

# KARJERAS NEĐEĻA

Zalā karjera Tavai nākotnei



**06.10.-10.10.2025.**  
**Rīgas 84. vidusskolā**  
**Karjeras nedēļas dienu**  
**tēmas tiek pētītas**  
**mācību stundās un**  
**klašu stundās.**  
**Izmantoti VIAA un RD KIAC materiāli.**

# 6.Oktobris - Ūdens diena

Saites uz video ar Sandi Dejus - VIAA

Skolēniem: [https://youtu.be/\\_6DV5GUMkG4](https://youtu.be/_6DV5GUMkG4)

Skolotājiem: <https://youtu.be/qWRAInqEkaY>

SIA “Rīgas Ūdens” Ūdens skola (infografikas, pētījumi, informācija)

<https://www.rigasudens.lv/lv/udens-skola>

**Katrs ūdens piliens ir minerālvielu kokteilis**

**Kalcijss** zobi un kaulu veselībai; sirds, muskuļu un nervu sistēmas darbībai

**Magnijs** enerģijai, vielmaņas regulācijai, sirds un asinsvadu sistēmai, mentālai veselībai

**Sulfāti** kaulu un zobi attīstībai

**Hlorīds** kermeņa šķidruma, asinsviedieni, pH līmena līdzsvarošanai

**Nātrijs** organismā šūnu caurlaidei un barības vielu uzsūkšspējai

**Hydrogenkarbonāti** fizisko ietvaros, ūdens regenerēšanai

**Mangāns** kaulu attīstībai

**Dzelzs** skābekļa transportēšanai, ūnu augšanas un daļišanas procesam

**LEGIONELOZE**

ir relatīvi reta infekcijas slimība, kura bieži norit kā pneimonija. Infekcijas avots ir baktēriju legionellu saturošs ūdens.

**LEGIONELLAS AUGŠANĀS UN VAIROŠANĀS FAKTORI:**

- 20° līdz +50° baktērija atdzīvojas un vairojas
- vairojas uz bioplēves

**INFICĒŠANĀS VEIDI UN AVOTI:**

- ✓ sastāvējusi ūdens līgostas prombūties rezultātā
- ✓ ieelpojot inficētu ūdens daļinās aerosolizētā veidā
- ✓ jo slīkārū ūdens pilieni, jo lielāks inficēšanās risks
- ✓ inkubācijas periods ir 2 – 10 dienas (visbiezak – 7 dienas)

**NEVAR INFICĒTIES:**

- Dzerot ūdeni
- Peldoties
- Mazgājoties vannā
- Cilvēku kontakta rezultātā

**Kā ietaupīt 25-30% no ierastā ūdens patēriņa?**

ZINI!

Pa atvērtu krānu izteklis vismaz 9 litri 1 minūtē

**Maini paradumus**

Aizver ūdens krānu, kamēr tīr zobus

Tējkunnā vāri tikai tīr daudz ūdens, cik nepieciešams, nevis pilnu kanu

Pavārti, ka ūdens produktus var noskalot bījotībā, nevis tekošā ūdeni

Uzbrīdu ūdeni pēc solītu, augļu skābošanai izmanto augu laistīšanai

WC skālošanai ievēro divu pogu sistēmu – mazdi/vairāk ūdens

Neuzskāvējiet dušā ilgu laiku, minūte dušā var patēt 20 un vairāk litrus ūdens

Dōrza laistīšanai nem splices, artēziskās akas val ūdens ūdeni, nevis krāna ūdeni

Neatstāj bez uzraudzības

Mazā ūveli, nemot

Ierīko noteikas lietus



# 6.Oktobris - Ūdens diena

<https://profesijupasaule.lv/> - ar ūdeni saistīto profesiju izpēte



Latvijas Vides, ģeoloģijas un meteoroloģijas centrs

Klimata portāls (interaktīvie rīki)

Aprēķināt savu Ūdens pēdas nospiedumu - Personal water footprint calculator – Water Footprint Network



**KARJERAS NEDĒĻA**  
Zaļā karjera Tavai nākotnei

# 6.oktobris- Ūdens diena

<https://www.rjtc.lv/> - Rīgas Jauno tehniku centrs

Izstrādāt aptaujas projektu „Ko cilvēks var darīt bez ūdens?”

