



**KAS MAKSĀ PAR MŪSU APĢĒRBU?**

# **PATIESĀ CENA**

**Globālās izglītības nedēļa 2018  
20.- 28.11. visā Latvijā**

## **Tkrekla stāsts**

---

INFORMATĪVS UN METODISKS MATERIĀLS

**Materiāla autors:**

Latvijas Platforma attīstības sadarbībai.

Materiāla izstrādei izmantota brīvpieejas informācija, tai skaitā, pinterest.com, pexels.com, pixabay.com, fashionrevolution.org, kā arī citi resursi.

Materiālu drīkst izmantot informatīvos un izglītojošos.

Materiāls tapis Globālās izglītības nedēļas 2018 ietvaros.

Latvijas Platforma attīstības sadarbībai (LAPAS) kopā ar sadarbības partneriem – Ārlietu ministriju, UNESCO LNK, Zviedrijas vēstniecību, Zviedrijas institūtu, Fashion Revolution un LAPSA, 2018.gadā no 20. līdz 28. novembrim aicina Latvijas izglītības iestādes, bērnu un jauniešu centrus, bibliotēkas, pašvaldības un ikvienu interesentu iesaistīties Globālās izglītības nedēļas informatīvi izglītojošā akcijā par ilgtspējīgu attīstību "PATIESĀ CENA" ar fokusu uz modes industriju. Ja mēs pārkam lētāk, kāds cits par to maksā vairāk – ar savu veselību, labklājību, pat dzīvību.

Akcijas mērķis ir iesaistīt iespējami daudz interesentus un kopīgi veidot informatīvi izglītojošas aktivitātes par ilgtspējīgas attīstības jautājumiem (globālā attīstība, vides aizsardzība, sociālais taisīgums u.c.).

**Vairāk par akciju sociālajos tīklos:**

<https://www.facebook.com/Globalasizglitibasnedela/>  
@LAPAS\_LV @UNESCO\_LNK

Globālās izglītības nedēļa (GIN) 2018.gadā notiek 15 Eiropas valstīs. Tās iniciators ir Eiropas Padomes Ziemeļu Dienvidu centrs. Latvijā GIN notiek jau piekto gadu, to īsteno Latvijas Platforma attīstības sadarbībai kopā ar biedru organizācijām un partneriem – augstskolām, izglītības iestādēm un citiem atbalstītājiem reģionos. GIN ietvaros notiek vairāki desmiti pasākumu visā Latvijā, iesaistot simtiem interesentus diskusijās par Latviju un globālo pasauli. 2018.gadā GIN īstenošanu atbalsta Ārlietu ministrija, Zviedrijas vēstniecība, Zviedrijas institūts, Fashion Revolution Latvia, UNESCO LNK

# Saturs

---

<b>Izzinošā daļa</b> .....	<b>4</b>
<b>Nodarbību ierosmes</b> .....	<b>5</b>
<b>Seši T-krekla stāsti</b> .....	<b>7</b>
1. stāsts: Ūdens.....	8
2. stāsts: Ķīmija .....	9
3. stāsts: Fosilais kurināmais.....	10
4. stāsts: Atkritumi.....	11
5. stāsts: Klimata pārmaiņas.....	12
6. stāsts: Cilvēki .....	13
Ar ko sākt .....	14
<b>Radošā daļa</b> .....	<b>15</b>
1. Somu darbnīca.....	17
Cita veida somu idejas.....	18
2. Šaļļu darbnīca .....	19
Cita veida šaļļu idejas.....	20
3. Dzīvnieku rotaļlietu darbnīca .....	22
4. Dekoru darbnīca .....	22
5. Rotu un aksesuāru idejas idejas.....	23
Rokassprādzes .....	24
Matu rotas .....	25
Dekori .....	26
6. Saimniecībā noderīgas lietas.....	27



# Izzinošā daļa

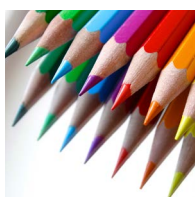
---



# Nodarbību ierosmes

---

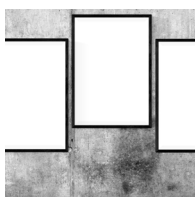
Šajā sadaļā ir sniegtas ierosmes nodarbību izziņošanās daļas plāniem dažādām vecuma un interešu grupām. Atkarībā no nodarbības dalībnieku vecuma, var izmantot daļu vai visas sešas perspektīvas T-krekla stāstam, diskusiju jautājumus un tālākās rīcības. Papildus materiāli un diskusijas jautājumi pieejami arī ātrās modes industrijai veltītajā LAPAS izdevumā “Pasaule kļūst labāka” (Nr.4, 2018. gada novembris).



