

Dabā balstītie risinājumi bērniem

Anda Ruskule,
Baltijas Vides Forums

10.06.2026



REPUBLIC OF ESTONIA
MINISTRY OF CLIMATE



Salaspils 7. bērnudārzs, Avots: ALPS ainavu darbnīca

Dabā balstīti risinājumi (DBR) - definīcijas



DBR ir darbības, kas izmanto, atdarina vai iedvesmojas no dabas procesiem

(Eiropas Komisija, 2015)

To mērķis ir rūpes par dabu un cilvēkiem:

- risināt sabiedrības izaicinājumus / vides problēmas,
- saglabāt vai atjaunot dabiskas un pārveidotas ekosistēmas,
- vienlaikus nodrošinot cilvēku labbūtību, dabas daudzveidību, ekosistēmu dzīvotspēju un to sniegtos pakalpojumus.

(Apvienotās Nācijas, 2022)

DBR ieguldījums pilsētvidē un cilvēku labbūtībai

Dabiski vai cilvēka veidoti pilsētu ekosistēmas komponenti

- koki
- parki, apstādījumi
- pļavas
- ūdeņi, ūdensmalas
- lietusdārzi, bioievalkas
- zaļie jumti un sienas
- kopienas dārzi
- pilsētvides labiekārtojums – parkleti, spēļu laukumi
- utt.



Funkcijas / ekosistēmu pakalpojumi

- klimata regulēšana – karstuma mazināšana
- infiltrācija – ūdens aizture un plūdu regulēšana
- gaisa un ūdens kvalitātes uzlabošana
- trokšņu un smaku mazināšana
- dabas daudzveidības uzturēšana
- ainava, vieta atpūtai



Ieguvumi cilvēkiem

- mentālā un fiziskā veselībā
- drošība
- rekreācija, socializēšanas
- dabas iepazīšana un mācīšanās
- vietas identitāte/ piederības sajūta
- pārtika

Dabiskas vides pozitīvā ietekme uz bērniem ir zinātniski pierādīta

Atziņas no IUCN rīkotā vebināra par skolu pagalmu dabiskošanu Eiropā (10.06.2026):

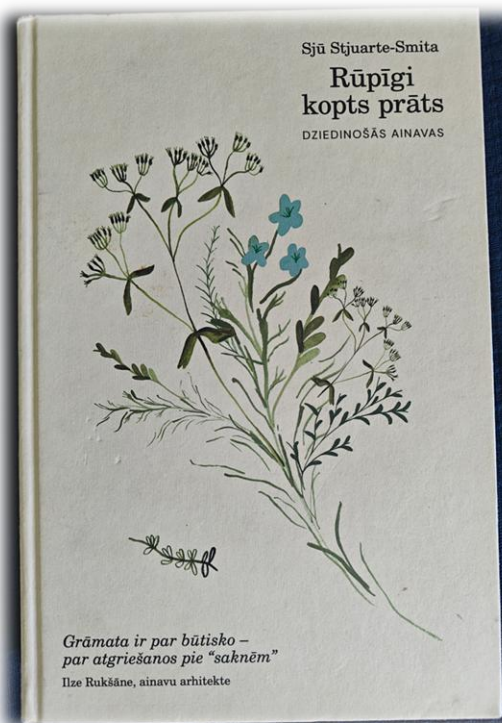
- Uzlabo bērnu kognitīvo attīstību un sekmes
- Samazina stresu un trauksmi
- Uzlabo uzmanību (īpaši bērniem ar UDHS)
- Uzlabo bērnu izpratni un saikni ar dabu

Children & Nature Network

*Kids won't remember their
best day of YouTube*

We believe that nature makes kids
healthier, happier and smarter

*Par dārzu nozīmi cilvēku (t.sk. bērnu) labbūtībai un
mentālai veselībai var lasīt šeit:*



LIHE LATESTadapt projekta veiktais DBR ieguvumu novērtējums relatīvā skalā

Dabā balstītie risinājumi	Vides ieguvumi					Sociālie ieguvumi				
	Plūdi risku mazināšana	Karstumsalu mazināšana	Gaisa kvalitāte	Ūdens kvalitāte	Dabas daudzveidība	Atpūta un socializēšanās	Dabas iepazīšana un izglītība	Veselība/ labbūtība	Pārtika	Ekonomika, darbavietas
Bioievalkas	3	2	1	2	1	1	2	2	0	1
Lietus dārzi	3	2	1	2	2	2	2	2	0	2
Ūdens caurlaidīgs segums	3	2	1	1	1	1	0	2	0	1
Mākslīgā mitrzeme	3	2	1	3	3	2	3	3	0	2
Zaļie jumti	3	3	1	1	2	2	3	3	2	2
Zaļās sienas	1	3	2	1	2	1	1	3	0	2
Koku rindas gar ielām	2	3	3	2	2	2	2	3	0	2
Zaļās autostāvvietas	2	3	2	1	1	1	1	2	0	2
Zaļās sabiedriskās pieturas	2	3	2	1	1	1	1	2	0	2
Zaļie balkoni	0	3	1	0	1	2	2	2	2	2
Apstādījumi (koki/krūmi/puķes)	3	3	3	2	3	3	2	3	0	3
Pilsētas pļavas	3	2	1	2	3	2	3	2	1	2
Mazie elementi faunai	0	0	0	0	2	3	3	1	0	2
Kopienas dārzi, augstās dobes	2	2	1	1	1	3	3	3	3	3
Pilsētvides eko-labiekārtojums/ parkleti	1	2	1	0	0	3	1	3	0	3
Zaļās tramvaju sliedes	1	1	3	0	1	0	0	1	0	1

