
BRIDGEDALE
360

# Добредојдовте во Бриџдеил360 на македонски!

Добредојдовте во Бриџдеил360 на македонски, кој се состои од 21 од главните активности за одржливост. За да добиете пристап до сите активности во овој курс, ве молиме погледнете ја англиската верзија погоре.

# Упатства

---

## Која е структурата на курсот?

Откако ќе се најавите имате пристап до Бриџдејл360 каде што може да најдете 21 (главна) активност поврзана со одржливоста. Можете да ја проверите и англиската верзија на курсот, која се состои од околу 80 активности (вклучувајки ги погорните 21 кои се веќе преведени).

## Како да сработите една од активностите?

За активноста да се смета за сработена, треба да:

1. Поднесете пишан извештај, текст, резиме и слично, и (ако се бара тоа) да поставите и слика откако ќе ги проследите чекорите кои се спомнуваат во активноста. Пишаниот извештај се состои од одговорите на прашањата за размислување (кои се наоѓаат при крајот на секоја активност), резимирање за процесот низ кој сте прошле или друг вид на пишан текст (ако се бара).
2. Прегледајте најмалку еден извештај од некој друг учесник кој ја направил истата активност и пратете му писмена евалуација (фидбек).

Активноста автоматски ќе се одбележи како готова кога ќе ги сработите споменатите чекори.

## Како да поставите извештај или слика?

1. На крајот од секоја активност се наоѓа копчето за поставување извештај или слика (“Додади нова тема за дискусија”) – најдете го и кликнете на него.
2. Влезете во формуларот за уредување на извештаи или слики. Поставете пишан извештај (пишани одговори на прашањата за размислување, резиме или друг вид на текст ако тоа се бара во активноста). Смислете нешто оригинално за да го впишете во полето (“Вашата нова тема на дискусија“) – првично само тоа поле го гледаат и другите ученици на курсот.

3. Штиклирајте ја кутијата за известувања (“Notifications”) ако сакате да бидете известени кога некој ќе постави фидбек на вашата објава.
4. Додадете слика (ако се бара тоа) со кликање на симболот во горниот лев агол.
5. Можете да поставите слика од максимум 2 мегабајти. Може да поставите само по една слика за секоја активност.
6. Ако сликата ги надмине ограничувањата за големина, смалете ја преку софтвер за уредување на слики. Вакви алатки има и на интернет. Ви ги препорачуваме:
    a. за уредување по една слика: http://www.resize-photos.com/
    b. за уредување  неколку слики одеднаш: http://birme.net/
7. Препорачаната ширина на сликата е 1000 пиксели.
8. Кликнете на копчето за поставување (“Испрати ја пораката”). Вашата објава ќе ја најдете на крајот од активноста.

## Како да дадете фидбек на друг учесник?

1. Отворете еден извештај од друг ученик во курсот.
2. Најдете го копчето „Одговор“ и кликнете го. Тоа се наоѓа во долниот десен агол (ако има слика – под неа).
3. Напишете фидбек на истиот начин како што се поставува и извештај.

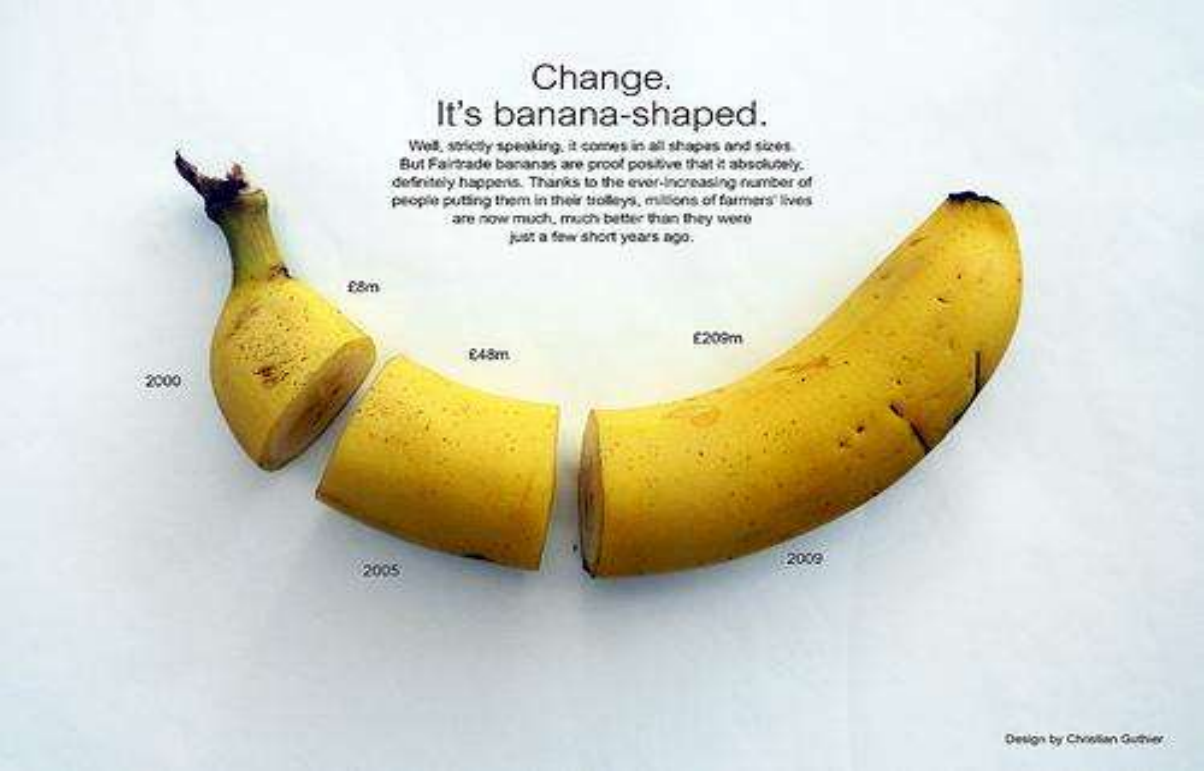
## Како да го сработите цел курс?

За да го сработите курсот и да добиете сертификат за сработен курс, треба да ги сработите сите 21 активности. Потоа одете на главната страница и кликнете на ова копче!

# содржина

Добредојдовте во Бриџдеил360 на македонски! ..... 2
Упатства ..... 2
содржина ..... 4
Банана сплит ..... 5
Бесплатна продавница ..... 8
Игра со пари ..... 11
Создади го твоето социјално претпријатие од соништа ..... 15
Како да направите компост ..... 19
Американскиот бизон ..... 22
Претприемник за отпад ..... 25
Измерете го вашиот „воден отпечаток“ ..... 28
Мини-екосистем во шише ..... 30
Колкав е вашиот отпечаток? ..... 33
Уште едни избори ..... 35
Женска моќ! ..... 38
Солидарност, а не милосрдие! ..... 42
Интеракција со (локалната) власт ..... 46
Прегрнете ги своите сенки ..... 50
Советот ..... 53
Советот на сите суштества ..... 57
Планинарење ..... 60
Уметност на заедништвото ..... 63
Играње со системи ..... 66
Мисија ..... 69

# Банана сплит




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

## Вовед

Според догмата на потрошувачката машинерија која се фокусира на раст „Муштеријата е секогаш во право!“. Според неа, потрошувачите секогаш знаат што е најдобро и можат сами да решаваат. Но потрошувачите се изложени на мал милион избори во супермаркетите - што би се случило ако потрошувачот, со заврзани очи, бира производ само според критериумот на *што највеќе вреди за парите?*

Со леснотија купуваме увезена храна која е значително поевтина од домашната храна. Сепак најчесто воопшто немаме поим кои луѓе ни ја произведуваат таа храна. За повеќето потрошувачи тие се само „луѓе - духови" за кои не знаеме ништо - дали биле третирани праведно додека ја произведувале храната или ги обезбедувале суровините, дали биле изложени на хемикалии, и дали им исплатиле пристојна плата (ако воопшто им исплатиле нешто)? Поврзани сме со луѓе од целиот свет преку прехранбените продукти кои ги купуваме. Многу производи во нашите супермаркети се направени од суровини увезени од глобалниот југ, и голем дел од работниците кои ги произведуваат овие суровини не се платени доволно за да живеат достоинствен живот. Но замислете да имаше начин веродостојно да се загарантира дека прехранбените продукти кои ги купуваме доаѓаат од рацете на здрави, среќни луѓе кои заработуваат за пристоен живот? Концептот на фер-трговија се стреми да го постигне токму тоа  - поголема еднаквост на меѓународно ниво.

Оваа активност ни дава увид во производството на бананите и во распределбата на профитот помеѓу различните групи кои се вклучени во синџирот на нивно производство.

# Вид на активност
Групна / практична

# Времетраење
30 до 45 минути

# Цели на учењето
- Да научиме како функционира прехранбениот синџир и како се распределува профитот од него
- Да размислиме како ние, како потрошувачи, можеме да ја подобриме состојбата

# Упатства

### *Потребни материјали и алатки:*
- 6 банани, по една за секоја група во прехранбениот синџир (вкупно 5) и една за вас како организатор
- 5 ножеви, по еден за секоја група
- Лист хартија со опис на улогите (ако сметате дека е потребно)

### *Упатства (чекор по чекор):*
1. Кажете и на групата дека ќе играте игра со која ќе го трасирате патот на бананата - од производството и извозот од Јужна Америка до полицата на супермаркетот.
2. Поделете ја групата во 5 различни помали групи кои претставуваат алки во прехранбениот синџир (работник, сопственик на плантажа, извозник/доставувач, увозник/продавач на големо и маркет/продавач на мало). Дајте упатства за одговорностите на секоја група во синџирот и вклучените трошоци. Ако сакате, можете на лист хартија да напишете детали за секоја улога - описите на улогите се наоѓаат подолу во материјалите за поддршка (само на англиски јазик). Секоја група добива по 5 минути да размислува за својата улога. Побарајте од групите да размислат за нивните трошоци. На пример: За работникот - колку часа работа вложува дневно? За сопственикот на плантажата - колку пари троши на пестициди и вештачки ѓубрива? За извозникот - колку чини еден товарен брод кој се користи за превоз на бананата? За увозникот - колку пари троши за превозот или лиценцата за увоз? За малопродажникот - кои други трошоци ги има покрај трошоците за вработените?
3. Кажете им на учесниците да замислат дека една банана чини 30 денари. Побарајте од секоја група да обмисли колкав дел од тие пари би добила за секоја продадена банана. Дајте им 5 минути да дискутираат и да спремаат

аргументи, земајќи ги предвид целата работа и ресурси кои нивната улога ги подразбира.

4. Секоја група добива вистинска банана, од која треба да пресечат парче кое го претставува нивниот дел што сметаат дека правично им припаѓа. Направете нова „банана“ од деловите (веројатно ќе биде 2-3 пати подолга од вистинската, која ви е во раце)
5. Секоја група ги претставува аргументите за својот дел, и обично сите заедно надминуваат 30 денари. Кажете им да започнат преговори и да се обидат да стигнат до 30 денари. Преговорите може да траат најмногу 15 минути, во зависност од аргументите на луѓето.
6. На крај, откријте им кој што добива во 30-денарскиот синџир на бананата - пресечете ја вашата банана за подобро да ја илустрирате вистинската поделба (работник - 1 денар; сопственик на плантажа - 6 денари; извозник - 4,5 денари; увозник/големопродажник: 8,5 денари и маркет/малопродажник: 10 денари)

# Материјали за поддршка

Ресурсот кој послужи како инспирација за активноста

# Ресурси

- http://www.rgs.org/OurWork/Schools/Teaching+resources/Key+Stage+3+resources/You+are+what+you+eat/Importing+and+exporting+food+case+study+kenya.htm
- http://www.globalexchange.org/fairtrade/faq
- http://www.fairtrade.org.uk/products.htm

# Прашања за размислување

- Зошто одредени групи профитираат многу повеќе од другите, дали е тоа праведно?
- Кој ја има моќта да ги подобри нештата?
- Дискутирајте го концептот за правична распределба - што можеме да направиме за да им обезбедиме на работниците во другите делови на светот да уживаат во своите универзални права?

# Упатства за поднесување

Поднесете краток извештај во Мудл за реакцијата на младите кон оваа игра - беа ли изненадени што добиваат толку малку? Дали се отворени за прифаќање на практики на фер-трговија во нивниот живот? Упатствата за поставување се наоѓаат овде.

# Упатства за оценување

Обезбедете фидбек за најмалку еден учесник во активноста. Упатствата за фидбек се наоѓаат овде.

# Автор

Creative Commons - ySI4R тим за содржина (адаптирано од играта на Христијанска Помош)

# Бесплатна продавница



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

## Вовед

Време е да станете продавачи! Да, можете!

Продавницата ќе биде како од соништа - продавница каде се е бесплатно! Па, речиси бесплатно. Најверојатно нема да ги најдете најновите електронски уреди во оваа продавница, но доста е можно да најдете некоја стара верзија од истите. Можеби продавницата нема да биде отворена 24/7, но тоа потполно зависи од вас и од замислата на продавницата.

Бесплатната продавница е место каде секој може да донесе релативно добри предмети и да ги даде како подарок на другите. Со други зборови, секој кој сака да си ги земе овие подароци ќе може да го направи тоа. Можеби сепак ќе има кутија за донации, бидејќи одржувањето на продавницата обично подразбира доброволна работа и трошоци, како кирија и струја во поформални средини.

Да се забавуваме и да започнеме полека, со создавање на простор за размена на работи кои веќе не ги користиме или не ни требаат. Можеби овој едноставен експеримент ќе ве направи славни во локалната заедница - подгответе се за мноштво изненадувања!

# Вид на активност
Индивидуална или групна/Практична

# Времетраење
1 ден за да се постави, многу денови за одржување, 1 месец за набљудување

# Цели на учењето
- Да се запознаеме со концептот за бесплатни продавници преку пракса
- Да искусиме економски систем заснован на подароци
- Да се запознаеме со можностите за споделување/размена во нашата локална средина

# Упатства

### *Потребни материјали и алатки:*
- Разни алати и матријали за да се создаде катче за вашата бесплатна продавница

### *Упатства (чекор по чекор):*
1. Најдете локација која е лесно пристапна за многу луѓе во вашата локална средина. Добра локација е обично место каде многу луѓе (вклучувајчи ве и вас самите) минуваат секој ден. И вашиот двор може да биде соодветна локација!
2. Обмислете и изградете примамливо место за складирање. Може да биде дел од мебел, маса, тезга со покрив итн. Не очекуваме да изградите вистинска продавница, туку едноставно да имате одредено место кое може да биде потполно импровизирано; она што е важно е луѓето да знаат дека може да земаат и оставаат работи.
3. Направете ја потребната промоција на самото место и во околината. Не заборавајте да ги објасните главните принципи на вашата продавница - на пример дека се работи за споделување работи, рециклирање и грижа за другите! Можете да додадете интересни слогани или натписи за да привлечете внимание.
4. Однесете барем еден предмет што го поседувате во продавницата. Можете да најдете нешто што не ви треба дома, чистејќи си ја собата, куќата, гаражата итн.
5. Поканете ги луѓето да ја посетат продавицата, да оставаат работи и да си земат подароци. Почнете со вашите пријатели и користете социјални мрежи и/или локални табли за огласување за да ги потсетите луѓето за оваа можност. Ќе поминат неколку недели пред да ги видите резултатите од оваа идеја - бидете трпеливи!

# Ресурси
- Детален водич за создавање на бесплатна продавница на Шераблс http://www.shareable.net/blog/how-to-start-your-own-free-store

- Вебсајтот на Медиа Фри Стор. Проект на првиот преоден град во Пенсилванија http://www.mediafreestore.com/

# Прашања за размислување

Одговарајте ги прашањата еден месец откако ќе ја отворите бесплатната продавница!

