

# HIKING 4 UNDERSTANDING



Прирачник за поттикнување меѓугенерациско разбирање преку планинарење во природа

# Прирачник за планинарење во природа “ Hiking 4 Understanding”

## **Издавач:**

Здружение на граѓани ЕКО ЛОГИК  
ул. Козле 26А, 1000 Скопје, Северна Македонија  
Веб страна: [www.ecologic.mk](http://www.ecologic.mk)  
Фејсбук: [www.facebook.com/EcoLogic.mk](http://www.facebook.com/EcoLogic.mk)  
Е-пошта: [ecologic.mk@gmail.com](mailto:ecologic.mk@gmail.com)

## **За издавачот:**

Никола Нешкоски (Еко Логик)

## **Автор(и) на концепт и истражувачка активност:**

Иван Деспотовиќ, КОНЕКТ ИНТЕРНЕТЕНЕЛ  
Драган Тодоровски, ЕКО ЛОГИК  
Владимир Стојановски, КАМПИНГ АСОЦИЈАЦИЈА СРБИЈЕ  
ПСД Стражилово

## **Автор(и) на текстот:**

Билјана Ивановска  
Драган Тодоровски, ЕКО ЛОГИК

## **Година на објавување:**

2024 година

## **Превод:**

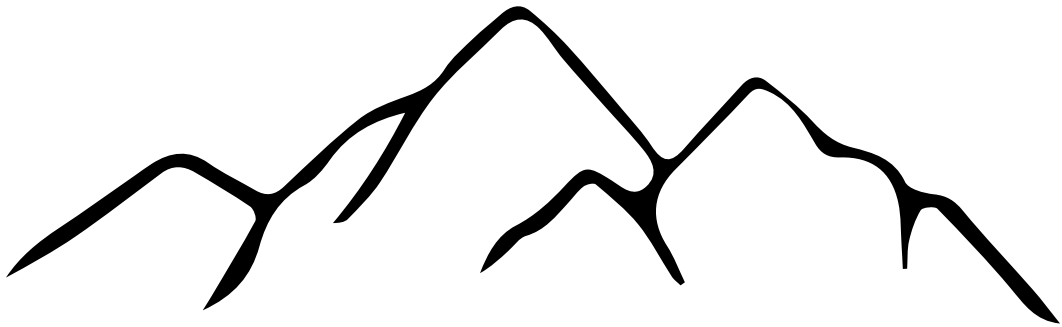
Јетмир Зибa

## **Дизајн и технички аранжман:**

Меги Велкова, ЕКО ЛОГИК

## **Одрекување од одговорност:**

„Финансиран од Европската Унија. Изразените ставови и мислења се сепак само на автор(ите) и не мора да ги одразуваат ставовите на Европската унија или Европската извршна агенција за образование и култура (ЕАСЕА). Ниту Европската унија ниту ЕАСЕА не можат биде одговорен за нив“.





## » Пролог

Планинарските клубови, младинските организации и еко-камповите активни во планинарењето и спортот овозможуваат планинарењето да понуди непроценливи искуства и личен раст. Одењето на планина ќе им овозможи на луѓето да ја истражуваат природата и природните убавини, да се соочат со одредени предизвици, да станат физички активни, да ја подобрат кондицијата и благосостојбата и да уживаат во мирот и спокојството што можат да го обезбедат само планините.

Живееме во време кога светот, природата и околината драстично се менуваат. Изгледот на планетата се менува, поттикнат од потребите на современиот човечки живот. Трката за успех, благосостојба и работните обврски го зголемуваат менталниот и физичкиот замор. Планинарењето претставува релаксација од менталните напори што ги искусува човекот на работното место и градските звуци предизвикани од брзото темпо на живот.

Настрана од тоа, светот и човештвото се соочуваат со неколку општествени предизвици. Активното стареење во Европа предизвикува меѓугенерациски јаз и недостиг на дијалог и разбирање меѓу граѓаните од различни генерации кои имаат многу да учат едни за други. Овој јаз носи маргинализација и малтретирање на постарите луѓе, пораст на стереотипите и недовербата меѓу генерациите, прекин на комуникацијата меѓу генерациите, намалена кохезија во заедницата, пораст на исклученоста на ранливите групи, дополнително намалување на учеството на младите во демократските процеси итн. Затоа, поддршката на инклузијата и меѓугенерацискиот дијалог го направи својот пат до првите редови на општествените потреби.

Постојат докази дека меѓугенерацискиот дијалог е најефикасен кога меѓугенерациските групи работат заедно како тим за да се справат со заедничките предизвици. Не постои покритична тема што ги премостува генерациите и планинарењето од заштитата на животната средина и климатските промени. Прашањата кои стануваат критични во последно време успеаја да обединат различни социо-демографски групи во работата заедно за справување со климатските промени и заштита на животната средина во која живееме.

Овој прирачник е создаден да служи за таа цел. За да се премости јазот, граѓаните од различни генерации се вклучени во едукативните програми за планинарење на планинските клубови, младински организации и еко кампови кои промовираат заштита и ангажирање на животната средина. Тој е дизајниран да го зајакне меѓугенерацискиот дијалог, солидарноста и разбирањето, внатре и надвор од формалните практики за планинарење, поврзување на проблемите со решенија, развивање на истражувачка љубопитност и водич на планинарите кон одржлива, заштитена и здрава животна средина.



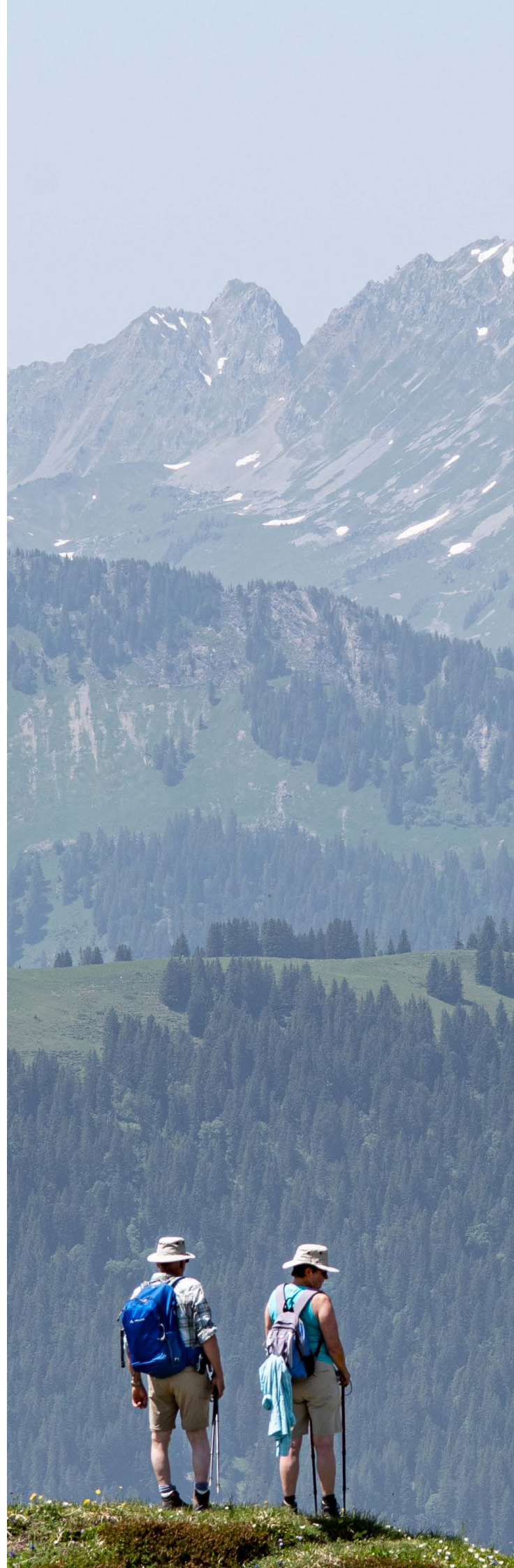
## » Поглавје 1: Вовед

Прирачникот за планинарење “Hiking 4 Understanding” е дизајниран за планинарски клубови, младински организации и еко кампови од цела Европа. Тој им овозможува да истражуваат интегрирани мултидисциплинарни, меѓународни образовни програми и методологии кои имаат за цел да ги прошират знаењата и интересите на младите и возрасните во меѓугенерацискиот дијалог, заштитата на животната средина, екологијата и планинарењето.

Главната цел на прирачникот е да ги прошири капацитетите на засегнатите страни споменати погоре за да ги прифатат иновативните програми и методологии Hiking4Understanding во нивната работа. Ова ќе им овозможи да го зајакнат меѓугенерацискиот дијалог преку активности засновани на планинарење и да ги направат погодни за примена во и надвор од формалната практика на планинарење.

Планинарењето е суштинско од неколку причини (Nordbø, Prebensen, 2015) и со тоа игра клучна улога во зајакнувањето на меѓугенерацискиот дијалог во Европа:

- Физички здравствени придобивки: планинарењето е активност која позитивно влијае на физичката издржливост, кардиоваскуларниот систем и општата физичка подготвеност.
- Ментално здравје и ослободување од стрес: планинарењето во природа го намалува стресот, анксиозноста и менталниот замор. Тој нуди пауза од притисоците на секојдневниот живот и промовира ментална јасност, релаксација и целокупно чувство на благосостојба.
- Поврзување со природата: планинарењето ни помага повторно да се поврземе со природата и го поттикнува чувството на припадност кон природниот свет. Оваа продлабочена врска може да ја подигне свеста и да инспирира поголема грижа и одговорност за животната средина.
- Тимски дух и социјална интеракција: планинарењето може да се ужива во групи или со пријателите, поттикнувајќи тимска работа, соработка и социјална интеракција.



Ова е особено точно за меѓугенерациските групи кои се повеќе се ангажираат во практики за планинарење.

• Авантура и личен раст: планинарењето ни нуди предизвици, авантури и личен развој. Ги поместува нашите граници и ни помага да развиеме самодоверба, смелост и издржливост. Планинарењето предизвикува различни аспекти на личноста и може позитивно да влијае на самодовербата и развојот на личниот потенцијал.

Овој прирачник има за цел да го подобри меѓугенерацискиот дијалог и разбирањето преку планинарење, да ја поттикне љубопитноста за истражување, да ја истражува природата и животната средина преку образовниот метод и да развие љубов кон планинарењето.

Прирачникот Н4У се состои од знаење за НФО (неформално образование), НФО во и преку спортот, и искусвено учење како критични вештини потребни за давање ефективни Н4У методологии. Преку претстојните поглавја, читателите ќе имаат можност да дознаат повеќе за НФО и како да подготват и водат НФО практики кои се засноваат на спортот. Со запознавање со искусвено учење, читателите можат да ги олеснат интерактивните и рефлексивните образовни искуства засновани на спорт на меѓугенерациските групи на активностите на Н4У. Исто така, работата со меѓугенерациските групи бара специфично знаење за олеснување и задоволување на потребите на различните генерации, но исто така се однесува на предизвиците во однесувањето што може да се појават. И на крај, овој прирачник ќе понуди осум иновативни и прилагодени методологии кои лесно можат да се применат во работата на пешачките клубови, младинските организации и еко камповите. Секоја методологија лесно се прилагодува на различни контексти, но адреси различни аспекти на заштита на животната средина и вклучување преку меѓугенерациска соработка.

## Совети за користење на прирачникот за планинарење во природата Н4У

Прирачникот е педагошко помагало и водич за организирање активности. Во себе ги содржи сите потребни насоки за развивање на активностите. Сепак, тоа не мора и не треба да биде единственото педагошко помагало во текот на активноста. За правилно и успешно спроведување на активноста, треба да се следат следниве препорачани упатства:

1. Адаптација: Насоките и активностите во Прирачникот треба да се приспособат на условите во околината. Сите активности се планирани лесно да се приспособат и да се приспособат на постоечките услови.
2. Креативност: Прирачникот е подготвен на начин што ќе ја развие креативноста на учесникот.



## Поглавје 2: НФО во и преку планинарење

### Што е неформално образование (НФО)

Неформалното образование (НФО) се однесува на структурирано учење што се случува надвор од традиционалните училишни поставки. Се фокусира на специфични цели или вештини прилагодени на потребите на одредени групи. НФО обично е пофлексибилен од формалното образование, давајќи им на учениците автономија и дозволувајќи им на учењето да се усогласи со личните или колективните интереси (Johnson & Majewska, 2023). За разлика од неформалното учење, кое се случува спонтано, НФО може да биде намерно и организирано, често со планирани наставни програми кои сè уште ја задржуваат флексибилноста насочена кон ученикот (Cambridge University Press & Assessment, 2023).

