

## ***VIDES NOVĒRTĒJUMS***

### **PĀRTIKA (*pagasta iedzīvotāju ēšanas paradumi*) (*vides novērtējumu veica 9.klase*)**

Aptaujājot Dricānu vidusskolas 9.klases skolēnu ģimenes un Dricānu pagasta veikalu vadītājus, tika secināts, ka vairums pagasta iedzīvotāju ikdienā nelieto sabalansētu uzturu.

9.klases skolēnu ģimenēs lielākoties ikdienas maltītēs iekļauj tradicionālas garšas – lielākā daļa vismaz vairākas reizes nedēļā uzturā lieto maizi un miltu produktus (95%), kartupeļus (90%), piena produktus (85%) un gaļu (85%). Vairums maltītes pagatavošanā izmanto dažādas taukvielas – sviestu, margarīnu un majonēzi (75%), kā arī bieži ēd dārzeņus un garšaugus (70%), olas (65%), rīsus, griķus, putraimus, makaronus (65%), kā arī augļus (55%). Vairāk kā pusei respondentu maltītēs bieži tiek gatavotas dažādas zupas. Trešdaļa aptaujāto ģimeņu ēdienreizēm izmanto arī pusfabrikātus.

Vairāk nekā puse jeb 55% visai bieži naškojas ar saldumiem.

Samērā reti maltītēs tiek iekļautas zivis un jūras veltes.

Vairāk nekā puse aptaujāto ietur trīs ēdienreizes dienā un vismaz divas reizes dienā ēd siltas maltītes. Gandrīz pusei sātīgākās un uzturvērtības ziņā bagātākās maltītes ir pusdienas, bet trešdaļai – vakariņas. Ēšanai gan darbadienās, gan brīvdienās vairums aptaujāto velta no 30 minūtēm līdz stundai.

Lielai daļai aptaujāto piemīt dažādi “sliktie ēšanas paradumi”, piemēram, katrs otrais atzīst, ka dažkārt ēd pirms gulētiešanas, gandrīz visi mēdz uzkost, skatoties TV, savukārt vairāk kā trešdaļa atzīst, ka pārāk daudz uzturā lieto saldumus. Tāpat izplatīta parādība ir arī pārēšanās un papildu sāls pievienošana ēdienam, tā piemīt 30% aptaujāto.

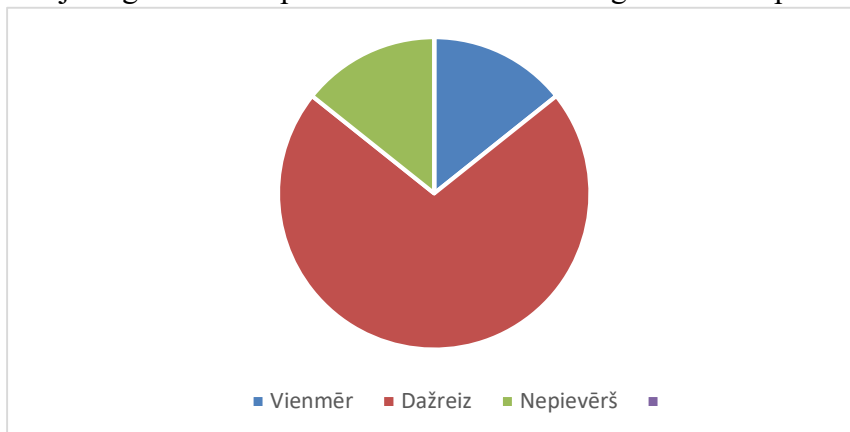
Pagasta veikalos populārākās pārtikas preces ir rupjmaize, baltmaize, piena produkti, saldēti pusfabrikāti, gaļa un gaļas izstrādājumi, tomātu mērce, marinēti gurķi un kafija.

Lai arī vairāk nekā trīs ceturtdaļas aptaujāto atzīst, ka ēst veselīgi ir svarīgi, ikdienā veselīgi ēd nedaudz vairāk kā puse, savukārt tikai daži savas zināšanas par veselīgu uzturu vērtē kā labas.