- Како функционира вашата бесплатна проавница сега?
- Со какви предизвици се соочивте?
- Ги гледате ли поволностите при размењување на работи што не ви требаат со други луѓе на коишто можеби им требаат?
- Каков беше односот на локалното население?
- Размислете за поволностите од економски, еколошки и општествен аспект
    - Запознавте ли нови пријатели?
    - Успеавте ли да заштедите пари?
    - Успеавте ли да го намалите вашиот еколошки отпечаток?

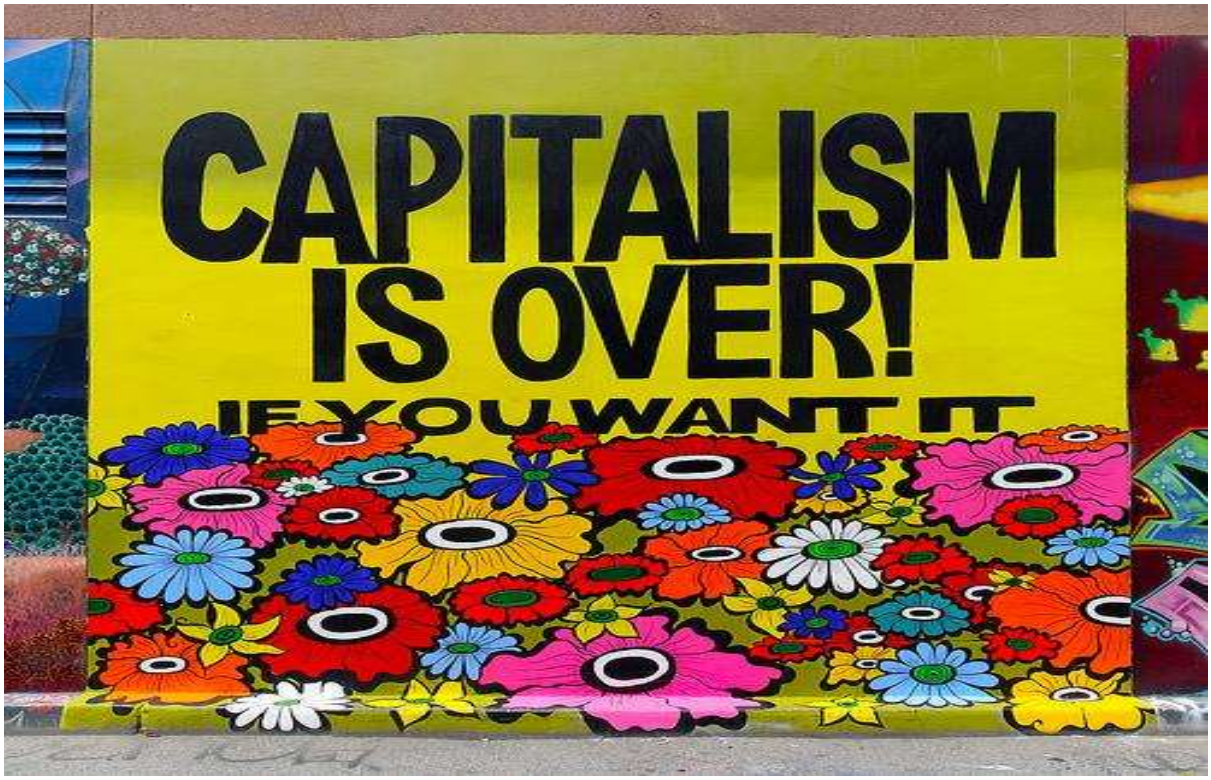
# Упатства за поднесување

Поднесете една фотографија од бесплатната продавница како и вашите пишани одговори на прашањата за размислување во Мудл (за колегите да можат да ви дадат фидбек). Упатството за да поставите слики и документи во Мудл се наоѓа овде.

# Упатства за оценување

Обезбедете фидбек за најмалку еден учесник во активноста. Упатствата за фидбек се наоѓаат овде.

# Игра со пари




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

## Вовед

Богатите стануваат побогати а сиромашните посиромашни - сите сме ја чуле оваа изрека. Но кои се причините за овој растечки јаз меѓу богатите и сиромашните? Како денешниот банкарски систем го овозможува ова?

Замислете дека сакате да купите куќа, но немате пари. Што ќе правите? Одите во банка да земете заем. Банките се одличен изум, нели? Ајде накратко да размислиме за тоа. Наместо само да ја вратите сумата што сте ја позајмиле, плаќате и *камата* на тој износ - која оди и за банката и за позајмувачот. Позајмувачот е човек кој остава пари во банка од безбедносни причини, и меѓу другото, за да *заработи позајмувајќи* на сиромашни луѓе како вас. Да, токму тоа е „чудото“ на каматата! На овој начин мал број луѓе натрупуваат богатство во својот џеб.

Дали постои алтернатива? Не случајно низ текот на историјата лихварството (позајмувањата со камата) било забрането во различни култури, вклучувајќи ја Римската империја, стара Кина, стара Грција итн., и обично било поврзано со осудата за наплаќањето на камата за позајмени пари во христијанството, исламот, будизмот итн. Во исламското банкарство секоја камата се смета за експлоататорска и лихварското профитирање е забрането. Постојат и така наречени „бескаматни банки“

во Шведска кои работат на сличен принцип на етичко банкарство, како што се ЈАК банките.

Парите се поврзани со моќта и контролата, како и со зависноста или чувството дека сме згрижени. Во оваа активност ќе ја истражиме нашата поврзаност со парите. Исто така ќе разгледаме како ни влијае системот во кој најголем дел од парите во оптек се создаваат од ништо во комерцијалните банки кога издаваат кредити (кои треба да се вратат со камата).

# Вид на активност

Практична/ групна

# Времетраење

Поедноставена верзија: 30 минути, сложена верзија: 2 часа

# Цели на учењето

- Подобро да ги разбереме чувствата и верувањата што ги имаме за парите во нашите животи и општеството
- Да се здобиеме со поголемо знаење за тоа како функционираат денешниот банкарски систем и каматите

# Упатства

### *Потребни материјали и алатки:*

- Вистински пари, по можност мали монети и книжни пари во количина по желба. Играта се игра со разни количини, од 1 до 200 долари
- Тетратка и пенкало или молив
- Некој што ќе внимава на времето
- Ѕвонче

### *Упатства (чекор по чекор):*

1. Секој си носи одредена сума на пари, по можност мали монети и банкноти. Не треба да биде премногу голема сума за да не „банкротирате“, но сепак треба да биде износ што ќе предизвика непријатност ако го изгубите. Ако некои луѓе не сакаат да учествуваат - во ред е се додека не им пречат на другите во играта.
2. Поделете ги учесниците во групи од по 4, 5 или 6 луѓе и речете им да седнат на подот или на маси, за да можат да ги стават своите пари пред себе и да можат лесно да посегнат по парите на другите.
3. Дајте им време да спремат парче хартија и пенкало за подоцна да ги запишат своите замисли.
4. Објаснете дека ќе има неколку рунди од по 1 минута. По секоја рунда ќе побарате од нив да престанат со активноста - може да го означите крајот на секоја рунда со ѕвонче или нешто слично. Целата активност треба да се одвива во тишина.

5. Прва рунда: објаснете им на учесниците дека треба да ги земат парите пред нив (своите пари) и да ја дадат целата сума на другите учесници од нивната мала група (не е важно кому). Треба да се знае чии пари каде се. По една минута, зазвонете со ѕвоното и кажете им да застанат со активноста. Потоа побарајте од учесниците накратко да ги запишат своите лични размисли. Какво е чувството да си ги раздаваат сопствените пари?
6. Втора рунда: објаснете им на учесниците дека сега треба да земат пари од другите и да ги стават во својот куп. Треба да пробаат да земат што е можно повеќе и само од луѓето во својата група. Повторно зазвонете по една минута и кажете им да запишат како се чувствуваат по завршетокот на втората рунда.
7. Трета рунда: објаснете им на учесниците дека сега можат да земаат пари од било кој и да даваат било кому. Пак зазвонете по една минута и кажете им да запишат како се чувствуваат.
8. Четврта рунда: прво побарајте од секој учесник да тргне настрана 20% од парите пред себе. Тие 20% од сите во малата група сместете ги на посебно место кое ќе се вика „Банка" - тие пари нема да се користат во оваа рунда. Објаснете им дека сега повторно треба да земат пари од другите и ги стават во својот куп. По една минута запрете го процесот и замолете ги да проверат кој има најмногу пари меѓу нив. Тоа лице ќе ги добие и тие 20% од сите други што беа ставени во „банката". Објаснете ја акумулацијата на пари од каматите од 20% со тоа што ќе се повикате на денешниот банкарски систем - богатите стануваат побогати а сиромашните посиромашни. Исто така не заборавајте да го споменете концептот на бескаматно банкарство преку примерите споменати во воведот на активноста погоре. Кажете им на учесниците да ги запишат своите размисли, вклучувајќи ги и мислите за бескаматниот банкарски систем.
9. Можете да кажете дека во вистинскиот свет никому не му е гајле како тие се чувствуваат во врска со парите, и дека ни вие не сакате да знаете како се чувствувале за време на играта. Секоја личност ќе ги зачува заработените пари за време на играта. Секако и други опции се можни ако ова им е непријатно на учесниците - нека се договорат самите. Неколку примери што можат да прават: секој(а) може да си ги врати парите што ги донел(а); ако некој(а) заработил(а) вишок пари не ги враќа туку купува колачи и ги споделува со групата; сите собрани пари во групата подеднакво се распределуваат меѓу учесниците - или пак се делат на солидарен начин: учесниците кои се посиромашни и позагрозени добиваат повеќе пари итн.
10. Поканете ги учесниците да споделат како се чувствувале во својата група и што забележале за време на процесот. Искористете ги прашањата за размислување кои се наоѓаат подолу.

Ако сакате да ја играте посложената верзија на играта, погледнете ги упатствата во материјалите за поддршка (подолу)!

# Материјали за поддршка

Упатства за сложената верзија на играта

# Ресурси

- Статија: Зошто е тешко да се зборува за парите? http://www.today.com/id/43543561/ns/today-money/t/why-it-so-hard-talk-about-money/#.Vksl57_4a1k
- Како функционира бескаматното банкарство - случајот на JAK
- http://www.feasta.org/documents/review2/carrie2.htm
- JAK Членска Банка
- https://www.jak.se/sites/default/files/international/dokument/engelsk_sida.pdf
- http://www.margritkennedy.de/
- „Капитал во 21 век“
- https://en.wikipedia.org/wiki/Capital_in_the_Twenty-First_Century

# Прашања за размислување

- Кои се главните поуки од оваа активност?
- Како 20-те проценти кои ги дадовме на „најбогатата“ личност во последната рунда се поврзани со денешниот банкарски каматен систем?
- Како ги поделија учесниците парите на крај - дали секој си ги зеде назад „инвестираните“ пари или пак употребија некој друг посолидарен модел?
- За што пишуваа учесниците на листовите, што напишаа во врска со распределбата на парите?

# Упатства за поднесување

Поднесете пишани одговори на прашањата за размислување за да можат и другите учесници да ви дадат фидбек. Упатствата за поднесување слики и документи во Мудл се наоѓаат овде.

# Упатства за оценување

Обезбедете фидбек за најмалку еден учесник во активноста. Упатствата за фидбек се наоѓаат овде.

# Создади го твоето социјално претпријатие од соништата

## Вовед

„Луѓето пред профитот”! Да… но во лудата трка на правење профит во денешно време, дали е ова уште еден утописки сон - дали навистина може да ги ставиме луѓето пред профитот и сепак да заработиме доволно за живеење?Токму тоа го нарекуваме социјално прептријатие - бизнис инспириран од остварување на позитивни промени во општеството и неговата животна средина. Тоа може да биде буквално сè, единствен услов е дека ги ставаме на прво место луѓето и животната средина! Дали сте слушнале за Софија Кламп, канаѓанка која е позната како жената која ги задржала ученичките во Уганда во училишните клупи? Нејзината приказна е едноставна: Софија останала без тампони додека била во Уганда и не можела лесно да најде повеќе таму каде што била. Таа  ги почувствувала потешкотиите на многу африкански девојки: „Наскоро сфативме дека локалните девојки се справувале со менструацијата со помош на локалниот весник, кори и крпи секој месец и често не оделе на училиште за време на целиот период додека имале менструација”. Затоа Софија го креираше „Африпад“ - револуционарна социјална фирма која произведува повеќекратни влошки кои се перат, со помош на машини за шиење на педали! Социјалната фирма е моментално најголемиот работодавец во таа област!

Всушност, можеме да ги ставиме луѓето и животната средина на прво место и сепак да заработиме за нормално живеење. Ние може да го живееме нашиот сон и да му служиме на човештвото. И зарем има подобро место за започнување од одржливоста?

Во оваа активност ќе се запознаеме со концептот на социјално претприемништво и ќе создадеме наша социјална фирма!

Предупредување! Оваа активност може да го ослободи вашите претприемачки вештини и да ве направи среќни!

## Вид на активност

Индивидуална / Теоретска

## Времетраење

Помалку од 2 часа

## Цели на учењето

- Да се замислиме себеси како социјални претприемници

- Да воспоставиме врска помеѓу личните таленти, интересот, бизнис можностите и корисноста за општеството
- Да се инспирираме од другите и да се отвориме за соработка

# Упатства

## *Упатства (чекор по чекор):*

1. Запознај се со концептите на Социјално претприемништво и преодно претпријатие.
2. Одлучете на која бизнис идеја ке работите. Одете на долга прошетка, направете бура на идеи / забелешки, медитација, итн. ако е потребно. Размислете да ја направиете вежбата “Твојата најголема радост / најголемата светска потреба” во склоп на модулот „Работилница“ (достапна само на англиски). Друг начин да се инспирирате е www.kickstarter.com или некоја друга веб страна која нуди финансирање. Тие се полни со повеќе или помалку луди бизнис идеи, од кои многу се одржливи или етички.
3. Направете презентација на вашата бизнис идеја вклучувајќи ги следните точки. Пробајте да вклучите што е можно повеќе од нив. Исто така вклучете и други информации кои може да бидат важни за да се убедат другите да ја поддржат вашата идеја.
    a. Име на проектот
    b. Сервис / продукти кои ќе ги нуди. Колку ке чини?
    c. Дизајн на прототипот ако е возможно.
    d. Опишете ги иновативните аспекти на концептот.
    e. Опишете како бизнисот промовира одржливост?
    f. Како ке го организирате првото финансирање? (Проверете ги алтернативните извори на финансирање на интернет, како „crowdfunding“)
    g. Колкаво е предвиденото време за да стане профитабилен?
    h. Која е вашата маркетинг стратегија?
4. Размислете и обмислете како ќе им го претставите вашиот проект на другите, на два начини:
    a. Лифт презентација: ова ќе ви помогне да ја прочистите основата на вашиот проект за да им биде многу јасен на другите и да ги заинтересира. Ова е корисна вежба за да утврдите добро која е основата и фокусот на вашиот проект.
    b. Продолжена проектна презентација: во случај некој ако е заинтересиран да дознае повеќе за вашијот проект или ако имате можност да го презентирате некаде, добро е да подготвите подолга верзија од вашата лифт презентација каде ќе прикажете повеке детали.
5. Презентација на идејата - презентирајте ја вашата идеја на пријателите и на луѓе на кои им верувате, поединци или групи. Прашајте ги дали имаат прашања.
6. Повратни мислења (фидбек) и можности:
    a. Пробајте го следниот начин на примање повратна информација (фидбек) и разгледување повеќе можности: Охрабрете ги луѓето да ви дадат повратни мислења/можности (“Ве молам дадете ми повратно

мислење за моите идеи.”) Останете отворени и ценете го фактот дека повратното мислење додава вредност.
   b. Сега е важно да бидете тивки!
   c. Дозволете една личност да зборува додека не дојде до природен крај на зборувањето.
   d. За да охрабрите понатамошна вредна повратна информација прашајте: "Дали имате уште нешто на ум што можеби сте го испуштиле?” Останете тивки.
   e. Без разлика што ќе кажат, запишете го тоа на хартија. Може да звучи чудно на почеток, но вредно е.
   f. Дозволете секому да даде повратно мислење и по втор пат. Кога ке завршат, кажете: "Ви благодарам!”
7. Гледајте ги другите луѓе како потенцијални “инвеститори” во вашата бизнис идеја. Инвестицијата може да дојде во многу форми како пари, идеи, материјали или соработка.

