

Metodiski ieteikumi
vides interešu izglītības projekta
„Atkritumiem Nē!” dalībniekiem

2022. gads

Informācija par projektu

Projekta “Atkritumiem Nē!” mērķis ir veicināt skolēnu interesi par videi draudzīgu dzīvesveidu un motivēt atbildīgai rīcībai, rūpēties par vides saglabāšanu un saudzēšanu, samazinot atkritumu daudzumu savā ikdienā. Darbojoties projektā, skolēni uzlabos arī prasmes dalīties ar saviem sasniegumiem un pieredzi, rosinot pārmaiņas citos.

Iesaistoties izaicinājumā, skolēnu komandas sper pirmo soli pretim *bezatkritumu dzīvesveidam*. Ievērot bezatkritumu dzīvesveidu, proti, neradīt atkritumus nemaz, ir samērā liels izaicinājums, kas paredz būtisku ikdienas ieradumu maiņu. Tāpēc vēlams sākt pamazām, iedrošinot skolēnus soli pa solim veikt nelielas pārmaiņas, kas arī sniedz ieguldījumu tīrākas vides radīšanā.

Informācijai!

Bezatkritumu dzīvesveids balstās uz šādu pamatmērķi – samazināt līdz minimumam apglabājamo atkritumu apjomu. Lai to sasniegtu, bezatkritumu dzīvesveida piekritēji atsakās no nevajadzīgu lietu iegādes, maksimāli izmanto lietas atkārtoti, remontē salūzušo, iepakojuma un citus atkritumus nogādā uz atkārtotu pārstrādi, bet, ko iespējams, – kompostē.

Bezatkritumu pieejas hierarhija

Atsakies!	Atsakies no videi kaitīgām lietām, kuras iespējams aizstāt ar videi draudzīgākām alternatīvām. Piemēram, atsakies no plastmasas maisiņiem, kokteiļsalmiņiem, neņem reklāmas bukletus, nelieto svētkos balonus utt.
Samazini!	Samazini patērēto lietu apjomu līdz minimumam, nepērkot neko lieku. Piemēram, nepērc jaunas modes preces, kuras tev nebūt nav vitāli vajadzīgas, neiegādājies vairāk pārtikas, nekā spēj apēst, utt.
Lieto atkārtoti!	Dod priekšroku lietām, kas kalpos ilgi un būs lietojamas daudz reižu, kā arī atbalsti lietotu preču iegādi. Piemēram, pērc kafiju savā termokrūzē, bet ūdeni lej savā atkārtoti uzpildāmā pudelē, dod priekšroku lietotu apģērbu un mēbeļu veikaliem, saremontē salūzušo elektroiekārtu, sašuj saplīsušās drēbes utt.
Pārstrādā!	Ja neizdodas atrast preces bez iepakojuma, tad dod priekšroku tādiem materiālu veidiem, kas ir piemēroti atkārtotai pārstrādei. Atceries sašķīrotos iepakojumus, neglābjami saplēstās elektroiekārtas, videi kaitīgu preču atkritumus nogādāt pārstrādei!
Kompostē!	Radītie bioloģiskie atkritumi – augļu un dārzeņu mizas - pēc kompostēšanas kļūs par vērtīgu mēslojumu augsnei.

Šajā materiālā, kas sagatavots sadarbībā ar SIA “Zaļā josta”, sniedzam informāciju un ieteikumus veiksmīgai projekta realizācijai.

Projektam ir vairākas secīgas pakāpes.

Izpēte. Dalībnieki individuāli izpēta iepakojumu dažādām produktu grupām, kas iegādāti viņu mājsaimniecībā. Uzzina, kādas preces kādos iepakojumos ir atrodamas

viņu mājās, kas atrodas ledusskapī, pieliekamajā, saimniecības preču plauktā, saldumu un našķu atvilktnē.

Skolēni noskaidro iepakojuma veidu, tilpumu, izmantoto materiālu, tā sastāvu, pārstrādes iespējas, sadalīšanās ilgumu un ietekmi uz vidi.

Informācijai!

