

# Eszközészlet

Tanulás a transzformatív  
éghajlati reziliencia érdekében



## *Eszközkészlet*

### *Tanulás a transzformatív éghajlati reziliencia érdekében*



## CLARITY

**Transzformatív éghajlati reziliencia oktatás gyermekek és fiatalok számára:**

**Az éghajlati szorongástól a rezilienciáig, a kreativitásig és a regenerációig**

### **Szerzők:**

Szerzők: Laureline Simon, Nicole Diamantas, Gwendoline Ducros, Charlotte Karlsson, Bernadett Kiss, Marte Maurabakken, Marilyn Melhmann, Signe Strøm Flugsrud, Carmelo Zamora Parrado és Christine Wamsler

### **Köszönetnyilvánítás:**

Hálásan köszönjük minden tanárnak és oktatónak a CLARITY eszközkészlethez nyújtott hozzájárulását és visszajelzését. A közös alkotási folyamatok során beérkezett észrevételeik beépítésre kerültek, és segítettek meghatározni az eszközkészlet jelen kötetben szereplő formáját.

Külön köszönet:

Sierra DeLew, Justyna Doherty, Carolin Grzenia, Kateryna Kolosiuk, Emelie Jonsson, Enikő Johnston-Szűcs, Gareth Manning, Viktoriia Ostrovska, Maria del Palacio, Valentina Pescetti, Merete Svindland, és Olena Zarichna.

Szintén köszönetünket fejezzük ki a fejlesztés során segítséget nyújtó szakértőknek a szakmai észrevételeikért, név szerint: Leslie Davenportnak, Frida Hylandernek, Jo McAndrewsnek, Panu Pihkalának és Maria Vamvalisnak.

Köszönet illeti továbbá Tóth Ritát és Szelényi Annát a magyar Eszközkészlet és Tanári Útmutató fordításáért és szerkesztéséért.

### **Hivatkozás az eszközkészletre:**

Simon, L., Diamantas, N., Ducros, G., Karlsson, C., Kiss, B., Maurabakken, M., Mehlmann, M., Strøm Flugsrud, S., Zamora Parrado, C., & Wamsler, C. (2026). **Eszközkészlet: Tanulás a transzformatív éghajlati rezilienciáért.** CLARITY – Transzformatív éghajlati reziliencia oktatás gyermekek és fiatalok számára: Az éghajlati szorongástól a rezilienciáig, a kreativitásig és a regenerációig. Lundi Egyetem, Svédország. ISBN 978-91-8104-587-X. Elérhető: <https://transforming-climate.education/>

*Eszközkészlet: Tanulás a transzformatív éghajlati rezilienciáért. CLARITY – Transzformatív éghajlati reziliencia oktatás gyermekek és fiatalok számára: Az éghajlati szorongástól a rezilienciáig, a kreativitásig és a regenerációig. Szerzők: Laureline Simon, Nicole Diamantas, Gwendoline Ducros, Charlotte Karlsson, Kiss Bernadett, Marte Maurabakken, Marilyn Mehlmann, Signe Strøm Flugsrud, Carmelo Zamora Parrado és Christine Wamsler.*

ISBN: 978-91-8104-593-2

Grafikai arculat: NordicWorking és Climate Creativity

Borítóterv: Colleta Kihumba (One Resilient Earth)

[www.transforming-climate.education](http://www.transforming-climate.education)

[contact@transforming-climate.education](mailto:contact@transforming-climate.education)

A Clarity Konzorcium által ilyen jelöléssel ellátott összes forrás az alábbi Creative Commons licenc alatt érhető el:

CC BY-SA 4.0

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé értük.

# Tartalomjegyzék

<b>Bevezetés a CLARITY eszközkészletbe .....</b>	<b>6</b>
<b>1. kompetencia terület: Az éghajlatváltozással kapcsolatos érzelmek és traumák kezelése .....</b>	<b>10</b>
<b>1.1 Eszköz Traumatikus élményeket figyelembe vevő tanulási környezet kialakítása .....</b>	<b>11</b>
A biztonság és gondoskodás kultúrájának megteremtése .....	12
Gyors önszabályozási technikák tanároknak .....	19
Hasznos szövegek a tanulók támogatásához.....	25
<b>1.2 Eszköz Klímaérzelmek ellenőrzése.....</b>	<b>30</b>
Klímaérzelmek kereké .....	31
Érzelmek ellenőrzése .....	35
Klímaérzelmek szimbólumai .....	40
Az éghajlati érzelmek megtestesülései.....	45
<b>1.3 Eszköz Mozgás a klímaszorongás csökkentése érdekében .....</b>	<b>50</b>
Légzés .....	51
Nyugtató testmozgások.....	56
Kontemplatív gyakorlatok .....	60
<b>1.4 Eszköz Az éghajlati érzelmek elismerése.....</b>	<b>67</b>
Klímakörök/klímakávézók.....	68
Kreatív gyakorlatok.....	74
Gyászgyakorlatok.....	78
<b>2. kompetencia terület: Önmagunkkal, másokkal és a természettel való kapcsolat ápolása .....</b>	<b>83</b>
<b>2.1 Eszköz Belső klímanapló.....</b>	<b>84</b>
Naplózás arról, hogy hogyan vagyunk.....	85
Hálanapló.....	90
<b>2.2 Eszköz Kapcsolatok megosztása .....</b>	<b>94</b>
Az idősebb generációk történeteinek meghallgatása .....	95
Meséljen a klímával kapcsolatos történetéről .....	99
<b>2.3 Eszköz Kapcsolat az állatokkal .....</b>	<b>106</b>
Állatok megfigyelése és kutatása .....	107
Mozogjon és érezze magát állatnak .....	113
Séta és beszélgetés állatokkal .....	118
<b>2.4 Eszköz Időt adni a természetnek .....</b>	<b>124</b>
Lassú séta a természetben .....	125
Ülésgyakorlat .....	129

Természetjárás .....	134
Sárkányeregetés .....	139
Természet ihlette művészet .....	145
<b>3. kompetencia terület: Az összes élőlény életét fenntartó értékek elfogadása.....</b>	<b>150</b>
<b>3.1 Eszköz A természethez tartozás .....</b>	<b>151</b>
Minden lény tanácsa .....	152
Hangot adni a növényeknek .....	156
<b>3.2 Eszköz Tanulás az őslakos népektől .....</b>	<b>160</b>
Az őslakos népek által elmesélt történetek meghallgatása .....	161
Beszélgetés egy őslakos személlyel .....	167
Művészetek vagy kulturális örökség révén történő tanulás.....	172
Hallgasson a földre: fedezze fel saját gyökereit .....	179
<b>3.3 Eszköz Hallgatás.....</b>	<b>186</b>
Aktív hallgatás.....	187
Mások mély hallgatása .....	193
Önmagunk mély hallgatása .....	198
<b>3.4 Eszköz A jéghegy feltárása.....</b>	<b>203</b>
A jéghegy feltárása .....	204
<b>3.5 Eszköz Az Ön életét fenntartó értékek megtalálása .....</b>	<b>209</b>
Mindennapi szuperhős – a saját erősség gyakorlása .....	210
Értékeink feltárása.....	216
Az ikigai megtalálása.....	219
<b>4. kompetencia terület: Nyitás a változatos, klímareziliens és regeneratív jövő felé.....</b>	<b>223</b>
<b>4.1 Eszköz A jövő feltárása a művészet segítségével.....</b>	<b>224</b>
Solarpunk művészeti felfedezések .....	225
A jövőről készült fénykép .....	231
Párhuzamos világok felfedezése.....	235
<b>4.2 Eszköz A jövő iránti tudatosság fejlesztése .....</b>	<b>240</b>
A legszebb jövő elképzelése .....	241
Jövőértés Laboratóriumok (FLL) .....	245
<b>4.3 Eszköz Tapasztalatok megjelenése .....</b>	<b>253</b>
Játékok a jövőről.....	254
Improvizációs történetmesélés .....	258
<b>4.4 Eszköz Tervezés a reziliencia és a regeneráció érdekében .....</b>	<b>264</b>
A reziliencia és a regenerációhoz hozzájáruló projektek vizsgálata .....	265
Nyilatkozat vagy útmutató kidolgozása.....	270

<b>5. kompetencia terület: Kollektív fellépés az éghajlati reziliencia, az ökoszisztémák regenerációja és a társadalmi átalakulás érdekében.....</b>	<b>275</b>
<b>5.1 Eszköz Talajregenerálás.....</b>	<b>276</b>
Iskolai komposzt létrehozása.....	277
Permakultúra kert létrehozása és fenntartása.....	282
<b>5.2 Eszköz Helyi intézkedések a klímareziliencia érdekében .....</b>	<b>286</b>
Helyi térképészet .....	287
Ökoszisztémák feltárása és támogatása.....	294
A helyi klímareziliencia intézkedések támogatása .....	299
<b>5.3 Eszköz A szolidaritás és a helyreállítás előremozdítása .....</b>	<b>305</b>
Generációkat összekötő ruhadarab készítése .....	306
Tanulási csereprogramok létrehozása az iskolák között .....	311
<b>5.4 Eszköz Mobilizálás művészet és párbeszéd segítségével .....</b>	<b>317</b>
Művészet hulladékból.....	318
Erőszakmentes kommunikáció .....	323
Empatikus kommunikáció.....	329
A dilemmás játék .....	336

# Bevezetés a CLARITY eszközkészletbe

A gyermekek és fiatalok klímaoktatása fordulópontra érkezett. A tanulók gyakran látnak grafikonokat a szén-dioxid-kibocsátás növekedéséről és hallanak történeteket a veszteségekről és károkról, még mielőtt elsajátítanák az érzelmeik szabályozásának készségeit vagy elképzelni tudnák a regeneratív jövőt. Ez növekvő klíma-szorongáshoz és tehetetlenség érzéséhez vezet.

A CLARITY projekt – Transzformatív éghajlati reziliencia oktatás gyermekek és fiatalok számára: az éghajlati szorongástól a rezilienciáig, a kreativitásig, a kapcsolódásig és a regenerációig – azért jött létre, hogy megszüntesse ezt a hiányosságot azáltal, hogy az érzelmi jólétet, a képzelőerőt és a kollektív cselekvőképességet helyezi a tanulás középpontjába.

Ez az eszköztár a CLARITY gyakorlati válasza. A CLARITY kompetenciakeretrendszerén alapuló, átalakító éghajlati reziliencia oktatásra kész tevékenységeket kínál, amelyek integrálják a pszichológia, a művészetek és a tudomány különböző területeit, segítve az oktatókat az érzelmi reziliencia, valamint az átalakító ismeretek és készségek fejlesztésében.

Minden eszköz és tevékenységkártya egy mag: egy kompakt, alkalmazkodó ötlet, amely készen áll a csírázásra különböző talajokban – városi iskolákban, ifjúsági klubokban, egyetemeken, erdei tantermekben, délutáni programokban. Az oktatókat arra invitáljuk, hogy ültessék el, gondozzák és keresztezzék ezeket a magokat, alkalmazkodva a helyi körülményekhez.

## Miért érdemes használni ezt az eszközkészletet?

- **Az éghajlati iránytű:** Bármely tantárgyat – természettudomány, nyelv, művészet vagy szabadtéri tanulás – négy konkrét cél felé irányít: kapcsolat, kreativitás, reziliencia és regeneráció.
- **Fej-szív-kéz megközelítés:** Ötvözi az ökológiai ismereteket, a kreatív kifejezőmódokat és az érzelmi készségeket, így a tanulók gondolatai, érzései és cselekedetei egymást erősítik.

- **Traumára figyelmes és regeneráció-orientált:** Segít a tanulóknak kezelni az éghajlati érzelmeket és traumákat, miközben kollektív cselekvésen keresztül erősíti a rezilienciát és a regeneratív gondolkodást.
- **Készen áll, amikor Ön is:** A kártyák 10 perces ötletektől több órás vagy hosszabb projektekig terjednek; néhányukhoz nincs szükség előkészületre, másokhoz viszont jelentős előkészítő munka szükséges a háttérinformációk mélyebb megismerése miatt.

### **Az eszközkészlet használata: kompetenciák fejlesztése idővel**

Ez az eszközkészlet a transzformatív klímareziliencia-oktatás támogatására készült, de nem a tevékenységek kipipálásáról szól. Az empátia, a rendszergondolkodás vagy az érzelmek szabályozása olyan kompetenciák, amelyek valódi fejlesztéséhez mélyebbre kell ásunk.

### **Egy tevékenység ≠ egy kompetencia**

Az egyedi tevékenységek remek kiindulópontok. A hála naplója ösztönözheti az önismeretet. A jövőbeli játékok beindíthatják a képzelőerőt. De ezek az egyszeri pillanatok önmagukban nem építenek kompetenciákat. A kompetenciák – mint például az együttműködés képessége, az ökoszisztémák iránti törődés vagy az éghajlati érzelmek szabályozása – idővel, ismételt, réteges tapasztalatok révén fejlődnek.

### **A kompetenciák idővel és eszközökkel épülnek fel**

A kompetenciák nem egy pillanat alatt alakulnak ki. Inkább **több tevékenység, eszköz és reflexió során fejlődnek**, néha hetek, hónapok, évek alatt. Gondoljunk minden tevékenységre úgy, mint egy építőelemre.

Egyes eszközök többször is használhatók (és használni is kell!). Például a „Belső éghajlati napló” vagy az „Ülős hely” (Sit spot) gyakorlatokat hetente vagy évszakonként ismételhethetjük. Az ismétlés segít a tanulóknak észrevenni a változásokat, elmélyíteni a reflexiót és nyomon követni a személyes fejlődésüket. Minden alkalommal, amikor visszatérnek, új betekintést nyernek. A kulcs az, hogy visszatérjünk az alapvető gyakorlatokhoz, bővítsük azokat, és összekapcsoljuk a tanulók valós életével, értékeivel és érzelmeivel.

## Az eszközök szándékos sorrendje

Az eszközkészlet akkor működik a legjobban, ha az eszközök értelmes sorrendben vannak rendezve. Például kezdhetjük a természethez való kapcsolódással ([2.4. eszköz](#)), majd áttérhetünk az értékek feltárására ([3.5. eszköz](#)), megnyílnak a jövőképre ([4.1. eszköz](#)), végül cselekedhetünk ([5.2. eszköz](#)), mindezt úgy, hogy rendszeres időközönként teret hagyunk az érzelmi intelligencia és szabályozás fejlesztésére ([1.2.](#) és [1.3. eszköz](#)). A sorrendiség koherenciát teremt és támogatja a mélyebb tanulást.

Néhány példa a CLARITY eszközkészlet segítségével végzett tanulási utakra:

### Példa A:

1. lépés – Klímaérzelmek kereke ([1.1.1](#)) felszínre hozza az érzéseket a kezdés előtt.
2. lépés – Lassú séta a természetben ([2.4.1](#)) felébreszti az érzékszervi csodálatot.
3. lépés – Hálanapló ([2.1.2](#)) rögzíti a pozitív figyelmet minden kirándulás után.
4. lépés – Hangot adni a növényeknek ([3.1.2](#)) – a helyi növényvilág megszemélyesítésével mélyíti az empátiát.
5. lépés – Művészet hulladékból ([5.4.1](#)) a talált szemetet a természetet ünneplő közös műalkotássá alakítja.

### B. példa:

1. lépés – Klímakör/Kávézó ([1.4.1](#)) bizalmat épít és felismeri a közös aggályokat.
2. lépés – Aktív hallgatás ([3.3.1](#)) gyakorolja a tiszteletteljes párbeszédet.
3. lépés – A legszebb jövő elképzelése ([4.2.1](#)) megnyitja a kollektív képzelőerőt.
4. lépés – Helyi térképészet ([5.2.2](#)) feltérképezi a közösség erősségeit és kockázatait.
5. lépés – Helyi éghajlatváltozáshoz alkalmazkodó intézkedések támogatása ([5.2.3](#)) egy kis beavatkozás megtervezése és végrehajtása.
6. lépés – Reflektáló kör Belső éghajlati naplóval ([2.1](#)) összekapcsolja az érzéseket az eredményekkel.

**C. példa:**

1. lépés – Aktív hallgatás (3.3.1) a hallgatási gyakorlatok bemutatása a tanulóknak
2. lépés – Mások mély hallgatása (3.3.2) a transzformatív hallgatási gyakorlatok mélyebb megismerése érdekében
3. lépés – Óslakos népek által elmesélt történetek hallgatása (3.2.1) a hallgatási készségek további gyakorlása és különböző értékrendek felfedezése céljából
4. lépés – Az őslakos népek művészetének vagy kulturális örökségének felfedezése (3.2.3) a kozmológiák és/vagy az őslakos népek által a természet védelme és regenerálása során tapasztalt rendszerszintű károkozás mélyebb megismerése érdekében

*Fontos megjegyzés:* A tanulási utazások során, akár a tevékenységek során, akár a lépések között, elengedhetetlen olyan eszközök és tevékenységek bevezetése, amelyek támogatják a tanulók érzelmi szabályozását (1.2., 1.3., 1.4.). Előzetesen a tanároknak is meg kell tanulniuk, hogyan lehet traumára érzékeny tanulási teret kialakítani (1.1.), többek között a gondoskodás és a biztonság kultúrájának megteremtésével (1.1.1) a tanulók körében.

**Reflektálás és visszatérés**

A kompetenciák fejlesztésének támogatásához ösztönözze a tanulókat a rendszeres reflektálásra, például naplózásra, csoportos körök vagy kreatív kifejezőmódok segítségével. Használja a reflektálást a múltbeli és az új tapasztalatok összekapcsolására. Az érzelmi intelligencia, az aktív remény vagy a regeneratív gondolkodás olyan kompetenciák, amelyek akkor válnak láthatóvá, amikor a tanulók meg tudják nevezni, alkalmazni és új kontextusokhoz igazítani őket.

**Nyílt meghívás**

Az oktatás vagy elmélyítheti a kétségbeesést, vagy megvetheti a regeneráció magvait. Ezen eszközök használatával és megosztásával csatlakozhat egy egyre növekvő oktatói közösséghez, amely segít a fiataloknak átlépni a klíma szorongásából egy klímareziliens, kreatív és regeneratív jövőbe. Teremtsük meg közösen azokat a tanulási tereket, amelyekre egy virágzó bolygónak sürgősen szüksége van.

# **1. kompetencia terület: Az éghajlatváltozással kapcsolatos érzelmek és traumák kezelése**



## 1.1 Eszköz



# Traumatikus élményeket figyelembe vevő tanulási környezet kialakítása

### **CLARITY kompetencia terület:**

Az éghajlatváltozással kapcsolatos érzelmek és traumák kezelése

### **GreenComp kompetencia terület:**

Fenntarthatóságért való cselekvés

### **Miért érdemes ezt az eszközt használni?**

Ez az eszköz elengedhetetlen minden tanár és oktató számára, aki elkötelezett amellett, hogy tanulóit segítse a klíma szorongás és más klímaérzelmek kezelésében, valamint a klímaváltozás miatt fellépő traumák hatásának kezelésében. Egyes tevékenységek konkrét módszereket kínálnak egy tanuló vagy egy tanulói csoport idegrendszeri szabályozási zavarainak kezelésére. Más tevékenységek Önre, a tanárra vagy informális oktatóra összpontosítanak, és bemutatnak néhány fontos készséget, amelyet el kell sajátítania, valamint az előkészítő munkát, amelyet el kell végeznie, mielőtt teret terem a tanulói csoporttal az éghajlati érzelmekről való beszélgetéshez.

### 1.1.1. tevékenység

# A biztonság és gondoskodás kultúrájának megteremtése

## Áttekintés

Ez a tevékenység tanároknak és oktatóknak szól. Előfeltétele és alapja annak, hogy az éghajlati érzelmekkel kapcsolatos összes többi tevékenység hatékony és eredményes legyen, és ne vezessen további traumákhoz vagy újra traumatizáláshoz. Magában foglalja a saját és a tanulók érzelmi és mentális jólétével kapcsolatos ismeretek elsajátítását. Emellett egy új kultúra kialakítását is magában foglalja az érzelmekkel kapcsolatban az osztályteremben. Végül, a traumára érzékeny gyakorlatok részeként, a biztonság további erősítése érdekében szükséges a tanárok, oktatók és tanulók számára egy érzelmi támogató rendszer feltérképezése és létrehozása.

## Információ



Ez egy átívelő gyakorlat, amelynek alkalmazása minden oktató számára ajánlott már a korai szakaszban.



## Tantervi kapcsolódás

Ez a tevékenység átfogó jellegű, és már korán meg kell kezdeni.

## Kialakított kompetenciák

Érzelmi szabályozás, önreflexió, belső iránytű, traumára érzékeny vezetés

## Előkészítő munka

Ez a tevékenység az 1. kompetencia területhez tartozó összes többi eszköz és tevékenység előkészítő munkáját képezi. Az éghajlattal kapcsolatos érzelmek és a traumák kezelése.

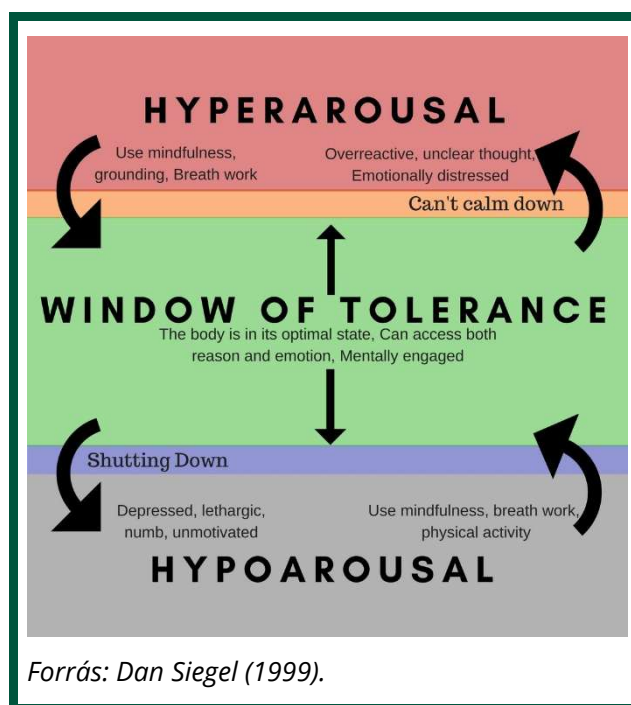
## A tanár által először gyakorolt kompetenciák/tevékenységek:

- Olvassa el figyelmesen a tanári útmutatót a klímaérzelmekkel és a klímatraumával kapcsolatban.
- Éghajlati érzelmek kereke ([1.2.1](#))



## 1. lépés: Megérteni, hogyan hatnak ránk az érzelmek

1. Ismerjük el, hogy olyan társadalmakban élünk, ahol nagyon kevesen vagyunk képesek büntudat, szégyen, elidegenedés és gyakran önkéntelen erőszak nélkül megérteni és reagálni saját és mások érzelmeire. Ennek eredményeként, amikor valaki olyan módon vagy olyan helyen tapasztal érzelmi túlterhelést, ahol ez társadalmilag nem elfogadott (pl. az iskolában), akkor valószínűleg különösen elszigeteltnek érzi magát, vagy akár büntetést is kaphat. Fontos felismerni, hogy a tanulók nem mindig tudatosan választják meg a viselkedésüket, és hogy a tanulók viselkedésére más módon is lehet reagálni, mint büntetéssel és jutalmazással. Ez azonban drasztikus változást jelenthet az eddigi megközelítésében és gyakorlatában.