*ИЗБОРНО
Изберете претприемач или организација со визија или цел за која чувствувате страст. Имајте на ум дека треба да биде поврзано со социјално преприемништво, па така комбинирајте ги социјалната правда, заедничкото добро, одржливоста итн. со заработувањето за достојно живеење! Тоа може да биде непрофитен или профитен ентитет, кооператива, колективна организација, занемарен ентитет, социјален бизнис, бенефитна корпорација, компанија со интерес во заедницата или добротворна организација. Пробајте да се поврзете со претпријатието или организацијата преку е-маил, скајп или со закажување на лична средба. Пробајте да организирате посета на терен за да ја искусите од прва рака работата на овие инспиративни луѓе и разговарајте со нив! Не се плашете да прашувате колку сакате - тие ќе го ценат тоа и вие сте таму за да научите и да растете! Ако е можно, пробајте да бидете еден ден (или повеќе) на пракса, да волонтирате или да набљудувате! Искуството може да ви го смени животот!

За повеке инспирација, погледнете ја активноста “Потрага по луд претприемач” (достапна само на англиски).

# Ресурси

- Инспиративно видео за да го откриете претприемачот во себе
- http://www.ted.com/talks/cameron_herold_let_s_raise_kids_to_be_entrepreneurs?language=en#t-1009074
- “What Are The Best Ways To Think Of Ideas For A Startup?”
- http://www.forbes.com/sites/quora/2013/05/08/what-are-the-best-ways-to-think-of-ideas-for-a-startup/
- Дефиниција и принципи на преодни претпријатија
- http://www.reconomy.org/inspiring-enterprises/whats-a-transition-enterprise/
- Листа на инспиративни преодни препријатија и случаи низ Европа
- http://www.reconomy.org/inspiring-enterprises/more-inspiring-enterprises-from-around-europe/
- Transition Enterprise Handbook

- http://www.reconomy.org/wp-content/uploads/2015/08/Transition_Enterprise_Handbook_FINAL-v2.pdf
- Global Sustainability Jam
- http://planet.globalsustainabilityjam.org/
- WeTheTrees платформа за crowdfunding на пермакултурни проекти
- http://www.wethetrees.com/
- The Awesome Foundation 1000$ grants
- http://www.awesomefoundation.org/en
- Овие 8 совети за продажба се единствената обука за продажба што ви треба
- http://www.sparkol.com/engage/these-8-selling-tips-are-the-only-sales-training-youll-ever-need/?_sacid=BlgWebvidPriFacJS1511txt+AUSUKCANADA
- http://www.balticecovillages.eu/enterprising-ecovillager-achieving-community-development-through-innovative-green-entrepreneurship
- Проект идеи: http://transitionproject.eu/wp-content/uploads/2013/11/TRANSITION-TRAVELERS_SIs-from-cohort1.pdf

# Прашања за размислување

- Како вашата идеја е поврзана со вашата страст и талент?
- Која ќе биде вашата лична улога и вклученост?
- Кои “светски потреби” ќе ги исполни бизнисот, ако се оствари?
- Дали вашата бизнис идеја е одржлива и етичка - и зошто?
- Кои се ризиците и можностите?
- Каква поддршка ви треба за да продолжите понатаму?

# Упатство за поднесување

Прикачете ја вашата презентација (1 фотографија) и поднесете кратка пишана евалуација, за да може вашите колеги да ви дадат фидбек. Упатствата за прикачување фотографии и документи во Мудл се наоѓаат овде.

# Упатства за оценување

Обезбедете фидбек за најмалку еден учесник во активноста. Упатствата за фидбек се наоѓаат овде.

# Како да направите компост



flickr photo shared by Willowtree2005 under a Creative Commons ( BY-NC ) license

## Вовед

Компостирањето е еден од најдобрите примери за циркулацијата на хранливите материи и за реупотребата на хранливите материи од мртвата природа кои стваараат нов живот. Да, едноставниот компост што човештвото го користи илјадници години е добра алатка за претворање на органскиот отпад во богато ѓубриво потребно за одгледување на храна.

Ајде да ги научиме основните принципи на компостирање со користење само на органски отпад што веќе го произведуваме во вашата кујна. Кога ја фрламе на традиционален начин преку системот за комунален отпад, огромен процент од нашата храна завршува во депониите. Наместо тоа ќе ја претвориме во домашно ѓубриво кое можеме да го користиме во нашата градина - дури и ако таа се состои само од една саксија цвеќе!

Треба да знаеме дека нема унифициран компост за сите - вашиот компост ќе биде целосно уникатен и прилагоден на вашите потреби и животен стил. Направете простор за вистинска креативност!

## Вид на активност

Групна или индивидуална / практична

# Времетраење

1 ден за воспоставување

# Цели на учењето

- Да ги научиме основните принципи за правење компост и почва
- Да се здобиеме со свесност за трошењето на храната и како да се справиме со истото
- Да научиме за рециклирање на хранливите материи и за системите на затворени циклуси

# Упатства

### *Потребни материјали и алатки:*

- Било каква фабричка или рачно изработена канта за компост, по можност.
- Состојќи за компост.

### *Упатства (чекор по чекор):*

1. Внимателно проценете ги вашите можности за компостирање според вашиот животен стил. Ова можете да го направите индивидуално или тимски. Овие прашања можат да ви послужат како водилки:
    a. Дали произведувате доволно компост материјал за голем компост или само за мала кофа?
    b. Каде можете да компостирате? Во кујната, градината, шпајзот, на балконот итн.?
    c. За што би го користеле готовиот компост? Само за домашни растенија, за градинарство…?
2. Одлучете за големината, локацијата и составувањето на корпата за компост.
3. Следете ги упатствата подолу!
4. Сликајте ги вашите растенија од почеток до крај.

### Главни упатства при компостирање:

- Компостот треба да е под дебела сенка.
- Одржувајте баланс помеѓу кафената и зелената материја *(Кафена: мртви лисја, гранки, прачки, слама, сено, хартија итн. Зелена: горен дел од треви, отпадоци од зеленчуци и овошје, животински измет од штала, талог од кафе итн. Ако компостот е млако топол и нема мирис на амонијак, тоа е добар показател дека се одржува балансот)*
- Компостот треба да се луфтира и да биде мокар. За да се постигне тоа, може да додадете слој од гранчиња на дното. Од време навреме наводнувајте го компостот со додавање малку вода кога ќе видите дека материјата е сува.
- Работете со слоеви. Додавајте отпаден материјал во тенки слоеви со различна структура и густина. На пример: прво делови од трева, па потоа слама, и отпадоци од зеленчук на врвот. Сецкајте ги состојките што е можно поситно - ова обезбедува побрзо компостирање.

- Следните состојки НЕ ги додавајте во компостот: месо, риби, јајца, млечни производи, маст и масна храна, коски, измет од кучиња и мачки, заболени растенија и семиња на тревести растенија. Не само што овие состојќи не се добри за компост, туку исто така привлекуваат и стаорци!
- Компостот е готов кога е црн, земјест, мириса добро и не е густ/тврд. Можеби ќе ви останат неколку крупни парчиња: можете повторно да ги ставите во компост.

# Ресурси

- Водич за компостирање за почетници http://www.plowhearth.com/blogs/composting-for-beginners.aspx#.Vh9mYCvuO1k
- Детален водич за компостирање за напредни корисници. Содржи табела на можни зелени и кафени состојќи.
- http://eartheasy.com/grow_compost.html
- Разни видови канти за компост http://www.stopfoodwaste.ie/home-composting/types-of-composters/
- Се што знаете за компостирањето е погрешно: Мајк Мек Грат на TEDxФениксвил https://www.youtube.com/watch?v=n9OhxKlrWwc

# Прашања за размислување

- Со какви предизвици се соочивте?
- Што би ги советувале вашите пријатели кои сакаат да направат компост? Пробајте да именувате барем еден основен принцип од вашето искуство.
- Како можете да го подобрите вашиот компост во иднина?

# Упатства за поднесување

Поставете слика од вашиот компост, како и одговори на прашањата за размислување во Мудл (за да можат другите учесници да ви дадат фидбек). Упатството како да поставите слика и одговори на прашањата во Мудл се наоѓа овде.

# Упатства за оценување

Обезбедете фидбек за најмалку еден учесник во активноста. Упатствата за фидбек се наоѓаат овде.

# Поврзани теми

Активност: Направете сопствен компост-тоалет (достапна само на англиски)

# Американскиот бизон



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

*„Ако си поет, ќе видиш јасно дека еден облак лебди во овој лист хартија. Без облакот нема да има дожд; без дожд дрвја не растат; а без дрвја не можеме да направиме хартија. Облакот е клучен во постоењето на хартијата. Ако облакот го нема, не може да ја има ни хартијата.“*

*-Тич Нат Хан*

## Вовед

Со помош на вашата фантазија отпатувајте назад во времето и просторот, до Големите Рамници (кои денес се наоѓаат централно во Соединетите Американски Држави), во времето кога домородните племиња оваа земја ја нарекувале свој дом. Насочете ја вашата фантазија особено кон бизонот - веројатно најважното нешто за нив, без оглед на кое племе му припаѓале. Домородните Американци не го убивале бизонот само за да добијат храна - тој чин бил неотуѓив дел од речиси секој сегмент на нивниот живот. Нивната врска со ова животно може да се искористи како речиси совршен пример и олицетворение на одржливоста. Нивната способност да се создадат повеќе работи (производи) од еден бизон (извор) е целосно обратен од денешната цивилизација (која користи повеќе извори за да создаде еден производ).

## Вид на активност

Групна/ практична

# Времетраење

1-2 часа

# Цели на учењето

- Да разбереме колку сме заемно поврзани со природниот свет
- Да сфатиме како навидум едноставните предмети се поврзани во сложена мрежа со другите нешта

# Упатства

### *Потребни материјали и алатки:*

- Една современа процесирана храна (како пример ќе искористиме едно пакетче чипс)
- Флипчарт (табла за пишување) и пенкало/ маркер
- Бела хартија
- Алатки за цртање

### *Упатства (чекор по чекор):*

1. Раскажете и ја на групата следната (или слична) приказна: „Ние сме племе домородни Американци кое се изгубило на Големите Рамници, нашите резерви истекуваат и со денови не сме јаделе како што треба - навистина сме гладни! Знаеме дека за да преживееме доволно долго за да имаме било какви шанси да го најдеме патот кон дома, мора да најдеме и да убиеме бизон што е можно поскоро. И, кога целата надеж е речиси изгубена, одеднаш во далечината се слуша тропот и се појавуваат облаци од прашина! Наближува стадо бизони! Сите сме многу добри ловци, па набрзо потоа седиме околу логорскиот оган, убаво нагостени по вкусен оброк од бизонско месо. Сепак поголем дел од бизонот се уште треба да се искористи. Благодарни сме за дарот од природата и знаеме дека мора мудро да искористиме што е можно повеќе од него. Ништо нема да остане неискористено.“
2. Побарајте предлози од групата - што да се прави со остатоците од бизонот, што друго може да ни даде освен храна. Запишувајте ги индивидуалните предлози на таблата за пишување. *[За ова дајте и на групата 5-10 минути]*
    a. Ако групата има потешкотии, погледнете ја приложената слика овде и помогнете им на учесниците со една или две можности од неа.
3. Разделете ја групата во помали групи од по 3-4 учесници. Секоја група треба да има:
    a. Алатки за цртање и хартија.
    b. Пакетче чипс или друга процесирана храна.
4. Дајте им упатство на сите да го нацртаат пакетчето чипс во центарот на хартијата, а потоа неколку минути да го проучат и да размислат за него. Треба да мислат за неговото потекло, како е произведено, неговата моментална форма и употреба, неговата судбина и животен циклус. *Сега сме спремни да ја создадеме приказната за овој предмет. Главното прашање во овој момент е:*

*Што било потребно овој предмет да стигне до местото на кое се наоѓа пред нас моментално? Не изоставувајте ниеден дел од тој процес!*

5. Групите треба да ги нацртаат аспектите од приказната на нивните предмети и потоа да ги поврзат со црта со предметот во средината. *[Дајте 20 минути за целата вежба]*
    a. За почеток може да го разбиете производот на состојки (пример: пакетчето, солта, другите состојки, компирчињата, конзервансите) па потоа да го одредите изворот на секоја посебна состојка.
    b. Од таму можете уште повеќе да го разграните процесот. На пример: чипсот доаѓа од компир. Компирот е поврзан (со цртка на цртежот) со земјоделец, трактор, сонце, вода, почва итн. Самиот трактор троши гориво, вода, масло и метал за да се произведе итн.
    c. Охрабрете ја групата да биде што е можно попрецизна и подетална, земајќи ги предвид превозот на поедините состојки до централни локации, процесот на готвење, пакување, пестицидите, ѓубривото итн. Сите нешта доаѓаат од некаде.
6. Вратете ги учесниците во големата (заедничка) група и поканете ги на дискусија, давајќи и време на секоја од малите групи да ги разгледа цртежите на другите и да ги спореди со сопствениот. Дали некој откри нешто што на другите не им текнало? Дали сите цртежи изгледаат исто? Како овој цртеж се разликува од односот на домородните Американци кон нивната храна генерално, и особено кон бизонот?

# Ресурси

- Активноста е препишана од: http://www.personal.psu.edu/cfu1/CUhlpersonalwebsite/stepstones.shtml - „Трансформирање на обичното“

# Прашања за размислување

- Можете ли да дадете примери од современи ситуации каде повеќе производи се произведуваат од еден извор?
- Ако го користиме принципот на бизонот во поголем дел од производството, како тоа би го променило нашиот свет?

# Упатства за поднесување

Поставете една фотографија од цртежот на било која група, како и неколку клучни пораки од групната дискусија во Мудл (за да можат и другите учесници да ви дадат фидбек). Упатствата за поставување слики и пораки во Мудл се наоѓаат овде.

# Упатства за оценување

Обезбедете фидбек за најмалку еден учесник во активноста. Упатствата за фидбек се наоѓаат овде.

# Автор

Creative Commons - ySI4R тим за содржина (адаптација на „Трансформирање на обичното“ од Крис Ул)

# Претприемник за отпад

## Вовед

„Нула Отпад“ е концепт што можеби изгледа потполно нереално за некои луѓе, филозофија за преосмислување на потрошувачкиот стил и животни циклуси на ресурсите за целокупниот отпад да биде повторно употребен, ништо да не се фрла. Иако во нашето општество не е многу застапено, има примери од луѓе кои веќе живеат на овој начин, докажувајќи дека е можно! Идејата за отпад што не може повторно да се употреби во целост произлегува од луѓето, доволно е само да погледнеме низ нашите прозори за да бидеме инспирирани од природните циклуси на „Нула Отпад“, повторна употрба и рециклирање на се што постои.

