

BRIDGEDALE



360

Välkommen till Bridgedale360 på svenska!

Välkommen till Bridgedale360 på svenska, som innehåller 21 aktiviteter om hållbarhet! Sök fullt kursprogram under den engelska fliken ovan.

Instruktioner

Hur struktureras kursen?

Efter inloggning kommer du att få tillgång till Bridgedale360 på svenska där du hittar 21 huvudaktiviteter om hållbarhet. Du är välkommen att även använda engelska versionen som består av 80 aktiviteter (de 21 översatta inkluderade).

Hur avslutas en aktivitet?

För att avsluta en aktivitet ska du:

1. Skicka in din skriftliga reflektion, text, sammanfattning osv. och (om begärt) ladda upp en bild efter du har följt stegen som har angetts i aktiviteten. Den skriftliga inlämningen består av en skriftlig reflektion (svar på frågorna i reflektionsektionen finns på slutet av varje aktivitet), sammanfattning av processen du har gått igenom eller någon annan typ av text enligt begäran.
2. Granska åtminstone en inlämning av en annan deltagare som har gjort samma aktivitet och ge skriftlig återkoppling.

Aktiviteten kommer automatiskt att markeras som avslutad så snart som du har följt ovannämnda steg.

Hur skapar du inlägg och / eller lägger till bild?

1. Hitta och klicka på "Lägg till ett nytt diskussionsämne" knappen i slutet av varje aktivitet.
2. Gå in på redigeringsformuläret för inlägg och bild. Skicka in din skriftliga reflektion, text, sammanfattning osv. och (om begärt) ladda upp en bild efter du har följt stegen som har angetts i aktiviteten. Tänk på en original ämnesrad – den här är delen som är först synlig för andra studenter.
3. Markera i aviseringsrutan för att få aviseringar varje gång du får återkoppling på ditt inlägg.
4. Lägg till en bild, om nödvändigt, genom att trycka på symbolen i det övre vänstra hörnet.
5. Max storlek är 2 MB. Du kan endast ladda upp en bild per aktivitet.
6. Om bilden är större än så, använd något bildredigeringsprogram på din dator för att förminska den. Du kan även använda online verktyg. Rekommenderas:
 - a. för att anpassa en bild: <http://www.resize-photos.com/>
 - b. för att anpassa flera bilder: <http://birme.net/>
7. Rekommenderad vidd på bilden är 1000 px.
8. Tryck på "Publicera inlägget i forumet". Du kommer att hitta ditt inlägg längst ner i aktiviteten.

Hur ger du återkoppling till någon?

1. Öppna några av de andra studenternas inlägg.
2. Hitta och tryck på 'Svar' i det nedre högra hörnet (under bilden, om så är fallet).
3. Skriv återkoppling på samma sätt du gör om du lägger upp ett inlägg.

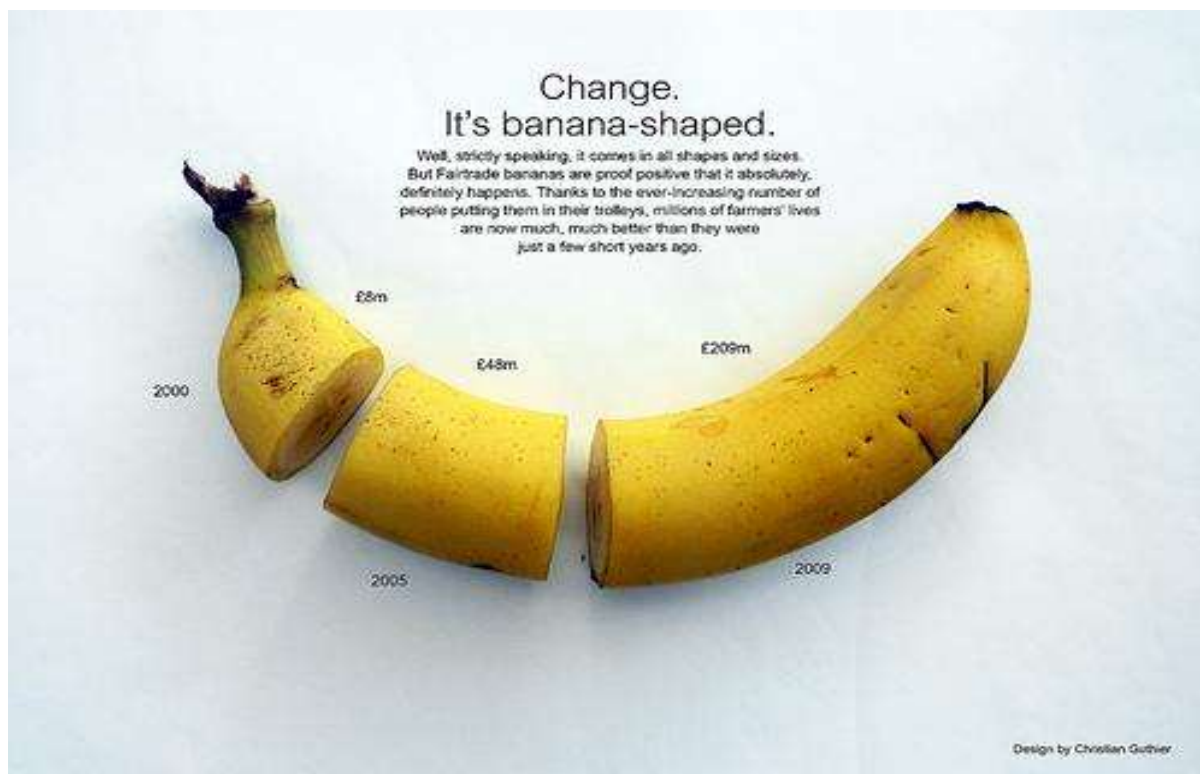
Hur avslutas kursen?

För att avsluta kursen och få Certificate of Completion behöver du fullborda alla 21 aktiviteter. Gå sedan till huvudsidan och tryck på den här knappen!

Innehållsförteckning

Välkommen till Bridgedale360 på svenska!	2
Instruktioner	2
Innehållsförteckning	4
Banana Split	5
Gratisbutiken.....	8
Pengaspelet.....	11
Designa ditt drömföretag	14
Hur man gör en komposthög.....	17
Buffeln	20
Avfallsentreprenören	23
Bli medveten om din vattenkonsumtion	25
Mini-ekosystem på flaska	27
Hur stort är ditt koldioxidavtryck?	29
Ett annat val.....	31
Girl Power!	34
Solidaritet, inte välgörenhet!.....	37
Påverka (lokala) myndigheter.....	40
Omfamna dina skuggor	43
Rådets väg.....	46
Alla varelsers sammankomst	49
Vandringen	52
Skapa tillsammans.....	55
Spelar med system	57
Uppdraget	60

Banana Split



[flickr photo](#) shared by allispossible.org.uk under a [Creative Commons \(BY-NC \) license](#)

Inledning

“Kunden har alltid rätt” - så lyder det tillväxtfixerade konsumtions- maskineriets dogm. Enligt den vet konsumenten bäst och kan fatta sina egna beslut. Men i affären möer konsumenterna en myriad av val. Vad händer om konsumenten i blindo väljer baserat på vad som ger mest för pengarna?

Vi köper ofta importerad mat då den är billigare än den lokalproducerade motsvarigheten. Trots detta vet vi oftast inte alls vilka människorna som producerar vår mat är. För de flesta konsumenter är de “spöken” som vi inte vet något om. Blev de utsatta för kemikalier? Fick de någon lön och i så fall, var den själlig? Framställdes råmaterialen under rättvisa förhållanden? Vi är sammanlänkade med människor världen över via de varor som vi köper. Många av de produkter som vi handlar i våra affärer är gjorda av råmaterial som har importerats från det södra halvklotet. Många av arbetarna som producerat dessa får inte tillräckligt betalt för att kunna leva ett värdigt liv. Men tänk om det fanns ett sätt att garantera att de matvaror vi köper kommer från hälsosamma, glada människor som får en vettig lön? Detta är precis vad konceptet “rättvis handel” försöker att uppnå; större jämlikhet på internationell skala.

Den här aktiviteten vill ge insikt i bananproduktionen och hur vinsten fördelas mellan de olika grupperna i produktionskedjan.

Typ av aktivitet

Gruppaktivitet / Empirisk

Tidsram

30-45 minuter

Lärandemål

- Att lära sig hur produktionskedjan fungerar och hur vinster fördelas
- Att reflektera över hur vi som konsumenter kan förbättra situationen

Instruktioner

Material och verktyg:

- 6 bananer - en för varje grupp i produktionskedjan (5 totalt) och en för slutdemonstrationen
- 5 knivar - en för varje grupp
- Kort med rollbeskrivningar (valfritt)

Instruktioner steg-för-steg:

1. Berätta för gruppen att den ska vara med i ett rollspel som följer bananens väg från produktion i Latinamerika till hur den hamnar i svenska mataffärer.
2. Dela upp gruppen i fem mindre grupper som representerar de olika delarna i produktionskedjan (plantagearbetare, plantageägare, skeppare, importör/grossist och återförsäljare). Ge instruktioner kring vilka ansvarsområden och kostnader varje grupp i kedjan har. Om du vill kan du göra kort med detaljerad information om varje roll. Du kan hitta inspiration för rollerna i referensmaterialet, observera att detta dock endast finns tillgängligt på engelska. Grupperna får 5 minuter på sig att sätta sig in i rollerna. Be dem att fundera på de tillhörande kostnaderna: Hur många timmar om dagen jobbar plantagearbetaren? Hur mycket pengar lägger plantageägaren på bekämpningsmedel och gödsel? Hur mycket spenderar importören på transport eller importlicens? Och hur ligger det till med skepparen och priset för att transportera bananerna med ett lastfartyg? Vilka övriga kostnader har mataffärerna (återförsäljarna) förutom personalkostnader?
3. Be deltagarna att föreställa sig att en banan kostar 3.55 kr. Nu ska grupperna bedöma hur mycket av de pengarna de skulle få var för varje såld banan. Ge dem 5 minuter till att diskutera detta och förbereda sina argument. Det är viktigt att de tänker på allt jobb och alla resurser som deras roll inbegriper.
4. Ge varje grupp en riktig banan och be dem att skära en bit från den som representerar vad de tycker är en rättvis andel för deras roll. Samla in dessa andelar från varje grupp och gör en ny "banan" genom att sätta samman de olika delarna. Den nya bananen kommer troligtvis vara 2-3 gånger så lång som en vanlig banan.
5. Varje grupp får presentera sina argument kring deras andel. Detta brukar leda till att man hamnar på en summa över 3.55 kr. Börja sedan förhandlingarna för att försöka nå en slutsumma på 3.55 kr. Förhandlingarna kan ta upp till 15 minuter beroende på argumenten.
6. Till sist är det dags att avslöja vem som får vad i produktionskedjan där bananen kostar 3.55 kr. Dela upp en ny banan för att illustrera den verkliga fördelningen: plantagearbetare - 12 öre; plantageägare - 71 öre; skeppare - 53 öre; importör/grossist - 1.01 kr och återförsäljare/mataffär - 1.18 kr.

Bifogat referensmaterial

[Dokumentet](#) som inspirerade denna aktivitet.

Länkar

- <http://www.rgs.org>
- <http://www.globalexchange.org>
- <http://www.fairtrade.org.uk>

Reflektion

- Varför tjänar vissa grupper betydligt mer än andra? Är det rättvist?
- Vem har makten att förbättra situationen?
- Diskutera begreppet "rättvis andel". Vad kan vi göra för att arbetare i andra delar av världen ska få det de har rätt till?

Inlämning

Lämna in en kort sammanfattning i Moodle av hur deltagarna reagerade på rollspelet. Övriga deltagare får en så liten andel? Är de villiga att anamma idén om rättvis handel i sina egna liv och agera därefter? Du kan hitta instruktioner för hur du lämnar in uppgiften här: [Instruktioner för inlämning & uppladdning](#)

Utvärdering

Ge feedback till åtminstone en deltagare som har genomfört den här aktiviteten. Instruktioner för hur du ger feedback kan du hitta här: [Instruktioner för feedback](#)

Författare

Creative Commons - ySI4R Content Team (Taget från en aktivitet ursprungligen skapad av Christian Aid)

Gratisbutiken



[flickr photo](#) shared by [Vanessa Marie Hernandez](#) under a [Creative Commons \(BY-NC \) license](#)

Introduktion

Nu är det dags att ta hand om en butik! Ja, du klarar det!

Det kommer vara en butik som alla drömt om - en butik där allt är gratis. Nåja, nästan gratis. Du hittar troligtvis inte den senaste modellen av elektronik i butiken, men sannolikt några äldre modeller. Den kanske inte är öppen dygnet runt, men det beror helt på dig och hur du väljer att driva din butik.

Gratisbutiken är ett ställe dit alla är välkomna att ta med saker i någorlunda skick, för att ge till andra som en gåva. Vem som helst kan ta med dessa gåvor hem. Det finns en låda för donationer, då underhållet av butiken oftast involverar volontärarbete - och på de mer seriösa ställena utgifter såsom hyra, elektricitet, m.m.

Låt oss ha roligt och börja smått, genom att skapa ett ställe för att byta saker vi inte längre använder eller behöver. Kanske kommer det här experimentet att göra dig känd i ditt närområde - var redo för en värld av överraskningar!

Aktivitetstyp

Individuell eller grupp / Empirisk

Tidsram

1 dag för uppbyggnad, många dagar för underhåll, 1 månad av observation.

Lärandemål

- Lära sig konceptet med gratisbutiker, genom att driva en
- Uppleva gåvo- ekonomin
- Förstå lokala möjligheter att dela i närområdet

Utförande

Förutsättningar (material och verktyg):

- Diverse verktyg och material för att skapa utrymmet för er gratisbutik

Instruktioner steg-för-steg:

1. Hitta en plats som många människor i ditt närområde har enkelt att ta sig till. En bra plats är vanligen en som många personer - inklusive du själv - passerar dagligen. Framsidan på ditt hus kan vara en perfekt bra plats!
2. Designa och bygg en lockande plats att ha sakerna på, t.ex. en möbel, en vagn med tak, ett bord... Vi förväntar oss inte att du bygger en butikslokal - utrymmet kan vara helt improviserat; vad som räknas är att folk vet att de kan lämna och ta saker.
3. Gör den reklam som behövs, på platsen och i området runt omkring. Kom ihåg att förklara grundprinciperna för butiken. Till exempel: det handlar om att dela, återvinna och att bry sig! Krydda informationen med fascinerande slogans och citat.
4. Lämna åtminstone några av dina egna ägodelar i butiken. Genom att städa ditt rum, hus, garage etc. kanske du hittar någonting lämpligt...
5. Bjud in människor att hälsa på, lämna saker och att ta emot gåvor. Börja med dina vänner och använd social media och/eller anslagstavlor för att påminna folk om den här möjligheten. Det kommer att ta några veckor för att se resultatet av idén. Ha tålamod!