Во програмите базирани на планинарење, НФО се манифестира преку искусвени активности кои поттикнуваат еколошка свест, тимска работа и личен развој. Овие активности често вклучуваат задачи ориентирани кон целта, како што се предизвици за навигација, вежби за градење тим, акции за еколошко чистење и, што е најважно, зајакнување на меѓугенерацискиот дијалог за нашата кауза. Сите Н4У методологии во овој прирачник се засновани на НФО, нудејќи организирана структура на активности за зајакнување на меѓугенерацискиот дијалог.



### Образование во спортот и образование преку спорт

Образованието за спорт се фокусира на учење во контекст на организирани физички активности како што се планинарење, трчање или качување. Често ја нагласува личната дисциплина, физичката подготвеност и развојот на моторните вештини. Во меѓувреме, образованието преку спорт се протега надвор од техничките компетенции, користејќи физички активности за да ги научи животните вештини како тимска работа, лидерство, решавање проблеми и вклучување (Јунг и Чои, 2016).

Планинарењето може да биде и едукација во и преку спортот. На пример, учењето на учесниците како да читаат мапа или да се движат по патека е пример за образование во спортот. Од друга страна, користењето на планинарски активности за поттикнување на меѓугенерациската комуникација или одговорност за животната средина е пример за образование преку спорт.



## Потребни вештини за олеснување на НФО во и преку планинарење

За ефикасно олеснување на НФО во контекст на планинарење, на фасилитаторите им е потребен спој на технички, интерперсонални и образовни вештини. Тие вклучуваат:

### 1. Свест за животната средина

Олеснувачите мора да бидат запознаени со локалните екосистеми, практиките за одржливост и важноста на зачувувањето на животната средина. Ова знаење им овозможува да ги интегрираат лекциите за зачувување на природата во активностите за планинарење. Значи, пред да почнете да ги применувате Н4У методологиите во пракса, запознајте се со локалните екосистеми, еколошките предизвици и теми од важност за вашето дејствување.

### 2. Интерперсонални и комуникациски вештини

Ефективното олеснување бара способност да се поттикне довербата и комуникацијата низ генерациите. Фасилитаторите треба да поттикнат активно слушање и да создадат инклузивни простори за дијалог, обезбедувајќи учесниците од сите возрасти да се чувствуваат ценети.

### 3. Водство на отворено и управување со ризик

На фасилитаторите им требаат вештини за лидерство на отворено, како што се навигација, прва помош и управување со ризик, за да се осигура безбедноста и благосостојбата на учесниците за време на планинарењата. Управувањето со ризиците истовремено промовирајќи безбедно учество е клучно за збогатено искуство. Ако сте младинска организација која се стреми да спроведе активности Н4У, размислете за партнерство со некој планинарски клуб или еко камп чија професија и капацитети на персоналот ќе бидат корисни овде.

### 4. Креативност и приспособливост

Програмите за планинарење често вклучуваат непредвидливи услови. Олеснувачите мора да бидат прилагодливи и креативни, способни да ги менуваат активностите на лице место за да го задржат ангажманот и да се усогласат со околностите на животната средина.

### 5. Дигитална писменост

Дигиталните алатки како GPS уреди или платформите за социјални медиуми понекогаш се интегрирани во активностите на НФО. Олеснувачите имаат корист од дигиталната писменост, бидејќи им овозможува да ги водат учесниците во ефективно користење на технологијата (на пример, GPS навигација или подигање на свеста преку Instagram).

### 6. Инклузивни техники за олеснување

Активностите на НФО напредуваат кога фасилитаторите усвојуваат инклузивни практики кои ангажираат различни групи учесници. Тие вклучуваат меѓугенерациска соработка и решавање на индивидуалните стилови и способности на учење. Пред да започнете со активност на Н4У, запознајте се со учесниците со кои ќе работите и приспособете ги/прилагодете ги вашите образовни пристапи кон секој од нив.





Програмите за планинарење структурирани околу принципите на НФО се скапоцени бидејќи комбинираат физичка активност, учење и личен раст. Тие промовираат управување со животната средина, тимска работа и издржливост нудејќи им на учесниците значајни искуства на отворено надвор од традиционалните образовни поставки. Така, за да ја искористите моќта на НФО во и преку планинарење, размислете дали ги имате сите горенаведени капацитети или треба да се развивате понатаму, па дури и да партнерите со некој што може да ве поддржи во спроведувањето на методологијата Н4У.



## » Поглавје 3: Искуствено учење

### Каков е процесот на искуствено учење?

Искуственото учење е динамичен образовен пристап каде знаењето се развива преку директно искуство. Теоријата за искуствено учење (ELT) на Дејвид А. Колб опишува циклус на **учење во четири фази** дизајниран да ги трансформира искуствата во значајно знаење:

**1. Конкретно искуство** – Во оваа фаза, учениците активно се вклучуваат во практично искуство. На пример, за време на планинарењето, учесниците може да научат да се движат по патека користејќи мапи и компаси.

**2. Рефлексивно набљудување** – По активноста, учесниците размислуваат за тоа што се случило. Оваа фаза им овозможува на учениците да размислат што функционираше добро, што не и како се чувствувале за време на искуството. Рефлексијата им помага на учесниците да го сфатат своето искуство, подобрувајќи ги идните перформанси. Оттука, по секоја фаза од програмата или активноста, соберете ги учесниците за да размислите за процесот и искуството.

**3. Апстрактна концептуализација** - Учениците го толкуваат искуството за да развијат теории или концепти. Во планинарењето, ова може да вклучи разбирање како различните пристапи кон активноста можат дополнително да ја подобрат тимската работа меѓу генерациите.

**4. Активно експериментирање** – Учениците ги применуваат новите концепти или согледувања во различен контекст. На пример, учесниците може да планираат нова рута заснована на научените лекции, зајакнувајќи го знаењето преку акција (Колб, 2015; Cambridge University Press & Assessment, 2023).



## Како да се искористи процесот на учење во планинарски активности

Пример овде е предизвикот за навигација со планинарење (методологија што може да се најде во делот за методологија на H\$U), каде што учесниците вежбаат читање мапи (Конкретно искуство). Потоа, тие размислуваат за нивните успеси и предизвици (Рефлексивно набљудување). Потоа, тие ги анализираат стратегиите што функционираше и ги концептуализираат подобрувањата (Апстрактна концептуализација). Конечно, тие ги применуваат овие сознанија во вториот предизвик, експериментирајќи со нови техники (Активно експериментирање).

Подготовка за секоја фаза: совети за олеснување

### 1. Конкретно искуство:

Обезбедете јасни упатства и обезбедете ја потребната опрема (мапи, компаси).

Поттикнете активно учество и поставете остварливи цели.

### 2. Рефлексивно набљудување:

Создадете време и простор за учесниците да разговараат за нивните искуства.

Поставувајте отворени прашања, како на пример: „Што забележа? или „Што беше предизвик?

### 3. Апстрактна концептуализација:

Водете ги учесниците во идентификување на обрасци и формулирање лекции.

Користете визуелни помагала (на пример, дијаграми) за да помогнете во концептуализирање на согледувањата.

### 4. Активно експериментирање:

Охрабрете ги учесниците да го применат она што го научиле во слични активности.

Обезбедете повратни информации и можности за понатамошно размислување.

## » Поглавје 4: Управување со конфликти

### Вовед во конфликтни ситуации во активностите на Н4У

Конфликтот е природен дел од човечката интеракција, особено во активностите како што е **Планинарење за разбирање** (Hiking 4 Understanding) , кои вклучуваат мешани групи со различни перспективи, возрасни групи и натпреварувачки елементи. Разликите во очекувањата помеѓу помладите и постарите учесници или конкурентската динамика својствена за активностите на отворено понекогаш може да ескалира во несогласувања (De Dreu & Gelfand, 2007). Конфликтите за време на планинарењето може да произлезат од генерациски недоразбирања, несогласувања околу стратегиите или фрустрација поради физичките и менталните барања на активноста. Проактивното управување со овие конфликти гарантира дека активностите остануваат пријатни и инклузивни за сите учесници.

### Управување со конфликти: дефиниција, пристап и решавање

Управувањето со конфликти се однесува на стратегиите и практиките што се користат за **конструктивно справување со несогласувањата**, осигурувајќи дека тие нема да ескалираат и дека даваат позитивни резултати кога е можно (McCorkle & Reese, 2017). Управувањето со конфликти нема за цел целосно да го елиминира конфликтот, туку да ги води конфликтните страни кон продуктивен дијалог и решенија.

Клучна разлика во управувањето со конфликти е помеѓу **разрешување и конфликт трансформација**.

- **Решавањето на конфликтот** се обидува да стави крај на специфичното несогласување, често фокусирајќи се на непосредни решенија кои се однесуваат на грижите на двете страни.
- **Трансформацијата на конфликтот**, од друга страна, има за цел да ги промени основните структури и односи што го предизвикаа конфликтот, промовирајќи долгорочна позитивна промена (De Dreu & Gelfand, 2007).

### Совети за управување со конфликти во активностите поврзани со планинарењето (Н4У).

- **Подготовка и превенција:** Поставете јасни очекувања пред да започнете со активности за да спречите недоразбирања. Доделете јасни улоги и одговорности и погрижете се сите да ги разберат целите.
- **Техники за деескалација:** охрабрете ги учесниците да прават паузи кога емоциите се високи. Физичкиот замор може да ги влоши конфликтите, па кратките периоди за одмор можат да бидат корисни.
- **Олеснување од трета страна:** Фасилитаторите можат да играат неутрална улога, помагајќи им на учесниците да размислуваат за нивните чувства и да посредуваат во несогласувањата без да заземаат страна (McCorkle & Reese, 2017).





- **Фокусирајте се на вклучувањето:** Поттикнете ја емпатијата меѓу генерациите гледајќи го несогласувањето како можност за учење од различни перспективи.

## Клучни вештини за управување со конфликти

Ефективното управување со конфликти се потпира на неколку интерперсонални вештини:

**1. Отворена комуникација:** промовирајте искреност и транспарентност со охрабрување на учесниците директно и со почит да ги изразат своите грижи.

**2. Активно слушање:** Фасилитаторите треба да го моделираат активното слушање со парафразирање на грижите на учесниците за да се осигураат дека тие се чувствуваат слушнати и разбрани (De Dreu & Gelfand, 2007).

**3. Колаборативно решавање на проблеми:** Вклучете ги двете страни во генерирање решенија за промовирање на заедничка сопственост на исходот.

**4. Победни (win-win) решенија:** Барајте резултати што ги задоволуваат потребите на сите страни за да се обезбеди одржливо решавање на конфликтите.

**5. Емпатија и емоционална регулација:** Охрабрете ги учесниците да размислуваат за нивните емоционални одговори и да ги разберат емоциите на другите.

## Примена на концепти за управување со конфликти во активностите на Н4У

Размислете за сценарио во кое помладите учесници сакаат да следат предизвикувачка патека за планинарење, додека постарите учесници претпочитаат побезбедна, помалку напорна патека. Олеснувачот може да ги примени вештините за управување со конфликти со:

- **Слушање** на загриженоста на двете групи без расудување.

- **Поттикнување на дијалог** за нивните мотивации, помагајќи им да ги разберат меѓусебните перспективи.

- **Олеснување на компромис** со предлагање на рута од средна основа која обезбедува предизвик и безбедност.

- **Размислувајќи за искуството** потоа, дискутирајќи за тоа како групата го надминала несогласувањето и што научиле.



## » Поглавје 5: Организациски менаџмент

### Подготовка

Организирањето на активност - Планинарење за разбирање (Н4У), бара внимателна подготовка за да се обезбеди безбедност и значајно искуство. Ефективната подготовка вклучува неколку клучни чекори:

#### 1. Избор на учесници

- Разбирањето на физичката подготвеност, нивото на искуство и групната динамика на учесниците гарантира дека активноста одговара на нивните капацитети. Проценувањето на профилите на учесниците помага да се прилагоди на покачувањето за да одговара на групата (DeMarco & Salvesen, 2014).

- Вклучувањето е критично; различни групи поттикнуваат меѓугенерациско учење и соработка. Погрижете се да има баланс во возраста, искуството и способностите.

