

INFORMUOTUMO APIE APLINKOS TVARUMĄ FUTBOLE DIDINIMAS

UGDYMO MODULIAI
ŽAIDĖJAMS



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

SUTRUMPINTA **VERSIJA**



LEIDINIO RENGĖJAI:

PARENGĖ

D. Cadeddu, G.M. Frongia, F. Gaviano, A. Martis

BENDRADARBIAUJANT

G. Pinna, A. Scalas, M. Avanzini, C. Bajet Mestre

REDAGAVO

F. Gaviano, M. Avanzini, C. Bajet Mestre

GRAFINIS DIZAINAS

Pedro García Fernández

NUOTRAUKOS

Tdm International + Green Coach Projects



Europos Komisijos parama šio leidinio parengimui nereiškia pritarimo jo turiniui, kuriame atsispindi tik autorių nuomonė, todėl Komisija negali būti laikoma atsakinga už šiame leidinyje pateiktos informacijos naudojimą.



*„Nemanau,
kad futbolo žaidėjų
svarstomos klimato kaitos
priemonės yra politika. Tai yra
mokslas. Tai – turimų faktų
pritaikymas, o ne politinis
pareiškimas.“*

M. Thorsby
Futbolo žaidėjas

TURINYS

Įvadas 5

VADOVO PASKIRTIS 5

1. Bendroji sistema 6

1.1. PROJEKTAS „GREENCOACH“ 6

1.2. PARTNERYSTĖ 7

1.3. PROGRAMA „ERASMUS +“ 8

2. Sportas, aplinka ir ugdymas 9

2.1. ĮVADAS 9

2.2. KOKIE IŠŠŪKIAI KYLA? 9

2.3. SPORTAS, APLINKA IR UGDYMAS 10

2.4. NEFORMALIOJO UGDYMO METODAS 10

3. Užsiėmimai sportininkams aplinkos tvarumo klausimais 12

3.1. Įvadas 12

3.2. Siūlomi apšilimo / aktyvinimo pavyzdžiai 13

3.3. Užduotys 15

3.4. Galutiniam įvertinimui siūlomos priemonės 46



Išvadas **VADOVO PASKIRTIS**

Pradėję įgyvendinti „Erasmus+“ iš dalies finansuojamą projektą „GreenCoach“, kuriame ir parengtas šis vadovas, nuodugniai analizavome sporto pasaulį ir stengėmės išsiaiškinti, ar pagrindiniams su sportu susijusiems subjektams yra žinomos ir suprantamos aplinkosaugos problemos bei jų ryšys su jų sporto šaka.

Esamose su sporto poveikiu aplinkai susijusiose iniciatyvose daugiausia dėmesio skiriama dideliems renginiams ir neatsižvelgiama į kasdienę sporto organizacijų veiklą. Siūlomas sprendimus sunku pritaikyti mažesnėms arba masinio sporto organizacijoms. Be to, dažnai neatsižvelgiama į žaidėjų, sirgalių, šeimų ir personalo individualiose kelionėse išmetamų teršalų kiekį, nes tai sunkiau kontroliuojama ir priklauso nuo individualių vertybių bei sporto bazių naudotojų etikos.

Dėl šios priežasties šiame projekte nusprendėme ieškoti praktinių sprendimų ir pasiūlyti galimų priemonių bei galimybių prie šios problemos sprendimo realiai prisidėti norintiems su sportu susijusiems subjektams: renginių organizatoriams, sporto organizacijoms, sportininkams, darbuotojams, treneriams.

Vienas iš mūsų darbo rezultatų yra šis vadovas: su aplinkosaugos ir tvarumo klausimais sporte susijusių priemonių, idėjų ir informacijos rinkinys.

Šiuo vadovu į nustatytus iššūkius siekiama reaguoti pasiūlant treneriams ar instruktoriams praktinių, dinamiškų, neformalių priemonių, kurias taikant su sportininkais būtų galima kalbėtis apie tokias problemas kaip energijos vartojimas, tvarus judumas ar atliekų tvarkymas jų sportinėje veikloje.

Pilnoje vadovo versijoje (prieinama tik anglų kalba) pateikta išsamesnės informacijos daugeliu susijusių klausimų bei nuorodų. Nors tai ir nėra privaloma, šiuo vadovu galėtų būti remiamasi kaip medžiaga organizuojant užsiėmimus dalyviams. Konkrečiais klausimais besidomintiems asmenims šis vadovas padėtų dar labiau įsigilinti į šias temas.

Linkime malonaus skaitymo ir tikimės, kad šis vadovas bus jums naudingas!

1

Bendroji sistema



1.1 PROJEKTAS „GREENCOACH“

Projektas „Greencoach“ – 36 mėnesių trukmės projektas, skirtas aplinkosaugos organizacijoms, formaliojo ir neformaliojo švietimo paslaugų teikėjams bei sporto federacijoms. Juo sporto organizacijų poveikio aplinkai problemą siekiama spręsti į kasdienės veiklos valdymą įtraukiant lyginamosios stebėsenos sistemą ir geresnius tvarumo užtikrinimo metodus.

Siekiant šio tikslo, buvo kuriamos įvairios priemonės:

- Patogi internetinė lyginamosios analizės ir stebėsenos sistema tvarumo planams įgyvendinti ir poveikiui aplinkai mažinti, ypatingą dėmesį skiriant tam, kad žaidėjai, žiūrovai ir darbuotojai naudotųsi tvaresnėmis transporto rūšimis.
- Kokybės ženklas, sudarantis sporto organizacijoms galimybę pabrėžti savo įsipareigojimą siekti tvarumo ir jį įtraukti į savo organizacijos įvaizdį bei komunikacijos strategiją.
- Du ugdymo moduliai skirtingoms tikslinėms grupėms.
- Įrodymais pagrįstas tyrimas ir veiksmų planas sporto klubams, siekiantiems mažinti savo poveikį aplinkai.

Pagrindinė projekto tikslinė grupė – sporto organizacijos, kurioms kaip partneriai atstovauja 5 nacionalinės futbolo asociacijos, taip pat sportininkai, šeimos, žiūrovai ir darbuotojai. Projekte šių tikslinių grupių gebėjimai stiprinami pasitelkiant ugdymo ir mokymo modulius, skirtus tvariam sporto organizacijų valdymui skatinti. Konsorciumą sudaro aštuoni partneriai: penkių skirtingų šalių (Belgijos, Lietuvos, Norvegijos, Prancūzijos ir Švedijos) futbolo asociacijos ir tvarumo, švietimo ir jaunimo įgalinimo srityse besispecializuojančios Ispanijoje bei Italijoje įsikūrusios pelno nesiekiančios ir akademinės organizacijos.



1.2 PARTNERYSTĖ

„GreenCoach“ sudaro aštuoni partneriai: penkių skirtingų šalių (Belgijos, Prancūzijos, Lietuvos, Norvegijos ir Švedijos) futbolo asociacijos ir tvarumo, švietimo ir jaunimo įgalinimo srityse besispecializuojančios Ispanijoje bei Italijoje įsikūrusios pelno nesiekiančios ir akademinės organizacijos.

KOORDINATORIUS

„Ecoserveis“ (Ispanija)



TECHNINIAI PARTNERIAI

„TDM2000 International“ (Italija)



Šv. Anos pažangiųjų studijų aukštoji mokykla (Sant'Anna School of Advanced Studies, SSSA) (Italija)



FUTBOLO ASOCIACIJOS

Norvegijos futbolo asociacija



Association des Clubs Francophones de Football (ACFF) (Belgija)



Švedijos futbolo asociacija



Lietuvos masinio futbolo asociacija (LGFA)



Prancūzijos futbolo federacija (FFF)



1.3 PROGRAMA „ERASMUS +“

„Erasmus+“ – tai ES programa, skirta švietimui, mokymui, jaunimui ir sportui Europoje remti. Ji suteikia europiečiams galimybę studijuoti, mokytis, įgyti patirties ir savanoriauti užsienyje. Programoje „Erasmus+“ pagrindinis dėmesys skiriamas ne tik studentams. Sujungus septynias ankstesnes programas, ją sudaro įvairiems asmenims ir organizacijoms skirtos priemonės.

Programa siekiama prisidėti prie ekonomikos augimo, darbo vietų kūrimo, socialinės lygybės ir įtraukties strategijos „Europa 2020“, taip pat prie ES bendradarbiavimo švietimo ir mokymo srityje strateginės programos „ET 2020“ tikslų. Programa „Erasmus+“ taip pat siekiama skatinti tvarų partnerių vystymąsi aukštojo mokslo srityje ir prisidėti prie ES jaunimo strategijos tikslų įgyvendinimo.

Tarp įvairių programos „Erasmus+“ pagrindinių veiksmų yra vienas, skirtas sportui: juo įvairioms sporto ir ne tik sporto organizacijoms bei dalyviams sudaroma galimybė plėtoti, perduoti ir įgyvendinti novatorišką praktiką skirtingose su sportu ir fiziniu aktyvumu susijusiose srityse.

Šiomis priemonėmis siekiama skatinti ir finansuoti „Bendradarbiavimo partnerystes“, t. y. novatoriškus projektus, kuriais siekiama:

- Kovoti su dopingo vartojimu masiniu lygmeniu, ypač rekreacinėje aplinkoje, pavyzdžiui, mėgėjiškame sporte ir kūno rengyboje;
- Remti susitarimų dėl rungtynių baigties prevenciją ir didinti prieš juos kovojančių suinteresuotųjų šalių informuotumą;
- Remti smurto, rasizmo ir netolerancijos sporte prevenciją, šviečiamąsias ir novatoriškas kovos su smurtu, rasizmu ir netolerancija sporte priemones;
- Remti ES politikos dokumentų, pavyzdžiui, rekomendacijų, gairių, politikos strategijų ir kitų (pvz., ES fizinio aktyvumo gairių, ES gairių dėl antrosios sportininkų karjeros, gero sporto valdymo principų ir kt.) įgyvendinimą sporto srityje ir kitose susijusiose politikos srityse.



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

2

Sportas, aplinka ir ugdymas



2.1 ĮVADAS

Sporto pasaulis pagal apibrėžimą yra glaudžiai susijęs su gamta ir aplinka. Kai kuriose sporto šakose šis ryšys akivaizdus, nes jomis užsiimama lauke, esant tam tikroms sąlygoms: pavyzdžiui, slidinėjimas ar krosas būtų neįmanomas be natūralios gamtos sporto renginiams organizuoti. Kitais atvejais šis ryšys yra dar ryškesnis, nes tam tikroms sporto šakoms būtina sveika aplinka. Tai būtina, pavyzdžiui, laisvajam laipiojimui, banglenčių sportui ir daugumai atviroje jūroje praktikuojamų sporto šakų. Be to, kiekviena sporto šaka glaudžiai susijusi su aplinka ir tuo pačiu metu daro jai didelį poveikį.

Bet kuriam sportui būtini įvairūs daiktai: marškinėliai, kamuoliai, lazdos, raketės, banglentės, kimono, bėgimo bateliai, šalmai ir pan. Jų, kaip ir bet kurių sporto pasaulyje naudojamų priemonių (sporto šakai skirtų teritorijų, stadionų, sporto renginiuose vartojamo maisto ir kt.) gamyba turi savo kainą energijos, vandens ir kitų jiems sukurti naudojamų išteklių prasme. Be to, šių daiktų nebenaudojant pagal paskirtį, visus juos būtina optimaliai utilizuoti, o tai irgi didžiulis iššūkis.

Skirtingose sporto šakose taip pat naudojamas apšvietimas, laistymas ir šildymo sistemos, o sudarant optimalias sąlygas sportuoti taikomi kiti tam tikroms šakoms specifiniai procesai. Vertinant šios veiklos galimą poveikį aplinkai, visa tai turi savo kainą.

Akivaizdu, kad didžiųjų sporto renginių, kaip antai olimpinių žaidynių ar pasaulio futbolo čempionato, poveikis daug didesnis nei masinio futbolo. Nepaisant to, informuotumą didinti, problemas aiškinti ir bendrų sprendimų ieškoti svarbu visais

lygmenimis, nes pokyčiai visuomet prasideda nuo kiekvieno iš mūsų ir nuo galimo mūsų indėlio.

Šiuo modulių siekiama suteikti informacijos ir praktinės medžiagos žaidėjams, t. y. žaidžiantiems ir rungtynėse dalyvaujantiems sportininkams. Konkrečiau kalbant, šis dokumentas skirtas sporto centrų naudotojams. Panašus modulis parengtas ir sporto centrų pedagogams bei darbuotojams. Abiejuose moduluose nagrinėjami klausimai, dėl kurių verta susimąstyti sporto organizacijoms ir sporto renginių organizatoriams, taip pat nuolatiniais jų dalyviams ir lankytojams – sportininkams, sirgalams – bei kitiems su šia sritimi susijusiems asmenims, galintiems daryti įtakos savo veiksmams ir idėjomis. Svarbiausia, kad šiuose dviejuose moduluose siūlomos veiklos ir priemonės būtų pritaikytos konkrečiai tikslinei auditorijai: galutiniams naudotojams arba renginių organizatoriams.

2.2 KOKIE IŠŠŪKIAI KYLA?

Nors sporto nauda jame dalyvaujantiems ir juo besidomintiems asmenims neabejotinai labai didelė, jame kyla ir galimų problemų.

Galbūt jos dar nėra visiškai akivaizdžios, tačiau neabejotinai gali prisidėti prie didėjančių pasaulinių aplinkosaugos problemų.

Pripažįstant, jog būtina aiškinti sporto veiklos poveikį aplinkai ir jį spręsti, reikėtų atsižvelgti į keletą aspektų.

Šiame vadove aptariamos **6 skirtingos sritys**, pradedant bendresniu sporto renginių ir veiklos poveikio aplinkai aptarimu („Poveikis aplinkai“) ir baigiant ypač aktualia plastiko vartojimo tema, nes tai daro itin didelį poveikį atliekų tvarkymui. Taigi, vadovą sudaro šie skyriai ir nagrinėjami klausimai:

- Poveikis aplinkai
- Atliekų tvarkymas
- Energijos vartojimas
- Vandens vartojimas
- Tvarus judumas
- Plastiko vartojimas

2.3 SPORTAS, APLINKA IR UGDYMAS

Mūsų įsitikinimu, vienas iš geriausių sprendimų yra ugdymas. Informuotumo didinimas, sporto keliamas aplinkosauginės problemos ir sporto poveikį aplinkai padedančios suprasti žinios ir priemonės yra vienas iš pagrindinių žingsnių link teisingo kelio, kuris gali nuvesti link realaus problemų sprendimo ir žalos mažinimo arba net jos išvengimo.

Iš ankstesnių priemonių žinome, kad nauda žmonėms ir pačiai gamtai nepasijus iš karto – prireiks laiko informacijai įsisavinti, apdoroti ir įpročiams išsiugdyti, tačiau tai tikrai puikus atsakymas į tam tikrus klausimus, nors ir reikalaujantis bendrų pastangų bei kantrybės. Todėl numatėme priemones, kurias taikant sporto srityje būtų didinamas informuotumas pagrindiniais aplinkosaugos klausimais, ypač tais, kurie aktualūs dalyvių / sportininkų realiai veiklai.

Numatytose ugdymo priemonėse pagrindinis dėmesys skiriamas aplinkosaugos problemoms ir sprendimams, o sportinė veikla vartojama perkeltine reikšme arba kaip bendra žaidybinė priemonė siekiant geriau suprasti praktinę šių klausimų pusę. Mes šiuos klausimus sprendžiame laikydamiesi šio požiūrio:

- Kolektyvinis problemų nustatymas ir aiškinimasis, kiek jos yra suvokiamos dalyviams;
- Problemų praktinio aktualumo aiškinimasis (taikant skirtingas veiklas, modeliavimą, viktorinas ir pan.);
- Patirties refleksija ir ko galėtume iš to pasimokyti;
- Aiškinimasis, kaip šie klausimai atsispindi dalyvių sportiniame ir kasdiniame gyvenime;
- Aiškinimasis, ką sprendžiant šias problemas galėtų nuveikti dalyviai, jų klubai ir kitos organizacijos;
- Bendrų arba atskirų veiksmų planavimas;
- Bendros patirties ir išvadų vertinimas.