Resurser

- [Detaljerad guide kring att skapa en egen gratisbutik](#)
- [Hemsidan för "Media Free Store", ett projekt i den första omställningsstaden i Pennsylvania](#) (engelska)

Reflektion

Gör reflektionen 1 månad efter du öppnat gratisbutiken!

- Hur går det för din gratisbutik just nu?
- Vilka utmaningar har du mött?
- Ser du fördelar med att byta saker du inte behöver med andra som behöver dem?
- Vad har intrycket från de som bor i närheten varit?
- Reflektera kring fördelarna på ekonomisk, ekologisk och social nivå:
 - Skapade du några nya kontakter/vänner?
 - Lyckades du spara några pengar?
 - Tror du att du lyckades minska din miljöpåverkan?

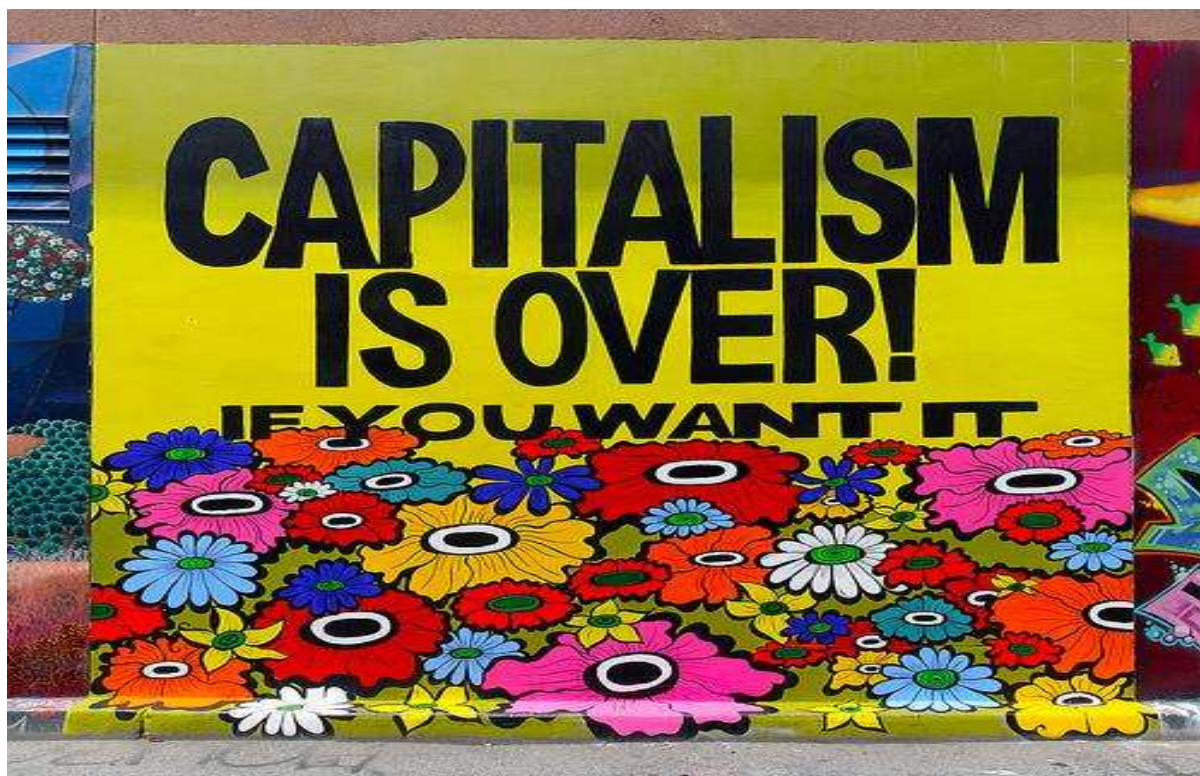
Inlämning

Ladda upp 1 foto på gratisbutiken och skicka in din nedskrivna reflektion på Moodle (så att andra kan ge dig feedback). Instruktioner på hur du laddar upp en bild i Moodle eller hur du skickar in reflektionen kan du hitta här: [Instruktioner för inlämning & uppladdning](#)

Utvärdering

Ge feedback till minst en deltagare som har utfört den här aktiviteten. Instruktioner för att ge feedback kan du hitta här: [Instruktioner för feedback](#)

Pengaspelet



[flickr photo](#) shared by [funkandjazz](#) under a [Creative Commons \(BY-NC-ND \) license](#)

Introduktion

“De rika blir rikare och de fattigare blir fatigare” - en fras som de flesta har stött på. Men vad är orsakerna till de växande klyftorna, hur bidrar dagens banksystem till dem?

Föreställ dig att du vill köpa ett hus, men inte har råd. Vad skulle du göra? Låna pengar på en bank. Vilken fantastisk uppfinning banker är, eller hur? Okej, låt oss få en snabb överblick. Utöver att betala tillbaka endast summan du lånade betalar du *ränta* - vilken hamnar hos både banken och långivaren. Långivaren är en person som satte in pengar på banken av säkerhetsskäl och även för att *tjäna pengar på låna ut* till fattiga människor som du - räntans mirakel! Detta är anledningen till att pengar samlas i händerna på några få.

Finns det alternativ till detta system? Det är ingen slump att den historiska ockret (räntebaserade lån) [förbjöds i olika kulturer](#), inklusive det romerska imperiet, forna Kina och Grekland. Ofta gick detta hand i hand med [fördömandet av ränta på lånade pengar](#) av kristendomen, islam, buddhismen mm. I det [islamiska bankväsendet](#) är alla typer av ränta och exploaterande vinster förbjudet. Det finns också så kallade räntefria banker i Sverige vilka är baserade på en liknande princip om [etiska banker](#), såsom JAK Medlemsbank.

Pengar förknippas med makt och kontroll såväl som beroende eller en känsla av att bli omhändertagen. I denna aktivitet ska vi undersöka vårt förhållande till pengar. Dessutom ska vi titta på hur systemet fungerar, där de flesta pengar som cirkulerar är skapade ur tomma intet. Kommersiella banker beviljar lån – som sedan skall betalas tillbaka – med ränta. Detta påverkar oss alla.

Aktivitetstyp

Grupp/Empirisk

Tidsram

30 minuter (lång versionen 2 timmar)

Lärandemål

- Att bättre förstå känslorna och tilltron vi har till pengar i livet och samhället
- Att vinna djupare insikt kring hur dagens banksystem och penga- intresse fungerar

Instruktioner

Material och verktyg:

- Riktiga pengar, helst små mynt/sedlar, summan väljer du själv - aktiviteten har genomförts med allt mellan 10 och 2000 kronor.
- Något att föra anteckningar på
- Penna
- Tidtagare
- Ringklocka eller dylikt

Steg- för steg instruktioner till den kortare versionen:

1. Varje person tar med sig en summa pengar, helst små mynt/sedlar. En ska inte ta med så mycket att en riskerar att gå bankrutt. Summan ska dock vara så stor att det känns obekvämt att förlora den. Ifall någon inte vill delta så är det okej så länge som personen inte blandar sig i de övrigas affärer.
2. Dela upp deltagarna i grupper om 4, 5 eller 6 personer. Be dem sätta sig på golvet så att de tydligt kan lägga upp sina pengar framför sig och lätt nå de andras pengar.
3. Avsätt lite tid till att folk kan förbereda penna och papper.
4. Förklara att det kommer att vara olika 1- minuts rundor. Minutens slut signaleras med en ringklocka eller något liknande. Allting utförs under tystnad (bortsett från ringandet i klockan).
5. Runda 1: Förklara att deltagarna ska ge sina pengar till andra deltagare i sin grupp, det spelar ingen roll till vem/vilka. Säkerställ att det är tydligt vems pengar som hör till vem. Starta rundan, ring i klockan efter 1 minut och be deltagarna att sammanfatta sina personliga observationer. Hur kändes det att ge bort pengarna?
6. Runda 2: Nu skall deltagarna ta så mycket pengar som möjligt från de övriga i gruppen. Be dem återigen föra anteckningar efter minutens slut.
7. Runda 3: Nu skall pengar tas från vem som helst och ges till vem som helst. Anteckna.
8. Runda 4: Be först deltagarna att ta bort 20% av pengarna framför sig. De 20% från alla samlas ihop i "banken" och dessa pengar ingår inte i denna runda. Nu ska pengar än en gång tas från de andra och läggas i den egna högen. Stoppa som vanligt efter 1 minut och fråga vem som har mest pengar framför sig. Denna person får också de 20% som ligger i "banken". Referera de 20 %- högen till dagens banksystem - de rikare blir rikare och de fattiga fattigare. Säkerställ att du introducerat det icke vinstdrivande bank- konceptet som nämns i inledningen ovan. Be deltagarna att anteckna sina reflektioner, inkluderat tankar kring det icke vinstdrivande banksystemet.
9. Du kan säga att i "verkliga livet" bryr sig ingen om hur du känner kring pengar och att inte heller du är intresserad av att veta hur deltagarna kände sig under aktiviteten.

Varje person får behålla pengarna de har framför sig, om folk ej känner sig bekväma med det är självklart andra alternativ möjliga. Varje person kan till exempel få tillbaka så mycket som de hade med sig från början, eller om någon fick extra pengar kan den använda det till att köpa någons godsaker och dela med de övriga, alla pengar kan delas lika i gruppen, pengarna kan fördelas solidariskt utifrån personernas ekonomiska situationer etc.)

10. Erbjud deltagarna att berätta för gruppen hur de kände sig och vad de observerade under hela processen. Använd frågorna under "Kompletterande filer" nedan.

Kompletterande filer

[Långa versionen, på engelska](#)

Länkar

- Arttikel - Why is it so hard to talk about money?
http://www.today.com/id/43543561/ns/today-money/t/why-it-so-hard-talk-about-money/#.Vksl57_4a1k
- Hur icke vinstdrivna banker fungerar - JAK banken
- <http://www.feasta.org/documents/review2/carrie2.htm>
- JAK medlemsbank
- https://www.jak.se/sites/default/files/international/dokument/engelsk_sida.pdf
- <http://www.margritkennedy.de/>
- Huvudstaden på 2000- talet
- https://en.wikipedia.org/wiki/Capital_in_the_Twenty-First_Century

Reflektion

- Vad har denna aktivitet lärt er?
- Hur hänger sista rundans 20% till den rikaste ihop med det vinstdrivande banksystemet?
- Hur delades pengarna i slutet - återtog alla sina investerade slantar eller antogs någon annan solidarisk modell?
- Vilka slags reflektioner skrev deltagarna ned - vad var deras förhållande till pengar?

Inlämning

Ladda upp dina reflektioner så att dina kamrater kan ge feedback. Instruktioner om hur man laddar upp foton och om hur man skriver sammanfattningar i Moodle finns här: [Instruktioner för inlämning & uppladdning](#)

Utvärering

Ge feedback till minst en av deltagarna som genomfört aktiviteten. Instruktioner om hur man ger respons hittar du här: [Instruktioner för feedback](#)

Designa ditt drömföretag

Inledning

"Människans bästa är viktigare än pengar!" Detta påstående är ännu en utopisk dröm i ett "pengastressat" samhälle - kan vi verkligen prioritera människans och ändå tjäna tillräckligt för att överleva? Detta kallar vi för "socialt företagande" - alla typer av företagande med mål att bringa positiv förändring för samhälle och miljö. Har du hört talas om Sophia Klumpp, kanadensaren som hyllats för att hjälpa flickor i Uganda att gå i skolan? Sophia fick slut på tamponger när hon var i Uganda och hade svårt att få tag i nya. Hon upplevde samma utmaning som många afrikanska flickor - de använde bark, strumpor och tidningspapper under sin menstruation och stannade ofta hemma från skolan när de hade blödningar. Sophia skapade [AFRIpad - ett revolutionerande socialt företag som med pedaldrivna symaskiner producerar återanvändbara/tvättbara bindor. AFRIpad är nu den största arbetsgivaren i området!](#)

Håll med om att vi kan leva drömlivet och samtidigt göra någonting bra för mänskligheten, sätta människan före pengar. Och vad passar bättre att börja med än hållbarhet? I denna aktivitet ska vi bekanta oss med konceptet socialt företagande och designa vårt eget företag!

Varning! Denna aktivitet kan frigöra dina entreprenör- talanger och göra dig permanent glad!

Typ av aktivitet

Individuell/Teoretisk

Tidsram

<2 timmar

Lärandemål

- Att föreställa dig själv som en social entreprenör
- Att knyta en länk mellan personliga talanger, intressen, affärsmöjligheter och samhällets bästa
- Att inspireras av andra och öppna upp för samarbete

Instruktioner

1. Bekanta dig med koncept i stil med [socialt företagande och grönt företagande](#).
2. Bestäm vilken affärsidé du vill jobba med. Gå en lång promenad, "brainstorma", meditera etc. om det hjälper. Ha i åtanke "Ditt största nöje/ jordens största behov" under "Workshop"- modulen. Ett annat sätt att inspireras är att kolla in www.kickstarter.com eller någon annan "crowdfunding"- hemsida. De är fulla av mer eller mindre galna affärsidéer, de flesta hållbara och etiska.
3. Skapa en presentation av din idé. Försök få med så många av punkterna nedan som möjligt, även ytterligare information som kan vara relevant för att övertyga andra att stötta din idé.
 - a. Projektets namn
 - b. Service/produkter som behövs. Vad skulle det kosta?
 - c. Design av prototypen om det är möjligt
 - d. På vilket sätt är projektet innovativt?

- e. Varför är projektet hållbart?
- f. Hur skulle du samla in startkapital? (Kolla upp alternativa metoder på internet, t.ex. crowdfunding/gräsrotsfinansiering)
- g. Efter hur lång tid bedömer du att företaget börjar gå med vinst?
- h. Hur ska företaget marknadsföras?
4. Förbered dig för att presentera projektet på två sätt:
 - a. [Kort introduktion](#) Utkristallisera essensen, gör en tydlig sammanfattning som fångar åhörarnas intresse. Detta är en bra övning för att göra klart för sig själv vad som är kärnan i projektet.
 - b. [Längre presentation](#) Ifall någon vill veta mer efter den korta introduktionen eller om du har möjligheten att presentera företagsidén någon annanstans så är det bra att förbereda en längre, mer detaljerad presentation.
5. Respons och utveckling: Sprid din idé bland vänner och bekanta som du litar på - privatpersoner eller grupper. Testa detta sätt att ta emot respons och upptäcka nya möjligheter: Uppmuntra folk att lämna kommentarer och frågor. Var öppensinnad och uppskatta den respons du får. Var tyst medan personerna pratar, låt dem tala till punkt. För att få vidare respons, fråga efter ytterligare kommentarer. Även om något först låter konstigt så är det värdefullt att höra - anteckna allt som sägs. Tacka för responsen som du fått.
6. Begrunda responsen och betrakta kamraterna som potentiella investerare i ditt företag. Investeringar kan vara i många former - pengar, idéer, material, samarbete...