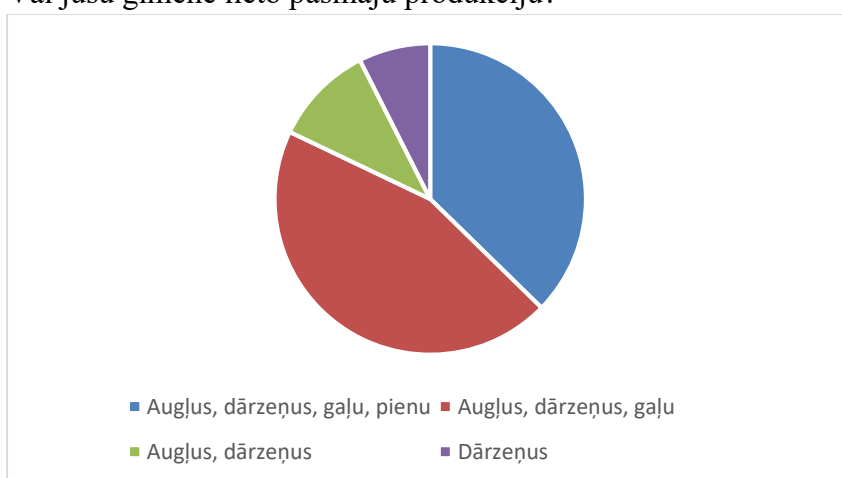
### **PĀRTIKA (*manas ģimenes ēšanas paradumi*) (*vides novērtējumu veica 4.klase*)**

Skolēniem tika piedāvātas anketas, pēc kuru aizpildīšanas iegūti sekojoši rezultāti.

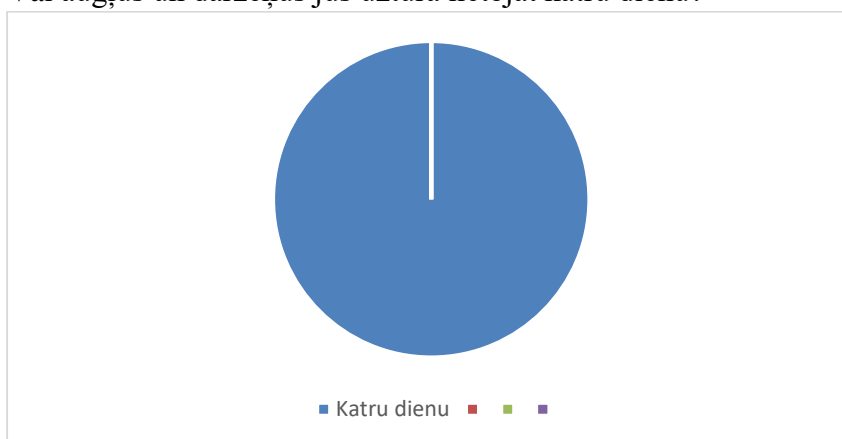
1. Vai jūsu ģimenē tiek pievērsta uzmanība veselīgiem ēšanas paradumiem?



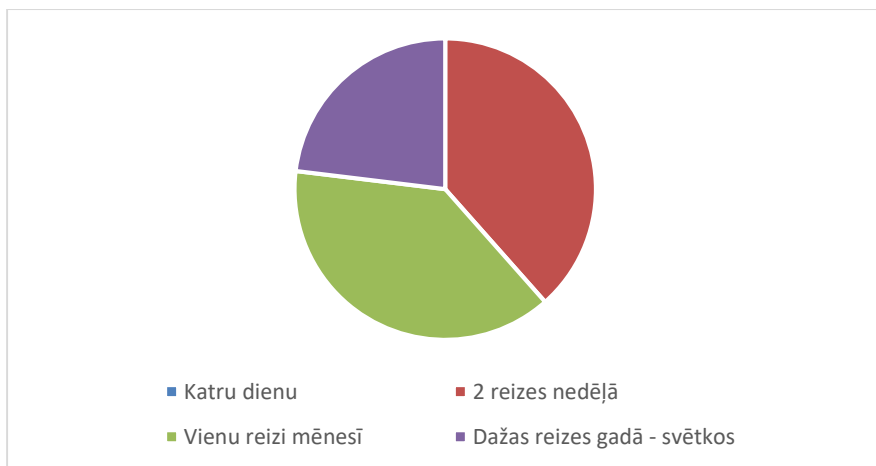
2. Vai jūsu ģimenē lieto pašmāju produkciju?



