

VIII. Fejezet

Tréning gyakorlatok



1. Bevezetés

Ebben a fejezetben néhány olyan **egyéni és csoportos gyakorlatot** mutatunk be a jövőbeli RUSDELA trénereknek, melyek hasznosak lehetnek a RUSDELA képzések tervezése során. A gyakorlatok többségét a fenntartható vidékfejlesztés témájára dolgoztuk ki.

Egy-egy RUSDELA képzés különböző hosszúságú, egy, kettő vagy több napos is lehet. Az Eszköztár moduljait különálló tréning alkalmak során is fel lehet használni, a képzés felépíthető képzési napok sorozataként is: például egy egy napos (vagy két napos) képzési alkalom után akár több hét kihagyással is meg lehet tartani a következő alkalmat, a köztes időben akár „házifeladatot” is kaphatnak résztvevők.

Minden tréner eldöntheti, hogy milyen hosszú képzést dolgoz ki egy-egy alkalommal, ez függ a képzés céljától, a csoport összetételétől és a lefedni kívánt témáktól.

Egy-egy RUSDELA képzésre különböző résztvevők érkehetnek: a helyi döntéshozókön kívül pedagógusok és civil szervezetek tagjai, aktivistái is részt vehetnek a képzéseken. A különböző háttérű résztvevők különböző tudásszinttel érkeznek, ezt is figyelembe kell venni a képzések tervezésekor. Mindenesetre azt javasoljuk a RUSDELA képzőknek, hogy olvassák át az Eszköztár fejezeteit, hogy összefüggéseiben is megismerjék a témát, ne csak az adott képzés által érintett részterületekre fókuszáljanak.

Röviden: a RUSDELA Eszköztár a konkrét képzések kidolgozásakor kellő rugalmasságot és mozgásteret biztosít a trénernek számára.

A gyakorlatok tematikusan vannak csoportosítva, hogy könnyebb legyen választani közülük.

Az Eszköztárban szereplő gyakorlatokon kívül természetesen máshonnan származó gyakorlatokat is lehet alkalmazni a tréning során. Hasznos és inspiráló gyakorlatok találhatóak például a Rendszergondolkodás játékosan¹ című könyvben.

¹ - (2011, Germany, Linda Booth Sweeney, Dennis Meadows, Gillian Martin Mehers)

A RUSDELA Eszköztárban hosszabb folyamatok és helyi kezdeményezések megtervezését segítő „receptek” is megtalálhatóak a VII. Receptek a fenntartható és rugalmasan ellenálló helyi fejlesztésekhez című fejezetben.

2. Bemelegítő gyakorlatok

2.1. Egy pár cipő

Leírás: Körben ülünk. Kiszámoljuk a résztvevőket pl. úgy, hogy 1-es számúakra és 2-es számúakra osztjuk fel őket. Minden 1-es számú résztvevő leveszi a fél pár cipőjét, és beteszi a kör középre. Minden 2-es számú résztvevő lehunyja a szemét, és kiválaszt egy fél pár cipőt a kör közepéből, majd megkeresi a cipő párját viselő személyt. Így alakulnak ki a párok. Kb. 5 percig beszélgetnek egymással (bemutatkoznak egymásnak, elmondják, hogy honnan jöttek, mit dolgoznak, miért érdeklí őket a téma stb. Ezután az egyes párok bemutatják egymást a többieknek.

Időtartam: Kb. 30 perc (résztvevők számától függően).

A gyakorlat célja: Megismerkedni egymással.

Kapcsolódó modul: Az összes.

A végrehajtáshoz szükséges eszközök: -

Eredmények összegzése, beépítése a tanulási folyamatba:

2.2. Elvárások

Leírás: Egy nagy csomagolópapírra felrajzoljuk egy fa sziluettjét. Adunk a résztvevőknek 2-2 db post-itet két különböző színben. Az egyikre azt írják rá, hogy ők mit hoztak magukkal (pl. bármilyen tudást, készséget), a másikra pedig azt, hogy mit várnak el a képzéstől. (Ha sok ötletük van, akkor több post-itet is kaphatnak, de mindig ugyanazt a két színt használjuk). Ezután mindenki hangosan felolvassa, amit leírt, majd a „mit hoztam magammal” post-iteket a rajzolt fa gyökeréhez, a „mit várok a képzéstől” post-iteket a fa

koronájára ragasztgatjuk.

Időtartam: 20 perc.

A gyakorlat célja: Láthatóvá válnak a résztvevők erősségei és elvárásai.

Kapcsolódó modul: Az összes.

A végrehajtáshoz szükséges eszközök: Csomagolópapír egy fa rajzával, filctollak, post-itek 2 különböző színben.

Eredmények összegzése, beépítése a tanulási folyamatba: A képzés során végig a falon hagyhatjuk a fa rajzát, és a tréning végén visszatérhetünk hozzá.

