

ØKE BEVISSTHETEN OM MILJØMESSIG BÆREKRAFT I FOTBALL

OPPLÆRINGSMODULER
FOR **SPILLERE**



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

LIGHT-VERSJON



SKREVET AV

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

I SAMARBEID MED

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

REDIGERT AV

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

GRAFISK DESIGN:

Pedro García Fernández

BILDER:

Tdm International + Green Coach Projects



Støtten fra EU-kommisjonen for produksjonen av denne publikasjonen utgjør ikke en godkjenning av innholdet som kun gjenspeiler synspunktene til forfatterne, og EU-kommisjonen kan ikke holdes ansvarlig for eventuell bruk som et resultat av informasjonen deri.



*« Jeg tror ikke
fotballspillere som
snakker om klimahandling er
politikk. Det er vitenskap. Dette er å
forvandle de nåværende fakta,
ikke å gi en politisk
uttalelse. »*

M. Thorsby
fotballspiller

INNHold

Innledning 5

HVORFOR DENNE HÅNDBOKKEN? 5

1. «GREENCOACH»-PROSJEKTET 6

1.1. THE "GREENCOACH" PROJECT 6

1.2. PARTNERSKAPET 7

1.3. THE ERASMUS + PROGRAMMET 8

2. SPORT, MILJØ OG UTDANNING 9

2.1. INNLEDNING 9

2.2. HVA ER UTFORDRINGENE? 9

2.3. SPORT, MILJØ OG UTDANNING 10

2.4. DEN IKKE-FORMELLE UTDANNINGSTILNÆRMINGEN 10

3. Pedagogiske workshoper om miljømessig bærekraft for idrettsutøvere 12

3.1. Introduksjon 12

3.2. Foreslått oppvarmingsøker/Energigivere 13

3.3. Workshoper 15

3.4. Foreslåtte verktøy for evaluering av workshoper 46



Innledning

HVORFOR DENNE HÅNDBOKKEN?

Da vi startet samarbeidet med GreenCoach Erasmus + medstiftede prosjektideen, som denne håndboken er utviklet under, tok vi en grundig titt inn i sportens verden for å kunne forstå hvor mye kunnskap og forståelse om miljøspørsmål og deres tilknytning til industrien deres hovedaktører involvert i det har.

De eksisterende initiativene som var knyttet til miljøfotavtrykket i sportsbransjen fokuserer hovedsakelig på store arrangementer og tar ikke for seg den daglige driften av sportsorganisasjoner. Løsningene kan være vanskelige å tilpasse til mindre eller grasrotorganisasjoner. Videre vil utslipp fra individuelle reiser knyttet til spillere, fans, familier og personaltransport neglisjeres da de kan kontrolleres med vanskelighet og avhenger av individuelle verdier og den etiske oppførselen til brukerne av sportsanleggene.

Innenfor rammen av prosjektet, bestemte vi oss for å arbeide med praktiske løsninger som kan tilby mulige verktøy og ruter for folk som ønsker en reell innvirkning og som er involvert i sport på ulike måter: arrangementsarrangører,

sportsorganisasjoner, idrettsutøvere, ansatte, trenere.

En av resultatene av arbeidet vårt er denne håndboken: et sett med verktøy, ideer og informasjon som er relatert til miljø- og bærekraftproblemer i sportens verden.

Håndboken ønsker å være et svar på utfordringene som var identifisert ved å tilby trenere sjansen til å ha en rekke praktiske, dynamiske, ikke-formelle aktiviteter for å kunne snakke med idrettsutøvere om utfordringer som energiforbruk, bærekraftig mobilitet eller avfallshåndtering innenfor rammen av deres sportsaktiviteter.

Den fullstendige versjonen av håndboken (kun tilgjengelig på engelsk) inneholder dypere informasjon om en rekke relaterte problemer, med relaterte lenker. Det kan representere en base for å gi litt innsikt til de som deltar i organiserte workshoper, og gi rom for ytterligere fordypning i temaene når de som deltar er interessert i å ha mer informasjon om spesifikke problemstillinger, men det er ikke et must.

Vi ønsker deg god lesning og håper at håndboken kan være nyttig for deg!

1

Generelt rammeverk



1.1 «GREENCOACH»-PROSJEKTET

Prosjektet «Greencoach» er et 36 måneders prosjekt som involverer miljøorganisasjoner, formelle og ikke-formelle utdanningsleverandører og sportsforbund, med sikte på å takle problemet med miljømessig fotavtrykk til sportsorganisasjoner ved å innlemme et overvåkingssystem for benchmarking og en bedre bærekraftstilnærming i deres daglige ledelse av handlinger.

For å nå det jobbet vi med å utvikle ulike verktøy:

- Et online brukervennlig system for benchmarking og overvåking for å implementere bærekraftsplaner og redusere miljøfotavtrykk, med spesielt fokus på engasjement fra spillere, tilskuere og ansatte for å kunne bruke mer bærekraftige transportformer.
- Et kvalitetsstempel som lar sportsorganisasjoner vise deres forpliktelse til bærekraft og innlemme det i deres bedriftsimage og kommunikasjonsstrategi.
- To undervisningsmoduler for ulike målgrupper.
- En evidensbasert studie og en handlingsplan for sportsklubber for reduksjon av deres miljøfotavtrykk.

Hovedmålgruppen for prosjektet er sportsorganisasjonene, som er representert i partnerskapet gjennom 5 nasjonale fotballforbund, men også idrettsutøvere, familier, tilskuere og ansatte. Prosjektet bygger kapasiteter til disse målgruppene gjennom utdannings- og opplæringsmoduler med det formål å fremme bærekraftig forvaltning i sportsorganisasjoner. Konsortiet med åtte partnere forbinder fotballforbund i fem forskjellige land (Belgia, Litauen, Norge, Frankrike og Sverige) med ideelle og akademiske organisasjoner som finnes i Spania og Italia og som er spesialisert på bærekraft, utdanning og ungdom.



1.2 PARTNERSKAPET

Den GreenCoach partnerskapet består av åtte partnere og forbinder fotballforbund i fem forskjellige land (Belgia, Frankrike, Litauen, Norge og Sverige) med ideelle og akademiske organisasjoner som finnes i Spania og Italia og som er spesialisert på bærekraft, utdanning og ungdom.

KOORDINATOR



Ecoserveis - Spania



TEKNISKE PARTNERE



TDM2000 International - Italia



Sant'Anna School of Advanced Studies (SSSA) - Italia



FOTBALLFORENINGER



Norges Fotballforbund - Norge



Association des Clubs Francophones de Football (ACFF) - Belgia



Svenska Fotbollförbundet (SFA) - Sverige



Litauens grasrotfotballforbund (LGFA) - Litauen



Det franske fotballforbundet (FFF) - Frankrike



1.3 THE ERASMUS + PROGRAMMET

Erasmus+ er EUs program har som mål å støtte utdanning, trening, ungdom og idrett i Europa. Det gir muligheter for europeere til å studere, trene, få erfaring og melde seg frivillig i utlandet. Erasmus+ har ikke bare fokus på studenter. Programmet slår sammen syv tidligere programmer og inkluderer tiltak rettet mot et bredt spekter av enkeltpersoner og organisasjoner.

Målet med programmet er å bidra til Europa 2020-strategien for vekst, arbeidsplasser, sosial rettferdighet og inkludering, samt målene for ET 2020, EUs strategiske rammeverk for utdanning og opplæring. Erasmus+-programmet fremmer bærekraftig utvikling av sine partnere innen høyere utdanning, og bidrar til å nå målene som er spesifisert i EUs ungdomsstrategi.

En av de forskjellige nøkkelhandlingene i Erasmus +-programmet er dedikert til idrett: handlingen gir muligheten til å utvikle, overføre og implementere innovativ praksis i forskjellige områder som er knyttet til sport og fysisk aktivitet mellom ulike organisasjoner og aktører innenfor og utenfor sport.

Den typen aksjonen som konsortium vil fremme og finansiere er «samarbeidspartnerskap» som er innovative prosjekter som fokuserer på å:

- Bekjempe doping på grasrotnivå, spesielt i rekreasjonsmiljøer, slik som amatørsport og trening.
- Støtte forebygging og bevisstgjør interessentene som er involvert i kampen mot kampfiksing.
- Støtte forebygging, utdanningsmessige og innovative tilnærminger for å takle vold, rasisme og intoleranse.
- Støtte implementeringen av EUs policydokumenter innen idrett og andre relevante politikkområder som anbefalinger, retningslinjer, politiske strategier osv. (sliks som EUs retningslinjer for fysisk aktivitet, EUs retningslinjer for doble karrierer for idrettsutøvere, prinsipper for godt styreset inn i idretten , osv.).



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

2

Sport, miljø og utdanning



2.1 INNLEDNING

Definisjonen av sportens verden står i tett sammenheng med natur og miljø. Når det gjelder enkelte idretter, blir denne koblingen tydeligere av det faktum at de må trenes i friluft, under spesifikke forhold: slik som ski eller terrengløp ville være umulig å praktisere uten å ha et intakt miljø for å organisere sportsbegivenheter. I andre tilfeller er koblingen enda tettere på grunn av **behovet** for et sunt miljø for å kunne praktisere dem. Det er tilfellet med friklattring, surfing og de fleste idrettene som utøves i åpent hav. Men i tillegg til dette har hver sport en tett forbindelse med miljøet, og har på samme måte en sterk innvirkning på det.

Utøvelse av forskjellige idretter kommer med behovet for forskjellige gjenstander: skjorter, baller, pinner, racketer, surfebrett, kimonoer, joggesko, hjelmer osv. Produksjonen av disse gjenstandene og av alt som ruller rundt i sportens verden (terreng der det praktiseres; stadjoner, mat som vil konsumeres ved sportsbegivenheter osv.) har en pris i form av energi, vann og andre ressurser som må anvendes for å kunne lage dem. Dessuten må alle disse gjenstandene disponeres på en optimal måte når de slutter å kunne anvendes for sitt eget mål, og det er også en stor utfordring.

Lys-, vannings- og varmesystemer anvendes også i forskjellige sporter; dessuten finnes det andre sportsspesifikke prosesser som vil anvendes for å gjøre forholdene optimale for trening. Alt dette har en kostnad når vi vurderer miljøpåvirkningen av disse aktivitetene.

Store sportsbegivenheter som de olympiske leker eller fotball-VM har mye større innvirkning enn sport som utøves på grasotnivå. Det er viktig å øke bevisstheten, forstå problemstillingene og prøve å arbeide med felles løsninger på alle ulike nivåer, siden endringen vil alltid starte fra hver enkelt av oss og bidraget vi har til situasjonen.

Denne modulen har til hensikt å gi informasjon og praktiske ressurser til spillere, det vil si idrettsutøvere som driver med sport og er med på kamper. Dette dokumentet henvender seg til brukerne av sportssentrene. En lignende modul vil opprettes for å gi informasjon til lærere og ansatte ved sportssentrene. Begge modulene gir mat til sportsorganisasjoner og arrangører av sportsbegivenheter, som for vanlige mennesker: idrettsutøvere, fans og andre i denne verden og kan påvirke den med sine handlinger og ideer. I henhold til hovedideen må aktivitetene og handlingene som foreslås i de to modulene tilpasses den spesifikke målgruppen: sluttbrukere eller arrangører av begivenheter.

2.2 HVA ER UTFORDRINGENE?

Sport har veldig store fordeler for alle som deltar og er interessert i det, men det genererer også flere potensielle problemer.

Slike utfordringer er kanskje ikke klare, men kan definitivt bidra til å øke globale miljøspørsmål.

There are several aspects that should be taken into account when we think that we should understand and take care about the environmental impact generated by the sport activities.

Det finnes flere aspekter som må vurderes når vi bør forstå og ta vare på miljøpåvirkningen som genereres av sportsaktivitetene. I denne håndboken analyserte vi 6 forskjellige områder, ved å starte med en mer generell diskusjon om fotmerket av sportsbegivenheter og -aktiviteter

(Environmental Footprint - Miljømessig fotavtrykk), og ved å avslutte med et fokus på et spesielt relevant emne (Plastic Consumption - Plastforbruk), på grunn av dets kraftige innvirkning når det gjelder avfallshåndtering. Kapitlene og problemene som inneholdes i denne håndboken, er følgende:

- Miljømessig fotavtrykk
- Avfallshåndtering
- Energiforbruk
- Vannforbruk
- Bærekraftig mobilitet
- Plastforbruk

2.3 SPORT, MILJØ OG UTDANNING

Når det gjelder løsninger, er vi at den oppfatning av en av de beste løsningene er å fokusere på utdanning. Å øke bevisstheten, gi kunnskap og verktøy som kreves for bedre å forstå og reagere på utfordringene og påvirkningen som vil genereres av sport på miljøspørsmål, representerer en av hovedmåtene for å kunne starte en god sirkel som kan føre til å påvirke problemene og redusere deres skade på en virkelig måte hvis ikke å avbryte den.

I tidligere handlinger har vi forstått at dette ikke er noe som umiddelbart genererer en fordel for menneskene og for miljøet. Det kan ta tid å fordøye informasjonen, behandle den og gjøre den til en vane, men det vil garantert gi et godt svar på visse problemer, selv om det krever felles innsats og tålmodighet. I aktivitetene vi har forutsett, kombinerer vi sportens verden med ideen om å gi kunnskap om hovedmiljøspørsmål, spesielt i måten de er relatert til den virkelige verdenen til deltakerne/utøverne som er involvert.

Utdanningen vil derfor fokusere på miljøutfordringene og -løsningene, og bruker vanligvis sport enten som en metafor eller som en måte for å kunne spille sammen for å bedre forstå hvordan problemene fungerer i praksis. Måten vi nærmer oss problemene på er følgende:

- Brainstorming om problemene og forstå hvor bevisst deltakerne er;
- Erfare hvordan problemstillingene virker i praksis (i ulike aktiviteter, simuleringer, spørrekonkurranse osv.);
- Å reflektere over erfaringene og hva vi kunne lære av dem;
- Å forstå hvordan disse problemene gjenspeiles i idrettslivet til deltakerne og i deres hverdag;
- Å innse hva som kan gjøres av dem, av deres klubber og andre organisasjoner for å kunne påvirke slike problemer;
- Å planlegge vanlige eller enkelthandlinger;
- Å vurdere den samlede opplevelsen og læringen som genereres.

