



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

EJAM DABĀ!

Četras stihijas: Gaiss

©Jaunatnes līderu koalīcija
t.29209607, e-pasts: proj@inbox.lv



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Gaiss

- Gaiss ir dažādu gāzu maisījums, kas veido Zemes atmosfēru (gāzu kustība/plūsma = vējš)
- Gaiss ir bezkrāsains, bez smaržas un garšas
- Gaisa piesārņojums ir ķīmisks, fizisks (daļiņu piesārņojuma gadījumā) vai bioloģisks aģents, kas izmaina atmosfēras dabiskās īpašības



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Temperatūra

- Gada vidējās gaisa temperatūras klimatiskā standarta norma (1981.-2010.gads) Latvijā ir $+6,4^{\circ}\text{C}$.
- Teritoriāli gada vidējās gaisa temperatūras ir no $+5,2\dots+5,3^{\circ}\text{C}$ Alūksnes un Vidzemes augstienēs līdz $+6,8\dots+7,4^{\circ}\text{C}$ Baltijas jūras piekrastē, savukārt pilsētas "siltumsalas" ietekmē visaugstākā gada vidējās gaisa temperatūras norma $+7,9^{\circ}\text{C}$ ir Rīgā.
- Gada gaitā vissiltākais mēnesis ir jūlijs, tā vidējā gaisa temperatūra ir $+17,4^{\circ}\text{C}$, bet vidējā maksimālā $+22,3^{\circ}\text{C}$.
- Visaukstākais gada mēnesis ar vidējo gaisa temperatūru $-3,7^{\circ}\text{C}$ un vidēji minimālo gaisa temperatūru $-6,6^{\circ}\text{C}$ ir februāris.
- Visaugstākā līdz šim fiksētā gada gaisa temperatūra Latvijā ir $+37,8^{\circ}\text{C}$, kas 04.08.2014. novērota Ventspilī.
- Viszemākā $-43,2^{\circ}\text{C}$ novērota 08.02.1956. Daugavpilī.



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Vējš

- vējš tiek raksturots saistībā ar to stiprumu un virzienu, no kura tas pūš
- īslaicīga vēja pastiprināšanās, kā arī ievērojama vēja pastiprināšanās vienas minūtes ietvaros tiek dēvētas par vēja brāzmām
- ilgstošam stipram vējam ir dažādi nosaukumi, kas saistīti ar to vidējās spēku un novērošanas reģionu, piemēram taifūns, tropiskais ciklons, viesuļvētra, orkāns un citi
- vējš var rasties, sākot no *lokāliem* negaisiem, kas var ilgt vairākus desmitus minūšu, brīzēm, kas rodas sauszemes un ūdens atšķirīgo temperatūru rezultātā, un ilgst vairākas stundas, līdz pat *globāla* mēroga vējiem, kas rodas no saules enerģijas absorbcijas atšķirībām starp dažādām klimatiskajām zonām uz Zemes



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Vējš

- Vēju mēra pēc Boforta skalas*
- Vidējais vēja ātrums gadā Latvijā ir 3,2 m/s, visstiprākais vējš ir novērojams Baltijas jūras piekrastē un Ainažos, kur gada vidējais vēja ātrums ir aptuveni 4 m/s, Ventspilī sasniedzot 4,3 m/s, savukārt visrāmākais vējš ir novērojams Alūksnes un Vidzemes augstienēs, attiecīgi 2,6 un 2,5 m/s. Latvijā valdošie ir rietumu un dienvidu puses vēji, kas kopumā ir novēroti vairāk nekā pusē no gadījumu skaita.



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Mākoņi

- Mākoņi ir atmosfēras ūdens tvaiku kondensēto produktu sakopojums sīkos ūdens pilienos vai ledus kristālos lielā daudzumā

Dabas stihijas/parādības

- Lietus
- Sniegs
- Kruša
- Varakvīksne
- Vētra
- Smogs
- ...