2. Kezdje azzal, hogy minden alkalommal, amikor lehetőség nyílik rá, gyakorolja az érzelmi tudatosságot magán, a tolerancia ablakára hivatkozva. Tegye fel magának a következő kérdéseket: Hol tartok most? Közeledek a zöld zóna határához? Tudom, mit kell tennem, hogy önszabályozzam magam, amikor a túlfeszítettség vagy a lefagyás állapotába kerülök? Kérjük, vegye figyelembe, hogy a tolerancia ablaka valószínűleg kezdetben kisebb lesz azoknál az embereknél, akik már elszenvedtek nehézségeket, mint például szegénység, diszkrimináció, marginalizáció, neuroinklúzió hiánya, valamint kedvezőtlen



gyermekkorai élmények. A tolerancia ablakán dolgozni az [1.1.2. tevékenységi kártya](#) segítségével is lehet.

- 3.** Tanulja meg észrevenni a tanulók állapotát. A sírás a fokozott érzelmi állapot látható jele lehet, de az érzelmeket más módon is kifejezhetjük.
  - a.** Ne feledje, hogy a rendkívül nyugodt és engedelmes tanulók valójában lefagyás (hypoarousal) formájában megnyilvánuló szabályozási zavarral küzdhetnek, és ennek következtében bezárkózhatnak.
  - b.** Ne feledje, hogy a túlreagáló, káromkodó, késő tanulók is szabályozási zavarban lehetnek, túlfeszítettség (hyperarousal) formájában. Ez utóbbi viselkedés szorongás jele lehet, nem pedig engedetlenség vagy ellenséges dac.
- 4.** Tanulja meg felismerni a trauma jeleit. A trauma egy egyszeri vagy folyamatos élmény, amely során az ember nem érzi magát biztonságban, nincs támogatása, és tehetetlennek érzi magát a helyzetben. Mintha az idegrendszer egy része befagyna abban az élményben, és ez egy beragadt emlék marad a testben. Ha egy kiváltó helyzet adódik, a traumát átélt személy visszakerül az időben abba a túlélési állapotba, amelyet az eredeti trauma idején élt át. Ebben a megváltozott állapotban a tanuló nem tud dönteni a viselkedéséről. Nem szabad büntetni azért, amit csinál, nem szabad megmondani neki, hogy rosszat csinál, és nem szabad elutasítani.
- 5.** Ne feledjük, hogy a neurodivergens összeomlás vagy leállás traumás reakciónak tűnhet, de oka más. Általában érzékszervi túlterhelés, túlterhelő helyzetek vagy érzelmi szabályozási nehézségek okozzák. Ha traumás reakciónak kezeljük, a neurodivergens gyermek úgy érezheti, hogy nem értik meg. A szabályozási zavar után érdemes megkérdezni a tanulót, hogy biztonságban érzi-e magát, ha elmondja, mi okozta a reakcióját. Ez hozzájárulhat a neurodivergens gyermekek és fiatalok biztonságának növeléséhez a tanulási környezetben.
- 6.** Tisztában kell lenni azzal, hogy ha nem beszélünk a (klíma) érzelmekről, az nem jelenti azt, hogy nincsenek. Csak azt jelenti, hogy el vannak nyomva, és ezzel megteremtjük a trauma kialakulásának megfelelő feltételeit, azaz a támogatás hiányát. Lehet, hogy olyan körülményeket teremt az iskolai zaklatáshoz, ahol ha egy gyermek sír, a többiek kinevetik, mert nem fektette le az alapokat, hogy rendben van, ha valaki érzelmileg reagál a szorongató információkra. A trauma kockázatának csökkentése érdekében



elengedhetetlen, hogy a tanulók biztonságban érezzék magukat, hogy kifejezhessék magukat, és hogy fontosnak érezzék magukat.

## 2. lépés: Biztonság megteremtése a tanulók számára minden nap

1. Végezzen következetesen apró cselekedeteket a biztonságos osztálytermi kultúra kialakítása érdekében. Ahhoz, hogy a legjobban felkészüljön a klímaérzelmek és a traumák kezelésére, tanárként figyelnie kell a tanulók mindennapi, nem traumás stresszhelyzeteire, és azokat el kell ismernie. Ez elősegíti a biztonság, a tartozás és a méltóság érzésének kialakulását, valamint a klímaváltozás hatásainak kezeléséhez elengedhetetlen kompetenciák és készségek fejlesztését.
2. Naponta adjon egyéni elismerést a tanulóknak, például a következő cselekvésekkel. Ez biztosítja, hogy ha a tanulók szoronganak, tudják, hogy törődik velük, és hogy segíthet nekik az idegrendszerük szabályozásában:
  - a. Üdvözljük őket szeretettel, függetlenül attól, mi történt az előző nap
  - b. Nézzünk fel rájuk, és köszönjük meg a jelenlétüket amikor a névsort olvassuk, és használjuk a keresztnévüket
  - c. Jegyezzük meg minden gyermek nevét és szólítsuk meg őket, amikor elhaladunk mellettük a folyosón.
3. Biztosítsa a tanulók számára, hogy biztonságban kifejezhessék érzelmeiket az osztályteremben, előre felkészülve arra, hogy bizonyos zavaró információk megosztása során érzelmek törhetnek fel, és hogy a tanulók eltérő érzelmi reakciókat mutathatnak ezekre az információkra. A sírás nagyon is elfogadható reakció lehet bizonyos információkra. Amikor egy gyermek érzelmeiket fejez ki, a leghatékonyabb dolog, amit tehet – legyen szó bármilyen mértékű stresszről, lelki megterhelésről vagy traumáról –, ha valódi kedvességgel fordul felé. A forgatókönyvek [\(1.1.3\)](#) segíthetnek előre látni a tanulók érzelmeit és reagálni rájuk. Ne feledje azonban, hogy a melegség, amit sugároz, és a hangja hangszíne fontosabb, mint a szavak, amiket használ.
4. Ne feledje, hogy a gyermekek az idegrendszerük sokféleségétől, valamint a korábban és jelenleg átélt traumák mértékétől és a kapott támogatástól függően eltérő módon fejezik ki az érzelmeiket. Ugyanez természetesen a



tanárookra is vonatkozik. A szükségleteink sokfélesége nem tűnik el egyszerűen a felnőttkorban, ezért érdemes ezt figyelembe venni saját magunk és kollégáink esetében is a gyakorlatok alkalmazásakor.

- a. Egyes neurodivergens gyermekek rendkívül érzékenyek az érzelmekre és az érzékszervi élményekre. Ez gyakran magában foglalja az igazságosság iránti nagyon erős érzékenységet is. Ha nem kapnak elegendő támogatást, és túlterhelik őket az érzékszervi vagy érzelmi ingerek, reakcióképességük fokozódhat.
  - b. Azok a gyermekek, akiknek szülei kevesebb erőforrással rendelkeznek, beleértve az elnyomott közösségekből származó gyermekeket, valószínűleg jobban küzdenek az érzelmeikkel.
  - c. A színes bőrű, queer, fogyatékkal élő gyermekek... társadalmi és kollektív traumát élhetnek át, ha olyan társadalomban élnek, ahol mások méltóságteljesebb bánásmódban részesülnek.
  - d. Azok a gyermekek, akik olyan kultúrában élnek, ahol egész csoportok nem férnek hozzá egyenlő erőforrásokhoz és méltósághoz, kirekesztés traumáját élhetik át.
5. Kövesse nyomon azokat a gyermekeket, akik szorongásukat fejezték ki Ön felé, hogy tovább erősítse biztonságérzetüket és kötődésüket. Ne feledje, hogy a meleg, barátságos gondoskodás a legfontosabb környezet a trauma megelőzéséhez és a gyógyuláshoz.

### 3. lépés: Az érzelmi támogató rendszer feltérképezése és létrehozása

1. Kezdje önmagával, mint tanárral, egy önértékeléssel:
  - a. Tudja, hogyan szabályozza az érzelmeit és hogyan kezeli a saját szorongását, ha van ilyen?
  - b. Rendelkezik-e a szükséges támogatói háttérrel arra az esetre, ha az önszabályozás nem működik, és/vagy hogy csökkenthesse a saját magára gyakorolt nyomást az önszabályozással kapcsolatban?
    - i) Részt vesz klímakávézókban, klímakörökben vagy gyász körökben?
    - ii) Vannak barátai vagy családtagjai, akik segítenek kezelni az érzelmeit?



- iii) Ha szükségét érzi, felkeres egy klímatudatos terapeutát?
  - iv) Van más kollektív gondozási gyakorlata az érzelmi és mentális jóléte érdekében?
- c.** Rendelkezik-e öngondoskodási tervvel érzelmi jóllétének hosszú távú megőrzése érdekében?
  - d.** Tudja-e, kihez fordulhat érzelmi vagy mentális egészségügyi válság esetén, akár a munkahelyén, akár azon kívül?
  - e.** Tudja-e, hogy az iskolája/szervezete rendelkezik-e olyan politikával, kezdeményezéssel vagy támogatással, amely gondoskodik az érzelmi/mentális jólétéről? Észleli-e ezeket?
  - f.** Hogyan érez Ön a klímaváltozással kapcsolatban?
- 2.** A fenti kérdésekre adott válaszok alapján térképezze fel a rendelkezésre álló támogatási rendszert és azonosítsa azokat a hiányosságokat, amelyekről információt kell gyűjtenie vagy új forrásokat kell létrehoznia magának és valószínűleg az iskola többi tanárának is.
- 3.** Tartsa naprakészen a térképét és fektessen be érzelmi támogató rendszerébe, többek között saját öngondoskodási terv kidolgozásával.
- 4.** A következő kérdések megválaszolásával térképezze fel a tanulói számára a jelenleg rendelkezésre álló támogatási rendszert:
- a.** Milyen források állnak jelenleg rendelkezésükre az iskolán vagy a szervezeten keresztül, beleértve a tanulók számára biztonságos személyeket vagy helyeket?
  - b.** A gyermekek és fiatalok, különösen a neurodivergens gyermekek és fiatalok, kimehetnek-e az osztálytermen kívülre, játszótérre, hogy „levezessék” az érzelmi feszültséget, ahelyett, hogy azt mondanák nekik, hogy üljenek nyugodtan a szünetig? Ez a lehetőség kritikus fontosságú a neurodivergens gyermekek térképezésének támogatásához.
  - c.** A tanulók tisztában vannak ezekkel az erőforrásokkal? Használják őket? Ha nem, mi akadályozza őket abban, hogy használják ezeket az erőforrásokat?
  - d.** Vannak-e külső, ingyenes és/vagy könnyen hozzáférhető források, amelyeket a tanulóknak ismerniük kell, ha válsághelyzetbe kerülnek?



Ismerik-e ezeket a forrásokat a tanulók, vagy könnyen megtalálhatók-e az iskolában?

5. Tájékoztassa a tanulókat a jelenleg rendelkezésükre álló támogatási rendszerről és forrásokról, hogy szükség esetén könnyen hozzáférhessenek az információkhoz.



### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

#### Mit tegyünk?

- Végezzen naponta apró gyakorlatokat, hogy új biztonsági kultúrát és kapcsolatot építsen ki a tanulócsoportjával. Ez nem igényel sok időt vagy nagy gesztusokat, de hatalmas változást hozhat. Eleinte nagyon furcsának tűnhet, ha ellentétes az iskola szokásos kultúrájával.

#### Mit ne tegyünk?

- Ne becsülje alá az ellenállást, amelyet önmagában és kollégáiban fog érezni, amikor elkezd dolgozni az érzelmekkel.
- Ne feltételezze, hogy másokról gondoskodva nem kell önmagával is törődnie.

#### Alkalmazások

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói sajátos igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

#### Hivatkozások

Ez a tevékenységkártya a Climate Psychology Alliance (Klímapszichológiai Szövetség) szakértője, Jo McAndrews útmutatásával, a One Resilient Earth szervezettel folytatott párbeszéd során készült.

- <https://www.richardbamfordtherapy.co.uk/blog/window-of-tolerance/>
- <https://www.psychologytools.com/resource/window-of-tolerance>



### 1.1.2. tevékenység

# Gyors önszabályozási technikák tanároknak

## Áttekintés

Ez a tevékenység segít Önnek, a tanárnak vagy informális októnak, szabályozni a saját idegrendszerét, hogy a legjobban tudja támogatni a tanulókat, amikor azok szoronganak vagy traumából eredő szabályozási zavarokkal küzdenek. Ezek az önszabályozási technikák támogatják azokat a tanárokat és oktatókat, akik maguk is erős szorongást és/vagy traumát élnek át a klímaváltozással kapcsolatos szélsőséges események miatt. Egyes technikák a tanteremben, közvetlenül az egyensúlyzavarral küzdő tanuló támogatását megelőzően alkalmazhatók. Más technikák az órák előtt vagy között végezhetők el.

## Információ



Ez egy átívelő gyakorlat, amelynek alkalmazása minden oktató számára ajánlott már a korai szakaszban.



## Kapcsolat a tananyaggal

Ez egy transzverzális készség, amely nem kapcsolódik egy adott osztályhoz vagy tantárgyhoz, és elsajátítására szükség van, mielőtt teret adnának a tanulóknak az éghajlati érzelmekről való beszélgetésre.

## Kialakuló kompetenciák

Érzelmi szabályozás, önreflexió, belső iránytű, traumára érzékeny vezetés

## Előkészítő munka

Először az osztályterem kívül kell kipróbálni az összes önszabályozási technikát, beleértve a mindennapi stressz kezelését is. Kérjük, próbáljon ki minél több technikát különböző kontextusokban, hogy meglássa, melyek működnek a legjobban az Ön esetében. Minél többet gyakorol, annál nagyobb az esélye, hogy stresszes helyzetekben, amikor a legnagyobb szükség van rá, alkalmazni fogja a technikákat.

## A tanár által először gyakorlandó kompetenciák/tevékenységek

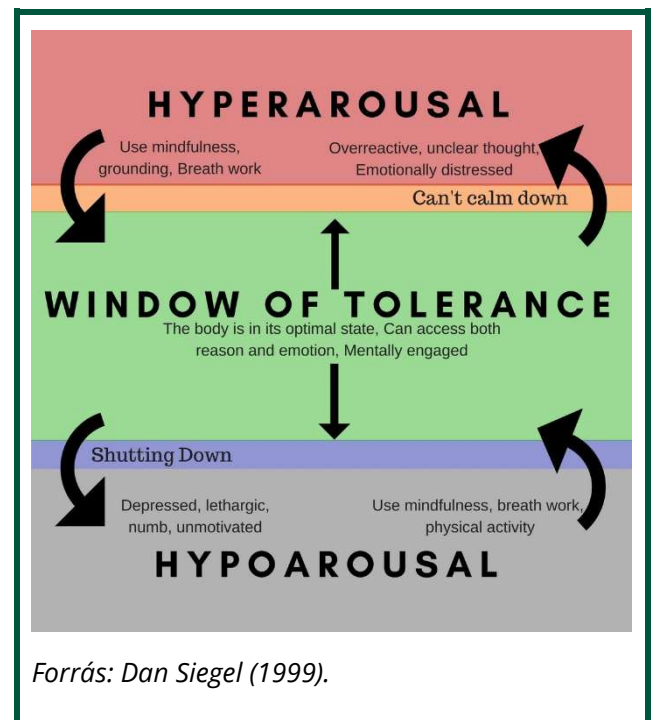
[Érzelmi klíma kerék 1.2.1](#)

### Bevezető

Ezen a tevékenységi kártyán néhány példát talál az érzelmek gyors szabályozására szolgáló eszközökre, amelyeket Ön saját magán is alkalmazhat. Fontos megjegyezni, hogy ezek gyakorlást igényelnek az idegrendszer fejlődése érdekében. Gyorsak, de a hozzájuk való hozzáférés folyamata ismétlésen alapul. Minél többet gyakorolja őket, annál könnyebb lesz használni őket. Kritikus fontosságú, hogy tudatosságot építsen ki a saját stresszrendszeréről. Az alábbi tolerancia-ablak rendszer segítségével megismerkedhet a saját tolerancia-ablakával. Minél jobban tudatában van a saját stresszreakcióinak és tolerancia-ablakának, annál könnyebb lesz a megfelelő időben alkalmazni az érzelmi szabályozási technikákat.

## 1. lépés: Mérje fel érzelmi szabályozási zavarainak szintjét

1. Érzelmekkel figyelje meg testét, hogy felmérje, hol helyezkedik el a tolerancia ablak grafikonon. Ez könnyebb lesz, ha gyakorolja az idegrendszerének figyelemmel kísérését, amikor nem vész helyzetben van.
2. Ha közeledik a piros vagy a szürke zónához, jegyezze meg magában, tartson egy kis szünetet, és gondoljon olyan önszabályozó technikákra, amelyeket gyorsan alkalmazhat. Ha elismeri, hogy „jelenleg nagyon stresszes vagyok”, akkor jobb helyzetben van a stressz kezeléséhez, mintha nem ismerné el.



## 2. lépés: Gyakorolja az érzelmek szabályozásának technikáit az osztályteremben

Ha úgy érzi, hogy az osztályteremben túllépte a tolerancia-határát, néhány technikát alkalmazhat. Ha rendszeresen gyakorolja ezeket a technikákat nyugodt körülmények között (nem vészhelyzetben), éles helyzetben is könnyebben mozgósíthatja majd őket, és pontosan tudni fogja, melyik módszer működik Önnél a legjobban.

- 1. Lélegezzen.** A légzés fontos önszabályozó eszköz, mert a légzésünk közvetlenül kapcsolódik a paraszimpatikus idegrendszerünkhöz, amely a relaxációért, a pihenésért és a biztonságérzetért felelős. A légzési technikák között szerepelhet:
  - a.** 3 mély lélegzetvétel
  - b.** Kétszer olyan hosszú kilégzés, mint a belégzés
- 2. Keressen valamilyen érzékszervi segítséget,** amely segít Önnek abban, hogy kapcsolatba lépjen a jelen pillanatban tartózkodási helyével. Ez lehet például:
  - a. Nézzon körül a szobában,** és keresse meg, mi jelent biztonságot a szobában, például az ajtó vagy az óra, vagy amit az ablakon keresztül lát. Ha mentálisan megjegyzi az időt, az segíthet abban, hogy jobban a jelenben legyen.
  - b. Érintsen meg** egy ismerős tárgyat. Ez lehet egy tárgy az asztalán vagy egy tárgy, amit a zsebében tart, például egy kavics.
  - c. Szagolja** meg a levegőben lévő szokásos illatokat.
  - d. Igyon** vizet. Tudatosan igyon három korty vizet.
- 3. Változtassa meg a testtartását** úgy, hogy szándékosan kiegyenesíti a hátát, leengedi a vállát, és magába fogadja a méltóságát. Amikor a hátunk támaszt minket és mindkét lábunkon állunk, súlyunkat egyenletesen elosztva, könnyebb szabályozni az érzelmeinket.
- 4. Találjon meg egy stabil pontot.** Vegye észre, hogy egy testben van, és hogy a talaj támasztja. Érezze a lábát a padlón és nyomja a talajba. Ez segíthet abban, hogy biztonságban érezzük magunkat a testünkben.



- 5. Használjon mentális kijelentéseket vagy önmagához szóló beszédet,** amelyek emlékeztetik Önt az értékeire. Ez lehet például:
- a.** Elköteleztem magam, hogy magamat és mindenki mást méltósággal kezeljek.
  - b.** Elköteleztem magam, hogy ezt a tantermet biztonságos helyé teszem.
  - c.** Elköteleztem magam a biztonság mellett ebben a teremben. És ez velem kezdődik.

### 3. lépés: Gyakorolja az érzelmek szabályozásának technikáját az osztálytermen kívül

Ha lehetősége van az órák előtt vagy között egy kicsit hosszabb önszabályozó technikákat gyakorolni, akkor:

- 1. Lélegezzen.** A légzés fontos önszabályozó eszköz, mert a légzésünk közvetlenül kapcsolódik a paraszimpatikus idegrendszerünkhöz, amely a relaxációért, a pihenésért és a biztonságérzetért felelős. A több időt igénylő légzési technikák közé tartoznak:
  - a.** Dobozlégzés: lassan lélegezzen be (például lassan számoljon 4-ig), tartsa vissza a levegőt (lassan számoljon 4-ig), lassan lélegezzen ki (lassan számoljon 4-ig), tartsa vissza a levegőt (lassan számoljon 4-ig), és ismételje meg.
  - b.** Alternatív orrlyukon keresztül történő mély légzés
- 2. Keressen valamilyen érzékszervi segítséget,** amely segít Önnek abban, hogy kapcsolatba lépjen a jelen pillanatban tartózkodási helyével. Ez lehet például:
  - a.** **Nézz** ki az udvarra vagy a parkba, ahol tartózkodik, és vegye észre, hogyan élvezheti a természetet az összes érzékszervével.
  - b.** **Szagoljon** nyugtató illóolajokat, például lime-ot.
- 3. Rázza meg magát, nyújtózkodjon, nyugodjon meg** egy olyan helyen, ahol biztonságban érezheti magát ezeket a mozdulatokat végrehajtani:
  - a.** A rázás lehetővé teszi, hogy a stressz átáramoljon a testén és a teste ellazuljon.
  - b.** A nyújtás közvetlen üzenetet küld az idegrendszerének, hogy biztonságban van, míg a stressz összehúzza az izmainkat.



- c. Nyugtató mozdulatok: karjainkat keresztbe téve ritmikusan simogassuk a felkarunkat, vagy néhány percig ingassuk a bal és a jobb lábunkat.
4. **A dúdolás** a légzéssel együtt a vagus-ideg vibrációs állapotát hozza létre. Nyugtató hatása segít szabályozni az idegrendszert.



## Mit tegyünk és mit ne tegyünk

### Mit tegyünk?

- Fontos tudnia, hogy ha traumát élt át, a mély légzés és más, a testével való kapcsolatot elősegítő gyakorlatok intenzívek vagy kellemetlenek lehetnek, ezért nem biztos, hogy segítenek az önszabályozásban. Vegye könnyedén és kövesse a teste biztonságérzetét és gondoskodását.
- Ismerje el, hogy arra tanítottak minket, hogy utasítsuk el ezeket az önszabályozási módszereket, ezért eleinte hajlamosak vagyunk ellenállni nekik.
- Gyakorolja az önszabályozási technikákat, amennyire csak lehet.

### Mit ne tegyünk?

- Ne várja el magától, hogy válsághelyzetben képes legyen önszabályozásra, ha korábban nem gyakorolta.
- Ne hibáztassa magát azért, ha bizonyos válsághelyzetekben nem sikerül megfelelően önszabályoznia. Ilyen esetben ismerje el a helyzetet, amikor egy tanulót vagy tanulócsoportot támogat, és hangsúlyozza, hogy mindent megtesz. Csak gyakorolja az önszabályozási technikákat, amennyire csak tudja.