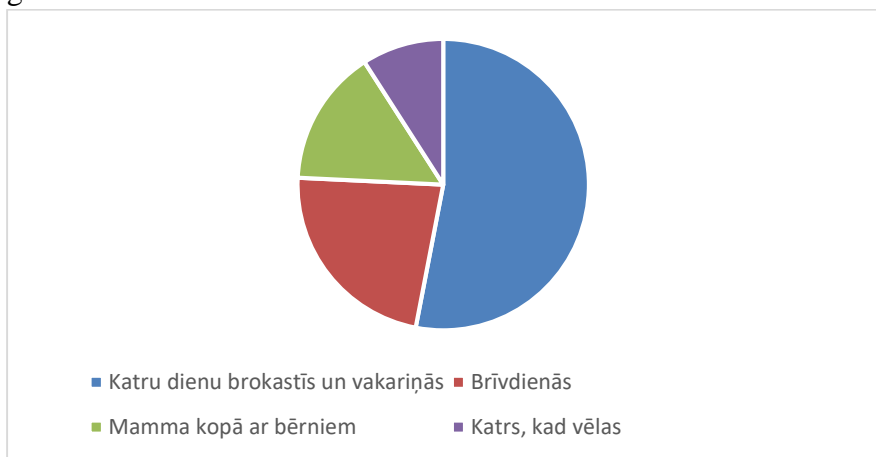
3. Vai augļus un dārzeņus jūs uzturā lietojat katru dienu?



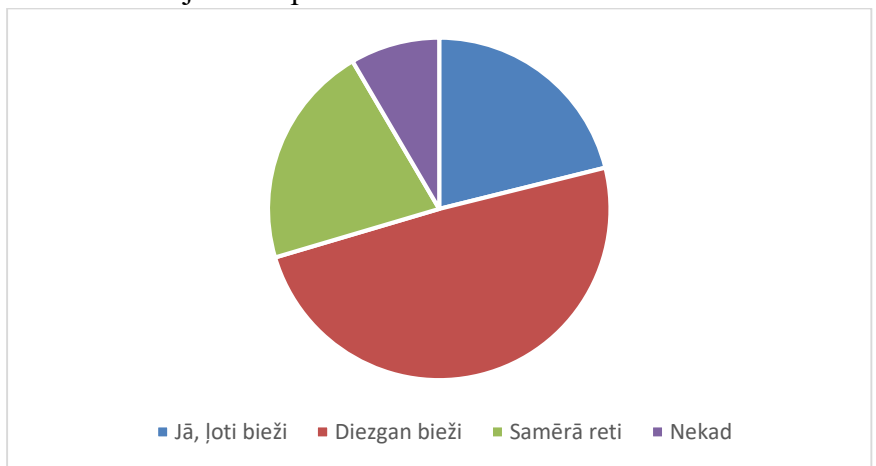
4. Cik bieži jūs dzerat Kolu un ēdat čipsus, kūkas?