*OM DU VILL...

Hitta ett företag eller en organisation med ett mål/en drivkraft som du stöttar. Kom ihåg att det ska vara kopplat till socialt företagande - kombinera social rättvisa/samhällets bästa/hållbar utveckling etc. med att tjäna tillräckligt med pengar. Det kan vara en vinstdrivande eller icke vinstdrivande verksamhet, ett kooperativ, en välgörenhetsorganisation...Försök organisera ett studiebesök för att få uppleva hur människorna arbetar och prata med dem! Var inte rädd för att fråga mycket - det kommer att uppskattas och du kommer att lära, utvecklas! Om möjligt, gör en dags (eller mer) praktik/volontärstjänst/"jobbskuggning". Upplevelsen kan förändra ditt liv! För mer inspiration, kolla in aktiviteten "Quest for a crazy entrepreneur".

Länkar

- [An inspiring video to discover an entrepreneur in yourself](#)
- [Article "What Are The Best Ways To Think Of Ideas For A Startup?"](#)
- [The definition and principles of a transition-orientated enterprise](#)
- [A list of inspiring transition-orientated enterprise case studies around the Europe](#)
- [Transition Enterprise Handbook](#)
- [Global Sustainability Jam](#)
- [WeTheTrees permaculture project crowdfunding platform](#)
- [The Awesome Foundation 1000\\$ grants](#)
- [These 8 selling tips are the only sales training you'll ever need](#)
- www.balticecovillages.eu
- [Project ideas](#)

Reflektion

- Hur passar affärsidén dina passioner och talanger?
- Vad skulle din uppgift vara i företaget?
- Vilka av "världens behov" skulle företaget bidra till?
- Beskriv varför företaget skulle vara hållbart och etiskt
- Vilka är riskerna, vilka är möjligheterna?
- Vad skulle motivera dig att jobba mot ett förverkligande av företaget?

Inlämning

Ladda upp din presentation (1 foto) och skriv en kort sammanfattande reflektion, så att dina kamrater kan ge dig respons. Instruktioner om hur man laddar upp foton och om hur man skriver sammanfattningar i Moodle finns här: [Instruktioner för inlämning & uppladdning](#)

Utvärdering

Ge respons till minst en av deltagarna. Instruktioner om hur man ger respons hittar du här: [Instruktioner för feedback](#)

Hur man gör en komposthög



[flickr photo](#) shared by [Willowtree2005](#) under a [Creative Commons \(BY-NC \) license](#)

Introduktion

Kompostering är en av de bästa exemplen på näringens kretslopp, hur näring från dött material återanvänds till nytt liv. Den enkla komposthög som mänskligheten har använt i tusentals år är det perfekta verktyget för att omvandla organiskt material till det rika gödsel som krävs för att odla mat.

Låt oss lära oss de grundläggande principerna för kompostering, genom att bara använda det organiska material du redan producerar i ditt kök. När man gör sig av med det på ett traditionellt sätt, genom det kommunala sopsystemet, hamnar en väldigt stor del på soptippar. Istället kommer vi nu att förvandla det till gratis hemmagjord gödsel som fungerar till allt i vår trädgård eller blomlåda!

Sanningen är att det inte finns en kompostlösning som passar alla. Den lösning du behöver kommer att vara absolut unik för din livsstil och dina behov. Så låt oss börja med att öppna upp en plats för sann kreativitet!

Aktivitetstyp

Individuell eller grupp / Empirisk

Tidsram

1 dag för etablering

Lärandemål

- Lära sig de grundläggande principerna för kompostering och hur jord skapas
- Få medvetenhet om matavfall och dess plats i avfallshanteringen
- Få en uppfattning om näringskretsloppet och slutna system

Instruktioner

Förutsättningar (material och verktyg):

- Någon typ av kompostbehållare, fabriktillverkad eller hemgjord.
- Ingredienser till komposten.

Instruktioner steg-för-steg:

1. Observera och utvärdera din livsstil och dina kompostmöjligheter, detta kan göras enskilt eller i grupp. Följande frågor kan hjälpa:
 - a. Producerar du tillräckligt med kompostmaterial för en stor hög eller bara för en liten hink?
 - b. Var kan du kompostera? I ditt kök, trädgård, balkong, kolonilott etc?
 - c. Vad kommer du att använda den färdiga komposten till? Endast blomkrukor eller för en hel trädgård?
2. Bestäm storlek, plats och konstruktion för din komposthög/hink.
3. Följ riktlinjerna nedan!
4. Ta med jämna mellanrum bilder, från början till slut (även på dina växter!)

De huvudsakliga riktlinjerna för kompostering:

- Komposten bör placeras på en plats med mycket skugga.
- Håll balans mellan brunt och grönt, lika mycket av varje! (Brunt är döda löv, grenar, hö, halm, papper, kvistar etc. Grönt är klippt gräs, grönsaksrester, fruktskal, gödsel från djur, kaffesump etc. En bra indikator för rätt balans är att komposten är varm och inte luktar ammoniak.)
- Håll högen syresatt och blöt. För att göra det kan du lägga till ett lager av grenar i botten. Blöt ned den nybyggda komposten och lägg till lite vatten allt eftersom när komposten blir torr.
- Gör det till en tårta med flera lager. Försök att lägga till avfallsmaterial i tunna lager med olika struktur/densitet. T.ex. klippt gräs från gräsmatten, följt med halm och med grönsaksrester på toppen. Försök att hålla ingredienserna så fint fördelade som möjligt för att få så snabb kompostering som möjligt.
- Håll följande saker borta från din kompost: kött, fisk, ägg, mjölkprodukter, oljig mat och fett, ben, avföring från katt och hund, sjuka plantor och frön från ogräs. Dessa saker inte bara komposteras dåligt, de lockar dessutom till sig råttor!
- Komposten är redo när den är svart, lös, jordig och luktar gott. Det kan fortfarande finnas stora bitar i den, dessa kan stoppas tillbaka i komposten.

Länkar

- [Composting guide for beginners](#)
- [Detailed composting guide for advanced users. Includes a table of possible green and brown ingredients.](#)
- [Various types of compost bins](#)
- [Everything You Know About Composting is Wrong: Mike McGrath at TEDxPhoenixville](#)

Reflektion

- Vilka utmaningar mötte du?
- Vad skulle du råda dina vänner, som vill skapa en kompost? Försök nämna minst en grundprincip från din upplevelse.
- Hur kan du förbättra din kompost i framtiden?

Inlämning

Ladda upp ett foto på komposten och skicka in din nedskrivna reflektion på Moodle (så att andra kan ge dig feedback). Instruktioner för hur du laddar upp en bild i Moodle eller hur du skickar reflektionen hittar du här: [Instruktioner för inlämning & uppladdning](#)

Utvärdering

Ge feedback till minst en deltagare som har utfört den här aktiviteten. Instruktioner för att ge feedback kan du hitta här: [Instruktioner för feedback](#)

Relaterade ämnen

- Aktivitet: Designa din egen komposttoalett

Buffeln



[flickr photo](#) shared by [Shohei Hanazaki](#) under a [Creative Commons \(BY-NC-ND \)](#) license

“Om du är en poet, ser du klart att ett moln flyter runt i det här pappret. Utan ett moln, skulle det inte bli något regn; utan regn, kan inte träd växa; Utan träd, kan vi inte göra papper. Molnet är essentiellt för att pappret ska existera. Om inte molnet var här, skulle inte pappret vara det heller”.

-[Thich Nhat Hanh](#)

Introduktion

Låt din fantasi färdas, färdas tillbaka i tiden och ut över Det stora slättlandet (The Great Plains - de centrala delarna av United States of America), till en tid när amerikanska urinvånare kallade det här landet sitt hem. Rikta din fantasi specifikt mot vad som man nog kan påstå var det viktigaste för dem, oavsett vilken stam de kom ifrån; buffeln. Dödandet av en buffel var mer än att bara få mat för befolkningen, det var en väsentlig del av nästan hela deras liv. Deras relation till djuret kan användas som ett nästan perfekt exempel av förkroppsligandet av hållbarhet. Deras förmåga att skapa många saker (produkter) från en buffel (källa) är helt omvänd dagens civilisation (använda flera källor för att skapa en produkt).

Aktivitetstyp

Grupp / Empirisk

Tidsram

1-2 timmar

Lärandemål

- Förstå hur sammankopplade vi är med den naturliga världen
- Inse hur små objekt är relaterade till ett komplext nät av andra saker

Utförande

Förutsättningar (material och verktyg):

- Modernt processerat livsmedel (vi använder oss av exemplet chipspåsar)
- Blädderblock och penna
- Tomma papper
- Pennor

Instruktioner steg-för-steg:

1. Berätta för gruppen en variant av följande historia: "Vi är en stam av amerikanska urinivånare som har tappat bort oss i Det stora slättlandet. Vår nödmat börjar ta slut och det var flera dagar sedan vi åt ordentligt, vi börjar bli riktigt hungriga! Vi vet att om vi vill överleva länge nog för att ha chans att hitta hem, måste vi hitta och döda en buffel så snart som möjligt. Precis när allt hopp nästan är borta, slutligen, i horisonten: ljudet av åska! Moln av damm! En buffelhjord! Vi är alla duktiga jägare, så innan vi vet ordet av sitter vi runt en lägereld, mätta och belåtna efter en underbar buffel- måltid. Det mesta av buffeln väntar dock på att användas. Vi är tacksamma för den gåv som buffeln är och vi vet att vi med visdom måste använda så mycket vi kan av den. Vi tänker inte låta något gå till spillo."
2. Be nu gruppen att förslå vad som kan göras av resten av buffeln, vad kan de ge förutom mat? Anteckna på blädderblocket allt eftersom gruppen skriker ut förslag. *(Avsätt 5-10 minuter för detta).*
 - a. Om gruppen fastnar någonstans, kolla på den [här bilden](#) och förslå ett eller två alternativ för deltagarna.
3. Dela nu upp gruppen i mindre konstellationer om 3-4 personer. Varje grupp ska ha följande:
 - a. Pennor och papper
 - b. En påse chips (eller annan processerad mat)
4. Instruera grupperna att rita en påse chips i mitten av pappret och sedan i några minuter att utforska och tänka kring produkten. Var kommer den ifrån, hur är den producerad, dess nuvarande användning och form, framtiden, den kompletta livscykeln..? *Nu är vi redo att skapa det här objektets historia. Den centrala frågan är: Vad krävdes för att få det här objektet till platsen framför dig. Utelämna ingenting!*
5. Grupperna ska rita aspekter av objektets historia och sedan ansluta dem till objektet i mitten med en linje. *(Avsätt 20 minuter för hela övningen).*
 - a. En bra början är att bryta ned objektet i sina enskilda komponenter (t.ex. påsen, saltet, andra ingredienser, chipsen själva, tillsatser) och sedan spåra ursprunget för varje komponent individuellt.
 - b. Därifrån kan ni grena ut vidare. T.ex. chipsen kommer från en potatis, potatisen är (med en linje) länkad till en bonde, en traktor, solen, vattnet etc. Traktorn kräver olja, vatten, bränsle och metall för att tillverkas etc etc.
 - c. Uppmuntra gruppen att vara så precis och grundlig som möjligt, att ta med transporter av individuella ingredienser till fabriker, tillagningsprocessen, paketering, bekämpningsmedel, gödsel etc. Allting kommer någonstans ifrån.
6. Samla åter gruppen för diskussion, ge tid för varje grupp att studera de andras teckningar och att jämföra dem med sina egna. Tänker någon på något som de

andra missat? Ser alla likadana ut? Hur skiljer sig detta mot den amerikanska ursprungsbefolkningens relation till mat, generellt sett och mer specifikt med buffeln?

Länkar

- Aktiviteten är omskriven från [Stepping Stones to Wholeness](#) - '[Transforming the Ordinary](#)'

Reflektion

- Kan du ge några exempel på moderna situationer där flera produkter produceras från en källa?
- Hur skulle det förändra vår värld om vi använde "buffelprincipen" för det mesta av det vi producerar?

Inlämning

Ladda upp 1 foto på teckningen och skicka in din nedskrivna reflektion på Moodle (så att andra kan ge dig feedback). Instruktioner på hur du laddar upp en bild i Moodle eller hur du skickar in reflektionen hittar du här: [Instruktioner för inlämning & uppladdning](#)

Utvärdering

Ge feedback till minst en deltagare som har genomfört den här aktiviteten. Instruktioner för att ge feedback hittar du här: [Instruktioner för feedback](#)

Författare

Creative Commons - ySI4R Content Team (adaptation of Chris Uhls "Transforming the Ordinary")

Avfallsentreprenören

Inledning

Zero Waste (noll avfall) är ett koncept som kan verka orealistiskt för många. Det är en filosofi som vill ändra konsumtionssättet och resursernas livscykel så att allt avfall återanvänds och ingenting går till spillo. Trots att detta är ganska ovanligt i vårt samhälle, så finns det exempel på människor som redan lever på det här sättet. De visar att det går att göra. Idén om oanvändbart avfall är en helt och hållet mänsklig idé; vi behöver bara titta ut genom fönstret för att bli påmind om naturens naturliga zero waste cykler. Den återanvänder och återvinner allting.

Den här aktiviteten undersöker hur vi kan använda de material som oftast slängs som skräp; genom en process som kallas Upcycling. Upcycling ger nytt värde till en sak eller ett material som annars skulle ha ansetts vara värdelöst. Detta kan göras genom att kombinera det med annat "skräp" eller genom att helt enkelt hitta ett nytt användningsområde för det utan att behöva ändra det särskilt mycket. Exempel på Upcycling kan vara att göra en väska av ett gammalt cykelhjul, skapa konst av gamla vinylskivor, bygga möbler av gammalt byggmaterial och använda organiskt material som gödsel.

Nu är det dags att vara kreativ! Dags att omvandla så kallat skräp till något användbart!

Typ av aktivitet

Individuell / Empirisk

Tidsram

Det kan ta alltifrån några timmar upp till flera dagar.

