. Atkārtota izmantošana
6. Pārstrāde
7. Pareiza nepārstrādājamo atkritumu likvidēšana

Par katru tēmu jūs atradīsiet sekojošu informāciju:

Īsa prezentācija video formātā, ko skatīties kopā ar skolēniem. Video iepazīstina ar tēmu, sniedz faktus un informāciju, rosina idejas un aicina skolēnus piedāvāt savus variantus.

Jautājumu kopums, ar mērķi pēc video noskatīšanās veicināt interaktīvu sarunu klasē par tēmu.

Klases aktivitāte, kas piemērota skolēniem vecumā no 10 līdz 14 gadiem, veicinot turpmāku mācīšanos, kritisko domāšanu, viedokļa veidošanu, problēmu risināšanu saistošā un rotaļīgā veidā.

Jautājumu kopums, lai izdarītu galvenos secinājumus un rosinātu idejas par to, kā vislabāk risināt attiecīgo vides problēmu.

Apzinātības prakse, lai piesaistītu uzmanību un iekšēju koncentrēšanos uz domām un jūtām, kuras radīja viss iepriekš minētais (video, aktivitātes, diskusija), un piedāvāt telpu pārdomām klusumā par personīgām saistībām un pārmaiņām.

Mans personīgais saistību plāns: noteikt apņemšanos izsekot 1-3 izmaiņām nākamajā nedēļā (vai ilgāk, ja tas ir vairāk piemērots jūsu klasei, bet nepārsniedz ierobežotu 15 dienu periodu) un katru nedēļu veikt progresu uzskaiti.

Atgādinājums.

Papildjautājumu kopums progresu pārskatīšanai.

Visa iepriekš minētā mērķis ir padarīt ilgtspējīgu dzīvesveidu un videi labvēlīgākas izvēles pieejamākas, pievilcīgākas, jautrākas un vienaudžiem pieņemamākas. Galvenokārt to mērķis ir radīt vēlmi un personisku apņemšanos sākt ar maziem soļiem, lai veiktu izmaiņas.

Iesaistīšana tiek īstenota soli pa solim:

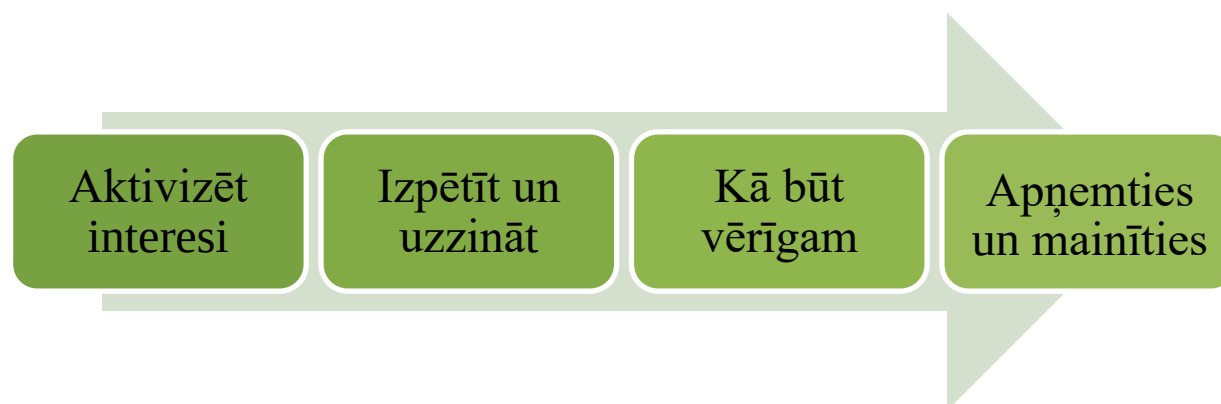
Pirmkārt, studentiem ir piedāvāts video, kurā tiek apspriests vides jautājums, sniedzot faktus, kā arī piedāvājot ideju par vienkāršām izmaiņām ikdienas dzīves paradumos un uzvedībā.

Pēc tam diskusijas un aktivitātes tiek izmantotas izpētei un mācībām. Pamatojoties uz savām idejām, problēmu risināšanas prasmēm, radošumu, sadarbību un vienaudžu atbalstu, skolēni formulē, ko indivīdi var darīt, lai risinātu katru vides problēmu.



Tad šis apzinātības treniņš rada telpu pašrefleksijai un

Pēc tam katrs students izlemj, kāda ir viņa daļa risinājumā un kādu paša ieguldījumu viņš dos, sākot no vienkāršām ikdienas dzīves izmaiņām un labprātīgi apņemoties tās īstenot.



Detalizētāk:

Video: tas ir tēmas ievads, jo atspoguļo galveno diskusiju priekšmetu un piedāvā idejas izturēšanās maiņai. Tas dod jums iespēju rosināt domas, idejas un klases diskusiju par konkrētu vides problēmu. Visi video materiāli piedāvā dažus faktus un idejas, ko nepieciešams izpētīt tālāk. Jūs sastapsiet jautājumus, kas palīdzēs rosināt diskusiju pēc video prezentācijas. Visi videoklipi beidzas ar patiesu, vienkāršu un viegli iegaumējamu vēstījumu: **“Planētai ir nepieciešama atpūta, lai atjaunotos, tāpēc...”**

Pamatdoma ir šāda - skolēniem ir svarīgi atklāt savu ieguldījumu šajā nepieciešamajā procesā, kas ļauj mūsu planētai atpūsties un atjaunoties.

Aktivitātes: Katrai tēmai tiek piedāvāta kāda aktivitāte. Galvenais mērķis ir turpināt iesaistīt skolēnus vides problēmas risināšanā interaktīvā, radošā un rotaļīgā veidā. Jūs varat pielāgot aktivitātes jebkurā veidā, kas vairāk atbilst laika ierobežojumiem un Jūsu skolēnu vajadzībām. Piemēram, jūs sastapsiet tādas aktivitātes kā **“Zaļais ietekmētājs”** vai **“TikTok video”**, kuras var pielāgot visām tēmām, mainot galveno tēmu un pielāgojot jautājumus. *Citas aktivitātes ir saistītas ar konkrēto tēmu(?)*

Dažas aktivitātes ir piemērotas skolēniem vecumā no 10 līdz 14 gadiem. Citām tiek piedāvāts sadalīt studentus divās vecuma grupās: 10-11 (vai 12) un 12-14. Izlasiet abas iespējas un izlemiet, kura ir piemērotāka Jūsu klasei.

Visas aktivitātes var īstenot, izmantojot vienkāršu un ilgtspējīgu materiālus.

Pēc katras aktivitātes iedrošiniet studentus pārrunāt savu pieredzi un atklājumus, kā arī vairāk iedziļināties savās domās un izjūtās. Apkopojiet vissvarīgākās idejas un palīdziet skolēniem tās izstrādāt un mutiski formulēt ieteiktās darbības, kuras viņi vēlas veikt.

Pirms aktivitātes īstenošanas, lūdzu, izlasiet visas prasības, piemēram, par nepieciešamiem materiāliem (piemēram, pildspalvas, krāsas utt.). Izlasiet arī, vai pirms aktivitātes vai apzinātības vingrinājuma jāpaziņo skolēniem, lai viņi kaut ko atnes no mājām (piemēram, priekšmetu, ar ko viņi vēlas apmainīties, vai mazu augli).

Visas aktivitātes ir ierobežotas laikā, lai tās varētu īstenot ne vairāk kā 2 mācību stundu laikā. Mērķis ir iekļaut vides problēmu skolēnu ikdienas dzīvē. Nevis kā notikumu, kas beidzas, bet gan kā kaut ko ilgstošu, pie kā strādāt un pārdomāt katru dienu un katru nedēļu. Turklāt Jūs atradīsiet ieteikumus, kā turpināt darbu ar savu klasi un tālāk attīstīt savas idejas, iesaistot skolu un ģimeni.

Lai Jūs atbalstītu, ir dažas ieteicamās vietas, kuras varat apmeklēt.

Apzinātības prakses: Apzinātība ir prasme savienoties ar mūsu šā brīža pieredzi un bez nosodījuma pamanīt to, kas notiek mūsos. Viss iepriekš minētais (video, aktivitāte, diskusija) rada noteiktu pieredzi, kas ir svarīga, lai palīdzētu skolēniem veikt izpēti. Apzinātības vingrinājumi ir īsi un aicina studentus pievērst uzmanību savai iekšējai pasaulei un ar interesi un zinātkāri izpētīt, ko viņi domā un jūt. Šo izpēti atbalsta daži ieteikti pārdomas rosinošie jautājumi vai attēli, īpaši attiecībā uz noteiktām tēmām.

Personīgā apņemšanās un rīcības plāns: šī procesa beigās aiciniet skolēnus padomāt par 1–3 izturēšanās veidiem, kuriem viņi būtu gatavi pievērsties nākamnedēļ (vai maksimāli 2 nedēļu laikā). Piedāvāji viņiem ik nedēļu veikt ierakstu, lai pārbaudītu un aprakstītu savu progresu.

Atgādinājums: kā atgādinājums tiek izmantoti materiāli, kas tika lietoti aktivitātes laikā, vai kaut kas simboliski saistīts ar tēmu. Novietojiet to tādā vietā, lai visi skolēni to varētu redzēt, un mudiniet viņus paturēt to prātā, lai atsvaidzinātu apņemšanos sasniegt savus personīgos mērķus.

Sekojošie soļi: Pēc nedēļas (vai 2) pārrunāji ar skolēniem viņu gūto progresu. Sniedziet viņiem atsauksmes. Mudiniet skolēnus turpināt darboties, iesaistot viņus pārdomās par

sākotnējo saistību plānu. Jautājumu kopums sniedz iespēju pārdomām par turpmāku saistību uzņemšanos.

Ja viņi to vēlas, virziet ideju tālāk un organizējiet skolas pasākumu, pamatojoties uz koncepciju, ar kuru jūs kopā ar viņiem strādājāt.

Pēc vienas tēmas pabeigšanas sagatavojiet pamatus darbam pie nākamās tēmas.

Visbeidzot, visā intervences laikā ir svarīgi saglabāt interesi par kolēnu idejām un atklājumiem, apvienojumā ar optimismu. Jo īpaši mudiniet skolēnus apspriest vides problēmu risināšanas veidus. Tas nozīmē, ka jums viņiem bieži jāpaujā, kāds, viņuprāt, būtu optimāls problēmas risinājums un viņu ieguldījums. Mudiniet viņus izteikt pēc iespējas vairāk risinājumu, veiciniet sadarbību un radošumu un atgādiniet viņiem, ka vissvarīgākās izmaiņas sākas no maziem, bet vienmērīgiem soļiem no šī brīža.

1. Zaļo produktu patēriņš

1. solis: Noskatieties video kopā ar skolēniem un pēc tam uzaiciniet tos uz īsu diskusiju

- Jautājumi, lai rosinātu domas un veicinātu dialogu
- “Ko tu esi dzirdējis par...?”
- - Kādas ir galvenās sekas?
- - Kādas sekas mūs ietekmē pašreizējā brīdī?
- - Kāda ir nākotnes prognoze?
- - Kuri dažādie problēmas aspekti ir izcelti videoklipā?
- - Ko jūs zināt un ko jūs domājat par šo jautājumu?
- - Vai tas jums ir pazīstams? Vai arī kaut kas tāds, ko nezināt un par ko vēlaties uzzināt vairāk?
- Pajautājiet un izpētiet, kā skolēni jūtas, domājot par šo vides problēmu (Cerīgi? Bezpalīdzīgi?)

Raugieties, lai dialogs būtu īss un galvenokārt kā tēmas ievads. Apkopojiet galvenos secinājumus. Aktivitātes laikā un pēc tās skolēniem būs iespēja tēmu apspriest tālāk.

2. solis. Aktivitāte un konstruktīvs dialogs

Galvenais mērķis

Ierosiniet domas, idejas un personīgos mērķus ceļā uz ilgtspējīgāku uzturu un pārtikas izvēli, iesaistot studentus

	izvēlēties tēmas pamatjēdzienus un ieteikt konkrētas darbības, pamatojoties uz radošumu, iztēli un komandas darbu.
Aktivitātes nosaukums	“Zaļo produktu” reklāmas veidotājs “Zaļo produktu ietekmētājs”
Ieteicamā vecuma grupa	10-12 “Zaļo produktu” reklāmas veidotājs 13-14 “Zaļo produktu ietekmētājs”
Paredzamais laika patēriņš	65 minūtes
Izejvielas/materiāli	Nav nepieciešami materiāli
Sagatavošanās soļi	Nav nepieciešama sagatavošanās. Klases telpu pārkārtošana ir obligāta, lai skolēni varētu strādāt grupās līdz 5 cilvēkiem.
Darbības apraksts soli pa solim	Aiciniet skolēnus izveidot 4 līdz 5 cilvēku grupas. Pēc tam pajautājiēt viņiem, vai viņi zina, kas ir reklāmas veidotājs (vai ietekmētājs).? Kāda ir viņa/viņas pamatdarbība? Kā viņš/viņa sasniedz vēlamu rezultātu? Ja viņi to nezina, īsas diskusijas laikā izskaidrojiet, ka reklāmas veidotājs veido reklāmas, lai ietekmētu cilvēkus attiecībā uz noteiktiem priekšmetiem un uzvedību, un ietekmētājs ir persona, kurai daudzi cilvēki seko sociālajos medijos. Paskaidrojiet viņiem, ka viņiem nāksies iztēloties, ka paši ir reklāmu veidotāji (vai ietekmētāji), un viņu mērķis ir izveidot video par zaļo produktu patēriņu. Reklāmu veidotājs (un ietekmētājs), veidojot videoklipus par konkrētām tēmām, ietekmē cilvēku viedokļus, uzvedību un izvēli. Aiciniet studentus pārrunāt, kā izveidot scenāriju iedomātam videoklipam par zaļo produktu ēšanu: ko viņi teiktu, ko viņi darītu...kā viņi režisētu video? Katra grupa izvēlas vienu pārstāvi, kas veidotu iedomātā video prezentāciju klasē, kā viņi paši vēlas. Pārējie grupas dalībnieki palīdz - tēlojot, dejojot, dziedot, zīmējot utt.

