

Metodinė rekomendacija mokytojui – Tvarus gyvenimo būdas ir sprendimai

Pamokos tema: Tvarus gyvenimo būdas ir sprendimai – II dalis iš serijos apie klimato kaitą

Trukmė: 45 min.

Tikslinė grupė: 7–12 klasių mokiniai

Pamokos tikslas

Pamokos tikslas – padėti mokiniams suprasti, kaip kasdieniai pasirinkimai veikia aplinką, ir skatinti sąmoningą, atsakingą gyvenimo būdą. Pamokos metu mokiniai susipažins su tvarumo samprata, 6R taisykle, vartotojiškumo poveikiu aplinkai, bei išmoks praktiškai taikyti tvarumo principus savo kasdienybėje

Uždaviniai:

- Suprasti, kas yra tvarumas ir kaip jis susijęs su kasdieniais įpročiais.
- Paašškinti 6R taisyklę ir jos pritaikymo galimybes.
- Analizuoti greitosios mados poveikį aplinkai.
- Pritaikyti tvarumo principus praktinėse veiklose ir diskusijose.
- Naudoti skaitmeninius įrankius, leidžiančius įvertinti savo poveikį aplinkai.
- Atrasti būdus, kaip pradėti gyventi tvariau.

1. Pamokos eiga

Etapas	Trukmė	Veikla / metodas	Turinys / priemonės
1.Įvadas	5 min	Diskusija, klausimai, vaizdo įrašas	Pamoka pradedama diskusija klausimu: „Ką jums reiškia tvarus gyvenimo būdas?“ Mokiniai dalijasi pavyzdžiais iš savo kasdienybės (maistas, transportas, apsipirkimas, drabužiai). Mokytojas fiksuoja idėjas lentoje arba virtualiame minčių žemėlapyje ir pabrėžia, kad tvarumas prasideda nuo asmeninių pasirinkimų.
2.Sąvokų pristatymas	5 min	Darbas su sąvokomis, mini paskaita	Supažindinama su tvarumo samprata, 6R taisykle, vartotojiškumo ir greitosios mados sąvokomis. Aptariama, kaip šie reiškiniai veikia gamtą ir visuomenę.
3.Praktiniai įrankiai	10 min	Interaktyvus žaidimas, refleksija	Mokiniai išbando rūšiavimo žaidimą „EcoCycle“ (https://eco-cycleco.recycle.game) arba „Rūšiavimo ABC“ (https://gamtosateitis.lt/rusiavimo-abc/) ir susipažįsta su „Atmintine“ (https://gamtosateitis.lt/wp-content/uploads/2024/09/GA-Atmintine-v4.pdf). Analizuoja dažniausiai pasitaikančias klaidas ir aptaria, kaip rūšiavimo būtų galima pagerinti mokykloje ar namuose.
4.Tvarumo sprendimų išbandymas	8 min	Skaitmeninis žaidimas, individualus darbas	Naudojamas įrankis „EcoChoice – Sustainable Decision Game“ (https://gd.games/shiva19/eco-choice). Mokiniai priima kasdienes sprendimus ir stebi jų poveikį aplinkai. Po žaidimo aptariama, kurie pasirinkimai buvo tvariausi ir kodėl.

5.Papildomas eksperimentas	7 min	Namų ar grupinis tyrimas	Mokiniai savaitę stebi ir užrašo, kiek plastiko ar popieriaus atliekų susidaro namuose, o po to aptaria, kaip šį kiekį būtų galima sumažinti. Papildomai naudojama BBC maisto pėdsako skaičiuoklė (https://www.bbc.com/future/bspoke/follow-the-food/calculate-the-environmental-footprint-of-your-food.html).
6.Taikymas	5 min	Diskusija grupėse	Grupės aptaria, kaip tvarumo principus galima pritaikyti mokyklos, namų ar bendruomenės kontekste. Pasiūlomos realios idėjos: uniformų mainai, daugkartinių puodelių naudojimas, atsakingas pirkimas.
7.Apibendrinimas ir refleksija	5 min	Refleksijos klausimai, aptarimas	Mokiniai atsako į klausimus: „Ką šiandien sužinojome?“, „Ką galiu pakeisti savo įpročiuose jau dabar?“, „Kaip keičiasi mano požiūris į vartojimą ir tvarumą?“.

