



2025./2026.m.g. tēma **PĀRTIKA** **Rīcības plāns**



Ekoskolas mērķis: Izzināt galvenās sakarības starp pārtikas patēriņu un vides un sociālajām problēmām, meklēt praktiskās rīcības iespējas pārtikas patēriņa radīto ietekmju mazināšanai skolā, mājās un tuvākā apkārtnē.

Vides izglītības fonda programmas mērķi

- Samazināt dzīvnieku izcelsmes produktu patēriņu un iepazīt alternatīvus olbaltumvielu avotus (pākšaugus u.c.)
- Apgūt gatavošanu, lai aizvietotu rūpnieciski ražotu un palmu eļļu saturošus produktus (čipsus, cepumus u.c. saldumus)
- Izzināt un veicināt lauksaimniecības šķirņu biodaudzveidību
- Mācību procesa laikā apgūt ekoloģijas un vides aizsardzības jautājumu pamatprincipus katrā no EKOskolas tēmām
- Veicināt vietējas, sezonālas, pēc iespējas bioloģiski audzētas un Fair trade sertificētas pārtikas patēriņu

Skolas uzdevumi 2025./2026.m.g.:

- Samazināt pārtikas izmešanu atkritumos, mācību gada laikā mazināt ēdiena atkritumu daudzumu skolā vismaz uz 30%.
- Noorganizēt izglītojošas aktivitātes, lai padziļinātu izpratni par vienkāršiem pasākumiem pārtikas atkritumu samazināšanā ikdienā.
- Nodrošināt, ka skolā nerodas ūdens zudumi tehnisku problēmu dēļ.
- Vienoties ar vietējo dzīvnieku patversmi, lietderīga ēdiena izlietojumā, kas paliek pāri skolas ēdnīcā.
- Noorganizēt izglītojošas lekcijas, viktorīnas par veselīgas pārtikas un uztura nozīmi cilvēka dzīvē.
- Noorganizēt meistarklases skolēnu praktisko iemaņu attīstīšanai veselīga un sabalansēta ēdiena gatavošanā.

Mēnesis	Aktivitāšu nosaukumi	Aktivitāšu saturs (mācību gada laikā tiks papildināts)	Atbildīgie
Septembris	1. Ekopadomes izveide. 2. Ekoskolas stenda noformēšana, informācijas atjaunošana, sadaļas "Pārtika" izveide. 3. Skolēnu un skolotāju informēšana par gada tēmu un plānotajām aktivitātēm. 4. Eiropas mobilitātes nedēļa. 20.septembrī - pievienojamies dienai bez auto! 5. Vides novērtējums. 6. Projekts "Skolas auglis". 7. Tikšanās ar skolas ēdināšanas pakalpojuma sniedzēju.	1. Ekopadomes sanāksme, tikšanās ar skolas direktori. 2. Aktualizēt informāciju Ekoskolas stendā, izveidot stendu par gada tēmu "Pārtika". 3. Klases stundās, e-klasē, skolas mājaslapā, skolas ziņojumu ekrānā izvietot informāciju par eko-aktivitātēm. Apkopot informāciju no pedagogiem un skolēniem, lai izveidotu skolas Rīcības plānu. 4. 20.septembrī - popularizējam skolēniem : velosipēdus, skrejriteņus, skrituļslidas, soļošanu. Pārgājieni ar velosipēdiem. Sportiskas aktivitātes-stafetes pirmsskolā ar velosipēdiem, skrejriteņiem. 5. Veicam vides novērtējumu. 6. Pieteikt skolu programmai "Skolas auglis". 7. Pārrunāt ar skolas ēdināšanas pakalpojuma sniedzēju pārstāvi (virtuves vadītāju) un skolas medmāsu par iespējām mazināt ēdiena atkritumu daudzumu, par skolas bufetes darba laiku un preču asortimentu.	EKOpadome Klašu audzinātājas Koordinators Mācību priekšmetu skolotāji Skolas virtuves vadītāja Skolas medmāsa

