

ATT ÖKA MEDVETENHETEN OM MILJÖMÄSSIG HÅLLBARHET INOM FOTBOLLEN

UTBILDNINGSMODULER
FÖR **SPELARE**



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

FÖRENKLAD **VERSION**

GREEN GOOD GOVERNANCE FOR ENVIRONMENTAL SUSTAINABILITY IN SPORT COACH

FÖRFATTARE:

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

I SAMARBETE MED:

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

REDIGERING:

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

GRAFISK DESIGN:

Pedro García Fernández

BILDER:

Tdm International + Green Coach Projects



Europeiska Kommissionens stöd av utformningen av denna publikation utgör inte ett stöd för innehållet som endast återspeglar författarnas åsikter, och Kommissionen kan inte hållas ansvarig för eventuell användning av informationen som den innehåller.



*“Jag tycker
inte att det
handlar om politik
när fotbollsspelare uttalar
sig om klimatåtgärder. Det handlar
om vetenskap. Det handlar om att
använda de fakta vi har, inte
om att göra ett politiskt
uttalande.”*

M. Thorsby
fotbollsspelare

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Inledning 5

VARFÖR DENNA MANUAL? 5

1. Allmänt Ramverk 6

1.1. PROJEKTET "GREENCOACH" 6

1.2. PARTNERSKAP 7

1.3. ERASMUS + 8

2. Idrott, Miljö och Utbildning 9

2.1. INLEDNING 9

2.2. VILKA ÄR UTMANINGARNA? 9

2.3. IDROTT, MILJÖ OCH UTBILDNING 10

2.4. ICKE-FORMELL UTBILDNING 10

3. Workshoppar om Miljömässig Hållbarhet för Idrottare 12

3.1. Inledning 12

3.2. Förslag på Uppvärmningar/Energihöjare 13

3.3. Workshoppar 15

3.4. Förslag på verktyg för slututvärderingen 46



Inledning

VARFÖR DENNA MANUAL?

När vi började arbeta med idén till GreenCoach, projekt som medgrundats tillsammans med Erasmus +, utifrån vilken denna manual har utvecklats, tog vi en grundlig titt in i idrottens värld för att ta reda på hur mycket kunskap och medvetenhet om miljöfrågor och deras koppling till branschen som huvudaktörerna hade.

Befintliga initiativ relaterade till miljöavtrycket inom idrottsbranschen fokuserar främst på stora evenemang och tar inte upp den dagliga förvaltningen av idrottsorganisationer. Lösningarna kan också vara svåra att anpassa till mindre organisationer eller gräsrotsorganisationer. Dessutom försummas ofta individuella reseutsläpp relaterade till spelare, fans, familjer och personaltransporter eftersom de är svårare att kontrollera och beror på individuella värderingar och det etiska beteendet hos användarna av idrottsanläggningarna.

Så inom ramen av projektet bestämde vi oss för att arbeta med praktiska lösningar som skulle kunna erbjuda några tänkbara verktyg och metoder för de människor som skulle vilja ha en verklig inverkan på frågan och som är involverade i sport på olika sätt: evenemangsarrangörer, idrottsorganisationer, idrottare, personal, tränare.

En av de medel som vi har arbetat med är den här manualen: en uppsättning verktyg, idéer och information relaterade till miljö- och hållbarhetsfrågor inom idrotten.

Manualen vill därför vara ett svar på de utmaningar som identifierades i början att erbjuda tränare eller instruktörer chansen att ha ett antal praktiska, dynamiska icke-formella aktiviteter som kan användas för att prata med idrottare om utmaningar som energi, konsumtion, hållbar mobilitet eller avfallshantering inom ramen för sina idrottsaktiviteter.

Den fullständiga versionen av manualen (endast tillgänglig på engelska) innehåller också lite djupare information om ett antal relaterade frågor, med relaterade länkar. Den kan fungera som utgångspunkt för att ge en personerna som deltar i organiserade workshoppar en viss inblick i ämnena och även ge utrymme för ytterligare fördjupning när de är intresserade av att veta mer om specifika frågor, även om det inte är ett måste.

Vi önskar dig en god läsning och hoppas att denna manual kan vara användbar för dig!

1

Allmänt Ramverk



1.1 PROJEKTET “GREENCOACH”

Projektet Greencoach är ett 36 månader långt projekt som involverar miljöorganisationer, formella och icke-formella utbildningsleverantörer och idrottsförbund, med syfte att ta itu med frågan om idrottsorganisationers miljöavtryck genom att inkorporera ett benchmarkingsystem för uppföljning och en bättre hållbarhetsstrategi för den dagliga hanteringen av deras handlingar.

För att lyckas med det har vi arbetat med att utveckla olika verktyg:

- Ett online-baserat användarvänligt benchmarking- och uppföljningssystem för att implementera hållbarhetsplaner och minska miljöpåverkan, med särskilt fokus på engagemang av spelare, åskådare och personal i användningen av mer hållbara transportsätt.
- En kvalitetsstämpel som tillåter idrottsorganisationer att visa sitt engagemang för hållbarhet och inkorporera det i sin företagsimage och kommunikationsstrategi.
- Två utbildningsmoduler för olika målgrupper.
- En evidensbaserad studie och en handlingsplan för idrottsföreningar för att minska sitt miljöavtryck.



Projektets primära målgrupp är idrottsorganisationerna, representerade i partnerskap genom 5 nationella fotbollsförbund, men även idrottare, familjer, åskådare och personal. Projektet bygger kapacitet hos dessa målgrupper genom utbildnings- och övningsmodulerna för att främja hållbar förvaltning i idrottsorganisationer. Konsortiet med åtta partners förenar fotbollsförbund i fem olika länder (Belgien, Litauen, Norge, Frankrike och Sverige) med ideella och akademiska organisationer baserade i Spanien och Italien specialiserade på hållbarhet, utbildning och ungdomars egenmakt.

1.2 PARTNERSKAP

GreenCoach-partnerskapet består av åtta partners som förenar fotbollsförbund baserade i fem olika länder (Belgien, Frankrike, Litauen, Norge och Sverige) med ideella och akademiska organisationer baserade i Spanien och Italien specialiserade på hållbarhet, utbildning och ungdomars egenmakt.

SAMORDNARE



Ecoserveis - Spanien



TEKNISKA PARTNERS



TDM2000 International - Italien



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



FOTBOLSSFÖRBUND



Norges Fotballforbund - Norge



Association des Clubs Francophones de Football (ACFF) - Belgien



Svenska Fotbollsförbundet (SvFF) - Sverige



Lithuanian Grassroots Football Association (LGFA) - Litauen



French Football Federation (FFF) - Frankrike



1.3 ERASMUS +

Erasmus + är EU:s program som syftar till att stödja högre utbildning, yrkesutbildning, ungdomsfrågor och idrott i Europa. Det ger möjligheter för europeer att studera, utbilda sig, skaffa erfarenhet och arbeta som volontär utomlands. Erasmus+ fokuserar inte bara på studenter. Genom att slå samman sju tidigare program omfattar det åtgärder riktade till en mängd olika individer och organisationer.

Syftet med programmet är att bidra till Europa 2020-strategin för tillväxt, sysselsättning, social rättvisa och inkludering, samt målen för ET 2020, EU:s strategiska ram för utbildning. Erasmus+ syftar också till att främja hållbar utveckling för sina partners inom högre utbildning och bidra till att uppnå målen i EU:s ungdomsstrategi.

Bland de olika insatserna i programmet Erasmus +, finns det en tillägnad idrott. Denna insats erbjuder möjligheten att utveckla, överföra och implementera innovativa metoder inom olika områden som rör idrott och fysisk aktivitet mellan olika organisationer och aktörer inom och utanför idrotten.

Den typ av konsortium som insatsen avser att främja och finansiera är "Samarbetspartnerskap" som är innovativa projekt som syftar till att:

- Bekämpa doping på gräsrotsnivå, särskilt i rekreativmiljöer som amatorsport och motion
- Stödja förebyggande och öka medvetenheten bland intressenter som är involverade i kampen mot matchfixning
- Stödja förebyggande, pedagogiska och innovativa metoder för att bekämpa våld, rasism och intolerans inom idrotten
- Stödja tillämpningen av EU:s policydokument och andra relevanta policyområden såsom rekommendationer, riktlinjer, policystrategier, mm. (t.ex. EU:s riktlinjer för fysisk aktivitet, EU:s riktlinjer för idrottares dubbla karriärer, principer för god samhällsstyrning inom idrotten, etc.)



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

2

Idrott, Miljö och Utbildning



2.1 INLEDNING

Idrottsvärlden är tätt kopplad till natur och miljö. Med vissa sporter blir denna koppling tydligare av det faktum att de måste utövas utomhus, under specifika förhållanden: till exempel skidåkning eller terränglöpning skulle vara omöjligt att utöva utan att ha en intakt miljö för att anordna sportevenemang. I andra fall är kopplingen ännu starkare, på grund av **behovet** av en hälsosam miljö för att utöva dem. Det är till exempel fallet med friklättring, surfing och de flesta sporter som utövas på öppet hav. Men förutom detta har varje sport en nära koppling till miljön och har på samma sätt en stark inverkan på den.

För att utöva sport behövs olika föremål: tröjor, bollar, klubbor, rack, surfbrädor, kampsportsdräkter, löparskor, hjälmar och så vidare. Produktionen av var och en av dessa föremål och av allt annat som har med idrotten att göra (terräng där den utövas, arenor, mat som konsumeras vid sportevenemang, mm.) har ett pris när det gäller energi, vatten och andra resurser som används för att ta fram dem. Dessutom måste alla dessa föremål kasseras på ett optimalt sätt när de inte längre är användbara, vilket också är en stor utmaning.

Belysnings-, bevaknings- och värmesystem används också inom olika sporter; dessutom finns det andra sportspecifika processer som används för att göra förutsättningarna optimala för att utöva dem. Allt detta har en kostnad när man tittar på aktiviteternas miljöpåverkan.

Naturligtvis har stora sportevenemang som de Olympiska Spelen eller Fotbolls-VM en mycket större effekt än sport som utövas på gräsrotsnivå. Ändå är det viktigt att öka medvetenheten, förstå problemen och försöka arbeta med gemensamma lösningar på alla olika nivåer, eftersom förändringen alltid utgår från var och en av oss och det vi kan bidra.

Med denna modul avser vi att ge information och praktiska resurser till spelare, det vill säga idrottare som utövar någon sport och medverkar i matcher. Mer specifikt riktar sig detta dokument till användarna av idrottsanläggningar. En liknande modul är utformad för att ge information till utbildare och personal på idrottsanläggningarna. Som sagt, båda modulerna erbjuder en tankeställare för idrottsorganisationer och arrangörer av sportevenemang, men även för enskilda människor såsom idrottare, supportrar och andra inom idrottsvärlden som kan påverka den med sina handlingar och idéer. Huvudidén är att de aktiviteter och insatser som föreslås i de två modulerna är anpassade till den specifika målgruppen: slutanvändare eller arrangörer av evenemang.

2.2 VILKA ÄR UTMANINGARNA?

Det är uppenbart att även om idrotten har många fördelar för alla som deltar och har intresse för den, så genererar den också flera potentiella problem.

Sådana utmaningar är kanske inte omedelbart tydliga, men kan definitivt bidra till att öka globala miljöproblem.

Det finns flera aspekter som bör betraktas när man vill förstå och bry sig om den miljöpåverkan som idrottsaktiviteterna skapar.

I den här manualen fokuserar vi på **6 olika områden**, med en inledande, mer allmän diskussion om

det avtryck som sportevenemang och aktiviteter lämnar (miljöavtryck), och en avslutning med fokus på ett särskilt relevant ämne (plastförbrukning), på grund av dess kraftfulla påverkan när det gäller avfallshantering. Kapitlen och frågorna som vi har inkluderat i en här manualen är därför följande:

- Miljöavtryck
- Avfallshantering
- Energiförbrukning
- Vattenförbrukning
- Hållbar mobilitet
- Plastförbrukning

2.3 IDROTT, MILJÖ OCH UTBILDNING

När det kommer till lösningar tror vi att en av det bästa är att arbeta utifrån utbildning. Att öka medvetenheten, erbjuda kunskap och verktyg för att bättre förstå och reagera på de utmaningar och effekter som idrotten har på miljöfrågor, är ett av de viktigaste sätten att starta en dygdig cykel som kan leda till att verkligen påverka problemen och åtminstone minska deras skada om det inte går att annullera den helt.

I tidigare insatser har vi sett att detta inte är något som omedelbart gynnar människorna och miljön, eftersom det kan ta tid att ta till sig information, bearbeta den och skapa nya vanor, men det löser säkerligen vissa problem även om det kräver gemensam ansträngning och tålamod. Därför kombinerar vi i de planerade aktiviteterna idrottsvärlden med idén att sprida kunskap om de viktigaste miljöfrågorna, särskilt på de sätt de relaterar till deltagarnas/idrottarnas vardag.

Utbildningen som ges handlar därför om miljöutmaningar och lösningar och använder vanligtvis idrotten antingen som en metafor eller som ett sätt att leka eller spela tillsammans för att bättre förstå hur frågorna fungerar i praktiken. Vi hanterar dessa frågor på följande sätt:

- Brainstorma idéer om frågorna och ta reda på hur medvetna om dem deltagarna är.

- Uppleva hur frågorna fungerar i praktiken (med olika aktiviteter, simuleringsövningar, quiz, mm.);
- Att reflektera över erfarenheterna och vad vi kan lära oss av dem;
- Förstå hur dessa frågor återspeglas i deltagarnas idrottsliv och i deras vardag;
- Komma till insikt om vad de, deras klubbar och andra organisationer kan göra för att påverka sådana frågor;
- Så småningom, planera gemensamma eller individuella insatser;
- Utvärdera den övergripande erfarenheten och kunskapen som skapats.