Problemą sprendžiamą taikant **Kolbo mokymosi ciklu**¹, pagrįstą metodą ir užtikrinama, kad ši patirtis būtų kuo naudingesnė dalyviams. Svarbu atkreipti dėmesį tai, kad pagal mūsų ugdymo metodą (kaip išsamiau bus pristatyta tolesniame poskyryje) dalyviai yra skatinami mąstyti ir suvokti, ką galima padaryti, ugdyti savo įpročius ir bandyti aktyviau siekti pokyčių, o ne vien išdėstomos plačios akademinės žinios atitinkamomis temomis. Taigi, iš esmės keisti reikia žmonių elgesį ir iš dalies jų gebėjimą šiuos pokyčius vykdyti, o ne dėstyti jiems vien teorines žinias.

2.4 NEFORMALIOJO UGDYMO METODAS

Neformalųjį ugdymą galima apibrėžti kaip sistemingą ugdymo metodiką, kurioje pirmenybė teikiama dinamiškiems, kūrybiškiems bendradarbiavimu pagrįstiems mokymosi metodams (pvz., vaidmenų žaidimams, modeliavimui, piešimui ir grupinėms diskusijoms), o ne formaliajam ugdymui, kurį sudaro paskaitos ir nustatyti mokymosi etapai.

Jis skiriasi nuo **neformaliojo mokymosi** (atitinkamais atvejais jis gali būti įtrauktas į mūsų programas), kuris yra nesistemingas, susijęs su visais kasdiniame šeimos ir darbiname gyvenime, laisvalaikio ir sporte įgytais įgūdžiais, nėra pagrįstas tikslais, motyvais arba programomis ir galimai nesusijęs su sąmoningu ketinimu mokytis ar net suvokimu, kad yra mokomasi.

¹ Stice, J. E. (1987). Using Kolb's Learning Cycle to Improve Student Learning. *Engineering education*, 77(5), 291-96.

Neformalusis ugdymas, priešingai, yra sąmoningas, savanoriškas, visais atvejais pagrįstas sistemingomis programomis, tvarkaraščiais, valdomu laiku, nustatytais tikslais ir vertinimo ciklu.

Neformaliojo ugdymo programoms būdingos **ypatybės**:

- **Vykdomos ne oficialiose patalpose.** Priešingai nei formaliojo ugdymo programos, kurios dėstomos mokyklose ar universitetuose, šios programos paprastai gali būti vykdomos įvairiose vietose, pavyzdžiui, gamtoje arba mūsų atveju – futbolo / sporto aikštynuose.
- **Nehierarchinės.** Mokymosi pagal neformaliojo ugdymo programas procese numatyta, kad instruktoriai / užsiėmimų vedėjai būtų tame pačiame lygyje kaip „besimokantieji“ arba dalyviai. Visi gali mokytis vieni iš kitų, o instruktorius yra labiau patarėjas (reikiama atvejais suteikiantis teorinės informacijos ir įžvalgų) nei mokytojas.
- **Savanoriškos.** Veiklos pagal šias programas niekada nebūna privalomos, tačiau dalyviai turėtų būti motyvuoti jose dalyvauti.
- **Vykdomos saugioje erdvėje.** Iš pat pradžių svarbu tinkamai suformuoti komandą, kurioje kiekvienas jaustųsi saugus ir gerbiamas, nes bus būtina, kad prisidėtų kiekvienas, nesigėdydamas išreikšti kitokią nuomonę ir nebijodamas suklysti.
- **Parengtos remiantis konkrečiais tikslais.** Kaip minėta, neformalusis ugdymas visais atvejais yra sistemingas ir kiekvienai veiklai yra nustatomi jai baigiantis pasiektini tikslai, kuriuos galima įvertinti pabaigoje.
- **Ugdymo tikslai.** Nors kai kurie užsiėmimai gali būti žaidybiniai ar juokingi, smagumas neturėtų būti galutiniu neformaliojo ugdymo tikslu, o tik padėti dalyviams mėgautis mokymusi. Pagrindinis visų veiklų tikslas – suteikti mokymosi patirties ir padėti užtikrinti kuo didesnę jos efektyvumą (pvz., komandai stiprinti skirtomis veiklomis).
- **Patirtinės.** Neformaliajame ugdyme pirmenybė teikiama praktikai, o ne teorijai. Siekiama, kad dalyviai įgytų patirties (modeliuodami, per žaidimus, bendrai generuodami idėjas tam tikra tema), po to ją apmąstyti, aptardami su treneriu / instruktoriumi, bei nustatytoms problemoms ieškotų sprendimų, kuriuos būtų galima sistemingai taikyti kasdieniame gyvenime. Dalyviai visais atvejais turėtų būti kviečiami „mokytis veikiant“.
- **Skatinančios kūrybiškumą ir dalyvavimą.** Užduotys parengtos taip, kad dalyviai

pasitelktų kūrybiškumą ir vaizduotę. Kuo labiau dalyviai skatinami dalyvauti diskusijose ir darbe, tuo daugiau naudos visa grupė pasisems iš vieni kitų žinių bei idėjų.

- **Orientuotos į besimokantįjį.** Veiklose visais atvejais pagrindinis dėmesys turėtų būti skiriamas dalyvių poreikiams atsižvelgiant ne tik į tikslus, bet ir jų gebėjimus bei žinias. Siekiant didžiausio veiksmingumo, viskas turėtų būti pritaikyta atitinkamai dalyvių grupei.
- **Holistinis požiūris.** Nors formaliajame ugdyme pirmenybė teikiama teorinėms žinioms, o ne praktikai, neformaliajame ugdyme siekiama ugdyti tris mokymosi dimensijas: žinias (arba tai, kas įgyjama protiniais gebėjimais), įgūdžius (tai, kas atliekama rankomis) ir nuostatas (vidinę elgseną ir vertybes).
- **Bendradarbiavimas, o ne konkurencija.** Užduot bandžius išsiaiškinti geriausią „klasės mokinį“, pagal mūsų metodą dirbama grupėje ir bendradarbiaujant kartu mokomasi, nesiaiškinama, kas tam tikra tema turi daugiau žinių. Svarbiausia yra mokytis, todėl tai, kad kas nors žino mažiau, niekada neturėtų būti kliūtis. Jeigu yra tam tikrą temą puikiai išmanančių dalyvių, jų reikėtų paprašyti patirtimi pasidalyti su kitais.
- **Įsivertinimas ir jokių pažymių ar diplomų.** Pagal parengtus ugdymuosius užsiėmimus negalima vertinti dalyvių pasiekto lygio. Vietoj to vertinimo procesą turėtų sudaryti įsivertinimas, kad dalyviai patys suprastų, ko išmoko užsiėmimų metu. Dėl šios priežasties negalima taikyti jokių taškų, pažymių ar rengti kokio nors pobūdžio egzaminų.

Neformaliajame ugdyme taip pat taikomi šie mokymosi metodai ir **konkretūs mokymosi uždaviniai**:

- Mokymasis mokytis
- Mokymasis individualiai ir grupėje
- Vienodas dėmesys mokymosi metodams ir turiniui
- Įgytų žinių ir įgūdžių taikymas praktikoje
- Gebėjimo dalyvauti visuomeniniame gyvenime ugdymas
- Gebėjimo prisitaikyti ugdymas
- Gebėjimo priimti asmeninę ir kolektyvinę atsakomybę ugdymas
- Gebėjimo išsikelti tikslus ir jų siekti ugdymas
- Mokymasis save motyvuoti

3

Užsiėmimai sportininkams aplinkos tvarumo klausimais



3.1 Įvadas

Pateikiamas rinkinys užsiėmimų, kurie parengti arba pritaikyti remiantis kitais neformaliojo ugdymo vadovais ir ankstesne veikla arba specialiai parengti projektui „GreenCoach“. Tikimasi, kad užsiėmimuose dalyvaus sporto praktikai. Visus sąrašė esančius užsiėmimus planuojama įgyvendinti pagal **šią struktūrą**:

1. **Apšilimas / aktyvinimas*** – paprastai vykdomas padedant dalyviams susipažinti, padidinti grupės energijos ar entuziazmo lygį, paskatinti komandos formavimąsi arba pradėti galvoti apie tam tikrą temą. Be to, įrodyta, kad fizinė veikla prieš pradedant samprotauti grupėje padeda dalyviams geriau susikaupti ir išlaikyti dėmesį. Priemonių sąrašas pateiktas 3.2 skirsnyje.
2. **Įvadas**** – visi dalyviai į temą pradeda gilintis nuo diskusijos, bendro idėjų generavimo arba pokalbio, kurį neformalioje aplinkoje veda užsiėmimo vedėjas. Jeigu jau buvo galimybė su dalyviais pasikalbėti konkrečiomis užsiėmimų temomis, šią dalį galima praleisti ir pagrindinę veiklą vykdyti be įvado.
3. **Pagrindinė veikla** – konkrečiam tikslui skirta fizinė veikla.
4. **Aptarimas** – užsiėmimo vedėjo vedama diskusija, kuria siekiama paskatinti dalyvius apmąstyti savo jausmus ir anksčiau atliktos veiklos prasmę.

5. **Galutinis vertinimas** – etapas, kuriame dalyvių prašoma įvertinti visą užsiėmimą; jis pedagogams ir užsiėmimų vedėjams naudingas siekiant geriau suprasti siūlomos užduoties stipriąsias ir silpnąsias puses. Priemonių sąrašas pateiktas 3.4 skirsnyje.

Siūlomą struktūrą galima keisti ir pritaikyti pagal konkrečius dalyvių poreikius, taip pat atsižvelgiant į užsiėmimo vedėjų siekiamą galutinį tikslą. Pirmoje užduoties aprašymo dalyje „Sudėtingumo lygis“ reiškia dalyvių gebėjimų, būtinų norint sėkmingai užbaigti užduotį, lygį.

ATKREIPTI DĖMESĮ

Visi užsiėmimai turėtų būti vykdomi laikantis nacionalinio lygmens nuostatų ir sporto federacijų taisyklių dėl koronavirusinės ligos (COVID-19) prevencijos ir jos plitimo mažinimo. Rengiant užsiėmimus, turėtų būti atsižvelgiama į taikomas bendrąsias rekomendacijas.

3.2

Siūlomi apšilimo / aktyvinimo pavyzdžiai

Jeigu kaip pagrindinė veikla numatomos sunkios fizinės užduotys dalyviams, apšilimą / aktyvinimą siūloma rengti po įvado / diskusijos ir prieš pat pagrindinę veiklą. Pateikiamas pasiūlymų ir idėjų sąrašas.

1. Pavadinimas: „Evoliucija“

Tikslas: padidinti grupės energiją, padėti jai susimaišyti ir pasiūlyti draugiškai parungtyniauti.

Laikas: bent 5 minutės

Priemonės/sąlygos: erdvi patalpa / atvira erdvė

Taisyklės: tai – paprasčiausia „akmens–popieriaus–žirklių“ pobūdžio rungtis. Visi pradeda nuo žemiausio lygio (žuvies), tačiau kam nors laimėjus, iš karto pereinama į kitą lygį. Kiekvieną žaidimą laimi į aukštesnį lygį perėjęs žaidėjas, o pralaimi tas, kas nukrenta į žemesnį lygį. Dalyviai gali žaisti tik su tais, kurie yra tame pačiame evoliucijos lygyje. Kitų lygis nustatomas pagal tam tikrą pozą / veiksmą / garsą. Todėl dalyvis daugiau konkurentų gali rasti stebėdamas, ar jie daro tą patį.

Evoliucijos grandinė:

- Žuvis – imituojamas plaukimas
- Pelė – pirštais imituojami pelės ūsai
- Beždžionė – imituojamas beždžionės balsas ir judesiai
- Žmogus – žaidimas laimėtas

Rekomendacijos: vedėjas gali paraginti dalyvius judėti greitai, kad kiekvienas galėtų kelis kartus pakilti ir nusileisti evoliucijos laiptais. Dėl evoliucijos / devoliucijos niekas negali žaisti tik su savo draugais, nes vienaip ar kitaip jų draugai gana greitai atsiders kitame lygyje. Evoliucijos grandinėje tikėtinas kelių lygių pakilimas arba nukritimas.

2. Pavadinimas: „Judink virvę“

Tikslas: prisiminti dalyvių vardus, dirbti kaip komanda ir kurti gerą atmosferą

Laikas: 5-10 minučių (atsižvelgiant į dalyvių skaičių)

Priemonės/sąlygos: virvė / lynas, medžiagos skiautė / skarelė

Taisyklės: dalyviai stovi ratu laikydami virvę rankose.

Prie virvės pritvirtinta skarelė. Užduoties vedėjui ištarus vieno iš dalyvių vardą, visi žaidėjai turi stumti virvę taip, kad skarelė atsidurtų pas tą dalyvį, kurio vardas ką tik buvo ištartas. Virvę leidžiama slinkti tik smiliumi. Žaidžiant svarbiausia kuo greičiau slinkti virvę ir pakartoti kuo daugiau vardų.

Rekomendacijos: šią užduotį galima pasunkinti, liepiant virvę su skarele laikančiam dalyviui tuo pačiu metu pasakyti priešingoje pusėje stovinčio žmogaus vardą. Arba dalyvis gali pasakyti kito šalia stovinčio dalyvio vardą. Jeigu dalyviai jau žino visų grupės narių vardus, galima paprašyti vietoj vardų pasakyti gimimo dieną ir mėnesį.

3. Pavadinimas: „Vardų ruletė“

Tipas: ledams pralaužti, įvadinė

Tikslas: geriau susipažinti ir sužinoti, ką kiekvienas mėgsta

Laikas: apie 20-30 min.

Priemonės/sąlygos: nėra

Taisyklės: visi stovi ratu šalia vienas kito. Žaidimas pradedamas vienam dalyviui pasakant savo vardą ir jį (ją) apibūdinantį iš tos pačios raidės prasidedantį būdvardį. Tą patį daro kitas žaidėjas, tačiau prieš pasakydamas savo vardą ir būdvardį, turi pakartoti visus kitų žaidėjų jau pasakytus vardus ir būdvardžius.

Rekomendacijos: šį metodą galima taikyti pakartotinai, net periodiškai, prieš pradedant kitas veiklas arba jas pabaigus. Kad padrąsintų dalyvius, pradėti turėtų užduoties vedėjas.

4. Pavadinimas: „Rankų mazgas“

Tikslas: paskatinti dalyvius kartu rasti problemos sprendimą

Laikas: 5-30 minučių (atsižvelgiant į dalyvių skaičių)

Priemonės / sąlygos: Nėra

Taisyklės: dalyviai sustoja ratu petys į petį. Jų paprašoma užmerkti akis, lėtai judėti link centro ir susirasti kito žaidėjo ranką.

Galiosiausiai kiekviena ranka turi būti susikibusi su kito žaidėjo ranka. Kai visi bus susikibę rankomis, galima atsimerkti ir pasižiūrėti, kas gavosi. Šioje užduotyje svarbiausia išnarplioti rankų mazgą nepaleidžiant

rankų, kad galiausiai visi liktų stovėti ratu taip, kaip iš pradžių.

Rekomendacijos: geriausi ir sudėtingiausi mazgai gaunasi, kai dalyviai pirmiausia siekia rankų, kurios yra nuo jų toliausiai. Užduočiai pasunkinti kai kuriems žaidėjams galima užrišti akis arba paprašyti neištarti nei žodžio.

5. Pavadinimas: „Pataikyk į taktą“

Tikslas: padidinti dalyvių energijos lygį

Laikas: 10 minučių

Priemonės / sąlygos: erdvi patalpa

Taisyklės: dalyviai atsitiktine tvarka atsistoja patalpoje. Vedėjas pasiruošia duoti skirtingus ženklus, rodančius, ką visi turės daryti. Vedėjui vieną kartą suplojus, dalyviai žengia vieną žingsnį; suplojus du kartus, reikia pašokti į viršų; po trijų suplojimų atsiklaupama; vedėjui švilptelėjus, visi turi leisti kokią nors garsą ir ištiesti rankas į šonus.

Rekomendacijos: grupei duodami signalai ir jų reikšmės gali būti ir kitokie. Prieš pradedant žaidimą svarbu vieną ar du kartus padaryti kiekvieną judesį, kurį visi turės atlikti po sutarto signalo.