Plastmasas iepakojums	Plastmasas iepakojums ir viens no pašiem jaunākajiem cilvēka radītajiem iepakojuma veidiem. Taču vēl neviens no izlietotajiem plastmasas iepakojuma atkritumiem līdz šodienai dabā nav sadalījies. Plastmasas izgatavošanai tiek izmantoti naftas blakusprodukti. Plastmasa dabā sadalās vairākos gadu simtos. Plānais plastmasas maisiņš vidē sadalīsies 20-100 gadu laikā. Savukārt plastmasas pudele vai kaste dabā var saglabāties pat 500 gadus. Pastāv vairāk nekā 300 dažādi plastmasas veidi. Latvijā pārstrādei vāc PET (plastmasas pudeles, kastītes, traučiņi utt.), LDPE jeb mīksto plastmasu (plēves, maisiņi utt.) un HDPE jeb cieto plastmasu (šampūna pudeles, traučiņi, kastītes utt.). Pārējos plastmasas iepakojuma veidus vai nu reģenerē, sadedzinot speciālās iekārtās un iegūstot enerģiju, vai apglabā atkritumu poligonā. Daudzi iepakojumi ir gatavoti no kompozītmateriāliem – vairāku materiālu veidu sakausējumiem. Sakausējot kopā vairākus plastmasu veidus, iespējams iegūt izturīgāku, elastīgāku vai pārtikas produktu svaigumu ilgāk saglabājošu iepakojumu, taču tā pārstrāde otrreizējās izejvielās ir teju neiespējama. Kompozītmateriālus iespējams reģenerēt sadedzinot.
Stikla iepakojums	Stikls ir izgatavots no dabīgām izejvielām - kvarca smiltīm, sodas un krīta un citiem dabīgas izcelsmes piejaukumiem. Tāpēc stikla iepakojuma atkritumi dabai nav kaitīgi. Taču, izmetot stikla iepakojumu dabā, pret stikla lauskām var savainoties cilvēki un dzīvnieki. Stikla lausku sfēriskā virsma var sakopot saules starus, izraisot meža ugunsgrēku. Stikls dabā nesadalās. Stiklu iespējams pārstrādāt bezgalīgi daudz reižu, nezaudējot tā kvalitāti. Latvijā pārstrādei vāc visa veida un krāsu stikla burkas un pudeles.
Papīra un kartona iepakojums	Papīra un kartona iepakojums nav kaitīgs videi. To ražo no celulozes šķiedras – no pirmreizējiem izejmateriāliem jeb no koksnes vai no otrreizējiem izejmateriāliem – makulatūras. Papīrs dabā sadalās dažu mēnešu līdz dažu gadu laikā. Latvijā vāc pārstrādei visa veida papīra un kartona iepakojumu, kas ir tīrs, nav laminēts un nav slapjš.
Tetrapakas	Dažādu šķidrumu iesaiņošanai izmanto tetrapakas, kas ir kompozītmateriāls. No ārpusē tetrapakas veido kartons, iekšpusē – alumīnija folijas kārta, bet vidū abus materiālus satur plēves slānis. Tetrapakas ir piemērotas pārstrādei. Pārstrādes procesa laikā katra materiāla kārta tiek atdalīta un pārstrādāta atsevišķi. Latvijā tetrapakas tiek vāktas atsevišķi kopā ar plastmasas vai papīra iepakojumu, taču ne visi apsaimniekotāji organizē tetrapaku dalītu savākšanu. Šī informācija jānoskaidro no jūsu atkritumu

	apsaimniekotāja!
Metāla iepakojums	Metāla iepakojums – skārdenes, konservu bundžas, metāla kārbas – dabā sadalās 30-100 gadu laikā, jo ārējās vides ietekmē korodē jeb sarūsē. Metāla iepakojumu izgatavo no dažādu metālu rūdām vai arī pārklausējot izlietoto metāla iepakojumu, kas ir krietni ekonomiskāk un videi draudzīgāk. Metāla iepakojums ir vērtīgākā otrreizējā izejviela, tādēļ Latvijā tiek vākti pārstrādei visi metāla iepakojuma veidi.
Dabīgās šķiedras iepakojums	Auduma, biopolimēru, koksnes iepakojums ir dabai draudzīgs, jo gatavots no dabīgiem izejmateriāliem. Ja iepakojums nesatur ķīmiskus piejaukumus, krāsu vai lakas kārtu, tad tas dabā sadalās 1-10 gadu laikā. Dabīgās šķiedras iepakojumu Latvijā nevāc pārstrādei, tāpēc to ieteicams lietot vairākkārtēji.

