



Co-funded by
the European Union



INSIDE OUT

**Odpornost in trening na
prostem**

**KOMPLET ORODIJ ZA
USPOSABLJANJE**



Naslov projekta OInside out: Odpornost in usposabljanje na prostem Sodelovalna partnerstva na področju mladine (YOU) Sofinancirano s strani programa Erasmus+ Evropske unije
Sporazum o dodelitvi nepovratnih sredstev št. 2024-1-DE04-KA220-YOU-000256873

Naslov dobavljivega predmeta InsideOUT: priročnik za mladinske delavce in mladinske voditelje

Številka dobave DP3

Dobavljiv potencialni kupec Flexskill

Raven razširjanja Evropski

Jezik Angleščina

Format Samo za elektronsko uporabo

Dva zmenka

Avtor(ji) Projektni konzorcij

Pregledal/a Maria Giangkampozidou - Flexskill - Slovaška

Izjava o omejitvi odgovornosti: Financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja pa so zgolj stališča avtorja(-jev) in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Niti Evropska unija niti EACEA ne moreta biti odgovorni zanje.



To delo je licencirano pod mednarodno licenco Creative Commons Priznanje avtorstva-Nekomercialno 4.0. Gradivo lahko prosto kopirate, delite, prilagajate in uporabljate v nekomercialne namene, če izpolnjujete naslednje pogoje: Pripis avtorstva: Navesti morate ustrezno avtorstvo, povezavo do licence in navesti, ali so bile narejene spremembe. To lahko storite na kakršen koli razumen način, vendar ne na način, ki bi nakazoval, da vas ali vašo uporabo podpira Pravica do ohranjanja. Nekomercialno: Gradiva ne smete uporabljati v komercialne namene.



Co-funded by
the European Union

KAZALO VSEBINE

• Ikonin zemljevid	1
• Pozdravno sporočilo	2
• Modul 1: Preživetje in zunanja okolja	3
◦ Enota 1: Preživetje in zunanja okolja	3
▪ Dejavnost 1: Izziv zavetja: Zgradite za preživetje!	7
▪ Dejavnost 2: Iskanje kompasa: Krmarjenje po naravnem labirintu	11
▪ Dejavnost 3: Naravni detektivi: Dešifriranje narave	15
◦ Povzetek modula	19
• Modul 2: Praktične tehnike na prostem	20
▪ Dejavnost 1: Gradnja zavetišča: Ostanite suhi, ostanite varni!	21
▪ Dejavnost 2: Pravilno kurjenje ognja!	23
▪ Dejavnost 3: Iskanje in čiščenje vode!	25
▪ Dejavnost 4: Hrana v divjini: Vedite, kaj jesti!	28
▪ Dejavnost 5: Higiena in zdravje: Ostanite čisti, ostanite močni!	31
◦ Povzetek modula	34
• Modul 3: Ozaveščenost o tveganjih in varnosti	35
◦ Enota 1: Gora: Opazovalci tveganj	36
▪ Dejavnost 1: Gora: Opazovalci tveganj	43
◦ Enota 2: Reke: Sedi, glej, poslušaj, beri reko!	47
▪ Dejavnost 1: Reke: Sedi, glej, poslušaj in beri reko!	50
◦ Enota 3: Živali: Ali imajo ljudje pravico nadzorovati prostoživeče živali?	54
▪ Dejavnost 1: Živali: Ali imajo ljudje pravico nadzorovati prostoživeče živali?	57
◦ Enota 4: Vreme	61
▪ Dejavnost 1: Sporočilo vremenskega scenarija	66
▪ Dejavnost 2: Spakirajte se glede na vreme!	70
◦ Povzetek modula	73



Co-funded by
the European Union

• Modul 4: Osnove timskega dela	75
◦ Enota 1: Osnove timskega dela	75
▪ Dejavnost 1: Izziv Naravni stolp	79
▪ Dejavnost 2: Izziv za devet likov	83
▪ Dejavnost 3: Izziv kriznega komuniciranja	88
◦ Povzetek modula	91
• Modul 5: Trajnost in okoljska odgovornost	92
◦ Enota 1: Kaj je ekološki odtis?	93
▪ Dejavnost 1: Kako velik je vaš odtis?	95
▪ Dejavnost 2: Raziskovalni projekt etične potrošnje	98
◦ Enota 2: Etična potrošnja in trajnostne izbire	101
▪ Dejavnost 1: Izziv recikliranja	103
◦ Enota 3: Zakaj je ekološko vodenje ključnega pomena na prostem?	106
▪ Dejavnost 1: Lov na eko zaklad	107
▪ Dejavnost 2: Izziv čiščenja narave	110
◦ Povzetek modula	113
• Modul 6: Vodnik za mentorstvo	116
◦ 1. enota: Razumevanje vaše vloge mentorja	117
◦ Enota 2: Gradnja učinkovitih mentorskih odnosov	119
◦ Enota 3: Organizacija učinkovitih mentorskih srečanj	122
◦ Enota 4: Postavljanje ciljev z vrstniškimi moderatorji	126
◦ Enota 5: Zagotavljanje učinkovitih povratnih informacij	129
◦ Enota 6: Praktična orodja, varnost in trajnost	132
• Modul 7: Priročnik za vrstniško vodenje	134
◦ Enota 1: Osnove vrstniške facilitacije pri izobraževanju na prostem	135
◦ Enota 2: Uporaba Kolbovega cikla izkustvenega učenja pri vrstniški facilitaciji	138
◦ Enota 3: Bistvene tehnike in orodja za vodenje za vrstniške vzgojitelje	141
◦ Enota 4: Obvladovanje izzivov in skupinska dinamika v vrstniškem okolju	145
• Zaključek	148



Co-funded by
the European Union

ZEMLJEVID IKON



Vrsta dejavnosti



Trajanje



Učni cilji



Ciljna skupina dejavnosti/Značilnosti skupine



Potrebna oprema/viri/zahteve glede delovnega prostora



Razlaga dejavnosti in kako jo izvesti



Nadaljnji nasveti za trenerja/dodatne interakcije med trenerjem in udeležencem med aktivnostjo



Predlagana vprašanja za refleksijo



Co-funded by
the European Union

POZDRAVNO SPOROČILO

Kaj je komplet orodij InsideOut?

Komplet orodij InsideOut podpira mladinske delavce in vrstniške moderatorje po vsej Evropi pri zagotavljanju vključujočega, praktičnega izobraževanja na prostem za mlade, stare od 15 do 18 let. Temelji na izkustvenem učenju, čustvenem razvoju in ekološki ozaveščenosti ter ponuja strukturirane, a prilagodljive vire za okolja, ki temeljijo na naravi.

Komplet orodij vključuje program usposabljanja, priročnik za vrstniške moderatorje in vodnik za mentorstvo – ponuja vam že pripravljene seje, reflektivne vaje in skupinske izzive, ki mladim pomagajo razviti samozavest, timsko delo, odpornost in okoljsko odgovornost. Vsi materiali se prilagajajo vašemu kontekstu, ne glede na to, ali vodite seje v gozdu, gorske pohode ali delavnice v parku.

Pomembno obvestilo

Preden se lotite kakršne koli dejavnosti, preverite teren, vremenske razmere in vse zakonske zahteve, ki veljajo za naravno območje ali park, ki ga uporabljate. Varnost je vaša odgovornost, lokalne razmere pa se lahko spremenijo.

Vse dejavnosti so zasnovane z mislijo na prilagodljivost – skrajšajte ali podaljšajte jih glede na potrebe vaše skupine, razpoložljivi čas in okolje. Prilagodite komplet orodij temu, kar vam in mladim, s katerimi delate, najbolj ustreza.



Co-funded by
the European Union



MODUL 1

PREŽIVETJE IN ZUNANJA OKOLJA



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1

PREŽIVETJE IN ZUNANJA OKOLJA

Ta modul mladim učencem predstavi bistvena načela in praktične veščine preživetja v divjini. Zasnovan je tako, da jim pomaga krepiti usposobljenost in samozavest v nepredvidljivih situacijah na prostem, bodisi na načrtovanih potovanjih bodisi v nujnih primerih. Udeleženci se bodo naučili, kako oceniti prioritete z uporabo »pravila trojk« (zavetje, voda, ogenj, hrana), se odzvati na okoljske izzive in sprejemati premišljene odločitve pod pritiskom.

Ključna vsebina vključuje:

- Razumevanje psihologije preživetja in vloge miselnosti.
- Gradnja improviziranih zaklonišč z uporabo naravnih materialov.
- Varno iskanje in čiščenje vode.
- Obvladovanje metod zažiganja ognja brez vžigalic ali vžigalnikov.
- Prepoznavanje osnovnih divjih živil in poznavanje, čemu se je treba izogniti.
- Navigacija za kratkoročno preživetje na različnih terenih (gozd, gora, obala itd.).

Cilj ni spremeniti udeležence v strokovnjake za preživetje, temveč jih opremiti s prilagodljivimi orodji, okoljsko ozaveščenostjo in mirno, na rešitve osredotočeno miselnostjo, ki jim bo koristila na prostem – in v življenju.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1

PREŽIVETJE IN ZUNANJA OKOLJA

Zakaj je trening preživetja pomemben

Usposabljanje za preživetje ponuja več kot le fizične spretnosti – pri mladih gradi psihološko odpornost, sposobnost odločanja in identiteto. V adolescenci, ko so možgani pripravljani na raziskovalno in socialno učenje, izkušnje preživetja na prostem aktivirajo reševanje problemov v resničnem svetu, sodelovanje in razvoj samozavesti (Sabet, 2018). Dokazano je, da izobraževanje na prostem spodbuja tako individualni razvoj kot prosocialno vedenje (Karisman et al., 2019).

Ko je učenje zasnovano skozi preživetje, postane bolj nujno in utelešeno, kar izboljša pozornost, spomin in osebni pomen (Chalman, 2019).

Prepoznavanje okoljskega tveganja

Mladinski delavci morajo učencem pomagati razumeti, kako:

- Prepoznajte hipotermijo, dehidracijo in toplotno izčrpanost
- Prepoznajte naravne nevarnosti, kot so melišča, poplavna območja in nevarnost strele
- Obravnavajte manjše poškodbe na terenu

Scenariji preživetja mladim omogočajo tudi vadbo prilagodljivega spoprijemanja in sodelovalnega reševanja problemov – ključnih komponent pozitivnega razvoja mladih (PYD) (Bakar et al., 2024).



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1

PREŽIVETJE IN ZUNANJA OKOLJA

Temeljni koncepti za vzgojitelje

Pravilo trojk: miselni okvir

Poučevanje »pravila trojk« (3 minute brez zraka, 3 ure brez zavetja, 3 dni brez vode, 3 tedni brez hrane) pomaga mladim pri določanju prioritet v stresnih situacijah. Vzgojitelji bi se morali k temu redno vračati v praktičnih scenarijih. To izboljša izvršilne funkcije in pomaga preoblikovati paniko v strukturo (Olsen, 2021).

Uravnavanje uma: Preživetje se začne z umirjenostjo

Panika je večja nevarnost kot vreme ali divje živali. Študije kažejo, da učenje preživetja, ki vključuje čustveno regulacijo – kot so tehnike dihanja in strategija STOP (Ustavi se, misli, opazuj, načrtuj) – izboljša tako psihološke izide kot tudi ohranjanje veščin (Samsudin et al., 2021).

Programi na prostem krepijo tudi odpornost, saj mladim omogočajo soočanje z obvladljivimi izzivi, gradijo samozavest in se učijo iz neuspehov (Davidson & Foster, 2024).



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1

PREŽIVETJE IN ZUNANJA OKOLJA

Osnovne veščine preživetja

Zavetišče

Mladi morajo razumeti, kako najti ali zgraditi zaščito pred vremenskimi vplivi. Poudarek mora biti na lokaciji, izolaciji in improvizaciji v sili. Tabori, osredotočeni na preživetje, so pokazali, da gradnja zatočišč spodbuja iznajdljivost in sodelovanje (Zhang, 2023).

Voda

Varno pridobivanje in čiščenje sta ključnega pomena. Vzgojitelji morajo iti dlje od iskanja vode in poučevati o čiščenju z vretjem, filtracijo ali kemičnimi metodami. Lahko se izvaja improvizirana filtracija s krpo ali peskom. Mladi, ki razumejo pomen hidracije, kažejo višjo raven pozornosti in presoje med opravili na prostem (Bakar et al., 2024).

Ogenj

Poučevanje nabiranja trna, drv in kurilnega lesa – ter kurjenja ognja z varnimi in zakonitimi metodami – zagotavlja tako fizično kot čustveno sidro. Postopek uči zaporedja, potrpežljivosti in koordinacije skupine. Kurjenje ognja pomaga tudi okrepiti mir v nujnih primerih (Akin et al., 2020).

Divja hrana

Nabiranje hrane bi moralo biti osredotočeno na zavedanje, ne na nujnost. Poučevanje o kategorijah rastlin in etičnih praksah nabiranja hrane (npr. ne puščajte sledi, spoštujte ohranitvena območja) spodbuja kritično razmišljanje in okoljsko skrb (Down et al., 2023).



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 1

Izziv zavetišča: Zgradite za preživetje



Simulacija, timsko delo, reševanje problemov



30–35 minut



- Naravno območje z vejami, listi in odprtim prostorom
- Neobvezno: kosi ponjave ali vrvi
- Prostor: gozdnato območje, park ali zelena učilnica na prostem
- Varnost: območje brez nevarnosti (npr. ostrih vej, nestabilnih pobočij)



3–5 udeležencev na skupino



V tej dejavnosti udeleženci delajo v skupinah, da bi zgradili zavetje za preživetje, pri čemer uporabljajo izključno naravne materiale. Simulacija spodbuja hitro odločanje, sodelovanje in kritično zavedanje o okoljskih pogojih, kot so veter, vlaga v tleh in potrebe po izolaciji.

Učni cilji:

- Razumeti vlogo zavetja v hierarhiji preživetja
- Določite primerne naravne materiale in lokacije
- Delajte timsko pod časovnim pritiskom
- Razviti reševanje problemov in ustvarjalnost v resničnih pogojih



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 1

Izziv zavetišča: Zgradite za preživetje



1. Uvod in priprava scenarija (5 minut)

Zberite udeležence in predstavite sejo z realističnim scenarijem: »Izgubljen si v gozdu. Temperatura pada in pričakuje se dež. Zgraditi moraš začasno zavetje, pri čemer moraš uporabiti le naravne materiale okoli sebe, da ostaneš na toplem, suhem in zaščitenem mestu, dokler ne prispe pomoč.« Pojasni, da poudarek ni na popolnosti, temveč na reševanju problemov, sodelovanju in ustvarjalnosti pod pritiskom.

2. Varnostni napotki in pravila (2 minuti)

Razložite jasne varnostne in okoljske smernice:

- Zbirajte samo odpadle ali odmrle naravne materiale – ne poškodujte živih rastlin ali dreves.
- Pazite na nevarnosti spotikanja, ostre veje ali neravna tla.
- Ostanite znotraj vidnih meja, ki jih vnaprej določite.
- Brez plezanja ali dvigovanja težkih hlodov sam.

Spodbujajte jih, naj spoštujejo naravo in po koncu dejavnosti ne puščajo sledi.

3. Oblikovanje skupine in dodelitev vlog (3 minute)

Skupino razdelite v ekipe po 3–5. Vsako skupino spodbudite, da dodeli vloge:

- **Skavt (išče najboljšo lokacijo)**
- **Graditelj(i) (izdelava in namestitev materialov)**
- **Inženir/načrtovalec (odloča o postavitvi strukture)**
- **Časomerilec (spremlja napredek)**

Naj si vloge izberejo glede na zanimanje ali pa se med nalogo menjajo.



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 1

Izziv zavetišča: Zgradite za preživetje



4. Faza gradnje zavetišča (15 minut)

Udeleženci zgradijo zavetje z uporabo vej, palic, listja, trave ali drugih razpoložljivih in varnih materialov.

Določite jim merila, h katerim naj bi si prizadevali:

- Ščititi naj bi pred vetrom in namišljenim dežjem.
- V notranjost bi se morala spraviti vsaj ena oseba.
- Uporabite izolacijo od spodaj (npr. listje ali travo kot podlogo).

Spodbujajte ustvarjalnost (npr. naslanjanje na hlod, ogrodje v obliki črke A, ruševinska uta).

5. Predstavitev in neobvezno testiranje (5 minut)

Naj ekipe predstavijo svoja zavetišča. Če je mogoče, simulirajte okoljske razmere:

- Uporabite test "dežja" s plastenko za vodo (nežno prelijte vodo čez vrh, da preverite odtekanje).
- Simulirajte veter tako, da mahate z jakno ali pa s soigralcem nežno stresete konstrukcijo.
- Pogovorite se, ali zavetje ponuja skritost in udobje.

6. Povzetek, refleksija in čiščenje (5–8 minut)

Vse skupaj zberite na osrednje mesto za voden pogovor. Vsako skupino vprašajte:

- Kaj je dobro delovalo?
- Kaj je bilo težje od pričakovanega?
- Kako je skupina komunicirala?
- Kako bi naslednjič izboljšali svoj dizajn?

Na koncu se prepričajte, da so vsi materiali razstavljeni in da je prostor vrnjen v prvotno stanje.



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 1

Izziv zavetišča: Zgradite za preživetje



- Spodbujajte strateško razmišljanje: Kje piha veter? Kaj ohranja telesno toploto?
- Poudarite ustvarjalnost in skupinske vloge (vodja, graditelj, skavt).
- Pozorno spremljajte varnost; posredujte, če energija postane kaotična.
- Uporabite okoljske značilnosti kot učna orodja (npr. kote nagiba dreves, suha in vlažna tla).



- Kaj je naredilo vaše zavetišče učinkovito (ali ne)?
- Kako si je vaša ekipa razdelila naloge in sprejemala odločitve?
- Kaj vas je presenetilo pri iskanju gradiv ali izbiri spletnega mesta?
- V katerih resničnih situacijah bi to lahko bilo koristno?
- Kakšen občutek ste imeli po dejavnosti – samozavesten, napet, umirjen?





Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 2

Iskanje kompasa: Navigacija po naravnem labirintu



Timsko delo, simulacija, reševanje problemov, učenje na podlagi gibanja



30–35 minut



- Osnovni kompasi (eden na skupino)
- Predhodno označeno zunanje območje s 4–6 skritimi kontrolnimi točkami (lahko se uporabijo naravne značilnosti, zastave ali stožci)
- Skica zemljevida ali ustna orientacija območja (neobvezno)
- Prostor: Park, gozdna pot ali veliko zunanje polje z drevesi ali predmeti kot referenčnimi točkami



2–4 udeleženci na ekipo



V tem navigacijskem izzivu ekipe uporabljajo kompase in smernike, da bi našle skrite »kontrolne točke« v neznanem zunanjem prostoru. Naloga simulira iskanje poti v resničnem življenju in krepi orientacijo, prostorsko razmišljanje in skupinsko odločanje.

Učni cilji:

- Uporaba kompasnih ležajev na dejanskem terenu
- Okrepite smerne spretnosti in tempo
- Razviti komunikacijo in prostorsko zaznavo
- Pridobite samozavest pri navigaciji z orodji



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 2

Iskanje kompasa: Navigacija po naravnem labirintu



1. Uvodni sestanek (5 minut)

Začnite s predstavitvijo osnovne strukture kompasa:

- Magnetna igla (rdeča = sever)
- Vrtljiva luneta (kompas)
- Puščica smeri vožnje
- Orientacijske črte znotraj ohišja

Pojasnite, da je kompas orodje za sledenje določeni smeri in ne za neposredno kazanje na cilj. Poudarite, da morajo udeleženci za dobro uporabo zaupati vanj – tudi če se zdi »napačen«.

2. Varnost in pregled območja (2 minuti)

Jasno določite meje območja aktivnosti – uporabite fizične oznake (drevesa, stožce, skale) ali naravne znamenitosti. Prečkajte vse ovire ali terenske nevarnosti, ki se jim morate izogniti, kot so jarki, robidovje ali nizke veje. Poudarite pravilo: prepovedano je teči in vedno ostanite v ekipah. Vsi člani ekipe morajo skupaj doseči vsako kontrolno točko.

3. Demonstracija: Merjenje smeri (3 minute)

Navedite preprost vodnik:

- "Recimo, da morate iti za 120°."
- Zavrtite okvir, dokler se 120 ne poravna z indeksno črto.
- Kompas držite vodoravno in obračajte telo, dokler rdeča magnetna igla ne bo znotraj orientacijske puščice ("rdeča v lopi").
- Hodite naprej v smeri, ki jo kaže puščica na osnovni plošči.
- Štejte korake za merjenje razdalje (npr. 50–60 korakov \approx 50 metrov, odvisno od števila korakov).

Naredite hiter skupinski poskus – določite smer in skupaj prehodite 10–15 metrov, da utrdite znanje.



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 2

Iskanje kompasa: Navigacija po naravnem labirintu



4. Navodila za iskanje kompasa (3 minute)

Vsaka skupina bo prejela navigacijsko kartico (ali pa lahko ustno določite korake). Kartica vsebuje:

- Zaporedje 3–4 smeri (npr. »Korak 1: Pojdite za 75° za 40 metrov«)
- Vsaka smer vodi do naravne kontrolne točke, označene z majhnim znakom, barvnim markerjem ali kartico z namigi.

Na vsaki kontrolni točki udeleženci zberejo:

- Ključna beseda (npr. ime drevesa, terenska značilnost)
- Mini izziv (npr. »V katero smer piha veter?« ali »V katero smer je zdaj sonce?«)

Vsaka skupina začne z nekoliko drugačne točke, da se izognemo prekrivanju.

5. Faza navigacije (15–17 minut)

Ekipe morajo sodelovati, da bi:

- Določite smer s kompasom
- Naredite pravilno število korakov (z upoštevanjem tempa)
- Poiščite naslednjo kontrolno točko in dokončajte namig

Ne smejo preskočiti korakov – vsaki smeri je treba slediti po vrsti. Spodbujajte jih, da prilagodijo svojo pot, če zaidejo s poti (lahko se »vrnejo« in preusmerijo. Trener kroži, preverja tehniko, spodbuja reševanje problemov in nudi podporo.



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 2

Iskanje kompasa: Navigacija po naravnem labirintu



6. Zaključek in ponovno združevanje (5 minut) Ko vse skupine končajo, jih zberite v krog. Naj ekipe delijo svoje poti, presenečenja, na katera so naletele, in kako so se spopadle z nesoglasji ali odstopanji.

Ta faza je bistvena za pomoč pri povezovanju fizičnega delovanja s prostorskim razumevanjem in kreptvi samozavesti pri uporabi orodij v dinamičnem okolju.



- Vnaprej se sprehodite po poti in preverite smer, da zagotovite natančnost.
- Če čas dopušča, dodajte kompleksnost z naravnimi znamenji (sonce, veter).
- Ponudite pomoč pri napačni poravnavi kompasa ali zmedenosti ekipe – ne da bi pri tem dali popolne odgovore.
- Težavnost prilagodite s povečevanjem ali skrajšanjem smeri ali združevanjem z nalogami na zemljevidu.



- Kaj je bilo najlažje in najtežje pri uporabi kompasa?
- Kako se je vaša skupina odločala v negotovih razmerah?
- So vas kakšne kontrolne točke presenetile glede razdalje ali smeri?
- V katerih resničnih situacijah bi lahko bila potrebna navigacija s kompasom?
- Kako je vaša komunikacija vplivala na vaš uspeh?



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 3

Naravni detektivi: Dešifrirajte zunanost



Timsko delo, vodeno opazovanje, simulacija na terenu, izkustveno učenje



30–60 minut (prilagodljivo glede na velikost skupine, okolje in globino sodelovanja)



- Naravni ali polnaravni zunanji prostor (park, gozd, odprto polje, mestno zeleno območje)
- Neobvezno: papir in svinčniki za zapiske, podložke ali trdne površine
- Neobvezno: kompas, sončni kompas, povečevalno steklo
- Opazovalne namige ali kartice, ki jih pripravi trener (neobvezno, če so naravni znaki omejeni)
- Če trener vodi z ustnimi navodili, tiskani materiali niso potrebni.



3–5 udeležencev na ekipo (prilagodljivo)



V tej učni uri mladi udeleženci delajo kot "naravni detektivi", ki opazujejo okoljske znake – veter, vzorce oblakov, mah, vedenje živali – in dekodirajo naravne informacije v realnem času. Dejavnost razvija zavedanje, sposobnosti interpretacije in sposobnost ocenjevanja varnostnih in navigacijskih namigov, ki izhajajo izključno iz narave.

Učni cilji:

- Razviti veščine opazovanja in interpretacije okolja
- Prepoznajte vremenske kazalnike, spremembe terena in naravne nevarnosti
- Razumevanje osnovne orientacije z uporabo naravnih znakov
- Okrepite timsko delo in učenje, ki temelji na raziskovanju



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 3

Naravni detektivi: Dešifrirajte zunanost



1. Uvod in nastop (5–10 minut)

Zberite skupino in predstavite koncept:

»Narava je polna znakov. Danes boste raziskali, kako jih brati – ne le z očmi, temveč tudi z ušesi, kožo in polno zavestjo.« Navedite nekaj primerov:

- Zakaj mah raste na eni strani?
- Kaj nam oblika oblakov pove o vremenu?
- Kaj bi lahko pomenila nenadna ptičja tišina?

