



AUGS DR. AUGS
AUGI IR MŪSU DRAUGI

SATURS

- PAR PROJEKTU
- SVID
- VĒRTĪBAS UN IEGUVUMI
- KONCEPTS
- VAJADŽĪGAIS
 - TELPAS
 - AUGI
 - SEŽAMIE
 - GAISMA
 - KLUSUMS
 - APKOPE
- REALIZĀCIJA



PAR PROJEKTU

Projekts "Dr.Augs" ir izglītojoša iniciatīva, ko ALPS ainavu arhitektu komanda plāno īstenot Rīgas skolās, lai veicinātu jauniešu un pusaudžu izpratni par dabas nozīmi viņu mentālajā un fiziskajā veselībā. Projekta mērķis ir integrēt augu istabas skolās kā vietu meditācijai un atpūtai, vienlaikus mācot skolēniem par dabas nozīmīgumu caur dažādu mācību priekšmetu prizmu.

Projekts paredz izstrādāt un izveidot augu istabas dizainu un tehnoloģijas, kas skolēniem būs brīvi pieejamas ikdienas gaitās. Skolēniem tiks organizētas nodarbības par cilvēka maņām, dabas ietekmi uz mentālo veselību un pilsētvides apstādījumu nozīmi. Skolēni iegūs praktiskas un teorētiskas zināšanas, kā dabas klātbūtne palīdz mazināt stresu un uzlabo kognitīvās spējas.



Projekts tapis sadarbībā ar
Valsts kultūrkapitāla fonda atbalstu



AUGI IR MŪSU DRAUGI

1. **Inovatīvs un ilgtspējīgs risinājums** – Projekts piedāvā jaunu pieeju skolēnu mentālās veselības uzlabošanai, iespējams attīstot ideju un apvienojot dabas terapiju ar praktisku augu audzēšanu.
2. **Iesaiste un integrācija** – Projekts ir viegli iekļaujams dažādos mācību priekšmetos un aktivitātēs, piemēram, dabaszinībās, mākslā, kā arī prasmju attīstīšanā.
3. **Pielāgošanās** – Augu istabas dizains un izpildījums ir pielāgojams skolām ar dažādiem telpu izmēriem un vajadzībām.

S V

1. **Paplašināšanās iespējas** – Veiksmīgi īstenots projekts var tikt attīstīts un izplatīts vairākās skolās un izglītības iestādēs Latvijā.
2. **Sabiedrības pieaugoša interese par mentālo veselību** – Mentālās veselības jautājumi kļūst arvien aktuālāki, palielinās projekta nozīmīgums.
3. **Papildu finansējuma piesaistes iespējas** – Ir iespējas piesaistīt sponsoru vai dotāciju finansējumu no organizācijām, kas atbalsta izglītību, veselību vai zaļo dzīvesveidu.

I D

1. **Liels sākotnējais ieguldījums** – Augu istabu ierīkošana var prasīt ievērojamu sākotnējo finansējumu materiāliem, iekārtām un tehnoloģijām.
 2. **Uzturēšanas sarežģītība** – Augu telpām ir nepieciešama regulāra aprūpe, ko var būt sarežģīti nodrošināt, ja skolai trūkst resursu vai personāls.
 3. **Atkarība no ārējā finansējuma** – Projekta veiksmīgai uzstādīšanai un ilgtermiņa uzturēšanai var būt nepieciešams ārējais finansējums, kas ne vienmēr ir pieejams.
1. **Nepietiekams finansējums** – Nepietiekams vai nenoteikts finansējums var radīt grūtības projekta uzstādīšanā un uzturēšanā ilgtermiņā.
 2. **Skolas vai skolēnu intereses zudums** – Ja skolām vai skolēniem trūkst motivācijas iesaistīties projektā ilgtermiņā, tā ietekme un efektivitāte var samazināties.
 3. **Neparedzēti uzturēšanas izaicinājumi** – Izaicinājumi, piemēram, augu bojāeja, kaitēkļi vai vides apstākļu neparedzamība, var ietekmēt projekta ilgtspēju un uzturēšanu.

VĒRTĪBAS

1. **Saikne ar dabu** – dabas klātbūtne un apstādījumu nozīme cilvēka dzīvē, īpaši pilsētvidē, tiek izcelta kā būtiska ikdienas vajadzība.
2. **Mentālā un fiziskā veselība** – uzsvars uz dabas pozitīvo ietekmi stresa mazināšanā, kognitīvo spēju uzlabošanā un emocionālās līdzsvara atjaunošanā.
3. **Apzinātība un labbūtība** – skolēni mācās, kā apzināties savu saikni ar dabu un izmantot to mentālās veselības un labbūtības uzlabošanai.
4. **Izglītība caur pieredzi** – zināšanas tiek nodotas ne tikai teorētiski, bet arī caur praktisku pieredzi ar augiem, kas palīdz dziļāk izprast to vērtību.

ĪEGUVUMI

1. **Augu istabas skolās** – radītas telpas, kas kalpo kā vietas meditācijai un atpūtai, sniedzot skolēniem iespēju atgūt emocionālo līdzsvaru.
2. **Izpratne par dabas nozīmi** – skolēni iegūst dziļāku izpratni par to, kā daba un apstādījumi palīdz uzlabot mentālo un fizisko veselību.
3. **Stresa mazināšana un kognitīvo spēju uzlabošana** – projekts palīdz skolēniem atrast dabā dziedinošu spēku, kas uzlabo koncentrēšanos un emocionālo labsajūtu.
4. **Praktiska un radoša izglītība** – skolēni mācās ne tikai teoriju, bet arī praktiski pielieto un mākslinieciski izsaka pieredzēto, padziļinot saikni ar dabu.
5. **Ilgtermiņa ietekme uz sabiedrību** – skolēni pārnes zināšanas mājās un izplata izpratni par dabas lomu ikdienas dzīvē, veidojot sabiedrību, kas vairāk novērtē zaļo vidi un tās ietekmi uz veselību.