Pamokai reikalingos priemonės

- Kompiuteris, planšetė arba telefonas su interneto prieiga;
- Projektorius / ekranas
- Pristatymo skaidrės ir vaizdo įrašai;
- Rūšiavimo žaidimai „EcoCycle“ (<https://eco-cycleco.recycle.game>) ir „Rūšiavimo ABC“ (<https://gamtosateitis.lt/rusiavimo-abc/>);
- Skaitmeninis žaidimas „EcoChoice“ (<https://projectchoice.eu/ecochoice-a-choice-serious-game/>);
- BBC maisto pėdsako skaičiuoklė (<https://gd.games/shiva19/eco-choice>);
- Popierius ar užduočių lapai refleksijai.

Mokytojo rekomendacijos

- **Skatinkite** mokinius **diskutuoti ir remtis realiais pavyzdžiais** iš jų aplinkos. Klausimas diskusijai: „Kurioje jūsų kasdienio gyvenimo srityje – maisto, drabužių ar kelionių – būtų lengviausia pradėti gyventi tvariau?“

- **Derinkite teorinę medžiagą su praktiniais žaidimais**, kad mokiniai patirtų tiesioginį ryšį tarp žinių ir veiksmų.
Idėja: po žaidimo „EcoChoice“ aptarkite, kurie pasirinkimai buvo labiausiai netikėti ir kaip jie susiję su realiomis situacijomis.
- **Aptardami 6R taisyklę**, prašykite mokinių pateikti **realius pavyzdžius, kaip jie taiko** šiuos **principus**.
Klausimas: „Kuri iš 6R taisyklės dalių jums atrodo lengviausia taikyti kasdien? O kuri – sunkiausia?“
- Refleksijos metu skatinkite asmeninį įsivertinimą: ką jie jau daro tvariai, o ką galėtų pradėti daryti nuo rytojaus.
Veiklos idėja: paprašykite mokinių sukurti „asmeninį pažado lapą“ – vieną konkretų įsipareigojimą, kurį jie gali įgyvendinti per savaitę (pvz., „neperku vienkartinio plastiko“ ar „vaikštau pėsčiomis į mokyklą“).

Vertinimas

- Vertinamas mokinių aktyvumas, dalyvavimas diskusijose ir gebėjimas pritaikyti tvarumo principus praktinėse situacijose.
- Vertinimo forma: formuojamasis vertinimas (įsivertinimas ir refleksija).
- Galima naudoti trumpą klausimyną ar žodinį aptarimą pamokos pabaigoje.

Pamokos refleksijos klausimas

„Kokį vieną pokytį savo gyvenime galėtumėte padaryti jau šiandien, kad gyventumėte tvariau?“

Praktiniai įrankiai ir metodai – Tvarus gyvenimo būdas ir sprendimai

Šioje dalyje dalyviai išbandys skaitmeninius ir interaktyvius įrankius, leidžiančius praktiškai suprasti, kaip kasdieniai pasirinkimai daro įtaką aplinkai, ir kaip kiekvienas gali prisidėti prie tvaresnio gyvenimo būdo. Veiklos parengtos taip, kad skatintų mąstyti, diskutuoti ir veikti – nuo rūšiavimo iki tvarių sprendimų mieste ar namuose.

1. Rūšiavimo ABC (lietuviškas įrankis)

Tikslas

Praktiškai išmokti atskirti atliekas pagal rūšis ir susipažinti su taisyklėmis, taikomomis Lietuvoje.