#### 2. Прилагодување на активноста

- Откако ќе се идентификуваат учесниците, покачувањето може да се прилагоди според нивните потреби и преференции. Ова може да вклучи избор на соодветни правци или менување на активностите за да одговараат на кондицијата и интересите на групата (Робинсон, 2019).

#### 3. Подготовка на учесници

- Обезбедете им на учесниците преглед на рутата, очекуваните временски услови, потребната опрема и упатствата за однесување (DeMarco & Salvesen, 2014).

- Охрабрете ги учесниците да се подготват ментално и физички со давање препораки пред планинарењето, како што е лесен тренинг или совет за пакување.

### Имплементација

Непреченото извршување на активноста на Н4У се потпира на внимателно планирање, координација и безбедносни протоколи. Оваа фаза вклучува неколку клучни елементи:

#### 1. Воведување на Правилата на активноста

- На почетокот на походот, запознајте ги учесниците со правилата и целите на активноста. Јасните упатства спречуваат недоразбирања и обезбедуваат непречена соработка во текот на целиот настан (Робинсон, 2019).



## **2. Активности за градење тим**

- Пред да започнете со планинарењето, ангажирајте учесници во мразокршачи или вежби за градење тим. Овие активности поттикнуваат доверба и комуникација меѓу членовите на групата, од суштинско значење за меѓугенерациската соработка (McCorkle & Reese, 2017).

## **3. Подготовка на тимови и волонтери**

- Доделете им одговорности на волонтерите, вклучително и водичи за рути, лица кои реагираат на прва помош и олеснувачи на активности. Погрижете се сите членови на тимот да ги разберат нивните улоги и одговорности.

- Соопштете пред планинарењето со волонтери и координатори за решавање на логистичките прашања и безбедносни мерки.

## **4. Безбедносни мерки**

- Безбедното планирање е од клучно значење за активностите на отворено. Идентификувајте ги потенцијалните ризици, обезбедете им на учесниците безбедносни упатства и обезбедете пристап до комплетите за прва помош и уредите за итна комуникација (DeMarco & Salvesen, 2014).

## **Следење на напредокот**

Фазата на следење на напредокот обезбедува континуирано подобрување и на учесниците им обезбедува можности за размислување.

## **1. Сесии за повратни информации**

- На крајот од активната, организирајте групни сесии за размислување каде учесниците ги споделуваат своите искуства. Ова поттикнува лично размислување и обезбедува вредни сознанија за организаторите.

## **2. Формулари за оценување**

- Распределете формулари за оценување за да соберете повратни информации за организацијата, активностите и целокупното искуство. Користете и квалитативни и квантитативни прашања за да ја процените ефективност на настанот (Робинсон, 2019).

## **3. Подобрување на идните активности**

- Анализирајте ги повратните информации за да ги идентификувате силните страни и областите за подобрување. Документирајте ги научените лекции и приспособете ги идните активности за да ги подобрите искуствата на учесниците и да одговорите на предизвиците.







## Поглавје 6: Методологија на „Планинарење за спознавање – Н4У“

Методологиите претставуваат детален план на активноста и редоследот на настаните во неа. Методологијата ги содржи сите потребни информации за правилно спроведување на активностите. Методологијата не е кодекс што треба слепо да се следи, туку е насока, поддршка и помош во извршувањето на активностите. Во реализацијата на активноста се препорачува слобода и креативност, додека не се губат главните истражувачки и едукативни цели на активноста.

Ве покануваме да ги истражите овие иновативни техники на „Планинарење за спознавање“, да ги прилагодите на вашиот локален контекст и да уживате во можноста да соберете различни генерации заедно за да истражуваат и да ги решаваат критичните социјални проблеми додека планинарите.



Име	<b>Планинарење за природата: премостување генерации</b>
Тема	Заштита на животната средина, вклученост, меѓугенерациска комуникација
Времетраење	3,5 часа
Локација	Шумски патеки или заштитени природни резервати достапни за сите возрасти
Целна група	Општа јавност (семејства, млади од 15-30 години, возрасни 45+ години), активисти
Големина на групата	30 учесници (15 млади на возраст од 15-30 години, 15 постари возрасни на возраст од 50+)
Човечки ресурси	Координатор (1), водич за планинарење (1), експерт за животна средина (1), волонтери (5)
Просторни барања	Патеки во природата со едукативна сигнализација, места за одмор и живописни погледи
Потребен материјал	Шишиња со вода за повеќекратна употреба, мапи на патеки, едукативни флаери за заштита на животната средина, комплет за прва помош, камера за документирање активности
Цели	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поттикнете ја меѓугенерациската комуникација преку заедничко искуство за планинарење риенси.</li> <li>- Подигнете ја свеста за заштита на животната средина, фокусирајќи се на практиките за одржливост и важноста на зачувувањето на природата.</li> <li>- Поттикнете ја вклученоста овозможувајќи им на учесниците од различни возрасти да придонесат со своите перспективи за прашањата за животната средина.</li> <li>- Промовирајте заеднички пристап за учење за природата и екологијата.</li> </ul>
Опис	Оваа методологија се фокусира на создавање интерактивна средина каде што учесниците можат заедно да пешачат и да учат за заштитата на животната средина. Учесниците се поделени во меѓугенерациски парови, каде што секој пар има задача да ги заврши забавните предизвици поврзани со природата долж патеката. Планинарењето е поделено во три фази, секоја од нив ги охрабрува учесниците да се вклучат во различни аспекти на еколошката свест.
Подготовка и почеток на настанот	<p>Координаторот ги поздравува учесниците и ги објаснува целите на походот, нагласувајќи ја важноста на комуникацијата меѓу генерациите за заштита на животната средина. Секој учесник добива мапа на патеката и шише со вода за повеќекратна употреба. Се формираат меѓугенерациски парови, обезбедувајќи мешање на возрасти, и на секој пар добива картичка „Мисија на природата“, која вклучува задачи како што се идентификување на еколошките предизвици, собирање отпадоци или дискусија за нивната лична поврзаност со природата.</p> <p>Фаза 1: Истражувајте и откријте</p> <p>Паровите го започнуваат планинарењето и се охрабруваат да ја истражуваат природната околина. На различни точки на застанување долж патеката, тие ја завршуваат својата прва „Мисија на природата“, која може да вклучува идентификување на какви било еколошки предизвици, како што се отпадоци, уништување шуми, знаци на ерозија итн. Учесниците ги означуваат локациите на еколошките предизвици на мапа (дигитална или хартиена).</p> <p>Цел: Охрабнете ги учесниците да се вклучат во нивната околина и да споделат знаење со генерации.</p>

<p><b>Подготовка и почеток на настанот</b></p>	<p>Фаза 2: Играј и заштити</p> <p>Паровите се собираат на одредено место за одмор за забавна, интерактивна групна активност фокусирана на заштита на животната средина. Секој пар мора да претстави јасна акција за која веруваат дека луѓето од нивната генерација можат да ја преземат за да ја заштитат животната средина. Секоја акција треба да се разликува од претходната. Помладите учесници можат да разговараат за модерните пристапи (како рециклирање и намалување на употребата на пластика), додека постарите учесници можат да ја споделат традиционалната мудрост (како зачувување на водата или садење дрвја). Започнете дијалог за тоа како решенијата од постарите генерации може да се засилат со знаењето на помладите луѓе и обратно. Оваа дискусија ги истакнува генерациските разлики и сличности во одговорноста за животната средина.</p> <p>Цел: Да се промовира активен дијалог за заштита на животната средина и да се нагласи генерациското споделување знаење.</p> <p>Фаза 3: Рефлектирај и дејствувај</p> <p>За време на последниот дел од планинарењето, учесниците работат заедно за да ја исчистат патеката со собирање отпадоци и документирање на области каде што е потребна понатамошна заштита на животната средина. Тие се охрабруваат да размислуваат за разликите во еколошките практики меѓу нивните генерации и да дискутираат како можат да работат заедно за да изградат поодржлива иднина.</p> <p>Конечната задача е да се создаде локална мапа на патеката, вклучувајќи локации каде што сите учесници ја идентификувале потребата за понатамошна заштита на животната средина.</p> <p>Цел: Инспирирајте ги учесниците да преземат активности во реалниот свет за заштита на животната средина, истовремено поттикнувајќи ја меѓугенерациската соработка.</p>
<p><b>Прашања</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Како комуникацијата со некој од друга генерација го обликуваше вашето разбирање за еколошките прашања?</li> <li>- Кои еколошки практики можеме да ги усвоиме денес, а кои произлегуваат од мудроста на постарите генерации?</li> <li>- Како младите луѓе можат да ги инспирираат постарите генерации да ги прифатат модерните практики на одржливост?</li> <li>- Што можеме да направиме како заедница за да обезбедиме меѓугенерациска соработка за заштита на природата?</li> <li>- Кои беа најголемите предизвици?</li> <li>- Кој беше најважниот меѓугенерациски момент што го забележавте?</li> </ul>
<p><b>Корисни дополнителни информации</b></p>	<p>Испратете до учесниците последователни е-пошта кои содржат едукативни материјали за практиките за одржливост и заштита на животната средина низ генерации. Дополнително, споделете фотогалерија од планинарењето и еколошките акции завршени со сите учесници.</p>
<p><b>Евалуација</b></p>	<p>Споделете образец за евалуација, оценувајќи дали зголемувањето ја подобри комуникацијата меѓу генерациите и инспирираше нови идеи за заштита на животната средина. Координаторот може да ги користи овие повратни информации за да планира идни настани, инкорпорирајќи предлози за подобрување на инклузивноста и ангажираноста.</p>

Име	<b>Креативна природа: Скулптури за еколошка свест</b>
Тема	Заштита на животната средина и климатските промени преку уметноста и социјалните медиуми
Времетраење	4 часа
Локација	Природни патеки, паркови или други површини на отворено на кои им е потребно чистење
Целна група	Општа јавност (семејства, млади од 15-30 години, возрасни 45+ години), активисти
Големина на групата	30 учесници (5 меѓугенерациски тимови од по 6 лица, со 3 помлади учесници на возраст од 12-30 години и 3 постари учесници на возраст од 50+)
Човечки ресурси	Координатор (1), едукатор за животна средина (1), уметнички фасилитатор (1), волонтери (3)
Просторни барања	Природна патека или парк и надворешни простори за создавање скулптури
Потребен материјал	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ракавици, кеси за отпадоци и алатки за собирање за чистење</li> <li>• Природни елементи (лисја, стапчиња, камења) за создавање скулптури</li> <li>• Безбеден и чист отпад собран од околината (нетоксични материјали)</li> <li>• Камера или паметен телефон за фотографирање на скулптури</li> <li>• Инстаграм профил за објавување фотографии</li> <li>• Рециклирани материјали (опционално)</li> <li>• Уметнички материјали (боја, жица, лента, итн., доколку е потребно)</li> </ul>
Цели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поттикнување заштитата на животната средина со креативно чистење на патеките и користење губре/природни елементи.</li> <li>• Поттикнување на меѓугенерациска соработка во развојот на уметнички проекти и користење на социјалните медиуми за подигање на свеста.</li> <li>• Охрабрување на учесниците да учат едни од други, со тоа што помладите учесници предаваат дигитални вештини, а постарите учесници придонесуваат со нивното искуство и креативност.</li> </ul>
Опис	<p>Оваа методологија се фокусира на заштита на животната средина и подигање на свеста за климатските промени преку креативни, тимски активности. Учесниците работат во тимови меѓу генерациите за чистење на одредена природна патека или парк, собираат губре и ги користат тие материјали и природни елементи за да создадат скулптури кои пренесуваат пораки за заштита на животната средина. Скулптурите се фотографирани и објавени на страница на Инстаграм, а тимот чија скулптура ќе добие најмногу лајкови победи во предизвикот.</p> <p><b>Подготовка и почеток на настанот</b></p> <p>Координаторот ги поздравува учесниците и ги дели на пет меѓугенерациски тимови, секој со шест лица (три помлади и тројца постари учесници). Координаторот објаснува дека целта е да се исчисти патеката, да се собере губрето, а потоа да се работи заедно за да се изгради креативна скулптура која ќе ја подигне свеста за заштита на животната средина и климатските промени.</p>