## 1. Izkrāso T-kreklu

---

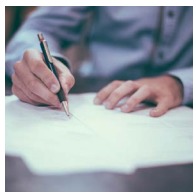
Nodarbības dalībnieki tiek aicināti uzzīmēt T-kreklu vai viņiem tiek izsniegti jau gatavi T-krekla zīmējumi. Dalībnieki izkrāso T-kreklu.



## 2. Plakāts par atbildīgu drēbju lietošanu

---

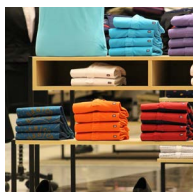
Nodarbības dalībnieki zīmē plakātus, kas aicina uz kādu no atbildīgām rīcībām drēbju lietošanai (skat.sadaļu “Ar ko sākt”). Dalībnieki pamato, kāpēc viņi izvēlējušies tieši šo rīcību.



### 3. Vēstule sava apģērba šuvējam

---

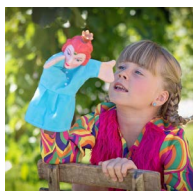
Nodarbības dalībnieki raksta individuālas vēstules cilvēkam, kas šuvis viņa kādu no drēbju gabaliem.



### 4. T-krekla stāsts

---

Tiek izveidotas 6 "stacijas", kurās ir pieejami T-krekla stāsti. Dalībnieki sadalās sešās grupās, katrā izlasa vienu no T-krekla stāstiem. Tālāk vai nu grupas rotē, kamēr izlasa visus stāstus, vai arī uzreiz tiek veidota kopējā diskusija par dažādām perspektīvām.



### 5. Lomu spēle

---

Dalībnieki iepazīstas ar kādu no "ātrās modes" perspektīvām, fokusējoties uz cilvēkstāstu apģērbu šuvējam.

Dalībnieki sadalās grupās un izspēlē T-krekla ražošanas stāstu, iejutoties kāda modes industrijas darbinieka ādā. Grupa var izvēlēties lomas, kā arī tās var iedalīt, piemēram, rūpnīcas vadītājs, darbu uzraugs, šuvējs, šuvēja ģimene, pircējs un citas.

Pēc lomu spēlēm tiek veidota refleksija par dalībnieku pārdomām, izjūtām.

---

Katru no nodarbībām būtu jābeidz ar skaidru ziņu, kādi ir nākamie soļi, lai Pasaule kļūtu labāka un mazinātos ātrās modes industrijas ietekme uz cilvēkiem un vidi.

Izzinošo daļu var turpināt radošā daļa kā pirmais solis atbildīgai rīcībai, veidojot piemērus, kā T-krekla stāstu var turpināt pats nodarbības dalībnieks, dodot tam "otro dzīvi".



# Seši T-krekla stāsti

---



1. STĀSTS:

## Ūdens

---

- > Lai saražotu vienu kokvilnas T-kreklu, ir nepieciešami apmēram 2700 litri ūdens. Viens cilvēks tik daudz izdzer apmēram 2,5 gados.
- > Vairāk kā miljardam cilvēku pasaulē nav pieejas dzeramajam ūdenim.
- > Mode šobrīd ir otrā industrija pēc patēriņa un ietekmes uz ūdens piesārņojumu. Pasaules Banka ir brīdinājusi, ka 20% ūdens piesārņojuma ir no modes industrijas.
- > Apmēram 70% no pasaulē patērētā ūdens tiek izmantoti lauksaimniecībā. Iz-mantojot efektīvākas lauksaimniecības metodes, ir iespējams šo ūdens patēri-ņu samazināt.
- > Kokvilna skaitās "slāpstošais" augs. Ceturtā lielākā jūra – Arāla jūra, 2015.gadā izzuda, jo upes, kas tajā ietecēja, kļuva sausas, jo "baroja" kokvilnas laukus.
- > Ķīnā, kur "ātrā" apģērba ražotāji iegāž ūdeņos apmēram 2,5 miljardu tonnu at-kritumu produktu gadā, 40% upju un ezeru ir augsti toksiski. PH līmenis Ķīnas ūdeņos ir tik augsts, ka tas ne tikai ietekmē zivis, bet arī rada acu un ādas sāpes cilvēkiem.