Struktūra ir laikas

1. Įvadas (1 min)
2. Praktinė veikla (5 min)
3. Aptarimas (4 min)

Skaidrei: „Kiek iš tiesų žinome apie atliekų rūšiavimą?“

Parodykite nuotrauką su įvairiomis atliekomis ir paklauskite: „Kur kiekviena iš jų turėtų patekti?“

Naudojamas įrankis

1. Rūšiavimo ABC: <https://gamtosateitis.lt/rusiavimo-abc/>
2. Atmintinė PDF: <https://gamtosateitis.lt/wp-content/uploads/2024/09/GA-Atmintine-v4.pdf>

Veiklos eiga:

1. Atverkite svetainę „Rūšiavimo ABC“. Paanalizuokite kur turėtumėte išmesti savo aplinkoje ir buityje naudojamus daiktus.
2. Peržiūrėkite „Atmintinę“ ir pasižymėkite 3 dažniausias rūšiavimo klaidas.
3. Grupėse ar individualiai sukurkite „mini kampanijos“ idėjų mokyklai.
4. Aptarkite, kaip tai galima pritaikyti realiai.

Refleksijos klausimai:

- Ar viską žinojote apie rūšiavimo taisykles?
 - Kas labiausiai nustebino iš „Atmintinės“?
 - Kaip šią informaciją galima pritaikyti Jūsų kasdienybėje?
-

2. Rūšiavimo žaidimas „EcoCycle“

Tikslas

Išmokti atpažinti skirtingas atliekų rūšis, suprasti rūšiavimo svarbą ir kaip neteisingas atliekų tvarkymas veikia aplinkosauginius procesus.

Rezultatas:

Dalyviai įsitikina, kad rūšiavimas reikalauja žinių, išmoksta atpažinti klaidas ir įgyja motyvacijos keisti įpročius.

Struktūra ir laikas

1. Įvadas (1 min). Skaidrė:
„Kiek teisingai mes iš tiesų rūšiuojame?“

Parodyti nuotrauką su mišrių atliekų krūva ir klausimą: „Kiek iš šių daiktų turėtų keliauti į šiukšliadėžę?“

2. Žaidimas (8 min)
3. Aptarimas ir refleksija (5 min)

Naudojamas įrankis

<https://ecocycle.org/guides-and-resources/popular-tools/sorting-game/>
(žaidimas anglų kalba, veikia naršyklėje be registracijos).

Veiklos eiga

1. Atverkite pateiktą nuorodą.
2. Paspauskite „Play now“ – „Žaisti dabar“.
3. Pasirinkite lygį (rekomenduojama pradėti nuo lengviesio).
4. Rūšiuokite daiktus į tinkamas talpas
5. Užfiksuokite rezultatą.

Diskusijos klausimai grupei ar individualiai refleksijai

- Kurie daiktai sukėlė abejonių?
- Kodėl kai kurie daiktai sunkiai priskiriami kategorijai?
- Kaip neteisingas rūšiavimas veikia perdirbimą?
- Ką galime pakeisti savo aplinkoje, kad rūšiuoti būtų lengviau?

3. Tvaraus sprendimo žaidimas „EcoChoice“

Tikslas

Suprasti, kaip kasdieniai pasirinkimai (maistas, transportas, energija) daro poveikį aplinkai ir kaip priimti tvaresnius sprendimus.

Struktūra ir laikas

1. Įvadas (1 min)
2. Žaidimas (8 min)
3. Refleksija (5 min)

Skaidrei: „Kiekvienas pasirinkimas turi poveikį – net tas, kurio nepastebime.“

Parodykite pavyzdžius: „Kelionė automobiliu ← → dviračiu“, „Vandens butelis ← → gertuvė“.

Naudojamas įrankis

<https://gd.games/shiva19/eco-choice>

Veiklos eiga

1. Pasirinkite sprendimus įvairiose situacijose. (maistas, transportas, energija).
2. Paspauskite „Begin game“ – „Pradėti žaidimą“.
3. Atsakinėkite į klausimus, valdykite veikėją (rodyklių klavišais arba ekrane) ir atlikite įvairias veiklas – išjunkite šviesas, rinkite tinkamus daiktus, rūšiukite atliekas, naudokitės tvaresniais sprendimais ir t.t..
4. Užfiksuokite rezultatą ir aptarkite, kas turi didžiausią poveikį.