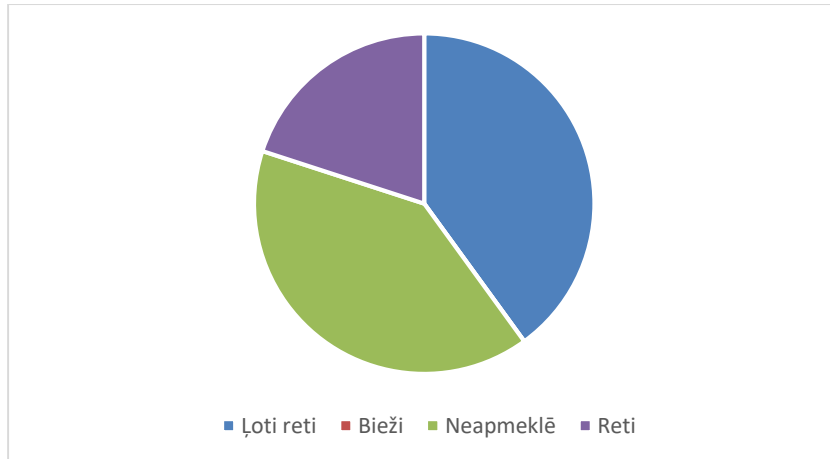
5. Vai mājās ēdienreizes notiek ģimeniskā garā – visiem vienlaicīgi sēžot pie galda?



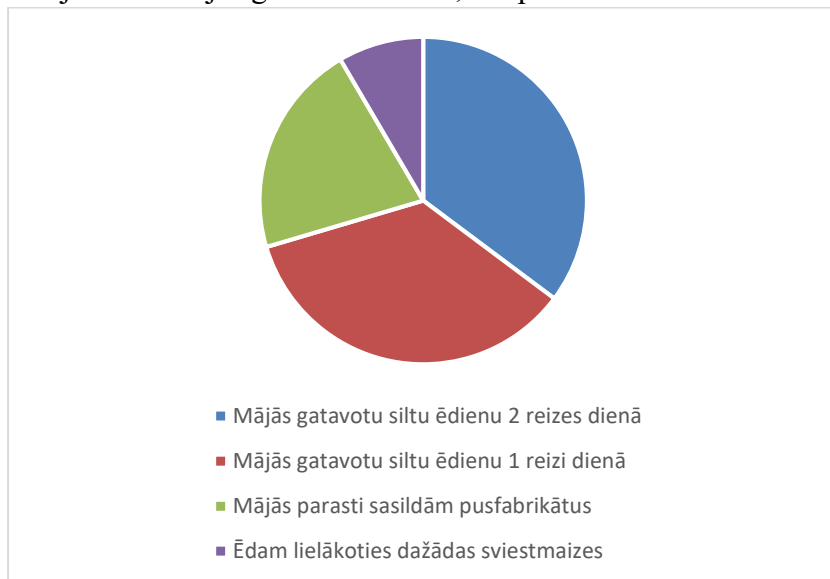
6. Vai brokastīs jūs ēdat putras?



7. Vai jūsu ģimene apmeklē ātrās ēdināšanas uzņēmumus?



7. Vai jūs ēdat mājās gatavotu ēdienu, vai pusfabrikātus?



8. Vai mājās gatavo latviskos ēdienus, kuri mantoti no iepriekšējām paaudzēm?



## **PĀRTIKA (ēdnīcas paradumi skolas virtuvē)**

Skolas virtuvi ar pārtikas produktiem apgādā tās pašas firmas un uzņēmumi, kas pagājušogad, kā arī pagasta pārvalde ir izaudzējusi savus kartupeļus, bet šajā mācību gadā ir pamainījusies skolas ēdnīcas pavāre, kas pirmajos 2 mēnešos ir mazliet dažādojusi ēdienkarti. Skolēni un skolotāji ir novērtējuši jaunpienākušo ēdienu – tefteļus, boršču ar pupiņām, launaga bērni tiek radināti pie rīsu vai mannas biežputrām ar ķīseli. Tā pat kā iepriekšējos gados, arī šogad katru dienu pusdienās ir salāti, kurus bērni var paši dozēt. Ir bērni, kam garšo svaigi salāti, ir, kuriem – nē.

### **ŪDENS** (*vides novērtējumu veica 1.un 2.klase*)

Skolai ir sava aka – dziļurbums, no kurienes ņem ūdeni. Ir uzstādīti ūdens filtri – ūdens ir tīrs un kvalitatīvs. Katru gadu tiek veiktas ūdens analīzes, divreiz gadā tiek dezinficētas ūdens caurules. Ir gan aukstais, gan karstais ūdens. Gada laikā skola vidēji patērē 127 m<sup>3</sup> ūdens. Skolā nav ūdens zudumu. Notekūdeņi tiek savākti un aizvadīti prom. Skolā ir pieejams dzeramais ūdens.

