



euro | guidance

„Žaliosios karjeros pamokos“

Euroguidance ambasadorius
Aivaras Pranarauskas



LINEŠA
LIETUVOS NEFORMALIOJO ŠVIETIMO AGENTŪRA



euro | guidance

Prof. Annalisa Santucci
Professor of Biochemistry
University of Siena, Italy

Prof. Maria Laura Parisi
R2ES Lab University of Siena, Italy





euro | guidance

Pagrindiniai tikslai:

1. Karjeros pamoka.
2. Asmeninių įpročių keitimas ir sąmoningumas.
3. Vertybinis studijų ir karjeros pasirinkimas ateityje.
4. Karjeros specialisto indėlis tvaresnės ateities link.

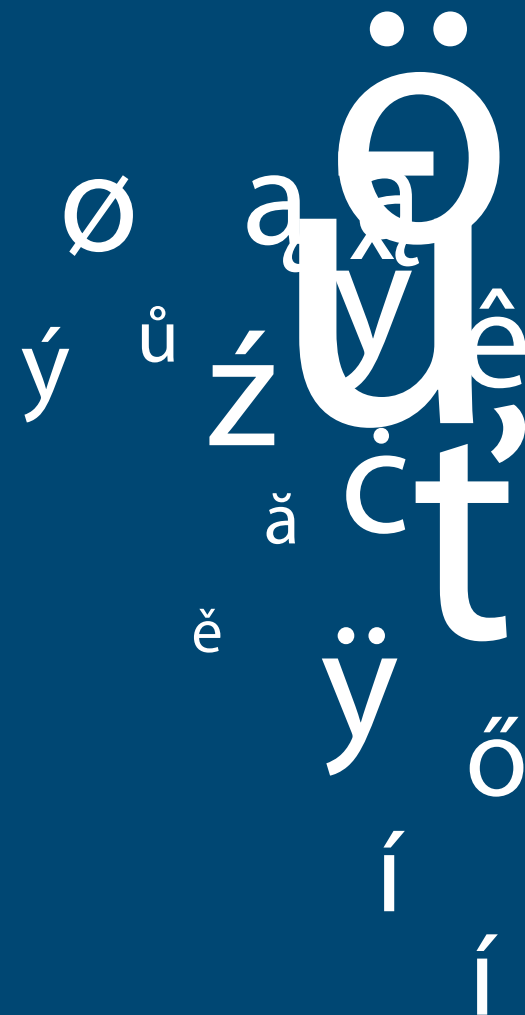




euro | guidance

1. Susipažinimo pratimas (10 min)

- Kas kiekvieną savaitę važinėja viešuoju transportu? _____
- Kas į parduotuvę visuomet nešasi savo maišelį? _____
- Kas namuose naudoja ekonomišką lemputes? _____
- Kas žino žmogų vairuojantį hibridinį automobilį? _____
- Kas žino žmogų vairuojantį automobilį su dujų įranga? _____
- Kas stengiasi valgyti mažiau mėsos? _____
- Kas perka produktus iš vietinių ūkininkų? _____
- Kas mėgsta užsiimti rūbų ar daiktų atnaujinimu? _____
- Kas tvarkydama namus stengiasi naudoti kuo mažiau chemijos? _____
- Kas yra pasodinęs medį? _____
- Kas spausdina ant antros lapo pusės? _____
- Kas žino, jog reikia išjungti automobilio kondicionierių, kada nėra karšta? _____
- Kas pirkdamas kavą naudoja savo puoduką? _____
- Kam teko pirkti daiktą iš perdirbtos medžiagos? _____
- Kas rūšiuoja šiukšles? _____
- Kas išjungia nenaudojamus prietaisus iš rozetės? _____