Basert på denne tilnærmingen og på [på Kolbs læringssyklusen](#)¹, vil vi være i stand til å takle problemene og bekrefte at deltakerne kan få mest mulig ut av opplevelsen. Det er viktig å merke at vår pedagogiske tilnærming (som vil bedre forstått i følgende underkapittel) lar oss å deltakerne til å tenke, innse hva som kan gjøres, arbeide med atferden deres og bli mer aktive i å prøve å presse på for en endring, i stedet for kun å gi omfattende akademisk kunnskap om emnene. Derfor må vi endre atferden til mennesker, og delvis deres evne til å påvirke denne endringen, i stedet for å gi dem teoretisk kunnskap alene.

2.4 DEN IKKE-FORMELLE DANNINGSTILNÆRMINGEN

Ikke-formell utdanning (NFE) defineres som en pedagogisk strukturert metodikk som privilegerer dynamiske, kreative og samarbeidende læringsmetoder (slik som rollespill, simulering, tegning og gruppediskusjoner) i stedet for en formell tilnærming med forelesninger og pålagte læringsveier.

Det må være forskjellig fra **uformell utdanning** (som noen ganger kan innlemmes i våre programmer) siden dette er en slags «tilfeldig læring», som handler om alle ferdighetene tilegnet i dagliglivet når det gjelder familie, arbeid, fritid og sport, uten fastsatte mål, motiver eller programmer, og det kan ikke være noen bevisst intensjon om å lære og være klar over at de lærer.

¹ Stice, J. E. (1987). Bruke Kolbs læringssirkel for å forbedre elevenes læring. *Ingeniørutdanning*, 77(5), 291-96.

Ikke-formell utdanning, i stedet, er bevisst og frivillig og alltid strukturert med programmer, tidsplaner, administrerte tider, satt mål og evalueringssyklus.

De typiske **egenskapene** til et ikke-formelt utdanningsprogram er som følger:

- **Utenfor formelle bygninger.** I motsetning til formelle programmer på skoler eller universiteter, kan disse programmene vanligvis skje på forskjellige steder, inkludert natur, eller, i vårt tilfelle, fotball-/sportsbaner.
- **Ikke noe hierarki** Læringsprosessen i ikke-formell utdanning forutsetter at trenere/tilretteleggere er på samme nivå som «studentene» eller deltakerne. Alle kan lære av hverandre og treneren er mer en veiledning (med teoretiske innspill og innsikt der det kreves) enn en lærer.
- **Frivillig.** Aktivitetene vil aldri være obligatoriske, men deltakerne bør motiveres til å delta i den.
- **Trygg plass.** Det er viktig å ha en god oppbygging av teamet der alle kan føle seg trygge og respektert, siden vi vil trenge bidrag fra alle uten å skamme seg over å uttrykke forskjellige meninger eller uten å føle frykt for å ta feil.
- **Strukturert med presise mål.** Som nevnt ovenfor, er den ikke-formelle utdanningen alltid konfigurert med en struktur, og hver enkelt aktivitet har et sett med mål som skal nås ved slutten av den, og som kan evalueres til slutt.
- **Pedagogiske mål.** Selv om noen aktiviteter kan være veldig lekne eller morsomme, skal moroa aldri være det endelige målet for de ikke-formelle utdanningsaktivitetene, men kun en drivkraft for å la deltakerne nyte læringen. Det endelige målet med alle aktiviteter er å produsere en læringsopplevelse eller være medvirkende til å gjøre den så produktiv som mulig (for eksempel teambuildingaktiviteter).
- **Erfaringsmessig.** Den ikke-formelle utdanningen privilegerer praksis fremfor teori. Deltakerne må gjøre en opplevelse (en simulering, et spill av noe slag, en brainstorming om et emne) og reflektere over det, ved å debriefe erfaringen med treneren og gå videre for å finne løsninger på identifiserte problemer, som skal anvendes i deres daglige liv og på systematiske måter. Deltakere bør alltid inviteres til «Learn by doing» (Lær med å gjøre).
- **Stimulerer kreativitet og deltakelse.** Formålet med workshopene er å få deltakerne til å bruke sin kreativitet og fantasi. Jo mer deltakerne blir stimulert til å

delta i diskusjoner og arbeid, jo mer vil hele gruppen dra nytte av hverandres kunnskap og ideer.

- **Lærersentrert.** Aktivitetene må alltid fokuseres på å målrette deltakernes behov, både når det gjelder mål, men også deres kapasitet og kunnskap. Alt skal justeres til deltakergruppen for maksimal effekt.
- **Helhetlig tilnærming.** Formell utdanning prioriterer å øke kunnskap om teori og mindre om praksis, mens den ikke-formelle utdanningen har som mål å påvirke våre handlinger i tre dimensjoner av læring: Kunnskap (eller hva du får med din hjerne), Ferdigheter (hva du kan gjøre med hendene) og Holdninger (atferd og verdier som er styrt av vårt hjerte).
- **Samarbeid kontra konkurranse.** I stedet for å prøve å forstå hvem som er den beste «studenten i klassen», vil vår tilnærming sette folk i grupper for å kunne samarbeide om fellesskapslæring i stedet for å sjekke hvem som vet mer om et gitt emne. Det endelige målet er læring, så det faktum at noen vet mindre må aldri være en hindring. Hvis noen vet mye om et bestemt emne, må han eller hun inviteres til å dele sine erfaringer med de andre.
- **Egenvurdering og ingen karakterer eller vitnemål.** Ingen kan bedømme forberedelsesnivået nås av en deltaker innenfor de pedagogiske workshopene. I stedet, en evalueringsprosess må implementeres som omfatter egenvurdering for deltakerne til selv å innse hva de har lært under aktivitetene. Derfor kan ingen gi noen form for stemmer eller karakterer, eller ta noen form for eksamener.

Ikke-formell utdanning representeres også av bruk av læringsmetoder og vedtakelse av **spesifikke læringsmål**:

- Lære å lære
- Lære individuelt og i gruppe
- Legge vekt på læringsmetodene og innholdet
- Sette kunnskapen og ferdighetene tilegnet i praksis
- Utvikle evnen til å delta sosialt
- Utvikle evnen til å tilpasse seg
- Utvikle evnen til å ta ansvar individuelt og kollektivt
- Utvikle evnen til å sette mål og nå dem
- Lære å motivere seg selv

3

Workshoper om miljømessig bærekraft for idrettsutøvere



3.1 Innledning

Følgende er en samling av workshoper som var inspirert og tilpasset av andre håndbøker og tidligere aktiviteter som utføres innen ikke-formell utdanning, eller utviklet fra bunnen av for «Green Coach»-prosjektet. Workshopene er tenkt å involvere idrettsutøvere. Alle workshopene i listen er planlagt å være implementert med **følgende struktur**:

1. **Oppvarming/Energigiver*** - det er vanligvis implementert for å kunne hjelpe folk til å bli kjent med hverandre, øke energien eller entusiasmenivået i gruppen, oppmuntre til teambygging eller få folk til å begynne å tenke på et spesifikt tema. Det har blitt demonstrert at en fysisk aktivitet som vil utføres før oppstart av en refleksjonsgruppe kan hjelpe deltakerne til å være mer fokuserte og opprettholde konsentrasjonen. En liste over verktøy finnes i avsnitt 3.2.
2. **Introduksjon**** - Alle personene som er involvert i aktiviteten vil begynne å komme inn på temaet med en debatt, brainstorming eller en samtale som ledes av tilretteleggeren i et ikke-formelt miljø. Hvis du allerede hadde sjansen til å snakke med mottakerne om de spesifikke emnene for workshopen, kan delen hoppes over og hovedaktiviteten kan implementeres uten en introduksjon.
3. **Hovedaktivitet** - En fysisk aktivitet med et bestemt mål.
4. **Debriefing** - En debatt som styres av tilretteleggeren med sikte på å få deltakerne

til å reflektere over sine følelser og betydningen av aktiviteten som var utført.

5. **Sluttevaluering** - En fase der deltakerne vil bedes om å vurdere hele workshopen, som vil være nyttig for lærere og tilretteleggere for bedre å forstå styrker og svakheter ved den foreslåtte workshopen. En liste over verktøy finnes i avsnitt 3.4.

Den foreslåtte strukturen kan endres og tilpasses i samsvar med deltakernes spesifikke behov og med tanke på det endelige målet som ønskes av fasilitatorene å oppnå. I den første delen av beskrivelsen av workshopen, refererer «vanskelighetsnivået» til de ferdighetene som deltakerne trenger for å kunne fullføre workshopen.

MERK

Alle aktivitetene må gjennomføres ved å følge bestemmelsene som er fastsatt på nasjonalt nivå og reglene som var fastsatt av sportsforbundene, for å unngå og bremse spredningen av Coronavirus-sykdommen 2019 (COVID-19). De eksisterende generelle anbefalingene må tas i betraktning under gjennomføring av workshopene.

3.2

Foreslått oppvarming/energigivere

I tilfelle hovedaktiviteten til workshopen forutsetter utfordrende fysiske øvelser som skal utføres av mottakerne, vil oppvarmingen/energigiveren foreslås å være implementert etter introduksjonen/debatten og rett før hovedaktiviteten. Her er en liste med forslag og ideer.

1. Tittel: Utvikling

Mål: Øke energien til en gruppe, blande den litt og tilby en vennlig konkurranse

Tid: Minst 5 minutter

Verktøy for metoder/forhold: Et romslig rom/åpen plass

Regler: Det er et rammeverk for turneringer av type stein-saks-papir. Alle starter på det laveste nivået (fisk), men når en person vinner et spill med stein-saks-papir, vil den gå umiddelbart til neste nivå. Hvert spill vil ha en vinner som går til neste nivå og en taper som går tilbake et nivå. Deltakerne kan kun spille stein-saks-papir mot de som finnes på samme nivå som dem – det finnes en positur/handling/støy som vil indikere nivået andre er på. Derfor kan hver deltaker finne flere konkurrenter ved å sjekke om de gjør det samme.

Den evolusjonære kjeden:

- Fisk – imiter svømming
- Mus – imiter værhårene av en mus med fingerbevegelser
- Ape – imiter stemmen og bevegelsene til en ape
- Person – spillet er vunnet

Anbefalinger: Tilretteleggeren har rett til å oppmuntre deltakerne til å bevege seg i et raskt tempo, slik at alle kan bevege seg oppover og nedover på utviklingsstigen noen ganger. På grunn av evolusjons-/devolusjonsprosessen, kan ingen leke kun med sine venner, siden deres venner vil på en eller annen måte ikke lenger være på samme nivå på en rask måte. Det er alltid mulig å bruke flere nivåer på en evolusjonskjede eller miste noen.

2. Tittel: Flytt tauet

Mål: Husk navn på deltakere ved å få dem til å jobbe som et team og opprette god atmosfære

Tid: 5-10 minutter (avhenger av antall deltakere)

Verktøy for metoder/forhold: Tau/hula-bøyle, stoffstykke/skerf

Regler: Deltakerne står i en sirkel og holder et tau med hendene.

Skerfet er festet til tauet. I tilfelle tilretteleggeren sier navnet på en av deltakerne, må de alle flytte tauet, slik at skerfet kommer til den deltakeren som var nevnt. Alle har rett til å bruke kun pekefingeren for å flytte tauet. Punktet er å flytte tauet så raskt som mulig og gjenta så mange navn som mulig.

Anbefalinger: Aktiviteten kan gjøres mer utfordrende ved å få en deltaker som holder et tau med et skerf til å si navnet på en person som står på motsatt side. Alternativt kan en deltaker si navnet til en annen deltaker som står ved siden av. I tilfelle deltakerne allerede kjenner navnene til alle medlemmene i gruppen, kan fødselsdagen og -månedet brukes i stedet for navn.

3. Tittel: Navn-rulett

Type: Isbryter, introduksjon

Mål: Bli bedre kjent med hverandre og bli kjent med ting en person liker

Tid: ca 20-30 min

Verktøy for metoder/forhold: Ingen

Regler: Alle står i en sirkel, nær hverandre. Spillet starter når en person forteller navnet sitt, og et adjektiv som beskriver seg selv og som starter med den første bokstaven i navnet. En annen person fortsetter på samme måte, men før personen begynner med navnet og adjektivet, må hun/han gjenta alle navnene og adjektivene som allerede er sagt av de andre.

Anbefalinger: Metoden kan brukes mer enn én gang, selv med jevne mellomrom, før eller etter andre aktiviteter. Tilretteleggeren kunne starte aktiviteten for å oppmuntre deltakerne.

4. Tittel: Menneskelig knute

Mål: Få deltakerne til å samarbeide for å kunne finne en løsning på et problem

Tid: 5-30 minutter (avhenger av antall deltakere)

Verktøy for metoder/forhold: Ingen

Regler: Deltakerne står skulder ved skulder i en sirkel. De blir bedt om å lukke øynene, bevege seg sakte mot midten av sirkelen og finne en hånd over sirkelen

Til slutt må hver hånd ha et par. Når alle vil være sammenkoblet, kan deltakere åpne øynene og se situasjonen. Hovedoppgaven er å prøve å løse den menneskelige knuten uten å slippe noen hender,

og alle skal stå i en sirkel ved å være tilkoblet med hender som i begynnelsen.

Anbefalinger: De beste og vanskeligere knutene opprettes hvis deltakerne sikter mot hender som finnes så langt unna dem som mulig. Øk vanskelighetsgraden ved å prøve å binde øynene for deltakerne eller be deltakerne om å være helt stille.

5. Tittel: Få flyten

Mål: Øke energien til deltakerne

Tid: 10 minutter

Verktøy for metoder/forhold: Et romslig rom

Regler: Deltakerne står tilfeldig i et rom og tilretteleggeren forbereder på å gi forskjellige signaler for å indikere hva de alle må gjøre. Når tilretteleggeren klapper én gang, tar deltakerne ett skritt; to-ganger-klapp betyr at deltakerne må hoppe opp; tre gangers klapp betyr at de må knele ned; når tilretteleggeren plystrer, må alle lage egen lyd og åpne armene.