	Norādījumi iedomātā video scenārija veidošanai: 1. Iedomātajam video ir jābūt īsam (līdz 1minūtei). Jāsniedz pamatinformācija par tēmu un jāierosina viena (1) konkrēta darbība. 2. Tam jābūt pievilcīgam jauniešu acīs. 3. Esiet radoši! 4. Informējiet studentus, ka viņiem ir 40 minūtes, lai sagatavotos pirms prezentācijas. Pēc 40 minūtēm katra komanda prezentē savu iedomāto video, un pēc tam sāciet diskusiju. Katrai grupai ir 5-6 minūtes, lai prezentētu savu ideju.
Ieteicamie jautājumi dialoga veicināšanai pēc aktivitātes	Palūdziet komandām sniegt atsauksmes par citas komandas idejām, atgādinot viņiem būt pieklājīgiem un koncentrēties uz konstruktīvu kritiku. Palīdziet studentiem sniegt atsauksmes, uzdodot viņiem jautājumus: -Kas jūs iespaidoja jūsu klasesbiedru videoklipā? -Ko jaunu jūs uzzinājāt no klasesbiedru videoklipa? -Vai pēc videoklipa noskatīšanās jūs nodarbotos ar šo konkrēto darbību veselu nedēļu? -Kāpēc zaļā ēšana ir svarīga mums un videi? -Kāds fakts jums bija jaunums, uzzinot par zaļo produktu patēriņu? - Ko jūs varat darīt, lai veicinātu vietējo un sezonālo produktu patēriņu individuāli vai savā ģimenē un savā skolā? - Ko jūs gatavojaties darīt savādāk, sākot no šodienas? - Vai ir kādi šķēršļi vai grūtības, ar kurām, jūsuprāt, nāksies saskarties? - Kā jūs gatavojaties risināt grūtības? (Mudiniēt skolēnus izdomāt pēc iespējas vairāk risinājumu, izmantojot savu radošumu un iztēli)

	- Kāpēc, jūsuprāt, daži cilvēki neiesaistās šajās darbībās? Kas palīdzētu viņiem to uzsākt? - Ko jūs vēlaties papildus uzzināt par šo tēmu? - Kā jūs varat iekļaut no šīs aktivitātes iegūto savā ikdienas dzīvē, savā ģimenē un savā skolā? - Ko jūs uzzinājāt tādu, ar ko vēlaties dalīties ar kādu citu? Ar kuru jūs tajā dalīsities?
Iespējamie šķēršļi	
Idejas papildus aktivitātēm	Jūs varat piedāvāt studentiem turpināt darbu ar savu grupu nedēļas laikā un īstenot šo ideju tālāk, izveidojot īstu video, ko pēc tam prezentēt klasē. Šādā gadījumā noteikti saņemiet rakstisku vecāku piekrišanu, lai viņu bērni varētu piedalīties videoklipā. Iespējams, ka jums būs jāsagatavo piekrišanas veidlapa, kas informēs vecākus, ka videoklips ir izglītojošs un tiks rādīts tikai klasē.. Varat arī ieteikt studentiem, saglabājot tās pašas grupas, lai viņi tiešsaistē izpētītu interesantus videoklipus par zaļo produktu tēmu un pēc nedēļas uzstātos klasē ar prezentāciju.
Bezmaksas resursi un ieteicamās vietnes	Izpētiet sezonālos augļus un dārzeņus Eiropā Eufic Eufic We Eat Responsibly https://www.foodcarbon.co.uk/carbon_emissions.html http://www.foodemissions.com/foodemissions/Calculator http://www.eatlowcarbon.org/ https://myemissions.green/food-carbon-footprint-calculator/

3.solis: Apzinātības prakse — “Ceļojums”

Iepriekšējā dienā palūdziet studentiem paņemt līdzīgu vairākus augļus vai dārzeņus. Praktiski Jums būs nepieciešama neliela daļa no katra augļa vai dārzeņa. Piemēram, mandarīns tiks sadalīts, lai skolēni varētu no tā paņemt pa šķēlei. Tātad vingrinājuma nolūkos 5 audzēkņiem paredzēts dot vienu mandarīnu. Vai ābolu var sadalīt šķēlēs arī 4-5 skolēniem.

Tātad, pieprasiet konkrētu augļu vai dārzeņu skaitu, ņemot vērā jūsu skolēnu kopējo skaitu. Pirms sākat, pārliecinieties, ka tie ir tīri un sadalīti šķēlēs.

Piedāvājiēt studentiem augļu vai dārzeņu šķēli. Aiciniet viņus ērti apsēsties uz sava krēsla un turēt to plaukstā.

Palūdziet viņus to izpētīt ar acīm. Ko viņi redz? Uzaiciniet viņus uz dažiem mirkļiem ar interesi izpētīt krāsas, formas, detaļas, krāsu atšķirības uz virsmas vai apgaismojumā.

Ieturiet pauzi uz dažām sekundēm.

Pēc tam lūdziet viņus izpētīt, kā viņi to sajūt savās rokās, kāda ir tā temperatūra, tekstūra...

Pauze uz dažām sekundēm.

Tagad aiciniet viņus viegli pielikt augļa/dārzeņa šķēli pie deguna un, ja viņi jūtas ērti, aizvērt acis. Aiciniet viņus iepazīt tā smaržu un aromātus.

Lūdziet viņus saskatīt prāta acīm - kādi tēli, domas un jūtas ir klātesošas.

Aiciniet viņus padomāt par tā augļa ceļojumu – sākot no mazas sēkliņas, kas aug zem zemes virsmas.

Cilvēks, kurš augšanas laikā par to rūpējās. Iztēlojieties tās ceļojumu, mainoties gadalaikiem. Aukstie vēji, lietis, spoža saule... Iedomājieties to augot... Pauze uz dažām sekundēm.

Aiciniet viņus iedomāties ceļojumu no augsnes līdz plaukstai. Cik cilvēku ir iesaistīti? Cik daudz pūļu tas prasa? Iedomājieties ceļojumus... cilvēkus, mašīnas, transportlīdzekļus... Pauze uz dažām sekundēm.

Pēc tam aiciniet studentus ielikt to mutē un izpētīt savu pieredzi. Mudiniet saskatīt, kā viņi to sajūt uz saviem zobiem, uz mēles, un pēc tam iekožoties, un ievērot savas sajūtas, kad viņi to nogaršo.

Pauze uz dažām sekundēm. Un tad palūdziet studentiem atvērt acis.

Iespējams, ka pēc aktivitātes Jūs vēlēsities uzsākt pārrunas par gūto pieredzi, izmantojot tiešus jautājumus, piemēram,:

1. Ko jūs pamanījāt aktivitātes laikā?
2. Kādas bija jūsu sajūtas?
3. Kādas domas ienāca prātā par augli vai dārzeni un tā ceļojumu no zemes pie tevis?

4.solis: Mērķu noteikšana

Lūdziet studentus uz dažiem mirkļiem aizvērt acis (vai nolaist skatienu). Vadiet viņus ar mierīgu balss toni, lai viņi atcerētos visu pieredzi: Sākot no video noskatīšanās, aktivitātes, galvenajiem punktiem, kas izskanēja no diskusijas, apzinātības prakses. Pēc tam varat pateikt sekojošo un uzdot jautājumu pārdomām:

“Tā kā jums nu ir šī pieredze jūsu prātā un sirdī, kādas ir dažas lietas, ko varat darīt nākamajā nedēļā, lai ēstu ilgtspējīgāk?”

Pēc tam aiciniet viņus atvērt acis un pierakstīt 1-3 lietas, kuras viņi paši varētu apņemties izdarīt nākamajā nedēļā, lai veicinātu zaļāka un ilgtspējīgāka uztura mērķu sasniegšanu.

Parādiet viņiem piemēru par iknedēļas ierakstu, kā sekot savam progresam. Ja skolēni vēlas uzņemties saistības uz 2 nedēļām, pielāgojiet tālāk norādīto.

Mans personīgais saistību plāns	1. rīcība	2. rīcība	3. rīcība
Pirmdien			
Otrdien			
Trešdien			
Ceturtdien			
Piektdien			
Sestdien			
Svētdien			

5. solis: Atgādinājums

Iestādiet dažas sēkliņas kopā ar saviem skolēniem. Novietojiet sēkliņas loga tuvumā. Izlemiet, kā jūs par tām rūpēsities. Kurš aplaistīs sēklas, kā savāks ūdeni (piem., jums var būt komanda, kas savāks lietūs ūdeni, vai to ūdeni, ko skolēni atnesa uz skolu un citādi būtu izlējuši, atgriežoties mājās).

Aiciniet viņus katru dienu izpētīt sēkliņas ceļu uz dzīvi, un saglabāiet to kā atgādinājumu par viņu apņemšanos ievērot ilgtspējīgu uzturu.

6. solis: Īsa diskusija vienu nedēļu vēlāk

Pēc nedēļas (vai divām) atgriezieties pie savas iepriekšējās tēmas, vispirms sasaistot skolēnus ar to. Varat vienkārši parādīt viņiem atgādinājumu par tēmu un laipni palūdziet tos aizvērt acis, ievilkt elpu un vērot, kādas domas un sajūtas par to tagad rodas.

Pēc īsas pauzes palūdziet viņus vēlreiz ievilkt elpu un aiciniet atvērt acis un dalīties savās domās.

Varat rosināt diskusiju un dalīties savām domām, uzdodot šādus jautājumus:

Ko jūs pamanījāt nedēļas laikā, kas sekoja pēc mūsu aktivitātēm un diskusijas par ilgtspējīga uztura izvēli?

Vai jūs darījāt kaut ko savādāk?

Vai ievērojāt savu personīgo apņemšanos un, ja nē, ar kādām grūtībām sastapāties?

Vai mēģinājāt tikt pāri šīm grūtībām un kādā veidā? (Varat aicināt skolēnus uz prāta vētru un risināt problēmas atkarībā no grūtībām. Aiciniet viņus palīdzēt viens otram, daloties ar idejām.)

Vai vēlaties pievienot kaut ko jaunu savam personīgo mērķu sarakstam vai veikt tajā dažas izmaiņas, lai tas būtu praktiski izpildāms?

Kā vēlaties turpināt?

Visbeidzot, izveidojiet priekšnoteikumus nākamās tēmas izpētei un mudiniet viņus saredzēt, kā tā papildina iepriekšējo.

2. Elektrības taupīšana

1. solis: Noskatieties video kopā ar skolēniem un pēc tam uzaiciniet uz īsu diskusiju

- Jautājumi, lai rosinātu domas un veicinātu dialogu
- “Ko jūs esat dzirdējuši par...?”
- Kuras ir galvenās sekas?
- Kādas sekas mūs ietekmē pašreizējā brīdī?
- Kāda ir nākotnes prognoze?
- Kādi dažādi problēmas aspekti ir izcelti videoklipā?
- Ko jūs zināt un ko jūs domājat par šo problēmu?
- Vai tas ir kaut kas, kas jums ir pazīstams?
- Pajautājiet un izpētiet, kā skolēni jūtas, domājot par šo vides problēmu (cerīgi? bezpalīdzīgi?)

Centieties, lai dialogs būtu īss un galvenokārt kā ievads tēmā. Apkopojiet galvenos secinājumus. Aktivitātes laikā un pēc tās skolēniem būs iespēja tēmu apspriest tālāk.

