

Līga Stokmane-Blaua

VAI VIEGLI BŪT ZAĻAM?

PRAKTISKI PAR DRAUDZĪGUMU
SEV UN VIDEI



27.05.2025.

Līga Stokmane-Blaua

vides eksperte un ES Klimata pakta vēstniece



Sveiciens no pludmales! Esmu Līga,



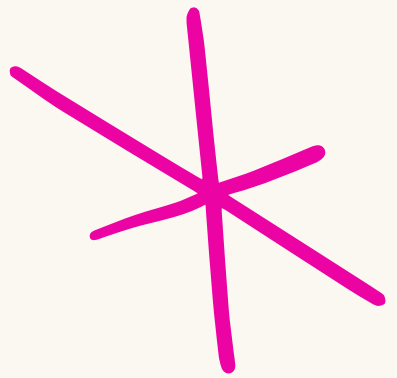
“

Esmu vides speciāliste ar personisku un profesionālu interesi par ilgtspējību. Strādāju NVO Baltijas Vides Forumā un manas specialitātes ir stratēģiskā plānošana, ilgtspējīga mobilitāte, ilgtspējīgs patēriņš un vides komunikācija.

Līga Stokmane-Blaua
“Baltijas Vides Forums” Vides Eksperte
Klimata pakta vēstnesis



Videi draudzīgs dzīvesveids



Par ilgtspējīgu un videi dzīvesveidu uzskata izvēles kas **samazina:**

- dabas **resursu izmantošanu,**
- **CO2 emisijas,**
- **atkritumus**
- **piesārņojumu,**

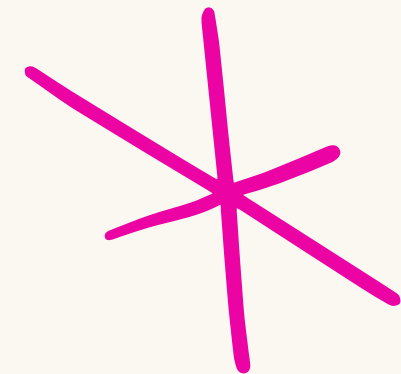
vienlaikus atbalstot taisnīgu attīstību un labāku dzīves kvalitāti visiem



Ilgospējīgs

vs

zaļš



- Balstās uz 3 pīlāriem*
(vide, sabiedrība, ekonomika)
- Ilgtermiņa domāšana
- Lieto, ja runā par stratēģijām,
politikām vai sistēmām

- Koncentrējas uz dabu un vidi
- Bieži īstermiņa pasākumi (piem.,
"zaļie" produkti)
- Lieto, ja izmanto produktus,
tehnoloģijas vai konkrētus
risinājumus

***Vide: resursu saglabāšana, piesārņojuma mazināšana**

Sabiedrība: veselīga, taisnīga, iekļaujoša sabiedrība

**Ekonomika: efektīva un noturīga ekonomika bez
resursu izšķērdēšanas**



Zemes resursu pārtēriņa diena (Earth Overshoot Day)



Diena, kad cilvēces **pieprasījums pēc dabas resursiem pārsniedz Zemes** ikgadējo bioloģisko **spēju atjaunoties**. Faktiski mēs dzīvojam "uz kredīta", jo tērējam krietni vairāk nekā vajadzētu. Pašlaik dabas resursus tērējam 1,7 reizes ātrāk, nekā mūsu planētas ekosistēmas spēj atjaunoties.



2022.g 28. jūlijs
2023. g. 2. augusts
2024.g. 1. augusts
2025. g 24. jūlijs?



Zero Waste - minimālismā balstītu principu kopums, kas vērsts uz atkritumu novēršanu

💡 **atteikties** (refuse) – ieradumu pārskats, apdomā - ko tu dari, kā tu dari, ko tu pērc

💡 **samazināt** (reduce) – samazinu savu ietekmi

💡 **lietot atkārtoti** (reuse) – jā ilgstoši lietojamiem produktiem, nē 1x-lietojamiem produktiem

💡 **šķirot** (recycle)

💡 **kompostēt** (rot) – bio atkritumi. atcerēties, ka komposts bija katrā lauku mājā



Aprites ekonomika

paredz esošo materiālu un produktu:

-  **koplietošanu,**
-  **iznomāšanu,**
-  **atkārtotu izmantošanu,**
-  **remontu,**
-  **atjaunošanu un pārstrādi**

pēc iespējas ilgākā laika periodā.
Tā tiek pagarināts **produktu aprites cikls**.