KONCEPTS - MEŽS

Jēga un nozīme: Koncepts "Mežs" ir balstīts uz ideju, ka daba un cilvēks ir nesaraujami saistīti, un dabas klātbūtne ir būtiska cilvēka mentālajai un fiziskajai veselībai. Šī augu istaba atgādina skolēniem, ka viņiem ir iespēja katru dienu rast mieru un līdzsvaru dabas klātbūtnē, pat ja viņi dzīvo intensīvā pilsētas vidē. Mežs simbolizē dziedināšanu, augu enerģiju un līdzsvaru. Tas māca, ka daba var būt mūsu draugs (Dr. Augs), piedāvājot mums nepieciešamo atelpu un spēka avotu.

Telpa ir reflektīva un terapeitiska – tā piedāvā iespēju ne tikai apstāties un atpūsties, bet arī padziļināti pārdomāt dabas nozīmi ikdienas dzīvē. Skolēni mācās, ka saikne ar dabu var būt maza, bet būtiska ikdienas sastāvdaļa, kas palīdz tikt galā ar dzīves izaicinājumiem, uzlabot apziņu un atjaunot mentālo līdzsvaru.



KONCEPTS - MEŽS

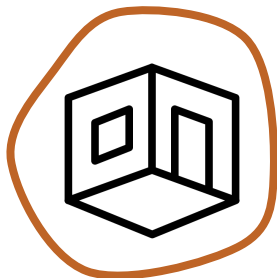
Telpas apraksts: Augu istaba tiek veidota kā miniatūrs mežs telpās, radot sajūtu, ka ieejam dabas oāzē pilsētas vidū. Telpa ir aptumšota un klusa, maigi izgaismota. Zaļumi visapkārt – telpaugi, kas rūpīgi izkārtoti, lai veidotu dažādas augu kārtas kā dabiskā mežā: no zemes seguma augiem līdz augstiem telpaugiem, kas simbolizē kokus. Atrašanās šajā vidē dod sajūtu, ka esi pasargāts un ieskauts dabas mierā.

Sajūtas: Kad skolēni ieiet šajā "mežā," viņi sajūt klusumu un miera iestāšanos. Apmeklētāji tiek aicināti pievērsties paša ķermenim un sajūtām: elpošanas dziļumam, augu smaržai, gaismas maigumam. Klusināti dabas skaņu efekti – vēja šalkoņa, putnu dziesmas vai lietus troksnis – piepilda telpu un ļauj pilnībā ienirt dabiskā atmosfērā. Augu tuvums un dabiskā vide samazina stresu, veicina dziļāku apziņu un spēju koncentrēties, kā arī rada drošības sajūtu.

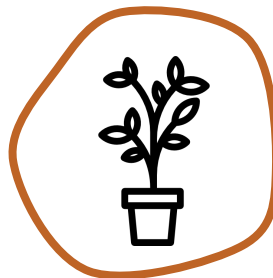


VAJADZĪGAIS

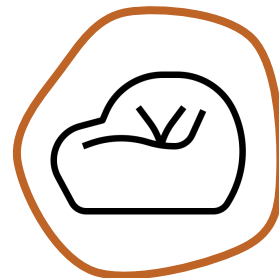
Komponentes meža sajūtas radīšanai (ieiešana mežā, iegrimšana dabā), kas ļauj atpūsties, veicina mieru un mentālo labbūtību skolas vidē. Estētiskai un sensorai pieredzei ar praktiskiem un ērtiem risinājumiem.



TELPAS



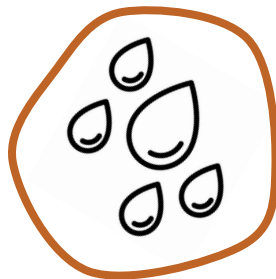
AUGI



SĒŽAMIE



GAISMA



VIETA KLUSUMAM



APKOPE

TELPAS

Telpai jārada meža sajūta – zaļā dzīvība un dabas tuvums, kas sniedz gan vizuālu, gan emocionālu mierinājumu un atslodzi no ikdienas skolas kņadas.

Izmērs: Telpa var būt ap 10-15 m² liela

Logs: Nodrošina dabisko gaismu, lai augi varētu saņemt nepieciešamo apgaismojumu, telpa saistīta ar ārpasauli.

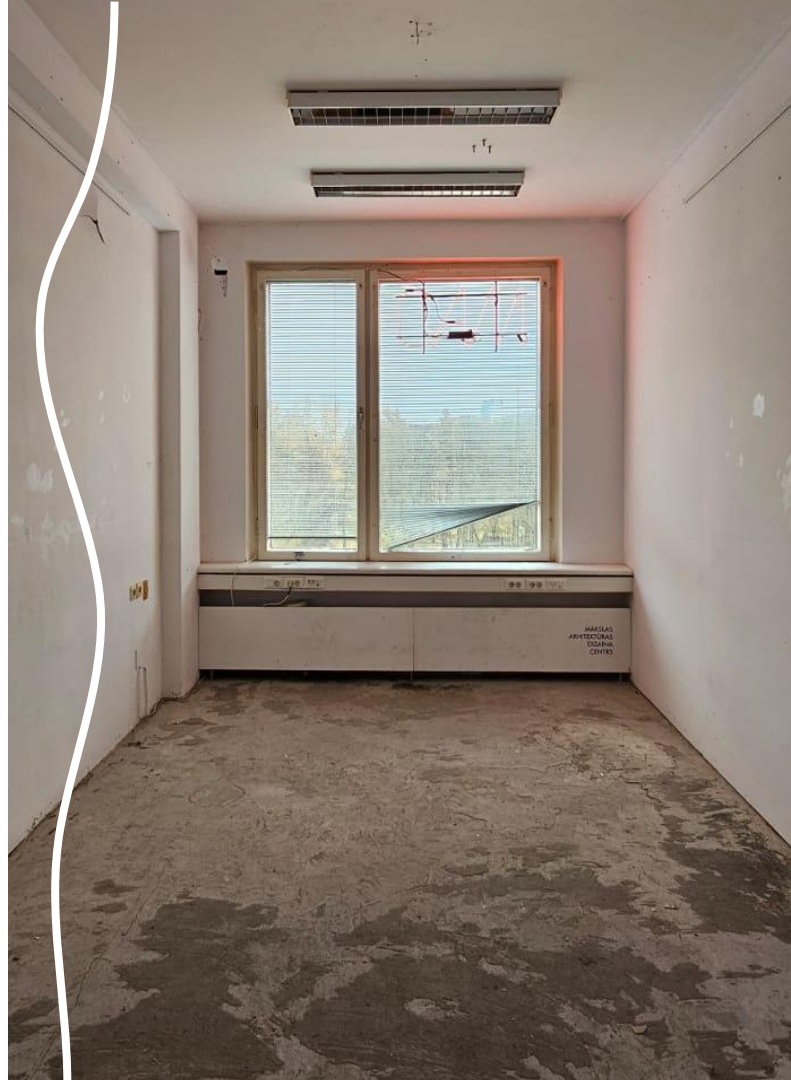
Pieejamība: Telpai jābūt pieejamai visiem skolēniem un pedagogiem.