Oktobris	1. Rīcības plāna izveide. 2. Vides kodekss, tā izveide, apstiprināšana. 3. Informatīvi - vizuālu uzrakstu izvietošana skolā "Veselīgs uzturs". 4. Labo darbu nedēļa. 5. Pasaules pārtikas diena. 6. Skolas ēdienkarte.	1. Rīcības plāna izveide. Informācijas apkopošana, noformēšana. Reģistrēt skolu kā Rīcības dienas pasākumu dalībnieci. 2. Ekopadomes sanāsmē tiek aktualizēts, pārskatīts Vides kodekss. Tiek izteikti priekšlikumi no klašu pārstāvjiem Vides kodeksa saturam. Vides kodekss tiek izsniegts katrai klasei. 3. Kabinetos, darba telpās, koplietošanas telpās tiek izvietoti uzraksti par veselīgu uzturu, aicinājumi pievērst uzmanību lietderīgai pārtikas izmantošanai un atkritumu samazināšanai. 4. Labo darbu nedēļas laikā skolēni ar audzinātājām veic kādu aktivitāti, Ekopadome apkopo informāciju, kas paveikta. 5. Pasaules pārtikas dienā (16.oktobris) mācību stundās pārrunā pārtikas atkritumu problēmu, kādas ieviešot iniciatīvas palīdzētu samazināt pārtikas pārpalikumu apjomu skolā, un iemācot bērniem un jauniešiem stratēģijas, kā novērst pārtikas izšķērdēšanu arī mājās. 6. Skolas ēdienkarte, tās saturs un izvērtējums kopā ar skolēniem. Ieteikumi no skolēniem.	EKOpadome Klašu audzinātājas Skolas medmāsa Dabaszinību jomas skolotājas Direktores vietniece saimniecības darbā
Novembris	1. Rīcības dienas skolā "Nekā lieka - vairāk prieka!" no 3. - 9. novembrim. 2. 6.novembris - Āra izglītības diena. 3. EKO lekcija "Rupjmaize - latviešu tradicionālais rudzu maizes veids" un praktiska darbnīca.	1. Aktualizējam problēmu – auduma atkritumi. Dizaina stundās - izmantojam audumu otrreiz! Rīkojam izstādi. Klašu kolektīvi reģistrē savas apņemšanās Rīcības dienām. Ekopadome izveido foto kolāžu par paveikto. 2. Mācību nodarbības dabā. 3. Izzinoša lekcija par rudzu maizi. Praktiska darbnīca "Mana veselīgā sviestmaize."	EKOpadome Mācību priekšmetu skolotāji Klases audzinātājas Dizaina skolotāja Direktores vietniece saimniecības darbā
Decembris	1. Labdarības akcija "Sasildi sirsniņu!" 2. Dalība akcijā "Ziemassvētku eglīte Jūrmalā". 3. Lekcija "Izvēlamies veselīgu pārtiku". 4. Meistardarbnīca "Paši gatavojam naškus"	1. Skolēnu organizēta labdarības akcija, kurā atbalstam vientuļos sirmgalvjus. Gatavojam pašdarinātas apsveikuma atklātnes. 2. Tiek gatavoti rotājumi pilsētas eglītes rotāšanai no otrreiz izmantojamajiem materiāliem. 3. 6.-8.klašu skolēnu komanda sagatavojusi izglītojošu lekciju "Izvēlamies veselīgu pārtiku", ko prezentē skolēniem, pedagogiem. 4. Meistardarbnīcā svētkiem tiek gatavoti našķi, izvēloties pēc iespējas veselīgākus produktus un izejvielas.	EKOpadome Klašu audzinātājas Dabaszinību jomas skolotājas Dizaina skolotājas Direktores vietniece saimniecības darbā Medmāsa
Janvāris	1. Tikšanās ar šefpavāru. Viktorīna "Ēdiens un tā pagatavošana". 2. Akcija "Mana grāmata skolai". 3. Pasaules sniega diena. Sporta stundas "Sportojam ziemā!"	1. Tikšanās laikā iepazīstas ar labākajām praksēm enerģijas ietaupīšanā, uzglabājot un gatavojot ēdienu savās mājās. Uzzina vairāk par pavāra profesiju. Novērtē savas zināšanas un prasmes. 2. EKOpadome sadarbībā ar skolas bibliotekāri organizē grāmatu akciju, kuras aicinājums: Ja Jūsu mājas bibliotēkā ir grāmatas, kurai Jūs gribētu dāvināt otro dzīvi, tad izdariet to! 3. Veselīga dzīvesveida popularizēšana ziemā, sportiskas aktivitātes laukā. Organizēta sporta nodarbības ar mērķi - "sportošana laukā".	EKOpadome Klašu audzinātājas Koordinatori Bibliotekāre Sporta skolotāji