Pojasnite, da je njihov cilj opaziti, interpretirati in povezati namige, da bi razumeli »jezik« narave.

2. Priprava skupine in varnostni napotki (3–5 minut)

Razdelite se v manjše ekipe (3–5 ljudi).

Določite varnostne meje in pričakovanja:

- Počasi in spoštljivo se premikajte
- Ne motite divjih živali in ne poškodujte rastlinja
- Izogibajte se dotikanju gob, gliv ali neznanih rastlin
- Opomni jih, naj ostanejo v vidnem območju



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 3

Naravni detektivi: Dešifrirajte zunanost

3. Izziv z namigi iz narave (25–40 minut)



Ekipe raziskujejo območje in se odzivajo na niz naravnih spodbud.

Uporabite eno od naslednjih možnosti:

Možnost A – Ustni namigi, ki jih vodi trener (minimalno gradivo):

Med hojo skupine ali v majhnih skupinah preberite namige enega za drugim. Primeri:

- V katero smer piha veter? Kako veš?
- Ali lahko najdete znake nedavnega dežja ali suše?
- Na kateri strani dreves raste mah? Zakaj?
- Katere zvoke slišite? Kaj bi lahko pomenili?

Možnost B – Kartice z namigi o naravi (če so na stacionarne ali v krožni obliki):

Pripravite 6–8 postaj s karticami. Ekipe se premikajo od postaje do postaje in porabijo 3–5 minut za interpretacijo in razpravo o vsaki nalogi.

Vzorčne namige za kartice z namigi:

- "Poglej gor: Katere vrste oblakov vidiš? Napovedni, kakšno bo vreme čez 3 ure."
- "Z roko preveri smer vetra. Zdaj uporabi kompas. Ali sta poravnana?"
- "Poiščite drevo z golimi koreninami. Kaj bi to lahko povedalo o stanju tal ali eroziji?"
- "Opazujte sledi ptic ali znake žuželk. Kaj se lahko naučite iz njihove prisotnosti ali odsotnosti?"

Spodbujajte uporabo čutov: dotika, sluha, vida, celo vonja.



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 3

Naravni detektivi: Dešifrirajte zunanost



4. Skupinska refleksija in povzetek (10–15 minut)

Skupino vrnite na osrednje zbirno mesto. Naj ekipe delijo:

- 2–3 znake, ki so jih opazili
- Kako so interpretirali te namige
- Karkoli presenetljivega ali težko opaznega

Trener lahko poudari uporabo v resničnem svetu:

- Zavedanje o oblakih → varnost pred nevihtami
- Smer mahu/sonca → orientacija ob izgubi
- Živalska tišina → znak plenilcev ali neviht



- V urbanih območjih ali območjih z malo prostoživečimi živalmi lahko postavite subtilne okoljske »namige« (npr. mokra tla, raztreseno listje, fotografske namige).
- Stopnjo zahtevnosti prilagodite starosti: starejši najstniki lahko ocenijo hitrost vetra (z uporabo gibanja listov), mlajši najstniki pa se lahko osredotočijo na preprosto sledenje.
- Poudarite, da opazovanje = varnost – veliko nesreč se zgodi, ker so bili znaki prezrti.



- Uporabite dodatna vprašanja, kot je "Kaj bi storili, če bi se ta namig pojavil med pohodom?"
- Kateri naravni znak se vam je zdel najlažje razlagati? Kateri je bil najtežji?
- Kako ste potrdili svoja ugibanja – ste se zanašali na čute, logiko ali skupinske ideje?
- Ali je kaj, kar ste se naučili, spremenilo vaš pogled na naravo ali občutke v njej?

- Kako bi vam lahko ta zavest pomagala v resničnih razmerah na prostem?



Co-funded by
the European Union

MODUL 1

PREŽIVETJE IN ZUNANJA OKOLJA

Kratek povzetek

Ta modul mlade seznanja z bistvenim znanjem o preživetju na prostem, navigacijskimi orodji in okoljsko ozaveščenostjo prek izkustvenega učenja. Udeleženci se bodo naučili, kako določiti prioritete v situacijah preživetja, uporabljati kompas za osnovno orientacijo in razlagati naravne znake, kot so vremenski vzorci, vedenje živali in značilnosti terena. Vsaka enota je zasnovana tako, da krepi tako kompetence kot samozavest v naravi, kar mladim pomaga pri sprejemanju varnih in informiranih odločitev ter razvijanju globoke in spoštljive povezave z naravo. Modul jih opolnomoči z vseživljenjskimi veščinami opazovanja, samozadostnosti, kritičnega mišljenja in okoljske odgovornosti.

Nadaljnje branje

Za poglobitev razumevanja ali načrtovanje nadaljnjih sej priporočamo:

Knjige in terenski vodniki

- *Veščine preživetja na prostem, avtor Larry Dean Olsen*
- *Navigacija po divjini NOLS, avtor Darran Wells*
- *Popravek narave, avtorice Florence Williams*
- *Branje Gozdnate pokrajine, avtor Tom Wessel*
- *Bodite strokovnjak z zemljevidom in kompasom, avtor Björn Kjellström*

Spletna mesta in orodja

- [Nacionalna šola za vodenje na prostem \(NOLS\) – preživetje, navigacija, etika vodenja na prostem](#)
- [Center za etiko na prostem, ki ne pušča sledi](#)
- [iNaturalist – Državlјanska znanost in identifikacija vrst](#)
- [Met Office UK / National Weather Service – Orodja za učenje o vremenu, prijazna mladim](#)
- [Orienteering ZDA – Igre in tečaji za navigacijo s kompasom](#)



Co-funded by
the European Union



MODUL 2

PRAKTIČNE TEHNIKE NA
PROSTEM



Co-funded by
the European Union

MODUL 2

PRAKTIČNE TEHNIKE NA PROSTEM

Uvod

V tem modulu se bodo udeleženci naučili osnov varnega in odgovornega kurjenja ognja na prostem. Modul zajema, kako pravilno pripraviti, prižgati, uporabiti in pogasiti ali pustiti, da ogenj dogori – vedno ob upoštevanju okoljskih, varnostnih in skupinskih vidikov. Cilj ni le praktično obvladati to veščino, temveč jo tudi varno prenesti na mlade.

Teorija

- Različne vrste ognja (ogenj za kuhanje, ogenj za ogrevanje, ogenj za pagodo)
- Materiali in pripomočki za vžig: trd, vžigalna drva, trd les
- Varnostni vidiki: mesto požara, razdalja, smer vetra, gasilna sredstva
- Okoljska ozaveščenost: Prepovedano kurjenje ognja na skalah, barjih ali med sušo
- Pravni okvir: Kje je kurjenje ognja dovoljeno?
- Vloga pri mladinskem delu: timsko delo, odgovornost, spoštovanje narave



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 1

Zavetišče - ostanite suhi, ostanite varni!



Timsko delo, gradnja na prostem, refleksija



Približno 90 minut (15 min uvod + 60 min vaje + 15 min refleksije)



- Naravni materiali (veje, listi, trava, lubje)
- Paracord / vrv
- Ponjava ali plastična folija (neobvezno)
- Nož / večnamensko orodje (samo pod nadzorom)
- Komplet prve pomoči
- Oblečila primerna vremenu
- Gozdno območje ali divji teren z dovoljenjem
- Vzorčne skice ali vizualni vodniki (neobvezno)



6–12 udeležencev (2–3 majhne skupine)



Udeleženci se bodo naučili, kako oceniti lokacijo in zgraditi vremensko odporno zavetje z uporabo naravnih in/ali osnovnih materialov. Dejavnost spodbuja timsko delo, ustvarjalno reševanje problemov in ozaveščenost o okoljskih pogojih pri preživetju na prostem.



1. Uvod (15 min):

- Pomen zavetja (zaščita pred vetrom, dežjem, soncem, mrazom)
- Prikaži pogoste vrste zavetja: pritličje, A-okvir, zavetje iz ruševin, postavitve ponjave
- Razpravljajte o merilih za izbiro lokacije: smer vetra, naklon, nevarnosti,



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 1

Zavetišče - ostanite suhi, ostanite varni!



2. Faza načrtovanja (10 min):

- Skupine raziskujejo in izberejo primerno lokacijo
- Ocenite teren, drenažo in orientacijo zavetja

3. Gradnja (40–45 min):

- Zberite materiale (suh les, listje, mah, travo)
- Dodelitev nalog (konstrukcija, izolacija, testiranje)
- Gradite z uporabo vozlov, vrvice ali metod zlaganja

4. Testiranje in skupinski pregled (10 min):

- Preverite stabilnost, izolacijo, zaščito pred vremenskimi vplivi
- Skupine predstavijo svoja zavetišča in razmislijo o postopku

5. Refleksijski krog (10–15 min):

- Kaj je dobro delovalo?
- Kako ste se odločili za svoj dizajn?
- Kaj bi v resničnem scenariju preživetja storili drugače?



- Predhodno preglejte rastišča (izogibajte se odmrlim vejam nad glavo)
- Opomnite udeležence, naj ne poškodujejo živih dreves ali motijo živalskih habitatov
- Po potrebi priložite vzorčne zaklonišča ali diagrame
- Imejte rezervne materiale za slabo vreme
- Zagotovite jasno strukturo vlog v vsaki skupini
- Izkoristite trenutke težav kot priložnosti za učenje



- Je bilo vaše zavetje učinkovito in stabilno?
- Kaj je bil največji izziv?
- Kako je vaša skupina sodelovala?
- Kaj si boste zapomnili za prihodnje situacije na prostem?



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 2

Pravilno kurjenje ognja!



Timsko delo, praktične vaje, refleksija



Približno 90 minut (20 min uvod + 55 min vaje + 15 min refleksije)



- Tinder (lesna volna, brezovo lubje, bombaž z vazelinom itd.)
- Drva in trdega lesa
- Vžigalice / ognjeno jeklo
- Vedro z vodo ali peskom
- Kamni za označevanje ognjenega kroga
- Določen zunanji prostor z dovoljenjem za kurjenje ognja
- Komplet prve pomoči



6–12 udeležencev (2–3 majhne skupine)



Udeleženci se bodo naučili varne priprave, prižiganja in gašenja tabornega ognja v osnovnih zunanjih pogojih. Cilj je prenos veščin, spodbujanje čuječnosti in razmislek o skupinskih procesih, povezanih z ognjem.



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 2

Pravilno kurjenje ognja!



1. **Uvod: Kratek varnostni napotki, predstavitev gradiva (15 min)**
2. **Načrtovanje: Skupine izberejo lokacijo, pregledajo teren, postavijo ognjišče (15 min)**
3. **Priprava: Zbiranje in sortiranje drv in podžiga (15 min)**
4. **Izvedba: Vsaka skupina samostojno prižge ogenj (20 min)**
5. **Gašenje in čiščenje: Požare popolnoma pogasite z vodo ali peskom (15 min)**
6. **Refleksijski krog: Skupinska razprava o timskem delu, odgovornosti in naučenem (10 min)**



- Predhodno preverite lokacijo in vremenske razmere
- Varnost je na prvem mestu – imejte pripravljen načrt za nujne primere
- Dodelite vloge znotraj vsake skupine, da zagotovite strukturo
- Pustite prostor za napake – vodite podporno
- Ne preskočite refleksije: Kaj je bilo zahtevno? Kaj je delovalo?



- Kaj je šlo dobro med kurjenjem ognja?
- Kaj je bilo zahtevno?
- Kako se je vaša skupina organizirala?
- Kaj lahko iz tega odnesete za svoje mladinsko delo?



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 3

Iskanje in čiščenje vode!



Raziskovanje, praktične vaje, timsko delo, refleksija



Približno 90 minut (15 min uvod + 50 min vaja + 25 min refleksija/demonstracija)



- Topografski zemljevidi (npr. Komoot, Outdooractive)
- Primeri vodnih virov (izviri, potoki itd.)
- Steklenice za vodo (PET, s širokim ustjem, zložljive)
- Filtrirni materiali (npr. oglje, krpa, kavni filtri)
- Tablete za čiščenje vode (npr. Micropur)
- Majhen kamperski štedilnik ali lonec za kuhanje
- UV sterilizator vode (neobvezno)
- Naravno območje z dostopom do potencialnih vodnih virov
- Komplet prve pomoči



6–12 udeležencev (2–3 majhne skupine)



Udeleženci se bodo naučili prepoznati varne vire vode in uporabljati preproste metode čiščenja. Ta bistvena veščina preživetja pomaga preprečevati dehidracijo in bolezni, ki se prenašajo z vodo, ter krepi okoljsko ozaveščenost in odgovornost.



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 3

Iskanje in čiščenje vode!



1. Uvod (15 min):

- Pomen čiste pitne vode v situacijah preživetja
- Trenutne vrste naravnih vodnih virov
- Pogovorite se o tveganjih onesnažene vode (bakterije, protozoi, kemikalije)

2. Raziskovanje in vrednotenje virov (15–20 min):

- Skupine ocenijo območje in na zemljevidu označijo potencialne vire vode.
- Pogovorite se o vidnih znakih varnosti vode: bistrrost, pretok, lega gorvodno, odsotnost živalskih sledi v bližini
- Vadite držanje steklenic za prošnjo za vodo v skupnostih (neverbalna komunikacija)

3. Predstavitvev tehnik čiščenja (20 min):

- Demonstrirajte vrenje vode (5+ minut vretja)
- Prikažite uporabo oglenih filtrov, filtrov iz tkanine
- Dodajte tablete ali demonstrirajte UV sterilizatorje
- Udeleženci preizkušajo korake filtriranja s predhodno napolnjenimi steklenicami umazane vode

4. Refleksija in uporaba (20–25 min):

- Razmislite, kdaj je posamezna metoda najprimernejša
- Skupine delijo, katero metodo so imele raje in zakaj
- Mini kviz ali karte s scenariji: »Kaj bi storili, če ...?«



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 3

Iskanje in čiščenje vode!



- Predhodno preverite zunanjo lokacijo glede razpoložljive vode ali uporabite simulacijo
- Zagotovite higieno: udeleženci ne smejo piti neprečiščene vode
- Navedite resnične primere slabih in varnih vodnih območij (slike ali lokalni primeri)
- Ustvarite »scenarije v sili« za zabavo in učenje
- Poudarite ekološko spoštovanje: ne onesnažujte vodnih virov



- Kaj vas je presenetilo pri postopku čiščenja vode?
- Kaj bi bilo vaše prvo dejanje, če bi bile vaše steklenice prazne v naravi?
- Kako je vaša skupina ocenila varnost vode?
- Česa se boste spomnili naslednjič, ko boste pohodili ali kampirali?



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 4

Hrana v divjini: veste, kaj jesti



- Raziskovanje, prepoznavanje, timsko delo, kuhanje, refleksija



- Približno 90 minut (20 min uvod + 50 min aktivnosti + 20 min refleksije)



- Terenski vodniki ali aplikacije za prepoznavanje rastlin (npr. Flora Incognita, PlantNet)
- Vzorci ali slike užitnih divjih rastlin
- Osnovni kuhinjski pripomočki (lonec, ponev, nož, žlica)
- Ogenj ali prenosni štedilnik (neobvezno)
- Predpakirana živila (npr. mešanica za trail, suho sadje, ovsena kaša)
- Sveža zelišča (npr. regrat, kopriva, meta – za vajo)
- Deske za rezanje in majhne posode
- Vrečke za smeti (brez sledi!)
- Komplet prve pomoči



- 6–12 udeležencev (2–3 majhne skupine)



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 4

Hrana v divjini: veste, kaj jesti



- Udeleženci bodo raziskovali užitne divje rastline in razumeli osnovna načela prehrane na prostem. Naučili se bodo prepoznavati varne vire hrane, ravnati z obroki in jih pripravljati v naravi ter razmišljati o trajnostnem prehranjevanju in prehranjevanju za preživetje.



1. Uvod (20 min):

- Pomen vedenja, kaj je v naravi užitno
- Pregled užitnih vrst rastlin (surove, solate, čaj, kuhane)
- Pogovorite se o tveganjih: strupene rastline, rastline, ki so podobne rastlinam, alergijske reakcije
- Uvedite pravilo treh (3 tedne brez hrane ≠ ni problema, ampak šibkost)
- Trenutne vrste hrane: divja v primerjavi z pakirano hrano

2. Dejavnost: Identifikacija in priprava prigrizkov (50 min)

- Majhne skupine se sprehajajo po območju z vodniki/aplikacijami za prepoznavanje rastlin
- Kjer je dovoljeno, zberite majhne vzorce (npr. regrat, meta)
- Druga možnost: uporabite priložena zelišča za "simulacijo" iskanja hrane
- Pripravite si mini degustacijo z užitno zelenjavo ali zeliščnim čajem
- Pogovorite se o tem, kako načrtovati hranljive obroke na prostem s pakiranimi izdelki
- (npr. kombiniranje ovsa, semen, suhega sadja za energijo)

3. Refleksija (20 min):

- Delite, kaj ste našli ali pripravili
- Pogovorite se o ravnovesju med divjo hrano in pakirano hrano
- Primerjajte okus, pridobivanje energije, trud
- Razmislite, kako lahko poznavanje narave podpira prehransko varnost



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 4

Hrana v divjini: veste, kaj jesti



- Nikoli ne dovolite uživanja pravih divjih rastlin, razen če je rastlina 100-odstotno identificirana.
- Vnaprej pripravite nekaj "varnih rastlin" za vajo (npr. meto, koprivo)
- Poudarjajte spoštovanje do narave: rastlin ne izpulujte po nepotrebem
- Vključite kratek kviz o slikah užitnih in strupenih rastlin
- Dovolite udeležencem, da izrazijo dvome ali strahove – normalizirajte previdnost



- Kako samozavestni ste zdaj pri prepoznavanju divjih rastlin?
- Kaj ste se naučili o virih hrane v naravi?
- Kaj je bilo lažje pripraviti: divje rastline ali pakirane obroke?
- Kako lahko to uporabite pri prihodnjih izletih na prostem?



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 5

Higiena in zdravje Ostanite čisti, ostanite močni!



- Skrb zase, praktično delo v skupini, razprava in refleksija



- Približno 90 minut (20 min uvod + 50 min skupinske naloge + 20 min refleksije)



- Majhne umivalne posode ali zložljivi umivalniki
- Biorazgradljivo milo (npr. Dr. Bronner's)
- Razkužilo za roke
- Zobne ščetke in zobna pasta
- Toaletni papir ali robčki
- Vrečke za smeti
- Voda (za pranje)
- Čista brisača ali krpe
- Pincete, povoji, obliži za žulje
- Ilustracije/plakati higienskih rutin
- Komplet prve pomoči



- 6–12 udeležencev (2–3 majhne skupine)



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 5

Higiena in zdravje Ostanite čisti, ostanite močni!



- Udeleženci se bodo naučili, kako vzdrževati osebno higieno, preprečevati bolezni in zdraviti manjše zdravstvene težave na prostem – tudi brez dostopa do prh. Razvili bodo rutine za čistočo, razumeli tveganja okužb in si zgradili odpornost s pomočjo ozaveščene skrbi zase.



1. Uvod (20 min):

- Zakaj je higiena pomembna: preprečevanje okužb, zdravje skupine, udobje
- Kaj se zgodi brez higiene: bolezni, rane, nizka morala
- Pokaži in povej: bistveni higienski pripomočki za nahrbtnik
- Pokrivajte ključna področja: higiena rok, ustna nega, stranišče v naravi, nega nog, nega ran

2. Skupinska aktivnost (50 min):

- Razdelite se na 2–3 manjše postaje (izmenjujte jih vsakih 15–20 minut):
 - a. **Praksa umivanja rok in obraza z malo vode**
 - b. **Toaletna rutina v divjini: kopanje mačje luknje (samo demonstracija), toaletni papir v primerjavi z naravnimi alternativami, načela »Ne puščaj sledi«**
 - c. **Simulacija oskrbe žuljev/ran: previjanje »rane«, menjava nogavic, osnove higiene stopal**

3. Refleksija (20 min):

- Kaj vas je presenetilo glede higiene na prostem?
- Katerega dela bi bilo v resničnem življenju najtežje držati se?
- Kako se lahko medsebojno podpiramo pri ohranjanju zdravja na potovanju?



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 5

Higiena in zdravje Ostanite čisti, ostanite močni!



- Poudarite tehnike varčevanja z vodo
- Normalizirajte pogovore o telesnih funkcijah na spoštljiv način
- Kadar naravo uporabljate kot stranišče, vedno označite »Ne puščaj sledi«.
- Spodbujajte humor, da zmanjšate zadrego, vendar ohranite varen ton
- Imejte na vidnem mestu »opremo za higieno in prvo pomoč« ves čas tečaja



- Katere majhne navade lahko bistveno vplivajo na higieno na prostem?
- Kako lahko uskladite čistočo z omejenimi viri?
- Kaj boste naslednjič spakirali drugače?
- Zakaj je pomembno govoriti o higieni v mladinskih skupinah?



Co-funded by
the European Union

MODUL 2

PRAKTIČNE TEHNIKE NA PROSTEM

Kratek povzetek

Dejavnost 3 uči mlade, kako najti vire vode v naravi in kako z njimi varno ravnati z uporabo osnovnih metod. Podpira samostojno razmišljanje, skupinsko delo ter znanje o hidraciji in zdravju v naravi. Udeleženci pridobijo znanje o varnih divjih rastlinah, načrtovanju hrane in osnovah kuhanja na prostem. Dejavnost spodbuja previdnost, ustvarjalnost in ozaveščenost o prehrani v pogojih preživetja na prostem. Zadnja dejavnost uči mlade, kako vzdrževati osnovno higieno in osebno zdravje na prostem z omejenimi viri – zajema vse od umivanja, oskrbe ran do odlaganja odpadkov v naravi.

Nadaljnje branje

Za poglobitev razumevanja ali načrtovanje nadaljnjih sej priporočamo:

Knjige in terenski vodniki

- Veščine preživetja za najstnike – J. Beck
- Popoln vodnik po življenju v divjini – J. & G. McPherson
- Iskanje, filtriranje in čiščenje vode – serija priročnikov za bushcraft
- Smernice SZO za kakovost pitne vode – Svetovna zdravstvena organizacija
- Osnove bushcrafta – Dave Canterbury
- Priročnik nabiralca – Miles Irving
- Zunanja kuhinja za skavtinje* – Nemška mladinska zveza
- Preživetje v divjini – Joshua Enyart
- *Osnove higiene na prostem – Outward Bound*
- *Vodnik po najboljši pohodniški opremi – Andrew Skurka*
- *Prva pomoč v naravi – Dave Canterbury*
- *Terenski vodnik po medicini divjine – Paul Auerbach*



Co-funded by
the European Union



MODUL 3

OZAVEŠČENOST O
TVEGANJIH IN VARNOSTI



Co-funded by
the European Union

MODUL 3

OZAVEŠČENOST O TVEGANJIH IN VARNOSTI

Uvod

Ta modul se osredotoča na pomoč mladim, starim od 15 do 18 let, pri razvoju samozavesti, odpornosti in odgovornega odločanja v zunanjem okolju. Ponuja vrsto dejavnosti izkustvenega učenja za prepoznavanje, ocenjevanje in odzivanje na resnična tveganja v naravi. Modul, zasnovan za mladinske delavce in moderatorje, vas opremi za vodenje mladih po neznanih terenih – kot so gozdovi, gore, reke in nepredvidljivo vreme – z mirnostjo, samozavestjo in skrbnostjo.

Z aktivnim skupinskim učenjem in vajami, ki temeljijo na scenarijih, bodo mladi izboljšali svojo ozaveščenost o tveganjih, se naučili praktičnih veščin preživetja in razvili ključne psihološke lastnosti, kot so čustvena regulacija, timsko delo in asertivnost.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1

Gora: Opazovalci tveganj!

Gore in gozdovi so dinamična naravna okolja, ki mladim ponujajo izjemne priložnosti za samoto, izzive in povezanost z naravo – vendar vključujejo tudi resnična fizična in psihološka tveganja. Ozaveščenost v teh okoljih ne pomeni ustvarjanja strahu, temveč spodbujanja pripravljenosti, informiranega odločanja in zgedovanja mirnega, odgovornega vedenja. Zlasti gorska okolja so lahko nepredvidljiva: hitre vremenske spremembe, neraven teren in utrujenost skupine lahko hitro prerastejo v resne situacije. Mladostniki, stari od 15 do 19 let, so še posebej ranljivi za te razmere, saj se njihova sposobnost zaznavanja in odzivanja na tveganje še razvija. Pogosteje delujejo impulzivno in podcenjujejo nevarnost. Strukturirano izobraževanje o varnosti na prostem v gorskih okoljih podpira razvoj izvršilnih funkcij – vključno z načrtovanjem, presojo in zaviranjem (Sennett, 2022). Ko vzgojitelji združijo resnične terenske izzive z načrtovanjem poti, ki ga vodijo mladi, vrstniško podporo in refleksijo po dejavnosti, mladi pridobijo tako praktične veščine kot psihološko odpornost (Cureton, 2023). Postanejo boljši v obvladovanju strahu, ocenjevanju nevarnosti in odzivanju z samozavestjo – ne le na prostem, ampak v katerem koli zahtevnem okolju.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1

Gora: Opazovalci tveganj!