Skolēni uzskaita nedēļas laikā viņu mājāsaimniecībā atkritumos izmestā iepakojuma daudzumu (vienības pa veidiem).

Iepakojuma materiāla veids	Skaitis
Plastmasas pudele	
Plastmasas plānais iepirkuma maisiņš	
Plastmasas liels iepirkumu maiss	
Plastmasas kastīte	
Plastmasas ietinamā plēve	
Polistirola termokārba	
Vienreizlietojamie trauki, piederumi no plastmasas	
Plastmasas vienreizlietojamā krūze / glāze	
Plastmasas dzērienu salmiņš	
Kompozītmateriālu iepakojums (čipsu, saldumu, cepumu iepakojums utt.)	
Cits plastmasas iepakojums	
Papīra maiss / tūta / ietinamais papīrs	
Kartona kastīte / iepakojums	
Liela kartona kaste	
Cits kartona / papīra iepakojums	
Dabīgās šķiedras iepakojums (auduma, biopolimēru, koka)	
Stikla burka	
Stikla pudele	
Cits stikla iepakojums	
Dzērienu skārdene	
Konservu bundža	
Cits metāla iepakojums	
Tetrapaka	
+ Pievienot citu iepakojuma veidu (līdz 5 vienībām)	
Kopā:	

Apkopo iegūto informāciju un izdara secinājumus.

Apņemšanās. Pārrunā ar skolēniem iespējamās scenārijus, kā un ko katrs, atkarībā no dzīvesvietas, ģimenes lieluma, ikdienas ieradumiem, var mainīt savos iepirkšanās paradumos, preču patēriņa kultūrā, ikdienas gaitās.

Ja ir secināts, ka nedēļas laikā ir radies liels daudzums ar vienvēidīgu iepakojumu, iespējams, mazos iepakojumus var aizstāt ar lielāka izmēra iesaiņojumu, kas pietiks ilgākam laikam. Ja atkritumos nācies izmest daudz plastmasas maisiņus no sveramas produkcijas, iespējams, ir vērts izmēģināt iepirkties beziepakojuuma veikalos vai tirgū. Dodoties iepirkties, komandas dalībnieki tiek aicināti izmantot savus līdzpaņemtus maisiņus un trauciņus, kur iepildīt sveramos produktus.

Ir vērts iepazīties ar mājās esošo daudzkārt lietojamo iepakojuma veidu klāstu. Tukšās burkas, pudeles, kastītes lieliski var noderēt, lai ar tām dotos iepirkties. Aicina komandas dalībniekus apdomāt, vai visas ikdienā nepieciešamās lietas ir iespējams iegādāties savā līdzpaņemtā iepakojumā.

Informācijai!

Ne visi trauki ir piemēroti pārtikas ievietošanai vai uzglabāšanai. Īpaši jāpievērš uzmanība plastmasas iepakojumam, ko vēlas lietot atkārtoti. Pārtikas saldēšanai, silta ēdiena ievietošanai vai ēdiena sildīšanai mikroviļņu krāsnī ir piemēroti tikai tādi plastmasas iepakojumi, kuri apzīmēti ar attiecīgiem marķējumiem. Karsējot vai saldējot dažādus termiskai apstrādei nepiemērotus plastmasas veidus, mikroplastmasas daļiņas vai plastmasas savienojumi nonāk pārtikas produktos, kurus lietojam uzturā. Tas var izraisīt saindēšanos, hroniskas saslimšanas vai citus veselības traucējumus. Labāk izvēlēties stikla iepakojumu vai speciāli pārtikai domātas kārbīņas.

Aicina komandas dalībniekus sarindot mājās esošo produktu iepakojumus atbilstoši to kaitīgumam videi. Dod priekšroku tiem iepakojumiem, kas ir dabīgi, ātri sadalās vidē, to ražošanai nav bijis jāpatērē daudz resursu. Pēdējā vietā liek tos iepakojumus, kas dabā nesadalās, tos nav iespējams atkārtoti pārstrādāt. Aicina komandas dalībniekus apdomāt, kā var ikdienā atteikties no videi kaitīgiem iepakojumiem pavisam, ar ko tos varam aizstāt. Šīs darbības svarīgi veikt pirms darbības plāna izveides, lai, plānu īstenojot, būtu iespējami lielāka vidi saudzējoša ietekme.