Lärandemål

- Att ändra vårt förhållande till och vår definition av resurser och avfall så att vi ser potentialen i det som brukar anses vara värdelöst

Instruktioner

Material och verktyg:

- Skräp
- Verktyg för att skapa samt reparera

Instruktioner steg-för-steg:

1. Bli inspirerad! Jobba i grupp eller på egen hand och kolla online - t.ex. någon av länkarna nedan, läs artiklar, se videor för att hitta exempel på Upcycling som du tycker är inspirerande. Använd gärna materialet under rubriken Resurser nedan.
2. Besök lokala återvinningscentraler, soptippar eller skrotupplag och se om du kan hitta något som du kan använda för Upcycling. Det är fritt fram att komma på egna

idéer eller att kopiera något som du såg under dina efterforskningar och som du tyckte såg coola ut. [Att tänka på: Det är en bra idé att kolla först vad reglerna är för att hämta saker på soptippen etc. Det finns till exempel ofta regler om vilken typ av saker man kan ta gratis. Kom ihåg att du alltid kan använda "skräp" från ditt eget, en kompis eller din familjs hem/arbete också.]

3. Nu är det dags att skapa! Även om du har bestämt dig för att återskapa något som du såg online, så vill vi uppmuntra dig till att låta dig själv vara kreativ och göra ditt eget verk personligt. Kom ihåg att det är en fördel att jobba i team och om du fastnar så får du gärna titta igenom inspirationskällor igen och ändra dina idéer efter hand. Det här kommer kanske att ta ett tag - särskilt första gången - men i slutändan kommer du förhoppningsvis att ha skapat något som du kan vara väldigt stolt över.
4. När du är färdig, ge dig tid till att reflektera. Var det någon del av processen som kunde ha varit mer effektiv? Vad ska du göra annorlunda nästa gång?
5. Fundera på frågorna: "Kan jag använda mig av Upcycling i mitt yrke?" "Kan det vara ett jobb eller en affärsidé i sig?" Diskutera svaret med dig själv eller inom gruppen. Tänk på vem som skulle kunna ha användning av din skapelse och hur. Hur mycket skulle den kosta eller vad skulle den kunna bytas mot?

Länkar

- www.upcyclethat.com
- www.homestead-and-survival.com
- www.facebook.com
- www.hipcycle.com
- www.pinterest.com
- www.boredpanda.com
- Film: Waste Land (2010)
- Kolla upp 3R-principen (Reduce - Reuse - Recycle, dvs minska, återanvänd, återvinn)

Reflektion

- Varför är det viktigt med återvinning och upcycling?
- Vilken var den mest häpnadsväckande aspekten av processen?
- Känner du någon som har upcycling som sitt yrke?
- Tycker du att det är en användbar färdighet att kunna göra nya saker av skräp?

Inlämning

Ladda upp ett foto av din skapelse och lämna in en promotion- text för den på Moodle (så att dina kamrater kan ge dig feedback). Promotionstexten för din skapelse bör förklara varför andra människor ska köpa den. Du kan hitta instruktioner för hur du laddar upp foton och lämnar in promotionstexten på Moodle här: [Instruktioner för inlämning & uppladdning](#)

Utvärdering

Ge feedback till åtminstone en deltagare som har genomfört den här aktiviteten. Instruktioner för hur du ger feedback kan du hitta här: [Instruktioner för feedback](#)

Bli medveten om din vattenkonsumtion

Inledning

Vad tänker du på när du hör ordet "vattenkonsumtion"? Tänker du på vattnet du dricker från kranen? Vattnet du använder till att diska och duscha? Detta är din så kallade direkta vattenkonsumtion, men den absoluta majoriteten av konsumtionen är faktiskt indirekt - vatten som används i produktionen av saker du köper. Tillverkning av jeans och hamburgare, transporter och uppvärmning av byggnader kräver vatten. Mycket vatten kan sparas genom att återvinna t.ex. papper och plast istället för att nyttillverka.

För att producera en ny bomulls- T- shirt behövs 2650 liter vatten, motsvarande siffra för stål till en ny bil är 302800 liter. Dessutom går det åt massvis med vatten till att utvinna bensin till bilar: mellan 4-9 liter vatten till 4 liter bensin! Visste du att maten vi äter står för över $\frac{2}{3}$ av vår totala vattenkonsumtion? Särskilt köttproduktion kräver mycket vatten - det går åt 15000 kilo vatten till att producera ett kilo nötkött. Korna behöver ju liksom vi dricka och mycket vatten används i framställningen av djurfoder.

Att bli medveten om hur vi använder och återanvänder saker, liksom skära ned på prylkonsumtionen, är viktiga steg mot att minska vattenkonsumtionen. Genom återvinning av en dagstidning kan vi spara så mycket som 13 kilo vatten. Med denna aktivitet vill vi upptäcka olika sätt att minska användningen av vatten.

Typ av aktivitet

Grupp/Empirisk

Tidsram

3 dagar

Lärandemål

- Att lära sig om att hushålla med vatten

Instruktioner

1. Sök information på internet om hur du kan spara vatten, både direkt och indirekt. Fylla diskhon eller en bunke med vatten istället för att diska under rinnande kran, duscha i 4 minuter istället för 15, stänga av vattenkranen medan man borstar tänderna, bygga ett system för att samla upp regnvatten för hushållsbruk och att spola mindre i toaletten är exempel på direkt vattensparande. Ännu viktigare är det att reducera det indirekta vattenbruket, exempelvis skära ned på eller utesluta fossila färdmedel och cykla istället, återvinna så mycket som möjligt, sluta köpa plastprodukter, äta veganskt...
2. Välj tre sätt att spara vatten som ändrar din vattenkonsumtion och praktisera dem i tre dagar.
3. Efter denna period, titta tillbaka och reflektera över vad du verkligen behöver och vad du kan vara utan. Gör en lista - kanske du gillar kött men kan minska eller utesluta

nötkött (eftersom denna köttproduktion är den mest vattenkrävande)? Kanske behöver du åka bil till jobbet men kan samåka? Försök hitta kompromisser att använda i fortsättningen och kom ihåg att det inte handlar om att helt sluta med saker, snarare om att inte överkonsumera!

Reflektion

- Upptäckte du nya saker genom denna aktivitet?
- Känner du att du kan vara utan vattnet som du sparade under de tre dagarna?
- Ser du kopplingen mellan våra dagliga beteenden och vatten som används på andra platser, andra ekosystem?

Inlämning

Skriv en kort sammanfattning om vad som var det enklaste och det svåraste sättet att "vattenbanta" för dig och publicera den på Moodle. Instruktioner för att ladda upp saker på Moodle hittar du här: [Instruktioner för inlämning & uppladdning](#)

Utvärdering

Ge feedback till minst en av deltagarna. Instruktioner om hur man ger feedback hittar du här: [Instruktioner för feedback](#)

Mini-ekosystem på flaska

Inledning

Om vi placerar jord och några plantor i ett begränsat utrymme, skapar vi förutsättningar för att bättre förstå de grundläggande processer och samspel som leder till liv i naturen. Fakta om respiration och fotosyntes hos växter som vi känner till sedan tidigare blir plötsligt mer problematiska när vi sätter dem i ett stängt utrymme. Kommer de att överleva? Och i så fall, hur är det möjligt?

Livsprocesserna som utvecklas i flaskan kan skapa diskussioner från förskole- till högskole- eller universitetsnivå. I de yngre åldrarna förundras eleverna kanske främst över det vackra och magiska i "den instängda trädgården". Högre upp i åldrarna kan det bli diskussioner om de olika kretsloppen som håller systemet vid liv eller om självorganiserande system och systemdynamik. Flaskan ger oss en förenklad överblick över hur ett ekosystem eller hela biosfären fungerar. Den är också en bra modell när vi diskuterar koldioxidsänkor, växthuseffekten och klimatförändringar.

Typ av aktivitet

Grupp- eller individuell aktivitet / Empirisk

Tidsram

2 timmar

Lärandemål

- Förståelse för de grundläggande delarna av biologiskt liv
- Empirisk förståelse för hur ekosystem beter sig i ett stängt system

Instruktioner

Material och verktyg:

- En glasflaska med lock som kan förslutas (1 till 25 liter)
- Jord
- Plantor (med små blad, t ex Ficus pumila, Hedera helix, Sedum spp.)
- Tratt med en vid öppning eller en ihoprullad tidning
- Stavar eller pinnar långa nog för att nå botten på flaskan

Instruktioner steg-för-steg:

1. Se till att flaskan är ren.
2. Håll tillräckligt med jord i flaskan med hjälp av tratten och en pinne. Var försiktig så att du inte får en massa jord på sidorna av flaskan. Det är ofta bra att använda ny planteringsjord, med högt organiskt innehåll, direkt från en blomsteraffär (men om du ska ha en kaktus i flaskan, väljer du naturligtvis en jordtyp som passar denna växt).
3. Använd pinnen för att göra ett hål i jorden på den plats där du vill sätta din planta.

4. Om plantan är för stor för att få ner i flaskan, dela den försiktigt och tryck ihop jorden runt dess rötter.
5. Håll plantan i dess övre blad och för de ihoppressade rötterna in i flaskan. Ta sikte på det förberedda hålet i jorden och släpp plantan. Använd pinnen för att se till att rötterna har tillräcklig kontakt med jorden runt omkring. Upprepa proceduren om du vill ha fler plantor i flaskan.
6. Sätt på locket på flaskan när du är nöjd och ställ den på ett ställe med bra ljusförhållanden, men inte i direkt solljus.
7. Du behöver oftast inte tillsätta något vatten, men om du inte ser någon kondens inuti flaskan vid något tillfälle efter att du har satt på locket, så kan du behöva vattna lite.

Underhåll av systemet - ljus och vatten

Eftersom flaskan är stängd är det väldigt lätt att ta hand om ekosystemet. Det viktigaste är att det får tillräckligt mycket ljus, utan att det överhettas. Detta innebär att du kan behöva skydda det från för mycket strålning sommartid eller ge det extra ljus under de mörka delarna av året. Det är vanligt att ekosystem i flaskor kollapsar under den mörka årstiden. En annan faktor som kan ställa till det är övervattnings. Vi är så vana vid att vattna våra krukväxter en till två gånger i veckan att vi har en tendens att övervattna flaskorna redan från början. Jordens fuktighet är oftast tillräcklig, särskilt som detta vatten frigörs när bakterierna börjar bryta ner det organiska materialet i jorden.

Länkar

- [Wolgangs instruktioner](#)
- [Youtube-video med Wolfgang](#)

Reflektion

- Tror du att ekosystemet kommer att överleva?
- Hur länge kan det växa?
- Vad händer när livsutrymmet i flaskan är fullt?
- Vad håller systemet i balans?
- Hur fungerar vattnets och mineralernas kretslopp?
- Kommer flaskan bli tyngre allt eftersom plantorna växer?
- Vem eller vad reglerar mängden syre och koldioxid i flaskan?

Inlämning

Ladda upp ett foto av din flaska tillsammans med en skriftlig reflektion på Moodle så att de andra deltagarna kan ge dig feedback. Den skriftliga reflektionen ska vara baserad på frågorna under rubriken "Reflektion". Du kan hitta instruktioner för hur du laddar upp bilden och lämnar in din skriftliga reflektion på Moodle här: [Instruktioner för inlämning & uppladdning](#)

Utvärdering

Ge feedback till åtminstone en deltagare som har genomfört den här aktiviteten. Instruktioner för hur du ger feedback kan du hitta här: [Instruktioner för feedback](#)

Författare

Creative Commons - ySI4R Content Team (Inspirerat av Wolfgang Brunners arbete)

Hur stort är ditt koldioxidavtryck?

Inledning

“Fjärilseffekten” förklaras förenklat i kaosteori som att väldigt små förändringar (t ex en fjäril som fladdrar med vingarna) kan förändra världen runt omkring på väldigt avgörande och oförutsedda sätt. I exemplet med fjärilen vore resultatet av vingslagen att en orkan på andra sidan planeten ändrar riktning. Idag måste vi handskas med de enorma konsekvenserna av vad vi trodde var oviktiga beslut tagna genom mänsklighetens historia; nämligen besluten om hur planetens resurser skulle användas.

De små förändringar vi gör i våra egna liv och hem hjälper till att skapa en hållbar värld för oss alla att leva i. Beslutet att använda vår smartphone ett år till och inte anta erbjudandet om en “gratis uppgradering” just nu kan ha en enorm effekt på de hundratals gruvarbetare med familjer i centralafrika som utviner de sällsynta mineralerna som används i våra telefoner. Beslutet att cykla till jobbet en eller två dagar i veckan istället för att köra bil kan ta bort tillräckligt mycket koldioxid från miljön för att hindra det sista istäcket från att smälta.

Typ av aktivitet

Grupp- eller individuell aktivitet / Empirisk

Tidsram

3 dagar

Lärandemål

- Att lära dig hur du räknar ut och minskar ditt koldioxidavtryck
- Att förstå effekterna som individuella handlingar, livsstilar och konsumtionsval har på världen
- Att förstå koncepten ekologisk skuld och naturkapital samt att vår art använder mer resurser än den här planeten kan tillhandahålla på ett hållbart sätt

Instruktioner

Instruktioner steg-för-steg:

1. Besök en webbsida där du kan räkna ut ditt koldioxidavtryck. Det finns många sådana webbsidor, däribland Världsnaturfondens.
2. Tänk på saker/handlingar i ditt liv som du tycker är nödvändiga för din överlevnad och sedan de saker som du kan leva utan. Anteckna dessa i två kolumner så att du kan jämföra “Begär vs. Behov”.
3. Välj flera saker från din “Begär”-lista (till exempel din bil, vatten på flaska etc.) som förbättrar ditt liv, men som du skulle kunna göra av med utan större svårigheter.
4. Gör ett experiment där du lever utan de här sakerna i 3 dagar. Försök samtidigt att införa några av de miljövänliga vanor som nämns i koldioxidavtrycks- uträknaren. Det kan till exempel vara att ta kortare duschar, köpa färre kläder, reparera dina elektriska prylar när de går sönder istället för att köpa nya, eller att ta bussen.

5. Gör testet igen efter 3 dagar och se hur ditt koldioxidavtryck ser ut nu jämfört med ditt förra resultat.

Resurser

- www.footprint.wwf.org.uk
- www.wwf.org.au
- wwf.panda.org
- www.rprogress.org
- www.ecocentricdesign.ca
- www.carbonnegative.eu

Reflektion

- Vad har den här övningen lärt dig om samspelet mellan alla arter och hur våra dagliga aktiviteter påverkar andra människor och Jorden?
- Hur påverkas du av andra människors handlingar och beslut världen över?
- Hur känns det att ge upp några saker eller aktiviteter som inte är livsnödvändiga för dig?