<p>Опис</p>	<p><b>Координаторот ги наведува чекорите:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Исчистете го назначениот простор и соберете отпадоци и природни елементи (стапчиња, камења, итн.) кои можат безбедно да се користат за скулптурата.</li> <li>2. Соработувајте во тимот за да развиете концепт за скулптурата што се однесува на заштита на животната средина или климатските промени.</li> <li>3. Направете ја скулптурата, фотографирајте ја и објавете ја на назначената страница на Инстаграм, додавајќи натпис што ја објаснува нејзината порака.</li> <li>4. Скулптурата која ќе добие најмногу лајкови во рок од една недела го добива предизвикот.</li> </ol> <p><b>Фаза 1: Чистење патеки и собирање отпадоци</b></p> <p>Тимовите започнуваат со чистење на просторот на патеката или паркот, собирање отпадоци и безбедно фрлање на штетни материјали. Тие исто така собираат природни елементи кои можат да се користат за нивните скулптури. Овој чекор промовира практична заштита на животната средина и ги охрабрува учесниците да работат заедно.</p> <p>Цел: Вклучување на учесниците во заштитата на животната средина преку директна акција, истовремено поттикнувајќи соработка и тимска работа.</p> <p><b>Фаза 2: Создавање скулптура</b></p> <p>Откако ќе се исчисти областа, секој тим создава скулптура користејќи го собраното ѓубре и природни елементи. Тимовите мора да разговараат за нивните идеи, да ги поделат улогите и да одлучат за пораката на нивната скулптура. На пример, тие може да создадат животното загрозувано од климатските промени или претстава на загадена планета. Целта на скулптурата, кој го предложи концептот и како тимот ги подели задачите се клучните аспекти на кои треба да се размислува за време на дебрифирањето.</p> <p>Цел: Промовирајте ја креативноста и тимската работа притоа пренесувајќи моќна порака за заштита на животната средина и климатските промени.</p> <p><b>Фаза 3: Свесност за социјалните медиуми</b></p> <p>Помладите учесници ги водат своите постари соиграчи во фотографирањето на скулптурите и користењето на Инстаграм. Тие објаснуваат како да објавуваат слики, пишуваат натписи и означуваат релевантни хаштагови за заштита на животната средина и климатски промени. Секој тим ја објавува својата скулптура на страницата на Инстаграм создадена за настанот, каде што ќе се натпреварува за лајкови.</p> <p>Цел: Користете ги социјалните медиуми како алатка за еколошка свест, поттикнувајќи го меѓугенерациското учење каде помладите учесници ги учат постарите дигитални вештини.</p>
<p>Прашања</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Како вашиот тим ги подели улогите додека ја чистеше областа и ја создаваше скулптурата?</li> <li>• Кој го предложи концептот за скулптурата и како вашиот тим дојде до договор за идејата?</li> <li>• Што научивте од вашите соиграчи, особено оние од различна генерација?</li> <li>• Како помладите учесници помогнаа со дигиталните вештини како користење на Инстаграм, и како постарите учесници придонесоа во креативниот процес?</li> <li>• Како мислите дека користењето на социјалните медиуми може да ја подобри свеста за заштитата на животната средина и климатските промени?</li> </ul>



<p>Корисни дополнителни информации</p>	<p>Споделете последователни материјали преку е-пошта, вклучувајќи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Фотографии од сите скулптури и натписи објавени на Инстаграм.</li> <li>• Образовни ресурси за заштита на животната средина и климатските промени.</li> <li>• Совети за ефективно користење на социјалните медиуми за да се подигне свеста за важни причини.</li> </ul>
<p>Евалуација</p>	<p>На крајот од активноста, учесниците пополнуваат формулар за евалуација во кој се прашува:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Како вашиот тим работеше заедно низ генерации?</li> <li>• Дали почувствувавте дека се вреднува сечиј придонес, без разлика на возраста или улогата?</li> <li>• Дали научивте нови вештини од другите учесници (на пример, дигитални вештини, креативни идеи)?</li> <li>• Колку активноста ја зголеми вашата свест за заштита на животната средина?</li> <li>• Какви предлози имате за подобрување на оваа активност во иднина?</li> </ul>

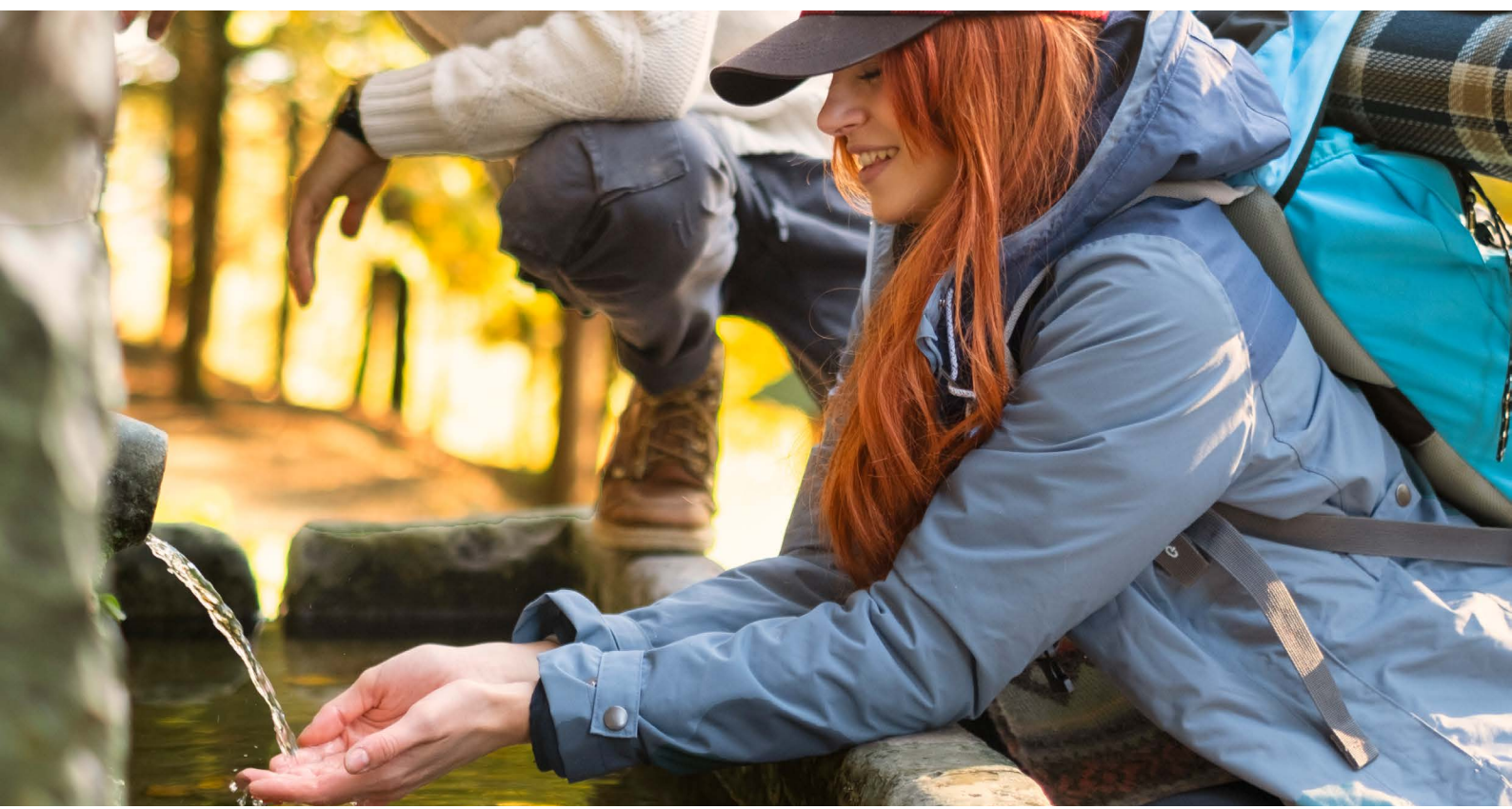


Име	<b>Истражување на природата преку петте сетила</b>
Тема	Разбирање и доживување на природата преку вид, мирис, слух, вкус и допир, комуникација, инклузија
Времетраење	3 часа
Локација	Природни патеки или паркови со пристап до природни елементи како дрвја, растенија и билки
Целна група	Општата јавност (семејства, млади од 15-30 години, возрасни 45+ години), активисти
Големина на групата	30 учесници (мешани генерации, 15 млади на возраст од 12-30 години, 15 постари возрасни на возраст од 50+)
Човечки ресурси	Координатор (1), експерт за билки (1), волонтери (3)
Просторни барања	Природна патека или парк со отворени простори за создавање колажи, пристап до природни билки, дрвја и овошни растенија
Потребен материјал	Мапи, картички за играње улоги со описи на ликови, компаси, маркери, воки-токи за безбедност, комплет за прва помош
Цели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Негување на благодарност за природата преку извонредно сетилно искуство.</li> <li>• Поттикнување на меѓугенерациската соработка со споредување на резултатите од младите и постарите учесници.</li> <li>• Промовирање свесност за природната средина користејќи ги сите пет сетила.</li> <li>• Разбирање на попреченостите</li> </ul>
Опис	<p>Оваа методологија е дизајнирана да им помогне на учесниците да се поврзат со природата користејќи ги нивните пет сетила: вид, мирис, слух, вкус и допир. Учесниците ќе истражуваат како различни генерации го доживуваат природниот свет преку вежби фокусирани на сетилата. Секоја вежба ќе вклучува помлади и постари учесници, охрабрувајќи ги споредбите меѓу генерациите и дискутирајќи како сетилата ги обликуваат нашите искуства.</p> <p><b>Подготовка и почеток на настанот</b></p> <p>Координаторот ги поздравува учесниците и ги дели во парови: еден млад човек и еден повозрасен. Координаторот објаснува дека целта е да ги искористат своите сетила за да ја истражуваат природата и да размислуваат за тоа како го перцепираат природниот свет. Секоја вежба се фокусира на различно чувство, и резултатите од помладите учесници ќе се споредат со оние од постарите учесници за да се поттикне дискусија за тоа како сетилните искуства се разликуваат меѓу генерациите.</p>

Опис	<p><b>Вежба 1: Вид – Креирање цел на пејзажен колаж</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Охрабрете ги учесниците да го користат своето сетило за вид за визуелно да го претстават природниот пејзаж.</li> </ul> <p><b>Опис</b> Учесниците имаат задача да соберат природни материјали (како што се лисја, цвеќиња, камења итн.) и да ги искористат за да создадат колаж со пејзажи. Секој пар ќе работи поединечно, но може да разговара за нивниот избор и што гледаат во природата. Младите и постарите учесници ги споредуваат нивните завршни колажи за да видат како се разликува нивната визуелна перцепција за природата.</p>
	<p><b>Вежба 2: Мирис – препознавање на ароматични билки Цел</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вклучете го сетилото за мирис на учесниците со идентификување на различни ароматични билки.</li> </ul> <p><b>Опис</b> Учесниците ставаат ароматична билка од природата (како рузмарин, нане или жалфија) во хартиена кеса. По мешањето на кесичките, секој учесник мора да ја препознае својата избрана билка така што ќе ја мириса. Младите и постарите учесници споредуваат колку добро можат да ги идентификуваат билките и дискутираат дали перцепцијата на мирисот се разликува меѓу генерациите.</p>
	<p><b>Вежба 3: Слушање – Цртање на она што го слушате Цел</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Користете го сетилото за слух на учесниците за да создадете визуелни интерпретации на звуците во природата.</li> </ul> <p><b>Опис</b> Учесниците седат мирно во природен простор и ги слушаат звуците околу нив (птици, ветер, вода итн.). Од нив се бара да го нацртаат она што го слушаат и да ја наведат насоката на звуците. Потоа, учесниците ги споредуваат нивните цртежи, дискутирајќи за тоа што слушнале и како ги интерпретирале звуците.</p>
	<p><b>Вежба 4: Вкус – Погодување на вкусот на природната храна Цел</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Предизвикајте го чувството за вкус на учесниците со идентификување на вкусот на билен чај или овошје.</li> </ul> <p><b>Опис</b> Експерт за потрага по храна или билка ќе им обезбеди на учесниците овошје или чај направен од растенија пронајдени во областа. Со врзани очи, учесниците ги вкусуваат предметите и се обидуваат да го погодат вкусот. Споредуваат помладите и постарите учесници нивната способност да го идентификуваат вкусот и да дискутираат за тоа како варира перцепцијата на вкусот меѓу генерации.</p>
	<p><b>Вежба 5: Допир – Идентификување на дрвјата со сетилото на допир</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Охрабрете ги учесниците да го користат своето сетило за допир за да истражуваат и идентификуваат дрвја.</li> </ul> <p><b>Опис</b> Еден учесник од секој пар е со врзани очи и го води партнерот до дрво. Учесникот со врзани очи ги користи рацете за да ја почувствува површината на дрвото, обидувајќи се да ја запамети неговата текстура. По враќањето на почетната точка и отстранувањето на врзаните очи, учесникот го бара истото дрво само на допир. Двојката дискутира за тоа како допирот им помогнал да се поврзат со природата, а помладите и постарите учесници размислуваат за нивните сетилни искуства.</p>