Med denna metod, baserad på **Kolbs inlärningscykel**¹, kan vi tackla frågorna och se till att deltagarna kan få ut det mesta av upplevelsen. Det är viktigt att notera att vi genom vårt pedagogiska tillvägagångssätt (förklarat i följande underkapitel) syftar till att få deltagarna att tänka, komma till insikt om vad som kan göras, förbättra sina beteenden och bli mer aktiva i att försöka skapa en förändring, snarare än att bara tillhandahålla omfattande akademisk kunskap om ämnena. Därför är det vi måste förändra framför allt människors beteende, och delvis deras förmåga att påverka denna förändring, i stället för att bara förse dem med teoretisk kunskap.

2.4 ICKE-FORMELL UTBILDNING

Icke-formell utbildning (NFE - Non Formal Education) kan beskrivas som en pedagogisk strukturerad metodik som gynnar dynamiska, kreativa och kooperativa inlärningsmetoder (som rollspel, simuleringsövningar, teckning och gruppdiskussioner) snarare än formellt tillvägagångssätt med föreläsningar och bestämda inlärningsvägar.

Det bör inte blandas ihop med **Informell utbildning** (som ibland kan komma att ingå i våra program) eftersom detta är ett slags "oavsiktlig inläring", som handlar om alla färdigheter som förvärvas i vardagen inom familjeliv, arbete, fritid och idrott, utan uppsatta mål, motiv eller program, och de kan vara så att det inte finns någon medveten avsikt att lära och inte ens ha medvetenheten om att man lär sig.

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

I stället är icke-formell utbildning medveten och frivillig och alltid strukturerad med program, scheman, tidsplanering, måluppsättning och utvärdering.

Typiska **egenskaper** för icke-formella utbildningsprogram:

- **Utanför konventionella byggnader.** Till skillnad från formella program som sker i skolor eller universitet, kan dessa program äga rum på olika platser, t.o.m. i naturen, eller, i vårt fall, på fotbollsplaner/ idrottsplatser.
- **Icke-hierarkiskt.** Inlärningsprocessen i NFE räknar med att utbildare/handledare är på samma nivå som "studenterna" eller deltagarna. Alla kan lära av varandra och utbildaren är mer en vägledare (som även erbjuder teoretiska inputs och insikter vid behov) än en lärare.
- **Frivilligt.** Aktiviteterna inom denna ram är aldrig obligatoriska, men deltagarna ska motiveras att delta i dem.
- **Trygg miljö.** Det är viktigt att, från början, skapa en miljö där alla kan känna sig trygga och respekterade, eftersom vi vill att alla ska bidra utan att skämmas för att uttrycka olika åsikter eller vara rädd för att ha fel.
- **Strukturerat med Exakta Mål.** Som det redan har nämnts är NFE alltid strukturerad och varje enskild aktivitet har en uppsättning mål som man vill nå, och som kan utvärderas i slutet av aktiviteten.
- **Utbildningsmål.** Även om vissa aktiviteter kan vara väldigt lekfulla eller roliga, bör det roliga i sig aldrig vara det slutliga målet för NFE-aktiviteter, utan bara ett sätt för deltagarna att ha roligt samtidigt som de lär sig. Alla aktiviteter har i slutändan målet att skapa en lärandeupplevelse eller vara avgörande för att den ska vara så produktiv som möjligt (som till exempel teambuilding-aktiviteter).
- **Erfarenhetsbaserat.** Icke-formell utbildning sätter praktik framför teori. Deltagarna är med om en upplevelse (en simuleringsaktivitet, en lek av något slag, brainstorming om ett ämne) och får sedan reflektera över det genom att gå igenom upplevelsen med tränaren/instruktören och gå vidare för att hitta lösningar på identifierade problem som ska tillämpas i vardagen och på systematiska sätt. Deltagarna ska alltid uppmuntras att "lära sig genom att göra".
- **Stimulerar Kreativitet och Delaktighet.** De utvecklade workshopparna vill att deltagarna ska använda sin kreativitet och fantasi. Ju mer deltagarna stimuleras att delta i diskussioner och arbete, desto mer kommer

hela gruppen att dra nytta av varandras kunskaper och idéer.

- **Inlärningscentrerat.** Aktiviteterna ska alltid inriktas på att fokusera sig på deltagarnas behov, både vad gäller mål, men även deras kapacitet och kunskap. Allt ska skraddarsys efter deltagargruppen för maximal effekt.
- **Helhetssyn.** Medan formell utbildning vanligtvis lyfter teoretisk kunskap i stället för praktik, arbetar NFE för att påverka våra handlingar i tre dimensioner av lärande: Kunskap (eller vad man lagrar i hjärnan), Färdigheter (vad du kan göra med dina händer) och Attityder (beteenden och värderingar styrda av vårt hjärta).
- **Samarbete vs Konkurrens.** I stället för att försöka ta reda på vem som är den "bästa eleven i klassen", ser vi till att människor samarbetar i grupp för ett kollektivt lärande snarare än att ägna sig åt att kontrollera vem som vet mer om ett givet ämne. Det yttersta målet är ju att lära sig, så det faktum att någon vet mindre bör aldrig vara ett hinder. Om någon vet mycket om ett visst ämne bör han eller hon uppmannas att dela sina erfarenheter med andra så mycket som möjligt.
- **Självbedömning utan Betyg eller Diplom.** Ingen kan bedöma vilken förberedelsenivå en deltagare har uppnått inom ämnet för workshoppen. Det bör i stället finnas en utvärderingsprocess som motiverar till självbedömning som leder till att deltagarna själva kan förstå vad de har lärt sig under aktiviteterna. Av denna anledning kan ingen ge någon form av omdöme eller betyg, eller göra någon form av prov.

Icke-formell utbildning är också användningen av inlärningsmetoder och **specifika lärandemål**:

- Lära sig att lära
- Lära sig individuellt och i grupp
- Lägga tonvikten lika mycket på inlärningsmetoderna som på innehållet
- Tillämpa de kunskaper och färdigheter som förvärvats i praktiken
- Utveckla förmågan för socialt deltagande
- Utveckla förmågan att anpassa sig
- Utveckla förmågan att ta individuellt och kollektivt ansvar
- Utveckla förmågan att sätta upp mål och uppnå dem
- Lära sig att motivera sig själv

3

Workshoppar om Miljömässig Hållbarhet för Idrottare



3.1 Inledning

Följande är en samling workshoppar som har inspirerats och anpassats av andra manualer och tidigare aktiviteter som drivs inom området icke-formell utbildning, eller skapats från grunden för projektet GreenCoach. Workshopparna är tänkta för idrottsutövare. Alla workshoppar i listan är planerade att genomföras med **följande struktur**:

1. **Uppvärmning/Energihöjare*** - Används vanligtvis för att hjälpa deltagarna att lära känna varandra, för att öka energin eller entusiasmen i gruppen, uppmuntra teambuilding eller få deltagarna att börja tänka på ett speciellt ämne. Vidare har det visat sig att en fysisk aktivitet som görs innan en reflektionsgrupp startas kan hjälpa deltagarna att bli mer fokuserade och bättre på att behålla koncentrationen. Hitta en lista över verktyg i avsnitt 3.2.
2. **Introduktion**** - Alla personer som deltar i aktiviteten kommer att börja komma in på ämnet med en debatt, en brainstorming eller ett samtal som leds av handledaren i en icke-formell miljö. Om man redan haft chansen att prata med deltagarna om de specifika ämnena för workshoppen kan den här delen hoppas över och huvudaktiviteten kan genomföras utan en introduktion.
3. **Huvudaktivitet** - En fysisk aktivitet med ett specifikt syfte.
4. **Debriefing** - En debatt led av handledaren med syftet att få deltagarna att reflektera över sina känslor och innebörden av den aktivitet som tidigare gjorts.

5. **Slututvärdering** - En fas där deltagarna uppmanas att bedöma hela workshoppen, användbar för utbildare och handledare för att bättre förstå workshopens styrkor och svagheter. Hitta en lista över verktyg i avsnitt 3.4.

Den föreslagna strukturen skulle kunna ändras och anpassas efter deltagarnas specifika behov och med tanke på det slutliga målet som handledarna vill uppnå. I den första delen av beskrivningen av workshoppen hänvisar "svårighetsgraden" till de förmågor som deltagarna behöver för att kunna genomföra workshoppen på ett lyckat sätt.

OBS

Alla aktiviteter bör genomföras i enlighet med de bestämmelser som fastställts på nationell nivå och de regler som fastställts av idrottsförbunden, för att undvika och bromsa spridningen av Coronaviruset 2019 (COVID-19). De befintliga allmänna rekommendationerna bör beaktas vid genomförandet av workshopparna.

3.2

Förslag på Uppvärmningar/Energihöjare

Om huvudaktiviteten för workshopen förutser utmanande fysiska övningar som ska utföras av deltagarna, föreslås att uppvärmningen/energihöjaren implementeras efter introduktionen/debatten och omedelbart före huvudaktiviteten. Här är en lista med förslag och idéer.

1. Titel: Evolution

Mål: För att öka energinivån i gruppen kan man använda sig av lite vänlig konkurrens.

Tid: Minst 5 minuter

Verktyg/villkor: Ett rymligt rum/öppen yta

Regler: Det är helt enkelt en turnering baserad på sten-sax-påse. Alla börjar på den lägsta nivån (fisk), men när man vinner en match i sten-sax-påse går man omedelbart vidare till nästa nivå. Efter varje match flyttas vinnaren upp en nivå och förloraren flyttas ner en nivå. Deltagarna kan bara spela sten-sax-påse mot de som är i samma "evolutionära nivå" som dem – det finns en ställning/handling/ljud som indikerar vilken nivå andra är på. Därför kan varje deltagare hitta personer att spela mot genom att se om de gör samma sak.

Evolutionära kedjan:

- Fisk – låtsas simma
- Mus – imitera morrhår på en mus med fingerposter
- Apa – imitera apljud och rörelser
- Människa – man har vunnit spelet

Rekommendationer: Handledaren kan uppmuntra deltagarna att spela i snabb takt så att alla kan röra sig upp och ner på den evolutionära stegen några gånger. På grund av evolutions/degraderingsprocessen, kan man inte bara spela mot sina vänner, eftersom de förr eller senare kommer att vara på olika nivåer. Det är alltid möjligt att använda fler nivåer på en evolutionär kedja eller ta bort några.

2. Titel: Flytta Repet

Mål: Att lära sig deltagarnas namn, få dem att arbeta som ett team och skapa god stämning

Tid: 5–10 minuter (beroende på antal deltagare)

Verktyg/villkor: Rep/rockring, tygbit/halsduk

Regler: Deltagarna står i en cirkel och håller i ett rep.

Det finns en halsduk fäst i repet. När handledaren säger namnet på en av deltagarna måste alla förflytta repet så att halsduken hamnar framför deltagaren vars namn just nämndes. Alla får använda endast pekfingeret för att förflytta repet. Poängen med leken är att förflytta repet så snabbt som möjligt och upprepa så många namn som möjligt.

Rekommendationer: Denna aktivitet kan göras mer utmanande genom att få en deltagare åt gången som håller repet med halsduken framför sig att säga namnet på någon som står på helt motsatt sida. Alternativt kan en deltagare säga namnet på en annan deltagare som bredvid. Om deltagarna redan kan namnen på alla i gruppen kan man i stället använda födelsedagar.

3. Titel: Namn-roulett

Typ: Isbrytare, introduktion

Mål: Att lära känna varandra bättre och veta mer om hur alla är

Tid: ca 20–30 min

Verktyg/villkor: Inga

Regler: Alla står i en cirkel nära varandra. Leken börjar med att en person säger sitt namn och ett adjektiv som beskriver henne/honom och börjar på den första bokstaven i namnet. Sedan fortsätter en annan person på samma sätt, men innan man säger sitt namn och adjektiv måste man upprepa alla namn och adjektiv som redan sagts av de andra.

Rekommendationer: Denna metod kan användas mer än en gång, då och då, före eller efter andra aktiviteter. För att uppmuntra deltagarna kan handledaren starta aktiviteten.

4. Titel: Mänsklig knut

Mål: Att få deltagarna att samarbeta för att hitta en lösning på ett problem

Tid: 5–30 minuter (beroende på antal deltagare)

Verktyg/villkor: Inga

Regler: Deltagarna står i en cirkel, axel mot axel. Sedan uppmanas de att blunda, sakta röra sig mot mitten av cirkeln och hitta en hand på andra sidan cirkeln.

Så småningom borde varje hand ha parats ihop med en annan hand. När alla har parats ihop kan de öppna ögonen och se situationen. Huvuduppgiften för denna aktivitet är att försöka lösa upp den

mänskliga knuten utan att släppa taget om händerna så att alla till slut står i en cirkel hand i hand som i början.

Rekommendationer: De bästa och svåraste knutarna görs när deltagarna siktar på händer som till en början är så långt ifrån dem som möjligt. För att öka svårighetsgraden kan visa av deltagarna antingen få ögonbindel eller ombedjas att vara helt tysta.

5. Titel: Get the Flow

Mål: Öka energinivån hos deltagarna

Tid: 10 minuter

Verktyg/villkor: Ett rymligt rum

Regler: Deltagarna står slumpmässigt i ett rum och handledaren förbereder sig för att ge olika signaler till dem för att visa vad de alla måste göra. När handledaren klappar en gång ska deltagarna ta ett steg, två gånger betyder att deltagarna ska hoppa, tre gånger betyder att de ska knäböja, när handledaren visslar ska alla göra ett eget ljud och öppna armarna.