Оваа активност истражува како може да ги искористиме материјалите што најчесто се фрлаат како отпад, а тоа ќе го истражиме преку процес што се нарекува “прециклирање” (upcycling на англиски). Процесот на прециклирање додава вредност на предметот или материјалот што инаку би се гледал како безвреден. Ова може да се направи преку комбинирање со друг „отпад” или преку наоѓање на нови начини на негова употреба без многу измени! Изработка на ќеса од стари гуми од велосипед, создавање уметност од грамофонски плочи, користење на отпадни градежни материјали за правење мебел и претварање органски отпад во ѓубриво - сите овие се примери за „прециклирање”.

Време е да бидеме креативни! Време е да го претвориме т.н. отпад во нешто корисно!

## Вид на активност

Индивидуална/практична

## Времетраење

Може да трае неколку часа или неколку дена

## Цели на учењето

- Да се смени нашата врска со ресурсите и отпадот како и одново да се дефинираат истите, увидувајќи ја потенцијалната убавина во она што инаку би се гледало како бескорисно

## Упатства

### *Потребни материјали и алатки:*

- Отпад
- Алатки за создавање и поправање

### *Упатства (чекор по чекор):*

1. Инспирирајте се! Индивидуално или во група, истражувајте на интернет, прочитајте некои списанија, гледајте видеа за да најдете примери за прециклирање што ќе ви бидат интересни. Можете да ги користите и ресурсите во параграфот „Ресурси“ кој се наоѓа подолу.
2. Посетете некој локален центар за рециклирање, депонија или отпад, погледнете околу себе за да најдете работи што може да се прециклираат. Можете да осмислите и самите идеи или едноставно да ископирате нешто на што сте наишле при вашето истражување. *[Внимавајте: Секогаш е добро да се провери, има различни правила за она што можете да го земете бесплатно. Не заборавајте дека секогаш можете едноставно да го користите отпадот од вашата или од куќата/работата на пријателите/семејство]*
3. Време е да бидете креативни! Дури и ако сте решиле да ископирате нешто што сте го нашле на интернет, ве охрабруваме да бидете креативни и да си ја направите креацијата на свој личен начин! Запомнете дека секогаш е поволно да се работи во тим и ако заглавите, слободно прелистајте ги ресурсите повторно и изменете ја идејата! Особено првиот пат може да ви треба повеќе време, но се надеваме дека на крај ќе имате нешто со кое ќе бидете многу горди.
4. Откако ќе завршите, одвојте време за размислување. Дали некој дел од процесот можеше да биде поефикасен? Што ќе направите поразлично наредниот пат?
5. Поставете си ги прашањата: “Можам ли да користам прециклирање во мојата работа? Може ли прециклирањето да биде работа или бизнис само по себе?“ Размислете за одговорите во себе или во група. Размислете кому би му бил потребен проектот и како би го користеле. Колку би можел да чинел или за што би можеле да го размените?

# Ресурси

- http://www.upcyclethat.com/
- http://homestead-and-survival.com/how-to-build-pallet-houses/
- https://www.facebook.com/upcyclista/
- http://hipcycle.com/what-is-upcycling
- https://www.pinterest.com/ecodivastv/50-ways-to-reuse-bottles-jars/
- http://www.boredpanda.com/plastic-bottle-recycling-ideas/
- Филм: Waste Land (2010)
- Побарајте ги принципите на „Трите Р“ (Reduce - Reuse - Recycle на англиски)

# Прашања за размислување

- Зошто треба да рециклираме и прециклираме?
- Што беше најнеобичниот аспект во процесот?
- Познавате ли некој што работи со прециклирање како професија?
- Мислите ли дека е корисно да се создаваат нови работи од од отпад?

# Упатства за поднесување

Поставете една фотографија од вашиот производ и напишете промотивен текст за неа во Мудл (за да можат другите учесници да ви дадат фидбек). Промотивниот текст за вашиот производ треба да објаснува зошто другите луѓе би требало да го купат. Упатства за поставување слика во Мудл или како да се напише промотивен текст се наоѓаат овде.

# Упатства за оценување

Обезбедете фидбек за најмалку еден учесник во активноста. Упатствата за фидбек се наоѓаат овде.

# Измерете го вашиот „воден отпечаток“

## Вовед

На што помислувате кога ќе ја слушнете фразата „воден отпечаток”? Дали помислувате на водата што ја пиете од чешмата? Водата што ја користите за миење на садовите или за туширање? Ова е т.н. „директен воден отпечаток” но поголемиот дел од нашиот воден отпечаток всушност се состои од нашиот „виртуелен воден отпечаток” - водата која ја користиме при нашиот конзумеризам. Ова може да биде што и да е, од фармерките што ги купуваме, сите сендвичи што ги јадеме, греењето во нашите домови, транспортот што го користиме но и водата која ја штедиме при рециклирање хартија и пластика!

Нашата нова маица чини 2800 литри вода. Потребни се 320 000 литри вода да се произведе челикот за една кола. Згора на сè, нашите автомобили возат на бензин - потребни се многу големи бензин! А дали занете дека храната што ја јадеме сочинува над ⅔ од нашиот севкупен воден отпечаток? Навистина е така! Ова е особено поврзано со месната индустрија - само за производството на половина килограм говедско потребни се 7200 литри вода! Ова се должи на водата која се троши на храната за говедата (растење на трева, фуражна или сточна храна итн), како и самата вода што говедото ја конзумира.

Со тоа што стануваме свесни како ги (ре-)употребуваме работите, како и намалувањето на нашата потрошувачка на добра се првите важни чекори кон намалување на нашиот воден отпечаток. Можеме да заштедиме до 14 литри вода само со рециклирање на нашиот дневен весник! Во оваа активност ќе се обидеме да ги разгледаме различните начини на намалување на нашиот воден отпечаток.

## Вид на активност

Групна или индивидуална/Практична

## Времетраење

3 дена

## Цели на учењето

- Да научиме како да го намалиме нашиот воден отпечаток

# Упатства

1. Истражувајте на интернет практики за штедење вода. Ова треба да вклучува директно штедење на вода и виртуелно штедење на вода. На пример, да ги миеме садовите со тоа што ќе го наполниме лавабото или сад со вода наместо водата да тече постојано, туширање не повеќе од 4 минути, затворање на чешмата кога си ги четкаме забите, примена на систем на собирање дождовница во куќата, можеби дури и непуштање вода доколку се работи само за урина во шолјата итн. во поглед на директниот воден отпечаток. Уште поважно, обидете се да го намалите својот виртуелен отпечаток. На пример, намалете (или елиминирајте) ја употребата на автомобилите и автобусите од вашата дневна рутина во текот на 3 дена и користете го само својот велосипед, обидете се да рециклирате колку што е можно повеќе, обидете се да не купувате пластични производи, и дури можете да пробате да бидете веган 3 дена!
2. По завршувањето на овие 3 дена, размислете кои се работите што мора да ги имате/правите и што можете да елиминирате? Направете листа; можеби сакаете месо но би можеле да се откажете од него или пак само да ја намалите количината на говедско што го конзумирате (со оглед на тоа што говедското е најголемиот потрошувач на вода од сите видови на месо)? Или можеби морате да патувате до работа но би размислиле да патувате со уште некој друг во автомобилот? Обидете се да најдете компромиси кон кои ќе се придржувате долгорочно; запомнете - не се работи за потполно одрекување од некои работи, туку за намалување на нашата потрошувачка!

# Ресурси

- http://www.gracelinks.org/825/water-footprints
- http://thewaterproject.org/why-water
- http://www.un.org/waterforlifedecade/scarcity.shtml

# Прашања за размислување

- Дали откривте нови нешта додека ја правевте оваа активност?
- Дали чувствувате дека не ви е потребна водата која успеавте да ја заштедите кога започнавте со практика на штедење на вода?
- Дали ја гледате врската помеѓу нашите секојдневни навики и водата која ја користат други екосистеми и луѓе од други места?

# Упатства за поднесување

Напишете кратко резиме во кое ќе опишете која практика за штедење вода ја сметате за најлесна а која за најтешка, и поставете го резимето во Мудл. Упатства за поставување работи во Мудл можете да најдете овде.

# Упатства за оценување

Обезбедете фидбек за најмалку еден учесник во активноста. Упатствата за фидбек се наоѓаат овде.

# Мини-екосистем во шише

## Вовед

Ако ставиме земја и растенија во затворена соба, создаваме околности подобро да ги разбереме основните животни процеси и заемна поврзаност во природата. Работите што порано сме ги научиле за дишењето и фотосинтезата на растенијата наеднаш стануваат многу поинтересни кога ги ставаме во потполно затворена просторија! – Ќе успеат ли да преживеат и ако да, како е тоа можно?

Животните процеси што ќе се случуваат во шишето можат да поттикнат дискусии од градинка до универзитет. Кога се помлади, учениците можеби се прашуваат за убавината или магијата на „затворената градина“. Повозрасните пак, можеби ќе се прашуваат за различните типови на циркулација што го оджуваат системот во живот или пак само-организацијата и системските динамики. Шишето ни овозможува едноставен преглед во тоа како работи еден екосистем или целата биосфера. Исто така претставува корисен модел кога дискутираме за резервоарите на јаглерод диоксид, ефектот на стаклена градина и климатските промени.

## Вид на активност

Групна или индивидуална/Практична

## Времетраење

2 часа

## Цели на учењето

- Да се разберат основните компоненти на биолошкиот живот
- Практично разбирање за тоа како екосистемите се однесуваат во затворен систем

## Упатства

### *Потребни материјали и алатки:*

- Сталакено шише што може да биде затворено (од 1 до 25 литри)
- Земја
- Растенија (со мали листови на пример, Ficus pumila, Hedera helix, Sedum spp.)
- Инка со широк отвор или завиткан весник во форма на инка
- Прачка или стап што ќе биде доволно долг да го достигне дното на шишето

### *Упатства (чекор по чекор):*

1. Осигурајте се дека шишето е чисто.

2. Ставете доволна количина земја земја во шишето користејќи ја инката и стапот. Бидете внимателни да не ставите многу земја на страните на шишето. Препорачливо е да се користи свежа земја, со висока концентрација на органска материја, директно од цвеќара (Секако, доколку ставите кактус внатре треба да одберете земја што ќе биде соодветна за таков вид на растение).
3. Земете го стапот и направете мала дупка во земјата каде што сакате да го засадите растението.
4. Доколку растението е преголемо да влезе во шишето, внимателно разделете го и стиснете ја земјата околу неговите корења.
5. Држете го растението за горните листови и ставете ги стиснатите корења внатре во шишето. Целете кон подготвената дупка и ставете го растението таму. Користете ги стаповите да се осигурате дека корењата имаат доволно контакт со земјата. Повторете ја процедурата доколку сакате повеќе растенија внатре.
6. Кога ќе завршите, затворете го шишето и ставете го на место со добри светлосни услови, но не на директно сонце!
7. Обично не мора да додавате вода, но ако не видите кондензирана вода внатре во шишето некое време по затворањето, можеби е потребно да додадете многу мала количина.

Одржување на системот - светлина и вода
Со оглед на тоа што шишето е затворено, многу е лесно да се одржува. Најважниот фактор е секако системот да добива доволно светлина, но без ризик од прегревање. Тоа значи дека можеби ќе мора да го заштитите од премногу зрачење во текот на летото и да има додатна изложеност на светлина во текот на потемниот дел од годината.
Друг фактор што понекогаш создава тешкотии е ако додадете премногу вода. Толку сме навикнати да се грижиме за нашите растенија во саксии што понекогаш им ставаме вода еднаш или двапати неделно, па така истото го правиме и со растенијата во шишето со тоа што им ставаме премногу вода од самиот почеток. Обично влагата во земјата е доволна, бидејќи вода се ослободува кога бактериите почнуваат да го разложуваат органскиот материјал во земјата.

# Ресурси

- Instructions by Wolfgang
- Youtube video with Wolfgang

# Прашања за размислување

- Мислите ли дека системот ќе преживее?
- Колку долго може да расте?
- Што се случува кога „животниот простор” внатре е исполнет?
- Што го одржува балансот во системот?
- Како функционира циркулацијата на вода и минерали?
- Дали шишето ќе стане потешко како што растат растенијата?
- Кој или што ја регулира количината на кислород и јаглерод внатре во шишето?

# Упатства за поднесување

Поставете една фотографија од вашето шише, и поставете ги вашите пишани одговори на погорните прашања за размислување во Мудл (за да можат и другите да ви дадат фидбек). Упатството за да поставите слики и документи во Мудл се наоѓа овде.

# Упатства за оценување

Обезбедете фидбек за најмалку еден учесник во активноста. Упатствата за фидбек се наоѓаат овде.

# Колкав е вашиот отпечаток?

## Вовед

„Теоријата на хаосот“ го објаснува ефектот „Пеперутка“ како замисла дека многу малите промени (како на пример пеперутката која мафта со крилјата) можат да го променат светот околу себе значително и неочекувано (во случајот на пеперутката, како резултат на тоа се менува патот на ураган на другата страна на планетата). Денес се справуваме со големите последици од одлуките за користење на ресурсите на планетата кои ги сметавме за неважни во текот на човечката историја.

Малите промени кои ги правиме во нашите животи и домови ќе ни помогнат да создадеме одржлив и издржлив свет во кој сите ќе живееме. Ако решиме да не купуваме нов мобилен и да го користиме стариот додека можеме, тоа може да има огромно влијание на животите на стотина рудари (и нивните семејства) во централна Африка, кои ги ископуваат материјалите кои се потребни за да се направат нашите телефони. Ако решиме да возиме велосипед наместо автомобил до работното место еднаш или двапати неделно - тоа ќе го намали испуштањето на јаглерод диоксид и ќе го спречи топењето на ледената прекривка!

## Вид на активност

Групна или индивидуална / практична

## Времетраење

3 дена

## Цели на учењето

- Да научиме да го пресметаме и смалиме нашиот еколошки отпечаток
- Да разбереме какво влијание врз светот имаат нашите поедини дела, начин на живот и потрошувачки одлуки
- Да ги разбереме концептите на природен капитал, пречекорување, и дека нашиот вид користи повеќе ресурси отколку што планетата може да ни обезбеди со одржливо темпо

## Упатства

### *Упатства (чекор по чекор):*

1. Одете на веб страница на која можете да го пресметате вашиот еколошки отпечаток. Има многу такви страници, како на пример Светскиот фонд за природа (Worldwide Fund for Nature)

2. Земете ги предвид работите/ делата кои ги сметате за неопходни во вашиот живот за да преживеете, и потоа оние без кои можете да живеете. Запишете ги овие во две различни листи, како споредба од овој вид: „Сакам/ Ми треба“
3. Одберете неколку нешто од листата „Сакам“ (на пример вашиот автомобил, флаширана вода итн) кои ви го олеснуваат животот, но од кои можете да се откажете без поголема потешкотија.
4. Направете експеримент: живејте 3 дена без овие нешта. Истовремено стекнете се со некои од еколошките навики што ќе ги најдете на страниците за еколошки отпечаток (на пример пократко туширајте се, купувајте помалку алишта, поправајте ги електронските апарати наместо да купувате нови, возете се со автобус итн.)
5. Направете го тестот за еколошки отпечаток уште еднаш по овие три дена, и споредете ги резултатите со претходните.

# Ресурси

- http://footprint.wwf.org.uk/
- http://www.wwf.org.au/our_work/people_and_the_environment/human_footprint/footprint_calculator/
- http://wwf.panda.org/how_you_can_help/live_green/
- http://rprogress.org/ecological_footprint/reducing_your_footprint.htm
- http://ecocentricdesign.ca/earth-day/
- http://www.carbonnegative.eu/Ideas%20to%20Reduce%20your%20Carbon%20Footprint.html

# Прашања за размислување

- Што ви кажува оваа вежба за взаемната поврзаност помеѓу сите видови, и за тоа како нашите секојдневни дела влијаат врз другите луѓе и Земјата?
- Како одлуките и делата на другите луѓе низ светот влијаат врз вас?
- Какво е чувството да се откажете од некои предмети или активности кои не ви се основни потреби?

