



AR4Reclothing



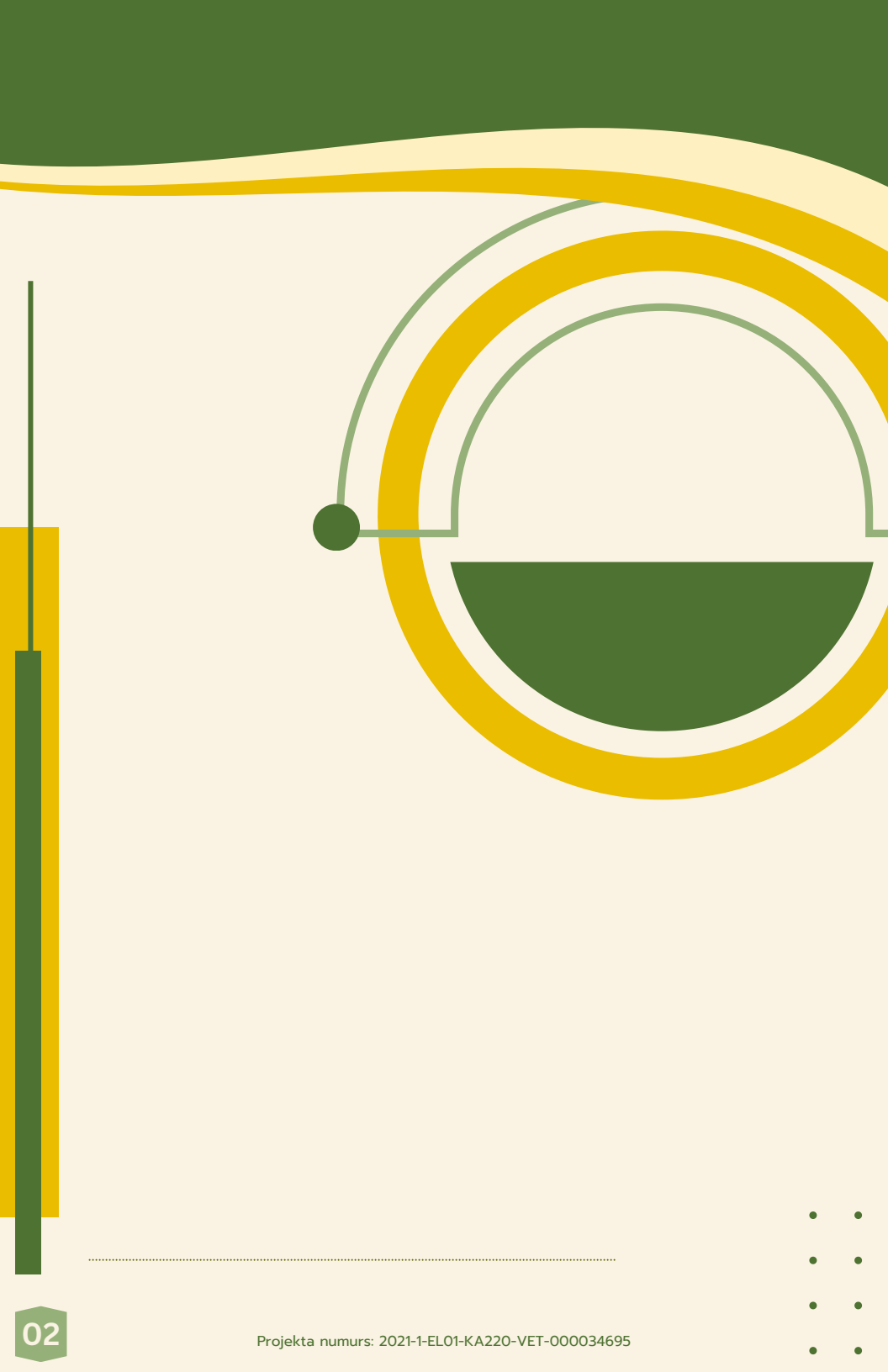
# "Pārmaiņu pavedieni"