Anbefalinger: Signaler og deres betydninger som gis til en gruppe kan variere. Det er viktig å trene en eller to ganger hver bevegelse alle må gjøre etter det avtalte signalet før de virkelig går inn i spillet.

6. Tittel: Ninja

Mål: Skape positiv energi og bryte isen i gruppen

Tid: 5-20 minutter (avhenger av gruppestørrelsen)

Verktøy for metoder/forhold: Ingen

Regler: Deltakerne står i en sirkel og tilretteleggeren starter spillet med å legge hendene foran og peke på noen i gruppen og si Hi; deltakeren som ble pekt på, skulle bevege hendene opp ved å si Ha; de to deltakerne som står ved siden av den som holder hendene opp bør «drepe» ham ved å si Ho.

Deltakeren som sa Ha skulle fortsette spillet ved å peke på noen andre i sirkelen og si Hi. Spillet fortsetter til noen gjør en feil eller tar for lang tid å svare. Når dette skjer, vil personen elimineres fra spillet og spillet fortsetter til det er 3 personer igjen.

Anbefalinger: Når spillet begynner, må tilretteleggerne demonstrere hvordan det spilles, slik at andre vil forstå ideen og lære raskere. Ingen må elimineres fra spillet i begynnelsen, da det tar litt tid å venne seg til det. I tilfelle spillet blir for sakte, bør tilretteleggerne oppmuntre deltakerne til å bevege seg raskere fordi spillet blir interessant og enda morsommere når alle beveger seg raskere.



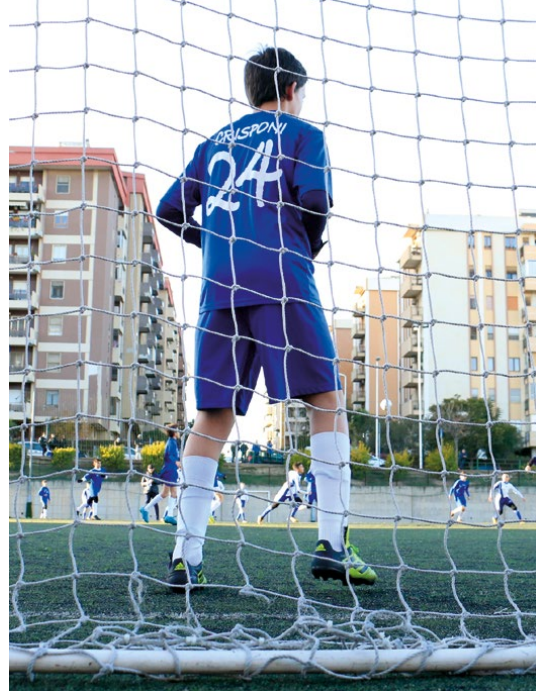
3.3 Workshoper

Tabell over workshoper

«R.e.U.s.e.» - Recycling Empowerment to Uphold Sustainability for the Environment - Gjenvinningskraft for å opprettholde bærekraft for miljøet	 NIVÅ AV VANSKELIGHET: 3	 AVFALLSHÅNDTERING	 PLASTFORBRUK	Side 17
Livet i plast...er det fantastisk?»	 NIVÅ AV VANSKELIGHET: 3	 PLASTFORBRUK		Side 20
Kyllingsmørbrød	 NIVÅ AV VANSKELIGHET: 3	 AVFALLSHÅNDTERING		Side 25
Electri-City	 NIVÅ AV VANSKELIGHET: 4	 ENERGI FORBRUK		Side 29
Re-word, Re-ward, Re-world	 NIVÅ AV VANSKELIGHET: 3	 AVFALLSHÅNDTERING		Side 31
Trapp til den grønne himmelen	 NIVÅ AV VANSKELIGHET: 3	 MILJØFOTAVTRYKK		Side 33
Scanner for bærekraftig mobilitet	 NIVÅ AV VANSKELIGHET: 3	 BÆREKRAFTIG MOBILITET		Side 37
Tidslinje for nedbrytning	 NIVÅ AV VANSKELIGHET: 3	 AVFALLSHÅNDTERING	 MILJØFOTAVTRYKK	Side 40
Vannlekemakere	 NIVÅ AV VANSKELIGHET: 3	 VANN FORBRUK		Side 43

Forklaring av malen til workshopene

- 1 **Tittel:** Navnet på beskrevet workshop.
- 2 **Emner:** Liste over emner (i samsvar med listen over emner som finnes i håndboken) som diskuteres i workshopen.
- 3 **Vanskelighetsnivå:** Øvelsens kompleksitetsnivå sammenlignet med kunnskaps- og bevissthetsnivået til deltakerne.
- 4 **Aktivitetstype:** Statisk, dynamisk eller bevegelsesaktivitet, inkludert metoder som brukes (brainstorming, simulering, osv.)
- 5 **Målgruppe:** Hvem er rettet mot workshopen, eller hvem er best egnet til å rette den til.
- 6 **Gruppestørrelse:** Foreslått antall deltakere for å kunne gjennomføre aktiviteten som planlagt.
- 7 **Tid:** Foreslått varighet av aktiviteten.
- 8 **Sted:** Steder som trengs for å kunne gjennomføre aktiviteten.
- 9 **Medarbeidere som må involveres:** Hvor mange tilretteleggere, trenere og/eller annet personale som trengs for å utføre aktiviteten.
- 10 **Språk:** Språket til aktiviteten.
- 11 **Materialer:** Type materialer som kreves for å kunne gjennomføre aktiviteten (f.eks. baller, penner, tusjer, papirer osv.)
- 12 **Mål:** Formålet med aktiviteten; hva skal aktiviteten nå.
- 13 **Oversikt:** Generell beskrivelse av aktiviteten.
- 14 **Aktivitet:** Detaljert beskrivelse av aktivitetsplanen.



«R.e.U.s.e. - Recycling Empowerment to Uphold Sustainability for the Environment - Gjenvinningskraft for å opprettholde bærekraft for miljøet»

EMNER: Avfallshåndtering; Plastforbruk



VANSKELIGHETSGRAD:



AKTIVITETSTYPE: Statisk (brainstorming, debatter, debriefing) - Bevegelse (løping, lek med ball)

MÅLGRUPPE: Idrettsutøvere, sportsmenn, ungdom - 15/35 år

GRUPPESTØRRELSE: 20/25 personer

TID: 1 time

STED: Åpen plass/fotball-futsalbane

MEDARBEIDERE SOM MÅ INVOLVERES: 2 tilretteleggere + (valgfritt) 2 hjelpepersonell

SPRÅK: Alle aktivitetene vil implementeres ved å bruke mottakernes morsmål for å kunne garantere effektiviteten til workshopen

MATERIALER: Brosjyrer, klistremerker, brosjyrer, påmeldingsliste, signaturliste, penner, flippover, plastkjegler, baller, flagg, kortstokk, kartonger, teip, blyanter, fløyter, fotballmål

MÅL:

- Fremme offentlig ånd og ansvarsfølelse blant ungdom/sportsmenn
- Øke bevisstheten om viktigheten og den positive effekten av separat innsamling av avfall
- Understreke virkningen av våre daglige handlinger på vårt miljø

OVERSIKT: Aktiviteten vil gi deltakerne muligheten til å innse viktigheten av separat innsamling av avfall, med det formål å forstå viktigheten av å kjenne de nøyaktige reglene og understreke virkningen av våre daglige handlinger på miljøet. Noen andre sivile ferdigheter vil behandles med workshopen som teamarbeid, beslutningstaking, lederskap, sportsånd.

AKTIVITET

1. Introduksjon/Brainstorming

L Tid: 10 minutter

Tilretteleggerne og deltakerne vil alle samles i en sirkel, i et behagelig miljø. Tilretteleggeren starter den innledende samtalen med et brainstormingsvar på et spørsmål til deltakerne: «Tenk et sekund på miljøvern, hva er det første ordet du tenker på?» Alle ordene/begrepene må skrives på flippover/tavle. Etter en kort diskusjon leder tilretteleggeren deltakerne til en definisjon, og nevner også en offisiell:

«Enhver aktivitet som utføres for å opprettholde eller gjenopprette kvaliteten på miljømedier gjennom å forhindre utslipp av forurensende stoffer eller redusere forekomsten av forurensende stoffer i miljømedier. Det kan bestå av: a) endringer i egenskaper til varer eller tjenester; b) endringer i forbruksmønstre; c) endringer i produksjonsteknikker d) behandling eller avhending av rester i egne miljøvernanlegg; e) gjenbruk; f) forebygging av forringelse av landskapet og økosystemet».

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

2. Oppvarming/Energigiver*

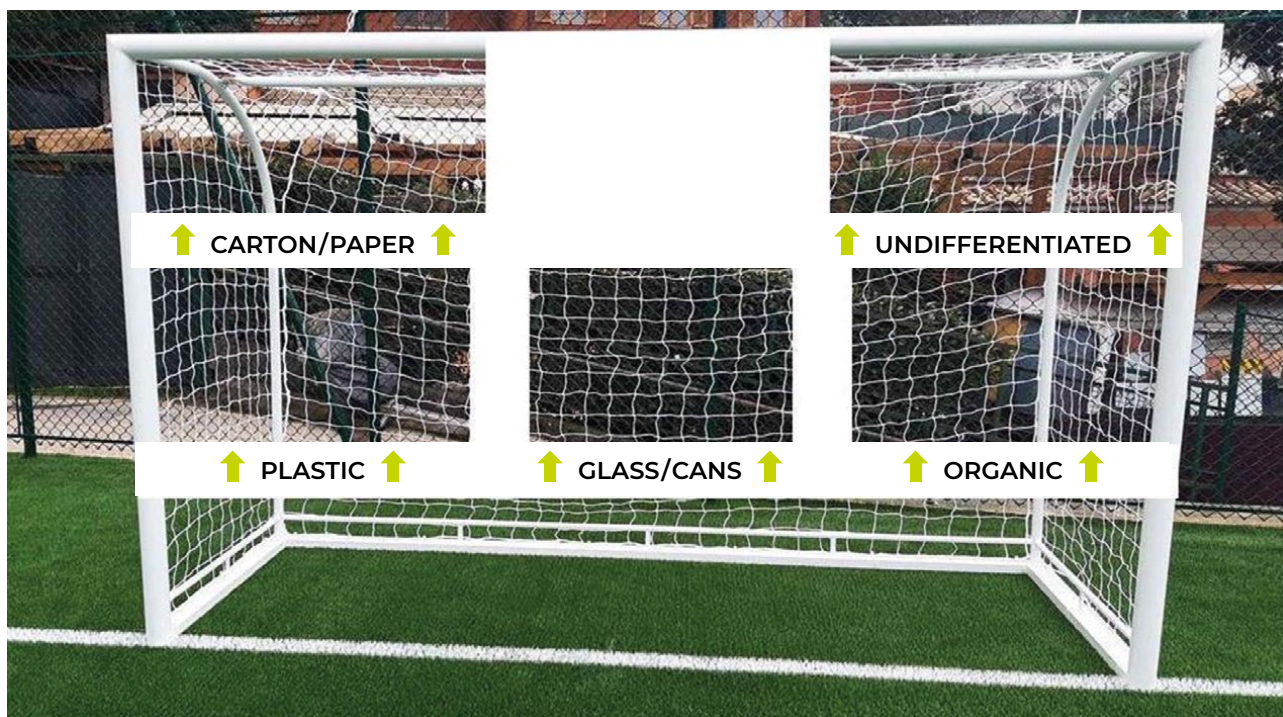
L Tid: 5 minutter

3. Hovedaktivitet

L Tid: 30 minutter

Etter introduksjon og oppvarming, vil deltakerne deles inn i grupper på fem personer* for å gjennomføre hovedaktiviteten. Fasen må implementeres på en fotball-/futsalbane eller et treningsstudio med fotballmål **. Fotballmålet vil deles inn i forskjellige seksjoner***, hver seksjon representerer en kategori av den separate innsamlingen av avfall****; ta en titt på bildet nedenfor:

Hver gruppe på fem spillere vil stå på en linje, midt på banen. Etter at tilretteleggeren gir starten med fløyten, må den første spilleren på det første laget løpe og kontrollere ballen med føttene til linjen i straffefeltet. Tilretteleggeren står nær linjen og vil be spilleren velge et tilfeldig kort fra en kortstokk. Kortene er med bilder av flere gjenstander som brukes i hverdagen; spilleren vil ha noen sekunder til å bestemme seg, hvis gjenstanden som var representert på kortet må kastes fordi den er gammel eller ødelagt, i hvilken kategori av den separate innsamlingen av avfall skal den gå; når spilleren har bestemt seg, vil han/hun gi kortet tilbake til tilretteleggeren, etter å svare i henhold til hans/hennes avgjørelse, må han/hun forsøke med et frispark å slippe ballen inn i den valgte delen av fotballmålet. Når den første spilleren er ferdig, vil den andre spilleren starte det samme spillet og så videre til den siste spilleren i gruppen. Øvelsen vil gjentas for de fire gjenværende gruppene.



Lagene vil få ett poeng for hvert svar på er riktig og like mange ekstra poeng som de gangene de klarte å få ballen til å passere i den riktige delen på fotballmålet.

4. Debriefing

Tid: 10-15 minutter

Aktiviteten avsluttes med en debriefing for å kunne samle deltakernes generelle følelser om aktiviteten. Bruk følgende spørsmål:

- Hvordan følte du deg under aktiviteten?
- Hvor vanskelig var det å finne et svar i gruppen din?
- Synes du at din gruppe har god kjennskap til reglene for korrekt separat innsamling av avfall?
- Synes du det alltid er enkelt å følge reglene for korrekt separat innsamling av avfall?

Debriefingen må avsluttes ved å vise deltakerne en plastflaske og spør «Hva er slutten av livssyklusen til en plastflaske etter at vi har brukt den etter din mening?». La deltakerne diskutere det og avslutt sesjonen ved å spesifisere at det avhenger av mange faktorer (slik som regler i samfunnet der vi bor om resirkulering av plast), men vi alle har et stort ansvar og vi kan ha stor innvirkning i samsvar med valgene vi gjør hver dag (f.eks. kan vi kaste det i en elv og det kan ende opp i havet, vi kan kaste det i den dedikerte søppelkassen og det kan gjenvinnes, vi kan bestemme oss for å unngå å bruke plastbeholder i det hele tatt og velge i stedet gjenbrukbare materialer). Nevn innvirkningen på miljøet ved å bruke plast og noen gode praksiser som allerede brukes for separat innsamling og resirkulering av avfall.