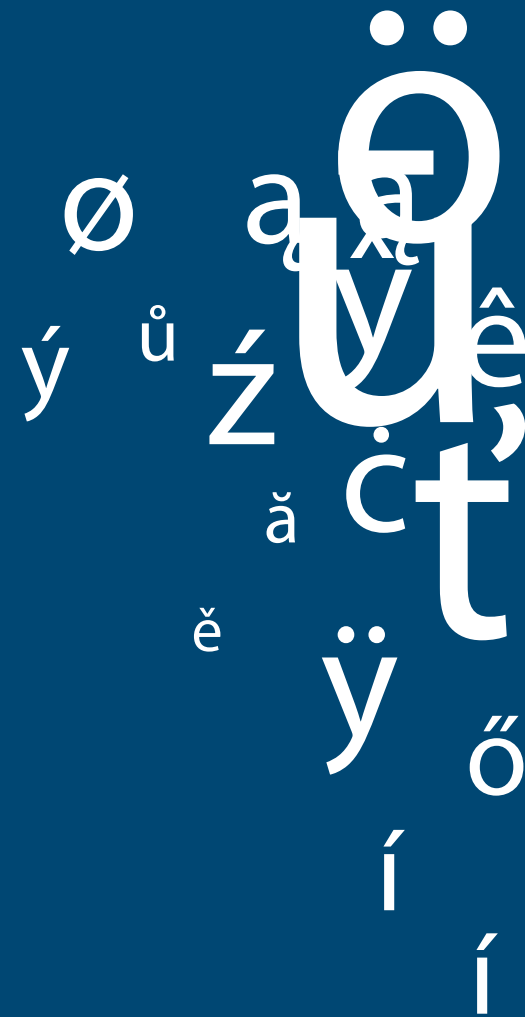




euro | guidance

31 proc. telefono baterijos energijos sąnaudų sunaudojama naršant socialiniuose tinkluose. Daugiausiai energijos sunaudojama naršant TikTok programėlėje, antroje vietoje – Twitter, toliau eina Facebook ir Instagram. Kalbant apie filmų ir video peržiūras, Youtube, Netflix ir Spotify sudaro 15 proc. telefono ekologinio pėdsako.

East London universiteto mokslininkas apskaičiavo, kad vien populiarios dainos klipo „Despacito“ peržiūros Youtube platformoje sukėlė 250 000 tonų CO2 emisijos, kas prilygsta Čado, Gvinėjos -Bisau, Somalio, Siera Leonės ir Centrinės Afrikos anglies dvideginio taršos kiekiui.