<p>Прашања</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Како помладите и постарите учесници различно го доживуваа секое сетило?</li> <li>• Имаше ли изненадувања во тоа како ги користеше твоите сетила во природата?</li> <li>• Што научивте од другата генерација за согледување на природата?</li> <li>• Кое сетило беше најпредизвикувачко за време на вежбите и зошто?</li> <li>• Како овие сензорни вежби можат да ја продлабочат вашата благодарност за околината и да поттикнат свесност?</li> </ul>
<p>Корисни дополнителни информации</p>	<p>Споделете последователни ресурси за сензорна свест и свесност во природата, заедно со совети за користење на овие вежби во секојдневните активности на отворено. Учесниците може да добијат и предлози за тоа како да продолжат да практикуваат свесност и сетилно ангажирање за време на нивните планинарења или искуства во природата.</p>
<p>Евалуација</p>	<p>Учесниците пополнуваат формулар за евалуација кој опфаќа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Колку добро вежбите ги вклучија вашите пет сетила?</li> <li>• Дали забележавте разлики во сетилната перцепција помеѓу генерациите?</li> <li>• Која вежба ви помогна најдлабоко да се поврзете со природата?</li> <li>• Што научи од работата со некој од различна генерација?</li> <li>• Како може сензорната свест да придонесе за заштита на животната средина и внимание?</li> </ul>



Име	<b>Природно Бинго</b>
Тема	Заштита на животната средина, инклузија, комуникација
Времетраење	2 часа
Локација	Парк, шума, ливада, отворен простор во природа
Целна група	Општата јавност (семејства, млади од 15-30 години, возрасни 45+ години), активисти
Големина на групата	36 учесници (6 тима од по 6 лица, со 3 млади учесници на возраст 12-30 и 3 постари учесници на возраст од 50+ по тим)
Човечки ресурси	Координатор (1), водич за планинарење (1), волонтери (3)
Просторни барања	Пристапни природни патеки со многу природни елементи како дрвја, растенија, потоци и диви животни
Потребен материјал	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Листови за бинго наведени природни елементи (на пр., специфични растенија, животни, видови карпи)</li> <li>• Пенкала/моливи</li> <li>• Кеси за собирање мали природни елементи (само ако се безбедни и соодветни)</li> <li>• Камера или телефон за документирање на големи или живи елементи</li> </ul>
Цели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Негување тимска работа и соработка меѓу генерациите додека се промовира заштита на животната средина.</li> <li>• Охрабрување на учесниците да ја ценат природата со истражување и идентификување различни природни елементи.</li> <li>• Градење на меѓугенерациски врски така што учесниците ќе работат заедно и ќе учат едни од силните страни.</li> </ul>
Опис	<p>Оваа методологија ги охрабрува меѓугенерациските тимови да ја истражуваат природата, да идентификуваат различни природни елементи и да работат заедно за да пронајдат ставки на листот „Nature Bingo“. Секој тим е слободен да организира и да ги дели улогите како што им одговара, комбинирајќи го своето знаење и вештини за да ја заврши активноста. Фокусот е на заштитата на животната средина, охрабрувајќи ги учесниците да ја ценат и заштитат природниот свет додека учат едни од други.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Подготовка и почеток на настанот</b> Координаторот ги пречекува учесниците и ги дели на шест меѓугенерациски тимови од шест лица. Секој тим има тројца помлади учесници (на возраст од 12-30 години) и тројца постари учесници (на возраст од 50+). Координаторот ги објаснува правилата: Тимовите ќе добијат Бинго лист во кој се наведени различни природни елементи (растенија, животни, карпи, извори на вода итн.). Првиот тим што ќе ги пронајде сите елементи во права линија (хоризонтално, вертикално или дијагонално) на нивниот лист ќе победи.</li> </ul>



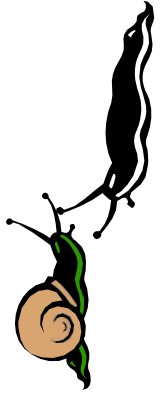











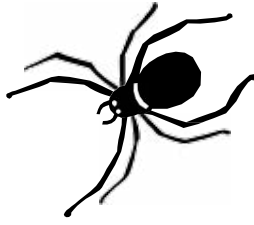



<p>Опис</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Фаза 1: Организирајте и започнете</b>  На тимовите им се даваат нивните листови за Бинго и се бара да се организираат како што сакаат. Тие мора да одлучат кој ќе бара кои елементи, како ќе комуницираат и како ќе ги поделат задачите. Откако ќе бидат подготвени, тимовите почнуваат да ги бараат елементите во природата.</li> <li>• <b>Цел:</b> Охрабрете ја соработката и меѓугенерациската комуникација додека учесниците работат заедно за да ја завршат задачата.</li> <li>• <b>Фаза 2: Собирање и документирање</b>  Учесниците собираат мали елементи (како лисја или камења) или документираат поголеми или живи елементи (како што се дрвја или птици) со помош на камера или телефон. Во текот на целата активност, тимовите ќе треба да решат стратегија како најдобро да ги најдат потребните елементи и да ги поделат задачите врз основа на силните страни на различни членови на тимот. Некои предзнаци кои е тешко да се најдат може да се испечатат или да се претстават со модел (3D печатење).</li> <li>• <b>Цел:</b> Изградете тимска работа и зајакнете ги вештините за решавање проблеми, истовремено поттикнувајќи ја еколошката свест.</li> <li>• <b>Фаза 3: Прв за победа</b>  Првиот тим што ќе заврши права линија на елементи на нивниот лист Бинго извикува „Бинго!“ и се собира на почетната точка. Активноста продолжува се додека не се вратат сите тимови.</li> <li>• <b>Цел:</b> Да се поттикне чувството за постигнување и забава преку тимска работа и пријателска конкуренција.</li> </ul>
<p>Прашања</p>	<p>Откако ќе се вратат сите тимови, координаторот води дебрифинг сесија фокусирана на динамиката на тимот и меѓугенерациското учење. Следниве прашања ја водат дискусијата:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Како вашиот тим ги подели улогите и одговорностите?</li> <li>• Кои беа конкретните придонеси на помладите учесници? Што придонесоа постарите учесници?</li> <li>• Како генерациите работеа заедно за да ги решат проблемите и да ги пронајдат природните елементи?</li> <li>• Што научивте од другата генерација за време на оваа активност?</li> <li>• Како вашиот тим комуницираше и носеше одлуки?</li> <li>• Имаше ли предизвици и како твојот тим ги надмина?</li> <li>• Како може лекциите од оваа активност да се применат на реалните напори за заштита на животната средина?</li> </ul>
<p>Корисни дополнителни информации</p>	<p>По настанот, испратете дополнителна е-пошта до сите учесници, вклучително и дополнителни ресурси за заштита на животната средина, совети за зачувување на природата и предлози за продолжување на меѓугенерациската соработка во локалните иницијативи за животна средина.</p>

<b>Евалуација</b>	<p>Од учесниците се бара да пополнат краток формулар за евалуација што ги опфаќа следните области:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Колку добро соработуваше вашиот тим низ генерации?</li> <li>• Дали научивте нешто ново за околината од соиграчите?</li> <li>• Како оваа активност ја зголеми вашата свест за заштита на животната средина?</li> <li>• Какви предлози имате за подобрување на оваа активност во иднина?</li> </ul> <p>Овој фидбек помага да се процени колку ефикасно активността промовираше меѓугенерациска комуникација и учење на животната средина.</p>
-------------------	---

ПРИМЕР:

Carpinus Betulus (бел габер)	Lynx lynx (рис)	Thaumatococcus pycnantha (боров четник)	Pica pica (Европска страчка)	Amanita caesarea (печурка јајчарка)
Mentha piperita (нане)	Sus scrofa (дива свиња)	Cetonia aurata (златокрилест бумбар)	Tetrao tetrix (мал тетреб)	Cantharellus Cibarius (печурка лисичарка)
Quercus trojana (македонски даб)	Martes martes (куна златка)	Forficula Auricularia (обична ушарка или уволажа)	Falco peregrinus (сив сокол)	Boletus edulis (летен вргањ)
Hypericum perforatum (кантарион)	Cervus elaphus (обичен елен)	Coccinella Septempunctata (бубамара со седум точки)	Bubo bubo (големоушест був)	Coprinus comatus (печурка голема мастилавка)
Pinus peuce (молика)	Vulpes vulpes (Црвена лисица)	Lucanus cervus (инсект еленче)	Sturnus vulgaris (обичен сколовранец)	Fomes fomentarius (патогена габа трат или праун)

<p>Диви цвеќиња: Како мириса?</p> 	<p>Скриени суштества: Најдете инсекти или црви</p> 	<p>Полжави: со или без школки</p> 	<p>Птици: обрнете внимание на бојата на нивните пердуви.</p> 
<p>Жаба, желка или можеби рептил?</p> 	<p>Животински траги: пердув, отпечаток, итн.</p> 	<p>Изворска вода за флора и фауна</p> 	<p>Собирачи на нектар: пеперутки, молци или пчели.</p> 
<p>Семе: жалад, конус, трн или мешунка.</p> 	<p>Мини ѕверови: Во светот има 200 милиони бубачки по човек! Инсектите имаат 6 нозе!</p> 	<p>Лисјата ја користат сончевата енергија за производство на храна</p> 	<p>Слушај! Дали можете да слушнете барем 3 различни природни звуци?</p> 
<p>Нешто што не и припаѓа на природата.</p>  <p>Отпадот треба да се рециклира и одлага во корпа за отпадоци</p>	<p>Домот на животното треба да биде на дрво, на земја или под камен.</p> 	<p>Пајакот има 8 нозе!</p> 	<p>Три различни видови дрвја</p> 