3.1. modul: Fenntarthatóság és vidékfejlesztés

3.1. Az FFC-k definícióinak közös elemzése

Leírás: Lássuk, hogy mi nincs meghatározva a definícióban!

A résztvevők 4-6 fős csoportokban elemzik a definíciókat. Leírják erről a gondolataikat, és felolvassák a többieknek.

Időtartam: 15 perc - csoportmunka; 5 perc - a csoportmunka összegzése; 2 perc/ csoport - beszámolás.

A gyakorlat célja: A résztvevők aktivizálása. Világossá válik a képzés célja (kistelepüléseken), valamint az is, hogy a definíciókat mindenki maga kell értelmezze, hogy azok kézzelfoghatóvá váljanak.

Kapcsolódó modul: Az összes.

A végrehajtáshoz szükséges eszközök: post-it, filctollak, egy felület vagy papír, ahová a post-itek ragaszthatók

Eredmények összegzése, beépítése a tanulási folyamatba: A figyelem a részletekre irányul, a globális definíciót lokálisan kell alkalmazni.

3.2. Globális trendek

Leírás: 3-6 fős kis csoportokat alakítunk. Minden csoport azt az utasítást kapja, hogy áttanulmányozva a 15 trendet, gyűjtse össze azokat, amelyek közvetlenül is kapcsolódhatnak a kisközösségekhez / háztartásokhoz.

Nagy valószínűséggel ezek lesznek azok:

- szegénység, egyenlőtlenség és élelmiszerhiány (8)
- táplálkozás és egészség (9)
- változó élelmiszertermelő-rendszerek (12)
- élelmiszer-veszteség és -hulladék (13)
- az élelmezést és táplálkozás-biztonságot szem előtt tartó kormányzás (14)

Időtartam: 5-10 perc.

A gyakorlat célja: Megismerkedni a különböző, egymással összefüggő megközelítésekkel.

Kapcsolódó modul: I. A vidékfejlesztés fő kérdései és kihívásai, IV. Bevezetés az agroökológia és a fenntartható élelmiszer-termelési rendszerek elméletébe

A végrehajtáshoz szükséges eszközök: A 15 globális trend listája

Eredmények összegzése, beépítése a tanulási folyamatba: Plenáris - a kis csoportok megosztják egymással eredményeiket.

3.3. Az FFC-kkel való munka

Leírás: A Fenntartható fejlődés fejezetben mindegyik FFC után van néhány kérdés, amely segít, hogy mélyebben elmerülhessünk az egyes FFC-k értelmezésében. A tréner megkéri a résztvevőket, hogy válaszoljanak a kérdésekre kis csoportokban, és ezt követően az eredményeket meg lehet vitatni a teljes csoporttal.

Időtartam: 5-10 perc kiscsoportos munka + 5 perc a teljes csoporttal való megosztásra.

A gyakorlat célja: A tréner számára az a cél, hogy kiválassza melyik FFC-vel érdemes

részletesebben foglalkozni. A résztvevők számára pedig az, hogy egy reálisabb képet kapjanak az FFC-kről közösségi szinten.

Kapcsolódó modul: II. Fenntartható fejlődés

A végrehajtáshoz szükséges eszközök: Az FFC-k listája.

Eredmények összegzése, beépítése a tanulási folyamatba: A résztvevők képet alkothatnak arról, hogy melyek a saját közösségükben leginkább releváns FFC-k.

3.4. Az FFC-k helyi relevanciája

Leírás: A résztvevők kiválasztják azokat az FFC-eket, melyek relevánsak

1. A saját országuk vidéki területein
2. Európa vidéki területein

Felosztjuk a résztvevőket 2 csoportra, és mindkét csoport kap egy sorozat FFC kártyát. A kérdés megvitatása után a csoportok bemutatják egymásnak az eredményeiket.

Időtartam: 15 perc - 10 perc csoportmunka és 5 perc az eredmények bemutatására

A gyakorlat célja: A résztvevők megértik, hogy minden FFC eltérő jelentőségű, és más-más hangsúlyt kap a világ különböző részein.

A végrehajtáshoz szükséges eszközök: FFC kártyák (név, szimbólum és leírás), post-it, filctollak, egy felület az eredmények bemutatására

Eredmények összegzése, beépítése a tanulási folyamatba: A következő módon foglaljuk össze az eredményeket:

Releváns cél:

Cél	A te régiódban	Európában

3.5. A fenntarthatóság meghatározása a kistelepüléseken

Leírás: Fogalmazzuk meg a fenntarthatóság jelentését a kistelepülések (max. 5000 fős települések) számára. 4-6 fős csoportokban dolgozunk, a résztvevők leírják, milyen kritériumoknak kell megfelelnie egy kistelepülésnek, hogy fenntarthatónak nevezhessük.