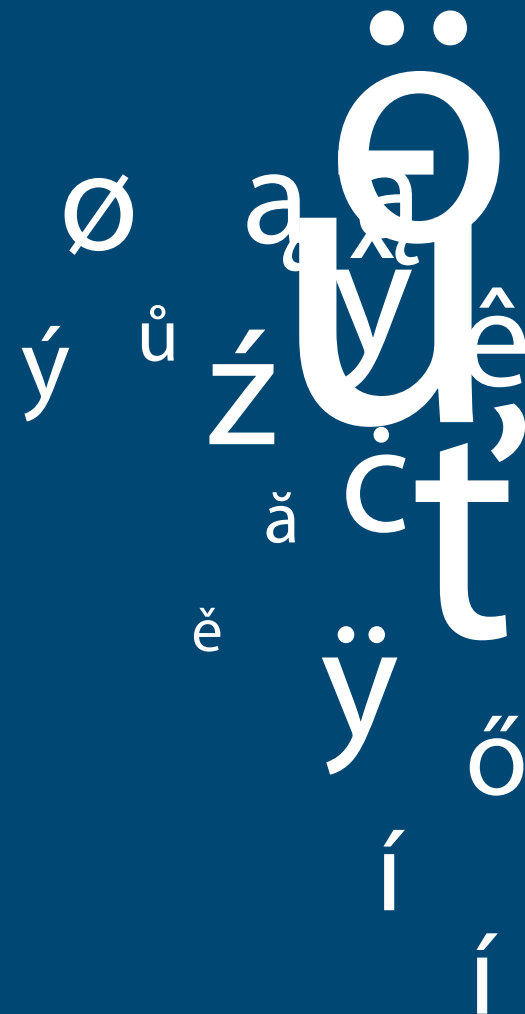




euro | guidance

2. Kas yra "anglies pėdsakas"? (30 min)

- Anglies pėdsakas yra visuminis kiekis šiltnamio dujų (įskaitant anglies dioksidą ir metaną) kuris išsiskiria dėl mūsų vartojimo. Sunaudojame daug energijos, kuri pagaminama iš iškastinio kuro, o tai padidina CO2 kiekį ir išbalansuoja natūralų gamtos CO2 ciklą.
- Vidutinis anglies pėdsakas žmogui JAV yra 16 tonų, tai yra didžiausia norma pasaulio mastu. Globaliai anglies pėdsako vidurkis yra netoli 4 tonų. Idealiu atveju siekiant išvengti 2 laipsnių temperatūros pakilimo pasaulyje, iki 2050 m. globalinis anglies pėdsako vidurkis per metus turėtų nukristi iki 2 tonų.
- Individualus anglies pėdsako sumažinimas nuo 16 iki 2 tonų negali įvykti per naktį. Mažus pokyčius turėtume daryti kasdien, pvz. dėti pastangas valgyti mažiau mėsos, rinktis mažiau jungiamųjų skrydžių, džiovinti drabužius „ant virvės“ (ne automatinėje džiovyklėje). Maži kasdienių veiksmų pokyčiai leis atsirasti dideliems pokyčiams.





euro | guidance

Footprint

Parsisiųskite iš Google Play arba Apple App Store programėlę MyFootprint SEB arba eikite į

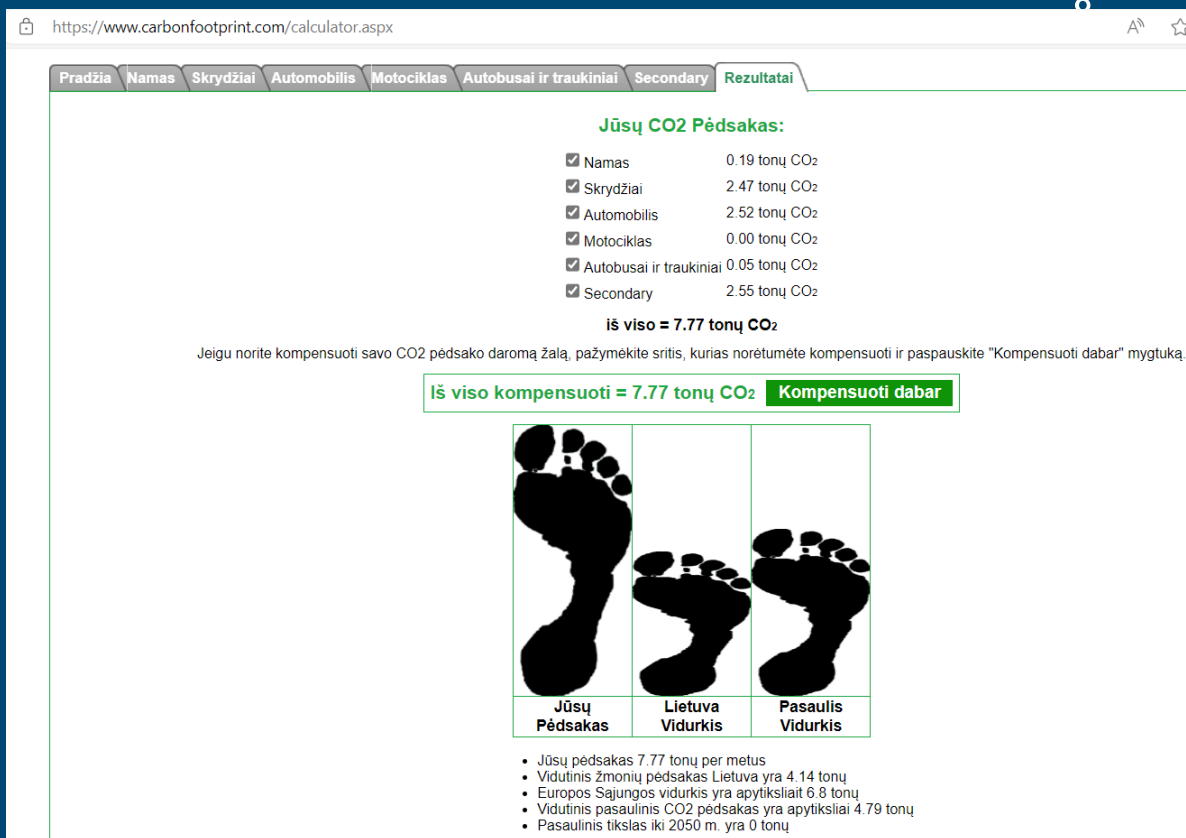
www.carbonfootprint.com.