Inlämning

Lämna in en kort sammanfattning (upp till 200 ord) på Moodle om dina upplevelser och nämn några av de saker som du har valt att ge upp (av de saker som står i "Begär"-kolumnen). Skriv ner dina resultat från båda koldioxidavtrycks- testen i sammanfattningen så att andra deltagare kan jämföra dem med sina egna. Instruktioner för hur du lämnar in saker i Moodle kan du hitta här: [Instruktioner för inlämning & uppladdning](#)

Utvärdering

Ge feedback till åtminstone en deltagare som har genomfört den här aktiviteten. Instruktioner för hur du ger feedback kan du hitta här: [Instruktioner för feedback](#)

Ett annat val

Introduktion

Sociokrati är en beslutsprocess som ger alla medlemmar inflytande. Information strömmar inte bara från toppen och nedåt utan även från botten och uppåt. Eftersom alla individer är en del av hela systemet, (i organisationer, grupper, samhällen...) tar sociokrati hänsyn till allas åsikter. Konsensus krävs för att ett beslut ska kunna fattas. Det behöver inte innebära att alla är helt nöjda, men beslutet duger för tillfället, ingen har starka invändningar emot det. Alla kan leva med beslutet och folk vet att inom några få veckor/månader kan frågan lyftas igen, ifall det är nödvändigt. "Säkert nog att pröva, tillräckligt bra tills vidare".

Det som skiljer sociokrati från majoritetsbeslut är att den praktiserar jämnlighet och frihet. Att alla involverade inkluderas och samarbetar är viktigt. Jämfört med majoritetsbeslut diskuterar deltagarna i regel frågorna mycket mer och ingen blir riktigt missnöjd med resultatet. En majoritets- omröstning kan resultera i att 60% röstar ja. Förslaget kommer att genomföras, trots att 40% är missnöjda.

I denna aktivitet ska deltagarna bekanta sig med den sociokratiska modellen genom att använda den i en valprocess.

Typ av aktivitet

Grupp/Empirisk

Tidsram

Ungefär 40 minuter beroende på antal deltagare.

Lärandemål

- Att delta i en tydlig och valprocess där alla har stort inflytande
- Att lära sig handleda en valprocess med sociokratiska principer

Instruktioner

Material och verktyg

- Minst en papperslapp/person
- Pennor

Steg- för- steg instruktioner:

1. Utse en facilitator. Hur detta görs spelar ingen roll men personen behöver förstå proceduren tillräckligt väl för att kunna leda den.
2. Valet går ut på att välja någon till ett uppdrag. Klargör vilken roll som personen kommer att ha - uppgifter, nödvändiga eller önskvärda färdigheter, uppdragets tidslängd, på vilket sätt och hur ofta kommer personens jobb att utvärderas..?
3. Dela ut pennor och papper.

4. Alla skriver sitt namn överst på lappen och sedan namnet på personen de föreslår. Man kan endast föreslå personer som är närvarande, inklusive sig själv.
5. Nominations- runda Facilitatorn samlar in pappren och ber varje deltagare att berätta för gruppen varför de skrev som de gjorde. (Nomineringarna skrivs på papper för att ingen ska kunna ändra sig under rundan). Motiveringarna bör vara relevanta för de färdigheter som uppdraget kräver. Ordföranden skriver ned hur många nomineringar alla fått och lägger märke till motiveringarna (det kan vara bra att anteckna även dem).
6. Klargörande runda Nu finns det chans att ställa frågor till de nominerade och de kan säga hur de känner kring att ha blivit föreslagna. Är de villiga och har möjlighet att ställa upp?
7. Ändra- runda Facilitatorn presenterar hur många nominering olika personer fått och påbörjar en runda där alla får säga ifall de vill ändra sitt förslag på grund av vad som sagts i gruppen. (Facilitatorn ändrar i sådana fall röst- statistiken).
8. Facilitatorn föreslår en person, grundat på gruppens åsikter och argument (det behöver inte nödvändigtvis vara den som fått flest nomineringar).
9. Tre sätt att rösta presenteras:
 - a. Samtycke - ("Jag håller med, fullt medgivande").
 - b. Samtycke med anmärkning ("Jag har några anmärkningar men de hindrar inte beslutet).
 - c. Invändning ("Jag kan ej tillåta detta, eftersom...") Genom att rösta emot förslaget kan en hjälpa gruppen om en känner sig allvarligt orolig, om beslutet kan vara skadligt för gruppen). En stoppar ej beslutet bara för att en inte tycker om personen utan för att en har ett argument, vilket delges de övriga, för varför denne ej är lämplig.
10. Facilitatorn påminner om att beslutet ska vara "tillräckligt bra just nu, bra nog att försöka", det kan alltid ändras och den valdes arbete kommer att följas genom utvärdering.
11. Samtyckes- runda Låt alla en i sänder meddela hur de röstar, den föreslagna personen är den sista som talar. Om någon har invändningar så väljs ej personen. Ifall förslaget går igenom men det fanns anmärkningar så är det nu tillfälle att lyssna till dem. Om förslaget icke går igenom, lyssna till argumenten från de som invände och även till eventuella anmärkningarna från de som gav sitt medgivande. Facilitatorn föreslår en ny person eller ber någon annan att göra det. Upprepa proceduren ovan tills en person har utsetts.
12. Fira!

Länkar

- www.thriveincommunity.co.uk
- www.jamespriest.org
- www.sociocracy30.org
- [Protocol for a sociocratic election](#)
- [A brief introduction to classic Sociocracy](#)

Reflektion

- Vad ser du för skillnad mellan detta sätt att utse någon för ett uppdrag och det sätt som du är van vid?
- Vad kan vara fördelarna med att använda sig av denna modell?
- Hur tror du att den valde personen känner sig?

Inlämning

Ladda upp ett foto, uttryck kortfattat vad den valda personens uppdrag går ut på och sammanfatta valprocessen. Notera vad som gick bra och vad som skulle kunna göras bättre. Skriv en personlig reflektion över fördelar och nackdelar med den sociokratiska metoden och över vad deltagarna sade när de reflekterade. Instruktioner om hur man laddar upp foton och om hur man skriver sammanfattningar i Moodle finns här: [Instruktioner för inlämning & uppladdning](#)

Utvärdering

Ge respons till minst en av deltagarna. Instruktioner om hur man ger respons hittar du här: [Instruktioner för feedback](#)

Girl Power!



[flickr photo](#) shared by [lolololori](#) under a [Creative Commons \(BY-SA \) license](#)

Inledning

Ungdomar går i spetsen för omställningen till ett hållbart samhälle. Det behöver ske med både kvinnor och män - jämställdhet och hållbarhet går hand i hand. Därför bör man satsa särskilt på flickor i utbildning av unga ledare, eftersom gamla normer lär flickor att vara passiva. På olika sätt främjar lärare och andra ledare ofta [omedvetet till könsroller](#) (beröm och respons, ej könsneutrala uttalanden, uppmuntran till att eftersträva ett feminint ideal, för att inte nämna könsroller i böcker). Varje gång vi säger "pojkar ska vara pojkar", bidrar vi till "o-jämställdhet". Likaså var gång vi kallar en flicka för "pojkflicka".

Denna aktivitet vill ge ungdomsledare verktyg för att skapa mer jämställdhet och utbilda unga kvinnliga ledare.

Typ av aktivitet

Grupp/ Empirisk

Tidsram

2 Timmar - Flera månader

Lärandemål

- Att bekanta sig med och börja använda sig av verktyg för att utveckla färdigheter inom ledarskap hos flickor

- Att göra ungdomar uppmärksamma på utmaningar och lösningar kring temat jämställdhet

Instruktioner

Material och verktyg

En "talarpinne", papper till presentationer, markeringspennor.

En dator eller projektor för att visa introduktions- filmen.

Steg- för - steg instruktioner

1. Dela upp ungdomarna i grupper om max 7 personer, tjejer och killar ska vara jämnt fördelade.
2. Inled med att visa en film om jämställdhet (ni kan använda material under rubriken "Länkar" nedan.)
3. Ge deltagarna 15 - 20 minuter till att inom grupperna reflektera och diskutera kring filmen. Be dem diskutera hur jämställt vårt samhälle är idag? Använd frågorna under rubriken "Reflektion" nedan.
4. Gör en runda där varje deltagare får dela sina åsikter och tankar. För att främja jämställdhet i interaktionen mellan lärare och elev kan du använda en talarpinne. Varje talare säger sitt innan de skickar pinnen vidare. Om du väljer att inte använda en pinne, vänta 3-5 sekunder innan du ger någon ordet (pojkar brukar räcka upp händerna snabbare, medan flickor ofta väntar tills de har funnit en bra formulering). Låt alla kön tala lika mycket (enligt [undersökningar](#) ger lärare omdevetet pojkar ordet oftare än flickor). Ett bra sätt att bli medveten om ditt eget agerande är att filma din lektion. Tänk på hur du interagerar med ungdomarna - undvik att vara för "grabbig" mot killarna och för förskitig mot tjejerna. [Studier](#) visar att lärare ger pojkar mer beröm än tjejer - ge lika mycket feedback till alla kön! Använd ett könsneutralt språk!
5. Efter att alla har talat, återgå till grupparbete. Be deltagarna att ge exempel på inspirerande kvinnor genom tiderna som utmanat normer (det kan också vara nu levande personer). Till denna uppgift kan gruppen använda internet. Efter 20 minuter ska varje grupp berätta om 2-3 kvinnor som brutit traditionella kvinnoroller - t.ex. Vetenskaps"män", aktivister, författare osv. Allt från Marie Curie till Jeanne d'Arc (men uteslut kvinnor i underhållningsbranschen). Varje grupp får 10 minuter var till sin presentation. Här kan man använda presentationsblad, ett papper med bilder, ord, figurer, tidningsurklipp osv.

Ifall du gör detta i ett klassrum, skapa en "Girl Power- hörna", där kvinnliga förebilder presenteras på planscher. På detta vis blir flickor varje dag påminda om sin potential. Kvinnor är inte lika mycket presenterade som män inom vetenskapen och detta kan ofta spåras till hur barns attityder formas i barndomen. [Tjejer behöver förebilder för att kunna föreställa sig själva i samma roller!](#)

En annan bra aktivitet är att bjuda in kvinnliga vetenskaps"män", politiker, ingenjörer osv. för att berätta om sin historia eller hålla en workshop med kvinnliga studenter. På detta sätt blir tjejer inspirerade! Du kan även organisera en dags studiebesök (eller varför inte en hel sommars utbyte?!) till STEM företag, (Science, Technology, Engineering and Math education) så att tjejer får en tidig inblick i branschen.

Länkar

- [Equitable Classroom Practices](#)
- [Childhood Gender Roles In Adult Life](#)
- [Why Gender Equality Is Good for Everyone - Men Included](#)

Reflektion

- Reflektion över filmerna: Vilka är könsrollerna för barn? När formas en in i könsroller? Vad är skillnaden mellan genus och kön?
- Varför ska vi sträva efter jämställdhet - vilken är dess koppling till fattigdom, arbetsplatsen, osv.?
- Hur drar män nytta av jämställdhet?

Inlämning

Sammanfatta dina reflektioner på Moodle. Instruktioner om hur du sammanfattar reflektioner på Moodle finner du här: [Instruktioner för inlämning & uppladdning](#)

Utvärdering

Ge feedback till minst en deltagare. Instruktioner om att ge feedback hittar du här: [Instruktioner för feedback](#)

Solidaritet, inte välgörenhet!



[flickr photo](#) shared by [dkantoro](#) under a [Creative Commons \(BY-NC \) license](#)

Inledning

“Det är inte det att människor är elaka, men om vi får ögonkontakt eller börjar prata med dem så innebär det att erkänna deras existens och inse att vi har ett mänskligt behov av att bry oss om dem. Det är mycket enklare att blunda för det och inte behöva må dåligt över deras situation.”

De flesta av oss har stött på människor på gatorna någon gång. Det kan ha varit en hemlös eller någon från en marginaliserad minoritet såsom Romer. “Underklassen”, “de oönskade”, “samhällets bottenskrap”... Vi ser dem och passerar dem. Några av oss ger dem en slant eller två medan andra helt enkelt tittar åt ett annat håll.

Men hur många av oss har vågat prata med dem? Hur många av oss erkänner deras existens genom att hälsa på dem på morgonen eller bara genom att nicka åt dem?

I den här aktiviteten påminns vi om att dessa marginaliserade människor inte är “välgörenhetsfall” utan våra jämlikar. Vi ska försöka visa solidaritet genom att prata med dem som vänner.

Typ av aktivitet

Individuell / Grupp

Tidsram

1 timme / Obegränsat

Lärandemål

- Att knyta an till marginaliserade människor som jämlikar
- Att ändra våra uppfattningar om marginaliserade människor på gatan

Instruktioner

Förberedelser

Leta reda på härbärgen för hemlösa i ditt närområde och erbjud dig att jobba som frivillig på ett av dem för att sätta dig in i marginaliserade gruppers situation. Eller så kan du ta en promenad i ditt närområde för att se om du ser några människor som sitter på gatan. Om du har möjlighet kan du ta med dig ett shackbräde, en kortlek, ett musikinstrument eller någon annan aktivitet som du skulle kunna göra med människorna på gatan.

Instruktioner steg-för-steg:

1. "God morgon!" eller "Hej!" är ett väldigt enkelt och bra sätt att få igång en konversation. Se till att ha ögonkontakt med personen. "Den icke hemlösa personen ser nästan aldrig den hemlösa i ögonen. Något så enkelt som att bara titta en person i ögonen och ge dem en liten nick, är det bästa sättet att visa respekt på."
2. Ett bra tips är att ta med en kopp kaffe eller te att bjuda på, men se till att du också tar med en åt dig själv. Du vill visa solidaritet, inte fastna i "välgörenhetsspiralen". Istället för att bara ge koppen till personen kan du visa solidaritet genom att fråga: "Skulle du vilja ta en kopp kaffe med mig?" Om du väljer kaffe, försök få tag i Fairtrade-kaffe. Ifall personen tackar ja, sätt dig ner bredvid hen istället för att stå upp. Om det känns obekvämt att sitta kan du försöka sitta på huk.
3. Du kan fortsätta konversationen genom att fråga: "Hur mår du? Vad heter du?" Om personen ger respons, kan du försiktigt gå vidare genom att diskutera diverse lättare ämnen, som till exempel hur gott kaffet är, hur kallt det är, hur byggnaden på andra sidan gatan ser ut eller något annat som du kommer att tänka på. När du har lyckats bryta isen lite, kan du fråga: "Jag ser att du sitter här då och då, så jag undrar var du sover på nätterna?" Försök att få reda på den här personens historia. Varför är han/hon på gatan? Vad hände? Hur var deras liv förut? Kom ihåg att även om personen är på gatan ofta, betyder det inte nödvändigtvis att de är hemlösa.
4. Försök att vara empatisk istället för sympatisk. Var helt närvarande i konversationen, lyssna på allt som personen har att säga, medan du tittar denne i ögonen och visar genuint intresse. Du behöver inte föreslå lösningar; empati innebär att visa förståelse för vad en person känner. Att bara säga: "Jag förstår vad du säger. Det måste ha varit väldigt svårt att gå igenom det. Tack för att du delar med dig av detta." kan ha mycket större effekt än att komma med lösningar. Självklart är det bra om du kan fråga hur du kan hjälpa till eller tipsa om härbärgen i närheten (om det finns några), men försök att inte gå direkt in på lösningar.
5. Le åt personen. Var inte rädd för att röra dem, även om det bara är en lätt klapp på axeln. Men var försiktig! Inte alla gillar kroppskontakt, så du måste kunna avgöra detta. Det är viktigt att erkänna personen som en människa; din jämlike. Och när du säger hej då, varför inte föreslå en kram?