Pogoste nevarnosti v gorskem in gozdnem okolju

a. Tveganja, povezana s terenom

Rahlo kamenje ali nestabilna tla: Pogosta na pobočjih, v bližini melišč ali s koreninami poraslih poti. To poveča možnost poškodb gležnja ali padcev.

Neravna podlaga: Zvin gležnja ali spotikanje je bolj verjetno na gozdnih tleh ali gorskih poteh, kjer je vidljivost tal omejena.

Gosta vegetacija: Lahko zmanjša vidljivost, dezorientira mlade ali skrije nevarnosti spotikanja.

b. Tveganja, povezana z orientacijo in navigacijo

Izguba poti: Poti lahko izginejo ali so slabo označene, zlasti v megli, dežju ali snegu.

Slaba vidljivost: Drevesna pokritost ali spremembe nadmorske višine lahko motijo GPS ali mobilne signale.

Dezorientacija: Mladi morda ne opazijo, da skreljajo s poti - še posebej, če se pogovarjajo ali so zmoteni.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1

Gora: Opazovalci tveganj!

Pogoste nevarnosti v gorskem in gozdnem okolju

c. Tveganja, povezana z vremenom

Hitre spremembe: V gorah se vreme lahko spremeni v nekaj minutah – sonce se lahko spremeni v meglo, hladen veter ali dež.

Nevarnost podhladitve: Še posebej, če ste mokri in nepripravljeni, tudi poleti.

Pregrevanje/dehidracija: Gozdovi so lahko hladni, vendar vseeno vodijo do dehidracije, če ne pijete dovolj.

d. Izolacija in dostop v sili

Oddaljenost od pomoči: Gozdovi in gore so lahko daleč od cest ali telefonske pokritosti.

Omejen dostop: Evakuacija je težja, če je kdo poškodovan. Pred izbiro poti ali lokacije je ključnega pomena oceniti dostopnost.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1

Gora: Opazovalci tveganj!

Psihološke dimenzije tveganja na prostem

Prevelika samozavest: Mladi lahko podcenjujejo tveganje ali precenjujejo svojo sposobnost reševanja težav.

Panika ali čustvena poplava: Izguba, ločitev od skupine ali soočenje s poškodbo lahko sproži močan strah, otrplost ali impulzivne odločitve.

Obnašanje v skupini: Vpliv vrstnikov lahko vodi do tveganja ali neupoštevanja opozorilnih nasvetov.

Nepoznavanje narave: Mladi, ki živijo v mestih, morda nimajo intuitivnega razumevanja terena, vremena in gibanja v divjini.

Vaša vloga kot mladinskega delavca je normalizirati pogovor o tveganju in pomagati mladim, da se naučijo odzivati z zavedanjem, ne s strahom.

Ključne veščine obvladovanja tveganj za poučevanje (in modeliranje)

Pripravljalniške spretnosti:

- **Oblačila:** Priporočamo večplastno oblačenje, vodoodporna oblačila in trdno obutev tudi za kratke sprehode.
- **Pakiranje:** Prikažite, kako spakirati osnovne stvari (zemljevid, vodo, prigrizek, piščalko, odejo iz folije za nujne primere). Osnovne stvari za pakiranje v gore si lahko ogledate tukaj.
- Predstavitev 4 načel pakiranja (povezava za prevod)



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1

Gora: Opazovalci tveganj!

Ozaveščenost na terenu

- Pregledovanje okolja: Naučite mlade, da gledajo naprej, opazijo spremembe na terenu in predvidijo težave (npr. spolzek hlod, blatno pobočje).
- Opazovanje vremena: Spodbujajte opazovanje oblakov, vetra, vlažnosti – in to povežite z odločitvami (ustavite se, obrnite se nazaj, poiščite zavetje).
- Tempo in energija: Spremljajte tempo skupine. Počasen mladenič lahko skriva utrujenost; prehitra skupina lahko spregleda nevarnosti.

Pripravljenost na izredne razmere

- Postopek izgube: Dogovorite se, kaj storiti v primeru ločitve (ostati na mestu, dati žvižg, se vrniti po stopnicah).
- Prvi odziv: Vedeti morate, kako zdraviti manjše poškodbe (odrgnine, zvit gleženj) in kdaj poiskati pomoč.
- Strategije za ohranjanje mirnosti: Dihalne vaje ali skupinski pregledi zmanjšujejo tesnobo, če se razmere spremenijo ali se pojavijo izzivi.

Ni vam treba odpraviti vseh tveganj – vendar morate dokazati, da ste sprejeli razumne ukrepe za pripravo in preprečevanje škode, ki se ji je mogoče izogniti.

Pomembno je, da mladih ne prestrašimo ali preobremenimo s tehničnimi podrobnostmi. Vzorec sporočila:

»Ne pričakujemo, da bo šlo kaj narobe, pričakujemo pa, da boste opazili, kaj se dogaja okoli vas, in razmišljali vnaprej. To je del odgovornosti – in zaradi tega ste močnejši član skupine.«



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1

Gora: Opazovalci tveganj!

1-minutni načrt tveganja (STOP-PREVERI-ODLOČI SE-UKREPAJ) Kaj je to:

60-sekundna navada, da se ustavite, pregledate, kaj se je spremenilo, izberete varno možnost in se skupaj premaknete naprej.

Kdaj ga uporabiti:

- Na začetku poti in pred vsako očitno nevarnostjo (strma/rahla tla, rečni bregovi, izpostavljeni grebeni).
- Kadar koli se razmere spremenijo: sprememba vremena, upadajoča svetloba, utrujen ali zaskrbljen član skupine, nov teren.
- Na časovniku med daljšimi odseki (vsakih ~10-15 minut).

Kako ga izvesti (skupinski potek, ~60 s):

STOP - Vodja reče: »Premor. Kaj se je pravkar spremenilo?« Vsi pogledajo gor in naokoli.

PREVERITE - Navedite 4 hitre preizkuse: teren, vreme, ljudi, čas (dnevna svetloba). Najstniki naj poimenujejo po eno stvar.

ODLOČITE SE - Na glas izberite eno možnost: Izogibajte se (izberite varnejšo možnost) / Zmanjšajte (upočasnite, premaknite se, oblecite se v plasti/opremo) / Sprejmite (nizko) (nadaljujte, ostanite pozorni).

UKREPAJ - Potrdi vloge (spredaj/zadaj/prijatelji), morebitno menjavo prestav in naslednji varni postanek, če se stanje poslabša. Nato se premakni.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1

Gora: Opazovalci tveganj!

Kako mladi sodelujejo:

- Vsak najstnik deli enostaven opis («blatno pobočje«, »močnejši veter«, »zeblo me je«), nato pa se skupina dogovori o enem dejanju.
- **Preverjanje prijateljev pred zapletenimi deli: "noge/vročina/glava?" Če kdo označi rdečo, se skupina prilagodi.**

Povežite ga z obstoječimi znanji tukaj:

- Uporabite po pakiranju/pripravi za preverjanje plasti, vode, komunikacije.
- Uporabite med ozaveščanjem na terenu, da opazovanja spremenite v odločitev.
- Uporabite skupaj z ukrepi za pripravljenost na izredne razmere, če je nekdo ločen ali se razmere zaostrijo: STOP, pregrupiraj se, odloči se, ukrepaj.

Primer:

- **Veter na grebenu se krepi → Zmanjšajte: oblecite jakne, povečajte razmik; dogovorite se o točki povratka, če se sunki povečajo.**



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 1

Gora: Opazovalci tveganj!



- Načrtovanje, uporabno delo v skupinah, branje zemljevidov, ozaveščanje o tveganjih na prostem



- 30–35 minut



- Pametni telefon, tablica ali računalnik z dostopom do Google Zemljevidov, Mapy.cz ali podobnega
- Papir in pisala za označevanje tveganj
- Neobvezno: natisnjeni posnetki zaslona ali ročno narisani skicirni zemljevidi
- Notranji ali zunanji sedeži za načrtovanje



- 3–5 oseb



- Udeleženci izberejo pravo destinacijo na prostem s pomočjo spletnih zemljevidov in prepoznajo ključne nevarnosti na poti. Ta dejavnost jim pomaga razviti spretnosti branja zemljevidov, razumeti tveganja na raznolikem terenu in vaditi načrtovanje z mislijo na varnost.



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 1

Gora: Opazovalci tveganj!



1. Uvod in okvir Pojasnite, da si bodo mladi sami izbrali pot s pomočjo spletnih zemljevidov – to je lahko gozd, hribovska pot, gorska pot ali celo lokalna naravna pot. Cilj je pogledati resničen kraj, si predstavljati, da tja vodite skupino, in opaziti morebitna tveganja.

Pojasnite, da ne gre za ustvarjanje strahu – gre za krepitev zavedanja in samozavesti z učenjem branja pokrajine, preden vanjo stopite.

2. Orodja in priprava Vsaka skupina potrebuje:

- Dostop do aplikacije z zemljevidi (Google Maps, Mapy.cz, Outdooractive itd.)
- Metoda za označevanje ali naštevanje nevarnosti (na papirju ali digitalno)

Lahko jih usmerite k funkcijam, kot so:

- Satelitski pogled ali sloji terena
- Višinske črte (v Mapy.cz)
- Poti, reke in gozdna odeja
- Poti, ki prečkajo ceste ali izpostavljena območja

Spodbujajte skupine, da raziščejo območja, ki jih že poznajo ali želijo obiskati.



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 1

Gora: Opazovalci tveganj!



3. Naloga: Prepoznavanje tveganj Skupine prosite, naj na svoji poti prepoznajo vsaj 5 tveganjih točk. Te lahko vključujejo:

- Strmi vzponi, skalnate poti ali spusti
- Prečkanja rek ali potokov
- Gost gozd ali območja s slabo vidljivostjo
- Območja divjih živali ali oddaljeni odseki
- Izpostavljenost vremenskim vplivom (npr. vrhovi hribov, odprti grebeni)
- Težaven dostop ali slab telefonski signal

Spodbujajte razpravo: Zakaj bi bil ta del tvegan za manj samozavestnega hodilca? Kaj bi lahko na prvi pogled spregledali?

4. Predstavitev skupine Naj vsaka skupina na kratko predstavi:

- Izbrana pot (osnovna lokacija in vrsta terena)
- Glavne nevarnosti, ki so jih odkrili
- Kako bi zmanjšali ali obvladovali vsako tveganje (npr. sprememba poti, opreme, komunikacije)



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 1

Gora: Opazovalci tveganj!



- Naj udeleženci svobodno izbirajo – lastništvo povečuje angažiranost.
- Izogibajte se temu, da jih vodite do "pravih odgovorov" – njihovo razmišljanje je pomembnejše od popolnih odločitev.
- Za poglobitev razmišljanja postavljajte vodilna vprašanja, kot so:
 - "Kakšen bi bil občutek v megli ali po dežju?"
- Če je čas, jih spodbudite k reviziji načrta s povratnimi informacijami.



- Vas je kaj presenetilo, ko ste začeli podrobneje opazovati?
- Katera tveganja so bila očitna in katera je bilo težje opaziti?
- Bi se zdaj ob obisku te poti počutili bolj samozavestno? Zakaj?
- Kako bi lahko takšno načrtovanje pomagalo mladinski skupini, da se počuti varneje in bolj vključeno?



Co-funded by
the European Union

ENOTA 2

Reke:

Sedi, glej, poslušaj in beri reko!

Reke so dinamični in privlačni naravni prostori, ki pogosto privabljajo mlade zaradi svojega gibanja, zvoka in hladnosti – zlasti v toplem vremenu. Vendar pa lahko tudi plitvi potoki in počasi tekoča voda predstavljajo resno nevarnost. V kontekstu izobraževanja na prostem so reke hkrati priložnost in odgovornost: mladinski delavci morajo zagotoviti, da udeleženci razumejo, kako varno in spoštljivo ceniti ta okolja.

Pogosta tveganja okoli rek

Hidrološke nevarnosti

- Tokovi: Tudi mirne površine lahko pod seboj skrivajo močne podtokove ali hitro tekočo vodo.
- Napačna ocena globine: Voda se lahko zdi plitva, vendar se nenadoma poglobi. Kamenje in blato lahko popačijo zaznavanje.
- Spolzki bregovi in kamenje: Mokre površine, mahovita skalovja in blato povečajo tveganje za padce in zvite gležnje.
- Nenadne poplave: Močno deževje gorvodno lahko povzroči nenaden dvig gladine vode, tudi če lokalno ne dežuje.
- Šok zaradi hladne vode: Vstop v hladno vodo (zlasti pod 15 °C) lahko povzroči zadihanost, mišične krče in paniko.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 2

Reke:

Sedi, glej, poslušaj in beri reko!

Pogosta tveganja okoli rek

Okoljski pogoji

- Erozija in nestabilna tla: Rečni bregovi so lahko krhki ali spodkopani ter se zrušijo brez opozorila.
- Ovire: Potopljene veje, umetni odpadki ali jezovi lahko ujamejo noge ali povzročijo tveganje za ujetost v toku.
- Medsebojno vplivanje vremena: Veter in dež lahko povzročita spolzke bregove in povečata nevarnost padca v vodo.

Vedenjska tveganja

- Skakanje ali potapljanje: Mladostniki lahko impulzivno skočijo v vodo, ne da bi preverili globino ali skrite predmete.
- Pritisk vrstnikov: Rečna okolja pogosto vzbujajo tvegane izzive, zlasti v skupinah.
- Nepozornost: Udeleženci, ki jih zmede miren prizor, lahko napačno stopijo ali prezrejo nevarnosti (zlasti v toplem vremenu).

Ozaveščenost o tveganjih in mladinska psihologija v bližini vode

Reke pri mladih sprožajo različne čustvene odzive:

- Pretirano vznemirjenje: Še posebej, ko je vroče, lahko mladi hitijo v vodo ali impulzivno tvegajo.
- Lažna samozavest: Plitva voda pogosto vodi do podcenjevanja nevarnosti.
- Radovednost proti udobju: Nekateri mladi so morda radovedni, a hkrati živčni – pomembno je potrditi previdnost in normalizirati oklevanje.
- Cilj je gojiti mirno, opazovalno vedenje in sposobnost odločanja, tudi v vznemirljivih okoljih.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 2

Reke:

Sedi, glej, poslušaj in beri reko!

Ključne veščine za poučevanje ali modeliranje v bližini rek

Ozaveščenost o spletnem mestu

- Preden se približate reki, ocenite vstopne in izstopne točke.
- Ugotovite, kje se voda premika hitro in kje počasi.
- Nevarnosti na mestu: zlomljene veje, smeti, alge, potopljene skale.

Gibanje in razmik

- Spodbujajte počasno hojo blizu roba, pri čemer uporabljajte naravna sidrišča (drevesa, suha mesta).
- Vzdržujte razmik med skupinami – brez gneče ob robu.
- Vzdržujte »varno razdaljo« od območij s hitrim tokom ali visoko vodo.

Obveščanje o izrednih razmerah

(Povezava za prevod)

Premisleki glede oblačil in opreme

- Suha obutev z oprijemom je ključnega pomena. Izogibajte se odprtim sandalom ali bosim nogam v bližini kamnitih bregov.
- Dodatne plasti ali brisača v torbi za mokro vreme ali padce.
- Imejte dostop do kompleta prve pomoči in kontaktnih podatkov za nujne primere.
- *Pomembno: Tudi če plavanje ni del načrta, še vedno potrebujete strategijo za varnost v vodi, kadar so prisotne reke.*





Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 1

Reke:

Sedi, glej, poslušaj – berem reko!



- Zavedno opazovanje, senzorična refleksija, individualna izkušnja + deljenje v skupini



- 30–40 minut



- Varen dostop do rečnega brega, potoka ali lokacije ob vodi
- Zvezki ali papir
- Pisala ali svinčniki
- Neobvezno: podloge za sedenje, vodoodporne vreče ali podložke



- Individualna dejavnost s skupinsko refleksijo



- Udeleženci tiho opazujejo in razmišljajo ob naravni reki ali potoku, pri čemer opažajo gibanje, zvok, razpoloženje in podrobnosti. Ta dejavnost gradi osebno povezanost z vodo, izostri zavedanje in spodbuja mirno, osredotočeno prisotnost v naravi.



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 1

Reke: Sedi, glej, poslušaj – berem reko!



1. Uvod:

Nastavite ton tako, da spodbudite mirno in tiho miselnost. Recite nekaj takega: „Pri tej dejavnosti se ne osredotočamo na pravila ali tveganja. Sedeli bomo ob reki, v tišini opazovali in preprosto opazovali, kako je biti tukaj. Predstavljajte si, da prvič vidite reko. Kaj bi vas pritegnilo? Kaj bi vas navdalo z radovednostjo, živčnostjo, mirnostjo ali budnostjo?“

Pojasnite cilj: upočasniti in doživeti reko z vsemi čutili – kot oseba, ne le kot udeleženec.

2. Čas opazovanja (10–15 minut)

Prositate vsakega mladega človeka, naj si poišče varno mesto za sedenje v bližini reke (v vidnem in slišnem dosegu).

Navedite nekaj navodil (ustno ali natisnjeno):

- Kaj vidiš, da se premika? Kaj miruje?
- Katere zvoke jasno slišite? Kaj se skriva za njimi?
- Kako se počutite tukaj – sproščeno, osredotočeno, pozorno, negotovo?
- Če bi bili mlajši ali manjši, kakšen občutek bi imeli v tem kraju?

Naj bo tiho. Spodbujajte jih, naj pišejo, skicirajo ali samo sedijo. Med tem delom se ne sme govoriti.



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 1

Reke: Sedi, glej, poslušaj – berem reko!



3. Refleksija (5–10 minut)

Povabite jih, naj zapišejo ali narišejo, kar so opazili. Opomnite jih:

Ni "pravega odgovora"

Gre za to, kaj jim je reka dala občutke, ne le za to, kar so videli

Uporabljajo lahko besede, oblike ali vzorce – karkoli, kar odraža njihovo izkušnjo

Neobvezne različice:

- Ponovite to kasneje v programu in primerjajte, kaj se je spremenilo – v kraju ali v njih
- Izvajajte ga v različnih vremenskih razmerah (megla, veter, rosenje), da poglobite zavedanje
- To aktivnost uporabite kot sprostitev po nečem energičnem ali skupinskem delu.



Co-funded by
the European Union

DEJAVNOST 1

Reke:

Sedi, glej, poslušaj – berem reko!



- Bodite vzor tišine in prisotnosti – med opazovanjem ne uporabljajte telefonov in ne govorite.
- Izberite prostor z nežnim zvokom in vizualno zanimivostjo (valovi, divje živali, gibanje)
- Če je mogoče, to dejavnost uporabite na začetku modula, da mladim pomagate privajati se na naravno okolje.
- Odlično nadaljevanje: ustvarjalno pisanje, kartiranje narave ali skupinska razprava o »conah udobja« v divjih krajih



Skupinski pogovor (10–15 minut)

- Za neobvezno izmenjavo mnenj ponovno zberite skupino. Vprašajte:
 - "Kaj si opazil/a, ko si nekaj časa miroval/a?"
 - "Te je kaj presenetilo?"
 - "Kako se je ta kraj počutil v tebi - varno, živo, mirno, nemirno?"
 - "Zakaj bi nam takšno upočasnjevanje lahko pomagalo, da smo varnejši na prostem?"

Dovolite iskrene odgovore – ni problema, če se nekateri počutijo zdolgočasene, raztresene ali negotove. To je del izkušnje.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 3

Živali:

Ali imajo ljudje pravico nadzorovati divje živali?

Pri delu z mladimi na prostem, zlasti v gozdovih, gorah, na kmetijskih zemljiščih ali ob rečnih območjih, so srečanja z živalmi – resničnimi ali namišljenimi – pogosta. Sem spadajo divje živali (žuželke, sesalci, plazilci), živina (ovce, krave) in domače živali (psi). Razumevanje tveganj, povezanih z živalmi, mladim pomaga, da ostanejo mirni, spoštljivi in pozorni, ne pa prestrašeni.

Mladi lahko iz doma nosijo tudi strahove ali nesporazume (npr. strah pred pajki ali psi), ki lahko vplivajo na njihovo izkušnjo na prostem. Podpiranje pomeni pripravo tako na dejanske varnostne pomisleke kot na zaznane grožnje.

Wild Animals – Risks and Approach

Type	Risk	Approach
Insects (wasps, bees, hornets, horseflies, mosquitoes)	Stings, swelling, allergic reaction (anaphylaxis in rare cases), minor infection from horseflies	Encourage long sleeves/trousers, use unscented products, ask about allergies, carry antihistamines if needed
Ticks	Lyme disease (higher risk the longer the tick is attached)	Teach tick checks after walks, recommend tucking trousers into socks, carry tick remover
Snakes (e.g. adder)	Venomous bite if stepped on or provoked	Teach snake recognition, avoid disturbing undergrowth, stay on clear paths
Foxes, badgers, deer, wild boar	Defensive behaviour if startled, especially with young	Encourage natural noise while walking, don't allow "sneaking up" or chasing
Birds of prey or nesting birds	Swooping or flapping near nests during breeding season	Teach awareness of nesting zones, avoid disturbing birds, explain calmly if observed
Rodent droppings/urine	Leptospirosis (Weil's disease) via open cuts or contact with water	Promote hand hygiene, avoid encouraging play in stagnant or dirty water
Bats (rabies risk regions)	Rabies risk if bitten (very rare in Europe)	Never touch bats or grounded mammals, seek immediate medical attention if bitten
Feeding/touching wild animals	Increased aggression, disease transmission, disrupts natural behaviour	Promote "observe, don't interfere", encourage sketching/photography instead of contact



Co-funded by
the European Union

ENOTA 3

Živali:

Ali imajo ljudje pravico nadzorovati divje živali?

Psihološki in skupinski dejavniki

Odzivi mladih na živali so zelo različni:

- Radovednost lahko vodi do nevarne bližine ali zasledovanja
- Strah ali tesnoba lahko povzročita paniko, umik ali odvrčanje pozornosti od okolice
- Vedenje vrstnikov – če mlada oseba izziva ali draži žival, lahko to spodbudi druge
- Pomanjkanje znanja lahko vodi do nevarnih predpostavk («Majhno je, neškodljivo je» ali »Nahranimo ga!«).

Bistveno je, da strahove jemljete resno in hkrati ohranjate miren ton. Potrdite njihova čustva, ne da bi ustvarjali nepotrebno dramo. Zagotovite dejstva, preprosta dejanja in skupinsko pomiritev.

Ključne teme za obravnavo

a. Razumevanje vedenja živali

- Večina živali se odzove le, ko se počutijo ogrožene
- Živali uporabljajo govorico telesa za signaliziranje nelagodja ali stresa
- Najboljša zaščita je ozaveščenost in nevmešavanje

b. Osnovna varnost v bližini živali

- Ne dotikajte se in ne hranite divjih ali domačih živali
- Ostanite mirni in tihi – nenadno gibanje lahko sproži obrambni odziv
- Opazujte od daleč – za fotografiranje uporabite daljnogled ali telefon
- Ne bežite pred psi in ne lovite živali
- Če se žival približa: stojte pri miru, izogibajte se neposrednemu očesnemu stiku in se počasi umaknite



Co-funded by
the European Union

ENOTA 3

Živali:

Ali imajo ljudje pravico nadzorovati divje živali?

Ključne teme za obravnavo

c. Zavedanje o žuželkah

- V sezonah z visokim tveganjem nosite oblačila z dolgimi rokavi in svetle barve
- Po sprehodih po travnatih ali gozdnatih območjih preverite prisotnost klopotov
- Izogibajte se parfumu in sladkim pijačam, ki privabljajo čebele in ose

d. Prepoznavanje dejanskega tveganja v primerjavi z zaznanim tveganjem

- Jelen ali lisica v bližini poti nista nevarna
- Glasna žuželka se morda sliši strašljivo, vendar je običajno neškodljiva
- Pomagajte mladim, da se naučijo prepoznati razliko z mirnim pogovorom in opazovanjem



Co-funded by
the European Union

ENOTA 3 DEJAVNOST 1

Živali:

Ali imajo ljudje pravico nadzorovati divje živali?



- Kritično mišljenje v debati, strukturirana diskusija



- 45–60 minut



- Bela tabla ali flipchart (za zapisovanje)
- Prostor za premikanje ali menjavo vlog



- 4–6 na 6–20 (4–6 govornikov + opazovalcev; večje skupine se lahko izmenjujejo ali razdelijo na vzporedne razprave) (lahko se izvaja več skupin vzporedno)



- Udeleženci raziskujejo, ali naj ljudje upravljajo z divjimi živalmi ali se vanje vmešavajo, ko živali postanejo »problem«. Razprava spodbuja kritično razmišljanje, etično sklepanje in spoštljivo poslušanje. Udeležencem pomaga razumeti kompleksnost interakcije med človekom in divjimi živalmi ter njihovo vlogo v njej.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 3 DEJAVNOST 1

Živali:

Ali imajo ljudje pravico nadzorovati divje živali?



1. Predstavite vprašanje:

"Ali bi morali ljudje imeti pravico nadzorovati, preseljevati ali odstranjevati divje živali, kadar jih dojemamo kot tveganje ali nadlogo?"