Rekommendationer: Signaler såväl som deras betydelser kan variera. Det är viktigt att öva rörelsen som alla måste göra efter den överenskomna signalen en eller två gånger innan man börjar leken på riktigt.

6. Titel: Ninja

Mål: Att skapa positiv energi och bryta isen i gruppen

Tid: 5-20 minuter (beroende på gruppens storlek)

Verktyg/villkor: Inga

Regler: Deltagarna står i en cirkel och handledaren börjar leken genom sätta fram sina händer och peka på någon i gruppen och säga "Hi"; deltagaren som man pekade på ska flytta upp händerna och säga "Ha"; det två deltagarna som står bredvid den som håller upp händerna ska "dräpa" honom/henne genom att säga "Ho". Deltagaren som sa "Ha" ska fortsätta leken genom att peka på någon annan i cirkeln och säga "Hi". Leken fortsätter så här tills någon gör ett misstag eller tar för lång tid att svara. När detta händer elimineras den personen och leken fortsätter tills det finns 3 personer kvar.

Rekommendationer: I början av leken bör handledarna visa hur det går till, så att resten lär sig snabbare. Ingen bör elimineras från leken precis i början eftersom det tar lite tid att komma in i den. Om leken blir för långsam bör handledarna uppmuntra deltagarna att röra sig snabbare för först då blir det intressant och ännu roligare.



3.3 Workshoppar

Tabell över Workshoppar

“R.e.U.s.e.” - Recycling Empowerment to Uphold Sustainability for the Environment	 SVÅRIGHETS-GRAD: 3	 AVFALLS-HANTERING	 PLASTFÖR-BRUKNING	Sida 17
Life in plastic... is it fantastic?	 SVÅRIGHETS-GRAD: 3	 PLASTFÖR-BRUKNING		Sida 20
Kycklingmacka	 SVÅRIGHETS-GRAD: 3	 AVFALLS-HANTERING		Sida 25
Electri-City	 SVÅRIGHETS-GRAD: 4	 ENERGI-FÖRBRUKNING		Sida 29
Re-word, Re-ward, Re-world	 SVÅRIGHETS-GRAD: 3	 AVFALLS-HANTERING		Sida 31
Stairway to Green Heaven	 SVÅRIGHETS-GRAD: 3	 MILJÖ-AVTRYCK		Sida 33
Hållbar mobilitets-scanner	 SVÅRIGHETS-GRAD: 3	 HÅLLBAR MOBILITET		Sida 37
Tidslinje för nedbrytning	 SVÅRIGHETS-GRAD: 3	 AVFALLS-HANTERING	 MILJÖ-AVTRYCK	Sida 40
Vatten-Playmakers	 SVÅRIGHETS-GRAD: 3	 VATTEN-FÖRBRUKNING		Sida 43

Förklaring av Workshop-mallen

- 1 **Titel:** Namnet på workshopen som beskrivs.
- 2 **Ämnen:** Lista över vilka ämnen (enligt listan över ämnen som ingår i manualen) som diskuteras i workshopen.
- 3 **Svårighetsgrad:** Övningens komplexitetsnivå jämfört med deltagarnas kunskaps- och medvetenhetsnivå.
- 4 **Aktivitetstyp:** Statisk, dynamisk eller rörelseaktivitet, inklusive använda metoder (brainstorming, simuleringsövningar, mm.).
- 5 **Målgrupp:** Vem workshopen är riktad till, eller till vem det är lämpligast att rikta den.
- 6 **Gruppstorlek:** Föreslaget antal deltagare för att genomföra aktiviteten som planerat.
- 7 **Tid:** Föreslagen aktivitetslängd.
- 8 **Plats:** Vilken typ av utrymme som behövs för att genomföra aktiviteten.
- 9 **Inblandad personal:** Hur många handledare, utbildare och/eller annan personal behövs för att driva aktiviteten.
- 10 **Språk:** På vilket språk aktiviteten borde genomföras.
- 11 **Material:** Vilken typ av material som behövs för att genomföra aktiviteten (till exempel bollar, pennor, markörer, papper, mm.).
- 12 **Mål:** Syftet bakom aktiviteten, vad man vill åstadkomma med den.
- 13 **Översikt:** Allmän beskrivning av aktiviteten.
- 14 **Aktivitet:** Detaljerad beskrivning av aktivitetsplanen.



“R.e.U.s.e.” - Recycling Empowerment to Uphold Sustainability for the Environment

ÄMNEN: Avfallshantering; Plastförbrukning



SVÅRIGHETSGRAD:



AKTIVITETSTYP: Statisk (brainstorming, debatter, debriefing) – Dynamisk (löpning, bollspel)

MÅLGRUPP: Idrottare, ungdomar - 15/35 år

GRUPPSTORLEK: 20/25 personer

TID: 1 timme

PLATS: Öppen plats/fotbolls- eller futsalplan

INBLANDAD PERSONAL: 2 Handledare + (valfritt) 2 stödpersonal

SPRÅK: Alla aktiviteter kommer att genomföras i deltagarnas språk för att garantera effektiviteten av workshopen.

MATERIAL: Broschyrer, klistermärken, rullvepor, signaturlista, pennor, blädderblock, plastkoner, bollar, flagga, kortlek, kartonger, tejp, blyertspennor, visselpipor, fotbollsmål

MÅL:

- Att främja gemenskapsanda och ansvarskänsla bland ungdomar/idrottare
- Att öka medvetenheten om vikten och den positiva effekten av att sortera avfall
- Att betona inverkan av våra dagliga handlingar på vår miljö

ÖVERSIKT: Aktiviteten är tänkt att ge deltagarna möjlighet att inse vikten av avfallssortering, att förstå hur viktigt det är att känna till de exakta reglerna, att betona hur våra dagliga handlingar påverkar miljön. Vissa andra kompletterande färdigheter kommer att behandlas inom workshopen såsom lagarbete, beslutsfattande, ledarskap eller sportsmannaanda.

AKTIVITET

1. Introduktion/Brainstorming

Tid: 10 minuter

Aktiviteten börjar med att handledarna och deltagarna samlas i en cirkel, i en bekväm miljö. Handledaren inleder samtalet med en brainstorming för att hitta svaret på en fråga som ställs till deltagarna: "Tänk en sekund på miljöskydd, vilket är det första ordet du tänker på?" Alla ord/begrepp skrivs på ett blädderblock/tavla. Efter en kort diskussion leder handledaren deltagarna till att hitta en definition, och nämner även den officiella:

"All verksamhet för att upprätthålla eller återställa kvaliteten på miljön genom att förhindra utsläpp av föroreningar eller minska förekomsten av förorenande ämnen i miljön. Det kan bestå av: a) förändringar av egenskaper hos varor eller tjänster; b) förändringar i konsumtionsmönster; c) förändringar i produktionsteknik; d) hantering av avfall i separata miljöskyddsanläggningar; e) återvinning; f) förhindrande av försämring av landskapet och ekosystemet".

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

2. Uppvärmning/Energihöjare*

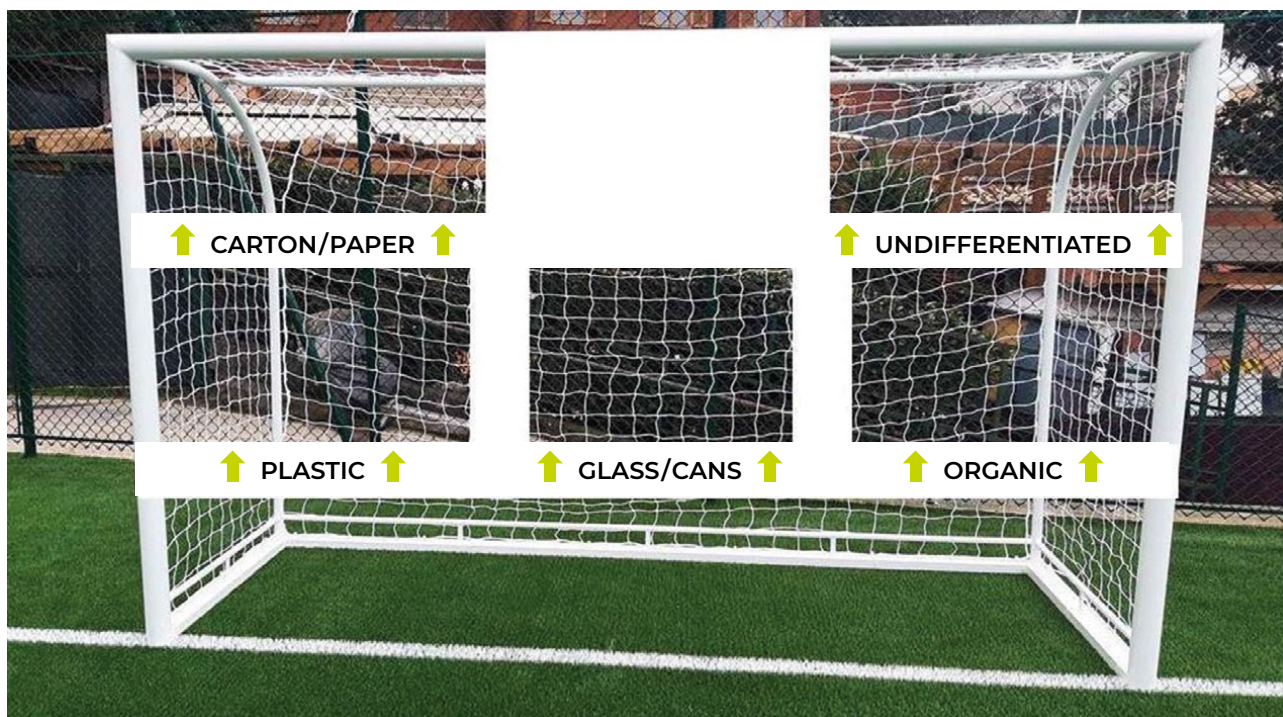
Tid: 5 minuter

3. Huvudaktivitet

Tid: 30 minuter

Efter den inledande delen och uppvärmningen delas deltagarna in i grupper om vardera fem personer* för att genomföra huvudaktiviteten. Denna fas bör implementeras på en fotbolls/futsalplan eller en idrottshall med ett fotbollsmål**. Fotbollsmålet kommer att delas upp i olika sektioner***, varje sektion representerar en kategori för avfallssortering****, se bilden nedan:

Varje grupp om fem spelare står i en rad, mitt på planen. När handledaren signalerar start med en visselpipa måste den första spelaren i det första laget kontrollera bollen med fötterna samtidigt som han/hon springer upp till linjen i straffområdet. Handledaren, som står nära linjen, kommer att be spelaren att välja ett kort slumpmässigt från en kortlek han/hon kommer att hålla. I korten kommer det att finnas bilder på flera vardagliga föremål; spelaren har några sekunder på sig att bestämma sig, om föremålet som representeras på kortet måste kastas på grund av det är gammalt eller trasigt, i vilken kategori av den separata insamlingen av avfall det ska slängas; När han/hon har bestämt sig kommer han/hon att ge tillbaka kortet till handledaren, efter att ha gett svaret, enligt hans/hennes beslut, måste han/hon med en frispark försöka skjuta bollen i den valda sektionen av fotbollsmålet. Efter att ha avslutats kommer spelare nummer två göra samma sak, och så



Lagen får en poäng för varje rätt svar som ges och lika många extra poäng som de gångerna lyckas träffa rätt sektion av fotbollsmålet.

L Tid: 10-15 minuter

- Hur kände ni er under aktiviteten?
- Hur svårt var det att hitta svar inom er grupp?
- Tror ni att er grupp har goda kunskaper om reglerna för korrekt avfallssortering?
- Tror ni att det alltid är lätt att följa de regler som ges för korrekt avfallssortering?

Avsluta debriefingen och visa deltagarna en plastflaska och fråga "Vad tror ni kommer att vara slutet på livscykeln för en plastflaska efter att vi har använt den?", låt deltagarna diskutera det och avsluta med att specificera att det beror på många faktorer (t.ex. regler i samhället där vi bor angående återvinning av plast) men vi har alla också ett stort ansvar och vi kan ha stor inverkan enligt val vi gör varje dag (t.ex. kan vi slänga det i en flod och det kan hamna i havet, vi kan slänga det i den avsedda soptunnan och det kan återvinnas, vi kan besluta att undvika att använda plastbehållare och istället välja återanvändbara material). Nämn också påverkan på miljön av användningen av plast i allmänhet och några goda rutiner som redan finns när det gäller sortering och återvinning av avfall.

Deltagarna uppmanas att utvärdera workshopen med hjälp av ett specifikt verktyg för icke-formell utbildning.

L Tid: 5 minuter

* Lägg på marken: fem bollar, fem t-shirts, fem plastkoner, fem kort, fem pennor; be alla deltagare att ta ett föremål och hitta den andra spelaren med samma föremål

******* Använd er kreativitet för att dela upp fotbollsmålet i de olika sektionerna: kartong, rep, tejp, mm. Det finns flera alternativ för att behålla samma koncept för workshopen utan att använda ett fotbollsmål (till exempel färgade plastkoner med kartongskyltar ovanpå anger kategorierna för separat insamling av avfall)

- Se till att ni vet det rätta svaret för kategorin för separat insamling av avfall relaterat till varje föremål på korten
- Ni kan skapa er egen kortlek eller lägga till nya föremål till de som redan tillhandahålls
- Se till att du har tillräckligt med information om effekterna av separat insamling av avfall för att slutföra debriefingen (leta efter några bra metoder i ditt land)
- Passet kan anpassas till flera andra sporter (till exempel handboll, basket, mm.)
- Det föreslås att man i slutet av workshopen delar ut en broschyr till varje deltagare med relevant information om korrekt separat insamling av avfall (se efter om er kommun tillhandahåller informationsmaterial eller skapa er egen broschyr)

Life in plastic... is it fantastic?