Időtartam: 25 perc - 10 perc csoportmunka, 15 perc a leírt kritériumok megosztására.

A gyakorlat célja: A résztvevők aktivizálása, az elmélet és a gyakorlat közti kapcsolat megtalálása.

Kapcsolódó modul: Az összes.

A végrehajtáshoz szükséges eszközök: Papír, toll

Eredmények összegzése, beépítése a tanulási folyamatba: Az itt felvetett témák előkerülnek az V. és VI. modulban.

4. II. modul: Agro-ökológia

4.1. Agro-ökológiai fogalmak

Leírás: 3-4 fős csoportokra osztjuk a résztvevőket. Külön kártyákat gyártunk az agro-ökológiai fogalmakról, és külön kártyákat azok magyarázatáról. A feladat az, hogy összepárosítsuk őket. Miután minden csoport befejezte a gyakorlatot, átbeszéljük a fogalmakat.

Időtartam: 25 perc - 10 perc a gyakorlatra, 15 perc a közös beszélgetésre

A gyakorlat célja: Tisztázni a fogalmakat.

Kapcsolódó modulok: III. Élelmiszer-biztonság, IV. Bevezetés az agroökológia és a fenntartható élelmiszer-termelési rendszerek elméletébe

A végrehajtásához szükséges eszközök: kártyák a fogalmakkal és magyarázatokkal

Eredmények összegzése, beépítése a tanulási folyamatba: Az agroökológia fogalmainak ismertetése után célszerű elvégezni a gyakorlatot, e gyakorlat segítségével egyértelműbbé válnak a fogalmak.

4.2. Helyi jó gyakorlatok

(Néhány jó gyakorlatra példák találhatóak az **IV. Bevezetés az agroökológia és a fenntartható élelmiszer-termelési rendszerek elméletébe** című fejezetben)

Leírás: Adjunk példát egy helyi jó gyakorlatra (falusi, regionális vagy nemzeti szinten), amely az agro-ökológia kontextusában értelmezhető. Vitassuk meg kiscsoportban, hogyan járul hozzá ez a jó gyakorlat az alábbiakhoz:

- az élelmiszer-ellátási lánc lerövidítése
- az élelmiszer-önrendelkezés erősítése, az élelmiszer-biztonság növelése
- a környezeti előnyök kiaknázása
- a helyi gazdaság (foglalkoztatás, jövedelem) erősítése
- az egymással összefüggő társadalmi problémák kezelése
- különböző tudományágak számára egy közös platform kialakítása
- innovatív megoldások kidolgozása (közigazgatási, gazdasági, társadalmi, termelési stb.)

A gyakorlat után a csoportok bemutatják egymásnak az általuk kiválasztott példát, és beleveszik a többiek ötleteit is. Mit tudnak majd otthon használni az itteni példákból?

Időtartam: 35 perc - 15 perc csoportmunka, 20 perc közös beszélgetés.

A gyakorlat célja: Bemutatni, hogy már léteznek jó gyakorlatok az agro-ökológia terén, és hasznos lehet ezeket a szempontokat figyelembe venni a tervezéskor.

Kapcsolódó modulok: III. Élelmiszer-biztonság, IV. Bevezetés az agroökológia és a fenntartható élelmiszer-termelési rendszerek elméletébe

A végrehajtásához szükséges eszközök: Papír, toll, a kérdések listája (jó, ha a csoportok is kapnak egy-egy példányt).

Eredmények összegzése, beépítése a tanulási folyamatba: A gyakorlat végén megbeszéljük a lehetséges további lépéseket.

4.3 Személyes élelmiszer-bizonytalanság

Leírás: Egyéni munka - minden résztvevő önállóan válaszoljon a kérdésekre. Vajon az életmódod inkább az élelmiszer-bizonytalansághoz járul hozzá? Ahhoz, hogy válaszolni tudj, teszteld magad:

- **Szoktál olyan készételt vásárolni, amit csak fel kell melegíteni?**
nem - hetente egyszer - hetente többször
- **Túl szoktad magad néha vásárolni étellel? Megtörténik néha veled, hogy kidobod az ételt?**
nem - hetente egyszer - hetente többször
- **Eszel néha gyorsételt?**
nem - hetente egyszer - hetente többször
- **Szoktál uborkát és paradicsomot enni télen?**
nem - hetente egyszer - hetente többször

▪ **Szoktál palackozott vizet vagy üdítőt venni?**

nem - hetente egyszer - hetente többször

Időtartam: 2-3 perc egyénileg és 15 perc beszélgetés.

A gyakorlat célja: Megérteni, hogy milyen hatásai lehetnek az egyéni szokásainknak.