2. STĀSTS:

## Ķīmija

---

- > Kādā Ķīnas provincē, kura ražo lielu daļu modes industrijas pieprasījumu, Greenpeace analizēja 21 ūdens paraugu, un 17 no tiem saturēja augsti toksiskus smagos metālus.
- > Modes industrija šobrīd izmanto 9 miljardus kg ķīmisko vielu gadā. No apmēram 2000 vielām, ko izmanto "ātrā" mode, tikai 16 kā drošus cilvēka veselībai ir apstiprinājusi EPA ASV.
- > Kokvilnas audzēšanai tiek izmantoti tikai 2% zemes, bet tā izmanto 25% no pasaulē lietotajiem pesticīdiem un 11% no pasaules insekticīdiem.
- > Vairāki veikali un uzņēmumi ir atsaukuši no pārdošanas kādus apģērbus, jo tie, piemēram, satur kancerogēnas vielas augstā apjomā.
- > Ķīmiskas ir arī apģērbu krāsas un uzdrukas.



3. STĀSTS:

## Fosilais kurināmais

---

- > Fosilais kurināmais ir lielākais drauds klimata pārmaiņām.
- > T-krekli nav tikai no kokvilnas, bieži tiem ir arī pievienots, piemēram, poliesters, neilons, elastāns.
- > 90% apģērba, ko mēs valkājam, ir tieši no šīm ķīmiskajām izejvielām – naftas produkti. Šo šķiedru ražošana pieprasa ļoti daudz enerģijas un rada daudz CO<sub>2</sub>. Viena tonna poliestera rada piecas tonnas CO<sub>2</sub>.
- > Ķīmiskās krāsvielas un šķiedra rada arī ādas alerģijas.



4. STĀSTS:

## Atkritumi

---

- > Tikai 15% saražoto apģērbu tiek pārstrādāti.
- > 85% audumu nokļūst izgāztuvēs, kur tie sadalās apmēram 40 gados, ja tiem pievienots neilons, bet 200 gados – ja poliesters. Šajā procesā tie piesārņo zemi ar ķīmikālijām un smagajiem metāliem.
- > Tikai ASV vien gadā tiek izmestas 14 miljoni tonnas apģērbu atkritumu. Ja tos pārstrādātu, ieguvums būtu analogs, ja katru gadu automašīnu skaitu samazinātu par 7.3 miljoniem, tā samazinot to radīto piesārņojumu.
- > Katra pārstrādātā tonna audumu, “izglābj” apmēram 20 tonnas CO<sub>2</sub>.



5. STĀSTS:

## Klimata pārmaiņas

---

- > Viens balts sieviešu T-krekls rada 3.3kg CO<sub>2</sub>. Kopumā modes industrija rada ļoti daudz CO<sub>2</sub>, veidojot globālo sasilšanu.
- > Tas, kā mēs rīkojamies ar drēbēm pēc to nopirkšanas, ārkārtīgi ietekmē vidi – kā un cik bieži tās mazgājam.
- > Tikai Ķīna vien ar savām tekstila fabrikām rada 3 miljardus tonnu sodrēju gadā, radot elpošanas problēmas cilvēkiem, kas dzīvo šajos reģionos un kritiski negatīvi ietekmējot vidi.
- > Īpaši kaitīgas ir ķīmiskās šķiedras kā neilons un poliesters. No vienas tonnas poliestera rodas 9.52 tonnas CO<sub>2</sub>.



## 6. STĀSTS:

# Cilvēki

- > Apmēram 40 miljoni cilvēku ir iesaistīti modes industrijā, apmēram 85% no viņiem ir sievietes.
- > Pēc 2011.gada SticheUp ziņojuma 3/4 industrijā nodarbinātās sievietes saņem verbālus uzbrukumus, puse – tiek fiziski ietekmētas.
- > Minimālā alga šajā nozarē Bangladešā ir 0.32 dolāra centi stundā.
- > Starptautiskā darba organizācija (ILO) ir ziņojusi, ka pasaulē ir nodarbināti 170 miljoni bērnu, daudzus no viņiem ekspluatē modes ražotāji. Bērni strādā visos ražošanas posmos – no kokvilnas sēklu audzēšanas, novākšanas, diegu tīšanas līdz drēbju ražošanai.
- > Darba dienas ir 10-12 stundas ilgas, dažkārt pat 18 stundas garas. Ja ir nepieciešams neatliekami doties prom no darba, piemēram, dēļ veselības vajadzībām, visbiežāk tiek samazināta alga vai cilvēks tiek atlaists.
- > Pret grūtniecēm bieži ir negatīva attieksme un diskriminācija.
- > Imigranti tiek nodarbināti bez līgumiem, tādējādi viņus var apkrāpt un diskriminēt.
- > Strādnieki, kas vēlas veidot arodbiedrības, visbiežāk tiek atlaisti.