ILGTSPĒJAS UN VIENLĪDZĪBAS  
STIPRINĀŠANA, IZMANTOJOT  
TEKSTILMATERIĀLU AUGŠUPCIKLĒŠANU  
(UPCYCLING)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Eiropas Komisijas atbalsts šīs publikācijas sagatavošanai nav satura apstiprinājums, kas atspoguļo tikai autoru viedokli, un Komisiju nevar saukt pie atbildības par jebkādu tajā ietvertās informācijas izmantošanu.  
Projekta numurs: 2021-1-EL01-KA220-VET-000034695



# Levads



Projekta konsorciju veido septiņi dažādi partneri no šādām Eiropas valstīm: Grieķija, Rumānija, Nīderlande, Polija, Latvija un Spānija.

Partneri ir apvienojušies kopīgam mērķim - palielināt izpratni par vides ilgtspējības, īpaši tekstilmateriālu augšupciklēšanas (upcycling), saistību ar dzimumu līdztiesību.

Buklets ir izstrādāts tekstilrūpniecības ekspertu un citu ieinteresēto personu lietošanai. Tas lietojams kopā ar AR lietotni, kas parāda īpašus scenārijus par dažādiem tekstilizstrādājumu ražošanas un atkārtotas izmantošanas, kā arī dzimumu līdztiesības aspektiem.

Lietotni var lejupielādēt projekta tīmekļa vietnē vai skenējot norādīto QR kodu.



”

# Esī sveicināts, dārgais draugs!



Es esmu Laura. Un šis ir mans mazdēls Džo!  
Visu mūžu esmu cīnījies par dzimumu  
līdztiesību.

“Pārmaiņu pavedieni” ir saistošs ceļojums,  
kurā savijas vides ilgtspējības un dzimumu  
līdztiesības jomas.

*Atļaujiet jums to parādīt!*





”

## Sākums

Vispirms migrantu krīze, tad COVID un tagad Ukrainas karš...

Cik daudz vēl mūsu planēta spēj izturēt?

Kamēr vide kļūst arvien nabadzīgāka un nabadzīgāka resursu ziņā, priekšplānā izvirzās dzimumu atšķirības.

Abas šķietami atšķirīgās problēmas vieno dziļa saikne, un katra no tām neskaitāmos veidos ietekmē viena otru. Tomēr sieviešu iespēju palielināšana var būt pārveidojošs spēks vides ilgtspējas meklējumos.

Mans mērķis ir izveidot noturīgu pasauli, kurā tiek veicināta gan apkārtējās vides saglabāšana, gan dzimumu līdztiesība.



# Lietotne AR4Reclothing

Neuztraucies, vecmāmiņ!  
Nākotne ir mūsu rokās!

Lietotnē **AR4Reclothing** tiek izmantota paplašinātās realitātes tehnoloģija, lai sniegtu informāciju par to, kā tekstilmateriālu augšupciklēšana (upcycling) var pozitīvi ietekmēt dzimumu līdztiesību!

Esmu sagatavojis divdesmit piecus (25) reālās dzīves scenārijus, lai jūs uzzinātu, kā to izdarīt! Un, kas zina, iespējams, arī jūs varēsiet uzlabot savas prasmes!

Uzmanību! Tā nav tikai lietotne! Tā ir spēle! Par katru scenāriju attēlu, kuru noskenēsiet ar mobilā telefona kameru, iegūsiet punktus.

Neaizmirstiet pārlicināties, ka ir noskenēti visi attēli, lai iegūtu pilnu pieredzi!





# 1.modulis

**Dzimumu līdztiesības loma vides ilgtspējībā un dzimumu līdztiesībā balstītas mācību metodes**

1

## **Veselībai un videi bīstamas ķīmiskas vielas tekstiluzņēmumā**

Tekstiluzņēmumā tiek atklāts, ka ražošanā tiek izmantotas piesārņojošas ķīmiskas vielas, kas negatīvi ietekmē vidi un strādājošo veselību.