2. solis: Aktivitāte un konstruktīvs dialogs (opcija skolēniem vecumā no 10 līdz 12 gadiem)

Galvenais mērķis	Ierosiniet domas un idejas gudrākai elektrības izmantošanai ikdienas darbībās un strādājiet pie enerģijas taupīšanas mērķu izvirzīšanas
Aktivitātes nosaukums	Divi izaicinājumi ir labāki nekā viens: rūpēties un ietaupīt
Ieteicamā vecuma grupa	10-12
Paredzamais laika patēriņš	45 minūtes
Izejvielas/ materiāli	• Kauliņš • 10 uz papīra uzrakstīti jautājumi, ko skolotājs var uzdot skolēniem Piemēri:

1. Lai nesabojātos tikko no cepeškrāsns izņemtais ēdiens, vai man tas uzreiz jāieliek ledusskapī? (Nē, pretējā gadījumā ledusskapim ir nepieciešama papildu enerģija, lai to atdzesētu)
2. Vai es varu uzpildīt tējkannu līdz augšai, vārot ūdeni? (Nē, labāk ir uzpildīt to tikai ar nepieciešamo ūdens daudzumu, jo tādējādi jūs netērēsiet nevajadzīgi elektroenerģiju, sildot ūdeni, kuru jūs vēlāk izliesiet.)
3. Izejot no mājām, vai jums vajadzētu izslēgt tikai apgaismojumu? (Nē, jums vajadzētu izslēgt arī visas elektriskās ierīces)
4. Vai varat atstāt datoru ieslēgtu, kad to nelietojat (Nē, tas patērē enerģiju, ja atstāsiet to ieslēgtu)
5. Vai vislabāk ir uzsildīt zupu, izmantojot plīti vai mikroviļņu krāsni? (Mikroviļņu krāsns labāka, jo tā uzsilda zupu īsākā laikā)
6. Vai labāk ir ar pārtraukumiem atvērt ledusskapja durvis 6 reizes pēc kārtas, katreiz uz 10 sekundēm, vai atstāt tās atvērtas vienu minūti no vietas?
6. Vai skolotājs ir atbildīgs par gaismas izslēgšanu klasē? (Nē, šāda atbildība ir ikvienam, un ikviens var dot savu ieguldījumu)
7. Ideālā variantā skolas gaitenā apgaismojumam vienmēr jābūt ieslēgtam, lai skolēni nekristu (Nē, mēs varam to izslēgt atkarībā no apstākļiem)
8. Vai es taupu enerģiju, ja ēdu čipsus, gatavotus pēc trīskāršās receptes?
9. Vai pārtikas atkausēšanai vajadzētu izmantot mikroviļņu krāsni?
10. Vai pietiek, ja uzlādes kabeli atvieno no mobilā tālruņa, kad lādēšana ir pabeigta?
11. Kā ietaupīt vairāk elektrības, skatoties TV? Iestatot gaidīšanas režīmā vai izslēdzot?
12. Ko darīt ar aizkariem ziemā? (Aizvelciet tos, jo caur logiem var zaudēt daudz siltuma, vai arī siltā dienā atveriet tos, lai pēc iespējas izmantotu saules gaismu).
13. Ko darīt ar aizkariem vasarā (Atveriet tos plašāk, lai pēc iespējas vairāk izmantotu saules gaismu)



Sagatavošanās soļi

Jums ir vairāki formāti, ko varat izvēlēties, lai spēlētu spēli:

- Galda spēle (izgatavota no kartona), ko spēlēt uz galda;
- Galda spēle (izgatavota no kartona), ko spēlēt uz grīdas;
- Galda spēle ar krītu, lai spēlētu uz grīdas, piemēram, skolas pagalmā.
- Jūs varat arī sakārtot krēslus rindā (2 rindas = 2 grupas), lai skolēni varētu pārvietoties no viena krēsla uz otru atkarībā no viņu pareizajām atbildēm (šajā gadījumā jums nav nepieciešama galda spēle).

Darbības apraksts soli pa solim	• Sadaliet klasi 2 grupās • Katra grupa izvēlas savu pārstāvi, kurš būs komandas bandinieks • Jebkurš spēlējošās grupas dalībnieks var sniegt atbildi • Abas komandas met kauliņus, lai redzētu, kurš sāk spēli • Skolotājs uzdod jautājumu par spēles galda numuru (kvadrātu), kurā skolēns ir nokļuvis • Ja bandinieks/grupa atbild pareizi, viņi met kauliņu vēlreiz; ja viņi neatbild pareizi, kauliņu met otrā komanda/bandinieks un tā tālāk līdz spēles beigām • Uzvarētāju komandai vajadzētu saņemt simbolisku balvu, piemēram, būt atbildīgām par gaismas izmantošanas uzraudzību klasē nākamajā nedēļā (izslēgt gaismas, ja ir saulains laiks, izslēgt tās, kad beidzas nodarbība utt.).
Ieteicamie jautājumi dialoga veicināšanai pēc aktivitātes	• Uzskaitiet, cik reižu izmantojāt elektrību iepriekšējā dienā. • Uzskaitiet, kas jums būtu bijis jādara un ko nedarījāt, lai taupītu elektroenerģiju. • Vai jūs domājat, ka ievērojat ieteikumus par elektroenerģijas taupīšanu ikdienā? - Ja atbildat “jā”, kādas ir jūsu īpašās darbības? Kā jums izdodas tos ievērot? - Ja “nē”, kādas ir konkrētas darbības, kuras jūs varētu darīt, bet jūs tās ignorējāt? Kādi ir tā iemesli?

	• Ja jūs lūdz taupīt elektroenerģiju, vai jūs jūtaties ierobežots? Vai tas neļauj jums kaut ko darīt? • Ja “jā”, kādu darbību veikšanā jūtaties ierobežots? • Kāpēc elektroenerģijas taupīšana, īpaši jūsu mājā, ir tik svarīga?? • Kāpēc elektroenerģijas taupīšana kopumā ir svarīga jūsu kopienā, jūsu pilsētā un visā pasaulē? • Vai domājat, ka pēc šīs aktivitātes un sarunas varēsiet arvien biežāk ieviest elektrības taupīšanas vadlīnijas savā mājā? • Ja atbilde ir “nē”, kāpēc ne?
Potenciālie šķēršļi	Grūtības atbildēt uz konkrētākiem vai sarežģītākiem jautājumiem, piemēram, “Vai es taupu enerģiju, ja izmantoju trīskāršās receptes čipsus?” vai saprast, kāpēc gaidstāves aprīkojums, vai pieslēgts pat tad, ja netiek lietots, arī patērē enerģiju. Skolotājam jābūt gatavam palīdzēt un sniegt skaidrojumu.
Idejas papildus aktivitātēm	Var aicināt skolēnus izmantot savus ikdienas uzskaites datus veselu mēnesi un sarīkot konkursu “Elektrības taupīšana”. Uzvarētājs ir students, kurš katru dienu (vai katru nedēļu) reģistrē lielāku vēlamu izturēšanās veidu skaitu. Padomājiet par simbolisku balvu.
Bezmaksas resursi un ieteicamās vietnes	Kas ir elektrība/no kurienes tā nāk: https://www.youtube.com/watch?v=t09pAwLICC4 Kā taupīt elektrību: https://www.youtube.com/watch?v=h4RmNNve3lc Vides pēdas nospiedums: https://www.youtube.com/watch?v=p9cCFBcVRO4

2. solis: Aktivitāte un konstruktīvs dialogs (opcija skolēniem vecumā no 12 līdz 14 gadiem)

Šī ir alternatīva aktivitāte pusaudžiem (to varat piedāvāt jaunākiem studentiem, ja viņi ir iepazinušies ar TikTok)

Galvenais mērķis	Tas pats, kas 1. aktivitātē
Aktivitātes nosaukums	TikTok Electric Shock – Izveidojiet pašus iedvesmojošākos videoklipus!

Ieteicamā vecuma grupa	12-14
Paredzamais laika patēriņš	65 minūtes
Izejvielas/materiāli	
Sagatavošanās soļi	
Darbības apraksts soli pa solim	Aiciniet skolēnus izveidot 4 līdz 5 cilvēku grupas. Paskaidrojiet viņiem, ka viņi izstrādās scenāriju videoklipam, kas tiks augšupielādēts TikTok. Tēma ir elektroenerģijas taupīšana, un viņu mērķis ir izveidot saistošu un modernu video - tādu, kas ietekmēs citus tā paša vecuma cilvēkus. Aiciniet studentus apspriest TikTok video scenārija veidošanu: ko viņi teiktu, ko viņi darītu...kā viņi režisētu video? Kuru mūziku vai dziesmu viņi izvēlētos? Kā to paredzēts prezentēt? Aiciniet viņus piedāvāt idejas, izmantojot “prāta vētru”: Videoklips var būt viņu radīta dziesma (reps, hiphops u.c.), horeogrāfiska deja, teatralizēta aina vai kas cits, ja vien saturs pievērš uzmanību tēmai. Pēc videoklipa stila noteikšanas izveidojiet scenāriju, vienlaikus izvēloties gan galvenos, gan otrā plāna varoņus. Katra grupa izvēlas vienu pārstāvi, kas prezentēs TikTok video pārējai klases daļai. Pēc tam visi grupas dalībnieki izklāsta savu ideju tā, kā viņi to vēlas. Norādījumi TikTok video scenārija veidošanai: - Tam jābūt īsam (līdz 5 minūtēm). - Jāsniedz pamatinformācija par problēmu un jāierosina vismaz 3 konkrētas darbības.

	- Tam vajadzētu būt pievilcīgam jauniešu acīs. - Jātiecas uz daudziem apmeklējumiem, atzīmēm "Patīk", pozitīviem komentāriem. Informējiet studentus, ka viņiem ir 40 minūtes laika, lai sagatavotos pirms prezentācijas. Pēc tam katrai grupai būs 5-6 minūtes laika, lai prezentētu savu iecerēto video.
Ieteicamie jautājumi dialoga veicināšanai pēc aktivitātes	Palūdziet komandām sniegt atsauksmes par citas komandas idejām, atgādinot viņiem būt pieklājīgiem un koncentrēties uz konstruktīvu kritiku. Palīdziet studentiem sniegt atsauksmes, uzdodot viņiem jautājumus: - Kas jūs iespaidoja jūsu klasesbiedru videoklipā? - Ko jaunu uzzinājāt no klasesbiedru video par elektrības taupīšanu? - Vai pēc video noskatīšanās jūs nodarbotos ar piedāvātajām darbībām veselu nedēļu? - Kāpēc elektroenerģijas taupīšana ir svarīga mums un videi? - Ko jūs varat darīt, lai taupītu elektroenerģiju savā ģimenē un savā skolā? - Ko no šodienas darīsiet savādāk? - Vai ir kādi šķēršļi vai grūtības, ar kurām, jūsu prāt, nāksies saskarties? - Kā jūs gatavojaties risināt grūtības? (Mudiniet studentus domāt pēc iespējas vairāk risinājumu, izmantojot savu radošumu un iztēli)

	- Kāpēc, jūsuprāt, daži cilvēki neiesaistās šajās darbībās? Kas viņiem palīdzētu sākt to darīt? - Ko vēlaties uzzināt papildus par šo tēmu? - Kā jūs varat iekļaut no šīs aktivitātes iegūto savā ikdienas dzīvē, savā ģimenē un savā skolā? - Ko jūs uzzinājāt, ko vēlaties pavēstīt kādam citam? Ar ko jūs tajā dalīsities?
Iespējamie šķēršļi	
Idejas papildus aktivitātēm	
Bezmaksas resursi un ieteicamās vietas	http://www.greeneducationfoundation.org/green-energy-challenge-menu/curriculum-and-activities/energy-activities.html https://www.footprintcalculator.org/home/en http://energiafantasma.pt/quiz-energia-fantasma/ (PT only)

3. solis: Apzinātības vingrinājums – “Mans ikdienas ceļojums”

Lūdziet studentus apsēsties ērti un aizvērt acis vai nolaist skatienu. Aiciniet viņus atcerēties kādu parastu dienu. Lai iedomājas, ka viņi ir pamodušies. Ko viņi dara? Kādām darbībām nepieciešama elektrība? Vai viņi pāriet no guļamistabas uz vannas istabu, aizmirstot izslēgties visas gaismas? Vai viņi tur ledusskapi atvērtu daudzas minūtes, meklējot kaut ko brokastīm? Vai viņi izlej lieko ūdeni tāpēc, ka uzsildīja vairāk, nekā nepieciešams? Vai viņi atstāj tējkannu ieslēgtu ilgāk nekā nepieciešams? Vai viņi ilgi iet dušā? Vai viņi atstāj savu datoru ieslēgtu?

Lūdziet viņus sekot savām darbībām visu dienu līdz vakaram, kad viņi iet gulēt. Vai viņi izslēdz ierīces, kuras neizmanto? Vai viņi atstāj televizoru gaidstāves režīmā? Vai viņi aizmieg pie televizora?

Tagad palūdziet viņus sekot sev visu dienu, no pamošanās līdz aizmigšanai. Šoreiz aiciniet viņus iedomāties, ka viņi atceras izdarīt visas lietas, kuras viņi neizdara vai aizmirst. Sniedziet viņiem piemērus, piemēram: “Tagad skatieties, kā piepildāt tējkannu tikai ar vienu tasi ūdens...” Tagad skatieties, kā izslēdzat televizoru pirms gulētiešanas”

4. solis: Mērķu noteikšana

Kamēr viņi sēž ar aizvērtām acīm (vai skatoties lejup), ar mierīgu balss toni palīdziet viņiem atcerēties visu pieredzēto: Sākot no video noskatīšanās, aktivitātes, galvenajiem punktiem, kas izskanēja no diskusijas, apzinātības vingrinājuma.

Pēc tam jūs varat pateikt sekojošo un uzdot jautājumu, mudinot uz pārdomām:

“Tā kā nu jums ir šī pieredze jūsu prātā un sirdī, kādas ir dažas lietas, ko jūs varat darīt nākamajā nedēļā, lai taupītu elektroenerģiju savā ikdienas dzīvē?”

Pēc tam aiciniet viņus atvērt acis un pierakstīt 1-3 lietas, kuras, viņuprāt, varētu apņemties izdarīt nākamajā nedēļā, lai veicinātu saprātīgas elektroenerģijas izmantošanas un enerģijas taupīšanas mērķi.

Parādiet viņiem iknedēļas ieraksta piemēru, kā sekot savam progresam. Ja skolēni vēlas uzņemties saistības uz 2 nedēļām, pielāgojiet tālāk norādīto.

Mans personīgais saistību plāns	1. rīcība	2. rīcība	3. rīcība
Pirmdien			
Otrdien			
Trešdien			
Ceturtdien			
Piektdien			
Sestdien			
Svētdien			

5. solis. Atgādinājums

Palūdziet studentiem izvēlēties kādu frāzi vai vārdu, kas varētu atgādināt viņu ikdienas mērķus nākamajā nedēļā. Viņi var izvēlēties iedvesmojošāko vai smieklīgāko. Tas var būt kaut kas tāds, kas radās kā moto no TikTok aktivitātes (ja izvēlaties šo saukli savai klasei). Uzrakstiet to uz papīra un lieciet visiem to parakstīt.