5. Sluttvurdering

Deltakerne vil bedes om å evaluere workshopen ved å bruke et spesifikt verktøy for ikke-formell utdanning.

Tid: 5 minutter

TIPS TIL TILRETTELEGGERE

* Legg fem baller, fem t-skjorter, fem plastkjegler, fem kort, fem blyanter på bakken; be alle deltakerne om å ta en og finne den andre spilleren med de samme elementene.

****** Sett der sesjonen vil finne sted bør forberedes før aktiviteten startes.

******* Bruk din kreativitet og dele fotballmålet i forskjellige seksjoner: kartong, tau, teip, osv. Det finnes flere alternativer for å kunne beholde samme konsept for workshopen uten å bruke et fotballmål (slik som fargede kjepler av plast med kartongskilt øverst indikerer kategoriene av separat innsamling av avfall).

******** Kategoriene for separat innsamling av avfall må samsvare med lokale forskrifter der workshopen gjennomføres og hvor mottakerne bor.

- Bekreft at du vet det riktige svaret for separat innsamling av avfall som er knyttet til hvert element på kortene
- Opprett egen kortstokk eller legg til nye elementer til de som allerede er levert
- Bekreft at du har nok informasjon om virkningen av separat innsamling av avfall for å kunne fullføre debriefingen (se etter god praksis i ditt land)
- Økten kan tilpasses flere andre idretter (slik som håndball, basketball osv.)
- På slutten av workshopen foreslås det å dele ut en brosjyre til hver deltaker med relevant informasjon om riktig separat innsamling av avfall (sjekk om det finnes informasjonsmateriell som tilbys av kommunen eller samfunnet der du bor, eller lag din egen brosjyre)

KORTSTOKK MED EKSEMPELKORT:



«Livet i plast...er det fantastisk?»

EMNER: Plastforbruk



VANSKELIGHETSGRAD:



AKTIVITETSTYPE: Bevegelse (Quiz med løping) – Statisk (debatt)

MÅLGRUPPE: Idrettsutøvere, sportsmenn, fotballspillere, ungdom - 18/35 år

GRUPPESTØRRELSE: Maksimum 20/24 personer, ideelt sett et tall som kan deles på to eller tre

TID: 80-90 minutter

STED: Åpen plass; Fotballbane

MEDARBEIDERE SOM MÅ INVOLVERES: 1-2 tilretteleggere + 2 hjelpepersonell (valgfritt)

SPRÅK: Alle aktivitetene vil implementeres ved å bruke mottakernes morsmål for å kunne garantere effektiviteten til workshopen

MATERIALER: Signaturliste, bilder av plastgjenstander for inndeling i grupper, teip, flagg/skjorte til «fange flagget»-spillet, fløyte (valgfritt), spørsmålsliste, liste over påstander for «hvor står du», tavle/ flippovertavle med flippover

MÅL:

- Øke bevisstheten om virkningen av plastbruk i generelt og spesifikt i sportsmiljøer
- Sjekke og reflektere over hvor mye deltakerne har informasjon om effekten av plastforbruk
- Utforske meninger om mytene om plastbruk
- Tenke på mulige løsninger som deltakerne kan bruke for å kunne redusere bruken av plast i sin idrettsrutine og hverdag

OVERSIKT: Formålet med aktiviteten er å gjøre deltakerne oppmerksomme på hva forbruk av plast kan forårsake og hvor virkningsfullt kan det være, og reflektere over mulige tiltak som må tas for å redusere vår personlige påvirkning. Økten vil deles inn i seks ulike trinn:

1. Energigiver/Gruppedivisjon
2. Introduksjon
3. Fang flagget-spill
4. Hvor står du
5. Debriefing/Refleksjon om løsninger
6. Sluttvurdering

AKTIVITET

1. Energigiver/Gruppedivisjon

L Tid: 5-10 minutter

Trenerne/tilretteleggerne forbereder et sett med bilder som vil trykkes på små papirer. Bildene må representere opptil seks forskjellige plastgjenstander (dvs. flaske, beholder, kolbe, tallerken, kopp, matboks) og må være i like antall, og totalt antall deltakere. For eksempel, hvis det finnes 18 deltakere, vil det kreves totalt 3 kopier av hver av de seks elementene; hvis det finnes 15 deltakere, kan det brukes kun 5 bilder, med 3 kopier hver).

Deltakerne står i en sirkel og snur ryggen til trenerne/tilretteleggerne. Tilretteleggerne klistrer papirene på deres rygg med teipen/papirtapen. Deltakerne må fortsette å løpe rundt, og være stille ved å finne ut hvem som har sitt samme symbol på baksiden, og etter å finne det, må de løpe sammen for å finne de andre komponentene i samme gruppe. Det er viktig å huske på at de ikke kan snakke med hverandre under denne prosedyren, men de kan bruke bevegelser og etter hvert også vise til andre at de har samme symbol.

Etter at de er ferdige, kan du dele dem opp, sette sammen noen grupper for å ha to eller tre grupper med like mange deltakere. Hvis du ikke har denne muligheten, vil en deltaker stå tilbake i en gruppe og vil fungere som en «substitusjon».

En mulig variant av øvelsen er å danne grupper som har én person med hver type objekter som danner en gruppe som omfatter dem alle.

2. Introduksjon

L Tid: 5-10 minutter

Start med å stille noen spørsmål til deltakerne, slik som:

- Vet de av hvilket materiale vil gjenstandene de hadde på ryggen være laget av
- Bruker de dem regelmessig i og utenfor idrettsmiljøet
- Tror de at de har en viktig påvirkning på miljøet

3. Fang flagget-quiz

L Tid: 20 minutter

En av trenerne/tilretteleggerne vil stå på straffeskiltet og holder listen med spørsmål til quizen, og et lite flagg/skjorte/tøystykke. Forklar deltakerne at de vil spille et «Fang flagget»-spill, og de må svare på spørsmål om plastforbruk i lag. Laget med høyest antall poeng vinner.

De to eller tre gruppene med deltakere må holde seg i lik avstand fra merket (mål dem ved å telle - for eksempel, 10 skritt for å plassere avstanden til sperren for et frispark). Hver gruppe med deltakere står på en linje, der hver deltaker har et progressivt tall (1,2,...?). De andre tilretteleggerne/ansatte vil være dommere og bekrefter at deltakerne respekterer avstanden.

Hovedtreneren/tilretteleggeren som står på straffemerket leser med høy stemme et av spørsmålene fra listen, og sier et tall. Deltakerne med det progressive nummeret som tilsvarer det som hovedtreneren/tilretteleggeren sier, må da løpe så fort de kan for å fange flagget/skjorten han/hun holder. Personen som griper flagget først gir gruppen sin fordel til å svare på spørsmålet. Hvis de svarer riktig, får laget ett poeng.

Hold en resultattavle med poengene med en tavle osv. Legge til andre elementer som å gi sjansen til et annet lag til å svare hvis den som svarte først ikke lyktes.

4. Hvor står du

L Tid: 20-25 minutter

Deltakerne holder seg innenfor straffemerket. Tilretteleggeren leser med høy stemme en uttalelse om plastforbruk og dets påvirkning i miljøet. Deltakerne må bevege seg i henhold til det faktum om de er enige, uenige eller ikke er sikre på sin holdning til utsagnet.

- Enig: deltakeren beveger seg innenfor målområdet
- Uenig: deltakeren beveger seg nær straffemerket
- Tenker på det/Er ikke sikker/I midten: deltakeren beveger seg utenfor straffemerket

Etter at hver deltaker har flyttet til stedet som representerer hans/hennes posisjon, vil tilretteleggeren ha en diskusjon/debatt om hvorfor de valgte posisjonen, og be noen deltakere forklare sin avgjørelse. Treneren/tilretteleggeren må bekrefte at hver av posisjonene har minst én representant som forklarer sitt valg, og kan gi folk sjansen til å svare og reagere når som helst ved å rekke opp hånden.

5. Debriefing

L Tid: 15-20 minutter

Under debriefing, vil tilretteleggeren samle deltakeren til å sette seg ned i en sirkel og stille ulike spørsmål om deres opplevelse:

- Hvordan likte du aktiviteten? Hvilken del var mest morsom og interessant for deg?
- Lærte du noe du ikke visste fra før? Hva?
- Finnes det noen spørsmål som du fortsatt tror ikke har fått svar?
- Har du noen gang tenkt på innvirkning bruk av plastartikler kan ha på vårt miljø?
- Tror du at vi bruker mye plast i vårt sportsmiljø? For hva?
- Hva tror du vi kan gjøre for å redusere slik bruk? Hva kan være en liste over tips for å forbedre?
- Har du noen gang diskutert problemet med din sportsklubb? Har du noen forslag til forbedringer?

6. Sluttvurdering

L Tid: 5 minutter

Deltakerne vil bedes om å evaluere workshopen ved å bruke et spesifikt verktøy for ikke-formell utdanning

STØTTEARK

«Fang flagget»-quiz

Spørsmål

Da plast ble introdusert for første gang, det var ment å være et miljøvennlig materiale. Sant eller usant?

Svar

Sant. I tidlige faser ble plast skapt som menneskeskapte alternativer til elfenben og skilpadde. Skaperen av plastposen, Sten Gustaf Thulin, håpet den utbredte bruken ville hindre at skog kuttet ned for papirposer.

Spørsmål

Hvilke av disse varene inneholder plast?

- A. Skjorter
- B. Tepper
- C. Mat
- D. Alt det ovennevnte

Svar

D - Plast er overalt: fibre for klær og tepper, blekk for å farge dem, plast som kastes og kommer tilbake i næringskjeden.

Det er grunnleggende å resirkulere det vi kan, selv om noen ting kan resirkuleres med vanskeligheter.

Spørsmål

Hva er plast laget av?

- A. Kull
- B. Petroleum og naturgass
- C. Kalkstein

Svar

B – Plast er hovedsakelig laget av rester fra raffineriindustrien. Noen plasttyper er laget av den samme naturgassen som kastes i en engangsflaske i stedet for å brukes (for eksempel) til oppvarming av hus.

Spørsmål

99 % av platen i våre hav kommer fra plast som brukes på land. Sant eller usant?

Svar

Usant. 80 % av platen som kommer ut i havet kommer fra landbaserte kilder. De resterende 20 % kommer fra tapt og kassert fiskeredskap, kaste søppel i sjøen og tapt last under stormer.

Spørsmål

Nesten alle sjøfugler svelger plastavfall. Sant eller usant?

Svar

Usant. En studie gjort i 2015 anslo at 90 % av alle sjøfugler i dag har spist plast, og dette tallet vil sannsynligvis stige til 99 % innen 2050. Fugler tiltrekkes av fargerike plaster, som de kan ta for mat.

Spørsmål

Siden 1950 har det blitt produsert over ett tonn plast for hver person som lever i dag. Sant eller usant?

Svar

Sant. 7,8 milliarder tonn var produsert mellom 1950 og 2015, hvor ett tonn tilsvarer over 30 000 plastflasker på 1,5 liter. Hvis all plasten som var produsert siden 1950 hadde blitt brukt til å lage plastflasker på 1,5 liter, ville den totale produksjonen strukket seg til 239 billioner plastflasker. Dette er nok til å omringe planeten vår nesten 2 millioner ganger.

Spørsmål

The Great Pacific Garbage Patch, det store avfallsområdet i Stillehavet, et område i Stillehavet hvor plast samles opp av havstrømmer, kan sees fra verdensrommet. Sant eller usant?

Svar

Usant. Selv om større gjenstander samles i det store avfallsområdet i Stillehavet, er navnet litt misvisende. Mesteparten av plasten som samles i midten av Stillehavet består av plast som var brutt opp til små partikler, så det er mer som en suppe enn en søppellapp.

Spørsmål

Hva er plastprosenten som resirkuleres hvert år?

- A. Mindre enn 10 %
- B. Rundt 10-15 %
- C. Rundt 20 %
- D. Mer enn 20 %

Svar

C - Kun 9 % av alle de 8,3 milliarder tonnene plast som er laget har blitt resirkulert. Basert på dagens estimer, resirkuleres 20 prosent av plasten i dag globalt.

Spørsmål

Alle typer plast som samles inn i kommunale programmer resirkuleres. Sant eller usant?

Svar

Usant. Ofte er det kun for å unngå forvirring og skille dem, så et annet sorteringsanlegg vil separere dem på nytt.

Spørsmål

I tilfelle en plastbeholder eller pakke vil stemples med et nummer i en liten resirkuleringstrekan, kan den resirkuleres. Sant eller usant?

Svar

Nei. Tallene indikerer type plastharpiks varen er laget av. Materialer som polystyrenskum eller PVC krever store mengder for å kunne resirkuleres i fortjeneste, derfor utelukker de fleste programmer dem.

Spørsmål

Fra hvilket av disse elementene kan det produseres plast?

- A. Oksebein
- B. Poteter
- C. Øl
- D. Tomater

Svar

B - Det finnes i dag mange muligheter for å lage bioplast som kommer fra (for eksempel) poteter, mais eller sukkerrør.

Spørsmål

Innen hvilket år har EU planlagt totalforbud mot engangsplast?

- A. Innen 2019
- B. Innen 2021
- C. Innen 2025
- D. Innen 2030

Svar

B - Den 27. mars 2019 stemte 560 medlemmer av Europaparlamentet for avtalen med EU-ministre, 35 mot og 28 avsto. Engangsplastproduktene som er forbudt i EU innen 2021 inkluderer plastplater, kopper, bestikk og mer. Medlemslandene vil ha å nå et mål for innsamling av plastflasker på 90 % innen 2029, og plastflasker må inneholde minst 25 % resirkulert innhold innen 2025 og 30 % innen 2030.

Spørsmål

Hvor stor er mikroplast?

- A. Mindre enn 5 mm
- B. 5-10mm
- C. 1-10 cm
- D. Større enn 10 cm

Svar

A - Mikroplast betyr små plastbiter som er mindre enn fem millimeter lange og som kan være skadelige for vårt hav og vannmiljø. Usynlige forurensninger var funnet i vann og avløpsvann. De har størrelser fra 5 til 20 mikron og de kan slippe unna det konvensjonelle prosessarbeidet.