Iespēja noslēgties: Durvis vai aizkars nodrošina, lai radītu intimitāti un mieru, ļaujot apmeklētājiem justies pasargātiem no ārējās vides.

13 m²

9 m²

10 m²



AUGI

Augiem jābūt dažādiem, izturīgiem un viegli kopjamiem, piemērotiem telpām ar dažādu apgaismojuma līmeni. Katram augam jānodrošina atbilstoša kopšana, lai telpa vienmēr būtu dzīvīga un pievilcīga.

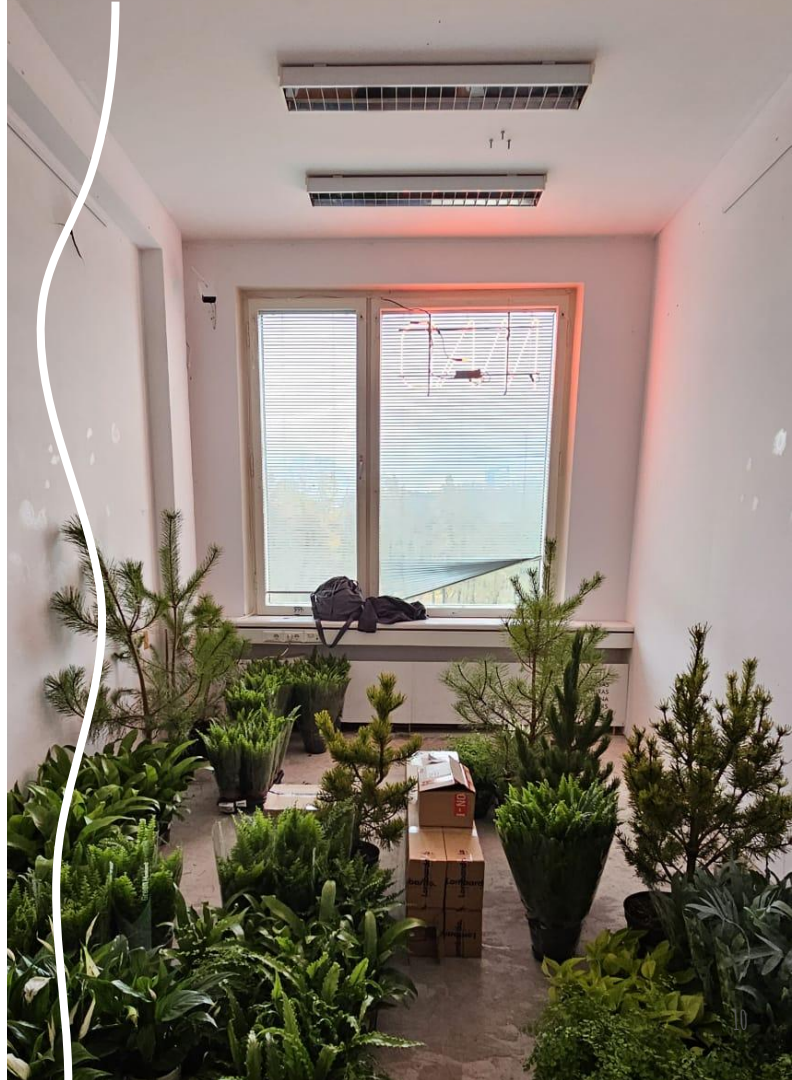
Augu izvēle: Izvēlēti istabas augi, kas atgādina **lapu koku mežu**. Augi kā papardes, lielas lapas saturoši augi, piemēram, filodendri, kas rada dabisku meža blīvuma sajūtu.

Papildus efekti: Aromātiskie augi, piemēram, piparmētra, kas piešķir telpai ne tikai vizuālu, bet arī sensoru pieredzi caur smaržām, padziļinot saikni ar dabu.

AUGSTĀKI AUGI
(KOKI)

ZEMĀKI AUGI
(PAMEŽS)

SMARŽĪGI AUGI
(PIEREDZE)



AUGSTĀKI AUGI (KOKI)



Fikuss
(*Ficus benjamina*)



Fikuss
(*Ficus umbellata*)

ZEMĀKI AUGI (PAMEŽŠ)



Spatihīla
(*Spathiphyllum*)



Paparde
(*Nephrolepis*)



Efeja
(*Hedera*)



Fatshedera
(*Fatshedera*)



Zilā zvaigžņu paparde
(*Phlebodium*)



Putnu ligzdas asplīnija
(*Asplenium nidus*)



Zelta epipremns
(*Epipremnum aureum*)



Hlorofīts
(*Chlorophytum*)



Lienošais filodendrns
(*Philodendron scandens*)



Antīkā asplīnija
(*Asplenium antiquum*)

SMARŽĪGI AUGI (PIEREDZE)



Piparmētra



Rozmarīns



Baziliks

SĒŽAMIE

Komforts: Jānodrošina vieta, kur skolēni var apsēsties un atpūsties. Sēžammaisi vai lielāki spilveni ļauj vienam, diviem vai pat trijiem cilvēkiem ērti iekārtoties, lai izbaudītu telpu meditācijai, lasīšanai vai vienkārši elpošanas vingrinājumiem.

Kvalitāte: Sēžamajam jābūt mīkstum, komfortablām un viegli pārvietojamām, lai telpu varētu pielāgot dažādām vajadzībām.

Minimālisms: Jāievēro minimālistisks dizains, lai nevajadzīgi priekšmeti netraucētu sajūtu mieram un dabas klātbūtnes efektam.

