Līdzfinansē
Eiropas Savienība

SHIFT



SHIFT METODIKA JAUNATNES DARBINIEKIEM

shift.eduprojects.eu

AUTORI UN LĪDZAUTORI

Erasmus+ projekts **„SHIFT: Sustainable Habits Initiative for Fashion Transformation, leveraging digital skills"**.

Projektu līdzfinansē Eiropas Savienība. Tomēr paustie viedokļi un uzskati ir tikai autora(-u) viedokļi un ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai valsts aģentūras oficiālo nostāju. Ne Eiropas Savienība, ne valsts aģentūra nav atbildīga par tajos pausto informāciju.

Projekta partneri:

- Balsių bendruomenė (Lietuva)
- Innovation Frontiers IKE (Grieķija)
- Young Folks LV (Latvija)

Kopā veidojam ilgtspējīgāku modes nākotni un stiprinām jauniešus!

Autori:

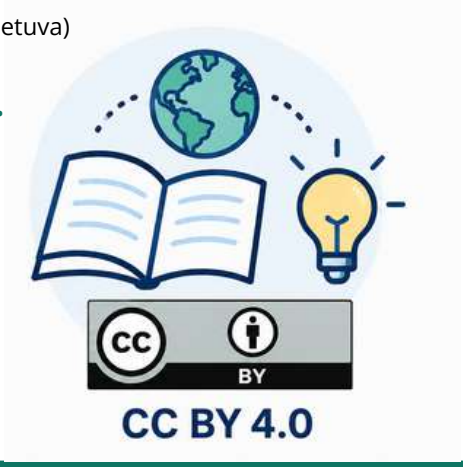
- Rasa Žilionė, Neringa Kleniauskienė (Lietuva)
- Konstantine Gagnidze, Anna Bilous (Latvija)
- Kalliopi Stefani (Grieķija)

Fotogrāfiju autore: Vilma Dainienė (Lietuva)

Atvēr. Dalies. Iedvesmo.

Šis materiāls ir licencēts saskaņā ar **Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) licenci.**

Jūs drīkstat šo materiālu kopīgot, kopēt, izplatīt, pielāgot un izmantot atvasinātu darbu radīšanai, ievērojot licences nosacījumus un norādot autorību.



SATURA RĀDĪTĀJS

Ievads 05
Kā izmantot SHIFT metodoloģiju 08
SHIFT iesildošās aktivitātes 09
Iesildošā aktivitāte 1. Maini vietu, ja... 09
Iesildošā aktivitāte 2. Veļas mazgājamā mašīna 10
Iesildošā aktivitāte 3. Izveido stilu – demonstrē to 11
Iesildošā aktivitāte 4. Pārveido vai atsakies 12
Iesildošā aktivitāte 5. Ilgtspējīgas modes šarādes 13
Iesildošā aktivitāte 6. Mans mīļākais 14
Iesildošā aktivitāte 7. Ja garderobes spētu runāt 15
Iesildošā aktivitāte 8. Ilgtspējīgās modes ātrie randiņi 16
Iesildošā aktivitāte 9. Vērtību līnija – „Pirkt vai nepirkt?" 17
Iesildošā aktivitāte 10. Tendenču vētra 18
Iesildošā aktivitāte 11. Modes ietekmes nospieduma sastingums 19
Iesildošā aktivitāte 12. Samainīt vai atteikties? 20
1. modulis. Izpratnes veicināšana par tekstilizstrādājumu izmantošanu un ilgtspējīgu modi 21
Aktivitāte 1. Iepazīšanās aplis un tekstila priekšmets 22
Aktivitāte 2. Situācija mūsu valstī 23
Aktivitāte 3. Kura apģērba izvēle ir ilgtspējīgāka? 24
Apģērbu kartītes 25
Aktivitāte 4. Kurš ir atbildīgs? 26
2. modulis. Digitālie rīki jauniešu iesaistei ilgtspējas veicināšanā 27
Aktivitāte 1. Jaunā rīka prezentācija 28
Aktivitāte 2. Rīkojies droši 29
Aktivitāte 3. Uzraksti sava video scenāriju 30
Aktivitāte 4. Uzfilmē savu video 32
Aktivitāte 5. Izplāno savu podkāstu 34
Aktivitāte 6. Lomu spēles laiks 35
3. modulis. SHIFT kopienas veidošana 37
Ieteikumi kopienas veidošanai no nulles 38
Aktivitāte 1. Kopienas DNS kartēšana 39
Aktivitāte 2. Cilvēku bingo 41
Aktivitāte 3. Kopienas veidotāji pret kopienas grāvējiem 42

SATURA RĀDĪTĀJS

Aktivitāte 4. SHIFT sadarbības sprints 45
Aktivitāte 5. Jauniešu spēka scenāriju spēle 47
Aktivitāte 6. Ekokopienas laboratorija 49
Aktivitāte 7. Uzticības torņa izaicinājums 51
SHIFT refleksijas aktivitātes 53
Refleksijas aktivitāte 1. Ko SHIFT mainīs manī? 53
Refleksijas aktivitāte 2. Neredzamais pavediens 54
Refleksijas aktivitāte 3. Galva – Sirds – Rokas 55
Refleksijas aktivitāte 4. Izkrāso to krāsainu 56
Refleksijas uzdevums 5. Stiprini savu balsi 57
Refleksijas uzdevums 6. 5 iemesli, kāpēc 58
Refleksijas uzdevums 7. Atmiņu nūjiņa 59
SHIFT labās prakses piemēri 60
SHIFT labās prakses piemēri – Lietuva 60
SHIFT labās prakses piemēri – Latvija 61
SHIFT labās prakses piemēri – Grieķija 63
PADOMI JAUNATNES DARBINIEKIEM: KĀ ORGANIZĒT VIDEI DRAUDZĪGU PASĀKUMU..... 65
Secinājumi un ieteikumi 66

IEVADS

SHIFT metodoloģija jaunatnes darbiniekiem ir veidota kā 3 stundu moduļi, kas vērsti uz ilgtspēju un kuros tiek izmantotas neformālās izglītības aktivitātes. Tā ir izstrādāta darbam ar sociāli atstumtiem jauniešiem un nodrošina interaktīvu un iekļaujošu mācīšanās procesu. Katrs modulis ievēro vienotu struktūru: ievada aktivitātes tēmas aktualizēšanai, galvenās aktivitātes ar praktiskiem uzdevumiem un darbu grupās, kā arī noslēguma aktivitātes, kas paredzētas refleksijai un turpmākās rīcības plānošanai jaunatnes darba praksē.

1. modulis: Izpratnes veicināšana par tekstilizstrādājumu izmantošanu un ilgtspējīgu modi
Šis modulis ir iedvesmots no iniciatīvām "A Tale of Two Futures", "Library of Things Europe" un "ReFashion Now". Ievada daļa iepazīstina ar ilgtspējas un tekstilatkritumu galvenajām idejām, izmantojot vienkāršus uzdevumus un īsas diskusijas. Galvenajā daļā paredzētas darbnīcas un grupu diskusijas par ātro modi, apģērba dzīves ciklu, apģērba labošanu un atkārtotu izmantošanu, kā arī vietējiem ilgtspējīgas modes piemēriem. Noslēguma daļā dalībnieki tiek aicināti pārdomāt, kā šīs idejas izmantot ikdienas darbā ar jauniešiem un kā tās pielāgot dažādiem vietējiem kontekstiem.





IEVADS

2. modulis. Digitālie rīki jauniešu iesaistei ilgtspējas veicināšanā
Šis modulis ir vērsts uz digitālajām pamatprasmēm, kas palīdz jaunatnes darbiniekiem iesaistīt jauniešus ar vidi un ilgtspēju saistītās tēmās. Balstoties uz pieredzi, kas gūta projektos „NEET-IDEA", „Digital Story" un „YouthMedia", ievada aktivitātēs dalībnieki iepazīst vienkāršas digitālās platformas un drošas uzvedības principus tiešsaistē. Galvenajā daļā dalībnieki praktiski apgūst digitālā satura plānošanu un izveidi, tādus kā īsas podkāstu epizodes, publikācijas sociālajos tīklos vienkāršus vizuālos stāstus, lai izplatītu vēstījumus par ilgtspējīgu modi un klimatam draudzīgiem paradumiem.
Noslēguma refleksijā tiek analizēts, kā šos rīkus izmantot darbā ar sociāli atstumtiem jauniešiem, lai stiprinātu viņu balsi un veicinātu viņu līdzdalību vietējās ilgtspējas iniciatīvās.

3. modulis. SHIFT kopienas veidošana (klātienē un tiešsaistē)
Šī moduļa mērķis ir atbalstīt jaunatnes darbiniekus jauniešu vadītu ilgtspējas kopienu izveidē un uzturēšanā. Balstoties uz projektu „Youth Power", „Virtual Youth Communities" un „Green Youth Circles" pieredzi, ievada aktivitātēs tiek iepazīstināts ar kopienas veidošanas, iekļaušanas un savstarpējā atbalsta pamatprincipiem.
Galvenajā daļā paredzētas lomu spēles, darbs nelielās grupās un plānošanas uzdevumi, kas palīdz dalībniekiem izveidot gan klātienes, gan tiešsaistes vidi, kurā sociāli atstumti jaunieši var satikties, dalīties idejās un kopīgi īstenot nelielas ilgtspējīgas iniciatīvas.
Noslēguma sesijā galvenā uzmanība tiek pievērsta refleksijai un konkrētu nākamo soļu izstrādei, lai katrā projekta partnervalstī izveidotu vai stiprinātu šādas kopienas.



IEVADS

Šī SHIFT metodoloģija nodrošina jaunatnes darbiniekus ar skaidri strukturētiem un praktiski izmantojamiem moduļiem, kas apvieno ilgtspēju, vienkāršus digitālos rīkus un kopienas veidošanu. Izmantojot strukturētas ievada, galvenās un noslēguma aktivitātes, kurās iekļauta refleksija, metodoloģija atbalsta jēgpilnu darbu ar jauniešiem un palīdz viņiem kļūt par aktīviem, informētiem vietējo ilgtspējas iniciatīvu dalībniekiem.



Kā izmantot SHIFT metodoloģiju

SHIFT metodoloģija ir izstrādāta kā elastīgs praktisku rīku kopums jaunatnes darbiniekiem. Tajā ietilpst iesildošās aktivitātes, **galvenās aktivitātes (3 moduļi), refleksijas uzdevumi un labās prakses piemēri**, kurus iespējams izmantot darbā ar jauniešiem par ilgtspējīgu modi, digitālajām prasmēm un kopienas iniciatīvām.

Jaunatnes darbinieki tiek aicināti izvēlēties aktivitātes, kas vislabāk atbilst viņu grupas mācību vajadzībām, vecumam, pieredzei un pieejamajam laikam. Metodoloģija nav jāīsteno noteiktā secībā. Aktivitātes iespējams kombinēt īsās darbnīcās, garākās apmācību sesijās vai pilnvērtīgās mācību programmās.

Katru nodarbību var sākt ar iesildošo aktivitāti, kas palīdz dalībniekiem justies brīvāk un kļūt aktīvākiem. Pēc tam galvenās aktivitātes tiek izmantotas zināšanu pilnveidei, prasmju attīstīšanai un grupu darba veicināšanai. Refleksijas uzdevumi palīdz dalībniekiem pārdomāt apgūto, izvērtēt savas sajūtas par tēmu un apsvērt, kā jaunās idejas pielietot ikdienas dzīvē vai savā kopienā.

Metodoloģijā iekļauti arī labās prakses piemēri, lai iedvesmotu jaunatnes darbiniekus un parādītu, kā līdzīgas aktivitātes un idejas iespējams īstenot reālās situācijās. Izmantojot šos materiālus, jaunatnes darbinieki var veidot jēgpilnas un praktiskas mācību nodarbības, kas atbilst viņu jauniešu grupu vajadzībām.

IESILDOŠĀ AKTIVITĀTE 1. MAINI VIETU, JA...

Nepieciešamie materiāli: krēsli, kas izvietoti aplī; par vienu krēslu mazāk nekā dalībnieku skaits.

SOLI PA SOLIM

1. solis	**Sagatavo telpu.** Izvieto krēslus aplī. Krēslu skaitam jābūt par vienu mazākam nekā dalībnieku skaitam. Viens dalībnieks nostājas apļa vidū**.**
2. solis	**Izskaidro noteikumus.** Dalībnieks, kurš atrodas vidū, pasaka teikumu, kas sākas ar vārdiem: "Maini vietu, ja..." Teikumam jābūt patiesam arī par pašu runātāju
3. solis	**Sniedz piemēru.** Piemēram, dalībnieks var teikt: "Maini vietu, ja esi kādreiz iegādājies lietotu apģērbu." Tas nozīmē, ka arī pats runātājs iepriekš ir iegādājies lietotu apģērbu.
4. solis	**Dalībnieki maina vietas.** Visi, uz kuriem teikums attiecas, pieceļas un atrod citu brīvu krēslu. Nedrīkst apsēsties tajā pašā vietā, kurā sēdēja iepriekš.
5. solis	**Jauns dalībnieks nonāk apļa vidū.** Tā kā viens krēsls vienmēr trūkst, viens dalībnieks paliek bez vietas. Viņš nostājas vidū un pasaka nākamo teikumu, kas sākas ar: "Maini vietu, ja..."
6. solis	**Saisti aktivitāti ar tēmu.** APēc vairākām kārtām vadītājs uzdod īsu refleksijas jautājumu, piemēram: "Ko mēs pamanījām par saviem apģērba lietošanas paradumiem?" Tas palīdz sasaistīt aktivitāti ar ilgtspējīgas modes tematiku un veicina izpratni par apģērba patēriņa paradumiem.

Padomi jaunatnes darbiniekiem: Saglabājiet raitu un draudzīgu tempu. Nelūdziet dalībniekiem skaidrot personiskās atbildes, ja vien viņi to nevēlas. Mērķis ir atvērt tēmu, nevis kādu nosodīt.

IESILDOŠĀ AKTIVITĀTE 2. VEĻAS MAZGĀJAMĀ MAŠĪNA

Nepieciešamie materiāli: krēsli visiem dalībniekiem un nelielas kartītes ar 3–4 apģērba priekšmetu nosaukumiem (piemēram, kleita, bikses, zeķes, T-krekls). Katram apģērba priekšmeta nosaukumam jāparādās uz vairākām kartītēm.

SOLI PA SOLIM

1. solis	**Sagatavo materiālus.** Izvieto krēslus aplī — pa vienam katram dalībniekam. Sagatavo nelielas kartītes ar 3–4 apģērba priekšmetu nosaukumiem, piemēram: kleita, bikses, zeķes, T-krekls. Katram nosaukumam jābūt uz vairākām kartītēm.
2. solis	**Izdali katram dalībniekam kartīti.** Aicini dalībniekus izvēlēties vienu kartīti, neskatoties uz tās saturu. Viņiem jāizlasa savs apģērba priekšmets, taču tas nav jāparāda pārējiem
3. solis	**Izskaidro noteikumus.** Pastāsti, ka ikreiz, kad tiek nosaukts viņu apģērba priekšmets, viņiem ir jāpieceļas un jāsamaina vietām ar citu dalībnieku, kuram arī jāpārvietojas**.**
4. solis	**Nosauc apģērba priekšmetus.** Vadītājs nosauc vienu apģērba priekšmetu, piemēram: "Zeķes!" Visi dalībnieki, kuriem ir kartīte ar uzrakstu "zeķes", pieceļas un samaina vietas. Vadītājs var nosaukt arī divus priekšmetus vienlaikus, piemēram: "Kleitas un bikses!"
5. solis	**Izmanto komandu "Visas drēbes!"**Kad vadītājs pasaka: "Visas drēbes!"visi dalībnieki pieceļas un maina vietas.Tas padara aktivitāti dinamiskāku un palīdz sajaukt grupu.
6. solis	**Izmanto jauno sēdvietu izkārtojumu grupu darbam.** Pēc vairākām kārtām apturi aktivitāti. Dalībnieki tagad sēž blakus citiem cilvēkiem nekā sākumā, un vadītājs var aicināt viņus nākamo uzdevumu veikt kopā ar tuvāk sēdošajiem dalībniekiem.

Ieteikumi jaunatnes darbiniekiem Pirms aktivitātes padomā par grupas vecumu, kultūras īpatnībām un komforta līmeni. Izvēlies vienkāršus un visiem piemērotus apģērba priekšmetu nosaukumus. Izvairies no vārdiem, kas varētu radīt neveiklas situācijas, izklausīties pārāk personiski vai mulsinoši, piemēram, apakšveļa. Šīs aktivitātes mērķis ir radīt kustību, sajaukt grupu un veicināt savstarpēju iepazīšanos, nevis likt kādam justies neērti.