# 1.modulis

**Dzimumu līdztiesības loma vides ilgtspējībā un dzimumu līdztiesībā balstītas mācību metodes**

2

## **Augšupciklēšanas (upcycling) jeb atkārtotas izmantošanas darbsemināri**

Pilsētu kopienās daudzas sievietes ir ieinteresētas apģērbu augšupciklēšanā jeb atkārtotā izmantošanā, taču viņām nav pieejami tam nepieciešamie resursi un zināšanas.







# 1.modulis

**Dzimumu līdztiesības loma vides ilgtspējībā un dzimumu līdztiesībā balstītas mācību metodes**

3

## **Tekstila atkritummateriāli**

Apģērbu ražotnē atklājas, ka ražošanas procesā rodas liels daudzums tekstila atkritummateriāli, kas netiek pienācīgi pārstrādāti, tādējādi radot vides piesārņojumu.



# 1.modulis

**Dzimumu līdztiesības loma vides ilgtspējībā un dzimumu līdztiesībā balstītas mācību metodes**

4

## Kopizglītība

Vienā skolā zēni pārsvarā iegūst ar zinātni un matemātiku saistītu izglītību, savukārt meitenes tiek virzītas uz sadzīves aktivitātēm un amatniecību, turklāt viņas netiek mudinātas piedalīties vides projektos.





# 1.modulis

**Dzimumu līdztiesības loma vides ilgtspējībā un dzimumu līdztiesībā balstītas mācību metodes**

**5**

## **Piekrastes piesārņojums ar plastmasu: sintētiskais piesārņojums**

Kādā piekrastes kopienā atklājas, ka pludmalēs un okeānā palielinās plastmasas atkritumu, tostarp no sintētiskiem materiāliem izgatavotu apģērbu, uzkrāšanās.





Tagad, kad esat izskatījis 1.moduļa scenārijus, kā būtu ar **pašrefleksiju**?

*Kā jūs plānojat integrēt dzimumu līdztiesības mācību metodes savos turpmākajos centienos veicināt vides ilgtspējību?*



SCAN ME



# 2.modulis

**Ilgtpējīga prakse apģērbu ražošanā**

## **Izprotiet apģērbu ražošanas pamatus**

Apģērbu rūpniecībā ražošanas plūsma sākas ar materiālu sagatavošanu, turpinās ar specifiskām darbībām piegriešanas telpā, darbībām šūšanas telpā, apdari, un noslēdzas ar uzglabāšanu/piegādi. Piegriešanas telpā izejmateriāls vispirms tiek izklāts un pēc tam piegriezts.





# 2.modulis

Ilgspējīga prakse apģērbu ražošanā

**Analizējiet dažādus līdzekļus ceļā uz ilgtspējīgāku vidi**

2

Apģērbu rūpniecība nodrošina skaistus un pārsteidzošus priekšmetus, taču rada arī dažāda veida atkritumus. Lai samazinātu atkritumu daudzumu, tie jāšķiro atbilstoši dažādiem kritērijiem.

SCAN ME



## 2.modulis

Ilgspējīga prakse apģērbu ražošanā

**Nosakiet visefektīvākās apģērbu ražošanas prakses, kas nodrošina ilgtspējību**

Ražošanas process ir būtisks solis apģērbu modeļu izstrādē. Materiāls veicina apģērba estētiku, funkcionalitāti un lietojamību, kā arī produkta ilgtspējību.

3



SCAN ME



## 2.modulis

Ilgtspējīga prakse apģērbu ražošanā

**Esat informēti un maksimāli palieliniet savu izpratni un motivāciju**

4

Patēriņam ir liela ekoloģiskā ietekme, jo tekstilizstrādājumu mazgāšanas, žāvēšanas un gludināšanas procesā tiek izmantots ūdens, enerģija un ķīmikālijas, un vidē nonāk mikroplastmasa. Ātrā mode palielina negatīvo ietekmi uz vidi.