6. Pavadinimas: „Nindzė“

Tikslas: sukurti teigiamą energiją ir pralaužti ledus grupėje

Laikas: 5-20 minučių (atsižvelgiant į grupės dydį)

Priemonės / sąlygos: nėra

Taisyklės: dalyviai sustoja ratu. Vedėjas žaidimą pradeda į priekį ištiestomis rankomis parodydamas į kurį nors grupės narį ir sakydamas „hai“. Dalyvis, į kurį parodyta, turi pakelti rankas į viršų ir pasakyti „ha“. Šalia jo stovintys du dalyviai turi jį „nukirsti“ sušukdami „ho“. Dalyvis, kuris ištara „ha“, žaidimą tęsia vėl parodydamas į kitą rate stovintį dalyvį ir sušukdamas „hai“. Žaidimas taip tęsiamas tol, kol kas nors suklysta arba per ilgai nesureaguoja. Tokiu atveju toks žaidėjas pašalinamas iš žaidimo, o žaidžiama tol, kol lieka 3 žmonės.

Rekomendacijos: žaidimo pradžioje vedėjai turėtų parodyti, kaip žaisti, kad kiti greičiau suprastų ir išmoktų. Iš pat pradžių iš žaidimo niekas neišmetamas, nes jam išmokti reikia šiek tiek laiko. Jei žaidžiama pernelyg lėtai, vedėjai turėtų paraginti žaisti greičiau, nes tik tada tampa įdomu ir net juokinga.



3.3 Užduotys

Užduočių lentelė

„Pakartotinis panaudojimas - perdirbimo galimybės išsaugant tvarią aplinką“	 SUNKUMO LYGIS: 3	 ATLIEKŲ TVARKYMAS	 PLASTIKO VARTOJIMAS	Puslapis 17
„Gyvenam plastike... ar ne fantastika?“	 SUNKUMO LYGIS: 3	 PLASTIKO VARTOJIMAS		Puslapis 20
„Vištienos sumuštinis“	 SUNKUMO LYGIS: 3	 ATLIEKŲ TVARKYMAS		Puslapis 25
„Elektromiestas“	 SUNKUMO LYGIS: 4	 ENERGIJOS VARTOJIMAS		Puslapis 29
Perfrazuok, perdirbk ir vėl naudok	 SUNKUMO LYGIS: 3	 ATLIEKŲ TVARKYMAS		Puslapis 31
„Laiptai į žalią dangų“	 SUNKUMO LYGIS: 3	 POVEIKIS APLINKAI		Puslapis 33
„Tvaraus judumo skeneris“	 SUNKUMO LYGIS: 3	 TVARUS JUDUMAS		Puslapis 37
„Suirimo laikas“	 SUNKUMO LYGIS: 3	 ATLIEKŲ TVARKYMAS	 POVEIKIS APLINKAI	Puslapis 40
„Daugiausia vandens suvartoja ...“	 SUNKUMO LYGIS: 3	 VANDENS VARTOJIMAS		Puslapis 43

Užduočių šablono paaiškinimas

- 1 **Pavadinimas:** aprašytos užduoties pavadinimas.
- 2 **Temos:** užduotyje aptariamų temų (pagal vadove pateiktą temų sąrašą) sąrašas.
- 3 **Sudėtingumo lygis:** užduoties sudėtingumo lygis pagal dalyvių žinių ir supratimo lygį.
- 4 **Veiklos tipas:** statiška, dinamiška ar judri veikla bei naudojami metodai (idėjų generavimas (minčių lietus), modeliavimas ir kt.)
- 5 **Tikslinė grupė:** grupė, kuriai skirta arba labiausia tinka atitinkama užduotis.
- 6 **Grupės dydis:** veiklai pagal planą atlikti rekomenduojamas dalyvių skaičius.
- 7 **Laikas:** rekomenduojama veiklos trukmė.
- 8 **Vieta:** veiklai vykdyti reikalinga vieta.
- 9 **Dalyvaujantys darbuotojai:** veiklai vykdyti reikalingų vedėjų, instruktorių ir (arba) kitų darbuotojų skaičius.
- 10 **Kalba:** kalba, kuria turėtų būti vykdoma veikla.
- 11 **Pagalbinės priemonės:** užduočiai reikalingos pagalbinės priemonės (t. y. kamuoliai, rašikliai, žymekliai, popierius ir pan.).
- 12 **Tikslai:** veiklos tikslai; ko šia veikla siekiama.
- 13 **Apžvalga:** bendras veiklos apibūdinimas.
- 14 **Veikla:** išsamus veiklos plano aprašymas.



„Pakartotinis panaudojimas: perdirbimo galimybės išsaugant tvarią aplinką“

TEMOS: atliekų tvarkymas; plastiko naudojimas



SUDĖTINGUMO LYGIS:

VEIKLOS TIPAS: statiška (idėjų generavimas, aptarimas); judri (bėgimas, žaidimas su kamuoliu)

TIKSLINĖ GRUPĖ: sportininkai, sportuojantis jaunimas – 15-35 metų amžiaus

GRUPĖS DYDIS: 20-25 dalyviai

LAIKAS: 1 valanda

VIETA: atvira erdvė / futbolo ir (arba) salės futbolo aikštė

DALYVAUJANTYS DARBUOTOJAI: 2 vedėjai + (neprivalomai) 2 padedantys darbuotojai

KALBA: siekiant užtikrinti užsiėmimo veiksmingumą, visa veikla bus vykdoma dalyvių gimtąja kalba

PAGALBINĖS PRIEMONĖS: brošiūros, lipdukai, lankstinukai, ištraukiami mobilūs stendai, dalyvių sąrašas, rašikliai, didelio formato bloknoto lapai, plastikiniai kūgiai, kamuoliai, vėliavėlė, kortelės, kartoninės dėžutės, lipni juosta, pieštukai, švilpukai, futbolo vartai

TIKSLAI:

- Stiprinti jaunimo ir (arba) sportininkų visuomeniškumą ir atsakomybės jausmą.
- Didinti informuotumą apie šiukšlių rūšiavimo svarbą ir teigiamą poveikį.
- Pabrėžti kasdienių veiksmų poveikį aplinkai.

APŽVALGA: šia veikla siekiama sudaryti dalyviams galimybę suvokti atliekų rūšiavimo ir tikslių rūšiavimo taisyklių žinojimo svarbą, pabrėžti kasdienių veiksmų poveikį aplinkai. Užsiėmime bus ugdomi ir tam tikri papildomi įgūdžiai, pavyzdžiui, komandinis darbas, sprendimų priėmimas, lyderystė, sportiškumas.

VEIKLA

1. Įvadas / idėjų generavimas

Laikas: 10 minučių

Užduotis pradedama vedėjams ir dalyviams patogiai sustoiant ratu. Vedėjas įvadinį pokalbį pradeda užduodamas dalyviams klausimą: „Pagalvokite apie aplinkos apsaugą. Koks pirmas žodis jums ateina į galvą?“ Visi žodžiai / sąvokos užrašomi didelio formato bloknoto lape / lentoje. Po trumpos diskusijos vedėjas padeda dalyviams šią sąvoką apibrėžti ir taip pat pateikia oficialų apibrėžimą:

„Veikla, kuria, užkertant kelią teršalų išmetimui arba mažinant aplinkoje esančius taršias medžiagas, siekiama palaikyti arba atkurti aplinkos kokybę. Tai gali būti: a) prekių ar paslaugų charakteristikų keitimas; b) vartojimo modelių keitimas; c) gamybos metodų keitimas d) atliekų apdorojimas arba šalinimas atskiruose aplinkos apsaugos įrenginiuose; e) perdirbimas; f) kraštovaizdžio ir ekosistemos būklės blogėjimo prevencija.“

Šaltinis: Glossary of Environment Statistics, Studies in Methods, Series F, No. 67, United Nations, New York, 1997.

2. Apšilimas / aktyvinimas*

Laikas: 5 minučių

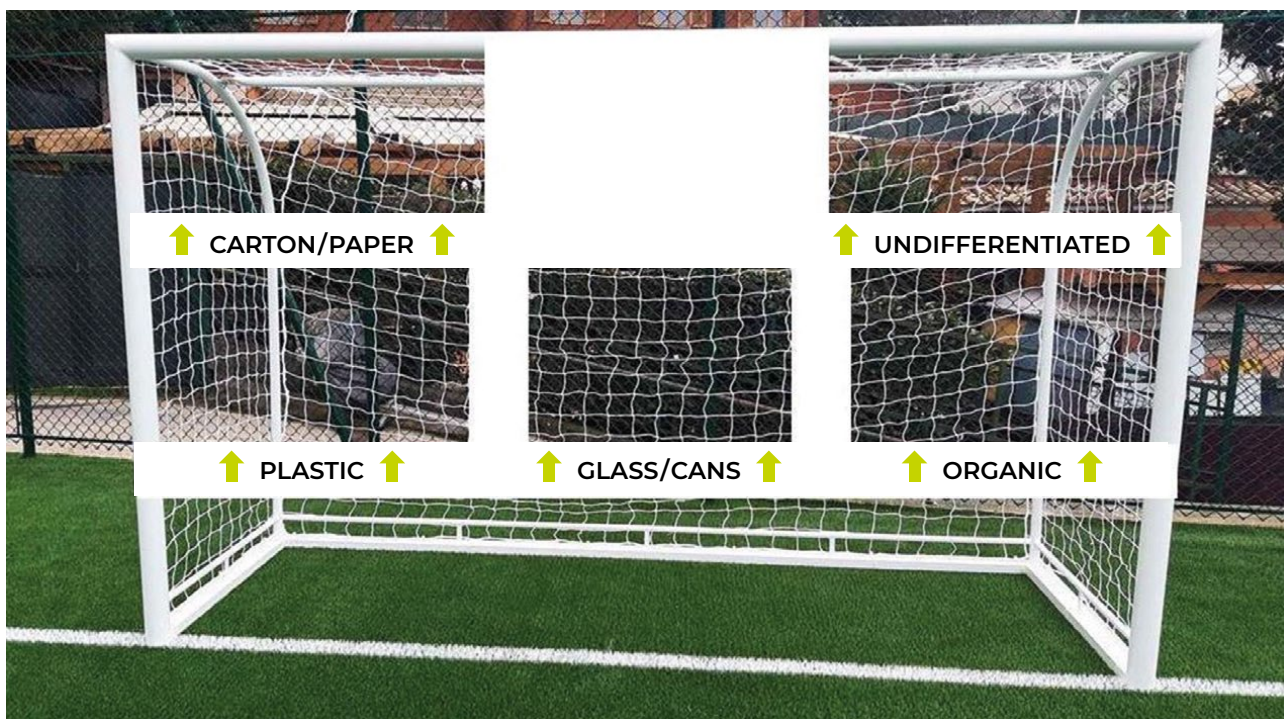
3. Pagrindinė veikla

Laikas: 30 minučių

Po įvadinės dalies ir apšilimo dalyviai suskirstomi į penkių asmenų grupes*, kuriose bus vykdoma pagrindinė veikla. Šis etapas turėtų vykti futbolo / salės futbolo aikštėje arba sporto salėje, kurioje yra futbolo vartai**. Futbolo vartai padalijami į skirtingas dalis***. Kiekviena dalis reiškia atskirą šiukšlių rūšiavimo kategoriją**** (žr. tolesnį paveikslėlį):

Kiekviena penkių žaidėjų grupė sustoja vienoje linijoje aikštelės viduryje. Vedėjui sušvilpus ir davus startą, pirmasis pirmosios komandos žaidėjas, varydamasis kamuoliu, bėga iki baudos aikštelės linijos. Vedėjas stovi netoli linijos ir paprašo žaidėjo išsirinkti kortelę iš jo laikomos kortelių kaladės. Kortelėse pavaizduoti kasdieniame gyvenime naudojami daiktai. Žaidėjas turi per kelias sekundes nuspręsti, kuriai rūšiuojamų atliekų kategorijai turi būti priskirtas kortelėje pavaizduotas daiktas, kai jis pasens arba suluš ir jį reikės išmesti. Apsisprendęs, žaidėjas grąžina kortelę vedėjui, pasako savo atsakymą ir bando įspirti kamuolį į atitinkamą vartų dalį. Po to žaidimą tęsia antras žaidėjas ir taip toliau iki paskutiniojo grupės žaidėjo. Žaidimas pakartojamas ir likusiose keturiose grupėse.

Už kiekvieną teisingą atsakymą grupei skiriamas vienas taškas ir po papildomą tašką už kiekvieną į teisingą vartų dalį įmuštą kamuolį.



„Gyvenam plastike... ar ne fantastika?“

TEMOS: plastiko naudojimas



SUDĖTINGUMO LYGIS:



VEIKLOS TIPAS: judri (viktorina ir bėgiojimas); statiška (diskusija)

TIKSLINĖ GRUPĖ: sportininkai, futbolo žaidėjai, jaunimas – 18-35 metų amžiaus

GRUPĖS DYDIS: ne daugiau kaip 20-24 žmonės; geriausia, kad jų skaičių būtų galima padalyti į dvi arba tris grupes

LAIKAS: 80-90 minučių

VIETA: atvira erdvė, futbolo aikštė

DALYVAUJANTYS DARBUOTOJAI: 1-2 vedėjai + 2 padedantys darbuotojai (neprivaloma)

KALBA: siekiant užtikrinti užsiėmimo veiksmingumą, visa veikla bus vykdoma dalyvių gimtąja kalba

PAGALBINĖS PRIEMONĖS: dalyvių sąrašas, plastikinių daiktų paveikslėliai skirstymui į grupes, lipni juosta, vėliavėlė/marškinėliai užduočiai „Perimk vėliavėlę“, švilpukas (pasirinktinai), klausimų sąrašas, teiginių sąrašas užduočiai „Kokia tavo nuomonė“, lenta / konferencinė lenta su didelio formato bloknotų lapais.

TIKSLAI:

- Didinti informuotumą apie plastiko naudojimo apskritai ir konkrečiai sporte poveikį.
- Pasiaiškinti ir pamąstyti, kiek dalyviai iš tiesų žino apie plastiko naudojimo poveikį.
- Kartu panagrinėti mitus apie plastiko naudojimą.
- Pagalvoti apie galimus sprendimus, kuriuos dalyviai galėtų taikyti mažindami plastiko naudojimą savo sportinėje veikloje ir kasdieniame gyvenime.

APŽVALGA: Šia užduotimi siekiama supažindinti dalyvius su vienkartinio plastiko naudojimo poveikiu, pagalvoti apie galimus veiksmus asmeniniam poveikiui sumažinti. Užduotį sudaro šeši skirtingi etapai:

1. Aktyvinimas / padalijimas į grupes
2. Įvadas
3. „Perimk vėliavėlę“
4. Kokia tavo nuomonė?
5. Aptarimas / pamąstymai apie sprendimus
6. Galutinis įvertinimas

VEIKLA

1. Aktyvinimas / padalijimas į grupes

Laikas: 5-10 minučių

Instruktoriai / vedėjai iš anksto pasiruošia ant mažų lapelių atspausdintų paveikslėlių rinkinį. Paveikslėliuose pavaizduoti ne daugiau kaip šeši skirtingi plastikiniai daiktai (t. y. butelis, tara, gertuvė, lėkštė, puodelis, pietų dėžutė). Jų turi būti po lygiai, o bendras dalyvių skaičius turi būti vienodas. Pavyzdžiui, jeigu yra 18 dalyvių, iš viso reikia 3 kiekvieno iš šešių daiktų kopijų; jei yra 15 dalyvių, galima naudoti tik 5 paveikslėlius, po 3 kopijas).

Dalyviai sustoja ratu nugarą į instruktorius / vedėjus. Vedėjai jiems ant nugaros lipnia juosta / popierine juosta priključuoja lapelius. Po to dalyviai bėgiodami ir nekalbėdami turės rasti, ant kieno dar nugaros yra toks pats simbolis. Suradę kartu turės ieškoti kitų tos pačios grupės dalyvių. Svarbu priminti, kad tuo metu jie negali kalbėtis, tačiau gali naudotis gestais ir galiausiai gali kitiems parodyti, kas turi tą patį simbolį.

Jiems baigus, dalyviai padalijami į kelias grupes: dvi arba tris vienodo dalyvių skaičiaus grupes. Jeigu skaičius nebus vienodas, vienas dalyvis kurioje nors grupėje bus „pakaitiniu“.