### Alkalmazások

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.



### Hivatkozások

Ez a tevékenységkártya Jo McAndrews (Climate Psychology Alliance – Klímapszichológiai Szövetség) szakmai útmutatásával, a One Resilient Earth szervezettel folytatott párbeszéd során készült.

- <https://www.richardbamfordtherapy.co.uk/blog/window-of-tolerance/>
- <https://www.psychologytools.com/resource/window-of-tolerance>
- <https://margaretwheatley.com/bio/>
- *Working definition of trauma-informed practice.* (2022, November 2). GOV.UK <https://www.gov.uk/government/publications/working-definition-of-trauma-informed-practice/working-definition-of-trauma-informed-practice>
- <https://www.emdr.com/what-is-emdr/>



### 1.1.3. tevékenység

# Hasznos szövegek a tanulók támogatásához

## Áttekintés

Az alábbi forgatókönyvek célja, hogy segítsék a tanárokat és oktatókat abban, hogy támogassák tanulóikat, amikor azok egyénileg érzelmi szabályozási zavarokat tapasztalnak, vagy amikor kollektíven olyan éghajlatváltozási hatásokkal szembesülnek, amelyek potenciálisan traumatikusak lehetnek. Ezek nem helyettesítik az önszabályozó idegrendszerre irányuló erőfeszítéseket a válsághelyzet kezelése előtt. Akkor kell őket alkalmazni, amikor a saját idegrendszerük a lehető legjobban szabályozott, hogy a tanulóra vagy a tanulók csoportjára a lehető legnagyobb pozitív hatást gyakorolhassák.

## Kapcsolat a tananyaggal

A forgatókönyvek bármely olyan osztályban felhasználhatók, ahol érzelmek is szerepet játszanak.

## Fejlesztett kompetenciák

Érzelmi szabályozás, önreflexió, belső iránytű, traumára érzékeny vezetés

## Előkészítés

Olvassa el a tanári útmutatóban az éghajlati érzelmekkel és éghajlati traumával kapcsolatos részeket, és szánjon időt a biztonság és gondoskodás kultúrájának kialakítására, beleértve azt a támogató rendszert is, amelyre szükség van ahhoz, hogy gondoskodni tudjon a tanítványai érzelmi jólétéről.



## Alap információ

### Korosztály:

6+

### Időtartam:

2-5 perc

### Csoport mérete:

1 teljes csoport

### Nehézségi szint:

Alap

### Szükséges anyagok/hely:

Nincs

### Helyszín:

Rugalmas

### Külső érdekelt felek

### bevonása:

Nincs

**A tanár által először gyakorlandó kompetenciák/tevékenységek:**

- Biztonságos kultúra kialakítása ([1.1.1](#))
- Gyors önszabályozási technikák tanárok számára ([1.1.2](#))
- Klímaérzelmek kereke ([1.2.1](#))

## 1. helyzet: Egy tanuló szabályozási zavarának kezelése

Ezek a forgatókönyvek és cselekvések azoknak a tanulóknak szólnak, akik idegrendszeri szabályozási zavarokkal küzdenek, amelyek túlzott stressz vagy trauma következményei lehetnek.

- 1. Mielőtt olyan tevékenységbe kezd, amely erős érzelmi reakciókat válthat ki,** vegye figyelembe, hogy a klímaváltozásról való tanulás sok érzelmet és érzést válthat ki, és hogy ezek az érzések normális reakciók. A sírás természetes reakció; egyes tanulók az átlagosnál intenzívebben, illetve másoktól eltérő módon fejezhetik ki az érzelmeiket.
- 2. Ne feledje,** hogy a trauma egy egyszeri vagy folyamatosan fennálló olyan tapasztalat, amely során az egyén támogatás nélkül érzi magát veszélyben és tehetetlennek. Ilyenkor az idegrendszer egy része mintha megfagyna abban az élményben, ami rögzült emlékként maradhat meg a testben. Ha egy kiváltó helyzet (trigger) adódik, a traumát átélt személy visszakerül abba a túlélési állapotba, amelyet az eredeti eseménykor élt át. Ebben a módosult tudatállapotban a tanulónak nincs választása a viselkedését illetően. Ezért nem szabad őt büntetni azért, amit tesz, nem szabad azt mondani neki, hogy rosszat csinál, és nem szabad elutasítani sem.
- 3. Lassítson le** mindent, és szánjon egy pillanatot arra, hogy a tanulóval legyen.
- 4. Bátorítsa a személyt, hogy térjen vissza a jelenbe,** mondván: *„Minden rendben. Itt vagyok. Itt vagyok veled. Szorongó állapotban vagy. Semmi baj. Tudjuk, és segíthetek.”* Ne feledje, hogy a hangszíne és a jelenléte fogja szabályozni a tanuló idegrendszerét. Az éles hangszín vagy bármi, ami szidásnak hangzik, csak fokozza a stresszt. Ezért fontos, hogy Ön is szabályozza magát, vagy gyakorolja az önszabályozást (lásd a [1.1.2. tevékenységet](#)), mielőtt megszólal.
- 5.** Segítse elő az érzékszervi tudatosságot, miközben helyreállítja az önállóságukat. Ez magában foglalhatja a következőket:



- a. Kérje meg a tanulót, hogy ha szeretne, vegyen önnel együtt lassú lélegzeteket. Nem a mély lélegzéről van szó. A lélegzése biztonsági referenciaponttá válik számukra anélkül, hogy bármilyen követelményt támasztana. Mondhatja például: *„Itt vagyok veled. Lélegzem. Ha szeretnél, lélegezz velem együtt. Csak lassan lélegzem.”*
  - b. Kínáljon nekik vizet, ha kedvük van hozzá. Ez segíthet abban, hogy jobban jelen legyenek, és a gondoskodás érzését keltheti bennük.
6. **Kérdezze meg tőlük**, hol érzik magukat a legkényelmesebben, ahol pihenhetnek vagy ülhetnek, amíg felépülnek. Megkérdezheti: *„Jó, ha egy kicsit itt maradsz?”* *„Szeretnél, ha X barátod idejönne és leülne hozzád?”* vagy *„Jó, ha felállunk és kimegyünk a friss levegőre?”* A *„Mire van most szükséged?”* kérdést túl nehéz lehet megválaszolni. Fontos, hogy a kérdések egyszerűek legyenek, lehetőleg igen/nem kérdések.
7. Keressen alkalmat a beszélgetésre a következő napokban, vagy amikor legközelebb találkoznak, hogy **érdeklődjön a hogylétük felől**.

## 2. helyzet: Az éghajlatváltozás hatásait és potenciálisan traumatikus eseményeket átélt tanulók egész csoportjának támogatása

1. Ezek a forgatókönyvek és intézkedések azoknak a tanulóknak szólnak, akik valamilyen, az éghajlatváltozással kapcsolatos szélsőséges eseményt (pl. árvíz, erdőtűz) éltek át, amely különböző módon érintette őket.
2. **Vegyen részt vagy segítsen megszervezni egy vészhelyzeti értekezletet**, hogy megértsék, hogyan érintették az események az iskola személyzetét és az iskola épületét, valamint hogy az iskola milyen kapacitással és hajlandósággal rendelkezik a közösség helyreállítási erőfeszítéseinek támogatására. Gondoskodjon arról, hogy legyen terv a tanárok és más személyzet gondozására, beleértve az érzelmi támogatást is, ha részt vesznek a helyreállítási munkában, elismerve az extrém esemény miatt elszenvedett veszteségeiket.
3. **Az első adandó alkalommal** beszéljen a tanulóival a szélsőséges eseményről. Ha az esemény nem érintette egyformán az összes tanulót, a következő mondatokkal kezdheti: *„Hű, ez az árvíz nagy dolog volt! És mindenkit másképp érintett a közösségünkben. Ez az osztályterem a közösségünket képviseli. Néhányan közületek sokat veszítettek, nagyon aggódnak és félnek, és nagyon súlyosan érintettek. Néhányan közületek csak szórakoznak, és a nagy*



*pocsolyákban ugrálnak. Mivel itt törődünk egymással, szánjunk egy percet arra, hogy elismerjük, hogy különböző helyzetben vagyunk. Tehát, ha te azok közé tartozol, akiknek nincs bajuk, kérlek, tartsd szem előtt, hogy másoknak van. Mit tehetünk? Kezdjük azzal, hogy elgondolkodunk, hogyan tudunk osztályként támogatni egymást a jelenlegi helyzetben.”*

4. **Lazítsák a jelenléti és házi feladat szabályokat**, hogy a tanulók ott lehessenek, ahol éppen szükségük van, és gondoskodhassanak szeretteikről. Az iskola a tanulók segítségével létrehozhat egy helyet, ahol ruhákat, ételt és vizet gyűjtenek azok számára, akiknek segítségre van szükségük.
5. **Ha rendelkezésre állnak a szükséges erőforrások, hozzon létre** egy biztonságos helyet az iskolában vagy a szervezeten belül a leginkább érintett tanulók számára, hogy megfelelő érzelmi támogatást kaphassanak. Ezt a támogatást az iskola biztonsági felelőse, az iskolai tanácsadó, a lelkipogozó személyzet vagy akár a speciális oktatási igényű tanulókkal foglalkozó szakember is nyújthatja, ha rendelkezik a szükséges képzettséggel. Ha az iskolában nincs elérhető támogatás, érdemes kapcsolatba lépni a katasztrófaelhárításért felelős helyi hatóságokkal, és érdeklődni egy pszichológiai támogató egység kiküldéséről az iskolába vagy a szervezethez. Ezt a biztonságos teret a következő néhány napban egész nap biztosítani kell megfelelő személyzettel. Ez segít abban, hogy a tanulók megkapják a szükséges támogatást, és ezt követően újra teljes mértékben a tanulásra tudjanak koncentrálni.
6. **Ne feledje**, hogy ha egy napot vagy egy hetet szán a szélsőséges időjárási esemény okozta gyakorlati és érzelmi szükségletek kielégítésére, az valójában azt jelenti, hogy a tanulók sokkal gyorsabban térnek vissza a normális kerékvágásba. A helyi katasztrófa helyzetben a vizsgákra nehezedő nyomás megkettőzése nem működik. Amikor a gyermekek és a tanulók biztonságban érzik magukat és fontosnak tartják őket, amikor gondoskodnak mentális egészségükről, tanulási képességeik sokkal nagyobbak.





## Mit tegyünk és mit ne tegyünk

### Mit tegyünk?

- Ne feledje, hogy azoknak, akiknek traumája kiújult, tiszteletben kell tartani az önállóságukat.

### Mit ne tegyünk?

- Ne tegyen úgy, mintha a szélsőséges esemény nem történt volna meg, vagy mintha annak kezelése nem az iskola felelőssége lenne, mert ez negatívan hat a tanulók érzelmi és mentális jólétére, valamint tanulmányi teljesítményére.

### Alkalmazások

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### Hivatkozások

Ez a tevékenységkártya Jo McAndrews (Climate Psychology Alliance – Klímapszichológiai Szövetség) szakmai útmutatásával, a One Resilient Earth szervezettel folytatott párbeszéd során készült.

- <https://www.richardbamfordtherapy.co.uk/blog/window-of-tolerance/>
- <https://www.psychologytools.com/resource/window-of-tolerance>
- <https://www.psychiatry.org/patients-families/ptsd/what-is-ptsd>
- Hayes, K., Blashki, G., Wiseman, J. et al. Climate change and mental health: risks, impacts and priority actions. Int J Ment Health Syst 12, 28 (2018). <https://doi.org/10.1186/s13033-018-0210-6>





## 1.2 Eszköz

# Klímaérzelmek ellenőrzése

### **CLARITY kompetencia terület:**

Az éghajlatváltozással kapcsolatos érzelmek és traumák kezelése

### **GreenComp kompetencia terület:**

Fenntarthatóságért való cselekvés

### **Miért érdemes használni ezt az eszközt?**

Ez az eszköz lehetővé teszi minden tanuló számára, hogy fejlessze érzelmi intelligenciáját és érzelmi szabályozó képességeit, hogy így korlátozza és jobban kezelje az éghajlati érzelmeket, beleértve az éghajlati szorongást is. A tanulók és az oktatók számára elengedhetetlen, hogy ellenőrizzék a csoport szorongás-, stressz- és túlterheltségi szintjét, miközben egyszerű gyakorlatokat kínálnak a szorongás, a stressz és a túlterheltség egy részének azonnali kezelésére. Segít kifejezni az érzelmeket, hogy felszabaduljon a feszültség.

## 1.2.1. tevékenység:

# Klímaérzelmek kereke

## Áttekintés

A keréken bemutatott érzelmek megismerése segíthet a tanulóknak és a tanároknak abban, hogy szavakba öntsék az egyénileg és csoportosan kifejezett érzelmeket. Az érzelmek megnevezésének egyszerű folyamata segíthet a tanulóknak és a tanároknak az érzelmek jobb kezelésében.

## Tantervi kapcsolódás

Nyelv/irodalom. Bármely tantárgy vagy óra, amelynek keretében a klímaváltozásról beszélnek.

## Fejlesztett kompetenciák

Érzelmi intelligencia, érzelmek szabályozása, empátia, együttérzés, önszánalom

## Előkészítés

A tevékenység bemutatása előtt ismerkedjen meg az [éghajlati érzelmek kerékével](#) és az egyes érzelmeknek az éghajlatváltozással kapcsolatos [jelentésével](#).

## A tanár által először gyakorlandó kompetenciák/tevékenységek:

- Biztonságos és gondoskodó kultúra kialakítása ([1.1.1](#))

## A tevékenység lépései

1. A kerék megértése
2. A kerék használata
3. A tevékenység átgondolása

## Alap információ

**Korosztály:**

7+

**Időtartam:**

5-20 perc

**Csoport mérete:**

Nyitott

**Nehézségi szint:**

Alap

**Szükséges anyagok/hely:**

Nincs

**Helyszín:**

Nyitott

**Külső érdekelt felek bevonása:**

Nincs



## 1. lépés: A kerék megértése

1. Ismerje el, hogy nehéz lehet szavakba önteni az éghajlatváltozással kapcsolatos érzelmeinket, és hogy az érzelmekkel való foglalkozás erős érzéseket és érzelmeket válthat ki. Ez utóbbiak normálisak és elfogadhatók.
2. A tevékenység bemutatásakor vezessen be egy alapozó gyakorlatot (pl. érezzük a talajt a lábunk alatt, és vegyük észre annak jelenlétét és támasztó erejét), hogy a tanulók szükség esetén támaszkodhassanak magukra, miközben felfedezik az éghajlati érzelmeket.
3. Mutassa be a tanulóknak az [éghajlati érzelmek kerekét](#), mint olyan eszközt, amely számos, az éghajlatváltozással kapcsolatban felmerülő érzelmet lefed, bár ez nem egy kimerítő lista.
4. Hangsúlyozza, hogy a tanulók egyszerre több érzelmet is érezhetnek, és hogy az érzelmek felfedezése és/vagy mások éghajlati érzelmeinek meghallgatása során az egyik érzelemből a másikba válhatnak.

## 2. lépés: A kerék használata

1. Adjon lehetőséget a tanulóknak, hogy azonosítsák az éppen érzett érzelmeiket.
2. Adjon lehetőséget a tanulóknak, hogy ezeket az érzelmeket írásban, és/vagy a csoport többi tagjával megosszák, ha úgy érzik, hogy szükségük van rá.

## 3. lépés: A tevékenység reflektálása

1. Gondolkodjanak el közösen arról, milyen érzés, ha több szóval lehet finoman kifejezni a különböző érzelmeket.
2. (Opcionális) Fedezzék fel tovább az érzelmeket irodalom és/vagy más művészeti formák segítségével, hogy bemutassák, hogyan segíthetnek a művészetek az egyéni és kollektív érzelmekkel való együttélésben és azok kezelésében.

### Mit tegyünk és mit ne tegyünk



#### Mit tegyünk?

- Válaszoljon azokra a kérdésekre, amelyek segítenek a tanulóknak jobban megérteni a különböző érzelmeket.
- Ismerje el a tanulók tapasztalatainak sokféleségét, beleértve azt is, hogy egyes tanulók egyáltalán nem éreznek semmilyen érzelmet.



- Erősítse meg, hogy normális, ha az éghajlatváltozásról tanulunk vagy az éghajlatváltozás és annak hatásai ellen cselekszünk, és közben különböző érzelmeket élünk át. Az érzelmek az életünk része.
- Figyeljen oda azokra a tanulókra, akik túlterheltnek érzik magukat a feladat során, és/vagy jelzik, hogy további támogatásra van szükségük. Nyújtson nekik segítséget az érzelmi egyensúlyvesztés (diszreguláció) kezeléséhez (lásd az [1.1. eszközt](#): *A traumainformált tanulási környezet kialakítása*), valamint adja meg számukra a szükséges információkat ahhoz, hogy igény esetén további szakmai támogatáshoz jussanak (további részletekért tekintse meg az [1.1.1. tevékenységet](#): *A biztonság és a gondoskodás kultúrájának megteremtése*).

### Mit ne tegyünk?

- Ne érvénytelenítse a kifejezett érzelmeket.
- Ne javasolja a tanulóknak, hogy törekedjenek a „szomorúság, félelem és harag” kategóriákba sorolható érzelmeik „pozitív érzelmekké” alakítására, és/vagy hogy ezt pusztán cselekvéssel érhetik el.

### Alkalmazások

- Ha a tanulók nehezen kezelik az érzelmeiket, kezdheti azzal, hogy megoszt egy személyes történetet, amely kiemeli azokat az érzelmeket, amelyeket Ön érez, amikor a klímaváltozásra gondol. Azokat a tanulókat, akik elég biztonságban érzik magukat ahhoz, hogy megosszák érzelmeiket, megkérheti, hogy osszák meg azokat az osztállyal, inspirációként. Kiemelheti, hogy az érzelmek hiánya teljesen normális. Az [1.2.3. feladat](#) - *Szimbólumok rajzolása az érzelmek kifejezésére* - elvégzése is segíthet az idősebb tanulóknak abban, hogy kapcsolatba kerüljenek az érzelmeikkel.
- Ha a tanulóinak nehézséget okoz az érzelmek kiválasztása az éghajlati érzelmek kerékén, mutassa meg nekik a [kerék emoji változatát](#).

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### Források



- A Climate Mental Health Network által készített, több nyelven elérhető klímaérzelmek kereke ([Climate Emotions Wheel](#)).

### Climate Emotions Wheel



### Hivatkozások

Ezt a tevékenységet a One Resilient Earth csapata dolgozta át a Climate Mental Health Network által készített 'Klímaérzelmek kereke' (Climate Emotions Wheel) segédanyagai alapján.

- [Climate Mental Health Book List](#) (Klimatikus mentális egészség könyvlista), összeállította a Climate Mental Health Network.
- Pihkala, P. (n.d.). A Guide To Climate Emotions. Climate Mental Health Network. [https://www.climatementalhealth.net/\\_files/ugd/be8092\\_ef3abbb96dd04130835b06eae6550b0e.pdf](https://www.climatementalhealth.net/_files/ugd/be8092_ef3abbb96dd04130835b06eae6550b0e.pdf)
- Pihkala, P. (2022). Toward a taxonomy of climate emotions. *Frontiers in Climate*, 3. <https://doi.org/10.3389/fclim.2021.738154>



## 1.2.2. tevékenység

# Érzelmek ellenőrzése

## Áttekintés

A napi érzelmi bejelentkezések kiszámíthatóságot nyújtanak, segítve a pedagógusokat a rutin kialakításában, valamint az érzelmi műveltség, a kifejezőkészség és a gondoskodás beépítésében a mindennapi gyakorlatba. Ez a módszer eleinte kihívást jelenthet, ha Ön nincs hozzászokva az érzelmek tanórai elismeréséhez vagy a támogatás felajánlásához az érzelmek megjelenésekor. Mindez megköveteli Öntől, hogy érzelmileg tudatossá váljon, és elköteleződjön a biztonság és gondoskodás kultúrájának megteremtése mellett (lásd az [1.1.1. tevékenységet](#)), beleértve azt is, hogy Ön is keresse a folyamathoz szükséges támogatást. A rendszeres érzelmi bejelentkezések elősegítik a tanulók érzelemszabályozását, tudatosságát és önismeretét. Normalizálják az érzelmekről szóló beszélgetéseket, bővítik az érzelmi szókincset és fejlesztik a problémamegoldó készséget. A pedagógusok számára ezek a bejelentkezések betekintést nyújtanak a tanulók érzelmi állapotába, lehetővé téve a szükség szerinti támogatást. Végül soron a rendszeres bejelentkezések segítik a tanulókat érzelmeik megfogalmazásában és az alapvető kompetenciák kiépítésében.

## Tantervi kapcsolódás

Bármely tantárgy vagy óra, amelynek keretében a klímaváltozás témája felmerül.

## Kialakított kompetenciák

Érzelmi intelligencia, jelenlét, önreflexió, önegyüttérzés, együttérzés



## Alap információ

**Korosztály:**

7+

**Időtartam:**

Max. 5 perc – rendszeresen elvégezendő

**Csoport mérete:**

Egyéni feladat, egyénileg vagy csoportban is elvégezhető

**Nehézségi szint:**

Alapszinttől haladóig

**Szükséges anyagok/hely:**

Rugalmas, az alapváltozathoz nincs szükség anyagokra

**Helyszín:**

Rugalmas (ugyanaz a helyszín, ahol a fő tevékenység zajlik)

**Külső érdekelt felek bevonása:**

Nincs

### Előkészítő munka

Gondolkodjon el és jegyezzen fel ötleteket a tevékenységek előtti és utáni ellenőrzésekhez. Ezeknek kapcsolódniuk kell a testérzetekhez, érzésekhez, érzelmi állapotokhoz vagy szándékokhoz.

Gyakorolja az érzelmi bejelentkezést saját magával is! Próbálja ki különböző típusú indító gondolatokat és kérdéseket, és figyelje meg, milyen választ váltanak ki Önben.

### A tanár által először gyakorlandó kompetenciák/tevékenységek:

- Biztonság és gondoskodás kultúrájának megteremtése ([1.1.1](#))
- Klímaérzelmek kereké ([1.2.1](#))

### A tevékenység szintjei

1. Próbálja ki az osztályban
2. Az érzelmi intelligencia fejlesztése
3. Utánkövetés

## 1. szint: Próbálja ki az osztályban

**Háttér:** Ezt a tevékenységet rendszeresen kell végezni, hogy a csoport tagjai érzelmi kifejezőkészsége fejlődjön. Végrehajtható olyan, feltételezetten negatív hangulatú, éghajlati témájú tartalom megosztása után is.