Līdz minimumam samazināt atkritumu apjomu. Kad pienāk kāda produkta lietošanas laika beigas, tā materiālus pēc iespējas cenšas atgriezt ekonomikā. Tos var lietderīgi izmantot atkal un atkal, tādējādi radot papildu vērtību.

Aprites ekonomikas modelis:
mazāk izejvielu, mazāk atkritumu, mazāk emisiju



Ekomarkējumi

Ekomarkējums ir oficiāls simbols, kas parāda, ka konkrētajam produktam ir mazāka negatīvā ietekme uz vidi, salīdzinot ar citiem tās pašas produktu grupas produktiem

- to piešķir un **kontrolē neatkarīga trešā puse**
- **kritēriji**/standarti parasti **ir publiski** pieejami
- stingras kvalitātes prasības - labi jāveic sava funkcija - jābūt maksimāli efektīviem un ekonomiskiem, ilgi jākalpo
- vērtē visu produkta dzīves ciklu
- piešķir uz noteiktu laiku



Ekoloģiskās pēdas nospiedums

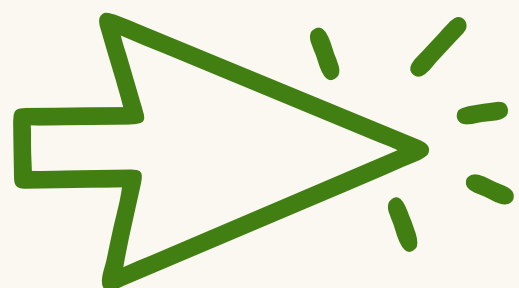
Ekoloģiskās pēdas nospiedums ir hektāros izteikta zemes un ūdens platība, kas nepieciešama, lai nodrošinātu kādas ekonomikas vai cilvēka ilgtermiņa izdzīvošanu pie noteiktiem dzīves standartiem.



(c) Global Footprint Network

Uzdevums! 10 min

Noskaidro savu ekoloģiskās pēdas nospiedumu!



<https://www.pdf.lv/klimats/>





Papildu resursi - Zaļais publiskais iepirkums

„Zaļais” publiskais iepirkums ir process, kura ietvaros cenšas iepirkt preces, pakalpojumus un būvdarbus, **kuru ietekme uz vidi visā to dzīves ciklā būtu mazāka** nekā precēm, pakalpojumiem un būvdarbiem, kam raksturīgas tādas pašas primārās funkcijas, bet kas būtu iegādāti, piemērojot citādus iepirkuma principus.

Panākt ietaupījumus budžetā – plānojot iegādāties kādu preci vai pakalpojumu, vispirms **tiek izvērtētas reālās vajadzības**, tādējādi iespējams samazinot iepirkumu apjomu. Otrkārt, tiek **izdarīts preces aprites cikla izmaksu novērtējums**. Tādā veidā iespējams **ņemt vērā** visus faktorus (ne tikai preces vai pakalpojuma sākotnējo cenu, bet **arī ekspluatācijas un radīto atkritumu apsaimniekošanas izmaksas**) un galarezultātā panākt līdzekļu ekonomiju.

 Zaļais publiskais iepirkums



Papildu resursi - Zaļais publiskais iepirkums

IETEKME	ZPI IESPĒJAS
Eitrofikācija, paskabināšanās un ietekme uz cilvēku veselību un vidi sakarā ar pārtikas ražošanā izmantotajiem pesticīdiem un minerālmēsliem	Iepirkt bioloģiskās lauksaimniecības produktus Izvairīties no ģenētiski modificētiem organismiem (produktiem)
Intensīvās lauksaimniecības, zvejniecības un lopkopības izraisīta augšnes erozija , mežu un bioloģiskās daudzveidības samazināšanās	Ierobežot gaļas un zivju īpatsvaru ēdienkartē Dot priekšroku svaigiem, sezonāliem un vietējiem produktiem
Liels enerģijas un ūdens patēriņš pārtikas produktu ražošanā un virtuvē, ēdienus sagatavojot Iesaiņojuma atkritumi	Energoefektīvas un ūdens taupīšanas iespējām atbilstošas virtuves iekārtas Iepirkt produktus lielākā iepakojumā vai arī tādā iepakojumā, kura lielākā daļa ir pārstrādāta Neizmantot vienreiz lietojamus galda piederumus
Sadzīves ķīmijas izmantošana virtuvē, kas atstāj kaitīgu iespaidu uz virtuves personālu un vidi, nonākot notekūdeņos.	Atkritumu dalīta vākšana un personāla apmācība Videi draudzīgu mazgāšanas līdzekļu lietošana
Produktu transportēšanas izsauktās CO ₂ un citu izplūdes gāzu emisijas.	Zemu emisijas līmeņu autotransporta izmantošana, transporta loģistika