Dalībnieki veido individuālus plānus, kādus atkritumus iespējams samazināt, mainot iepirkšanās paradumus. Apspriež plānus ģimenē, izvēlas jomu, kur veikt uzlabojumus, izvirza sasniedzamo mērķi un sagatavo apņemšanos – kādas darbības veiks un kādos termiņos, lai sasniegtu izvirzīto mērķi.

Izmēģināšana. Dalībnieki mēneša garumā izmēģina plānos paredzētās darbības, cenšoties sasniegt izvirzīto mērķi. Uzskaista ietaupītos resursus, fiksē veiksmes un neveiksmes. Nepieciešamības gadījumā koriģē plānus.

Informācijai

Ietekme uz vidi ir mērāma ne tikai radītajā atkritumu daudzumā, bet arī kopējos patērētajos resursos. Piemēram, ja dzīvesvietas tuvumā nav pieejams beziepakojuuma veikals un esat izlēmuši doties regulāros iepirkuma braucienos uz citu pilsētu, jānoskaidro, cik daudz degvielas tiks patērēta un vai tas būs racionāli. Iespējams, ir vērts uzrunāt vietējos tirgotājus par iespējam iegādāties sveramas preces savā

iepakojumā. Varbūt vērsties pie vietējiem zemniekiem un mājražotājiem ar šādu ierosinājumu. Pirms pieņemt konkrētu rīcības lēmumu, jāizvērtē visi aspekti tā ietekmei uz vidi!

Pēc mēneša vai arī ilgāka laika perioda, kad dalībnieki izmēģinājuši realizēt savas apņemšanās, vēlams atkārtoti uzskaitīt, kādus atkritumu veidus un cik daudz katrs no tiem ir nedēļas laikā radījis savā ģimenē. Aplūko pārmaiņas – par cik vienībām ir izdevies samazināt radīto atkritumu apjomu?

Būtiski ir ne tikai samazināt kopējo atkritumu apjomu, bet arī maksimāli atteikties no videi viskaitīgākajām iepakojuma pozīcijām. Piemēram, pat, ja kopējais radītais iepakojuma atkritumu apjoms ir samazinājies nedaudz, taču ir pilnībā izskausta plastmasas atkritumu radīšana, tas ir lielisks sasniegums. Vai arī – ja ir pieaudzis radītā papīra iepakojuma atkritumu apjoms, taču vairākkārt samazinājies vienreizlietojamo galda trauku apjoms – arī tas ir lielisks sasniegums.

Būtiski ir pārrunāt ar skolēniem, kādas ir bijušas veiksmīgākās atkritumu apjoma samazināšanas taktikas, ar kādiem sarežģījumiem visvairāk dalībnieki saskārušies, ko vēl var darīt lietas labā, lai neradītu atkritumus nemaz.

Rezumējot visus par un pret, apkopojiet komandas galvenos ieteikumus radītā atkritumu daudzuma samazināšanai!

Izaicinājums. Dalībnieki sagatavo videostāstus par savu pieredzi, izaicinot vienaudžus sekot viņu piemēram.

Videomateriālā dalībnieki var sniegt atbildes uz šādiem jautājumiem:

1. Kāpēc dalībniekiem personīgi ir svarīgas rūpes par vidi un atkritumu daudzuma samazināšana?
2. Kāpēc izvēlējās izmēģināt konkrēto atkritumu samazināšanas taktiku?
3. Svarīgākie ieteikumi vienaudžiem, kas vēlas sekot viņu piemēram.

Video būs publiski pieejams un kalpos par iedvesmas materiālu ikvienam Latvijas iedzīvotājam videi draudzīga dzīvesveida uzsākšanai un radītā atkritumu apjoma samazināšanai.

Informācijai

Kā	ielādēt	video	Youtube	vietnē,	skaties	šeit:
https://www.youtube.com/watch?v=klVWGHtRTuE						

Svarīgi ir dalīties ar saviem sasniegumiem ar draugiem un veidot domubiedru grupas, aicinot pēc iespējas vairāk cilvēku aizdomāties par vides jautājumiem un iespēju robežās samazināt radīto atkritumu apjomu. Publicējiet informāciju skolas mājaslapā, uzrunājiet vietējos preses pārstāvjus, aicinot atspoguļot šo informāciju sabiedrībai.

Inese Liepiņa,

Valsts izglītības satura centra

Interesu izglītības un audzināšanas darba nodaļas vecākā eksperte