ÄMNEN: Plastförbrukning



SVÅRIGHETSGRAD:



AKTIVITETSTYP: Dynamisk (Quiz med löpning) – Statisk (Debatt)

MÅLGRUPP: Idrottare, fotbollsspelare, ungdomar - 18/35 år

GRUPPSTORLEK: Max 20/24 personer, helst ett tal som är delbart med två eller tre.

TID: 80-90 minuter

PLATS: Öppen plats; Fotbollsplan

INBLANDAD PERSONAL: 1–2 Handledare + 2 stödpersonal (valfritt)

SPRÅK: Alla aktiviteter kommer att genomföras i deltagarnas språk för att garantera effektiviteten av workshopen.

MATERIAL: Signaturlista, bilder på plastföremål för indelningen i grupper, tejp, flagga/tröja till leken "fånga flaggan", visselpipa (valfritt), frågelista, lista med påståenden för "var står du", whiteboard/blädderblockstavla med blädderblock

MÅL:

- Att öka medvetenheten om effekterna av plastanvändning i allmänhet och specifikt i idrottsmiljöer
- Att kontrollera och reflektera över hur mycket deltagarna faktiskt vet om effekten av plastkonsumtion
- Att tillsammans utforska åsikter om myterna om plastanvändning
- Att fundera över möjliga lösningar som deltagarna kan använda för att minska plastanvändningen i sin idrottsrutin och dagliga liv

ÖVERSIKT: Aktiviteten vill göra deltagarna medvetna om vad engångskonsumtion av plast kan orsaka och hur stor effekt den kan ha, och reflektera över möjliga åtgärder för att minska vår personliga inverkan. Aktiviteten delas upp i sex olika steg:

1. Energihöjande aktivitet/Gruppindelning
2. Introduktion
3. Fånga Flaggan-leken
4. Var står du
5. Debriefing
6. Slututvärdering

AKTIVITET

1. Energihöjande aktivitet/Gruppindelning

 Tid: 5-10 minuter

Tränarna/handledarna förbereder i förväg en uppsättning bilder tryckta på små papper. Bilderna måste representera upp till sex olika plastföremål (till exempel flaska, behållare, sportflaska, tallrik, mugg, matlåda) och det ska vara lika många av varje bild, och totalt samma antal som deltagarna. Till exempel, om det är 18 deltagare, behövs totalt 3 kopior av vart och ett av de sex föremål; om det är 15 deltagare är det möjligt att använda endast 5 bilder, med 3 kopior vardera).

Deltagarna står i en cirkel och vänder ryggen till tränarna/handledarna. Handledarna klistrar papperen på ryggen med hjälp av tejp. Därefter måste deltagarna springa runt och under tystnad ta reda på vem som har samma symbol på ryggen, och när de får reda på det måste de springa tillsammans för att hitta de andra medlemmarna i samma grupp. Viktigt att påminna om att de under tiden inte får prata med varandra, men de kan använda gester och så småningom även visa för andra att de har samma symbol.

När de är klara kan ni dela upp dem, sätta ihop några grupper för att till slut ha två eller tre grupper med lika många deltagare. Om ni inte har denna möjlighet kan en gruppmedlem stå över och fungera som en "reserv".

En möjlig variant av övningen är i stället att bilda grupper där varje person har ett föremål så att alla föremål är representerade i gruppen.

2. Introduktion

 Tid: 5-10 minuter

Börja med att ställa några frågor till deltagarna, som:

- Vet de av vilket material föremålen de hade ritat på ryggen är gjorda av
- Använder de dem regelbundet i och utanför idrottsmiljön
- Tycker de att de har en viktig inverkan på miljön

3. Fånga flaggan-quiz

 Tid: 20 minuter

En av tränarna/handledarna står på straffpunkten med listan på quiz-frågor i ena handen, och en liten flagga/tröja/tygstycke. Förklara för deltagarna att de ska spela "fånga flaggan" och att de kommer att behöva svara på frågor om plastkonsumtion i lag, och laget med högst antal poäng i slutändan vinner.

De två eller tre grupperna av deltagare som bildas måste hålla sig på lika avstånd från punkten (du kan mäta genom att räkna till exempel 10 steg som när en domare måste placera avståndet till bommen för en frispark). Varje grupp av deltagare står sedan på en linje, där varje deltagare har ett progressivt nummer (1,2...?). Övriga handledare/personal fungerar som domare och ser till att deltagarna respekterar avståndet.

Sedan läser tränaren/handledaren som står på straffpunkten upp en av frågorna från listan och ropar sedan upp ett nummer. Deltagarna med numret som tränaren/handledaren ropat upp måste då springa så fort de kan för att fånga flaggan/tröjan som han/hon håller i. Den som först tar tag i flaggan ger sitt lag möjligheten att svara på frågan. Om de svarar rätt får deras lag en poäng.

Ni kan också lägga till andra element som att ge chansen till ett annat lag att svara om det som svarade först inte lyckades.

4. Var står du

 Tid: 20-25 minuter

Deltagarna håller sig alla inom straffområdet. Handledaren läser högt ett uttalande om plastkonsumtion och dess påverkan på miljön. Deltagarna, var för sig, måste röra sig beroende på det faktum om de personligen håller med, inte håller med eller inte är säkra på sin ståndpunkt angående påståendet.

- Håller med: deltagaren ställer sig inom straffområdet
- Håller inte med: deltagaren ställer sig i närheten av straffpunkten
- Funderar på det/Inte säker/Mitt emellan: deltagaren ställer sig utanför straffområdet

Efter att varje deltagare har flyttat till den plats som representerar hans/hennes ståndpunkt leder handledaren en diskussion/debatt om varför de valde den ståndpunkten och ber några deltagare att förklara sitt beslut. Tränaren/handledaren måste se till att varje ståndpunkt har minst en representant som förklarar sitt val, och kan ge människor chansen att svara och reagera när som helst genom att räkna upp handen.

5. Debriefing

Tid: 15-20 minuter

Under debriefingen sätter sig handledaren med deltagarna i en cirkel och frågar dem olika frågor om deras upplevelse.

- Vad tyckte ni om aktiviteten? Vilken del tycker ni var roligast och mest intressant?
- Lärde ni er något som ni inte visste innan? Vad?
- Finns det några frågor som ni fortfarande inte tror att det fanns något svar på?
- Har ni någonsin tidigare tänkt på hur användningen av plastföremål kan påverka vår miljö?
- Tycker ni att vi i inom idrotten använder mycket plast? Till vad?
- Vad tror ni att vi skulle kunna göra för att minska användningen av plast? Hur skulle det kunna se ut om man gjorde en lista över saker att förbättra?
- Har ni någonsin diskuterat den här frågan med er idrottsklubb? Skulle ni ha några förslag åt dem?

6. Slututvärdering

Tid: 5 minuter

Deltagarna uppmanas att utvärdera workshopen med hjälp av ett specifikt verktyg för icke-formell utbildning.

STÖDMATERIAL

“Fånga flaggan”-quiz

Frågor

När plast först introducerades var det tänkt som ett miljövänligt material. Sant eller falskt?

Svar

Sant. Tidiga plaster skapades som konstgjorda alternativ till elfenben och sköldpaddsskal. Plastpåsens skapare, Sten Gustaf Thulin, hoppades också att dess utbredda användning skulle förhindra att skog högs ned för att tillverka papperspåsar.

Frågor

Vilka av dessa föremål innehåller plast?

- A. Tröjor
- B. Mattor
- C. Mat
- D. Allt ovanstående

Svar

D - Plast finns överallt: fibrer för att göra kläder och mattor, bläck för att färga dem, plast som kastas och hamnar i näringskedjan.

Det är grundläggande att återvinna vad vi kan, även om vissa saker är svåra att återvinna.

Frågor

Vad är plaster gjorda av?

- A. Kol
- B. Petroleum och Naturgas
- C. Kalksten

Svar

B – Plast tillverkas huvudsakligen av rester från raffinaderiindustrin. Vissa plaster är gjorda av samma naturgas som slösas bort för att till exempel tillverka en engångsflaska i stället för att användas (till exempel) för uppvärmning av hus.

Frågor

99% av plasten i våra hav kommer från plast som används på land. Sant eller falskt?

Svar

Falskt. 80 procent av plasten som kommer ut i havet kommer från landbaserade källor. Resterande 20 procent kommer från förlorade och kasserade fiskeredskap, utkastning av skräp i havet och förlorad last under stormar.

Frågor

Nästan alla sjöfåglar sväljer bitar av plastavfall. Sant eller falskt?

Svar

Falskt. En studie från 2015 uppskattade att 90 procent av alla sjöfåglar idag har ätit plast av något slag och denna siffra kommer sannolikt att stiga till 99 procent år 2050. Fåglar attraheras av färgglada plaster, som de kan missta för mat.

Frågor

Sedan 1950 har över ett ton plast producerats för varje människa som lever idag. Sant eller falskt?

Svar

Sant. 7,8 miljarder ton mellan 1950 och 2015, där ett ton är vikten av 30 000 1,5-liters plastflaskor. Om all plast som producerats sedan 1950 hade använts för att tillverka 1,5-liters plastflaskor, hade den totala produktionen sträckt sig till 239 miljarder plastflaskor. Detta är tillräckligt för att omringa jorden nästan 2 miljarder gånger.

Frågor

"The Great Pacific Garbage Patch", ett område i Stilla havet där plast samlas in av havsströmmar, är synligt från rymden. Sant eller falskt?

Svar

Falskt. Även om större föremål samlas in i Great Pacific Garbage Patch, är dess namn något missvisande. Det mesta av plasten som samlas i mitten av Stilla havet består av plast som bryts upp till små partiklar, så det är mer som en soppa än en fläck med skräp.

Frågor

Hur många procent av plasten återvinns varje år?

- A. Mindre än 10%
- B. Cirka 10–15%
- C. Cirka 20%
- D. Mer än 20%

Svar

C - Medan endast 9 procent av alla 8,3 miljarder ton plast som någonsin skapats har återvunnits, är nuvarande uppskattningar att 20 procent av plasten för närvarande återvinns globalt.

Frågor

All plast som samlas in i kommunala program återvinns faktiskt. Sant eller falskt?

Svar

Falskt. Ofta är det bara för att undvika förvirring och separera dem, sedan kommer en annan sorteringsanläggning att separera dem igen.

Frågor

Om en plastbehållare eller förpackning är stämplad med ett nummer i en liten återvinningstriangel kan den återvinnas. Sant eller falskt?

Svar

Falskt. Nej. Siffrorna anger vilken typ av plastharts föremålet är tillverkat av. Material som polystyrenskum eller PVC kräver stora mängder för att kunna återvinnas på ett lönsamt sätt, därför utesluter de flesta program dem.

Frågor

Från vilket av dessa element är det möjligt att tillverka plast?

- A. Nötköttsben C. Öl
- B. Potatis D. Tomater

Svar

B - Numera finns det många möjligheter att göra bioplast som kommer från (till exempel) potatis, majs eller sockerrör.

Frågor

Vilket år har EU planerat att helt förbjuda engångsplast?

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

Svar

B – 560 parlamentsledamöter röstade för avtalet med EU-ministrar, 35 emot och 28 avstod från att rösta, den 27 mars 2019. De engångsprodukter av plast som är förbjudna i EU till 2021 inkluderar plasttallrikar, muggar, bestick mm. Medlemsstaterna måste uppnå ett insamlingsmål på 90% för plastflaskor till 2029, och plastflaskor måste innehålla minst 25% av det återvunna innehållet 2025 och 30% till 2030.

Frågor

Hur stor är mikroplast?

- A. Mindre än 5 mm C. 1-10 cm
- B. 5–10 mm D. Större än 10 cm

Svar

A - Mikroplast är små plastbitar som är mindre än fem millimeter långa som kan vara skadliga för vårt hav och vattenlevande liv. Osynliga föroreningar har hittats i vatten och avloppsvatten som varierar i storlek från 5 till 20 mikron, där de kan undkomma konventionella reningsverk.

STÅNDPUNKTER FÖR "VAR STÅR DU"

Jag ser plastföroreningar i området där jag bor.

Det är viktigt att lägga plastavfall i rätt soptunna.

Plastflaskor är mer hållbara än glas.

Mikroplast är ett problem även för människor, inte bara för djur som till exempel delfiner.

Regeringen borde stifta lagar för att stoppa användningen av engångsplast.

Att sortera insamling av plastavfall är mycket viktigt även för ekonomin.

Vi borde få betalt för att vi återvinner vårt plastavfall.

Vi bör ta hand om miljön och återvinna all plast vi använder.

Att återvinna ditt plastavfall är viktigt.

Vår idrottsklubb bör tillämpa strikta regler (som böter) för att respektera återvinningen av plast.

Jag är orolig för att plastavfall kan hamna i områdena där jag bor, samt närliggande floder och hav.

Alla medborgare bör ta del av insamlingen av plast och annat avfall i miljöområden där de bor för att hålla rent.

TIPS FÖR HANDELDARE

* Se till att grupperna består av lika många personer.

** Om man inte har en fotbollsplan eller öppen plats tillgänglig kan man ändra övningen och be deltagarna höja ett kort för att be om att svara på frågorna (för quiz-delen) och att höja ett grönt, gult eller rött kort för att ange sin ståndpunkt (för "var står du").

*** Om du har ett udda antal deltagare som inte tillåter dig att skapa lagen i början, kan du spela med "reserver". En deltagare står över, och varje gång ett nummer ropas upp av den som håller i flaggan, ersätter han/hon den som just sprang.

**** Man kan ropa upp mer än ett nummer samtidigt (till exempel nummer 4, 5 och 7), och på det sättet måste alla dessa nummer springa för att fånga flaggan.