Navedite primere, ki bodo spodbudili razmišljanje:

- Odstranjevanje lisic iz mestnih parkov
- Odstrel divjega prašiča v bližini kmetijskih zemljišč
- Preseljevanje ptic, ki gnezdijo v bližini poti
- Lovljenje ali pomirjanje živali za »njihovo lastno dobro«

2. Skupino razdelite na dve strani:

- DA: Ljudje so odgovorni za upravljanje prostoživečih živali zaradi varnosti in ravnovesja.
- NE: Divje živali imajo pravico do svobodnega življenja brez človekovega vmešavanja.

(Neobvezno: udeležencem omogočite, da izberejo, naključno dodelijo vloge ali jih sredi igre zamenjajo.)



Co-funded by
the European Union

ENOTA 3 DEJAVNOST 1

Živali:

Ali imajo ljudje pravico nadzorovati divje živali?



3. Priprava skupine (10–15 min):

Vsaka ekipa skupaj pripravi 2–3 ključne točke in odgovore na pričakovane protiargumente.

4. Debatni krogi:

- Uvodni argumenti (2 minuti na stran)
- Odgovori na vprašanja (1 minuta na stran)
- Odprta vprašanja občinstva ali moderatorja
- Zaključne izjave

Refleksijski krog (neobvezno):

Dovolite udeležencem, da stopijo iz svoje vloge in delijo osebna stališča.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 3 DEJAVNOST 1

Živali:

Ali imajo ljudje pravico nadzorovati divje živali?



- Spodbujajte čustveno iskrenost, ne nastopanja – ne gre za igranje, temveč za raziskovanje perspektiv.
- Naj se skupina počuti nelagodno – etične dileme nimajo enostavnih odgovorov.
- Poudarite spoštljivo nestrinjanje in skupno odgovornost.
- Če čas dopušča, ponovite igro vlog z zamenjanimi vlogami ali drugačnim scenarijem (npr. napad domačega psa, poškodovana ptica, domača žival, ki se je zataknila v ograji).



- Vam je ta razprava spremenila mnenje ali vas je prepričala, da vidite drugo plat?
- Kakšna je razlika med varovanjem narave in njenim nadzorom?
- Ali obstajajo situacije, ko nedejavnost povzroči večjo škodo?
- Kdo bi moral odločati, kaj je v naravi "preveč nevarno"?
- Kakšen odnos želite imeti z divjino – in zakaj?



Co-funded by
the European Union

ENOTA 4

Vreme:

Vremenska štafeta in pakiranje za vreme

Vreme je eden najbolj nepredvidljivih in vplivnih elementov pri vsaki dejavnosti na prostem. Neposredno vpliva na vidljivost, udobje, energijo skupine, stabilnost terena in odzivanje na izredne razmere. Mladinski delavci ne smejo le preverjati napovedi – temveč jo morajo tudi interpretirati, ustrezno načrtovati in voditi mlade, da se mirno in razumno odzovejo na spreminjajoče se razmere.

Programi na prostem se nikoli ne smejo zanašati na »lepo vreme« za uspeh. Namesto tega bi se morali mladi naučiti, kako se prilagoditi, oceniti tveganje in se počutiti samozavestno – tudi ko nebo postane sivo.

Glavna tveganja, povezana z vremenom

a. Hladni in vlažni pogoji

- Hipotermija: Tveganje se poveča v hladnem, vlažnem in vetrovnem okolju, zlasti če so mladi utrujeni ali nosijo neprimerna oblačila.
 - Zgodnji znaki: tresenje, nerodnost, zmedenost, nerazločen govor.
- Moker teren: Poveča zdrs, zlasti na skalah, koreninah dreves in pobočjih.
- Blatne in premočene poti: Lahko povzročijo izgubo ravnotežja ali zatikanje čevljev, upočasnitev tempa skupine ali povečano utrujenost.

b. Vročina in sonce

- Dehidracija: Mladi lahko pozabijo piti vodo, če ni očitno vroče.
- Toplotna izčrpanost/vročinski udar: Še posebej na odprtih območjih, kot so gore ali rečni bregovi.
- Sončne opekline: Lahko se pojavijo tudi v oblačnih dneh. Mladi se morda upirajo nošenju klobukov ali uporabi kreme za sončenje, razen če so jim naročeni drugi.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 4

Vreme:

Vremenska štafeta in pakiranje za vreme

Glavna tveganja, povezana z vremenom

c. Veter in nevihte

- Padajoče veje: Veter v gozdovih ali blizu pečin lahko povzroči poškodbe.
- Nenadne vremenske spremembe: Veter lahko prinese dež ali hitro zniža temperature.
- Odpihnjena oprema: Ohlapni predmeti (papirji, klobuki, zavetišča) lahko zmotijo pozornost ali povzročijo paniko.

d. Megla in slaba vidljivost

- Dezorientacija: Izguba sledi ali zgrešitev člana skupine postane lažja.
- Zmeda na zemljevidu in znamenitostih: Mladim je težje slediti navodilom ali se samostojno orientirati.
- Povečan stres: Zmanjšana vidljivost lahko sproži strah ali umik.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 4

Vreme:

Vremenska štafeta in pakiranje za vreme

Ključne spretnosti in prakse

a. Branje napovedi

- Uporabite podrobne aplikacije (kot so Yr.no, Windy ali lokalne vremenske storitve) in preverite vremensko napoved tako za vsak dan kot za vsako uro.
- Razumeti simbole in opozorila (UV indeks, hitrost vetra, temperaturne spremembe).

b. Navodila za oblačila in opremo

- Naučite se »trojslojnega sistema«: spodnji (odvajanje znoja), srednji (izolacija), zunanji (zaščita pred vetrom/dežjem).
- Pojasnite, da bombaž zadržuje vodo in nevarno hladi telo, ko je moker.
- Pokažite primerno obleko in razložite svojo izbiro (npr. »To nosim, ker se bo temperatura po 16. uri spustila«).

c. Spremljanje skupine

- Načrtujte redne preglede temperature, hidracije in razpoloženja.
- Spodbujajte deljenje, če se komu zdi prevroče/premrzlo – brez obsojanja.
- Imejte jasne »točke zaustavitve« za ponovno oceno vremena: kdaj po potrebi skrajšati ali končati aktivnost.

d. Prilagodljivost in rezervni načrti

- Vedno pripravite vremensko varno alternativo (v zaprtih prostorih, pod streho, krajšo pot).
- Nosite skupinsko opremo za nujne primere: rezervne plasti oblačil, odeje za nujne primere, suhe nogavice, skupinsko zavetje ali ponjavo, visokokalorične prigrizke.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 4

Vreme:

Vremenska štafeta in pakiranje za vreme

Pravni vidiki in vidiki dolžnosti skrbnosti

Pri vodenju kakršnih koli dejavnosti na prostem, zlasti tistih, ki vključujejo tveganje (gore, reke, divje živali ali spreminjajoče se vreme), imajo mladinski delavci pravno in etično odgovornost za zagotavljanje varnosti, ozaveščene udeležbe in ustreznega nadzora. Ta odgovornost se pogosto imenuje dolžnost skrbnosti.

Ocena tveganja

- Pred aktivnostjo vedno opravite pisno oceno tveganja.
- Vključite teren, vreme, vidljivost, dostop, divje živali in potrebe, specifične za skupino (npr. alergije, stopnjo telesne pripravljenosti, strahove).
- Posodobite oceno tveganja, če se razmere čez dan spremenijo.

Soglasje in informacije

- Zagotovite, da so vsi udeleženci (in starši/skrbniki, kjer je to potrebno) dali informirano soglasje.
- Jasno sporočite, kaj dejavnost vključuje, kakšna tveganja obstajajo in kaj se pričakuje od udeležencev.
- Imejte na voljo kontaktne podatke za nujne primere in zdravstvene podatke ter jih varno shranite.

Nadzor in razmerja

- Uporabite starostno primerno razmerje med odraslimi in mladimi glede na okolje, dejavnost in izkušnje skupine.
- Med aktivnostmi v divjini vzdržujte vizualni nadzor – nobena skupina ne sme ostati brez spremstva.
- Če delate v skupinah, dodelite jasne odgovornosti sovodjem ali vrstnikom, ki jim pomagajo.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 4

Vreme:

Vremenska štafeta in pakiranje za vreme

Načrtovanje za izredne razmere

Pripravite preprost in realističen načrt za ukrepanje v sili:

- Kaj pa, če se kdo poškoduje?
- Kaj pa, če morate hitro oditi?
- Kdo se obrne na reševalne službe?

Vedite, kje so najbližje dostopne točke, zavetišča in območja s telefonskim signalom.

Odgovornost za opremo

- Preverite, ali je vsa potrebna oprema primerna in v dobrem stanju.
- Poskrbite, da udeleženci razumejo, kako uporabljati bistvene varnostne pripomočke (npr. piščalko, zemljevid, svetilko).
- Nosite skupinsko varnostno opremo (komplet prve pomoči, zavetje za nujne primere, dodatne plasti oblačil ali odeje iz folije).

Mladinski delavci morajo biti zgled mirnega, varnega in spoštljivega vedenja – zlasti v trenutkih pritiska, nelagodja ali konfliktov.

- Dobro upravljanje tveganj pomeni gradnjo zaupanja, dajanje mirnega zgleda in sprejemanje jasnih in previdnih odločitev, kadar je to potrebno.
- Dolžnost skrbnosti pomeni priznanje, da je tveganje del učenja na prostem – poudarek je na pametnem obvladovanju tveganja, odprtem komuniciranju in pripravljenosti na odzivanje, ko stvari ne gredo po načrtih.
- Poleg zaščite dolžnost skrbnosti vključuje tudi vodenje mladih, da postanejo samozavestni, sposobni in neodvisni v zunanjem okolju.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 4 DEJAVNOST 1

Vreme: Rele vremenskega scenarija



- Aktivni skupinski izziv, situacijsko odločanje



- 40–50 minut



- Natisnjene kartice z vremenskimi scenariji (vsaj 6–8, ena na skupino ali rotacijo)
- Pisala in papir ali bele table
- Odprt prostor (v zaprtih prostorih ali na prostem) za premikanje med »postajami« ali opravljanje izzivov
- Neobvezno: štoparica ali časovni ukazi



- Idealno za 4–6 oseb na skupino, več skupin lahko teče vzporedno



- Ekipe hitijo v odzivanju na vremensko pogojene zunanje scenarije s hitrim razpravljanjem in predstavitvijo svojih ukrepov. Cilj je ozaveščati o vremenskih tveganjih, spodbujati hitro razmišljanje in spodbujati skupinsko komunikacijo pod blagim časovnim pritiskom.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 4 DEJAVNOST 1

Vreme: Rele vremenskega scenarija



1. Priprava:

Vnaprej pripravite 6–8 kartic z vremenskimi scenariji. Vsaka kartica naj opisuje realistično zunanjo situacijo, na katero vpliva vreme. Primeri:

- "Hodiš na pohod in začne padati toča."
- »En član skupine je brez jakne in temperatura pade na 6 °C.«
- "Imaš aktivnost in bliža se nevihta."
- "Vaša pot je megla in vaš zemljevid je razmočen."
- "Temperatura je 32 °C in dve osebi pravita, da se jima vrti."
- "Močan veter trese drevesa in piha prah v oči."

2. Skupino razdelite v ekipe po 4–6.

3. Nastavitev postaje (2 možnosti):

- **Štafetni slog:** Skupine se premikajo med postajami (vsak scenarij na mizi/plakatu).
- **Način rotacije:** Skupine ostanejo sedeti; moderator prebere ali razdeli nov scenarij vsakih 5–6 minut.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 4 DEJAVNOST 1

Vreme: Rele vremenskega scenarija



4. Skupinska naloga:

Za vsak scenarij morajo skupine:

- Ugotovite tveganje
- Odločite se, kaj storiti
- Naštejte, katera oprema, znanje ali načrt bi vam pomagali
-

5. Po vsakem krogu se skupine premaknejo na naslednjo postajo ali pa prejmejo nov scenarij. Odgovori naj bodo kratki (3–5 minut).

6. Zaključna razprava:

Preglejte pogoste vzorce in pametne rešitve. Vsako skupino prosite, naj deli svoj najzahtevnejši ali najkreativnejši odgovor.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 4 DEJAVNOST 1

Vreme: Rele vremenskega scenarija



- Razmislite o vključitvi enega namerno dvoumnega ali zapletenega scenarija, da bi sprožili razpravo.
- Dodelite lahko »nadzorne znake«, kot so: »Pozabil si zemljevid«, »Mobilni telefon je moker« itd.



- Kateri scenarij je bil najtežji? Zakaj?
- Kakšni so bili vaši prvi občutki v primerjavi s končno odločitvijo?
- Se je vaša skupina težko strinjala? Kako ste se s tem spopadli?
- Kako bi se lahko bolje pripravili, preden naslednjič greste ven?
- Se je kateri koli odgovor za nazaj zdel tvegan?



Co-funded by
the European Union

ENOTA 4 DEJAVNOST 2

Vreme: Spakirajte se glede na vreme



- Igra ekipnega razvrščanja, praktična razprava



- 30–40 minut



- Natisnjen seznam predmetov ali prave opreme (nahrbtniki, jakna, kapa, folijska odeja itd.)
- Kartice s scenariji, ki opisujejo različne zunanje razmere
- Papir in pisala
- Notranji ali zunanji prostor z mizami ali talno površino za sortiranje predmetov



- 3–6 na skupino, prilagodljivo



- Mladinske ekipe dobijo vremensko pogojen scenarij na prostem in morajo iz mešanega kupa predmetov »spakirati« primerno opremo. Dejavnost gradi praktično razumevanje priprave na vreme in spodbuja razpravo o nujni in neobvezni opremi.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 4 DEJAVNOST 2

Vreme: Spakirajte se glede na vreme



- 1. Natisnite scenarije za aktivnosti na prostem (lahko jih spremenite ali dodate več, odvisno od skupine)**
- 2. Ustvarite kup predmetov, med katerimi lahko ekipe izbirajo, ali pa seznam natisnite**
 - Uporabni predmeti: nepremočljiva jakna, zemljevid, piščalka, svetilka, krema za sončenje, kapa, folijska odeja, dodatna voda
 - Zavajajoči/nepomembni predmeti: japonke, debel pulover, bombažna jopa s kapuco, telefon s 5 % baterije, velik zvočnik
- 3. Vsaki ekipi dodelite scenarij in jim dajte 10–15 minut, da iz kupa izberejo 5–8 predmetov.**
- 4. Ekipe predstavijo svoj »paket« skupini in razložijo:**
 - Zakaj so izbrali vsak element
 - Kaj so izpustili in zakaj

Po želji lahko skupine pregledajo pakete druga druge in podajo povratne informacije.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 4 DEJAVNOST 2

Vreme: Spakirajte se glede na vreme



- Vključite nekaj predmetov, ki so »odvisni od konteksta«, da spodbudite globlje razmišljanje (npr. dežnik, tablični računalnik, nepremočljive hlače).
- Spodbujajte razpravo, ne le hitrosti. Vprašajte: "Ali je to koristno zaradi vremena ali samo na splošno?"



- O kateri točki je vaša ekipa največ razpravljala?
- Ste spakirali preveč ali premalo?
- Bi se vaše odločitve spremenile, če bi morali vse nositi sami?
- Kako se spremeni vaše razpoloženje ali samozavest, ko veste, da ste pravilno spakirani?
- Kako lahko pametneje pakirate, ne da bi pri tem vzeli preveč?



Co-funded by
the European Union

MODUL 3

OZAVEŠČENOST O TVEGANJIH IN VARNOSTI

Kratek povzetek

Modul 3 mlade opremi z bistvenim zavedanjem in veščinami za odgovorno in varno navigacijo po naravnem svetu. Združuje teoretično znanje z izkustvenim učenjem, da bi obravnaval štiri ključna področja tveganja: teren (gore/gozdovi), reke, divje živali in vreme. Z dejavnostmi, ki temeljijo na scenarijih, in reflektivnimi praksami mladi razvijajo okoljsko pismenost, čustveno odpornost in samozavestno odločanje v naravi.

Ključne teoretične podlage vključujejo:

- **Zaznavanje tveganja pri mladostnikih (razvoj izvršilnih funkcij in nadzora impulzov)**
- **Psihološki odzivi na tveganje (npr. pretirana samozavest, vpliv skupine, regulacija strahu)**
- **Dolžnost skrbnosti in pravna odgovornost moderatorjev**
- **Okviri za pripravo in načrtovanje (npr. načela pakiranja, spremljanje vremena, varnost poti)**

Vpliv:

Modul spodbuja miselnost, ki je ozaveščena o strahu, in spodbuja udeležence, da ostanejo pozorni, prilagodljivi in obzirni do varnosti skupine. Z povezovanjem fizičnega tveganja s čustvenim zavedanjem in skupinsko dinamiko usposabljanje mlade pripravlja ne le na izzive na prostem, temveč tudi na širše življenjske situacije, ki zahtevajo odgovornost in umirjeno vodenje.








Co-funded by
the European Union

MODUL 3






OZAVEŠČENOST O TVEGANJIH IN VARNOSTI

Viri


Spletna mesta in spletna orodja

-  AdventureSmart UK – Celovito načrtovanje potovanj in varnostni nasveti za vsa okolja
-  AdventureSmart Varnost na vodi – Specializirani nasveti za reke in odprte vode
-  Mountain Training England – Potrdila o navigaciji, vremenu in varnosti
-  ViewRanger / Komoot – Načrtovanje poti in GPS navigacija
-  RLSS UK – Varnost v vodi in preprečevanje utopitev
-  Izvršni organ za zdravje in varnost – Živinoreja – Prilagodljive varnostne smernice za delo v bližini živali
-  National Trust – Nasveti za pse in živino – Javna navodila za hojo v bližini živali
-  Izobraževanje meteorološkega urada – vremenska znanost za mlade

Knjige in publikacije

-  Priročnik za varnost na prostem – Mountain Training UK
-  Varnost in preživetje na prostem – Mike Clelland
-  Kako preživeti v gozdu – Bradford Angier
-  Priročnik za varnost na prostem – B. Stone in S. Woods
-  Revija za pustolovsko izobraževanje in učenje na prostem – Raziskave o izkustvenem izobraževanju o tveganjih

Videoposnetki

-  Kako načrtovati varen gorski pohod – Gorska reševalna služba Škotske



Co-funded by
the European Union



MODUL 4

**BISTVENE STVARI ZA
TIMSKO DELO**



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1

BISTVENE STVARI ZA TIMSKO DELO

Učinkovito timsko delo in komunikacija sta bistveni veščini za uspešne aktivnosti na prostem. Ta modul mladim delavcem ponuja metode, ki temeljijo na dokazih, da bi mladim pomagali razviti te kompetence z aktivnimi aktivnostmi na prostem.

Pregled vsebine:

Enota 1: Faze razvoja ekipe - Razumevanje, kako ekipe naravno napredujejo skozi faze oblikovanja, napada, normiranja, izvajanja in razreševanja

2. enota: Vloge in prispevki v ekipi - Prepoznavanje devetih različnih načinov, kako ljudje prispevajo k uspehu ekipe

Enota 3: Aktivno poslušanje in komunikacija - Razvoj veščin aktivnega poslušanja SOLER za učinkovito komunikacijo na prostem

Cilji:

- Razumevanje timske dinamike in razvojnih procesov
- Razviti veščine za vključujoče sodelovanje z različnimi člani skupine
- Gradite spoštovanje, empatijo in jasno komunikacijo na prostem
- Izboljšajte sposobnost smiselnega prispevanja k skupnim izzivom na prostem



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1

BISTVENE STVARI ZA TIMSKO DELO

Teorija razvoja tima (Tuckmanov model)

Raziskava Brucea Tuckmana je opredelila pet predvidljivih faz, ki jih doživljajo vse ekipe. Za mladinske delavce razumevanje teh faz pomaga normalizirati skupinske konflikte in zagotavlja okvir za podporo ekipam pri soočanju z izzivi.

Pet stopenj:

Oblikovanje - Začetna vljudnost in negotovost, ko se člani spoznajo. Viharjenje - Konflikti se pojavijo, ko se različne ideje in osebnosti spopadejo. Normiranje - Vzpostavitev osnovnih pravil in razjasnitev vlog, ko se gradi zaupanje. Izvajanje - Visoka produktivnost, saj ekipa učinkovito sodeluje. Prekinitev - Refleksija in zaključek, ko se delo ekipe zaključi.

Uporaba za mladinske delavce: Prepoznavanje teh faz pomaga ekipam, da ostanejo potrpežljive med fazami neviht, olajšajo razprave o normiranju in proslavijo, ko ekipe dosegajo rezultate. Vendar pa vse ekipe ne dosegajo rezultatov - nekatere ostanejo obtičale v zgodnejših fazah brez ustrezne podpore.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1

BISTVENE STVARI ZA TIMSKO DELO

Teorija timskih vlog (Belbinov model)

Raziskava Meredith Belbin je opredelila devet različnih vlog, ki jih ljudje naravno igrajo v ekipah. Razumevanje teh vlog pomaga ceniti raznolike prispevke in obravnavati neravnovesja v ekipi.

Devet vlog:

Miselne vloge: Planter (ustvarjalni), Spremljevalec (ocenjevalec) (analitični), Specialist (strokovno znanje). Akcijske vloge: Oblikovalec (spodbuja naprej), Izvajalec (praktični), Zaključevalec (osredotočen na podrobnosti). Vloge ljudi: Koordinator (naravni vodja), Timski delavec (podporni), Raziskovalec virov (mrežni ustvarjalec).

Vloga za mladinske delavce: Pomagajte udeležencem prepoznati svoje naravne prednosti, hkrati pa ceniti različne pristope drugih. Uravnotežene ekipe potrebujejo več vlog – to znanje uporabite za oblikovanje učinkovitih skupin in obravnavanje manjkajočih vlog.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1

BISTVENE STVARI ZA TIMSKO DELO

Teorija aktivnega poslušanja (model SOLER)

Model SOLER ponuja konkreten okvir za razvoj veščin aktivnega poslušanja, ki so bistvene za vodenje in varnost na prostem.

SOLER komponente:

Poravnana ramena – obrnite se neposredno proti govorcu
Odprta drža – ohranjajte govorico telesa prijazno
Nagnite se – s položajem pokažite angažiranost
Očesni stik – vzdržujte ustrezno vizualno povezavo
Sprostite se – ostanite mirni in udobni

Uporaba za mladinske delavce: Aktivno poslušanje gradi zaupanje in varnost v skupinah. Te veščine so ključne v izrednih razmerah, reševanju konfliktov in ustvarjanju vključujočega okolja, kjer se slišijo vsi glasovi.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1 DEJAVNOST 1

Izziv Naravnega stolpa



- Timsko delo, refleksija, predstavitev



- 45–60 minut (30 min aktivnosti + 15–30 min refleksije)



- Predhodno zbrani naravni materiali: vejice, listi, trava, majhni kamni, koščki lubja, storži (dovolj enakih kompletov za vsako ekipo)
- Časovnik (telefon/ura)
- En majhen naravni predmet na ekipo, ki služi kot vrh stolpa
- Zvezek za opažanja trenerja
- Zunanji prostor za aktivnosti



- 9–20 udeležencev (razdeljenih v ekipe po 3–5)



- Ekipe zgradijo najvišjo samostojno strukturo z uporabo enakih kompletov naravnih materialov, na vrhu pa je določen predmet. Skozi ta izziv in strukturirano refleksijo udeleženci iz prve roke izkusijo in prepoznajo Tuckmanovih pet stopenj razvoja ekipe, se naučijo prepoznavati dinamiko ekipe in učinkoviteje krmariti skozi skupinske procese na prostem.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1 DEJAVNOST 1

Izziv Naravnega stolpa



Priprava (5 minut):

- Udeležence razdelite v ekipe po 3-5 ljudi
- Vsaki ekipi dajte enak komplet naravnih materialov
- Razložite izziv: zgradite najvišji samostoječi stolp z uporabo le priloženih materialov, pri čemer objekt podprite na vrhu.
- Nastavite 20-minutno časovno omejitev

Faza gradnje (20 minut):

- Ekipe delajo s svojimi materiali za gradnjo
- Trener opazuje dinamiko ekipe in si dela zapiske o opaženih fazah
- Opozorila o času pri preostalih 10 minutah in 2 minutah

Faza testiranja (5 minut):

- Ekipe postavijo svoj predmet na vrh
- Izmerite višino uspešnih struktur
- Praznujte vsa prizadevanja

Refleksijska razprava in teorija (15–20 minut):

- Začetne reakcije in občutki
- Vodenje odkrivanja izkušenih faz ekipe z uporabo specifičnih trenutkov iz dejavnosti
- Povežite se s Tuckmanovo teorijo (predstavitev teorije)
- Pogovorite se o aplikacijah v resničnem življenju
- Podrobna razlaga v priporočenih vprašanjih za razpravo



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1 DEJAVNOST 1

Izziv Naravnega stolpa



- Pred sejo zberite materiale, da zagotovite poštene in enake komplete za vsako ekipo
- Ne vmešavajte se med fazami napada – pustite ekipam, da konflikte rešujejo naravno.
- Fotografirajte/zapišite si določene trenutke, ki jih boste lahko uporabili med razmislekom
- Nekateri ekipe morda ne bodo dosegle stopnje uspešnosti – tudi to je dragoceno učenje
- Prepričajte se, da so vsi materiali varni (brez ostrih predmetov ali nevarnih snovi)



- Bodite potrpežljivi z refleksijo – udeleženci bodo morda potrebovali pomoč pri prepoznavanju abstraktnih konceptov

Faza 1: Začetne reakcije (5 minut)

- "Kako se je to počutilo?"
- "Kaj je bil najzahtevnejši del?"
- "Kaj vas je presenetilo pri delu z vašo ekipo?"