Atlikite nurodytas užduotis, apskaičiuokite savo išmetamo CO₂ kiekį per metus, pasidalinkite rezultatais su grupe. Aptarkite ką būtų galima daryti norint sumažinti anglies pėdsaką.

Vidutinis pėdsakas vienam žmogui Lietuvoje yra 4,14 tonų.

Europos Sąjungos vidurkis yra apie 6,4 tonos.

Pasaulio mastu CO₂ pėdsako vidurkis yra apie 4,8 tonos.





euro | guidance

Nuorodos internete

[Simple Animated Video: What is a carbon footprint? What can you do about yours? – YouTube](#)

[What is a CARBON FOOTPRINT? How to calculate and reduce it? | Climate change - YouTube](#)

[Three Steps to Cut Your Carbon Footprint 60% Today | Jackson Carpenter | TEDxAsheville \(youtube.com\)](#)





3. Žingsnių pratimas (15 min)

1. Šiandien Jūs esate paklausus darbo rinkoje?
2. Jūsų profesija bus paklausi ir po 15 metų?
3. Jūs uždirbate daugiau nei minimumą?
4. Dirbdami tą darbą turite galimybę gauti papildomų pajamų?
5. Ar ši profesija prisideda prie visuotinio tvarumo?
6. Ar galėtumėte šį darbą dirbti išvykę į užsienį?
7. Ar norint dirbti šį darbą reikia baigti universitetą?
8. Ar dirbant šį darbą galima tikėtis nuoseklaus atlyginimo augimo?
9. Ar dirbant šį darbą reikės nuolat mokytis ir kelti savo kvalifikaciją?
10. Ar gautumėte darbo jei su šia profesija persikeltumėte į mažą miestelį?
11. Ar galite dirbti šį darbą neišeidami iš namų?
12. Turėdamas šią profesiją būsite itin gerbiamas aplinkinių?
13. Turėdamas šią profesiją būsite itin reikalingas aplinkiniams?





euro | guidance



Šiukšlių surinkėjas	Elektromobilio taksi vairuotojas	Ūkininkas auginantis organinį maistą
Vandens kokybės tyrimų laborantas	Atsinaujinančios energetikos inžinierius	Šiaudinių namų statytojas
Sąvartyno vadybininkas	Miškininkas	Vegetariško maisto šefas
Daugiabučių renovacijos projektų vadovas	Regioninio parko direktorius	Ekologiškos gyvensenos „influenceris“
Saulės elektrinių montuotojas	Geoterminio šildymo įmonės marketingo specialistas	Dėvėtų rūbų pardavėjas
Vėjo jėgainių technikas	Ekologiško vairavimo mokytojas	Dviračių taisytojas



euro | guidance

3.1 Pakomentuok ir perduok (10 min)

Šis pratimas gali būti savarankiškas arba gali būti kaip priedas prie pratimo „žali žingsniai“. Jame galėsite panaudoti lapelius, kuriuos jau turite su žaliomis profesijomis. Jei darote kaip pratimą pratimo „žali žingsniai“, tuomet pratimo pabaigoje prieš arba po refleksijos paprašykite, jog dalyviai pasakytų kokių trijų dalykų reikia norint dirbti tą darbą kurį jie išsitraukė, tuomet turi perduoti savo ištrauktą lapelį tam grupės nariui, kuriam ta profesija jo manymų labiausiai tiktų. Jei grupė jaunesnė, tarkime mokiniai, galite palengvinti užduotį ir paprašyti, jog pasakytų vieną dalyką, kuris tai profesijai reikalingas ir tuomet paduotų lapelį kitam.