## 2.modulis

Ilgospējīga prakse apģērbu ražošanā

**Izmantojiet zināšanas un prasmes reālā  
vidē, lai ietekmētu procesus**

5

Lielie sporta apģērbu ražošanas uzņēmumi un lielākie modes zīmoli ieņem līderpozīcijas, investējot jaunākajās tehnoloģijās un uzņēmējdarbības praksē. Arī vidēja izmēra uzņēmumi veic lielus soļus un pat *ātrā mode* kļūst ilgtspējīgāka.





2. modulis ir pabeigts un ir  
klāt **pašrefleksijas** laiks!

Kā jūs varētu izmantot šīs  
jaunieģūtās zināšanas, lai  
veicinātu modes industrijas  
ilgtspējību un ētiskumu?



# 3.modulis

Apģērbu augšupciclēšana (upcycling) jeb atkārtota izmantošana kā zaļā prakse

1

## Apģērbu augšupciclēšanas pamati

Apģērba augšupciclēšana ir progresīvākais atkārtotas izmantošanas veids, kas vērsts uz pievienotās vērtības atgūšanu. Tā ir radoša metode, kā kaut ko, kas jau reiz saražots, uzlabot vai pārveidot. Tā pagarina nevajadzīgu tekstilmateriālu mūžu, piešķirot tiem svaigu izskatu.



SCAN ME

19

# 3.modulis

Apģērbu augšupciclēšana (upcycling) jeb atkārtota izmantošana kā zaļā prakse

2

## Augšupciclēšanas praksē izmantoto tekstila atkritummateriālu avoti

Augšupciclēšanas procesā var izmantot visa veida tekstilizstrādājumus gan pirms-, gan pēc-patēriņa. Tas ietver neaustas drānas, apģērbu ražošanas atkritummateriālus, lietotu apģērbu, lietotas mājas/interjera tekstilijas un jebkuru citu tekstilmateriālu, kas rodas pēc produktu ražošanas vai izmantošanas.



SCAN ME

20

# 3.modulis

Apģērbu augšupciclēšana (upcycling) jeb atkārtota izmantošana kā zaļā prakse

3

## Augšupciclēšanas procesā iesaistītās grupas

Augšupciclēšanas procesā ir iesaistīti gan profesionāļi, kuri rada modernu apģērbu pārdošanai, gan amatieri, cilvēki, kuri izmantojot "dari pats" (DIY) praksi, uzlabo vai pārveido savu vai citu lietotu apģērbu drīzāk prieka, nekā naudas pēc.



SCAN ME

21

# 3.modulis

Apģērbu augšupciclēšana (upcycling) jeb atkārtota izmantošana kā zaļā prakse

4

## Apģērbu augšupciclēšanas veidi

Apģērbu augšupciclēšanu var veikt, sakopjot, salabojot vai aizlāpot caurumus, plīsumus vai traipus, kā arī pielāgojot vai mainot izmērus apģērbiem, kas neatbilst ķermeņbūvei. Lietotos tekstilizstrādājumus ir iespējams arī augšupciclēt jaunus, tos pārprojektējot, "pārražojot" vai arī mainot esošā izstrādājuma lietošanas mērķi.



SCAN ME

# 3.modulis

Apģērbu augšupciklišana (upcycling) jeb atkārtota izmantošana kā zaļā prakse

5

## Augšupciklišanas prakses veicināšana un paplašināšana

Augšupciklišana joprojām ir niša, kura ir jāpaplašina, lai būtiski ietekmētu sabiedrību un vidi. To var veikt, izmantojot, piemēram, kopienu radošos darbseminārus, augšupciklišanas konkursus, instalācijas, izstādes un īpašus mācību kursus jaunajiem dizaineriem.