1. Ismétlje át az osztályban történt eseményt, tevékenységet vagy tartalmat, vagy azt, amit megbeszéltek vagy bemutattak. Hangsúlyozza, hogy ez valószínűleg különböző reakciókat vált ki az egyes emberekből. Használhatja a klímaérzelmek kerekét ([1.1.1. feladat](#)) a klímaérzelmek példáinak megosztásához, vagy hozhat példákat a saját tapasztalataiból.
2. Kérje meg a tanulókat, hogy érezzék át a megosztott élményt, vonják meg a vállukat, és vegyenek egy nagy levegőt az orrukon keresztül, például négyre számolva belégzés közben, és ugyanannyira kilégzés közben. Alternatív megoldásként, nagyobb felszabadulás érdekében, kérje meg őket, hogy az orrukon keresztül lélegezzenek be, és a szájukon keresztül kilégzés közben.
3. Használja a segédkérdést, tegyen fel egy egyszerű kérdést a tanulók aktuális érzelmi állapotára vonatkozóan. Az életkortól függően érdemes másképp megfogalmazni a kérdést. Legyen egyszerű. Néhány példa: Hogyan érzed magad most? Milyen érzelmeket váltott ki belőled ez a [megbeszélte téma]? Hol érzed ezt a testedben?



4. Kérje meg a tanulókat, hogy jegyezzék meg magukban a kiváltott érzelmet (és/vagy írják le egy post-it cetlire). Győződjön meg arról, hogy a tanulók tudják, hogy nem kell megosztaniuk az érzelmeiket a csoporttal.
5. A következő lépés az, hogy elismerjük és ismét normalizáljuk a felmerült érzelmeket azok között a tanulók között, akik megosztani szeretnék őket. Ez lehet egyéni vagy csoportos reflexió, attól függően, hogy mennyi időt szánunk erre a tevékenységre, és hogy a tanulók mennyire szeretnék részt venni benne.

## 2. szint: Az érzelmi intelligencia fejlesztése

Az egyéni érzelmek ellenőrzése alapján különböző típusú rövid távú (azonnali) vagy hosszú távú tevékenységek hozhatók létre.

1. Azonnali tevékenységek: az érzések, érzelmek stb. megnevezését követően különféle csoportos megosztási formák alkalmazhatók. A cél ilyenkor a mintázatok keresése, valamint az érzelmi tapasztalatainkban rejlő hasonlóságok feltárása.
2. Az érzelmek szabályozásának további elősegítése érdekében ezt követheti például egy érzelmi hangulat szimbólumok tevékenység ([lásd 1.1.3](#)).
3. Hosszú távú (egyéni szint): minden tanulónk érzelmi térképének elkészítése az érzelmi ellenőrzések felhasználásával, a legtöbb éghajlati témájú tanulási tevékenységünkkel összefüggésben. Kérjük a tanulókat, hogy ezeket a post-it cetliket gyűjtsék össze egy poszteren, egy munkafüzetben vagy a naplójukban ([lásd 2.1.1](#)) a dátummal együtt.

## 3. szint: Utánkövetés

Az érzelmi térképeket a tanulókkal egyénileg és rendszeresen kell nyomon követni.



### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

#### Mit tegyünk?

- Ezen eszközkártyával kapcsolatban meg kell említeni, hogy ezek érzékeny tevékenységek, különösen olyan csoportok esetében, ahol az iskolai zaklatás problémát jelent (vagy jelenthet). Jó, ha beszélgetünk a beleegyezésről, és



hagyjuk, hogy a tanulók maguk döntsék el, részt akarnak-e venni. Ha nem akarnak részt venni, azt megtehetik anélkül, hogy elítélnénk őket (ne mutassunk csalódást!).

- Az 1. szint 4. lépésével kapcsolatban előfordulhat, hogy a tanulók nem tudnak kapcsolatba lépni belső élményeikkel, érzéseikkel, érzelmeikkel, és SEMMI nem jut az eszükbe! Ebben az esetben ezt is normalizálni kell, és egyszerűbb kérdésekkel segíteni őket, vagy csak megkérni őket, hogy hallgassák meg társaik megosztásait, és később térjenek vissza rájuk – ha ez segít nekik megérteni vagy érezni saját érzéseiket, érzelmeiket stb.
- Emléktesse a résztvevőket, hogy minden érzélem normális és érvényes, és hogy ezek információt nyújtanak, amit figyelembe kell venni.

### **Alkalmazások**

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### **Hivatkozások**

Ezt a tevékenységet a Lund Egyetem munkatársai dolgozták át a UC Berkeley 'Greater Good Science Center' (Nagyobb Jó Tudományos Központ) anyagai alapján.

További információk a Greater Good in Education oldalon találhatóak, amely a UC Berkeley Greater Good Science Center oktatók számára létrehozott ingyenes forrásközpontja:

- <https://ggie.berkeley.edu/practice/check-in-circle-for-community-building/>
- <https://ggie.berkeley.edu/practice/what-kind-of-happy-are-you/>

További információk a bejelentkezésekről (és egyéb eszközökről) a Transformation Hosts International (THI) honlapján találhatóak, amely a transzformatív tanulás és a társadalmi-ökológiai átmenet elősegítésének gyakorlati közössége:

- <https://hostingtransformation.eu/method/check-ins/>



További információk a szociális és érzelmi tanulás integrálásáról a közép- és felsőoktatásban itt található:

- Srinivasan, M. (2019). SEL Every Day: Integrating Social and Emotional Learning with Instruction in Secondary Classrooms (SEL Solutions Series). Kiadó: W. W. Norton & Company.



### 1.2.3. tevékenység

## Klímaérzelmek szimbólumai

### Áttekintés

Ez a művészi gyakorlat segít feltárni az éghajlati érzelmeket azáltal, hogy a tanulók egy papírlapra vagy egy társuk hátára rajzolják az éghajlatváltozással kapcsolatos érzelmeiket szimbolizáló jeleket, majd ezeket megvitatják a csoporttal.

### Kapcsolat a tananyaggal

Bármely tantárgy vagy óra, amelynek keretében a klímaváltozás témája felmerül.

### Fejlesztett kompetenciák

Érzelmi intelligencia, érzelmek szabályozása, empátia, együttérzés, önegyüttérzés

### Előkészítés

Gyakorolja a légzés és a földelés gyakorlatokat.

Készítsen elő információkat azoknak a tanulónak, akik különösen szoronganak és/vagy további támogatást kérnek.

### A tanár által először gyakorlandó kompetenciák/tevékenységek:

- A traumainformált tanulási környezet kialakítása ([1.1. eszköz](#))
- Tevékenységek az [1.3. eszközből](#) – *Mozgással a szorongás csökkentéséért*: Olyan gyakorlatok, amelyek segítenek Önnek saját érzelmei szabályozásában, hogy felkészülten tudja fogadni egy nagyobb csoport érzelmi reakcióit.
- Mások mély hallgatása ([3.3.2](#))

### Alap információ

#### Korosztály:

7+

#### Időtartam:

20-30 perc

#### Csoport mérete:

Nyitott

#### Nehézségi szint:

Középhaladó

#### Szükséges anyagok/hely:

Minden tanuló számára A5-ös vagy A6-os papír, filctollak, ceruzák. Nincs szükség külön helyre.

#### Helyszín:

Beltéri

#### Külső érdekelt felek bevonása:

Nincs

## A tevékenység lépései

1. Bevezetés és légzőgyakorlat
2. Szimbólumok rajzolása
3. Nyílt megosztás
4. Gondolatok és összefoglalás

## 1. lépés – Bevezetés és légzőgyakorlat

1. Tájékoztassa a tanulókat, hogy ez a tevékenység arra ösztönzi őket, hogy csoportban fejezzék ki érzelmeiket, és hogy dönthetnek úgy is, hogy nem vesznek részt benne. Azok számára, akik nem szeretnék részt venni, az alábbiakban találhatóak a módosítások.
2. Győződjön meg arról, hogy minden tanuló rendelkezik egy A5-ös vagy A6-os papírlappal és filctollal, és magyarázza el nekik, hogy szimbólumokat fognak rajzolni.
3. Magyarázza el a tanulóknak, hogy a vezetett légzőgyakorlat után szimbólumokat kell rajzolniuk. A szimbólumok fogalmak, tárgyak vagy kapcsolatok stilizált ábrázolásai. A szimbólumok rajzolásához nincs szükség különleges rajztudásra. Inspirációként mutathat a csoportnak különböző szimbólumok képeit általános vagy különböző kultúrákból, és bemutathatja azok jelentését.
4. Kérje meg a tanulókat, hogy vegyenek részt egy légzőgyakorlatban, hogy ösztönözze őket a testükkel való kapcsolatfelvételre. Megkérheti őket, hogy csukják be a szemüket a légzőgyakorlat elvégzéséhez. Ha Ön vagy néhány tanuló úgy érzi, hogy a szem becsukása és a légzőgyakorlat elvégzése nem segít, van egy alternatíva: kérje meg a tanulókat, hogy tartsák nyitva a szemüket, dőljenek hátra a székükben, érezzék, hogy a lábuk szilárdan a földön áll, és csak figyeljék a légzésüket. Ha Ön vagy a tanulók még nem ismerik a légzésgyakorlatokat, vagy bizonytalanok, akkor érdemes ezt a gyakorlatot nyitott szemmel és a lábukat a földön tartva végezni, mivel a mély légzés felerősítheti az érzelmeiket, míg a szemek becsukása elszakadást okozhat, és egyes tanulók számára újra traumatizáló lehet.
5. A légzés- vagy földelő gyakorlatot kísérheti azzal, hogy a tanulókat arra ösztönzi, hogy a gyakorlat teljes időtartama alatt dörzsöljék össze a kezüket, ha szeretnék.



6. Amíg a tanulók lélegeznek és dörzsölik a kezüket, kérje meg őket, hogy összpontosítsanak a testük azon részére, ahol a legerősebb érzelmeket éreznek a klímaváltozással kapcsolatban.
7. Kérje meg a tanulókat, hogy folytassák a mély légzést vagy a földelést, miközben a testük különböző részein éreznek érzelmeket.

## 2. lépés – Szimbólumok rajzolása

3-5 perc irányítás után kérje meg a tanulókat, hogy nyissák ki a szemüket, ha csukva van, és azonnal, spontán módon kezdjenek el rajzolni egy szimbólumot, amely az érzelmeiket jelképezi.

## 3. lépés – Nyílt megosztás

1. A rendelkezésre álló idő függvényében hozzon létre 3-5 fős alcsoportokat (számoljon 3-5 percet fejenként).
  - a. 18 év feletti tanulók számára:  
Kérje meg a tanulókat, hogy mutassák meg szimbólumaikat a csoport többi tagjának. Minden szimbólumhoz a csoport tagjai, akik nem rajzolták azt, megoszthatják véleményüket a szimbólumról, elmondhatják, milyen érzéseket kelt bennük, és hogyan értelmezik az ábrázolt érzelmeket.

Miután a csoport minden tagja megosztotta a csoport többi tagjának szimbólumaira vonatkozó értelmezését, a csoport minden tagja megoszthatja, hogy mit jelentett számára a szimbóluma.

Emlékeztesse a tanulókat, hogy a gyakorlat célja nem az volt, hogy helyesen értelmezzék egymás szimbólumait, hanem hogy felfedezzék a különböző éghajlati érzelmek sokféleségét, amelyek néha egyszerre is jelentkezhetnek.

- b. 18 év alatti tanulók számára:  
Kérje meg őket, hogy osszák meg a csoporttal, mit jelent számukra a saját szimbólumuk.  
Kérje meg a tanulókat, hogy gondolkodjanak el a felmerült éghajlati érzelmek hasonlóságain vagy sokféleségén.



## 4. lépés – Gondolatok és összegzés

1. Adjon lehetőséget a tanulóknak, hogy megbeszéljék, milyen hatással volt rájuk az élmény, és milyen kapcsolatban állnak saját éghajlati érzelmeikkel és másokéival. Ez nyíltan, az osztályban vagy naplórírási feladatok formájában is megtörténhet.
2. Adjon lehetőséget a tanulóknak, hogy kimenjenek a szabadba, hogy mozoghassanak, levegőzhessenek, és integrálhassák az előző órákon tanultakat és érzett élményeket, mielőtt visszatérnek a következő órára vagy feladatukhoz.
3. Ha nem lehet kimenni a szabadba, akkor lehet zenét hallgatni, és a tanulókat megkérni, hogy mozogjanak, iganak egy kis vizet, beszélgessenek barátaikkal, mielőtt továbblépnek a nap következő tevékenységére.



### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

#### Mit tegyünk?

- Vegye figyelembe és fogadja el a tanulók esetleges kényelmetlenségét a légygyakorlatok során.
- Ha felajánlja a szem nyitva tartásának és a lábak talajon tartásának lehetőségét, akkor ezt úgy vezesse be, hogy „Ha segít, csukd be a szemed, ha nem, akkor tartsd nyitva, ahogy neked kényelmesebb”. Fontos, hogy ne bélyegezze meg azokat a tanulókat, akik ezt a lehetőséget választják.
- Adjon lehetőséget a tanulóknak, hogy ne fedjék fel a többi tanuló előtt a saját szimbólumaik jelentését.
- Hallgassa meg azokat a tanulókat, akik túlterhelteknek érzik magukat a gyakorlat miatt, és/vagy további támogatásra szorúlnak, és biztosítsa számukra a támogatáshoz szükséges információkat (további részletekért lásd [1.1.1](#), Biztonság és gondoskodás kultúrájának megteremtése).

#### Mit ne tegyünk?

- Ne értékelje vagy ítélje meg a rajzolt szimbólumok esztétikai minőségét.
- Ne ösztönözzön párbeszédet a tanulók között a kifejezett érzelmeikről, különösen akkor, ha ez a párbeszéd érzelmi hierarchiák kialakulásához vagy egyes érzelmek érvényességének megkérdőjelezéséhez vezethet. A párbeszéd célja a nyílt megosztás és a mély hallgatás (lásd a [3.3](#). Hallgatás című eszközt).



## Alkalmazások

- Ha a tanulók nem akarnak részt venni a gyakorlatban, ösztönözze őket, hogy írjanak naplót az éghajlatváltozással kapcsolatban érzett vagy nem érzett érzelmeikről, vagy hallgassák meg az útmutatást, és rajzoljanak szimbólumot, majd írjanak naplót, anélkül, hogy megosztanák a csoporttal. A naplóírásról további tippeket a [2.1.1.](#) tevékenységben talál.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

## Hivatkozások

Ez a tevékenység a One Resilient Earth, valamint Alois Reinhardt színházi és vizuális művész együttműködéséből jött létre. A gyakorlat végleges formáját a Climate Psychology Alliance (Klímapszichológiai Szövetség) szakértője, Jo McAndrews iránymutatása alapján nyerte el.

- Davenport, L. (2021). All the Feelings Under the Sun: How to Deal with Climate Change. Magination Press. <https://lesliedavenport.com/books-articles/>
- Grose, A. (2020). A Guide to Eco-Anxiety: How to Protect the Planet and Your Mental Health. Watkins. <https://www.anouchkagrose.com/books/a-guide-to-eco-anxiety>



#### 1.2.4. tevékenység

## Az éghajlati érzelmek megtestesülései

### Áttekintés

Ez a csoportos gyakorlat a klímaváltozással kapcsolatos érzelmek testtel való kifejezéséből áll, testtartás és/vagy mozgás segítségével. Ez a gyakorlat segíthet kifejezni azokat az érzelmeket, amelyekre nincsenek szavaink, vagy csak az egyszerre érzett sokféle érzelmek által okozott túlterheltséget. Ez egy intenzív tevékenység, amelyet olyan tanárok/nevelők végezzenek, akik nyitottak a mélyreható érzelmi munkára, rendelkeznek érzelmi intelligenciával és ismerik az érzelmek szabályozásának technikáit. Tanárként/nevelőként érdemes először néhány alkalommal kipróbálni barátaival vagy kollégáival, akik nyitottak az élményre, mielőtt 18 év feletti diákjainak javasolná. Ne javasolja olyan diákcsoportnak, amelyben nem minden diák érzi magát biztonságban. Ez lehet egy olyan tevékenység is, amelyre a legelkötelezettebb diákok jelentkezhetnek.

### Kapcsolat a tananyaggal

Bármely tantárgy vagy óra, amelynek keretében a klímaváltozás témája felmerül.

### Fejlesztett kompetenciák

Érzelmi intelligencia, érzelmek szabályozása, empátia, együttérzés, önegyüttérzés

### Alap információ

#### Korosztály:

18+

#### Időtartam:

10-30 perc, függően a csoport méretétől

#### Csoport mérete:

Nyitott

#### Nehézségi szint:

Haladó

#### Szükséges anyagok/hely:

Nincs

#### Helyszín

Rugalmas

#### Külső érdekelt felek bevonása:

Nincs

## Előkészület

- A tanár/oktató gondoskodjon arról, hogy saját idegrendszere a számára legmegfelelőbb módon legyen szabályozva (pl. légzés, természetben töltött idő, tudatosság), mivel az érzelmek megtestesülése segíthet a tanulók intenzív érzelmeinek kifejezésében.
- Készítsen elő információkat azoknak a tanulóknak, akik különösen szoronganak és/vagy további támogatást kérnek.

## A tanár által először gyakorlandó kompetenciák/tevékenységek:

- A biztonság és a gondoskodás kultúrájának megteremtése (1.1.1)
- A 1.2 és 1.3 kompetencia területekhez tartozó tevékenységek, amelyek segítenek szabályozni az érzelmeket és felkészülni egy nagy csoport érzelmeinek befogadására.
- Az [1. kompetencia terület](#) egyéb tevékenységei is hasznosak lehetnek.

## A tevékenység lépései

1. Kapcsolatfelvétel az érzelmekkel
2. Érzelmek kifejezése
3. Érzelmek felszabadítása

# 1. lépés – Kapcsolatba lépés az érzelmekkel

1. Tájékoztassa a tanulókat, hogy ez a feladat arra ösztönzi őket, hogy csoportban fejezzék ki érzelmeiket, és hogy ha nem szeretnének részt venni, akkor nem kell. Fontos hangsúlyozni ezt a pontot. Tájékoztassa őket, hogy ha a feladat bármelyik szakaszában kényelmetlenül érzik magukat, akkor abbahagyhatják. A feladatlap végén található egy alternatív feladat.
2. Magyarázza el, hogy ez a feladat lehetőséget ad a tanulóknak arra, hogy kapcsolatba lépjenek az érzelmeikkel anélkül, hogy azonnal értelmet kellene adniuk nekik, és hogy ehhez a testüket is használniuk kell.
3. Kérje meg a tanulókat, hogy alkossanak egy nagy kört, majd forduljanak meg, és a gyakorlat kezdetén álljanak a fal vagy a kör külső része felé.
4. Emlékeztesse a résztvevőket, hogy a gyakorlat eleinte szokatlan vagy kényelmetlen lehet, de semmiképpen sem szabad fájdalmasnak érezniük. Ha a gyakorlat túlterhelőnek tűnik, bármikor abbahagyhatják.



5. Kérje meg a tanulókat, hogy egy testtartással fejezzék ki, hogyan érzik magukat. Az új testtartás felvétele azt jelenti, hogy mozgathatják a kezüket, a lábukat és a fejüket. Állhatnak vagy más pozícióba is átmehetnek. Ha azonban 30 másodperc vagy egy perc elteltével megtalálták a testtartásukat, akkor mozdulatlanul kell maradniuk.
6. Kérje meg a tanulókat, hogy forduljanak meg, mutassák meg testtartásukat a csoportnak, és fedezzék fel a többiek testtartását.
7. Csoportosítsa össze a hasonló testtartású tanulókat, és kérje meg őket, hogy kisebb csoportokat alkossanak, körbe álljanak és egymással szemben álljanak. Miután új kört alkottak, kérje meg őket, hogy vegyék fel újra a testtartást.

## 2. lépés – Az érzelmek kifejezése

1. Kérje meg az egyes csoportok tanulóit, hogy adjanak hozzá egy mozdulatot a testtartásukhoz. Ez lehet az, ahogyan a testtartás kialakult, vagy ahogyan a testtartás egy mozdulatban kibontakozhat. A mozdulat célja, hogy még jobban kifejezze az általuk érzett érzelmet/ézelmeket.
2. Miután a tanulók 1-2 percig gyakorolták a saját mozdulataikat, menjen át az egyik csoportból a másikba, és adjon minden csoportnak lehetőséget, hogy együtt gyakorolják a saját mozdulataikat, míg a többi csoport figyel.
3. Ezt követően adjon lehetőséget a tanulóknak, hogy hanggal, néhány szóval vagy mondattal egészítsék ki saját mozdulataikat. A hang célja az érzelmek kifejezésének elmélyítése, nem pedig azok értelmezése.
4. Miután a tanulók 1-2 percig gyakorolták saját mozdulataikat a hozzáadott hanggal, lépjen át az egyik csoportból a másikba, és adjon minden csoport minden tagjának lehetőséget, hogy gyakorolja saját hangját és mozdulatait, miközben a többi csoport figyel.

## 3. lépés: Érzelmek felszabadítása

1. Adjon lehetőséget a tanulóknak, hogy legalább 5 percet mozgással, kint a szabadban, légzéssel, naplóírással töltsenek, hogy visszatérjenek egy rendezettebb állapotba, mielőtt folytatnák az órát vagy más feladatokat.



2. (Opcionális) Kérje meg a tanulókat, hogy később írjanak naplót az élményről. A naplórás során [\(2.1.1\)](#) felhasználhatják az éghajlati érzelmek kerekét [\(1.1.1\)](#).



## Mit tegyünk és mit ne tegyünk

### Mit tegyünk?

- Figyelembe kell venni azoknak a tanulóknak az igényeit, akik nem tudnak felállni vagy részt venni a fizikai gyakorlatban. A figyelembevétel magában foglalja a testtartás és a mozgás lerajzolását, valamint a hangok leírását, mielőtt a csoport előtt bemutatják.
- Tegye egyértelművé, hogy a tanulóknak nem kell részt venniük a gyakorlatban, vagy folytatniuk azt, ha túlterhelőnek érzik.
- Ismerje el, hogy ez a gyakorlat sok érzelmet válthat ki, mivel tanúi vagyunk saját és mások érzelmeinek kifejezésének.
- A gyakorlat végén kínáljon különböző lehetőségeket, hogy a tanulók visszatérhessenek egy kiegyensúlyozottabb érzelmi állapotba. Válasszon bátran a [1.3.](#) eszközhöz tartozó mozgással járó tevékenységek közül.
- Hallgassa meg azokat a tanulókat, akik túlterhelteknek érzik magukat a gyakorlat miatt, és/vagy további támogatásra szorulnak, és adja meg nekik a támogatáshoz szükséges információkat (további részletekért lásd a [1.4.1.](#) tevékenységet).

### Mit ne tegyünk?

- Ne végezze el a gyakorlatot, ha túlterhelőnek érzi.
- Ne próbálja meg értelmezni a tanulók által kifejezett érzelmeket.

### Alkalmazások

- Ha a tanulók nem érzik magukat kényelmesen egymás társaságában, és nem bíznak egymásban, akkor valószínűleg jobb választás egy olyan eszköz, amely az érzelmek egyéni kifejezésére összpontosít (pl. naplórás), amelyet egy mozgással járó, a klíma-szorongást enyhítő tevékenység követ (pl. a [1.3.](#) kompetencia területén található tevékenységek).