IESILDOŠĀ AKTIVITĀTE 3. IZVEIDO STILU – DEMONSTRĒ TO

Nepieciešamie materiāli: dažādi lietota apģērba gabali un aksesuāri; priekšmetu skaitam jāatbilst dalībnieku skaitam.

SOLI PA SOLIM

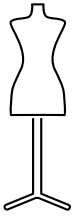
1. solis	Nejauši izdala katram dalībniekam vienu apģērba gabalu vai aksesuāru un aicina 5 minūšu laikā izdomāt trīs dažādus veidus, kā to stilizēt vai valkāt.
2. solis	Katrs dalībnieks prezentē savu apģērba gabalu un izveidoto tēlu tā, it kā viņš būtu modes dizainers, kurš iepazīstina ar savu jaunāko kolekciju.
3. solis	Noslēdz aktivitāti ar kopīgu modes skati, kurā visi dalībnieki demonstrē savu iecienītāko no trim izveidotajiem tēliem.

Ieteikumi jaunatnes darbiniekiem:

Ja laiks ir ierobežots vai grupa ir liela, dalībniekiem var lūgt izdomāt tikai vienu veidu, kā stilizēt apģērba gabalu, un tam atvēlēt ne vairāk kā vienu minūti

Pārliecinieties, ka pieejams dažādu izmēru apģērbs, lai ikviens dalībnieks justos iekļauts un varētu pilnvērtīgi iesaistīties aktivitātē.
Šīs aktivitātes mērķis ir rosināt dalībniekus domāt par dažādiem veidiem, kā vienu un to pašu apģērba gabalu iespējams izmantot vai kombinēt, tādējādi veicinot radošumu un ilgtspējīgu pieeju apģērbam.

Ja laiks atļauj, var organizēt trīs modes skates, katrā demonstrējot vienu no trim izveidotajiem stilizācijas variantiem.
Ja dalībnieki tam piekrīt un jūtas komfortabli, var uzņemt fotogrāfijas vai video no modes skates un pēc tam kopīgot tos ar grupu.



IESILDOŠĀ AKTIVITĀTE 4. PĀRVEIDO VAI ATDOD

Nepieciešamie materiāli: A5 formāta lapas vai izgrieztas kartītes; pildspalvas un marķieri VAI fotogrāfijas ar dalībnieku apģērbu vai priekšmetiem, kurus viņi vairs neizmanto, bet nevēlas atdot (attēlotas uz projektora vai datora ekrāna; viens priekšmets no katra dalībnieka).

SOLI PA SOLIM

1. solis	Aicini katru dalībnieku uzrakstīt kādu apģērba gabalu vai priekšmetu, ko viņš vairs nevalkā vai nelieto, bet nevēlas atdot. Vai arī lūdz dalībniekiem jau iepriekš nosūtīt šo priekšmetu fotogrāfijas.
2. solis	Sajauc kartītes vai lapas. Ja tiek izmantotas fotogrāfijas, demonstrē tās uz projektora vai ekrāna.
3. solis	Grupai tiek dota 1 minūte, lai pierakstītu idejas, kā konkrēto priekšmetu varētu pārveidot vai izmantot citādi. (Piemēram: nolietotu T-kreklu pārvērst par auduma iepirkumu somu kreklu valkāt citā stilā vai atrast citu radošu pielietojumu.) Pēc tam dalībniekiem ir 2 minūtes, lai apspriestu savas idejas.
4. solis	Ja priekšmeta īpašnieku iedvesmo kāda no idejām un viņš vēlas priekšmetu izmantot atkārtoti, viņš izvēlas sev piemērotāko risinājumu. Ja tomēr netiek atrasts veids, kā priekšmetu izmantot, dalībnieks var pieņemt lēmumu to ziedot.

Ieteikumi jaunatnes darbiniekiem: Nespiediet dalībniekus ziedot savas mantas tikai tāpēc, ka nav radušās jaunas idejas to izmantošanai. Dažiem priekšmetiem ir nozīmīga emocionāla vērtība.
Jebkurā gadījumā aktivitātes laikā priekšmeti neatrodas pie dalībniekiem, tāpēc neviens lēmums nav galīgs. Šo aktivitāti iespējams organizēt arī citādi — iepriekš lūgt dalībniekiem paņemt līdzi attiecīgos priekšmetus. Šis variants vairāk piemērots nelielām grupām un salīdzinoši nelieliem priekšmetiem.
Aktivitātes noslēgumā tie dalībnieki, kuri nolēmuši savu priekšmetu ziedot, pēc savstarpējas vienošanās var veikt arī priekšmetu apmaiņu ar citiem grupas dalībniekiem.
Šīs aktivitātes galvenais mērķis ir palīdzēt dalībniekiem:
sakārtot savu garderobi;
paskatīties uz lietām no jauna;
atrast radošus veidus, kā pagarināt apģērba un citu priekšmetu dzīves ciklu.

IESILDOŠĀ AKTIVITĀTE 5. ILGTSPĒJĪGĀS MODES ŠARĀDES

Nepieciešamie materiāli: saraksts ar ilgtspējīgas un ātrās modes terminiem vai atslēgvārdiem (piemēram: TikTok tendence, apģērba pārveidošana (upcycling), pirkšana, apģērbu maiņa, pārstrāde, labošana u. c.)..

SOLI PA SOLIM

1. solis	Parādi dalībniekiem sagatavoto terminu sarakstu un aicini viņus, ja vēlas, papildināt to ar saviem ierosinājumiem. Dod dažas minūtes, lai visi iepazītos ar terminiem, pēc tam sarakstu novāc.
2. solis	Katrs dalībnieks pēc kārtas iznāk priekšā un vienas minūtes laikā, neizmantojot vārdus, attēlo vienu no terminiem vai jēdzieniem.
3. solis	Pārējā grupa divu minūšu laikā mēģina uzminēt, kuru jēdzienu dalībnieks attēlojis.

Ieteikumi jaunatnes darbiniekiem:

Nepiespiediet dalībniekus piedalīties attēlošanas daļā, ja viņi nejūtas ērti. Dažiem jauniešiem daudz patīkamāk ir iesaistīties minēšanā, nevis uzstāties grupas priekšā.
Ja grupa ir liela, sadaliet dalībniekus mazākās komandās, lai ikvienam būtu vairāk iespēju iesaistīties un aktivitāte noritētu raitāk.



IESILDOŠĀ AKTIVITĀTE 6. MANS MĪĻĀKAIS

Nepieciešamie materiāli: jautājumu saraksts (izdrukāts vai attēlots uz projektora, telefona vai cita ekrāna).

SOLI PA SOLIM

1. solis	Aicini dalībniekus divu minūšu laikā padomāt par savu visu laiku mīļāko apģērba gabalu. Tas var būt apģērbs, ko viņi joprojām valkā, vai arī tāds, kas viņiem vairs nepieder.
2. solis	Katrs dalībnieks pēc kārtas dalās savā stāstā, atbildot uz šādiem jautājumiem (izsniedz vai parādi jautājumu sarakstu): a) Kāds ir šis apģērba gabals? b) Vai tu to vēl joprojām valkā? c) Kā tu juties (vai jūties), to valkājot? d) Kāpēc tieši šo apģērba gabalu izvēlējies par savu mīļāko? e) Ja tas tev joprojām ir, bet tu to vairs nevalkā, ko tu varētu darīt, lai atkal sāktu to izmantot?

Tieteikumi jaunatnes darbiniekiem:

Droši pielāgo jautājumus savas grupas vajadzībām. Vēl labāk – aktivitātes sākumā izveidojiet jautājumu sarakstu kopā ar dalībniekiem. Tas veicinās lielāku iesaisti un līdzdalību.
Nespiediet dalībniekus atbildēt uz visiem jautājumiem. Dažiem apģērba gabaliem var būt īpaša emocionāla nozīme, un dalīšanās ar šādiem stāstiem var nebūt viegla. Respektējiet katra dalībnieka robežas un izvēli.



IESILDOŠĀ AKTIVITĀTE 7. JA GARDEROBES PRASTU RUNĀT

Nepieciešamie materiāli: papīrs, krāsaini marķieri, pildspalvas un zīmuļi.

SOLI PA SOLIM

1. solis	Uzdod grupai jautājumu: "Ko tava garderobe pateiktu, ja tā spētu runāt?" Aicini dalībniekus uzzīmēt savu garderobi tā, it kā tā būtu dzīva būtne vai vesela pasaule. Vienlaikus palūdz padomāt, ko viņu garderobe viņiem varētu pateikt
2. solis	Katrs dalībnieks pēc kārtas iepazīstina pārējos ar savu zīmējumu un izstāsta savas garderobes stāstu.
3. solis	Kopīgi pārrunājiet, ko katrs varētu mainīt, lai viņa garderobe kļūtu "laimīgāka". (Piemēram: sakārtot garderobi; atbrīvoties no liekā apģērba, labāk rūpēties par drēbēm, biežāk izmantot jau esošās lietas.)

Tileteikumi jaunatnes darbiniekiem

Nepiespiediet dalībniekus dalīties ar savu zīmējumu vai stāstu, ja viņi nejūtas tam gatavi. Katram ir tiesības izlemt, cik daudz viņš vēlas pastāstīt par savu garderobi un personīgajiem paradumiem.



IESILDOŠĀ AKTIVITĀTE 8. ILGTSPĒJĪGĀS MODES ĀTRIE RANDIŅI

Nepieciešamie materiāli: taimeris (mobilais tālrunis vai hronometrs), krēsli, kas izvietoti divos apļos vai divās rindās

SOLI PA SOLIM

1. solis	Aicini dalībniekus izveidot divus apļus (vai divas rindas), novietojoties vienam otram pretī. Viens aplis atrodas iekšpusē, otrs – ārpusē.
2. solis	Izskaidro noteikumus. Katram pārim ir 2 minūtes, lai apspriestu vienu jautājumu. Kad laiks beidzas, ārējā apļa dalībnieki pārvietojas par vienu vietu pa labi, izveidojot jaunus sarunu pārus.
3. solis	Pēc katras pārvietošanās iepazīstini dalībniekus ar jaunu diskusijas jautājumu.
4. solis	Turpini aktivitāti, līdz visi sagatavotie jautājumi ir apspriesti.
5. solis (pēc izvēles)	Noslēgumā organizē īsu kopīgu refleksiju, pārrunājot galvenās atziņas un interesantākās idejas, kas radušās sarunu laikā. Iespējamie diskusiju jautājumi • Ko tavā valstī nozīmē ilgtspēja? • Vai esi kādreiz jutis spiedienu sekot modes tendencēm? • Kādu vienu paradumu tu vēlētos mainīt? • Kādu profesiju nākotnē tu vēlētos, ja tās mērķis būtu radīt pozitīvu ietekmi uz sabiedrību vai vidi?

Ieteikumi jaunatnes darbiniekiem

Ja grupa ir neliela, aktivitāti var organizēt vienā aplī, atstājot vienu "mainīgo dalībnieku", kurš pēc katras sarunas pārvietojas pie nākamā partnera.
Ja vēlaties veicināt dziļāku refleksiju, palieliniet katras sarunas ilgumu līdz 3–4 minūtēm.
Lai aktivitāte būtu enerģiskāka, pārvietošanās laikā var atskaņot mūziku.
Jautājumus iespējams pielāgot konkrētās grupas vajadzībām, vairāk koncentrējoties uz ilgtspējīgu modi, aprites ekonomiku vai citiem ilgtspējas aspektiem.

ESILDOŠĀ AKTIVITĀTE 9. VĒRTĪBU LĪNIJA – "PIRKT VAI ATPTEIKTIES?"

Nepieciešamie materiāli: brīva telpa, izdrukāti apgalvojumi (pēc izvēles), līmlente, lai atzīmētu telpas galus ar uzrakstiem "Piekrītu" un "Nepiekrītu"

SOLI PA SOLIM

1. solis	zveido telpā iedomātu vai ar līmlenti iezīmētu līniju. Vienā galā novieto norādi "Piekrītu", otrā – "Nepiekrītu".
2. solis	Skaļi nolasi vienu apgalvojumu.
3. solis	Dalībnieki ieņem vietu uz līnijas atbilstoši savam viedoklim. Jo vairāk viņi piekrīt apgalvojumam, jo tuvāk nostājas atzīmei "Piekrītu"; jo mazāk piekrīt, jo tuvāk "Nepiekrītu". Starppozīcijas ļauj parādīt dažādas nianses un viedokļa stiprumu.
4. solis	Aicini dažus brīvprātīgos no dažādām līnijas vietām īsi paskaidrot savu izvēli.
5. solis	Atkārto aktivitāti ar visiem sagatavotajiem apgalvojumiem. **Apgalvojumi** • Ātrā mode būtu jāaizliedz. • Ilgtspējīga mode ir pārāk dārga. • Individuāla rīcība ir svarīgāka nekā lielo uzņēmumu darbība. • Modes tendences ir svarīgākas par ilgtspēju. • Es būtu gatavs(-a) maksāt vairāk par ētiski ražotu apģērbu.

Ieteikumi jaunatnes darbiniekiem:
Atgādini dalībniekiem, ka šajā aktivitātē nav pareizu vai nepareizu atbilžu. Tās mērķis ir iepazīt dažādus viedokļus un veicināt diskusiju.
Ļauj dalībniekiem mainīt savu vietu uz līnijas, ja diskusijas laikā viņus pārliecina citu argumenti. Tas palīdz attīstīt kritisko domāšanu un spēju uzklausīt citus.
Ja grupa ir klusāka vai nedrošāka, pirms nostāšanās uz līnijas aicini dalībniekus īsi apspriest apgalvojumu pāros.
Ja nepieciešams, pielāgo apgalvojumus konkrētajam kontekstam vai padari tos provokatīvākus, lai rosinātu dziļākas diskusijas

IESILDOŠĀ AKTIVITĀTE 10. TENDENČU VĒTRA

Nepieciešamie materiāli: krēsli (par vienu mazāk nekā dalībnieku skaits), brīva telpa.

SOLI PA SOLIM

1. solis	Izvieto krēslus aplī. Krēslu skaitam jābūt par vienu mazākam nekā dalībnieku skaitam.
2. solis	Izskaidro noteikumus. Viens dalībnieks nostājas apļa vidū un skaļi pasaka: "Jaunākā tendence ir... ZAĻAS KURPES!" Visi dalībnieki, uz kuriem šis apgalvojums attiecas, pieceļas un maina vietas. Tikmēr dalībnieks, kurš atradās vidū, cenšas ieņemt kādu no brīvajām vietām. Dalībnieks, kurš paliek bez krēsla, kļūst par nākamo spēles vadītāju.
3. solis	Pēc 2–3 kārtām nomaini tēmu, piemēram: • Oversize jakas! • Vintage stils! • Ilgtspējīgi zīmoli!
4. solis	Noslēgumā organizē īsu refleksiju, uzdodot jautājumus: • Cik ātri mainās modes tendences? • Kā jūties, cenšoties tām sekot?

Ieteikumi jaunatnes darbiniekiem

Ja nepieciešams, vari izmantot arī citas tēmas, kas nav saistītas ar modi. Tas ļaus aktivitāti pielāgot dažādām mācību tēmām un auditorijām.

Lai aktivitāte būtu enerģiskāka, pārvietošanās laikā vari atskaņot ātru un dzīvespriecīgu mūziku.

Drošības nolūkos atgādini dalībniekiem, ka vietas jāmaina uzmanīgi — nedrīkst skriet, grūstīties vai stumt citus.

Refleksijas laikā sasaisti aktivitāti ar patērētāju uzvedību, pārrunājot, kā modes tendences ietekmē cilvēku izvēles un kādu spiedienu tās rada, īpaši jauniešiem.

IESILDOŠĀ AKTIVITĀTE 11. MODES NOSPIEDUMA SASTINGUMS

Nepieciešamie materiāli: mūzika, izdrukātas lomu kartītes (piemēram: rūpnīcas darbinieks, influenceris, uzņēmuma vadītājs, patērētājs, vide, apģērbu ražošanas darbinieks, modes dizainers), brīva telpa.

SOLI PA SOLIM

1. solis	Izsniedz katram dalībniekam vienu lomas kartīti.
2. solis	Atskaņo mūziku un aicini dalībniekus brīvi pārvietoties pa telpu.
3. solis	Kad mūzika apstājas, nosauc kādu situāciju, piemēram: "Lielo atlaižu diena!" vai "Jaunas modes tendences prezentācija!"
4. solis	Dalībniekiem nekavējoties jāsastingst pozā, kas, viņuprāt, vislabāk parāda viņu lomas reakciju uz nosaukto situāciju
5. solis	Aicini 3–4 dalībniekus pastāstīt, kāpēc viņi izvēlējušies tieši šādu pozu un ko tā simbolizē. Pēc tam atkārto aktivitāti ar citām situācijām.