### **VESELĪGS DZĪVESVEIDS** (*vides novērtējumu veica 11.klase*)

Lai uzzinātu Dricānu vidusskolas audzēkņu viedokli un uzskatus par veselīgu dzīvesveidu, tika izveidota anketa “Veselīgs dzīvesveids”, tika aptaujāti 30 respondenti no dažādu vecumposmu klasēm.

23 no aptaujātajiem skolēniem uzskata sevi par veselīga dzīvesveida piekritējiem, un tieši tikpat bija to skolēnu, kuri katru dienu apēd kaut ko veselīgu. Taču uz jautājumu, vai skolas ēdnīcas piedāvājums ir veselīgs, tikai 12 respondenti atbildēja ar **JĀ**. Vēl bēdīgāks liekas fakts, ka 21 no aptaujātajiem skolēniem atzinās, ka viņu ģimenē īpaši nepievērš uzmanību veselīgam uzturam, jo ēd to, kas ir vieglāk un lētāk pieejams, un to, kas garšo. Tomēr iepriecina tas, ka, izvēloties no saldumiem un augļiem, lielākā daļa (17) izvēlētos augļus, 6 no aptaujātajiem nespēja dot priekšroku tikai vienam no piedāvātajiem variantiem un izvēlējās abus vienlīdz svarīgā līmenī.

Trīs veselīgākie ēdieni, pēc respondentu domām, ir:

- 1.vietā putra (22 skolēni)
- 2.vietā augļu salāti (18 skolēni)
- 3.vietā dārzeņu salāti (13 skolēni)

Vēl tika pieminēts dārzeņu sautējums, dārzeņu zupa, olas.

Kā redzam, mums vēl ir jāpiestrādā pie skolēnu motivācijas dzīvot pašiem veselīgi un aicināt arī ģimenes locekļus domāt par veselīgu pārtiku ikdienā.

### **MEŽS** (*vides novērtējumu veica 3.klase*)

Veicām pētījumu par to, kādas meža veltes šogad klases ģimenēs esam vākuši.

Tās ir mellenes, avenes, brūklenes, zemenes, sēnes.

Sēnes lielākais guvums- 30 kg gailenes dienā,

Ogas – mellenes 40 kg dienā

Zemenes 4 kg dienā

Lielākā daļa iedzīvotāju izmanto malkas apkuri. Kurināmais materiāls- apse, alksnis, egle, bērzs, priede.

Papildinot iepriekšējā gada pētījumu par skolas parku- tika iestādīta 1 ciedru priede.

Jaunās ābelītes deva labu ražu.

### **TRANSPORTS** (*vides novērtējumu veica 7.klase*)

Klase izstrādāja aptauju, lūk apkopotie rezultāti.

#### *Kādas ir transportlīdzekļu radītās negatīvās sekas:*

- Lielāka varbūtība iekļūt satiksmes negadījumos;
- Liels troksnis pilsētās un apdzīvotās vietās;
- Globālā sasilšana;
- Sastrēgumi + gaisa piesārņojums;

#### *Kāds būtu videi draudzīgs transports?*

- nodrošina ērtības un komfortu, nekaitējot veselībai un neizraisot spriedzi,
- atbalsta cilvēcisko vajadzību attīstības iespējas, ko nodrošina transporta veida, dzīvesvietas un dzīvesveida brīva izvēle,
- slāpēts trokšņu līmenis;
- ir drošs,
- ir rentabls,
- ir finansiāli pieejams visiem sabiedrības slāņiem;
- izmanto atjanojamus enerģijas avotus,
- rada minimālu izmešu apjomu,
- mazāki gabarīti, kuri minimāli izmanto zemi ceļu un stāvvietu vajadzībām.