Diskusijos klausimai grupei ar individualiai refleksijai

- Ar „pagavote“ save atpažįstant, kad ne visada tvariai elgiatės kasdienybėje? (pvz. ar tikrai visada išjungiate šviesas paliekant patalpas?, ar užsukate vandens čiaupą kol valaisi dantis?).
- Kaip manote kurioje srityje Jūsų kasdieniai sprendimai daro didžiausią poveikį?

4. Maisto pėdsako testas „BBC Foodprint Calculator“

Tikslas

Suprasti, kokį poveikį aplinkai daro maisto pasirinkimai ir kaip asmeniniai įpročiai susiję su anglies, vandens bei žemės naudojimu.

Struktūra ir laikas

1. Įvadas (1 min)
2. Praktinė veikla (8 min)
3. Refleksija (5 min)

Skaidrei: „Ką iš tiesų reiškia tavo pietūs?“

Pavyzdys: 1 kg jautienos = 60 kartų daugiau emisijų nei 1 kg bulvių.

Naudojamas įrankis

<https://www.bbc.com/future/bspoke/follow-the-food/calculate-the-environmental-footprint-of-your-food.html>

Veiklos eiga

1. Atverkite įrankį ir pasirinkite kelis maisto produktus.
2. Stebėkite, kaip jų gamyba veikia CO₂, vandens ir žemės išteklius.
3. Palyginkite, kurie produktai palieka didžiausią pėdsaką.
4. Pagalvokite, kaip galima mažinti savo „maisto pėdsaką“.

Diskusijos klausimai

- Kuris produktas labiausiai nustebino?
- Ar Jūsų kasdienė mityba tvari?
- Ką galėtum pakeisti nedideliais žingsniais?

Bendros skaidrių idėjos

Įžanginė skaidrė: „Tvarumas prasideda nuo mūsų kasdienybės.“

Klausimas: „Kuri tavo kasdienė veikla turi didžiausią poveikį aplinkai?“

Baigiamoji skaidrė: „Nėra per mažų veiksmų, kai siekiame didelio tikslo.“

Refleksija: „Ką nuo šiandien darysi kitaip?“

Taikymas – Tvarus gyvenimo būdas ir sprendimai

Šioje dalyje dalyviai praktiškai pritaikys tvaraus gyvenimo principus realiose situacijose. Užsiėmimai tinkami tiek klasėje, tiek savarankiškai mokantis namuose.

1. Tvari mada – nuo dėvėtų drabužių iki naujų idėjų

Mados industrija yra viena didžiausių taršos šaltinių pasaulyje.

Tačiau Lietuvoje vis daugiau verslų ir žmonių siekia pakeisti šį požiūrį.

Pavyzdžiai

- **„Textale“** – Lietuvos įmonė, kuri perdirba senus drabužius ir gamina iš jų naujus audinius ar aksesuarus.
- **„Kloc“** ir **„InTegra“** – kuria dizainą iš antrinių žaliavų, moko jaunimą, kaip drabužius prikelti naujam gyvenimui.
- **„Vinted“** – didžiausia Lietuvoje sukurta platforma Europoje, leidžianti pardavinėti, keisti ar dovanoti dėvėtus drabužius.

Rezultatas

- Vietoj to, kad senas rūbas keliautų į sąvartyną, jis grįžta į apyvartą.
- Sukuriama nauja vertė be papildomo gamtos išteklių naudojimo.

Diskusijai:

- Ar parduotumėte savo drabužius internete, užuot išmetę? Kodėl taip / ne?
-

2. Vienkartinių puodelių ir gertuvių naudojimas

Aprašymas

Jaunimas mėgsta gėrimus, tokius kaip burbulinė arbata, pieno kokteilis, glotnutis išsinešti. Vienkartinis puodelis su šiais gėrimais tarnauja vos 10–15 minučių, o paskui keliauja į šiukšliadėžę.