Novietojiet to vietā, kur to var redzēt visi. Atgādiniet viņiem katru dienu uz to paskatīties.

6. solis: Īsa diskusija pēc vienas nedēļas

Pēc nedēļas (vai divām) atgriezieties pie savas iepriekšējās tēmas, vispirms piesaistot tai skolēnus. Jūs varat vienkārši parādīt viņiem atgādinājumu par tēmu un laipni lūgt viņus aizvērt acis, ievilkt elpu un vērot, kādas domas un sajūtas par to tagad rodas.

Pēc īsas pauzes palūdziet viņiem vēlreiz ievilkt elpu un aiciniet atvērt acis un dalīties ar savām domām.

Varat veicināt diskusiju un domu apmaiņu, uzdodot līdzīgus jautājumus:

Ko pamanījāt nedēļas laikā, kas sekoja pēc mūsu aktivitātēm un diskusijas par saprātīgu elektroenerģijas izmantošanu un elektroenerģijas taupīšanu?

Vai jūs darījāt kaut ko savādāk?

Vai ievērojāt savu personīgo mērķu izpildi un, ja nē, ar kādām grūtībām sastapāties?

Vai un kādā veidā mēģinājāt tikt pāri šīm grūtībām? (Varat uzaicināt skolēnus uz prāta vētru un problēmu risināšanu, atkarībā no sastaptajām grūtībām. Aiciniet viņus viens otram palīdzēt, daloties idejās).

Vai vēlaties pievienot kaut ko jaunu savam personīgo mērķu sarakstam vai veikt tajā dažas izmaiņas, lai tas būtu praktiski izmantojams?

Kā vēlaties turpināt?

Visbeidzot, izveidojiet priekšnoteikumus nākamās tēmas izpētei un mudiniet viņus saskatīt, kā tā papildina iepriekšējo.

3. Ūdens taupīšana

1. solis: noskatieties video kopā ar skolēniem un pēc tam uzaiciniet viņus uz īsu diskusiju.

- Jautājumi, lai rosinātu domas un veicinātu dialogu
 - “Ko jūs esat dzirdējuši par ...?”
 - Kādas ir galvenās sekas?
 - Kādas sekas mūs ietekmē pašreizējā brīdī?
 - Kāda ir nākotnes prognoze?
 - Kādi dažādi problēmas aspekti ir izcelti videoklipā?
 - Ko jūs zināt un ko jūs domājat par šo jautājumu?
 - Vai tas ir kaut kas, kas jums ir pazīstams? Vai kaut kas tāds, ko nezināt un vēlaties uzzināt vairāk?
- Jautājiet un izpētiet, kā skolēni uztver šo vides problēmu (cerīgi? bezpalīdzīgi?)

Centieties, lai dialogs būtu īss un galvenokārt kā ievads tēmā. Apkopojiet galvenos secinājumus. Aktivitātes laikā un pēc tās skolēniem būs iespēja to apspriest tālāk.

2. solis: aktivitāte un konstruktīvs dialogs (opcija skolēniem vecumā no 10 līdz 11 gadiem)

Galvenais mērķis	Ierosiniet domas un idejas prātīgākam ūdens patēriņam ikdienā un strādāiet pie ūdens taupīšanas mērķu noteikšanas, izprotot personīgā ūdens patēriņa jēdzienu.
Aktivitātes nosaukums	“Pastkartīte, kas jāatceras!” Kādam ļoti aizmāršīgam draugam
Ieteicamā vecuma grupa	10-11 gadus veci
Paredzamais laika patēriņš	60 minūtes
Izejvielas/materiāli	Kartona gabali, lielas pastkartes izgatavošanai, krāsainas pildspalvas, uzlīmes utt.
Sagatavošanās soli	Pirms nodarbības būs noderīgi izlasīt par ūdenspēdas nospieduma jēdzienu: https://waterfootprint.org/en/
Darbības apraksts soli pa solim	Lūdziet visus skolēnus piedalīties diskusijā par ikdienas aktivitātēm, kas, viņuprāt, ir saistītas ar ūdens patēriņu un

kā tās ietekmē ūdens ietaupījumu visā pasaulē.

Uzrakstiet tos uz tāfeles, lai visi skolēni varētu redzēt.

Saistiet šīs darbības ar personīgā ūdens patēriņa koncepciju

Sadaliet skolēnus mazās grupās (3-4 skolēni katrā).

Paskaidrojiet, ka projekta mērķis ir uzrakstīt pastkartīti un nosūtīt to draugam Pasaules ūdens dienā, kas tiek atzīmēta katru gadu 22. martā.

Aiciniet viņus sadarboties un sarīkot prāta vētru par to, kādam jābūt pastkartītes saturam. Viņiem ir 40 minūtes, lai izdomātu un uzrakstītu saturu.

Dodiet viņiem norādes, piemēram,:

- Kāpēc ir svarīgi taupīt ūdeni?
- Kāda būtu dzīve, ja nebūtu dzeramā ūdens?
- Ūdens taupīšanas veidi ikdienas dzīvē
- Ūdens taupīšanas veidi skolā

Aiciniet viņus būt radošiem, nevis tikai pieminēt lietas, ko viņi jau ir dzirdējuši. Viņi var domāt par savām mājsaimniecībām, ieradumiem un ikdienas rutīnu. Mudiniet viņus domāt un piedāvāt risinājumus savam draugam, ja viņš varētu saskarties ar tādām problēmām kā: - Viņam/viņai mājās nav trauku mazgājamās mašīnas vai arī tā nedarbojas.

Visbeidzot, aiciniet studentus padomāt, kā palīdzēt savam draugam atcerēties, ko ir

	svarīgi izdarīt, jo viņam ir labi nodomi, bet viņš ir ārkārtīgi aizmāršīgs. Veidojiet kartīti pievilcīgu, lai viņš/viņa to vēlētos paturēt. Apsveriet arī kartītes lielumu: ziņojumiem jābūt īsiem, tiešiem, motivējošiem, jo skolēni nevar rakstīt ļoti garu tekstu. Pēc kartītes aizpildīšanas katra grupa savējo atdod citai grupai. Skolēni lasa viens otra kartītes un tiek aicināti izteikt dažus komentārus par to, kāpēc šī kartīte ir interesanta, jautra utt. Atgādiniet viņiem būt pieklājīgiem, sniedzot un saņemot atsauksmes.
Ieteicamie jautājumi dialoga veicināšanai pēc aktivitātes	- Kas jūs iespaidoja klasesbiedru kartītēs? - Ko jaunu jūs uzzinājāt, lasot viņu kartītes? - Vai pēc to izlasīšanas jūs nodarbotos ar piedāvātajām darbībām veselu nedēļu? - Vai atgādinājumi aizmāršīgajam draugam jums šķita noderīgi? Kādā veidā? - Kāpēc ūdens taupīšana ir svarīga mums un videi? - Kas jums bija jauns, apgūstot veidus, kā samazināt ūdens izšķērdēšanu? - Ko jūs varat darīt, lai pārtrauktu ūdens izšķērdēšanu individuāli, savā ģimenē un savā skolā?? - Ko jūs gatavojaties darīt savādāk, sākot no šodienas? - Vai ir kādi šķēršļi vai grūtības, ar kurām, jūsu prāt, nāksies saskarties?? - Kā jūs gatavojaties tikt galā ar grūtībām? (Mudiniet studentus domāt pēc iespējas

	vairāk risinājumu, izmantojot savu radošumu un iztēli) - Kāpēc, jūsuprāt, daži cilvēki neiesaistās šajās darbībās? Kas viņiem palīdzētu to uzsākt? - Ko jūs uzzinājat, ar ko vēlaties dalīties ar kādu citu? Ar ko jūs tajā dalīsities? - Ko vēlaties uzzināt papildus par šo tēmu? - Kā jūs varat iekļaut no šīs aktivitātes iegūto savā ikdienas dzīvē, savā ģimenē un savā skolā?
Iespējamie šķēršļi	
Papildu aktivitātes idejas	
Bezmaksas resursi un ieteicamās vietas	

2. solis: Aktivitāte un konstruktīvs dialogs (opcija 12–14 gadus veciem skolēniem)

Galvenais mērķis	Tas pats, kas 1. aktivitātē
Darbības nosaukums	“Ūdens ir visur: ņemsim palīgā matemātiku!
Ieteicamā vecuma grupa	12-14
Paredzamais laika patēriņš	35 - 45 minūtes
Līdzekļi / materiāli	Interneta pieslēgums https://www.watercalculator.org/
Sagatavošanās soļi	Skolotājam jāizpēta ideja par netiešu (virtuālu) ūdens izmantošanu, lai palīdzētu skolēniem izprast saikni starp ikdienas dzīvesveida izvēli un saprātīgu ūdens izmantošanu un ūdens taupīšanu. Pirms prezentācijas klasē noskatieties video: Kur ir ūdens? Ūdens platības UNESCO Pasaules ūdens platības https://www.youtube.com/watch?v=b1f-G6v3voA&t=338s
Aktivitātes apraksts soli pa solim	Sadaliet klasi 3–5 skolēnu grupās, lai pārrunātu, kā viņi ikdienā lieto ūdeni. Palūdziet viņiem pierakstīt visas darbības, kas, viņuprāt, ir saistītas ar ūdens patēriņu.

Palūdziet katrai grupai dalīties savos secinājumos.

Ko skolēni iekļāva savās atbildēs? Tiek gaidītas atbildes par lietošanu mājāsaimniecībā, piemēram: ēdiena gatavošana, uzkopšana, zobu tīrīšana, vannu ņemšana, tualetes noskalošana, zāliena laistīšana utt.

Šī ir tieša (acīmredzama) ūdens izmantošana.

Bet vai viņi apzinās netiešo (virtuālo jeb paslēpto) ūdens izmantošanu ikdienas izvēlē un darbībās?

Ja atbilde ir "Jā", lūdziet viņiem paskaidrot, kā viņi saprot jēdzienu: netieša (virtuāla) ūdens izmantošana. Ja "Nē", uzdodiet jautājumu: kas, jūsuprāt, ir netieša (virtuāla) ūdens izmantošana? Vai tas ir svarīgi? Kāpēc?

Lūdziet grupām dalīties ar informāciju.

Ir svarīgi saprast, ka mums ir nepieciešams ūdens visam, ko darām, sākot no transporta līdz elektrībai, līdz apģērbam, ēdiena gatavošanai, tīrīšanai utt.

Uzrakstiet uz tāfeles:

Personīgais ūdens patēriņš = acīmredzams (tiešs) + slēpts (virtuāls)

Aiciniet viņus atklāt savu patēriņu, sniedzot dažus faktus.

"Varbūt jūs visi esat dzirdējuši par nepieciešamību samazināt mūsu ūdens patēriņu. Bet kur jūs to patērējat?

Ja neskaita acīmredzamo lietošanu (dzeršana, mazgāšanās dušā, ēdiena gatavošana), vai zinājāt, ka vienam kilogramam kokvilnas nepieciešami aptuveni 20 000 litru ūdens? Šis kokvilnas daudzums ir pietiekams, lai izgatavotu vienu T-kreklu un vienu džinsu pāri!

Tātad, cik daudz T-kreklu un džinsu mēs šobrīd valkājam? Uzrakstiet uz tāfeles skaitu. Ko tas nozīmē litros?"

Aprēķiniet un uzrakstiet uz tāfeles kopējo daudzumu litros.

Turpiniet: "Cik daudz T-kreklu un džinsu jums ir mājās? Vidēji?"

Atkal veiciet aprēķinu.

"Ko tas nozīmē litru izteiksmē?"

Aprēķiniet un uzrakstiet uz tāfeles kopējo daudzumu litros.

“Vai esat kādreiz domājuši, cik daudz ūdens ir nepieciešams, lai audzētu pārtiku, kas nonāk mūsu šķīvī. Piemēram: vai zinājāt, ka burgera pagatavošanai nepieciešami 3000 litri. Cik bieži tu ēd burgerus? Un tavi draugi? Ģimene?

Pat degvielai, ko izmantojam ceļošanai, ražošanas procesā ir nepieciešams ūdens. Cik bieži jūs katru dienu ceļojat? Tava ģimene? Aprēķināsim!”

Pēc šo faktu norādīšanas aiciniet studentus atkal strādāt grupās un apspriest sekojošo:

Kā pārtika, ko mēs ēdam, produkti, ko pērkam, pārvietošanās līdzekļi ietekmē saldūdens resursus? Izveidojiet sarakstu ar viņu ieradumiem, produktiem, ko viņi iegādājas, vai pārtikas produktiem, kuriem nepieciešams ūdens. Pievienojiet tos iepriekš izveidotajam sarakstam (ūdens acīmredzamai lietošanai mājās).

Aiciniet viņus izmantot ūdens patēriņa kalkulatoru (<https://www.watercalculator.org/>), lai aprēķinātu, cik daudz ūdens viņi patērē dienā. Ļaujiet viņiem izpētīt ideju par personīgo ūdens patēriņu. Nav nepieciešams veikt galīgo aprēķinu, tikai jāapzinās **personīgi patērētā ūdens daudzums**. Aiciniet viņus turpināt pētījumus, mājās atkal izmantojot kalkulatoru.

Visbeidzot, uzstādiet komandai mērķi: pēc iespējas samazināt ūdens patēriņu. Ar ko jūs sāksiet? Izmantojiet Prāta vētru! Lūdziet viņus būt radošiem un izstrādāt pēc iespējas vairāk ideju.