Ieteikumi jaunatnes darbiniekiem

Ja grupa ir neliela, izmanto mazāku lomu skaitu, lai katrai lomai būtu vairāki dalībnieki vai lai aktivitāte būtu vienkāršāka.

Lai veicinātu dziļāku emocionālo iesaisti, vari izmantot spēcīgākus notikumu piemērus, piemēram:

- "Ugunsgrēks rūpnīcā."
- "Klimata protests."

Padziļinātai refleksijai uzdod jautājumus:

- Kam šajā situācijā ir vara?
- Kurš izjūt vislielāko ietekmi?
- Kurš var ietekmēt pārmaiņas?

IESILDOŠĀ AKTIVITĀTE 12. APMAINĪT VAI ATTEIKTIES?

Nepieciešamie materiāli: 5–10 kartītes ar situāciju aprakstiem par apģērbu un modi, brīva telpa.

SOLI PA SOLIM

1. solis	Nolasi vienu situācijas aprakstu, piemēram: "Tavs iecienītākais influenceris reklamē lētu ātrās modes zīmolu."
2. solis	Aicini dalībniekus izvēlēties vienu no divām telpas pusēm: • APMAINĪT (mainīt savu rīcību vai paradumus); • ATTEIKTIES (turpināt rīkoties līdzšinējā veidā).
3. solis	Turpini aktivitāti, izmantojot vairākas dažādas situācijas. Piemēram: • "Tu internetā atrodi ļoti lētu un modernu jaku." • "Tavi draugi smejas par lietotu apģērbu." • "Ilgtspējīga zīmola apģērbs maksā par 40 % vairāk."

Ieteikumi jaunatnes darbiniekiem

Ļauj dalībniekiem pēc diskusijas mainīt savu izvēli un pāriet uz otru telpas pusi, ja viņu viedoklis ir mainījies. Tas palīdz attīstīt kritisko domāšanu un spēju izvērtēt dažādus argumentus.

Ja nepieciešams, pielāgo situācijas, padarot tās personiskākas vai izaicinošākas, lai tās labāk atbilstu grupas vecumam, pieredzei vai konkrētajam kontekstam

Ja grupa ir kautrīga vai nevēlas publiski paust savu viedokli, izvēli iespējams veikt anonīmi, piemēram, balsojot ar kartītēm vai izmantojot digitālu balsošanas rīku. .



1. MODULIS. IZPRATNES VEICINĀŠANA PAR TEKSTILIZSTRĀDĀJUMU IZMANTOŠANU UN ILGTSPĒJĪGU MODI

Tekstilatkritumi ir viena no lielākajām globālajām vides problēmām, jo apģērbs tiek ražots, iegādāts un izmests ļoti straujā tempā. Saskaņā ar ANO Vides programmas (UNEP) 2025. gada datiem pasaulē ik gadu rodas aptuveni 92 miljoni tonnu tekstilatkritumu. Vienlaikus organizācija Textile Exchange ziņo, ka pasaules šķiedru ražošanas apjoms 2024. gadā sasniedza rekordaugstu līmeni – 132 miljonus tonnu, taču pārstrādātās šķiedras veidoja tikai 7,6 % no kopējā tirgus. Vēl satraucošāks ir fakts, ka mazāk nekā 1 % no pasaules šķiedru tirgus veido šķiedras, kas iegūtas no pārstrādātiem tekstilizstrādājumiem. Tas nozīmē, ka lielākā daļa jauno apģērbu joprojām tiek ražoti no jaunām izejvielām, nevis no jau izmantotiem tekstilmateriāliem.

Arī Eiropā situācija ir satraucoša. Eiropas Vides aģentūra 2025. gadā ziņoja, ka 2022. gadā viens Eiropas Savienības iedzīvotājs vidēji patērēja 19 kg apģērba, apavu un mājsaimniecības tekstilizstrādājumu, vienlaikus radot aptuveni 16 kg tekstilatkritumu. Lielākā daļa mājsaimniecībās radušos tekstilatkritumu netika savākti atsevišķi, tādēļ to atkārtota izmantošana un pārstrāde bija ievērojami apgrūtināta.

1. MODULIS. IZPRATNES VEICINĀŠANA PAR TEKSTILIZSTRĀDĀJUMU IZMANTOŠANU UN ILGTSPĒJĪGU MODI

Šis modulis ir īpaši nozīmīgs, jo jauniešus spēcīgi ietekmē ātrā mode, zemās cenas, tiešsaistes veikali, sociālo tīklu influenceri, modes tendences un vienaudžu spiediens. Daudzi jaunieši apģērbu iegādājas bieži, taču ne vienmēr apzinās, kas slēpjas aiz viena T-krekla vai džempera izgatavošanas — izejvielu ieguve, ūdens patēriņš, audumu krāsošana, transports, darba apstākļi, iepakojums un atkritumu veidošanās.

1. modulis palīdz jaunatnes darbiniekiem runāt par šiem jautājumiem vienkāršā, saprotamā un praktiskā veidā. Dalībnieki analizē:
kādu apģērbu jaunieši iegādājas visbiežāk;
cik populārs ir lietots apģērbs;
kāpēc ātrā mode ir tik pievilcīga;
kas notiek ar apģērbu pēc tam, kad tas vairs netiek izmantots.
Šī moduļa mērķis nav vainot jauniešus viņu izvēlēs, bet gan mudināt uzdot sev svarīgus jautājumus:
Vai man šis apģērba gabals patiešām ir vajadzīgs?
Cik ilgi es to valkāšu?
Vai es to varu salabot, samainīt, aizņemties vai iegādāties lietotu?
Tādējādi izpratnes veidošana kļūst par pirmo soli ceļā uz atbildīgākiem apģērba lietošanas paradumiem un nelielām, bet reālām pārmaiņām ikdienā.

AKTIVITĀTE 1. IEPAZĪŠANĀS APLIS UN TEKSTILIZSTRĀDĀJUMS (15 MIN.)

Nepieciešamie materiāli: viens vienkāršs tekstilizstrādājums (piemēram, šalle, T-krekls vai neliela auduma soma), krēsli, kas izvietoti aplī, vārdu kartītes (ja nepieciešams).

SOLI PA SOLIM

1. solis	Aicini visus dalībniekus apsēsties aplī.
2. solis	Paņem rokās izvēlēto tekstilizstrādājumu, nosauc savu vārdu, pastāsti par savu lomu grupā un īsi pastāsti par vienu apģērba gabalu, ko šodien valkā. Piemēram, vari pastāstīt, kur to iegādājies vai kāpēc tas tev patīk.
3. solis	Padod tekstilizstrādājumu nākamajam dalībniekam.
4. solis	Katrs dalībnieks nosauc savu vārdu un īsi pastāsta kādu stāstu, paradumu vai sajūtu, kas saistīta ar apģērbu. Tas var būt: mīļākais džemperis, skolas forma, no brāļa vai māsas mantots apģērbs vai lietoto preču veikalā atrasts apģērba gabals.
5. solis	Uzturi siltu, draudzīgu un nepiespiestu atmosfēru. Pēc katra dalībnieka stāsta pasaki paldies un izvairies no komentāriem, kas varētu izklausīties nosodoši vai vērtējoši.
6. solis	Noslēdz aktivitāti, uzsverot, ka ikvienam jau ir personīga saikne ar apģērbu un tekstilizstrādājumiem, tāpēc šī tēma ir cieši saistīta ar mūsu ikdienu.

Ieteikumi jaunatnes darbiniekiem Aktivitātes pielāgošanas iespējas Ja grupa ir kautrīga, piedāvā vienkāršu ievadfrāzi, piemēram: "Mani sauc... un mans mīļākais apģērba gabals ir..." Ja dalībniekiem ir zemākas valodas prasmes, ļauj atbildēt vienā vai divos vārdos. Atbalsti arī atbildes vairākās valodās, ja tas palīdz jauniešiem justies drošāk un pilnvērtīgāk iesaistīties. Ja grupa ir liela, sākumā aicini dalībniekus sarunāties pāros, bet pēc tam kopīgajā aplī dalīties tikai ar dažiem stāstiem. Ja kāds jaunietis nejūtas ērti lielā grupā, ļauj viņam sākumā palikt malā un pievienoties aktivitātei vēlāk, kad viņš jutīsies gatavs.

AKTIVITĀTE 2. SITUĀCIJA MŪSU VALSTĪ (45 MIN.)

Nepieciešamie materiāli: lielformāta papīrs (flipčarta lapas), marķieri, līmlapiņas (Post-it), pildspalvas, līmlente, ja iespējams, mobilie tālruņi ātrai faktu pārbaudei. **Piezīme**: aktivitāti iespējams īstenot arī bez plakātiem, izmantojot tikai pierakstus un īsas mutiskas prezentācijas.

SOLI PA SOLIM

1. solis	Sadaliet dalībniekus nelielās grupās. Katra grupa pārrunā ilgtspējīgas modes situāciju savā valstī. Diskusijas laikā aiciniet pievērst uzmanību šādiem jautājumiem: Kādu apģērbu jaunieši parasti iegādājas? Vai lietota apģērba iegāde ir populāra? Kāda loma ir ātrajai modei? Kādas ir galvenās problēmas šajā jomā?
2. solis	Izsniedz grupām vadlīniju jautājumus. **Diskusijas jautājumi:** Kāda ir ilgtspējīgas modes situācija tavā valstī? Kādu apģērbu jaunieši visbiežāk iegādājas? Vai lietots apģērbs ir populārs? Kādas ir galvenās problēmas? Aicini grupas pierakstīt tikai galvenās idejas, neveidojot garus tekstus.
3. solis	Katra grupa sagatavo 3–4 minūšu prezentāciju. **Prezentācijai var izmantot:** nelielu plakātu, piezīmes, vienkāršu domu karti. **Mudiniet dalībniekus izmantot reālus piemērus, piemēram:** populārus veikalus, interneta iepirkšanās platformas, vietējos iepirkšanās paradumus, sociālo tīklu tendences, sabiedrības attieksmi pret lietotu apģērbu.
Step 4	Kad visas grupas ir prezentējušas savu darbu, organizējiet kopīgu diskusiju, izmantojot refleksijas jautājumus. Refleksijas jautājumi: Kāpēc dažās valstīs cilvēki ir videi apzinīgāki nekā citās? Kas visvairāk ietekmē apģērba izvēli — cena, kultūra, modes tendences, ienākumi, informācijas pieejamība vai iespēja iegādāties ilgtspējīgus produktus?

Ieteikumi jaunatnes darbiniekiem Rosiniet dalībniekus izmantot reālus piemērus, nevis tikai vispārīgus pieņēmumus vai personiskus uzskatus. Atgādiniet, ka aktivitātes mērķis nav salīdzināt vai vērtēt valstis, bet gan labāk izprast atšķirīgās situācijas un pieredzes. Palīdziet grupām domāt ne tikai par problēmām, bet arī par to cēloņiem un iespējamiem risinājumiem: Kas rada šīs problēmas? Ko būtu iespējams uzlabot? Aiciniet grupas veidot īsas, koncentrētas prezentācijas, izceļot būtiskāko.

AKTIVITĀTE 3. KURA APĢĒRBA IZVĒLE IR ILGTSPĒJĪGĀKA? (45 MIN.)

Nepieciešamie materiāli: trīs apģērbu kartīšu komplekti (katrai grupai viens komplekts ar dažādiem piemēriem).

SOLI PA SOLIM

1. solis	Sadaliet dalībniekus nelielās grupās un katrai grupai izsniedziet vienu apģērbu kartīšu komplektu (skatīt nākamo lapu). Aiciniet grupas sakārtot kartītes no ilgtspējīgākās līdz vismazāk ilgtspējīgajai apģērba izvēlei. Paskaidrojiet, ka katrs apģērba gabals jāizvērtē, **ņemot vērā trīs posmus:** 1. materiāls, no kura tas izgatavots 2. ražošanas process 3. transportēšana līdz patērētājam.
2. solis	**Materiālu izvērtēšana** Dalībnieki apspriež: Vai apģērbs izgatavots no dabīgām vai sintētiskām šķiedrām? Vai izmantoti pārstrādāti materiāli? Vai materiāli ir bioloģiski audzēti? Vai apģērbs ir lietots? Vai tas ir pārveidots (upcycling)? **Ražošanas procesa izvērtēšana** Dalībnieki analizē: izstrādājuma kvalitāti, darba apstākļus ražošanas laikā, ūdens un enerģijas patēriņu, vai apģērbs radīts ilgstošai lietošanai. **Transportēšanas izvērtēšana** Dalībnieki apspriež: vai apģērbs ražots vietējā reģionā? vai tas ražots citā Eiropas valstī? Vai tas transportēts no attālām pasaules valstīm? Kā transportēšanas veids un attālums ietekmē vidi?
3. solis	Dodiet grupām 10–15 minūtes, lai sakārtotu kartītes. Pēc tam katra grupa prezentē savu secību un paskaidro: Kuras izvēles bija viegli novērtēt? Kuras radīja vislielākās diskusijas? Kuros jautājumos grupas dalībnieku viedokļi atšķīrās?

AKTIVITĀTE 3. KURA APĢĒRBA IZVĒLE IR ILGTSPĒJĪGĀKA? (TURPINĀJUMS)

4. solis	Refleksijas jautājumi: Kuru apģērba izvēli bija visvieglāk novērtēt? Kāpēc? Kas izrādījās visgrūtākais? Vai grupā radās atšķirīgi viedokļi? Kurš no trim posmiem visvairāk ietekmēja jūsu izvēli – materiāli, ražošana vai transportēšana? Vai ilgtspējīgs materiāls vienmēr nozīmē ilgtspējīgu apģērba izvēli? Kas, jūsuprāt, ir svarīgākais – kur apģērbs tiek ražots, kā tas tiek ražots, vai cik ilgi mēs to valkājam?

Ieteikumi jaunatnes darbiniekiem: Veiciniet diskusiju, nevis centienus atrast vienīgo "pareizo" secību. Mudini dalībniekus savu izvēli pamatot, analizējot katru apģērba gabalu no trim aspektiem: materiāli, ražošana, transportēšana.
Veiciniet dažādu viedokļu paušanu un cieņpilnu savstarpēju uzklausīšanu.
Izvairieties vērtēt vai kritizēt dalībnieku personīgās apģērba izvēles.
Atgādiniet, ka ilgtspējīga mode nav tikai materiālu izvēle.
Tikpat nozīmīgi ir:

- valkāt apģērbu ilgāk;
- to salabot;
- pirkt retāk un pārdomātāk

APĢĒRBU KARTĪTES

Šīs kartītes ir paredzētas izmantošanai 3. aktivitātē "Kura apģērba izvēle ir ilgtspējīgāka?". Dalībnieki tās salīdzina un sakārto no ilgtspējīgākās līdz vismazāk ilgtspējīgajai izvēlei, pamatojot savu lēmumu.



Lina kleita, kas ražota Lietuvā



Jauns vilnas džemperis, kas ražots vietējā uzņēmumā.



lietoti džinsi



Nīderlandē ražots T-krekls no pārstrādātas plastmasas



vietējā dizainera kleita (maza kolekcija)



Jauns poliestera T-krekls no ātrās modes veikala, ražots Bangladešā.



ātrās modes poliestera kleita (lēta, bieži maināma)



Lēts džemperis no sintētiskām šķiedrām, pasūtīts no starptautiska interneta veikala.



lēts apģērbs vienreizējam pasākumam, valkāts vienu reizi



sporta apģērbs, kas izgatavots no sintētiskiem materiāliem (importēts no Ķīnas)



modes tendencēm atbilstošs apģērba gabals, kas izgatavots no jauktiem materiāliem (kokvilna + poliesters, grūtāk pārstrādājams)



Jauns T-krekls no bioloģiski audzētas kokvilnas, ražots Eiropā

Šīs kartītes nav paredzētas tam, lai atrastu vienu vienīgi pareizo atbildi. To galvenais mērķis ir rosināt diskusiju un palīdzēt dalībniekiem analizēt dažādus ilgtspējas aspektus. Aiciniet dalībniekus katru kartīti izvērtēt, domājot par: izmantotajiem materiāliem, ražošanas procesu, transportēšanu, paredzamo lietošanas ilgumu, iespējām apģērbu salabot, izmantot atkārtoti vai pārstrādāt. Svarīgākais nav kartīšu secība, bet gan argumenti, ar kuriem dalībnieki pamato savu izvēli.

AKTIVITĀTE 4. KURŠ IR ATBILDĪGS? (45 MIN.)