2. faza: Odkrivanje stopenj (15–20 minut) Udeležence vodite skozi prepoznavanje stopenj, ki so jih izkusili:

Oblikovanje odkritja:

- "Pomislite na prvih nekaj minut. Kako si začel? Kakšno je bilo razpoloženje?"
- "Kdo je sprva prevzel odgovornost? Kako ste se odločili, kaj boste gradili?"
- *Pomagajte jim prepoznati: vljudnost, negotovost, iskanje smeri*



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1 DEJAVNOST 1

Izziv Naravnega stolpa



Odkritje viharja:

- "Je bil kakšen trenutek, ko je postalo napeto ali frustrirajoče? Povej mi o tem."
- "Se je kdo ne strinjal s pristopom? Kaj se je zgodilo?"
- *Pomagajte jim prepoznati: konflikte, različne ideje, boj za moč*

Normiranje odkritja:

- "Kako ste premagali nesoglasja? Kaj vam je pomagalo pri sodelovanju?"
- "Ste se ustalili v vlogah? Kdo je kaj počel?"
- *Pomagajte jim prepoznati: kompromis, jasnost vlog, vzpostavitev "pravil"*

Izvajanje odkrivanja:

- "Je bil kakšen trenutek, ko je vse kliknilo in ste delali gladko?"
- "Kako si se počutil/a, ko si bil/a v svojem ritmu?"
- *Pomagajte jim prepoznati: učinkovito sodelovanje, naravno podporo*

3. faza: Povezovanje s teorijo (10 minut)

- Predstavite Tuckmanov model in jim pomagajte, da svojo izkušnjo vidijo skozi to prizmo.
- "Pravkar ste doživeli tisto, skozi kar gre vsaka ekipa – to se imenuje 5 stopenj razvoja ekipe."
- Predstavite faze in naj jih poiščete kot primere iz svojih izkušenj.

Razširitve za poročanje

- "Kaj če bi to ponovili?" - Pogovorite se o tem, kako bi poznavanje faz lahko spremenilo njihov pristop.
- "Ali vidite povezave s svojimi preteklimi izkušnjami z delom v skupini?"
- Kje drugje vidijo te faze v svojem življenju?
- "Kako lahko to teorijo uporabiš v prihodnosti?" - Poveži izkušnjo s prihodnostjo



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1 DEJAVNOST 2

Izziv za devet likov



- Skupinsko reševanje problemov, skupna simulacija, medsebojno učenje



- 60–75 minut (40 min aktivnosti + 20–35 min refleksije)



- Zunanje okolje (gozd, park ali velik zunanji prostor)
- Ena glavna karta scenarija za celotno skupino (ustvarite svojo glede na svoje pogoje in strukturo aktivnosti)
- Zbiranje materialov za preživetje z uporabo razpoložljivih virov: vrv/vrv, ponjava/velika plastična folija, prazne posode/steklenice, zemljevid (natisnjen ali narisane), kompas (ali pametni telefon), osnovni pripomočki za prvo pomoč, različna gospodinjska orodja
- Velik list papirja in flomastri za skupinsko načrtovanje (ali tla/drevo za risanje)
- Časovnik (telefon/ura)
- Zvezek za opažanja trenerja
- Opomba: Če sta na voljo dva trenerja, je to zelo priporočljivo – eden lahko vodi, medtem ko drugi opazuje dinamiko skupine.



- 9–25 udeležencev (delujejo kot ena velika ekipa)



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1 DEJAVNOST 2

Izziv za devet likov



- Skupina se sooča z enim kompleksnim scenarijem preživetja v divjini, ki zahteva več rešitev in raznoliko strokovno znanje. Naravne timske vloge se jasno pokažejo, ko se posamezniki med skupnim reševanjem problemov osredotočajo na svoje prednosti. Udeleženci prepoznajo Belbinovih 9 timskih vlog s strukturirano refleksijo o vedenju, ki so ga opazili med izzivom.



Uvod v scenarij (5 minut):

- Predstavite celotni skupini kompleksen scenarij preživetja: naslednji primer:
»Vaša odprava je po hudem vremenu obtičala v divjini. Pred reševanjem v 6 urah je treba hkrati obravnavati več izzivov« in dodajte podrobnosti.
- Izzivi vključujejo: zavetje za vse, signalni sistem, oskrbo z vodo, načrtovanje navigacije, zdravljenje poškodb, racioniranje hrane, moralo skupine

Začetna faza odziva (do 10 minut):

- Naj se skupina naravno organizira – brez dodeljenih voditeljev
- Opazujte, kdo stopi naprej, kdo ustvarja ideje, kdo postavlja vprašanja
- Skupina se mora odločiti, kako se spopasti z več sočasnimi izzivi



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1 DEJAVNOST 2

Izziv za devet likov



Faza načrtovanja in organizacije (15 minut):

- Skupina razvija celovito strategijo preživetja
- Ljudi je treba dodeliti različnim nalogam preživetja
- Naravna diferenciacija vlog postane očitna

Faza izvedbe (15 minut):

- Skupina izvede svoj načrt z uporabo razpoložljivega prostora in materialov
- Več podekip hkrati dela na različnih vidikih
- Močna vedenja vlog se pojavljajo pod pritiskom in časovnimi omejitvami

Refleksija o odkrivanju vlog (20–30 minut):

- Vodite skupinsko razpravo o tem, kaj se je pravkar zgodilo, da bi pokrili teoretični vidik dejavnosti.
- Sledite spodaj opisanemu postopku poročanja



- Vodite podrobne zapiske s specifičnimi vedenji, na katere se lahko sklicujete med poročanjem
- Če sta na voljo dva trenerja: eden vodi, drugi pa opazuje in beleži individualne prispevke in vedenje
- Uprite se želji po zagotavljanju strukture – pustite, da se pojavi naravna organizacija
- Bodite pozorni na vseh 9 vlog – v večjih skupinah bi se morala večina pojaviti naravno
- Bodite pripravljeni na začetni kaos – to je dragoceno učenje o skupinski dinamiki
- Med refleksijo se osredotočite na vedenje, ne na osebnosti



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1 DEJAVNOST 2

Izziv za devet likov

Faza 1: Začetne reakcije (5 minut)



- "Kako se je to počutilo?"
- "Kaj je bil najzahtevnejši del?"
- "Kaj vas je presenetilo pri delu v tako veliki skupini?"

2. faza: Odkrivanje vlog (15–20 minut) Udeležence vodite skozi prepoznavanje različnih vlog, ki so jim bili priča:

Ustvarjalni misleci:

- "Kdo se je domislil nenavadnih ali inovativnih rešitev? Kako je to izgledalo?"
- "Kdo je razmišljal izven okvirjev, ko smo se soočali s težavami?"
- *Pomagajte jim prepoznati: Vedenje rastlin – ustvarjalno, inovativno razmišljanje*

Organizatorji in vodje:

- "Kdo je seveda prevzel odgovornost za usklajevanje različnih dejavnosti?"
- "Kdo je pomagal pri delegiranju nalog in imel v mislih celotno sliko?"
- *Pomagajte jim prepoznati: Koordinatorsko vedenje – naravno vodenje, delegiranje*

Ljudje, usmerjeni v dejanja:

- "Kdo je spodbudil skupino, da se je odločala in začela lotevati?"
- "Kdo se je osredotočil na dejansko izvedbo naših načrtov?"
- *Pomagajte jim prepoznati: vedenje oblikovalca, izvajalca, dovrševalca in dovrševalca*

Člani, osredotočeni na ljudi:

- "Kdo je poskrbel, da so bili vsi vključeni in da je skupina ostala pozitivna?"
- "Kdo je pomagal rešiti nastale konflikte ali napetosti?"
- *Pomagajte jim prepoznati: vedenje timskega delavca, raziskovalca virov*

Analitični misleci:

- "Kdo je postavljaj kritična vprašanja o naših načrtih?"
- "Kdo je prinesel posebno strokovno znanje ali izkušnje pri izzivu?"
- *Pomagajte jim prepoznati: vedenje ocenjevalca, spremljajočega in specialista*



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1 DEJAVNOST 2

Izziv za devet likov



3. faza: Povezovanje s teorijo (10 minut)

- Predstavite Belbinovih 9 timskih vzornikov
- "Kar ste pravkar doživeli, kaže, kako ljudje naravno prispevajo različne prednosti k ekipam."
- Predstavite vloge in jim pomagajte prepoznati primere iz njihovih izkušenj
- Razpravljajte o tem, kako so različne vloge prispevale k njihovemu uspehu (ali pa so pri njem manjkale).

Razširitve za poročanje:

1. "Kaj če bi to ponovili?" - Kako bi lahko poznavanje teh vlog spremenilo njihov pristop?
2. "Ali vidite povezave s svojimi preteklimi izkušnjami s timskim delom?" - Kje drugje prepoznajo te vzorce?
3. "Kako lahko to teorijo uporabite v prihodnjih dogodivščinah?" - Povežite vloge z resničnim vodenjem in timskim delom



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1 DEJAVNOST 3

Izziv kriznega komuniciranja



- Simulacija igranja vlog, opazovanje vrstnikov, vaja aktivnega poslušanja



- 45–50 minut (5 min teorije + 30 min aktivnosti + 10–15 min refleksije)



- Prostor za razporeditev po tri osebe
- Kartice s scenariji kriznih situacij na prostem (pripravil trener).
- Kontrolni sezname opazovanja SOLER (preprosti papirni obrazci).
- Pisala/svinčniki za opazovalce
- Časovnik (telefon/ura)



- 9–24 udeležencev (najbolje deluje s številkami, deljivimi s 3)



- Udeleženci vadijo aktivne poslušalske spretnosti SOLER z igranjem vlog v izrednih razmerah na prostem. Delajo v triadah kot govorec, poslušalec in opazovalec, da izkusijo učinkovito komunikacijo pod pritiskom. S strukturiranim opazovanjem in povratnimi informacijami udeleženci razvijejo konkretno razumevanje, kako govorica telesa in pozornost ustvarjata zaupanje in varnost pri komunikaciji na prostem.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1 DEJAVNOST 3

Izziv kriznega komuniciranja



Kratek teoretični uvod (5 minut):

- Razložite SOLER-jev model: Poravnana ramena, Odprta drža, Nagnjenost naprej, Očesni stik, Sprostitev
- Na kratko predstavite vsako komponento
- Poudarite pomen v zunanjih/nujnih situacijah

Priprava in dodelitev vlog (3 minute):

- Udeležence razdelite v tri skupine: govornik, poslušalec, opazovalec
- Vsaki skupini dajte eno kartico s scenarijem krize na prostem
- Razdelite opazovalcem kontrolne seznime za opazovanje SOLER

1. krog: Prva igra vlog (8 minut):

- Govornik z ganjenostjo deli krizni scenarij (4 minute)
- Poslušalec vadi SOLER tehnike
- Opazovalec si na kontrolnem seznamu zabeleži vedenje
- Hitra povratna informacija znotraj skupine (2 minuti)

2. krog: Rotacija vlog (8 minut):

- Menjava vlog, nova karta scenarija
- Postopek ponovite z enakim časom

3. krog: Končna rotacija (8 minut):

- Končna rotacija, tretji scenarij
- Celoten cikel opazovanja

Izkušnja s kontrastom (5 minut):

- En obrat kaže na slabo poslušanje (pogled stran, prekrižane roke)
- Takojšnja razprava o razlikah

Skupinska refleksija (10–15 minut):

- Delite opažanja in izkušnje
- Povežite se s SOLERjevo teorijo



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1 DEJAVNOST 3

Izziv kriznega komuniciranja



- Spodbujajte govorce, da pokažejo pristna čustva – poslušanje postane bolj zahtevno
- Premikajte se med skupinami, da opazujete in podpirate
- Poudarite, da je to praksa – napake so priložnosti za učenje
- Pripravite rezervne scenarije za skupine, ki končajo prej



- Kakšen je bil občutek, ko so vam prisluhnili z uporabo dobrih SOLER tehnik?
- Kaj je bilo pri vlogi aktivnega poslušalca najzahtevnejše?
- Opazovalci, katera komponenta SOLER je imela največji vpliv, ko je bila dobro izvedena?
- Kaj se je zgodilo, ko smo pokazali slabo poslušanje? Kako je to spremenilo interakcijo?
- Na katerem elementu SOLER menite, da morate najbolj delati?
- Kako bi lahko te veščine pomagale v resničnih izrednih razmerah na prostem?
- Kdaj drugje bi bilo aktivno poslušanje ključnega pomena pri pustolovščinah na prostem?
- Kaj vas je presenetilo pri moči govornice telesa v komunikaciji?

Priloge:

- **Karte scenarijev**
- **Seznam opazovanj sonca**



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1

BISTVENE STVARI ZA TIMSKO DELO

Ta modul mladinske delavce opremi s praktičnimi orodji za razvoj učinkovitega timskega dela in komunikacijskih veščin na prostem. Udeleženci se skozi tri interaktivne enote naučijo razumeti faze razvoja tima, prepoznati različne timske vloge in vaditi tehnike aktivnega poslušanja. Modul združuje izkustveno učenje s preizkušenimi teoretičnimi okviri, pri čemer abstraktne koncepte konkretizira s praktičnimi dejavnostmi na prostem. Mladinski delavci pridobijo veščine za spodbujanje boljše skupinske dinamike, reševanje konfliktov in ustvarjanje vključujočih okolij, kjer lahko vsi udeleženci smiselno prispevajo k skupnim izzivom.

Dodatno branje (če želi bralec pridobiti več znanja o temi)

Razvoj ekipe:

- Tuckman, B. (1965). "Razvojno zaporedje v majhnih skupinah"
- Bonebright, D. (2010). »40 let neviht: zgodovinski pregled Tuckmanovega modela razvoja majhnih skupin«

Vloge v ekipi:

- Belbin, R.M. (2010). »Vloge v timu pri delu«
- Belbin, R.M. (2004). »Vodstvene ekipe: Zakaj uspejo ali ne uspejo«

Aktivno poslušanje in komunikacija:

- Egan, G. (2013). »Spreten pomočnik: pristop k obvladovanju problemov in razvoju priložnosti«
- Rogers, C. in Farson, R. (1987). "Aktivno poslušanje"

Uporaba v izobraževanju na prostem:

- Priest, S. in Gass, M. (2005). »Učinkovito vodenje v programiranju pustolovščin«
- Wagstaff, M. in Attarian, A. (2009). »Tehnične spretnosti za pustolovsko programiranje«



Co-funded by
the European Union



MODUL 5

TRAJNOST IN OKOLJSKA
ODGOVORNOST



Co-funded by
the European Union

MODUL 5

TRAJNOST IN OKOLJSKA ODGOVORNOST

Ta modul podpira mladinske delavce in moderatorje pri vodenju mladostnikov, starih od 15 do 18 let, k globljemu razumevanju njihovega vpliva na okolje. Učiteljem omogoča interaktivne dejavnosti iz resničnega sveta, ki razvijajo ozaveščenost, odgovornost in vodstvo na področju okoljske trajnosti.

Vsaka enota, ki temelji na praktičnem učenju, raziskuje ključne vidike trajnosti; ekološki odtis, etično potrošnjo in ekološko vodenje. Cilj ni le izobraževati, temveč tudi opolnomočiti mlade, da sprejmejo življenjski slog z majhnim vplivom na okolje in postanejo nosilci pozitivnih sprememb v svojih skupnostih. Moderatorji bodo vodili refleksijske seje, praktične izzive in ustvarjalne projekte, ki bodo mladim pomagali razumeti, kako njihova vsakodnevna dejanja oblikujejo prihodnost planeta.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1

Kaj je ekološki odtis? (Znanstveni in izobraževalni okvir)

Ekološki odtis je splošno sprejeta metrika trajnosti, ki meri človekovo povpraševanje po naravnih virih in ga primerja z zmožnostjo Zemlje, da te vire obnovi. Koncept, ki sta ga prvotno razvila Mathis Wackernagel in William Rees v devetdesetih letih prejšnjega stoletja, je zdaj osrednjega pomena za izobraževanje za trajnostni razvoj.

Ekološki odtis prevaja abstraktne vplive na okolje v oprijemljiv in vizualni kazalnik: število »Zemelj«, ki bi jih potrebovali, če bi vsi živali kot določen posameznik, skupina ali država. Če na primer vaš življenjski slog porabi več virov, kot jih planet lahko obnovi, vaš odtis presega 1 Zemljo.

Odtis združuje več komponent:

Ogljični odtis: Emisije CO₂, ki nastanejo zaradi porabe energije, potovanj in proizvodnje.

Vodni odtis: Neposredna in posredna uporaba sladke vode (vključno z virtualno vodo v hrani in izdelkih).

Vpliv materialov/odpadkov: Zemljišča, energija in odpadki, povezani z življenjskim ciklom blaga in storitev.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1

Kaj je ekološki odtis? (Znanstveni in izobraževalni okvir)

2. Zakaj mlade poučevati o ekološkem odtisu?

Mladi, stari od 15 do 18 let, so v razvojni fazi, ko se začenjajo oblikovati vrednote, identiteta in dolgoročno razmišljanje. So zelo dovzetni za vplive in jih pogosto motivirajo pravičnost, poštenost in avtonomija – vrednote, ki se močno prepletajo z okoljsko odgovornostjo.

The Ecological Footprint

MEASURES

how fast we consume resources and generate waste



Energy



Settlement



Timber & Paper



Food & Fiber



Seafood

COMPARED TO
how fast nature can absorb our waste and generate new resources.



Carbon Footprint



Built-up land



Forest



Cropland & Pasture



Fisheries



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1

Kaj je ekološki odtis? (Znanstveni in izobraževalni okvir)

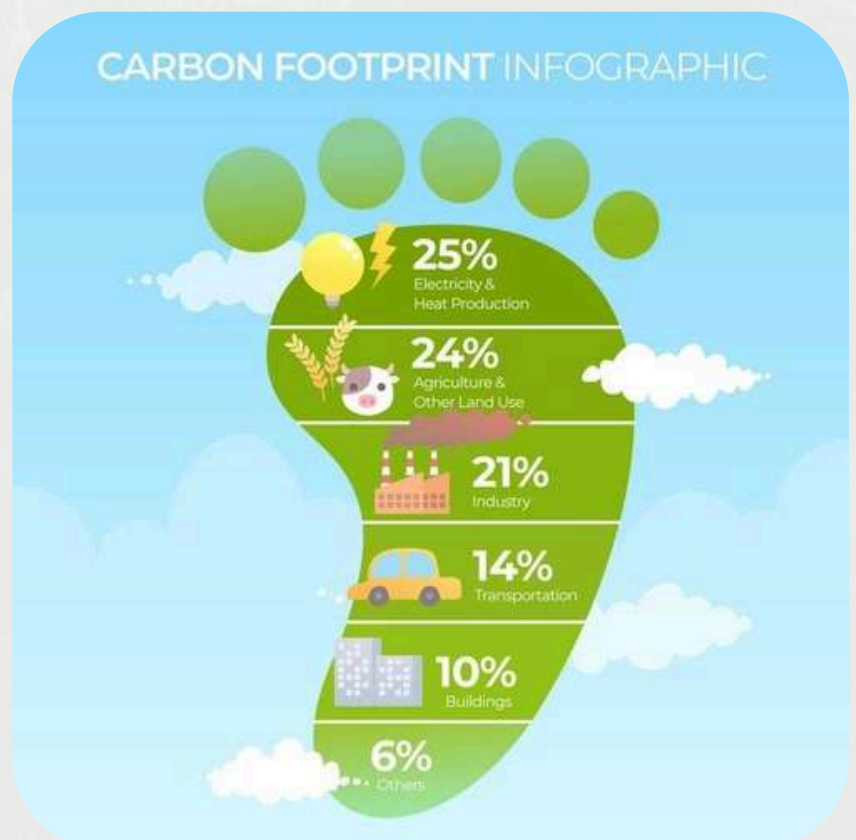
Model ekološkega odtisa:

Omogoča, da so nevidni sistemi vidni: Mladim pomaga razumeti skrite vplive vsakodnevnih odločitev (npr. nakup prigrizka, tuširanje, izbira prevoznega sredstva).

Spodbuja sistemsko razmišljanje: Mladi začenjajo spoznavati medsebojno povezavo med hrano, energijo, potrošnjo in podnebjem.

Gradi samozavest: Naučijo se, da so majhne spremembe pomembne, še posebej, če jih ponavlja veliko ljudi.

Spodbuja kritično zavest: Učenci se začnejo spraševati, od kod stvari prihajajo, na koga vplivajo in kakšne alternative obstajajo. To je skladno z UNESCO-vimi prednostnimi nalogami na področju izobraževanja za cilje trajnostnega razvoja, zlasti s ciljem 12 (odgovorna poraba in proizvodnja) in ciljem 13 (podnebni ukrepi).





Co-funded by
the European Union

ENOTA 1 DEJAVNOST 1

Kako velik je vaš odtis?



Samoocenjevanje, spletna orodja, refleksija, sledenje okolju



45–60 minut



- Naprava z dostopom do interneta (pametni telefon, tablica, računalnik)
- Dostop do <https://www.footprintcalculator.org>
- Delovni list ali zvezek za refleksijo
- Neobvezno: vizualni grafikoni za sledenje navadam glede vode/energije/odpadkov/transporta



10–15 ljudi



Udeleženci izračunajo svoj osebni ekološki odtis in razmislijo o tem, katere navade imajo največji vpliv na planet. Tridnevni izziv spodbuja čuječnost glede rabe virov in gradi notranjo motivacijo za trajnost.



Uokvirjanje dejavnosti

Predstavite koncept »ekološkega odtisa« in razložite njegove ključne komponente (ogljik, voda, odpadki). Poudarite, da je namen ozaveščanje, ne krivda.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1 DEJAVNOST 1

Kako velik je vaš odtis?



Uporaba kalkulatorja

Udeležence vodite skozi kalkulator ekološkega odtisa na spletni strani

<https://www.footprintcalculator.org>.

Prosrite jih, naj zapišejo svoj rezultat: »Če bi vsi živeli kot jaz, koliko Zemelj bi potrebovali?«

Razprava o refleksiji

- Kaj te je presenetilo?
- Kje bi lahko najlažje zmanjšali vpliv?
- Kako se vaše vsakodnevne navade primerjajo z drugimi?

3-dnevni izziv odtisa (neobvezna razširitev)

Razdelite ali prikažite tabele za sledenje (energija, voda, odpadki, promet).

Prosrite mlade, naj 3 dni beležijo svoje navade, nato pa razmislijo:

- Katera kategorija je imela največji vpliv?
- Katere majhne spremembe bi ga lahko zmanjšale?



- Normalizirajte nepopolnost: »Ne gre za to, da bi bili popolni – gre za to, da postanete bolj ozaveščeni.«
- Pogovorite se o sistemski in osebni odgovornosti: pomagajte mladim razumeti, da sta obe pomembni.
- Navedite primere hitrih zmag: krajše prhanje, izklop naprav iz električnega omrežja, hoja na kratke razdalje.



- Kaj je bilo najbolj presenetljivo pri vašem odtisu?
- Ali je sledenje vašim navadam spremenilo vaše vedenje?
- Kako se lahko majhne spremembe sčasoma seštevajo?



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1 DEJAVNOST 2

Raziskovalni projekt etične potrošnje



- Učenje na podlagi raziskovanja, digitalno raziskovanje, ustvarjalna predstavitve, skupinsko sodelovanje



- 60–90 minut



- Naprava z dostopom do interneta (računalnik, tablica ali pametni telefon)
- Dostop do spletnih raziskovalnih orodij (iskalniki, imeniki etičnih blagovnih znamk)
- Papir za plakate, flomastri ali programska oprema za predstavitve (npr. Canva, PowerPoint)
- Predloga infografike ali delovnega lista (neobvezno)
- Notranja učilnica ali delavnica s sedeži za skupine



- 2–4 osebe na ekipo



- Udeleženci raziskujejo izdelek ali panogo, ki jo redno uporabljajo, in raziskujejo njen okoljski in družbeni vpliv. Naučijo se ocenjevati trajnost, prepoznavati etične alternative in sporočati ugotovitve s predstavitvami, ki ozaveščajo o odgovorni potrošnji.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1 DEJAVNOST 2

Raziskovalni projekt etične potrošnje



1. Oblikovanje dejavnosti

Predstavite etično potrošnjo kot zavestno odločanje, ki spoštuje ljudi, planet in živali. Pojasnite, da ta projekt pomaga odkriti skrite zgodbe za vsakdanjimi predmeti in spodbuja odločitve, ki temeljijo na vrednotah.