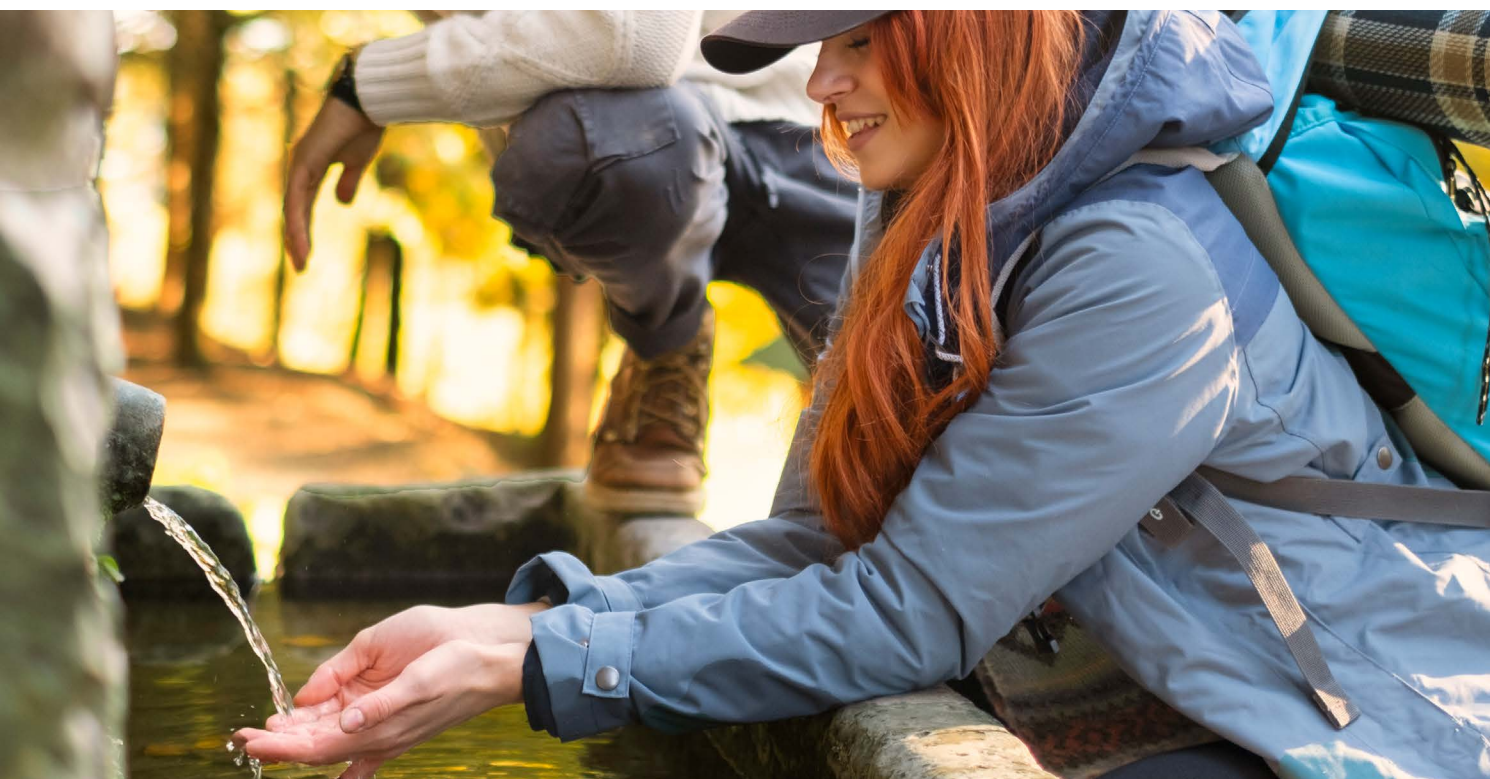
Име	<b>Загатка: Најдете го вашиот пат користејќи ги овие стапчиња и камења.</b>
Тема	Заштита на животната средина, вклученост, комуникација, тимска работа, проблем решавање
Времетраење	2 часа
Локација	Парк, шума, ливада, отворен простор во природа
Целна група	Општа јавност (семејства, млади од 15-30 години, возрасни 45+ години), активисти
Големина на групата	24 учесници (12 помлади учесници на возраст од 15-30 години, 12 постари учесници на возраст од 50+)
Човечки ресурси	Координатор (1), водич за планинарење (1), волонтери (2)
Просторни барања	Шумска област со повеќе патеки и природни карактеристики (дрва, потоци, чистини)
Задолжително материјал	Мапи, картички за играње улоги со описи на ликови, компаси, маркери, воки-токи за безбедност, комплет за прва помош
Цели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Промовирање меѓугенерациска комуникација и решавање проблеми во извонредно, разиграно сценарио.</li> <li>• Поттикнување на вклученоста со тоа што ќе се осигурате дека сите учесници, без оглед на возраста или улогата, се составен дел за успехот на групата.</li> <li>• Поттикнување на свеста за животната средина и вештините за преживување преку практична работа.</li> </ul>
Опис	<p>Оваа методологија ги води учесниците во сценарио за играње улоги каде што мора да работат заедно за да излезат од шумата откако ќе се изгубат. Секој учесник добива карактерна улога која игра специфична улога во опстанокот на тимот, поттикнувајќи ја соработката меѓу генерациите. Клучот за успехот е да се осигура дека сите учесници, без разлика на нивната улога, возраст или способност, подеднакво придонесуваат за решавање на проблемот и безбедно враќање во цивилизацијата.</p> <p>Подготовка и почеток на настанот Координаторот ги поздравува учесниците и го објаснува сценариото: „Вие сте дел од планинарска група која залутала од патеката и се изгубила во шумата. Групата мора да работи заедно за да го најде вистинскиот пат назад кон цивилизацијата. На тој пат, ќе има предизвици и секој од вас има посебна улога во обезбедувањето на успехот на групата“.</p> <p>Учесниците се поделени во две меѓугенерациски групи од по 12, со изедначена мешавина на помлади и постари учесници. Секој учесник добива карта за играње улоги со детали за силните страни, слабостите на неговиот лик и сите специфични алатки или знаења што ги поседуваат што би можеле да и помогнат на групата.</p> <p><b>Улоги за помлади учесници:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Навигаторот</b> Млад возрасен човек кој знае за технологија со паметен телефон и GPS, но треба да ги подобри вештините за преживување на отворено.</li> <li><b>2. Ентузијастичниот авантурист</b> Полн со енергија и идеи, но без практично искуство во планинарење или преживување. Потребно е водство.</li> </ol>



<p>Опис</p>	<p><b>3. Технолошкиот гениј</b> Способни да поправаат скршена опрема, добар во решавање проблеми, но лесно се одвлекува вниманието од гаџети.</p> <p><b>4. Силниот-но-неизвесен помошник</b> Физички подготвени, тие можат да носат тешка опрема или да им помагаат на другите, но мора да ги сфатат своите вештини за донесување одлуки.</p> <p><b>5. Оптимистичкиот сонувач</b> Весело, позитивно младо лице кое го зајакнува тимскиот морал, но често ги потценува реалните ризици.</p> <p><b>6. Љубителот на природата кој сеуште учи</b> Ја познава околината, но нема искуство да ја применува во реалните животни ситуации за преживување.</p> <p><b>Улоги за постари учесници:</b></p> <p><b>1. Мудриот преживувач</b> Искусен планинар со силни вештини за преживување кој ја знае областа, но се бори со новата технологија.</p> <p><b>2. Организаторот на групата</b> Вешти во делегирање задачи и управување со групна динамика, но физички побавно од другите.</p> <p><b>3. Поранешниот водач на извидници</b> Тој ги знае основните техники за преживување на отворено, но се потпира на старомодни методи кои можеби ќе треба да се ажурираат.</p> <p><b>4. Локалниот историчар</b> Запознаен со историјата и географијата на областа, но не и верува на модерната технологија како GPS.</p> <p><b>5. Тивкиот набљудувач</b> Добар слушател со длабоко познавање на растенијата и животните, но се колеба да изрази мислења во групните дискусии.</p> <p><b>6. Сочувствителниот исцелител</b> Обучен за прва помош, фокусиран на благосостојбата на групата, но може да даде приоритет на грижата пред да избрза со одлука.</p> <p><b>Сценарио: Изгубени во шумата</b> Групата започнува на чистилиште каде што патеката е поделена на неколку необележани патеки. Тие мора да одлучат кој пат води назад до цивилизацијата, но на патот ќе најдат на различни предизвици кои бараат различни вештини и знаења од секој учесник.</p>
<p>Опис</p>	<p><b>Фаза 1: Донесување одлуки на крстосница</b></p> <p>Групата мора да ја користи мапата и достапното знаење за да ја избере точната патека. Навигаторот предлага следење на ГПС координатите, но локалниот историчар тврди дека теренот е погрешен. Групата мора да дојде до консензус за кој пат да тргне, користејќи ги информациите и од помладите и од постарите учесници.</p> <p><b>Цел:</b> Охрабрување на меѓугенерациската комуникација, со помлади учесници кои нудат технолошки решенија, а постарите учесници споделуваат традиционални навигациски вештини.</p> <p><b>Насоки за координаторот:</b> Подгответе две патеки по кои учесниците можат да изберат: патека „корсокак“ и правилната патека. Во случај да се избере погрешен пат, следете ја комуникацијата на тимот и како тие реагираше кога дознале дека тоа е погрешен пат. На крајот од погрешниот пат, понудете можност да се вратите на почетокот и да го изберете вистинскиот пат.</p>

Опис	<p><b>Фаза 2: Природни пречки</b></p> <p>Како што напредува групата, тие наидуваат на препреки како што се паднато дрво што го блокира патот и брз поток. Силниот-но-неизвесен помошник и мудриот преживувач мораат да работат заедно за да го тргнат дрвото, додека Сочувствителниот исцелител гарантира дека секој безбедно го преминува потокот.</p> <p><b>Цел:</b> Поттикнување на соработката и осигурување дека сите учесници, без разлика на физичката способност или искуство, се вклучени во надминување на предизвиците.</p> <p><b>Влезови од координаторот:</b> Клучот за фаза 2 е подготовка за неколку физички пречки што се појавуваат на патот. Можете да помислите на други за кои би бил потребен тимски напор за да се решат.</p>
	<p><b>Фаза 3: Пронаоѓање вода</b></p> <p>Групата има малку вода и мора да лоцира извор на слатка вода. Љубителот на природата во обука, со помош на Quiet Observer, ги идентификува растенијата за јадење и предлага близок поток каде што можат да ги наполнат своите шишиња. Поранешниот водач на извидници и организаторот на групата обезбедуваат сите да останат хидрирани и одморени.</p> <p><b>Цел:</b> Промовирање на инклузијата дозволувајќи им на учесниците да преземат лидерство врз основа на нивните вештини, без оглед на нивната возраст.</p> <p><b>Насоки за координаторот:</b> Пред оваа фаза, проверете дали сите ваши учесници се запознаени со јадливите растенија и симболите на природата кои може да сугерираат извор на вода. Во случај вашиот терен да нема природен извор на вода, секогаш можете да оставите некои ознаки кои учесниците треба да ги следат еден по друг за да ја најдат водата и да остават шишиња со вода на дестинацијата.</p>
	<p><b>Фаза 4: Последната загатка</b></p> <p>Како што групата се приближува кон крајот на планинарењето, тие наидуваат на знаменитост што бара да се реши загатка за да се најде излезот. Со придонес од Мудриот преживувач и локалниот историчар, Технолошкиот гениј го пробива кодот користејќи и технолошки алатки и традиционално знаење.</p> <p><b>Цел:</b> Комбинирање модерни и традиционални пристапи за решавање проблеми за да се пронајде патот назад, зајакнувајќи ја меѓугенерациската соработка.</p> <p><b>Насоки за координаторот:</b> Речете им на вашите учесници да користат телефони на место во природата каде што сте сигурни дека можат да фатат сигнал. Тие треба да ги користат своите телефони за да бараат видеа кои објаснуваат како да се ориентираат во природата користејќи само елементи во природата. Едно видео пример е дадено во делот за дополнителни информации од методологијата.</p>

<p>Прашања</p>	<p>По завршувањето на походот, учесниците се собираат за да размислат за нивното искуство. Координаторот поставува прашања за да ја олесни дискусијата:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Како вашата група носеше одлуки за по кој пат да тргне?</li> <li>• Како помладите и постарите учесници различно придонесоа за решавање на проблемите?</li> <li>• Што научивте еден од друг за време на ова сценарио за играње улоги?</li> <li>• Како групата се погрижи сите, без разлика на возраста или улогата, да придонесат за успехот на задачата?</li> <li>• На кои начини групата можеше подобро да работи заедно?</li> <li>• Какви вештини за преживување и тимска работа стекнавте од ова искуство?</li> </ul> <p>Дебрифингот ги охрабрува учесниците да размислуваат за тоа како различните генерации можат да учат една од друга во ситуации за решавање проблеми и важноста на вклученоста и тимската работа.</p>
<p>Корисни дополнителни информации</p>	<p>Споделете последователни ресурси за вештините за преживување, совети за заштита на животната средина и стратегии за подобрување на комуникацијата меѓу генерациите и тимската работа во идните активности на отворено.</p> <p>Видео за фаза 4 од методологијата: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FYnaqan8CMM">https://www.youtube.com/watch?v=FYnaqan8CMM</a></p>
<p>Евалуација</p>	<p>Учесниците пополнуваат краток формулар за евалуација во кој се прашува:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дали се чувствувавте вклучени и ценети во улогата што ја игравте?</li> <li>• Колку добро вашата група соработуваше низ генерации?</li> <li>• Дали научивте нови вештини или знаења од другите учесници?</li> <li>• Кои аспекти од оваа активност беа најпријатни или предизвикувачки?</li> <li>• Како може лекциите од оваа игра со улоги да се применат на реалниот свет за решавање на проблеми и тимска работа?</li> </ul>