Padalijimą į grupes galima pakeisti: grupę sudaryti ne iš dalyvių su vienodais daiktais, o iš dalyvių, kurių kortelėse būtų pavaizduoti skirtingi daiktai.

2. Įvadas

Laikas: 5-10 minučių

Pradedama dalyviams užduodant keletą klausimų, pvz.:

- Ar jie žino, iš kokios medžiagos pagaminti daiktai, kurie pavaizduoti lapeliuose ant jų nugaros?
- Ar jie juos reguliariai naudoja sporte ir ne sporte?
- Ar, jų manymu, šie daiktai daro didelį poveikį aplinkai?

3. Viktorina „Perimk vėliavėlę“

Laikas: 20 minučių

Vienas iš instruktorių / vedėjų stovi ant baudos aikštelės ženklo, vienoje rankoje laikydamas viktorinos klausimų sąrašą, o kitoje – mažą vėliavėlę / marškinėlius / medžiagos skiautę. Dalyviams paaiškinama, jog vys žaidžiamas žaidimas „Perimk vėliavėlę“ ir komandos turės atsakyti į klausimus apie plastiko naudojimą. Laimės daugiausia taškų surinkusi komanda.

Sudarytos dvi ar trys dalyvių grupės turi būti vienodu atstumu nuo ženklo (atstumą galima išmatuoti atskaičiuojant, pavyzdžiui, 10 žingsnių – taip pat kaip teisėjas nustato atstumą laisvam smūgiui). Tada kiekviena dalyvių grupė išsiriškia linijoje ir kiekvienam priskiriamas numeris nuo 1 iki taip toliau. Kiti vedėjai / darbuotojai, kaip teisėjai, prižiūri, kad dalyviai laikytųsi atstumo.

Tuomet pagrindinis baudinio mušimo vietoje stovintis instruktorius / vedėjas garsiai perskaito kurį nors klausimą iš sąrašo ir ištaria numerį. Dalyviai, kurių numeris atitinka pagrindinio instruktoriaus / vedėjo šaukiamą numerį, kuo greičiau bėga bandydami paimiti jo (jos) laikomą vėliavėlę / marškinėlius. Pirmasis vėliavėlę perėmęs dalyvis iškovoja savo grupei galimybę atsakyti į klausimą. Jei atsakoma teisingai, komanda gauna vieną tašką.

Taškus galima surašyti lentoje arba panašiai. Taip pat galima papildyti kitais elementais, pavyzdžiui, leisti kitai komandai atsakyti, jei pirmiausia atsakinėjančiai komandai nepavyko atsakyti.

4. Kokia tavo nuomonė?

Laikas: 20-25 minučių

Visi dalyviai lieka baudos aikštelėje. Vedėjas garsiai perskaito teiginį apie plastiko naudojimą ir jo poveikį aplinkai. Kiekvienas dalyvis turi pajudėti pagal tai, ar jis asmeniškai sutinka arba nesutinka su teiginiu, arba nežino kaip atsakyti.

- Sutinku: dalyvis pereina į vartų zoną.
- Nesutinku: dalyvis atsistoja šalia baudos aikštelės.
- Galvoju/nežinau/per vidurį: dalyvis išeina už baudos aikštelės ribų.

Kiekvienam dalyviui nuėjus į atitinkamą tai pozicijai skirtą vietą, vedėjas pradeda diskusiją dėl pasirinktos nuomonės, paprašo kai kurių dalyvių paaiškinti jų sprendimą. Instruktorius / vedėjas turi užtikrinti, kad kiekvienoje vietoje būtų bent vienas atstovas, kuris paaiškintų jų sprendimą. Dalyviams galima suteikti galimybę atsakyti ir reaguoti pakeliant ranką.

5. Aptarimas

Laikas: 15-20 minučių

Per aptarimą vedėjas paprašo dalyvių susėsti ratu ir užduoda klausimus apie jų patirtį per užduotį:

- Kaip jums patiko ši užduotis? Kuri dalis jums buvo smagiausia ir įdomiausia?
- Ar sužinojote ką nors naujo? Ką?
- Ar yra klausimų, į kuriuos, jūsų manymu, dar nebuvo atsakyta?
- Ar anksčiau galvojote apie tai, kokį poveikį mūsų aplinkai gali turėti plastikinių daiktų naudojimas?
- Ar neatrodo, kad sportuodami naudojame daug plastiko? Kodėl jis naudojamas?
- Ką, jūsų manymu, galėtume padaryti, kad sumažintume plastiko naudojimą? Kaip galėtume pagerinti padėtį?
- Ar kada nors apie tai kalbėjote su savo sporto klubu? Ar turėtumėte kokių nors pasiūlymų?

6. Galutinis įvertinimas

Laikas: 5 minučių

Dalyvių prašoma įvertinti užduotį naudojant specialią neformaliojo ugdymo priemonę.

DALOMOJI MEDŽIAGA

Viktorina „Perimk vėliavėlę“

Klausimai

Kai plastikas buvo pradėtas naudoti, buvo manoma, kad jis aplinkai nekenksmingas. Teisingai ar neteisingai?

Atsakymai

Teisingai. Pirmasis plastikas žmogaus buvo sukurtas kaip alternatyva dramblio kaului ir vėžlio kiautui. Plastikinių maišelių kūrėjas Stenas Gustafas Thulinas taip pat tikėjosi, kad, pradėjus plačiai naudoti plastiką, miškai nebebus kertami popieriniams maišeliams gaminti.

Klausimai

Kurio iš šių daiktų sudėtyje yra plastiko?

- A. Marškinuose
- B. Kilimuose
- C. Maisto produktuose
- D. Visuose pirmiau paminėtuose

Atsakymai

D - Plastiko yra visur: pluošte, iš kurio gaminami drabužiai ir kilimai, dažuose; plastikas išmetamas ir vėl patenka į maisto grandinę.

Nors kai kuriuos daiktus perdirbti sunku, labai svarbu perdirbti viską, kas įmanoma.

Klausimai

Iš ko gaminamas plastikas?

- A. Anglies
- B. Naftos ir gamtinių dujų
- C. Kalkių

Atsakymai

B - Plastiką iš esmės gaminamas iš naftos perdirbimo pramonės likučių. Kai kurie plastikai gaminami iš tų pačių gamtinių dujų, kurios surenkamos vienkartinuose buteliuose, užuot jas panaudojus, pavyzdžiui, namų šildymui.

Klausimai

99 proc. vandenynuose aptinkamo plastiko anksčiau buvo naudota sausumoje. Teisingai ar neteisingai?

Atsakymai

Neteisingai. 80 proc. plastiko į vandenynus patenka iš sausumos. Likusius 20 proc. sudaro pamesti ir išmesti žvejybos įrankiai, į jūrą išmestos šiukšlės ir per audras prarasti kroviniai.

Klausimai

Plastiko atliekų praryja beveik visi jūros paukščiai. Teisingai ar neteisingai?

Atsakymai

Neteisingai. 2015 m. atliktame tyrime nustatyta, kad 90 proc. visų dabartinių jūros paukščių buvo prariję kokio nors plastiko, o iki 2050 m. šis skaičius gali išaugti iki 99 proc. Paukščius traukia ryškiaspalvis plastikas, kurį jie gali supainioti su maistu.

Klausimai

Nuo 1950 m. kiekvienam šiandien gyvenančiam žmogui tenka daugiau kaip viena tona plastiko. Teisingai ar neteisingai?

Atsakymai

Teisingai. 1950-2015 m. pagaminta 7,8 mlrd. tonų, o vienos tonos svoris atitinka daugiau kaip 30 000 1,5 litro talpos plastikinių butelių svorį. Jei visas nuo 1950 m. pagamintas plastikas būtų panaudotas 1,5 litro talpos plastikiniams buteliams, iš viso būtų pagaminta 239 trilijonai plastikinių butelių. Tokio kiekio butelių patektų Žemei apjuosti beveik 2 milijonus kartų.

Klausimai

Didžioji Ramiojo vandenyno šiukšlių dėmė – Ramiajame vandenyne plotas, į kurį vandenyno srovės suneša plastiką, yra matomas iš kosmoso. Teisingai ar neteisingai?

Atsakymai

Neteisingai. Nors didžiojoje Ramiojo vandenyno šiukšlių dėmėje kaupiasi ir didesni daiktai, jos pavadinimas yra šiek tiek klaidinantis. Didžiąją dalį Ramiojo vandenyno viduryje susirenkančio plastiko sudaro plastikas smulkiomis dalelėmis, todėl tai labiau primena sriubą nei šiukšlių dėmę.

Klausimai

Kokia dalis plastiko kasmet perdirbama?

- A. Mažiau nei 10 proc.
- B. Apie 10-15 proc.
- C. Apie 20 proc.
- D. Daugiau nei 20 proc.

Atsakymai

C - Nors iš visų 8,3 mlrd. tonų kada nors pagaminto plastiko perdirbta tik 9 proc., dabartiniais skaičiavimais, šiuo metu pasaulyje perdirbama 20 proc. plastiko.

Klausimai

Iš esmės yra perdirbamas visų rūšių plastikas, surenkamas pagal savivaldybių programas. Teisingai ar neteisingai?

Atsakymai

Neteisingai. Dažnai plastikas tiesiog atskiriamas ir rūšiuojamas, o tuomet kita rūšiavimo įmonė atlieka pakartotinį rūšiavimą.

Klausimai

Jei ant plastikinės talpos arba pakuotės yra įspausas skaičius mažame trikampyje, kuris reiškia tinkamumą perdirbti, jį galima perdirbti. Teisingai ar neteisingai?

Atsakymai

Ne. Skaičiai rodo, iš kokios rūšies plastiko pagamintas daiktas. Tokioms medžiagoms, kaip polistireninis putplastis ar PVC pelningai perdirbti būtinas didelis kiekis, todėl jos neįtraukiamos pagal daugumą programų.

Klausimai

Iš kurių toliau išvardytų elementų galima pagaminti plastiką?

- A. Jautienos kaulų
- C. Alaus
- B. Bulvių
- D. Pomidorų

Atsakymai

B - Šiuo metu yra daug galimybių gaminti bioplastiką ir jis gali būti gaminamas, pavyzdžiui, iš bulvių, kukurūzų ar cukranendrių.

Klausimai

Iki kurių metų ES planuoja visiškai uždrausti vienkartinę plastiką?

- A. Iki 2019 m.
- C. Iki 2025 m.
- B. Iki 2021 m.
- D. Iki 2030 m.

Atsakymai

B - 2019 m. kovo 27 d. už susitarimą su ES ministrais balsavo 560 Europos Parlamento narių, 35 buvo prieš, o 28 susilaikė. Nuo 2021 m. Europos Sąjungoje uždrausta naudoti tokius vienkartinio plastiko gaminius kaip plastikinės lėkštės, puodeliai, stalo įrankiai ir pan. Iki 2029 m. valstybėse narėse turės būti surenkama 90 proc. plastikinių butelių, o iki 2025 m. turės būti perdirbama bent 25 proc., o iki 2030 m. – 30 proc. plastikinių butelių.

Klausimai

Kokio dydžio yra mikroplastikas?

- A. Mažesnis nei 5 mm
- C. 1-10 cm
- B. 5-10 mm
- D. Didesnis nei 10 cm

Atsakymai

A - Mikroplastikas – tai mažesnės nei 5 milimetrų ilgio plastiko dalelės, kurios yra kenksmingos vandenynams ir vandens organizmams. Vandenyje ir nuotekose aptikta nematomų teršalų, kurių dydis yra nuo 5 iki 20 mikronų, todėl jie nepatenka į įprastus valymo įrenginius.

TEIGINIAI UŽDUOČIAI „KOKIA TAVO NUOMONĖ?“

Pastebiu, kad mano gyvenamoji vietovė užteršta plastiką.

Svarbu plastiko atliekas mesti į tinkamą šiukšliadėžę.

Plastikiniai buteliai yra tvaresni už stiklinius.

Mikroplastikas kelia problemų ne tik gyvūnams, pavyzdžiui, delfinams, bet ir žmonėms.

Vyriausybė turėtų priimti įstatymus, kuriais būtų uždraustas vienkartinio plastiko naudojimas.

Plastiko šiukšlių rūšiavimas labai svarbus ir ekonomikai.

Už plastiko šiukšlių perdirbimą mums turėtų būti mokama.

Turėtume rūpintis aplinka ir perdirbti visą naudojamą plastiką.

Plastiko atliekas svarbu perdirbti.

Mūsų sporto klubas turėtų taikyti griežtas taisykles (pvz., baudas) plastiko perdirbimui užtikrinti.

Bijau, kad plastiko atliekos gali patekti į mano gyvenamąsias vietas, taip pat į netoliese esančias upes ir jūrą.

Visi piliečiai turėtų dalyvauti renkant plastiką ir kitas šiukšles savo gyvenamosiose vietovėse, kad jos būtų švarios.

PATARIMAI VEDĖJAMS

* Užtikrinkite, kad grupėse būtų vienodas žmonių skaičius.

** Jei nėra futbolo aikštės ar atviros erdvės, galite užsiėmimą pakeisti ir paprašyti, kad, norėdami atsakyti į klausimus (viktorinos metu), dalyviai pakeltų kortelę, o norėdami išreikšti savo poziciją (per užduotį „Kokia tavo nuomonė?“), pakeltų žalią, geltoną arba raudoną kortelę.

*** Jeigu dalyvių skaičius yra nelyginis ir iš pradžių negalite sudaryti komandų, žaisti galima su „pakaitiniais žaidėjais“. Vienas dalyvis stovi gale ir vėliavėles saugančiam vedėjui pasakius dalyvio numerį, pakaitinis žaidėjas pakeičia ką tik bėgusį.

**** Vienu metu galima paskelbti daugiau nei vieną numerį (pvz., numeris 4, 5 ir 7) ir tuomet vėliavėlės turi bėgti visi šie numeriai.

***** Būtinai iš anksto pasiruoškite visas užsiėmimui būtinas priemones ir sąrašus.

***** Iš anksto peržiūrėkite klausimus ir atsakymus, nes juos gali tekti pritaikyti jūsų vietos realijū.

IŠSAMESNI LEIDINIAI / MEDŽIAGA:

- Testas „Kiek jūs prisidedate prie taršos mikroplastiku“: <https://www.merckgroup.com/en/microplasticme/>
- Peržiūrėkite straipsnius: <https://earth911.com/>

„Vištienos sumuštinis“

TEMOS: maisto atliekos



SUDĖTINGUMO LYGIS:



VEIKLOS TIPAS: statiška (idėjų generavimas, darbas grupėse, diskusijos ir aptarimas)

TIKSLINĖ GRUPĖ: sportininkai, futbolo žaidėjai, jaunimas – 18-35 metų amžiaus

GRUPĖS DYDIS: daugiausia 20-25 dalyviai

LAIKAS: 1 val. 15 min.

VIETA: futbolo aikštė arba didelė erdvė, kurioje galima žaisti ir dirbti grupėmis

DALYVAUJANTYS DARBUOTOJAI: 1 instruktorius

KALBA: visa veikla bus vykdoma vartojant dalyvių grupei tinkamiausią ir patogiausią kalbą. Kad būtų užtikrintas užsiėmimo veiksmingumas, vietos lygmeniu primygtinai siūlome vartoti gimtąją kalbą

PAGALBINĖS PRIEMONĖS: „vištienos sumuštinis“ ir ant išdalintų lapų atspausdintos kortelės, rašikliai, popierius

TIKSLAI:

- Išsiaiškinti, kaip susijęs maistas ir tvarumas;
- Daugiau sužinoti apie su maistu susijusias grėsmes aplinkai ir žmonių sveikatai;
- Apmąstyti savo mitybos ir pirkimo įpročius.