# Упатства за поднесување

Напишете краток извештај (до 200 зборови) во Мудл, со кој ќе го сумирате вашето искуство, и набројте неколку работи од кои сте одбрале да се откажете (оние под листата „Сакам“). Запишете ги бројките од вашиот еколошки отпечаток во извештајот, за да можат другите учесници да ги споредат со сопствените. Упатството како да поставите било што во Мудл се наоѓа овде.

# Упатства за оценување

Обезбедете фидбек за најмалку еден учесник во активноста. Упатствата за фидбек се наоѓаат овде.

# Уште едни избори

## Вовед

Социократијата е процес на донесување на одлуки кој му овозможува на секој член на една организација да има право на глас во нејзиното управување.
Како таква, таа создава повратни информации во системот, овозможувајки проток на информациите не само од горе надолу туку и од долу нагоре. Бидејќи секој поединец е дел од целокупниот систем (било да е тоа една организација или заедница), социократијата го цени гласот на секој поединец, знаејќи дека е потребно сите да се согласни за да се донесе одлука. Сепак тоа не значи дека секој мора во целост да се согласува со одлуката. Тоа едноставно значи дека за сега може да го прифатиме предлогот бидејќи никој нема значителни забелешки против него, и знаеме дека за неколку недели / месеци (во зависност од самиот предлог) можеме да се навратиме на одлуката и да ја измениме ако е потребно. Со други зборови одлуката е „доволно безбедна за да ја пробаме, и доволно добра сега за сега."

Социократијата се разликува од мнозинско гласање бидејќи таа навистина воведува еднаквост и слобода во пракса. Во неа се нагласува вклученоста и соработката меѓу сите кои се вклучени. За разлика од мнозинското гласање, овде учесниците можат да разговараат на темата многу потемелно додека не се постигне согласност за предлогот и нема луѓе кои се премногу незадоволни. Во мнозински гласачки систем, каде што „да“ и „не“ се клучни играчи, на крај може 60% од учесниците да велат „да“ за предлогот, а 40% да се остро против него, но предлогот сепак ќе се спроведе бидејќи мнозинскиот кворум е постигнат, и 40% од луѓето ќе бидат сериозно незадоволни.

Во оваа активност учесниците ќе се запознаат со социократскиот модел со тоа што ќе го употребат во процес на гласање.

## Вид на активност

Групна / практична

## Времетраење

Околу 40 минути (во зависност од големината на групата)

## Цели на учењето

- Да учествуваме во транспарентен и омоќувачки гласачки процес
- Да научиме како да олесниме групно гласање користејќи ги социократските принципи

## Упатства

***Потребни материјали и алатки:***

- Самолепливи ливчиња или листови (најмалку 1 по учесник)
- Пенкала

## *Упатства (чекор по чекор):*

1. Назначете олеснувач за изборите. Не е важно како ќе го одберете - важно е да биде личност која добро ја разбира процедурата за да може да го води процесот.
2. Дефинирајте ја улогата што ќе ја има избраникот: задачи кои треба да ги оствари, вештини кои треба да ги поседува, времетраење на улогата, колку често ќе ја оценуваме личноста дали добро си ја врши работата и кои се критериумите за оценување.
3. Разделете ги пенкалата и хартијата.
4. Секој си го запишува сопственото име најгоре на ливчето, и името на личноста која ја номинира долу. Можете да номинирате само личност која е присутна во просторијата (вклучувајќи ве и вас самите)
5. Прва рунда (номинации): Олеснувачот ги собира ливчињата по ред и потоа ги прашува сите поединечно зошто ја номинирале личноста (номинациите се запишуваат на парче хартија за да не можат да се променат во текот на рундата). Еден по еден учесниците кажуваат зошто го номинирале својот кандидат пред целата група. Причините за номинација мора да се релевантни на потребните вештини за улогата.

Олеснувачот запишува колку номинации добила секоја поединечна личност и исто така обрнува внимание и на аргументите за номинација (по можност ги запишува и нив).

1. Втора рунда (разјаснување): Учесниците можат да разговараат како се чувствуваат како номинирани, или пак другите можат да им поставуваат прашања на номинираните (на пример, некој може да ја праша личноста која има најмногу гласови дали таа навистина е волна и спремна да ја преземе улогата).
2. Трета рунда (менување): Откако ќе ги ислуша сите, олеснувачот покажува колку гласови добиле сите номинирани и започнува нова рунда, прашувајќи ги сите дали сакаат да го задржат оној кој го номинирале или пак сакаат да го сменат врз основа на аргументите кои ги чуле од групата (ако сакаат го менува бројот на гласови во согласност со искажаното).
3. Олеснувачот предлага една личност врз основа на групните мислења и аргументи (таа личност не мора да бида онаа која добила најмногу номинации!)
4. Олеснувачот предлага три гласачки можности:
    a. Согласност („Се сложувам и подржувам во целост“)
    b. Согласност со загриженост („Се согласувам, загрижен сум за некои аспекти но тоа не ми претставува огромна пречка“)
    c. Приговор („Не можам да го прифатам овој предлог и го имам следниот аргумент за тоа:...“)

Поднесувајќи приговор ѝ помагате на групата бидејќи посочувате голема загриженост - нешто што би можело да ѝ наштети на групата. Не поставувате вето само заради тоа што не ви се допаѓа личноста туку затоа што имате причина зошто не би можело да се функционира на тој начин, и ја претставувате.

1. Олеснувачот потенцира дека одлуката мора да биде „доволно безбедна за да ја пробаме, и доволно добра сега за сега", дека секогаш може да биде поништена, и дека во текот на оценувањето ќе го набљудуваме напредокот на избраникот во неговата работа.
2. Четврта рунда (согласност): Почнувајќи од номинираната личност, од лево кон десно, секој треба да каже дали се согласува, е согласен со загриженост или има приговор. Номинираната личност последна ќе го искаже својот став. Личноста е избрана ако сите гласаат со „согласност“ или „согласност со загриженост“. Ако некој има приговор тогаш личноста не е избрана.
3. Ако личноста се изгласа со загриженост кај некои учесници, тие треба да кажат зошто се загрижени. Послушајте ги и прилагодете се според нивните искази ако е тоа потребно.

Ако личноста не се изгласа, послушајте ги причините заради кои одредени учесници дале приговор, и исто така оние кои се загрижени. Олеснувачот треба да го интегрира фидбекот во предлогот (или пак да побара од некој друг да го направи тоа). Потоа, со променет предлог, одново започнете ја рундата на согласност.

1. Прославете!

# Ресурси

- www.thriveincommunity.co.uk
- www.sociocracy30.org
- Протокол за социократски избори https://www.youtube.com/watch?v=lR8z4ctDPoQ&list=PLyjZRYWaEawEZsrMYjrM6o6rghnLXU0Od
- https://www.youtube.com/watch?v=QSOc7gNYuGg

# Прашања за размислување

- Каква разлика забележувате помеѓу овој начин на избирање и начинот кој обично го гледате/ користите?
- Какви предности може да имате ако ја користите оваа алатка?
- Што мислите, како би се чувствувала личноста која е избрана на овој начин? Дали тоа би ѝ помогнало да се чувствува попосветено во својата работа?

# Упатства за поднесување

Поставете една фотографија, опис на улогата и резиме од процесот на избирање. Осврнете се на тоа што одело добро а што може да се подобри. Запишете ги вашите лични размисли за предностите и маните на оваа методологија, како и за клучните поенти кои произлегле од одговорите на учесниците на прашањата за размислување. Упатството за да поставите слики и документи во Мудл се наоѓа овде.

# Упатства за оценување

Обезбедете фидбек за најмалку еден учесник во активноста. Упатствата за фидбек се наоѓаат овде.

# Женска моќ!



flickr photo shared by lolololori under a Creative Commons ( BY-SA ) license

## Вовед

Револуцијата на одржливост во општеството е предводена од младите. Но, мора да биде предводена од жени и мажи истовремено. Родовата рамноправност и одржливоста одат рака под рака. Па така, развивањето на лидерски вештини кај младите е особено важно за девојките, бидејќи тие стануваат попасивни во текот на традиционалното формално образование. Преку употреба на разни практики од страна на професорите во формалното и неформалното образование, честопати поттикнуваме родова нерамноправност (со пофалба, фидбек, недостаток на родово-неутрален јазик, социјализација на женственост - професорите ги охрабруваат женските студенти да аспирираат кон женствен идеал, а во овие практики спаѓаат и родовите стереотипи во учебниците). Секој пат кога ќе речеме „машко како машко!" (обидувајќи се да најдеме изговор за нешто лошо што некое машко направило) поддржуваме родова нерамноправност. Секој пат кога ќе ја етикетираме некоја девојка како "машкоданка", поддржуваме родова нерамноправност.

Во оваа активност, младинските работници(чки)/учител(к)и се охрабруваат да употребат некои од методите што може да бидат користени за поттикнување родова рамноправност и лидерски вештини за девојки во формално и неформално образование.

# Вид на активност
Групна/практична

# Времетраење
2 часа - неколку месеци!

# Цели на учењето
- Да се запознаеме со и да примениме некои методи за родова еднаквост што имаат за цел развивање на лидерски вештини кај девојки во образованието
- Да се подигне свеста кај младите за некои од проблемите и решенијата во поглед на родова рамноправност

# Упатства

### *Потребни материјали и алатки:*
- Стап за зборување („микрофон“), хамер, маркери
- Компјутер или проектор за почетното воведно видео

### *Упатства (чекор по чекор):*
1. Поделете ги учесниците/чките во мали групи од максимум 6,7 луѓе; осигурајте се дека има еднаков процент на машки и женски во секоја група. Не заборавајте: мали групи за дискусија и соработка поттикнуваат учество и на машки и женски.
2. Започнете ја активноста прикажувајќи видео за родова еднаквост (може да ги користите видеата обезбедени подолу во делот *Ресурси*).
3. Дајте им на учесниците/чките 15-20 минути да размислат за видеото/видеата што ги гледаа и да дискутираат за нив со групата. Побарајте им да размислат за родовата рамноправност денес. Користете ги и прашањата за размислување напишани подолу.
4. Секој/а учесник/чка треба да го сподели своето мислење кога ќе започне дискусијата. За да се поттикне родова рамноправност, може да се користи импровизиран микрофон (стап за зборување) - секој говорник/чка го споделува своето мислење и го подава стапот на наредната личност. Како алтернатива, доколку не се користи стап за зборување, обезбедете доволно време (3-5 секунди пред да се прозве некој по име) - машките обично побрзо креваат рака, додека женските учеснички обично чекаат малку пред да имаат добро-формулиран одговор. Прозивајте ги женските исто толку пати колку што ќе ги прозивате машките (истражувањата покажуваат дека професор(к)ите несвесно ги прозиваат машките почесто од женските. Добар метод за само-проверка е да се снимите себеси во текот на една лекција/работилница. Исто така, размислете за начинот на кој имате интеракција со женските и машките - избегнувајте да бидете погруби со машките и понежни со женските. Истражувањата покажуваат дека машките добиваат повеќе поддршка и пофалби од страна на професорите - осигурајте се дека давате поддршка на

машки и женски подеднакво! И секако, осигурајте се дека користите родово-неутрален јазик во училницата!

5. Сега учесниците/чките се враќаат да работат во група и треба да најдат инспиративни жени низ историјата кои им пркоселе на традиоционалните норми (ова може да вклучува жени и од сегашното општество). Учесниците/чките можат и на интернет да истражуваат. Овој процес треба да трае околу 20 минути. Секоја група треба да презентира 2,3 жени кои им пркоселе на традиционалните улоги што најчесто се преземени од мажи/жени и имале улога најчесто преземена од мажи. Може да биде женски научници, активистки, жени-борци, од Мари-Кири до Јованка Орлеанка! (Но ве молиме подалеку од девојките во шоу-бизнисот!). Секоја група ги презентира околу 10 минути инспиративните жени што нивната група ги одбрала. Хамер може да се користи за презентација. Ова може да биде цртеж, слика, неколку точки на хамерот или дури и фигура направена од стар весник!

*Доколку ја правите оваа активност во формално образование, направете инспиративно катче „Женска Моќ”, каде таквите инспиративни жени би можеле да бидат „изложени” на хамер. На овој начин, женските секој ден ќе се потсетуваат на она што може да го постигнат. Процентот на жените во технички полиња и математика е помал од процентот на мажите и ова најчесто се припишува на тоа како ставовите на децата се оформуваат во детството. Женските, наспроти машките, имаат потреба да видат жени во одредени научни полиња пред да можат да се видат себеси во истите улоги. Друга добра активност е да се донесат студентки/математичарки/инженерки да ја раскажат нивната приказна или да организираат мала работилница со ученички - на овој начин, ученичките се инспирираат. Понатаму, можете да организирате посета до технички компании каде женските имаат еднодневна пракса (или пракса во текот на цело лето!) за да се вклучат во секторот на технички науки од мали нозе.

# Ресурси

- Практики во училницата за родова рамноправност http://www-bioc.rice.edu/precollege/ei/Equitable%20Classroom%20Practices.pdf
- Родовите улоги од детството до возрасна доба https://www.youtube.com/watch?v=381belOZreA
- Зошто родовата рамноправност е за секој - вклучувајќи ги и мажите https://www.youtube.com/watch?v=7n9IOH0NvyY

# Прашања за размислување

- Размислете за видеата. Што претставуваат родовите улоги од деството? Кога се формира родот? Што е разликата меѓу род и пол?
- Зошто треба да се грижиме за родовата еднаквост - која е корелацијата со сиромаштија, работното место итн?
- Какви поволности имаат мажите од родовата еднаквост?

# Упатства за поднесување

Поднесете ги одговорите на прашањата за размислување во Мудл. Упатството за да поставите документи во Мудл се наоѓа овде.

# Упатства за оценување

Обезбедете фидбек за најмалку еден учесник во активноста. Упатствата за фидбек се наоѓаат овде.

# Солидарност, а не милосрдие!




flickr photo shared by dkantoro under a Creative Commons ( BY-NC ) license

## Вовед

“Не е дека луѓето се лоши, но ако направиме контакт со очите, или се вклучиме во разговор, тогаш мора да признаеме дека тие постојат и дека ние веројатно имаме основна човечка потреба да се грижиме. Но многу е полесно само да ги затвориме очите и да ги оградиме нашите срца од нивното постоење.”

Повеќето од нас се сретнале со луѓе на улица во одреден момент од нашите животи, без разлика дали тоа биле бездомници или едноставно маргинализирани малцински групи како што се Ромите. „Долната класа”, „несаканите”, „џиганот на општеството”...Ги гледаме, поминуваме покрај нив, некои од нас фрлаат паричка или две, додека другите само ги избегнуваат нивните погледи.

Но колку од нас всушност се осмелиле да разговараат со нив? Колку од нас ги признаваат како човекови суштества и ги поздравуваат наутро или го признаваат нивното постоење со климање?

Во оваа активност ќе се потсетиме дека овие маргинализирани луѓе не се „случаи за добротворни цели”, туку човечки суштества еднакви на нас. Ќе се потрудиме да покажеме солидарност со нив преку разговарање со нив како со пријатели.