Vizuālais tēls: Pelēkos un zemes toņos, forma kas atgādina oļus.





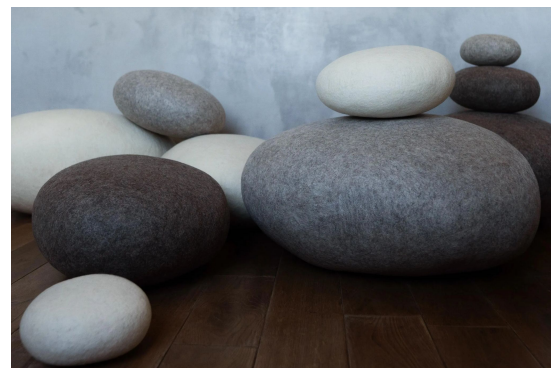
Smarin, Livingstones Collection

<https://moroso.it/prodotti/pebble-rubble/?lang=en>



MORORSO, Pebble Rubble

<https://moroso.it/prodotti/pebble-rubble/?lang=en>



KATSU, Solid

<https://www.katsustone.com/listing/1582289245/soft-st-one-pouf-katsu-model-solid>

GAISMAS

Ņemot vērā ziemas tumšās stundas, telpu iespējams aprīkot ar papildus gaismas avotiem, lai uzturētu telpas dabisko atmosfēru pat tumšākajos gada mēnešos.

Apgaismojums: Gaismai jābūt atmosfēriskai, izklienamai un maigai. Jāizvairās no asiem, tiešiem gaismas avotiem, lai telpā saglabātu mieru un harmoniju. Bez dabiskās gaismas dienā un iespējas ieslēgt lielo telpas virsgaismu, iespējams papildināt ar nelielām LED gaismām.



VIETA KLUSUMAM

Telpa paredzēta klusumam un meditācijai, tādēļ jāizvēlas tādas vietas skolās, kur trokšņi no ārpuses netraucē mierīgai videi. Ja nepieciešams, var izmantot skaņu izolējošus materiālus vai aizkarus, kas slāpē ārējos trokšņus.

Dabas skaņas: Bez klusuma var būt arī dabiskas skaņas, piemēram, vēja šalkoņa, lietus pilienu troksnis vai putnu dziesmas, kas rada dabisku meža sajūtu un palīdz relaksēties.

Privātums: Durvis vai aizkars nodrošina, lai apmeklētājiem būtu iespēja pabūt vienatnē vai nelielās grupās, neraizējoties par traucējumiem no ārpuses.



APKOPE

Telpa ar augiem prasa papildus rūpes, tāpēc risinājums paredzēts pēc iepējas ērts un mobils.

Risinājums paredz nerūsējošā tērauda kastes, kurās grupēt vairākus augus. Kastes novietotas uz platformas ar riteņiem vieglākai pārvietošanai.

- Augi grupēti vienā kastē, vieglākai apkopei
- Kastes trīs dažādos izmēros, ērtākai kombinēšanai
- Riteņi ar mainīgu augstumu, vizuālai reljefa dinamikai



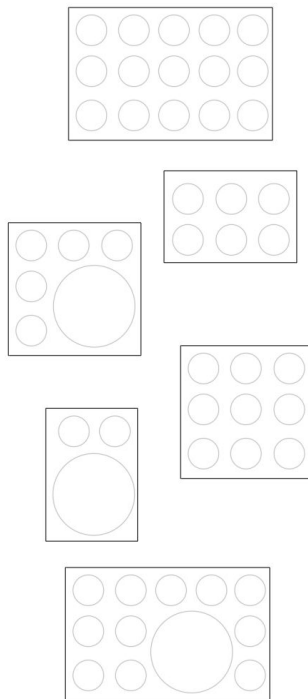
APKOPE

Laistīšana: Augiem jānodrošina vienkārša un efektīva laistīšana.

Kastes: Nerūsējošā tērauda kastes uz ritentiņiem, kur augi izvietoti podos. Šajās kastēs ērti var uzliet ūdeni vairākām augu grupām vienlaicīgi.

Atsevišķie podi viegli nomaināmi, ja kāds no augiem aiziet bojā.

Automatizācija: Ja iespējams, jāizvēlas laistīšanas sistēmas, kas nodrošina augiem regulāru, bet ne pārmērīgu mitrumu, lai ilgtermiņā telpa būtu viegli uzturama.

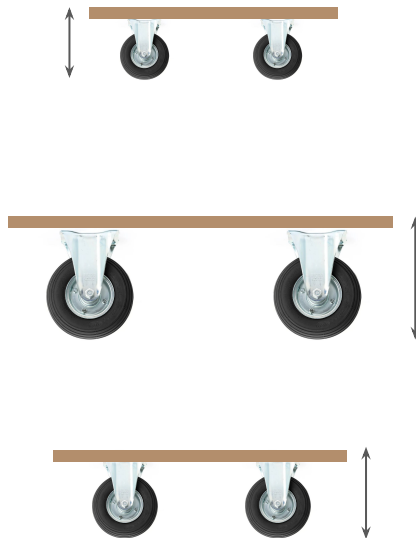


APKOPE

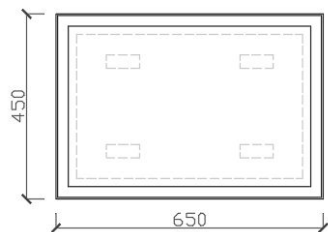
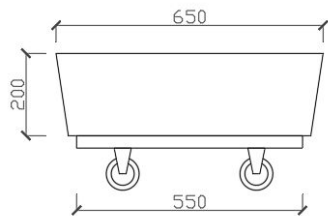
Mobilitāte: Kastes uz ritentiņiem padara augus viegli pārvietojamus, kas atvieglo to kopšanu un telpas pārkārtošanu, ja nepieciešams.

Platformām papildus dizaina funkcija - ar platformas biezumu un ritentiņu augstumu iespējams pielāgot kastes dažādos augstumos, veidojot dinamiskāku augu izkārtojumu telpā.