- Ha a tanulóknak nehézséget okoz a kifejező művészetek és az improvizáció, először bevezetheti a gyakorlatokat a művészeti órákon, a klímaváltozáshoz való kapcsolódás nélkül. Így könnyebb lesz számukra a tanult technikákat alkalmazni a klímával kapcsolatos érzelmeik kifejezésére.
- Ez a szakasz a rugalmasságról és a fokozatosságról szól, ami alapvető a traumainformált oktatásban. Magázó formában az alábbi fordítást javaslom:
- Amennyiben a tanulók már a testhelyzet felvétele után kényelmetlenül érzik magukat, vagy úgy érzik, túlságosan megterhelő számukra a feladat, bármikor megállíthatja a gyakorlatot, és közvetlenül a 3. lépésre ugorhat. A gyakorlatot többször is megismételheti, alkalmanként új elemeket – a mozgástól a hangadásig – hozzáadva. Ez segíthet abban, hogy a tanulók könnyebben elmerüljenek a feladatban, és valóban profitáljanak belőle.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

## Hivatkozások

Ezt a tevékenységet a One Resilient Earth csapata dolgozta ki a 'Képszínház' (Image Theater) módszere alapján, melynek elméletét Augusto Boal alkotta meg, és részletesen *A vágy szivárványa* ([The Rainbow of Desire](#)) című könyvében mutatja be.



### 1.3 Eszköz



# Mozgás a klímaszorongás csökkentése érdekében

#### **CLARITY kompetencia terület:**

Az éghajlatváltozással kapcsolatos érzelmek és traumák kezelése

#### **GreenComp kompetencia terület:**

Fenntarthatóságért való cselekvés

#### **Miért érdemes ezt az eszközt használni?**

Ez az eszköz gyakorlati módszereket kínál az egyén vagy csoportok túlterheltségének, stresszének és szorongásának kezelésére, akár megelőzően, akár azok felmerülésekor. A javasolt tevékenységek többsége akkor a leghatékonyabb, ha rendszeresen gyakorolják, mivel idővel segítik bővíteni a többféle érzelm iránti toleranciánkat. Minden tevékenység csoportosan vagy egyénileg is elvégezhető. Tanárként érdemes rendszeresen gyakorolni őket, hogy segítsenek szabályozni az érzelmeit. Ha jól ismeri a tevékenységeket, könnyebb lesz eldönteni, melyiket javasolja a diákjainak, amikor szükség van rá.

### 1.3.1. tevékenység

## Légzés

### Áttekintés

Az olyan gyakorlatok, mint a tudatos légzés, étkezés vagy séta, a leghatékonyabbak az érzelmi és mentális egészséget és jóllétet ápoló napi vagy heti önápolási rutin részeként. Minden gyakorlat csoportosan vagy szükség szerint egyénileg is elvégezhető.

### Kapcsolat a tananyaggal

Állampolgári ismeretek és társadalomismeret, testnevelés és egészségtan.

### Fejlesztett kompetenciák

Érzelmek szabályozása, önegyüttérzés, együttérzés

### Előkészület

Készüljön fel rendszeres gyakorlással.

### A tanár által először gyakorlandó kompetenciák/tevékenységek:

- Traumainformált tanulási környezet kialakítása ([1.1. eszköz](#))
- Általános ismeretek belső életünkről és annak külső cselekedeteinkkel való összefüggéséről.

### A tevékenység szintjei

1. Próbálja ki!
2. Új szokások

### Alap információ

#### Korosztály:

6+

#### Időtartam:

10 perctől 1-2 óráig. A rendszeresség fontos.

#### Csoport mérete:

Nyitott

#### Nehézségi szint:

Alapszinttől haladóig

#### Szükséges anyagok/hely:

Nincs

#### Helyszín:

Rugalmas

#### Külső érdekelt felek bevonása:

Nem feltétlenül szükséges.

A mindfulness gyakorlókat meg lehetne hívni, hogy vezessenek néhány gyakorlatot.



## 1. szint: Próbálja ki!

**Légzés:** Amikor tudatosan lélegzik, figyelmét csak egy dologra összpontosítsa: a belégzésre és a kilégzésre. Ez a légzésre való koncentráció. Ez segít összpontosítani, és ugyanakkor tudatosítani bennünk az egymással való összekapcsoltságot. Mint minden gyakorlat, ez is önkéntes alapon történik, és bizonyos rugalmasságot lehet biztosítani (pl. nem kötelező részt venni, ülve, állva vagy mozgás közben is végezhető), hogy mindenki igényeihez és képességeihez igazodjon. Felhívjuk a figyelmet arra, hogy a mély légzés, különösen csoportban, nem feltétlenül megfelelő gyakorlat azoknak a tanulóknak, akik különböző traumákat éltek át, vagy neurodiverzitással élnek.

Lehetséges utasítások:

1. Vegyünk egy pillanatot, hogy elhelyezkedjünk a helyünkön. Keressünk egy kényelmes testhelyzetet – egyenes, de laza.
3. Érezzük, ahogy a hátunk támasztja a testünket, miközben az elülső részünk ellazul.
4. Tegye a lábát szilárdan a földre. Érezze a kapcsolatot a földdel.
5. Helyezzék a kezüket könnyedén a combjukra.
6. Ha kényelmes, csukja be a szemét, vagy tartsa kissé nyitva, és nézzen lefelé.
7. Figyeljen arra, hogy milyen érzés a testünk ebben a helyzetben.
8. Vegyen egy mély lélegzetet, és kilégzéskor engedjen el minél többet, minden felesleges feszültséget a testéből. Engedje magát megnyugodni. Vegyen még 2–3 mély lélegzetet.
9. Most összpontosítson a légzésére. Figyelje, ahogy a levegő beáramlik az orrán vagy a száján keresztül, és megtölti a tüdejét. Figyelje, hol érzi leginkább a légzését – az orrban, a mellkasban vagy a hasban. Lélegezzen, és képzelje el azt a természetes folyamatot, amely lehetővé teszi a légzését. A belélegzett oxigén a fákból és növényekből származik, összekötve Önt a természeti világgal. Minden kilégzéssel szén-dioxidot ad vissza a fáknek. Ez a csendes csere emlékezteti Önt a környezettel való mély kapcsolatára. Emlékeztet minket a természettel való kölcsönös függőségünkre. Adni és kapni.
10. Ha elkalandozik a figyelme, az nem baj. Minden alkalommal finoman terelje vissza a figyelmét a légzésre. Ne ítélkezzen, csak térjen vissza a légzés egyszerű cselekvéséhez.
11. Belégzéskor képzelje el, hogy a nyugalom tölti be a testét. Kilégzéskor engedje el a stresszt. Érezze, hogy Ön és a természet egy adás-vétel ciklusának részei,



megosztva a levegőt, amit belélegzünk. Megosztva ezt a bolygót, mint egy nagy család.

12. Most, miközben együtt lélegzünk, figyeljen más érzésekre a testében. Értzi a ruhát a bőrén, vagy a szíve lüktetését? Csak figyelje ezeket az érzéseket, pillanatról pillanatra.
13. Folytassuk még néhány pillanatig, hagyva, hogy a légzés összekapcsoljon minket a természeti világgal. Figyeljünk arra is, hogy gondolataink, érzéseink és testünk érzései hogyan kapcsolódnak egymáshoz.
14. Most lassan kezdjék visszahozni a figyelmüket a szobába. Mozgassák az ujjukat és a lábujjikat, nyújtózkodjanak, ha szeretnének, és nyissák ki a szemüket, amikor készen állnak.
15. Egy pillanatig emlékezzen arra, hogy ugyanaz a levegő, amely Önt életben tartja, mindent Ön körül is életben tart. Mindannyian összekapcsolódunk ezen a lélegzeten keresztül.
16. Bármikor visszatérhet ehhez az egyszerű légzési gyakorlathoz, amikor nyugalomra, földeltségre vagy a körülötte lévő világgal való kapcsolatra van szüksége.

### Kisgyermek számára

Kisebbs gyermekek számára a gyakorlat rövidíthető, és hasznos lehet a képzelőerő bevonása. Például képzeljék el, hogy a hasuk egy léggömb, amely belégzéskor tágul, kilégzéskor pedig összehúzódik. Megkérheti őket, hogy tegyenek egy kis tárgyat vagy könyvet a hasukra, és figyeljék, ahogy a légzésükkel emelkedik és süllyed. Használhat hangtálat is: kérje meg a gyerekeket, hogy a hangtál hangja alatt koncentráljanak a légzésükre, és aki észreveszi, hogy a hang elhalványul, emelje fel a karját. Ezek a vizuális és hangelemek konkrétabbá és élvezetesebbé teszik az élményt a gyerekek számára. Vagy legyenek „orrkutatók”, és fedezzék fel, hogy a belégzés pontosan hol érinti az orrot.

## 2. szint: Új szokások

Javasoljuk, hogy ezt a légzőgyakorlatot az [1.3.3. tevékenység](#) szemlélődő gyakorlataival kombinálja, hogy a tudatos sétát és az evést is gyakorolhassa.





## Mit tegyünk és mit ne tegyünk

### Alkalmazások

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### Hivatkozások

A fenti meditáció az [Inner Green Deal](#) gGmbH, a Lund Egyetem Fenntarthatósági Tanulmányok Központja ([LUCSUS](#)) és annak 'Kontemplatív Fenntartható Jövők' ([Contemplative Sustainable Futures](#)) programja közötti együttműködés keretében jött létre. Alapját a 'Tudatos Jelenlét Alapú Fenntartható Átalakulás' (Mindfulness-Based Sustainable Transformation) program, számos klímavédelmi vezetői program (például az Európai Bizottság, az UNDP Tudatos Élelmezési Rendszerek Szövetsége és az Inner Development Goals kezdeményezés számára kidolgozott anyagok), valamint az Awaris GmbH munkája és reziliencia-programja adja.

Kapcsolódó gyakorlatokról lásd még:

<https://www.thelongtimeacademy.com/practices>

- Bristow, J., Bell, R., Wamsler, C. (2022) Újrakapcsolódás – A klímaválság kezelése belülről kifelé (szakpolitikai jelentés), The Mindfulness Initiative & LUCSUS. A jelentés és annak két online bemutatója itt érhető el: <https://www.themindfulnessinitiative.org/reconnection>
- Wamsler, C., Osberg, G., Janss, J. et al. (2024) A fenntarthatósági vezetés és oktatás forradalmasítása: az emberi dimenzió szerepe a virágzás, a kultúra és a rendszerszintű átalakulás támogatásában. *Climatic Change* 177, 4 (2024). <https://doi.org/10.1007/s10584-023-03636-8>
- Wamsler, C. (2022) Mi köze az elmének a klímaválsághoz: A tudatos jelenlét (mindfulness) és az együttérzés mint a fenntarthatóbb jövő felé vezető utak.



Esszé a Mind&Life fennállásának 35. évfordulójára. Lásd:

[www.mindandlife.org/insight/what-the-mind-has-to-do/](http://www.mindandlife.org/insight/what-the-mind-has-to-do/)

- Wamsler C., Bristow J., Cooper K., Steidle G., Taggart S., Søvold L., Bockler J., Oliver T.H., Legrand T. (2022). Elméleti alapok jelentés: Kutatások és bizonyítékok a tudatossági megközelítésekben és gyakorlatokban rejlő lehetőségekről a fenntarthatóság és a rendszerszintű átalakulás előmozdítására. Az UNDP Tudatos Élelmezési Rendszerek Szövetségének (CoFSA) jelentése, ENSZ Fejlesztési Program (UNDP).

[https://www.contemplative-sustainable-](https://www.contemplative-sustainable-futures.com/files/ugd/4cc31e_143f3bc24f2c43ad94316cd50fbb8e4a.pdf)

[futures.com/files/ugd/4cc31e\\_143f3bc24f2c43ad94316cd50fbb8e4a.pdf](https://www.contemplative-sustainable-futures.com/files/ugd/4cc31e_143f3bc24f2c43ad94316cd50fbb8e4a.pdf)

- Felvétel egy Jon Kabat-Zinn-nel tartott online eseményről, amely elmagyarázza a tudatos jelenlét szerepét a klímavédelemben és a fenntarthatóságban, valamint az ehhez kapcsolódó tudományos háttérrel és oktatást:

[https://www.youtube.com/watch?v=CTUc\\_0GroGM](https://www.youtube.com/watch?v=CTUc_0GroGM)

Áttekintés a kontemplatív gyakorlatokkal, a tudatos jelenléttel és a fenntarthatósággal kapcsolatos tudományos kutatásokról, szakpolitikai jelentésekről, podcastokról és előadásokról itt található:

<https://www.contemplative-sustainable-futures.com/general-3-1>



### 1.3.2. tevékenység

# Nyugtató testmozgások

## Áttekintés

Egyszerű mozdulatok sorozata, amelyeket a tanulók végezhetnek, ha a klímaváltozás miatt szorongást, stresszt vagy túlterheltséget éreznek.

## Kapcsolat a tananyaggal

Művészetek, testnevelés és egészség, valamint bármely olyan órában gyakorolható gyakorlat, ahol a klímaváltozás témája felmerül.

## Fejlesztett kompetenciák

Érzelmi szabályozás

## Előkészítés

A gyakorlat előzetes elvégzése, hogy fel lehessen készülni az egyes csoportoknál felmerülő nehézségekre

## A tanár által először gyakorolt kompetenciák/tevékenységek:

- Légzőgyakorlatok ([1.3.1](#))

## A tevékenység lépései

1. Próbáljuk ki az órán
  - a. Pillangó ölelés technika
  - b. Rázás, nyújtás, megnyugtató
2. Új szokások



## Alap információ

### Korosztály:

7+

### Időtartam:

5-10 perc

### Csoport mérete:

Nyitott

### Nehézségi szint:

Alap

### Szükséges anyagok/hely:

Nincs

### Helyszín:

Tanterem

### Külső érdekelt felek bevonása:

Nincs

# 1. szint: Próbáljuk ki az órán

## a) Pillangó ölelés technika

Az alábbi szöveg segítségével vezesse végig a tanulókat a pillangó ölelés technikáján:

1. Kezdjük azzal, hogy kényelmes ülőhelyzetet választunk. Lazítsuk el a testünket, és amikor készen állunk, csukjuk be a szemünket, vagy lágyan fókuszáljunk egy pontra a földön előttünk.
2. Most keresztezzük a karjainkat a mellkasunk előtt, az ujjhegyek az ég felé mutassanak. Hagyjuk a kezeket kényelmesen pihenni, ahol természetesen esnek, és érezzük a kulcsfontunk emelkedését alattuk.
3. Ezután kampózza össze a hüvelykujjait, így kezei és ujjai a pillangó testét, szárnyait alkotják. A két keze együtt a pillangó.
4. Miközben a pillangó a mellkasán pihen, kezdje el felemelni az egyes szárnyakat. Emelje fel és engedje le a jobb szárnyat, majd a bal szárnyat. Jobb, bal, jobb, bal. Érezze, ahogy a szárnyak hegyei finoman megérintik a kulcsfontját, és minden mozdulat emlékeztesse a erőfeszítés és a könnyedség közötti finom egyensúlyra.
5. Folytassa ezt a gyengéd érintést, hagyja, hogy a szárnyai szabadon és könnyedén mozogjanak. Eközben figyeljen a légzésére. Lélegezzen mélyen, töltsen meg a hasát nyugodt, tápláló levegővel. Kilégzéskor lassan engedje meg, hogy a hasa ellazuljon és teljesen kiürüljön.
6. Ismétlje meg ezt a lélegzőgyakorlatot öt-hat alkalommal, mozgásait lágyan és ritmikusan tartva. Minden lélegzésnél engedje magát egyre mélyebb relaxációba süllyedni, érezve a szárnyai és a légzése békés ritmusát.
7. Most, miközben a pillangószárnyai továbbra is finoman kopognak, engedje el a gondolatait egy olyan helyre, ahol teljesen ellazultnak és biztonságban érzi magát. Ez lehet egy valós hely, ahol járt, vagy egy képzeletbeli hely. Képzeld el élni ezen a különleges helyen az elméjében.
8. Hogy néz ki? Milyen hangokat hall? Mit érez vagy mit szagol maga körül? Engedje magát teljesen elmerülni ebben a helyben, fedezze fel minden érzékszervével. Ebben a biztonságos térben szabadon tehet bármit, amit csak akar – pihenhet, játszhat vagy egyszerűen csak létezhet.
9. A következő néhány percben élvezze ezt az időt a különleges helyen, érezze a kényelmet és a biztonságot, amit nyújt. Folytassa a pillangószárnyak finom csapkodását, hogy megmaradjon ebben a nyugodt és békés állapotban.



10. Amikor az ideje ezen a helyen lejárt, engedje pihenni a pillangószárnyait. Engedje lassan le a karjait a teste mellé. Amikor készen áll, nyissa ki finoman a szemét, és térjen vissza a szobába.
11. Vegye észre, hogyan érzi magát, és vigye magával a biztonságos hely békéjét.

## b) Rázza meg magát, nyújtózkodjon, nyugodjon meg

Ezt az egyszerű mozdulatsort tanárok és tanulók egyaránt gyakorolhatják az önszabályozáshoz. A sorozat a következő lépéseket tartalmazza:

1. Kérje meg a tanulókat, hogy álljanak fel, és rázzák meg a testüket úgy, ahogy kényelmesnek érzik. Jó, ha Ön is velük együtt végzi a gyakorlatot. Rázhatják a kezüket, a karjukat, a felsőtestüket, az alsótestüket és a lábukat, külön-külön vagy együtt. Nyugodtan adjanak hozzá bármilyen hangot, ami jólesik, miközben rázzák magukat. A rázás lehetővé teszi, hogy a stressz átáramoljon a testükön, és a testük ellazuljon. Végezzék ezeket a mozdulatokat egy-két percig, majd tartsanak szünetet.
2. A rázkódás után kérje meg a tanulókat, hogy nyújtsanak Önnel együtt. Nyújtsanak úgy, ahogy reggel ébredéskor szoktak. Nyújtás közben nyugodtan ásítsanak is. A nyújtás közvetlen üzenetet küld az idegrendszernek, hogy biztonságban vannak, míg a stressz összehúzza az izmokat. Végezzék el ezeket a mozdulatokat egy-két percig, majd tartsanak szünetet.
3. A nyújtás után kérje meg a tanulókat, hogy végezzenek Önnel együtt néhány megnyugtató mozdulatot. A megnyugtató mozdulatok közé tartozik például a karok keresztbe tett helyzetben a felkarok ritmikus simogatása, vagy néhány percig a bal láb és a jobb láb közötti ingadozás. Végezze ezeket a mozdulatokat egy-két percig, majd tartson szünetet.
4. Kérje meg a tanulókat, hogy szánjanak egy percet arra, hogy érezzék a testükben a gyakorlatnak köszönhetően elért nyugalmat és ellazulást.

## 2. szint: Új szokások

Kérje meg a tanulókat, hogy folytassák a pillangóölelés technikájának gyakorlását, amikor stresszesnek, szorongónak vagy túlterheltnek érzik magukat.





## Mit tegyünk és mit ne tegyünk

### Alkalmazások

- Ha a tanulók nem tudják vagy nem érzik kényelmesnek a pillangóölelés technikát, gyakorolhatnak egy másik légzési technikát (1.3.1), vagy szabadon mozoghatnak, akár a szabadban is.
- Például a hintázás, a gravitáció és a testet érintő levegő áramlásának érzése nagyon megnyugtató lehet egyes gyermekek és fiatalok, köztük a neurodiverz személyek számára. A büntudat és szégyenérzet nélküli hozzáférés a játszóterekhez, az osztálytermen kívül, hogy „levezessék” az érzelmi pillanatokat, ahelyett, hogy azt mondanák nekik, hogy üljenek nyugodtan szünetig, a neurodiverz gyermekek számára szükséges támogatás nagy részét képezi.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### Hivatkozások

Ez a tevékenység bemutatja a Pillangóölelést (Butterfly Hug) – amely Leslie Davenport *All the Feelings Under the Sun* című műve alapján készült –, valamint a 'rázás, nyújtás és megnyugvás' (shake, stretch and soothe) mozgássorozatot, amelyet Jo McAndrews (Climate Psychology Alliance) dolgozott ki, és a One Resilient Earth adaptált.

- Davenport, L. (2021.). *All the Feelings Under the Sun: How to Deal with Climate Change*. Magination Press. <https://lesliedavenport.com/books-articles/>



### 1.3.3. tevékenység

## Kontemplatív gyakorlatok

### Áttekintés

Ez az eszköz praktikus módszereket kínál az egyén vagy csoportok túlterheltségének, stresszének és szorongásának kezelésére, akár megelőzően, akár azok felmerülésekor. A javasolt tevékenységek többsége akkor a leghatékonyabb, ha rendszeresen gyakorolják, mivel idővel segítik bővíteni a többféle érzelm iránti toleranciánkat. Minden tevékenység csoportosan vagy egyénileg is elvégezhető. Tanárként érdemes rendszeresen gyakorolni őket, hogy segítsenek szabályozni az érzelmeit. Ha jól ismeri a tevékenységeket, könnyebb lesz eldönteni, melyiket javasolja a diákjainak, amikor szükség van rá.

### Tantervi kapcsolódás

Állampolgári ismeretek és társadalomismeret, testnevelés és egészségtan.

### Fejlesztett kompetenciák

Érzelmek szabályozása, önegyüttértés, együttértés, jelenlét

### Előkészítés

Készüljön fel úgy, hogy rendszeresen gyakorol.

### A tanár által először gyakorolt kompetenciák/tevékenységek:

Általános ismeretek a belső életünkről és annak külső cselekedeteinkkel való kapcsolatáról.

### A tevékenység lehetőségei

1. Séta a földön



### Alap információ

#### Korosztály:

6+

#### Időtartam:

10 perctől 1-2 óra. A rendszeresség kulcsfontosságú.

#### Csoport mérete:

Nyitott

#### Nehézségi szint:

Alaptól a haladóig

#### Szükséges anyagok/hely:

Valami ennivaló az 'étkezés odafigyeléssel' opcióhoz.

#### Helyszín:

A sétát kint is el lehet végezni

#### Külső érdekelt felek bevonása:

Nem feltétlenül szükséges.

A mindfulness gyakorlókat meg lehetne hívni, hogy vezessenek néhány gyakorlatot.

## 2. Étkezés odafigyeléssel

# 1. lehetőség: Séta a földön

**Séta:** A mindennapi életben általában azért sétálunk, mert valahova el akarunk jutni. A séta csak egy eszköz a cél eléréséhez, ezért nem élvezzük minden egyes lépésünket. Ebben a gyakorlatban másképp csináljuk. A séta csak a séta miatt van, és azért, hogy élvezzük az élet csodáit. Élvezze minden egyes lépését.