Vienas žmogus per metus taip *išmeta daugybę tokių puodelių!*

Vis daugiau kavinių bei degalinių Lietuvoje pradeda siūlyti nuolaidas tiems, kurie atsineša savo puodelį.

Kai kurios mokyklos net organizuoja akcijas „Gertuvės savaitė“ – skatindamos atsisakyti vienkartinių buteliukų.

Rezultatas

- Sumažėja plastiko ir popieriaus atliekų.
- Mokiniai sutaupo pinigų ir mokosi atsakomybės.
- Kavinės ir mokyklos formuoja tvarų įvaizdį.
- Saugoma gamta.

Diskusijos klausimas

- Ar Jūs patys naudotumėte savo daugkartinį puodelį ar gertuvę, jei gautumėte mažesnę gėrimo kainą?
Kas Jus paskatintų taip elgtis kasdien?
-

3. Mokyklinės uniformos mainai – „Antras gyvenimas drabužiams“

Aprašymas

Kiekvienais metais mokiniai paauga ir uniformos tampa per mažos. Dažnai jos lieka spintoje arba išmetamos, nors puikiai tiktų kitam mokiniui.

Kai kurios Lietuvos mokyklos pradėjo uniformų mainų ar perdavimo iniciatyvas:

- Surenkamos geros būklės uniformos iš vyresnių mokinių.
- Jos išplaunamos, sutvarkomos ir atiduodamos jaunesniems.
- Mokykla taip pat skatina pačius mokinius kurti mainų kampelį (pvz., klasėje ar tam tikrose mokykloje skirtose vietose).

Rezultatas

- Sumažėja drabužių atliekų.
- Tėvai sutaupo pinigų.
- Skatinamas bendruomeniškumas ir atsakomybė.
- Saugoma gamta.

Diskusijos klausimas

- Kaip jaustumėtės dėvėdama(-as) uniformą, kurią anksčiau dėvėjo kitas mokinys?
Ar tai vis dar būtų „Jūsų“ uniforma?
-

4. Tvari diena mano klasėje

Tikslas

Suprasti, kaip kasdieniai sprendimai mokykloje gali būti tvaresni, ir atrasti realius pokyčius, kuriuos galima įgyvendinti klasėje ar mokyklos aplinkoje.

Priemonės: Lipnūs lapeliai, rašikliai, projekcinė lenta arba stendas „Tvari klasė“

Veiklos eiga

1. Klasė trumpai aptaria, kokie veiksmai mokykloje prisideda prie atliekų, energijos ar išteklių švaistymo.
2. Mokiniai (individualiai ar grupėmis) pasiūlo po vieną idėją, kaip klasė galėtų tapti tvaresnė (pvz., mažiau spausdinti, rinkti popierių perdirbimui, naudoti daugkartinius puodelius, taupyti šviesą).
3. Idėjos užrašomos ant lapelių ir pritvirtinamos prie stendo „Tvari klasė“.
4. Mokytojas arba moderatorius aptaria kelias idėjas ir išrenkama viena, kurią klasė įgyvendins per savaitę.

Refleksijos klausimai

- Kuri idėja buvo lengviausiai įgyvendinama?
- Kokį poveikį ši idėja gali turėti aplinkai ar Jūsų kasdienybei?
- Kaip galėtumėte stebėti pokytį (pvz., mažiau atliekų, mažiau sunaudojamos energijos)?

5. Tvarus iššūkis mano namuose

Tikslas

Pritaikyti tvarumo principus savo asmeninėje ar šeimos kasdienybėje ir įvertinti pokyčių poveikį.