Februāris	1. Silto džemperu diena 2. Veselīgi dzērieni. Zāļu tējas. Degustācija.	1. Darbnīca "Apgleznojam savus krekliņus". Modes skate. 2. Izglītojoša mācību nodarbība par veselīgu dzērienu nozīmi cilvēka veselībā. Veselīgu dzērienu degustācija.	EKOpadome Dizaina skolotājas Medmāsa Virtuves vadītāja
Marts	1. Tikšanās ar dakteri, uztura speciālistu. 2. Pasaules ūdens diena (22.03.) 3. Zemes stunda (22.03.)	1. Skolēnu tikšanās ar medicīnas jomas pārstāvj. Izzinoša lekcija, jautājumu un atbilžu pēcpusdiena. 2. Ūdens un dabas aizsardzībai veltīta pēcpusdiena: viktorīna un āra nodarbības. Novērtē tīra dzeramā ūdens pieejamību kā vienu no cilvēka pamattiesībām un saprot, kāpēc dažiem cilvēkiem pasaulē šobrīd nav iespējas to baudīt. 3. Enerģijas taupīšanai veltīta akcija mājās/skolā "Sameklē, ko vari izslēgt!"	EKOpadome Klašu audzinātājas Dabaszinību jomas skolotājas Medmāsa Direktors vietniece saimniecības darbā
Aprīlis	1. Lielā talka. 2. Olimpiskā diena. 3. Garšaugu dobes izveide pie skolas.	1. Dalība Vislatvijas Lielajā talkā. 2. Noorganizēta sporta diena skolā, kurā piedalās arī vecāki. 3. Garšaugu sēšana, dziedēšana. Katra klase puķupodā sēj kādu konkrētu garšaugu.	EKOpadome Klašu audzinātājas Sporta skolotāja Direktors vietniece saimniecības darbā
Maijs	1. Āra izglītības dienas. 2. Ekskursijas uz ēdināšanas uzņēmumiem. 3. Pasākums Meža dienas. 4. Pasaules bišu diena. Kukaiņu dienas pasākums. 5. Lielais gada noslēguma pasākums skolā. 6. Darba izvērtējums. EKOatskaites sagatavošana.	1. Mācību priekšmetos katrs skolotājs izplāno nodarbības laukā, vairāk darbojoties praktiski. 2. Organizētas ekskursijas uz ēdināšanas pakalpojumu uzņēmumiem. 3. Piedalīties Meža dienās. 4. Kukaiņu dienai veltīta viktorīna skolēniem. Ekskursija pie dravnieka un iepazīšanās ar medus produktiem. 5. EKOpadome piedalās gada noslēguma pasākuma organizēšanā. 6. Datu un rezultātu apkopojums, atskaites sagatavošana un iesniegšana.	EKOpadome Klašu audzinātājas Mācību priekšmetu skolotāji Koordinators