Lehetséges utasítások:

1. Álljon fel, és keressen maga körül egy kis helyet. Állhat a természetben, a városban vagy egyszerűen csak egy szobában.
2. Álljon fel, talpait tegye a földre, teste legyen ellazult, de egyenes.
3. Figyeljen arra az érzésre, ahogy a lábai érintkeznek a talajjal. Értzi, hogy a talaj támaszt?
4. Érezze a kapcsolatot a földdel Ön alatt, a talajjal, amely minden életet fenntart. A lába mely részei érintkeznek a talajjal? Szánjon egy pillanatot arra, hogy ezt felfedezze, akár bent van, akár kint.
5. Most lassan sétáljon – sokkal lassabban, mint szokásosan. Nem próbál sehova sem eljutni. Nincs hova menni, nincs mit tenni. Csak sétál, hogy érezze és érzékelje minden lépését. Ahelyett, hogy rohanna az életben, legyen tudatában minden mozdulatnak, annak, hogy a föld minden lépésénél találkozik Önnel.
6. Kezdje azzal, hogy felemeli az egyik lábát. Figyelje meg, hogyan helyeződik át a súlya a másik lábára, amikor a lába elemelkedik a talajtól. Amikor előre mozdítja a lábát, érezze, hogyan halad a levegőben. Ezután engedje le finoman a talajra. Tapasztalata szerint a lába melyik része érinti először a talajt, és hogyan halad át a mozgás a lábán? Melyik része érinti utoljára a talajt? Figyelje meg, hogy minden lépésnél hogyan kapcsolódik össze a talajjal, amely életet ad a fáknek, növényeknek és minden élőlénynek.
7. Folytassa a járást így, lépésről lépésre, figyelve a lábai és a lábfejei minden apró mozgására. Figyeljen az izmaira, az egyensúlya változására, sőt, arra is, hogy a ruhája mozog a testével. Ha elkalandoznak a gondolatai, az teljesen rendben van. Csak finoman terelje vissza a figyelmét a lábára és a járás egyszerű mozdulataira. Nem számít, hányszor kalandozik el a figyelme, fontos, hogy minden alkalommal visszatérjen, és érezze a föld alatt a talajt.



8. Figyeljen arra, hogy minden lépésnél hogyan érinti a földet. Érezze a test és a talaj közötti kapcsolatot. Figyeljen arra, hogy a lába minden lépésnél milyen finoman érintkezik a földdel. Értékelje, hogy a gravitáció hogyan tartja kapcsolatban a földdel, hogyan rögzíti a jelen pillanatban. A föld stabil alapot ad nekünk, emlékeztetve minket a természetes ciklusokra, amelyeknek részesei vagyunk.
9. Szánjon néhány pillanatot más érzések észlelésére. Érezze a szellőt a bőrén, vagy hallja a léptei hangját? Talán a természetben van, és érzi a friss levegő illatát, vagy hallja a madarak énekét. Nyissa meg minden érzékszervét, miközben figyelmének egy részét a talajt érintő lábára összpontosítja. Figyelje meg, hogyan vonzza a természet minden érzékszervét, arra invitálva, hogy lassítson, és igazán élvezzen minden pillanatot. Sétáljunk még egy kicsit így, élvezve minden lépés érzését és a természet jelenlétét körülöttünk.
10. Most lassítson még jobban, és álljon meg teljesen. Zárja be újra a szemét, és szánjon egy pillanatot arra, hogy teljes mértékben érezze a testét és az érzelmi állapotát. Érezze a földdel való stabil, földhöz kötő kapcsolatot. Képzelve el egy pillanatra, hogy a lábai gyökerei mélyen a talajba nyúlnak, és stabilitást és erőt adnak Önnek.
11. Ha készen áll, térjen vissza a kiindulási pontra, és fordítsa figyelmét újra a külvilágra. Lassan nyissa ki a szemét, és szánjon egy pillanatot arra, hogy körülnézzen. Még mindig érezte azt a kapcsolatot a talajjal? Változott az érzékelése, ha egyáltalán változott? Figyelje meg az Ön, a föld és az Ön körül élő minden élőlény közötti kölcsönös függőséget.

**Ne feledje,** hogy bármikor így sétálhat, amikor jobban szeretne jelen lenni, földhöz kötve érezni Önmagát, vagy kapcsolatba lépni a természettel. Naponta 2-3 alkalommal is kiválaszthat olyan pillanatot, amikor figyelmesen sétál, és minden lépését arra használja, hogy újra kapcsolatba lépjen a földdel.

### **Kisgyerekek számára:**

Kisebb gyermekek számára ezt „lassított” gyakorlattá alakíthatja. Kérje meg őket, hogy lassított mozdulatokkal mozogjanak, mint az úrhajósok a Holdon vagy a bűvárok a víz alatt. Vagy adjon hozzá egy szórakoztató elemet, és kérje meg őket, hogy képzeljék el, hogy minden lépésükkel lábnyomokat hagynak a homokban vagy a hóban, és írják le, milyen lábnyomokat hagynak maguk után. Használhat színes



festéket és nagy fehér papírt is, és hagyhatja, hogy a gyerekek lassan sétáljanak a papíron, hogy lássák a színes lábnyomaikat és az általuk kitaposott utat. Vagy sétálhatnak egymás mellett, és senki sem haladhat gyorsabban a másikonál.

## 2. Lehetőség: Étkezés odafigyeléssel

**Étkezés:** A többfeladatos étkezés megakadályozza, hogy figyeljünk testünk igényeire és szükségleteire, és hogy meglássuk egymás közötti összefüggéseinket. Mindannyian tapasztaltuk már, hogy moziba mentünk egy táskával popcornnal, és mire a film véget ért, azt kérdeztük, ki ette meg az összes popcornunkat. Az étkezés azonban meditáció formája is lehet – békés, tápláló és földhöz kötő. Értelmes szokássá válhat a mindennapi életünkben, segítve abban, hogy mélyebb kapcsolatot alakítsunk ki az étellel, amit fogyasztunk. Túl gyakran eszünk automatikusan, alig vesszük észre az ízeletet vagy magát az evés aktusát. A tudatos étkezés arra invitál minket, hogy teljes tudatosságot vigyünk ebbe az egyszerű, mégis mélyreható cselekvésbe, és jobban megértsük az étrendünk, a klímaváltozás és a kapcsolódó kihívások, mint például az egyenlőtlenség és a szegénység közötti összefüggéseket.

Lehetséges utasítások:

1. Vegyünk egy pillanatot, hogy egyszerűen csak tudatossá váljunk a testünkről. Hogy ülünk? Helyezkedjünk el kényelmesen, és vegyünk 2-3 mély lélegzetet, elengedve a testünkben felesleges feszültséget.
2. Most vegyen egy kis darab ételt – például egy mazsolát, egy darab csokoládét, egy kis gyümölcsöt, egy villával vagy kanállal egy falatot az ételéből. Kezdje azzal, hogy a kezében tartja, és alaposan megnézi. Mit lát? Figyeljen a színére, alakjára és állagára.
3. Álljon meg egy pillanatra, és gondolja át, honnan származik ez az étel. Nem csak úgy megjelent a kezében; egy egész utazás áll mögötte. Gondoljon azokra a természeti elemekre, amelyek hozzájárultak ehhez – a növényt tápláló talajra, a növekedését segítő napfényre és a vizet adó esőre. Gondoljon arra a sok emberre, akiknek köszönhetően ez az étel eljutott Önhöz – a gazdákra, a munkásokra, a szállítókra és a boltosokra. Minden egyes lépés szükséges volt ahhoz, hogy ez az étel eljusson Önhöz, a mezőről a tányérjára.
4. Most emelje az ételt az orrához, és vegyen egy lassú, mély lélegzetet. Milyen illata van? Jutnak-e eszébe emlékek vagy gondolatok, amelyek ehhez az illathoz kapcsolódnak? Nem baj, ha kíváncsi. Figyelje meg, hogy ez az illat hálát ébreszt-



e Önben az erőfeszítésekért és a természetes folyamatokért, amelyek ezt az ételt elhozták Önhöz. Gondoljon az élet hálójára, amely ezt lehetővé tette, az élő talajtól kezdve az emberi kezekig, amelyek betakarították és elkészítették.

5. Ezután lassan tegye a szájába az ételt, de még ne rágja meg. Figyelje meg, milyen érzés a nyelvén. Hűvös, meleg, puha vagy kemény? Most kezdjen el nagyon lassan rágni. Figyelje meg, milyen ízek jelennek meg. Változnak, ahogy rágja? Próbálja meg minden apró részletet felfedezni az ízben és a textúrában. Gondoljon a természet és az emberi gondoskodás rétegeire, amelyek ezeket az ízeket létrehozták. Miközben rág, figyelje, hogy érzi-e azt a pillanatot, amikor készen áll a lenyelésre. Ha készen áll, lassan nyelje le az ételt, és figyeljen arra az érzésre, ahogy lehalad a torkán. Figyelje a légzését, miközben nyel. Vegyen egy pillanatot, és figyelje meg, hogyan érzi magát utána a teste. Más érzés van a szájában? A nyelvén? Érez utóíz? Követte az étel útját, ahogy lefelé haladt a testében, és táplálta Önt?
6. Vegyen egy pillanatot, hogy ismét hálát érezzen az ételért. Legyen hálás a földnek, a napnak, az esőnek és a számtalan embernek, akik segítettek, hogy ez a táplálék a kezébe kerüljön. Gyakran eszünk anélkül, hogy tudatában lennénk annak a sok erőfeszítésnek és természeti erőnek, amelynek köszönhetően táplálkozhatunk. Legyen ez a pillanat alkalom arra, hogy tiszteljük ennek az erőfeszítésnek, és elismerjük kapcsolatunkat a természet ciklusával, amely mindannyiunkat fenntart. Gondoljon arra is, hogy ez az étel hogyan kapcsolódik a környezetéhez és azokhoz az erőforrásokhoz, amelyekre szükség volt a termeléséhez és eljuttatásához.
7. Vegyen egy következő falatot, és ismételje meg az egész folyamatot. Lazítson. Nincs hova menni, nincs mit tenni – csak legyen teljes tudatában annak, hogy mit és hogyan eszik. Lassítson, és használja ezt az alkalmat arra, hogy újra kapcsolatba lépjen a földdel, hogy minden falatban érezze a természet jelenlétét, és hogy megbecsülje az élő hálót, amely táplálja Önt.

Ezt a fajta tudatos étkezést bármikor gyakorolhatja, még akkor is, ha csak néhány falatból áll az étkezése. Segít kapcsolatban maradni a testével, az étellel és a Ön körül lévő világgal, így az étkezés szándékosabbá, élvezetesebbé és értelmesebbé válik. Azzal, hogy teljes mértékben jelen van, nemcsak a testét táplálja, hanem az élethez való kapcsolódását is mélyíti.



### Kisebb gyermekek számára

A gyerekeket meghívhatja, hogy legyenek „élelmiszer-tudósok”, és próbálják meg feltárni az ételek minden „titkát”. Használhat hangokat is, és hagyhatja, hogy addig rágjanak, amíg hallják a hangot. Ösztönözze őket, hogy rágás közben tegyék le a villát vagy a kanalat az asztalra, és csak akkor vegyék fel újra, ha lenyelték az ételt. Kérje meg őket, hogy osszák meg tapasztalataikat a gyakorlat után, ezzel elősegítve a kíváncsiságot és a játékosságot. Alternatívaként, lenyelés után megkérheti őket, hogy számoljanak el hangosan tízig, mielőtt a következő falatot veszik a szájukba.

Felhívjuk figyelmét, hogy az olyan gyakorlatokat, mint a tudatos légzés, étkezés vagy séta, a tanulóknak be kell építeniük a napi/heti rutinjukba vagy önellátási tervükbe, hogy érzelmi és mentális egészségük folyamatosan javuljon és/vagy gondoskodjanak róla.



### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

#### Alkalmazások

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### Hivatkozások

A fenti meditációk az [Inner Green Deal](#) gGmbH, a Lund University Centre for Sustainability Studies ([LUCSUS](#)) és annak [Contemplative Sustainable Futures Programja](#) közötti együttműködés keretében jöttek létre. Alapjukat a Mindfulness-Based Sustainable Transformation program, különböző Climate Leadership programok (például az Európai Bizottság, az UNDP Conscious Food Systems Alliance és az Inner Development Goals Initiative számára kidolgozott anyagok), valamint az Awaris GmbH-val közös munka és annak reziliencia-programja képezik.



- **Videófelvétel** egy Jon Kabat-Zinn-nel tartott online eseményről, amely elmagyarázza a tudatos jelenlét (mindfulness) szerepét a klímavédelemben és a fenntarthatóságban, valamint az ehhez kapcsolódó tudományos háttérrel és oktatást: [https://www.youtube.com/watch?v=CTUc\\_0GroGM](https://www.youtube.com/watch?v=CTUc_0GroGM)
- Áttekintés a kontemplatív gyakorlatokkal, a tudatos jelenléttel és a fenntarthatósággal kapcsolatos tudományos kutatásokról, szakpolitikai jelentésekről, podcastokról és előadásokról itt található: <https://www.contemplative-sustainable-futures.com/general-3-1>

Kapcsolódó gyakorlatokról lásd még:

<https://www.thelongtimeacademy.com/practice>

- Bristow, J., Bell, R., Wamsler, C. (2022) Újrakapcsolódás – A klímaválság kezelése belülről kifelé (szakpolitikai jelentés), The Mindfulness Initiative & LUCSUS. A jelentés és annak két online bemutatója itt érhető el: <https://www.themindfulnessinitiative.org/reconnection>
- Wamsler, C., Osberg, G., Janss, J. et al. (2024) A fenntarthatósági vezetés és oktatás forradalmasítása: az emberi dimenzió szerepe a virágzás, a kultúra és a rendszerszintű átalakulás támogatásában. *Climatic Change* 177, 4 (2024). <https://doi.org/10.1007/s10584-023-03636-8>
- Wamsler, C. (2022) Mi köze az elmének a klímaválsághoz: A tudatos jelenlét és az együttérzés mint a fenntarthatóbb jövő felé vezető utak. Esszé a Mind&Life fennállásának 35. évfordulójára, Mind&Life. Lásd: [www.mindandlife.org/insight/what-the-mind-has-to-do/](http://www.mindandlife.org/insight/what-the-mind-has-to-do/)
- Wamsler C., Bristow J., Cooper K., Steidle G., Taggart S., Søvdal L., Bockler J., Oliver T.H., Legrand T. (2022). Elméleti alapok jelentés: Kutatások és bizonyítékok a tudatossági megközelítésekben és gyakorlatokban rejlő lehetőségekről a fenntarthatóság és a rendszerszintű átalakulás előmozdítására. Az UNDP Tudatos Élelmezési Rendszerek Szövetségének (CoFSA) jelentése, ENSZ Fejlesztési Program (UNDP). [https://www.contemplative-sustainable-futures.com/files/ugd/4cc31e\\_143f3bc24f2c43ad94316cd50fbb8e4a.pdf](https://www.contemplative-sustainable-futures.com/files/ugd/4cc31e_143f3bc24f2c43ad94316cd50fbb8e4a.pdf)





## 1.4 Eszköz

# Az éghajlati érzelmek elismerése

### **CLARITY kompetencia terület:**

Az éghajlatváltozással kapcsolatos érzelmek és traumák kezelése

### **GreenComp kompetencia terület:**

Fenntarthatóságért való cselekvés

### **Miért érdemes használni ezt az eszközt?**

Ez az eszköz lehetővé teszi a tanulók számára, hogy megismerkedjenek a különböző módszerekkel, amelyeket egyedül vagy másokkal, akár kis csoportokban is alkalmazhatnak, hogy mélyebb szinten foglalkozzanak klímaérzelmeikkel. Ez különösen értékes lehet azoknak az idősebb diákoknak, akik hosszabb ideje tanulmányozzák az éghajlatváltozást, vagy azoknak a diákoknak, akik nagyon érzékenyek az éghajlatváltozás hatásaira, és fenntartható módszereket keresnek az ilyen érzelmek, többek között az éghajlati gyász feldolgozására. Ez az eszköz segít megtapasztalni a közösségi gondoskodás előnyeit érzelmi és mentális jólétünk szempontjából.

## 1.4.1 tevékenység

# Klímakörök/klímakávézók

## Áttekintés

A klímakör vagy klímakávézó lehetőséget kínál az embereknek, hogy összejöjjenek és megosszák egymással az éghajlatváltozással kapcsolatos érzéseiket egy támogató környezetben, amely a tagok közötti közös megállapodásoknak köszönhetően a lehető legbiztonságosabb. Az itt bemutatott módszer kizárólag arra szolgál, hogy a résztvevők megérezhessék, gyakorolhassák a nyílt megosztást és a mély hallgatást az éghajlati érzelmekkel kapcsolatban. Ez nem egy olyan hely, ahol az éghajlati válság és annak hatásairól szóló megoldásokról beszélgetnek. A tanulók több hasznot húzhatnak abból, ha rendszeresen részt vesznek az éghajlati körökben. Emellett képzésben is részesülhetnek, hogy maguk is vezetni tudjanak fiatalok által irányított éghajlati köröket.

Ez a tevékenység akkor a leghatékonyabb, ha rendszeresen kínálják azoknak a tanulóknak, akiknek szükségük van arra, hogy beszéljenek éghajlati érzelmeikről, és/vagy szeretnék megteremteni vagy helyreállítani érzelmi és mentális egészségüket és jólétüket. Ezután támogathatja az éghajlatváltozással kapcsolatos tanulást és cselekvést számos tantárgyban és projektben.

## Tantervi kapcsolódás

Bármely tantárgy vagy óra, amelynek keretében az éghajlatváltozásról beszélnek.



### Alap Információ

#### Korosztály:

18+

#### Időtartam:

Résztvevőnként 5 perc; összesen maximum 60 perc.

#### Csoport mérete:

Nyitott

#### Nehézségi szint:

Középhaladó

#### Szükséges anyagok/hely:

Az eszközök között szerepelhetnek rajzeszközök vagy egyéb anyagok az érzelmek megformálásához és kifejezéséhez. Olyan térre van szükség, ahol a résztvevők körben tudnak helyet foglalni.

#### Helyszín:

Amennyiben nyilvános térben végzik a tevékenységet, olyan helyszínt válasszanak, amely kellően bizalmasnak érződik, és ahol idegenek nem járkálnak keresztül.

#### Külső érdekelt felek bevonása:

Nincs.



## Fejlesztett kompetenciák

Önegyüttértés, érzelmi intelligencia, érzelmek szabályozása

### Előkészítő munka

- Először vegyen részt maga is egy klímakörben/klímakávézóban, lehetőleg többször, hogy megértse a házigazda/moderátor szerepét.
- Vegyen részt egy klímakör házigazdaképzésen (lásd a hivatkozások részt)

### A tanár által először gyakorlandó kompetenciák/tevékenységek:

- [1.1. eszköz](#): Traumatikus élményeket figyelembe vevő tanulási környezet kialakítása
- Hallgatás ([3.3.](#)), különösen a másokra irányuló mély hallgatás ([3.3.2](#))

### A tevékenység lépései

1. Próbálja ki az osztályban
  - a. A klímakörök alapelveinek bemutatása
  - b. A klímakör vezetése
  - c. A klímakör tapasztalataival kapcsolatos reflexiók fogadása
2. Új szokások

## 1. lépés: Próbálja ki az osztályban

### A klímakörök alapelveinek bemutatása

1. Magyarázza el, hogy egyesek ezt a tevékenységet „klímakávézónak” ismerhetik, és hogy bemutatjuk azokat az alapelveket, amelyeket ebben a térben követni fogunk, hogy a lehető legbiztonságosabbá tegyük.
2. Tájékoztassa a tanulókat, hogy ez a tevékenység arra invitálja őket, hogy csoportban fejezzék ki éghajlati érzelmeiket, és hogy dönthetnek úgy is, hogy nem vesznek részt benne.
3. Készítsen elő rajzokat vagy más anyagokat arra az esetre, ha a résztvevők inkább rajzolással vagy más fizikai eszközökkel fejezik ki érzelmeiket, mint szavakkal.
4. Magyarázza el a klímakör három fő alapelvét: (1) nyílt megosztás, (2) mély hallgatás és (3) titoktartás.



5. Magyarázza el, hogy a nyílt megosztás azt jelenti, hogy a tanulóknak lehetőségük van megosztani az éghajlatváltozással kapcsolatos összes érzelmüket. Érdeemes hozzátenni, hogy nincsenek helyes vagy helytelen, jó vagy rossz érzelmek. A tanulók szabadon beszélhetnek (figyelembe véve a teremben lévő többi résztvevőt) vagy egyáltalán nem beszélhetnek. A tanulók szívesen oszthatják meg érzelmeiket rajzok, szobrok, kollázsok vagy más művészeti formák segítségével is. A tanulók számára megengedett, hogy ne szólaljanak meg, és csak hallgatóként vegyenek részt a folyamatban. Amikor egy tanuló befejezte a megosztást, meg kell neveznie egy másik tanulót, hogy az is lehetőséget kapjon a beszédre.
6. Magyarázza el, hogy a mély hallgatás ebben a gyakorlatban abból áll, hogy teljes figyelmünket a másik tanulóra összpontosítjuk, észrevesszük, amikor elkalandozik a figyelmünk, és visszatérünk a mély hallgatás gyakorlásához, amikor észrevesszük, hogy már nem figyelünk. A mély hallgatás azt is jelenti, hogy figyelünk arra, mi történik a saját testünkben hallgatás közben, és légzőgyakorlatokat vagy más mozgásokat végzünk, hogy jelen tudjunk maradni anélkül, hogy túlterhelteknek éreznénk magunkat. A mély hallgatásról további információkat a [3.3.2.](#) tevékenységi kártyán talál.
7. Magyarázza el, hogy a klímakörök bizalmas terek, és hogy a klímakörök résztvevői kötelezik magukat, hogy minden hallott információt bizalmasan kezelnek.
8. Magyarázza el a tanulóknak, hogy egymás után fognak beszélni, és nem vesznek részt (moderált) beszélgetésben. A klímakör nem arról szól, hogy megoldják egymás problémáit, nem kértek tanácsot vagy ajánlásokat, és nem vitatják meg, hogyan kell cselekedni a klímaváltozás ellen. Az utóbbiakról szóló vitákra szükség van, de azokat más kontextusban kell lefolytatni.

## A klímakör vezetése

1. Nyissa meg az éghajlati kört úgy, hogy egy tanulónak ad lehetőséget elsőként beszélni, vagy ha senki sem szeretne elsőként szólni, akkor Ön, mint az éghajlati kör vezetője kezdje a beszélgetést.
2. Kérje meg a résztvevőket, hogy tartsák be a nyílt megosztás és a mély hallgatás elveit, ha párbeszédbe kezdenek.



3. Zárja le a klímakört, miután minden tanuló elmondta, amit akart, és ellenőrizte, hogy nincs-e még valakinek hozzáfűzni valója.
4. A klímakör lezárása után kérje meg a tanulókat, hogy szánjanak egy percet a lélegzetvételre és az élmény átgondolására.