#### *Kā skolas darbinieki un skolēni nokļūst līdz skolai?*

- Skolā darbinieki un skolēni ierodas:
  - kājām, ar personīgajām automašīnām,
  - satiksmes autobusiem,
  - velosipēdiem,
  - motorrolleriem un motociklu.

### *Skolas rūpes par videi draudzīgu transportu izmantošanu?*

- Pie skolas ir ierīkotas plašas velostāvvietas un autostāvvietas.
- Tiek organizēti un saskaņoti sabiedriskā transporta pārvadājumu rīsi uz visiem skolēniem nepieciešamajiem nokļuves virzieniem;
- Sadarbojoties ar kaimiņu skolām tiek apvienoti skolēnu pārvadājumi uz novadā un citur organizētajiem pasākumiem.

### *Kā varētu uzlabot transportlīdzekļu radīto piesārņojumu?*

- Palielināt sabiedriskā transporta skaitu un reisu biežumu;
- Velosipēdistu un gājēju skaita pieauguma sekmēšana;
- Mazāk gaisu piesārņojošu dzinēju ražošana;
- Degvielas efektivitātes uzlabošana;
- Atteikšanās no vecajām, nolietotajām automašīnām;
- Atlaišanas pircējiem, pērkot mazāk piesārņojošu, enerģētiski efektīvu braukšanas līdzekli.

### **ATKRITUMI** (*vides novērtējumu veica 6.klase*)

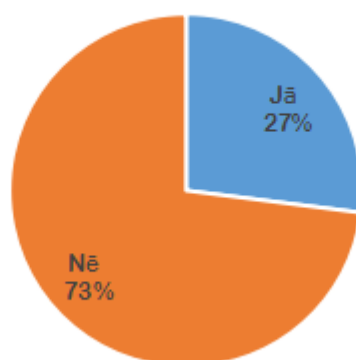
- Esam izpētījuši, ka Dricānu vidusskolas skolēni atkritumus izmet tiem paredzētajās vietās. Arī šķirošana ir pieejama, jo pie virtuves bez parastajiem atkritumu konteineriem atrodas arī tādi, kuros var mest plastmasu, stiklu un papīru.
- Aptaujā esam noskaidrojuši, ka katru dienu apkopējas savāc piecus 60 l maisus ar atkritumiem. Mēnesī izmantojam 8 iepakojumus pa 64 papīra dvieļiem katrā, kā arī 3 iepakojumus tualetes papīra pa 32 ruļļiem katrā. Papīra dvieļus skolēni varētu izmantot taupīgāk, jo izdevumi to iegādei ir lieli, iekonomēto naudu varētu novirzīt sporta inventāra iegādei.
- Katru dienu virtuvē tiek savākts spainis ēdiena pārpalikumu, bezgaļas ēdienreizēs pat 2 spaiņi. Mūsuprāt, tas ir pārāk daudz, ne visi novērtē veselīgu ēdienu.