Име	<b>Преживување и напредување: прочистување на водата и суштински вештини за преживување</b>
Тема	Заштита на животната средина, вклучување, меѓугенерациска комуникација, основни вештини за преживување
Времетраење	3,5 часа
Локација	Шумска или дивина област со пристап до извори на вода, отворени простори за вежбање вештини
Целна група	Општата јавност (семејства, млади од 15-30 години, возрасни 45+ години), активисти
Големина на групата	30 учесници (6 меѓугенерациски тимови од 5 луѓе, со мешавина на помлади и постари учесници)
Човечки ресурси	Координатор (1), експерт за вештини за преживување (1), волонтери (3)
Просторни барања	Природно подрачје со пристап до извори на вода (како поток или езерце), рамни простори за вежбање други вештини за преживување
Потребен материјал	За секоја група/пар: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Опрема за филтрирање вода: Едно пластично шише, 3-4 топчиња памук, две парчиња памучно платно, 6-7 мали камчиња, вода, две дланки земја и две пластични чаши.</li> <li>- Сетови за производство на оган (кремен и челик, кибрит)</li> <li>- Материјали за градење засолништа (церади, јажиња, стапови)</li> <li>- Комплекти за прва помош</li> <li>- Тетратки за учесниците за снимање на вештини и лекција</li> </ul>
Цели	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учење на учесниците на основните вештини за преживување, вклучително и прочистување на водата, палење оган и градење засолништа.</li> <li>- Негување на меѓугенерациска соработка и тимска работа додека учат практични вештини на отворено.</li> <li>- Поттикнување на еколошката свест и одговорните практики во сценарија на преживување.</li> </ul>
Опис	<p>Оваа методологија се фокусира на основните вештини за преживување, со посебен акцент на прочистувањето на водата. Учесниците работат во тимови меѓу генерациите за да научат како да направат чиста вода за пиење, да градат засолништа и безбедно да палат пожар. Овие практични вештини обезбедуваат опстанок во дивината, градат тимска работа и ги зајакнуваат способностите за решавање проблеми низ генерациите.</p> <p><b>Подготовка и почеток на настанот</b></p> <p>Координаторот ги поздравува учесниците и ги дели на шест тима, секој со мешавина од помлади и постари членови. Координаторот ги објаснува целите: учесниците ќе научат техники за прочистување на водата, методи за палење оган и вештини за градење засолништа преку практични активности. Вештините што ќе ги стекнат ќе им помогнат да преживеат на отворено, истовремено охрабрувајќи ја тимската работа и одговорноста за животната средина.</p>



<p>Опис</p>	<p><b>Фаза 1: Прочистување на водата – Чиста вода за пиење</b></p> <p><b>Цел:</b> Научете ги учесниците да ја прочистуваат водата користејќи природни и преносливи методи.</p> <p><b>Опис</b></p> <p>Учесниците вршат активности преку практична работа, набљудување и истражување.</p> <p>Едукаторот и учесниците разговараат за важноста на чистата вода и како таа може да се прочисти доколку не е достапна за пиење.</p> <p>Едукаторот дава јасни насоки за работата на учесниците и детален опис на активността.</p> <p>Секоја група/пар добива леток со насоки за работа на активността. Едукаторот ја следи работата на учесниците, ги води и им помага доколку е потребно.</p> <p><b>Активност:</b></p> <p>Се сече долниот дел од пластичните шишиња со вода, а потоа групата/парот зема пластично шише и го сече (горниот дел од шишето).</p> <p>Учесниците го ставаат вратот на шишето надолу на подлогата (дното на шишето или чашата).</p> <p>Учесниците преку исечениот дел го полнат вратот на шишето со памучни топчиња.</p> <p>Над памукот се ставаат неколку мали парчиња памучна ткаенина, а врз него неколку ситни камчиња.</p> <p>Учесниците во чаша прават мешавина од земја и вода и смесата од земја и вода ја истураат низ широко отворениот дел од шишето додека водата не истече во чиста чаша.</p> <p>Учесниците забележуваат разлика во чистотата и бистрината на водата пред и по минување низ филтерот составен од камења, платно и памук.</p> <p>Учесниците забележуваат дека материјалите во шишето ја прочистуваат водата од почвата.</p> <p>Откако ќе се филтрира, водата се преврива за да се осигура дека е безбедна за пиење. Учесниците размислуваат за важноста на чистата вода и дискутираат за еколошките практики кои ги штитат изворите на вода.</p>
<p>Опис</p>	<p><b>Фаза 2: Палење на оган – за греење и готвење</b></p> <p><b>Цел:</b> Научете ги учесниците безбедно и одговорно да палат оган користејќи различни методи.</p> <p><b>Опис</b></p> <p>Тимовите учат да собираат суви дрвцаи пепел и палат оган користејќи комплекти и кибрит од кремен и челик. Треба безбедно да го одржуваат оганот и правилно да го гаснат. Постарите учесници споделуваат традиционални методи за палење пожар, додека помладите учесници разговараат за модерни практики за заштита од пожари. Оваа активност ја нагласува важноста на огнот за топлина, готвење и сигнализација во ситуации на преживување.</p>

Опис	<p>Активност:</p> <p><b>1. Изберете сигурна и легална локација:</b>  Најдете чисто место подалеку од надвиснати гранки, сува трева или запаливи предмети.  Изградете го вашиот оган во огнен прстен или јама доколку е достапно. Ако не, ослободи празно место околу 2 метри во дијаметар на какви било лисја или остатоци.</p> <p><b>2. Направете основа:</b>  Поставете неколку суви стапчиња на земја за да го задржите огнот од влажна земја. Ова ќе помогне да започне побрзо.</p> <p><b>3. Соберете ги вашите материјали:</b>  Соберете грст отпадоци, куп мали дрвца и куп поголемо орегно дрво.</p> <p><b>4. Изградете ја вашата огнена структура:</b></p> <p><i>Опција 1: Типи структура (шатор)</i>  Ставете запалив материјал во центарот.  Навалете ги малите стапчиња за палење околу запаливиот материјал, формирајќи конус (облик на шатор). Оставете отвор на едната страна за проток на воздух и палење на огнот.</p> <p><i>Опција 2: Структура на дрвена куќичка</i>  Ставете запалив материјал во центарот.  Направете квадратна структура со поставување на две стапчиња паралелно со земјата и уште две стапчиња на врвот во спротивна насока.  Додадете слоеви, зголемувајќи ја нивната големина и ставете помали стапчиња внатре.</p> <p><b>5. Палење на огнот:</b>  Користете кибритчиња, запалка или кремен и челик за да го запалите материјалот во основата. Полека дувајте на огнот за да обезбедите кислород и да помогнете да се прошири.</p> <p><b>6. Изгаснете го огнот безбедно:</b>  Користете вода или песок за целосно да го изгаснете пожарот. Промешајте ја пепелта за да не остане жар.</p>
	<p><b>7. Додадете огревно дрво:</b>  Откако добро ќе загори, додадете поголеми стапчиња и трупци за да го задржите огнот.</p> <p><b>8. Одржување го огнот:</b>  Следете го огнот, додавајќи дрво колку што е потребно за да го одржите пламенот.</p> <p><b>9. Изгаснете го огнот безбедно:</b>  Користете вода или песок за целосно да го изгаснете пожарот. Промешајте ја пепелта за да не остане жар.</p>

<p>Прашања</p>	<p>Асистентите/едукаторите ќе разговараат за следните прашања со учесниците по настанот:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Како вашиот тим работеше заедно за да ја заврши секоја задача?</li> <li>- Која беше најпредизвикливата вештина за преживување што требаше да се научи и како вашиот тим го надмина тој предизвик?</li> <li>- Како различните генерации придонесоа за успехот на активностите?</li> <li>- Што научивте за важноста на зачувувањето на водата и безбедноста од пожари?</li> <li>- Како овие вештини може да се применат во реални ситуации на отворено?</li> </ul>
<p>Корисни дополнителни информации</p>	<p>Споделете последователни ресурси за вештините за преживување, совети за заштита на животната средина и стратегии за подобрување на комуникацијата меѓу генерациите и тимската работа во идните активности на отворено.</p>
<p>Евалуација</p>	<p>Учесниците пополнуваат краток формулар за евалуација во кој се прашува:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Колку добро соработуваше вашиот тим низ генерации?</li> <li>- Која вештина за преживување беше највредна за учење?</li> <li>- Дали научивте некои нови техники или перспективи од другите учесници?</li> <li>- Како активностите го зголемија вашето разбирање за еколошката одговорност?</li> <li>- Какви предлози имате за подобрување на идните активности за вештини за преживување?</li> </ul>



Име	<b>Штафетна трка</b>
Тема	Тимска работа, вклучување и вреднување на животната средина преку штафетна трка
Времетраење	4 часа
Локација	Планински патеки, шумски патеки или природни паркови
Целна група	Општа јавност (семејства, млади од 15-30 години, возрасни 45+ години), активисти
Големина на групата	30 учесници (6 меѓугенерациски тимови од по 5 учесници, со мешавина од помлади и постари учесници)
Човечки ресурси	Координатор (1), волонтери (8 за контролни пунктови и логистика), маршали на трка (2), безбедносен персонал (2), забавна екипа (3 за прослава по трката)
Просторни барања	Добро обележана патека од 4 километри со контролни пунктови на секои 1 км, простор за старт/целна линија и простор за прослава по трката
Задолжително материјал	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Реле палки или нараквици за предавање</li> <li>• Комплекти за прва помош на контролните пунктови и стартната/целната линија</li> <li>• Конуси, јажиња и мали пречки за терени со пречки</li> <li>• Тривијални картички за квизот за животна средина</li> <li>• Табли со исечоци и пенкала за активности со загатки</li> <li>• Станици за вода и закуски</li> <li>• Пренослив звучник и музика за прослава на финишот</li> <li>• Чинии, чаши и прибор за храна по трката</li> </ul>
Цели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Промовирање фитнес и тимска работа додека уживате во патеките.</li> <li>• Поттикнување на меѓугенерациска соработка во развојот на уметнички проекти и користење на социјалните медиуми за подигање на свеста.</li> <li>• Охрабрување на учесниците да учат едни од други, со тоа што помладите учесници предаваат дигитални вештини, а постарите учесници придонесуваат со нивното искуство и креативност.</li> </ul>
Опис	<p>Оваа методологија се фокусира на физичките способности на учесниците и промовира задушувачки дух преку физички активности. Исто така, ја промовира печатената работа на учесниците како поуспешна и интерактивна.</p> <p><b>Подготовка и почеток на настанот</b></p> <p>Учесниците работат во тимови меѓу генерациите. Трката е поставена на воспоставени патеки, со различни тимови кои завршуваат на други делови од трката. Учесниците се помотивирани во активноста бидејќи се работи за штафетна трка која ќе ги однесе на незаборавно патување низ неверојатни планински предели и мирна природна околина. Овој возбудлив настан ја комбинира возбудата на натпреварот со убавината на одличното отворено, што го прави совршен за страствените тркачи и за љубителите на природата.</p> <p>Правете забавни активности како мини патека со пречки или квиз на контролните пунктови.</p>



Опис	<p><b>Поставете ја рутата и доделете контролни точки</b></p> <p>Обележете патека од 4 km со јасни знаци на секои 1 km.</p> <p>Поставете 4 контролни пунктови долж рутата (на секои 1 km). Секој контролен пункт мора да биде опремен со волонтери кои ги објаснуваат активностите и завршувањето на евиденцијата.</p> <p><b>Поделете ги учесниците во тимови</b></p> <p>Формирајте 6 меѓугенерациски тимови од по 5 учесници. Тимовите треба да имаат мешавина од возрасти (млади и постари учесници) и различни нивоа на вештини.</p> <p>Секој тим добива нараквица или палка за да помине помеѓу тркачите на секоја контролна точка, симболизирајќи ја тимската работа.</p> <p><b>Објаснете ги правилата и безбедносните упатства</b></p> <p>Кратки учесници за маршрутата, безбедносните протоколи и правилата за реле. Потсетете ги да ја почитуваат природата останувајќи на патеката и не оставајќи отпад зад себе.</p> <p><b>Започнете ја трката</b></p> <p>Првиот тркач од секој тим ја започнува трката, носејќи ја палката. Секоја трка е 1 km, а тркачот ја предава палката на контролниот пункт.</p> <p><b>Активности на контролен пункт</b></p> <p><b>Контролен пункт 1: Предизвик за еколошки загатки (на 1 km од рутата)</b></p> <p>Цел: Работете заедно за да решите загатка за зачувување на животната средина.</p> <p>Поставување: Обезбедете сложувалка со слика на загрозен вид или мапа што прикажува заштитени подрачја.</p> <p>Инструкции: Тимот што пристигнува мора да ја заврши сложувалката пред следниот тркач да ја започне својата трка.</p> <p>Реквизити: Сложувалки, маса, столици, тајмер.</p> <p>Волонтерска улога: Обезбедете тимовите да ја завршат сложувалката и следете дали има фер игра.</p>
Опис	<p><b>Контролна точка 2: патека со мини пречки (на 2 km од рутата)</b></p> <p>Цел: Зајакнување на тимската работа преку физичка активност.</p> <p>Поставување: Организирајте мини патека со пречки со мали пречки, јажиња и конуси. Тимовите мора да работат заедно за да ја поминат рутата без да ги допираат пречките.</p> <p>Инструкции: Секој тим мора да ја заврши рутата заедно или да си помага.</p> <p>Ресурси: Конуси, јажиња, мали пречки, стоперки.</p> <p>Волонтерска улога: Следете ја патеката со пречки и погрижете се тимовите да ја завршат безбедно.</p> <p><b>Контролен пункт 3: Квиз за планината (на 3 km од рутата)</b></p> <p>Цел: Тестирање на знаењето за животната средина и охрабрување на меѓусебните генерации да учат.</p> <p>Поставување: Подгответе прашања за локалниот див свет, практиките за одржливост и безбедноста на планинарењето.</p>