APŽVALGA: naudodamiesi informacijos kortelėmis, dalyviai analizuoja parduotuvėje pirktą vištienos sumuštinio poveikį aplinkai. Užduotį sudaro trys skirtingi etapai:

1. Pagrindinė veikla
2. Aptarimas
3. Galutinis įvertinimas

VEIKLA

1. Pagrindinė veikla

Laikas: 30 minučių

1. Dalyviai suskirstomi į grupes po 4-6 žmones. Kiekvienai grupei išdalijama po 11 kortelių ir „vištienos sumuštinio“ puslapio kopija*.
2. Dalyvių paprašoma grupėje pasidalinti kortelėmis. Jei kam nors teks daugiau kortelių, nieko tokio.
3. Paprašoma, kad per pirmąsias kelias minutes jie perskaitytų gautas korteles ir peržiūrėtų „vištienos sumuštinio“ lape išvardytas sudedamąsias dalis. Nesikalbėdami dalyviai ant lapo turi padėti tas korteles, kurios gali būti susijusios su vištienos sumuštinio. Baigę turėtų peržiūrėti kitų grupės narių padėtas korteles.
4. Maždaug po 5 minučių, kai nesikalbant su kitais jau bus padėtos kortelės ir peržiūrėtos kitų padėtos kortelės, dalyvių paprašoma grupėje aptarti šiuos klausimus:
 - Ar nustebino, kiek daug kortelių yra susiję su vištienos sumuštinio?
 - Ar kuri nors iš šių kortelių atgrasytų jus nuo šio sumuštinio valgymo (arba nuo kito panašių ingredientų turinčio maisto)?
 - Kuri kortelė buvo labiausiai šokiruojanti ar stebinanti?
5. Kortelėms aptarti skiriama 20-30 minučių, tuomet paprašoma trumpai pristatyti grupės diskusijas. Aptardamos skirtingas korteles, grupės turės peržiūrėti ir kitas korteles, kurios buvo aktualios kitoms grupėms.
6. Po pristatymų ši užsiėmimo dalis aptariama (žr. toliau).
7. Dalyvių paklausiama, kokį maistą jie labiausiai mėgsta stadione arba ką jie dažniausiai valgo eidami treniruotis.
8. Parodomi šie 10 klausimų:
 1. Kokia yra jūsų maisto kilmės vieta? Ar jis buvo iš toli vežamas iki jūsų lėkštės?
 2. Ar maistas maistingas, naudingas jūsų sveikatai?
 3. Ar naudojama kokia nors pakuotė? Ar pakuotę galima perdirbti?
 4. Ar žinote, kaip maistas buvo

pagamintas? Ar buvo naudojama daug įrenginių?

5. Ar gaminant buvo naudojami pesticidai ar kiti chemikalai?
6. Ar gaminant šį maistą susidarė atliekų?
7. Ar gaminant šį maistą buvo daromas koks nors kitoks poveikis aplinkai?
8. Kokia šio maisto kainos dalis tenka tiems, kurie jį pagamino (arba užaugino)?
9. Kas dar uždirbo iš šio maisto produkto?
10. Ar yra kitų maisto produktų arba kitų gamybos būdų, kurie darytų mažesnę poveikį aplinkai?
9. Dalyvių paprašoma savarankiškai atsakyti į šiuos klausimus, galvojant apie jų pačių atsineštą maisto produktą. Jeigu į kurį nors klausimą atsakyti negali, turėtų įrašyti „nežinau“.
10. Šiai užduočiai skiriama keletas minučių, kai kurie klausimai vėliau panaudojami per antrąjį aptarimą (žr. toliau).

2. Aptarimas

Laikas: 20 minučių

****Pagrindinę veiklą užbaigus, dalyvių paprašoma vėl sustoti ratu ir pradėdamas aptarimas. Diskusijai paskatinti galima naudoti šiuos klausimus:**

1 DALIS

- Kaip jautėtės šios užduoties pabaigoje?
- Ar jūsų nestebina, kiek mažai žinome apie maistą, kurį valgome?
- Ar manote, kad turėtume žinoti daugiau? Kodėl? Kodėl ne?
- Ar jūsų nuomonė dabar yra kitokia nei užduoties pradžioje?
- Ar keisite savo mitybos įpročius?
- Ką kaip grupė ar bendruomenė galėtume padaryti sprendami šiandien aptartas problemas?

2 DALIS

- Ar kas nors galėtų atsakyti į visus klausimus?
- Ar kas nors galėtų atsakyti į kurį nors klausimą? Ar manote, kad šie klausimai yra svarbūs? Kodėl? Kodėl ne?
- Kurie iš jų yra svarbiausi? Ar atsakymas į kurį nors klausimą turės jums įtakos?
- Ir toliau valgysite tokį maistą?
- Aptarkite kai kuriuos dalyvių užrašytus atsakymus.

3. Galutinis įvertinimas

L Laikas: 5 minučių

Dalyvių prašoma įvertinti užduotį naudojant specialią neformaliojo ugdymo priemonę.

PATARIMAI VEDĖJAMS

* Jeigu dalyviams duotą popieriaus lapą priklijuosite ant konferencinės lentos bloknoto ir duosite grupėms lipnios juostos, savo korteles dalyviai galės sudėlioti aplink sumuštinį ir sukurti koliažą. Prieš aptardamos, grupės galėtų peržiūrėti kitų grupių rezultatus.

** Gali būti, kad kai kurie dalyviai nepritaris kortelėse pateiktoms „blogoms“ naujienoms apie jų mėgstamą maistą, pvz., apie mėsos pramonę. Šia užduotimi nebūtinai siekiama, kad kiekvienas dalyvis pakeistų savo mitybos įpročius! Ja siekiama paskatinti dalyviams susimąstyti, kad mūsų valgymo įpročiai turi pasekmių, ir paskatinti juos būti atidesniais ir sąmoningesniais.

1 DALIES DALOMOJI MEDŽIAGA:
MAISTO TVARUMO KORTELĖS

Kasmet pasaulyje pagaminama beveik 300 mln. tonų plastiko, iš kurių pusė skirta vienkartiniam naudojimui. Daugiau kaip 8 mln. tonų plastiko kaip šiukšlės kasmet patenka į vandenynus. Jei tai tęsis, iki 2050 m. vandenynuose plastiko bus daugiau nei žuvų.

Pasaulio vandenynuose jau dabar yra daugiau kaip 5 trilijonai plastiko dalelių, daugiausia – mikroplastiko. Šios mažytės sutrupėjusio plastiko dalelės žuvims atrodo kaip maistas, ir tai galiausiai gali pražudyti žuvį arba žuvį sulesusį paukštį. Jo aptikta ir žmonių valgomose žuvyse.

Nuo trečdalio iki pusės viso pasaulyje pagaminamo maisto yra prarandama arba iššvaistoma. Tai sudaro apie 2 mlrd. tonų maisto. Prognozuojama, Europos Sąjungoje iki 2020 m. maisto atliekų kiekis išaugs iki maždaug 126 mln. tonų per metus.

Vidutinėje Vakarų šalių mityboje yra daug mėsos, riebalų ir cukraus, o tai kelia pavojų asmens sveikatai ir sveikatos sistemai. Plačiai paplitę su mityba susijusios ligos: nutukimas, 2 tipo diabetas, padidėjęs kraujo spaudimas, osteoartritas, vėžys.

Pastaraisiais dešimtmečiais pastebima tendencija, kad mityba yra mažiau tvari ir mažiau sveika. Pirmą kartą istorijoje antsvorio turinčių žmonių pasaulyje yra tiek pat, kiek alkstančių.

Daugiau kaip 85 proc. pasaulio žvejybos rajonų viršija arba vos neviršija saugių biologinių ribų. Kai kurių žuvų (pvz., Atlanto paprastųjų tunų) populiacijos sumažėjo tiek, kad kyla grėsmė jų, kaip rūšies, išlikimui.

Šiltnamio efektą sukeliančių dujų išmetimas, susijęs su vartojamu maistu, iš dalies yra susijęs su transportu, tačiau daugiausia tai lemia maisto gamybos būdas, pavyzdžiui: gaminama pramoniniu būdu ar rankomis, auginama šildomuose šiltnamiuose ar atvirose laukuose, esamoje žemėje ar iškirsto miško žemėje.

Daugelyje besivystančių šalių su turtingomis šalimis donorėmis sudaromi susitarimai, pagal kuriuos smulkieji ūkininkai verčiami pereiti prie pramoninių ūkininkavimo metodų. Susitarimuose nustatyta, ką ūkininkai turi auginti ir dažniausiai tai būna tolimoms rinkoms skirtos, o ne vietinės kultūros vietiniams žmonėms maitinti.

Viena didžiausių grėsmių sveikai aplinkai – žemės ūkis. Jame sunaudojama didžioji dalis gėlo vandens, o dėl netvaraus ūkininkavimo metodų, kurie sukelia dirvožemio eroziją ir jo būklės blogėjimą, kasmet prarandama apie 20 000–50 000 kvadratinų kilometrų potencialiai derlingos žemės.

Paprastai mėsą valgančių žmonių mitybai reikia 2,5 karto daugiau žemės nei vegetarų ir penkis kartus daugiau nei veganų mitybai.

Vienas ūkininkas 1 ha žemės auginamomis daržovėmis, vaisiais, grūdais ir augaliniais riebalais gali išmaitinti iki 30 žmonių per metus. Jeigu tas pats plotas naudojamas kiaušiniams, pienui ir (arba) mėsai gaminti, išmaitinama apie 5–10 žmonių.

Mėsos pramonė pasaulio mastu išmeta 14 proc. šiltnamio efektą sukeliančių dujų, t. y. maždaug tiek pat, kiek ir visas transporto emisijų kiekis.

Galvijininkystės pramonė yra atsakinga už 80 proc. Amazonės miškų išnaikinimą. Amazonėje randama ne mažiau 10 proc. visos pasaulyje žinomos biologinės įvairovės ir ji atlieka esminį vaidmenį reguliuojant planetos klimatą.

Gyvulininkystė labiausiai prisideda prie viso pasaulio upelių, upių ir pakrančių vandenų užteršimo azotu ir fosforu.

Ketrios tarptautinės korporacijos kontroliuoja 75-90 proc. pasaulinės prekybos grūdais. Korporacijos daro vis didesnę spaudimą ūkininkams ir verčia juos auginti ne vietines, o lengvai parduodamas kultūras, pavyzdžiui, kukurūzus ir soją.

Šešios milžiniškos žemės ūkio verslo bendrovės kontroliuoja beveik 70 proc. pasaulio sėklų rinkos. Tos pačios bendrovės kontroliuoja visas genetiškai modifikuotas (GM) kultūras, kurių poveikis aplinkai ir žmonėms iš esmės nėra ištirtas. Šios šešios bendrovės yra ir didžiausios pasaulyje pesticidų gamintojos.

Daugelis mūsų kasdien valgomų maisto produktų prieš patekdamį ant mūsų stalo yra purškiami pesticidais. Tai, kad tam tikri pesticidai yra susiję su didesne vėžio rizika ir tokiais ligomis kaip Parkinsono ir Alzheimerio ligos, rodo vis daugiau tyrimų.

30-40 proc. viso maisto yra iššvaistoma. Kiekviename maisto ciklo etape 30-40 proc. viso maisto yra iššvaistoma. Kasmet didelė dalis besivystančiose šalyse pagaminto maisto taip ir nepatenka į rinką. Turtingų šalių vartotojai išmeta tiek maisto, kiek jo pagaminama Afrikoje į pietus nuo Sacharos.

Ištisus šimtmečius valstiečiai ūkininkai nedidelę dalį savo derliaus atidėdavo kitų metų sėjai. Dabar didelės tarptautinės korporacijos neretai neleidžia ūkininkams taupyti sėklų ir verčia juos kiekvieną sėjos sezoną pirkti naujas.

Pasauliniu mastu gyvulių ūkiuose užauginama 72 proc. paukštienos, gaunama 43 proc. kiaušinių ir 55 proc. kiaulienos. Gyvulių ūkiai orą teršia, išskirdami tokius junginius kaip vandenilio sulfidas, amoniakas ir metanas.

Gyvulių ūkiuose gyvūninės kilmės atliekos paprastai laikomos didžiulėse lauke esančiose duobėse, kurios neretai būna net kelių futbolo aikštinių dydžio ir iš kurių atliekos gali pratekėti ir išsiliesti. 2011 m. Ilinojaus valstijoje esančiame kiaulių ūkyje į upelį išsiliėjus 200 000 galonų mėšlo, žuvo daugiau kaip 110 000 žuvų.

Brazilijoje kertant miškus ir ruošiant žemę vištų pašarams auginti, sunaikinta apie 3 mln. akrų atogrąžų miškų. Atlaisvinant plotus sojų pupelėms auginti, Amazonės atogrąžų miškuose iškertama daugiau kaip 100 mln. hektarų miško, sunaikinamas dirvožemio derlingumas, kyla grėsmė biologinei įvairovei, užteršiamas gėlas vanduo ir iškeldinamos bendruomenės.

MAISTO TVARUMO KORTELĖS PARENGTOS REMIANTIS ŠIOMIS INTERNETO SVETAINĖMIS:

- www.greenpeace.org/usa/sustainable-agriculture/issues/corporate-control
- <http://worldinfo.org>
- www.onegreenplanet.org
- www.plasticoceans.org/the-facts
- www.dosomething.org
- <http://ec.europa.eu/environment/archives/eussd/food.htm>
- www.worldwildlife.org/threats/overfishing
- www.vegsoc.org/saveland



„Elektromiestas“

TEMOS: energijos vartojimas



SUDĖTINGUMO LYGIS:



VEIKLOS TIPAS: statiška (darbas grupėse, modeliavimas, pristatymai, aptarimas)

TIKSLINĖ GRUPĖ: sportininkai, futbolo žaidėjai, jaunimas – 18-35 metų amžiaus

GRUPĖS DYDIS: daugiausia 20-25 dalyviai

LAIKAS: 1 val. 20 min.

VIETA: futbolo aikštė arba didelė erdvė, kurioje galima žaisti ir dirbti grupėmis

DALYVAUJANTYS DARBUOTOJAI: 1 instruktorius

KALBA: visa veikla bus vykdoma vartojant dalyvių grupei tinkamiausią ir patogiausią kalbą. Kad būtų užtikrintas užsiėmimo veiksmingumas, vietos lygmeniu primygtinai siūlome vartoti gimtąją kalbą

PAGALBINĖS PRIEMONĖS: atspausdinta dalomoji medžiaga, A4 formato popieriaus lapai, rašikliai, žymekliai

TIKSLAI:

- Išsiaiškinti ir suprasti, kaip organizuoti energijos vartojimą.
- Skatinti asmenis ir klubus mažinti energijos vartojimą ir kurti naują politiką.
- Apmąstyti ir rasti sprendimus, kaip sumažinti su energijos vartojimu susijusį poveikį aplinkai.

APŽVALGA: dalyviai modeliuos ir aiškinsis, kaip projektuoti miestą ir jo energetikos sistemą, nagrinės jų sprendimų poveikį aplinkai. Užduotį sudaro keturi skirtingi etapai:

1. Įvadas / idėjų generavimas
2. Pagrindinė veikla
3. Aptarimas
4. Galutinis įvertinimas

VEIKLA

1. Įvadas / idėjų generavimas

Laikas: 25 minučių

1. Pradedant dalyviai suskirstomi į 4-6 žmonių grupes, kurios projektuos miestus 100 000 gyventojų.
2. Statyboms jiems bus skirta 100 000 eurų suma.

Įsivaizduokite, kad statote miestą ir pagal skirtą biudžetą galite nuspręsti, ką norėtumėte jame įrengti.

PASTATAI / TARNYBOS	KAINA	VARTOJIMAS
Rotušė		
Mokykla		
Bankas		
Treniruočių centras		
Stadionas		
Ligoninė		
Vaistinė		
ENERGIJOS TIEKĖJAI		
Atominė jėgainė		
Anglimi kūrenama elektrinė		
Saulės energijos jėgainė		
Hidroelektrinė		

2. Pagrindinė veikla

Laikas: 30 minučių

3. Atkreiptinas dėmesys, kad kiekvienas dalyvių pasirinktas energijos šaltinis daro skirtingą poveikį aplinkai. Apibūdinkite kiekvieno jų pasirinkto energijos šaltinio poveikį aplinkai.

ENERGIJOS ŠALTINIS	POVEIKIS APLINKAI
Atominė jėgainė	
Anglimi kūrenama elektrinė	
Saulės energijos jėgainė	
Hidroelektrinė	

4. Skiriama 20 minučių. Dalyviai kartu turi pabandyti rasti sprendimą, kaip sumažinti

poveikį aplinkai įsigydami instruktoriaus pasiūlytus filtrus.

5. Jie pristatys savo sprendimus. Dalyviai balsuodami išrink 3 geriausius sprendimus, už kuriuos bus skiriami prizai: papildomų lėšų sprendimams įdiegti.