*Risinājuma tehniskais izpildījums, (tostarp izmēri, augstumi, materiāli un konstrukcijas detaļas) tiktu precizēti turpmākā procesā, kā saskaņojot autoruzraudzības laikā, lai nodrošinātu vislabāko risinājumu un atbilstību projekta vajadzībām.



MODULIS 1 (450 x 650)

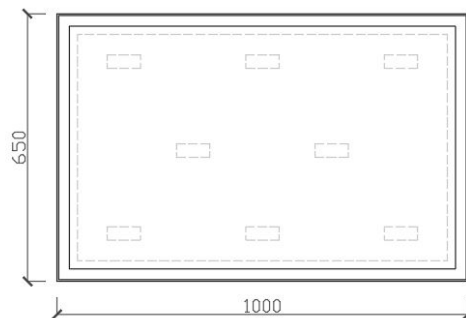
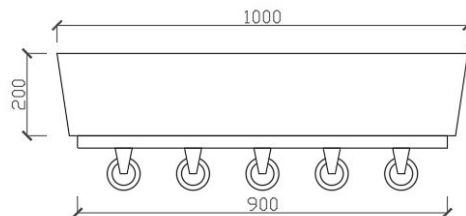


Nerūsējošā tērauda kaste
(450x650mm, h=150-250mm)

Finiera platforma
(350x550mm, 15-35mm biezums)

Riteņu augstums
(Mainīgs, pēc nepieciešamības)

MODULIS 2 (650 x 650)

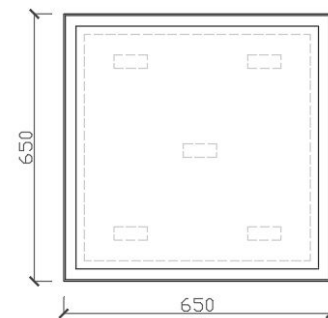
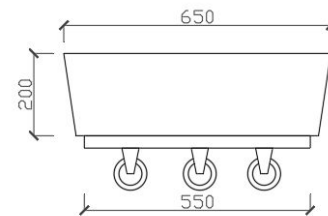


Nerūsējošā tērauda kaste
(650x650mm, h=150-250mm)

Finiera platforma
(550x550mm, 15-35mm biezums)

Riteņu augstums
(Mainīgs, pēc nepieciešamības)

MODULIS 3 (1000 x 650)



Nerūsējošā tērauda kaste
(1000x650mm, h=150-250mm)

Finiera platforma
(900x550mm, 15-35mm biezums)

Riteņu augstums
(Mainīgs, pēc nepieciešamības)

REALIZĀCIJA

Galvenie soļi:

Atrast skolā pieejamu, piemērotu telpu

Atbrīvot no liekā (mēbeles, mantas)

Piemeklēt piemērotāko izkārtojumu

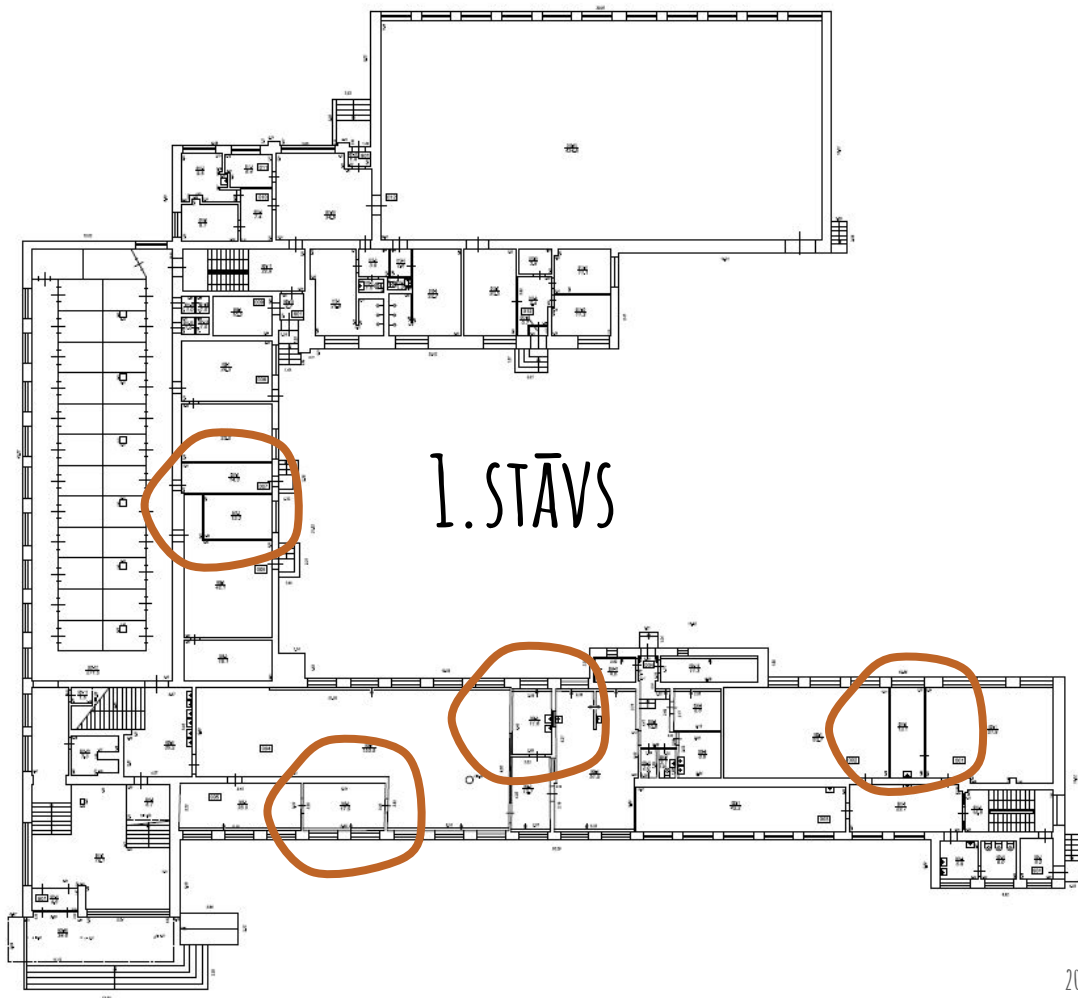
Apjaust cik kastes un augi nepieciešami

Saprast kāds apgaismojums vēl vajadzīgs

Iekārtot telpu

Nozīmēt, kas rūpēsies par augiem

Pieredzēt!