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

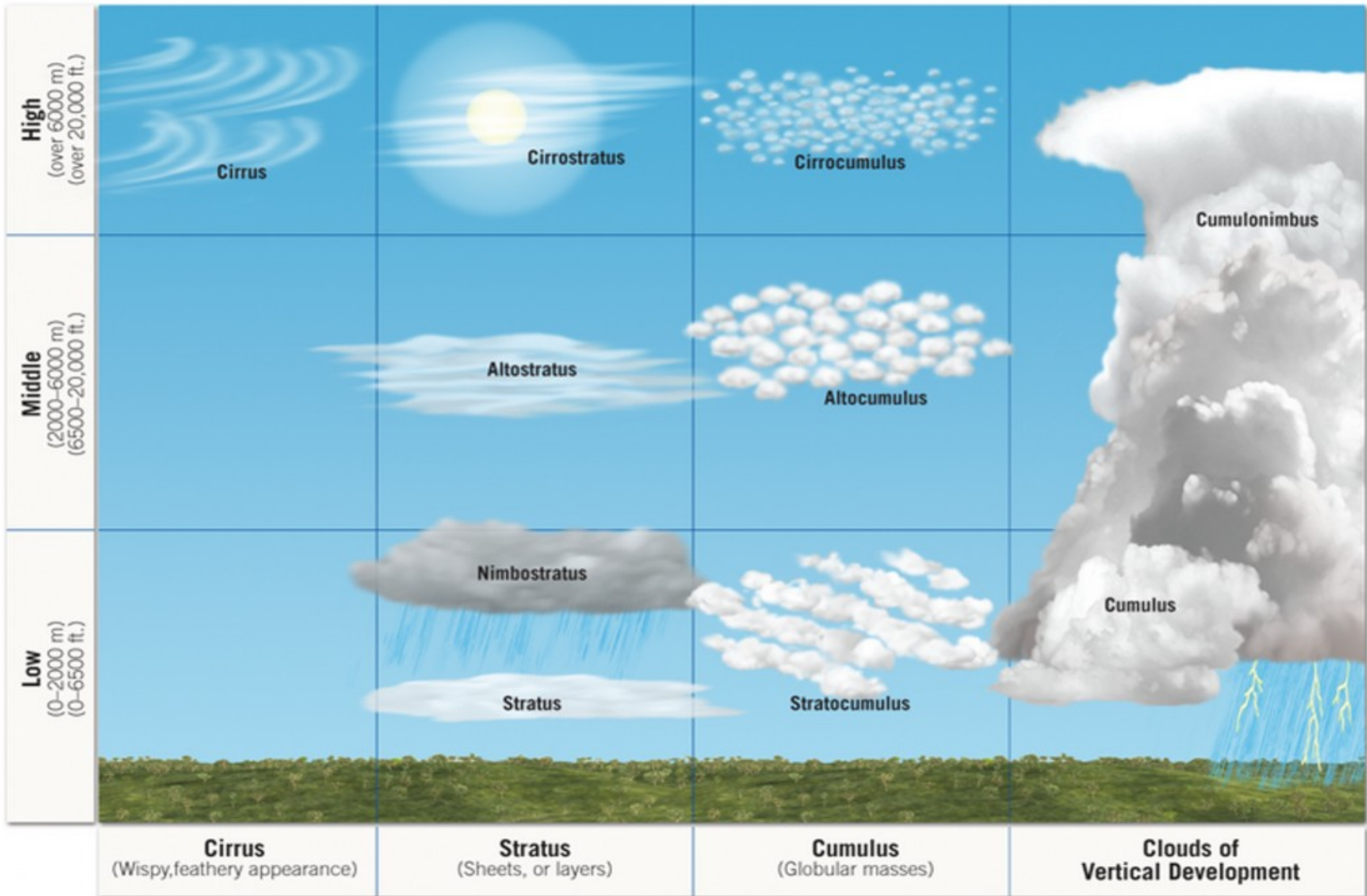


IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Nokrišņi

- Lielākais vidējais gada nokrišņu daudzums (760–870 mm) ir raksturīgs Vidzemes augstienē, vismazākais nokrišņu daudzums (580 mm) tiek novērots Zemgales līdzenumā.
- Lielākie mēnešu nokrišņu daudzumi (>80 mm mēnesī) tiek novēroti vasaras periodā. Biežāk nokrišņi ir siltajā gada periodā (aprīlis–septembris).
- Vidējais nokrišņu daudzums 853 mm Latvijas teritorijā ir reģistrēts 2010.gadā, un tas bija nokrišņiem bagātākais gads 89 gadu meteoroloģisko novērojumu vēsturē. Taču ir reģistrēti vairāki gadi, piemēram, 1951. un 1963.gads, kad vidējais nokrišņu daudzums Latvijas teritorijā ir attiecīgi bijis 531 un 536 mm.
- Vislielākais reģistrētais diennakts nokrišņu daudzums Latvijas teritorijā ir 160 mm (novērots Ventspilī 1973.gadā).