Nepieciešamie materiāli: flipčarta lapas, marķieri, līmlapiņas vai nelielas refleksijas kartītes.

SOLI PA SOLIM

1. solis	Uzraksti uz atsevišķām lapām vai flipčarta šādas ieinteresētās puses: patērētāji, modes uzņēmumi, valdība, skolas, plašsaziņas līdzekļi un influenceri, apģērbu ražotāji
2. solis	Sadaliet dalībniekus nelielās grupās. Katra grupa apspriež, kāda atbildība ir katrai no šīm pusēm, lai samazinātu tekstilatkritumus un veicinātu ilgtspējīgu modi. Aiciniet dalībniekus savas idejas pierakstīt uz līmlapiņām vai kartītēm un novietot tās pie attiecīgās ieinteresētās puses.
3. solis	Kad visas grupas ir pabeigušas darbu, kopīgi aplūkojiet rezultātus. Pārrunājiet: • Kurām pusēm dalībnieki piešķīruši vislielāko atbildību? • Kuras idejas atkārtojas? • Kur radušies atšķirīgi viedokļi?
4. solis	Veiciet kopīgu refleksiju. Diskusijas jautājumi: • Kurš, jūsuprāt, ir visatbildīgākais par pārmaiņu veicināšanu? • Vai viena grupa var atrisināt šo problēmu viena pati? • Kā dažādas sabiedrības grupas var sadarboties, lai panāktu ilgtspējīgākus apģērba patēriņa paradumus?

Ieteikumi jaunatnes darbiniekiem

Saglabājiet līdzsvarotu diskusiju un izvairieties vainot dalībniekus viņu personīgajās izvēlēs.

Atcerieties, ka daudziem jauniešiem izvēles iespējas ir ierobežotas cenu, pieejamības vai ģimenes paradumu dēļ.

Rosiniet dalībniekus meklēt praktiskus risinājumus, nevis ideālas atbildes.

Aktivitātes mērķis ir palīdzēt saprast, ka ilgtspējīgas modes veicināšana ir kopīga atbildība, kurā nozīmīga loma ir gan indivīdiem, gan uzņēmumiem, valsts institūcijām, izglītības iestādēm un sabiedrībai kopumā.

2. MODULIS. DIGITĀLIE RĪKI JAUNIEŠU IESAISTEI ILGTSPĒJAS VEICINĀŠANĀ

Digitālās prasmes mūsdienās ir kļuvušas par būtisku jauniešu ikdienas sastāvdaļu. Tās ietekmē to, kā jaunieši mācās, sazinās, dalās idejās un iesaistās sabiedriskajos procesos. Tāpēc digitālie rīki var kļūt arī par spēcīgu līdzekli ilgtspējīgas domāšanas un videi draudzīgas rīcības veicināšanai.

Šis modulis palīdz jaunatnes darbiniekiem izmantot vienkāršus digitālos rīkus, lai kopā ar jauniešiem veidotu saturu par ilgtspējīgu modi, atbildīgu patēriņu un videi draudzīgiem paradumiem. Dalībnieki mācās plānot un veidot digitālu saturu, piemēram, īsus video, podkāstus un ierakstus sociālajos tīklos, kas palīdz izplatīt pozitīvus vēstījumus par ilgtspējību.

Modulis īpašu uzmanību pievērš arī drošībai digitālajā vidē. Jaunieši tiek mudināti kritiski izvērtēt internetā pieejamo informāciju, atbildīgi izmantot digitālās platformas un ievērot drošas uzvedības principus tiešsaistē.
Svarīga moduļa daļa ir jauniešu radošuma un līdzdalības veicināšana. Veidojot savu digitālo saturu, dalībnieki ne tikai attīsta digitālās prasmes, bet arī mācās sadarboties, argumentēt savu viedokli un uzrunāt citus jauniešus par ilgtspējīgas modes un klimata jautājumiem.

Šī moduļa mērķis ir parādīt, ka digitālās tehnoloģijas nav tikai izklaides vai informācijas iegūšanas līdzeklis — tās var kļūt par efektīvu instrumentu sabiedrības informēšanai, līdzdalības veicināšanai un pozitīvu pārmaiņu radīšanai vietējā kopienā.

AKTIVITĀTE 1. JAUNA RĪKA PREZENTĀCIJA (30 MIN.)

Nepieciešamie materiāli: dators vai klēpjdators ar interneta pieslēgumu, projektors vai liels ekrāns, dalībnieku viedtālruņi vai planšetdatori (ja pieejami), piezīmju lapiņas un pildspalvas.

SOLI PA SOLIM

Ievads	Pastāstiet dalībniekiem, ka šīs aktivitātes mērķis ir iepazīt jaunu digitālo rīku, kuru var izmantot ilgtspējīgas modes, vides aizsardzības un jauniešu līdzdalības veicināšanai. Uzsveriet, ka nav nepieciešama iepriekšēja pieredze – galvenais ir gatavība izmēģināt ko jaunu.
1. solis	Izvēlieties vienu viegli lietojamu digitālo rīku (piemēram, satura veidošanai, dizainam, video vai ideju apkopošanai) un īsi demonstrējiet: kā rīks darbojas; kādas ir tā galvenās funkcijas; kā to var izmantot darbā ar jauniešiem.
3. solis	Sadaliet dalībniekus nelielās grupās. Katras grupas uzdevums ir izdomāt, kā šo digitālo rīku varētu izmantot jaunatnes darbā, lai: • veicinātu ilgtspējīgu modi; • informētu par klimata jautājumiem; • iesaistītu jauniešus kopienas aktivitātēs.
4. solis	Katra grupa 2–3 minūtēs prezentē savu ideju pārējiem dalībniekiem. Pēc katras prezentācijas atvēliet īsu brīdi jautājumiem un komentāriem.
5. solis	Noslēgumā kopīgi pārrunājiet: Kas šajā rīkā bija visnoderīgākais? Kas šķita sarežģīts? Kā jūs šo rīku izmantotu savā ikdienas darbā ar jauniešiem?

Ieteikumi jaunatnes darbiniekiem: Izvēlieties bezmaksas vai brīvi pieejamu digitālo rīku, ko dalībnieki varēs izmantot arī pēc nodarbības. Ja interneta pieslēgums ir nestabils, iepriekš sagatavojiet ekrānattēlus vai īsu demonstrāciju, lai aktivitāti varētu īstenot arī bez tiešsaistes savienojuma.Koncentrējieties uz rīka praktisku pielietojumu, nevis uz visu tā funkciju apguvi. Šīs aktivitātes mērķis ir iedrošināt jauniešus izmēģināt jaunus digitālos risinājumus un saskatīt to potenciālu darbā ar ilgtspējas tēmām.

AKTIVITĀTE 2. ESI DROŠS TIEŠSAISTĒ (15 MIN.)

Nepieciešamie materiāli: pildspalvas un papīrs vai klēpjdatori/planšetdatori.

SOLI PA SOLIM

1. solis	Pārrunājiet ar dalībniekiem šādu jautājumu: "Mēs visi pavadām daudz laika tiešsaistē – strādājot, mācoties, spēlējot spēles vai vienkārši pārlūkojot sociālos tīklus. Ko mēs varam darīt, lai būtu drošībā gan kiberdrošības, gan garīgās veselības ziņā?"
2. solis	Apspriediet šādus jautājumus: • Kā jūs rūpējaties par savu paroļu drošību, ņemot vērā, ka ikdienā izmantojam daudzas dažādas platformas? • Personas datu aizsardzība pēdējos gados ir kļuvusi īpaši aktuāla. Ko jūs darāt, lai aizsargātu savus personas datus? • Vai esat kādreiz izmantojuši VPN, īpaši pieslēdzoties publiskam Wi-Fi tīklam? • Cik daudz laika dienā jūs pavadāt tiešsaistē? • Cik no šī laika tiek veltīts darbam vai mācībām, un cik – izklaidei? • Ilgstoša uzturēšanās tiešsaistē var negatīvi ietekmēt garīgo veselību. Vai varat dalīties ar piemēriem no savas pieredzes? • Ko mēs varam darīt, lai mazinātu šīs negatīvās sekas? Piemēram, neķerties pie telefona uzreiz pēc pamošanās. (Aptuvenais laiks: 10 minūtes.)
3. solis	**Aiciniet dalībniekus pierakstīt galvenās atziņas, kas izskanēja diskusijas laikā.** *(Aptuvenais laiks: 5 minūtes.)*

Ieteikumi jaunatnes darbiniekiem: Veidojiet atvērtu un uzticēšanās pilnu sarunu. Atgādiniet, ka dalībniekiem nav pienākuma dalīties ar personīgu pieredzi, ja viņi to nevēlas. Ja grupa ir aktīva, pierakstiet galvenās idejas uz flipčarta vai koplietojamā digitālā dokumentā, lai nodarbības noslēgumā kopīgi izveidotu drošas uzvedības tiešsaistē ieteikumu sarakstu. Uzsveriet, ka digitālā drošība ietver ne tikai tehnisko aizsardzību (paroles, VPN, datu aizsardzību), bet arī rūpes par savu labsajūtu, apzinātu ekrānlaiku un veselīgus digitālos paradumus.

AKTIVITĀTE 3. UZRAKSTI SAVA VIDEO SCENĀRIJU (30 MIN)

Materiāli: pildspalvas vai klēpjdatori/planšetdatori.

SOLI PA SOLIM

1. solis	Atvēli šai aktivitātei 30 minūtes, lai izveidotu īsu video scenāriju (30–60 sekundes), kas varētu tikt publicēts kā īss video par kādu no vides tēmām. Izmanto šādu tēmu piemērus: • Modes piesārņojums • Atbildīga apģērbu lietošana • Ātrā mode • Pārtikas atkritumi • Klimata rīcība ikdienā • Vietējais vides jautājums (25 minūtes)
2. solis	Definē savu vēstījumu: kāda ir VIENA lieta, ko vēlies, lai cilvēki atceras? (25 minūtes)
3. solis	Izvēlies formātu, piemēram: • Mini stāsts (pirms/pēc) • Izaicinājums (dari to arī!) • Mītu atspēkošana • Ātrs padoms (Top 3) (25 minūtes)
4. solis	Atrodi "āķi" – kaut ko tādu, kas uzreiz piesaistīs auditorijas uzmanību jau pirmajās video sekundēs, piemēram: "Šī ieraduma dēļ iet bojā planēta – un arī tu to dari!"(25 minūtes)
5. solis	Dalībnieki uzraksta scenārija pamattekstu. Koncentrējies uz to, lai tas būtu paredzēts runāšanai, nevis lasīšanai. Izmanto īsus teikumus. Izmanto ikdienas valodu. Lasot skaļi, pārliecinies, ka teksts skan dabiski.

AKTIVITĀTE 3. UZRAKSTI SAVA VIDEO SCENĀRIJU (30 MIN.) (TURPINĀJUMS)

SOLI PA SOLIM

6. solis	Izmanto uzmanības noturēšanas elementus (pattern interrupts) – ik pēc 3–5 sekundēm maini kaut ko video, piemēram: • maini kameras leņķi; • pievieno tekstu ekrānā; • izmanto žestu; • maini balss intonāciju. Tas palīdz ilgāk noturēt skatītāju uzmanību. (5 minūtes)
7. solis	Noslēdz video ar skaidru aicinājumu rīkoties (call to action), piemēram: • "Komentārā uzraksti vienu videi draudzīgu ieradumu, ko sāksi jau šodien." • "Kuru no šīm idejām tu izmēģināsi pirmo? Pastāsti komentāros!" • "Ieliec 🌱, ja arī tev rūp mūsu planēta!" • "Kāds ir tavs lielākais izaicinājums ilgtspējīgas dzīvesveida ieviešanā?" • "Atzīmē cilvēku, kuram šo video noteikti vajadzētu redzēt." (5 minūtes)
Step 8	Atgriezeniskās saites sesija un scenārija pilnveidošana Aicini dalībniekus sniegt komentārus par sagatavotajiem scenārijiem. **Kopīgi pārrunājiet:** kas scenārijā izdevies labi; ko varētu uzlabot; kādas izmaiņas būtu lietderīgi veikt. Pēc diskusijas rediģējiet tekstu.Video scenārijs tagad ir gatavs! (10 minūtes)

Padomi jaunatnes darbiniekiem: galvenā problēma ar šo aktivitāti ir laika ierobežojumi, jo ir viegli pārspīlēt. Ja jums ir saspringts grafiks, mēģiniet noturēt grupu noteiktā grafikā, piemēram, ieslēdzot taimeri katram aktivitātes solim.

AKTIVITĀTE 4. UZŅEM SAVU VIDEO (30 MIN)

Materiāli: video scenārijs (skat. šī moduļa 1. aktivitāti), viedtālruņi, video uzņemšanas aprīkojums (ja pieejams)

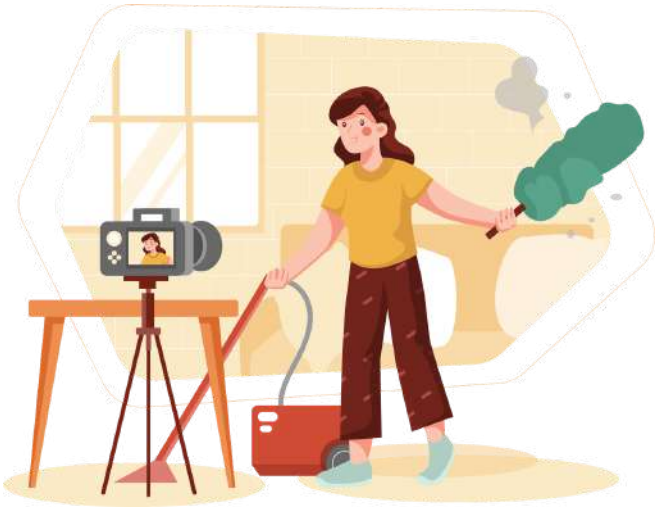
SOLI PA SOLIM

Ievads	Ja jums ir pieejams video uzņemšanas aprīkojums, veltiet papildu 10 minūtes aktivitātes sākumā, lai iepazīstinātu ar aprīkojumu un paskaidrotu, kā tas darbojas.
1. solis	Palūdziet grupai ierakstīt video, izmantojot savus telefonus vai citu pieejamo aprīkojumu. (10 min.) Iedrošiniet izmantot: • dabisko apgaismojumu; • skaidru skaņu; • īsus un trāpīgus teikumus; • patiesas emocijas vai humoru.
2. solis	Lai izlemtu, kā video tiks montēts, organizējiet grupas diskusiju: Kādus digitālos rīkus jūs parasti izmantojat savu video montāžai? Koncentrējieties uz bezmaksas un viegli lietojamiem tiešsaistes rīkiem. Piemēri: • Adobe Express; • CapCut; • Canva. Lūdziet grupai nobalsot par rīku, kuru viņi vēlas izmantot. Pēc tam samontējiet video. (5 min.)
3. solis	Kad video ir pabeigts, noskatieties to kopā. Palūdziet grupai izlemt, kura platforma būtu vispiemērotākā tā publicēšanai (TikTok, Instagram, YouTube, BlueSky u.c.), un izveidot: • aprakstu; • tēmturus (hashtagus) u.c. Esiet skaidri un konkrēti — nepārslogojiet ierakstu ar pārāk daudz informācijas.

AKTIVITĀTE 4. UZŅEM SAVU VIDEO (30 MIN) (TURPINĀJUMS)

6. solis	Grupas diskusija: Galvenās atziņas — kā tās var pārvērst reālā rīcībā? (10 min.)

Padomi darbā ar jauniešiem
Tāpat kā iepriekšējā aktivitātē, arī šeit ir ļoti viegli pārsniegt paredzēto laiku. Ja strādājat ierobežotā laikā, centieties palīdzēt grupai ievērot grafiku. Varat izmantot taimeri un periodiski atgādināt, cik daudz laika vēl atlicis.



AKTIVITĀTE 5. IZPLĀNO SAVU PODKĀSTU (35 MIN)

Materiāli: pildspalvas un papīrs vai portatīvie datori/planšetes

SOLI PA SOLIM

1. solis	Sadaliet grupu mazākās komandās un palūdziet tām īsi veikt ideju vētru par tēmu, par kuru viņi labprāt runātu podkāstā. Tēmai jābūt saistītai ar ilgtspējīgu modi, un mērķauditorijai jābūt viņu vienaudžiem. (5 min.) Pēc tam katra komanda īsi prezentē savu ideju. (5 min.)
2. solis	Lūdziet dalībniekiem nobalsot par savu iecienītāko ideju, izmantojot roku pacelšanu vai Mentimeter (vai citu piemērotu digitālo rīku). Kad galvenā tēma ir izvēlēta, aiciniet visu grupu izstrādāt podkāsta "scenāriju": • galveno struktūru (kādas apakštēmas tiks apspriestas); • kopējo ilgumu un aptuveno laiku katrai apakštēmai; • runātāju skaitu. Padoms: organizējiet tekstu punktos. (15 min.)
3. solis	Atgriezeniskā saite. Nolasiet gatavo scenāriju visai grupai un aiciniet sniegt komentārus un ierosinājumus uzlabojumiem. Pēc tam scenāriju pabeidziet. (10 min.)