VALFRITT 1

Om möjligt, försök att skriva ner personens historia och publicera den i en tidsskrift. Det är ett kraftfullt sätt att ge marginaliserade/hemlösa personer en röst på. Att skriva är ett bra exempel på indirekt social aktivism.

VALFRITT 2

Det finns många solidaritetsinitiativ världen över som uppmuntrar till "[sleepouts](#)", där icke hemlösa personer sover på gatan för en natt. Om möjligt, försök att vara ute en hel natt med en hemlös människa. Ifall det känns obekvämt att göra det på egen hand kan du bjuda in dina vänner. Eller ännu bättre, skapa ett evenemang på nätet (t ex på facebook) och organisera en solidaritets-sleepout som ett politiskt ställningstagande. Detta är ett tydligt sätt att öka medvetenheten om hemlöshet bland befolkningen i stort, men också bland deltagarna eftersom de personligen kommer att få uppleva en liten del av den kamp som dessa människor utkämpar dagligen - "en natt i deras skor".

Länkar

- [Trinity Homeless Project: The Big Sleep Out 2014](#)
- [Homeless PROTEST Sleepout MCR - Wed 29 JUL](#)

Reflektion

- Vad lärde du dig om de marginaliserade människorna på gatan?
- Delade de några historier med dig och i så fall vilka?
- Har den här upplevelsen på något sätt ändrat dina tankar kring folk som bor/sover på gatan?
- Nu när du har deltagit i den här aktiviteten, kommer du att göra något annorlunda när du ser människor på gatan i fortsättningen?

Instruktioner för inlämning av uppgiften

Svara på frågorna under Reflektion och ladda upp svaren på Moodle. Du kan hitta instruktioner för hur du laddar upp foton och lämnar in saker på Moodle här: [Instruktioner för inlämning & uppladdning](#)

Instruktioner för utvärdering

Ge feedback till åtminstone en deltagare som har genomfört den här aktiviteten. Instruktioner för hur du ger feedback kan du hitta här: [Instruktioner för feedback](#)

Påverka (lokala) myndigheter



[flickr photo](#) shared by [chrisjohnbeckett](#) under a [Creative Commons \(BY-NC-ND \)](#) license

Introduktion

Du är ung och brinner för förändring och en bättre värld... Men känner att du talar för döva öron när du försöker påverka stora institutioner eller myndigheter. Hur ska du då kunna driva den välbehövliga förändringen? Ofta handlar det om vilka verktyg vi använder. Skriftliga framställningar och projektförslag är ännu det dominerande sättet att interagera med myndigheter. Det finns ett växande behov av att "tänka utanför lådan", att upptäcka nya, kreativa sätt att kommunicera med politiker och andra berörda.

Folk i Sydafrika har till exempel använt "[toyi toyi](#)" - dans som en politisk protest - stampat fötterna och mässat (politiska) slogans för att uttrycka sitt missnöje med regeringen och bringa förändring. Protester behöver inte förmedla ångest och ilska, de kan faktiskt vara roliga, tokiga. [CIRCA](#) (Clown protesters") är exempel på en grupp som använder humor när de demonstrerar. Från "Ockupera Wall Street" och "Arabiska våren" har vi lärt oss vikten av ett alternativt sätt att organisera medborgare och modern aktivism - online via sociala medier såsom Facebook, Twitter, MoveOn.org etc. Andra mer kontroversiella metoder kan vara allt från civilt motstånd till nudism som en form av protest, använd av bl.a. protestgruppen [FEMEN](#). De iscensatte protester mot sexism, sex- turism och internationella giftermåls-byråer etc. Ett ej lika utbrett, men desto mer kontroversiellt verktyg som har använts är sex-strejk. Kvinnor från staden Barbacoas i Colombia gick sex- strejkade ("[the crossed legs movement](#)") som ett sätt att trycka på för att männen skulle stötta dem i deras lobbying för att myndigheterna skulle konstruera säkra vägar till staden. Staden var belägen långt ute på landet och vägarna var i dåligt skick. De styrande hörsammade till slut deras önskan och började återuppbygga vägarna.

Denna aktivitet syftar till att upptäcka alternativa metoder att interagera med lokala myndigheter och stimulera ungdomars deltagande i lokalsamhället.

Typ av aktivitet

Grupp/Experimentell

Tidsram

Hela livet :)

Lärandemål

- Att inspirera ungdomar till att bli politiskt aktiva och aktiva medborgare
- Att experimentera med alternativa former av aktivt medborgarskap och bidra till hållbar utveckling av lokalsamhället

Instruktioner

Steg-för-steg instruktioner:

1. Hitta likasinnade att kämpa med för ett gemensamt mål. Kom överens om något som ni vill påverka, någonting som påverkar samhället negativt som berör er starkt. Skapa en vision från eran gemensamma dröm kring denna fråga, definiera erat mål, hur skall ni gå tillväga, hur ska ni fira...? Reflektera över frågor såsom:
 - a. Varför är läget som det är med det som ni är missnöjda med?
 - b. Hur kan det förändras så snabbt, billigt, smidigt och bra som möjligt?
2. Sök information kring frågan. Undersök online eller via kontakt med lokala myndigheter, vilka politiska avdelningar, tjänstemän eller kontor som har ansvar för beslutande kring frågan. Vilka möjligheter och strategier för att påverka finns det? Ta direktkontakt med beslutsfattare, försök uppmärksamma frågan i media, eller massmobilisera medborgare för att visa hur stort stöd som finns. Undersök kreativa sätt att nå ut med ditt budskap - politiker har ofta en tendens att tänka konservativt och andra former att kommunicera än "vanliga" dialoger kan med fördel användas:
 - a. [Protest Art](#) (Project Orange, Guerilla Girls etc) - Protest konst
 - b. [Civil Resistance](#) - Civilt motstånd
 - c. [Smart mob](#) - "Snabb folkmassa"
 - d. [Internet activism \(hashtag activism\)](#) - Internet(/hashtag)- aktivism
 - e. [Dance protest](#) - Dans- protest
 - f. [Political theatre](#) Politisk teater
 - g. [Sit-in](#) - Sittstrejk
 - h. [Volontärarbete som ett sätt att höja rösterna hos "vanliga" medborgare i institutioner och politiska organ, etc.](#)
3. Om du inte lyckas få stöd från den lokala befolkningen, försök att sprida budskapet genom att organisera kampanjer, t.ex. spring- lopp, eller använd konst för att uppmärksamma frågan, skriv i lokaltidningen etc. Att skapa öppna platser där folk kan diskutera sociala frågor kan också få folk att börja tänka mer kritiskt. Det kan vara en enkel och improviserad plats, såsom en park.
4. När det kommer till direktkontakt med politiker och andra berörda, förbered ett förslag för hur förändringen skall genomföras. Passar förslaget de flesta människor, skulle de flesta stötta ditt perspektiv? Motivera varför förslaget bör genomföras.
 - Kom överens om ett problem som gruppen känner är viktigt att lösa.
 - Föreslå en rimlig förändring i det nuvarande systemet.
 - Välj en lämplig strategi och designa en kampanj för att nå dit ni vill.

- Testa strategin genom att genomföra en aktion/ett event/möte/publicera något.

Reflektion

- Vilka utmaningar ställdes ni inför när ni ville ha kontakt med lokala politiker?
- Vilka frågor rörande ungdomar tycker ni att politikerna bör ha i fokus?
- Vilka metoder använde ni för att interagera med myndigheterna?
- Vad skulle du rekommendera de lokala politikerna att göra för att engagera ungdomar politiskt?

Inlämning

Samla in svar på frågorna under "Reflektion" och ladda upp dem på Moodle. Instruktioner för att ladda upp foton och sammanfatta saker på Moodle hittar du här: [Instruktioner för inlämning & uppladdning](#)

Utvärdering

Ge feedback till minst en deltagare. Instruktioner för att ge feedback finner du här: [Instruktioner för feedback](#)

Omfamna dina skuggor



[flickr photo](#) shared by [Michelle Brea](#) under a [Creative Commons \(BY-NC-ND \) license](#)

Inledning

[3-2-1 processen](#) har utvecklats av Ken Wilber och hans medarbetare på Integral Institute som ett enkelt och effektivt verktyg för att arbeta med "skuggor". Processen hjälper till att avslöja vår skugga (undermedvetna tankar och känslor), så att vi blir medvetna om och kan arbeta med den. Det tar extra energi att hålla delar av oss gömda på det här sättet. Den energi som krävs för att undertrycka eller förneka, kan omdirigeras till andra, mer givande områden. När vi skiner ljus på vår skugga för vi fram förnekade aspekter av oss själva. Vi frigör energi som använts för att dölja dem, vilken sedan kan användas till andra mer närande syften.

Denna övning innebär att deltagare dokumenterar sig själva i en journal, för att undersöka hur deras skugga tar sig uttryck i deras dagliga liv.

** Observera att denna verksamhet kan riva upp starka känslor. Garantera en säker omgivning, och be deltagarna att inte välja ett problem som framkallar för starka reaktioner som första exempel, när de börjar arbeta med sin skugga.*

Typ av Aktivitet

Individuell / grupp, Upplevelsebaserad.

[Deltagarna kan välja att arbeta individuellt eller med en partner för varje steg, om de vill dela med sig].

Tidsram

90 minuter

Lärandemål

- Att erkänna våra reaktiva mönster och att de delar av oss själva vi förnekar, visar sig i andra människor
- Att få kännedom om hur vi förhåller oss till andra och att träna konfliktlösningsmetoder
- Att fördjupa en förståelse för att vi i grunden är sammankopplade

Instruktioner

Material och verktyg:

- Bok, pennor

Instruktioner steg-för-steg:

1. Be deltagarna tänka på ett exempel på en situation eller person som har orsakat en känslomässig reaktion (inte för stark) i dem (positiv eller negativ) under den senaste månaden *[Ge deltagarna 3 minuter att besluta sig för situationen/personen. Deltagarna gör detta steg individuellt].*
2. Be deltagarna att skriva ner detta exempel utan att tänka för mycket, bara låta det flöda utan reflektioner. *[10 minuter]*
3. Be dem att dela sina erfarenheter under 5 minuter vardera i par.
4. Be deltagarna att återvända till sin dokumentation/journal och reflektera över följande frågor som om de vore i en dialog med personen / situationen.
 - a. Varför gör du det här?
 - b. Vad vill du?
 - c. Vad är det du försöker visa mig?
 - d. Vad har du att lära mig?
5. Be sedan deltagarna att föreställa sig personens svar och skriv ner. *[Ge deltagarna 15 minuter för dokumentation]*
6. Be deltagarna att föreställa sig själva som denna person, ta på sig de egenskaper som antingen irriterar eller fascinerar dem. Förkroppsliga de beskrivna egenskaperna och svara som personen i sin journal. *[10 minuter].*
7. Vid slutet av dokumentationen, be deltagarna att återvända till sina ursprungliga par och reflektera över om de märker dessa undantryckta egenskaper i sig själva eller om de fått några andra insikter. *[5minuter per person].*
8. Samla slutligen hela gruppen under 20 minuter och dela med er, använd reflektionsfrågor.

Resurser

[Två minuters introduktionsvideo till övningen](#) (engelska)

Reflektion

- Hände något under övningen som gav dig en ny insikt om dig själv?
- Känner du att du bearbetat några starka känslor som tär dig?
- Har du märkt någon förändring i dina känslor gentemot dig själv och den föreställda personen/situationen?

Inlämning

Ladda upp 5 bilder av gruppen som arbetar tillsammans. Ladda upp en kort diskussion om hur processen gick. Du kan hitta instruktioner för hur du laddar upp foton och lämnar in saker på Moodle här: [Instruktioner för inlämning & uppladdning](#)

Utvärdering

Ge feedback till åtminstone en deltagare som har gjort denna verksamhet. Instruktioner för hur du ger feedback kan du hitta här: [Instruktioner för feedback](#)

Relaterade ämnen

- Konfliktlösning
- Own side / Other Side
- Självreflektion

Författare

Creative Commons YSI4R innehållsteam. Inspirerad av Ken Wilbers 3-2-1 process.

Rådets väg

“När ursprungsbefolkningar pratar, talar de inte från huvudet, relaterandes till någon teori, nämnandes vad de har läst i en bok, eller vad någon annan har berättat för dem. De talar snarare från hjärtat, från deras folks traditioner, och från deras lands kunskap: de talar om vad de har sett och hört och rört vid, och vad som har passats vidare till dem genom deras folks traditioner. Det är deras inre tystnad som tillåter dem att lyssna på deras hjärtans sufflerande och till de subtila klanger som vilar inom ett språks varje ord och som, när yttrade, genljuder ut över världen.”

- David F Peat

Inledning

Under tusentals år har människor suttit tillsammans i cirklar för att tala deras sanning och för att bättre förstå både varandra och världen. Många kulturer runt om i världen har använt någon form av tryggt utrymme för att dela med sig, vilket har möjliggjort för dem att komma närmare varandra, höra varandra, arbeta sig genom utmaningar och lösa konflikter. 'Rådets väg' är en teknik utvecklad baserat på kärnprinciperna inom detta uråldriga sätt att dela med sig i grupp. Rådet, som alltid hålls i en cirkel, är en kraftfull metod för kontakt inom en grupp, för att lära känna varandra, och för att verkligen lyssna. Det finns fyra grundläggande intentioner (plus ett tillägg) som gör Rådets utrymme tryggare och ökar chansen att framkalla sanning och tillit inom en grupp:

1. Att lyssna från hjärtat betyder att verkligen lyssna, utan att döma det som är sagt, se till framtiden eller använda sinnet till att analysera och bedöma. Det innebär att vara helt närvarande med den andre, att höra dennes sanning, och att försöka förstå denna person genom dennes ord eller tystnad. Det kräver att man använder hjärtat, snarare än endast öronen, för att lyssna.
2. Att tala från hjärtat är att säga vad som är sant för en själv i ögonblicket. Det är att verkligen se vad som är levande i ens hjärta, att vara närvarande, och sedan erbjuda det till gruppen som en personlig sanning. Det kan vara ett ord, en berättelse, en sång, en dikt eller vad som än kommer ut. Att tala från hjärtat betyder att inte i förväg planera vad du vill säga och erkänna att tystnaden kan vara ett precis lika kraftfullt påstående som ord.
3. Att uttrycka sig smidigt är att vara kortfattad, tydlig och rakt på sak. Intentionen är att komma till essensen av det som vill uttryckas och delas. Det betyder inte att skynda, utan att säga det som vill sägas utan att bli repetitiv. Denna aspekt av Rådet är menat att möjliggöra att alla i cirkeln får chansen att dela med sig, och så att de viktigaste sakerna kan sägas, klart och tydligt. Det hjälper också lyssnaren att behålla sin uppmärksamhet.
4. Att vara spontan förstärker idén om att inte planera vad man kommer säga. Det skapar en frihet att inte falla in i gamla mönster av tänkande och talande, samt möjliggör intuitiva förändringar i det som delas. Det finns inget behov av att följa "normala" konversationsmönster och spontaniteten öppnar upp för att nuets rop kan bli hört.
5. Att vara konfidentiell är inte en av de fyra intentionerna, men är ombett av alla deltagare i utrymmet utanför Cirkeln. Detta skapar en djupare känsla av tillit och respekt för det som delas i Cirkeln.