Priemonės

Telefonas ar kompiuteris, „Rūšiavimo atmintinė“ (<https://gamtosateitis.lt/wp-content/uploads/2024/09/GA-Atmintine-v4.pdf>)

Veiklos eiga

1. Dalyvis parsisiunčia arba atsidaro „Rūšiavimo atmintinę“.
2. Pasirenka vieną tvarų veiksmą, kurį galėtų pradėti daryti namuose (pvz., rūšiuoti plastiką, sumažinti maisto švaistymą, taupyti vandenį, išjungti prietaisus iš tinklo nenaudojant).
3. Užrašo arba nufotografuoja savo veiksmą kaip įrodymą („mano tvarus žingsnis“).
4. Po kelių dienų reflektuoja, ar pavyko laikytis šio įpročio ir ką išmoko.

Refleksijos klausimai

- Ką pasirinkote keisti savo namuose ir kodėl?
- Kas buvo sunkiausia pradėti?
- Koks mažas pokytis davė didžiausių rezultatų?

Mini savirefleksijos lentelė

Veiksmas	Kada atlikau	Rezultatas	Kaip jaučiuosi
<i>Pvz.: Pradėjau rūšiuoti plastiką</i>	<i>Kiekvieną dieną po vakarienės</i>	<i>Mažiau mišrių atliekų</i>	<i>Didesnis pasitenkinimas ir aiškumas</i>

Užduotys – Tvarus gyvenimo būdas ir sprendimai

Ši dalis skirta atpažinti savo kasdienesius įpročius, kurie daro įtaką aplinkai, ir pasiūlyti tvarius sprendimus, kuriuos galima taikyti mokykloje, namuose ar bendruomenėje. Taip pat praktiškai pritaikyti žinias apie tvarų gyvenimo būdą, naudojant žaidimus ir kūrybinius metodus. Užduotys gali būti atliekamos tiek individualiai, tiek grupėje, tiek savarankiškai mokantis namuose. Jos lavina kritinį mąstymą, sprendimų priėmimo gebėjimus ir kūrybiškumą.

1. Užduočių lapas: Tvarumo sprendimų išbandymas (pagal „EcoChoice“ rūšiavimo žaidimą)

Tikslas

Suprasti, kaip kasdieniai pasirinkimai veikia aplinką, ir išmokti priimti tvaresnius sprendimus skirtingose gyvenimo srityse.

Eiga

1. Atverkite žaidimą „EcoChoice“: <https://gd.games/shiva19/eco-choice>
2. Paspauskite „Begin game“ – „Pradėti žaidimą“.
3. Atsakinėkite į klausimus, valdykite veikėją (rodyklių klavišais arba ekrane) ir atlikite įvairias veiklas – išjunkite šviesas, rinkite tinkamus daiktus, rūšiuokite atliekas, naudokitės tvaresniais sprendimais ir t.t.
4. Užpildykite lentelę po žaidimo.
5. Aptarkite rezultatus grupėje arba parašykite trumpą refleksiją.

Refleksijos klausimai:

- Kuri veikla žaidime tau pasirodė svarbiausia aplinkosaugai?
- Kurie sprendimai buvo netikėti ar sunkiau atpažinti kaip tvarūs?
- Kurį veiksmą iš žaidimo norėtum išbandyti realiame gyvenime?

Stebėjimų lentelė

Sritis (žaidimo scena)	Mano pasirinktas veiksmas	Ar tai tvarus sprendimas? (Taip/Ne)	Kodėl taip manote?	Ką galėčiau pritaikyti realiame gyvenime?
Namai / energija	Išjungiau šviesą išeidamas iš kambario	Taip	Taupo energiją	Visada išjungti šviesas klasėje ar namuose
Pirkimas / vartojimas	Pasiėmiau naują produktą vietoj seno	Ne	Skatina perteklinį vartojimą	Dažniau taisyti ar skolintis daiktus
Atliekos	Teisingai išrūšiauvau šiukšles	Taip	Padedu perdirbti	Geriau rūšiuoti namuose
Transportas	Pasirinkau viešąjį transportą	Taip	Mažesnis CO ₂ pėdsakas	Į mokyklą važiuoti autobusu ar dviračiu

(mokytojas gali pritaikyti lentelę pagal klasės laiką arba amžių)

2. Užduočių lapas: „Mano kasdieniai pasirinkimai“

Metodas: „Pastebėk – įvertink – keisk“

Instrukcija: Peržvelk savo kasdienes įpročius ir užpildyk lentelę. Įrašyk tris sritis, kuriose galėtum elgtis tvariau (pvz. maistas, energija, vartojimas, transportas, atliekos).