## KLIMATA PĀRMAIŅAS *(vides novērtējumu veica 10.klase)*

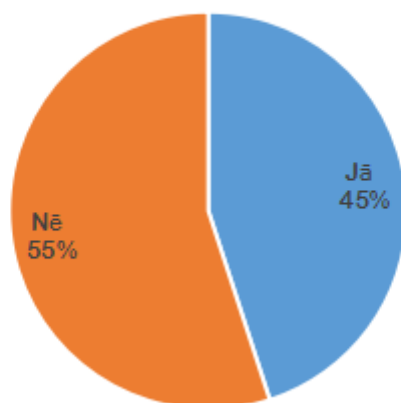
### 1. iestaadiit koku



### 2. ziedot sev nevajadzīgu apģērbu citiem

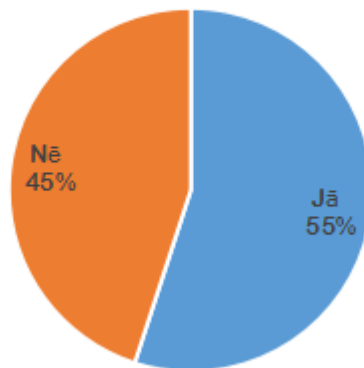


### 4. piešķirt otru dziivi plastmasas pudeleem

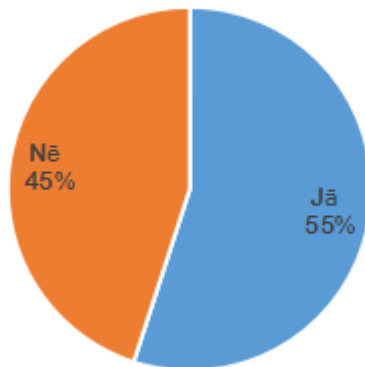




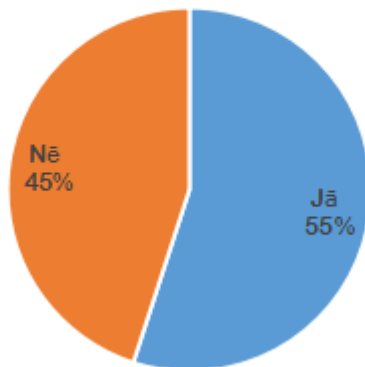
**5. atvienot no rozeteem ierīces, kas tobrīd netiek lietotas**



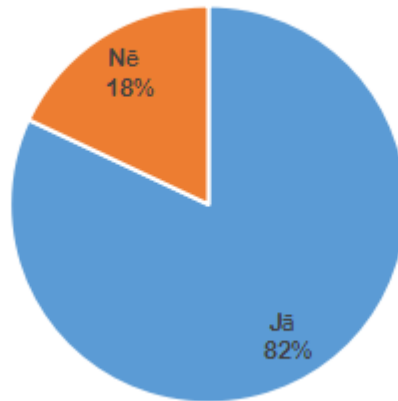
**sabiedrisko transportu**



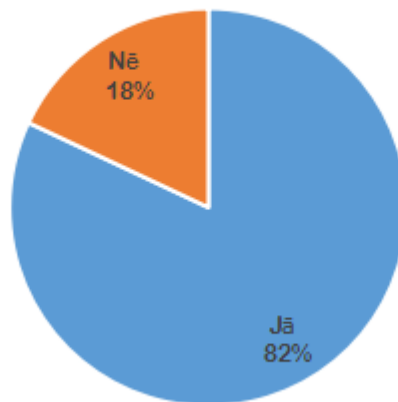
**7. lietot pēc iespējas vairāk ekonomiskaas spuldzes**



### 8. pēc darba vienmēr pilnībā izslēgt datoru



### 9. izejot no telpas, vienmēr izslēgt gaismu



Var secināt, ka lielākā daļa skolēnu gan atvieno no rozetēm ierīces, kas tobrīd netiek lietotas, gan biežāk iet kājām, izmanto velosipēdu, lieto pēc iespējas vairāk ekonomiskās spuldzes, pēc darba vienmēr pilnībā izslēdz datoru. Radikāli jāmaina paradumi un jāsāk šķirot atkritumus, jāievieš mājās dalīto atkritumu šķirošanu, jāiestāda koki, lai censtos mazināt klimata pārmaiņas.

### **BIOLOĢISKĀ DAUDZVEIDĪBA** (vides novērtējumu veica 12.klase)

Pētot vides novērtējumu 12.klase izsecināja, ka skolēni daļēji saprot jēdzienu bioloģiskā daudzveidība, tāpēc vairāk jāiet āra nodarbībās, kur pēta augus un

dzīvniekus. Kā katru gadu atjaunot koku un krūmu daudzveidību, ko dara Zaļākā klase. Skolēni slikti orientējās savvaļas augu, dzīvnieku, kā arī kultūraugu nosaukumos. Secinājums, kā atpazīt bioloģiskās daudzveidības sistemātiskos nosaukumus? Ekopadome ierosina veidot informatīvas norādes ar augu nosaukumu. Tas ir sarežģīts un materiālā nodrošinājuma prasīgs, bet nav neizdarāms.