***** Se till att i förväg förbereda alla föremål och listor du behöver för att genomföra aktiviteten.

***** Gå igenom frågorna och svaren i förväg, eftersom de kan anpassas till era lokala omständigheter.

Publikationer / Läromedel för att fördjupa sig i ämnet:

- Testa och se hur mycket mikroplast du bidrar med att producera: <https://www.merckgroup.com/en/microplasticme/>
<https://www.merckgroup.com/en/microplasticme/>
- Läs artiklarna på <https://earth911.com/>

Kycklingmacka

ÄMNEN: Matavfall



SVÅRIGHETSGRAD:



AKTIVITETSTYP: Statisk (brainstorming, grupparbete, debatter, debriefing)

MÅLGRUPP: Idrottare, fotbollsspelare, ungdomar - 18/35 år

GRUPPSTORLEK: Max 20/25 personer

TID: 1:15 timme

PLATS: Fotbollsplan eller stor yta där man kan leka och arbeta i grupp.

INBLANDAD PERSONAL: 1 tränare

SPRÅK: Alla aktiviteter kommer att genomföras på det språk som är mest lämpligt och bekvämt för gruppen av deltagare. På lokal nivå rekommenderar vi starkt det lokala språket för att garantera effektiviteten av workshoppen.

MATERIAL: "kycklingmackan" och korten i stödmaterialet, pennor, papper

MÅL:

- Att utforska kopplingarna mellan mat och hållbarhet;
- Att lära sig om några av de livsmedelsrelaterade hoten mot miljön och människors hälsa;
- Att reflektera över våra egna mat- och inköpsvanor.

ÖVERSIKT: Med hjälp av informationskort analyserar deltagarna miljöpåverkan från en butiksköpt kycklingmacka. Övningen kommer att delas upp i tre olika steg:

1. Huvudaktivitet
2. Debriefing
3. Slututvärdering

AKTIVITET

1. Huvudaktivitet

 **Tid: 30 minuter**

1. *Dela in deltagarna i grupper om 4–6 personer. Dela ut uppsättningar med 11 kort till varje liten grupp och en kopia av sidan med "kycklingmacka".
2. Be deltagarna att dela ut korten mellan medlemmarna i sin grupp. Det spelar ingen roll om vissa personer har fler kort.
3. Be dem under de första minuterna att läsa korten de har fått, och studera ingredienserna som anges på "kycklingmackan". I tysthet ska deltagarna lägga alla kort som kan vara relevanta för kycklingmackan runt arket. När de är klara ska de titta på korten som lagts ut av andra personer i deras grupp.
4. Efter 5 minuter när de under tystnad lagt ut korten och last dem som andra lagt ut, be deltagarna att diskutera följande frågor i sina grupper:
 - Blev du förvånad över hur många av korten som var relevanta för kycklingmackan?
 - Skulle något av dessa kort avskräcka dig från att äta den här mackan (eller avskräcka dig från att äta något med liknande ingredienser)?
 - Vilket var det mest chockerande eller överraskande kortet?
5. Ge dem 20–30 minuter att diskutera korten och bjud sedan tillbaka grupper för korta presentationer. Eftersom grupperna har diskuterat olika kort kommer de att behöva läsa upp alla relevanta kort för andra grupper.
6. Efter presentationerna, gå igenom denna del av aktiviteten (se nedan).
7. Fråga deltagarna vilken som är deras favoritmat på stadion/idrottsplatsen eller vad de brukar äta när de tränar.
8. Ställ de här 10 frågorna:
 1. Var kommer er mat ifrån? Har det rest långt för att hamna på er tallrik?
 2. Är maten näringsrik och bra för er hälsa?
 3. Har den någon förpackning? Är förpackningen återvinningsbar?
 4. Vet ni hur maten tillverkades? Användes mycket maskiner?

5. Användes några bekämpningsmedel eller andra kemikalier vid framställningen?
 6. Uppstod något avfall vid tillverkningen av denna mat?
 7. Finns det några andra kostnader för miljön i produktionen av detta livsmedel?
 8. Hur stor del av priset på denna mat gick till de som framställde den (eller odlade den)?
 9. Vem mer tjänade pengar på den här maten?
 10. Finns det andra livsmedel eller andra produktionsmetoder som skulle ha en mer positiv inverkan på miljön?
9. Be deltagarna att besvara frågorna på egen hand med hjälp av maten de gav som exempel. Om de inte kan svara på någon av frågorna kan de skriva "okänd".
 10. Ge dem några minuter för den här övningen, använd sedan några av frågorna i den andra debriefingen (se nedan).

2. Debriefing

 **Tid: 20 minuter**

******När huvudaktiviteten är klar, be deltagarna att samlas igen i en cirkel för att påbörja debriefingen. För att genomföra aktiviteten och stimulera debatten kan ni använda följande frågor:

DEL 1:

- Vad känner ni efter den här aktiviteten?
- Är ni förvånade över hur lite vi verkar veta om maten vi äter?
- Tycker ni att vi borde veta mer? Varför eller varför inte?
- Har era åsikter förändrats efter att ha gjort den här aktiviteten?
- Kommer ni att göra några förändringar i era egna matvanor?
- Vad kan vi göra som grupp eller samhälle för att ta itu med några av de problem som vi diskuterat idag?

DEL 2:

- Kunde någon svara på alla frågor?
- Kunde någon svara på någon av dem? Tycker ni att frågorna är viktiga? Varför eller varför inte?
- Vilka är viktigast? Skulle svaret på någon få er att inte fortsätta äta den maten?
- Kommer ni fortsätta äta den maten?
- Diskutera några av svaren som deltagarna skrev ner.

3. Slututvärdering

 **Tid: 5 minuter**

Deltagarna uppmanas att utvärdera workshopen med hjälp av ett specifikt verktyg för icke-formell utbildning.

TIPS FÖR HANDLEDARE

* Om man klistrar upp stödmaterialet på en stor bit blädderblockspapper och ger grupperna tejp, kan de fästa sina kort runt mackan och skapa ett visuellt collage. Innan de delar sina svar, kan grupperna titta på de andra gruppernas resultat.

** Vissa deltagare kan vara lite motståndskraftiga mot "dåliga" nyheter om deras favoritmat som finns på korten, till exempel informationen om köttindustrin. Syftet med aktiviteten är inte nödvändigtvis att få alla att ändra sina matvanor! Det är för att öppna deltagarnas sinnen för det faktum att våra matval har konsekvenser, och att uppmuntra dem att vara mer eftertänksamma och medvetna om dessa konsekvenser.

**STÖDMATERIAL FÖR DEL 1:
LIVSMEDELSHÅLLBARHETSKORT**

Världen producerar nästan 300 miljoner ton plast varje år, varav hälften är för engångsbruk. Mer än 8 miljoner ton plast dumpas i våra hav varje år. Om detta fortsätter kommer det att finnas mer plast än fisk i havet år 2050.

Det finns redan mer än 5 biljoner plastbitar i världshaven, de flesta mikroplaster. Dessa små nedbrutna plastbitar ser ut som mat för fiskarna: de kan döda fisken, eller en fågel som äter fisken. En viss del har hittats i fisk som äts av människor.

Mellan en tredjedel och hälften av all mat som produceras runt om i världen går till spillo. Det handlar om cirka 2 miljarder ton mat. I EU förväntas matsvinnet stiga till cirka 126 miljoner ton per år 2020.

Den västerländska standardkosten innehåller stora mängder kött, fett och socker, vilket innebär risker för individens hälsa och för sjukvårdssystemet. Fetma, typ 2-diabetes, högt blodtryck, artros och cancer är utbredda kostrelaterade sjukdomar.

De senaste decennierna har man sett en trend mot mindre hållbara och mindre hälsosamma kostvanor. För första gången i historien har världen lika många överviktiga som undernärda.

Mer än 85% av världens fiske är antingen utanför eller precis på säkra biologiska gränser. Bestånden av flera fiskpopulationer (som atlantisk blåfenad tonfisk) har krympt till den punkt där deras överlevnad som art är hotad.

Utsläpp av växthusgaser som en konsekvens av maten vi äter är delvis ett resultat av transporten, men mest ett resultat av hur maten produceras – till exempel med industriella metoder eller för hand, i uppvärmda växthus eller på öppna fält, på befintlig mark eller mark som röjts från skog.

Många utvecklingsländer har avtal med rika givarländer som tvingar småbönder att gå över till industriella jordbruksmetoder. Dessa avtal talar om för bönderna vad de ska plantera: mestadels grödor för avlägsna marknader i stället för inhemska grödor för att mata lokalbefolkningen.

Jordbruket är ett av de största hoten mot en hälsosam miljö. Den använder det mesta av vårt tillgängliga sötvatten, och cirka 20 000–50 000 kvadratkilometer potentiellt produktiv mark går årligen förlorad genom ohållbara jordbruksmetoder som resulterar i jorderosion och nedbrytning.

En typisk köttätares kost kräver upp till 2,5 gånger mängden mark jämfört med en vegetarisk kost och fem gånger så stor som en vegansk kost.

En bonde kan mata upp till 30 personer under ett år med grönsaker, frukt, spannmål och vegetabiliskt fett på 1 hektar mark. Om samma yta används för produktion av ägg, mjölk och/eller kött är antalet personer som matas cirka 5–10.

Köttindustrin står för 14% av utsläppen av växthusgaser världen över, vilket ungefär motsvarar alla utsläpp från transporter.

Boskapsindustrin står för upp till 80% av Amazonas avskogning. Amazonas är hem för minst 10% av världens kända biologiska mångfald och spelar en viktig roll i regleringen av planetens klimat.

Boskap är den främsta bidragsgivaren till kväve- och fosforförorening av vattendrag, floder och kustvatten över hela världen.

Fyra multinationella företag kontrollerar mellan 75–90% av den globala spannmålshandeln. Företag utövar ökande press på bönder, vilket gör att de odlar grödor som lätt kan säljas, som majs och soja, i stället för inhemska grödor.

Sex stora jordbruksföretag kontrollerar nästan 70% av världens frömarknad. Samma företag kontrollerar alla genetiskt modifierade (GM) grödor, vars effekter på miljön – och på människor – till stor del är oprövade. Dessa 6 företag är alltså de största globala tillverkarna av bekämpningsmedel.

Många av de livsmedel vi äter varje dag sprayas med bekämpningsmedel innan de hamnar på våra bord. Det finns ett växande antal studier som har kopplat vissa bekämpningsmedel med ökad cancer risk och med sjukdomar som Parkinsons och Alzheimers.

30–40% av all mat går till spillo. Vid varje steg i kretsloppet går 30–40% av all mat till spillo. Varje år kommer en stor del av den mat som produceras i utvecklingsländer aldrig ut på marknaden. Konsumenter i rika länder slänger lika mycket mat som hela nettomatproduktionen i Afrika söder om Sahara.

I århundraden har bönder alltid lagt undan en liten del av sin skörd som följande års utsäde. Nu hindrar stora multinationella företag ofta bönder från att spara frön, vilket tvingar dem att köpa nya frön för varje planteringssäsong.

Fabriksgårdar står nu för 72% av fjäderfäproduktionen, 43% av äggproduktionen och 55% av fläskproduktionen över hela världen. Fabriksgårdar bidrar till luftföroreningar genom att frigöra föroreningar som vätesulfid, ammoniak och metan.

Fabriksgårdar lagrar normalt djuravfall i enorma utomhuslaguner, ofta så stora som flera fotbollsplaner, som är utsatta för läckor och spill. 2011 spillde en grisfarm i Illinois 200 000 liter gödsel i en bäck och dödade över 110 000 fiskar.

Markröjning i Brasilien för att odla kycklingfoder är ansvarig för förstörelsen av cirka 3 miljoner hektar regnskog. Markröjning för att odla sojaböner i Amazonas regnskog är ansvarig för att röja över 100 miljoner hektar skog, förstöra markens bördighet, hota den biologiska mångfalden, förorena sötvatten och tränga undan samhällen.

FÖLJANDE WEBBPLATSER ANVÄNDES SOM KÄLLOR FÖR LIVSMEDELHÅLLBARHETSKORTEN:

- 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

ÄMNEN: Energiförbrukning



SVÅRIGHETSGRAD:



AKTIVITETSTYP: Statisk (grupparbete, simuleringsövningar, presentation, debriefing)

MÅLGRUPP: Idrottare, fotbollsspelare, ungdomar - 18/35 år

GRUPPSTORLEK: Max 20/25 personer

TID: 1:20 timme

PLATS: Fotbollsplan eller stor yta där man kan göra lekar och arbeta i grupp.

INBLANDAD PERSONAL: 1 tränare

SPRÅK: Alla aktiviteter kommer att genomföras på det språk som är mest lämpligt och bekvämt för gruppen av deltagare. På lokal nivå rekommenderar vi starkt det lokala språket för att garantera effektiviteten av workshopen.

MATERIAL: Utskrivet stödmaterial, A4-papper, pennor, markörer

MÅL:

- Att utforska och förstå hur man kan organisera energiförbrukningen
- Att uppmana individer och klubbar att minska energiförbrukningen och skapa nya policyer
- Att reflektera och hitta lösningar för att minska miljöpåverkan kopplad till energiförbrukning

ÖVERSIKT: Deltagarna kommer att utforska hur man skapar en stad och dess energisystem och miljöpåverkan kopplad till deras val genom ett simuleringspel. Övningen kommer att delas upp i fyra olika steg:

1. Introduktion/Brainstorming
2. Huvudaktivitet
3. Debriefing
4. Slututvärdering

AKTIVITET

1. Introduktion/Brainstorming

Tid: 25 minuter

1. Till att börja med kommer de att delas in grupper om 4/6 personer för att bygga upp sina egna städer med 100 000 invånare.
2. De kommer att få ett belopp på 100 000 € för att bygga upp den.