Idealu, jei visi stovėtų ratu ir visi matytų kam kokia profesija atiduodama. Tas kuris perduoda lapelį, dar turėtų trumpai pakomentuoti kodėl būtent tam dalyviui ta profesija jam atrodo tinkamiausia. Pratimą geriausia daryti mokymų pabaigoje, nes dalyviai turi vieni kitus kažkiek pažinoti, jei nepažinos, jie neturės argumentų, kodėl tą lapelį atiduoda būtent tam žmogui. Tačiau jei iki tol būsite padarę visus kitus pratimus, dalyviai jau bus spėję pakankamai pažinti vieni kitus ir kiek kuris yra žalias. Kokia pratimo nauda? Mes patys kartais nematome savęs iš šono ir kitų žmonių pastebėjimai apie mus gali kartais nustebinti, gali ir sumotyvuoti ir įtikinti galbūt net gyvenime pasirinkti tą profesiją, kurios lapelį mums kažkas padavė.





euro | guidance

4. Pratimas: Žali norai ir pirkiniai

Naujausio modelio telefonas	Kelionė į Prancūziją dviračiu	Naujas žurnalas	Nauji batai
Visureigis galingu dyzeliniu varikliu	Naudotas geros būklės telefonas	Skrydis dviem dienoms į Italiją	Hibridinis automobilis
Mokymasis groti gitara	Stilingi batai iš „Vinted“	Greito maisto kompleksas su daug vienkartinų indų	Daugkartinis maišelis
Įkraunamų elementų rinkinys	Vandens gertuvė	Sporto klubo abonementas	Naudota jums įdomi knyga
Plastikinis maišelis	Lietuviški obuoliai	Elektrinis paspirtukas	Obuoliai iš Italijos





euro | guidance

Naujausio modelio telefonas	Kelionė į Prancūziją dviračiu	Naujas žurnalas	Nauji batai
Visureigis galingu dyzeliniu varikliu	Naudotas geros būklės telefonas	Skrydis dviem dienoms į Italiją	Hibridinis automobilis
Mokymasis groti gitara	Stilingi batai iš „Vinted“	Greito maisto kompleksas su daug vienkartinį indų	Daugkartinis maišelis
Įkraunamų elementų rinkinys	Vandens gertuvė	Sporto klubo abonementas	Naudota jums įdomi knyga
Plastikinis maišelis	Lietuviški obuoliai	Elektrinis paspirtukas	Obuoliai iš Italijos





euro | guidance

4. Ženk per liniją, jei...

- Nevalgai mėsos arba valgai ją tik kelis kartus per savaitę.
- Namie naudojamos energiją taupančios lemputės.
- Išjungi šviesą kiekvieną kartą kai matai, kad ji nereikalinga.
- Dažniau negu naujus perki naudotus daiktus: kompiuterius, baldus ar kitus daiktus.
- Atsineši ir naudoji savo puodelį kai perki kavą išsinešimui.
- Naudoji perdirbamus ar daugkartinius maišelius pirkiniams.
- Nenaudoji plastikinių lėkščių, šakučių, šaukštų arba neišmeti po vienkartinio panaudojimo.
- Taupai vandenį prausdamasis ar plaudamas indus.
- Spausdini ant panaudoto lapo švarios pusės.





euro | guidance

Ar pritariate, jog turi būti didinamas elektromobilių skaičius?

Ar pritariate, jog taršios prekės turi kainuoti daugiau?

Ar sutinkate, jog ir vieno žmogaus indėlis yra reikšmingas?

Ženkite per liniją, jei manote, jog gyvenate ekologiškai?

Užduotį galima naudoti įpročiams, pasaulėžiūrai
apžvelgti arba refleksijai.





euro | guidance

1. Aplinkosaugos ir išteklių efektyvumo įgūdžiai

- **Vandens ir nuotekų valdymas:** Įgūdžiai, susiję su efektyviu vandens naudojimu, mažinant jo švaistymą bei valdant nuotekas.
- **Energijos auditai ir stebėjimas:** Įgūdžiai, skirti įvertinti energijos naudojimą pastatuose, įrangoje ar gamybos procesuose, siekiant nustatyti energijos taupymo galimybes.
- **Tvarios gamybos technikos:** Kompetencijos, orientuotos į išteklių naudojimo mažinimą ir atliekų mažinimą gamybos procesuose, įskaitant žiedinės ekonomikos praktikas, tokias kaip perdirbimas ir pernaudojimas.