Kapcsolódó modul: III. Élelmiszer-biztonság

A végrehajtásához szükséges eszközök: -

Eredmények összegzése, beépítése a tanulási folyamatba: Miután a csoportok elvégezték ezt a gyakorlatot, el lehet kezdeni a téma közös megvitatását:

- Hol kezdődik a jó kormányzás?
- Milyen példáját tudnád a jó kormányzásnak megvalósítani a saját háztartásodban? Hogyan? Szükséged van-e további segítségre, információra? Hol tudsz hozzájutni ezekhez az információkhoz?
- Hogyan tudod bevezetni ezeket a változásokat a háztartásodba? Vagy inkább először csak egyedül szeretnéd őket kipróbálni?
- Tudtad, hogy fenntarthatóan étkezni nem csak egészségesebb, de olcsóbb is?
- Hogyan fogod nyilvántartani a megtakarításaid?
- Kinek fogsz mesélni erről a tapasztalatodról?

4.4. Személyes élelmiszer-biztonság

Leírás: Egyéni munka - minden résztvevő önállóan válaszoljon a kérdésekre.

Vajon az életmódod inkább az élelmiszer-biztonsághoz járul hozzá? Ahhoz, hogy válaszolni tudj, teszteld magad:

▪ **A bevásárlásaid piacokon intézed hipermarketek helyett?**

nem - hetente egyszer - hetente többször

▪ **Otthon szoktál főzni magadnak?**

nem - hetente egyszer - hetente többször

▪ **Ismered a közösségi kerteket?**

igen - nem

Időtartam: 2-3 perc egyénileg és 15 perc beszélgetés.

A gyakorlat célja: Megérteni, hogy milyen hatásai lehetnek az egyéni szokásainknak.

Kapcsolódó modul: III. Élelmiszer-biztonság

A végrehajtásához szükséges eszközök: -

Eredmények összegzése, beépítése a tanulási folyamatba: Miután a csoportok elvégezték ezt a gyakorlatot, elkezdhetjük a téma közös megvitatását: milyen szervezési munkát igényel az otthoni főzés, hogyan válhatunk egy közösségi kert tagjává, vagy hogyan hozhatunk létre mi magunk közösségi kertet stb.

4.5. Az élelmiszer-termelő rendszerek feltérképezése

Leírás: Ezt a gyakorlatot végezhetjük az összes résztvevővel közösen vagy kisebb-nagyobb csoportokban is. A térkép megrajzolását 6-8 fős csoportokban lehet végezni.

Feladat:

- a) **Rajzolj egy térképet** (ez lesz az első térkép) a közösséged élelmiszer-termelő rendszeréről! Ezen a térképen szerepelhetnek az élelmiszer előállítók, a beszállítók és a fogyasztók. A gyakorlat révén rálátásunk lesz arra, hogy az általunk elfogyasztott étel honnan is származik.
- b) Ez a jelenleg működő élelmiszer-termelő rendszer milyen hatással van a közösségre társadalmi, környezeti és gazdasági szempontból? Pl. feltérképezzük, hogy mennyi hulladék keletkezik, mennyire egészséges az elfogyasztott élelmiszer, milyen hatással van a környezetre (előállítási, szállítási költségek stb.). Ezeket a hatásokat fel lehet írni a térképre egy-egy kulcsszóval.
- c) Gondold újra a jelenlegi élelmiszer-termelő rendszert agro-ökológiai szempontból, és rajzolj egy **új térképet** (ez lesz a második térkép) az alábbi kérdések alapján. Hogyan lehetne:

- lerövidíteni az élelmiszer-ellátási láncot?
- erősíteni az élelmiszer-önrendelkezést és az élelmiszer-biztonságot?
- hozzájárulni a környezet védelméhez?
- erősíteni a helyi gazdaságokat (foglalkoztatás, jövedelem)?
- kezelni számos egymással összefüggő társadalmi problémát?

Ha inkább döntéshozói pozícióban dolgozol, az alábbi kérdéseket is próbáld megválaszolni. Hogyan lehetne hozzájárulni:

- az egymással összefüggő társadalmi problémák kezeléséhez?
- különböző tudományágak számára egy közös platform kialakításához?
- innovatív megoldások nyújtásához (közigazgatási, gazdasági, szociális, termelési stb.)?

d) Hasonlítsuk össze a két térképet és magyarázzuk el a csoportnak, hogy mit is rajzoltunk.

e) Cselekvés - határozzuk meg azt az egy vagy több végrehajtható cselekvést, amely hozzásegíthet az új térképre rajzolt állapotok megvalósításához. (Pl. vállalhatsz, hogy utánajársz, hogy hol lehet regionális vagy helyi élelmiszerhez hozzájutni, helyi gazdálkodókat keresel, akik élelmiszerrel látják el a közösséget, elhatározhatod, hogy a közösségben csökkenteni fogjátok a keletkező hulladék mennyiségét stb. Azt is meghatározhatod, hogy mindezeket a változtatásokat hogyan fogod követni/mérni.)