Pirma vieta: Antra vieta: Trečia vieta:

6. Laimėtojams pristatomi objektus, kurie padės patobulinti jų pasirinktą energijos šaltinį ir sumažinti jo poveikį.

PATOBULINIMAS	KAINA
Filtrai	
Saugumo sistema	
Kita	

3. Aptarimas

Laikas: 20 minučių

Pagrindinę veiklą užbaigus, dalyvių paprašoma vėl sustoti ratu ir pradedamas aptarimas. Diskusijai paskatinti galima naudoti šiuos klausimus:

- Kaip jums patiko užduotis?
- Kas jus labiausiai nustebino šioje užduotyje?
- Ar esate patenkintas savo rezultatu?
- Kaip manote, kiek jūsų miestas yra tvarus? Jūsų nuomone, ar jis su tokia politika išsilaikys ilgą laiką?
- Kodėl pasirinkote būtent tokį energijos šaltinį?
- Ar šį energijos šaltinį pasirinkote todėl, kad jums buvo svarbesnis biudžetas?
- Ar manote, kad yra sunku priimti sprendimą dėl miesto ar kitos sistemos energijos vartojimo valdymo?
- Į ką reikėtų atsižvelgti priimant šį sprendimą?
- Ar žinote, koks yra pagrindinis jūsų miesto / miestelio energijos šaltinis? Ar svarbu apie tai žinoti?
- Ar žinote, koks yra pagrindinis energijos šaltinis, naudojamas jūsų treniruočių centre?
- Ar, jūsų nuomone, jūsų klubas galėtų imtis veiksmų dėl energijos vartojimo politikos? Jei taip, ką siūlytumėte?
- O jūs? Ar galite ką nors padaryti, kad sumažintumėte energijos suvartojimą kasdieniame gyvenime?

4. Galutinis įvertinimas

Laikas: 5 minučių

Dalyvių prašoma įvertinti užduotį naudojant specialią neformaliojo ugdymo priemonę.

„Perfrazuok, perdirbk ir vėl naudok“

TEMOS: atliekų tvarkymas



SUDĖTINGUMO LYGIS:



VEIKLOS TIPAS: statiška (praktinė veikla, darbas grupėse, pristatymai, instruktoriaus pateikiama informacija); judri (tik pirmojoje dalyje; įvadas / idėjų generavimas)

TIKSLINĖ GRUPĖ: sportininkai, futbolo žaidėjai, jaunimas – 18-35 metų amžiaus

GRUPĖS DYDIS: daugiausia 20-25 dalyviai

LAIKAS: 1 val. 15 min.

VIETA: futbolo aikštė arba didelė erdvė, kurioje galima žaisti ir dirbti grupėmis

DALYVAUJANTYS DARBUOTOJAI: 1 instruktorius

KALBA: visa veikla bus vykdoma vartojant dalyvių grupei tinkamiausią ir patogiausią kalbą. Kad būtų užtikrintas užsiėmimo veiksmingumas, vietos lygmeniu primygtinai siūlome vartoti gimtąją kalbą

PAGALBINĖS PRIEMONĖS: futbolo kamuolys, 3 didelio formato bloknoto lapai, žymekliai, lenta, pieno „tetrapak“ pakuotės, lipni juosta, žirkklės

TIKSLAI:

- Per praktinę veiklą išsiaiškinti, kaip perdirbti ir pakartotinai panaudoti medžiagas.
- Rasti sprendimus, kaip pakartotinai panaudoti kai kurias treniruotėse ir klubuose naudojamas medžiagas.
- Didinti informuotumą apie atliekų mažinimo ir perdirbimo svarbą.

APŽVALGA: užduotimi skatinama susimąstyti apie atliekų mažinimą, pakartotinį panaudojimą ir perdirbimą. Tai – praktinė užduotis. Joje dalyviai turės perdirbti ir kurti, naudodamiesi perdirbtomis medžiagomis. Užduotį sudaro keturi skirtingi etapai:

1. Įvadas / idėjų generavimas
2. Pagrindinė veikla
3. Aptarimas
4. Galutinis įvertinimas

VEIKLA

1. Įvadas / idėjų generavimas

Laikas: 20 minučių

1. Paruošiami 3 atskiri didelio formato lapai. Viename užrašyta „PAKARTOTINIS NAUDOJIMAS“, kitame – „MAŽINIMAS“, o trečiame – „PERDIRBIMAS“. Kiekvieną šį žodį lapo viduryje užrašykite vertikaliai kaip kryžiažodyje.
2. Paaiškinkite dalyviams, kad šiame žaidime grupės spręs kryžiažodį. Jos turės įrašyti žodžius, susijusius su ant lapo užrašytu žodžiu.
3. Po to dalyviai padalijami į 3 skirtingas komandas. Kiekviena komanda sustoja į vieną eilę ir vienas žaidėjas stovi toliausiai. Eilėje stovintis žaidėjas ridena kamuolį kitam komandos draugui, kuris jį turi sustabdyti ir tada gali įrašyti žodį, kuris yra susijęs su užrašytu žodžiu ir prasideda atitinkama raide, ir taip toliau.
4. Išsprendus visus galvosūkius, komandos sukviečiamos prie popieriaus lapų ir kartu su dalyviais analizuojami jų įrašyti žodžiai bei pristatoma tema.

2. Pagrindinė veikla

Laikas: 30 minučių

Pradedama užduodant dalyviams keletą klausimų, pvz.:

5. Dalyviai padalijami į nedideles 4-6 asmenų grupes. Prieš suskirstant, paaiškinama, ką reikės daryti.
6. Kiekviena grupė gauna tas pačias priemones („tetrapak“ pieno pakuotę, žirkles, lipnią juostelę ir t. t.).
7. Paaiškinama, kad, naudodamiesi turimomis priemonėmis, jie turės pagaminti piniginę ir parodomas jos pavyzdys. Dalyviams galima ją paliesti ir apžiūrėti, kad būtų aišku, ko iš jų tikimasi. Paprašoma pagaminti tokią pačią. Taigi, jiems teks pamąstyti apie procesą ir pabandyti pagaminti piniginę naudojantis jūsų pateiktomis priemonėmis.
8. Peržiūrimi kiekvienos grupės rezultatai.
9. Po to parodomas pinigines gaminimo instrukcijos.
<https://www.pinterest.it/pin/443393525803563104/>

3. Aptarimas

Laikas: 20 minučių

Pagrindinę veiklą užbaigus, dalyvių paprašoma vėl sustoti ratu ir pradedamas aptarimas. Diskusijai paskatinti galima naudoti šiuos klausimus:

- Kaip jums patiko ši užduotis?
- Kas jus labiausiai nustebino šioje užduotyje?
- Kaip sekėsi perdaryti gautas medžiagas ir pritaikyti jas pakartotiniam naudojimui?
- Ar kada nors esate ką nors sukūrę iš panaudotų medžiagų?
- Ar namuose perdirbate panaudotus daiktus?
- Kokio pobūdžio medžiagas galima panaudoti pakartotinai kaip treniruočių priemones? Pavyzdžiui, marškinėlius?
- Ar jūsų klubas perdirba arba pakartotinai naudoja kuriuos nors panaudotus daiktus? Ar taikoma kokia nors atliekų mažinimo arba rūšiavimo politika?
- Šiame užsiėmime buvo naudojama „tetrapak“ pakuotė. Ką dar būtų galima iš jos sukurti?

4. Galutinis įvertinimas

Laikas: 5 minučių

Dalyvių prašoma įvertinti užduotį naudojant specialią neformaliojo ugdymo priemonę.



„Laiptai į žalią dangų“

TEMOS: poveikis aplinkai / bendra informacija



SUDĖTINGUMO LYGIS:



VEIKLOS TIPAS: judri (aktyvinimas), statiška (darbas grupėje, internetinis testas, pristatymas, individuali refleksija, diskusija)

TIKSLINĖ GRUPĖ: sportininkai, futbolo žaidėjai, jaunimas – 18-35 metų amžiaus

GRUPĖS DYDIS: ne daugiau kaip 20-24 žmonės; geriausia, kad jų skaičių būtų galima padalyti į dvi arba tris grupes

LAIKAS: 80-90 minučių

VIETA: atvira erdvė, futbolo aikštė

DALYVAUJANTYS DARBUOTOJAI: 1-2 užduoties vedėjai

KALBA: siekiant užtikrinti užduoties veiksmingumą, visa veikla bus vykdoma dalyvių gimtąja kalba

PAGALBINĖS PRIEMONĖS: dalyvių sąrašas, atspausdinti su aplinka susiję paveikslėliai ir nuotraukos, lenta / konferencinė lenta su didelio formato bloknoto lapais, išmanieji telefonai su galimybe naudotis interneto duomenimis

TIKSLAI:

- Panagrinėti ir išsiaiškinti pavienių asmenų ir sporto klubų poveikį aplinkai.
- Rasti sprendimus, kaip sumažinti klubų ir pavienių asmenų poveikį aplinkai.
- Skatinti diskusijas ir didinti informuotumą aplinkosauginio sąmoningumo klausimais.

APŽVALGA: Šis darbinis užsiėmimas skirtas bendriesiems poveikio aplinkai klausimams. Dalyviai supažindinami su šia tema, vertina savo asmeninį poveikį aplinkai, nagrinėja pavyzdžius. Užduotį sudaro šeši skirtingi etapai:

1. Aktyvinimas
2. Įvadas
3. Kokį poveikį darau aplinkai?
4. Pakopinė sprendimų diagrama
5. Aptarimas / pamąstymai apie sprendimus
6. Galutinis įvertinimas

VEIKLA

1. Aktyvinimas

Laikas: 5-10 minučių

2. Įvadas

Laikas: 25 minučių

1. Dalyviai suskirstomi į grupes po 4-6 žmones.
2. * Dalyviams parodomi ir pateikiami paveikslėliai, vaizduojantys įvairius su aplinka susijusius dalykus.
3. ** Dalyviams parodomas didelio formato lapas, padalintas į keturias dalis:
 - A) Kuriame paveikslėlyje pavaizduota didesnė problema?
 - B) Kuris paveikslėlis jums aktualiausias?
 - C) Kuris paveikslėlis atspindi labiausiai etišką elgesį su aplinka?
 - D) Kuris paveikslas mažiausiai jums aktualus?
4. Grupės per 10 minučių turi užpildyti visas keturias dalis.
5. Gali būti pateikti klausimai, padėsiantys pristatyti darbo rezultatus.
Klausimai:
 - A) Kodėl pasirinkote būtent šį paveikslėlį?
 - B) Kodėl manote, kad jis jums aktualiausias?
6. Grupės darbo rezultatai pristatomi sustojus ratu (10-15 minučių).

3. Kokį poveikį darau aplinkai?

Laikas: 10 minučių

7. *** Dalyviams pateikiama nuoroda į testą, kurį atlikus bus galima įvertinti savo poveikį aplinkai. Nuoroda:
<https://www.footprintcalculator.org/>
8. Gavę testo rezultatus, dalyviai juos pristato grupei. Jais remiantis, pristatoma antroji užduoties dalis.

4. Pakopinė sprendimų diagrama

Laikas: 15 minučių

9. Atliekama dar viena užduotis. Naudojamas didelio formato popieriaus lapas. Jame užrašytas pagrindinis klausimas:

**** KĄ GALIU PADARYTI, KAD SUMAŽINČIAU POVEIKĮ APLINKAI?

Lapas padalytas į 4 dalis:

- A) RYTOJ
- B) PO SAVAITĖS
- C) PO MĖNESIO
- D) PO METŲ

10. Kiekvienas galvoja individualiai, o mintimis pasidalijama plenarinėje sesijoje, todėl po to galima iš karto pereiti prie aptarimo.

5. Aptarimas

Laikas: 15-20 minučių

**** Pagrindinę veiklą užbaigus, dalyvių paprašoma vėl sustoti ratu ir pradedamas aptarimas. Diskusijai paskatinti galima naudoti šiuos klausimus:

- Kaip jums patiko ši užduotis?
- Kas jus labiausiai nustebino šioje užduotyje?
- Kurie pasiūlyti sprendimai buvo geriausi?
- Ar manote, kad minėtus sprendimus įmanoma realiai įgyvendinti? Kodėl?
- Ar jūsų klubas ką nors daro, kad sumažintų savo poveikį aplinkai?
- Ką pasiūlytumėte savo klubui siekiant sumažinti poveikį aplinkai?
- Kaip poveikį aplinkai būtų galima sumažinti kartu su draugais ir šeimoje?
- Ko galėtų imtis vyriausybės? Ar, jūsų nuomone, šioje srityje svarbiausias yra vyriausybės vaidmuo?
- Ar, jūsų manymu, veiksmų turėtų imtis ir piliečiai, ar tik vyriausybės?

6. Galutinis įvertinimas

L Laikas: 5 minučių

Dalyvių prašoma įvertinti užduotį naudojant specialią neformaliojo ugdymo priemonę.

PATARIMAI VEDĖJAMS

* Nepamirškite iš anksto atsispausdinti paveikslėlio. Taip pat galite atsisiųsti ir atsispausdinti kitus paveikslėlius, jei, jūsų manymu, jie labiau tinka jūsų grupei.

** Galite atspausdinti mūsų pateiktą lapo padalijimą, nupiešti jį patys arba leisti dalyviams nusipiešti jį patiems.

*** Iš anksto priminkite dalyviams, kad atsineštų telefonus, arba pasirūpinkite, kad testą būtų galima atlikti naudojantis nešiojamuoju kompiuteriu

ar kitais telefonais. Padėkite dalyviams šioje užsiėmimo dalyje ir įsitikinkite, ar visi turi reikiamą įrenginį ir ar atliko testą.

**** Klausimą galima užrašyti ir lapą į keturias dalis skirtingiems sprendimams įrašyti galima padalinti iš anksto. Atsakymus atitinkamoje dalyje galima įrašyti tuomet, kai dalyviai dalinsis savo nuomone. Taip pat galima paprašyti dalyvių savo sprendimus surašyti lentoje ir juos pristatyti.

***** Nepamirškite, kad per aptarimą galite naudoti ir papildomus klausimus, jei jie jums atrodo tinkamesni ir galėtų paskatinti dalyvių diskusiją.