REALIZĀCIJA

Galvenie soļi:

Atrast skolā pieejamu, piemērotu telpu

Atbrīvot no liekā (mēbeles, mantas)

Piemeklēt piemērotāko izkārtojumu

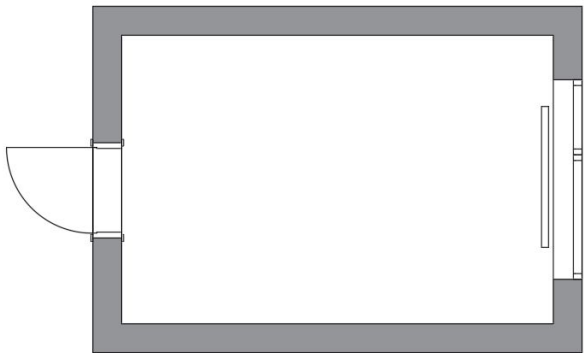
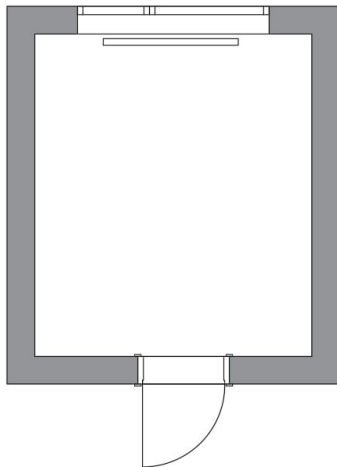
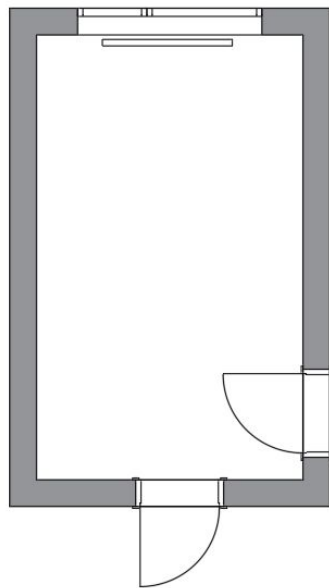
Apjaust cik kastes un augi nepieciešami

Saprast kāds apgaismojums vēl vajadzīgs

Iekārtot telpu

Nozīmēt, kas rūpēsies par augiem

Pieredzēt!



REALIZĀCIJA

Galvenie soļi:

Atrast skolā pieejamu, piemērotu telpu

Atbrīvot no liekā (mēbeles, mantas)

Piemeklēt piemērotāko izkārtojumu

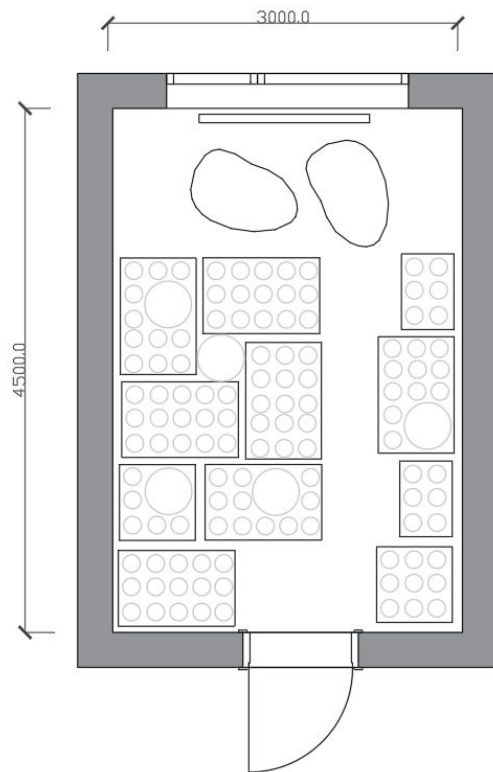
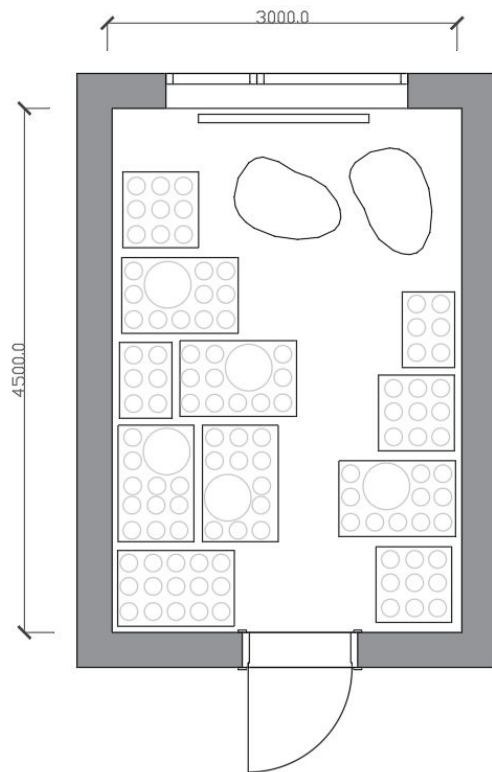
Apjaust cik kastes un augi nepieciešami

Saprast kāds apgaismojums vēl vajadzīgs

Iekārtot telpu

Nozīmēt, kas rūpēsies par augiem

Pieredzēt!