<p>Опис</p>	<p>Инструкции: За да продолжите, секој тим мора точно да одговори на најмалку 3 од 5 прашања. Помладите учесници можат да дадат совети, а постарите учесници ги споделуваат своите сознанија.</p> <p>Ресурси: Тривијални картички со прашања, табла со исечоци, пенкала.</p> <p>Волонтерска улога: чувајте ги резултатите и давајте совети доколку е потребно.</p> <p><b>Контролен пункт 4: Креативна задача - Изградете мини скулптура (на 4 км од рутата)</b></p> <p>Цел: Користете собрани природни елементи за да изградите мала скулптура што ги одразува темите на животната средина.</p> <p>Поставување: Обезбедете област со собрани природни материјали (на пр. лисја, камења, стапови) и побарајте од тимовите да го додадат својот креативен допир на скулптурата.</p> <p>Инструкции: Тимовите мора да придонесат за заедничка скулптура пред да продолжат до целта.</p> <p>Ресурси: Природни материјали, основа за скулптура, маркери за означување на скулптурата.</p> <p>Волонтерска улога: Осигурајте се дека тимовите значајно придонесуваат за скулптурата.</p> <p>Финиш линија и прослава по трката</p> <p>Откако сите тимови ќе ја завршат трката, учесниците се собираат на целта за прослава по трката.</p> <p>Храна и пијалоци: Послужете закуски и освежителни пијалоци од локални извори користејќи прибор за компостирање.</p> <p>Музика и забава: пуштете музика за да создадете забавна атмосфера и да ги поттикнете учесниците да ги споделат своите искуства од трката.</p> <p>Награди и признанија: Доделете еколошки награди за победничкиот тим и тимовите кои се истакнале во соработка и креативност.</p>
<p>Прашања</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Како формата на трката поттикна тимска работа помеѓу помладите и постарите учесници?</li> <li>• Која активност на контролниот пункт беше најтешка или најпријатна?</li> <li>• Како учеството на патеката со пречки или квизот го подобри вашето искуство?</li> <li>• Што научивте за животната средина за време на трката?</li> <li>• Како трчањето низ природата влијаеше на вашата поврзаност со околината?</li> </ul>
<p>Корисни дополнителни информации</p>	<p>Споделете последователни материјали преку е-пошта, вклучувајќи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Фотографии од настанот, кои ги истакнуваат клучните моменти и тимските достигнувања.</li> <li>• Образовни ресурси за одржливи практики на отворено и животна средина ментална конзервација.</li> <li>• Покана за идни меѓугенерациски активности или еколошки настани.</li> </ul>

## Евалуација

На крајот од активноста, учесниците пополнуваат формулар за евалуација кој прашува:

- Колку добро соработуваше вашиот тим низ генерации?
- Дали трката инспирираше подлабока врска со природата?
- Колку беа ефективни активностите на контролните пунктови за подигање на еколошката свест?
- Кои аспекти од настанот беа најпријатни или предизвикувачки?
- Дали имате предлози за подобрување на идните настани?



Име	<b>Детективи на природата</b>
Тема	Еколошка едукација преку решавање на проблеми меѓу генерациите
Времетраење	3 часа
Локација	Шумски патеки или природни паркови со различни природни елементи (потоци, растенија, траги од диви животни)
Целна група	Општа јавност (семејства, млади од 15-30 години, возрасни 45+ години), активисти
Големина на групата	30 учесници (5 меѓугенерациски тимови од по 6 лица, со мешавина од помлади и постари учесници)
Човечки ресурси	Координатор (1), експерт за животна средина (1), волонтери (4 за контролни пунктови и управување со предзнаци)
Просторни барања	Природна патека или парк со повеќе контролни пунктови
Задолжително материјал	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Картички со укажувања за еколошките проблеми (загадување, загрозени видови, уништување на шумите)</li> <li>• Листи за идентификација на природата (за растенија, животни и траги)</li> <li>• Компас, лупа и GPS уреди (опционално)</li> <li>• Кеси за собирање безопасни примероци од животната средина (како паднати лисја или камења)</li> <li>• Тетратка за следење на напредокот на секоја контролна точка</li> </ul>
Цели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Промовирање тимска работа меѓу генерациите преку заедничко решавање на проблеми.</li> <li>• Поттикнување на еколошката свест и чување во игрива, потоплив начин.</li> <li>• Научете ги учесниците за локалните екосистеми со тоа што ќе ги вклучите во истражување на природата.</li> <li>• Поттикнете го меѓугенерациското учење, со учесници од сите возрасти кои придонесуваат со единствени силни страни.</li> </ul>
Опис	<p>Во оваа методологија, учесниците стануваат „детективи на природата“, решавајќи ги еколошките мистерии додека ја истражуваат природната средина. Секој меѓугенерациски тим ќе работи заедно за да најде скриени предзнаци долж патеката, да идентификува растенија и животни и да решава загатки поврзани со еколошките предизвици. Активноста ја нагласува тимската работа, еколошката свест и учењето едни од други преку заедничко решавање проблеми.</p> <p><b>Подготовка и почеток на настанот</b></p> <p>Координаторот ги поздравува учесниците и ги дели на пет меѓугенерациски тимови од по шест лица (три млади учесници и тројца постари учесници по тим). Координаторот ги објаснува правилата: Тимовите мора да следат одредена патека, да собираат предзнаци за животната средина на контролните пунктови и да решаваат загатки поврзани со еколошки прашања. Секоја трага дава совети за решавање на сеопфатната „мистерија“ што тимовите треба да ја откријат до крајот на патеката.</p>



Опис	<p>Тимовите се опремени со торба за примероци, листа за идентификација на природата и тетратка за запишување на резултати. Целта не е само да се решат еколошките загатки, туку и да се работи заедно ефективно меѓугенерациски.</p> <p><b>Фази на настанот</b></p> <p><b>Фаза 1: Собирање предзнаци по патеката</b></p> <p>Додека тимовите пешачат по патеката, наидуваат на контролни пунктови каде волонтерите им даваат картички со укажувања за еколошките проблеми (на пример, уништување на шумите, загрозени видови, климатски промени). Секој поим се однесува на нешто што тие можат да го набљудуваат или соберат по патеката. На пример:</p> <p>Картичка која прикажува <a href="#">фотографија од траги од животни</a> за тимот да најде. Картичка <a href="#">со загатка за родно дрво</a> кое тие мора да го идентификуваат.</p> <p>Задача за собирање паднати лисја од одредени видови дрвја.</p> <p>Цел: Вклучете ги учесниците во практично учење преку истражување и идентификување на елементите на природната средина.</p> <p><b>Фаза 2: Решавање еколошки загатки на контролни пунктови</b></p> <p>На секој контролен пункт, тимовите решаваат еколошки загатки користејќи ги собраните предзнаци.</p> <p>На пример: Усогласување на собраните лисја со описите на видовите дрвја и нивната еколошка важност.</p> <p>Толкување на траги од животни за да се разбере однесувањето на дивиот свет. Одговарање на тривијални прашања за локалните екосистеми и одржливост. Секоја решена загатка заработува поени на тимот на нивната табела.</p> <p>Цел: Промовирајте тимска работа меѓу генерациите користејќи традиционално знаење од постарите учесници и вештини за решавање проблеми од помладите.</p>
	Опис

<p>Прашања</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Како помладите и постарите учесници различно придонесоа за решавање на загатките?</li> <li>• Што научи од работата со некој од различна генерација?</li> <li>• Како оваа активност ја зголеми вашата свест за локалните еколошки прашања?</li> <li>• Кои стратегии ги користеше вашиот тим за да ја реши последната мистерија?</li> <li>• Како можете да го примените она што го научивте денес за да помогнете во заштитата на животната средина во вашата заедница?</li> </ul>
<p>Корисни дополнителни информации</p>	<p>Споделете последователни ресурси за вештините за преживување, совети за заштита на животната средина и стратегии за подобрување на комуникацијата меѓу генерациите и тимската работа во идните активности на отворено.</p>
<p>Евалуација</p>	<p>Учесниците пополнуваат краток формулар за евалуација во кој се прашува:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Колку добро соработуваше вашиот тим низ генерации?</li> <li>• Дали активноста ја зголеми вашата свест за еколошките прашања?</li> <li>• Кој дел од настанот беше најпријатен или предизвикувачки?</li> <li>• Што научивте од другата генерација?</li> <li>• Дали имате предлози за идни настани?</li> </ul>







## Заклучок

Темата за зајакнување на меѓугенерацискиот дијалог преку активности засновани на планинарење кои промовираат заштита на животната средина и вклучување, солидарност и разбирање во и надвор од формалните практики за планинарење има големи придобивки за менталното и физичкото здравје на луѓето од различни генерации. Неформалната настава, која се заснова на интеракција, дијалог и тимска работа, нуди поголема креативност и мотивација кај планинарите и оние кои пешачат во природа.

Затоа, веруваме дека овој прирачник Н4У ќе го пронајде својот пат со својот иновативен карактер до програмите и активностите на вашите организации, било да е тоа ако доаѓате од планинарски клуб, младинска организација, еко камп или кој било друг комплементарен и релевантен заинтересиран субјект кој се стреми да поттикнување на меѓугенерацискиот дијалог преку планинарење во природа. Од една страна, тоа ќе ви помогне да ги направите вашите активности за дијалог меѓу генерациите поефикасни и повлијателни, додека од друга ќе ви овозможи да го истражувате планинарењето во природа како алатка за справување со жестоките општествени предизвици.



## » Референци

- Biljana Arsovska, Eco Logic, Priracnik za ekolosko obrzovanie I klimatska pismenost (2023)
- Nordbø,I., Prebensen,N. K. (2015). Hiking as Mental and Physical Experience. In Advances in Hospitality and Leisure. Published online: 12 Nov2015; 169- 186 Available from: [https:// www.researchgate.net/publication/281619759\\_ Hiking\\_as\\_Mental\\_and\\_Physical\\_Experience](https://www.researchgate.net/publication/281619759_Hiking_as_Mental_and_Physical_Experience) [accessed Jun 06 2023].
- Dyck, C., Schneider, I., Thompson, M., & Virden, R. (2003). Specialization among mountaineers and its relationship to environmental attitudes. *Journal of Park and RecreationAdministration*, 21, 44-62. Available from: [https://www.researchgate.net/ publication/281619759\\_Hiking\\_as\\_Mental\\_and\\_Physical\\_Experience](https://www.researchgate.net/publication/281619759_Hiking_as_Mental_and_Physical_Experience) [accessed Jun 06 2023].
- Natasha Cicevska – Jovanova, Olivera Rashikj – Canevska, Vaznosta na planinarenjeto I ulogata na planinarskiot vodich vo podrshka na licata so autizam.
- Cambridge University Press & Assessment. (2023). \*Formal, informal and non-formal learning: Key differences and implications for research\*. Cambridge, UK.
- Johnson, M., & Majewska, D. (2023, September 12–14). \*Formal, informal and non-formal learning: Key differences and implications for research\*. Annual Conference of the British Educational Research Association, Aston University, UK.
- Jung, H., & Choi, E. (2016). The importance of indirect teaching behaviour and its educational effects in physical education. \*Physical Education and Sport Pedagogy, 21\*(2), 121–136.
- Kolb, D. A. (2015). \*Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development\*. Pearson Education.
- De Dreu, C. K. W., & Gelfand, M. J. (Eds.). (2007). \*The Psychology of Conflict and Conflict Management in Organizations\*. Psychology Press.
- McCorkle, S., & Reese, M. J. (2017). \*Personal Conflict Management: Theory and Practice\* (2nd ed.). Routledge.
- DeMarco, T., & Salvesen, P. (2014). \*The Anatomy of a Great Outdoor Activity: Ensuring Safety and Engagement\*. Outdoor Adventure Press.
- Robinson, C. (2019). \*Effective Group Dynamics in Outdoor Education: From Planning to Reflection\*. Nature & Society Publication.





Hiking for  
Understanding