ERKLÆRINGER FOR «HVOR STÅR DU»

Jeg ser plastforurensning i området der jeg bor

Det er ekstremt viktig å legge plastavfall i riktig søppelkasse.

Plastflasker er mer bærekraftige enn glass.

Mikroplast representerer et problem for mennesker, ikke bare for dyr som delfiner.

Regjeringen bør lage lover som stopper bruken av engangsplast.

Separat innsamling av plastsøppel er svært viktig for økonomien.

Vi bør få betalt for å resirkulere vårt plastsøppel.

Vi bør ta vare på miljøet og resirkulere all plasten vi bruker.

Det er viktig å resirkulere ditt plastavfall.

Vår sportsklubb bør håndheve strenge regler (som å sette bøter) for gjenvinning av plast.

Jeg er bekymret for at plastavfall kan komme i områdene der jeg bor, samt nærliggende elver og hav.

Alle innbyggere bør delta i innsamling av plast og annet søppel i miljøområder der de bor med det formål å holde det rent.

TIPS TIL TILRETTELEGGERE

* Bekreft at gruppene består av like mange personer.

** Hvis du ikke har en fotballbane eller åpen plass, kan øvelsen endres ved å be folk om å heve et kort og be om å svare på spørsmålene (for quizdelen) og heve et grønt, gult eller rødt kort og oppgi deres posisjon (for «hvor står du»).

*** Hvis du har et oddetall deltakere som ikke lar deg stille på lagene i begynnelsen, kan du spille med «erstatninger». Én deltaker holder seg tilbake, og hver gang et nummer nevnes av flaggvakten, vil de erstatte personen som nettopp løp.

**** Du kan se mer enn ett nummer på en gang (slik som 4, 5 og 7), og i så fall, må alle disse tallene løpe for å fange flagget.

***** Bekreft at du forbereder på forhånd alle elementene og listene som vil kreves for å kunne utføre aktiviteten.

***** Sjekk spørsmålene og svarene på forhånd, da de kan tilpasses din lokale virkelighet.

PUBLIKASJONER / MATERIELL FOR Å UTDYPE EMNET:

- Test for å sjekke hvor mye mikroplast du bidrar med å produsere: <https://www.merckgroup.com/en/microplasticme/>
- Se artikler på <https://earth911.com/>

«Kyllingsmørbrød»

EMNER: Matavfall



VANSKELIGHETSGRAD:



AKTIVITETSTYPE: Statisk (brainstorming, gruppearbeid, debatter, debriefing)

MÅLGRUPPE: Idrettsutøvere, sportsmenn, fotballspillere, ungdom - 18/35 år

GRUPPESTØRRELSE: Maksimum 20/25 personer

TID: 1:15 time

STED: Fotballbane eller stort område hvor de kan leke og arbeide i grupper

MEDARBEIDERE SOM MÅ INVOLVERES: 1 trener

SPRÅK: Alle aktivitetene vil utføres ved å bruke det mest passende og komfortable språket for gruppen av mottakere. På lokalt nivå, er vår anbefaling å bruke morsmål for å kunne garantere effektiviteten til workshopen.

MATERIALER: «kyllingklubbsmørbrød» og kort på støtteark, penner, papir

MÅL:

- Utforske koblingene mellom mat og bærekraft;
- Lære om noen av de matrelaterte truslene mot miljøet og menneskers helse;
- Reflektere over vår egen spise- og kjøpspraksis.

OVERSIKT: Ved å bruke informasjonskort, vil deltakerne analysere miljøpåvirkningen av kyllingsmørbrød kjøpt fra butikk. Økten vil deles inn i tre ulike trinn:

1. Hovedaktivitet
2. Debriefing
3. Sluttvurdering

AKTIVITET

1. Hovedaktivitet

L Tid: 30 minutter

1. * Del deltakerne inn i grupper på 4-6 personer. Del ut sett med 11 kort til hver liten gruppe, og en kopi av «kyllingsmørbrød»-siden.
2. Be deltakerne om å dele ut kortene blant medlemmene i deres gruppe. Det spiller ingen rolle om noen har flere kort.
3. Be dem lese kortene de har mottatt, og studere ingrediensene som er spesifisert på «kyllingsmørbrød» de første minuttene. Ved å være stille, bør deltakerne legge eventuelle kort som kan være relevante for kyllingsmørbrød rundt arket. Når de er ferdige, må de se på kortene som er lagt ut av andre i deres gruppe.
4. Etter omtrent 5 minutter med å legge ut kort og lese de som andre har lagt i stille, be deltakerne diskutere følgende spørsmål i deres grupper:
 - Var du overrasket over hvor mange kort som var relevante for kyllingsmørbrødet?
 - Ville noen av disse kortene hindre deg i å spise dette smørbrødet (eller hindre deg i å spise noe med lignende ingredienser)?
 - Hvilket var det mest sjokkerende eller overraskende kortet?
5. Gi dem 20–30 minutter til å diskutere, og inviter deretter grupper tilbake for korte presentasjoner. Etter at gruppene har diskutert forskjellige kort, vil de lese opp eventuelle relevante kort for andre grupper.
6. Debrief denne delen av aktiviteten (se nedenfor) etter presentasjonene.
7. Spør deltakerne om deres favorittmat på stadion eller når de skal trene.
8. Vis disse 10 spørsmålene:
 1. Hvor er maten din fra? Har det reist langt for å komme til din tallerken?
 2. Er maten næringsrik, bra for helsen din?
 3. Er det pakket? Er emballasjen gjenvinnbar?
 4. Vet du hvordan maten ble laget? Ble det brukt mye maskiner?

5. Ble det brukt plantevernmidler eller andre kjemikalier i produksjonsfasen?
6. Ble det produsert noe avfall ved å lage den?
7. Finnes det andre kostnader for miljøet ved produksjonen av maten?
8. Hvor stor andel av prisen gikk til de som laget den (eller dyrket den)?
9. Hvem andre tjente penger?
10. Finnes det andre matvarer eller andre produksjonsmetoder som vil ha en bedre innvirkning på miljøet?

9. Be deltakerne svare på spørsmålene på egenhånd, ved å bruke matbiten de tok med. Hvis de ikke kan svare på et spørsmål, skal de skrive «ikke kjent».
10. Gi dem noen minutter til å fullføre øvelsen, og bruk deretter noen av spørsmålene i den andre debriefingen (se nedenfor).

2. Debriefing

L Tid: 20 minutter

****Etter å avslutte hovedaktiviteten, be deltakerne om å samles i en sirkel for å starte debriefingen. Bruk følgende spørsmål for å gjennomføre aktiviteten og stimulere debatten:**

Del 1:

- Hvordan føler du deg ved slutten av aktiviteten?
- Er du overrasket over hvor lite vi vet om maten vi spiser?
- Mener du at vi burde vite mer? Hvorfor eller hvorfor ikke?
- Har dine meninger endret seg fra begynnelsen av aktiviteten?
- Vil du gjøre endringer i egne matvaner?
- Hva kan vi gjøre som en gruppe eller fellesskap for å løse noen av problemene som diskuteres i dag?

Del 2:

- Er det noen som kan svare på alle spørsmålene?
- Kan noen svare på noen av dem? Synes du at spørsmålene er viktige? Hvorfor eller hvorfor ikke?
- Hvilke er de viktigste? Ville svaret på noen av dem gjøre en forskjell for deg?
- Vil du fortsette å spise den maten?
- Diskuter noen av svarene som er skrevet av deltakerne.

3. Sluttvurdering

L Tid: 5 minutter

Deltakerne vil bedes om å evaluere workshopen ved å bruke et spesifikt verktøy for ikke-formell utdanning

TIPS TIL TILRETTELEGGERE

* Ved å feste støttearkene på et stort stykke flippover-papir og gir gruppene litt klebrig tape, kan de feste sine kort rundt smørbrødet og lage en visuell kollasje. Før delingen, kunne gruppene se på resultatene til de andre gruppene.

** Noen deltakere kan være litt motstandsdyktige mot de «dårlige» nyhetene om favorittmat som står på kortene, slik som informasjonen om kjøttindustrien. Formålet med aktiviteten er ikke nødvendigvis å få alle til å endre sine matvaner! Formålet er åpne deltakernes sinn til det faktum at våre spisevalg har konsekvenser, og oppmuntre dem til å være mer gjennomtenkte og bevisste på disse konsekvensene.

STØTTEARK FOR DEL 1: KORT FOR BÆREKRAFTIG MAT

Verden produserer nesten 300 millioner tonn plast hvert år, hvorav halvparten er til engangsbruk. Mer enn 8 millioner tonn plast dumpes i våre haver hvert år. Hvis dette fortsetter, vil det være mer plast enn fisk i havet innen 2050.

Det finnes allerede mer enn 5 billioner plastbiter i verdenshavene, de fleste av dem mikroplast. Disse bittesmå nedbrutte plaststykkene ser ut som mat til fiske: de kan ende opp med å drepe fisken, eller en fugl som spiser fisken. Noen er funnet i fisk som er spist av mennesker.

Mellom en og en tredjedel av all mat som produseres rundt om i verden går tapt eller bortkastet. Dette er rundt 2 milliarder tonn mat. Matsvinnet i EU forventes å stige til rundt 126 millioner tonn i året innen 2020.

Gjennomsnittlig kosthold i den vestlige delen har høye nivåer av kjøtt, fett og sukker, noe som medfører risiko for individuell helse og for helsesystemet. Overvekt, diabetes type 2, hypertensjon, artrose og kreft er utbredte kostholdsrelaterte sykdommer.

De siste tiårene har vært knyttet til mindre bærekraftige og mindre sunne dietter. For første gang i historien har verden like mange overvektige som underernærte.

Mer enn 85 % av verdens fiskerier er enten utenfor eller opp til sikre biologiske grenser. Flere fiskebestander (som atlantisk blåfinnet tunfisk) har krympet til et punkt hvor deres overlevelse som art er truet.

Klimagassutslipp knyttet til maten vi spiser er delvis et resultat av transportkostnader, men mest et resultat av produksjonsmetoden til maten – for eksempel industrielle metoder eller for hånd, i oppvarmede veksthus eller i utmark, på eksisterende land, eller land ryddet fra skog.

Mange land i utviklingsverdenen har inngått avtaler med rike giverland som tvinger småbønder til å gå over til industrielle oppdrettsmetoder. Disse avtalene forteller bøndene hva de skal plante: for det meste avlinger for fjerntliggende markeder i stedet for lokale avlinger for å kunne mate folk hjemme.

Landbruk er en av de største truslene mot et sunt miljø. Den bruker mesteparten av vårt ferskvann, og rundt 20,000 - 50,000 kvadratkilometer med potensielt produktiv land går tapt hvert år på grunn av ikke-bærekraftige jordbruksmetoder som resulterer i jorderosjon og nedbrytning.

Kostholdet til en typisk kjøttspiser krever opptil 2,5 ganger så mye jord sammenlignet med et vegetarisk kosthold og fem ganger så mye som et vegansk kosthold.

En bonde kan mate opptil 30 mennesker hvert år med grønnsaker, frukt, korn og vegetabilsk fett på 1 hektar jord. Hvis det samme området brukes til egg, melk og/eller kjøtt, vil antall personer matet være ca. 5-10.

Kjøttindustrien står for 14 % av klimagassutslippene i verden, noe som tilsvarer omtrent alle utslipp fra transport.

Kveindustrien er ansvarlig for opptil 80 % av avskogingen i Amazonas-regionen. Amazonas-regionen er hjemsted for minst 10 % av det biologiske mangfoldet i verden og spiller en viktig rolle i reguleringen av planetens klima.

Husdyr representerer den viktigste bidragsyteren til nitrogen- og fosforforurensning av bekker, elver og kystvann over hele verden.

Fire multinasjonale selskaper kontrollerer mellom 75-90 % av den globale kornhandelen. Selskaper utøver økende press på bøndene, og får dem til å dyrke avlinger som lett kan omsettes, slik som mais og soya, i stedet for innfødte avlinger.

Seks enorme landbruksbedrifter kontrollerer nesten 70 % av verdens frømarked. De samme selskapene kontrollerer alle de avlingene som er genmodifisert (GM), hvis effekter på miljøet – og på mennesker – ikke er testet. Disse 6 selskapene er de største globale produsentene av plantevernmidler.

Mye av maten vi spiser blir sprøytet med sprøytemidler før de kommer på bordene våre. Det finnes et økende antall studier som har koblet visse plantevernmidler med økt kreftisiko og sykdommer som Parkinsons og Alzheimers.

30-40% av all mat er kastet bort. 30-40 % av all mat går til spille på hvert trinn i matsyklusen. En stor andel av maten som produseres i utviklingsland kommer aldri på markedet. Forbrukere i rike land kaster bort like mye mat som hele netto matproduksjon i subsaharisk Afrika.

I århundrer har bondebønder alltid lagt til side en liten del av avlingen som frø for det påfølgende året. Store multinasjonale selskaper hindrer nå ofte bønder i å spare frø, og tvinger dem til å kjøpe nye frø for hver plantesesong.

Fabrikkgårder står nå for 72 % av fjørfeproduksjonen, 43 % av eggproduksjonen og 55 % av svinekjøttproduksjonen i verden. Fabrikkgårder bidrar til luftforurensning ved å frigjøre forbindelser som hydrogensulfid, ammoniakk og metan.

Fabrikkgårder lagrer dyreavfall i store utendørs laguner, ofte så store som flere fotballbaner og som er utsatt for lekkasjer og søl. I 2011 sølte en grisfarm i Illinois 200,000 liter gjødsel i en bekk, og drepte over 110,000 fisk.

Landrydding i Brasil for å dyrke kylling er ansvarlig for ødeleggelsen av rundt 3 millioner dekar regnskog. Landrydding for å dyrke soyabønner i Amazonas regnskog er ansvarlig for å rydde over 100 millioner hektar skog og ødelegge jordens fruktbarhet, noe som truer det biologiske mangfoldet, forurensner ferskvann og fortrenger lokalsamfunn.