➤ Zaļā iepirkuma kritēriju piemērošana iepirkumos

➤ VARAM Aprites cikla izmaksu kalkulators



Projekta izvērtējums



1. Mobilitāte un ceļošana (Learning Mobility)

- Izvēlēts videi draudzīgākais transporta veids (vilciens, autobuss, kopbraukšana)
- Mobilitātes apvienotas, lai samazinātu CO₂ emisijas (piemēram, vairākas aktivitātes vienā braucienā)
- Iekļauta CO₂ kompensācijas pieeja (koku stādīšana, vietējie vides projekti)



Projekta izvērtējums



2. Pasākumu plānošana (Project Meetings, Training Events)

- Norises vieta izvēlēta ar ilgtspējas kritērijiem (energoefektīva, pieklūstama ar sabiedrisko transportu)
- Materiāli tiek izplatīti digitāli (programmas, darba lapas, prezentācijas)
- Izvairīšanās no vienreizlietojamiem materiāliem (traukiem, plastmasas mapēm)
- Nodrošināta iespēja attālinātai līdzdalībai (ja piemērojams)





3. Ēdināšana un viesmīlība (Catering)

- Piedāvāta vietēja, sezonāla un augu valsts pārtika
- Nodrošinātas veģetāras/vegānas alternatīvas visiem dalībniekiem
- Izvairīšanās no vienreizlietojamiem traukiem un plastmasas iepakojuma
- Pārpalikumi tiek pārplānoti, sadalīti vai ziedoti



Projekta izvērtējums

4. Izdales materiāli un komunikācija (Project Outputs, Dissemination)

- Projekta materiāli tiek izstrādāti digitālā formātā
- Izmantoti ilgtspējīgi materiāli (pārstrādājami, atkārtoti lietojami)
- Izmantoti digitāli rīki: QR kodi, koplietojami dokumenti, mākoņkrātuves
- Funkcionāli reprezentācijas materiāli

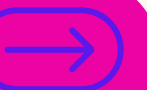


Projekta izvērtējums



5. Projekta dokumentācija, pārvaldība un atskaites (Project Management and Reporting)

- Piemērots zaļais publiskais iepirkums vai tā principi ievēroti cenu aptaujā & tirgus izpētē
- Atskaitē iekļauta sadaļa par vides ilgtspējas pasākumiem
- Atspoguļota "zaļo pieeju" ietekme uz projekta kvalitāti un rezultātiem
- Dokumenti tiek glabāti un apmainīti digitāli
- Visi partneri aicināti veicināt vides ilgtspējas principus savās organizācijās



Projekta izvērtējums

6. Partnerība un ietekme (Cooperation and Impact)

- Projekta partneri jau sākotnēji informēti par projekta vides stratēģiju & plānu
- Iekļauta aktivitāte par vides apziņas stiprināšanu (piemēram, darbnīcas, izaicinājumi)
- Partneri un dalībnieki sniedz ieteikumus par nākotnes zaļo praksi
- Vides pieeja izmantota kā daļa no kvalitātes izvērtēšanas
- Apzināti, kādi resursi jau ir pieejami paša organizācijā un kādi pieejami partneru organizācijām – ko no tā varētu izmantot šajā projektā





Uzdevums 30 min!



Praktiski par draudzīgumu videi un sev – vai viegli būt zaļam?

1. Mobilitāte un ceļošana (Learning Mobility)

- ☐ Izvēlēts videi draudzīgākais transporta veids (vilciens, autobuss, kopbraukšana)
- ☐ Mobilitātes apvienotas, lai samazinātu CO₂ emisijas (piemēram, vairākas aktivitātes vienā braucienā)
- ☐ Iekļauta CO₂ kompensācijas pieeja (koku stādīšana, vietējie vides projekti)
- ☐ Mobilitātes laikā iekļauta dalībnieku refleksija par vides ilgtspēju

2. Pasākumu plānošana (Project Meetings, Training Events)

- ☐ Norises vieta izvēlēta ar ilgtspējas kritērijiem (energoefektīva, piekļūstama ar sabiedrisko transportu)
- ☐ Materiāli tiek izplatīti digitāli (programmas, darba lapas, prezentācijas)
- ☐ Izvairšanās no vienreizlietojamiem materiāliem (traukiem, plastmasas mapēm)
- ☐ Nodrošināta iespēja attālinātai līdzdalībai (ja piemērojams)

3. Ēdināšana un viesmīlība (Catering)