2. Izberite izdelek ali panogo

Vsaka skupina izbere skupni izdelek (npr. majice, čokolado, pametne telefone, pijače v steklenicah).

3. Faza raziskave

Prosrite udeležence, naj najdejo:

- Kje in kako je izdelek izdelan
- Vpliv na okolje (npr. emisije, voda, onesnaževanje)
- Delovni pogoji (poštene plače, varnost, izkoriščanje)
- Politike blagovnih znamk (certifikati, preglednost, trajnost)

4. Raziščite etične alternative

Poiščite in primerjajte etične različice istega izdelka:

Lokalno, pravična trgovina, reciklirano, biorazgradljivo, certificirano etično Bonus:

Uporabite vizualna orodja za ocenjevanje (npr. Dobro z vami, Etični potrošnik)



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1 DEJAVNOST 2

Raziskovalni projekt etične potrošnje



5. Ustvarite predstavitev

Skupine pripravijo infografiko, plakat ali kratko diaproyekcijo, s katero predstavijo:

- Glavne težave z izdelkom
- Njihova etična alternativa
- Zakaj bi se drugi morali zanimati

6. Delite in razpravljajte

Vsaka skupina predstavi. Spodbujajte vprašanja in odgovore ter povezujte ideje med skupinami.



- Navedite primere izdelkov ali panog, ki bodo skupinam pomagale hitro začeti.
- Ponudite kratek seznam zaupanja vrednih virov ali etičnih vodnikov za blagovne znamke.
- Slavite pripovedovanje zgodb in vizualne elemente – natančnost je pomembna, a ključna je angažiranost.



- Normalizirajte kompleksnost: »Ni vedno popolnega izdelka – etično pomeni informirano, ne popolno.«
- Kaj ste se naučili, kar vas je presenetilo ali šokiralo?
- Kakšen je bil občutek, ko ste odkrili zgodbo, ki stoji za vašim izdelkom?
- Bi zdaj spremenili svoje navade? Zakaj ali zakaj ne?
- Kako lahko s temi informacijami vplivate na druge?



Co-funded by
the European Union

ENOTA 2

Etična potrošnja in trajnostne izbire

Kaj je etična potrošnja?

Etična potrošnja se nanaša na vsakodnevne odločitve, ki upoštevajo okoljski, družbeni in ekonomski vpliv. Gre za izbiro trajnostno izdelanih izdelkov, podporo pravični trgovini, zmanjšanje odpadkov in dajanje prednosti lokalnim in sezonskim možnostim.

Ilustrirana ključna načela

Trajnost: Izberite trpežne, ponovno uporabne ali izdelke z majhnim vplivom na okolje (npr. organski bombaž, bambusovi izdelki).

Pravična trgovina in socialna pravičnost: Podprite blagovne znamke, ki zagotavljajo poštene plače, pravice delavcev in etično nabavo.

Zmanjševanje odpadkov: Izogibajte se predmetom za enkratno uporabo, izberite minimalno ali kompostabilno embalažo in ponovno uporabite materiale.

Lokalno in sezonsko: Kupujte lokalno pridelane pridelke in podprite bližnje obrtnike, da zmanjšate emisije zaradi prometa in okrepite skupnosti.

Zakaj je to pomembno?

Vsak nakup vpliva na globalne proizvodne sisteme.

Etične odločitve zmanjšujejo ekološki odtis ter spodbujajo preglednost in odgovornost.

Mladi imajo kolektivno moč – z usklajevanjem vrednot z dejanji lahko vplivajo na trge in vedenje vrstnikov.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 2

Etična potrošnja in trajnostne izbire

Za teorijo

Sistemsko razmišljanje: Pomaga mladim razumeti, kako so povezani proizvodnja, transport in odstranjevanje (uporabite vizualne prikaze dobavne verige).

Moralna sposobnost: Spodbuja odgovorno odločanje, usklajeno z vrednotami, kot sta pravičnost in sočutje.

Okvir družbene prakse: Etično potrošnjo oblikujejo družbene norme, politike, infrastruktura in vpliv vrstnikov.

Pogoste ovire, s katerimi se soočajo mladi

Občutek nemoči pri vplivanju na velike sisteme.

Prepričanje, da so etični izdelki predragi.

Pritisk vrstnikov ali družbene norme dajejo prednost hitri modi ali množični potrošnji.

Opomba za moderatorja: Poudarite, da so majhne spremembe pomembne, da so etične možnosti dostopne in da je ustvarjalnost (npr. recikliranje) cenjena.



1millionwomen.com.au



Co-funded by
the European Union

ENOTA 2 DEJAVNOST 1

Izziv recikliranja



- Praktična ustvarjalnost, trajnostna praksa, sodelovalno oblikovanje



- 60–90 minut (plus neobvezen čas za predstavitev ali sušenje)



- Zavrženi ali neuporabljeni predmeti (stara oblačila, kozarci, škatle, pohištvo itd.)
- Ustvarjalna orodja: škarje, lepilo, trak, barva, blago, nit, pištola za vroče lepilo (neobvezno)
- Mize ali talna površina za skupinske projekte
- Neobvezno: fotoaparati ali telefoni za fotografije prej in potem
- Orodja za plakate ali diaprojekcije za predstavitev projektov



- Posamezniki ali manjše skupine (2–3 osebe)



- Udeleženci s kreativno ponovno uporabo vdahnejo novo življenje zavrženim materialom. S preoblikovanjem odpadkov v nekaj uporabnega, elegantnega ali umetniškega zmanjšujejo vpliv na okolje, razmišljajo o potrošniških navadah ter razvijajo praktične in domiselne veščine trajnostnega razvoja.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 2 DEJAVNOST 1

Izziv recikliranja

1. Oblikovanje dejavnosti



- Predstavite recikliranje kot zabaven in učinkovit način za zmanjšanje odpadkov. Pojasnite, kako podpira trajnost, zmanjšuje porabo in spodbuja ustvarjalnost.

2. Zbiranje in razvrščanje materialov

- Povabite mlade, naj prinesejo ali izberejo med razpoložljivimi »odpadnimi« materialami:
 - Stara oblačila, polomljeni predmeti, embalaža, kozarci, škatle, neuporabljen les/tkanina

3. Ideje za možgansko nevihto

- Vsako skupino prosite, naj ugotovi, kaj lahko spremeni. Spodbujajte:
 - Vrečke za večkratno uporabo iz majic
 - Organizatorji iz kartona
 - Sadilniki iz kozarcev
 - Prenova umetnosti ali pohištva

4. Čas projekta nadgradnje

- Naj skupine izdelajo svoje predmete z razpoložljivim orodjem. Pomagajte jim pri rezanju, šivanju ali oblikovanju. Spodbujajte tako praktičnost kot ustvarjalnost.

5. Predstavitvev in razmislek

- Naj vsaka skupina predstavi svoj končni izdelek:
- Kaj je bilo nekoč
- Kaj je postalo
- Kateri problem rešuje
- Neobvezno: ustvarite galerijo ali foto kolaž s posnetki prej/potem.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 2 DEJAVNOST 1

Izziv recikliranja



- Na začetku ponudite primere recikliranja ali vizualni navdih.
- Če so orodja omejena, poudarite nizkotehnološke metode (npr. ročno šivanje, zlaganje papirja).
- Spodbujajte izmenjavo ali izmenjavo idej med ekipami.
- Osredotočite se na miselnost: »Gre za to, da vidite vrednost tam, kjer drugi vidijo smeti.«



- Kakšen je bil občutek, ko si nekaj spremenil, namesto da bi to zavrgel?
- Katere trajnostne koristi vidite v tovrstni praksi?
- Bi lahko reciklirali več stvari doma ali v šoli?
- Kaj ste se danes naučili o odpadkih in ustvarjalnosti?



Co-funded by
the European Union

ENOTA 3

Zakaj je ekološko vodenje ključnega pomena na prostem?

Zunanji prostori so živi ekosistemi – kjer lahko zlahka pride do smeti, motenj prostoživečih živali in izčrpanja virov. Eko-vodje spodbujajo čuječnost – pravilno odstranjevanje odpadkov, varčevanje z vodo, spoštovanje prostoživečih živali in skupinske odločitve, ki zmanjšujejo vpliv na okolje.



<https://www.cec-managers.org/>

Teoretični temelji

Sistemsko razmišljanje in ekološka miselnost Eko-vodstvo prepoznava skupnosti in ekosisteme kot medsebojno povezane sisteme: ljudje, narava, orodja in kultura vsi medsebojno delujejo.

Izkustveno učenje na prostem

Programi, kot je NOLS, poudarjajo vedenje na ekspedicijah in veščine odločanja, poleg okoljske etike in vodstvenih vlog (vrstniki, samostojni, določeni)

Okoljska identiteta in aktivizem

Vodenje mladih v naravoslovnih kontekstih gradi trajno delovanje – spodbuja odgovornost in vseživljenjsko okoljsko zavezanost Revije Britanskega ekološkega društva Modeli sodelovalnega vodenja Eko-vodenje zajema vključujoče, participativne strukture – spodbuja vse člane skupine k ustvarjalnemu in odgovornemu prispevanju



Co-funded by
the European Union

ENOTA 3, DEJAVNOST 1

Lov na eko-zaklad: Odkrivanje trajnostnih praks v naravi



- Raziskovanje na prostem, timsko učenje, opazovanje trajnosti, vodenje v praksi



- 30–60 minut (plus neobvezna refleksijska seja)



- Kontrolni seznam za iskanje zaklada v tiskani ali digitalni obliki (z ekološkimi predmeti za iskanje)
- Odložne plošče ali telefoni za zapisovanje/fotografiranje
- Zunanje območje: šolsko dvorišče, park, pot ali mestni zeleni prostor
- Neobvezno: preglednica trajnostnega razvoja, rokavice za večkratno uporabo, vrečke za smeti
- Notranji ali senčni prostor za razmislek po lovu



- Majhne ekipe od 3 do 5 ljudi



- Udeleženci v majhnih skupinah raziskujejo zunanje območje, da bi odkrili okolju prijazne prakse in naravne značilnosti. Vsako ekipo vodi mladinski voditelj, ki zagotavlja trajnostno vedenje. Dejavnost gradi opazovalne sposobnosti, krepi navade trajnosti in spodbuja vrstniško vodenje v naravnih okoljih.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 3, DEJAVNOST 1

Lov na eko-zaklad: Odkrivanje trajnostnih praks v naravi



1. Oblikovanje dejavnosti

- Pojasnite namen: »Raziskali bomo svoje okolje in videli, koliko trajnostnih praks lahko najdemo – in jih uporabimo kot model.« Predstavite kategorije kontrolnega seznama (npr. predmeti za večkratno uporabo, avtohtone rastline, vodni viri, znaki za divje živali, kompostiranje).

2. Razdelite gradiva

- Vsaki ekipi dajte:
 - Natisnjen kontrolni seznam ali mobilna različica
 - Svinčnik ali telefon za zapiske/fotografije
 - Neobvezno: rokavice ali vrečka za večkratno uporabo za pobiranje smeti

3. Organizirajte ekipe in dodelite vodstvo

- Oblikujte ekipe od 3 do 5 udeležencev. Vsaka ekipa določi enega eko-vodjo, ki bo:
 - Poskrbite, da bo skupina spoštljiva do narave
 - Spodbujajte trajnostne ukrepe (npr. pobiranje smeti)
 - Podprite tišje člane ekipe, da prispevajo

4. Lov se začne!

- Določite jasno časovno omejitev (30–45 minut). Ekipe raziščejo in preverijo čim več elementov/praks.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 3, DEJAVNOST 1

Lov na eko-zaklad: Odkrivanje trajnostnih praks v naravi



5. Skupinska refleksija

- Zberite vse na razpravo. Vsako ekipo prosite, naj:
 - Delite 3–5 stvari, ki so jih odkrili
 - Opišite, kaj je storil eko-vodja
 - Razmislite o morebitnih presenečenjih ali izzivih



- Izberite prostor z naravno raznolikostjo in človeškim vplivom (poti, smetnjaki, znaki).
- Poudarite opazovanje pred hitrostjo – "Zmaga najbolj ozaveščena ekipa!"
- Spodbujajte fotografiranje namesto dotikanja divjih živali/naravnih znamenitosti.



- Katere trajnostne ukrepe ste opazili v svojem okolju?
- Kako je vaša ekipa med aktivnostjo uveljavljala okolju prijazno vedenje?
- Kateri vodstveni trenutki so izstopali v vaši ekipi?
- Kaj bi lahko izboljšali ali dodali v vaši skupnosti za podporo trajnosti?



Co-funded by
the European Union

ENOTA 3 DEJAVNOST 2

Izziv čiščenja narave: Vodenje skupinskega čiščenja z namenom



- Učenje, ki temelji na storitvah, praksa ekološkega vodenja, timsko delo na prostem, okoljski ukrepi



- 60–90 minut



- Rokavice za večkratno uporabo, vedra ali vrečke za smeti (po možnosti sortirane)
- Ločevalni koši ali škatle (reciklažni odpadki, kompost, splošni odpadki)
- Fotoaparat ali telefon za dokumentiranje pred/potem
- Komplet prve pomoči in voda
- Čistilno mesto na prostem (park, plaža, obcestna cesta, šolsko dvorišče)



- 8–20 udeležencev, razdeljenih v 2–4 funkcionalne ekipe



- V tem izzivu najstniki organizirajo in vodijo čiščenje na prostem, da bi zmanjšali človeški vpliv in spodbudili občutek skrbništva. Z dodeljenimi vlogami in vodstveno odgovornostjo se udeleženci naučijo voditi vrstnike, spodbujati ekološko ozaveščeno vedenje in razmišljati o svojem prispevku k okolju.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 3 DEJAVNOST 2

Izziv čiščenja narave: Vodenje skupinskega čiščenja z namenom



1. Oblikovanje dejavnosti

- Začnite z: »Danes niste le udeleženci – ste vodje čiščenja.« Poudarite vodenje, varnost in vpliv na okolje.

2. Postavite si cilj čiščenja

- Primeri: »Zberimo 10 kg odpadkov« ali »Sortirajmo in reciklirajmo vsaj 3 kategorije odpadkov.« Določite časovne omejitve (45–60 minut za čiščenje).

3. Dodelitev vlog znotraj vsake skupine

- Vodja skupine: Upravlja s časom, varnostjo in osredotočenostjo skupine
- Sledilniki odpadkov: stehtajte ali preštejte zbrane predmete
- Fotografi: Dokumentirajte postopek in končni rezultat
- Sortirniki: Razvrščanje smeti v recikliranje, kompost, splošne odpadke

4. Začnite s čiščenjem

- Zagotovite, da sta oprema in meje jasno določeni. Dajte ekipam dovolj časa za ukrepanje in prilagoditev pristopa.

5. Razmislek in predstavitev

- Ko končate, dokumentirajte in delite:
- Fotografije pred/po
- Katere vrste odpadkov so bile najpogostejše
- Kako je bilo videti vodenje v praksi



Co-funded by
the European Union

ENOTA 3 DEJAVNOST 2

Izziv čiščenja narave: Vodenje skupinskega čiščenja z namenom



- Prepričajte se, da je območje varno in odobreno za čiščenje.
- Vnaprej imejte pripravljen načrt odstranjevanja.
- Enako priznajte in slavite vsa timska prizadevanja.
- Predvajajte optimistično glasbo ali ustvarite značke ekipe za povečanje angažiranosti.



- Kakšno vlogo ste imeli in kaj ste se iz nje naučili?
- Kako se je ekipa spopadla z izzivi (vreme, motivacija, razvrščanje)?
- Katere spremembe bi to območje dolgoročno naredile čistejše?
- Kakšen je bil občutek voditi ali podpirati čistilno akcijo?



Co-funded by
the European Union

MODUL 5

TRAJNOST IN OKOLJSKA ODGOVORNOST

Modul 5 opolnomoči mlade, da postanejo ozaveščeni in odgovorni skrbniki okolja, tako da trajnostni razvoj spremeni v osebno, praktično in izvedljivo dejavnost. Modul združuje temeljno teorijo z izkustvenimi dejavnostmi za ozaveščanje na treh ključnih področjih: ekološki odtis, etična potrošnja in ekološko vodenje.

Z interaktivnimi izzivi, kot so sledenje okoljskemu odtisu, raziskovanje izdelkov, projekti recikliranja, lov na ekološki zaklad in vodenje čiščenja, se udeleženci ne le učijo o okoljskih problemih, temveč se učijo tudi iskanja rešitev.

Ključne teoretične podlage vključujejo:

Razmišljanje o ekoloških sistemih: Razumevanje soodvisnosti porabe, proizvodnje in zdravja planeta
Teorija sprememb vedenja: Motivacija, sposobnosti in okoljski »sprožilci« vplivajo na trajnostno delovanje
Razvoj okoljske identitete: Pomoč mladim pri usklajevanju vrednot, življenjskega sloga in vedenja
Mladinska samozavest in državljanska odgovornost: Opremljanje najstnikov za zagovarjanje sprememb v svojih skupnostih



Co-funded by
the European Union

MODUL 5


TRAJNOST IN OKOLJSKA ODGOVORNOST


Vpliv:

Ta modul vzgaja generacijo ekološko pismenih voditeljev, ki sprejemajo zavestne odločitve in vplivajo na druge z zgledom in dejanji. Spreminja miselnost od pasivne ozaveščenosti k opolnomočenemu okoljskemu državljanstvu, s čimer mlade pripravlja ne le na zmanjšanje osebne vpliva, temveč tudi na vodenje transformativnih sprememb znotraj vrstniških skupin, šol in družin.


Z povezovanjem notranjih vrednot z vidnimi dejanji modul gradi trajnostne navade, krepi samozavest in spodbuja upanje poln občutek nadzora v času podnebne tesnobe.


Spletna mesta in orodja za vire

 Global Footprint Network – Kalkulator ekološkega odtisa


<https://www.footprintcalculator.org/home/en>  WWF – Poročilo o živem planetu

<https://www.wwf.org.uk/>

 Dobro zate – etične ocene blagovnih znamk <https://goodonyou.eco/>



 Etični potrošnik – Vodniki po izdelkih in podjetjih

<https://www.ethicalconsumer.org/>

 Fair Trade International – Informacije o certificiranju

<https://www.fairtrade.net/iberica-pt.html>  Imenik B Corporation – Certificirana

etična podjetja <https://www.bcorporation.net/en-us/find-a-b-corp/>

 Ne puščaj sledi – Etika na prostem in trajnost <https://lnt.org>  Modna revolucija

– Kdo je naredil moja oblačila? <https://www.fashionrevolution.org/>



Co-funded by
the European Union

MODUL 5

TRAJNOST IN OKOLJSKA ODGOVORNOST

Viri Knjige in publikacije

■ Zgodba o stvareh – Annie Leonard ■ Priročnik za zelene najstnike – Jenn Savedge ■ Od zibelke do zibelke: Preoblikovanje načina, kako izdelujemo stvari – William McDonough in Michael Braungart ■ Stvari: Skrivno življenje vsakdanjih stvari – John C. Ryan in Alan Thein Durning ■ Okoljska vzgoja in vloga mladinskega vodstva – Journal of Environmental Education

Videoposnetki

🎥 Zgodba o stvareh – Animirana razlaga 🎥 Kaj je etična potrošnja? – BBC Earth Lab



Co-funded by
the European Union



MODUL 6

VODNIK ZA MENTORSTVO



Co-funded by
the European Union

MODUL 6

VODNIK ZA MENTORSTVO

Ta priročnik za mentorstvo je namenjen mladinskim delavcem, ki podpirajo vrstniške moderatorje, stare od 15 do 18 let, v okoljih izobraževanja na prostem. Kot del zavezanosti projekta InsideOUT h krepitvi odpornosti in samozadostnosti med mladimi ta priročnik priznava, da učinkovito vrstniško moderiranje zahteva usposobljeno mentorstvo. Igrate ključno vlogo pri razvoju naslednje generacije vodij izobraževanja na prostem, tako da delite svoje izkušnje, zagotavljate smernice in ustvarjate varne prostore za rast.

Vrstniški moderatorji, ki jih mentorirate, se ne učijo le delati s svojimi vrstniki – razvijajo bistvene življenjske veščine, gradijo samozavest in odkrivajo svoj potencial kot vodje. Vaše mentorstvo ustvarja valoviti učinek, ki sega onkraj individualnih odnosov,

prispevanje k trajnostni mreži usposobljenih moderatorjev, ki se lahko pristno povežejo z drugimi mladimi in jih podpirajo. Ta priročnik ponuja praktična orodja, strategije in okvire, ki vam bodo pomagali pri soočanju z edinstvenimi izzivi in priložnostmi mentorstva pri izobraževanju na prostem, s čimer boste zagotovili, da boste vi in vaši mentoriranci lahko uspevali pri tem pomembnem delu.





Co-funded by
the European Union

ENOTA 1

Razumevanje vaše vloge mentorja

Kaj je mentorstvo pri izobraževanju na prostem?

Mentorstvo pri izobraževanju na prostem je podporni odnos, v katerem vodite vrstniške moderatorje pri razvoju njihovih vodstvenih veščin med delom z mladostniki v naravi. Vaša vloga združuje modrost izkušenj s prilagodljivostjo prilagajanja dinamičnemu zunanjemu okolju. Ustvarjate varen prostor za učenje, hkrati pa spodbujate neodvisnost in rast.

Vaše ključne odgovornosti

Kot mentor delite svoje izkušnje in znanje z vrstniki, ki začenjajo pot, ki ste jo že prehodili. Prehodili ste pot dela z mladimi na prostem, se soočili s podobnimi izzivi in se na poti naučili dragocenih lekcij.

Te izkušnje vam omogočajo, da zagotovite ustrezne smernice in realna pričakovanja.

Vrstniške moderatorje podpirate na njihovi edinstveni poti, vendar te poti ne ustvarjate namesto njih. Vsak mentoriranec bo razvil svoj slog, odkril svoja nova spoznanja in se učil iz lastnih izkušenj. Vaša vloga je, da ste zaupanja vreden vodnik, ki ponuja perspektivo, spodbudo in praktično modrost, ko je to potrebno.

Delujete tudi kot povezovalec, ki pomaga mentorirancem graditi profesionalne mreže, tako da jih seznanite z drugimi mladinskimi delavci, vzgojitelji na prostem in strokovnjaki, ki lahko prispevajo k njihovemu razvoju. Ta gradnja mreže je bistveni del njihove rasti kot moderatorjev izobraževanja na prostem.





Co-funded by
the European Union

ENOTA 1

Razumevanje vaše vloge mentorja

Kaj mentorstvo NI

Razumevanje, kaj mentorstvo ni, vam pomaga ohranjati ustrezne meje in realna pričakovanja:

- Niste terapevt - ne nudite psihološke obravnave ali obravnavate globokih čustvenih težav.
- Niste starš - Ne nadomeščate družinskih odnosov in ne prevzimate starševske avtoritete.
- Niste zdravnik - ne diagnosticirate zdravstvenih stanj ali nudite zdravniških nasvetov.
- Niste učitelj - Ne izvajate formalnega učnega načrta ali podeljujete ocen
- Niste prijatelj/prijateljica - Ohranjate profesionalne meje, hkrati pa ste podporni in dostopni.
- Niste nadzornik - vodite in podpirate, ne pa usmerjate ali nadzorujete

Edinstven zunanji kontekst

Zunanja okolja ponujajo edinstvene priložnosti in izzive za mentorstvo. Narava zagotavlja enake pogoje, kjer se tradicionalne hierarhije pogosto razblinijo in ustvarijo pristne učne trenutke. Vendar pa zunanja okolja zahtevajo tudi večjo pozornost do varnosti in prilagodljivosti spreminjajočim se razmeram.

Vaš mentorski pristop mora biti dovolj prilagodljiv, da se spopade z nepričakovanim vremenom, skupinsko dinamiko in fizičnimi zahtevami dejavnosti na prostem, hkrati pa ohrani osredotočenost na razvoj vrstniških moderatorjev.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 2

Gradnja učinkovitih mentorskih odnosov

Razumevanje vaših mentorirancev

Mladostniki, stari od 15 do 18 let, so v edinstveni razvojni fazi, v kateri oblikujejo svojo identiteto, hkrati pa si prizadevajo za neodvisnost. Kot vrstniški moderatorji prevzemajo vodstvene odgovornosti, ki se lahko zdijo hkrati vznemirljive in preobremenjujoče. Želijo biti videti kot sposobni odrasli, hkrati pa še vedno potrebujejo vodstvo in podporo.

Ti mladi ljudje so naravno motivirani za povezovanje z vrstniki in v izobraževanje na prostem pogosto prinašajo svežo energijo in pristne perspektive. Vendar pa lahko doživljajo tudi dvome vase, strah pred obsojanjem ali negotovost glede svojih sposobnosti. Razumevanje tega ravnovesja vam pomaga zagotoviti ustrezno podporo.

Začetne strategije za gradnjo odnosov

Gradnja zaupanja se začne z izkazovanjem pristnega zanimanja za vašega mentoriranca kot posameznika. Začnite tako, da se seznanite z njegovimi motivacijami, interesi in skrbmi. Postavljajte odprta vprašanja o tem, kaj ga je pritegnilo k vrstniškemu vodenju in kaj upa doseči. Ustvarite prijetno okolje, kjer se bodo počutili udobno pri izražanju dvomov ali postavljanju vprašanj. Delite primerne zgodbe iz lastnih izkušenj, ne da bi jih zasuli z nasveti.