Denna aktivitet erbjuder möjligheten att uppleva Rådets Väg, att lyssna och tala från hjärtat, eller att vara en tyst del av det (www.ancienthealingways.co.uk).

Typ av aktivitet

Grupp / Upplevande

Tidsram

Vanligtvis 1-2 timmar

Lärandemål

- Att på ett direkt sätt, förstå och uppleva kraften av att lyssna och tala från hjärtat, i ett tryggt utrymme.

Instruktioner

Material och verktyg:

- Ett talobjekt: en pinne, sten, eller annat naturligt objekt som är lätt att hålla. Det kan vara ett objekt med personlig betydelse. Under Rådet bör endast personen som håller i pinnen tala. Talobjektet representerar ett tecken av respekt för varje individs sanning som delas i gruppen.
- Bekväma sittpositioner: kuddar, mattor eller stolar kan användas i cirkeln.
- Ett mittobjekt om det önskas: blommor, ljus eller något annat som kan användas för att försköna utrymmet och skapa en känsla av högtidlighet, lugn och fokus.

Instruktioner steg-för-steg:

1. Förbered utrymmet. Det bör vara komfortabelt, tyst och avskilt.
2. Samla gruppen: deltagare bör sitta i en cirkel så att alla där de sitter kan se varandra med lätthet.
3. Öppna utrymmet:
 - a. Rådshållaren introducerar Rådets intentioner, talobjektet, ser till att alla förstår och svarar på eventuella frågor.
 - b. Rådet är väldigt brett och inklusivt: temat eller ämnet kan inkludera ett specifikt ärende som det behöver talas om, eller vara mer generellt, där deltagarna kan dela med sig av var de tänker eller känner i en given situation. För en generell Rådscirkel är en idé att bjuda in deltagarna att tala om deras högsta och lägsta stunder under dagen/veckan, något annat viktigt som de tänker på eller känner, eller att få fram om det finns något som behöver delas direkt. Om Rådet bör fokusera på ett specifikt tema eller ämne så bör detta förklaras tydligt.
 - c. Bestäm hur mycket tid varje person har på sig att tala och kom överens om hur ni låter deltagarna veta att deras tid håller på att rinna ut. Ett litet klockspel eller en klangskål används vanligtvis.
 - d. Placera talobjektet i mitten av cirkeln och bjud in alla för att se om någon vill börja. Du kan erbjuda detta till gruppen: ett bra sätt att veta om du är redo att tala först är ifall ditt hjärta pumpar hårt och snabbt!
4. Den första personen som känner att de vill tala går till mitten och tar talobjektet tillbaka till sin plats. Personen delar sedan med sig, med Rådets intentioner i minnet (se ovan). När denne är klar, väljs en riktning att passa talobjektet i, och objektet fortsätter tills det gjort en komplett vandring runt cirkeln.
5. Nästa person råds att hålla objektet för en stund för att se om något är redo att delas. Om inget dyker upp är personen välkommen att sitta i tystnad tills denne är redo att passa vidare objektet: det är ingen nödvändighet att tala. På detta sätt tar varje

person i cirkeln emot talobjektet och ges chansen att dela med sig. Efter objektet fullbordat cirkeln, returnerar den sista deltagaren denna till mitten.

6. Om det fortfarande finns tid för gruppen, så överväg möjligheten att gå en andra runda, för alla eller för de som inte redan talat.
7. Stäng utrymmet så fort allt som är behövt har blivit sagt, eller den tillgängliga tiden har gått ut. Se till att tacka alla deltagare, och lägg eventuellt till några lämpliga sista ord.

Resurser

- www.council-network.eu

Reflektion

- Var detta en användbar upplevelse för största delen av gruppen?
- Kändes det svårt eller pinsamt?
- Förbättrade Rådet kontakten mellan personerna i gruppen?
- Vilka saker kan förändras hos gruppen eller ledaren i framtida Råd?
- Löstes några problem eller konflikter inom Rådets utrymme?
- Verkar gruppen intresserad av att hålla fler Råd?

Instruktioner för inlämning

Ladda upp en bild av rådgruppen där någon håller talobjektet. Detta bör inte göras under själv rådet, och tillåtelse bör ges från alla vars ansikten visas i bilden. Lämna in en kortfattad, minst 200 ord lång beskrivning av Rådet och hur det var för gruppen. Instruktioner om hur ni laddar upp foton och lämnar in saker i Moodle finns här: [Instruktioner för inlämning & uppladdning](#)

Instruktioner för bedömning

Ge feedback till åtminstone en deltagare som har varit delaktig i aktiviteten. Instruktioner för hur du ger feedback kan du hitta här: [Instruktioner för feedback](#)

Alla varelsers sammankomst

Inledning

Människan har kommit att bli ett dominant djur på planeten, representerat i så gott som varje ekosystem. I rask takt förstör vi naturliga habitat för att göra plats åt mer folk och utvinna resurser som en modern livsstil kräver. Nu är människan bara en art bland tusentals andra. De flesta andra arter har på något sätt skadats eller hotats av oss. Tyvärr stannar vi sällan upp och förstå detta, lyssnar inte till de varelser som vi delar världen med.

Genom att intuitivt interagera med andra livsformer och dela deras budskap i en cirkel, ger denna aktivitet utrymme att låta naturens oräkneliga invånare utan röst komma till tals. Aktiviteten vill ge deltagarna en känsla för vad andra varelser och ting skulle kunna ha att säga oss - hur ter sig människans handlingar ut deras perspektiv?

Typ av aktivitet

Grupp/ Empirisk

Tidsram

1-3 timmar

Lärandemål

- Att känna hur livet skulle kunna vara för en icke - människa på en jord med människor
- Att stimulera kreativitet och konstnärligt uttryck kring planetens miljö-kriser
- Att lära sig om människans relation till andra arter

Instruktioner

Material och verktyg

- En tyst plats utomhus eller i ett rum där ni inte blir störda. Undvik fluoricerande ljus - släck gärna taklyset och använd istället en mindre ljuskälla. Stämningen spelar stor roll.
- [Konstmateriäl](#), t.ex. papper, målarfärg, krita, saxar, lim, stenar, snäckor....

Steg för steg- instruktioner

1. Presentera först översiktligt hela processen, så att deltagarna vet vad som kommer att hända.
2. Se till att deltagarna sitter eller ligger bekvämt. Be dem att sluta ögonen och låta bilden av ett djur, en människa eller en bit natur/landskap komma till dem i deras fantasi. Det kan vara t.ex. ett moln, ett berg, ett träd, en varg, en spindel eller en annan människa). Påminn dem om att inte tvinga sig att tänka på en särskild varelse, utan hellre att låta varelsen själv besöka dem i tankarna.

3. Be deltagarna att "bli" varelsen. Fråga vad de känner då de förvandlas till denne - "Vad händer mig?" "Hur mår jag?" "Hur är mitt liv? Mina dagar? Mina nätter? Mina relationer till andra varelser, till omgivningen?" "Vad vill jag?" "Vad har jag att säga?" "Vad är mit budskap till människor?" "Vad har jag för visdom?" Påminn dem om att lyssna till sina svar inombords.
4. Efter att gruppen fått tid att verkligen bli sin varelse, placera konstmaterialet i mitten av ringen. Låt deltagarna öppna ögonen och tyst göra en mask som representerar varelsen, den behöver inte se ut som denne. Vissa deltagare kommer förmodligen att vilja lägga ned mycket tid på sin kreation. Poängtera att masken bara är en representation. Avsätt en viss tid för detta moment och säg till när tiden snart har gått. Ett alternativ är att introducera uppgiften och sedan ge deltagarna en dag att färdigställa kostymer. Detta fungerar extra bra när presentationen av kostymerna sker under kvällstid. När alla är färdiga med sin mask/kostym, samlar gruppen till en cirkel.
5. Påminn om att lyssna och tala från hjärtat. Uppmuntra till att prata spontant, utan att planera och tänka för mycket kring vad de vill säga. Be dem att uttrycka sig kort och koncist. Betona vikten av tystnad mellan deltagarnas presentationer.
6. Alla i ringen presenterar sig - berättar om vilka de är, sitt liv, hur de spenderar sin tid. Då alla har talat, ger gruppen respons genom att säga: "Vi hör dig, _____/varelsens namn)."
7. Be varelsena att tala igen, att berätta vad som händer med dem och vad de skulle vilja säga till folk. Än en gång bekräftar de övriga: "Vi hör dig, _____."
8. Låt dem prata en tredje gång - dela någon visdom eller kunskap. "Vi hör dig, _____."
9. När alla talat tre gånger, be deltagarna att en och en ta av sig maskerna. När detta är gjort, föreslå dem att vända maskerna till sig och ge ett löfte om att ändra någonting i sina liv som skadar deras varelse.
10. Aktiviteten är slutförd när du säger någonting i stil med "Dessa löften ska ej brytas. Stort tack till dem som samlats här idag för att dela sina känslor, drömmar, hopp och visdom.

Länkar

- www.humaneeducation.org
- www.earthregenerative.org
- www.granadur.net

THE INSTITUTE FOR HUMANE EDUCATION
P.O. BOX 260
SURRY, MAINE 04684
207.667.1025
info@HumaneEducation.org
www.HumaneEducation.org

Reflektion

- Hur upplevde du aktiviteten?
- Vann du insikt om ejmänskliga varelser upplever världen?
- Känner du dig närmare andra slags varelser nu?

Inlämning

Ta ett foto på personerna med sina masker och ladda upp det på Moodle. Bifoga en kort text med svaren till reflektions- frågorna. Instruktioner om hur man laddar upp foton på Moodle finner du här: [Instruktioner för inlämning & uppladdning](#)

Utvärdering

Ge feedback till minst en av deltagarna. Instruktioner om hur man ger feedback hittar du här:
[Instruktioner för feedback](#)

Författare

Creative Commons - ySI4R Content Team (Denna version är förkortad) Instruktionerna togs direkt från en online aktivitet från THE INSTITUTE FOR HUMANE EDUCATION med deras medgivande och förkortades)

Vandringen



[flickr photo](#) shared by [lorenkerns](#) under a [Creative Commons \(BY \) license](#)

Inledning

Naturen är både en bra lärare och det perfekta klassrummet. Genom att studera naturliga mönster, förstår vi hur världen fungerar och hur tätt sammanflätade olika faktorer är. Var kan vi bäst lära oss om återvinning och återbruk om inte i naturen? Där går ingenting till spillo; varje del av en levande varelse förtärs och bryts ner och så börjar en ny cykel, där den döda materien blir källa till liv.

Naturen befriar även våra sinnen från sociala begränsningar och stadens distraheringar. Den här aktiviteten ger inte bara möjlighet till att utforska och bli ett med naturen, utan också till att förbättra vår sociala kompetens och vår förståelse för oss själva.

Typ av aktivitet

Gruppaktivitet / Empirisk

Tidsram

2-6 dagars vandring beroende på gruppens val av rutt.

2-4 dagar av förberedelser beroende på rutt.

Lärandemål

- Att förstå och uppskatta andra människor och social mångfald samt att vara socialt engagerad

- Att lära om ekosystemen och naturliga mönster
- Att utveckla ledaregenskaper och personlig uthållighet

Instruktioner

Material och verktyg:

- Detaljerad information om den valda platsen: kartor, vandringsleder, eventuellt GPS etc. Information om väderförhållanden i området samt om individerna i gruppen (hälsoproblem t ex).

Instruktioner steg-för-steg:

1. Vandrigen kan göras i närområdet eller den kan vara en resa till en annan plats. All planering och alla diskussioner är inkluderade i uppgiften och är en del av den sociala utmaningen. Se till att vandrigen är rimlig att genomföra inom tidsramen för aktiviteten samt krävande nog för att deltagarna ska kunna uppnå lärandemålen.
2. Samla gruppen för att planera vandrigen. Förbered alternativ för var vandrigen kan göras. Se till att alternativen är inom vad som är lämpligen genomförbart med deltagarna, men att de ändå är tillräckligt långa och utmanande.
3. Bestäm vandrigen rutt, längd och andra krav tillsammans med gruppen.
4. Förbered olika roller som deltagarna kan ha under vandrigen: ruttplanerare, inköpare av mat, kockar, apotekare, någon som anordnar sportaktiviteter, lekledare, någon som ser till att gruppen håller tiden, diskussions- facilitator, fotograf, bloggare etc. Tips: Kolla med gruppen om det är någon som har särskilda kunskaper, som t ex att göra videos eller spela musik. Låt kreativiteten flöda! Se även till att skapa en roll som främjar lärande genom naturstudier.
5. Fördela rollerna och skapa ett rullande schema för dem, eftersom rollerna kommer att skifta under vandrigen gång. Det kan ta allt ifrån ett par timmar till några dagar för gruppen att organisera vandrigen i enlighet med deras roller (rutten, mat, aktiviteter osv). Möjliggör den här processen och håll ett öga på den så att planen för vandrigen förblir säker och lustfylld.
6. Fundera på vilka aktiviteter från andra moduler i den här kursen som kan inkluderas i vandrigen. Kolla gruppens planering och förberedelser.
7. Gå ut på vandring! Kom ihåg att fungera som en facilitator, men låt dynamiken i gruppen utvecklas av sig själv.
8. Observera och dokumentera vad som händer under vandrigen gång. Var uppmärksam på hur rollerna cirkulerar.

Reflektion

- Vad lärde du dig?
- Vad var den största utmaningen för dig?
- Vilka ekosystemtjänster lade du märke till?
- Vilka sociala aktiviteter var viktiga för dig?