Mākoņu klasifikācija un veidi





NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Gaiss – āra dzīves pasākumos

- ? Kāpēc ir vērts zināt vēja ātrumu
- ? Ko mums dod, ja zinām vēja virzienu
- ? Kā paredzēt laika apstākļus pēc mākoņiem
(veidi, attīstības ātrums, krāsa)
- ? Kāpēc svarīgi ir sekot līdzi tendencēm laika prognozē



Izglītības
kvalitātes
valsts
dienests

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

EJAM DABĀ!

Četras stihijas: Zeme

©Jaunatnes līderu koalīcija
t.29209607, e-pasts: proj@inbox.lv



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Zeme

- Zeme nav apaļa! Tā ir lodveida
- Uz zemes ir tuksneši, kalni, pļavas, meži, u.c. dabiskās vides
- Zeme tiek izmantota lauksaimniecībā, lai radītu pārtikas izejvielas
- Ne viss, kas aug, ir ēdams!
- ...

Dabas stihijas/parādības

- Zemestrīce
- Vulkānu izvirdumi
- Sausums
- Smilšu lavīnas
- Nogruvumi/Šļūdoņi



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Zeme – āra dzīves pasākumos

- Daudzveidīgu pastaigu maršrutu īstenošana
- Tualetes izveide
- Vaļņu izveide
- Augi – naktsmītnes izveide, pārtika, ūdens, veselība, siltums



Izglītības
kvalitātes
valsts
dienests

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Zeme – āra dzīves pasākumos

- ? Kādas dabas parādības var būt bīstamas un kur
- ? Kurus dabā sastopamus augus drīkst ēst
- ? Kā āra dzīves pasākumos mēs varam izmantot kokus



Izglītības
kvalitātes
valsts
dienests

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

EJAM DABĀ!

Četras stihijas: Ūdens

©Jaunatnes līderu koalīcija
t.29209607, e-pasts: proj@inbox.lv



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Ūdens

- Ūdenstilpnes ir: mākslīgās (kanāli, dīķi) un dabiskās (okeāns, jūra, ezers, upe, purvs, strauts)
- Pamatā no ūdenstiplnēm iegūto ūdeni ir jāfiltrē pirms lietošanas (piem. vate un ogles). Ja ūdeni dzer dzīvnieki, cilvēkiem arī noderēs:)
- Klimata pārmaiņas ietekmē ledus kušanu. Pētījumos atklāts, ka pēdējo 25 gados Antarktīda zaudējusi vairāk nekā 3 triljonus tonnu ledus. Vēl pavisam nesen – 2017.gadā – no tās atlūza Larsena S aisbergs, kas svēra vairāk nekā triljons tonnu un bija Jamaikas izmērā
- Ūdens krātuves (arī pazemes) var būt arī karsti. Amazones džungļos Peru teritorijā ir upe, kura ir tik karsta, ka pārvērš apkārt esošos lietus mežus kūpošā, mistiskā paradīzē, kurā mīt vien mazas, neveiklas radības. Islandē karstie avoti tiek izmantoti ēku apsildīšanā
- 65% cilvēka organisms sastāv no ūdens



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Ūdens – āra dzīves pasākumos

- Bez ēdiena cilvēks var izturēt līdz 2 mēnešiem, bet ar noteikumu, ka ir pieejams ūdens. Bez ūdens cilvēks var izturēt 3 dienas pirms organisms pats sāk sevi “noārdīt”
- Dabiskajās (ne sāļajās) ūdenstiplnēs iegūts ūdens ir ērti lietojams pārtikas pagatavošanai, to uzvārot
- Āra dzīves pasākumus uz ūdens ir jāīsteno tikai zināmās vietās (upēs un purvos bīstami ir akači un dubultie dibeni, jūrā – viļņi)
- Kalnu upes ir bīstamākas par līdzenumu upēm, jo tās ir straujākas
- Jebkas, kas var piesmelties, var arī nogrimt



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Dabas stihijas/parādības

- Sniega lavīnas
- Cunami
- Seljes (dubļu/akmeņu plūsmas)
- Plūdi
- Migla
- Rasa
- Atkala

Ūdens dabā sastopams: šķidr (ūdenstilpnes), sasalis (sniegs, ledus), gāzveida/tvaika (pazemes karstie avoti, migla)

Ūdens – āra dzīves pasākumos

? Kādā formā dabā atrodams ūdens

? Kādu dabā sastopamu/dabisko ūdenstilpņu ūdeni ir ērti lietot uzturā



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

EJAM DABĀ!