Palūdziet grupām dalīties ar idejām un uzrakstīt tās uz prezentāciju tāfeles/parastās tāfeles.

Balsojiet par pašu smieklīgāko un radošāko. Balsojiet par reālākajām, kuras viņi var īstenot, sākot no šodienas.

Ieteicamie jautājumi dialoga veicināšanai pēc aktivitātes	- Kā mēs varētu izmainīt savus ūdens patēriņa paradumus, lai radītu ilgtspējīgāku nākotni? - Kādus pasākumus mēs varam veikt, lai palīdzētu tiešā veidā saglabāt saldūdens resursus? Koncentrējieties uz ūdens lietošanu mājāsaimniecībā (izmaiņas, ko var veikt, izmantojot ūdeni zobu tīrīšanai, dušai, šķīvja tīrīšanai utt.) - Kādas darbības mēs varam veikt, lai palīdzētu netieši saglabāt saldūdens resursus? - Kā tas ietekmēs saldūdens krājumus cilvēkiem valstīs, kur tie ir ierobežoti? - Kā es varu samazināt savu personīgo ūdens patēriņu? Un manā ģimenē? Manā skolā? - Vai ir kādi šķēršļi vai grūtības, ar kurām, jūsuprāt, nāksies saskarties? - Kā jūs gatavojaties tikt galā ar grūtībām? (Mudiniet studentus domāt pēc iespējas vairāk risinājumu, izmantojot savu radošumu un iztēli) - Kāpēc, jūsuprāt, daži cilvēki neiesaistās šajās darbībās? Kas viņiem palīdzētu sākt? - Ko jūs uzzinājāt, ar ko vēlaties dalīties ar kādu citu? Ar ko jūs tajā dalīsities? - Ko vēlaties papildus uzzināt par šo tēmu? - Kā jūs varat iekļaut no šīs aktivitātes iegūto savā ikdienas dzīvē, savā ģimenē un savā skolā?
Iespējamie šķēršļi	
Idejas papildus aktivitātēm	
Bezmaksas resursi un ieteicamās vietnes	https://www.watercalculator.org/wfc2/ https://waterfootprint.org/en/resources/interactive-tools/personal-water-footprint-calculator/personal-calculator-extended/ https://www.waterwise.org.uk/save-water/

3.solis: Apzinātības prakse – “ūdens pile”

Lūdziet studentus apsēsties ērti un aizvērt acis vai nolaist skatienu. Dažas reizes dziļi ieelpojiet.

Vediniet viņus ar mierīgu un vienmērīgu balss toni, lai iztēlojas ūdens dzīves ciklu.

“Iztēlojieties dzidras, zilas jūras ainavu. Ievelciet elpu un iedomājieties nelielu ūdens pilienu no jūras, kas iztvaiko debesīs. Kā tas kļūst par daļu no balta mākoņa. (Pauze)

Iedomājieties mākonī, kas ceļo debesu plašumos, vēja aiznests. (Pauze)

Mainoties gadalaikiem, mākonis kļūst tumšs un sāk līt lietūs. (Pauze)

Sākotnējais mazais piliens atkal kļūst par pilienu un sasniedz augsni.

Tas pabaro zemi.

Baros arī pārtiku, kas nonāk jūsu ķermenī. Kļūstot par ūdeni, ko dzerat, lai atsvaidzinātos. (Pauze).

Šī mazā ūdens lāse kļūst par daļu no jums. (Pauze)

4.solis: Mērķu noteikšana

Kad viņiem ir aizvērtas acis (vai skatiens ir nolaists), ar mierīgu balss toni palīdziet viņiem atcerēties visu pieredzi: Sākot no video noskatīšanās, aktivitātes, galvenajiem punktiem, kas izskanēja no diskusijas, apzinātības vingrinājuma.

Pēc tam varat pateikt sekojošo un uzdot pārdomas rosinošu jautājumu:

“Tā kā jums tagad ir šī pieredze prātā un sirdī, kādas ir dažas lietas, ko varat darīt nākamajā nedēļā, lai taupītu ūdeni savā ikdienas dzīvē?”

Pēc tam aiciniet viņus atvērt acis un pierakstīt 1-3 lietas, kuras, viņuprāt, varētu apņemties darīt nākamajā nedēļā, kas palīdzētu sasniegt saprātīgas ūdens izmantošanas un ūdens taupīšanas mērķi.

Parādiet viņiem iknedēļas ieraksta piemēru, lai sekotu savam progresam. Ja skolēni vēlas uzņemties saistības uz 2 nedēļām, pielāgojiet tālāk norādīto.

Mans personīgais apņemšanās plāns	1. rīcība	2. rīcība	3. rīcība
Pirmdien			
Otrdien			
Trešdien			
Ceturtdien			
Piektdien			
Sestdien			
Svētdien			

5. solis. Atgādinājums

Atkal nolieciet studentu priekšā sēkliņas, kuras jūs kopā ar viņiem iesējāt. Vērojiet tās, kamēr sēkliņas aug. Lai tās atkal kļūst par atgādinājumu nākamajai nedēļai par viņu ikdienas mērķiem. Viņi var izvēlēties ūdens taupīšanas veidu, lai tās aplaistītu.

Novietojiet tās vietā, kur to var redzēt visi. Atgādiniet skolēniem katru dienu paskatīties uz sēkliņām un novērot tās - katru mazāko izmaiņu, katru sīkumu. Atgādiniet viņiem par katras mazākās ūdens lāses nozīmi un tās ieguldījumu dzīvē.

6. solis: Īsa diskusija pēc nedēļas

Pēc nedēļas (vai divām) atgriezieties pie savas iepriekšējās tēmas, vispirms pievēršot tai skolēnu uzmanību. Jūs varat vienkārši parādīt viņiem atgādinājumu par tēmu un laipni lūgt viņus aizvērt acis, ievilkt elpu un ievērot, kādas domas un sajūtas par to tagad rodas.

Pēc īsas pauzes palūdziet viņiem vēlreiz ievilkt elpu un aiciniet atvērt acis un dalīties savās domās.

Varat veicināt diskusiju un domu apmaiņu, uzdodot līdzīgus jautājumus:

Ko jūs ievērojāt nedēļas laikā, kas sekoja mūsu aktivitātēm un diskusijai par ūdens taupīšanu un saprātīgu ūdens izmantošanu ikdienas darbībā un dzīvesveida izvēlē?

Vai jūs darījāt kaut ko savādāk?

Vai centāties sasniegt savus personīgos mērķus un, ja nē, ar kādām grūtībām sastapāties?

Vai un kādā veidā mēģinājāt tikt pāri šīm grūtībām? (Jūs varat uzaicināt skolēnus uz prāta vētru un risināt problēmas, atkarībā no grūtībām. Aiciniet viņus palīdzēt viens otram, daloties idejās)

Vai vēlaties pievienot kaut ko jaunu savam personīgo mērķu sarakstam vai veikt tajā dažas izmaiņas, lai tas būtu praktiski izpildāms?

Kā jūs vēlaties turpināt?

Visbeidzot, izveidojiet priekšnoteikumus nākamās tēmas izpētei un mudiniet viņus saskatīt, kā tā papildina iepriekšējo.

4. Videi draudzīga transporta izmantošana

1. solis: noskatieties video kopā ar skolēniem un pēc tam uzaiciniet viņus uz īsu diskusiju

- Jautājumi, lai rosinātu domas un veicinātu dialogu
- “Ko jūs esat dzirdējuši par ...?”
- - Kādas ir galvenās sekas?
- - Kādas sekas mūs ietekmē pašreizējā brīdī?
- - Kādas ir nākotnes prognozes?
- - Kuri dažādie problēmas aspekti ir izcelti videoklipā?
- Ko jūs zināt un ko jūs domājat par šo jautājumu?
- Vai tas ir kaut kas, kas jums ir pazīstams? Vai kaut kas tāds, ko nezināt un vēlaties uzzināt vairāk
- Jautājiet un izpētiet, kā skolēni izjūt šo vides problēmu (Cerīgi? Bezpalīdzīgi?)

Centieties panākt, lai dialogs būtu īss un galvenokārt kā ievads tēmā. Apkopojiet galvenos secinājumus. Aktivitātes laikā un pēc tās skolēniem būs iespēja apspriest to detalizētāk.

2. solis. Aktivitāte un konstruktīvs dialogs

Galvenais mērķis

Ierosiniet domas un idejas par transporta ietekmi uz vidi. Centieties panākt, lai tiek izvirzīti mērķi par

	videi draudzīgu transportu un personīgā oglekļa izmešu daudzuma samazināšanu.
Darbības nosaukums	“Ja to attēlotu ar krāsām”
Ieteicamā vecuma grupa	10-14
Paredzamais laika patēriņš	50 minūtes
Izejvielas/materiāli	Transporta līdzekļu attēli, pie kuriem skolēni strādās, līme, krāsaini marķieri, kartona gabals plakāta izgatavošanai Interneta piekļuve informācijas meklēšanai Tiešsaistes kalkulators, lai aprēķinātu CO² daudzumu, ko izdala privātpersonas un mājsaimniecības https://www.carbonfootprint.com/calculator.aspx
Sagatavošanās soļi	
Sagatavošanās soļi	Sadaliet skolēnus grupās pa 3-5. Katrai grupai ir pienākums sagatavot prezentāciju par transporta līdzekli/veidu: 1. Lidmašīna 2. Kuģis 3. Vilciens 4. Autobuss 5. Divritenis 6. Iešana kājām 7. Automašīna Grupas dalībnieki darbojas kopīgi, lai sameklētu informāciju par katru transporta veidu: tā vēsturi, plusiem un mīnusi, kā arī ietekmi uz vidi. Aiciniet viņus aprēķināt CO² daudzumu, to izmantojot (Interneta kalkulators). Kad katra grupa ir gatava, tā sagatavo prezentāciju par konkrētu transporta līdzekli. Prezentācijā ir skaidri jānorāda, kāpēc un kad to izmantot. Kad no tā izvairīties un kādā veidā.

	Ja zaļā krāsa apzīmē kādu lietu, kurai nav vai ir mazāks oglekļa izmešu daudzums, un melnā krāsa apzīmē to, kam ir vislielākais oglekļa izmešu daudzums - kāda krāsa vislabāk raksturotu katru transporta līdzekli? Izmantojiet līmi un novietojiet katra transporta līdzekļa attēlus uz kartona trīs apļos: zaļā, pelēkā, melnā atkarībā no iepriekšminētajiem secinājumiem. Aiciniet skolēnus pārdomāt informāciju, ko viņi ieguva, skatoties video un klausoties prezentācijas. Kādi ir daži secinājumi?
Ieteicamie jautājumi dialoga veicināšanai pēc aktivitātes	- Kā mēs varētu pārvērtēt un mainīt savu ceļošanas veidu, lai radītu ilgtspējīgāku nākotni? - Kāpēc transporta līdzekļi ir svarīgi mums pašiem un videi? - Kas jums bija jauns saistībā ar ceļošanas līdzekļiem un vides problēmām? - Ko jūs varat darīt, lai atbalstītu videi draudzīgu ceļošanas un transportēšanas veidu individuāli, savā ģimenē, savā skolā? - Ko jūs gatvojaties darīt savādāk, sākot no šodienas? - Vai ir kādi šķēršļi vai grūtības, ar kurām jūs domājat, ka jūs saskarsities? - Kā jūs gatvojaties tikt galā ar grūtībām? (Mudiniet studentus domāt pēc iespējas vairāk risinājumu, izmantojot savu radošumu un iztēli) - Kāpēc, jūsuprāt, daži cilvēki neiesaistās šajās darbībās? Kas viņiem palīdzētu sākt? - Ko jūs uzzinājāt, ko vēlaties kopīgot ar kādu citu? Ar ko jūs tajā dalīsities? - Ko jūs vēlaties papildus uzzināt par šo tēmu?

	- Kā jūs varat iekļaut no šīs aktivitātes iegūto informāciju savā ikdienas dzīvē, savā ģimenē un savā skolā?
Iespējamie šķēršļi	
Idejas papildus aktivitātēm	
Bezmaksas resursi un ieteicamās vietnes	• https://ourworldindata.org/ghg-emissions-by-sector • https://ourworldindata.org/co2-emissions-from-aviation https://www.epa.gov/transportation-air-pollution-and-climate-change/carbon-pollution-transportation

3.solis: Uzmanības prakse — “Apzināta pastaiga”

Palūdziet studentiem sekot jums un iziet ārā. Izvēlieties vietu skolas pagalmā, kur jums būs klusa vieta šai aktivitātei. Ja laikapstākļi neļauj jums doties ārā, palieciet klasē, bet lūdziet studentus palīdzēt jums pārkārtot mēbeles, lai būtu brīva vieta, kur pastaigāties.

Aiciniet studentus piecelties un dažas reizes dziļi ieelpot.

Pēc tam palūdziet viņus aizvērt acis un spert vienu apzinātu soli. Tas nozīmē koncentrēt savu uzmanību uz šīs vienas kustības detaļām. Tāpēc palūdziet viņiem lēnām pacelt kāju no zemes, novērot kustību visā ķermenī, izjust sajūtas un pēc tam nolikt kāju uz zemes.

Palūdziet viņiem atvērt acis un turpināt šo ceļu, sperot nākamo soli.

Aiciniet viņus izpētīt, kā viņi jūtas staigājot, visu uzmanību pievēršot staigāšanas pieredzei.

Ievērojiet katru šīs pieredzes detaļu un īpaši to, kā viņi jūtas, ejot brīvā dabā. Aiciniet viņus sajūst gaisu uz savas sejas, sauli uz savas ādas.