Időtartam:

- a. 10 perc + 5 perc a közös beszélgetésre.
- b. 10 perc (a hatások felkerülnek a flipchartra).
- c. 15 perc + 10 perc a közös beszélgetésre.
- d. 2-3 perc (összehasonlítani a két térképet, számba venni a különbségek következményeit).
- e. 2-3 perc (választani egy konkrét cselekvést, amit véghez lehet vinni a közeljövőben).

A gyakorlat célja: A résztvevők reális képet alkothatnak a közösségükben jelenlevő élelmiszer-termelő rendszerekről, és ezek megváltoztatásának lehetséges módjairól.

Kapcsolódó modul: IV. Bevezetés az agroökológia és a fenntartható élelmiszer-termelési rendszerek elméletébe

A végrehajtáshoz szükséges eszközök: flipchart, post-it, toll

Eredmények összegzése, beépítése a tanulási folyamatba: A csoport vagy az egyes résztvevők által meghatározott következtetések, elhatározások összegzése.

4.6. Ötletek a vízlábnyom csökkentésére

Leírás: Előadást tartunk vízlábnyomról², meghatározzuk a zöld- / kék- / szürke- / virtuális víz fogalmát. 4-6 fős csoportokban dolgozunk. A csoportok leírják, majd megosztják a többiekkel az ötleteiket arról, hogy hogyan lehetne csökkenteni a vízlábnyomot a személyes / lokális / nemzeti szinteken, valamint a mezőgazdaság / ipar / háztartás vonatkozásában.

Időtartam: 20 perc - 10 perc csoportmunka, 10 perc összegzés.

A gyakorlat célja: Ötleteket gyűjteni a takarékos vízfelhasználásról, és megosztani ezeket egymással.

Kapcsolódó modul: II. Fenntartható fejlődés, III. Élelmiszer-biztonság

A végrehajtáshoz szükséges eszközök: Papír, toll.

Eredmények összegzése, beépítése a tanulási folyamatba: Közös megbeszélés során

² - Néhány forrás:

<http://fna.hu/mittehetsz/vizlabnyom>

<http://survive.hu/hu/vizlabnyom-szamitas/>

5. III. modul: A változás elmélete

5.1. Mi motivál a változtatásra?

Leírás: Fogalmazzunk meg néhány állítást, mint pl.:

Az orvos azt mondja a betegnek, hogy a mája nagyon rossz állapotban van, mert túl sok alkoholt iszik, és ha ezen nem változtat, akkor az alkohol meg fogja ölni.

Egy gyerek túl sokat használja a telefonját; számítógépét stb., és ez aggasztja a szüleit. Elmennek ezért egy pszichológushoz, aki megállapítja, hogy a gyerek azt tanulja el, amit a szüleitől is lát, ezért először nekik kellene változtatniuk ezen a rossz szokásukon.

Elhatározzuk, hogy naponta legalább fél órát sétálni fogunk.

Egy férfi elveszíti a fél lábát egy balesetben. 20 év után azt mondja, hogy sok mindent tanult ebből a balesetből, számára ez egy pozitív kimenetelű dolog.

És még számos egyéb példát sorolhatunk.

A résztvevők ezekkel az állításokkal dolgoznak. Két csoportra osztva megvitatják, hogy mi a különbség a BELÁTÁS hatására történő és a KÉNYSZERből fakadó változtatások között. Mennyire egyértelműek ezek a fogalmak?

Melyik a nehezebb: egyedül változtatni valamin vagy másokkal együtt?

Időtartam: 15 perc - 10 perc beszélgetés és 5 perc a konklúziók megosztására.

A gyakorlat célja: Betekintés a változás természetébe.

Kapcsolódó modul: VI. A változás elmélete

A végrehajtásához szükséges eszközök: Post-it, filctollak, felület a post-iteknek

Eredmények összegzése, beépítése a tanulási folyamatba: Az itt felvetett téma újra előkerülhet majd a VI. A változás elmélete és a VII. Receptek a fenntartható és rugalmasan ellenálló helyi fejlesztésekhez modulban.

5.2. Az élelmiszer-hulladék mennyiségének csökkentése települési szinten: cselekvési terv kidolgozása

Leírás: Az élelmiszer-hulladék csökkentésével a túlfogyasztás is visszaszorítható, illetve az élelmiszer-hulladék szelektív gyűjtésével a hulladék egy része akár az adott településen belül is újrahasznosíthatóvá válik.

