

Projekta "Izdzīvošana dabā" apraksts

Ierosinātāja nosaukums	Valmieras novada pašvaldības Attīstības pārvaldes struktūrvienība "Projektu vadības nodaļa"
Projekta iesniedzējs	Valmieras novada pašvaldības Attīstības pārvaldes struktūrvienība "Projektu vadības nodaļa"
Finansēšanas avots	Eiropas Lauksaimniecības fonda lauku attīstībai (ELFLA)
Projekta indikatīvais īstenošanas termiņš	2027. gada maijs - 2027. gada augusts
Projekta kopējās izmaksas	6000,00 <i>euro</i>
Projekta ārējais līdzfinansējums	6000,00 <i>euro</i>
Pašvaldības līdzfinansējums	0 <i>euro</i>
Kopsavilkums par projekta ietvaros veicamajām darbībām (aktivitātēm) un sasniedzamajiem rezultātiem	Projekta mērķis ir sasniegt vismaz 30 Ziemeļgaujas reģiona jauniešiem (vecumā no 13 līdz 15 gadiem) iziet no ikdienas komforta rāmjiem un atjaunot psihoemocionālo enerģiju dabas vidē, triju mēnešu periodā īstenojot secīgu 3 aktivitāšu ciklu. Mērķa izvērsums un pamatojums aktivitātēm: Tehnoloģiju detokss un mentālā veselība: Primārais uzdevums ir izraut jauniešus no digitālās vides. Diennakts bez viedtālruniem palīdz "pārstartēt" prātu, samazina trauksmi un māca gūt prieku no tūlītējas, reālas klātbūtnes dabā. Praktisko dzīves prasmju apguve (Izdzīvošana): Mūsdienu jauniešiem bieži trūkst elementāru praktisko iemaņu. Nometne māca patstāvību — kā pašam iekurt uguni, pagatavot ēdienu, uzcelt patvērumu un orientēties apvidū bez GPS. Komandas darbs un socializēšanās: Trīs spēļu cikls (prāta, spēka un izturības) un kopīgā saimniekošana piespiež jauniešus darboties kā vienotai komandai, attīstot līderību, empātiju un savstarpējo komunikāciju, kas digitālajā laikmetā mazinās. Vietējā dabas mantojuma novērtēšana: Darbošanās tieši Ziemeļgaujas teritorijā veido jauniešos izpratni par vietējās dabas skaistumu, ekoloģiju un saudzīgu izturēšanos pret apkārtnējo vidi. Galvenie projekta uzdevumi: 1.Attīstīt praktiskās izdzīvošanas un patstāvīgas āra dzīves prasmes Uzdevuma būtība: Sniegt jauniešiem zināšanas un reālu pieredzi ikdienas procesu nodrošināšanā dabas apstākļos. Darbības: Mācīt jauniešiem patstāvīgi iekurt ugunsgrūdu, sagatavot pilnvērtīgu ēdienu, orientēties apvidū pēc dabas zīmēm un kartes, kā arī izveidot drošu, nakšņošanai piemērotu patvērumu zem kļājas debess. 2.Veicināt digitālo detoksu un psihoemocionālās enerģijas atjaunošanu Uzdevuma būtība: Uz divām diennakti pilnībā izolēt jauniešus no tehnoloģiju un sociālo tīklu ietekmes, lai mazinātu digitālo nogurumu un trauksmi. Darbības: Nodrošināt kontrolētu viedierīču nodošanu un aizstāt ekrāna laiku ar jēgpilnām āra aktivitātēm, refleksijas apliem pie ugunsgrūda un apzinātības praksēm (piemēram, rīta izkustēšanos un zvaigžņu vērošanu), kas palīdz atjaunot mentālo fokusu un prāta mieru.

3. Stiprināt jauniešu savstarpējo sadarbību, komunikāciju un komandas garu

Uzdevuma būtība: Saliedēt 15 jauniešu grupu (diennakts nometnē), veidojot drošu un atbalstošu vidi sociālo prasmju pilnveidošanai klātienē.