Föreställ er att ni bygger upp er stad och ni kan bestämma alla saker ni vill lägga till enligt er budget.

BYGGNAD / TJÄNST	KOSTNAD	FÖRBRUKNING
Stadshus		
Skola		
Bank		
Idrottsplan		
Idrottsarena		
Sjukhus		
Apotek		
ENERGILEVERANTÖRER		
Kärnkraftverk		
Kolkraftverk		
Solkraftverk		
Hydroelektriskt kraftverk		

2. Huvudaktivitet

Tid: 30 minuter

3. Sedan förklarar man för dem att varje energikälla de har valt har olika miljöpåverkan och berättar vilken inverkan som var och en av deras energikällor har.

ENERGIKÄLLA	MILJÖPÅVERKAN
Kärnkraftverk	
Kolkraftverk	
Solkraftverk	
Hydroelektriskt kraftverk	

4. De får 20 minuter på sig att samlas och försöka hitta en lösning för att minska miljöpåverkan för att köpa filter som tränaren visar dem.
5. De presenterar sina lösningar och sedan röstar deltagarna fram de tre bästa lösningarna som får priser och ytterliga medel för att installera sina lösningar.

1:a pris: 2:a pris: 3:a pris:

6. Man ger vinnarna verktyg för att förbättra den energikälla de har valt och minska effekten.

VERKTYG FÖR FÖRBÄTTRING	KOSTNAD
Filter	
Säkerhetssystem	
Annat	

3. Debriefing

Tid: 20 minuter

När huvudaktiviteten är klar ber man deltagarna att samlas igen i en cirkel för att påbörja debriefingen. För att genomföra aktiviteten och stimulera debatten kan man använda följande frågor:

- Gillade ni aktiviteten?
- Vad tycker ni var det mest överraskande med aktiviteten?
- Är ni nöjda med ert resultat?
- Hur hållbar tror ni att er stad är? Tror ni att sådan policy fungerar i det långa loppet?
- Varför valde ni just den typen av energikälla?
- Valde ni den typen av energi för att ni fokuserade mer på budgeten?
- Tror ni att det är svårt att fatta beslut om hur man ska hantera energiförbrukningen till exempel i en stad?
- Vad bör man ta hänsyn till när man fattar ett sådant beslut?
- Vet ni vilken den främsta energikällan är i er stad? Är det viktigt att vara medveten om det?
- Vet ni vilken den främsta energikällan är där ni tränar?
- Tror ni att er klubb kan göra något angående sin energiförbrukningspolicy? Om svaret är ja, vad skulle ni föreslå?
- Hur är det med er? Kan ni göra något för att minska energiförbrukningen i vardagen?

4. Slututvärdering

Tid: 5 minuter

Deltagarna uppmanas att utvärdera workshopen med hjälp av ett specifikt verktyg för icke-formell utbildning.

Re-word, Re-ward, Re-world

ÄMNEN: Avfallshantering



SVÅRIGHETSGRAD:



AKTIVITETSTYP: Statisk (praktisk aktivitet, grupparbete, presentation, input från tränare) - Dynamisk (bara första delen) – Introduktion/Brainstorming)

MÅLGRUPP: Idrottare, fotbollsspelare, ungdomar - 18/35 år

GRUPPSTORLEK: Max 20/25 personer

TID: 1:15 timme

PLATS: Fotbollsplan eller stor yta där man kan göra lekar och arbeta i grupp.

INBLANDAD PERSONAL: 1 tränare

SPRÅK: Alla aktiviteter kommer att genomföras på det språk som är mest lämpligt och bekvämt för gruppen av deltagare. På lokal nivå rekommenderar vi starkt det lokala språket för att garantera effektiviteten av workshopen.

MATERIAL: fotboll, 3 blädderblock, markörer, tavla, mjölkpaket i Tetrapak, tejp, saxar

MÅL:

- Att genom praktiska aktiviteter upptäcka hur man kan återvinna och återanvända material
- Att hitta lösningar på hur man kan återanvända en del material för träning och för klubbarna
- Att öka medvetenheten om vikten av att minska avfallet och återvinna

ÖVERSIKT: Aktiviteten är planerad att reflektera kring att minska, återanvända och återvinna material. Det är en praktisk aktivitet där deltagarna kommer att behöva bearbeta och skapa något av återvunnet material. Övningen kommer att delas upp i fyra olika steg:

1. Introduktion/Brainstorming
2. Huvudaktivitet
3. Debriefing
4. Slututvärdering

AKTIVITET

1. Introduktion/Brainstorming

L Tid: 20 minuter

1. Man förbereder 3 olika blädderblock där det i ett står ÅTERANVÄNDA, i ett annat MINSKA och det tredje ÅTERVINNINA. Skriv dem alla vertikalt som i ett ordsökningsspel i mitten av blädderblocket.
2. Man förklarar för deltagarna att detta spel fungerar uppdelat i grupper som ett ordsökningsspel. De måste skriva ord kopplade till ordet som står i blädderblocket.
3. Efteråt delar man upp dem i 3 olika lag. Varje lag kommer att ha en kö och en spelare kommer att vara långt bort. Spelaren i kön skickar bollen till den andra lagkamraten som måste stoppa bollen och sedan skriva ett ord kopplat till ordet som står skrivet fr.o.m. en av bokstäverna, och så vidare.
4. När ni är klara med alla ordsökningar samlar man lagen framför varje blädderblock och analyserar med deltagarna ordet de har skrivit för att introducera ämnet.

2. Huvudaktivitet

L Tid: 30 minuter

Börja med att ställa några frågor till deltagarna, som:

5. Dela upp deltagarna i små grupper från 4 till 6 personer. Förklara aktiviteten för dem innan ni delar upp dem.
6. Varje grupp kommer att få samma material (mjölkpaket i Tetrapak, saxar, tejp, mm.)
7. Man förklarar för dem att de ska framställa en plånbok och visar dem en färdig. Du låter dem röra vid den och titta ordentligt på den för att ge dem ett tydligt mål och sedan förklarar man att de måste återskapa den. Så de kommer att behöva tänka på processen och försöka återskapa plånboken med materialet de har fått.
8. Man kontrollerar varje grupps resultat.
9. Efter det visar man dem instruktionerna för att återskapa den (<https://www.pinterest.it/pin/443393525803563104/>)

3. Debriefing

L Tid: 20 minuter

När huvudaktiviteten är klar, be deltagarna att samlas igen i en cirkel för att påbörja debriefingen. För att genomföra aktiviteten och stimulera debatten kan du använda följande frågor:

- Gillade ni aktiviteten?
- Vad tycker ni var det mest överraskande med aktiviteten?
- Hur var processen att återskapa plånboken och återanvända materialet ni fick?
- Har ni någonsin skapat något genom att återanvända vissa material?
- Återvinner ni vanligtvis hemma?
- Vilken typ av material kan ni återanvända för att skapa träningsutrustning? Till exempel T-shirts?
- Återvinner eller återanvänder er klubb något? Har de någon policy för att minska avfallet eller sortera det?
- I den här övningen använde ni Tetrapak, vad mer tror ni att ni kan skapa av det?

4. Slututvärdering

L Tid: 5 minuter

Deltagarna uppmanas att utvärdera workshopen med hjälp av ett specifikt verktyg för icke-formell utbildning.



Stairway to Green Heaven

ÄMNET: Miljöavtryck /Allmänt



SVÅRIGHETSGRAD:



AKTIVITETSTYP: Dynamisk (Energihöjande aktivitet) – Statisk (Grupparbete, Online-TEST, Presentation, Individuell Reflektion, Debatt)

MÅLGRUPP: Idrottare, fotbollsspelare, ungdomar - 18/35 år

GRUPPSTORLEK: Max 20/24 personer, helst ett tal som är delbart med två eller tre

TID: 80-90 minuter

PLATS: Öppen plats; Fotbollsplan

INBLANDAD PERSONAL: 1-2 Handledare

SPRÅK: Alla aktiviteter kommer att genomföras på deltagarnas språk för att garantera workshopens effektivitet

MATERIAL: Signaturlista, utskrivna bilder och foton på olika situationer som representerar miljö, whiteboard/ blädderblockstavla med blädderblock, smartphones med internetdata.

MÅL:

- Att utforska och upptäcka individers och idrottsklubbars miljöavtryck
- Att identifiera lösningar för att minska miljöpåverkan för klubbar och individer
- Att stimulera debatt och öka kännedomen om miljömedvetenhet

ÖVERSIKT: Denna övning kommer att ägnas allmänt åt miljöavtryck och för att introducera deltagarna till ämnet och reflektera över deras miljöavtryck som individer och hur de skulle kunna vara ett bra exempel. Övningen kommer att delas upp i sex olika steg:

1. Energihöjande aktivitet
2. Introduktion
3. Vad är mitt miljöavtryck?
4. Lösningstrapp
5. Debriefing
6. Slututvärdering

AKTIVITET

1. Energihöjande aktivitet

L Tid: 5-10 minuter

2. Introduktion

L Tid: 25 minuter

1. Ni delar upp deltagarna i små grupper om 4/6 personer.
2. * Ni visar och ger deltagarna olika bilder som representerar olika saker kopplade till miljön.
3. ** Ni visar deltagarna ett rutsystem som i det här fallet kommer att vara uppdelad i:
 - A) Vilken bild representerar den största frågan?
 - B) Vilken bild kan ni relatera till mest?
 - C) Vilken bild representerar det mest etiska beteendet mot miljön?
 - D) Vilken bild är minst relaterad till er?
4. Ni ger dem 10 minuter i grupperna för att skapa sitt eget rutsystem.
5. Ni kan förbereda en uppsättning frågor för att underlätta presentationerna. Frågor:
 - A) Varför valde ni den bilden?
 - B) Varför känner ni att det är den som mest relaterar till er?
6. De delar resultaten inom gruppen i en cirkel under ytterligare 10/15 minuter.

3. Vilket är mitt miljöavtryck?

L Tid: 10 minuter

7. *** Ni ger deltagarna länken till ett test där de kan beräkna sitt eget miljöavtryck. Här är länken:
<https://www.footprintcalculator.org/>
8. När de har gjort testet låter ni dem dela sina resultat inom gruppen och sedan kopplar ni ihop det med andra delen av aktiviteten.

4. Lösningstrappa

L Tid: 15 minuter

9. Ni gör en annan aktivitet där de kommer att ha ett stort rutsystem med huvudfrågan:

****** VAD KAN JAG GÖRA FÖR ATT FÖRBÄTTRA ELLER MINSKA MITT MILJÖAVTRYCK?**

Det kommer att delas upp i 4 delar:

- A) I MORGON
- B) INOM EN VECKA
- C) INOM EN MÅNAD
- D) INOM ETT ÅR

10. De funderar var och en för sig och delar sina idéer med resten så ni sedan kan gå vidare direkt till debriefingen.

5. Debriefing

L Tid: 15-20 minuter

******** När huvudaktiviteten är klar, be deltagarna att samlas igen i en cirkel för att påbörja debriefingen. För att genomföra aktiviteten och stimulera debatten kan ni använda följande frågor

- Gillade ni aktiviteten?
- Vad tycker ni var det mest överraskande med aktiviteten?
- Vilka har varit de bästa lösningarna som föreslagits?
- Tror ni att de tänkta lösningarna är möjliga i verkligheten? Varför?
- Gör er klubb något för att minska sitt miljöavtryck?
- Vad skulle ni föreslå för er klubb för att minska miljöavtrycket?
- Vad skulle ni göra inom er vänskrets och er familj för att minska ert miljöavtryck?
- Vad kan regeringar göra? Anser ni att regeringarna är de viktigaste aktörerna i denna fråga?
- Tycker ni att medborgarna borde göra något eller är det bara de som styr som har ansvaret?

6. Slututvärdering

L Tid: 5 minuter

Deltagarna uppmanas att utvärdera workshopen med hjälp av ett specifikt verktyg för icke-formell utbildning.

TIPS FÖR HANDELDARE

* Se till att skriva ut bilden i förväg, ifall ni också kan ladda ner och skriva ut några andra som du kanske anser vara mer lämpliga för din grupp.

** Ni kan skriva ut rutsystemet vi tillhandahåller er, rita det själva eller låta deltagarna rita det.

*** Kom ihåg i förväg att be deltagarna ta med sig sina mobiler eller se till att du har en bärbar dator eller andra mobiler för att göra testet. Hjälptill med

den delen och kontrollera att alla har en enhet eller på annat sätt gör testet.

**** Ni kan rita rutsystemet och skriva frågorna i förhand och sedan fylla i dem medan deltagarna delar sin åsikt. Ni kan också be deltagarna skriva sina svar på tavlan.

***** Kom ihåg att ni i debriefingen kan lägga till frågor som ni anser mer lämpliga eller som ni tror kan stimulera debatten bland deltagarna.