A feladat az, hogy kidolgozzunk egy cselekvési tervet a túlfogyasztás csökkentésére. A tervnek a következő elemeket kell tartalmaznia:

- a túlfogyasztás feltérképezése
- a résztvevők, partnerek meghatározása
- a résztvevők bevonása
- a célok meghatározása
- a körülmények, feltételek meghatározása
- az ütemezés kidolgozása
- a hatékonyság aspektusai
- kiértékelés, további lépések

A résztvevőket osszuk két csoportra, és a csoportok kapjanak különböző feladatokat:

A) dolgozzák ki az élelmiszerfogyasztás csökkentésének tervét települési szinten.

B) dolgozzák ki az élelmiszerfogyasztás csökkentésének tervét családi szinten.

Időtartam: 45 perc - 30 perc csoportmunka és 15 perc az eredmények bemutatására.

A gyakorlat célja: A cselekvési terv kidolgozásával a résztvevők kialakíthatnak egy képet arról, hogy milyen feltételek mellett érhetnek el változásokat az életükben. A résztvevők megismerkednek a cselekvési terv kidolgozásának módszereivel.

Kapcsolódó modulok: III. Élelmiszer-biztonság, VII. Receptek a fenntartható és rugalmasan ellenálló helyi fejlesztésekhez

Eszközök végrehajtásához szükséges: Papír, filctoll / toll.

Eredmények összegzése, beépítése a tanulási folyamatba: A gyakorlat az alábbi témákra is épülhet: vízfogyasztás csökkentése, villamosenergia-fogyasztás csökkentése.

5.3. Az előző gyakorlat cselekvési tervének elemzése a „jéghegy- modell” alapján

Leírás: A résztvevők kezükbe kapják a „jéghegy-modell” ábráját, és ez alapján elemzik a cselekvési tervüket, megvizsgálva, hogy az tartalmazza-e a következőket:

- Mentális modellek, vélemények, attitűdök.
- Az alapstruktúrák hogyan hatnak a viselkedésre?
- Milyen új trendek, tudások, minták, példák vesznek körül?
- Mi történik?

Időtartam: 10 perc.

A gyakorlat célja: A résztvevők megállapíthatják az egyes elemek fontosságát, illetve kiemelt jelentőségét, és megvizsgálják, hogy a cselekvési tervben szereplő valamennyi tényező kellő jelentőséget kap-e.

Kapcsolódó modulok: III. Élelmiszer-biztonság, VI. A változás elmélete, VII. Receptek a fenntartható és rugalmasan ellenálló helyi fejlesztésekhez

A végrehajtásához szükséges eszközök: Papír, toll

Eredmények összegzése, beépítése a tanulási folyamatba: Az eredményeket fel lehet használni a VI. A változás elmélete és a VII. Receptek a fenntartható és rugalmasan ellenálló helyi fejlesztésekhez modulban.

5.4. Fenntarthatósági játék³

Leírás: A résztvevőket 3 vagy 4 csoportra osztjuk. Minden csoport egy-egy (valós vagy fiktív) ország lesz, ez alapján választhatnak nevet maguknak. Minden csoport kap egy sötét és egy világos színű felhőt. A felhők az ország szén-dioxid kibocsátását jelképezik. Megtöltünk egy tálat vízzel és beleteszünk egy kisebb tálkát, ami úszik a vízen - ez lesz az „úszó jégtábla”.

Ha valamelyik csoport a sötét felhőt választja ki, akkor kap egy azonnali jutalmat, de ugyanakkor árt a Földnek: az „úszó jégtábla” kap egy kis kavicsot. Ha néhány ország úgy dönt, hogy a világos színű felhőt választja, ugyan a kavicsok száma nem lesz kevesebb, de hozzájárulhatnak a fenntarthatóság eléréséhez. Ha minden ország a világos felhőt választja, akkor mind jutalmat kapnak, és a Földnek is segíthetnek (lásd a táblázatokat). Az országok kommunikálhatnak egymással. Senki nem tudja, mikor fog az „úszó jégtábla” elsüllyedni - ez fogja jelenteni a játék végét. Az „úszó jégtábla” elsüllyedése azt jelképezi, hogy a Föld élete véget ért.

Ha n számú csoportunk van, $3 \cdot n$ számú kavicsnál kell az „úszó jégtáblának” elsüllyednie.

Időtartam: Kb. 60 perc.

A gyakorlat célja: Döntéseket hozni - a csoportoknak szükségük van az élethez a kapott jutalmakra, de kezelniük kell azt a tényt is, hogy a Föld erőforrásai végesek.

Kapcsolódó modul: Az összes.

A végrehajtáshoz szükséges eszközök: Egy nagy tál tele vízzel, egy kisebb tál, ami belefér a nagyobbba, kavicsok, sötét és világos felhők, jutalmak (mint pl. mogyoró, cukorka), a következményeket bemutató ábra a falra vetítve.

Eredmények összegzése, beépítése a tanulási folyamatba: Esmecsere a dilemmákról, lehetséges megoldásokról.