FØLGENDE NETTSTEDER ER KILDER FOR KORTENE FOR BÆREKRAFTIG MAT:

- 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



«Electri-City»

EMNER: Energiforbruk



VANSKELIGHETSGRAD:



AKTIVITETSTYPE: Statisk (gruppearbeid, simulering, presentasjon, debriefing)

MÅLGRUPPE: Idrettsutøvere, sportsmenn, fotballspillere, ungdom - 18/35 år

GRUPPESTØRRELSE: Maksimum 20/25 personer

TID: 1:20 time

STED: Fotballbane eller stort område hvor de kan leke og arbeide i grupper

MEDARBEIDERE SOM MÅ INVOLVERES: 1 trener

SPRÅK: Alle aktivitetene vil utføres ved å bruke det mest passende og komfortable språket for gruppen av mottakere. På lokalt nivå, er vår anbefaling å bruke morsmål for å kunne garantere effektiviteten til workshopen.

MATERIALER: Utskrevne støtteark, A4-ark, penner, tusjer

MÅL:

- Utforske og forstå hvordan man organiserer energiforbruk
- Fostre enkeltpersoner og klubber for å redusere energiforbruket og lage nye retningslinjer
- Reflektere og finne løsninger for å redusere miljøpåvirkning som er relatert til energiforbruk

OVERSIKT: Deltakerne vil utforske metodene for å skape en by og energisystem og miljøpåvirkning som er knyttet til deres valg gjennom å spille et simuleringsspill. Økten vil deles inn i fire ulike trinn:

1. Introduksjon/Brainstorming
2. Hovedaktivitet
3. Debriefing
4. Sluttvurdering.

AKTIVITET

1. Introduksjon/Brainstorming

Tid: 25 minutter

- I begynnelsen vil de deles inn i grupper på 4/6 personer for å kunne bygge egne byer med 100,000 innbyggere.
- De vil få 100,000 € for å bygge den.

Tenk deg å bygge din by, og du kan bestemme alle tingene du ønsker å ha ved å vurdere ditt budsjett.

BYGNING / TJENESTE	KOSTNAD	FORBRUK
Rådhus		
Skole		
Bank		
Treningssenter		
Stadion		
Sykehus		
Apotek		
ENERGILEVERANDØRER		
Atomkraftverk		
Karbonkraftverk		
Solkraftverk		
Vannkraftverk		

2. Hovedaktivitet

Tid: 30 minutter

- Etter det, fortell dem at hver energikilde som er valgt har en forskjellig miljøpåvirkning, og gi dem virkningen av hver av energikildene.

ENERGIKILDE	MILJØPÅVIRKNING
Atomkraftverk	
Karbonkraftverk	
Solkraftverk	
Vannkraftverk	

- De får 20 minutter. Deres oppgave er å samle og prøve å finne en løsning som kan anvendes for å redusere miljøbelastningen for å kunne kjøpe filtre som treneren viser dem.
- De vil presentere deres løsninger og de 3 beste løsningene vil bli stemt av deltakerne og vil få premier slik at de kan installere deres løsninger.

1 premie: 2 premie: 3 premie:



- Gi vinnerne objekter for å forbedre energikilden de har valgt og redusere virkningen.

FORBEDRINGSFORMÅL	KOSTNAD
Filter	
Sikkerhetssystem	
Andre	

3. Debriefing

Tid: 20 minutter

Etter å avslutte hovedaktiviteten, be deltakerne om å samles i en sirkel for å starte debriefingen. Bruk følgende spørsmål for å gjennomføre aktiviteten og stimulere debatten:

- Likte du aktiviteten?
- Hva var det mest overraskende aspektet i aktiviteten?
- Er du fornøyd med ditt resultat?
- Hvor mye mener du at byen din er bærekraftig? Tror du at det kan klare å vare med slik politikk i et langsiktig perspektiv?
- Hvorfor valgte du den typen energikilde?
- Energi du har valgt ble valgt fordi du fokuserte mer på budsjettet?
- Tror du at det er vanskelig å ta en beslutning om hvordan man skal håndtere energiforbruket til en by eller et annet system?
- Hva bør tas i betraktning når man tar en slik beslutning?
- Kjenner du hovedenergikilden i din by? Er det viktig å være klar over det?
- Kjenner du hovedkilden til energi som brukes i ditt treningssent?
- Tror du at klubben din kan gjøre noe med politikken om energiforbruk? Hvis ja, hva er dine forslag?
- Hva med deg? Kan du gjøre noe for å redusere energiforbruket i hverdagen?

4. Sluttvurdering

Tid: 5 minutter

Deltakerne vil bedes om å evaluere workshopen ved å bruke et spesifikt verktøy for ikke-formell utdanning

«Re-word, Re-ward, Re-world»

EMNER: Avfallshåndtering



VANSKELIGHETSGRAD:



AKTIVITETSTYPE: Statisk (Praktisk aktivitet, gruppearbeid, presentasjon, innspill fra trener) - Bevegelse (kun i første del – Introduksjon/Brainstorming)

MÅLGRUPPE: Idrettsutøvere, sportsmenn, fotballspillere, ungdom - 18/35 år

GRUPPESTØRRELSE: Maksimum 20/25 personer

TID: 1:15 time

STED: Fotballbane eller stort område hvor de kan leke og arbeide i grupper

MEDARBEIDERE SOM MÅ INVOLVERES: 1 trener

SPRÅK: Alle aktivitetene vil utføres ved å bruke det mest passende og komfortable språket for gruppen av mottakere. På lokalt nivå, er vår anbefaling å bruke morsmål for å kunne garantere effektiviteten til workshopen.

MATERIALER: fotballball, 3 flipovert, markører, tavle, pakker med melk i tetrapak, scotch, saks

MÅL:

- Oppdage hvordan resirkulere og gjenbruke materialer gjennom praktiske aktiviteter
- Finne løsninger på å gjenbruke noe materiell til trening og for klubbene
- Øke bevisstheten om viktigheten av å redusere avfall og resirkulere

OVERSIKT: Aktiviteten er planlagt for å kunne reflektere om reduksjon, gjenbruk og resirkulering av materialer. Det er en praktisk aktivitet der deltakerne vil bearbeide og lage noe av resirkulerte materialer. Økten vil deles inn i fire ulike trinn:

1. Introduksjon/Brainstorming
2. Hovedaktivitet
3. Debriefing
4. Sluttvurdering.

AKTIVITET

1. Introduksjon/Brainstorming

L Tid: 20 minutter

1. Lag 3 forskjellige flippovers og skriv GJENBRUK, REDUSER og GJENVINN. Skriv dem vertikalt som i et ordpuslespill midt på flippovertavlen.
2. Forklare deltakerne at spillet fungerer delt i grupper som et ordpuslespill. De må skrive sammenhengende ord til ordet som er skrevet på flippovertavlen.
3. Del dem inn i 3 forskjellige lag. Hvert lag vil ha en kø og en spiller vil være langt. Spilleren i køen vil sende ballen til det andre lagmedlemmet som må stoppe ballen og kan da skrive et ord som er knyttet til ordet som var skrevet med utgangspunkt i en av bokstavene, og du fortsetter.
4. Når du er ferdig med alle ordpuslespillene, vil du blokkere lagene og samle dem foran hver flippover, og analysere med deltakerne ordet de har skrevet for å introdusere emnet.

2. Hovedaktivitet

L Tid: 30 minutter

Start med å stille noen spørsmål til deltakerne, slik som:

5. Del deltakerne i små grupper fra 4 til 6 personer. Før det, forklar aktiviteten.
6. Hver gruppe får de samme ressursene (tetrapak melkepakke, saks, scotch, osv.)
7. De må bruke disse ressursene og lage en lommebok. Vis dem en lommebok. La dem ta på den, sjekk den for å gi dem et klart mål, og fortell at de må gjenskape lommeboken. De må tenke på prosessen og prøve å gjenskape lommeboken med de tilgjengelige ressursene.
8. Sjekk resultatene til hver gruppe.
9. Etter det, vis dem instruksjonene for å reproducere den (<https://www.pinterest.it/pin/443393525803563104/>)

3. Debriefing

L Tid: 20 minutter

Etter å avslutte hovedaktiviteten, be deltakerne om å samles i en sirkel for å starte debriefingen. Bruk følgende spørsmål for å gjennomføre aktiviteten og stimulere debatten:

- Likte du aktiviteten?
- Hva var det mest overraskende aspektet i aktiviteten?
- Hvordan var prosessen med å gjenskape og gjenbruke de tilgjengelige materialene?
- Har du noen gang laget noe ved å gjenbruke noen materialer?
- Gjenbraker du vanligvis på hjemme?
- Hva slags materialer kan du gjenbruke for å kunne lage treningsklær? Kan du bruke t-skjorter?
- Resirkulerer eller gjenbraker klubben din noe? Har de noen retningslinjer for å redusere avfall eller differensiere det?
- I denne øvelsen brukte du tetrapak, hva kan du lage ut av det?

4. Sluttvurdering

L Tid: 5 minutter

Deltakerne vil bedes om å evaluere workshopen ved å bruke et spesifikt verktøy for ikke-formell utdanning



«Trapp til den grønne himmelen»

EMNER: Miljømessig fotavtrykk/Generelt



VANSKELIGHETSGRAD:



AKTIVITETSTYPE: Bevegelse (Energigiver) – Statisk (gruppearbeid, online TEST, presentasjon, individuell refleksjon, debatt)

MÅLGRUPPE: Idrettsutøvere, sportsmenn, fotballspillere, ungdom - 18/35 år

GRUPPESTØRRELSE: Maksimum 20/24 personer, ideelt sett et tall som kan deles på to eller tre

TID: 80-90 minutter

STED: Åpen plass; Fotballbane

MEDARBEIDERE SOM MÅ INVOLVERES: 1-2 tilretteleggere

SPRÅK: Alle aktivitetene vil implementeres ved å bruke mottakernes morsmål for å kunne garantere effektiviteten til workshopen

MATERIALER: Signaturliste, bilder som er skrevet ut for ulike situasjoner som representerer miljø, tavle/flippovertavle med flippover, smarttelefoner med internettdata

MÅL:

- Utforske og oppdage miljøfotavtrykkene til enkeltpersoner og sportsklubber
- Identifisere løsninger for å kunne redusere miljøfotavtrykket for klubber og enkeltpersoner
- Stimulere debatt og øke bevisstheten om miljøbevissthet

OVERSIKT: Denne arbeidsøkten dedikeres til miljøfotavtrykk som representerer et generelt emne og har som formål å introdusere deltakerne til emnet og reflektere over deres fotavtrykk som individer og hvordan de kan være eksempler. Økten vil deles inn i seks ulike trinn:

1. Energigiver
2. Introduksjon
3. Hva er mitt miljøfotavtrykk?
4. Løsningsstige
5. Debriefing
6. Sluttvurdering

AKTIVITET

1. Energigiver

 Tid: 5-10 minutter

2. Introduksjon

 Tid: 25 minutter

1. Del deltakerne i små grupper på 4/6 personer.
2. * Vis og gi deltakerne forskjellige bilder som representerer forskjellige ting som er knyttet til miljøet.
3. ** Vis deltakerne et rutenett, men det vil være et rutenett som er delt inn i:
 - A) Hvilket bilde representerer det største problemet?
 - B) Hvilket bilde er mest relatert til deg?
 - C) Hvilket bilde representerer den mest etiske oppførselen overfor miljøet?
 - D) Hvilket bilde er minst relatert til deg?
4. Gi dem 10 minutter i gruppene for å kunne lage sitt eget gruppenett.
5. Du kan forberede spørsmål for å lette presentasjonene. Spørsmål:
 - A) Hvorfor valgte du bildet?
 - B) Hvorfor føler du at det er mest relatert til deg?
6. De deler resultatene i gruppen i en sirkel i andre 10/15 minutter.

3. Hva er mitt miljøfotavtrykk?

 Tid: 10 minutter

7. *** Gi deltakerne lenken til en test der de kan beregne eget fotavtrykk. Her er linken: <https://www.footprintcalculator.org/>
8. Etter å beregne testen, la dem dele sine resultater i gruppen, og deretter bruk den til å koble til den andre delen av aktiviteten.

4. Løsningsstige

 Tid: 15 minutter

9. Du vil gjøre en annen aktivitet og de vil ha et stort rutenett med hovedspørsmålet:

**** HVA KAN JEG GJØRE FOR Å FORBEDRE ELLER REDUSERE MILJØFOTAVSKYTET?

Det vil deles inn i 4 områder:

- A) I MORGEN
- B) I EN UKE
- C) OM EN MÅNED
- D) I LØPET AV ETT ÅR

10. De vil tenke individuelt og dele sine ideer i plenum. Du kan da gå rett til debriefingen.

5. Debriefing

 Tid: 15-20 minutter

**** Etter å avslutte hovedaktiviteten, be deltakerne om å samles i en sirkel for å starte debriefingen. Bruk følgende spørsmål for å gjennomføre aktiviteten og stimulere debatten:

- Likte du aktiviteten?
- Hva var det mest overraskende aspektet i aktiviteten?
- Hva er de beste løsningene som var foreslått?
- Tror du at løsningene kan nås i virkeligheten? Hvorfor?
- Gjør klubben din noe for å redusere deres miljøavtrykk?
- Hvilke løsninger vil du foreslå for klubben din for å redusere miljøfotavtrykket?
- Hvilke løsninger vil du foreslå i din vennekrets og familie for å redusere miljøavtrykket?
- Hva kan regjeringer gjøre? Tror du at myndighetene er den viktigste aktøren her?
- Tror du at innbyggerne bør gjøre noe, eller handler det kun om regjeringer?

6. Sluttvurdering

L Tid: 5 minutter

Deltakerne vil bedes om å evaluere workshopen ved å bruke et spesifikt verktøy for ikke-formell utdanning

TIPS TIL TILRETTELEGGERE

* Bekreft at du skriver ut bildet på forhånd, hvis du kan laste ned og skrive ut noen du anser er mer egnet for gruppen din.

** Du kan skrive ut rutenettet vi gir deg, tegne det selv eller la deltakerne å tegne det.

*** Husk deltakerne på forhånd å ta med deres telefoner, eller ikke glem å ta den bærbare datamaskinen eller andre telefoner for å utføre

testen, vær støttende og sjekk at alle har en enhet eller avsluttet testen.