REALIZĀCIJA

Galvenie soļi:

Atrast skolā pieejamu, piemērotu telpu

Atbrīvot no liekā (mēbeles, mantas)

Piemeklēt piemērotāko izkārtojumu

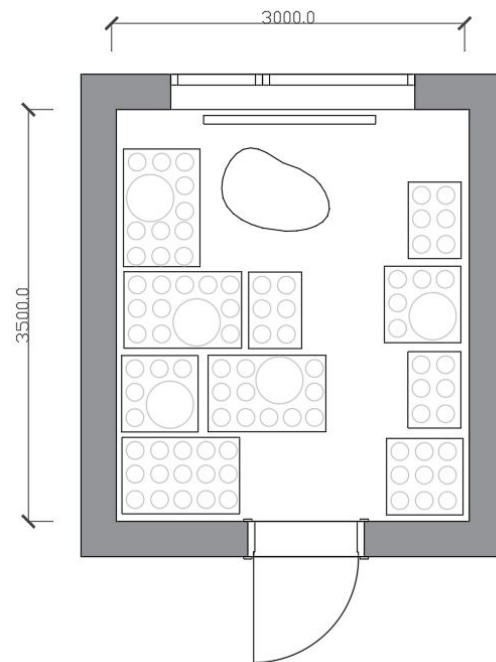
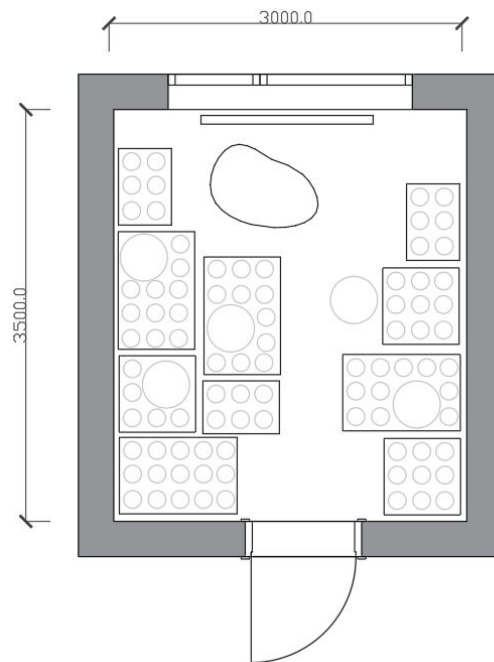
Apjaust cik kastes un augi nepieciešami

Saprast kāds apgaismojums vēl vajadzīgs

Iekārtot telpu

Nozīmēt, kas rūpēsies par augiem

Pieredzēt!



REALIZĀCIJA

Galvenie soļi:

Atrast skolā pieejamu, piemērotu telpu

Atbrīvot no liekā (mēbeles, mantas)

Piemeklēt piemērotāko izkārtojumu

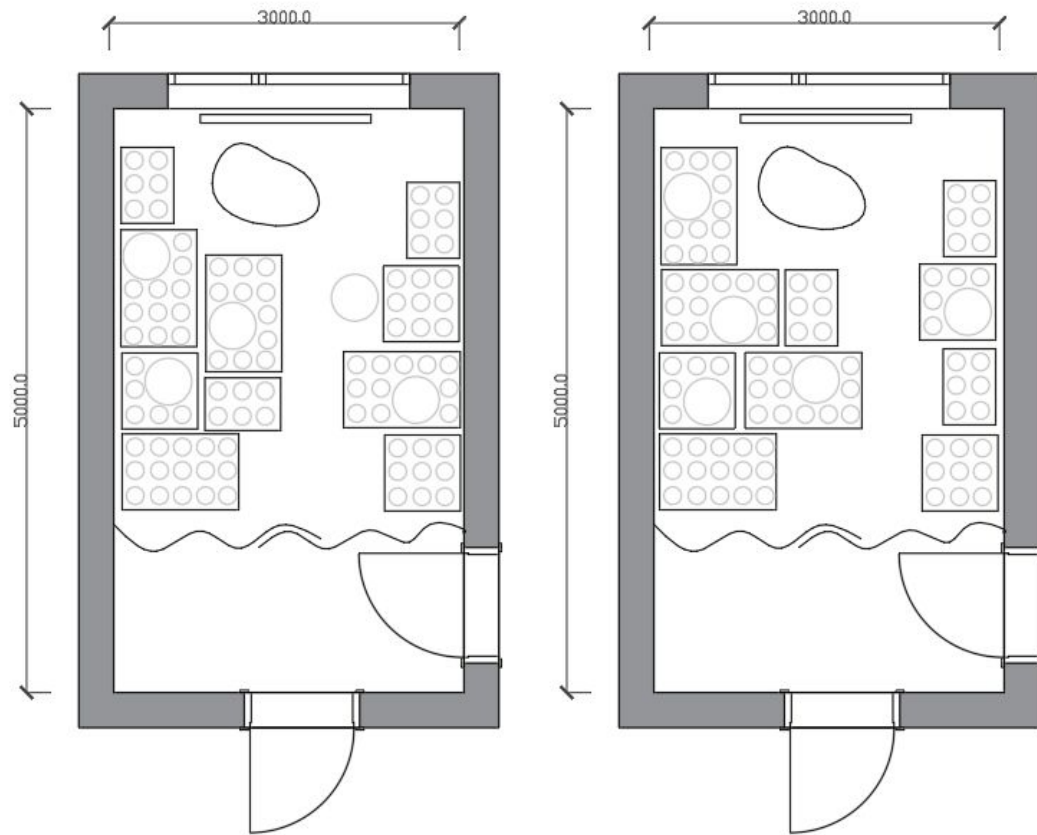
Apjaust cik kastes un augi nepieciešami

Saprast kāds apgaismojums vēl vajadzīgs

Iekārtot telpu

Nozīmēt, kas rūpēsies par augiem

Pieredzēt!



REALIZĀCIJA

Galvenie soļi:

Atrast skolā pieejamu, piemērotu telpu

Atbrīvot no liekā (mēbeles, mantas)

Piemeklēt piemērotāko izkārtojumu

Apjaust cik kastes un augi nepieciešami

Saprast kāds apgaismojums vēl vajadzīgs

Iekārtot telpu

Nozīmēt, kas rūpēsies par augiem

Pieredzēt!



PIEREDZĒT

Primāri telpa mieram un meditācijai, bet to iespējams papildināt ar citām pieredzēm.

Garšaugi: var iesaistīties garšaugu (bazilika, piparmētras, timiāna, rozmarīna) audzēšanā, izzināt to izmantošanu un gūt pieredzi tos aprūpējot.

Akvārija vai kukaiņu vērošana: var papildināt ar akvāriju vai skudru fermu un vērot dzīvnieku un kukaiņu dzīvi, kā izglītojošs papildinājums dabaszinību stundām.