³ - Forrás: Kyburz-Garber, R., Nagel, U., Odermatt, F.: 01 Das Grosse Hoffen auf die Anden. in: Handeln statt Hoffen. Klett und Balmer Verlag Zug, Zürich, 2010

6. IV. modul: A kapcsolatok szerepe a fenntartható vidékfejlesztésben

6.1. A helyi kapcsolatok feltérképezése a fenntarthatóság szempontjából

Leírás: Minden résztvevő kap egy kártyát, amin valamilyen foglalkozást vagy szerepkört jelölünk, ezt kitűzi a ruhájára. Az egyikük kezébe adunk egy nagy gombolyag zsineget. Ő kiválaszt egy másik résztvevőt (a kártyáján szereplő foglalkozás alapján), aki kapcsolatban állhat vele a fenntarthatóság területén, és odaadja neki a gombolyagot, miközben fogja a zsinórt. Ez a résztvevő megfogja a zsineget, és ő is választ valakit. Ez folytatódik tovább, amíg el nem fogy a zsinór. Mindenki elmondja, hogy miért annak adta tovább a zsineget, akinek adta. A játék végén a következőket nézzük meg: Megkapta-e mindenki a zsineget legalább egyszer? Ki kapta meg a legtöbb alkalommal? Miért?

Lehetséges szerepek:

- polgármester
- jegyző
- egy civil szervezet tagja
- boltvezető
- buszsofőr
- pap
- orvos vagy gyógyszerész
- tanár
- óvodapedagógus
- erdész
- nemzeti park munkatársa
- vízzel kapcsolatos kérdések szakértője
- helyi lakosok (pl. földműves gazda, állattartó gazda, sajt készítő, lekvár készítő, cipész stb.)

Időtartam: 40 perc - 25 perc a játékra, 15 perc a beszélgetésre, a zsinog visszagombolyítására.

A gyakorlat célja: A kapcsolatok feltérképezése, a kapcsolatokról való gondolkodás a fenntarthatóság szempontjából.

Kapcsolódó modul: V. Kapcsolatok, VII. Receptek a fenntartható és rugalmasan ellenálló helyi fejlesztésekhez

A végrehajtáshoz szükséges eszközök: Zsineg, foglalkozásokat jelölő kártyák, csipeszek/biztosítótűk/névtáblák.

Eredmények összegzése, beépítése a tanulási folyamatba: A modul más részeiben.

6.2. Az FFC-k és a kapcsolatok

Leírás: Osszuk a résztvevőket 4-6 fős csoportokra. Adjuk oda a csoportoknak az FFC-k listáját. Válasszanak ki egyet az FFC-k közül, és ezután írják le, hogy milyen kapcsolatokra lenne szükségük, hogy javulást érjenek el a választott témában helyi szinten. Mi az, ami már megvan hozzá, és mi hiányzik? Hogyan juthatnának hozzá ezekhez?

Időtartam: 40 perc - 20 perc csoportmunka, 20 perc a következtetések megosztására

A gyakorlat célja: Összegyűjteni a szükséges kapcsolatokat, és ötletekkel segíteni egymásnak.

Kapcsolódó modul: II. Fenntartható fejlődés, V. Kapcsolatok

A végrehajtáshoz szükséges eszközök: Az FFC-k listája, papír, toll.

Eredmények összegzése, beépítése a tanulási folyamatba: A V. Kapcsolatok modulhoz kapcsolódik.

További ötlet: a helyi kapcsolatok feltérképezése a fenntarthatóság témakörében.

7. V. modul: Eszközök és módszertan

7.1. Jó példák adaptálása, de hogyan?

Leírás: Egy inspiráló példa prezentálása. Nézzük meg Ljubljana példáját, amely megkapta az Európa Zöld Fővárosa díjat 2016-ban⁴.

Időtartam: 10 perc.

A gyakorlat célja: A részvétel fokozása, a motiváció erősítése, a résztvevők és támogatók számának folyamatos növelése.

Kapcsolódó modul: VI. A változás elmélete, VII. Receptek a fenntartható és rugalmasan ellenálló helyi fejlesztésekhez

A végrehajtáshoz szükséges eszközök: Számítógép, projektor, internet

Eredmények összegzése, beépítése a tanulási folyamatba: Lásd a gyakorlat céljánál.