Sritis	Ką darau dabar?	Koks poveikis aplinkai?	Ką galėčiau pakeisti?	Kaip tai padėtų aplinkai?
Maistas	Perku daug pakuotėje	Daug plastiko atliekų	Rinktis produktus be pakuotės	Mažiau atliekų
Energija	Palieku įjungtą kompiuterį	Eikvoju elektrą	Išjungti prietaisus	Taupoma energija
Transportas	Važiuoju automobiliu	CO ₂ emisijos	Į mokyklą pėsčiomis ar dviračiu	Mažesnė tarša

Refleksijos klausimai

- Kurie tavo įpročiai labiausiai veikia aplinką?
- Kurį pokytį galėtum įgyvendinti lengviausiai?
- Kaip tavo sprendimas gali paskatinti kitus?

3. Užduočių lapas: Kūrybinė užduotis – „Mano tvarumo iššūkis“

Tikslas

Sukurti kūrybinį būdą skleisti tvaraus gyvenimo idėjas savo aplinkoje.

Remkitės faktais iš „Rūšiavimo atmintinės“ (<https://gamtosateitis.lt/wp-content/uploads/2024/09/GA-Atmintine-v4.pdf>), kad jūsų žinutės būtų pagrįstos ir informatyvios.

Eiga

1. Pasirinkite vieną tvarumo temą: atliekų mažinimas, energijos taupymas, tvarus maistas, vandens išsaugojimas ar sąmoningas vartojimas.
2. Pasirinkite vieną iš savo sugalvotų pokyčių ir pabandyk jį įgyvendinti per 7 dienas.
3. Užfiksuokite savo veiksmus trumpai kasdien.
4. Jei norite, sukurkite trumpą kampanijos idėją arba vizualinį pranešimą (plakatą, infografiką, 30 sek. vaizdo įrašą ar socialinio tinklo įrašą).

Stebėjimų lentelė: Pokyčio pavadinimas

Diena	Ką padariau tvariai?	Kaip jaučiausi?	Ar tai buvo sunku / lengva?
1 diena			
2 diena			
3 diena			
4 diena			
5 diena			
6 diena			
7 diena			

Refleksijos klausimai:

- Kokią tvarumo temą pasirinkote ir kodėl?
- Kas buvo sunkiausia?
- Ką sužinojai apie save ir savo įpročius?
- Ar norėtum tęsti šį veiksmą ilgiau?
Kaip manote, ar jūsų žinutė gali paskatinti kitus keisti įpročius?

4. Užduočių lapas: Praktinis eksperimentas – Atliekų pėdsakas mano namuose

Tikslas

Suvokti, kiek atliekų susidaro kasdien, ir ieškoti būdų šį kiekį sumažinti.

Eiga

1. Savaitę stebėkite ir fiksuokite, kiek plastiko, popieriaus ar kitų atliekų susidaro jūsų namuose.
2. Užpildykite lentelę, užrašydami kiekvienos dienos stebėjimus.
3. Aptarkite su šeima arba klase, ką būtų galima pakeisti, kad atliekų sumažėtų.

Diena	Atliekų tipas (plastikas, popierius, stiklas ir kt.)	Apytikris kiekis	Kaip galima būtų sumažinti?
1 diena	Plastikas	6 buteliai, 3 maišeliai	Naudoti gertuvę, daugkartinį maišelį
2 diena	Popierius	10 pakuočių	Pirkti mažiau supakuotų produktų
3 diena	...	...	...
4 diena			
5 diena			
6 diena			
7 diena			

Refleksijos klausimai:

- Kurios atliekos sudarė didžiausią dalį?
- Ar kai kurios galėtų būti perdirbtos ar panaudotos iš naujo?
- Ką realiai galima pakeisti jūsų namuose nuo šiandien?