## Visszajelzések a klímakör tapasztalatairól

1. A foglalkozás végén emlékeztesse a résztvevőket a klímakör céljára, és kérje meg őket, hogy osszák meg gondolataikat a klímakörben való részvételről.
2. Kínáljon további forrásokat az éghajlatváltozással kapcsolatos érzelmi és mentális jólétről azoknak a tanulóknak, akik többet szeretnének megtudni vagy további támogatást igényelnek. Mutasson meg nekik más éghajlati köröket/éghajlati kávézókat, ahová csatlakozhatnak, ha továbbra is részt szeretnének venni ilyen rendezvényeken.
3. Adjon még néhány percet a tanulóknak, hogy lélegezzenek és feldolgozzák a megbeszélést, mielőtt visszatérnek az osztályba vagy a feladathoz.

## 2. lépés: Új szokások

1. Heti, kétheti vagy havi rendszerességgel szervezzen klímakört, hogy a tanulók rendszeresen hozzáférjenek egy biztonságos helyhez, ahol feldolgozhatják klímával kapcsolatos érzelmeiket.
2. Ösztönözheti tanulóit, hogy többet tanuljanak a klímakörökről, és vegyenek részt klímakör-vezetői képzésen, hogy ilyen klímaköröket tudjanak szervezni társaiknak és/vagy közösségük más tagjainak.

### Mit tegyünk és mit ne tegyünk



#### Mit tegyünk?

- A klímakör vezetőjeként mutasson példát a nyílt megosztásra és a figyelmes hallgatásra.



- Hallgassa meg azokat a tanulókat, akik túlterhelteknek érzik magukat a gyakorlat során, és/vagy további támogatásra szorulnak a gyakorlat során vagy annak végén, és biztosítsa számukra a támogatáshoz szükséges információkat.
- Kövesse nyomon azokat a tanulókat, akik válságban vannak, vagy mentális egészségügyi problémákkal küzdenek.

### **Mit ne tegyünk?**

- Ne adjon kéretlen tanácsokat vagy ajánlásokat
- Ne alakítsa a klímakör terét párbeszéddé vagy moderált vitává a klímaváltozás elleni intézkedésekről vagy a klímaválság megoldásairól.
- Ne utasítsa el és ne érvénytelenítsen egyetlen tanuló által megosztott érzelmet sem.
- Ne próbálja pozitív hangnemben befejezni a klímakört

### **Alkalmazások**

- Ha a tanulók nem érzik jól magukat egymás társaságában, vagy nem bíznak egymásban, akkor valószínűleg jobb választás egy olyan eszköz, amely az érzelmek egyéni kifejezésére összpontosít (pl. naplózás), amelyet egy mozgással járó, az éghajlati szorongást enyhítő tevékenység követ (pl. a 1.3. kompetencia területén szereplő tevékenységek).
- Ha a tanulók nehezen fejezik ki az érzelmeiket szavakkal, segíthet nekik, ha több példát mutat nekik az érzelmek kifejezésére rajzok, kollázsok, montázsok, szobrok segítségével.
- Ha a tanulók különböző kultúrákból származnak és különböző anyanyelveket beszélnek, lehetőséget adhat nekik, hogy nyelvek szerint csoportokat alkossanak, és saját nyelvükön osszák meg érzelmeiket, mivel ez könnyebbé és spontánabbá teheti a cserét.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.



## Hivatkozások

Ezt a tevékenységet a One Resilient Earth tervezte.

- Broad, G. (2024). „'Létezési módok' a nehéz igazságokkal való szembenézéskor: A Klíma Kávézók (Climate Cafés) hozzájárulásának feltárása a klímaválsággal kapcsolatos tudatossághoz” az Anderson, J., Staunton, T., O’Gorman, J. és Hickman, C. szerkesztette *Being a therapist in a time of climate breakdown* (Terapeutaként a klímaösszeomlás idején) című kötetben. Routledge eBooks.  
<https://doi.org/10.4324/9781003436096>
- Kézikönyv az éghajlati pszichológiáról. (*Handbook of Climate Psychology*). (n.d.). Climate Psychology Alliance.  
<https://www.climatepsychologyalliance.org/images/files/handbookofclimatepsychology.pdf>



## 1.4.2. tevékenység

# Kreatív gyakorlatok

### Áttekintés

A kreatív gyakorlatok segíthetnek a klímaérzelmek kifejezésében, feltárásában és mélyebb megértésében. Ilyen kreatív gyakorlatok lehetnek például rövid versek írása (pl. haiku vagy cinquain), rajzolás, festés vagy agyagozás. Hasznosak lehetnek a diákok számára az órák között, ha otthon túlterhelteknek érzik magukat, vagy az iskolai szünetekben. Emellett hozzájárulnak a diákok kreativitásának fejlődéséhez is.

### Kapcsolat a tantervvel

Művészetek, irodalom, olvasás és íráskészség, anyanyelv, idegen nyelvek.

### Fejlesztett kompetenciák

Érzelmek szabályozása (önegyüttérzés), empátia, képzelőerő, eredetiség

### Előkészítés

Válasszon egy művészeti médiumot, gyűjtsön össze anyagokat, és válasszon egy témát a kreatív feladathoz.

### A tanár által először gyakorolt kompetenciák/tevékenységek:

- Klíma érzelmek kereke ([1.2.1](#))

### A tevékenység lépései

1. Alkotás
2. Megosztás/megbeszélés

### Alapvető információk

#### Korosztály:

7+

#### Időtartam:

15-120 perc

#### Csoport mérete:

Nyitott

#### Nehézségi szint:

Alap

#### Szükséges anyagok/hely:

Rajzolóhoz, festéshez vagy kollázskészítéshez szükséges anyagok. Agyag is használható.

#### Helyszín:

Tanterem

#### Külső érdekelt felek bevonása:

Nem feltétlenül. Örömmel fogadunk a közösségből származó művészeket, vagy a klímaváltozással/klímaérzelmekkel foglalkozó művészeket.



## 1. lépés: Készítés

1. Válasszon egy médiumot a kreatív gyakorlathoz. Ez lehet vers vagy kreatív írás. Lehet rajz, festés, kollázs vagy agyag. Biztosítsa a tanulóknak a tevékenységhez szükséges anyagokat.
2. Ha az írást választja, mutassa be a haiku vagy a cinquain versformát.
  - a. A haiku egy japán versforma, amely rímek nélkül, három sorban, 5, 7 és 5 szótagból áll.
  - b. A cinquainok ökoszorongással való használatának módszerét Leslie Davenport fejlesztette ki. A cinquain egy rímtelen, 5 soros vers, amely különleges módon van elrendezve. Segíthet kifejezni az ötleteidet és érzéseidet.
3. A cinquains módszer az alábbi lépéseket követi:
  - a. Két verset fog írni. Az első versnek adja az „Ökológiai szorongás” címet, és írjon a klímaváltozással kapcsolatos félelméről. A második vers címe „Hálót” lesz, és írja le személyes tapasztalatait arról, hogy minden élet hogyan kapcsolódik össze, és hogy ez a tudatosság hogyan segíthet nekünk abban, hogy együtt dolgozzunk egy egészségesebb világ megteremtésén.
  - b. Írja meg a verset az alábbi lépéseket követve. Első sor: cím (pl. Ökoszorongás vagy Hálót). Második sor: két szó, amely leírja a címet. Harmadik sor: három érdekes cselekvésszó, amely illik a témához. Negyedik sor: négy szóból álló kifejezés, amely leírja az érzéseit a témával kapcsolatban. Ötödik sor: egy szó, amely kapcsolódik a címhez. Példa:

*Ökoszorongás*

*Félelem, kérdések*

*Próbálok, remélek, gondolkodom*

*Visszatartom a lélegzetem*

*Aggódva*

*És*

*Hálót*

*Kapcsolatok, szálak*

*Érintés, összekötés, megtartás*

*Összehoz minket*



*Egész*

4. Ha rajzolást, festést, kollázst vagy agyagozást választott, mutassa be a gyakorlatot. Lehetséges javaslatok:
  - a. Ábrázolja az éghajlatváltozással kapcsolatos összes érzelmét egy szörny/lény formájában.
  - b. Ábrázolja egy konkrét érzelmét, amit az éghajlatváltozással kapcsolatban érez (pl. éghajlati gyász)
  - c. Ábrázolja a félelmetes jövőt és az álmai jövőjét egymás mellett. A félelmetes és az álmodott jövő ábrázolása a Jövőért való felkészülés laboratórium tevékenységének (4.2.2) is része.
  - d. Ábrázolja a természethez és a nem emberi világhoz fűződő kapcsolatait.

A c) és d) feladatok egyéni reflexiót és néhány megbeszélést követő csoportos gyakorlatot segíthetnek.

## 2. lépés: Megosztás/megbeszélés

1. Hagyja, hogy néhány tanuló önként bemutassa alkotását a csoportnak, leírja, mit ábrázolt, és milyen érzelmeket váltott ki belőle.
2. Adjon teret az új kérdéseknek, amelyek felmerültek bennük (ha vannak ilyenek).



### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

#### Mit tegyünk?

- Hagyjon elegendő időt a tanulóknak, hogy elmélyüljenek a témában/feladatban, mielőtt bemutatják azt.
- Ha lehetséges, vagy idővel, a tanulóknak lehetőséget kell adni arra, hogy egyénileg és csoportban is kipróbálják a kreatív gyakorlatokat.
- Fogadja el a tanulók által megosztott érzelmeket.

#### Mit ne tegyünk?

- Ne értékelje ezeket a gyakorlatokat.



### Alkalmazások

- A tanulók kreativitásának maximalizálása érdekében nyugodtan kínáljon különböző médiumokat, hogy kiválaszthassák a számukra leginspirálóbbat.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### Hivatkozások

Ezt a tevékenységet a **One Resilient Earth** dolgozta ki. A **Cinquains** (ötsoros vers) módszert Leslie Davenport adaptálta.

- Davies, C., Knuiman, M., & Rosenberg, M. (2015). A mentálisan egészséges lét művészete: tanulmány a szabadidős művészeti tevékenységekben való részvétel és a mentális jóllét közötti kapcsolat számszerűsítésére a lakosság körében. *BMC Public Health*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2672-7>
- Davenport, L. (2021). Minden érzés a nap alatt: Hogyan kezeljük a klímaváltozást (*All the Feelings Under the Sun: How to Deal With Climate Change*). Magination Press. <https://lesliedavenport.com/books-articles/>
- Fancourt, D., & Finn, S. (dátum nélkül). Milyen bizonyítékok vannak a művészetek egészség- és jóllétjavító szerepére? Átfogó szakirodalmi szemle. Egészségügyi Világszervezet (WHO). <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>
- Keyes, H., Gradidge, S., Forwood, S. E., Gibson, N., Harvey, A., Kis, E., Mutsatsa, K., Ownsworth, R., Roeloffs, S., & Zawisza, M. (2024). A művészeti alkotás és a kézművesség pozitívan jelzi előre a szubjektív jóllétet. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1417997>



### 1.4.3. tevékenység

# Gyászgyakorlatok

## Áttekintés

Ez a tevékenység helyi (ősi) gyászgyakorlatok kutatásából, feltárásából és esetleges gyakorlásából áll, amelyek célja a klímaváltozás és a környezetromlás hatásaival kapcsolatos gyászfeldolgozása. A tevékenység célja olyan gyászgyakorlatok feltárása, amelyek segítségével feldolgozható a klímaváltozás következtében bekövetkező több mint emberi világ veszteségei és károsodásai. Ezek magukban foglalhatják a tanulók által vágyott, de a klímaváltozás és annak hatásai miatt elérhetetlen életekért való gyászt is.

## Kapcsolat a tantervvel

Irodalom, társadalmi kérdések, földrajz, művészetek

## Fejlesztett kompetenciák

Önegyüttértés, empátia, közösségépítés, jelenlét, összekapcsoltság

## Előkészítő munka

- Helyi hagyományos gyászszertartások kutatása
- Különböző világtájak hagyományos gyászszertartásainak kutatása
- Azon helyszínek azonosítása, ahol a közösség hagyományosan kifejezte a gyászt
- A művészeteken keresztül történő gyászfeldolgozás kulturális érzékenységének átgondolása
- Előzetes tájékozódás (olvasás) a klímagyász témakörében.



## Alap Információ

### Korosztály:

11+

### Időtartam:

Két 45-60 perces foglalkozás házi feladattal a fiatalabb tanulók számára, illetve több héten vagy hónapon át tartó egyéni vagy csoportos feladatok az idősebb tanulók számára.

### Csoport mérete:

Nyitott

### Nehézségi szint:

Haladó

### Szükséges anyagok/hely:

A tevékenység nagyságától függ

### Helyszín:

Rugalmas

### Külső érdekelt felek bevonása:

Igen



**A tanár által először gyakorolt kompetenciák/tevékenységek:**

- Kreatív gyakorlatok ([1.4.2.](#))

**A tevékenység szintjei**

1. Rövid felfedezés fiatalabb tanulókkal (11–18)
2. Csoportos projekt (18+)

## 1. szint: Rövid felfedezés fiatalabb tanulókkal (11-18)

1. Az első foglalkozáson mutassa be azokat a gyakorlatokat, amelyeket az elmúlt században/századokban a faluban/városban/régióban hagyományosan alkalmaztak a halottak gyászfésztására. Ez magában foglalhatja az emberi és a több mint emberi világban bekövetkezett halálesetek gyászfésztését is. Bemutathatja azokat a helyszíneket is, ahol a gyászfésztést régen végezték.
2. Házi feladatként kérje meg a tanulókat, hogy kérdezzék meg családjuk vagy közösségük idősebb tagjait (pl. nagyszülőket és tisztelt idősebb szomszédokat) arról, hogy milyen gyászfésztartásokon vettek részt vagy voltak tanúi gyermekkorukban, és írják le a történeteket.
3. A második foglalkozáson kérjen meg néhány tanulót, hogy osszák meg a gyűjtött történeteket, és a csoport gondolkodjon el a történetek közötti hasonlóságokról és különbségekről.
4. Kérje meg a tanulókat, hogy képzeljék el, milyenek lehetnek az ökológiai válság által érintett több mint emberi világ lényei gyászfésztartásai.

## 2. szint: Csoportos projekt (18+)

1. Kérje meg a tanuló csoportjait, hogy kutassák fel azokat a gyakorlatokat, amelyeket az elmúlt évszázadban/évszázadokban a faluban/városban/régióban hagyományosan alkalmaztak a halottak gyászfésztására. Ez magában foglalhatja az emberi és a több mint emberi világban bekövetkezett halálesetek meggyászfésztését is. Ez magában foglalhatja azoknak a helyeknek a kutatását is, ahol a gyászfésztést régen végezték.



2. A kutatás magában foglalhat interjúkat különböző idősékekkel, valamint a gyászhoz kapcsolódó irodalom vagy régi képek (pl. fotók, festmények) kutatását. Bizonyos esetekben ősi gyászénekek vagy éneklési gyakorlatok is szerepelhetnek.
3. Opcionális: Kérje meg a tanulókat, hogy kutassák fel más régiók vagy a világ más részeinek gyászszokásait. Ez a kutatás magában foglalhat egy helyi néprajzi múzeum látogatását is.
4. Kérje meg a tanulókat, hogy írjanak a különböző gyászolási gyakorlatokról, beleértve azok történetét, földrajzi elhelyezkedését és örökségét. Kérje meg a tanulókat, hogy figyeljék meg a különböző gyászolási gyakorlatok közötti hasonlóságokat és különbségeket.
5. Ösztönözze a tanulókat, hogy fedezzék fel az ökögyásról szóló irodalmat és azokat a gyakorlatokat, amelyeket az ökögyászban szenvedő fiatalok számára terveztek és kínálnak, hogy gyászolhassák a klímaváltozással kapcsolatos veszteségeket és károkat, különös tekintettel a több mint emberi világra.
6. Kérje meg a tanulókat, hogy képzeljék el, hogyan nézhetnének ki a több mint emberi lényeknek szóló gyászszertartások, akiket az ökológiai válság érintett. Ez magában foglalhatja a művészetek mozgósítását történetek írásával, rajzolással, festéssel, kollázsokkal, előadásokkal vagy színdarabokkal...
7. Kérje meg a tanulókat, hogy képzeljék el, milyen gyászszertartások lehetnének azoknak az életeknek, amelyeket szerettek volna élni, de úgy érzik, hogy a klímaváltozás és annak hatásai miatt nem lehetnek. Ez magában foglalhatja a művészetek mozgósítását történetek írásával, rajzolással, festéssel, kollázsokkal, előadásokkal vagy színdarabokkal...
8. Adjon teret a művészi élményről és a gyász helyéről a mai társadalomban való közös reflexióra.

## Mit tegyünk és mit ne tegyünk



### Mit tegyünk?

- Vegye fel ezt a tevékenységet, ha a csoportban valaki kifejezte az éghajlati gyász érzését.
- Kérjenek sokféle gyász történetet. Ha ez azt jelenti, hogy más országokban élő rokonokat kell felhívni, akkor ezt ösztönözni kell.



- Teremtsen teret a gyászgyakorlatok művészi ábrázolásához vagy bemutatásához.

### Mit ne tegyünk?

- Ne vegyen részt a 2. szint végén javasolt gyászgyakorlatban (azaz a 6. és 7. lépésben), anélkül, hogy megbizonyosodna arról, hogy a klímával kapcsolatos gyász témája rezonál a tanulókkal. Ha az előző lépésekben nem mutatkozott érdeklődés, akkor lehet, hogy ez nem a megfelelő tevékenység a tanulók számára.
- Ne kényszerítse a tanulókat gyászolási gyakorlatokra, még művészeti formában sem, ha nem szeretnék részt venni benne.

### Alkalmazások

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### Hivatkozások

A tevékenységet a One Resilient Earth tervezte.

- Atkinson, J. (2022). Ökogyász és klímaszorongás az osztályteremben. In Routledge eBooks (35–51. o.). <https://doi.org/10.4324/9781003201854-5>
- Cunsolo, A., & Landman, K. (Szerk.). (2017). A természet gyászolása: Remény az ökológiai veszteség és gyász szívében. McGill-Queen's University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctt1w6t9hg>
- Cunsolo, A., & Ellis, N. R. (2018). Az ökológiai gyász mint a klímaváltozáshoz kapcsolódó veszteségre adott mentális egészségügyi válasz. Nature Climate Change, 8(4), 275–281. <https://doi.org/10.1038/s41558-018-0092-2>
- Ojala, M., Cunsolo, A., Ogunbode, C. A., & Middleton, J. (2021). Szorongás, aggodalom és gyász a környezeti és klímaválság idején: Narratív áttekintés. Annual Review of Environment and Resources, 46(1), 35–58. <https://doi.org/10.1146/annurev-environ-012220-022716>



- Pihkala, P. (2024). Ökológiai bánat: A gyász és a veszteség típusai az ökológiai gyászban. *Sustainability*, 16(2), 849. <https://doi.org/10.3390/su16020849>
- Quaglia, S. (2022. október 11.). Gleccsergyász: hogyan segíthetnek a temetések és rituálék a természet elvesztésének meggyászolásában. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/environment/2022/oct/10/glacier-grief-how-funerals-and-rituals-can-help-us-mourn-the-loss-of-nature-aoe>
- Varutti, M. (2023). Az ökológiai gyász elismerése: Miért nem gyászoljuk (többen és nyilvánosabban) az ökológiai pusztítást? *AMBIO*, 53(4), 552–564. <https://doi.org/10.1007/s13280-023-01962-w>



## 2. kompetencia terület: Önmagunkkal, másokkal és a természettel való kapcsolat ápolása





## 2.1 Eszköz

# Belső klímanapló

### **CLARITY kompetencia terület:**

Önmagunkkal, másokkal és a természettel való kapcsolat ápolása

### **GreenComp kompetencia terület:**

A fenntarthatóság komplexitásának elfogadása

### **Miért érdemes használni ezt az eszközt?**

Naplózás a belső állapotunkról vagy az általunk érzett háláról segít megnyílni az érzelmeink előtt, nyomon követni az egészségünket és jóllétünket, reflektálni a magunkkal, másokkal és a természettel való kapcsolatainkra, és javítja a többféle, néha egyszerre jelentkező érzelmek iránti toleranciánkat. Még ezeknek a gyakorlatoknak az egyszeri kipróbálása is értékes élmény lehet a tanulók számára, hogy kapcsolatba kerüljenek belső világukkal. Azok a tanulók, akik szokássá teszik, hogy érzéseikre és érzelmeikre összpontosítva naplót vezetnek, érzelmi felszabadulást tapasztalhatnak, és anyagot gyűjthetnek a stresszt kiváltó vagy stresszhelyzetekben aktiválódó minták vagy kiváltó okok azonosításához. A hálanapló vezetése bizonyítottan csökkenti a stresszt bizonytalan időkben. A naplót vezető tanulók válsághelyzetekben felbecsülhetetlen értékű forráshoz jutnak.



## 2.1.1. tevékenység

# Naplózás arról, hogy hogyan vagyunk

## Áttekintés

Érzelmeink elfogadása jobb pszichológiai egészséghez, jobb hangulathoz és csökkentett szorongáshoz kapcsolódik. A negatív érzelmek aktív elfojtása jelentős erőfeszítést igényel, ami megterheli a testet és az elmét. Az érzelmekkel való szembenézés támogathatja a kognitív integrációt és a további megértést. Érzelmeink és érzelmeink azonosítása és megismerése fontos első lépés az elfogadás felé. A naplózás segíthet a kihívások feldolgozásában, az érzelmi erő és a reziliencia kialakításában. Hosszú távon stresszes időkben támaszkodhatunk rá. A naplózás hozzájárul a belső párbeszéd megnyitásához és az új perspektívák befogadásához, és így segít mások perspektíváinak és érzelmeinek mélyebb megértésében.

## Kapcsolat a tananyaggal

Nyelv és irodalom, testnevelés és egészség, biológia.

## Fejlesztett kompetenciák

Empátia, jelenlét, önreflexió és őszinteség.

## Előkészítés

Készüljön fel egy rövid brainstorminggal, és írjon le néhány példát, beleértve a kérdéseket és válaszokat az érzésekről és érzelmekről. Ezek közül néhány példát megoszthat a bevezetőben, hogy támogassa a tanulókat a gyakorlat során. Gondoskodjon arról is, hogy minden tanuló rendelkezzen naplóval – ez lehet digitális napló számítógépen, vagy hagyományos napló, vagy könyv. Osztálytermi foglalkozás esetén teremtsen csendes és nyugodt környezetet, zavaró tényezők nélkül.



### Alap információ

#### Korosztály:

7+

#### Időtartam:

Maximum 15 perc naponta

#### Csoport mérete:

Egyéni tevékenység

#### Nehézségi szint:

Alapszintű és középhaladó

#### Szükséges anyagok/hely:

Személyes napló és toll minden tanuló számára; vagy digitális hely a személyes naplók tárolásához

#### Helyszín:

Rugalmas

#### Külső érdekelt felek bevonása:

Nincs



## A tanár által először gyakorlandó kompetenciák/tevékenységek:

Ismerkedjen meg az érzések és érzelmek szókincsével. Érdeemes lehet felfedezni a sokféle érzelmet, amelyet érezhetünk, pl. válasszon egy betűt, és keresse meg az összes érzelmet, amely azzal a betűvel kezdődik. Vagy nézze meg a forrásokat, beleértve a tevékenységi kártya végén található „érzelmek kerekét” című részt.