AKTIVITĀTE 6. LOMU SPĒLE (40 MIN)

Materiāli: podkāsta scenārijs (skat. šī moduļa 3. aktivitāti), pildspalvas un papīrs vai portatīvie datori/planšetes

SOLI PA SOLIM

Ievads	Ja jums ir pieejams podkāstu ierakstīšanas aprīkojums, aktivitātes sākumā veltiet papildu 10 minūtes, lai iepazīstinātu ar aprīkojumu un paskaidrotu, kā tas darbojas.
1. solis	"Kādus digitālos rīkus un kādu aprīkojumu jūs izmantotu sava podkāsta ierakstīšanai?" Diskusijas idejas: • viegli lietojami un bezmaksas rīki (piemēram, Audacity, OBS) • nepieciešamais aprīkojums (piemēram, XLR konsole, mikrofons, dators) • vai kādam ir pieredze podkāstu ierakstīšanā? (10 min)
2. solis	Lomu spēles laiks: POV (skatpunkts). Palūdziet dalībniekiem nostāties telpas kreisajā, centrā vai labajā pusē atkarībā no tā, kuru lomu viņi vēlas: kreisajā pusē: vadītāji, centrā: viesi, labajā pusē: klausītāji. Sadaliet 3 grupas un palūdziet viņiem sagatavoties sava podkāsta ierakstīšanai (saskaņā ar 3. aktivitātē izveidoto scenāriju). Katrai grupai ir jāsagatavojas savai konkrētajai lomai. Lomu spēlei podkāsta garumam jābūt 10 minūtēm. **Vadītāji**: galvenie jautājumi; diskusijas vadīšana; laika kontrole. **Viesi**: atbild uz jautājumiem. **Klausītāji**: sastāda sarakstu ar to, ko viņi sagaida dzirdēt. (10 min)
3.solis	Un... sākam ierakstu!

AKTIVITĀTE 6. LOMU SPĒLE (40 MIN)

Materiāli: podkāsta scenārijs (skat. šī moduļa 3. aktivitāti), pildspalvas un papīrs vai portatīvie datori/planšetes

STEP-BY-STEP

Ievads	Ja jums ir pieejams podkāstu ierakstīšanas aprīkojums, aktivitātes sākumā veltiet papildu 10 minūtes, lai iepazīstinātu ar aprīkojumu un paskaidrotu, kā tas darbojas.
1. solis	Tagad ir pienācis laiks izspēlēt "podkāsta ierakstu". Ļaujiet vadītājiem vadīt "ierakstu", viesiem piedaloties diskusijā, kamēr klausītāji novēro un pieraksta. (10 min)
2. solis	Noslēgumā klausītāji prezentē savas piezīmes. Kas viņiem patika? Ko varētu uzlabot? Veiciet diskusiju ar visiem dalībniekiem un atrodiet praktiskus risinājumus. (10 min)

Padomi jaunatnes darbiniekiem: nepiespiediet dalībniekus aktīvi piedalīties lomu spēles aktivitātē. Viņi joprojām var palīdzēt savai grupai sagatavošanās posmā un noslēguma diskusijā.



3. MODULIS. SHIFT KOPIENAS VEIDOŠANA (klātienē un tiešsaistē)

Kas ir kopienas veidošana?

Spēcīga kopiena ir viens no nozīmīgākajiem priekšnoteikumiem ilgtspējīgu pārmaiņu radīšanai. Kad jaunieši jūtas piederīgi grupai, viņi biežāk iesaistās, uzņemas iniciatīvu un atbalsta cits citu ilgtermiņā. Tieši tāpēc kopienas veidošana ir būtiska ilgtspējīga jaunatnes darba sastāvdaļa.

Šī moduļa mērķis ir palīdzēt jaunatnes darbiniekiem veidot un uzturēt jauniešu vadītas kopienas, kurās tiek veicināta sadarbība, līdzdalība un ilgtspējīga domāšana. Modulis balstās uz pieredzi, kas gūta tādos projektos kā "Youth Power", "Virtual Youth Communities" un "Green Youth Circles", apvienojot klātienes un digitālās kopienas veidošanas pieejas.

Modulis sākas ar aktivitātēm, kas palīdz dalībniekiem iepazīt kopienas veidošanas pamatprincipus, savstarpēju uzticēšanos, iekļaušanu un vienaudžu atbalstu. Turpinājumā paredzētas lomu spēles, grupu uzdevumi un kopīgas plānošanas aktivitātes, kuru laikā jaunieši izstrādā idejas, kā veidot drošu un aktīvu kopienu gan klātienē, gan digitālajā vidē.

Noslēgumā dalībnieki reflektē par iegūto pieredzi un vienojas par konkrētiem nākamajiem soļiem, lai savā valstī vai kopienā izveidotu vai stiprinātu ilgtspējīgu jauniešu kopienu.

IETEIKUMI KOPIENAS VEIDOŠANAI NO PAŠIEM PAMATIEM

Kopienas veidošana no nulles var šķist izaicinoša, taču, koncentrējoties uz dažiem pamatprincipiem, šo procesu iespējams padarīt gan pārvaldāmu, gan efektīvu.

1. **Sāciet ar cilvēkiem, nevis struktūrām**. Vispirms pievērsieties attiecību un savstarpējas uzticēšanās veidošanai, tikai pēc tam domājiet par noteikumiem, lomām vai formālām struktūrām. Kopienas veidojas caur savstarpēju saikni.
2. **Izveidojiet skaidru kopīgu mērķi**. Nosakiet, kāpēc kopiena pastāv un kas vieno tās dalībniekus. Vienkāršs un iedvesmojošs mērķis palīdz cilvēkiem justies motivētiem un iesaistītiem.
3. **Nodrošiniet drošu un iekļaujošu vidi** Veidojiet skaidras vērtības, kas balstās uz cieņu, atvērtību un nevērtējošu attieksmi. Iekļaušanai jābūt apzinātai, īpašu uzmanību pievēršot jauniešiem no mazāk aizsargātām grupām vai tiem, kuri ir mazāk pārliecināti par sevi.
4. **Veiciniet līdzdalību jau no paša sākuma.** Iesaistiet kopienas dalībniekus lēmumu pieņemšanā jau agrīnā posmā. Pat nelielas izvēles, piemēram, aktivitāšu plānošana, kopienas nosaukuma vai noteikumu izstrāde, palīdz veidot piederības sajūtu un atbildību.
5. **Sāciet nelielā mērogā un attīstieties pakāpeniski**. Uzsāciet darbu ar vienkāršām aktivitātēm un reālistiskām gaidām. Sākotnējā posmā svarīgāka par apjomu ir konsekvence.
6. **Veidojiet savstarpējās saites caur kopīgu pieredzi.** Interaktīvas aktivitātes, komandas izaicinājumi un neformāli kopā pavadīti brīži ir būtiski uzticēšanās un grupas identitātes veidošanai.
7. **Veiciniet kopīgu līderību**. Izvairieties no situācijas, kurā visa atbildība gulstas uz vienu cilvēku. Mainiet lomas, iedrošiniet vienaudžu vadīšanu un novērtējiet katra dalībnieka stiprās puses.
8. **Komunicējiet skaidri un regulāri.** Atklāta un saprotama komunikācija palīdz novērst pārpratumus un stiprina uzticēšanos gan klātienes, gan digitālajās kopienās.
9. **Atzīmējiet sasniegumus un novērtējiet ieguldījumu.** Novērtējiet dalībnieku pūles, sasniegtos starpposmus un panākumus — arī nelielus. Tas palīdz uzturēt motivāciju un pozitīvu noskaņojumu kopienā.
10. **Esiet elastīgi un atsaucīgi.** Kopienas laika gaitā attīstās. Esiet atvērti atgriezeniskajai saitei, pielāgojieties mainīgajām vajadzībām un ļaujiet kopienai pašai veidot savu nākotni.

AKTIVITĀTE 1. KOPIENAS DNS KARTĒŠANA (40 MIN.)

Nepieciešamie materiāli: flipčarta lapas, marķieri, līmlapiņas (Post-it), līmlente vai brīva vieta pie sienas.

SOLI PA SOLIM

1. solis.	Ievads – Kas ir kopienas DNS? (5 minūtes) Sāciet ar skaidrojumu, ka, tāpat kā cilvēkiem, arī kopienām ir sava DNS — vērtību, uzvedības un noteikumu kopums, kas nosaka, kā cilvēki savstarpēji sadarbojas. Katrai spēcīgai jauniešu kopienai ir sava unikāla DNS. Tā nosaka: • kā cilvēki jūtas grupā; • kā tiek pieņemti lēmumi; • vai ikviens jūtas gaidīts un drošībā. Paskaidrojiet, ka šīs aktivitātes laikā dalībnieki noteiks veselīgas un iekļaujošas jauniešu kopienas galvenos elementus gan klātienē, gan tiešsaistē. Uz flipčarta uzzīmējiet trīs savstarpēji savītas DNS spirāles, kas atgādina savītu kāpņu formu.
2. solis	arbs mazajās grupās un ideju ģenerēšana (15–20 minūtes) Sadaliet dalībniekus 4–6 cilvēku grupās. Katram kolektīvam izsniedziet līmlapiņas un marķierus. Aiciniet grupas apspriest šādus virzošos jautājumus un pierakstīt galvenās idejas uz flipčarta vai prezentācijas slaida. Diskusijas jautājumi: • Kādas vērtības būtu jāievēro jauniešu kopienā? • Kāda uzvedība palīdz cilvēkiem justies droši un motivēti? • Kādas lomas kopienā ir būtiskas? • Kādi komunikācijas noteikumi nepieciešami gan klātienē, gan tiešsaistē? • Kā nodrošināt ikviena cilvēka iekļaušanu un līdzdalību? Dodiet grupām šādus norādījumus: • uz katras līmlapiņas rakstīt vienu ideju; • izmantot īsus vārdus vai frāzes; • radīt pēc iespējas vairāk ideju; • šajā posmā nevērtēt un nekritizēt idejas — mērķis ir prāta vētra. Kamēr grupas strādā, jaunatnes darbinieks pārvietojas starp grupām, sniedz atbalstu un, ja nepieciešams, uzdod precizējošus jautājumus.

AKTIVITĀTE 1. KOPIENAS DNS KARTĒŠANA (40 MIN.) (TURPINĀJUMS)

3. solis	Kad visas grupas ir pabeigušas darbu: • Apvienojiet visas grupas vienkopus. • Aiciniet katru grupu īsi prezentēt savas idejas. • Kamēr grupas prezentē, vadītājs grupē līdzīgās idejas. Ja vairākas grupas ir minējušas vienu un to pašu ideju: • sagrupējiet tās kopā; • uzdodiet grupai jautājumus, kas palīdz precizēt kopīgās idejas. Ja dažas idejas atkārtojas: • apvienojiet līdzīgās līmlapiņas; • lūdziet dalībniekiem paskaidrot, kāpēc tās pieder vienai grupai. Aiciniet dalībniekus aktīvi iesaistīties un komentēt ideju grupēšanas procesu.
4. solis	Kad idejas ir sagrupētas, izveidojiet kopīgu Kopienas DNS. Aiciniet grupu izvēlēties 6–8 galvenos principus katrā kategorijā, kas vislabāk raksturo viņu kopienu. Varat uzdot šādus jautājumus: • Kuri principi ikvienam šķiet būtiski? • Bez kuriem principiem mēs nevarētu iztikt? • Kuri principi ir vienlīdz svarīgi gan klātienē, gan tiešsaistē? Apvelciet vai citādi izceliet galīgos principus un piešķiriet flipčartam nosaukumu: SHIFT kopienas DNS Paskaidrojiet, ka šie principi: • kalpos kā kopienas vadlīnijas visa projekta laikā; • būs atsauces punkts konfliktu vai sarežģītu situāciju risināšanai; • tiks izmantoti turpmākajās aktivitātēs.

Ieteikumi jaunatnes darbiniekiem

Ja dalībniekiem sākumā ir grūti izdomāt idejas, sniedziet vienkāršus piemērus, piemēram: uzticēšanās, drošība vai kopīga atbildība.
Tiešsaistes grupām vai videi draudzīgākai pieejai izmantojiet digitālos rīkus, piemēram, Miro, Mural vai Padlet, nevis papīra līmlapiņas.
Ja grupā ir jaunieši ar zemāku pašapziņu vai mazāku pieredzi, pirms ideju apspriešanas grupā ļaujiet viņiem vispirms pierakstīt savas domas individuāli.

2. AKTIVITĀTE. CILVĒKU BINGO

Materiāli: iepriekš sagatavotas cilvēku bingo lapas vai digitāla versija, pildspalva vai marķieris.

SOLI PA SOLIM

1. solis	Katram dalībniekam izsniedz Cilvēku bingo lapu ar apgalvojumiem, piemēram: • ir mājdzīvnieks; • ir dzīvojis pilsētā; • rūpējas par ilgtspējību; • patīk dārzkopība; • runā vairāk nekā vienā valodā.Dalībnieku uzdevums ir atrast cilvēkus, kuri atbilst katram apgalvojumam, ierakstot viņu vārdus attiecīgajos laukumos. Mērķis ir aizpildīt pēc iespējas vairāk lauciņu. (Laukus var pielāgot savām vajadzībām vai arī izmantot jau gatavu aktivitātes variantu.)

Padomi jaunatnes darbiniekiem. Lielākām grupām sadaliet dalībniekus mazākās telpās vai palūdziet viņiem izmantot koplietojamu dokumentu vai tiešsaistes čatu. Pielāgojiet apgalvojumus grupas vecumam, pieredzei un vajadzībām.



AKTIVITĀTE 3. KOPIENAS VEIDOTĀJI PRET KOPIENAS GRAUŠANAS FAKTORIEM

Materiāli: izdrukātas situāciju kartītes, lomu kartītes (vai to digitālās versijas), flipčarta papīrs, marķieri.

SOLI PA SOLIM

1. solis.	Ievads (5–10 minūtes) Paskaidrojiet dalībniekiem, ka kopienas var kļūt gan stiprākas, gan vājākas atkarībā no tā, kā tiek risināti izaicinājumi. Iepazīstiniet ar šādiem jēdzieniem: • Kopienas graušanas faktori (Community breakers) – uzvedība vai situācijas, kas mazina uzticēšanos, līdzdalību vai iekļaušanu. • Kopienas veidotāji (Community builders) – rīcība, kas atjauno dialogu, drošību un sadarbību. Uzsveriet, ka šis ir mācību uzdevums, nevis reālu cilvēku vērtēšana vai nosodīšana.
2. solis	Darbs grupās un pirmā lomu spēle – "Kopienas graušanas faktori" (20–30 minūtes) Sadaliet dalībniekus 4–6 cilvēku grupās. Katrai grupai izsniedziet vienu situācijas kartīti, kurā aprakstīta reālistiska situācija vai izaicinājums jauniešu kopienā. Palūdziet grupām: 1. kopīgi izlasīt situāciju; 2. sadalīt lomas; 3. izspēlēt situāciju, parādot, kā problēma saasinās vai paliek neatrisināta. Lomu spēlei jābūt īsai — aptuveni 3–5 minūtes katrai grupai. Situāciju un lomu piemērs Situācija Nr. 1 – Klusējošā grupa Situācija: Jauniešu grupā vieni un tie paši 2–3 cilvēki vienmēr runā un pieņem lēmumus. Pārējie jūtas ignorēti un pamazām pārstāj iesaistīties. Lomas: • dominējošais runātājs; • klusais dalībnieks; • vadītājs (facilitators), kurš neiejaucas; • novērotājs (kopienas dalībnieks).