Publikationer / Läromedel för att fördjupa sig i ämnet:

- Här kan ni hitta fler publikationer/ läromedel/information och fallstudier om miljöavtryck:

<https://www.footprintnetwork.org/resources/publications/>

STÖDMATERIAL 1 – RUTSYSTEM

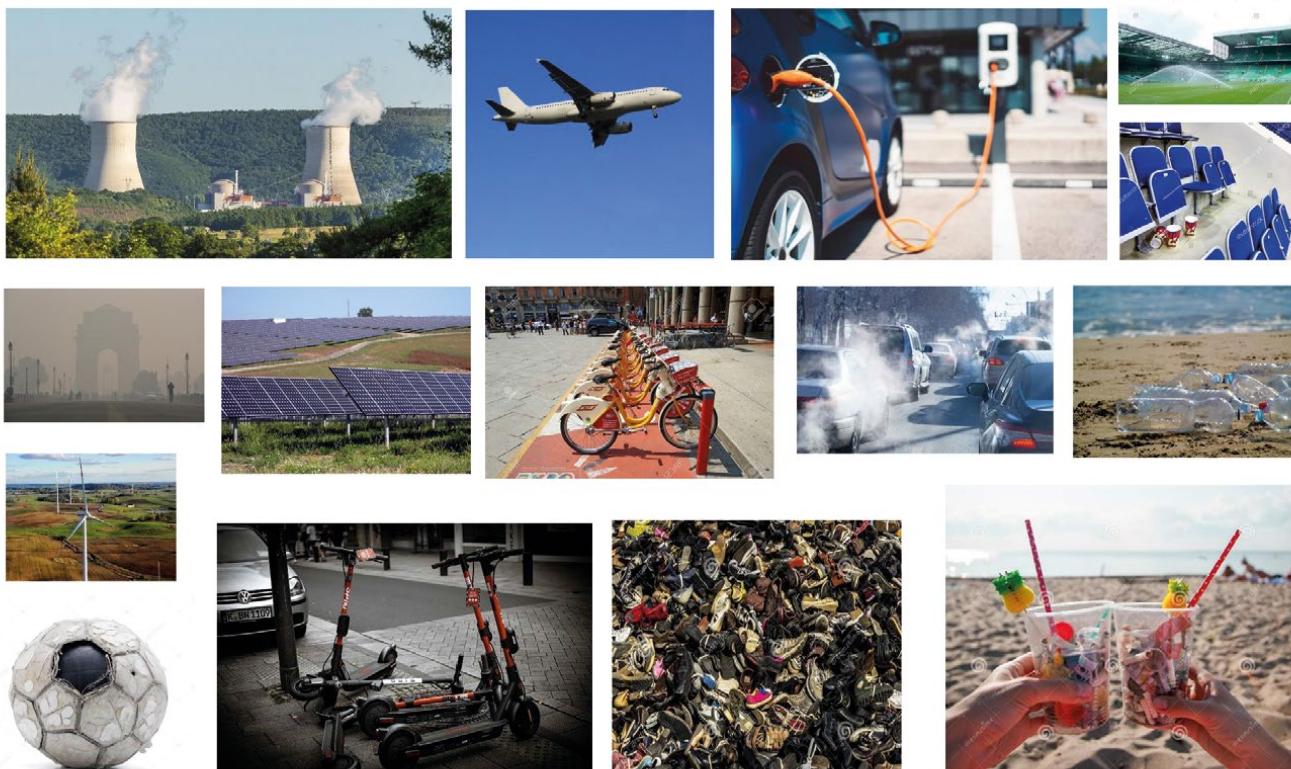
Which image represents the bigger issue?

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?

BILDEXEMPEL



STÖDMATERIAL 2 – LÖSNINGSTRAPPA

VAD KAN JAG GÖRA FÖR ATT
FÖRBÄTTRA ELLER MINSKA
MITT MILJÖAVTRYCK?

In one year

In one month

In one week

Tomorrow

A staircase diagram with four steps, each representing a time frame for taking action. The steps are colored yellow and light blue. The time frames are labeled as follows:

- Tomorrow** (Yellow step)
- In one week** (Light blue step)
- In one month** (Yellow step)
- In one year** (Light blue step)

Hållbar Mobilitetsscanner

ÄMNEN: Hållbar mobilitet



SVÅRIGHETSGRAD:



AKTIVITETSTYP: Statisk (individuell reflektion, "var står du", test, pararbete, debriefing) - Dynamisk (i första delen av "var står du")

MÅLGRUPP: Idrottare, fotbollsspelare, ungdomar - 18/35 år

GRUPPSTORLEK: Max 20/25 personer

TID: 1:20 timme

PLATS: Fotbollsplan eller stor yta

INBLANDAD PERSONAL: 1 tränare

SPRÅK: Alla aktiviteter kommer att genomföras på det språk som är mest lämpligt och bekvämt för gruppen av deltagare. På lokal nivå rekommenderar vi starkt det lokala språket för att garantera effektiviteten av workshopen.

MATERIAL: *A4- eller A5-papper, pennor, utskriven enkät, tavla, stödmaterial

MÅL:

- Att identifiera de mest hållbara sätten att förflytta sig när det gäller sportevenemang, klubbar och individer
- Att öka medvetenheten om mobilitetsvanor hos individer och klubbar
- Att reflektera och skapa lösningar för hållbar mobilitet, såsom policyer för klubbar och sportevenemang

ÖVERSIKT: Aktiviteten är tänkt för att reflektera kring hållbar mobilitet för idrottare, chefer, klubbar och försöka hitta lösningar för att göra mobilitetspolitiken mer hållbar för individer och för klubbar. Övningen kommer att delas upp i fyra olika steg:

1. Introduktion/Brainstorming
2. Huvudaktivitet
3. Debriefing
4. Slututvärdering

AKTIVITET

1. Introduktion/Brainstorming

Tid: 30 minuter

HUR LÅNGT KAN JAG GÅ?

1. Ni tar med sig deltagarna och förbereder en linje från 0 till 100 i straffområdet, ni kan till och med använda fotbollsplanens linjer som märke.
2. Ni förklarar för deltagarna hur övningen går till. Ni läser en lista med frågor och deltagarna bör röra sig enligt sträckan de kan göra från 0 till 100 km.

Här är frågorna:

- A) Hur många km kan du göra under träningen?
 - B) Hur många km kan du göra under en fotbollsmatch?
 - C) Hur många km brukar du gå till fots dagligen?
 - D) Hur många km skulle du kunna gå till fots för att nå ditt färdmål?
 - E) Hur många km brukar du köra med bil?
3. Efter varje fråga väntar ni på att varje deltagare ska förflytta sig utmed linjen och sedan ber ni några av dem att dela sina svar. **Kom ihåg att de ska gå tillbaka till 0 efter varje fråga!**
 4. När ni är klara ber ni dem reflektera över detta och går vidare till den andra aktiviteten.

2. Huvudaktivitet

Tid: 30 minuter

FÄRDIGHETER INOM HÅLLBAR MOBILITET

5. Ni ger varje deltagare ett test med 10 olika frågor.
Varje svar motsvarar olika poäng.

Frågelista:

- A) Hur många träningspass gör du på en vecka?
- B) Hur många gånger går du till träningen?

- C) Hur många gånger cyklar du till träningen?
- D) Hur många gånger åker du buss till träningen?
- E) Hur många gånger åker du bil till träningen?
- F) När ni åker på matcher, organiserar er klubb en buss till hela laget?
- G) Försöker ni fylla en bil för att åka på matcher eller åker var och en i sin bil?
- H) När du förflyttar dig under dagen, brukar du gå eller åker du bil?
- I) När ni spelar långväga bortamatcher reser er klubb för det mesta med buss, tåg eller flyg?
- J) När du åker på semester använder du mest flyg/tåg/buss/bil?

6. Deltagarna måste svara på frågorna och sedan gå igenom resultatet av testet och dela det.

7. Direkt efter kan ni gå vidare till nästa del av aktiviteten.

8. ****Ni visar dem ett diagram över färdigheter, som i Pro Evolution Soccer eller FIFA, som är uppdelade i 5 olika faktorer beroende på vad man tänker mest på när man ska förflytta sig. De fem faktorerna är:

- I) Tid
- II) Avstånd
- III) Pengar
- IV) Miljöpåverkan
- V) Lätt/Bekvämt/Tillgängligt

9. Ni kan skriva ut diagrammet eller rita det och be deltagarna att återskapa det.

10. För att göra diagrammet behöver de placera en prick nära kanten om de tycker att den faktorn är viktigare eller mot mitten om de tycker att den faktorn inte är särskilt viktig för dem.

11. Efter de har prickat allt, be dem koppla ihop prickarna med linjer för att skapa sitt personliga diagram.

12. Direkt efter, be dem dela resultatet i par i 5/10 minuter.

13. När de är klara ber ni alla sätta sig i en cirkel och påbörja debriefingen.

3. Debriefing

L Tid: 20 minuter

**** När aktiviteten är klar, be deltagarna att samlas igen i en cirkel för att påbörja debriefingen. För att genomföra aktiviteten och stimulera debatten kan ni använda följande frågor:

- Gillade ni aktiviteten?
- Vad tycker ni var det mest överraskande med aktiviteten?
- Har ni någonsin tänkt på hur era mobilitetsvanor kan påverka miljön?
- Följer er klubb någon särskild policy för hållbar mobilitet? Om ja, vilken?
- Har ni någonsin pratat med er klubb om detta?
- Hur skulle ni förbättra din klubbs mobilitet?
- Hur tror att mobiliteten för sportevenemang kan förbättras?
- Vilken är den största svagheten i era mobilitetsvanor?
- Har ni någonsin pratat med er familj eller med era vänner om detta?
- Vad skulle man kunna göra för att främja och uppmuntra människor att välja hållbar mobilitet?

I slutet av debatten kan ni visa deltagarna en lista över olika färdmedel och deras påverkan på miljön.

4. Slututvärdering

L Tid: 5 minuter

Deltagarna uppmanas att utvärdera workshopen med hjälp av ett specifikt verktyg för icke-formell utbildning.

TIPS FÖR HANDLEDARE

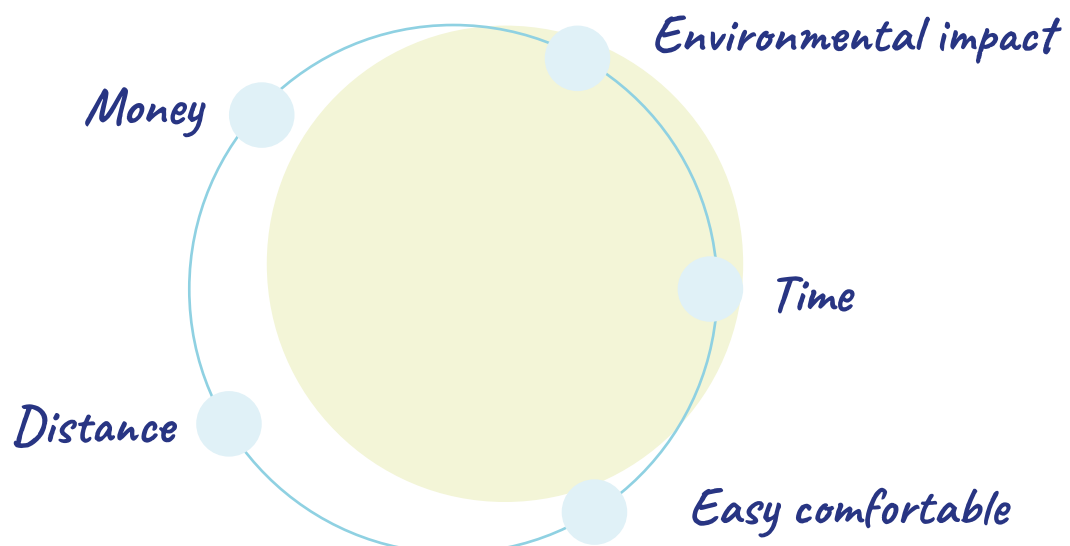
* Kom ihåg att skriva ut eller rita allt som behövs innan aktiviteten startar.

** Om ni kommer på någon annan fråga som ni tycker är värd att ställa så kan ni lägga till den. Var står du-aktiviteten är en aktivitet som beror mycket på deltagarna och på de frågor ni ställer till dem så försök att stimulera debatten.

*** Ni kan välja att låta deltagarna rita sitt eget diagram, vilket är mer engagerande. Om ni inte har så mycket tid kan ni i stället skriva ut det stödmaterial som vi tillhandahåller här.

**** Ni kan lägga till vilken fråga som helst till debriefingen som ni tror kan vara relevant för debatten.

STÖDMATERIAL



Tidslinje för Nedbrytning

ÄMNER: Avfallshantering



SVÅRIGHETSGRAD:



AKTIVITETSTYP: Statisk (grupparbete, presentation, debatt, debriefing)

MÅLGRUPP: Idrottare, fotbollsspelare, ungdomar- 18/35 år

GRUPPSTORLEK: Max 20/25 personer

TID: 40 minuter

PLATS: Fotbollsplan eller stor yta på öppen plats

INBLANDAD PERSONAL: 1 tränare

SPRÅK: Alla aktiviteter kommer att genomföras på det språk som är mest lämpligt och bekvämt för gruppen av deltagare. På lokal nivå rekommenderar vi starkt det lokala språket för att garantera effektiviteten av workshopen.

MATERIAL: Tejp eller krita, whiteboard med blädderblock, markörer

MÅL:

- Att upptäcka hur lång tid det tar att bryta ner olika avfall vi skapar i vårt dagliga liv.
- Att introducera ämnet reduktion, återvinning, återanvändning och öka medvetenheten hos individer
- Att debattera om vanor och beteenden som man bör ta itu med beträffande olika typer av avfall

ÖVERSIKT: Den här aktiviteten har utformats för att introducera ämnet reduktion, återanvändning och återvinning genom att utforska tiden som krävs för att bryta ner vårt avfall och beakta individers vanor. Aktiviteten delas upp i tre olika steg:

1. Huvudaktivitet
2. Debriefing
3. Slututvärdering

AKTIVITET

1. Huvudaktivitet

L Tid: 20 minuter

1. *Ni behöver samla ihop alla bilder och föremål och rita en tidslinje som går från 1 vecka till 1000 år.
2. När allt är förberett kan ni be deltagarna sätta sig i en cirkel.
3. Ni delar in deltagarna i 4 olika grupper och ger varje grupp 5 föremål. Sedan bestämmer gruppen var de ska placera föremålet i tidslinjen beroende på hur lång tid de tror det tar för föremålet att brytas ner.
4. Ni kan ge dem ca 5/10 minuter för att placera föremålet/avfallet på tidslinjen.
5. När de är klara kan du be dem förklara sina svar, och fråga om det finns något föremål de skulle flytta på och be dem förklara varför för gruppen. Låt debatten hålla på i 10 minuter.
6. I slutet visar du den verkliga nedbrytningstiden för av varje föremål på tavlan.
7. Ni kan påbörja debriefingen direkt.