Četras stihijas: Uguns

©Jaunatnes līderu koalīcija
t.29209607, e-pasts: proj@inbox.lv



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Uguns – āra dzīves pasākumos

Uguns dod siltumu, iespēju termiski apstrādāt pārtiku un drošību
(daudzi dzīvnieki baidās no uguns)

- Uguns milzīgā nozīme cilvēku dzīvē radīja uguns pielūgšanas kultus un uguns izmantošanu reliģiskos rituālos
- Krams, cits uguns, stikls, saules siltums, viegli uzliesmojošs materiāls... - tas viss var noderēt uguns iegūšanai

Dabas stihijas - Ugunsgrēki

Uguns – āra dzīves pasākumos

? Kā no dabā sastopamā iegūt uguni

? Kur dabā jābūt īpaši uzmanīgiem ar uguni un kāpēc



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

EJAM DABĀ!

Āra dzīves pasākumu (outdoor) ABC

©Jaunatnes līderu koalīcija
t.29209607, e-pasts: proj@inbox.lv



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Āra dzīves pasākumi

Sagatavošanās:

- Mērķis (SMART KISS)
- Mērogs (mini-midi-makro / vietējs-nacionāls-starptautisks)
- Mērķauditorija (vecums, intereses, dienas kārtība, iespējas)
- Metodes (5 maņu koncepts, Holistiskā pieeja-prāts, sirds, ķermenis)
-
- Plānošana (vieta-laiks-ilgums-dalībnieku skaits, atļaujas, lomas-atbildības, scenārijs, iesaistītās puses (sadarbības partneri, paši dalībnieki, pakalpojumu sniedzēji), publicitāte (ja attiecināms) – redzamība, iegādes-sagādes, loģistika (dalībnieki, organizatori, materiāli-inventārs)



Izglītības
kvalitātes
valsts
dienests

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Āra dzīves pasākumi

Īstenošana:

- **Atbildības: Lomas – Komunikācija** (tehniski, normas)
- **Novērtējums** (kvantitāte, kvalitāte)
-
- **Brīvprātīgo iesaiste** (atbilst interesēm, dress kods, daudzveidība, laika plānošana, valoda, drošība, nelaimes gadījumi, apdrošināšana, pušu atbildība, skaidrs uzdevums/pilnvaras, pietiekami resursi, atpūtas režīms)
-
- **Faktori, kas ietekmē norisi** (laika apstākļi, komunikācijas barjera, iepriekšēja pieredze, kultūru daudzveidība, vide, pieejamība, dzeramais ūdens, u.c.)



Izglītības
kvalitātes
valsts
dienests

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Āra dzīves pasākumi

Pēc pasākuma:

- Mediju monitorings
- Novērtēšanas ziņojums
- Dokumenti (ja attiecināms)
- Kļūdu analīze
- Solījumi

Āra dzīves pasākumi

? Kādus āra dzīves pasākumu veidus mēs zinām

? Kas āra dzīves pasākumos ir svarīgākais

? Ko mēs iegūstam, piedaloties āra dzīves pasākumos



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Āra dzīves pasākumi – mazie knifiņi

- Rēķinies, ka cilvēka iešanas vidējais ātrums ir 4- 6km stundā. Pirms plāno doties garākā maršrutā, noskaidro savu iešanas ātrumu, kā arī novērtē fizisko formu
- Pārgājienā nekad neej ar jauniem un neievalkātiem apaviem, bet gan labāk atrodi vecos zābaciņus. Cik vien vari - gar jūras malu ej ar plikām kājām. Tas ir veselīgi
- Ja plānots garāks vienvirziena pārgājiens un virziens nav tik būtisks, pakārto to „pa vējam”. Tā Tu ietaupīsi spēkus un noiesi daudz tālāk
- Atpakaļ neej pa to pašu ceļu. Ej pa citu un Tu ieraudzīsi un uzzināsi daudz vairāk
- Vasarā ilgi neguli. Pārgājienu vislabāk sāk īsi pēc saules lēkta, kad gaiss ir svaiguma un putnu balsu pārpilns. Tad arī nav tik karsts un vieglāk iet. Pa dienu atpūties un turpini atkal vakarā



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Āra dzīves pasākumi – mazie knifiņi