IŠSAMESNI LEIDINIAI / MEDŽIAGA:

- Daugiau leidinių, mokomosios medžiagos, duomenų ir atvejų tyrimų poveikio aplinkai klausimais: <https://www.footprintnetwork.org/resources/publications/>

1 DALOMOJI MEDŽIAGA – DIDELIO FORMATO BLOKNOTO LAPAS

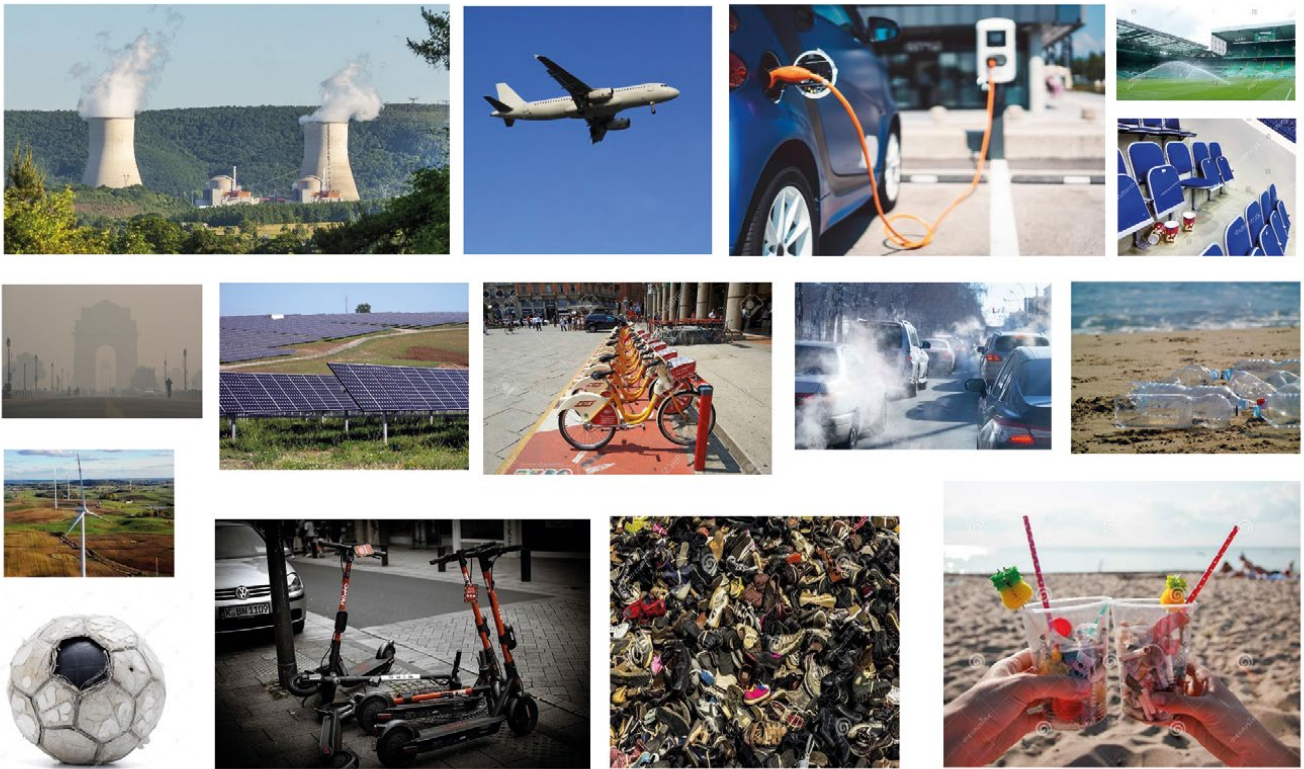
*Kuriame paveikslėlyje
atsispindi didesnė
problema?*

*Kuris paveikslėlis jums
aktualiausias?*

*Kuris paveikslėlis
jums mažiausiai
aktualus?*

*Kuris paveikslėlis atspindi
etišką požiūrį į aplinką?*

PAVEIKSLĖLIŲ PAVYZDŽIAI



2 DALOMOJI MEDŽIAGA – PAKOPINĖ SPRENDIMŲ DIAGRAMA

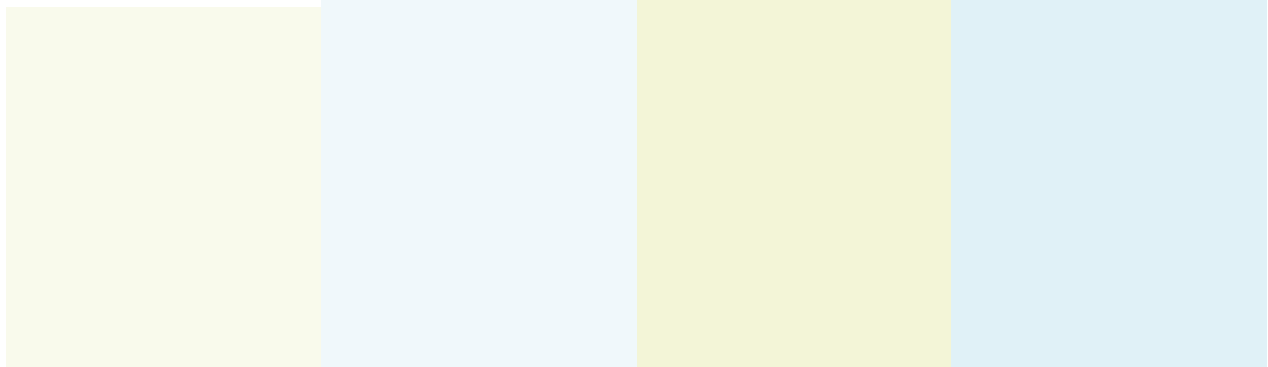
KĄ GALIU PADARYTI, KAD
SUMAŽINČIAU POVEIKĮ
APLINKAI?

Po metų

Po mėnesio

Po savaitės

Rytoj



„Tvaraus judumo skeneris“

TEMOS: Tvarus judumas



SUDĖTINGUMO LYGIS:



VEIKLOS TIPAS: statiška (individuali refleksija, pozicijos išreiškimas, testavimas, darbas poromis, aptarimas); judri (pirmoje dalyje išreiškiant poziciją)

TIKSLINĖ GRUPĖ: sportininkai, futbolo žaidėjai, jaunimas – 18-35 metų amžiaus

GRUPĖS DYDIS: daugiausia 20-25 dalyviai

LAIKAS: 1 val. 20 min.

VIETA: futbolo aikštė arba didelis plotas

DALYVAUJANTYS DARBUOTOJAI: 1 instruktorius

KALBA: visa veikla bus vykdoma vartojant dalyvių grupei tinkamiausią ir patogiausią kalbą. Kad būtų užtikrintas užsiėmimo veiksmingumas, vietos lygmeniu primygtinai siūlome vartoti gimtąją kalbą

PAGALBINĖS PRIEMONĖS: *A4 arba A5 formato popieriaus lapai, rašikliai, atspausdintas klausimynas, lenta, dalomoji medžiaga

TIKSLAI:

- Nustatyti tvariausias judumo sporto renginiuose, klubuose ir privačiame gyvenime priemones ir būdus.
- Didinti informuotumą apie pavienių asmenų ir klubų judumo įpročius.
- Apmąstyti ir vystyti tvaraus judumo sprendimus, pavyzdžiui, klubų ir sporto renginių politiką.

APŽVALGA: šioje užduotyje planuojama pamąstyti apie darnų sportininkų, vadovų, klubų judumą ir pabandyti rasti pavieniams asmenims ir klubams tinkamų darnesnių mobilumo sprendimų. Užduotį sudaro keturi skirtingi etapai:

1. Įvadas / idėjų generavimas
2. Pagrindinė veikla
3. Aptarimas
4. Galutinis įvertinimas

VEIKLA

1. Įvadas / idėjų generavimas

Laikas: 30 minučių

KOKĮ ATSTUMĄ GALITE NUKELIAUTI?

1. Sukviečiami dalyviai. Baudos aikštelėje nubrėžiama linija nuo 0 iki 100. Kaip orientyrus galima naudoti net futbolo aikštės linijas.
2. Dalyviams paaiškinama, kaip vyks ši užduotis. Perskaitomas klausimų sąrašas. Dalyviai turėtų pajudėti tiek, kiek jie gali nukeliauti – nuo 0 iki 100 km.

Klausimai:

- A) Kiek km nueinate per treniruotę?
 - B) Kiek kilometrų nubėgate per futbolo rungtynes?
 - C) Kiek kilometrų paprastai kasdien nueinate pėsčiomis?
 - D) Kiek kilometrų pėsčiomis nueitumėte, kol pasiektumėte kelionės tikslą?
 - E) Kiek km paprastai nuvažiuojate automobiliu?
3. Po kiekvieno klausimo palaukiama, kol kiekvienas dalyvis pajudės iki tam tikro linijoje pažymėto atstumo. Kai kurių dalyvių paprašoma tai pakomentuoti. **Nepamirškite, kad su kiekvienu klausimu pradedama iš naujo nuo 0!**
 4. Pabaigus, dalyviai pakviečiami apie tai pamąstyti ir galima pereiti prie antrosios užduoties.

2. Pagrindinė veikla

Laikas: 30 minučių

TVARAUS JUDUMO ĮGŪDŽIAI

5. Kiekvienam dalyviui pateikiamas 10 skirtingų klausimų testas.
Kiekvienas atsakymas reiškia tam tikrą balą.

Klausimų sąrašas:

- A) Kiek treniruočių turite per savaitę?
- B) Kiek kartų į treniruotes einate pėsčiomis?
- C) Kiek kartų į treniruotes važiuojate dviračiu?

- D) Kiek kartų į treniruotes važiuojate autobusu?
- E) Kiek kartų į treniruotes važiuojate automobiliu?
- F) Ar kai vykstate į rungtynes, jūsų klubas organizuoja tik vieną autobusą visai komandai?
- G) Ar į rungtynes organizuojatės važiuoti vienu automobiliu, ar kiekvienas vyksta savo automobiliu?
- H) Ar dienos metu dažniau vaikštote pėsčiomis, ar naudojate automobiliu?
- I) Kai žaidžiate išvykstamosiose rungtynėse, ar jūsų klubas dažniausiai organizuoja pervežimą autobusu, traukiniu ar lėktuvu?
- J) Ar atostogauti dažniausiai vykstate lėktuvais, traukiniais, autobusu ar automobiliu?

6. Dalyviai turi atsakyti į klausimus, peržiūrėti testo rezultatus ir pristatyti juos plenarinėje sesijoje.

7. Iškart po to galima pereiti prie kitos užduoties dalies.

8. **** Dalyviams parodoma „Pro Evolution Soccer“ arba FIFA, diagrama, kurią sudaro 5 skirtingi veiksniai, į kuriuos atsižvelgiama keliaujant. Penki veiksniai:

- I) Laikas
- II) Atstumas
- III) Pinigai
- IV) Poveikis aplinkai
- V) Lengvumas / patogumas / prieinamumas

9. Šią diagramą galima atsispausdinti, nubraižyti arba paprašyti dalyvių ją persipiešti.

10. Jeigu atitinkamas veiksnys dalyviui yra svarbus, dalyvis tašką turėtų padėti diagramos pakraštyje, o jeigu nelabai svarbus – arčiau centro.

11. Sudėjus taškus, dalyvių paprašoma juos sujungti linijomis – gausis asmeninė diagrama.

12. Po to dalyvių paprašoma 5-10 minučių apie tai pasikalbėti porose.

13. Pabaigus užduotį, dalyviai pakviečiami vėl sustoti ratu ir pradedamas aptarimas.

3. Aptarimas

Laikas: 20 minučių

**** Pagrindinę veiklą užbaigus, dalyvių paprašoma vėl sustoti ratu ir pradedamas aptarimas. Diskusijai paskatinti galima naudoti šiuos klausimus:

- Kaip jums patiko ši užduotis?
- Kas jus labiausiai nustebino šioje užduotyje?
- Ar kada nors galvojote, kokį poveikį daro jūsų judumo įpročiai?
- Ar jūsų klube taikoma kokia nors tvaraus judumo politika? Jei taip, kokia?
- Ar kada nors apie tai kalbėjotės su savo klubu?
- Kaip pagerintumėte savo klubo judumą?
- Kaip, jūsų nuomone, galima pagerinti su sporto renginiu susijusį judumą?
- Koks yra didžiausias jūsų judumo įpročių trūkumas?
- Ar kada nors apie tai kalbėjote su šeima arba draugais?
- Ką reikėtų daryti skatinant žmones rinktis tvarų judumą?

Diskusijos pabaigoje dalyviams galima parodyti įvairių transporto priemonių ir jų poveikio aplinkai sąrašą.

4. Galutinis įvertinimas

Laikas: 5 minučių

Dalyvių prašoma įvertinti užduotį naudojant specialią neformaliojo ugdymo priemonę.

PATARIMAI VEDĖJAMS

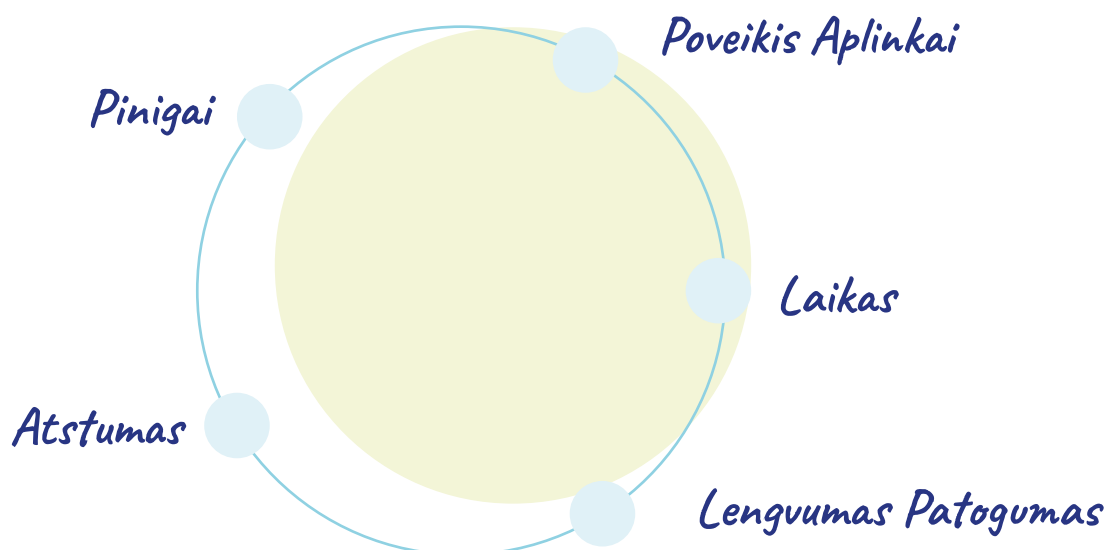
* Nepamirškite iki užduoties pradžios iš anksto atsispausdinti arba nupiešti visas reikiamas diagramas.

**Jeigu sugalvosite papildomų klausimų, kuriuos, jūsų manymu, vertėtų užduoti, papildykite klausimų sąrašą. Šią užduotį didele dalimi lemia dalyviai ir jūsų užduodami klausimai, stenkitės paskatinti diskusiją.

*** Dalyviams galima leisti patiems nupiešti diagramą, taip jie labiau įsitrauktų. Jei trūksta laiko, galite atsispausdinti ir mūsų pateiktą diagramą.

**** Aptarimą galite papildyti bet kuriais klausimais, kurie gali būti aktualūs diskusijai.

DALOMOJI MEDŽIAGA



„Suirimo laikas“

TEMOS: Atliekų tvarkymas



SUDĖTINGUMO LYGIS:



VEIKLOS TIPAS: statiška (grupinis darbas, pristatymai, diskusija, aptarimas)

TIKSLINĖ GRUPĖ: sportininkai, futbolo žaidėjai, jaunimas – 18-35 metų amžiaus

GRUPĖS DYDIS: daugiausia 20-25 dalyviai

LAIKAS: 40 minučių

VIETA: futbolo aikštė arba didelė atvira vieta

DALYVAUJANTYS DARBUOTOJAI: 1 instruktorius

KALBA: visa veikla bus vykdoma vartojant dalyvių grupei tinkamiausią ir patogiausią kalbą. Kad būtų užtikrintas užsiėmimo veiksmingumas, vietos lygmeniu primygtinai siūlome vartoti gimtąją kalbą

PAGALBINĖS PRIEMONĖS: lipni juosta arba kreida, lenta didelio formato bloknotams, žymekliai

TIKSLAI:

- Nustatyti skirtingų atliekų, kurios susidaro kasdieniniame gyvenime, suirimo laiką.
- Supažindinti su atliekų mažinimo, perdirbimo, pakartotinio naudojimo tema ir didinti sąmoningumą.
- Aptarti su skirtingomis atliekomis susijusius įpročius ir elgesį.

APŽVALGA: šia užduotimi siekiama supažindinti su atliekų mažinimo, pakartotinio naudojimo ir perdirbimo tema nagrinėjant atliekų suirimo laiką ir žmonių įpročius. Užduotį sudaro trys skirtingi etapai:

1. Pagrindinė veikla
2. Aptarimas
3. Galutinis įvertinimas

VEIKLA

1. Pagrindinė veikla

Laikas: 20 minučių

- * Būtina parengti visas nuotraukas ir elementus bei nubraižyti laiko juostą, kuri prasideda nuo 1 savaitės ir baigiasi 1000 metų.
- Kai viskas paruošta, galima pakviesti dalyvius į ratą.
- Dalyviai suskirstomi į 4 skirtingas grupes. Kiekvienai grupei pateikiama po 5 daiktus. Grupė nusprendžia, kurioje laiko juostos vietoje atitinkami daiktai turėtų būti pagal jų suirimo aplinkoje laiką.
- Daiktams / atliekoms išdėlioti laiko juostoje galima skirti maždaug 5-10 minučių.
- Užbaigus dalyvių paprašoma paaiškinti. Paklausiama, ar kuris nors daiktas neturėtų būti kitoje vietoje ir paprašoma paaiškinti, kodėl. Diskusijai skiriama 10 minučių.
- Pabaigoje lentoje parodomas tikrasis kiekvieno daikto suirimo laikas.
- Galima iš karto pradėti aptarimą.