Aiciniet viņus būt atvērtiem skaņu uztveršanai.

Ļaujiet viņiem dažus mirkļus turpināt staigāt patstāvīgi, ejot īsu gabalu.

4.solis: Mērķu noteikšana

Atgriežoties stundā, ja bijāt ārā, palūdziet skolēniem aizvērt acis (vai nolaist skatienu) un aiciniet ar mierīgu balss toni, lai viņi atcerētos visu pieredzēto: Sākot ar video skatīšanos, aktivitāti, galvenos punktus, kas izskanēja no diskusijas, apzinātības vingrinājumu.

Pēc tam varat pateikt sekojošo un uzdot jautājumu pārdomām:

“Tā kā jums ir šī pieredze jūsu prātā un sirdī, kādas ir dažas lietas, ko jūs varat darīt nākamajā nedēļā, lai izvēlētos videi draudzīgu pārvietošanās līdzekli un samazinātu savu personīgo oglekļa izmešu daudzumu?”

Pēc tam aiciniet viņus atvērt acis un pierakstīt 1-3 lietas, kuras, viņuprāt, varētu apņemties darīt nākamajā nedēļā, lai veicinātu ilgtspējīga un videi draudzīga transporta mērķa sasniegšanu.

Parādiet viņiem iknedēļas ieraksta piemēru, kas ļautu sekot viņu progresam. Ja skolēni vēlas uzņemties saistības uz 2 nedēļām, pielāgojiet tālāk norādīto.

Mans personīgais apņemšanās plāns	1. rīcība	2. rīcība	3. rīcība
Pirmdien			
Otrdien			
Trešdien			
Ceturtdien			
Piektdien			
Sestdien			
Svētdien			

5. Solis: Atgādinājums

Novietojiet kartona plāksni no aktivitātes vietā, kur to var redzēt katrs skolēns. Aiciniet viņus katru dienu apskatīt un izmantot to kā atgādinājumu nākamajai nedēļai ikdienas mērķu sasniegšanai.

6. solis: Īsa diskusija pēc vienas nedēļas

Pēc nedēļas (vai divām) atgriezieties pie savas iepriekšējās tēmas, vispirms pievēršot tai skolēnu uzmanību. Jūs varat vienkārši parādīt viņiem atgādinājumu par tēmu un laipni lūgt viņus aizvērt acis, ievilkt elpu un ievērot, kādas domas un sajūtas par to tagad rodas.

Pēc īsas pauzes palūdziet viņiem vēlreiz ievilkt elpu un aiciniet atvērt acis un dalīties savās domās.

Varat veicināt diskusiju un domu apmaiņu, uzdodot līdzīgus jautājumus:

Ko jūs ievērojāt nedēļas laikā, kas sekoja mūsu aktivitātēm un diskusijai par videi draudzīga transporta izvēli un personīgā oglekļa izmešu daudzuma samazināšanu?

Vai jūs darījāt kaut ko savādāk?

Vai centāties sasniegt savus personīgos mērķus un, ja nē, ar kādām grūtībām sastapāties?

Vai mēģinājāt tikt pāri šīm grūtībām un kādā veidā? (Jūs varat uzaicināt skolēnus uz prāta vētru un risināt problēmas atkarībā no grūtībām. Aiciniet viņus palīdzēt viens otram, daloties idejās).

Vai vēlaties pievienot kaut ko jaunu savam personīgo mērķu sarakstam vai veikt tajā dažas izmaiņas, lai tas būtu praktiski izpildāms?

Kā jūs vēlaties turpināt?

Visbeidzot, izveidojiet priekšnoteikumus nākamās tēmas izpētei un mudiniet viņus saskatīt, kā tā papildina iepriekšējo.

5. Atkārtota izmantošana

1. solis: Noskatieties video kopā ar skolēniem un pēc tam uzaiciniet viņus uz īsu diskusiju

- Jautājumi, lai rosinātu domas un veicinātu dialogu
- "Ko tu esi dzirdējis par...?"
- – Kādas ir galvenās sekas?
- - Kādas sekas mūs ietekmē pašreizējā brīdī?

- – *Kādas ir nākotnes prognozes?*
- - *Kuri dažādie problēmas aspekti ir izcelti videoklipā?*
- – *Ko jūs zināt un ko jūs domājat par šo jautājumu?*
- - *Vai tas jums ir pazīstams? Vai kaut kas tāds, ko nezināt un vēlaties uzzināt vairāk?*
- - *Pajautājiet un izpētiet, kā skolēni jūtas, domājot par šo vides problēmu (Cerīgi? Bezpalīdzīgi?)*

Centieties, lai dialogs būtu īss un galvenokārt kā ievads tēmā. Apkopojiet galvenos secinājumus. Aktivitātes laikā un pēc tās skolēniem būs iespēja apspriest detalizētāk.

2. solis: Aktivitāte un diskusija

Galvenais mērķis	Ierosiniet domas, idejas un personīgos mērķus, lai atkārtoti izmantotu priekšmetus/lietas un samazinātu atkritumu daudzumu
Aktivitātes nosaukums	“Organizējam maiņas veikalu”
Ieteicamā vecuma grupa	10-14
Paredzamais laika patēriņš	45 – 60 min.
Priekšmeti / materiāli	Dažādas lietas, ar kurām skolēni savā starpā labprāt mainītos (piem., drēbes, kompaktdiski, DVD, rotaļlietas, grāmatas utt.), kas ir labā stāvoklī, nav salauztas vai netīras.
Sagatavošanās soļi	Informējiet skolēnus par maiņas veikalu un mudiniet viņus savākt lietas, kuras viņiem vairs nav vajadzīgas un kuras viņi vēlētos apmainīt. Jums ir jāizlemj, kad skolēniem jāsāk vākt lietas, ko atnest, cik studentiem vienlaikus jābūt “veikalā” un kā notiks maiņa. Izplānojiet, kur tiks likti atlikušie priekšmeti. Varbūt uz labdarības

	organizāciju? Vai nodoti atpakaļ skolēniem, kas tos atnesa. Pārliedcinieties, ka visi to zina un piekrīt.
Darbību apraksts soli pa solim	Ievadā pastāstiet par to, cik svarīgi ir atkārtoti izmantot priekšmetus un samazināt atkritumu daudzumu. Nozīmējiet skolēnus un brīvprātīgos, kuri palīdzēs organizēt priekšmetu savākšanu. Aiciniet viņus izvērtēt to priekšmetu daudzumu, kas pretējā gadījumā nonāktu atkritumos. Ilustrējiet darbībā, kā priekšmeti, kurus viņi vairs neizmanto, var sagādāt prieku citiem, kuri tos izmantos, tādējādi palīdzot samazināt atkritumus.
Ieteicamie jautājumi dialoga veicināšanai pēc aktivitātes	- Kā jūs jūtaties un kādas domas jums rodas pēc šīs aktivitātes pabeigšanas? - Kāpēc šis jautājums (pārmērīgs patēriņš, atkritumu samazināšana) ir svarīgs? - Kādas ir jaunas idejas vai atklājumi saistībā ar šo jautājumu? - Kas jādara, lai samazinātu ikdienā radīto atkritumu daudzumu (rīkojiet prāta vētru)? Ja ir neiespējami domāt par šo jautājumu globālā mērogā, padomājiet par to, ko varētu darīt individuāli, savās mājās, skolās? - Kā jūs varat iekļaut no savas skolas aktivitātēm apgūto savā ikdienas dzīvē, savā mājā? - Kāpēc, jūsuprāt, daži cilvēki neiesaistās šajās darbībās? Kas viņiem palīdzētu sākt? - Ko jūs uzzinājāt tādu, ko vēlaties pavēstīt kādam citam? Ar ko jūs tajā dalīsities?

	- Ko vēlaties papildus uzzināt par šo tēmu?
Iespējamie šķēršļi	- Ja vairāki skolēni vēlas iegūt vienu un to pašu priekšmetu, apsveriet iespēju veikt izlozi, lai izvairītos no konfliktiem.
Idejas papildus aktivitātēm	• Ilgtermiņā varat organizēt labdarības tirdziņu ar labā stāvoklī esošiem priekšmetiem, kas studentiem nav vajadzīgi un kas pretējā gadījumā tiktu aizmesti projām. Piedāvāviet lietas par ļoti saprātīgu cenu, lai skolēni varētu no cita klasesbiedra iegādāties kaut ko, kas viņiem patīk. Ziedojiet šo summu kādai labdarībai pēc studentu izvēles, vai vides aizsardzības mērķiem. • Izvirziet ideju apmainīt kā dāvanas (piemēram, Ziemassvētkos, Lieldienās, videi veltītā dienā - Zemes dienā) dažus priekšmetus, kurus skolēni vairs neizmanto (džemperis, kas vairs neder, grāmata, kuru viņi ir izlasījuši). Iesaiņojiet dāvanas pārstrādājamajos materiālos (audumā, papīrā). Sarīkojiet loteriju, kurai katrs skolēns izvēlas skaitli. Dodiet viņiem iespēju apmainīt saņemto, ja dāvana viņiem neder.
Bezmaksas resursi un ieteicamās vietas	https://www.epa.gov/recycle/reducing-and-reusing-basics#ideas https://lessismore.org/materials/30-reuse-tips/

4. solis: Apzinātības prakse – “Vai man tas tiešām ir vajadzīgs?”

Lūdziet studentus uz dažiem mirkliem aizvērt acis (vai nolaist skatienu). Palūdziet viņiem dažas reizes dziļi ieelpot.

Tagad palūdziet viņiem atcerēties kaut ko, ko viņi vēlas iegādāties, lai gan viņiem jau ir līdzīga lieta. Tas var būt jauns tālrunis, jauna soma vai jauns džemperis.

Aiciniet viņus uzdot sev jautājumu: kāpēc šis jaunais priekšmets man ir tik svarīgs? Kādi ir iemesli, kāpēc es to vēlos iegūt? Vai man tas tiešām ir vajadzīgs? Kāpēc?

4.solis: Mērķu noteikšana

Turpinot iepriekšējo vingrinājumu un, kad studenti ir aizvēruši acis, mudiniet viņus mierīgā balss tonī, lai viņi atsauc atmiņā visu gūto pieredzi: no video skatīšanās, diskusijas, aktivitātes, galvenajiem atklātajiem punktiem, apzinātības prakses.

Pēc tam varat pateikt sekojošo un uzdot šādu jautājumu pārdomām:

“Tā kā nu jums ir šī pieredze prātā un sirdī, kādas ir dažas lietas, ko jūs varat darīt nākamajā nedēļā, lai veicinātu atkārtotas izmantošanas un atkritumu samazināšanas mērķa sasniegšanu?”

Pēc tam aiciniet viņus atvērt acis un pierakstīt 1-3 lietas, kuras, viņuprāt, varētu apņemties darīt nākamajā nedēļā, lai veicinātu atkārtotas izmantošanas mērķa sasniegšanu un samazinātu pašu radīto atkritumu daudzumu.

Parādiet viņiem iknedēļas ieraksta piemēru, kas ļautu sekot savam progresam. Ja skolēni vēlas uzņemties saistības uz 2 nedēļām, pielāgojiet tālāk norādīto.

Mans personīgais apņemšanās plāns	1. rīcība	2. rīcība	3. rīcība
Pirmdien			
Otrdien			
Trešdien			
Ceturtdien			
Piektdien			
Sestdien			
Svētdien			

5. solis: Atgādinājums

Atnesiet no mājām priekšmetu, kas jums vairs nav vajadzīgs, un ko jūs gribētu izmest. Novietojiet to vietā, ko var redzēt katrs students. Aiciniet viņus uz papīra uzrakstīt visus dažādos veidus, kā to var izmantot atkārtoti. Palūdziet viņus būt radošiem un izmantot savu iztēli. Aiciniet viņus katru dienu apskatīt un izmantot to kā atgādinājumu nākamajai nedēļai ikdienas mērķu sasniegšanai.

6. solis: Īsa diskusija vienu nedēļu vēlāk

Pēc nedēļas (vai divām) atgriezieties pie savas iepriekšējās tēmas, vispirms skolēnus sasaistot ar to. Jūs varat vienkārši parādīt viņiem atgādinājumu par tēmu un laipni lūgt viņus aizvērt acis, ievilkt elpu un ievērot, kādas domas un sajūtas par to tagad rodas.

Pēc īsas pauzes palūdziet viņiem vēlreiz ievilkt elpu un aiciniet atvērt acis un dalīties savās domās.

Jūs varat veicināt diskusiju un domu apmaiņu, uzdodot šiem līdzīgus jautājumus:

Ko jūs ievērojāt nedēļas laikā, kas sekoja mūsu aktivitātēm un diskusijai par atkritumu otrreizēju izmantošanu un samazināšanu?

Vai jūs kaut ko darījāt savādāk?

Vai centāties sasniegt savus personīgos mērķus un, ja nē, kādas grūtības piedzīvojāt?

Vai mēģinājāt tikt pāri šīm grūtībām un kādā veidā? (Jūs varat uzaicināt skolēnus uz prāta vētru un risināt problēmas atkarībā no grūtībām. Aiciniet viņus palīdzēt viens otram, daloties idejās)

Vai vēlaties pievienot kaut ko jaunu savam personīgo mērķu sarakstam vai veikt tajā dažas izmaiņas, lai tas būtu praktiski realizējams?

Kā jūs vēlaties turpināt?

Visbeidzot, izveidojiet priekšnoteikumus nākamās tēmas izpētei un mudiniet viņus saskatīt, kā tā papildina iepriekšējo.