# Вид на активност
Индивидуална / Групна

# Времетраење
1 час / Неограничено

# Цели на учењето
- Да се поврземе со маргинализираните луѓе како еднакви на нас
- Да се сменат нашите перцепции кон маргинализираните луѓе на улица

# Упатства

### *Подготвителна работа:*

Истражете дали има центар за бездомници во близина, понудете се да волонтирате за да се запознаете со маргинализираните групи во вашата област на живење. Можете и само да се прошетате во вашето маало и да набљудувате дали таму има луѓе на улица. Ако е возможно, можете да земете шах, карти, музички инструмент или некоја друга рекреативна активност што мислите дека може да ја направите со луѓето.

### *Упатства (чекор по чекор):*

1. „Добро утро!" или „Здраво!" е едноставен но одличен начин да се започне разговор. Гледајте ја личноста во очи. „Не-бездомните лица скоро никогаш не ги гледаат бездомниците во очи. Ако само ги погледнете во очи и климнете, тоа е најпочитувачкото нешто што може да го направите."
2. Препорачливо е да имате чаша кафе или чај за да им понудите. Во секој случај, земете со себе 2 чаши, една за личноста на улица и една за себе - сакате да покажете солидарност а не да работите во „добротворни цели". Наместо да ја понудите личноста со топла шоља кафе, можете да покажете солидарност само велејќи: „Дали сакате да споделите чаша кафе со мене?" (ве молиме ако можете најдете кафе со сертификат за „фер-трговија" ако се одлучите за кафе). Ако личноста прифати, седнете со неа, не стојте и не пијте додека стоите. Ако ви е неудобно да седите, клекнете до личноста.
3. Можете да го продолжите разговорот прашувајќи: „Како си? Како се викаш?" Ако лицето ви одговара, може полека да почнете да разговарате на обични лесни теми, како на пример колку е добро кафето или колку е ладно времето, за зградата од спротива или било што што ви доаѓа на памет. Откако ке го скршите мразот, може да прашате: „Те гледам како седиш тука од време навреме, па се прашувам каде спиеш навечер?" Потрудете се да ја дознаете приказната на оваа личност, зошто таа/тој е на улица, што и се има случено, каков и бил животот во минатото? Запомнете дека ако личноста е често на улица, не значи дека е бездомник.
4. Потрудете се да бидете емпатични а не да сожалувате, бидете целосно присутни во секоја интеракција и разговор, слушајте добро се што личноста кажува, гледајте ја во очи, бидете навистина љубопитни. И не мора да понудите решенија, емпатијата значи да покажете разбирање за тоа што личноста го

чувствува, само едноставно да кажете: „Те слушам, мора да било многу тешко да го преживееш тоа. Ти благодарам што го споделуваш тоа со мене" може да биде многу помоќно од донесување магични решенија. Се разбира, добро е ако можете да прашате како би можеле да им помогнете или да ја препратите личноста до најблискиот центар за бездомници (ако воопшто го има), но потрудете се да не давате решенија.

5. Насмевнете и се на личноста. Не се плашете да ја допрете, дури и ако е тоа само тапкање по рамо! (Но бидете претпазливи - не сите луѓе го сакаат тоа, па ке мора да процените сами). Важно е да се признае лицето како човечко суштество, како еднакво на себе. И зошто да не, кога ќе се збогувате со нив, понудете им прегратка!

*ИЗБОРНО 1*
Ако е возможно, обидете се да ја запишете личната приказна и објавете ја во некое списание. Тоа е моќен начин да им се даде глас на маргинализираните луѓе/бездомниците. Пишувањето е добар начин да се направи индиректна акција кога станува збор за социјален активизам.

*ИЗБОРНО 2*
Има многу солидарни иницијативи низ светот кои охрабруваат бездомни спиења, каде не-бездомни луѓе поминуваат ноќ спиејќи на улица. Ако е возможно, пробајте да поминете една ноќ со бездомник. Ако не се чувствувате пријатно да го направите тоа сами, можете да ги поканите вашите пријатели да ви се приклучат! Или уште подобро: направете онлајн настан (како на пример на Фејсбук) и организирајте бездомно солидарно спиење како политичка изјава! Ова е моќен начин да се подигне свеста за бездомниците кај населението но и помеѓу учесниците бидејќи директно ќе доживеете барем мал дел од маките што овие луѓе ги претрпуваат - „ноќ во нивните чевли".

# Ресурси

- Trinity Homeless Project: The Big Sleep Out 2014: https://www.youtube.com/watch?v=o2v30CNFCjo
- https://www.youtube.com/watch?v=3wJIJ0Zbq7I

# Прашања за размислување

- Што научивте за маргинализираните луѓе на улица?
- Која беше приказната (ако ја има) што тие ја споделија со вас?
- Дали ова искуство донекаде ги промени вашите перцепции за луѓето кои престојуваат/спијат на улица?
- Дали ќе направите нешто различно во иднина кога ќе ги сретнете овие луѓе после активноста што ја направивте?

# Упатства за поднесување

Одговорете ги прашањата за размислување и поднесете ги одговорите во Мудл. Упатствата за поставување фотографии и документи во Мудл се наоѓаат овде.

# Упатства за оценување

Обезбедете фидбек за најмалку еден учесник во активноста. Упатствата за фидбек се наоѓаат овде.

# Интеракција со (локалната) власт




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

## Вовед

Вие сте млади и горите за промена и подобар свет… но чувствувате дека ретко ве слушаат големите институции и властта. Како тогаш да ја создадете долгоочекувата промена? Честопати најголема улога играат средствата кои ги користите. Иако петициите и предлозите за проекти во општините се валиден начин за комуникација со локалната и државна власт, постои растечка потреба да ги надминеме и да истражиме покреативни средства за комуникација со политичарите и другите релевантни фактори во општеството.

На пример, луѓето во Јужна Африка го користат „Тоји-тоји“ танцот како политички перформанс за време на протестите - удираат со петите и скандираат (политички) слогани за да го искажат своето незадоволство од власта и да бараат промени). Протестите не мора да бидат гневни, може да се пренесе посакуваната порака и преку забава и смешки. На пример групата „ЦИРКА“ (кловнови кои протестираат) користат хумор на демонстрации. Од „Окупацијата на Вол Стрит“ и „Арапската пролет“ може да се извлече поука дека е важно да се има поразлична форма на граѓанско организирање и современ интернет активизам преку разни платформи на друштвени медиуми како што се Фејсбук, Твитер, MoveOn.org итн. Други поконтроверзни методи можат да бидат граѓанската (ненасилна) непослушност па дури и голотијата како вид на протест, која се користи на пример од протестната група „ФЕМЕН“ која

протестираше против сексизмот, сексуалните туристи, меѓународните брачни агенции итн. Помалку раширен но доста контроверзен начин на протест е сексуалниот штрајк. Кога жените од колумбијскиот град Барбакоас почнаа со сексуален штрајк (движењето „прекрстени нозе“) за да им извршат притисок на мажите да им се приклучат во лобирањето врз власта да изгради безбедни патишта до нивниот град кој до тогаш беше отсечен (и небезбеден), власта конечно ги послуша и почна да ги обновува патиштата.

Оваа активност има за цел да ги истражи алтернативните методи на интеракција со локалната власт и да ги поттикне младите активно да учествуваат во локалната заедница.

# Вид на активност

Групна / практична

# Времетраење

Цел живот :)

# Цели на учењето

- Да ги поттикнеме младите да станат политички активни и активни граѓан(к)и
- Да експериментираме со алтернативни форми на активно граѓанство и да придонесеме за одржлив развој на локалната заедница

# Упатства

### *Упатства (чекор по чекор):*

1. Поврзете се со истомисленици кои се борат за истата кауза како и вие. Договорете се како заеднички ќе влијаете на локалните политики, инфраструктира или пракси поврзани со проблемите на заедницата кои ги сметате за важни. Групата треба да создаде визија од заеднички сон поврзан со ова (локално) прашање, да ги дефинира задачите, целите, и да утврди кога може да се сметаат за остварени. На пример поставете си ги следните прашања:
    a. Зошто локалната политика, инфраструктура и пракси се такви какви што се?
    b. Како би можеле да ги подобриме со минимална првична или долгорочна цена/ време/ непријатности?
2. Истражувајте на интернет или разговарајќи со службите за информации на вашата локална власт за тоа кое избрано тело, граѓанска служба или канцеларија е одговорна за донесување одлуки по прашањето кое ќе го одберете. Кои се различните можни стратегии за да се промени начинот на справување со ова прашање? Имајте на ум и директен дијалог со носителите на одлуки, медиумски настан(и) за подигнување на вниманието или пак масовна мобилизација на граѓан(к)и кои би ја поддржале вашата кауза. Спроведете истражување за креативни начини за пренесување на пораки -

политичарите честопати се доста затворени, и можеби ќе треба да употребите нешто повеќе од дијалог, како на пример:

a. Протестна уметност („Project Orange“, „Guerilla Girls“ итн.)
b. Граѓански отпор
c. „Умна толпа“ (Smart mob)
d. Интернет (хаштаг) активизам
e. Танцувачки протест
f. Политички театар
g. „Седенка“
h. Волонтерството како метод за да допрат нечуените гласови на обичните граѓан(к)и до владините тела и институциите итн.

3. Ако немате доволно поддршка од локалното население, обидете се да организирате кампањи за покренување на свеста, како на пример „трчање за каузата“ (маратонски активизам), користење на уметноста за да покренете прашање (погледнете погоре), пишување во локалниот весник итн. Соработката во заедницата и создавањето на отворени простори каде луѓето можат да дискутираат за социјални прашања исто така може да промовира критичко размислување. Ова може да биде едноставен и импровизиран простор како на пример еден обичен парк.
4. Кога ќе дојдете до директен дијалог со политичарите или други релевантни играчи, не заборавајте претходно да имате изготвено предлог за промени. Дали вашиот предлог е добар за повеќето луѓе, односно дали повеќето ја поддржуваат вашата перспектива? Зошто треба локалната власт да го прифати вашиот предлог?

- Одберете го прашањето што силно тангира што е можно повеќе луѓе.
- Предложете спроведлива промена во моменталниот систем.
- Одберете соодветна стратегија и создадете кампања која ќе спроведе промени по ова прашање.
- Тестирајте ја стратегијата со тоа што ќе спроведете акција/ настан/ средба/ промоција во јавноста.

# Прашања за размислување

- Какви потешкотии имавте кога комуницирвте со претставници на локалната власт?
- Кои младински прашања ви се најбитни за да станете релевантни во работата со локалната самоуправа?
- Какви методи на интеракција со (локалната) власт(та) употребивте?
- Што би и препорачале на локалната власт за создавање на механизми за корисно ангажирање на младите?

# Упатства за поднесување

Поднесете пишани одговори на прашањата за размислување во Мудл. Упатствата за поднесување слики и документи во Мудл се наоѓаат овде.

# Упатства за оценување

Обезбедете фидбек за најмалку еден учесник во активноста. Упатствата за фидбек се наоѓаат овде.

# Прегрнете ги своите сенки



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

## Вовед

„3-2-1“ процесот е развиен од Кен Вилбер и неговите соработници на Интегралниот Институт како едноставна и ефективна алатка за работа со *„сенките“*. Процесот помага да ги откриеме нашите „сенки“ (потсвесни мисли и емоции), за да станеме свесни за нив и да можеме да работиме со нив. Треба огромна енергија за да се сокријат некои аспекти од нашиот живот на овој начин. Енергијата потребна за да се поттиснат или негираат истите може да биде пренасочена кон други, поубави нешта. Кога ќе ја осознаеме нашата „сенка“ ги интегрираме откажаните аспекти од нас самите, ја ослободуваме енергијата која сме ја користеле за да ги скриеме истите, која потоа може да се користат за многу поубави цели.

Оваа вежба ги вклучува учесниците користејќи процес на водење дневник со цел да се истражи како нивната „сенка“ се појавува во нивните секојдневни животи.

**Оваа вежба може да предизвика силни емоции. Обезбедете им безбеден простор на учесниците, и побарајте од нив да не избираат од прва проблем на кој имаат силни реакции.*

# Вид на активност

Индивидуална/група, Практична. *[Учесниците може да изберат дали ќе работат индивидуално или со партнер за секој чекор].*

# Времетраење

90 минути

# Цели на учењето

- Да се препознаат нашите модели на реагирање и деловите од нас кои ги негираме, да ги манифестираме нив во другите
- Да се добие свесност за тоа како ние се поврзуваме со другите и да практикуваме методи за разрешување на конфликти
- Да се продлабочи разбирањето дека ние сме значајно поврзани

# Упатства

## *Потребни материјали и алатки:*

Книги, пенкала

## *Упатства (чекор по чекор):*

1. Кажете им на учесниците да помислат на некој пример, ситуација или личност која им предизвикала емоционална реакција (позитивна или негативна, но да не е пресилна) во минатиот месец *[Дајте им 3 минути на учесниците за да изберат таква личност, учесниците индивидуално ке го прават овој чекор].*
2. Кажете им на учесниците да го напишат примерот во своевиден дневник, без многу да размислуваат за истиот, без да осудуваат. *[10 минути]*
3. Поканете ги да ги споделат нивните искуства во парови во рок од 5 минути.
4. Замолете ги учесниците пак да погледнат во дневникот и (замислувајќи дека се во дијалог со личноста/ситуацијата која ја замислиле првично) да размислат за следниве прашања.
    a. Зошто го правиш ова?
    b. Што сакаш?
    c. Што сакаш да ми покажеш?
    d. Што треба да ме научиш?
5. Потоа кажете им научесниците да го замислат одговорот на личноста и да го запишат. *[Дајте им на учесниците 15 минути за запишување]*
6. Поканете ги учесниците да се замислат дека се таа личност, имајќи ги на ум квалитетите што или ги нервираат или ги фасцинираат, и да одговорат како личноста од нивниот дневник. *[10 минути].*
7. На крајот на пишувањето замолете ги учесниците да се вратат кај својот партнер од парот на почетокот и да забележат дали, на пример, ќе ги најдат овие откажани квалитети во себеси или пак можеби имаат други заклучоци. [*5 минути по личност].*
8. На крај соберете ја целата група заедно за 20 минутно споделување, користејќи ги прашањата за евалуација.

# Прикачени документи за поддршка

2 минутно видео објаснување на вежбата: https://www.integrallife.com/integral-life-practice/3-2-1-shadow-process [Англиски јазик]

# Прашања за размислување

- Дали нешто се појави од вежбата што ви даде нов увид во себе?
- Дали се чувствувате дека сте решиле/обратиле некои силни чувства кои ве обземале?
- Дали забележавте некоја промена во вашите чувства кон себе и другата личност?

# Упатства за поднесување

Прикачете 5 фотографии од групната работа. Прикачете кратка евалуација за тоа како се одвивал процесот. Упатствата за поставување слики и пораки во Мудл се наоѓаат овде.

# Упатства за оценување

Обезбедете фидбек за најмалку еден учесник во активноста. Упатствата за фидбек се наоѓаат овде.

# Поврзани теми

- Решавање конфликти
- Наша страна / Туѓа страна
- Саморефлекција

# Автор

Creative Commons - ySI4R тим за содржина. Инспирирано од процесот 3-2-1 од Кен Вилбер.

# Советот

*“Кога домородците зборуваат, тие не зборуваат од главата, не се осврнуваат на теории, не спомнуваат што прочитале во книга или што некој им кажал. Тие зборуваат од срце, од традициите на нивниот народ и од знаењето на нивната земја. Тие зборуваат за она што го виделе, чуле и допреле, и она што им го пренеле традициите на нивниот народ. Нивната внатрешна тишина им дозволува да го слушнат поттикот на нивните срца и суптилните одзвуци што лежат во секој збор од јазикот - одзвуци кои одекнуваат низ светот кога ќе ги изговориме.”*
*– Дејвид Ф. Пит*

## Вовед

Илјадници години наназад луѓето седеле во круг за да ја искажат својата вистина, подобро да се разберат еден со друг, и да го разберат светот. Многу култури од целиот свет користеле некаков заеднички простор за споделување, овозможувајќи им да се зближат, да се сослушаат, да работат на предизвиците и да решаваат конфликти. „Советот“ е техника која се развила врз основните принципи на оваа древна пракса на споделување во група. Советот е моќен метод за поврзување на групата, за запознавање и за ислушување. Советот секогаш се одржува во круг.