3 – primārie vai būtiski ieguvumi

2 – sekundārie ieguvumi

1- iespējami ieguvumi

0 – šādi ieguvumi netiek sagaidīti vai ir nenoizīmīgi

LIFE LATESTadapt projekta



Baltijas Vides Forums
2025

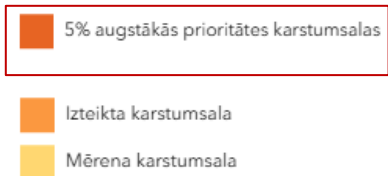
Kataloga saturs:

- Ievadā īss skaidrojums par to, kas ir DBR
- **16 DBR faktu lapas:**
 - Īss risinājuma apraksts
 - Vides un sociālo ieguvumu novērtējums relatīvā skalā
 - Ierīkošanas un uzturēšanas izmaksu pozīcijas un indikatīvas izmaksas uz 1 m²
 - Ierīkošanas tehniskie nosacījumi
 - Papildus informācijas avoti

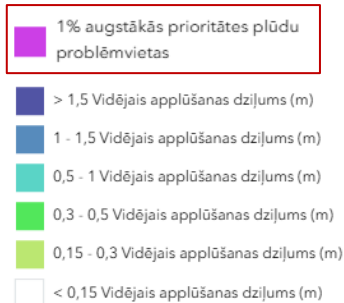


LIFE LATESTadpat projektā veiktā zaļās infrastruktūras stāvokļa un problēmvieta kartēšanas (Rīga)