Kopīgas laistīšanas aktivitātes: var kļūt par kopīgu aktivitāti, kur bērni dalās pienākumos un rūpējas par telpas augiem. Tas attīsta ne tikai praktiskās prasmes, bet arī atbildības sajūtu.



PIEREDZĒT

Projektu iespējams papildināt ar
izglītojošām lekcijām skolēniem:

- Ilze Rukšāne ainavu arhitekte,
- Egita Fabiane telpiskās attīstības
plānotāja,
- Mārīte Sprudzāne arhitekte,
- Jānis Škutāns Mg.Eng, - gaismas
tehnoloģijas,
- Inga Dreimane – Mg. Psych. Latvijas
Meža terapijas biedrības pārstāvis,
psihologs, meža terapijas praktiķe,
- Una Meistare – kultūras un mākslas
portāla "Arterritory"
direktore un redaktore, žurnāliste



REALIZĒTĀ TELPA - MEŽS

2023. gads, MAD telpas ietvaros, Elizabetes iela 2
No skices un plānošanas līdz realizācijai un pieredzei



REALIZĒTĀ TELPA - PĻAVA

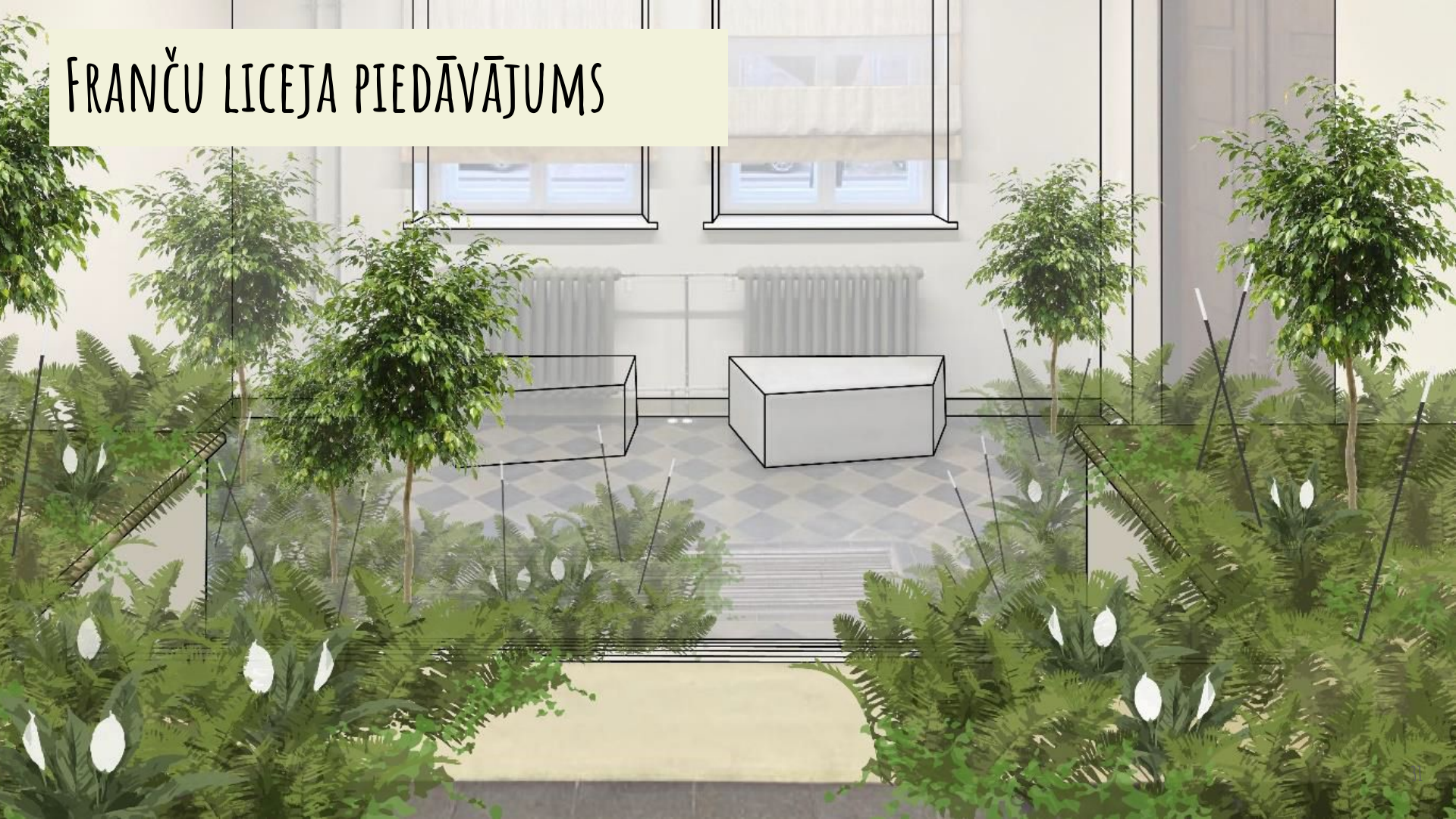
2014 .gads, Rīga Kultūras galvaspilsēta ietvaros, Tvaika ielā 2
Instalācija, telpas transformācijas pieredze



FRANČU LICEJA PIEDĀVĀJUMS



FRANČU LICEJA PIEDĀVĀJUMS



ĪSTENOTĀJI

ALPS ainavu darbnīca

www.alps.archi

Sporta iela 2 k-1, Rīga, LV-1013

Ilze Rukšāne

E-pasts: ilze@alps.archi

Tālrunis: +371 29 407 747



Projekts tapis sadarbībā ar
Valts kultūrkapitāla fonda atbalstu



Projekta idejas autore un projekta vadītāja:

Ilze Rukšāne,

Mg. Telpiskās attīstības plānošanā

Bsc. Ainavu arhitektūrā

SIA ALPS kuratori vadošā ainavu arhitekte

Projekta idejas līdzautore un arhitekts:

Egita Fabiane, SIA ALPS ainavu darbnīca

Mg.arch. Profesionālais maģistra grāds arhitektūrā

Mg. Telpiskās attīstības plānošanā

Projekta koordinatore:

Agnese Reķe, SIA ALPS ainavu darbnīca



Projekts tapis sadarbībā ar
Valsts kultūrkapitāla fonda atbalstu



2024, Rīga