2. Aptarimas

Laikas: 20 minučių

****** Pagrindinę veiklą užbaigus, dalyvių paprašoma vėl sustoti ratu ir pradedamas aptarimas. Diskusijai paskatinti galima naudoti šiuos klausimus:

- Kaip jums patiko ši užduotis?
- Kas jus labiausiai nustebino šioje užduotyje?
- Ar tikėjotės, kad kai kurios atliekos taip ilgai nesuyra?
- Kurio daikto suirimo laikas jus labiausiai nustebino?
- Kokio daikto atliekų daugiausia susidaro jums?
- Kur išmetate savo atliekas?
- Ar yra skirtumas, kur išmesti skirtingas atliekas? Cigaretės nuorūką? Butelį?
- Ar atliekų išmetimas mieste ir kaime skiriasi?
- Kaip manote, ar jūsų klube yra tokių daiktų? Kaip sumažintumėte jų vartojimą?

- Kaip savo kasdieniais įpročiais galite išspręsti didelio atliekų kiekio problemą?
- Kaip jūs, kaip pilietis, taip pat savo šeimos bei draugų rate skatintumėte etiškesnį požiūrį į atliekas?
- Kaip manote, ar galėtumėte pradėti, pavyzdžiui, kampaniją informuotumui apie atliekų suirimo laiką didinti?

3. Galutinis įvertinimas

Laikas: 5 minučių

Dalyvių prašoma įvertinti užduotį naudojant specialią neformaliojo ugdymo priemonę.

PATARIMAI VEDĖJAMS

* Laiko juostos pavyzdį rasite dalomojoje medžiagoje. Be to, laiko juostą galite paruošti įvairiai:

- 1) Nupiešiant kreida lentoje
- 2) Priklijuojant ją lipnia juosta užduoties vietoje
- 3) Nupiešiant ant didelio formato bloknoto lapo
- 4) Pateikiant priemones ir paprašant dalyvių ją nupiešti

****** Nepamirškite, kad šie klausimai aptarimui pateikti kaip pagrindas. Jus galite papildyti patys arba atsižvelgdami į grupę, su kuria dirbate.

IŠSAMESNI LEIDINIAI / MEDŽIAGA:

- http://storage.neic.org/event/docs/1129/how_long_does_it_take_garbage_to_decompose.pdf

DALOMOJI MEDŽIAGA

DAIKTAI	SUIRIMO LAIKAS
Stiklo butelis	1 milijonas metų
Viengijis meškerės valas	600 metų
Plastikiniai gėrimų buteliai	450 metų
Vienkartinės sauskelnės	450 metų

DAIKTAI	SUIRIMO LAIKAS
Aluminio skardinė	80-200 metų
Putplasčio plūduras	80 metų
Putų plastiko puodeliai	50 metų
Guminių batų padas	50-80 metų
Skardinės	50 metų
Oda	50 metų
Nailono audinys	30-40 metų
Plastikinis indelis	20-30 metų

DAIKTAI	SUIRIMO LAIKAS
Plastikinis maišelis	10-20 metų
Cigaretės nuorūka	1-5 metai
Vilnonė kojinė	1-5 metai
Fanera	1-3 metai
Vaškuota pieno pakuotė	3 mėnesiai
Obuolio graužtukas	2 mėnesiai
Laikraštis	6 savaitės
Apelsino arba banano žievė	2-5 savaitės

SUIRIMO LAIKAS

1 Savaitė

1000 Metų



„Daugiausia vandens suvartoja ...“

TEMOS: vandens vartojimas



SUDĖTINGUMO LYGIS:



VEIKLOS TIPAS: statiška (individuali refleksija, diskusijos); judri (pagrindinė veikla – futbolas)

TIKSLINĖ GRUPĖ: sportininkai, futbolo žaidėjai, jaunimas – 18-35 metų amžiaus

GRUPĖS DYDIS: daugiausia 20-25 dalyviai

LAIKAS: 1 val. 15 min.

VIETA: futbolo aikštė arba didelė erdvė, kurioje galima žaisti ir dirbti grupėmis

DALYVAUJANTYS DARBUOTOJAI: 1 instruktorius

KALBA: visa veikla bus vykdoma vartojant dalyvių grupei tinkamiausią ir patogiausią kalbą. Kad būtų užtikrintas užsiėmimo veiksmingumas, vietos lygmeniu primygtinai siūlome vartoti gimtąją kalbą

PAGALBINĖS PRIEMONĖS: A4 formato lapai, rašikliai, *2 šalmai, popierinė stiklinė, lipni juosta, elastinė juosta, vanduo, futbolo kamuolys, švilpukas, su vandens vartojimu susijusių daiktų sąrašas (pirma dalomoji medžiaga)

TIKSLAI:

- Didinti informuotumą apie vandens suvartojimą ir kasdienius įpročius ir stengtis nešvaistyti vandens.
- Aptarti ir išnagrinėti sprendimus netinkamiems įpročiams keisti bei gerinti vandens vartojimo valdymą sporto renginių statiniuose ar treniruočių centruose.
- Pagalvoti apie kiekvieno iš mūsų, kaip piliečių, vaidmenį skleidžiant gerąją aplinkos apsaugos ir vandens nešvaistymo praktiką.

APŽVALGA: šia veikla siekiama suteikti dalyviams galimybę suvokti, kaip svarbu sportininkams ir sporto vadovams kontroliuoti vandens vartojimo įpročius. Užduotį sudaro keturi skirtingi etapai:

1. Įvadas / idėjų generavimas
2. Pagrindinė veikla
3. Aptarimas
4. Galutinis įvertinimas

VEIKLA

1. Įvadas / idėjų generavimas

L Laikas: 20 minučių

1. Vedėjui pradėjus užsiėmimą, dalyviai susirenka į ratą. Pristatoma užduotis, kuri pirmiausia skirta individualiai refleksijai.
2. Kiekvienas dalyvis gauna 9 daiktų / įpročių sąrašą (rasite priede) ir turi juos išrinkti nuo 1 iki 9 pagal didžiausią vandens suvartojimą.
3. Dalyviai šiuos 9 daiktus / įpročius eilės tvarka gali surašyti popieriaus lape.
4. Skiriamos 5 minutės individualiai pagalvoti ir surašyti daiktus pagal jų nuomone, didžiausią poveikį vandens eikvojimui. Tuomet dar 10 minučių skiriama rezultatams porose pristatyti.
5. Kai aptarimas porose bus baigtas, dalyvių paprašoma grįžti. Jiems pristatomi realūs kiekvieno daikto suvartojamo vandens rezultatai.
6. Tai suteiks galimybę pamąstyti šia tema ir suvokti, kad dažnai apie tai nepagalvojame. Tuomet vedėjas sako: „Visi šie pavyzdžiai rodo šios temos aktualumą. Labiau į ją įsigilinti padės dinamiškas žaidimas“.

2. Pagrindinė veikla

L Laikas: 30 minučių

7. Atkreipus dalyvių dėmesį, kad jie jau pradėjo galvoti apie vandens suvartojimą, pasakoma, kad bus atliekama judresnė užduotis, padėsianti šią temą suprasti dar geriau.
8. Užduotis pradedama vedėjui ir dalyviams patogiai sustoiant ratu.
9. Dalyviai padalijami į 2 komandas (svarbu, kad komandos būtų kuo labiau subalansuotos). Kiekviena komanda išsirenka po vieną žaidėją, kuris turės užsidėti šalną su vandens pilna popierine stikline. **
10. Žaidžiamos 10 minučių futbolo rungtynės. Taikoma viena ypatinga taisyklė: įvartis, įmuštas padedant žaidėjui su šalnu, įskaitomas kaip 2 įvarčiai. Jeigu įvartį įmuša žaidėjas su šalnu, įskaitomi 3 įvarčiai, tačiau iš stiklinės neturi būti išlaistytas vanduo.

11. Rezultatai įvertinami pasibaigus rungtynėms. Patikrinama kiekvienos komandos popierinė stiklinė ir pažiūrima, kuriai komandai pavyko stiklinėje išsaugoti kuo daugiau vandens jo neišpilant. Laimėjusi komanda gauna 5 papildomus taškus, o pralaimėjusiai komandai minusuojami 3 taškai.

3. Aptarimas

L Laikas: 20 minučių

Pagrindinę veiklą užbaigus, dalyvių paprašoma vėl sustoti ratu ir pradedamas aptarimas. Diskusijai paskatinti galima naudoti šiuos klausimus:

- Kaip jums patiko ši užduotis?
- Kas jus labiausiai nustebino šioje užduotyje?
- Kaip jautėsi turėjusieji vandens stiklinę? Ar jautėtės už tai atsakingi?
- O kaip komandos draugai? Ar buvo baisu perduoti kamuolį arba išlieti vandenį perduodant kamuolį?
- Kaip ką tik matėte, laimėjo daugiausia vandens išsaugojusi komanda. Ar nemanote, kad ir realiaame gyvenime teigiamas elgesys ir veiksmai atneša laimėjimų?
- Ar dabartiniame pasaulyje sunku gyventi tvariai ir tausoti vandenį? Kodėl?
- Kaip būtų galima pakeisti įpročius ir sumažinti vandens suvartojimą?
- Ar, jūsų nuomone, jūsų klube švaistomas vanduo? Kaip tai sumažinti?
- Ar jūsų klubas laiko tai prioritetu? Ar jūs apie tai galvojote? Ar kada tai aptarėte?
- Ką galėčiau padaryti kasdien namuose?
- Ką galėčiau padaryti savo draugų rate ir šeimoje?

Diskusijos pabaigoje galima pateikti informacijos apie vandens suvartojimą naudojant atitinkamus daiktus, galima išdalinti brošiūras.

4. Galutinis įvertinimas

L Laikas: 5 minučių

Dalyvių prašoma įvertinti užduotį naudojant specialią neformaliojo ugdymo priemonę.

PATARIMAI VEDĖJAMS

* Pasirūpinkite reikiamomis priemonėmis. Reikėtų šalmo, kurį užsidėjęs žaidėjas galėtų bėgioti ir judėti su stabiliai ant galvos stovinčia vandens stikline. Jeigu šalmo nėra, galima naudoti skrybėlę arba vandens stiklinę žaidėjas gali laikyti rankose.

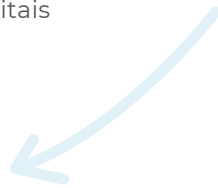
** Jei reikia, galite nuspręsti, kad kiekvienoje komandoje bus daugiau nei vienas žaidėjas su šalmais ir vandens stiklinėmis.

*** Devynių daiktų sąrašą galite papildyti ir kitais daiktais, kurie susiję su vandens eikvojimu.

1 DALOMOJI MEDŽIAGA

GAMYBOS IR MŪSŲ KASDIENIŲ ĮPROČIŲ POVEIKIS VANDENS SUVARTOJIMUI

Ant vieno popieriaus lapo galima atspausdinti daikto / įpročio iliustraciją, o ant kito – sunaudojamo vandens kiekį. Dalyviai turės daiktą susieti su atitinkamu sunaudojamo vandens kiekiu. Patys pagal turimas priemones nuspręskite, kokio dydžio turėtų būti atspausdintos priemonės ir ar jas reikia atspausdinti.



DAIKTAS / ĮPROTIS	VANDENS SUVARTOJIMAS	ŠALTINIS
5 minutės duše	25 litrai vandens	Harvardo universitetas
1 kg jautienos	15 500 litrų vandens	The Guardian
1 marškinėliai	2 700 litrų vandens	WWF
Futbolo aikštė	Vidutiniškai 100 000 litrų vandens per parą	WWF
1 pica	1 239 litrai vandens	The Guardian
1 futbolo bateliai	8 543,67 litrai vandens	The Economic Times
Išmanusis telefonas	904,50 litrų vandens	Water footprint calculator
1 pinta (0,568 litro) alaus	168 litrai vandens	The Guardian
Naujo automobilio pagaminimas	147 631,06 litrų vandens	Automobile world

IŠSAMESNI LEIDINIAI / MEDŽIAGA:

- <https://www.watercalculator.org/>



Kaip jau paaiškinta, galutinis vertinimas – etapas, kuriame dalyvių prašoma įvertinti visą užsiėmimą. Jų įvertinimas padeda pedagogams ir vedėjams siūlomų išsiaiškinti užsiėmimų stipriąsias ir silpnąsias puses. Galima naudotis siūlomomis priemonėmis arba parengti savas.

1. Baudos aikštelė

- Ant didelio formato bloknoto lapo nubraižoma futbolo aikštės baudos aikštelė.
- Kiekvienam dalyviui duodama po rašiklį / pieštuką.
- Užsiėmimą galima įvertinti baudos aikštelėje nupiešiant tašką: kuo taškas padėtas arčiau vartų, tuo aukštesnis užsiėmimo įvertinimas. (Jeigu taškas padėtas vartuose – 100 proc. teigiamas įvertinimas, aikštelės viduryje – 50 proc. teigiamas įvertinimas, ant aikštelės ribos – 10 proc., už aikštelės ribos – 0 proc.).

2. „Įvarčiai“

- Šią užduotį galima atlikti futbolo aikštėje.
- Kiekvienam dalyviui duodama po kamuolį.
- Iš plastikinių kūgių pastatomi penki nedideli „vartai“.
- Vartai sunumeruojami nuo vieno iki penkių.
- Dalyviams paaiškinama, kad po kiekvieno jų teiginio, atitinkamą užsiėmimo elementą jie turi įvertinti skalėje nuo vieno iki penkių. Vertinama mušant kamuolį į atitinkamo numerio vartus (1 – nepakankamai, 5 – labai gerai).

Užsiėmimo veiksmingumo elementus galite sugalvoti patys, pvz.:

- dinamiškumas
- asmeninis indėlis
- bendras efektyvumas
- įsitraukimas
- nagrinėtos temos
- struktūros eiga
- vedimas
- t.t.

3. „Spirk!“

- Bendras vertinimas
- Šią užduotį galima atlikti futbolo aikštėje.
- Kiekvienam dalyviui duodama po kamuolį.
- Visų paprašoma sustoti baudos aikštelėje.

- Paprašoma spirti kamuolį ir įvertinti bendrą užsiėmimo veiksmingumą.
- Taisyklė tokia: jeigu dalyviai patenkinti, kamuolys turi būti smūgiuojamas į vartus; jeigu patenkinti nevisiškai – smūgiuojama netoli vartų. Kuo labiau nepataikoma į vartus, tuo mažiau dalyviai patenkinti užsiėmimu.

4. „Šypsena“

- Kiekvienam dalyviui duodama po rašiklį ir kortelę su piešiniu.
- Kiekviename šešiakampyje prašoma įrašyti po žodį, apibūdinantį, kaip jie jaučiasi po užsiėmimo.

5. „Kamuolio dėlionė“

- Užduotis gali būti įvertinta ir naudojant tikrą kamuolį: kiekvieno dalyvio paprašoma į kiekvieną to paties kamuolio šešiakampį įrašyti po vieną žodį.

6. „Taktinė schema“

- Ant didelio formato bloknoto lapo nubraižoma futbolo aikštė.
- Kiekvienam dalyviui duodama po rašiklį.
- Dalyvių paprašoma nupiešti save aikštėje (taip pat kaip taktinėje schemoje prieš varžybas). Jų pozicija aikštėje turėtų atspindėti užsiėmimo metu įgytą patirtį. Paprašoma paaiškinti, kodėl pavaizduota tokia pozicija. (Pvz., įžaidėjas, nes palaikiau kitus; už aikštės ribų, nes tik stebėjau ir niekaip neprisidėjau, ir pan.)

7. „Vartai, raudona kortelė ar geltona kortelė?“

- Paimami trys didelio formato bloknoto lapai / popieriaus lapai: raudonas, geltonas ir baltas. Ant balto lapo nupiešiami vartai.
- Kiekvienam dalyviui duodama po rašiklį.
- Dalyvių paprašoma ant kiekvieno iš trijų lapų užrašyti po komentarą. Raudonas lapas reiškia „raudoną kortelę“, ant jo surašoma tai, kas nepasiteisino arba nepatiko. „Geltona kortelė“: surašomi pasiūlymai, ką būtų galima patobulinti. „Vartai“: surašomi labiausiai patikę dalykai.



Daugiau informacijos ir nuorodų rasite mūsų interneto svetainėje

<http://www.greencoacherasmus.eu/>