SCAN ME

23



Dārgais mazdēls!  
Esmu tik laimīga, ka kopā izskatījām  
3. moduli. Bet, ja man vajadzētu arī  
**pašreflektēt**, es brīnītos par...

*Kādas personiskās vērtības ir  
izaicinātas ar šī moduļa palīdzību?*



SCAN  
ME! >>



”

# 4.modulis

Starpnozaru prasmes apgērbu ražotājiem

## "Cietās" prasmes

Leila dzīvo lauku ciematā ar ierobežotu kvalitatīvas izglītības pieejamību. Tāpēc viņai nav iespējas iegūt profesionālo apmācību, tostarp, lai attīstītu apgērbu ražošanas prasmes. Darba meklējumus Leila sāk, apmeklējot vietējās apgērbu rūpnīcas un tekstilmateriālu ražotnes. Bet lielākā daļa darba devēju prasa tehniskās iemaņas, piemēram, šūšanā un šujmašīnas ekspluatācijā, kuras Leilai trūkst. Tāpēc viņas kandidatūra tiek noraidīta...

1



SCAN  
ME! >>



”

# 4.modulis

**Starpnozaru prasmes apgērbu ražotājiem**

2

## **Starpnozaru prasmes**

30 gadus vecā Sāra, kura ir aizrāvusies ar modi, vēlas strādāt apgērbu nozarē. Taču viņai trūkst tādas starpnozaru prasmes kā komunikācijas, komandas darba un klientu apkalpošanas prasmes. Meklējot darbu tiešsaistē un apmeklējot apgērbu veikalus, viņa atklāj, ka lielākajai daļai amatu nepieciešami kandidāti ar spēcīgām starppersonu prasmēm, kuru viņai pietrūkst.



SCAN  
ME! >>



”

# 4.modulis

Starpnozaru prasmes apgērbu ražotājiem

3

## Prasmju attīstīšana

Daniels, jauns vīrietis, koledžas absolvents, saskaras ar darba sludinājumu mārketinga koordinators amatam digitālā mārketinga aģentūrā. Darba aprakstā uzsvērtas dažādas prasmes, piemēram, prasme sociālo mediju vadīšanā, datu analīzē un satura veidošanā. Lai gan Danielam ir grāds mārketingā, viņš saprot, ka viņam trūkst praktiskas pieredzes šajās konkrētajās jomās.



SCAN  
ME! >>>



”

# 4.modulis

Starpnozaru prasmes apgērbu ražotājiem

## Pašnovērtējums

4

Alekss, 25 gadus vecs vīrietis, saprot, cik svarīgi ir vairot pašapziņu personīgajai un profesionālajai izaugsmei. Neskatoties uz viņa tehniskajām zināšanām, viņš uzskata, ka spēcīgu starppersonu prasmju trūkums viņu kavē. Apņēmies šo šķērsli pārvarēt, Alekss izvirza mērķi nostiprināt savas prasmes un uzlabot pašvērtējumu.



SCAN  
ME! >>



”

# 4.modulis

**Starpnozaru prasmes apgērbu ražotājiem**

5

## **Starpnozaru prasmes apgērbu nozarē**

Kaislīgā un ambiciozā sieviete Sāra vēlas izcelties kā starpnozaru prasmju pasniedzēja apgērbu nozarē. Ar zināšanām modes jomā viņa saprot efektīvas komunikācijas, komandas darba un savstarpējās saskarsmes prasmju nozīmi, lai gūtu panākumus šajā jomā. Sāra vēlas dalīties savās atziņās un dot iespēju topošajiem modes profesionāļiem.





4.modulis ir pabeigts!  
Mums ir jāapgūst vēl viens, vai ne?  
Bet pirms tam veiksīm **pašrefleksiju**.