Veikt eksperimentu un izmērīt, cik daudz neizmantota ūdens aiztek laikā, kamēr cilvēks tīra zobus. Aprēķināt ūdens pateriņu un izmaksas (matemātika, sociālās zinības)

**KARJERAS NEDĒĻA**  
Zaļā karjera Tavai nākotnei



# 6.oktobris- Ūdens diena

Atkārtot ūdens aprites ciklu (bioloģija, ķīmija, dabaszinības)

Ūdens aprites cikls – dzejolis mazajiem bērniem (*Youtube latviešu valodā*)

Pasaules ūdens dienas 2025 diskusija (*Youtube video*)

Ū vitamīns <https://www.uvitamins.lv/>

**KARJERAS NEDĒĻA**  
Zaļā karjera Tavai nākotnei



# 7. oktobris - Labo darbu diena

1. Brīvprātīgo darbu iniciējoši pasākumi skolā un apkārtnē ( pa klasēm vai klašu grupām)
2. Labo darbu saturu ieklaušana mācību un audzināšanas stundās.

Saites uz video:

Skolēniem: <https://youtu.be/vogtA-sQmYs>

Skolotājiem: <https://youtu.be/t1NIu6rD1jQ>

**KARJERAS NEDĒĻA**  
Zaļā karjera Tavai nākotnei



# 7. oktobris -Labo darbu diena

**Skolēnu iesaiste labo darbu veikšanā:**

- ✓ veicina empātiju un līdzjūtību;
- ✓ māca dzīvē svarīgas prasmes – komunikāciju, plānošanu, sadarbību u. tml.;
- ✓ stiprina klases un skolas saliedētību;
- ✓ palīdz skolai kļūt par pozitīvu pārmaiņu veidotāju un veicina skolas reputāciju;
- ✓ vieno paaudzes – bērnus, jauniešus, pieaugušos un seniorus;
- ✓ ļauj integrēt brīvprātīgo darbu mācību saturā – projektos, sociālo zinību stundās, karjeras izglītībā.

**KARJERAS NEDĒĻA**  
Zaļā karjera Tavai nākotnei



# 7. oktobris -Labo darbu diena

- Pateikt paldies skolas darbiniekiem;
- Pateikt paldies un iepriecināt savus vecākus;
- Skolēns skolēnam – vecāko klašu audzēkņi palīdz jaunākajiem;
- Skolotāju, skolas personāla un ģimenes locekļu iepriecināšana;
- Un citi darbi, kas veikti no sirds....

**KARJERAS NEDĒĻA**  
Zaļā karjera Tavai nākotnei



# 8. oktobris - Gaisa diena

Klimata problēmu saturu iekļaušana mācību un audzināšanas stundās.

Saite uz video:

<https://youtu.be/mafK9bqlelQ>

**KARJERAS NEDĒĻA**  
Zaļā karjera Tavai nākotnei



# 8. oktobris- Gaisa diena

Ķīmija/dabas zinības/bioloģija

Veikt pētniecisko darbu – mērīt gaisa piesārņojumu (ja ir inventārs): Kā augi reagē uz piesārņojumu? Skābais lietus – sekas

Meteo atkarība - kā klimata izmaiņas/ temperatūras svārstības ietekmē cilvēka veselību?

**KARJERAS NEDĒĻA**  
Zaļā karjera Tavai nākotnei



# 8. oktobris- Gaisa diena

Karjeras atbalsts- Profesiju pasaule:

1. Dabas aizsardzība
2. Vides inspektors/ dabas uzraudzītājs
3. Dabas izglītības speciālists
4. Vides inženieris
5. Geogrāfs

**KARJERAS NEDĒĻA**  
Zaļā karjera Tavai nākotnei



# 8. oktobris- Gaisa diena

Studiju iespējas:

1. Latvijas Universitātes Eksakto zinātņu un tehnoloģiju fakultāte
2. Bakalaura studiju programma «Geogrāfija»
3. Mācību ekskursijas : Dabas māja, Jelgavas iela 1, Rīga
4. <https://www.lu.lv/gribustudet/skoleniem/ekskursijas-lu/>

**KARJERAS NEDĒĻA**  
Zaļā karjera Tavai nākotnei



# 8. oktobris- Gaisa diena

## Nodarbības skolēniem:

1. Egīla Birznieka Jauno ģeogrāfu skola
2. Jauno vides zinātnieku skola “Vides akadēmija”
3. Ceļojoša fotoizstāde «Baltijas dziljūra»

## CilvēkResursi:

1. Skolas absolventi
2. Skolēnu vecāki

**KARJERAS NEDĒĻA**  
Zaļā karjera Tavai nākotnei



# 9. oktobris- Zemes diena

Zemkopības, mežkopības,  
pārtikas rūpniecības, koksnes  
pārstrādes un ekoloģisko  
problēmu saturu iekļaušana  
mācību un audzināšanas stundās.