Apibendrinimas

Šioje pamokoje apie tvarų gyvenimo būdą ir sprendimus, mes gilinomės, kas yra tvarumas, vartotojiškumas, kaip mūsų kasdieniai įpročiai ir gyvenimo būdas veikia gamtą. Taip pat aptarėme sprendimus, kurių galime imtis jau dabar norėdami gyventi tvariau. Taigi iš esmės supratome, kad tvarumas, labai siejasi su kiekvienu iš mūsų kaip asmeniu ir mūsų kasdienių veiksmų.

Pamokoje mes:

- Mes **supratome, kad tvarus gyvenimo būdas nėra atsisakymas, o išmintingi, atsakingi mūsų pačių sprendimai**, padedantys mažinti mūsų poveikį aplinkai.
- **Atpažinome pagrindines sritis**, kuriose mūsų kasdieniai veiksmai turi didžiausią reikšmę – maistą, energiją, transportą ir vartojimą.
- **Išmokome taikyti 6R taisyklę** (Permąstyti, Atsisakyti, Sumažinti, Naudoti pakartotinai, Taisyti, Perdirbti).
- Išsiaiškinome, kaip perteklinis vartojimas ir greitoji moda didina taršą ir kaip mes galime ją mažinti.
- Išbandėme praktinius įrankius ir žaidimus – nuo rūšiavimo iki tvaraus sprendimų priėmimo – kad suprastume, jog kiekvienas mažas veiksmas turi reikšmę.

Pamokos pabaigoje mes gebame:

- Suprasti, kad tvarumas – tai gyvenimo būdas, grindžiamas atsakomybe, sąmoningumu ir pagarba gamtai.
- Vertinti savo pasirinkimus ir suprasti jų pasekmes aplinkai bei visuomenei.
- Priimti tvaresnius sprendimus kasdienėje veikloje.
- Naudotis skaitmeniniais įrankiais, kad įvertintume savo aplinkos pėdsaką.
- Įkvėpti pokyčiams kitus, dalijantis tvarumo idėjomis ir pavyzdžiais.

Tvarus gyvenimas prasideda nuo mūsų – nuo mažų, bet sąmoningų sprendimų, kurie kuria darnesnę ateitį.

Papildoma medžiaga

Jaunimui

- Rūšiavimo ABC – išbandyk, kiek gerai rūšiuoji!
- EcoChoice žaidimas – išmėgink tvarius sprendimus žaisdamas.
- BBC Food Footprint – sužinok, kokį pėdsaką palieka tavo maistas.
- Vinted platforma – tvari mada tavo kišenėje.

Mokytojams

- EEA – Europos aplinkos agentūra
- Lietuvos Aplinkos ministerija – Žiedinės ekonomikos gairės
- Project Choice – EcoChoice žaidimas ir metodika

Bendri šaltiniai

- UNEP Global Resource Outlook 2024 – Jungtinių Tautų aplinkos programa
- Eurostat – Environmental Statistics – Eurostatas – aplinkos statistika
- IPCC 6th Report – IPCC 6-oji ataskaita – Elgesio pokyčiai ir tvarumas

Refleksijos klausimai

- Koks tavo didžiausias atradimas šioje pamokoje?
- Kurioje gyvenimo srityje galėtum tapti tvaresnis jau šiandien?
- Kaip galėtum įkvėpti savo draugus ar šeimą gyventi tvariau?

Skaidrių turinys

1. Pavadinimas: *Apibendrinimas ir papildoma medžiaga*
2. Santrauka: *„Ką išmokome ir ką galime pritaikyti?“*
3. Nuorodos į papildomus šaltinius (trys kategorijos – jaunimui, mokytojams, bendri).
4. Refleksijos klausimas ekrane:
„Ar mano kasdieniai veiksmai gali pakeisti pasaulį?“
„Pokytis prasideda nuo mūsų – nuo sprendimų, kuriuos priimame kasdien.“