*Kā plānojat uzlabot savas  
starpnozaru prasmes, lai pārvarētu  
nākotnes izaicinājumus un veicinātu  
harmonisku darba vidi?*



# 5.modulis

## Dzimumu līdztiesīgas digitālās kompetences

1

### Dzimumu līdztiesība digitālajās kompetencēs

Lauku kopienā pastāv ievērojamas dzimumu atšķirības digitālās piekļuves un kompetenču jomā, kas izraisa sieviešu pārliecības trūkumu attiecībā uz tehnoloģiju izmantošanu.





# 5.modulis

Dzimumu līdztiesīgas digitālās kompetences

2

## Digitālās prasmes apģērbu augšupciklēšanai

Plaši pazīstams globāls apģērbu zīmols uzsāk ilgtspējīgas modes iniciatīvu, lai risinātu nozares būtisko ietekmi uz vidi un klimata pārmaiņām.







# 5.modulis

Dzimumu līdztiesīgas digitālās kompetences

3

## Papildinātā realitāte (PR)

Ilgspējīgs modes zīmols atzīst paplašinātās realitātes (AR) potenciālu kā noderīgu rīku apģērbu augšupciklēšanas procesa veicināšanai un demonstrēšanai.





# 5.modulis

Dzimumu līdztiesīgas digitālās kompetences

4

## Ekodizains un rediģēšanas rīki

Ilgspējīgs modes zīmols izmanto ekoloģiskā dizaina principus, savā radošajā procesā iekļaujot rediģēšanas rīkus, lai līdz minimumam samazinātu ietekmi uz vidi.





# 5.modulis

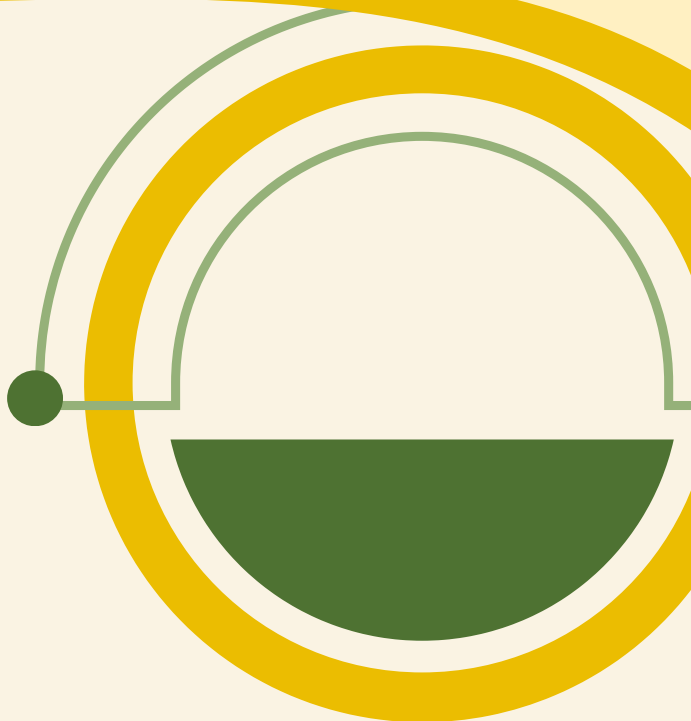
Dzimumu līdztiesīgas digitālās kompetences

5

## E-komercija

Kaislīga modes dizainere vienmēr ir sapņojusi izveidot savu apģērbu zīmolu, kas atspoguļo viņas unikālo redzējumu un vērtības. Tomēr viņai ir grūtības piekļūt tradicionālajiem mazumtirdzniecības kanāliem ierobežoto resursu un nozarē izplatīto dzimumu aizspriedumu dēļ.





Apsveicu! Jūs tikāt līdz galam!  
Šī ir jūsu pēdējā **pašrefleksija!**

*Vai varat iedomāties, kā jūsu  
digitālās prasmes un attieksmi  
varētu būt veidojušas sabiedrības  
dzimumu normas vai aizspriedumi?*





# Mūsu komanda