Digitālās spēles "KOKSNE.cirks" un  
"KOKSNE.viktorīna"

<https://www.latforin.lv/skolam/macibu-spele>

Saite uz video:

<https://youtu.be/cAMk5-lZu3Q>

**KARJERAS NEDĒĻA**  
Zaļā karjera Tavai nākotnei



# 9. oktobris- Zemes diena



[https://pdf.lv/kalkulators\\_skoleniem/](https://pdf.lv/kalkulators_skoleniem/)

**KARJERAS NEDĒĻA**  
Zaļā karjera Tavai nākotnei



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



# 10. oktobris- Cits citam diena

"Cits citam diena" fokusējas uz emocionālo labbūtību, empātiju un savstarpējo sapratni, sadarbību un uzticēšanos, pozitīvu komunikāciju.

Saite uz video:

- 1.-6. klasei: <https://youtu.be/MHpJqDkuLDE>
- 7.-12. klasei: <https://youtu.be/e5FHJ3K4LVI>



# 10. oktobris- Cits citam diena

## 1.-3.klase

- "Komplimentu kaste"
- "Kopīgais zīmējums"

## 4.-6.klase

- "Klases pavārgrāmata par labbūtību"
- Komandu spēles - ļogikas, erudīcijas, praktiski uzdevumi, kas veicami tikai kopā

## 7.-9.klase

- Uzticēšanās vingrinājumi
- "Sarunu aplis"
- Izlaušanās spēļu elementi asākumos

## 10.-12.klase

- "Labbūtības forums"
- Diskusijas "Mēs cits citam nākotnē"
- vai "Veselīgas attiecības darba/skolas vidē"

**KARJERAS NEDĒĻA**  
Zaļā karjera Tavai nākotnei



# 10. oktobris- Ilgtspējība

- **Infografika 1.- 4. klasei**  
**Ilgspēja ikdienā**

**Uzdevums 5.-6. klašu skolēniem**

**Atklāj ilgtspējību  
dažādās profesijās!**

**KARJERAS NEDĒĻA**  
**Zaļā karjera Tavai nākotnei**

**Uzdevums 7.-12. klašu skolēniem,  
profesionālās izglītības iestāžu audzēkņiem**

**Izzini ilgtspēju  
dažādās profesijās!**

**Uzdevums 9.-12. klašu skolēniem**

**Kurš transports ir videi draudzīgāks?**

Uzdevums tapis sadarbībā ar  **VIRŠI**



**Saite uz video:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=9zelkG-GlSo>

# 6.- 10. oktobris- Ilgtspējība

- Mācību materiāls 1.- 4. klasei "Uzveic enerģijas monstriņus!"  
<https://www.elektrum.lv/lv/majai/energoefektivitate/elektrum-energijas-centrs/uzveic-energijas-monstrinus/>
- Mācību materiāls 2. klasei "Kāpēc nepieciešama enerģija?"  
[https://static.elektrum.lv/files/macibu\\_materials\\_2\\_kl\\_kapec\\_nepiecesama\\_energijaa.pdf](https://static.elektrum.lv/files/macibu_materials_2_kl_kapec_nepiecesama_energijaa.pdf)
- Darba lapa "Enerģijas detektīvs" – mājasdarbs, kas atbilst Skola2030 programmai 5. klasei, bet derīgs 5.- 12. klasei.  
<https://www.elektrum.lv/lv/majai/energoefektivitate/dokumenti/darba-lapa-energijas-detektivs/>

**KARJERAS NEDĒĻA**  
Zaļā karjera Tavai nākotnei



# KARJERAS NEĐEŁA

Zaļā karjera Tavai nākotnei



Esi aktīvs!  
Iesaisties!  
Piedalies!  
Paldies!

## MIRKŁBIRKAS

#KarjerasNedēļa;

- Facebook platformā atzīmējot lapas @TavaiKarjerai un @VIAA.lv;

#KarjerasNedēļa2025;