6. Otrreizēja pārstrāde

1: solis Noskatieties video kopā ar skolēniem un pēc tam uzaiciniet uz īsu diskusiju

- Jautājumi, lai rosinātu domas un veicinātu dialogu
- “Ko tu par to esi dzirdējis...?”
- – Kādas ir galvenās sekas?
- - Kādas sekas mūs ietekmē pašreizējā brīdī?
- – Kādas ir nākotnes prognozes?
- - Kuri dažādie problēmas aspekti ir izcelti videoklipā?
- – Ko jūs zināt un ko jūs domājat par šo jautājumu?
- - Vai tas jums ir pazīstams? Vai kaut kas tāds, ko nezināt un vēlaties uzzināt vairāk?
- Pajautājiet un izpētiet, kā skolēni jūtas, domājot par šo vides problēmu (Cerīgi? Bezpalīdzīgi?)

Centieties, lai dialogs būtu īss un galvenokārt kā ievads tēmā. Apkopojiet galvenos secinājumus. Aktivitātes laikā un pēc tās skolēniem būs iespēja apspriest problēmu tālāk.

2. solis: Aktivitāte un konstruktīvs dialogs (opcija skolēniem vecumā no 10 līdz 12 gadiem)

Galvenais mērķis	Virziet domas, idejas un personīgos mērķus uz otrreizējās pārstrādes problēmu, izprotot noteiktu materiālu ietekmi uz vidi
Darbības nosaukums	“Otrreizēja pārstrāde: Izdariet to pareizi!”
Ieteicamā vecuma grupa	10-12
Paredzamais laika patēriņš	60 minūtes
Palīg līdzekļi/materiāli	5 lielas kartona kastes no lielveikala Papīrs, krāsas, uzlīmes, līme
Sagatavošanās soļi	
Darbības apraksts soli pa solim	Sadaliet skolēnus 5 grupās

Katra grupa internetā meklē dažādus pārstrādes simbolus, ko izmanto: 1. Papīram, 2. Alumīnijam, 3. Organiskajiem atkritumiem, 4. Stiklam, 5. Plastmasai

Aiciniet viņus sameklēt pēc iespējas vairāk informācijas, lai viņi varētu atšķirt, vai priekšmets ir pārstrādājams, pat ja tas ir izgatavots no zināma materiāla, kas ir pārstrādājams (piemēram, plastmasas). Viens grupas dalībnieks pieraksta visu informāciju un detaļas.

Visi dalībnieki palīdz uz papīra uzzīmēt viņiem piešķirto otrreizējās pārstrādes simbolu.

Palūdziet viņiem padarīt to pievilcīgu, uzaicinošu un smieklīgu, pievienojot attēlus un vārdus.

Pēc tam, izmantojot līmi, pielīmējiet papīru uz lielās kartona kastes.

Novietojiet visas piecas otrreizējās pārstrādes kastes vietā, kur visi studenti var tās redzēt un izmantot.

Pārrunājiet ar visiem skolēniem, ko darīt ar savāktajām mantām (kurš metīs atkritumus atkritumu tvertnēs ārpus skolas, ko darīt, ja skolas tuvumā nav atkritumu tvertņu)

Īpaši par organiskajiem atkritumiem skatieties kopīgi ieteikumus un idejas, kā tos sadalīt (piemēram, video: https://www.youtube.com/watch?v=eFlhYS_tpY)

Aiciniet studentus izmantot no visām grupām savāktu informāciju, lai uzrakstītu lapiņu, ko izplatīt citām klasēm.

	Tajos jāiekļauj noderīga informācija par otrreizējās pārstrādes simboliem un jāaicina citi skolēni neaizmirst veikt otrreizējo pārstrādi un darīt to pareizi.
Ieteicamie jautājumi dialoga veicināšanai pēc aktivitātes	- Kā jūs jūtaties un kādas domas jums rodas pēc šīs aktivitātes pabeigšanas? - Kāpēc šis jautājums (otrrreizējā pārstrāde) ir svarīgs? - Kādas ir jaunas idejas vai atklājumi saistībā ar šo jautājumu? - Kas jādara, lai pareizi pārstrādātu ikdienā (mudiniet studentus domāt pēc iespējas vairāk risinājumu, izmantojot savu radošumu un iztēli)? Ja ir neiespējami domāt par šo jautājumu globālā mērogā, padomājiet par to, ko varētu darīt individuāli, savās mājās, skolās? - Kā jūs šajā aktivitātē apgūto varat iekļaut savā skolā, savā ikdienas dzīvē, savā mājā? - Kāpēc, jūsu prāt, daži cilvēki neiesaistās šajās darbībās? Kas viņiem palīdzētu to sākt? - Ko jūs uzzinājat, ar ko vēlaties iepazīstināt arī kādu citu? Ar kuru jūs tajā dalīsities? - Ko vēlaties papildus uzzināt par šo tēmu?
Iespējamie šķēršļi	
Idejas papildus aktivitātēm	
Bezmaksas resursi un ieteicamās vietas	

2. solis: Aktivitāte un konstruktīvs dialogs (opcija skolēniem vecumā no 13 līdz 14 gadiem)

Galvenais mērķis	Līdzīgs iepriekšējai tēmai
Darbības nosaukums	“Materiālu aprites cikla analīze”

Ieteicamā vecuma grupa	13-14
Paredzamais laika patēriņš	45 – 60 min.
Palīgīdzekļi / materiāli	interneta pieslēgums, papīri, pildspalvas
Sagatavošanās soļi	Sadaliet skolēnus grupās pa 3-5. Katrai grupai ir uzdevums meklēt un veikt materiālu dzīves cikla analīzi tiem materiāliem, ar kuriem viņi saskaras un bieži izmanto: 1. kartona preču piegādes kastes, 2. plastmasas dzērienu pudeles, 3. alumīnija sodas bundžas, 4. plastmasas maisiņi, 5. pārtikas plēve, 6. papīrs utt. Palūdziet katrai grupai veikt šī materiāla dzīves cikla analīzi, meklējot informāciju internetā. Tas, ko viņiem vajadzētu mēģināt noskaidrot, ir daži no tālāk norādītajiem variantiem: ➤ No kāda dabas resursa ir iegūts šis materiāls? (piemēram, eļļa, rūda, koki utt.) ➤ Kāds ir tā ieguves un ražošanas process? ➤ Kādu ietekmi šie procesi atstāj uz vidi? ➤ Vai šo produktu var pārstrādāt? ➤ Kādu ietekmi uz vidi atstāj šī priekšmeta pārstrāde vai apglabāšana poligonā? ➤ Kādu ietekmi uz vidi atstāj šī priekšmeta piegriešana vai nokļūšana dabiskajā vidē? ➤ Cik gadu laikā šis materiāls sadalās, ja tas ir nepārstrādājams? Mudiniet studentus izmantot savus atklājumus, lai organizētu īsu prezentāciju klasei, un ko viņi iesaka attiecībā uz šo produktu lietošanu ikdienas dzīvē (skolā, mājās, aktivitātēs).
Ieteicamie jautājumi dialoga veicināšanai pēc aktivitātes	- Kā jūs jūtaties pēc šīs aktivitātes? - Kādas domas jums radās par šo jautājumu? - Kāpēc šis jautājums ir svarīgs? - Kādas ir jaunas idejas vai atklājumi saistībā ar šo jautājumu?

	- Kas jādara, lai risinātu vides jautājumu individuāli, mūsu mājās vai skolās (mudiniēt studentus domāt pēc iespējas vairāk risinājumu, izmantojot savu radošumu un iztēli)? - Pajautājiet un mudiniēt domāt par 1-3 konkrētām darbībām, ko skolēni varētu veikt, lai palīdzētu atrisināt šo problēmu. - Vai arī - ko viņi no šodienas darīs citādi? - Vai ir kādi šķēršļi vai grūtības, ar kurām, viņuprāt, nāksies saskarties? Kas liksies sarežģīti vai mulsinoši? Kā viņi gatavojas risināt grūtības? (mudiniēt studentus domāt pēc iespējas vairāk risinājumu, izmantojot savu radošumu un iztēli) - Kā jūs varat savā rīcībā iekļaut to, ko esat apguvis savā skolā, savā ikdienā, savās mājās? - Ko jūs uzzinājat tādu, ko vēlaties pavēstīt kādam citam? Ar ko jūs tajā dalīsities?
Iespējamie šķēršļi	Skolotājam jāpiedāvā palīdzība datu izpēti laikā un jāpatur prātā galvenie jautājumi, uz kuriem jāatbild. - Ja laika nepietiek, viņi var turpināt izpēti, veicot to kā mājasdarbu.
Idejas papildus aktivitātēm	- Mudiniēt skolēnus sagatavot prezentāciju saviem vecākiem, draugiem utt.
Bezmaksas resursi un ieteicamās vietas	Viedtālruna slepenā dzīve: https://www.epa.gov/sites/default/files/2015-06/documents/smart_phone_infographic_v4.pdf Futbola bumbas slepenā dzīve: https://www.epa.gov/sites/default/files/2015-09/documents/the_life_of_a_soccer_ball.pdf CD vai DVD diska dzīves cikls: https://nepis.epa.gov/Exe/ZyPDF.cgi/P1001UU0.PDF?Dockkey=P1001UU0.PDF

3. solis: Apzinātības prakse – “Līdzjūtība pret dabu un visām būtnēm”

Palūdziet studentiem ērti apsēsties un aizvērt acis vai nolaist skatienu. Dažas reizes dziļi ieelpot.

Mudiniet viņus ar mierīgu un vienmērīgu balss toni, lai skolēni radītu prātā dabas attēlu. Tas var būt jebkas, nevajag sevi piespiest domāt par kaut ko konkrētu. Vienkārši pirmais attēls, kas nāk prātā, dzirdot vārdu “daba”. Aiciniet viņus izjust atzinību dabai un visam, ko tā mums sniedz. Atzinību saulei vai gaismai, jūrai, debesu plašumam, skābeklim, dzeramajam ūdenim...

Visām lietām, ko daba mums sniedz...

Pauze

Tagad aiciniet studentus atcerēties kādu savvaļas dzīvnieku. Nav jādomā par kaut ko konkrētu, tikai pirmo savvaļas dzīvnieku, kas ienāk prātā.

Skatieties, kā tas piedzimst, kā māte par to rūpējas, kā tas aug un nobriest, cenšoties dzīvot savu dzīvi, dzemdēt mazuļus un gādāt par tiem.

Saskati, kā tev un savvaļas dzīvniekam ir vieni un tie paši mērķi... dzīvot savu dzīvi, rūpēties par saviem mīļajiem... Izjūti līdzjūtību pret to, pret grūtībām, ar kurām tas sastapsies, par cīņām, kuras tam dzīvē nāksies izcīnīt.

Aiciniet studentus saskatīt pašiem savu attēlu dabā. Attēlu, kurā viņi ir tuvu dabai. Ļaujiet sajust sauli uz viņu sejas, vēso vēju uz saviem matiem, smilšu siltumu, koku un slapjas zemes smaržu.

Paturiet prātā šo attēlu kādu brīdi.

4. solis: Mērķu noteikšana

Turpinot iepriekšējo vingrinājumu un, kamēr studentiem ir joprojām aizvērtas acis, vadiet viņus mierīgā balss tonī, lai viņi atcerētos visu pieredzi: no video skatīšanās, diskusijas, aktivitātes, galvenajiem punktiem, kas viņiem noskaidrojās, un apzinātības prakses.

Pēc tam varat pateikt sekojošo un uzdot jautājumu pārdomām:

“Tā kā jūsu prātā un sirdī nu ir šī pieredze, kādas ir dažas lietas, ko varat darīt nākamajā nedēļā, lai palielinātu pārstrādājamo materiālu skaitu un arī pareizi tos pārstrādātu?”

Pēc tam aiciniet viņus atvērt acis un pierakstīt 1-3 lietas, kuras, viņuprāt, varētu apņemties darīt nākamajā nedēļā, lai veicinātu pārstrādes mērķa sasniegšanu.

Parādiet viņiem iknedēļas ieraksta piemēru, lai varētu sekot savam progresam. Ja skolēni vēlas uzņemties saistības uz 2 nedēļām, pielāgojiet tālāk norādīto.

Mans personīgais apņemšanās plāns	1. rīcība	2. rīcība	3. rīcība
Pirmdien			
Otrdien			
Trešdien			
Ceturtdien			
Piektdien			
Sestdien			
Svētdien			

5. solis: Atgādinājums

Novietojiet to vietā, kur visi skolēni var to redzēt un izmantojiet jūsu otrreizējai pārstrādei izgatavotās kastes (1. aktivitāte). Palūdziet studentus izmantot tos kā atgādinājumu par saviem personīgajiem mērķiem un izmantot to katru dienu, kad viņi ir skolā.

Novietojiet to vietā, kur visi skolēni var redzēt otrreizējās pārstrādes simbolu (2. aktivitāte). Palūdziet viņiem to izmantot kā atgādinājumu par ikdienas personīgajiem mērķiem.

6. solis: Īsa diskusija pēc nedēļas

Pēc nedēļas (vai divām) atgriezieties pie savas iepriekšējās tēmas, vispirms sasaistot ar to skolēnus. Jūs varat vienkārši parādīt viņiem atgādinājumu par tēmu un laipni lūgt viņus aizvērt acis, ievilkt elpu un pamanīt, kādas domas un sajūtas par to tagad rodas.

Pēc īsas pauzes palūdziet viņiem vēlreiz ievilkt elpu un aiciniet atvērt acis un dalīties savās domās.