2. Įgūdžiai, susiję su mažo anglies dioksido kiekio technologijomis

- **Atsinaujinančios energijos technologijos:** Ekspertizė diegiant, eksploatuojant ir prižiūrint saulės, vėjo, hidroenergijos ir kitas atsinaujinančios energijos sistemas.
- **Anglies pėdsako analizė:** Žinios, kaip matuoti ir mažinti šiltnamio efektą sukeliančių dujų išmetimus įvairiuose sektoriuose.
- **Elektrinių transporto priemonių (EV) technologijos:** Įgūdžiai, susiję su elektrinių transporto priemonių projektavimu, priežiūra ir eksploatavimu bei infrastruktūra (pvz., įkrovimo stotimis).





euro | guidance

3. Tvarios plėtros ir planavimo įgūdžiai

- **Ekologinis dizainas ir gyvenimo ciklo mąstymas:** Principų taikymas, kurie apima visą produkto gyvavimo ciklą, siekiant sumažinti jo poveikį aplinkai, nuo žaliavų išgavimo iki šalinimo.
- **Tvarus miestų ir regionų planavimas:** Įgūdžiai kuriant tvarius miestus, įskaitant žalius pastatus, efektyvų viešąjį transportą ir žaliasias erdves.
- **Aplinkosaugos poveikio vertinimas:** Įgūdžiai, skirti vertinti galimą projekto poveikį aplinkai prieš jį įgyvendinant.

4. Prisitaikymas prie klimato kaitos

- **Klimato rizikos valdymas:** Įgūdžiai, leidžiantys nustatyti, vertinti ir valdyti riziką, susijusią su klimato kaita, pvz., potvyniai, sausros ar ekstremalūs oro reiškiniai.
- **Tvari žemdirbystė ir miškininkystė:** Technologijos, skirtos pritaikyti ūkininkavimo ir miškininkystės praktikas prie tvaresnių modelių, didinančių biologinę įvairovę ir mažinančių aplinkos degradaciją.

5. Žiedinė ekonomika ir atliekų tvarkymas

- **Atliekų mažinimas ir perdirbimas:** Kompetencijos, skirtos atliekų minimizavimui, medžiagų pernaudojimui ir pažangioms perdirbimo technikoms.
- **Žiedinės ekonomikos strategijos:** Įgūdžiai, orientuoti į verslo modelius, kurie padeda išlaikyti produktų vertę ilgiau, pernaudojant, taisant, renovuojant ar perdirbant.





euro | guidance

6. Tvarios statybos ir žaliųjų pastatų įgūdžiai

• **Žaliųjų pastatų standartai:** Žinios apie energiją taupančias statybos technikas, tvarių medžiagų naudojimą ir atitikimą aplinkosaugos sertifikavimo standartams, tokiems kaip LEED ar BREEAM.

• **Pastatų atnaujinimas energijos efektyvumui didinti:** Įgūdžiai, skirti esamų pastatų atnaujinimui, siekiant sumažinti jų energijos suvartojimą, pvz., izoliacija, efektyviais langais ir šildymo sistemomis.

7. Aplinkosaugos reglamentavimas ir atitiktis

• **Aplinkos teisė ir atitiktis:** Ekspertizė, susijusi su aplinkosaugos reglamentavimu, įskaitant atitiktį teisės aktams dėl išmetamųjų teršalų, atliekų tvarkymo ir išteklių naudojimo.

• **Tvarumo ataskaitų teikimas ir sertifikavimas:** Žinios apie sistemas, tokias kaip Pasaulinė ataskaitų iniciatyva (GRI) arba ISO standartai, skirtos tvarumo ataskaitoms ir sertifikavimui.

8. Žaliasis finansavimas ir verslo modeliai

• **Žaliosios investicijos:** Įgūdžiai, susiję su projektų ar verslo, kurie skatina aplinkos tvarumą, vertinimu ir investavimu į juos.

• **Inovacijos, grindžiamos tvarumu:** Supratimas, kaip skatinti inovacijas ir verslumą, susijusius su žaliomis technologijomis ir verslo modeliais.





euro | guidance

Ačiū, kad dalyvavote.

Nepamirškite aplankyti ir sekti naujienas

www.euroguidance.lt

www.euroguidance.eu

ir Facebook grupėje

[Karjeros specialistai | EUROGUIDANCE](#)

aivaras.pranaraskas@gmail.com