Darbības: Organizēt trīs spēļu ciklu (prāta, spēka un izturības spēles), kas prasa vienotu stratēģiju, savstarpēju uzticēšanos un fizisku/emocionālu noturību, kā arī sadalīt ikdienas saimnieciskos pienākumus (ēdiena gatavošanu, nometnes uzturēšanu), veicinot piederības sajūtu un līderības prasmes.

Projekta kvantitatīvie rādītāji:

1. Projekta mērķauditorija un dalībnieki: Sagatavota un īstenota nometne **30 jauniešiem** (vecumā no 13 līdz 15 gadiem, atkarībā no mērķgrupas specifikācijas). Piesaistīti un nometnes norisē iesaistīti vismaz **2–3 jomas speciālisti/mentor** (piemēram, āra dzīves instruktors, saliedēšanas spēļu vadītājs, uztura vai medmāsas palīgs drošībai)
Projekta norises laiks un ilgums: Īstenots **3 aktivitāšu cikli** ar kopējo ilgumu **2 diennakts** (vismaz 24 stundu nepārtraukta programma brīvā dabā), kur Aizvadīta 1 nakts zem klajas debess (pašu būvētās nojumēs vai teltīs) un noslēguma pēspusdienu.
2. Aktivitāšu un satura apjoms:
Noorganizēts un aizvadīts **1 saliedēšanās trīs spēļu cikls**, kas ietver:
1 prāta spēli (orientēšanās/izzina),
1 spēka spēli (fiziskie izaicinājumi),
1 izturības spēli (komandas saliedēšanās).
Īstenotas vismaz **3 praktiskās meistarklases** (nometnes vietas būvniecība, droša ugunsкура iekuršana un izdzīvošanas pārgājiens).
Aizvadītas **2 refleksijas un diskusiju cēlieni** pie ugunsкура un nometnes noslēgumā, par mentālo veselību un ekoloģiju.
3. Ēdināšanas un saimnieciskie rādītāji: Nodrošinātas un kopīgi pagatavotas 6 līdz 7 ēdienreizes visa projekta laikā.
4. Publicitāte un atpazīstamība: Publicētas vismaz 2 bilde/ziņas un 1 preses relīze (piemēram, sociālajos tīklos un nosūtīta vietējā Ziemeļgaujas medijā/mājaslapā) par projekta norisi un rezultātiem

Projekta kvalitatīvie rādītāji (ieguvumi un izmaiņas mērķgrupas uzvedībā):

1. Uzlabotas praktiskās patstāvības un āra dzīves prasmes: Jaunieši ir apguvuši bāzes iemaņas izdzīvošanai dabā (uguns iekuršana, patvēruma būve, orientēšanās un ēdiena gatavošana lauka apstākļos). Viņi spēj patstāvīgi un droši rīkoties krīzes vai neparedzētās situācijās ārpus pilsētas vides, kā arī apzinās saudzīgas izturēšanās principus pret dabu.

2. Paaugstināta psihoemocionālā noturība un apzinātība (digitālais detokss): Pilnīga atteikšanās no viedierīcēm uz 24 stundām ir palīdzējusi jauniešiem samazināt ikdienas stresa un trauksmes līmeni. Dalībnieki ir guvuši praktisku pieredzi mentālās enerģijas atjaunošanā caur klātbūtni dabā, izprot tehnoloģiju līdzsvara nozīmi ikdienā un ir guvuši motivāciju biežāk izvēlēties aktīvu atpūtu svaigā gaisā.

3. Stiprinātas klātienē sociālās prasmes un komandas saliedētība: Caur trīs spēļu ciklu un kopīgu saimniekošanu ir veicināta jauniešu spēja sadarboties, uzticēties, risināt konfliktus un pieņemt kopīgus lēmumus bez digitālās vides starpniecības. Ir izveidots ciešāks savstarpējais kontakts un atbalsta mehānismi Ziemeļgaujas reģiona jauniešu vidū, mazinot sociālo izolētību.