# Ar ko sākt

---

1. Lietot drēbes ilgāk
2. Pirkt mazāk, bet kvalitatīvākas lietas, kas kalpos ilgāk
3. Izvēlēties organiskās izejvielas, ražotājus ar videi draudzīgas ražošanas sertifikātiem
4. Nepirkt drēbes, kuras nevilksi, pat, ja tās ir ļoti lētas
5. Mazgāt drēbes ar pilnu veļas mašīnu
6. Organizēt Brīvības – mainīšanos ar drēbēm – tas, kas tev vairs nepatīk, patīks citiem
7. Iepirkties lietoto preču veikalos, tā paildzinot lietu dzīvi
8. Pārstrādāt drēbes interesantās un noderīgās lietās
9. Pāršūt vecās drēbes par jaunām
10. Piedalīties akcijās par atbildīgu modi

## MEKLĒ VAIRĀK

### Starptautiski:

- > <https://www.fashionrevolution.org>
- > Sociālajos tīklos: #WhoMadeMyClothes #IMadeYourClothes

### Latvijā:

- > Biedrība "Zaļā Brīvība"  
[www.zalabriviba.lv](http://www.zalabriviba.lv) @ZalaBriviba
- > Biedrība Latvijas Platforma attīstības sadarbībai  
[www.lapas.lv](http://www.lapas.lv) @LAPAS\_LV
- > Fashion Revolution Latvia  
<https://www.facebook.com/FashRevLv/>
- > Otrā Elpa  
[www.otraelpa.lv](http://www.otraelpa.lv) @Otra\_elpa



# Radošā daļa

---

Šajā sadaļā ir apkopotas ierosmes radošajai nodarbību daļai – ko interesantu un noderīgu var pagatavot no apnikuša vai savu mūžu nokalpojuša T-krekla.

Katrai darbnīcai ir detalizēti aprakstīts viena produkta izstrādes process, taču beigu daļā ir sniegtas ierosmes arī uz citiem variantiem, kas ir iespējami, video pamācībām un citiem resursiem.

Nodarbības var adaptēt, atbilstoši dalībnieku vecumam un interesēm, atvēlētajam laikam un citiem pieejamajiem resursiem.

Interneta plašumos ir pieejami arī sarežģītāki produkti – kleitas, priekšauti, ko var radīt jau ar profesionālāku atbalstu. Mēs izvēlējamies tādus, ko var paveikt jebkurš. Un paši testējam to izstrādi. Ja varam mēs – jūs arī!

## **DAŽI PADOMI NO MŪSU TESTĒŠANAS:**

- 1.** Daļai produktu ir nepieciešams, lai audums “savērpjas” rullītī – tas vislabāk izdevās ar visparastākajiem T-krekliem. Tie, kas bija biezāki, ar izteiktāku “skujiņu”, nevērpās tik labi. Savērpšanu veido, vienkārši pastiepjot katru bārksti.
- 2.** Katram dalībniekam ir nepieciešamas labas šķēres, jo visās versijās T-krekls būs jāgriež. Dažkārt daudz un vairākās kārtās – būs vajadzīga gan pacietība, gan spēks.
- 3.** Šūšanu atsevišķos gadījumos var aizstāt ar karsto līmi.
- 4.** Papildmateriālus var aizstāt, atkarībā no pieejamā – jo vairāk un dažādāki tie būs, jo radošāks un interesantāks var izvērsties process. Mēs izvēlējamies vienkāršākās versijas, bet piemēros redzēsiet arī mākslas darbu cienīgus risinājumus.
- 5.** Ar T-krekla pārstrādi vēlams rīkoties atbildīgi – nemetot ārā lieko, jo varbūt kāda cita darbiņam noderēs atgriezumi – rezultāts būs krāsaināks.

Lai veicas!

Gaidīsim foto ar rezultātiem!

Dalieties arī sociālajos tīklos ar tēmturi

**#GIN2018!**





# 1. Somu darbnīca



- > T-kreklam nogriež roku daļu un apakšējo biezo vīli
- > Apgriež otrādi, izvēlas bārkstu garumu un novelk līniju.
- > Sagriež bārkstis.
- > Garums un platums – gaumes jautājums
- > Apgriež T-kreklu uz “pareizo” pusi.
- > Bārkstis izstaipa, lai veidojas rullītis.
- > Galējo bārksti ar vīli atstāj brīvu.
- > Pārējās sien kopā ar pretējo bārksti.
- > Tad veido nākamo sējumu kārtu, sienot gala bārksti ar vienu no nākamā pāra. Turpina šādi “krustot” pārus.
- > Un – soma gatava!