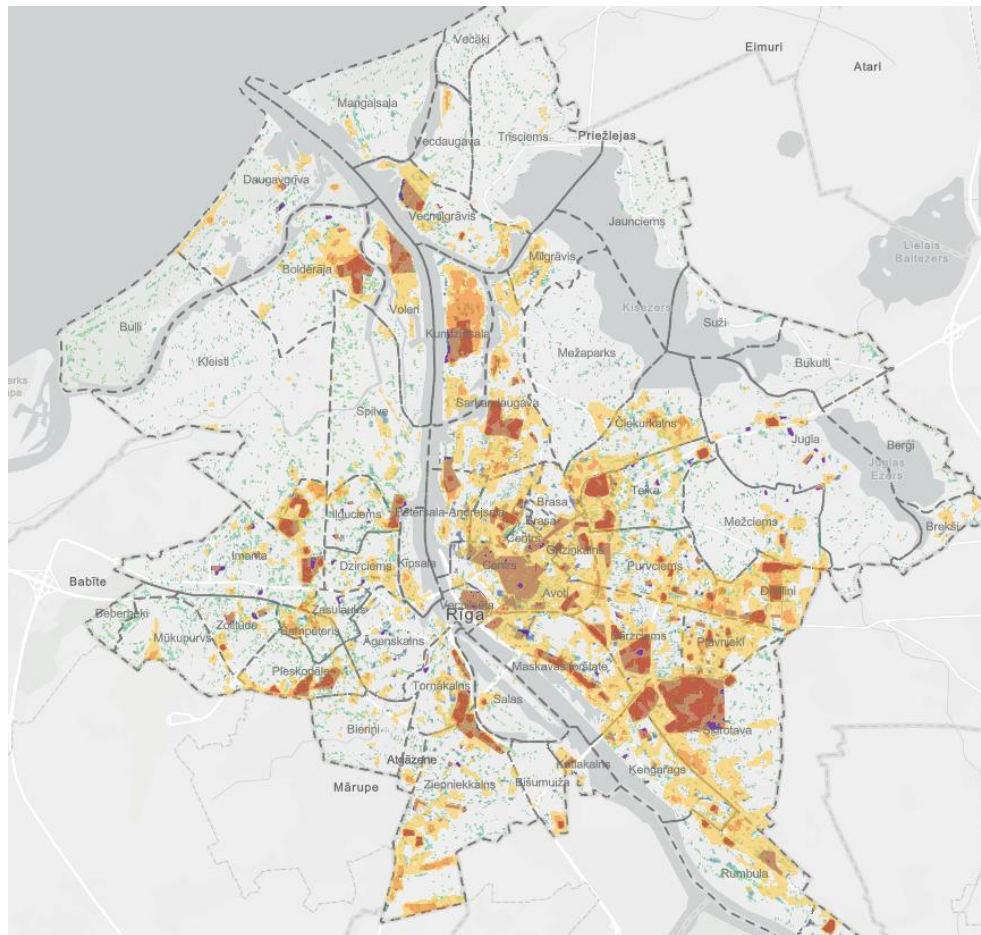
Karstumsalas



Plūdu risku modelis



Visas atlasītās 186 problēmvietas



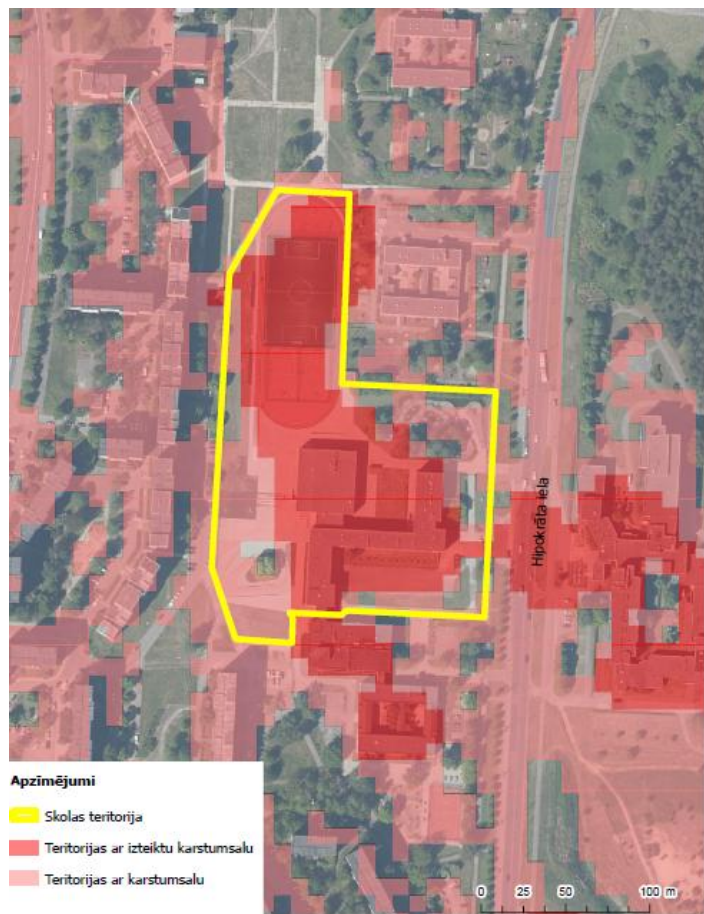
Bērnu spēļu laukumi un stadioni ar gumijoto segumu veido karstumsalu



Centra sporta kvartāla rotaļu laukums Rīgā



Karstumsalas un zaļās infrastruktūras pieejamība skolu pagalmos – Rīgas 89. vidusskola



Karstumsalas un zaļās infrastruktūras pieejamība skolu pagalmos – Valmieras Pārgaujas valsts ģimnāzija



Ieteikumi bērniem piemērotu DBR veidošanā

- Bērnu spēļu laukumos/skolu pagalmos **nodrošināt noēnojumu** – koki, nojumes ar zaļajiem jumtiem, pergolas
- **Izmantot dabiskos materiālus** – koku, akmeni, metālu
- Apstādījumos pēc iespējas izmantot **vietējās augu sugas**
- Sekmēt aktīvu un izzinošu **saskarsmi ar dabu** – koku stumbri, kukaiņu mājas, putnu dzirdinātavas utt.
- Dot iespēju stādīt un audzēt – augstās dobes
- Domāt par drošību, bet nepārspīlēt
- Nebaidīties no dubļiem, lapām un citiem ‘traucēkļiem’





Paldies!

Anda Ruskule, Dr. geogr.
E-pasts: anda.ruskule@bef.lv



Rīga, Pilsētas pļavas, foto: Latvijas Dabas Fonds



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Valsts reģionālās
attīstības aģentūra



REPUBLIC OF ESTONIA
MINISTRY OF THE ENVIRONMENT

LIFE21-CCA-EE-LIFE LATESTadapt



VIIMSI
VALLAVALITSUS



Vides aizsardzības un
reģionālās attīstības
ministrija



cēsis

Rakvere linn

NARVA

VALMIERA



TALLINN UNIVERSITY OF
TECHNOLOGY



RĪGAS TEHNISKĀ
UNIVERSITĀTE

nordicbotanical



BALTIJAS KRĀSTI