**** Du kan på forhånd tegne spørsmålet og rutenettet for de 4 forskjellige kvadratiske løsningene og skrive mens deltakerne deler sin mening. Du kan også be deltakerne skrive ned og dele deres løsning på tavlen.

***** Ikke husk at i debriefingen, du kan legge til spørsmål som du kan vurdere å være mer passende eller som du tenker på, og du synes at de kan stimulere debatten blant deltakerne.

PUBLIKASJONER / MATERIELL FOR Å UTDYPE EMNET:

- Her finnes flere publikasjoner/ utdanningsressurser/data og casestudier om miljøfotavtrykk:
<https://www.footprintnetwork.org/resources/publications/>

STØTTEARK 1 – GITTER

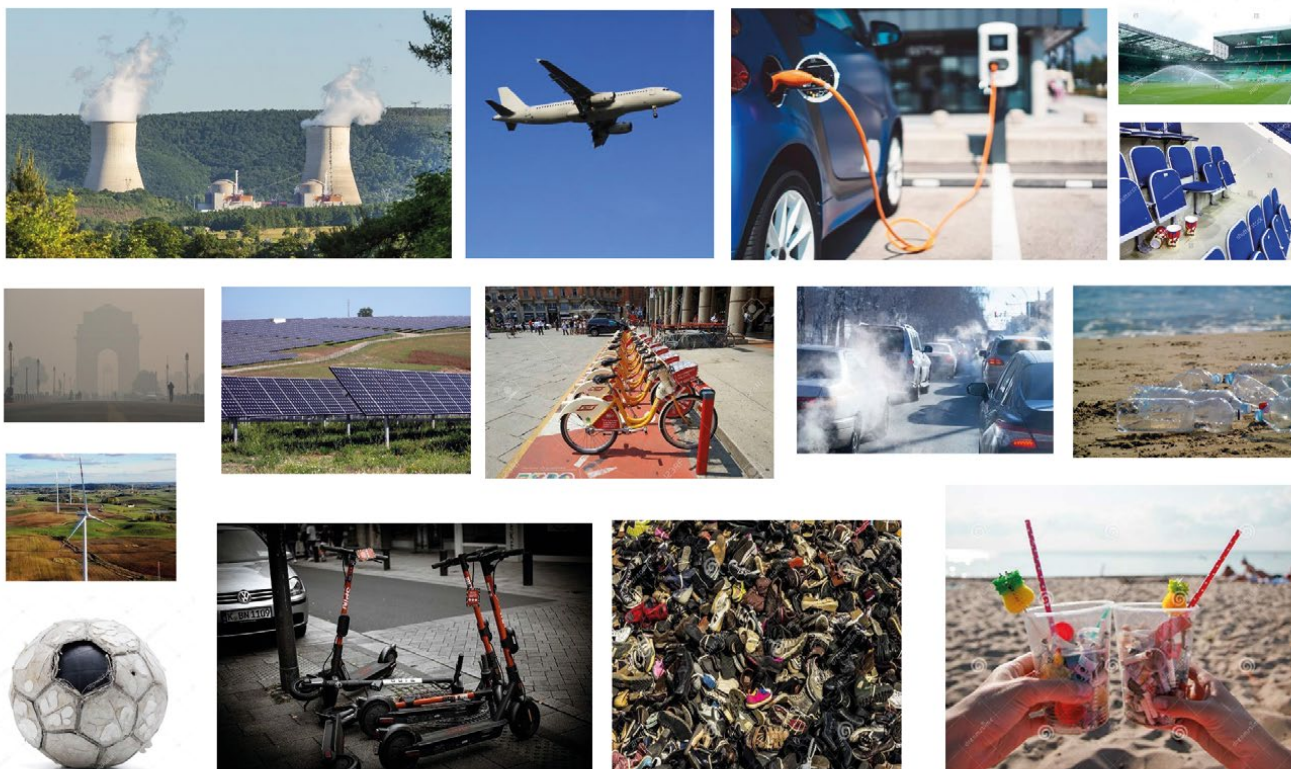
Which image represents the bigger issue?

Which image is it most related to you?

Which image is it the least related to you?

Which image represents the most ethical behavior towards the environment?

EKSEMPLER PÅ BILDER



STØTTEARK 2 – GITTER

HVA KAN JEG GJØRE FOR Å
FORBEDRE ELLER REDUSERE
MILJØFOTAVSKYTTET?

In one year

In one month

In one week

Tomorrow



«Skanner for bærekraftig mobilitet»

EMNER: Bærekraftig mobilitet



VANSKELIGHETSGRAD:



AKTIVITETSTYPE: Statisk (individuell refleksjon, hvor står du, testing, gruppearbeid, debriefing) - Bevegelse (i første del av hvor står du)

MÅLGRUPPE: Idrettsutøvere, sportsmenn, fotballspillere, ungdom - 18/35 år

GRUPPESTØRRELSE: Maksimum 20/25 personer

TID: 1:20 time

STED: Fotballbane eller stort område

MEDARBEIDERE SOM MÅ INVOLVERES: 1 trener

SPRÅK: Alle aktivitetene vil utføres ved å bruke det mest passende og komfortable språket for gruppen av mottakere. På lokalt nivå, er vår anbefaling å bruke morsmål for å kunne garantere effektiviteten til workshopen.

MATERIALER: *A4 eller A5 papirer, penner, trykt spørreskjema, tavle, støttesark

MÅL:

- Identifisere mest bærekraftige virkemidler og måter å bevege på i sportsbegivenheter, klubber og som enkeltpersoner
- Øke bevisstheten om mobilitetsvaner til enkeltpersoner og klubber
- Reflektere og skape løsninger på bærekraftig mobilitet, for eksempel retningslinjer for klubber og sportsbegivenheter

OVERSIKT: Aktiviteten er planlagt for å reflektere over bærekraftig mobilitet for idrettsutøvere, ledere, klubber og prøve å finne løsninger for å gjøre mobilitetspolitikk til å være mer bærekraftig for enkeltpersoner og for klubber. Økten vil deles inn i fire ulike trinn:

1. Introduksjon/Brainstorming
2. Hovedaktivitet
3. Debriefing
4. Sluttvurdering

AKTIVITET

1. Introduksjon/Brainstorming

Tid: 30 minutter

HVOR MYE KAN JEG GÅ?

1. Du tar deltakerne og forbereder en linje fra 0 til 100 i straffefeltet, du kan bruke linjene på fotballbanen som landemerker.
2. Du forklarer deltakerne hvordan øvelsen fungerer. Les en liste med spørsmål, og deltakerne skal bevege seg i henhold til distansen de klarer fra 0 til 100 km.

Her er spørsmålene:

- A) Hvor mange km klarer du under trening ?
 - B) Hvor mange km klarer du i løpet av en fotballkamp?
 - C) Hvor mange km går du vanligvis til fots daglig?
 - D) Hvor mange km til fots er det for å nå målet ditt?
 - E) Hvor mange km kjører du vanligvis med din bil?
3. Etter hvert spørsmål, vent på at hver deltaker skal bevege seg i køen, og be noen av dem dele. **Husk å la dem starte på nytt fra punktet 0 i hvert spørsmål!**
 4. Når du har avsluttet, inviter dem til å reflektere over det, og gå videre til den andre aktiviteten.

2. Hovedaktivitet

Tid: 30 minutter

BÆREKRAFTIG MOBILITET

5. Du vil gi hver deltaker en test med 10 spørsmål. Hvert svar vil tilsvare en annen poengsum.

Liste over spørsmål:

- A) Hvor mange treningsøkter tar du i løpet av en uke?
- B) Hvor mange ganger går du på trening ved å gå ?
- C) Hvor mange ganger går du trening på sykkel?

- D) Hvor mange ganger drar du på trening med buss?
- E) Hvor mange ganger drar du på trening med bil?
- F) Når du går på kamp, organiserer din klubb kun én buss for ditt lag?
- G) Planlegger du å fylle én bil for å gå på kamp eller trening, eller går du alle med din bil?
- H) Når du beveger deg i løpet av dagen, går du en tur eller bruker du bilen oftere ?
- I) Når du spiller en overgangskamp, organiserer din klubb for det meste med buss, tog eller fly?
- J) Når du reiser på ferie, bruker du stort sett fly/tog/buss/bil?

6. Deltakerne må svare på spørsmålene og sjekke resultatene av testen og dele dem i plenum.

7. Du kan da gå videre til neste del av aktiviteten.

8. *** Vis dem et diagram over ferdigheter slik som Pro Evolution Soccer eller FIFA som er delt inn i 5 forskjellige faktorer på hva de vurderer mer når de beveger seg. De fem faktorene er:

- I) Tid
- II) Avstand
- III) Penger
- IV) Miljøpåvirkning
- V) Enkel/komfortabel/tilgjengelig

9. Skriv ut diagrammet eller enten tegne det og be deltakerne om å reproducere det.

10. De vil lage diagrammet ved å plassere en prikk på kanten i tilfelle de tror at faktoren er viktigere eller senterorientert i tilfelle de tror at faktoren ikke er så viktig for dem.

11. Etter dette, be dem om å koble prikkene med linjer, og de skal ha sitt personlige diagram.

12. Rett etter dette, be dem om å dele det i par i 5/10 minutter.

13. Når du var avsluttet, be dem gå tilbake i en sirkel og start debriefingen.

3. Debriefing

L Tid: 20 minutter

**** Etter å avslutte hovedaktiviteten, be deltakerne om å samles i en sirkel for å starte debriefingen. Bruk følgende spørsmål for å gjennomføre aktiviteten og stimulere debatten:

- Likte du aktiviteten?
- Hva var det mest overraskende aspektet i aktiviteten?
- Har du noen gang tenkt på å vurdere din mobilitetseffekt?
- Følger din klubb noen spesielle retningslinjer for bærekraftig mobilitet? Hvis ja, spesifiser hva?
- Har du noen gang snakket med din klubb om denne saken?
- Hvordan vil du forbedre mobiliteten til din klubb?
- Hvordan tror du at mobiliteten for sportsarrangementer kan forbedres?
- Hva er den største svakheten i dine mobilitetsvaner?

- Har du noen gang snakket om det i familien eller blant dine venner?
- Hva bør gjøres for å fremme folk til å velge bærekraftig mobilitet?

På slutt av debatten, vis deltakerne en liste over ulike virkemidler og deres innvirkning på miljøet.

4. Sluttvurdering

L Tid: 5 minutter

Deltakerne vil bedes om å evaluere workshopen ved å bruke et spesifikt verktøy for ikke-formell utdanning

TIPS TIL TILRETTELEGGERE

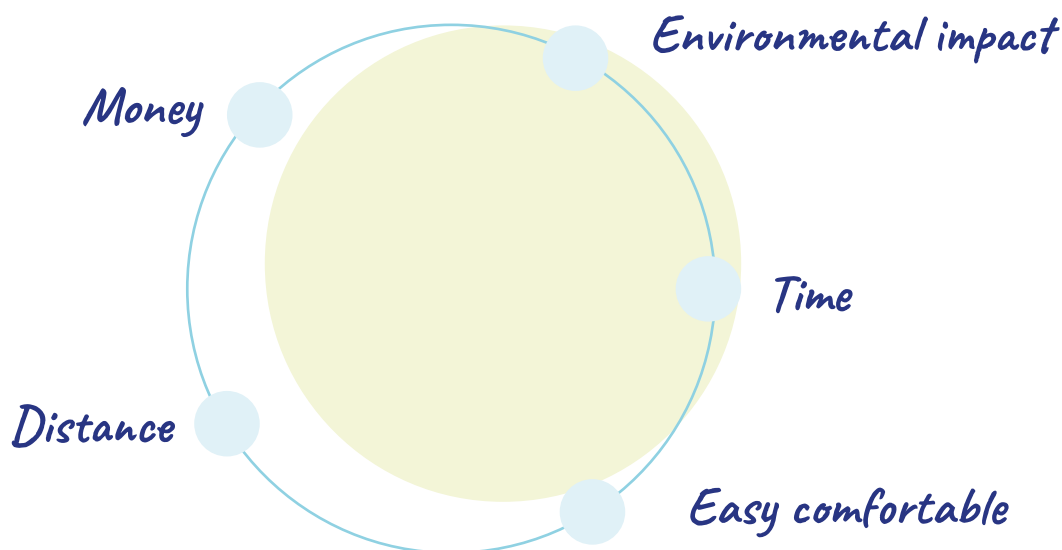
* Skriv ut eller tegn alle tingene som kreves på forhånd før økten starter.

** Hvis du har flere spørsmål og synes det er verdt å legge det til, hvor står du er en aktivitet som avhenger mye av deltakerne og spørsmålene de får, så prøv å stimulere debatten.

*** Du kan velge å la deltakerne tegne sitt diagram, noe som er mer involverende. I stedet, hvis du har kort tid, skriv ut brosjyren som tilbys her.

**** Legg til ethvert spørsmål til debriefingen som kan være relevant i debatten.

STØTTEARK



«Tidslinje for nedbrytning»

EMNER: Avfallshåndtering



VANSKELIGHETSGRAD:



AKTIVITETSTYPE: Statisk (gruppearbeid, presentasjon, debatt, debriefing)

MÅLGRUPPE: Idrettsutøvere, sportsmenn, fotballspillere, ungdom - 18/35 år

GRUPPESTØRRELSE: Maksimum 20/25 personer

TID: 40 minutter

STED: Fotballbane eller stort område med åpen plass

MEDARBEIDERE SOM MÅ INVOLVERES: 1 trener

SPRÅK: Alle aktivitetene vil utføres ved å bruke det mest passende og komfortable språket for gruppen av mottakere. På lokalt nivå, er vår anbefaling å bruke morsmål for å kunne garantere effektiviteten til workshopen.