2. Debriefing

L Tid: 20 minuter

****** När aktiviteten är klar, be deltagarna att samlas igen i en cirkel för att påbörja debriefingen. För att genomföra aktiviteten och stimulera debatten kan ni använda följande frågor:

- Gillade ni aktiviteten?
- Vad tycker ni var det mest överraskande med aktiviteten?
- Hade ni förväntat er så långa nedbrytningstider för några av avfallen?
- Vilket föremåls nedbrytningstid överraskade er mest?
- Vilket är föremålet som ni slänger mest?
- När ni vill slänga ert avfall på rätt sätt, var slänger ni det?
- Finns det någon skillnad beroende på avfallet? En cigarettfimp? En flaska?
- Är det olika i en stad och på landsbygden?

- Tror ni att det finns något av dessa föremål i er klubb? Hur skulle ni minska förbrukningen av det?
- Vad skulle ni göra i vardagen för att minska på avfallet?
- Hur skulle ni stödja detta som medborgare och hur skulle ni främja ett mer etiskt beteende inom er familj och er vänkrets?
- Tror ni att ni kan skapa något som till exempel en kampanj för att öka medvetenheten om nedbrytningstid?

3. Slututvärdering

L Tid: 5 minuter

Deltagarna uppmanas att utvärdera workshoppen med hjälp av ett specifikt verktyg för icke-formell utbildning.

TIPS FÖR HANDELDARE

* Ni kan hitta ett exempel på tidslinjen i stödmaterial. Dessutom kan man göra tidslinjen på olika sätt:

- 1) Man kan markera den med en krita direkt på marken
- 2) Man kan markera den med hjälp av tejp på marken
- 3) Man kan rita den på ett blädderblock
- 4) Man kan dela ut material och be deltagarna att rita den

****** Kom ihåg att dessa frågor i debriefingen fungerar som stöd, men att man kan gå på känsla och lägga till vilka som helst beroende på gruppen du arbetar med.

Publikationer / Läromedel för att fördjupa sig i ämnet:

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

STÖDMATERIAL

FÖREMÅL	NEDBRYTNINGSTID
Glasflaska	1 miljon år
Fiskelina av monofilament	600 år
Dryckesflaskor av plast	450 år
Engångsblöjor	450 år

FÖREMÅL	NEDBRYTNINGSTID
Aluminiumburk	80–200 år
Boj av skumplast	80 år
Skumplastmuggar	50 år
Gummistövelsula	50–80 år
Plåtburkar	50 år
Läder	50 år
Nylontyg	30–40 år
Plastfilmsbehållare	20–30 år

FÖREMÅL	NEDBRYTNINGSTID
Plastpåse	10–20 år
Cigarettfimp	1–5 år
Ullstrumpa	1–5 år
Plywood	1–3 år
Vaxad mjölkkartong	3 månader
Äppelkärna	2 månader
Tidning	6 veckor
Apelsin- eller bananskal	2–5 veckor

Timeline of decomposition

1 Week

1.000 Years



Vatten-Playmakers

ÄMNEN: Vattenförbrukning



SVÅRIGHETSGRAD:



AKTIVITETSTYP: Statisk (individuell reflektion, debatt) - Dynamisk (fotbollsmatch som huvudaktivitet)

MÅLGRUPP: Idrottare, fotbollsspelare, ungdomar - 18/35 år

GRUPPSTORLEK: Max 20/25 personer

TID: 1:15 timme

PLATS: Fotbollsplan eller de kan spela och arbeta i grupp

INBLANDAD PERSONAL: 1 tränare

SPRÅK: Alla aktiviteter kommer att genomföras på det språk som är mest lämpligt och bekvämt för gruppen av deltagare. På lokal nivå rekommenderar vi starkt det lokala språket för att garantera effektiviteten av workshopen.

MATERIAL: A4-papper, pennor, *2 hjälmar, pappersmuggar, tejp, gummiband, vatten, fotboll, visselpipa, lista över föremål kopplade till vattenförbrukning (1)

MÅL:

- Att öka medvetenheten om vattenförbrukning och vanor vi har i vårt dagliga liv för att undvika att slösa vatten;
- Att debattera och utforska vilka lösningar som finns för att ändra dåliga vanor och hur man också kan förbättra hanteringen av vattenförbrukning i de anläggningar där man anordnar sportevenemang eller tränar;
- Att reflektera över vilken roll var och en av oss som medborgare har för att sprida god praxis för miljöskydd och vattenförbrukning.

ÖVERSIKT: Meningen med aktiviteten är att ge deltagarna möjlighet att inse vikten av att syna och kontrollera våra vattenförbrukningsvanor, både som idrottare och idrottsledare. Övningen kommer att delas upp i fyra olika steg:

1. Introduktion/Brainstorming
2. Huvudaktivitet
3. Debriefing
4. Slututvärdering

AKTIVITET

1. Introduktion/Brainstorming

L Tid: 20 minuter

- Handledaren startar aktiviteten och deltagarna samlas i en cirkel, man förklarar aktiviteten som först blir individuell reflektion.
- Varje deltagare kommer att få en lista med 9 föremål/vanor (finns i bilagan) och de måste rangordna dem från 1 till 9, beroende på vattenförbrukningen som är kopplad till dem.
- På papperet kan de skriva de 9 föremålen/vanorna i ordning.
- Ge dem 5 minuter att fundera var och en för sig och rangordna föremålen beroende vilka de anser bidrar till störst vattenförbrukning. Ge sedan ytterligare 10 minuter för att dela resultaten i par.
- När de diskuterat det ber man dem komma tillbaka och så visar man dem de verkliga resultaten av vattenförbrukningen för varje föremål.
- Detta kommer att göra det möjligt för dem att reflektera över ämnet och hur många gånger vi aldrig överväger den här frågan och sedan säger du "Det här var ett exempel för att introducera ämnet, låt oss gå vidare med en dynamisk lek".

2. Huvudaktivitet

L Tid: 30 minuter

- När de nu har börjat tänka på sin vattenförbrukning förklarar man att ni ska göra en annan aktivitet som är mer dynamisk för att bättre förstå frågan.
- Aktiviteten börjar med att tränaren och deltagarna samlas i en cirkel i en bekväm miljö.
- Dela upp deltagarna i 2 lag (var noga med att skapa 2 lag som är så lika som möjligt). Varje lag måste sedan välja en playmaker som ska ha på sig en hjälm med en pappersmugg full med vatten på. **
- De spelar en 10-minuters fotbollsmatch med en speciell regel: ett mål med en assist av playmakern räknas som 2 mål. Om playmakern gör ett mål räknas det som 3 men han/hon får inte spilla ut vattnet.
- I slutet av matchen kollar man resultatet. Man tar varje pappersmugg och kollar vilket

lag som lyckades ha kvar så mycket vatten som möjligt i muggen utan att spilla det. Det vinnande laget får 5 extra mål och det förlorande laget får ett straff på -3 mål.

3. Debriefing

L Tid: 20 minuter

När aktiviteten är klar, be deltagarna att samlas i en cirkel igen för att påbörja debriefingen. För att genomföra aktiviteten och stimulera debatten kan ni använda följande frågor:

- Gillade ni aktiviteten?
- Vad tycker ni var det mest överraskande med aktiviteten?
- Hur kändes det för er som hade pappersmuggen? Kände ni ett ansvar?
- Hur kände lagkamraterna? Var ni rädda för att passa för att passa bollen till dem ifall de spillde ut vattnet?
- Ni såg precis att laget som sparade mer vatten vann. Tror ni att detta positiva beteende gör någon till en vinnare även i verkliga livet?
- Hur svårt är det i dagens värld att vara hållbar när det gäller vattenhushållning? Varför?
- På vilket sätt kan ni ändra dessa vanor för att minska ert vattenfotavtryck?
- Anser ni att man kan förbruka mindre vatten i er klubb? Hur kan man göra det?
- Är det en prioritet för er klubb? Har ni tänkt på det? Har ni diskuterat det någon gång?
- Vad kan vi göra hemma för att förbättra våra dagliga vanor?
- Vad kan vi göra inom vår vänskapskrets och inom familjen?

I slutet av debatten kan man ge dem information om föremålen och vattenförbrukningen, till och med en broschyr.

4. Slututvärdering

L Tid: 5 minuter

Deltagarna uppmanas att utvärdera workshopen med hjälp av ett specifikt verktyg för icke-formell utbildning.

TIPS FÖR HANDELDARE

*Kolla vilka resurser som finns tillgängliga, man borde ha en hjälm som tillåter spelaren att springa och röra sig med en pappersmugg på huvudet utan att den alltför lätt ramlar. Om man inte har en hjälm kan man använda en hatt eller liknande, eller som alternativ kan spelaren ha vattenmuggen i handen.

**Om man tycker att det är nödvändigt kan man utse mer än en playmaker per lag genom att utöka antalet vattenmuggar.

***I listan med 9 föremål kan man lägga till fler eller byta mot andra med olika vattenförbrukning.

STÖDMATERIAL 1

VATTENFOTAVTRYCK KOPPLAT TILL PRODUKTION OCH VÅRA DAGLIGA VANOR

Man kan skriva ut föremålet/vanan och sedan på ett annat papper mängden vatten som förbrukats. Deltagarna måste para ihop dem. Ni kan själva bestämma hur stort ni vill ha det, eller om ni ens behöver skriva ut det.



FÖREMÅL/VANA	VATTENFOTAVTRYCK	KÄLLA
Dusch på 5 minuter	25 liter vatten	Harvard University
1 kg nötkött	15 500 liter vatten	The Guardian
1 t-shirt	2 700 liter vatten	WWF
Fotbollsplan	I genomsnitt 100 000 liter vatten per dag	The Economic Times
1 Pizza	1 239 liter vatten	The Guardian
1 fotbollsskor	8 543,67 liter vatten	The 7 percent
Smartphone	904,50 liter vatten	Water footprint calculator
1 pint öl	168 liter vatten	The Guardian
Tillverka en ny bil	147 631,06 liter vatten	Automobile world

Publikationer / Läromedel för att fördjupa sig i ämnet:

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



3.4

FÖRESLAGNA VERKTYG FÖR SLUTUTVÄRDERINGEN

Som tidigare förklarat är slututvärderingen en fas där deltagarna uppmanas att bedöma hela workshopen. Deras feedback är användbar för utbildare och handledare för att bättre förestå styrkorna och svagheter i de föreslagna aktiviteterna. Man kan använda de föreslagna verktygen eller skapa egna.

INSTRUKTIONER

1. Straffområdet

- Rita upp straffområdet på en fotbollsplan på ett blädderblock
- Ge varje deltagare en penna
- Förklara för dem att utvärderingen av workshopens effektivitet kommer att bestå i att rita en prick i straffområdet och ju närmare målstolpen de ritar den, desto mer effektiv tycker de att workshopen var (innanför målstolpen 100% - i mitten av straffområdet 50% - på linjen av straffområdet 10% - utanför straffområdet 0%).

2. "Mål"

- Övningen kan genomföras om workshopen hålls på en fotbollsplan
- Dela ut bollar till alla deltagare
- Skapa fem små "mål" med plastkoner
- Tilldela ett nummer från ett till fem till varje mål
- Förklara för deltagarna att de efter vart och ett av dina påståenden ska utvärdera dem på en skala från ett till fem genom att sparka bollen i respektive mål (1 betyder otillräckligt - 5 betyder mycket positivt)

Man komma på egna påståenden, som till exempel:

- dynamisk
- individuellt bidrag
- allmän effektivitet
- engagemang
- ämnen som behandlats
- strukturens flöde
- främjande
- mm.

3. Sparka!

- Allmän utvärdering
- Övningen kan genomföras om workshopen hålls på en fotbollsplan
- Dela ut bollar till alla deltagare
- Be alla att ställa sig innanför straffområdet

- Be dem att sparka bollen för att utvärdera workshopens allmänna effektivitet
- Regeln är att sparka bollen innanför målstolpen ifall de är nöjda, nära den om de inte är helt nöjda, ju längre bort från målstolpen de sparkar bollen, desto mindre nöjda är de

4. Le

- Ge en penna och ett kort med denna teckning till varje deltagare
- Be dem skriva ett ord i varje hexagon för att beskriva hur de känner sig efter workshopen

5. Boll-pussel

- Man kan göra samma utvärderingsprocess som i förra aktiviteten med en riktig boll och ber då deltagarna att skriva ett enda ord i en hexagon på samma boll

6. Taktiskt system

- Rita en fotbollsplan på ett blädderblock
- Dela ut pennor till alla deltagare
- Be dem att rita sig själva på planen, som i det taktiska systemet före en match. Deras position står för deras erfarenhet under workshopen. Be dem sedan förklara varför de har den positionen (till exempel playmaker för att jag stöttade de andra, eller utanför planen för jag tittade bara på och bidrog inte med något, osv.).

7. Mål, rött kort eller gult kort?

- Ta tre blädderblock/papper: ett rött, ett gult och ett vitt. Rita en målstolpe på det vita
- Dela ut pennor till alla deltagare
- Be dem att skriva en kommentar på alla tre papper. På det röda pappret som representerar ett "rött kort" ska de skriva det som de inte tycker fungerade eller som de inte gillade, på det "gula kortet" ska de skriva förslag på saker som kan förbättras, och på "målstolpen" ska de skriva det de gillade mest och tyckte var roligast.



För mer information och referenser kan du besöka vår webbplats

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