Varat veicināt diskusiju un dalīties, uzdodot līdzīgus jautājumus:

Ko jūs ievērojāt nedēļas laikā, kas sekoja mūsu aktivitātēm un diskusijai par pārstrādi un tam, cik svarīgi ir to darīt pareizi?

Vai jūs darījāt kaut ko savādāk?

Vai centāties sasniegt savus personīgos mērķus un, ja nē, ar kādām grūtībām sastapāties?

Vai mēģinājāt tikt pāri šīm grūtībām un kādā veidā? (Jūs varat aicināt skolēnus uz prāta vētru un risināt problēmas, atkarībā no grūtībām. Aiciniet viņus palīdzēt viens otram, daloties idejās)

Vai vēlaties pievienot kaut ko jaunu savam personīgo mērķu sarakstam vai veikt tajā dažas izmaiņas, lai tas būtu praktiski īstenojams?

Kā jūs vēlaties turpināt?

Visbeidzot, izveidojiet priekšnoteikumus nākamās tēmas izpētei un mudiniet viņus saredzēt, kā tā papildina iepriekšējo.

7. Pareiza nepārstrādājamo materiālu apsaimniekošana

1. solis: Noskatieties video kopā ar skolēniem un pēc tam uzaiciniet viņus uz īsu diskusiju

- Jautājumi, kas rosina pārdomas un veicina dialogu
- “- Ko tu esi par to dzirdējis...?”
- – Kādas ir galvenās sekas?
- - Kādas sekas mūs ietekmē pašreizējā brīdī?
- – Kādas ir nākotnes prognozes?
- - Kuri dažādie problēmas aspekti ir izcelti videoklipā?
- – Ko jūs zināt un ko jūs domājat par šo jautājumu?
- - Vai tas jums ir pazīstams? Vai kaut kas tāds, ko nezināt un vēlaties uzzināt vairāk?
- - Pajautājiet un izpētiet, kā skolēni jūtas par šo vides problēmu (Cerīgi? Bezpalīdzīgi)

Centieties, lai dialogs būtu īss un galvenokārt kalpotu kā ievads tēmā. Apkopojiet galvenos secinājumus. Aktivitātes laikā un pēc tās skolēniem būs iespēja apspriest šo tēmu dziļāk.

2. solis: Aktivitāte un konstruktīvs dialogs

Galvenā tēma	Izglītošana par pārstrādājamiem un nepārstrādājamiem materiāliem un to apsaimniekošanu. Ierosināt domas, idejas un personīgos mērķus, lai saprātīgi pārvaldītu ikdienas priekšmetu izmantošanu.
Aktivitātes nosaukums	Izveidosim kādu mākslas priekšmetu!" ("Let's make some art!")
Ieteicamā vecuma grupa	10-14
Paredzamais laika patēriņš	60 minūtes
Palīgīdzekļi / materiāli	Krāsas, marķieri, otas, akvareļi un citi jūsu rīcībā esošie krāsošanas materiāli, veci laikraksti vai žurnāli un dažādi, šķietami nederīgi priekšmeti/materiāli, ko varētu izmantot mākslas darbā.
Sagatavošanās soli	Lūdziet skolēnus atnest no mājām priekšmetus, kurus viņi plānoja izmest un ko varētu izmantot mākslas projektā (plastmasas pudeles, alumīnija bundžas, stikla pudeles, kastes utt.).
Darbības apraksts soli pa solim	Ievadā pastāstiet par atšķirību starp pārstrādājamiem un nepārstrādājamiem materiāliem. Parādiet studentiem otrreizēji pārstrādājamo materiālu apzīmejuma simbolus un to, cik svarīgi ir tos sameklēt, pirms izlemjat, kur kaut ko izmest. Aiciniet viņus izpētīt, cik vērtīgi ir samazināt atkritumu daudzumu, izmantojot dažus priekšmetus alternatīvā veidā. Sadaliet studentus grupās un lūdziet viņus radoši izmantot atnestos priekšmetus mākslas darbu izgatavošanai. Katra grupa izdomā savam mākslas darbam nosaukumu, iepazīstina ar to citas grupas un izskaidro, ko viņu darbs simbolizē attiecībā uz mūsu ikdienas atkritumu apsaimniekošanas koncepciju.

Ieteicamie jautājumi dialoga veicināšanai pēc aktivitātes	- Kāpēc šis jautājums (zināt atšķirību starp otrreiz pārstrādājamiem un nepārstrādājamiem priekšmetiem, lietu utilizācija citā veidā, atkritumu samazināšana, pareiza ikdienas atkritumu apsaimniekošana utt.) ir svarīgs? - Kādas ir jaunas idejas vai atklājumi saistībā ar šo jautājumu? (Uzsveriet, cik svarīgi ir labi pārdomāt, pirms kaut ko izmetat). - Ko jūs varētu darīt, lai veicinātu pārstrādes procesu un atkritumu samazināšanu vispārīgi? - Ko no šodienas darīsiet savādāk? Palūdziet viņiem sarīkot prāta vētru Uzrakstiet savas idejas uz baltās tāfeles - Vai ir kādi šķēršļi vai grūtības, ar kurām, viņuprāt, nāksies saskarties? Kas liksies grūti vai mulsinoši? Kā viņi gatavojas risināt grūtības? (Mudiniēt studentus domāt pēc iespējas vairāk risinājumu, izmantojot savu radošumu un iztēli). - Kā jūs aktivitātē apgūto varat iekļaut savā skolā, ikdienas dzīvē, mājās? - Ko jūs uzzinājāt, ar ko vēlaties iepazīstināt arī kādu citu? Ar ko jūs tajā dalīsities? - Vai ir iespējams sākt no šī brīža? Piemēram, ko viņi ar saviem atkritumiem darīs nodarbību pārtraukumā?
Iespējamie šķēršļi	
Idejas papildus aktivitātēm	Varētu sarīkot gleznu izstādi no iegūtajiem mākslas darbiem. Alternatīvs variants - skolēnus varētu aicināt izveidot plakātu/infografiku par tēmu, kas saistīta ar atkritumu samazināšanu, pēc tam daloties domām tajā, ko viņi ir iemācījušies, veidojot infografiku. Šajā gadījumā jums būs nepieciešams plakātu papīrs vai sauss prezentāciju dēlis (viens katrai grupai) un marķieri (viens komplekts katrai grupai). Pēc tam katra grupa dalās ar savu infografiku un skaidrojumiem par to ar pārējiem klases dalībniekiem. Aktivitāti noslēdz diskusija par atkritumu samazināšanas nepieciešamību gan mājās, gan sabiedrībā.

	- Alternatīvs variants - skolēni varētu safotografēt dažus paraugprakses gadījumus saistībā ar otrreizējo pārstrādi un nepārstrādājamo materiālu pareizu apsaimniekošanu, un organizēt fotoizstādi skolā. Šajā gadījumā jums būs nepieciešami fotoaparāti vai mobilie tālruņi ar kameru. Skolēni var uzņemt reālistiskus vai mākslinieciska stila fotoattēlus par šo tēmu, kurus viņi atnesīs uz skolu, kur visi kopā izvēlēties labāko no tiem. Projektors un printeris būs nepieciešams tikai izstādei izvēlētajām fotogrāfijām. Skolēni var kopīgot labākos fotoattēlus, izmantojot <i>Instagram</i> vai citus sociālos medijus ar atbilstošām atsaucēm, lai reklamētu savu darbu. Vēl viena ideja varētu būt mākslinieciska skulptūra, kas gatavota no pārstrādājamiem un/vai nepārstrādājamiem materiāliem.
Bezmaksas resursi un ieteicamās vietnes	Bezmaksas resursi un ieteicamās vietnes https://www.youtube.com/watch?v=USlstrM4fc https://www.youtube.com/watch?v=7ZYIN5C0aVM https://www.youtube.com/watch?v=9tfKFYmIJ-o https://www.youtube.com/watch?v=HkHEJEzMKwc

3solis: Apzinātības prakse— “Vienkārši ieturiet pauzi”

Lūdziet studentus ērti sēdēt un aizvērt acis vai nolaist skatienu. Dažas reizes dziļi ieelpojiet.

Vadiet viņus ar mierīgu un vienmērīgu balss toni, atgādinot par otrreiz pārstrādājamo materiālu apzīmējumiem, kurus viņi iepazīna aktivitātes laikā.

Pauze

Tagad aiciniet viņus iedomāties, ka viņi stāv atkritumu konteinerā priekšā un ir gatavi kaut ko izmest. Lūdziet viņus dziļi elpot un vienkārši ieturēt pauzi.

Aiciniet, lai viņi, pirms to izdara, pajautā paši sev:

Vai es zinu, kur to izmest, negatīvi neietekmējot apkārtējo vidi?

Ja iespējams, kā es to varētu izmantot, nevis aizmest projām?

4.solis: Mērķu noteikšana

Turpinot iepriekšējā vingrinājuma gaisotni un, kad skolēni ir aizvēruši acis, vadiet viņus mierīgā balss tonī, lai viņi atcerētos visu pieredzi, kas gūta no videoklipa skatīšanās, diskusijas, aktivitātes, galvenajiem punktiem, kas viņiem atklājās, un apzinātības prakses.

Pēc tam varat pateikt sekojošo un uzdot jautājumu pārdomām:

“Tā kā jums ir šī pieredze jūsu prātā un sirdī, kādas lietas jūs varat darīt nākamajā nedēļā, lai pareizi rīkotos ar nepārstrādājamiem materiāliem?”

Aiciniet viņus atvērt acis un pierakstīt 1-3 lietas, ko viņi varētu apņemties darīt nākamajā nedēļā, lai palīdzētu sasniegt mērķi pareizi apsaimniekot nepārstrādājamus materiālus.

Parādiet viņiem iknedēļas ieraksta piemēru, kas ļautu sekot savam progresam. Ja skolēni vēlas uzņemties saistības uz 2 nedēļām, pielāgojiet tālāk norādīto.

Mans personīgais saistību plāns	1. rīcība	2. rīcība	3. rīcība
Pirmdien			
Otrdien			
Trešdien			
Ceturtdien			
Piektdien			
Sestdien			
Svētdien			

5. solis: Atgādinājums

Novietojiet kādā vietā mākslas darbus, ko skolēni radīja aktivitātes laikā, kur visi var tos aplūkot. Aiciniet viņus katru dienu aplūkot un izmantot tos kā atgādinājumus par apņemšanos sasniegt savus personīgos mērķus.

6. solis: Īsa diskusija pēc nedēļas

Pēc nedēļas (vai divām) atgriezieties pie savas iepriekšējās tēmas, vispirms sasaistot ar to skolēnus. Jūs varat vienkārši parādīt viņiem tēmas atgādinājumu un laipni lūgt viņus aizvērt acis, ievilkt elpu un izjust, kādas domas un sajūtas par to tagad rodas.

Pēc īsas pauzes palūdziet viņiem vēlreiz ievilkt elpu un aiciniet atvērt acis un dalīties savās domās.

Varat veicināt diskusiju un dalīties domās, uzdodot līdzīgus jautājumus:

Ko jūs pamanījāt nedēļas laikā, kas sekoja mūsu aktivitātēm un diskusijai par nepārstrādājamo materiālu pareizu apsaimniekošanu?

Vai jūs darījāt kaut ko savādāk?

Vai ņēmāt vērā savus personīgos mērķus un, ja nē, ar kādām grūtībām sastapāties?

Vai mēģinājāt tikt pāri šīm grūtībām un kādā veidā? (Jūs varat uzaicināt skolēnus uz prāta vētru, lai risinātu problēmas atkarībā no grūtībām. Aiciniet viņus palīdzēt viens otram, daloties idejās)

Vai vēlaties pievienot kaut ko jaunu savam personīgo mērķu sarakstam vai veikt tajā dažas izmaiņas, lai tas būtu praktiski izpildāms?

Kā jūs vēlaties turpināt?

“Piezīme sev pašam”

Pēc 7 tēmu pabeigšanas veltiet laiku, lai ar savu klasi pārrunātu visu viņu pieredzi (videoklipi, aktivitātes, grupu diskusijas, apzinātības prakse un personīgais plāns). Aiciniet viņus dalīties savās domās un jūtās. Aiciniet arī viņus nākt klajā ar priekšlikumiem, kā viņi varētu turpināt strādāt kā indivīdi un kā grupa, lai sasniegtu mērķi izvēlēties ilgtspējīgu dzīvesveidu.

Pajautājiēt viņiem, ko viņi ņems līdzi no visa pieredzētā.

Pēc tam palūdziet skolēnus dažus mirkļus klusēt un pārdomāt, ko nepieciešams sev atgādināt nākamajās nedēļās, lai viņi turpinātu strādāt savu personīgo mērķu sasniegšanai.

Aiciniet viņus uzrakstīt uz papīra visas savas domas un idejas, lai ilgstoši saglabātu savu motivāciju. Viņi var to uzrakstīt kā piezīmi sev pašiem, norādīt datumu un parakstīt to kā savu atjaunoto saistību simbolu.

Mudiniet skolēnus glabāt to kādā vietā, kur viņi to var redzēt un regulāri lasīt (piemēram, savā skolas somā).

Sakiet paldies visiem skolēniem par veikto darbu, radošumu un ieguldījumu!

Nofotografējieties kopā ar visiem studentiem, iekļaujot attēlā sēklas, ko kopīgi iestādījāt šīs aktivitātes sākumā.

Pēc 7 nedēļām uzziniet, cik daudz tās ir augušas!



Dalieties savā fotogrāfijā ar citām skolām, kas piedalās projektā.