Ne pozabite, da je gradnja odnosa postopen proces, ki zahteva doslednost in potrpežljivost.

Zanesljivost pokažite tako, da izpolnite svoje obveznosti in ste prisotni, ko obljubite. Mladi so še posebej občutljivi na odrasle, ki dajo obljube, ki jih ne držijo.





Co-funded by
the European Union

ENOTA 2

Gradnja učinkovitih mentorskih odnosov

Postavljanje jasnih pričakovanj in meja

Že od samega začetka jasno določite pričakovanja glede mentorskega odnosa. Pogovorite se, kaj lahko pričakujejo od vas kot mentorja in kaj vi pričakujete od njih kot mentoriranca. Bodite natančni glede komunikacijskih metod, urnikov sestankov in odzivnih časov.

Postavite profesionalne meje, hkrati pa ostanite dostopni. Razložite omejitve zaupnosti in kdaj boste morda morali vključiti druge odrasle. Jasno povejte, da je vaša vloga podpirati njihov profesionalni razvoj, ne pa biti njihov osebni svetovalec ali prijatelj.

Dogovorite se o tem, kako boste sodelovali, vključno s tem, kako najraje prejemajo povratne informacije in kakšno podporo najbolj potrebujejo. Ta sodelovalni pristop jim pomaga, da se počutijo vključene v odnos.

Komunikacijske tehnike, ki spoštujejo avtonomijo mladostnikov

Uporabljajte komunikacijske pristope, ki upoštevajo njihovo rastočo neodvisnost in sposobnosti odločanja. Preden ponudite rešitve, jih prosite za njihovo mnenje in jih spodbujajte, da pred podajanjem odgovorov premislijo o izzivih.

Vadite aktivno poslušanje tako, da ponovno premislite, kaj slišite, in postavljate pojasnjevalna vprašanja. Izogibajte se prekinjanju ali prenagljevanju pri reševanju težav. Namesto tega jih s premišljenimi vprašanji vodite k lastnim rešitvam.

Spoštujte njihov komunikacijski slog in preference. Nekateri imajo morda raje pogovore iz oči v oči, medtem ko se drugi morda počutijo bolj udobno pri nadaljnjem komuniciranju prek besedilnih sporočil ali e-pošte. Prilagodite svoj pristop njihovim potrebam, hkrati pa ohranite profesionalne standarde.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 2

Gradnja učinkovitih mentorskih odnosov

Kulturna občutljivost in vključujoče prakse

Zavedajte se, da vsak mentoriranec prinaša svoje kulturno ozadje, izkušnje in perspektive. Vzemite si čas, da razumete, kako lahko njihova kulturna identiteta vpliva na njihov pristop k vodenju in interakciji z vrstniki.

Zavedajte se svojih kulturnih pristranskosti in kako lahko vplivajo na vaš mentorski pristop. Ustvarite prostor, kjer lahko mentoriranci izrazijo svoje kulturne vrednote, in jih po potrebi vključite v svoj slog vodenja.

Poskrbite, da bodo vaše mentorske prakse vključevale različne učne sloge, komunikacijske preference in življenjske izkušnje. Kar deluje za enega mentoriranca, morda ne bo delovalo za drugega, zato je fleksibilnost ključnega pomena za učinkovito mentorstvo.



Co-funded by
the European Union

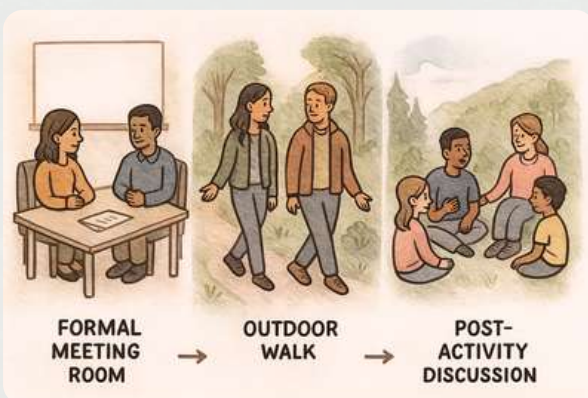
ENOTA 3

Organizacija učinkovitih mentorskih srečanj

Določanje pogostosti in trajanja sestankov

Pogostost vaših mentorskih srečanj je odvisna od izkušenj vašega mentoriranca in trenutnih izzivov. Novi vrstniški moderatorji običajno koristijo tedenski pregledi, medtem ko bolj izkušeni mentoriranci morda potrebujejo dvotedenske ali mesečne sestanke. Začnite s pogostejšimi stiki in jih prilagodite glede na njihovo naraščajočo samozavest in neodvisnost.

Pri določanju urnikov sestankov upoštevajte tako potrebe mentoriranca kot tudi svojo razpoložljivost. Trajnosten mentorski odnos zahteva urnik, ki ustreza obema stranema. Bodite realni glede tega, čemu se lahko dosledno zavezete, saj lahko neredni sestanki zaradi prevelike zavezanosti spodkopljejo zaupanje in napredek. Sestanki naj bodo osredotočeni in obvladljivi. Najučinkovitejši mentorski pogovori trajajo 30–60 minut, kar omogoča dovolj časa za smiselno razpravo brez preobremenjenih urnikov. Krajši, pogostejši sestanki so pogosto boljši kot dolgi, redki sestanki.



Bodite prilagodljivi in odzivni na potrebe svojega mentoriranca, hkrati pa ohranjajte svoje meje. V zahtevnih obdobjih ali pred velikimi dogodki lahko povečate pogostost srečanj. V stabilnih obdobjih lahko srečanja razmaknete dlje, hkrati pa ohranjate redne stike.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 3

Organizacija učinkovitih mentorskih srečanj

Izbira ustreznih formatov srečanj

Spreminjajte formate srečanj, da ohranite visoko stopnjo angažiranosti in jih uskladite z različnimi nameni. Formalni sestanki v sedečem položaju so primerni za postavljanje ciljev, resne razprave in strukturirane povratne informacije. Ti zagotavljajo osredotočen čas za poglobljen pogovor in načrtovanje.

Neformalna srečanja se lahko odvijajo med skupnimi dejavnostmi, sprehodi ali sproščenimi pogovori. Ta pogosto vodijo do bolj naravnih razprav in pomagajo mentorirancem, da se počutijo udobno pri deljenju skrbi ali postavljanju vprašanj, ki bi jih morda oklevali izpostaviti v formalnem okolju.

Pri načrtovanju sestankov upoštevajte kontekst izobraževanja na prostem. Včasih se najboljše mentorski pogovori odvijajo med ali takoj po dejavnostih na prostem, ko so izkušnje sveže in so učni trenutki očitni.

Ustvarjanje strukturiranih dnevni redov sestankov

Struktura pomaga zagotoviti produktivne sestanke, hkrati pa omogoča prilagodljivost pri novih temah. Vsak sestanek začnite s kratkim pregledom njihovih trenutnih izzivov in uspehov. To vam daje vpogled v njihovo duševno stanje in takojšnje potrebe.

Vključite redne točke dnevnega reda, kot je pregled napredka pri prejšnjih ciljih, razprava o nedavnih izkušnjah, obravnavanje trenutnih izzivov in načrtovanje prihajajočih dejavnosti. Sestanke zaključite s povzetkom ključnih točk in dogovorom o naslednjih korakih.

Pripravite preprosto predlogo, ki jo lahko prilagodite različnim sestankom, vendar jo ohranite dovolj prilagodljivo, da boste lahko sledili pomembnim pogovorom, ki se pojavijo naravno.

Dnevni red naj bo v skladu z vašo razpravo, ne pa da jo omejuje.

MEETING AGENDA

Date: _____ Time: _____

CHECK-IN

GOAL REVIEW

CURRENT CHALLENGES

UPCOMING PLANS

NEXT STEPS

FOLLOW-UP ACTIONS



Co-funded by
the European Union

ENOTA 3

Organizacija učinkovitih mentorskih srečanj

Usklajevanje načrtovanih sestankov s spontanimi prijavi

Medtem ko redni sestanki zagotavljajo strukturo in zanesljivost, spontani sestanki pogosto zajamejo pomembne učne trenutke. Bodite na voljo za kratke pogovore, ko se vaš mentoriranec sooča z neposrednimi izzivi ali želi deliti uspehe.

Ustvarite več načinov, kako vas lahko mentoriranci dosežejo med formalnimi sestanki, na primer s kratkimi besedilnimi sporočili, kratkimi telefonskimi klici ali neformalnimi pogovori, ko se vidite. Olajšajte jim, da prosijo za podporo, ko jo potrebujejo.

Določite pričakovanja glede odzivnih časov in razpoložljivosti. Jasno navedite, kdaj ste dosegljivi za spontane pogovore in kdaj si boste morda morali rezervirati čas za pravi pogovor.

Prilagajanje stilov sestankov individualnim preferencam mentorirancev

Bodite pozorni na to, kako vaš mentoriranec najbolje komunicira, in temu primerno prilagodite svoj slog sestanka. Nekateri imajo raje neposredne, strukturirane pogovore, drugi pa potrebujejo čas za ogrevanje in postopno deljenje. Nekateri razmišljajo na glas, drugi pa potrebujejo čas za obdelavo, preden odgovorijo.

Pri načrtovanju sestankov upoštevajte njihovo osebnost in učni slog. Introvertirani mentoriranci imajo morda raje individualna srečanja, medtem ko bi ekstrovertiranim morda koristile občasne skupinske razprave ali srečanja z drugimi vrstniki.

Neposredno jih vprašajte o njihovih preferencah in prilagodite svoj pristop glede na njihove povratne informacije. Kateri slog sestanka jim pomaga, da se počutijo najbolj udobno in angažirano?



Co-funded by
the European Union

ENOTA 3

Organizacija učinkovitih mentorskih srečanj

Dokumentacija in strategije nadaljnega spremljanja

Vodite preproste zapise o sestankih, da boste lahko spremljali napredek in izpolnjevali zaveze. Zabeležite ključne točke razprave, dogovorjene ukrepe in področja, na katera se je treba še naprej osredotočiti. Ta dokumentacija pomaga ohranjati kontinuiteto in vašemu mentorirancu pokaže, da njegov razvoj jemljete resno.

Po sestankih pošljite kratka nadaljnja sporočila, da potrdite naslednje korake in navedete morebitne vire ali stike, ki ste jih obljubili deliti. To poudari pomembne točke in pokaže vašo zavezanost podpiranju njihove rasti.

Ustvarite preprost sistem sledenja, ki vam ustreza, pa naj bo to aplikacija za digitalno beleženje, fizični zvezek ali dokument, ki ga delite z mentorirancem. Ključna je doslednost in dostopnost, ko se morate sklicevati na prejšnje pogovore.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 4

Postavljanje ciljev z vrstniškimi moderatorji

Tehnike postavljanja ciljev SMART za vrstniške moderatorje

Učinkovito postavljanje ciljev zagotavlja usmeritev in motivacijo za razvoj vašega mentoriranca. Uporabite okvir SMART, da pomagate vrstniškim moderatorjem ustvariti cilje, ki so specifični, merljivi, dosegljivi, ustrezni in časovno omejeni. Ta struktura spremeni nejasne težnje, kot je »Želim biti boljši v moderiranju«, v konkretne cilje, kot je »Naslednji mesec bom samozavestno vodil dve dejavnosti za prebijanje ledu med srečanji na prostem.« Vodite svojega mentoriranca skozi vsako komponento SMART. Pomagajte mu prepoznati specifične veščine, ki jih želi razviti, določiti, kako bo meril napredek, zagotoviti, da so cilji realistični glede na njegove trenutne sposobnosti, povezati cilje z njegovo vlogo vrstniških moderatorjev in postaviti realistične roke.

Ne pozabite, da je postavljanje ciljev proces sodelovanja. Čeprav prinašate izkušnje in perspektivo, bi moral biti vaš mentoriranec glavni odločevalec o svojih razvojnih prioritetah. Vaša vloga je, da mu pomagate premisliti o njegovih ciljih in jih narediti bolj dosegljive.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 4

Postavljanje ciljev z vrstniškimi moderaterji

Kratkoročno v primerjavi z dolgoročnim načrtovanjem ciljev

Uskladite takojšnji razvoj veščin z dolgoročnejšim oblikovanjem vizije. Kratkoročni cilji (1–3 mesece) se morajo osredotočiti na specifične, dosegljive veščine, kot sta učenje novih tehnik vodenja dejavnosti ali izboljšanje komunikacije z zahtevnimi člani skupine.

Dolgoročni cilji (6–12 mesecev) lahko obravnavajo širša področja razvoja, kot sta postati samozavesten vodja na prostem ali razviti strokovno znanje o reševanju konfliktov. Ti cilji zagotavljajo smer in motivacijo, hkrati pa omogočajo prilagodljivost pri njihovem doseganju.

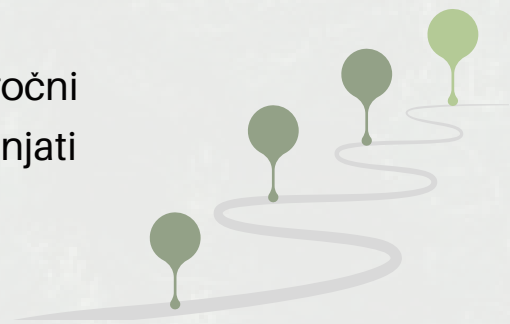
Pomagajte svojemu mentorirancu videti, kako se kratkoročni cilji približujejo dolgoročnim. Ta povezava pomaga ohranjati motivacijo v zahtevnih obdobjih in zagotavlja občutek napredka in dosežkov na poti.

Razčlenitev kompleksnih ciljev na obvladljive korake

Veliki cilji se lahko zdijo preobremenjujoči, zlasti za mlade, ki morda nimajo izkušenj z dolgoročnim načrtovanjem. Pomagajte svojemu mentorirancu razdeliti kompleksne cilje na manjše, izvedljive korake, ki se zdijo dosegljivi.

Na primer, če želi mentoriranec »postati samozavesten pri vodenju dejavnosti na prostem«, mu pomagajte opredeliti specifične komponente: učenje varnostnih protokolov, vadba navodil za dejavnosti, upravljanje skupinske dinamike in ravnanje v nepričakovanih situacijah. Vsaka komponenta postane manjši cilj s svojimi koraki.

Ustvarite akcijske načrte, ki določajo, kaj je treba storiti, kdaj se bo to zgodilo in kateri viri ali podpora so potrebni. Takšno podrobno načrtovanje daje občutek obvladljivosti velikih ciljev in zagotavlja jasne naslednje korake.





Co-funded by
the European Union

ENOTA 4

Postavljanje ciljev z vrstniškimi moderatorji

Redni pregledi in postopki prilagajanja ciljev

Redno načrtujte pregled ciljev, da ocenite napredek in izvedete potrebne prilagoditve. Mesečni pregledi so primerni za večino mentorskih odnosov, saj zagotavljajo dovolj časa za napredek, hkrati pa ohranjajo zagon.

Med pregledi proslavite dosežke in priznajte trud, tudi če cilji niso v celoti doseženi. Pomagajte svojemu mentorirancu analizirati, kaj je delovalo dobro in s kakšnimi izzivi se je srečal. Te informacije uporabite za prilagoditev ciljev ali strategij za večji uspeh.

Bodite pripravljeni spremeniti cilje glede na spreminjajoče se okoliščine, nove interese ali nepričakovane priložnosti. Prilagodljivost pri postavljanju ciljev kaže, da je prilagajanje dragocena veščina, ne pa neuspeh.



Praznovanje dosežkov in učenje iz neuspehov

Priznanje in praznovanje sta ključnega pomena za ohranjanje motivacije in krepitev samozavesti. Potrjujte tako večje dosežke kot majhne zmage na poti. Pomagajte svojemu mentorirancu prepoznati njegov napredek in biti ponosen na njegov razvoj.

Ko cilji niso doseženi ali pride do neuspehov, jih opredelite kot priložnosti za učenje in ne kot neuspehe. Pomagajte svojemu mentorirancu analizirati, kaj se je zgodilo, kaj se je naučil in kako lahko to uporabi v prihodnje.

Spodbujajte samorefleksijo o procesu postavljanja ciljev in njihovega doseganja. Katere vrste ciljev jih najbolj motivirajo? Katere ovire običajno ovirajo njihov napredek? Kako lahko bolje podprejo svoj uspeh? To metaučenje gradi vseživljenjske veščine za nenehno izboljševanje.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 5

Zagotavljanje učinkovitih povratnih informacij

Ustvarjanje varnih prostorov za pogovore o povratnih informacijah

Učinkovite povratne informacije zahtevajo zaupanje in psihološko varnost. Izberite ustrezno okolje za pogovore o povratnih informacijah, ki zagotavlja zasebnost in odsotnost motenj. Fizično okolje naj bo udobno in ne ogrožajoče, pa naj bo to tih notranji prostor ali mirno zunanje okolje.

Pogovore o povratnih informacijah začnite z vzpostavitvijo podpornega tona. Spomnite svojega mentoriranca, da so povratne informacije namenjene temu, da mu pomagajo pri rasti in uspehu v vlogi vrstniškega moderatorja. Poudarite, da delite opažanja v podporo njegovemu razvoju, ne pa da ga osebno kritizirate ali sodite.

Ustvarite vzdušje, v katerem se vaš mentoriranec počuti udobno pri postavljanju vprašanj, deljenju svojega stališča ali izražanju pomislekov glede povratnih informacij. Pojasnite, da so pogovori o povratnih informacijah dialogi in ne enosmerna predavanja, ter da so njihovi prispevki in reakcije dragoceni deli procesa. Ne pozabite, da povratne informacije podajate le, če jih vaš mentoriranec zahteva, sicer lahko spominjajo na kritiko.

Uravnoteženje pozitivne okrepitve s konstruktivno kritiko

Svoje povratne informacije strukturirajte z uravnoteženim pristopom, ki priznava prednosti in hkrati obravnava področja, kjer so možne izboljšave. Začnite s konkretnimi opažanji o tem, kaj vaš mentoriranec počne dobro, pri čemer poudarite njegov napredek in učinkovite tehnike vodenja.

Ko obravnavate področja rasti, se osredotočite na specifična vedenja in situacije, ne pa na osebne lastnosti. Namesto da rečete »Preveč si tih«, poskusite »Opazil/a sem, da si se obotavljal/a spregovoriti, ko je skupina postala kaotična. Raziščimo nekaj strategij za uveljavljanje sebe v takih trenutkih.« Pogovore o povratnih informacijah zaključite na pozitivni noti tako, da ponovno potrdite svoje zaupanje v njihove sposobnosti in povzamete ključne prednosti, na katerih lahko gradijo. Ta pristop pomaga ohranjati motivacijo, hkrati pa spodbuja rast.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 5

Zagotavljanje učinkovitih povratnih informacij

Povratne informacije v realnem času med aktivnostmi na prostem

Izobraževanje na prostem ponuja edinstvene priložnosti za takojšnje in ustrezne povratne informacije. Ko med dejavnostmi opazite učne trenutke, poiščite ustrezne načine za hitro vodenje, ne da bi pri tem spodkopali avtoriteto svojega mentoriranca v skupini.

Med naravnimi odmori od dejavnosti uporabljajte subtilne signale ali kratke zasebne pogovore. Palec gor, spodbuden prikimavanje ali hiter šepetan predlog lahko nudijo podporo, ne da bi pri tem motili potek seje.

Podrobne razprave o povratnih informacijah prihranite za čas po dejavnosti, ko se lahko ustrezno pogovorite, ne da bi motili skupinsko izkušnjo. Vendar pa lahko kratka pozitivna spodbuda med dejavnostmi okrepi samozavest in spodbudi nadaljnje dobre prakse.

Strukturirane seje povratnih informacij in tehnike refleksije

Vzpostavite redne seje za povratne informacije, ki zagotavljajo čas za temeljito razpravo o razvoju vašega mentoriranca. Uporabite strukturirane pristope, ki pomagajo organizirati pogovor in zagotoviti, da so obravnavane pomembne teme. Preden podate svoja opažanja, vodite svojega mentoriranca skozi samorefleksijo. Postavljajte vprašanja, kot so »Kako se vam zdi, da je potekala ta dejavnost?« ali »Kaj bi naslednjič naredili drugače?«. Ta pristop jim pomaga razviti samozavedanje in kritično mišljenje.

Za ponazoritev svojih trditev uporabite konkretne primere iz nedavnih izkušenj. Namesto splošnih izjav se sklicujte na posamezne trenutke: »Ko je bila Sarah med vajo zaupanja razburjena, si to dobro rešil/a tako, da si ji dal/a prostor, medtem ko si bil/a v bližini, če bi potrebovala podporo.«



Co-funded by
the European Union

ENOTA 5

Zagotavljanje učinkovitih povratnih informacij

Pomoč vrstniškim facilitatorjem pri samooceni in refleksiji

Razvijte sposobnost mentoriranca za ocenjevanje lastne uspešnosti tako, da ga naučite tehnik refleksivnega spraševanja. Pomagajte mu prepoznati, kaj je šlo dobro, kaj se mu je zdelo izziv in kaj se je iz vsake izkušnje naučil.

Zagotovite okvire za samoocenjevanje, ki jih lahko uporabljajo samostojno.

Preprosta vprašanja, kot so »Kaj je bil danes moj največji uspeh?«, »Kaj mi je predstavljalo največji izziv?« in »Kaj bom naslednjič poskusil drugače?«, lahko postanejo redne navade refleksije.

Spodbujajte jih, da vodijo dnevnik refleksije ali dnevnik, kamor lahko beležijo vpogled, vprašanja in opažanja o svojih izkušnjah z vodenjem. Ta praksa gradi samozavedanje in pomaga spremljati rast skozi čas.

Občutljivo obravnavanje izzivov in področij za izboljšave

Ko razpravljate o področjih, ki jih je treba izboljšati, bodite natančni glede vedenja in ne na splošno kritizirajte. Osredotočite se na dejanja, ki jih lahko spremenijo, in ne na osebne značilnosti, ki jih ne morejo zlahka spremeniti.

Izzive postavite kot normalne dele učnega procesa. Delite primere iz lastnih izkušenj ali izkušenj drugih vrstnikov, ki so se soočili s podobnimi izzivi. To pomaga normalizirati težave in zmanjšati občutke nezadostnosti.

Sodelujte pri reševanju problemov, namesto da bi zgolj opozarjali nanje. Vprašajte: "Katere ideje imate za drugačen način reševanja tega?" ali "Kakšna podpora bi vam pomagala, da bi se v teh situacijah počutili bolj samozavestno?" Ta pristop jim omogoča, da prevzamejo odgovornost za svojo rast.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 6

Praktična orodja, varnost in trajnost

Krizno upravljanje in varnostni protokoli ob gradnji neodvisnosti

Najdite ravnovesje med omogočanjem vrstniškim moderatorjem, da razvijejo samostojnost, in zagotavljanjem varnosti udeležencev. Vzpostavite jasne protokole za različne stopnje kriz, od manjših konfliktov do resnih varnostnih pomislekov ali čustvene stiske.

Ustvarite okvir za odločanje, ki vrstniškim moderatorjem pomaga oceniti, kdaj lahko samostojno obvladujejo situacije in kdaj potrebujejo podporo odraslih. Naučite jih prepoznati opozorilne znake in zaupati svojim instinktom pri iskanju pomoči.

Vadite krizne scenarije z igranjem vlog. To krepi usposobljenost in samozavest, hkrati pa zagotavlja, da vedo, da je na voljo rezervna podpora.

Podpora vrstniškim moderatorjem z izzivi na prostem

Ko se vaš mentoriranec sooča s težavami v skupinski dinamiki, vremenskimi težavami ali težavami z aktivnostmi, se postavite kot podporni vir, namesto da takoj prevzamete nadzor. Vodite ga skozi reševanje problemov tako, da mu postavljate strateška vprašanja: »Kaj povzroča ta konflikt?« »Katere možnosti imamo?« »Kako bi lahko ponovno vključili umaknjenega udeleženca?« Bodite fizično prisotni in na voljo, hkrati pa mu dovolite, da vodi. Vaša prisotnost zagotavlja varnost, vaša zadržanost pa omogoča pristno učenje.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 6

Praktična orodja, varnost in trajnost

Kdaj se vmešati v primerjavi z učenjem skozi izkušnje

Takoj posredujte, ko je ogrožena varnost, ko situacije presegajo raven znanja vašega mentoriranja ali ko je ogroženo dobro počutje udeleženca. Ko so situacije obvladljive, omogočite učenje skozi izkušnje, spopadanje z izzivi pa bo razvilo dragocene veščine.



Z mentorirancem vzpostavite jasne signale, kdaj potrebuje pomoč – očesni stik, fraza ali gesta, ki ne spodkopava njegove avtoritete v skupini.

Priprava vrstniških moderatorjev na samostojnost in prihodnje mentorske vloge

Postopoma povečujte odgovornost in zmanjšujte neposredno vpletenost, ko vrstniški moderatorji razvijajo kompetence. Pomagajte jim graditi podporne mreže zunaj vašega odnosa s predstavitvami drugim strokovnjakom in priložnostmi za razvoj.