MATERIALER: Scotch eller kritt, tavle med flippover, tusjer

MÅL:

- Oppdage tiden for nedbryting av det forskjellige avfallet vi produserer i vårt daglige liv
- Introdusere reduksjon, resirkulering, gjenbruk og øke bevisstheten hos enkeltpersoner
- Snakke om vaner og atferd for forskjellige typer avfall

OVERSIKT: Økten har som formål å introdusere reduksjon, resirkulering, gjenbruk ved å utforske tidspunktet for nedbrytning av avfallet vårt og vurdere vaner til enkeltpersoner. Økten vil deles inn i tre ulike trinn:

1. Hovedaktivitet
2. Debriefing
3. Sluttvurdering

AKTIVITET

1. Hovedaktivitet

L Tid: 20 minutter

1. *Samle alle bilder og elementer og tegne en tidslinje som starter fra uke 1 til 1000 år som siste nivå.
2. Be deltakerne stå i en sirkel.
3. Del deltakerne i 4 forskjellige grupper og gi til hver gruppe 5 objekter. Som en gruppe, vil de bestemme hvor de ønsker å plassere objekter i samsvar med tiden for nedbrytning i miljøet av hvert objekt.
4. Gi rundt 5/10 minutter på å la dem plassere objektene/avfallet på tidslinjen.
5. Etter det, be dem om å forklare, og hvis de ønsker å flytte et objekt, og deretter forklare hvorfor for gruppen. Hold debatten i 10 minutter.
6. Etter det, vis tiden for nedbrytning for hvert objekt på tavlen.
7. Debriefingen kan starte rett etter det.

2. Debriefing

L Tid: 20 minutter

******Etter å avslutte hovedaktiviteten, be deltakerne om å samles i en sirkel for å starte debriefingen. Bruk følgende spørsmål for å gjennomføre aktiviteten og stimulere debatten:

- Likte du aktiviteten?
- Hva var det mest overraskende aspektet i aktiviteten?
- Hadde du forventet så lang tid å bryte ned for noe avfall?
- Hvilken gjenstand overrasket deg mest i forhold til tiden som kreves for nedbrytning?
- Hva er gjenstanden du kaster bort mer?
- Når du tenker på hvor du skal kaste ditt avfall, hvor kaster du det?
- Er det noen forskjell i forhold til avfallet? En sigarettneip? En flaske?
- Er det annerledes i byen og på landet?
- Tror du at det er noe av dem her i klubben din? Hvordan vil du redusere forbruket?

- Hva vil du gjøre i dine daglige vaner for å løse mye avfall?
- Hvordan ville du som innbygger og i dine familie- og vennekretser fremmet en mer etisk oppførsel?
- Er du av den oppfatning at du kan lage noe som en kampanje for å kunne øke bevisstheten på tidspunktet for nedbrytning?

3. Sluttvurdering

L Tid: 5 minutter

Deltakerne vil bedes om å evaluere workshopen ved å bruke et spesifikt verktøy for ikke-formell utdanning

TIPS TIL TILRETTELEGGERE

* Et eksempel på tidslinjen kan finnes i støttearkene. Lag en tidslinje på forskjellige måter:

- 1) Du kan merke den med kritt rett på feltet
- 2) Du kan plassere den ved å bruke scotch på bakken
- 3) Du kan tegne den på en flippover
- 4) Du kan gi materiell og be deltakerne om å tegne det

****** Ikke husk at spørsmålene er en base, men du kan legge til noen i henhold til din følelse og gruppen av mennesker du jobber med.

PUBLIKASJONER / MATERIELL FOR Å UTDYPE EMNET:

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

STØTTEARK

OBJEKTER	TID FOR NEDBRYTNING
Glassflaske	1 million år
Fiskesnøre med en filament	600 år
Drikkeflasker i plast	450 år
Engangsbleier	450 år
Aluminiumsboks	80-200 år
Bøye av skumplast	80 år

OBJEKTER	TID FOR NEDBRYTNING
Kopper i skumplast	50 år
Gummistøvelsåle	50-80 år
Blikkbokser	50 år
Lær	50 år
Nylon stoff	30-40 år
Plastfilmbeholder	20-30 år
Plastpose	10-20 år

OBJEKTER	TID FOR NEDBRYTNING
Sigarettsneip	1-5 år
Ullsokk	1-5 år
Kryssfiner	1-3 år
Vokset melkekartong	3 måneder
Eplekjerne	2 måneder
Avis	6 uker
Appelsin eller bananskall	2-5 uker

Timeline of decomposition

1 Week

1.000 Years



«Vannlekemakere»

EMNER: Vannforbruk



VANSKELIGHETSGRAD:



AKTIVITETSTYPE: Statisk (individuell refleksjon, debatt) - Bevegelse (hovedaktiviteten i fotballspill)

MÅLGRUPPE: Idrettsutøvere, sportsmenn, fotballspillere, ungdom - 18/35 år

GRUPPESTØRRELSE: Maksimum 20/25 personer

TID: 1:15 time

STED: Fotballbane eller stort område hvor de kan leke og arbeide i grupper

MEDARBEIDERE SOM MÅ INVOLVERES: 1 trener

SPRÅK: Alle aktivitetene vil utføres ved å bruke det mest passende og komfortable språket for gruppen av mottakere. På lokalt nivå, er vår anbefaling å bruke morsmål for å kunne garantere effektiviteten til workshopen

MATERIALER: A4-ark, penner, *2 hjelmer, papirglass, scotch, strikk, vann, fotballball, fløyte, liste over gjenstander som er knyttet til vannforbruk (støtteark 1)

MÅL:

- Øke bevisstheten om vannforbruk og vaner for å unngå vannsløsing;
- Snakke og utforske løsningene for å endre feil vaner og hvordan forbedre vannforbruket i strukturene som arrangerer sportsbegivenheter eller treningssentre;
- Reflektere over rollen hver enkelt av oss som innbyggere for å kunne spre god praksis på miljøvern og vannavfall.

OVERSIKT: Aktiviteten har som formål å gi deltakerne mulighet til å innse viktigheten av å sjekke og kontrollere vaner på vannforbruk både som idrettsutøvere og idrettsledere. Økten vil deles inn i fire ulike trinn:

1. Introduksjon/Brainstorming
2. Hovedaktivitet
3. Debriefing
4. Sluttvurdering

AKTIVITET

1. Introduksjon/Brainstorming

L Tid: 20 minutter

1. Tilretteleggeren starter aktiviteten og deltakerne samles alle i en sirkel. Beskriv aktiviteten som først vil være individuell refleksjon.
2. Hver deltaker vil få en liste med 9 objekter/vaner (finn den i vedlegg) og de må rangere dem fra 1 til 9 som er de som innebærer et større vannforbruk.
3. De kan skrive de 9 gjenstandene/vanene i rekkefølge.
4. Gi dem 5 minutter til å tenke individuelt og ranger objektet som de vurderer med større vannavfallseffekt, og gi ytterligere 10 minutter til å dele resultatene i par.
5. Etter å diskutere det, be dem komme tilbake og vis dem de virkelige resultatene av vannforbruket for hvert objekt.
6. Dette vil gjøre dem i stand til å reflektere over emnet og hvor mange ganger vi aldri vurderer dette problemet, og så sier du «Dette var et eksempel for å gå inn i emnet, la oss gå dypere med et annet dynamisk spill».

2. Hovedaktivitet

L Tid: 30 minutter

7. Etter å si dem at de må tenke på vannforbruket, fortell dem at du vil gjøre en annen aktivitet som er mer dynamisk for bedre å forstå emnet.
8. Treneren og deltakerne vil alle samles i en sirkel, i et behagelig miljø.
9. Del deltakerne i 2 lag (bekreft at du lager 2 lag som er så mye som mulig balansert). Hvert lag skal bestemme en playmaker som må bruke hjelm med et papirglass fullt av vann. **
10. De spiller 10 minutters fotballkamp med én bestemt regel, målet med assistanse fra playmaker teller 2 mål. Mens spilleren scorer, teller et mål for 3 men han/hun må ikke søle vannet.
11. Sjekk poengsummen. Ta hvert papirglass og se hvilket lag som klarte å holde mest mulig vann i glasset uten å søle det. Vinnerlaget får 5 ekstra mål og det andre laget vil få en straffe på -3 mål.

3. Debriefing

L Tid: 20 minutter

Etter å avslutte hovedaktiviteten, be deltakerne om å samles i en sirkel for å starte debriefingen. Bruk følgende spørsmål for å gjennomføre aktiviteten og stimulere debatten:

- Likte du aktiviteten?
- Hva var det mest overraskende aspektet i aktiviteten?
- Hvordan følte de som tok vannkoppen? Følte du deg ansvarlig for det?
- Hva med lagkameratene, var de redde for å sende ballen eller søle vann ved å sende ballen til dem?
- Du har sett at laget som sparte mer vann var vinnerlaget. Tror du at denne positive oppførselen og handlingen vil i det virkelige liv gjøre deg til en vinner?
- Hvor vanskelig er det i dagens verden å være bærekraftig i vannsparing? Hvorfor?
- På hvilken måte kan du endre disse vanene for å kunne redusere vannavtrykket?
- Tror du at det er vannavfall i din klubb? Hvordan redusere det?
- Er det en prioritet for din klubb? Har du tenkt på det? Har du diskutert det noen gang?
- Hva kan jeg gjøre når jeg er hjemme i mine daglige vaner?
- Hva kan jeg gjøre i min venne- og familiekrets?

På slutten av debatten, gi dem informasjon om gjenstandene og vannforbruket, til og med en fysisk brosjyre.

4. Sluttvurdering

L Tid: 5 minutter

Deltakerne vil bedes om å evaluere workshopen ved å bruke et spesifikt verktøy for ikke-formell utdanning

TIPS TIL TILRETTELEGGERE

* Sjekk de tilgjengelige ressursene; det er ment å ha en hjelm som lar spilleren løpe og bevege seg med en kopp på hodet som vil være stabil. Hvis du ikke har en hjelm, kan du bruke en lue eller som en variant for å holde vannkoppen i hendene på spilleren.

** I tilfelle du føler at det kreves, skal du bestemme for mer enn 1 spillemaker for hvert lag ved å øke antallet vannkopper.

*** I listen over 9 objekter, kan du legge til flere eller nye med forskjellig vannavfall.

STØTTEARK 1

VANNFOTAVTRYKK PÅ PRODUKSJON OG I VÅRE DAGLIGE VANER

Skriv ut objektet/vanen og på et annet papir mengden vann som forbrukes. Deltakerne må matche dem. Bestemm selv og i henhold til ressursene dine, hvor stor den skal skrives ut og om du trenger å skrive den ut.



OBJEKT/VANE	VANNFOTAVTRYKK	KILDE
Dusj på 5 minutter	25 liter vann	Harvard University
1 kg biffkjøtt	15,500 liter vann	The Guardian
1 t-skjorte	2,700 liter vann	WWE
Fotballbane	gjennomsnittlig 100,000 liter vann per dag	The Economic Times
1 Pizza	1,239 liter vann	The Guardian
1 fotballsko	8,543.67 liter vann	The 7 percent
Smarttelefon	904,50 liter vann	Kalkulator for vannfotavtrykk
1 halvliter øl	168 liter vann	The Guardian
Lag en ny bil	147,631.06 liter vann	Automobile world

PUBLIKASJONER / MATERIELL FOR Å UTDYPE EMNET:

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



3.4

FORESLÅTTE VERKTØY FOR SLUTTEVALUERING

Som allerede forklart, er sluttevalueringen en fase hvor deltakerne vil bedes om å vurdere hele workshopen, deres tilbakemeldinger vil være nyttige for lærere og tilretteleggere for bedre å forstå styrker og svakheter ved de foreslåtte aktivitetene. Du kan bruke de foreslåtte verktøyene eller lage dine egne.

INSTRUKSJONER

1. Straffefelt

- Tegn straffefeltet til en fotballbane på en flippover
- Gi en penn/blyant til hver deltaker
- Si dem at evalueringen av effektiviteten til workshopen vil bestå i å tegne en prikk i straffefeltet, jo nærmest de setter prikken til målstolpen, jo mer effektive tror de at workshopen var. (inne i målstolpen 100 % - i midten av feltet 50 % - på linjen av feltet 10 % - utenfor straffefeltet 0 %).

2. «Mål»

- Øvelsen kunne gjennomføres for workshopen som var implementert på fotballbanen
- Gi en ball til hver deltaker
- Lag fem små «mål» med plastkjegler
- Tildel et tall fra én til fem til hvert mål
- Forklar deltakerne etter hvert av påstandene dine, de vurderer de spesifikke elementene på en skala fra én til fem ved å sparke ballen mot det relaterte målet (1 er utilstrekkelig - 5 er veldig positivt)

Lag dine egne uttalelser, for eksempel:

- dynamisk
- personlig bidrag
- generell effektivitet
- engasjement
- emner som dekkes
- flyt av strukturen
- tilrettelegging
- osv.

3. Spark det!

- Generell evaluering
- Øvelsen kunne gjennomføres for workshopen som var implementert på fotballbanen
- Gi en ball til hver deltaker
- Be alle om å stå inne i straffefelt

- Be om å få sparke ballen for å kunne evaluere den generelle effektiviteten til workshopen
- Regelen er å sparke ballen innenfor målstolpen hvis de er fornøyd, nær den om de ikke er fornøyd, som langt de sparker ballen fra målstolpen, jo mer misfornøyd er de.

4. Smil

- Gi en penn og et kort med denne tegningen til hver deltaker
- Be dem skrive et ord i hver sekskant for å kunne beskrive hvordan de har det etter workshopen

5. Ball-puslespill

- Evalueringsprosessen i forrige aktivitet kunne gjøres med en ekte ball, spør hver deltaker å skrive et enkelt ord i en sekskant av samme kule

6. Taktisk system

- Tegn en fotballbane på en flippover
- Gi en penn til hver deltaker
- Be dem tegne seg selv på banen, som i taktisk system før kamp, for å representere deres erfaring under workshopen og for å forklare hvorfor de tror det. (dvs. playmaker fordi jeg støttet de andre eller utenfor feltet fordi jeg nettopp har sett på og jeg ikke har noe bidrag osv.)

7. Mål, rødt kort eller gult kort?

- Ta tre flippover/papirer: rødt, gul, hvit; tegne en målstolpe på den hvite
- Gi en penn til hver deltaker
- Si dem at de må skrive en kommentar på hvert av tre papirer, det røde papiret representerer et «rødt kort» - de skulle skrive på det de tingene som ikke fungerte eller de ikke likte; «gult kort»: skriv forslag på ting som kan forbedres; «Målpost»: elementene de likte best.



For mer informasjon og referanser kan du konsultere nettsiden vår <http://www.greencoacherasmus.eu/>