2. solis.	(turpinājums) Situāciju piemēri Situācija Nr. 2 – Konflikts tiešsaistē Situācija: Domstarpības grupas tērzēšanā pāraug personīgos uzbrukumos. Daži dalībnieki, neko nepaskaidrojot, pamet grupu. Lomas: • persona, kas publicē agresīvus ziņojumus; • persona, pret kuru vērsti uzbrukumi; • klusējošais novērotājs; • grupas administrators, kurš nav pārliecināts, kā rīkoties. Situācija Nr. 3 – Jauno dalībnieku izslēgšana Situācija: Jauni dalībnieki pievienojas jauniešu aktivitātei, taču jūtas atstumti, jo grupa savstarpēji lieto tikai tai saprotamus jokus un neformālus noteikumus. Lomas: • ilggadējs grupas dalībnieks; • jaunais dalībnieks; • neformālais līderis; • neitrālais novērotājs.
Step 3	Otrā lomu spēle – "Kopienas veidotāji" (20–30 minūtes) Palūdziet tām pašām grupām vēlreiz izspēlēt to pašu situāciju, taču šoreiz: • dalībnieki var mainīt lomas; • ikviens var apturēt ainu un iesaistīties kā kopienas veidotājs. Kopienas veidotāji ievieš pozitīvu rīcību, piemēram: • aktīvu klausīšanos; • skaidru noteikumu ieviešanu; • klusāko dalībnieku iedrošināšanu izteikties; • cieņpilnu konfliktu risināšanu.
Step 4	Refleksija un pārrunas (10 minūtes) Aiciniet visus dalībniekus atkal sapulcēties kopā. Izmantojiet flipčartu un vadiet refleksiju, uzdodot šādus jautājumus: • Kas pirmajā lomu spēlē situāciju padarīja sliktāku? • Kāda rīcība palīdzēja situāciju uzlabot? • Kuru kopienas veidošanas uzvedību mēs varam izmantot arī reālajā dzīvē? • Kā šīs atziņas var piemērot gan klātienes, gan tiešsaistes kopienās? Noslēgumā apkopojiet galvenos kopienas veidošanas principus, kurus dalībnieki identificēja aktivitātes laikā.

Ieteikumi jaunatnes darbiniekiem

Šī aktivitāte var rosināt spēcīgas emocijas, jo dažas situācijas var līdzināties dalībnieku personīgajai pieredzei.

Tāpēc:

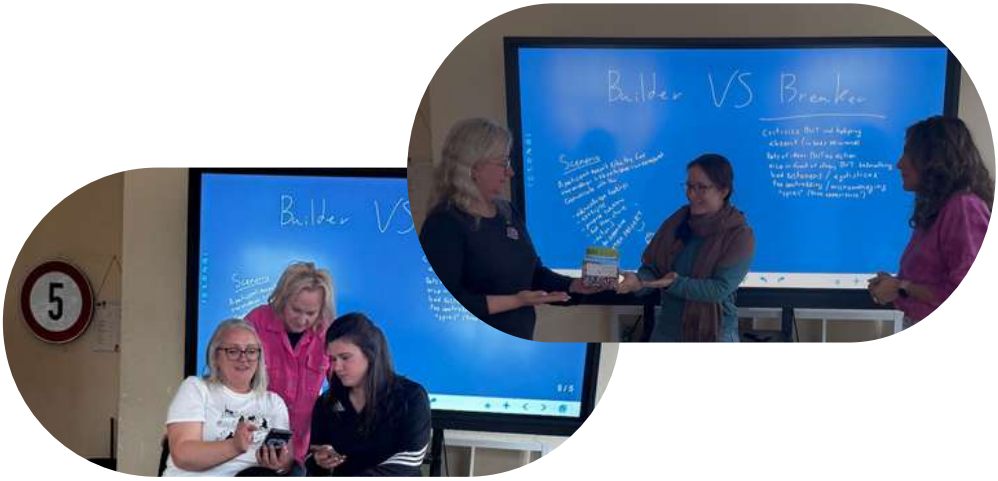
- atgādiniet, ka lomu spēles nav domātas konkrētu cilvēku attēlošanai vai nosodīšanai;
- mudiniet dalībniekus koncentrēties uz uzvedību un risinājumiem, nevis uz personībām;
- pēc katras lomu spēles atvēliet pietiekami daudz laika refleksijai un pārrunām;
- nepieciešamības gadījumā palīdziet dalībniekiem iziet no lomām pirms diskusijas sākuma.

Ja grupa ir īpaši aktīva, varat izveidot papildu situāciju kartītes, balstoties uz reāliem izaicinājumiem, ar kuriem jaunieši saskaras savās kopienās.

Rosiniet dalībniekus domāt ne tikai par to, kā novērst konfliktus, bet arī par to, kā ikdienā veidot uzticēšanos, sadarbību un piederības sajūtu. Tieši šāda ikdienas rīcība veido stipras un noturīgas kopienas.

Galvenā atziņa

Kopiena nekļūst stipra pati no sevis. To veido cilvēku ikdienas izvēles, savstarpējā cieņa, atbildība un gatavība iesaistīties. Katrs kopienas dalībnieks var būt gan kopienas veidotājs, gan kopienas graušanas faktors — atkarībā no savas rīcības. Tāpēc ir svarīgi apzināti izvēlēties uzvedību, kas stiprina uzticēšanos, dialogu un sadarbību.



AKTIVITĀTE 4. SHIFT SADARBĪBAS SPRINTS

Nepieciešamie materiāli: taimeris, flipčarta papīrs, marķieri, izaicinājumu kartītes.

SOLI PA SOLIM

1. solis.	**Ievads – Kāpēc sadarbība ir svarīga?** ***(5 minūtes)*** Paskaidrojiet, ka spēcīgas jauniešu kopienas balstās uz sadarbību, uzticēšanos un kopīgu atbildību, īpaši situācijās, kad laiks un resursi ir ierobežoti. Pastāstiet dalībniekiem: "Reālajā jaunatnes darbā mums bieži vien ir maz laika, atšķirīgi viedokļi un ierobežoti resursi. Šī aktivitāte simulē šādu situāciju un palīdz trenēt prasmi efektīvi sadarboties."
Step 2	**Komandas veidošana un izaicinājuma uzdevuma izpilde** (5 minūtes) Sadaliet dalībniekus jauktās 4–6 cilvēku komandās (jaukta pieredze, pieredze un personības). Dodiet katrai komandai nelielu, reālistisku izaicinājumu, piemēram: Plānojiet 90 minūšu jauniešu kopienas tikšanos Izstrādājiet vienkāršu tiešsaistes kampaņu par jauniešu līdzdalību Organizējiet nelielu ekoakciju apkārtnē Izveidojiet aktivitāti, lai iesaistītu jaunus kopienas locekļus Paskaidrojiet noteikumus: • Laiks ir ierobežots • Ikvienam ir jādod ieguldījums • Koncentrējieties uz skaidrību, nevis pilnību
3. solis.	**Sadarbības sprints** (15 minūtes) Ieslēdziet taimeri. Komandas sadarbojas, lai izveidotu vienkāršu un skaidru rīcības plānu, kurā iekļauts: • aktivitātes mērķis; • mērķauditorija; • 2–3 galvenie īstenošanas soļi; • viena atbildīgā persona par katru soli. Kamēr komandas strādā, vadītāji pārvietojas starp grupām un vēro: • komandas sadarbības dinamiku; • komunikācijas stilu; • līderības izpausmes.

4. solis	Prezentācijas un refleksija (5 minūtes) Katra komanda 1–2 minūtēs prezentē savu ideju. Pēc prezentācijām vadiet īsu refleksiju, uzdodot šādus jautājumus: • Kas palīdzēja jūsu komandai veiksmīgi sadarboties? • Kas sagādāja vislielākās grūtības? • Kā jums izdevās tik ātri pieņemt lēmumus? Uzsveriet, ka galvenā vērtība ir mācīšanās procesa laikā, nevis gala rezultāts.

Ieteikumi jaunatnes darbiniekiem

Samaziniet laika spiedienu, ja strādājat ar grupām, kurās dalībnieki izjūt paaugstinātu satraukumu.

Tiešsaistes nodarbībās izmantojiet Breakout Rooms un koplietojamus dokumentus.

Piešķiriet vienam komandas dalībniekam laika uzrauga lomu, lai palīdzētu komandai ievērot darba struktūru.

Iedrošiniet klusākos dalībniekus uzņemties konkrētas lomas komandā



AKTIVITĀTE 5. JAUNIEŠU SPĒKA SCENĀRIJU SPĒLE

Materiāli: situāciju kartītes, flipčarta papīrs, marķieri.

SOLI PA SOLIM

1. solis	Ievads – Jauniešu spēks praksē (5 minūtes) Paskaidrojiet, ka jauniešu līdzdalība neveidojas pati no sevis — tā ir apzināti jāveido, balstoties uz uzticēšanos, iekļaušanu un jēgpilnām lomām kopienā.
2. solis	Problēmu kartēšana (10 minūtes) Aiciniet dalībniekus kopīgi veikt prāta vētru par kopienas nākotni un iespējamiem izaicinājumiem vai problēmām, ar kurām tā varētu saskarties nākotnē. Pēc ideju ģenerēšanas izvēlieties 3–5 reālistiskākās problēmas.
3. solis	Scenāriju analīze (15–20 minūtes) Sadaliet dalībniekus grupās un katrai grupai piešķiriet vienu reālistisku scenāriju no iepriekšējās diskusijas, piemēram: • jaunieši pārstāj apmeklēt tikšanās; • jaunieši no mazāk aizsargātām grupām nejūtas sadzirdēti; • līdzdalība tiešsaistē ir ļoti zema; • konflikts starp dalībniekiem ir sašķēlis kopienu divās grupās. Grupas analizē: • Kāda ir problēmas pamatcēlonis? • Kurus cilvēkus šī situācija ietekmē? • Kādas vērtības šajā situācijā pietrūkst?
4. solis	Risinājumu izstrāde (10–15 minūtes) Grupas izstrādā kopienā balstītus risinājumus, iekļaujot: • konkrētas rīcības; • lomas jauniešiem un katram kopienas dalībniekam; • aktivitātes gan klātienē, gan tiešsaistē; • SVID (SWOT) analīzi.

5. solis	Prezentācija un diskusija (10–15 minūtes) Grupas prezentē savus risinājumus. Vadītājs veicina diskusiju par to: • īstenojamību; • ietekmi; • ilgtspēju.

Padomi jaunatnes darbiniekiem

Pielāgojiet scenārijus vietējai situācijai un problēmām, ar kurām konkrētā kopiena var saskarties nākotnē.

Izvairieties no sensitīvām politiskām tēmām, ja grupa tam vēl nav gatava.

Tiešsaistes nodarbībām izmantojiet koplietojamus dokumentus vai prezentācijas, kā arī tādus rīkus kā Mentimeter, Padlet vai Miro.





AKTIVITĀTE 6. EKO KOPIENAS LABORATORIJA

Nepieciešamie materiāli: flipčarta papīrs, marķieri, līmlapiņas, balsošanas kartītes.

SOLI PA SOLIM

1. solis	Ievads – Eko kopiena (5–10 minūtes) Uzdodiet dalībniekiem šādus jautājumus: • Kādas asociācijas jums rodas, dzirdot jēdzienu "eko kopiena"? • Kādas ir ilgtspējīgas un videi draudzīgas jauniešu kopienas galvenās iezīmes?
2. solis	Labās prakses izpēte (10–15 minūtes) Sadaliet dalībniekus 4–6 cilvēku grupās. Katrai grupai uzdodiet izpētīt dažādas kopienas un organizācijas, kā arī to īstenotās videi draudzīgās prakses dažādās valstīs. Katra komanda pēta divas atšķirīgas valstis un, izmantojot flipčartu vai digitālos rīkus, sagatavo īsu pārskatu par atrastajiem piemēriem.
3. solis	Rezultātu prezentēšana (10–15 minūtes) Katra komanda prezentē savas izpētes rezultātus pārējiem dalībniekiem.
4. solis	Eko politikas un stratēģijas izveide (20–25 minūtes) Vadiet diskusiju par katras komandas prezentētajām praksēm: • kādas ir to priekšrocības; • kādi ir iespējamie trūkumi; • cik reāli šīs prakses būtu ieviest jūsu kopienā. Pēc tam: • sagrupējiet prakses pēc prioritātēm; • organizējiet balsošanu par katras prakses ieviešanu; • noslēdziet diskusiju, izveidojot kopīgu izvēlēto prakšu sarakstu.

Padomi jaunatnes darbiniekiem:

- Grupām ar nelielām priekšzināšanām par ilgtspēju: aktivitātes sākumā sniedziet 2–3 vienkāršus piemērus par ekoloģiskām kopienām vai organizācijām (piemēram, bezatkritumu kafejnīcas, jauniešu eko centri, energoefektīvas skolas), lai veicinātu izpratni un mazinātu satraukumu.
- Jaunākiem dalībniekiem vai ierobežota laika gadījumā: samaziniet pētāmo valstu skaitu līdz vienai valstij katrai grupai un koncentrējieties uz 2–3 konkrētām praksēm, nevis plašām stratēģijām.
- Dalībniekiem ar valodas barjerām: ļaujiet izmantot vizuālos materiālus, simbolus, zīmējumus vai atslēgvārdus pilnu rakstisku aprakstu vietā. Veidojiet pārus stratēģiski, lai nodrošinātu savstarpēju atbalstu.
- Tiešsaistes vai hibrīda nodarbībām: flipčartus aizstājiet ar koplietojamām digitālajām tāfelēm (piemēram, Miro, Padlet, Google Slides). Izmantojiet atsevišķās darba telpas (breakout rooms) un iepriekš sagatavojiet skaidras rakstiskas instrukcijas.
- Grupām ar izteikti atšķirīgiem viedokļiem vai dominējošiem dalībniekiem: izmantojiet strukturētas fasilitācijas metodes (runāšanas apļus, laika ierobežojumus, balsošanu ar uzlīmēm), lai nodrošinātu vienlīdzīgu līdzdalību un novērstu diskusijas monopolizēšanu.
- Kopienām ar ierobežotiem resursiem: uzsveriet zemu izmaksu un uzvedībā balstītas prakses (atkritumu samazināšanu, kopīgu transportu, digitālās sanāksmes), nevis infrastruktūrā balstītus risinājumus.
- Rīcības plāna izstrādei (5. solis): mudiniet grupas plānot reālistiski, nosakot vienu ātri īstenojamu darbību un vienu ilgtermiņa mērķi. Atbalstiet risku analīzi, uzdodot jautājumus, piemēram: Kas varētu mūs apturēt? un Kāds atbalsts mums būs nepieciešams?
- Vienošanās parakstīšanai (6. solis): padariet līdzdalību brīvprātīgu un simbolisku. Paskaidrojiet, ka paraksts apliecina apņemšanos, nevis juridisku pienākumu. Tiešsaistes grupās var izmantot digitālos parakstus, dalībnieku vārdus tērzēšanā vai reakciju ikonas.
- Dokumentēšana un turpmākā uzraudzība: fotografējiet vai saglabājiet digitālas kopijas ar izvēlētajām praksēm un parakstītajiem rīcības plāniem. Izmantojiet tos nākamajās nodarbībās, lai sekotu progresam un uzturētu dalībnieku atbildību par paveikto.

AKTIVITĀTE 7. UZTICĒŠANĀS TORŅA IZAICINĀJUMS

Materiāli: flipčarta papīrs, marķieri, līmlapiņas, balsošanas kartītes.

SOLI PA SOLIM

1. solis	Ievads (5 minūtes) Paskaidrojiet, ka šī aktivitāte ir vērsta uz uzticēšanos, sadarbību un kolektīvu lēmumu pieņemšanu. Uzsveriet, ka galvenais mērķis ir komandas darbs, nevis sacensība.
2. solis	Grupu izveide (5–10 minūtes) Sadaliet dalībniekus nelielās komandās pa 4–6 cilvēkiem, izmantojot interaktīvas saliedēšanās aktivitātes. Katram kolektīvam izsniedziet vienādu materiālu komplektu.
3. solis	Izaicinājuma izskaidrošana (2 minūtes) Izskaidrojiet uzdevumu: Katrai komandai, izmantojot tikai piešķirtos materiālus, jāuzbūvē visaugstākais brīvi stāvošais tornis, taču komandas dalībnieki nedrīkst savā starpā sazināties mutiski. Galvenais noteikums: Neviens nedrīkst strādāt viens pats — par katru darbību jāvienojas visai grupai.
4. solis	Torņa būvēšana (15 minūtes) Ieslēdziet taimeri un ļaujiet komandām plānot un būvēt savus torņus. Vērojiet:т grupas dinamiku; komunikācijas stilu; līderības izpausmes; problēmu risināšanas pieeju.
5. solis	Novērošana un mērīšana (5 minūtes) Kad laiks ir beidzies, izmēriet katru torni. Centieties rezultātu nepasniegt kā uzvaru vai zaudējumu — galvenā uzmanība jāpievērš procesam, nevis gala rezultātam.
6. solis	Refleksija un pārrunas (5–10 minūtes) Vadiet kopīgu diskusiju, izmantojot šādus jautājumus: • Kā jūsu komanda pieņēma lēmumus? • Kas palīdzēja vai traucēja sadarboties? • Kurā brīdī uzticēšanās spēlēja nozīmīgu lomu? • Kā šī pieredze atspoguļo reālas kopienas veidošanas situācijas?