Постојат четири основни критериуми што го прават просторот на кругот на Советот побезбеден и ја поттикнуваат довербата во групата (плус еден дополнителен критериум):

1. Слушање од срце што буквално значи слушање без да се суди за она што е кажано, без да се гледа во иднината или да се користи умот за анализа и оценување. Тоа значи да бидеме целосно присутни со другите, да ја сослушаме нивната вистина, и да се обидеме да ја разбереме и да ја видиме личноста преку нејзините зборови (или тишина). Треба да го користиме и срцето за сослушување, а не само ушите.
2. Зборување од срце односно кажување на она што е вистина за нас во тој миг. Тоа значи вистински да видиме што живее во нашето срце, да сме присутни и потоа да и го понудиме тоа на групата како лична вистина. Тоа може да е збор, приказна, песна, стихотворба или што и да ни падне на ум. Да зборуваме од срце значи да не планираме однапред што сакаме да кажеме, и да имаме на ум дека тишината може да биде подеднакво моќна изјава како и зборовите.
3. Скромност во изразувањето значи да сме концизни, јасни и да држиме до поентата. Намерата е да дојдеме до суштината на она што сакаме да го изразиме и споделиме. Тоа не значи да „забрзаме“, туку да кажеме што имаме на ум и да не се повторуваме. Овој аспект на Советот има за цел секој учесник во кругот да има можност да сподели, и да се искажат најважните работи, јасно и директно. Тој исто така помага да се задржи вниманието на слушателот.
4. Спонтаност односно да не планираме што ќе кажеме. Тоа ни создава слодоба да не западнеме во старите шеми на размислување и зборување, и дозволува

интуитивно да го менуваме она што го споделуваме. Нема потреба да следиме „нормални“ шеми на разговор, туку можеме да го следиме моменталниот порив.

5. Доверливост. Иако ова не е еден од четирите критериуми на советот, доверливоста се однесува на светот надвор од кругот. Ова создава подлабоко чувство на доверба и почит за она што се зборува во кругот.

Оваа активност ни ја дава можноста да го искусиме советот, да слушаме и зборуваме од срце или пак тивко да учествуваме.

# Вид на активност

Практична/ групна

# Времетраење

Обично 1-2 часа

# Цели на учењето

- Од прва рака да ја разбереме и искусиме моќта на слушањето и зборувањето од срце, во заеднички безбеден простор

# Упатства

### *Потребни материјали и алатки:*

- „Микрофон“: стапче, камен, или било каков природен предмет кој лесно се држи. Може да биде и предмет кој има емотивна вредност. За време на советот, само тој што го држи „микрофонот“ може да зборува. „Микрофонот“ е знак на почит за поединечната вистина на секој учесник, кој ја споделува истата во групата.
- Пријатни положби за седење: перничиња, душеци или столови кои се поставени во круг.
- По желба и централен дел: цвеќиња, свеќа или било што за разубавување на просторот кое ќе предизвика чувство на спокојност, свеченост и концентрација.

### *Упатства (чекор по чекор):*

1. Наместете го просторот. Треба да е пријатен, тивок и удобен.
2. Соберете ја групата: луѓето треба да седат во круг и секој да може лесно да ги види сите други.
3. Отворете го просторот:
    a. Оној кој го одржува советот да објасни за критериумите, микрофонот, и да утврди дека сите разбираат - ако треба да одговори на нивните прашања.
    b. Советот е многу широк и вклучителен: темата на споделување може да вклучува специфично прашање за кое треба да се зборува, или пак поопшто - луѓето да зборуваат за било што што чувствуваат или мислат во даден момент. На пример, можете да им кажете на учесниците да зборуваат за нивните добри и лоши моменти од изминатата недела или

ден, нешто друго важно на кое мислат или го чувствуваат, или само да споделат сè што би сакале во тој миг. Ако има специфична тема на советот, опишете ја јасно.

c. Одлучете колку време има секоја личност за зборување, и договорете се како ќе им укажувате на луѓето кога им истекува времето. Може да користите звонче на пример.
d. Ставете го „микрофонот“ на сред кругот и прашајте ја групата кој би сакал да започне прв. Можете да им го спомнете ова на учесниците: добар начин за распознавање дали сте спремни да земете збор е кога вашето срце забрзано или засилено чука.

4. Првата личност која сака да зборува го зема „микрофонот“ од средината и се враќа на место. Тогаш личноста ги споделува своите мисли, имајќи ги на ум критериумите (погледни погоре). Кога ќе заврши, бира насока во која ќе го препрати „микрофонот“, и во таа насока учесниците си го подаваат „микрофонот“ додека кругот не се затвори.
5. Следната личност ја советуваме да го задржи „микрофонот“ за миг и да види што е спремна да сподели. Ако ништо не и падне на ум, може и да остане во тишина и потоа да го подаде „микрофонот“ кога ќе е спремна - не мора да се зборува. На овој начин сите во кругот ќе го добијат „микрофонот“ и со тоа и можност да споделат. Кога кругот ќе се заврши, последната личност треба да го врати „микрофонот“ во средина.
6. Ако има уште време, може да го отворите кругот за луѓето да споделат и по втор пат - или пак да им дадете шанса на оние кои првиот пат решиле да не зборуваат.
7. Кога ќе се каже сè што треба или кога ќе истече времето затворете го кругот со тоа што ќе им се заблагодарите на учесниците и ќе кажете нешто за крај.

# Ресурси

- http://council-network.eu/

# Прашања за размислување

- Дали ова беше корисно искуство за повеќето учесници?
- Дали некому му беше тешко или чудно?
- Дали советот им овозможи на луѓето во групата да се чувствуваат поповрзани?
- Што може да се промени кога наредeн пат ќе се одржи советот?
- Имаше ли конфликти или проблеми кои се разрешија со самото одржување на советот?
- Дали е групата заинтересирана за одржување на совети и во иднина?

# Упатства за поднесување

Поставете фотографија од групата додека некој го држи „микрофонот“ - ова не треба да се направи за време на самиот совет и треба да се побара дозвола од сите чие лице се гледа на сликата. Поднесете краток опис (најмалку 200 збора) за советот и како се чувствувала групата. Упатството за да поставите слики и документи во Мудл се наоѓа овде.

# Упатства за оценување

Обезбедете фидбек за најмалку еден учесник во активноста. Упатствата за фидбек се наоѓаат овде.

Овој форум дозволува секој да започне една тема за расправа.

# Советот на сите суштества

## Вовед

Луѓето станаа доминантни животни на оваа планета, кои живеат во речиси секој екосистем и брзо ги уништуваат природните живеалишта за да направат простор за други луѓе и да се стекнат со потребните ресурси за модерен живот. Сепак, луѓето се само еден од илјадници и илјадници животински видови, и за повеќето други видови човековата активност е заканувачка или штетна. И покрај тоа ние ретко кога го признаваме ова, и ретко го слушаме гласот на суштествата со кои го делиме светот. Советот е начин на комуникација преку кој луѓето слушаат и зборуваат од срце.

Преку интуитивно поврзување со други форми на живот и споделување на нивната порака во круг, оваа активност им дава простор за изразување на бројните безгласни жители на природниот свет. Таа им овозможува на луѓето да добијат претстава за тоа што другите суштества (кои не се луѓе) би сакале да ни кажат, со што можеме да ги погледнеме нашите дела од нивна гледна точка.

## Вид на активност

Групна / практична

## Времетраење

1 до 3 часа

## Цели на учењето

- Да почувствуваме како е да се биде друго суштество (а не човек) кое живее на земјата заедно со луѓето
- Да овозможиме креативност и уметничко изразување поврзани со еколошката криза на планетата
- Да научиме повеќе за врската на луѓето со другите суштества на планетата

## Упатства

### *Потребни материјали и алатки:*

- Мирно место во природа или во соба во која нема да ве вознемируваат. Одбегнувајте соби со флуоросцентно осветлување, или пак донесете мала лампа ако ја спроведувате оваа активност во училница. Во оваа активност атмосферата е многу важна.

- Материјали за уметничко изразување: хамер хартија, боички (дрвени, темперни, водени…), камчиња, школки или други предмети кои ќе ги најдете во околината, ножици, лепак и други материјали кои ви се при рака.

## *Упатства (чекор по чекор):*

1. Објаснете го целиот процес пред да почнете, за учесниците да знаат што ќе се случува.
2. Поканете ги учесниците да седнат или легнат за да се чувствуваат пријатно. Побарајте од нив да ги затворат очите и да замислат животно, човек, пејсаж или било што што се наоѓа во природата. Потсетете ги да не се форсираат да ги замислат животните или суштествата намерно, туку да дозволат тие да ги посетат во нивните мисли.
3. Побарајте од учесниците да се „претворат“ во суштеството кое ги посетило во мислите. Побарајте да почувствуваат како се „претвораат“ во ова суштеството/дел од природата (на пример облак, планина, дрво, волк, пајак, или пак друг човек). Прашајте ги: „Што се случува со мене кога сум ова суштество? Како се чувствувам? Каков ми е животот? Какви ми се деновите/ноќите? Како се поврзувам со другите суштества и со природата? Што сакам? Што имам да кажам? Што би им порачал/а на луѓето? Каква мудрост имам?“. Потсетете ги да ги побараат одговорите во себеси.
4. Откако ќе им дадете време на учесниците да „се претворат“ во суштеството, донесете ги материјалите за уметничко изразување во центарот на кругот, и речете им на учесниците да ги отворат очите и *во тишина* да си направат маска која го претставува суштеството. Маската не мора да личи на суштеството, но барем да изгледа претставително. Некои учесници ќе сакаат да потрошат многу време на правење маска - потсетете ги дека маската е само претстава. Дозволете одредено време за ова и дајте знак на пет минути и на една минута пред истекот на времето за правење маска. Исто така можете да им дадете и цел ден на учесниците за да си направат целосен костим. Ова функционира особено добро ако ја правите оваа активност вечерно време. Кога сите ќе ги завршат своите маски/костими, започнете го советот со тоа што сите ќе седнат во круг.
5. Потсетете ги учесниците дека советот е начин на комуникација каде слушаме и зборуваме од срце. Поканете ги луѓето да зборуваат спонтано, непланski и без долго размислување за она што ќе го кажат. Исто така е важно да се изразуваат со кратки и јасни изјави. Нагласете дека тишината помеѓу искажаните коментари на членовите на советот е многу важна за самиот совет.
6. Едно по едно, секое суштество во кругот треба да се претстави и да каже каков живот живее, кој/а е, и како го минува времето. Откако секое суштество ќе заврши со исказот, советот треба да одговори велејќи: „Те слушаме _____ (име на суштество)“.
7. Поканете го секое суштество пак да зборува - овојпат да му каже на советот што му се случува, вклучувајќи го она што луѓето му го прават и што би сакало да им порача на луѓето. Уште еднаш, групата ќе одговори со: „Те слушаме _____ (име на суштество)“.
8. Откако секое суштество ќе прозбори уште еднаш, побарајте од нив да прозборат по трет пат и да ги споделат мудростите, знаењето или подароците

што им ги нудат на луѓето кои се волни да ги послушаат. На крај, откако секое суштество ќе заврши, побарајте од учесниците да ги отстранат маските една по една. Како што ги вадат маските, побарајте од нив да ги свртат маските кон себе и да ветат дека ќе променат еден (мал) аспект од својот живот кој му штети на нивното суштество.

9. Советот ќе заврши со тоа што ќе кажете: „Овие ветувања нема да се прекршат. Им благодариме на суштествата кои се собраа овде денес да ги споделат своите чувства, соништа, надежи и мудрост“.

# Ресурси

- http://www.earthwell.com.au/a-council-of-all-beings-for-students/
- http://www.earthregenerative.org/earth-empathy/hope-cat.html
- http://granadur.net/blog/the-council-all-beings

ИНСТИТУТ ЗА ХУМАНО ОБРАЗОВАНИЕ (THE INSTITUTE FOR HUMANE EDUCATION)
P.O. BOX 260
SURRY, MAINE 04684
207.667.1025
info@HumaneEducation.org
www.HumaneEducation.org

# Прашања за размислување

- Какво беше ова искуство за вас?
- Дали успеавте да добиете замисла за тоа на кој начин другите суштества гледаат на светот?
- Дали сега се чувствувате поблиски до нив?

# Упатства за поднесување

Поставете слика во Мудл од луѓето со нивните маски, како и краток текст со одговорите на прашањата за размислување. Упатството како да поставите фотографии во Мудл се наоѓа овде.

# Упатства за оценување

Обезбедете фидбек за најмалку еден учесник во активноста. Упатствата за фидбек се наоѓаат овде.

# Автор

Creative Commons - ySI4R тим за содржина (упатствата беа земени директно од онлајн активностите на Институтот за хумано образование, прилагодени и скратени)

# Планинарење



flickr photo shared by lorenkerns under a Creative Commons ( BY ) license

## Вовед

Природата е и добар учител и совршена училница истовремено. Набљудувајќи ги природните шаблони сфаќаме како функционира светот и како разните елементи се испреплетени. Каде на друго место може да научиме повеќе за рециклирање и реупотреба, ако не во природата? Ништо не се троши залудно, секој дел од живите суштества се јаде, се вари и се разградува. И кога започнува нов циклус, мртвата материја станува извор на живот.

Природата исто така ни ги ослободува умовите од социјалните ограничувања и урбаната расеаност. Оваа активност ни дава можност да ја истражиме животната средина и да се поврземе со неа, но и да ги подобриме нашите социјални вештини и подобро да се разбереме себеси.

## Вид на активност

Групна / практична

## Времетраење

2 до 6 дена планинарење, по избор на групата.
2 до 4 дена подготовка во зависност од рутата.

# Цели на учењето

- Да ги разбереме и цениме другите луѓе и различноста во општеството, да се активираме на социјален план
- Да научиме за екосистемите и природните шаблони
- Да развиеме вештини за водење и лична издржливост

# Упатства

### *Потребни материјали и алатки:*

- Детални информации за одбраното место: мапи, планинарски рути, по можност и ГПС итн., информации за временските услови во областа, информации за поединците во групата (како на пример дали некој има здравствени проблеми итн.)

### *Упатства (чекор по чекор):*

1. Можете да планинарите во блиската природа, или пак да отидете некаде подалеку. Плановите и дискусиите се вклучени во задачата и се дел од друштвениот предизвик. Планинарењето треба да е изводливо, но и доволно тешко за да се развијат вештините опишани погоре.
2. Организирајте ја групата за да го испланирате планинарењето. Понудете неколку можни локации за планинарење што групата може да си ги дозволи, но имајте на ум да понудите и доволно голем предизвик и времетраење.
3. Групно одлучете за локацијата, времетраењето и општите потреби.
4. Осмислете улоги за планинарењето: организатори на патот, одговорни за набавка на храна, готвачи, лекари, организатори на спортски активности и игри, мерачи на време, модератори на дискусија, фотограф, блогери, итн. Совети: проверете дали луѓето во групата имаат посебни вештини, како на пример за правење видео или музика. Бидете креативни! Исто така  доделете некому улога да поттикне учење преку набљудување на природата.
5. Поделете ги улогите и создадете шема за нивно менување - за време на планинарењето учесниците ќе си ги разменуваат улогите. На учесниците ќе им требаат неколку часа до неколку дена да го организираат планинарењето според нивните улоги (патот, храната, активностите итн.). Олеснувајте го процесот и внимавајте на тоа планот за планинарење да биде безбеден и забавен.
6. Размислете кои активности од други модули во овој курс можат да се применат за време на планинарењето. Проверете го групното планирање и подготовка.
7. Тргнете на планинарење! Запамтете: олеснувајте го процесот, но дозволете и да се создаде групна динамика.
8. Набљудувајте и запишувајте што се случува за време на планинарењето, обрнувајќи внимание на процесот на ротирање на улогите.