- ☐ Piedāvāta vietēja, sezonāla un augu valsts pārtika
- ☐ Nodrošinātas veģetāras/vegānas alternatīvas visiem dalībniekiem
- ☐ Izvairšanās no vienreizlietojamiem traukiem un plastmasas iepakojuma
- ☐ Pārpalikumi tiek pārplānoti, sadalīti vai ziedoti

4. Izdales materiāli un komunikācija (Project Outputs, Dissemination)

- ☐ Projekta materiāli tiek izstrādāti digitālā formātā
- ☐ Izmantoti ilgtspējīgi materiāli (pārstrādājami, atkārtoti lietojami)
- ☐ Izmantoti digitāli rīki: QR kodi, koplietojami dokumenti, mākoņkrātuves
- ☐ Rezultāti izplatīti ilgtspējīgi (Open Access, u.c.)

5. Projekta dokumentācija un atskaite (Project Reporting)

- ☐ Atskaitē iekļauta sadaļa par vides ilgtspējas pasākumiem
- ☐ Atpoguļota "zaļo pieeju" ietekme uz projekta kvalitāti un rezultātiem
- ☐ Visi dokumenti tiek glabāti un apmainīti digitāli
- ☐ Visi partneri aicināti veicināt vides ilgtspējas principus savās organizācijās

6. Partnerība un ietekme (Cooperation and Impact)

- ☐ Partneri informēti par projekta vides stratēģiju jau sākotnēji
- ☐ Iekļauta aktivitāte par vides apziņas stiprināšanu (piemēram, darbnīcas, izaicinājumi)
- ☐ Partneri un dalībnieki sniedz ieteikumus par nākotnes zaļo praksi
- ☐ Vides pieeja izmantota kā daļa no kvalitātes izvērtēšanas

Idejas izglītības projektu aktivitātēm dažādos izglītības līmeņos

Pirmsskolas	Pamatskolas	Vidusskolas	Profesionālās	Augstākās	Mūžizglītības
Vērtību audzināšana, sadarbība ar vecākiem, vienkāršas aktivitātes	Vērtību audzināšana, sadarbība ar vecākiem, vienkāršas aktivitātes	Skolēnu iesaiste, kritiskā domāšana, vides projekti	Praktiskums, materiālu izvēle, darba vide	Pētniecība, inovācijas, sadarbība ar uzņēmumiem	Vides audits, kopienas dārzi
Vides stāsti, rotaļas dabā, skolas dārzi, šķirošanas spēles	Vides stāsti, rotaļas dabā, skolas dārzi, šķirošanas spēles	Diskusijas par klimata pārmaiņām, debates, zinātniski eksperimenti	Ilgtspējīgi materiāli, eko-dizains, remonta prasmes	Iedzīvotāju izglītošana, kopienu iesaiste	Praktiskās darbnīcas (kompostēšana, ekoloģiskā ēdiena gatavošana)
☒ Aktivitātes dabā (nevis telpās) ☒ Vietējo materiālu izmantošana ☒ Koku vai puķu stādīšanas iniciatīva	☒ Aktivitātes dabā (nevis telpās) ☒ Pastaigas/velobraucieni, (nevis autobuss) ☒ Vietējo materiālu izmantošana ☒ Atkritumu samazināšana ekskursijās ☒ Koku vai puķu stādīšanas iniciatīva ☒ Vides izziņas fotoorientēšanās	☒ "Zaļais ētikas kodekss" ☒ Pārgājieni/velobraucieni (nevis autobuss) ☒ Atkritumu samazināšana ekskursijās ☒ Atkritumu samazināšana ekskursijās ☒ “Salabo pats” darbnīcas (Repair Café stilā)	☒ Lietotu materiālu izmantošana ☒ Videi draudzīgas krāsas/lakas ☒ Atkritumu samazināšanas metodes ☒ Energoefektivitātes ievērošana darbnīcā ☒ Vietējo materiālu izmantošana ☒ “Salabo pats” darbnīcas (Repair Café stilā)	☒ "Zaļais ētikas kodekss" ☒ Digitālā komunikācija (minimāla papīra lietošana) ☒ Ietekmes uz vidi analīze datu risinājumiem (enerģijas patēriņš, datu centri) ☒ Zaļo IT risinājumu izvērtēšana ☒ Starpdisciplināras sadarbības (ar vides inženieriem)	☒ Radošās darbnīcas no otrreizējiem materiāliem ☒ Koku vai puķu stādīšanas iniciatīva ☒ Vietējo materiālu izmantošana ☒ “Salabo pats” darbnīcas (Repair Café stilā)





(c) European University Foundation

Paldies par uzmanību!

www.padomapirmsperc.lv

www.zerowaste.lv

www.lietovelreiz.lv