Padomi jaunatnes darbiniekiem
Ja laiks ir ierobežots, samaziniet torņa būvēšanas posmu līdz 10 minūtēm.
Grupām ar izteiktu interesi par ilgtspēju, parastos materiālus aizstājiet ar otrreiz pārstrādātiem vai atkārtoti izmantojamiem materiāliem un pēc aktivitātes iekļaujiet īsu refleksiju par ilgtspēju un resursu izmantošanu.







1. REFLEKSIJAS AKTIVITĀTE. KAS MANĪ MAINĪSIES PĒC SHIFT?

Materiāli: līmlapiņas vai nelielas papīra lapiņas, pildspalvas, flipčarts vai brīva vieta uz sienas.

SOLI PA SOLIM

1. solis	Iepazīstiniet dalībniekus ar jautājumu: "Kas tevī mainīsies pēc šodienas?"
2. solis	Paskaidrojiet, ka pārmaiņas var būt: • Ieradums • Domāšanas veids • Karjeras ideja • Saruna, ko viņi vēlas
3. solis	Dodiet dalībniekiem 3–5 minūtes, lai individuāli pārdomātu un uzrakstītu savu atbildi.
4. solis	Aiciniet brīvprātīgos dalīties savā "maiņā"(shift) ar grupu.
5. solis	Savāciet visas lapiņas un piestipriniet tās pie sienas vai flipčarta zem virsraksta: "Mūsu SHIFT"
6. solis	Noslēgumā, ja vēlaties, nolasiet dažas no dalībnieku atbildēm skaļi, lai noslēgtu sesiju

Padomi jaunatnes darbiniekiem
Atskaņojiet klusu fona mūziku refleksijas laikā.
Atgādiniet, ka dalīšanās ar savu atbildi ir brīvprātīga, lai ikviens justos droši.
Pārvērtiet šo sienu par visa projekta apņemšanās sienu.
Erasmus+ mācību noslēgumā atgriezieties pie šīs sienas un kopīgi izvērtējiet, kas patiesi ir mainījies (SHIFT) katrā dalībniekā.

2. REFLEKSIJAS AKTIVITĀTE. NEREDZAMAIS PAVEDIENS

Materiāli: viens dzijas kamols vai auklas rullītis.

SOLI PA SOLIM

1. solis	Aiciniet dalībniekus nostāties aplī
2. solis	Viens dalībnieks tur dzijas kamolu un pastāsta par kaut ko nozīmīgu no šīs dienas: ko viņš vai viņa ir iemācījies(-usies); ko sajutis(-usi); kāda ir viņa vai viņas galvenā atziņa vai pārdomas.
3. solis	Turot rokā pavediena galu, dalībnieks met dzijas kamolu kādam citam cilvēkam aplī.
4. solis	Nākamais dalībnieks dalās ar savu refleksiju un met dzijas kamolu citam dalībniekam, vienlaikus paturot rokās savu pavediena daļu
5. solis	Turpiniet, līdz ir uzstājies ikviens dalībnieks un no pavediena ir izveidojies tīkls. Noslēgumā sakiet: "Tāpat kā šis pavedienu tīkls, arī mūsu izvēles un rīcība ir savstarpēji saistītas."
6. solis	(pēc izvēles)Viegli pavelciet pavedienu, lai parādītu, kā viena cilvēka kustība ietekmē visus pārējos.

Padomi jaunatnes darbiniekiem
Izmantojiet šo aktivitāti kā ikdienas refleksiju vai projekta noslēguma aktivitāti.
Ja grupa ir liela, lūdziet katram dalībniekam dalīties tikai ar vienu īsu teikumu.
Pievienojiet konkrētu refleksijas jautājumu, piemēram:
"Viena lieta, ko es mainīšu..."
Ja grupa ir emocionāli aizkustināta, aktivitātes noslēgumā atvēliet īsu klusuma brīdi kopīgai pārdomu pauzei.

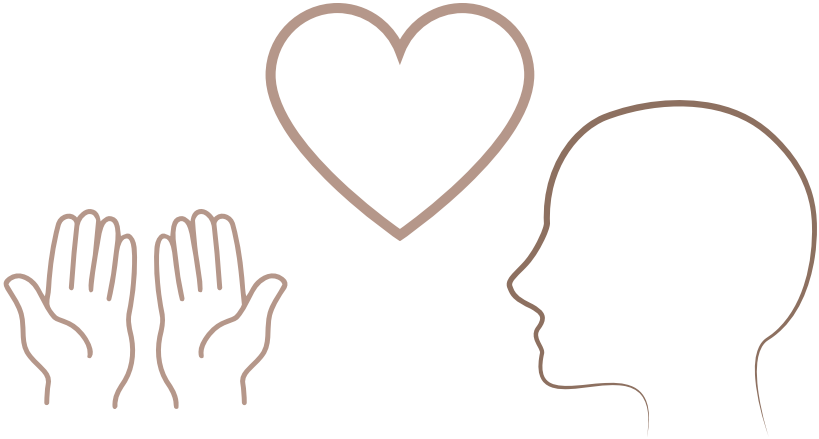
3. REFLEKSIJAS AKTIVITĀTE. GALVA – SIRDS – ROKAS

Materiāli: flipčarts, sadalīts trīs daļās, līmlapiņas, pildspalvas.

SOLI PA SOLIM

1. solis	Uz flipčarta uzzīmējiet trīs kolonnas: • Galva (Ko es iemācījos?) • Sirds (Ko es sajutu?) • Rokas (Ko es darīšu?)
2. solis	Palūdziet dalībniekiem uzrakstīt vienu līmlapiņu katrai kategorijai. Pēc tam viņi piestiprina savas piezīmes atbilstošajā kolonnā.
3. solis	Izlasiet dažus piemērus skaļi un kopīgi īsi pārrunājiet dalībnieku atbildes.

Padomi jaunatnes darbiniekiem
Izmantojiet atšķirīgu krāsu līmlapiņas katrai kategorijai.
Vispirms īstenojiet aktivitāti mazajās grupās, pēc tam pārejiet uz kopīgu diskusiju.
Projekta noslēgumā salīdziniet pirmās dienas un pēdējās dienas refleksijas, lai kopīgi izvērtētu dalībnieku izaugsmi un mācīšanās procesu.



4. REFLEKSIJAS AKTIVITĀTE. IZKRĀSO TO KRĀSAINU!

Materiāli: papīrs, krāsaini marķieri.

SOLI PA SOLIM

1. solis	Palūdziet dalībniekiem uzzīmēt savu galveno ieguvumu vai atziņu no aktivitātēm, neizmantojot tekstu. (5 minūtes)
2. solis	Savāciet zīmējumus un parādiet tos grupai pa vienam. Dalībnieki mēģina uzminēt: • kurš ir zīmējuma autors; • ko zīmējums attēlo vai simbolizē. (10 minūtes)
3. solis	Kopīgi pārrunājiet galvenās atziņas un secinājumus, kas atspoguļoti zīmējumos. (5 minūtes)

Padomi jaunatnes darbiniekiem
Nespiediet dalībniekus atdot savus zīmējumus, ja viņi nejūtas ērti to darīt. Diskusijas laikā nelieciet runāt ikvienam dalībniekam obligāti, bet iejūtīgi iedrošiniet viņus iesaistīties un dalīties ar savām pārdomām.



5. REFLEKSIJAS UZDEVUMS. STIPRINI SAVU BALSI

Materiāli: pildspalvas, papīrs, krāsaini marķieri vai klēpjdatori/planšetdatori.

SOLI PA SOLIM

1. solis	Sadaliet dalībniekus mazākās grupās un aiciniet apspriest šādu jautājumu: Kā jūs varat izmantot šodien apgūto, lai palīdzētu marginalizētiem jauniešiem tikt sadzirdētiem un iekļautiem vietējās ilgtspējas iniciatīvās?Aiciniet grupas koncentrēties uz praktiskām idejām, kas ir piemērotas viņu kopienai un apkārtnei. Lūdziet viņiem būt konkrētiem: Ko tieši viņi darīs? Kāds būs īstenošanas laika grafiks? Kādi resursi būs nepieciešami, lai šo ideju īstenotu? (10 minūtes)
2. solis	Aiciniet visas grupas prezentēt savas idejas. Prezentāciju noslēgumā visi dalībnieki balso par sev visvairāk iepatikušos ideju. (20 minūtes)
3. solis	Pēc balsojuma kopīgi pārrunājiet uzvarējušo ideju: • Kā to var reāli īstenot? • Atrodiet brīvprātīgos, kuri vēlas iesaistīties. • Vienojieties par katra cilvēka lomu. • Palīdziet dalībniekiem uzturēt savstarpēju saziņu un nodrošiniet viņiem nepieciešamo atbalstu, lai ideja kļūtu par realitāti. Neaizmirstiet sazināties ar SHIFT komandu, ja nepieciešams papildu atbalsts! (15 minūtes)

Padomi jaunatnes darbiniekiem: nepiespiediet dalībniekus pieteikties idejas īstenošanai. Nodrošiniet atbalsta struktūru, taču arī skaidri norādiet, kāda veida palīdzību varat piedāvāt, kā arī savu pieejamību. Pasākumu galvenokārt vajadzētu organizēt pašiem jauniešiem.

6. REFLEKSIJAS UZDEVUMS. 5 IEMESLI, KĀPĒC

Materiāli: papīrs, pildspalvas, zīmuļi.

SOLI PA SOLIM

1. solis	Palūdziet dalībniekiem pierakstīt, kāpēc šīs aktivitātes viņiem bija svarīgas vai noderīgas.
2. solis	Pēc tam uzdodiet jautājumu: "Kāpēc?" Attiecībā uz viņu sniegto atbildi. Atkārtojiet šo jautājumu vēl trīs reizes, katru reizi balstoties uz iepriekšējo atbildi.
3. solis	Ar šī uzdevuma palīdzību dalībnieki nonāks līdz savu pārdomu būtībai un spēs formulēt konkrētus un praktiskus iemeslus, kāpēc darbnīca viņiem bija noderīga un kā tā viņus iedvesmoja.
4. solis	Savāciet dalībnieku atbildes un pārrunājiet tās kopā ar visu grupu.

Padomi jaunatnes darbiniekiem
Nepiespiediet dalībniekus iedziļināties vairāk, nekā viņi paši vēlas. Saruna var būt tik viegla un rotaļīga, cik viņiem ir ērti.
Lai gan šis refleksijas uzdevums koncentrējas uz pozitīvo pieredzi, nepiespiediet dalībniekus sniegt tikai pozitīvas atsauksmes. Dodiet iespēju godīgi paust savu pieredzi un viedokli

7. REFLEKSIJAS UZDEVUMS. ATMIŅU NŪJIŅA

Materiāli: koka nūjiņas, diegs vai dzija, šķēres, nelielas papīra kartītes, pildspalvas, pēc izvēles – dabas vai otrreiz izmantoti materiāli.

SOLI PA SOLIM

1. solis	Aktivitātes sākumā katrs dalībnieks saņem vienu koka nūjiņu. Paskaidrojiet, ka šī nūjiņa tiks izmantota visas nodarbības vai visas dienas garumā kā personīgs refleksijas rīks.
2. solis	Pastāstiet dalībniekiem, ka pēc katras aktivitātes viņi izvēlēsies vienu nelielu priekšmetu vai uzrakstīs īsu ziņojumu uz papīra. Šim priekšmetam vai vēstījumam jāatspoguļo: ko viņi ir iemācījušies; ko viņi ir sajutuši; ko viņi ir pamanījuši; ko viņi vēlas atcerēties.
3. solis	Pēc katras aktivitātes dodiet dalībniekiem dažas minūtes pārdomām. Pēc tam viņi izvēlas priekšmetu vai uzraksta īsu piezīmi un piestiprina to pie savas nūjiņas ar diegu: ko viņi ir iemācījušies; ko viņi ir sajutuši; ko viņi ir pamanījuši; ko viņi vēlas atcerēties.
4. solis	Mudiniet viņus izvēlēties kaut ko tādu, kam viņiem ir nozīme. Piemēram, lapa var nozīmēt mieru, zieds var nozīmēt augšanu, un rakstīts vārds var paust svarīgu domu.
5. solis	Noslēgumā lūdziet dalībniekiem sasēsties aplī. Katrs dalībnieks parāda savu kociņu un paskaidro, ko viņš tam ir pievienojis. Dalībnieki apraksta katra priekšmeta nozīmi, kura aktivitāte viņiem bija vissvarīgākā un ko viņi atcerēsies no nodarbības. Pateicieties dalībniekiem par dalīšanos. Atgādiniet viņiem, ka viņu kociņš ir personīga atmiņa par dienu un viņu mācīšanos.

Padomi jaunatnes darbiniekiem:
Skaidri paskaidrojiet, ka nav pareizu vai nepareizu izvēļu. Dalībniekiem jāizvēlas priekšmeti, kas viņiem ir nozīmīgi. Veltiet pietiekami daudz laika klusām pārdomām, bet nepiespiediet nevienu dalīties ļoti personīgās domās. Šī aktivitāte labi noder kā mierīgs noslēguma pasākums pēc pilnas mācību dienas.

Textale / Looptex
Lietuvas iniciatīva, kas darbojas tekstilizstrādājumu aprites ekonomikas, atkārtotas izmantošanas un atbildīgas apģērbu lietošanas jomā.
Textale sākotnēji tika izveidota kā sociāls un vides projekts, kas nodarbojās ar tekstilizstrādājumu ziedošanu. Savukārt Looptex attīsta plašāku aprites modes sistēmu, kas ietver ziedošanu, tālākpārdošanu, remontu un pārveidošanu (upcycling). Projekts savieno cilvēkus, uzņēmumus un tekstila atkritumu risinājumus, parādot, ka vecs apģērbs var kļūt par daļu no ilgtspējīga modes cikla, nevis nonākt atkritumos. https://textale.lt/

Vinted
Lietuvā dibināta lietotu apģērbu tirdzniecības platforma, kas padarījusi iepriekš lietotu apģērbu iegādi vienkāršu, ierastu un pievilcīgu miljoniem cilvēku.
Platforma tika izveidota Viļņā un ļauj cilvēkiem pārdot, iegādāties vai apmainīties ar apģērbu, kas vēl ir labā stāvoklī. Tādējādi tiek pagarināts apģērbu dzīves cikls un veicināta atbildīgāka garderobes atjaunošana. https://www.vinted.com/

Olesia Goes Upcycling
Kaunasā strādājoša dizainere, kura specializējas lietotu apģērbu radošā pārveidošanā.
Olesia izmanto aizmirstus, bojātus vai vairs nenēsātus apģērbus un pārvērš tos jaunos, valkājamos izstrādājumos. Viņas darbi ir izteiksmīgi, rotaļīgi un ļoti personiski, demonstrējot, ka apģērbu pārveidošana var būt ne tikai ilgtspējīga, bet arī stilīga un pilnvērtīga mākslinieciska izpausme. https://www.facebook.com/OlesiaGoesUpcycling

Dressedherring
Vintage un lietotu apģērbu iniciatīva, ko izveidojusi Augustė Barbora Budrienė.
Viņa meklē unikālus apģērbus lietoto preču veikalos un palīdz atklāt cilvēkiem vintage modes vērtību. Projekta mērķis nav tikai pārdot apģērbu, bet arī mainīt sabiedrības attieksmi pret lietotu modi un personīgo stilu, uzsverot ilgmūžību un kvalitāti.
https://dressedherring.com/

Olesia izmanto aizmirstus, bojātus vai vairs nenēsātus apģērbus un pārvērš tos jaunos, valkājamos izstrādājumos. Viņas darbi ir izteiksmīgi, rotaļīgi un ļoti personiski, demonstrējot, ka apģērbu pārveidošana var būt ne tikai ilgtspējīga, bet arī stilīga un pilnvērtīga mākslinieciska izpausme.https://www.facebook.com/OlesiaGoesUpcycling

Vinted. Tiešsaistes platforma lietotu apģērbu pārdošanai un iegādei, kur privātpersonas var ievietot sludinājumus, pārdot vai iegādāties lietotus apģērbus **https://www.vinted.lv/**

ZĪLEir Latvijas modes zīmols, kas tiecas veidot ilgtspējīgāku nākotni, izmantojot upcycling (radošās pārveidošanas) pieeju.
Zīmola galvenie izejmateriāli ir džinsa bikses, vīriešu krekli un radoša iztēle. Tie piešķir jaunu dzīvi izmantotam džinsam un rada no tā jaunus apģērbus. **https://zile-zile.com/**