Spodbujajte sposobne vrstniške moderatorje, da začnejo mentorirati novejši moderatorje. Ta prehod iz mentoriranja v mentorja predstavlja končni uspeh in ustvarja trajnost programa.

Strategije samooskrbe za mentorje za preprečevanje izgorelosti

Prepoznajte znake izgorelosti: občutek preobremenjenosti, strah pred sestanki ali izguba potrpljenja. Postavite in vzdržujte meje glede razpoložljivosti, hkrati pa bodite vzor zdravega ravnovesja med poklicnim in zasebnim življenjem.

V težkih situacijah poiščite podporo drugih mentorjev. Ustvarite trajnostne prakse, kot so omejevanje hkratnih mentorirancev, odmori med odnosi ali prizadevanje za strokovni razvoj.



Co-funded by
the European Union



MODUL 7

PRIROČNIK ZA VRSTNIŠKO
VODENJE



Co-funded by
the European Union

MODUL 7

PRIROČNIK ZA VRSTNIŠKO VODENJE



Dobrodošli pri vrstniškem vodenju izobraževanja na prostem! Ta priročnik je namenjen izkušenim prostovoljcem, mladinskim voditeljem in vzgojiteljem, ki želijo izkoristiti moč vrstniškega učenja na prostem. Medtem ko vaš priročnik InsideOUT ponuja vsebine za mlade, vaš komplet orodij pa strukturirane dejavnosti, se ta priročnik osredotoča posebej na veščine vodenja, ki jih potrebujete, da pomagate vrstnikom, starim od 15 do 18 let, da se učinkovito učijo drug od drugega.

Kot vrstniški vzgojitelj niste tradicionalni "učitelj" – ste vodnik, ki ustvarja pogoje za pristne učne odnose, ki naravno uspevajo v zunanjem okolju. Štiri naslednje enote vam bodo dale praktična orodja, tehnike in strategije za krmarjenje po skupinski dinamiki, strukturiranje smiselnih izkušenj in podporo mladim, ko na svoji izobraževalni poti na prostem postajajo tako učitelji kot učenci.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1

Osnove vrstniške facilitacije pri izobraževanju na prostem

Kaj dela vrstniško učenje posebnega?

Ko se mladi učijo drug od drugega, se zgodi nekaj čarobnega. Govorijo isti jezik, delijo podobne izkušnje in se povezujejo na ravni, ki je odrasli včasih ne morejo doseči. Pri izobraževanju na prostem ta povezanost med vrstniki postane še močnejša, ker se vsi skupaj soočajo z istimi izzivi.

– pa naj gre za gradnjo zavetišča, navigacijo po neznanem terenu ali timsko delo pri reševanju problemov.



Vaša vloga kot vrstniškega izobraževalca

Kot vrstniški vzgojitelj nisi tradicionalni "učitelj", ki stoji spredaj in ima vse odgovore. Namesto tega si bolj kot izkušen vodnik, ki pomaga ustvariti prave pogoje za naravno učenje med vrstniki. Omogočaš povezovanje, postavljaš prava vprašanja in posreduješ, ko je to potrebno – a najpomembneje je, da zaupaš svoji skupini, da se uči drug od drugega.

Predstavljajte si sebe kot most med strukturiranimi gradivi iz priročnika in resničnimi, pristnimi izkušnjami mladih, s katerimi delate. Pomagate pretvarjati dejavnosti v smiselne interakcije med vrstniki.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 1

Osnove vrstniške facilitacije pri izobraževanju na prostem

Gradnja temeljev: zaupanje in varnost

Preden se lahko zgodi kakršno koli resnično vzajemno učenje, morate ustvariti okolje, kjer se mladi počutijo varne, da so ranljivi, delajo napake in iskreno delijo svoje misli. V zunanjem okolju postane ta psihološka varnost še toliko bolj pomembna, saj se udeleženci pogosto soočajo s fizičnimi izzivi, zaradi katerih se lahko počutijo izpostavljene ali negotove.

Vsako srečanje začnite tako, da s skupino določite osnovna pravila. Naj prispevajo k ustvarjanju prostora, kjer se vsi počutijo slišane in spoštovane. Ne pozabite: ko se ljudje počutijo varne, so bolj pripravljeni učiti se drug od drugega.

Pravila lahko vključujejo:

- Aktivno poslušanje
- Učenje drug od drugega
- Brez območij sodbe
- Skupni izzivi
- Medsebojna podpora
- Neuspeh je učna točka

Prednost na prostem

Zunanje okolje naravno ruši socialne ovire in hierarhije, ki bi lahko obstajale v učilnicah. Ko se vsi skupaj učijo kuriti ogenj ali se skupaj orientirati, tradicionalne socialne vloge izginejo. Sramežljiv učenec se lahko izkaže za odličnega pri branju vremenskih vzorcev, medtem ko se običajni vodja morda muči z zavezovanjem vozlov in potrebuje pomoč drugih.

Zaradi tega naravnega izravnalnega učinka je izobraževanje na prostem idealno za medsebojno vodenje. Izkoristite to v svojo korist tako, da izberete dejavnosti, ki različnim članom skupine omogočajo, da se izkažejo in učijo druge.



Co-funded by
the European Union

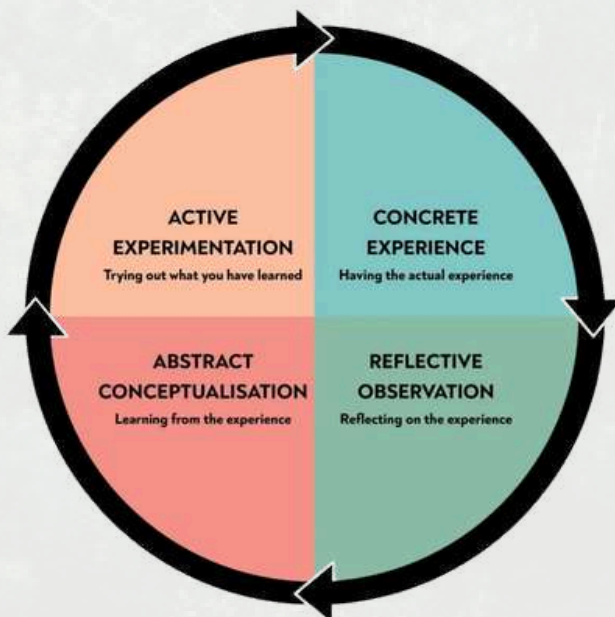
ENOTA 2

Uporaba Kolbovega cikla izkustvenega učenja pri vrstniški facilitaciji

Razumevanje učnega cikla

David Kolb je odkril, da se ljudje najbolje učijo, ko preidejo skozi štiri faze: nekaj naredijo (konkretna izkušnja), razmislijo o tem, kaj se je zgodilo (reflektivno opazovanje), razumejo, zakaj je nekaj delovalo ali ni delovalo (abstraktna konceptualizacija), in poskusijo znova z izboljšavami (aktivno eksperimentiranje). Ta cikel je odličen za medsebojno učenje na prostem, saj odraža, kako se naravno učimo iz izkušenj.

Kot vrstniški vzgojitelj je vaša naloga, da svojo skupino vodite skozi vsako fazo in poskrbite, da se ne bodo zataknili zgolj pri »delovanju« brez refleksije ali »razmišljanju« brez ukrepanja.



1. faza: Konkretna izkušnja - »Naredimo to skupaj«

Tukaj se vrstniki poglobijo v praktične dejavnosti iz kompleta orodij. Ne glede na to, ali se učijo tehnik kurjenja ognja ali vadijo navigacijske spretnosti, jih spodbujajte k delu v parih ali majhnih skupinah. Naj skupaj izkusijo izzive, delajo napake in odkrivajo stvari. Vaša vloga tukaj je minimalna - le poskrbite za varnost in pustite, da se izkušnja odvija naravno.

Ne hitite z reševanjem težav ali dajanjem odgovorov. Pustite vrstnikom, da se malo potrudijo, in si pomagajte pri iskanju rešitve. To gradi močnejše povezave in poglobi učenje.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 2

Uporaba Kolbovega cikla izkustvenega učenja pri vrstniški facilitaciji

2. faza: Refleksivno opazovanje - »Kaj se je pravkar zgodilo?«

Po dejavnosti ustvarite prostor, kjer lahko vrstniki delijo svoje izkušnje. Uporabite vprašanja, kot so: »Kaj si opazil?« »Kakšen je bil občutek, ko ...?« »Kaj je bilo drugače od pričakovanj?« Spodbujajte jih, naj prisluhnejo stališčem drug drugega - vrstniki bodo pogosto opazili različne stvari pri isti izkušnji.



Ta faza je ključna za medsebojno učenje, saj mladi pogosto drugače predelujejo izkušnje, ko slišijo, kako so se drugi počutili ali kaj so drugi opazili.

3. faza: Abstraktna konceptualizacija - »Zakaj je to delovalo?«

Pomagajte vrstnikom povezati svoje izkušnje s širšimi načeli ali koncepti. Tukaj lahko nežno predstavite ustrezne informacije iz gradiv iz svojega kompleta orodij, vendar jih najprej pustite, da izhajajo iz njihovih opažanj. Postavljajte vprašanja, kot so: »Glede na to, kar ste izkusili, katera so po vašem mnenju ključna načela ...?« ali »Kako se to povezuje s tem, kar smo se naučili o ...?« Spodbujajte vrstnike, da se drug drugega učijo o tem, »zakaj« so odkrili. Pogosto se vsem bolje zapomni, ko vrstnik razloži koncept, ki ga je pravkar ugotovil.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 2

Uporaba Kolbovega cikla izkustvenega učenja pri vrstniški facilitaciji

4. faza: Aktivno eksperimentiranje - » Poskusimo bolje «

Zdaj lahko vrstniki preizkusijo svoje novo razumevanje. Dajte jim priložnost, da naučeno uporabijo v novih situacijah ali da druge naučijo, kar so odkrili. To lahko pomeni, da poskusijo isto dejavnost z izboljšavami ali pa načela uporabijo pri povsem drugačnem izzivu.

V tej fazi pride do izraza prava vrstniška facilitacija – izkušeni učenci naravno postanejo učitelji za novejšje člane skupine, kar ustvarja nenehne cikle vrstniškega učenja.

Ustvarjanje cikla

Ne pozabite, da se vsi ne učijo z enakim tempom ali v enakem slogu. Nekateri vrstniki radi takoj začnejo delovati, drugi pa raje najprej opazujejo. Pomagajte ustvariti več vstopnih točk v cikel, vendar poskrbite, da bodo vsi sčasoma izkusili vse štiri faze. Čarovnija se zgodi, ko se vrstniki medsebojno podpirajo v delih, ki se jim zdijo manj naravni.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 3

Bistvene tehnike in orodja za vodenje za vrstniške vzgojitelje

Umetnost postavljanja pravih vprašanj

Najmočnejše orodje v vašem naboru orodij za vodenje pouka ni dajanje odgovorov – temveč postavljanje vprašanj, ki pomagajo vrstnikom, da skupaj odkrijejo odgovore. Namesto da rečete » Ta vozec zavežete takole«, poskusite vprašati » Kaj mislite, da bi ta vozec okrepilo?« ali » Kdo ima idejo, zakaj bi bil ta vozec v tej situaciji boljši?« Odprta vprašanja spodbujajo razprave med vrstniki, zaprta vprašanja pa jih ustavijo. Vprašanja, ki se začnejo z » Kaj če ...?«, » Kako bi lahko ...?« in » Kaj menite o ...?«, vabijo k različnim perspektivam in spodbujajo vrstnike, da gradijo na idejah drug drugega.

Branje sobe: kdaj stopiti naprej, kdaj stopiti nazaj

Učenje branja skupinske dinamike je ključnega pomena za medsebojno vodenje. Bodite pozorni na znake, da se dogaja produktivno medsebojno učenje: ljudje so vključeni, si postavljajo vprašanja, gradijo na idejah in si pomagajo. Ko to opazite, stopite korak nazaj in pustite, da pogovor teče – tudi če gre pogovor v smeri, ki je niste načrtovali.

Vmešajte se, ko opazite varnostne pomisleke, ko ena oseba prevladuje v razpravi ali ko se skupina popolnoma zatakne. Vendar tudi takrat najprej poskusite s tehnikami moderiranja: » Opažam nekaj tihih glasov – kaj si mislite?« namesto da prevzamete pogovor.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 3

Bistvene tehnike in orodja za vodenje za vrstniške vzgojitelje

Ko vaša skupina naleti na zid: Kako se iz njega izvleči

Včasih se bo vaša skupina soočila s temo ali izzivom, pri katerem resnično ne bodo vedeli, kje začeti. Brez panike – to je pravzaprav odlična priložnost za učenje!

Namesto da bi se takoj lotili razlag, poskusite s temi nežnimi spodbudami:

Začnite s tem, kar VEDO: »To je morda novo področje, ampak kakšne izkušnje ste imeli, ki bi lahko bile povezane s tem?« ali »Kaj ste videli v filmih ali slišali od drugih o tem?« Pogosto imajo vrstniki več relevantnega znanja, kot si mislijo.

Uporabite pristop »utemeljenega ugibanja«: »Glede na to, kar smo se do sedaj naučili, kakšno je vaše najboljšo ugibanje o tem, kako bi to lahko delovalo?« To odpravi pritisk, da imate »prav«, in spodbudi eksperimentiranje.

Poskusite s tehniko »razmišljaj na glas«: »Skupaj si pogledjmo možgane – dobrodošle so tudi divje ideje. Kaj vam pride na misel, ko pomislite na ta izziv?« Zapišite si vse predloge brez obsojanja.

Vaša govorica telesa govori glasneje kot besede

V zunanjem okolju vaša fizična prisotnost sporoča veliko. Položaj

Postavite se v višino oči s svojo skupino – sedite na tla ali hlod, namesto da stojite nad njimi.

Uporabljajte odprte kretnje in ohranjajte sproščeno govorico telesa. Ko vrstniki skupaj rešujejo izzive, se uprite želji, da bi se gibali nad njimi. Namesto tega poiščite mesto, kjer lahko opazujete, ne da bi se počutili opazovane.

Vaši izrazi obraza in raven energije določajo ton skupine. Če ste tesnobni ali napeti, bodo vrstniki to opazili. Ostanite mirni in samozavestni, še posebej, ko stvari ne gredo po načrtih.





Co-funded by
the European Union

ENOTA 3

Bistvene tehnike in orodja za vodenje za vrstniške vzgojitelje

Uporaba gradiv iz kompleta orodij kot izhodišč za pogovor

Vaši pripomočki niso besedila, ki bi jim sledili dobesedno. Namesto tega jih obravnavajte kot izhodišča za pogovore in okvire dejavnosti, ki jih lahko vrstniki prilagodijo in si jih ustvarijo po svoje. Preden uvedete katero koli dejavnost, vprašajte skupino, kaj že vedo o temi. Naj njihovo obstoječe znanje in vprašanja vodijo pri predstavitvi gradiva.

Spodbujajte vrstnike, da prilagodijo dejavnosti glede na interese in sposobnosti svoje skupine. Ko nekdo predlaga različico, vprašajte skupino: "Kaj menite, da bi poskusili na ta način?" To krepi odgovornost in vlaganje v učni proces.

Ustvarjanje prostora za različne glasove

Ni vsakdo udobno spregovoriti v skupinah, zlasti na prostem, kjer se nekateri ljudje morda počutijo manj samozavestno. Uporabite tehnike, kot je »razmisli v parih in deli«, kjer ljudje najprej individualno razmislijo, nato se pogovorijo s partnerjem in preden delijo z večjo skupino. To daje tišjim udeležencem več možnosti za obdelavo in prispevanje.

Bodite pozorni na to, kdo ne govori, in jim nežno ustvarite priložnosti: »Sarah, opazila sem, da si imela zamišljen izraz, ko sva se pogovarjali o navigaciji – kaj si mislila?« Nikoli pa ne silite k sodelovanju – nekateri ljudje bolje prispevajo z dejanji kot z besedami.

Moč tišine

Ne bojte se tihih trenutkov po tem, ko postavite vprašanja. Preden znova spregovorite, počasi preštejte do deset. Pogosto najbolj premišljeni odgovori pridejo po premoru, ko imajo vrstniki čas za resen razmislek. Uprite se želji, da bi zapolnili vsako tišino – včasih se najboljše medsebojno učenje zgodi v teh tihih trenutkih, ko ljudje skupaj predelujejo informacije.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 4

Obvladovanje izzivov in skupinske dinamike v vrstniških okoljih

Dominator: Ko en glas preglasi druge

Vsaka skupina ima tisto eno osebo, ki ima vedno kaj povedati, se prvi oglasi ali misli, da ve vse. Čeprav je navdušenje super, lahko dominantni ljudje ustavijo ovirate medsebojno učenje tako, da drugim dajete občutek, da njihovi prispevki niso cenjeni. Vaša naloga ni, da jih utišate, temveč da njihovo energijo produktivno preusmerite. Poskusi s tehnikami, kot so »Hvala za to idejo, Jake. Preden se poglobimo, slišimo, kaj si mislijo drugi« ali »Vidim, da si navdušen/a nad "Tole – ali bi mi bili pripravljene pomagati, da bi vsi imeli priložnost deliti svoje mnenje?" Včasih se dominantnim osebam dodeli posebna vloga (kot je merilec časa ali spodbujalec), kar usmerja njihovo energijo, hkrati pa ustvarja prostor za druge.



Tiha obravnava: Izvabljanje nejevoljnih udeležencev

Nekateri ljudje procesirajo interno in potrebujejo več časa ali drugačne pristope, da se počutijo udobno pri prispevanju. Ne domnevajte, da tišina pomeni odklop – morda globoko razmišljajo ali so negotovi glede svojih idej. Izogibajte se temu, da jih spravljate v negotovost z neposrednimi vprašanji pred vso skupino.

Namesto tega poskusite z njimi pristopiti med aktivnostjo za tih pogovor: »Opazil sem, da si imel zanimiv izraz, ko smo se pogovarjali o gradnji zavetišča – kaj si mislil?« ali ustvarite priložnosti za majhne skupine, kjer se tišji glasovi pogosto pojavijo naravno. Včasih ponujanje neverbalnih načinov prispevanja (kot je prikaz spretnosti ali pomoč z opremo) odpre vrata za verbalno sodelovanje kasneje.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 4

Obvladovanje izzivov in skupinske dinamike v vrstniških okoljih

Konflikti med vrstniki: Ko stvari postanejo osebne



Ko vrstnike združiš v zahtevnih situacijah na prostem, so konflikti neizogibni. Ključno je, da jih hitro obravnavaš, preden zastropijo dinamiko skupine. Večina konfliktov med vrstniki izvira iz nespornostov, različnih komunikacijskih stilov ali občutka, da jih nekdo ne sliši, namesto iz pristne nenaklonjenosti.

Uporabite pristop »loči, razmisli, ponovno poveži«: na kratko ločite konfliktne posameznike, pomagajte vsakemu razmisliti o tem, kaj se je zgodilo, s svojega zornega kota, nato pa vodite pogovor, kjer se lahko drug drugega slišijo.

Postavljajte vprašanja, kot sta »Kaj ste upali, da se bo zgodilo?« in »Kako mislite, da so doživeli to situacijo?« Ne pozabite, vaša vloga ni biti sodnik, temveč pomagati vrstnikom, da se razumejo in najdejo načine za učinkovito sodelovanje.

Izziv avtoritete: "Zakaj bi vas morali poslušati?"

Kot vrstniški izobraževalec ste pogosto po starosti bližje svojim udeležencem kot tradicionalni inštruktorji, kar lahko včasih privede do izzivov vaše avtoritete. To je pravzaprav normalno in zdravo – vrstniki, ki preizkušajo meje, kažejo, da se z vami ukvarjajo kot z resnično osebo in ne le slepo sledijo pravilom.

Neposredno priznajte izziv, vendar se ne zavzemajte za obrambo: »Prav imate, da nisem veliko starejši od vas. Tukaj sem, ker imam nekaj izkušenj s temi dejavnostmi, ki bi lahko bile koristne, ampak iskreno povedano, vsi se učimo skupaj.« Poudarite svojo vlogo moderatorja in ne strokovnjaka ter svojo vrednost pokažite s svojimi veščinami, namesto da zahtevate spoštovanje.



Co-funded by
the European Union

ENOTA 4

Obvladovanje izzivov in skupinske dinamike v vrstniških okoljih

Kulturne in družbene razlike: premoščanje različnih svetov

Izobraževanje na prostem združuje vrstnike iz različnih okolij, včasih pa kulturne ali socialne razlike ustvarjajo nevidne ovire za medsebojno učenje. Nekdo se lahko počuti izključenega, ker nima drage opreme za aktivnosti na prostem, ali pa lahko kulturne razlike vplivajo na komunikacijske sloge ali udobje pri določenih dejavnostih.

Bodite proaktivni pri ustvarjanju vključujočih okolij. Obravnavajte praktične ovire (kot je dostop do opreme) in bodite pozorni na subtilne znake izključenosti. Izkoristite svoj položaj, da izpostavite različne perspektive kot prednosti: » To je zanimivo – kako v vaši družini/kulturi pristopate k reševanju problemov na tak način? « Pomagajte vrstnikom, da razlike vidijo kot priložnosti za učenje in ne kot delitve.

Ko skupinska dinamika preprosto ne deluje

Včasih je kljub vašim najboljšim prizadevanjem kemija v skupini slaba. Morda obstajajo že obstoječi konflikti, raven aktivnosti ne ustreza potrebam skupine ali pa se osebnosti preprosto navzkrižujejo. Ne jemljite tega osebno – skupinska dinamika je kompleksna in ni vedno pod vašim nadzorom.

Pripravite si rezervne strategije: razdelite se v manjše skupine, spremenite fokus dejavnosti ali si vzemite odmor za ponastavitev. Včasih pomaga, če situacijo odkrito priznate: » Danes v naši skupini čutim nekaj napetosti. Kaj bi nam pomagalo bolje sodelovati? « Pogosto vrstniki cenijo iskrenost in bodo pomagali rešiti težave v skupini.



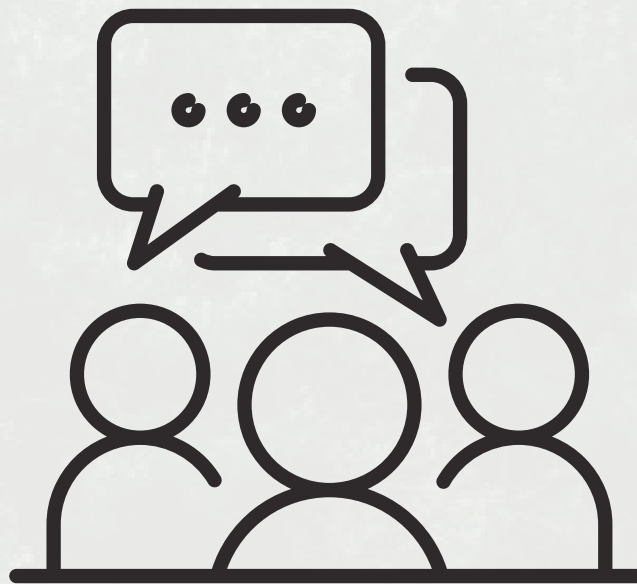
Co-funded by
the European Union

ENOTA 4

Obvladovanje izzivov in skupinske dinamike v vrstniških okoljih

Vedeti, kdaj poiskati podporo

Del učinkovitega vrstniškega izobraževalca je prepoznavanje, kdaj izzivi presegajo vaše izkušnje. Če se konflikti stopnjujejo v osebne napade, če se zdi, da je nekdo resnično v stiski ali če postane varnost pomembna, ne oklevajte in vključite bolj izkušene nadzornike. Ni sramu prositi za pomoč – to kaže na zrelost in daje prednost dobremu počutju udeležencev.





Co-funded by
the European Union

ZAKLJUČEK KOMPLETA ORODIJ

Komplet orodij InsideOut je praktičen vir za mladinske delavce in vrstniške moderatorje, ki podpirajo mlade (15–18 let) z izobraževanjem na prostem. Združuje praktične dejavnosti, reflektivna orodja in preizkušene metode za krepitev samozavesti, čustvene odpornosti in okoljske ozaveščenosti prek izkustvenega učenja in povezanosti z naravo.

Iskreno se zahvaljujemo vsem partnerjem, vzgojiteljem in mladinskim voditeljem, katerih ideje, povratne informacije in izkušnje so oblikovale ta priročnik. Odraža skupno prepričanje v transformativno moč učenja na prostem.

Upamo, da bo uporaba kompleta orodij InsideOut spodbudila rast, samozavest in občutek pripadnosti med mladimi – ustvarila bo prostore, kjer se bodo vsi počutili opolnomočene za vodenje, poslušanje in učenje.

Hvala, ker ste del te poti do močnejših in bolj povezanih skupnosti po vsej Evropi in drugod.

Stiki

PMV	Nemčija	Skavtska zveza Mecklenburga- Predpomorjanske
YYSK	Slovaška	Mladostno Yours SK (https://youthfullyyours.sk/en/home/)
BF	Slovenija	Boljša prihodnost
Nagoni	Bolgarija	Ragina d.o.o.
Prožnost	Slovaška	Flexskill (izpolnite svojo spletno stran)