- Ja jāiet gar autoceļu, turies pie nomales un ej pretēji braukšanas kustībai. Ja ejat grupā - tad viens aiz otra, nevis haotiskā bariņā pa visu ceļu
- Tām teritorijām, kur privātīpašums ir „svēts un neaizskarams”, labāk apmet līkumu. Šajos gadījumos parasti nepierādīsi savu taisnību, bet gan labākajā gadījumā sabojāsi omu
- Draudīgam un niknam sunim nekad neuzgriez muguru. Aizsedzies ar somu vai kādu citu lielāku priekšmetu. Nogaidi mirkli un izvērtē tālāko rīcības plānu
- Valsts un pašvaldību mežos vari brīvi iet, vērot dabu, lasīt sēnes, ogot un vākt riekstus
- Dabiskās teritorijās ej klusām un atceries, ka Latvijā meža dzīvnieki (normāli) nemēdz uzbrukt cilvēkiem. Taču snaudošam alnim gluži virsū nekāp



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Āra dzīves pasākumi – mazie knifiņi

- Ja savvaļas vai mājdzīvnieks uzvedas šķietami dīvaini, tad gan labāk met tam lielu līkumu un izvairies no tā. Traks dzīvnieks ir ļoti bīstams gan cilvēkiem, gan dzīvniekiem, tādēļ informē vietējo pašvaldību!
- Pēc pārgājiena (un tā laikā) noteikti apskati, vai nav gadījusies kāda ērce. Padomā laikus par vakcināciju
- Pirms pārgājiena noskaidro sabiedriskā transporta kustības grafiku vai padomā par to, kā nokļūsi mājās no izvēlētā galamērķa
- Savlaicīgi padomā par naktsmītnēm un, ja iespējams – sarunā tās jau iepriekš
- Esi saprātīgs un ievēro visus ar drošību saistītos pasākumus. Sargā sevi un savus līdzcilvēkus!
- Ieplāno pietiekamu atpūtu



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Āra dzīves pasākumi – mazie knifiņi

- Īpaši aizsargāmajās dabas teritorijās vai kāpu joslā teltis drīkst celt tikai šim mērķim paredzētās vietās
- Nevajadzīgus smagumus ceļā (piemēram, rezerves ūdens, telts u.c.) nogādā galapunktā laikus
- Pa šaurām takām un bezceļiem ejiet zosu gājienā. Ja nevarat iejusties zoss ādā, ejiet kā vilki – pēdu pēdā. Tā Jūs atstāsiet mazāk pēdu dabā
- Nebrien „pa taisno” pāri tīrumiem, labības laukiem un citām lauksaimniecības kultūrām. Ej gar lauka malu, pat ja tas ir divreiz garāks ceļš
- Painformējiet mājiniekus par saviem plāniem (vieta, laiks, ar ko kopā...)
- Ja apmaldies – apsēdies, iekurini ugunsgrūdu un gaidi palīdzību
- Sargā dabu! Ko atnes, to aiznes. Sargā kultūrvēsturiskos un dabas objektus! Neplūc, nekāp virsū, nebojā...



Izglītības
kvalitātes
valsts
dienests

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Ko ņemt līdzi?

Līdzi ņemamais inventārs ir atkarīgs no pasākuma satura, ilguma, norises vietas un citiem faktoriem. Šis saraksts vien ir kā neliels špikerītis...(1)

- Atbilstošs un ērts apģērbs un apavi (karstam, aukstam laikam) – ērtums ne skaistums ir svarīgākais (peldlietas, maiņas zeķes, cepure...)
- Personiskās higiēnas preces (mini iepakojumos)
- Nazis, šķiltavas
- Ūdens pudele
- Spēka ēdiens (enerģijas batoniņi, cieti augļi, rieksti...)
- Pirmās nepieciešamības aptieciņa (marle, dezinfekcijas šķidrums, plāksteris, tabletes vēdersāpēm/galvassāpēm...)
- Guļammaiss, matracis un telts vai hamaks



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Ko ņemt līdzi?

Līdzi ņemamais inventārs ir atkarīgs no pasākuma satura, ilguma, norises vietas un citiem faktoriem. Šis saraksts vien ir kā neliels špikerītis... (2)

- Mikrošķiedras dvielis
- Galvas lukturītis
- Metāla/silikona krūze vai bļoda un karote
- Tualetes komplekts (tualetes papīrs, dezinfekcijas šķidrums)
- Ūdens drošs maiss (ūdens pasākumiem, lietus gadījumā)
- Kompass/kartes (svešākiem apvidiem)
- Uzlādēts mobilais telefons / powerbanka / lādētājs
- Personas apliecinošs dokuments un nauda
- Deglis un gāzes balons, trauki gatavošanai
- Virves un sistēmas (kalniem)