Treimane Studio. Neparastas faktūras, materiālu kombinācijas un dialogs starp dažādiem materiāliem.
Aleksandra Treimane ir jauna dizainere, kas strādā upcycling un bezatkritumu (zero waste) dizaina virzienā.
Pēc studijām Apvienotajā Karalistē viņa Rīgā izveidoja savu dizaina studiju ar mērķi mainīt sabiedrības attieksmi pret apģērbu patēriņu.
Kā upcycling dizainere Aleksandra rada jaunus apģērbus no reiz lietotiem, taču joprojām kvalitatīviem un skaistiem apģērbiem (vintage un lietotiem apģērbiem), lai tie nepamatoti nekļūtu par atkritumiem.
Viņas radītie dizaini ir spilgti, pamanāmi un drosmīgi
https://neighborhood.lv/en/more-than-just-design-upcycling-in-latvia/

OTRA ELPA. Cilvēki ziedo labā stāvoklī esošus: apģērbus, grāmatas, rotaļlietas, mājsaimniecības priekšmetus, aksesuārus. Priekšmeti tiek sašķiroti un pārdoti Otrās Elpas veikalos vai ziedoti cilvēkiem, kuriem tie ir nepieciešami.
Ieņēmumi no pārdošanas tiek izmantoti labdarības projektu atbalstam, tostarp veselības un sociālajām iniciatīvām, piemēram, Bērnu slimnīcas fondam.
Atkārtoti izmantojot ziedotās mantas, Otrā Elpa samazina atkritumu daudzumu un veicina ilgtspējīgu patēriņu. **https://www.otraelpa.lv/**

Eco Baltia vide. Vides apsaimniekošanas uzņēmuma SIA "Eco Baltia vide" pakalpojumi ir pieejami ikvienam Latvijas iedzīvotājam un uzņēmumam.
Uzņēmums nodrošina plašu vides apsaimniekošanas pakalpojumu klāstu: sadzīves un šķiroto atkritumu savākšanu; izlietotā iepakojuma apsaimniekošanu; būvniecības un lielgabarīta atkritumu apsaimniekošanu; telpu un teritoriju uzkopšanu; dažādus sezonālos pakalpojumus. .**https://www.ecobaltiavide.lv/en/**

AJ Power ir viena no vadošajām privātā kapitāla uzņēmumu grupām Latvijā, kas specializējas enerģētikas un atkritumu apsaimniekošanas nozarēs
https://ajpower.lv/en/about-us/

Free Riga ir organizācija, kas veicina tukšu un nepietiekami izmantotu ēku pagaidu izmantošanu visā Rīgas pilsētā.
Organizācija dibināta 2013. gadā un kļuva plaši pazīstama ar veiksmīgu kampaņu, kas pievērsa uzmanību simtiem pamestu ēku, kuras gadu desmitiem bija atstātas novārtā.
Kopš tā laika Free Riga darbojas kā platforma, kas palīdz tukšo īpašumu īpašniekiem, atverot viņu ēkas potenciālajiem lietotājiem un tādējādi atdzīvinot kultūras dzīvi dažādās Rīgas apkaimēs.
Viens no organizācijas darbības virzieniem ir tekstilizstrādājumu atkārtota izmantošana veco ēku atjaunošanā, kā arī telpu nodrošināšana apģērbu apmaiņas platformām.
https://cooperativecity.org/free-riga-a-platform-for-temporary-use/

Young Folks LV organizēja atbalsta punktu autoostā, kur bēgļi no Ukrainas varēja saņemt: apģērbu, sadzīves priekšmetus, nelielas elektroniskās ierīces, ko bija ziedojuši jaunieši un vietējie iedzīvotāji.
Šī iniciatīva sniedza praktisku atbalstu bēgļiem, vienlaikus veicinot tekstilizstrādājumu, elektronisko ierīču un citu ziedoto priekšmetu atkārtotu izmantošanu.

Oratia. Organiskās apakšveļas veikals, kas atkārtoti izmanto audumu pārpalikumus. Oratia radās no divu jauniešu kopīga redzējuma, kuri ir apņēmušies veicināt vides ilgtspēju nākamajām paaudzēm. Viņus vieno pārliecība radīt produktus, kas ne tikai kalpo ilgi, bet arī harmoniski apvieno ikdienas dzīvē. Viņu ieguldījums pārsniedz kvalitatīvu materiālu izmantošanu un augstvērtīgu meistarību, vienlaikus saglabājot izteiktu uzsvaru uz vienkāršību un funkcionālu dizainu. Laikmetā, kad ilgtspēja un apzināts patēriņš kļūst arvien svarīgāki, Oratia ir videi draudzīgas modes piemērs. Uzņēmums dibināts 2021. gadā un īsā laikā ieguvis atzinību ar savu ērto, augstas kvalitātes apakšveļu un citiem izstrādājumiem, neatsakoties no savām pamatvērtībām. Oratia ir vairāk nekā zīmols – tas ir solījums labākai pasaulei, kurā komforts, kvalitāte un ilgtspēja pastāv līdzās harmonijā **https://oratiashop.com/**

Fabric Republic Fabric Republic ir inovatīva un visaptveroša apģērbu aprites pārvaldības sistēma, kas risina mūsdienu sociālās vajadzības, vienlaikus veicinot ilgtspējīgu attīstību. Tās mērķis ir optimizēt un modernizēt liekā apģērba aprites pārvaldību, savukārt tās vīzija ir veidot sabiedrību, kas balstīta uz kopīgu attīstību, ekoloģisko apziņu un Zero Waste principiem.
Organizācija savāc, attīra un atkārtoti ziedo vai pārveido (upcycle) apģērbu
https://fabricrepublic.gr/

Fashion Revolution. starptautiskās iniciatīvas Fashion Revolution Grieķijas nodaļa. Tā tika dibināta, reaģējot uz Carry Somers un Orsola de Castro iniciatīvu pēc Rana Plaza rūpnīcas katastrofas 2013. gadā.
Kopš tā laika organizācija ir kļuvusi par pasaulē lielāko modes aktīvisma kustību, mobilizējot iedzīvotājus, zīmolus un politikas veidotājus, izmantojot pētniecību, izglītošanu un interešu aizstāvību.
Kustību veido dizaineri, akadēmiķi, rakstnieki, uzņēmumu vadītāji, politikas veidotāji, zīmoli, mazumtirgotāji, tirgotāji, ražotāji, izgatavotāji, darbinieki un modes entuziasti. Viņi veicina sabiedrības izpratni, nodrošina platformu lielākai redzamībai un iestājas par politikas izmaiņām
https://greece.fashionrevolution.org/gr/

RECYCOM, dibināts 2012. gadā, ir pirmais Grieķijas uzņēmums, kas ieviesis organizētu un profesionālu lietota apģērba un apavu integrētas apsaimniekošanas sistēmu. Tā mērķis ir veicināt tīru, veselīgu un ilgtspējīgu vidi, vienlaikus sniedzot ieguldījumu Grieķijas ekonomikā, radot investīcijas un zaļās darbvietas. Uzņēmuma galvenā darbība ir lietota apģērba un apavu savākšana, apsaimniekošana un eksportēšana uz pārstrādes rūpnīcām, jo Grieķijā pagaidām nav tekstilizstrādājumu pārstrādes centra.
Sadarbojoties ar iedzīvotājiem, ražotājiem, lielveikaliem, labdarības organizācijām, nevalstiskajām organizācijām, pašvaldībām un valsts iestādēm, RECYCOM savāc priekšmetus, kas citādi nonāktu atkritumu poligonos, un atgriež tos atkārtotā apritē. Izvietojot visā Grieķijā raksturīgos violetos pārstrādes konteinerus, uzņēmums veicina spēcīgāku pārstrādes kultūru.
Pareizi apsaimniekojot savāktos tekstilizstrādājumus, tikai 2 % no tiem kļūst par atkritumiem, savukārt pārējie tiek atkārtoti izmantoti vai pārstrādāti. Apģērbu, kas nav piemērots atkārtotai lietošanai, var pārvērst par tīrīšanas lupatām, darba apģērbu, siltumizolācijas materiāliem, automašīnu sēdekļu pildījumu un citiem produktiem.
RECYCOM ir visas nepieciešamās atļaujas un apdrošināšana nebīstamo atkritumu savākšanai un pārvadāšanai, tas ir reģistrēts Elektroniskajā atkritumu reģistrā un sertificēts atbilstoši standartiem ISO 9001:2015, ISO 14001:2015 un ISO 45001:2018. **https://www.recycom.gr/**

MiaZo ir daudzfunkcionāla telpa, kas darbojas sociālās un solidaritātes ekonomikas jomā, veicinot kultūras pārmaiņas klimata pārmaiņu izaicinājumu kontekstā. Tās darbība balstās uz vietējās kopienas atbalstu un līdzdalību. Galvenais princips ir resursu un lietu saglabāšana. Tā ir vieta, kur ikviens var ziedot, meklēt, iegādāties un iesaistīties aktivitātēs ar mērķi taupīt resursus un pagarināt lietu dzīves ciklu. Ziedotās mantas (apģērbu, sadzīves priekšmetus u.c.) var atkārtoti ziedot, pārdot, salabot, pārveidot vai pārstrādāt.
„MiaZo" grieķu valodā nozīmē „Vēl viena dzīve" (Mia Alli Zoi), un tas ir gan organizācijas nosaukums, gan moto – dot izmestām lietām jaunu dzīvi.
https://miazo.gr/

Zaļš pasākums ir iespēja pulcēt cilvēkus un praksē izmēģināt ilgtspējīgus paradumus. Galvenā ideja ir vienkārša – radīt mazāk atkritumu, vairāk izmantot atkārtoti un parādīt, ka arī nelielas izvēles var radīt būtiskas pārmaiņas. Sāciet ar vienu skaidru vēstījumu: mainīties ar apģērbu, salabot pirms izmest, pirkt mazāk, izmantot to, kas jau ir, vai izvēlēties lietotu apģērbu.

Rūpīgi izvēlieties pasākuma norises vietu. Izvēlieties vietu, kurai lielākajai daļai dalībnieku ir viegli nokļūt ar autobusu, vilcienu, velosipēdu vai kājām. Pirms pasākuma sniedziet vienkāršus ieteikumus par videi draudzīgu nokļūšanu un aiciniet cilvēkus iespēju robežās doties kopā. Zaļā pasākumā ir vieglāk piedalīties, ja tas notiek tuvumā, drošā un pieejamā vietā.

Izmantojiet pēc iespējas mazāk jaunu materiālu. Pirms kaut ko iegādāties, pārbaudiet, kas jau ir pieejams. Pajautājiet draugiem, skolām, jauniešu centriem vai vietējām organizācijām, vai tās var aizdot nepieciešamās lietas. Veci audumi, kartons, burkas, kastes, žurnāli un lietots apģērbs lieliski noder radošām aktivitātēm. Izvairieties no vienreizlietojamiem rotājumiem, plastmasas dāvanām un pārmērīgas drukāšanas. Ja tomēr nepieciešams drukāt, drukājiet tikai nepieciešamo un izmantojiet abas papīra puses.

Padariet ēdienu un dzērienus par daļu no zaļā vēstījuma. Aiciniet dalībniekus paņemt līdzi savu ūdens pudeli vai krūzi. Ja iespējams, nodrošiniet dzeramo ūdeni no krāna. Izvēlieties vienkāršas vietējās uzkodas, sezonālus produktus un veģetārus ēdienus. Centieties izvairīties no nelieliem plastmasas iepakojumiem. Ja pēc pasākuma paliek ēdiens, iepriekš izplānojiet, kā to varēs izdalīt, nevis izmest.

Par atkritumiem domājiet jau pirms pasākuma sākuma. Izvietojiet skaidri marķētas tvertnes papīram, plastmasai, stiklam, pārtikas atkritumiem un sadzīves atkritumiem atbilstoši vietējiem šķirošanas noteikumiem. Pasākuma sākumā draudzīgā veidā izskaidrojiet, kur kas jāizmet. Ja kāds kļūdās, nekritizējiet viņu – izmantojiet to kā īsu mācību brīdi.

Iesaistiet jauniešus kā pasākuma līdzveidotājus, nevis tikai viesus. Viņi var sagaidīt dalībniekus, palīdzēt apģērbu maiņas punktā, fotografēt, veidot īsus ierakstus sociālajos tīklos, vadīt nelielas spēles vai palīdzēt šķirot atkritumus. Kad jauniešiem ir reāla atbildība, pasākums kļūst aktīvāks un viņi vairāk izjūt piederību.

Pēc pasākuma pajautājiet, kas dalībniekiem patika, kas bija sarežģīti un ko viņi nākamreiz darītu citādi. Saskaitiet vienkāršus rezultātus, piemēram, dalībnieku skaitu, apmainīto apģērbu vai atkārtoti izmantoto materiālu daudzumu. Tas palīdz parādīt, ka arī nelieli pasākumi var radīt reālas pārmaiņas.

SHIFT metodoloģija tika izveidota, lai palīdzētu jaunatnes darbiniekiem runāt ar jauniešiem par ilgtspējīgu modi praktiskā, atvērtā un radošā veidā. Tā apvieno ledlaužus, grupu aktivitātes, digitālos uzdevumus, refleksijas vingrinājumus un labās prakses piemērus, kurus iespējams pielāgot dažādām grupām, vecumiem un vietējiem apstākļiem. Publikācija parāda, ka ilgtspēja var sākties ar vienkāršām ikdienas izvēlēm – iecienītu džemperi, lietotu apģērbu, salabotu apģērba gabalu, īsu video, podkāsta ideju vai apģērbu maiņas pasākumu.

Viens no galvenajiem metodoloģijas vēstījumiem ir tas, ka jauniešiem nevajadzētu tikai uzzināt par tekstila atkritumiem un ilgtspējīgu modi. Viņiem ir jādod iespēja runāt, radīt un rīkoties. Kad jaunieši tiek aicināti dalīties savās domās, kopīgi veidot vēstījumus, strādāt komandās un izmantot digitālos rīkus, viņi stiprina savu balsi un sāk uztvert sevi ne tikai kā patērētājus, bet arī kā cilvēkus, kuri spēj iedvesmot pārmaiņas skolās, jauniešu centros, tiešsaistes vidē un vietējās kopienās.

Jaunatnes darbinieki tiek aicināti izmantot aktivitātes elastīgi un saglabāt pozitīvu un atbalstošu pieeju. Ilgtspējīgu modi nevajadzētu pasniegt kā vainas sajūtu vai spiedienu, jo apģērba izvēli bieži nosaka cena, tendences, ģimenes paradumi, pieejamība un sociālie mediji. Jaunatnes darbinieka uzdevums ir uzdot jautājumus, uzklausīt, atbalstīt jauniešus un palīdzēt viņiem atrast reālus soļus, kas atbilst viņu ikdienai.

Metodoloģija uzsver arī kopīgas mācīšanās nozīmi. Daudziem jauniešiem var šķist, ka viņu individuālās izvēles ir pārāk nenozīmīgas, lai kaut ko mainītu, taču grupu aktivitātes palīdz saprast, ka mazi darbi kļūst daudz nozīmīgāki, ja tie tiek īstenoti kopā. Diskusija, radošs uzdevums, digitāla kampaņa vai kopienas aktivitāte var mudināt jauniešus pamanīt savus paradumus, mācīties vienam no otra un izmēģināt jaunus rīcības veidus ikdienā.

Noslēguma ieteikums ir vienkāršs – uzticieties jauniešiem. Dodiet viņiem rīkus, laiku un iespēju darboties. Ļaujiet viņiem uzdot jautājumus, pārbaudīt idejas, radīt vēstījumus un vadīt nelielas iniciatīvas. Ilgtspējīga mode var kļūt par veidu, kā jaunieši rūpējas par planētu, pauž savu identitāti un veido stiprākas kopienas. Ļoti bieži pārmaiņas sākas ar vienu jaunieti, kurš jūtas sadzirdēts un nolemj spert pirmo soli.

SHIFT: ILGTSPĒJĪGU PARADUMU INICIATĪVA MODES PĀRVEIDEI, IZMANTOJOT DIGITĀLĀS PRASMES

SHIFT METODOLOĢIJA JAUNATNES DARBINIEKIEM

Co-funded by the European Union

Finansē Eiropas Savienība. Izteiktie viedokļi un uzskati ir tikai autora(-u) viedoklis un ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai valsts aģentūras nostāju. Ne Eiropas Savienība, ne valsts aģentūra nav atbildīga par tajā ietverto informāciju

Tīmekļa vietne: **shift.eduprojects.eu**