Inlämning

Ladda upp en bild på vandrigen och lämna in en kort summering av resan på Moodle. Du får gärna nämna utmaningar som du stötte på och vad som gjorde störst intryck på gruppen. Du kan hitta instruktioner för hur du laddar upp bilder och lämnar in andra saker på Moodle här: [Instruktioner för inlämning & uppladdning](https://www.bridgedale360.org)

Utvärdering

Ge feedback till åtminstone en deltagare som har genomfört den här aktiviteten. Instruktioner för hur du ger feedback kan du hitta här: [Instruktioner för feedback](#)

Relaterade ämnen

- Gaia-promenad
- NVC (konflikthantering)
- Djupekologi
- Välj aktiviteter från andra moduler som ni kan göra under vandringen, t ex på kvällarna eller när ni tar paus.

Skapa tillsammans



[flickr photo](#) shared by [B Darling](#) under a [Creative Commons \(BY-NC-SA \) license](#)

Inledning

En av världens [mest omfattande invandringar i modern tid](#) sker just nu i Europa. () Många positiva, inspirerande möten har uppstått mellan nya kulturer och ledstjärnan har ofta varit respekt och solidaritet oavsett religion och etnicitet, varmt välkomnande av kulturell mångfald. Samtidigt blir islamofobi vanligare, antisemitism och främlingsfientlighet sprider sig över Europa, extremhöger- rörelser växer, och vi kan se en tydlig snöbollseffekt av våldsamma attacker mot både enskilda flyktingar och hela läger. De ökade spänningarna mellan olika kulturer är alarmerande.

Det är uppenbart att fortfarande mycket integrationsarbete behöver göras.hur kan vi förena folk? Konst är ett utmärkt sätt att dela drömmar och visioner utan ord. Att utöva kultur tillsammans (s.k. [Community Art](#)) är ett kraftfullt verktyg för att skapa kontakt mellan människor. Det skapar acceptans och samhörighet, som man sedan bär med sig i livets alla områden. Engagemang i en gemensamma kreativa processer underlättar en social omställning.

Typ av aktivitet

Grupp/ Empirisk

Tidsram

Förberedelser: några få timmar, det beror på hur du väljer att göra.

Aktiviteten: 2-3+ timmar

Lärandemål

- Att öka acceptansen för kulturell mångfald
- Att använda det gemensamma skapandets kraft för att skapa en känsla av amhörighet mellan folk som det råder spänningar mellan.

Instruktioner

1. Ta med en grupp ungdomar till ett flyktingläger (om det ej finns något i närheten - besök istället ett romskt ungdomscenter eller någon annan organisation som arbetar med folk från andra kulturer).
 - a. Ta kontakt innan med någon ansvarig på lägret/organisationen för att stämma av inför besöket.
 - b. Organisera transporten till platsen men erbjud gärna ungdomarna att hjälpa till med planeringen, så att de känner sig mer delaktiga.
 - c. Andra möjligheter är att bjuda in flyktingar, invandrare eller organisationsmedlemmar till klassens/gruppens lokal, eller att välja en allmän mötesplats såsom en park eller ett torg.
2. Integrera flyktingarna i gruppen, ha en lek redo för att "bryta isen". Det är viktigt att alla känner sig trygga och entusiastiska.
3. Förbered arbetsytan - en vägg, canvas, ett stort papper etc.
4. Inled med att berätta en historia, som handlar om att gruppen rövats bort av aliens och lämnats på en öde öken-ö. Nu skall gruppen designa ett ideal- land/värld tillsammans.
5. Förklara att det ej finns några förutbestämda regler eller lagar, på denna plats finns inga gränser, ingen stat! Deltagarna kan designa precis hur de vill så länge de är överens. Alla ska vara nöjda med resultatet.
6. Börja!
7. När konstverket är färdigt, diskutera frågorna under rubriken "Reflektion" nedan.
8. Kom ihåg att fotografera mycket (med tillåtelse från dem som hamnar på bild).

Länkar

- www.inspireart.org
- www.artheals.org

Reflektion

- Ändrades något i relationen till männisorna omkring dig under den kreativa processen?
- Har du lärt dig något nytt om kulturerna du mött idag?
- Hur kändes det att skapa tillsammans, infann sig en känsla av grupparbete?
- Var det svårt att tillgodose alla kulturella behov i skapandet av landet/världen?

Inlämning

Ladda upp en bild på konstverket och sammanfatta dina antecknade reflektioner på Moodle. Instruktioner för att ladda upp bilder och sammanfatta saker på Moodle hittar du här:

[Instruktioner för inlämning & uppladdning](#)

Utvärdering

Ge feedback till minst en av deltagarna. Instruktioner om hur man ger feedback hittar du här:

[Instruktioner för feedback](#)

Spelar med system

Inledning

Genom framväxten av ett västerländskt samhälle har människor ofta kommit att betrakta omvärlden som ett mekaniskt system, som innefattar separata enheter med tydligt definierade gränser. Vi tenderar att dela upp företeelser till små beståndsdelar och granskar dessa separat medan vi glömmer att ta hänsyn till hur beståndsdelarna påverkar varandra. Utifrån det synsättet studeras ett system utifrån att det bryts ned till en samling delar och sedan försöks delarna pusslas samman. Dessa tankebanor har även applicerats på historiska händelser - som om de var en serie av linjära reaktioner-, levande varelser, ekosystem och samhällen. Den pågående är flyktningmigrationen betraktas exempelvis ofta förenklat - som ett resultat av att människor flyr från kring i fjärran länder, snarare än som en komplex konsekvens med grund i en kombination av de socioekonomiska och miljömässiga faktorer som leder till att människor migrerar. Således framställs den som en "flyktningkris", istället för att förstås inom kontexten av vårt västerländska socioekonomiska system av modern kapitalism.

Samtidigt som det linjära perspektivet fyller funktioner och har möjliggjort betydande framsteg inom bland annat teknologi och vetenskap, finns utmaningen med detta sätt att tänka i att man misslyckas med att ta hänsyn till verklighetens komplexitet. En samling organ vars länkar till varandra är avskurna bildar inte en funktionsduglig organism, men det är just en sådan logik som ofta återfinns när vi ser på hur vår planet och sociala system behandlas.

Komplexa system har sina egna särskilda egna egenskaper och mönster. Termit- och bisamhällen är utmärkta exempel. Termiter reglerar temperaturen i sin stack baserat på en serie kemiska signaler som utbyts mellan individuella termiter. Vatten tillsätts strategiskt för att skapa avkylning och värme skapas genom att insekterna vibrerar. Denna invecklade biologiska och sociala struktur går ej att förstå genom att undersöka endast en individuell termit. För att människor ska kunna fortsätta existera på vår planet är det avgörande att vi bildar oss en mer sofistikerad förståelse för både jorden och för de levande varelser som existerar på den. Vi behöver börja granska komplexiteten hos våra egna sociala och ekonomiska system och de kärnekosystem som möjliggör liv. Baserat på förståelse för systemen behöver vi sedan interagera med dem.

Typ av aktivitet

Grupp [minst 10 personer behövs för denna typ av övning] / Experimentell

Tidsram

Varje aktivitet tar ungefär 30 minuter

Lärandemål

- Skapa en känsla av ett "kollektivt medvetande" där ingen är ledare
- Observera systems komplexitet
- Lägga märke till hur ett system svarar när förutsättningar förändras
- Lära sig lekar som demonstrerar idéer om system och komplexitet

Instruktioner

Material och verktyg:

- En stor öppen yta där deltagarna kan röra sig

Instruktioner steg-för-steg:

Människor som förflyttar sig i system

1. Bjud in deltagarna att i hemlighet välja två andra personer i gruppen
2. Be alla deltagare att börja röra sig runt i rummet medan de försöker upprätthålla samma avstånd till båda valda personerna. Gruppen kommer att börja röra sig, eftersom individerna förflyttar sig i rummet för att upprätthålla jämna avstånd till de två valda meddeltagarna
3. Be deltagarna att försöka observera de rörelsemönster som uppstår, medan de försätter att hålla en jämn distans till de två personerna.
4. Ändra reglerna: Be deltagarna att återigen i tystnad välja två personer. Denna gång ska de välja en av personerna som en "sköld", som alltid måste vara mellan dem och den person de valt.
5. Be deltagarna att liksom i steg 3 försöka observera de rörelsemönster som uppstår, hur alla rör sig i relation till varandra. Se om de kan observera några skillnader i mönstren mellan den första övningen och den denna övning.

Att röra sig som en

1. Bjud in deltagarna att i tystnad gå långsamt runt i rummet.
2. När en person känner för att stanna måste resten av gruppen också stanna.
3. När en person känner för att börja gå igen, måste resten av gruppen också börja gå.
4. Del 2: Fortsätt gå och istället för att någon individuellt bestämmer sig för att stanna, se om hela gruppen kan börja och sluta gå utan att någon av deltagarna själv bestämmer sig för det.
5. Del 3: Repetera steg 1-3 igen, med skillnaden att deltagarna har sina ögon slutna. Be dem röra sig långsamt och tona in sina sinnen för att på så vis känna om någon stannar eller börjar gå.

Resurser

- The Systems Thinking Playbook (Linda Sweeney and Dennis Meadows) 2010
- Thinking in Systems: A primer (Donella Meadows) 2008
- The Myth of Progress: Toward a sustainable future (Tom Wessels) 2006
- Gaian Democracies: Redefining globalization and people power (Roy Madron and John Jopling) 2003
- [Overview of Systems Thinking](#)
- [Theories, definitions and principles](#)

Reflektion

- Människor som förflyttar sig i system: Märkte ni av några mönster när ni förflyttade er tillsammans? Om ja, hur var de?
- Människor som förflyttar sig i system: Vad upplevde ni när ni förflyttade er tillsammans som en grupp?
- Att röra sig som en: Om du initierade ett "stopp" eller en "start", hur kändes det att påverka andras handlingar?
- Att röra sig som en: Hur kändes det att röra sig med hela gruppen?

- Att röra sig som en: När ni blundade, hur visste ni om gruppen hade stoppat eller startat?
- Finns det något annat kring upplevelsen ni skulle vilja delge de övriga?

Inlämning

Lämna in en reflektion om erfarenheten baserad på reflektionsfrågorna (upp till 200 ord). Ladda upp ett fotografi från aktiviteten. Instruktioner för hur man laddar upp fotografier och hur man lämnar in filer i Moddle hittas här: [Instruktioner för inlämning & uppladdning](#)

Utvärdering

Ge feedback till åtminstone en annan deltagare som gjort denna aktivitet. Instruktioner för hur du ger feedback kan du hitta här: [Instruktioner för feedback](#)

Uppdraget

Inledning

“[Uppdraget](#)” är en aktivitet som stärker gruppkänslan genom att deltagarna får i uppdrag att designa ett rymdskepp som ska kunna resa i 6 000 år. Övningen sätter igång en rolig och spännande kreativ process och deltagarna lär sig hur hållbara system byggs. Övningen tar upp frågor som rör ekologisk och social hållbarhet och utmanar deltagarna att tänka långsiktigt på mänsklighetens överlevnad och basbehov.

Typ av aktivitet

Gruppövning. Experiment.

Tidsram

1,5 - 2,5 timmar.

Lärandemål

- Få en förståelse för byggstenarna som behövs för människans överlevnad och de komplexa system som är förutsättningar för livet, både på rymdskeppet och på vår planet
- Arbeta tillsammans som en grupp för att lösa uppdraget och dess utmaningar (utveckla förmåga att arbeta i grupp)
- Finna kreativa lösningar för en långsiktig och ett hållbar mänsklighet

Instruktioner

Material och verktyg:

- Stora pappersark för att riva rymdskeppet
- Märkpennor, pennor i olika färger, kriterier i olika färger.

Instruktioner steg-för-steg:

1. Dela upp deltagarna i grupper om 5-7 personer
2. Ge deltagarna följande instruktion: “Ni har blivit utsedda av Planetens Råd att planera och delta i det största äventyret i mänsklighetens historia. Ni ska utrusta ett gigantiskt rymdskepp som ska resa på ett sätt som aldrig tidigare skett”. Villkoren är följande:
 - a. *Resan varar i 6000 år.*
 - b. *Ni behöver inte tänka på rymdskeppets bränsleförsörjning eller de yttre delarna av skeppet.*
 - c. *Ni har tillgång till solenergi under hela resan.*
 - d. *Endast 100 personer är tillåtna att vistas på skeppet samtidigt. Vad ska ni ta med er?*
3. Be varje person att spåna individuellt i 10 minuter genom att skriva en lista på allt som de skulle ta med sig.

4. Avsett därefter 20 minuter till diskussion inom grupperna. Det är viktigt att inte säga att något är fel. Deltagarna ska ges utrymme att på ett kreativt sätt dela sina ideér och varför de vill ta med sig just de sakerna som de listat. Lyssna några minuter i varje grupp och kommentera om det är nödvändigt för att hjälpa dem börja tänka gemensamt.
5. Nästa steg är att ge varje grupp ett stort papper och låta dem välja pennor, kritor och märkpennor. Be dem börja skapa den inre designen av rymdskeppet tillsammans. De måste hitta ett sätt att arbeta gemensamt, lyssna till varandra, och gemensamt fatta beslut om vad de ska ta med och hur skeppets inre ska se ut. De behöver minst 45 minuter för denna del och det inkluderar att rita skeppet.
6. Delta i de olika grupperna genom att ställa stödjande och kritiska frågor för att stimulera en process av kreativt tänkande. Undvik att ge lösningar eller detaljerade svar. Förbered dig på att deltagare kommer gå igenom olika stadier i den tänkande processen (se stöddokumentet nedan). Ge utrymme till alla dessa stadier.
7. Be grupperna att presentera sin design, ungefär 10 minuter per grupp. Varje grupp kan presentera på olika sätt - det kan exempelvis vara genom en affisch, en powerpoint eller på andra sätt.

Resurser

[Tankeprocessens stadier i "Uppdraget"](#)

Reflektion

- Vilka är de grundläggande lärdomar som det här experimentet givit dig och de andra deltagarna?
- Hur var det att arbeta tillsammans i grupp för att skapa rymdskeppets design? Enkelt? Roligt? Svårt?
- Vad har du lärt dig?
- Vad har ditt team lärt sig om att jobba tillsammans med hållbar design, system och komplexitet?

Inlämning

Skicka en skriftlig reflektion och ladda upp ett foto med er bästa design så att era vänner kan ge er återkoppling. Instruktioner för att ladda upp foton och den skriftliga reflektionen i Moodle kan du hitta här: [Instruktioner för inlämning & uppladdning](#)

Utvärdering

Ge "feedback", återkoppling, till minst en annan deltagare som gjort den här aktiviteten. Hur det går till kan ni hitta här: [Instruktioner för feedback](#)

Författare

Creative Commons - ySI4R Content Team (courtesy of Wolfgang Brunner)