# Прашања за размислување

- Што научивте?
- Што ви претставуваше најголем предизвик?

- Кои екосистемски процеси ги забележавте?
- Кои друштвени активности одиграа важна улога во процесот?

# Упатства за поднесување

Поставете слика од планинарењето на интернет, како и краток преглед од планинарењето во Мудл. Слободно можете да ги споменете предизвиците и она што и остави најголем впечаток на групата. Упатството како да поставите фотографии и било што друго во Мудл се наоѓа овде.

# Упатства за оценување

Обезбедете фидбек за најмалку еден учесник во активноста. Упатствата за фидбек се наоѓаат овде.

# Поврзани теми

- Гаја прошетка
- Ненасилно комуницирање
- Длабока екологија
- Одберете било која активност од другите модули и спроведете ја за време на планинарењето, на пример вечерно време или на пауза

# Уметност на заедништвото




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

## Вовед

Европа моментално се соочува со еден од најголемите примери на човечка миграција во денешно време. Иако резултатите на ова мешање на културите беа многу инспиративни и позитивни, со моќни пораки за единство меѓу секој човек, солидарност без граници, прифаќање и топло добредојде за културната разновидност, сепак не е сè така розево. Со зголемувањето на исламофобијата, анти-семитското и анти-мигрантското расположение кое се шири низ Европа, екстремната десница која се здобива со популарност во многу земји и очигледниот домино ефект на подмолни и насилни напади врз поедини бегалци како и цели бегалски кампови во различни земји, постои растечката потреба за решавање на овој алармантен пораст на нездрави тензии помеѓу културите.

Јасно е дека сè уште треба многу да се работи за подобро да се интегрираат луѓето, за што има насушна потреба. Како можеме да ги зближиме луѓето? Уметноста, која е присутна во сите култури, е одличен начин да се интегрираат нашите визии без зборови. Заедничкото создавање уметност (исто така познато и како уметност на заедништвото, партиципативна уметност, ново-жанровска јавна уметност и сл.) поттикнува толеранција и заедништво меѓу различните култури и создава култура на соработка само по себе, која потоа се шири во сите области на животот. Кога уметноста ќе се фокусира кон социјална кауза, таа може да се искористи како моќна

алатка за да се прошири обемот на интеракција. Уметниците кои практикуваат заеднички креативни процеси можат да бидат катализатор за социјални промени.

# Вид на активност

Практична/ групна

# Времетраење

Подготовка: неколку часа во зависност од можностите кои ни се на располагање
Времетраење на активноста: 2-3 часа (можеби и повеќе)

# Цели на учењето

- Полесно да прифаќаме културни разлики
- Да ја искористиме моќта на уметноста во заедницата за да поттикнеме сплотеност и единство меѓу луѓето кои меѓусебно имаат конфликти

# Упатства

1. Однесете група млади луѓе во бегалски камп во ваша близина *[ако нема бегалски кампови, посетете ромски младински центар, или било каква друга организација која работи со луѓе од различна култура]*
    a. *Однапред контактирајте ги одговорните за местото кое ќе го посетите, за да ве упатат што да донесете, како да ги подготвите младите пред да стигнат и каде да се сретнете претходно*
    b. Организирајте превоз, но исто така слободно побарајте од учесниците да учествуваат во планирањето за да се почувствуваат како дел од проектот, а не како гости.
    c. Наместо тоа можете и да поканите имигранти/ бегалци да дојдат на местото на групната активност, или пак да најдете заедничко место за средба како на пример парк или плоштад.
2. Интегрирајте ги луѓето од кампот (или организацијата) во вашата група. Дојдете со спремни игри за „кршење на мразот“ и запознавање - важно е младите да се почувствуваат безбедни и мотивирани.
3. Подгответе ја површината за уметничко изразување: на пример ѕид (на кој што тоа е дозволено), големо платно или хартија.
4. Како вовед дајте приказна за „пуст остров“: групата е киднапирана од вонземјани кои ја оставиле на пуст остров. Сега тие треба на тој остров да ја создадат нивната идеална земја или свет - заедно.
5. Објаснете дека нема претходно обмислени правила кои треба да ги следат, нема граници и држави, можат да создадат што сакаат но мора тоа да го направат заедно. Сите треба да се задоволни со крајниот резултат.
6. Почнете!
7. Откога ќе се создаде уметничкото дело, организирајте го просторот за дискусија на прашањата за размислување (видете подолу).
8. Запамтете: направете многу фотографии! *[со дозвола на оние кои ги сликате]*

# Ресурси

- http://inspireart.org/en/resources/communityart/
- http://www.artheals.org/inspiration/community_projects.html

# Прашања за размислување

- Дали нешто се промени во вашиот однос кон луѓето околу вас за време на креативниот процес?
- Дали научивте нешто ново за културата која ја сретнавте денес?
- Како се чувствувавте додека заедно создававте - дали почувствувавте тимски дух?
- Тешко ли беше да се внимава на потребите кои произлегуваат од културата на останатите?

# Упатства за поднесување

Поставете слика од крајното уметничко дело и пишан извештај во Мудл. Упатството како да поставите слика или било што во Мудл се наоѓа овде.

# Упатства за оценување

Обезбедете фидбек за најмалку еден учесник во активноста. Упатствата за фидбек се наоѓаат овде.

# Играње со системи

## Вовед

Во текот на развојот на западното општество, луѓето дошле до гледиштето дека светот е механички систем каде компонентите се одделени со јасни граници. Ние настојуваме да ги поделиме работите на помали делови и го гледаме одблизу секој дел, заборавајќи како тие влијаат едни на други. Во таква редукционистичка перспектива, системот или објектот обично го разбираме кога ќе се сведе на збир од делови, и се обидуваме да разбереме како тие делови се вклопуваат заедно. Овој начин на размислување исто така се применува и на живи суштества, екосистеми и општества, како и на историските настани како серија на линеарни реакции. На пример, моменталната миграција на бегалци во светот се гледа само како резултат на бегање од војни во далечни земји, без да се земе предвид комбинацијата на социо-економски и еколошки фактори кои водат до човечка миграција. Па така полесно е да ја наречеме „бегалска криза", отколку да ја погледнеме моменталната ситуација особено во контекстот на нашиот западен социо-економски систем на модерен капитализам.

Додека линеарната перспектива секако има своја употреба и овозможи значаен напредок во технологијата, науката и на други полиња, предизвикот со оваа линија на мислење е тоа што не ја зема предвид вистинската сложеност на нашата реалност. Збирка на органи споени заедно не прават функционален организам, и оваа линија на логика е одговорна за односот на планетата и човечкиот социјален систем. Сепак, општествата и екосистемите не функционираат само врз основа на реакции, туку како сложени системи.

Сложените системи имаат свои специфични квалитети и модели. Неверојатната заплетканост на термитското дувло или пчелината кошница е одличен пример да се сфатат овие видови на системи. На пример, термитите ја регулираат температурата во нивната средина врз основа на серија од хемиски сигнали кои се разменуваат помеѓу индивидуални термити, проследено со вода која се додава стратешки за да лади, или зголемено движење на термитите (со вибрирање) за да создадат топлина. Оваа сложена биолошка и социјална структура не би можела да биде разбрана со разгледување на еден индивидуален термит. За луѓето да продолжат да живеат на планетата, важно е тие да добијат пософистицирано разбирање за земјата и сите живи суштества кои се на неа. Треба да започнеме да гледаме на нашиот сопствен социјален и еколошки систем, како и на основните екосистеми кои го прават животот на оваа планета возможен, низ призмата на сложеноста. Потоа треба да комуницираме со овие системи врз основа на ова разбирање.

# Вид на активност
Групна [барем 10 луѓе се потребни за оваа вежба] / Практична

# Времетраење
Секоја активност трае околу 30 минути.

# Цели на учењето
- Да се добие чувство на „колективна свест” каде никој не е лидер
- Да се набљудува сложеноста на системите
- Да се забележи како системот реагира кога се менуваат условите
- Да се научат игри кои го покажуваат концептот на системи и комплексност

# Упатства

### *Потребни материјали и алатки:*

- Голем отворен простор каде што луѓето ке може слободно да се движат наоколу

### *Упатства (чекор по чекор):*

#### Движење во системи

1. Поканете го секој учесник тајно да избере по две лица од групата.
2. Кажете им на сите учесници да почнат да се движат низ просторот и да се потрудат да одржат еднакво растојание помеѓу двете лица кои ги избрале претходно. Групата ќе почне да се движи и луѓето ќе почнат да одржуваат растојание помеѓу нивните две избрани лица.
3. Кажете им на учесниците да се потрудат и да ги набљудуваат моделите на движење додека продолжуваат да одржуваат еднакво растојание помеѓу нивните две избрани лица.
4. Променете ги правилата: Сега кажи им на учесниците да изберат две различни лица во тишина. Овој пат да изберат една од тие личности како штит кој мора секогаш да биде помеѓу нив и другата избрана личност. Осигурајте се никој никому да не каже кого одбрал.
5. Повторно, кажете им на учесниците да се потрудат да ги набљудуваат моделите на движење на сите во релација еден со друг. Кажете им да се обидат да забележат дали има разлика помеѓу моделите на движење од првата вежба и другата.

#### Движење во единство

1. Поканете ги учесниците да се движат полека низ просторот во тишина.
2. Кога некоја личност сака да застане, може да застане. Кога некој ќе застане, сите останати во групата мора да застанат.
3. Кога некоја личност сака да започне да се движи повторно, останатите од групата започнуваат да се движат повторно.

4. Дел 2: Продолжете да чекорите и наместо некоја личност да одлучи да запре, обидете се целата група одеднаш да започне и да застане без некоја одредена личност да одлучи за истото.
5. Дел 3: Повторете ги чекорите од 1 до 3 НО учесниците да затворат очите, да се движат полека, и да се потпрат на другите сетила за да да почувствуваат кога некоја личност застанала.

# Ресурси

- 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
- http://www.thinking.net/Systems_Thinking/OverviewSTarticle.pdf
- http://www.systemicleadershipinstitute.org/systemic-leadership/theories/

# Прашања за размислување

- Движење во системи: Дали забележавте појавување на некакви шеми додека се движевте сите заедно? Ако да, кои беа тие?
- Движење во системи: Што забележавте додека се движевте заедно како група?
- Движење во единство: Ако иницираше „стоп“ или „старт“ - какво е чувството да влијаеш на делувањето на другите?
- Движење во единство: Како се чувствуваше кога се движеше со целата група?
- Движење во единство: Кога ги затвори очите, како почувствува во кој момент целата група застана или започна со движење?
- Дали има уште нешто што би сакал/а да споделиш за искуството?

# Упатства за поднесување

Поднесете евалуација за искуството, врз основа на на прашањата за размислување (до 200 збора). Прикачете фотографија од активноста. Упатствата за прикачување слики и документи во Мудла се наоѓаат овде.

# Упатства за оценување

Обезбедете фидбек за најмалку еден учесник во активноста. Упатствата за фидбек се наоѓаат овде.

# Мисија

## Вовед

„Мисија” е групна активност за тим-билдинг. Во текот на оваа активност, учесниците имаат мисија да го изградат внатрешниот систем на вселенски брод кој ќе патува 6,000 години. Создава забавен и возбудлив процес на групна креативност, при кој учесниците можат колективно да учат како да почнат да градат одржливи системи. Покренува прашања од еколошка и економска перспектива на одржливост и ги предизвикува учесниците да размислуваат долгорочно и да размислуваат поопширно за преживувањето на човечкиот род, како и за основните негови потреби.

## Вид на активност

Групна/Практична

## Времетраење

1.5-2.5 часа

## Цели на учењето

- Да се запознаеме со основните нешта што ни требаат за преживување и за сложените системи кои се потребни да го поддржат животот, на бродот како и на нашата планета
- Да работиме заедно како група да го решиме проблемот кој е претставен во активноста (тим-билдинг вештини)
- Да бидеме креативни при изнаоѓањето на можни начини за долгорочен (одржлив) човеков опстанок

## Упатства

### *Потребни материјали и алатки:*

- Големи хамери за цртање на вселенскиот брод
- Маркери, боички.

### *Упатства (чекор по чекор):*

1. Поделете ги учесниците во групи од идеално 5-7 луѓе
2. Дајте им ги следните насоки на учесниците: *”Назначени сте од Планетарниот Совет да ја организирате и да учествувате во една од најголемите авантури во човековата историја: Ќе опремите огромен вселенски брод да одите на патување за какво што досега не сме ни чуле. Ова се условите:*

a. *Патувањето ќе трае 6000 години.*
b. *Не мора да мислите за погонот на бродот, ни за неговата надворешност.*
c. *Имате пристап до соларна енергија во текот на целото патување.*
d. *Не повеќе од 100 луѓе смеат да бидат на бродот истовремено. Што ќе понесете?"*

3. Најпрво, замолете го секој учесник да започне со индивидуален бреијнсторминг процес (бура на идеи) околу 10 минути за да набројат сè што замислуваат дека би сакале да понесат.
4. Потоа дајте им 20 минути да го дискутираат ова со нивната група, без да етикетираат нешто како „грешно", туку едноставно да си дадат простор креативно да ги споделат своите идеи и причините зошто решиле да го понесат секој предмет. Поминете неколку минути со секој група, слушајќи ги дискусиите и интервенирајте доколку е потребна помош да почнат да мислат колективно.
5. Потоа секоја група добива голем хамер и одбираат прибор за цртање (маркери итн.) за да почнат да го создаваат внатрешниот дизајн за вселенскиот брод колективно. Треба да најдат начин да работат заедно, да се сослушуваат и да одлучат што ќе понесат во бродот. Доделете им 45 минути за оваа задача, вклучувајќи го и цртањето на бродот.
6. Поминете време со секоја група прашувајќи ги прашања за поддршка и критички прашања за да го стимулирате мисловиот процес. Избегнете да давате решенија и детални одговори. Бидете подготвени на тоа дека учесниците ќе искусат специфични мисловни етапи - разгледајте го прикачениот документ подоле. Овозможете им простор за сите овие етапи.
7. Замолете ги групите да ги претстават своите дизајни (околу 10 минути за секоја група). Групите можат да презентираат и со помош на постер, Power Point презентација или да ја раскажат својата приказна на друг интересен начин.

# Материјали за поддршка

Етапите на мисловниот процес во Мисијата

# Прашања за размислување

- Кои се главните лекции што оваа игра ви ги обезбеди на тебе и на другите учесници?
- Како беше да се работи заедно како група за да се направи дизајнот на вселенскиот брод? Лесно, забавно, тешко?
- Што научивте преку тоа што работевте заедно?
- Што научивте за одржлив дизајн, системи и комплексност?

# Упатства за поднесување

Поднесете ги писмено одговорените прашања за размислување, како и фотографија од најдобриот дизајн, за другите учесници да можат да ви дадат фидбек. Упатството за да поставите слики и документи во Мудл се наоѓа овде.

# Упатства за оценување

Обезбедете фидбек за најмалку еден учесник во активноста. Упатствата за фидбек се наоѓаат овде.

# Автор

Creative Commons - ySI4R тим за содржина (преземено со дозвола од Волфганг Брунер)