4 - <http://szloveniainfo.hu/zold-fovaros-ljubljana/>
<http://365.reblog.hu/mitol-ljubljana-a-legzoldebb-europai-varos>

7.2. Fenntartható táplálkozás a lakóhelyünkön - cselekvési terv készítése

Leírás: Fenntartható táplálkozás megvalósítása helyi szinten, a helyi élelmiszer különböző aspektusait figyelembe véve. Szempontok:

- Honnan szerezzük be az élelmünket?
- Helyi zöldségek? Hogyan tudunk élni a helyi lehetőségekkel? Támogatjuk-e a helyi gazdálkodást?
- Hogyan tudjuk tartani a 60 km-es / regionális / európai elvet a bevásárlásaink során?
- Abban az esetben, ha csökkentjük az élelmiszer-hulladék mennyiségét, van lehetőségünk több minőségi élelmiszert vásárolni?
- Mire használhatjuk a komposztot ha komposztálunk?

A résztvevők két csoportban dolgoznak, azután megosztják egymással a gondolataikat.

Időtartam: 30 perc - 20 perc írás, 10 perc beszélgetés.

A gyakorlat célja: Konkrét esettanulmány a helyi élelmiszer-termelő rendszerről.

Kapcsolódó modul: VI. A változás elmélete, VII. Receptek a fenntartható és rugalmasan ellenálló helyi fejlesztésekhez

A végrehajtáshoz szükséges eszközök: Papír, toll

Eredmények összegzése, beépítése a tanulási folyamatba:

8. VI. modul: A fenntartható vidéki település kialakítása - hogyan használjuk a képzésen tanultakat a gyakorlatban?

8.1. Az FFC-k örömeinek és bánatainak feltérképezése a lakóhelyünkön

Leírás: A résztvevők egyénileg írják le, hogy mi az, ami működik a fenntarthatósági témák/FFC-k közül, és mi az, ami nem (nem az összeset, csak a legfontosabbakat a jó és rossz dolgok közül). A felsorolt „nem működik” dolgok közül, mindenki jelölje meg azokat, amelyeket meg lehetne változtatni.

Időtartam: 10 perc.

A gyakorlat célja: Információ gyűjtése a változtatás érdekében.

Kapcsolódó modulok: II. Fenntartható fejlődés, VI. A változás elmélete, VII. Receptek a fenntartható és rugalmasan ellenálló helyi fejlesztésekhez

A végrehajtáshoz szükséges eszközök: Az FFC-k listája, papír, toll.

Eredmények összegzése, beépítése a tanulási folyamatba: A 4.2. gyakorlattal folytathatjuk a témát.

8.2. Lépések a változás irányába

Leírás: 4-6 fős csoportokat alkotunk. A csoportok szabadon választhatnak egy témát, amelyben kidolgoznak egy tervet a változtatásra az alábbi kérdések segítségével:

- Téma?
- Melyek a változás lépései?
- Kiket lehet helyi szinten bevonni?
 - Hogyan lehet őket motiválni?
- Kiket lehet még bevonni kívülről?
 - Honnan és miért?
 - Mennyire reális ez?
 - Hogyan lehet őket motiválni?

Egyéb ötlet: A résztvevők tervezzenek egy fenntartható települést.

A tervezés után „world café” módszerrel folytathatjuk a munkát: egy személy marad a helyén a csoportból, míg a többiek átülnek máséhoz. Az új emberek felvetnek néhány új ötletet és 7 perc után átülnek máséhoz. A végén mindenki visszamegy az eredeti helyére, és az a személy, aki végig a helyén maradt, prezentálja a többieknek a közös munka eredményét.

Időtartam: 1 óra - 15 perc tervezés, 4x7 perc world-café (ha 4 csoport van), 17 perc a közös munka bemutatására.

A gyakorlat célja: Segíteni, motiválni egymást a változások elindításánál.

Kapcsolódó modul: VI. A változás elmélete, VII. Receptek a fenntartható és rugalmasan ellenálló helyi fejlesztésekhez

A végrehajtáshoz szükséges eszközök: Csomagolópapír, filctollak, kérdések.

Eredmények összegzése, beépítése a tanulási folyamatba: Összefoglalás a végén.

8.3. Egyéni vállalások

Leírás: A résztvevők egyéni vállalásokat tesznek az FFC-k szellemében: egy változtatás, ami megvalósítható az illető életében. Ezt le lehet írni / rajzolni egy A3-as papírra. Készíthetünk egy közös képet, és felrakhatjuk a szervezet honlapjára / facebook oldalára. Az egyéni vállalás gyakorlat segítheti, hogy a résztvevők megőrizzék elkötelezettségüket, később is kapcsolatban maradjanak egymással. Abban az esetben is érdemes használni, amikor egy hosszabb folyamatot szeretnénk beindítani. A vállalások egyénileg teljesen különbözőek lehetnek.

Időtartam: 20 perc.

A gyakorlat célja: Elkötelezettség a fenntarthatóság felé, első / további lépések megtétele.

Kapcsolódó modul: Az összes.

A végrehajtáshoz szükséges eszközök: A3-as papírok, toll

Eredmények összegzése, beépítése a tanulási folyamatba: A későbbiekben összegyűjteni