**Video pamācība:**

[https://www.youtube.com/watch?v=M3j1BO\\_01z0](https://www.youtube.com/watch?v=M3j1BO_01z0)

# Cita veida somu idejas



Interneta resurss:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=272&v=Cy5bDh98E3A](https://www.youtube.com/watch?time_continue=272&v=Cy5bDh98E3A)



**B** Shirt to Shop



## 2. Šaļu darbnīca

---



- > Nogriež T-krekla apakšējo daļu.
- > Sagriež to bārkstīs vēlamā garumā un platumā.
- > Pavelk bārkstis, lai tās sarullētos.



- > Un- šalle gatava!



Šalli var atsvaidzināt arī ar dažādām krāsām. Piemēram, punktiņiem.

Tāpat var vienkārši izvēlēties krāsainus T-kreklus, kas ir krāšņi jau paši par sevi.

Var veidot šalles bez bārkstīm.

# Cita veida šaļļu idejas

---



**Interneta resurss:**

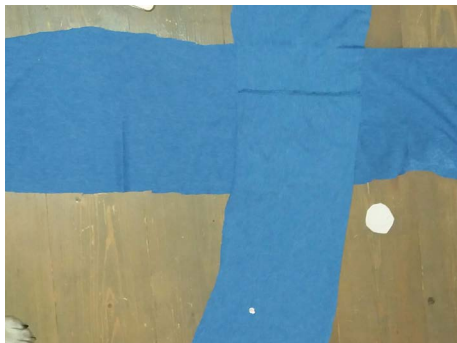
<https://www.youtube.com/watch?v=w3zAmLzzjis>

<https://www.kevinandamanda.com/make-this-quick-n-easy-ringlet-t-shirt-scarf/>



# 3. Dzīvnieku rotaļlietu darbnīca

---

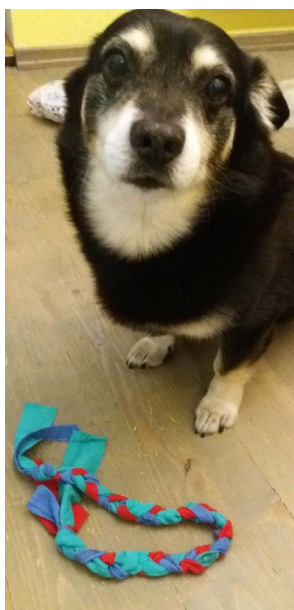


- > Nogriež divas platas T-krekla strēmeles, ko saliek krustām.



- > Pa vidu liek tenisa bumbiņu, nosien.
- > Katru strēmeli sagriež trīs bārkstīs, kuras sapin.

- > Un manta gatava!



Vienkāršākā versijā var arī sapīt trīs strēmeles.  
Vai veidot resnākus pinumus no vairākām strēmelmēm

# 4. Dekoru darbnīca

## I heart NY Artwork Tutorial



- > Vismazākajiem – izgriez sava T-krekla esošu zīmējumu vai uzzīmē pats jaunu.
- > Uzlīmē uz kartona un gatavs!
- > Var ielikt arī rāmīšos.

# 5. Rotu un aksesuāru idejas

## Kaklarotas



Interneta resurss:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZjaCEsb7tZY>

<https://www.youtube.com/watch?v=Jw2LS-cr5vs>



# Rokassprādzes



**Interneta resurss:**

[https://www.youtube.com/watch?v=vy9XMfMwu\\_I](https://www.youtube.com/watch?v=vy9XMfMwu_I)

<https://www.youtube.com/watch?v=dcOXQrqf6PU>





# Matu rotas



Interneta resurss:

<https://www.youtube.com/watch?v=InGzy0Htlac&t=62s>



# Dekori



**Interneta resurss:**

<https://www.youtube.com/watch?v=5YLnE9HVhe4>

<https://www.youtube.com/watch?v=ULVsabEPOio>



# 6. Saimniecībā noderīgas lietas

---



## Interneta resurss:

<https://www.youtube.com/watch?v=R07Moei7Ekk>

[https://www.youtube.com/watch?v=80iSR\\_UKspA](https://www.youtube.com/watch?v=80iSR_UKspA)

<https://www.youtube.com/watch?v=R2FyCQgovYo>





**Vēlam veiksmi!**

---