### A tevékenység szintjei

1. Próbálja ki az órán
2. Új szokások
3. Utánkövetés

## 1. szint: Próbálja ki az órán

1. Kérje meg a tanulókat, hogy vegyenek két mély lélegzetet, és finoman rázzák meg a vállukat.
2. Mutassa be a kérdést. Ez lehet valami nagyon egyszerű és általános, pl. *hogyan érezted magad ma?* Vagy lehet egy éghajlati eseményhez kapcsolódó kérdés, pl. *amikor hallottad/láttad/tapasztaltad az eseményt, hogyan érezted magad?* Lehet egy kérdés egy éghajlati témájú beszélgetés vagy esemény után. Lehet egy általuk választott téma is, például a nap eseményei, vagy ösztönözheti őket arra, hogy válasszanak valamit, ami zavarja őket.
3. A feladattól függően először adhat példát, pl. egy adott eseményhez kapcsolódó érzéseiről. Vagy felolvashat egy előre elkészített példát. Ösztönözze a tanulókat, hogy fejezzék ki érzéseiket, és adjon nekik időt, hogy mindegyiket megnevezzék. Érzelmekre vonatkozó példákat adhat, ha megmutatja a tanulóknak az alábbi források részben található „érzelmek kerekét”. Kezdje kicsivel. Csak néhány percet adjon nekik az írásra (5-10 perc). Hangsúlyozza, hogy nincsenek szabályok, és nincs helyes vagy helytelen módja ennek. Ne aggódjanak a helyesírás és az írásjelek miatt – senki sem ítéli meg őket. Ösztönözze őket, hogy írjanak folyamatosan, amíg le nem jár az idő. Tisztázza, hogy amit írnak, az titkos.



*Diák ír a naplójába, miközben a természetben tölti az időt*

*Fotó: Carmelo Zamora, REAL School Budapest*



- a. A feladat bemutatása után kérje meg a diákokat, hogy írjanak. Néhányuknak időre lesz szüksége, hogy megnyugodjon, és néhány percet szánjon a gondolataik összegyűjtésére, mások pedig azonnal nekiláthatnak az írásnak.
- b. A gyakorlatot azzal zárhatja, hogy megkérdezi a résztvevőket, szeretnének-e megosztani néhány gondolatot, felolvasni a feladatra adott válaszukat, vagy csak kiválasztani egy érzelmet, amelyet a feladatra adott válaszukban említettek. Ezeket az érzelmeket felírhatja post-it cetlikre vagy egy táblára, hogy csoportos megbeszélésre nyissa meg őket.

## 2. szint: Új szokások

1. Hagyja, hogy a tanulók egy hónapig, hetente többször ismételjék meg ezt a gyakorlatot. Ha olyan osztályban tanít, ahol ezt a gyakorlatot csak hetente egyszer végzik, javasoljuk, hogy folytassa 2-3 hónapig. Ez idő alatt minden tanuló egyre inkább készen áll majd arra, hogy leírja az érzelmeit, és a múltban tapasztalt nagy kihívást jelentő érzések visszatekintve már nem tűnnek olyan jelentősöknek. Ez segíthet az önbizalom és az érzelmi rugalmasság kialakításában a nehézségek kezelése során.
2. Ösztönözze a tanulókat, hogy naplórírást vegyenek fel házi feladatként. Ebben az esetben ösztönözze a tanulókat, hogy válasszák ki a napnak azt az időpontját, amikor a legjobban tudnak írni. A rendszeres időpont kijelölése segít a rendszeresség kialakításában.

## 3. szint: Utánkövetés

1. Beszélje meg a tanulókkal, hogyan élték meg a gyakorlatot, és hogy folytatnák-e az új szokásukat, a naplórírást.
2. Ösztönözze az érzelmi tanulási párok létrehozását az osztályon belül az érdeklődő tanulók számára. A párok tagjai időről időre megoszthatják a naplóbejegyzéseiket és megbeszélhetik azokat és/vagy érzéseiket egy privát környezetben.



### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

#### Mit tegyünk?



- Az 1. szint 4. lépésével kapcsolatban előfordulhat, hogy a tanulók elakadnak az írásban, vagy néha idegesek lesznek írás közben, és ez teljesen normális. Ilyen esetekben célszerű lehet megkérni őket, hogy írjanak az írásról. Ez segít nekik jobban megismerni önmagukat.

### Alkalmazások

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### Források

- Ezen az oldalon szókinccset talál az érzelmekről való beszélgetéshez: <https://www.centervention.com/list-of-emotions-135-words-that-express-feelings/>
- Itt egy különböző korcsoportokhoz adaptált „**érzelmek kereke**” is található, amely hasznos lehet: <https://media.centervention.com/pdf/Feelings-Wheel.pdf>

### Hivatkozások

Tudjon meg többet a Greater Good in Education oldalon, amely a UC Berkeley Greater Good Science Center pedagógusoknak szóló ingyenes tudástára:

<https://ggie.berkeley.edu/practice/student-self-check-in-journal/>

További információk a naplóiírásról (és egyéb eszközökről) a Transformation Hosts International (THI) honlapján található, amely a transzformatív tanulás és a társadalmi-ökológiai átmenet támogatásának szakmai közössége:

<https://hostingtransformation.eu/method/guided-journaling/>

Bővebben a naplózás tudományos háttéréről:

- Blake, T. (2005). Naplóiírás: egy aktív tanulási technika. International Journal of Nursing Education Scholarship, 2(1). <https://doi.org/10.2202/1548-923X.1116>

További információk a reziliencia-naplózás tudományos háttéréről:



- Lohner, M. S. & Aprea, C. (2021). A reziliencia-napló: A naplózás alapú intervenciókban rejlő lehetőségek feltárása az egyetemi hallgatók rezilienciájának előmozdításában. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.702683>

További információk a naplózás és a jólét közötti összefüggésről:

- <https://positivepsychology.com/benefits-of-journaling/>



## 2.1.2. tevékenység

# Hálanapló

## Áttekintés

A hála-naplózás egyrészt szabályozza a szimpatikus idegrendszert, amely neurobiológiai szinten aktiválja szorongásos reakcióinkat, másrészt pszichológiai szinten pozitívabb gondolatok felé irányítja az agyat. Ezért a hála és más pozitív érzelmek felfedezése hozzájárulhat a személyes rezilienciához, mivel stresszhelyzetekben erőforrásként szolgál. A naplózás emellett elősegíti a belső párbeszéd megnyitását olyan új életmódokról, amelyek teljesebbnek érezhetők. Végül, a hála kifejezése támogatja az emberi együttműködést.

## Kapcsolat a tananyaggal

Nyelv és irodalom, testnevelés és egészség,

## Fejlesztett kompetenciák

Empátia, jelenlét, önreflexió, együttérzés, önazonosság

## Előkészítés

Készüljön fel egy rövid brainstorminggal, és írjon le néhány példát arra, amiért hálás. Ezek közül néhányat megoszthat a bevezetőben, hogy támogassa a tanulókat a gyakorlat során. Gondoskodjon arról is, hogy minden tanuló rendelkezzen naplóval – ez lehet digitális napló a számítógépen, vagy hagyományos napló, vagy könyv.



## Alap Információ

### Korosztály:

Minden

### Időtartam:

Maximum 10 perc naponta

### Csoport mérete:

Egyéni feladat

### Nehézségi szint:

Alapszintű és középfeladó

### Szükséges anyagok/hely:

Személyes napló és toll minden tanuló számára; vagy digitális felület a privát naplóíráshoz.

### Helyszín:

Rugalmas

### Külső érdekelt felek bevonása:

Nincs



## A tanár által először gyakorolt kompetenciák/tevékenységek:

Nincs

## A tevékenység szintjei

1. Próbálja ki az órán
2. Új szokások
3. Utánkövetés

## 1. szint: Próbálja ki az órán

1. Kérje meg a tanulókat, hogy vegyenek két mély lélegzetet, és finoman rázzák meg a vállukat.
2. Kérje meg a tanulókat, hogy gondolkodjanak el egyedül azon, hogy milyen nagy vagy kicsi dolgokért hálásak. Lehetőség szerint írjon fel néhány választ a táblára, hogy a többi tanuló is láthassa.
3. Ezután a naplójukba írják fel azokat a kis pillanatok, jelentőségteljes gesztusokat, apró sikereket és szép tárgyakat, amelyekért őszintén hálásak az életükben. Semmi sem túl kicsi vagy túl nagy ahhoz, hogy felkerüljön a listára. Például: a kezükben tartott csésze melege, az a személy, aki ma üdvözölte őket az iskolában, a fa az ablakuk előtt... Lehet, hogy emlékeztetni kell a tanulókat arra, hogy maguknak is mutassanak hálát.



*Tanuló ír a naplójába, miközben a természetben tölti az időt.*

*Fotó: Carmelo Zamora, REAL School Budapest.*

## 2. szint: Új szokások

1. Hagyja, hogy a tanulók ezt a gyakorlatot egy hónapig, hetente többször ismételjék. Ha olyan osztályban tanít, ahol ezt a gyakorlatot csak hetente egyszer végzik, javasoljuk, hogy 2-3 hónapig folytassák.
2. Ahogy kialakul ez az új szokás, minden tanuló listája egyre hosszabb lesz. Visszatekintve arra, hogy mennyi mindenért voltunk hálásak, már önmagában is fontos élmény.



### 3. szint: Utánkövetés

1. Beszéljék meg, hogy a tanulók hogyan élték meg a gyakorlatot, és hogy fontolóra vennék-e a naplórás folytatását a jövőben.
2. Ösztönözheti őket arra is, hogy írjanak egy levelet valakinek, hogy kifejezzék hálájukat.

#### Mit tegyünk és mit ne tegyünk



##### Mit tegyünk?

- Az első szint 2. lépésével kapcsolatban előfordulhat, hogy a tanulók SEMMIT sem tudnak kitalálni! Ebben az esetben célszerű lehet csoportos brainstormingot szervezni, vagy az egész csoporttal együtt kezdeni a gyakorlatot, hogy mindenki szabadon ötleteljen. Ez a módszer a fiatalabb tanulók számára is alkalmas: a szabad brainstorming és az ötletek táblára vagy nagy papírlapra írása segíthet a fiatalabb tanulóknak kiválasztani a saját témájukat és elkezdni a naplórászt.
- Mit ne tegyünk?
- Ne kényszerítse a résztvevőket, hogy megosszák, amit leírtak.
- Ne ítélje meg a válaszaikat.

##### Alkalmazások

- Nyugodtan alakítsa át a tevékenységet úgy, hogy írás helyett rajzolásra hívja a tanulókat, ha az jobban megfelel nekik. A neurodivergens tanulók, illetve azok támogatására, akik nem szoktak hozzá érzéseik kifejezéséhez – vagy nehezen ismerik fel azokat –, képeket, szimbólumokat vagy emojikat is használhat, hogy segítsen nekik a könnyedebb bekapcsolódásban. Az eszközök és tevékenységek neurodivergens tanulókhoz való igazításakor kérjük, vegye figyelembe: ez nem arról szól, hogy úgy bánjunk másokkal, ahogy mi szeretnénk, hogy velünk bánjanak, hanem úgy, ahogy ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a tanulás és a részvétel különböző módjaira.
- Ez a tevékenység otthon is elvégezhető a szülőkkel együtt, hogy teret teremtsen a megosztásnak, a közös megértésnek és a mindennapi élet iránti hálának.



## Hivatkozások

A hálanapló írás számos formában létezik, és széles körben alkalmazzák különböző környezetekben. A tevékenység ezen verzióját a Legacy17 tervezte a CLARITY projekt számára, a már használatban lévő megközelítések gazdag hagyományaira építve. Elismerjük és nagyra értékeljük a rendelkezésre álló számos változatot, és nem állítjuk, hogy mi találtuk fel a gyakorlatot.

További hivatkozások és források:

Tudjon meg többet a hálanaplóról a Greater Good in Education oldalon, amely a UC Berkeley Greater Good Science Center pedagógusoknak szóló ingyenes tudástára:

- <https://ggie.berkeley.edu/student-well-being/gratitude-for-students/>

További információk a hálanapló használatáról a szülőkkel:

- Toprak, B., & Sari, T. (2023). Egy kéthetes hálanapló-intervenció hatásai a szülői stressz csökkentésére és a jóllét fokozására: pilot tanulmány óvodás gyermekek szülei körében. *Discover Psychology*, 3(1).  
<https://doi.org/10.1007/s44202-023-00099-x>

A naplózási tevékenység kognitív előnyei és a belőle fakadó támogatás hozzájárul egy pozitívabb kognitív stílushoz, amely a stressz csökkentésének egyik módja lehet:

- Fekete, E. M., & Deichert, N. T. (2022). Egy rövid hálával kapcsolatos írásos intervenció csökkentette a stresszt és a negatív affektust a COVID-19 pandémia idején. *Journal of Happiness Studies*, 23(6), 2427–2448.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-022-00505-6>

## Nyomtatáshoz, ha szükséges

Példa egy hálanapló listára.

Hálás vagyok azért, hogy...	Hálás vagyok...





## 2.2 Eszköz

# Kapcsolatok megosztása

### **CLARITY kompetencia terület:**

Önmagunkkal, másokkal és a természettel való kapcsolat ápolása

### **GreenComp kompetencia terület:**

A fenntarthatóság komplexitásának elfogadása

### **Miért érdemes ezt az eszközt használni?**

A történetmesélés lehetővé teszi, hogy érzelmekkel, testünk érzéseivel, valamint racionalitással és logikával megértsük önmagunkat és a világot. Így a történetmesélés segít nekünk átlátni a nagy képet és megosztani tapasztalatainkat. Ez a folyamat különösen fontos a tanulók számára, amikor erős érzelmeket élnek át.

Azok az emberek, akik nem tapasztaltak még egyértelműen a klímaváltozással összefüggő szélsőséges eseményt, többnyire a klímaváltozást és a természet pusztulását lassan kibontakozó eseményekként élik meg. Hozzászoknak a csendesebb erdőkhöz és a hó nélküli télhez, miközben a madarak száma csökken és az eső felváltja a havat. Ahhoz, hogy a fiatalabb generáció tudatára ébredjen ezeknek a változásoknak, kapcsolatba kell lépnie az idősebb generációkkal és emlékeikkel. Norvégiában például hallhatnak történeteket a jéggel borított fjordokról és a tavasszal érkező vándormadarokról.

A kapcsolódási történetek megosztása segít diverzifikálni önmagunkhoz, másokhoz és a természethez fűződő kapcsolatunk megértését, mivel különböző élettapasztalatokat, időkereteket és földrajzi helyszíneket mutat be. Emellett kézzelfogható kapcsolatot teremt a mesélő és a hallgató között, ami mindkettőjükre átalakító hatással lehet.



## 2.2.1. tevékenység

# Az idősebb generációk történeteinek meghallgatása

## Áttekintés

A tanulók megkérdezik szüleiket, nagyszüleiket és/vagy más közösségi tagokat, hogy gyermekkorukban hogyan kerültek kapcsolatba a természettel, és hogyan kapcsolódnak hozzá ma. Ez a tevékenység erősítheti a tanuló és közössége közötti társadalmi köteleket, és új perspektívákat nyújthat a tanulónak arra vonatkozóan, hogy egy ember hogyan élheti meg a kapcsolódást a természettel. A tanuló gyakorolja hallgatási készségeit, amelyek elengedhetetlenek a konstruktív kommunikációhoz és a jövőbeli problémamegoldáshoz.

## Kapcsolat a tananyaggal

Nyelv és irodalom, történelem, földrajz, művészetek, állampolgári ismeretek és társadalomismeret, természettudományok, állampolgárság és demokrácia.

## Fejlesztett kompetenciák

Empátia, jelenlét, önreflexió, összekapcsoltságra épülő gondolkodás, közösségépítés

## Előkészítés

A mély hallgatás fogalmának megismerése: Az alapgondolat az, hogy amikor mélyen hallgatunk, együttérző szívvel és kíváncsi elmével lépünk be a beszélgetésbe. Megfigyelünk, hallgatunk, és türelmesen hagyjuk a másik embert beszélni, anélkül, hogy közbeszólnánk vagy ítélnénk.



## Alap információ

### Korosztály:

6+

### Időtartam:

Két 45 perces foglalkozás + házi feladat

### Csoport mérete:

Egyéni feladat

### Nehézségi szint:

Alap

### Szükséges anyagok/hely:

Papír és toll, nagy lapok (ha közös gondolattérképet készítenek), régi újságok/magazinok (ha kollázst készítenek)

### Helyszín:

Beltéri

### Külső érdekelt felek

#### bevonása:

Igen



## A tanár által először gyakorolt kompetenciák/tevékenységek:

Gyakorolja a hallgatást ([3.3-as eszköz](#)), különösen a másokra való mély odafigyelést ([3.3.2](#)). Ha sietnie kell, ne aggódjon – a következő oldalon található egy rövid leírást arról, hogyan végezhető el egy rövid gyakorlat, amely segíti a tanulókat a mélyebb odafigyelésben.

## A tevékenység lépései

1. Bevezetés
2. Idős személy kiválasztása
3. A történet rögzítése
4. A történetek megosztása

## 1. lépés: Bevezetés (20 perc az órán)

1. Mutassa be a tanulóknak a mély hallgatás fogalmát, a [3.3.2. feladat](#) szerint.
2. Kérje meg a tanulókat, hogy párokban dolgozzanak együtt egy „mesélés és hallgatás” gyakorlatban, amelynek során minden tanuló 4 percre beszél megszakítás nélkül. Jelezze, amikor a 4 perc letelt, és kérje meg őket, hogy cseréljenek szerepet. Javaslatok a beszélgetés témájához:
  - a. kedvenc hobbijuk
  - b. kedvenc évszakuk
  - c. kedvenc helyük a természetben
  - d. kedvenc szabadidős tevékenységük
  - e. mi inspirálja és nyugtázza le őket a természetben
3. Zárja le a gyakorlatot azzal, hogy megkérdezi a tanulókat, milyen érzés volt elmondani és meghallgatni a történeteket.

## 2. lépés: Idős ember kiválasztása (25 perc az órán)

1. Kérje meg a tanulókat, hogy válasszanak ki egy idősebb embert a közösségükből. Hogy segítsen nekik, javasolhatja, hogy gondoljanak olyan emberekre a közösségükben (pl. családtagok, szomszédok, helyi hírességek...), akik az idősebb generációhoz tartoznak, és akik inspirálják őket.
2. Opcionális: Kérje meg a tanulókat, hogy készítsenek egy-egy gondolattérképet a következő kérdésekre adott válaszok alapján:



- a. Mi inspirál ezekben az emberekben?
  - b. Mit tanulhatunk az idősebb generációtól?
3. Kérje meg a tanulókat, hogy válasszanak egy idősebb embert.

### 3. lépés: A történet rögzítése (otthon)

1. Kérje meg a tanulókat, hogy kérjék meg a kiválasztott idősebb személyt, hogy meséljen egy történetet. A tanulók feladata, hogy figyelmesen hallgassák.
2. Javasolja a tanulóknak, hogy a következő kérdésekkel ösztönözzék a kiválasztott mesélőt, hogy ossza meg történetét:
  - a. Van gyerekkori emléke a természetről?
  - b. Hogyan írná le a természethez fűződő kapcsolatát gyerekként és felnőttként?
  - c. Hogyan változott ez a kapcsolat az idők folyamán?
3. Kérje meg a tanulókat, hogy jegyzeteljenek vagy rögzítsék a történetet, hátha később le szeretnék írni.

### 4. lépés: A történetek megosztása (45 perc az órán)

1. Kérje meg a tanulókat, hogy osszák meg egymással a történetnek azt a részét, amelyik leginkább megérintette őket. Megkérdezheti tőlük, hogy miért hatott rájuk ez a rész. A kérdésre válaszolhatnak írásban, rajzolással vagy beszéddel, vagy közösen, szóképpel vagy kollázssal.
2. Opcionális: Hívjon meg egy vagy több idősebb embert az iskolába vagy az egyetemre, hogy megossza történetét az összes tanulóval.



#### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

##### Mit tegyünk?

- Mondja meg a tanulóknak, hogy ne felejtssék beleegyezést kérni a történet megosztásához a csoporttal, különösen, ha valamit felvesznek.

##### Alkalmazások



- Kínáljon fel alternatív kommunikációs módszereket. Ha egy tanuló nem beszél, vagy szívesebben ír, rajzol, esetleg AAC-t (augmentatív és alternatív kommunikációt) használ, felteheti az idősebbeknek szánt kérdéseit írásban vagy vizuális segédletek segítségével is.
- Azon tanulók számára, akik szorongást vagy szociális nehézségeket élnek át, egy ismerős támogató személy (felnőtt vagy társ) jelenléte az interjú vagy a megosztási szakasz során csökkentheti a stresszt.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

## Hivatkozások

Ezt a tevékenységet a Climate Creativity tervezte.

- Thomas, M., Sorvala, L., Williams, A., Singleton, A., Maddock, C., Morgan, D., Murray, T., & Musselwhite, C. (2024). Klíma-képregény közös alkotása: reflexiók a képregények használatáról a generációk közötti kutatásban és elköteleződésben. *Journal of Global Ageing*, 1–19.  
<https://doi.org/10.1332/29767202y2024d000000011>
- Walker, C., Van Holstein, E., & Klocker, N. (2024). Fiatalok a válaszáton: Klímaszolidaritás generációk közötti történetmesélésen keresztül. *Geographical Research*. <https://doi.org/10.1111/1745-5871.12668>
- Weststrate, N. M., McLean, K. C., & Fivush, R. (2024). Generációk közötti történetmesélés és pozitív pszichoszociális fejlődés: A történetek mint fejlődési erőforrások marginalizált csoportok számára. *Personality and Social Psychology Review*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/10888683241259902>



## 2.2.2. tevékenység

# Meséljen a klímával kapcsolatos történetéről

## Áttekintés

Ez a tevékenység segít a tanulóknak megírni személyes történetüket a természethez és az éghajlatváltozáshoz fűződő kapcsolatukról. Személyes történetükben a tanulók olyan elemeket is beépíthetnek, mint emlékeik, érzéseik, érzelmeik, értékeik, gondolatai, tudásuk, elképzeléseik, reményeik és álmaik. Az éghajlatváltozás és saját perspektívájuk kreatív íráson keresztül történő reflektálása segíthet a tanulóknak abban, hogy jobban tudatosítsák saját személyes kapcsolatukat a természettel, és segít nekik felfedezni és feldolgozni saját érzéseiket. A feladat közös munkát is tartalmaz, amely lehetőséget ad a tanulóknak arra, hogy társaikkal beszélgessenek az éghajlatváltozás komplex hatásairól, és gyakorolják saját perspektívájuk kifejezését ezekkel a hatásokkal kapcsolatban.

## Tantervi kapcsolódás

Nyelv és irodalom, földrajz, művészet, természettudományok

## Fejlesztett kompetenciák

Empátia, jelenlét, önreflexió, összekapcsolódás gondolkodás, önazonosság

## Előkészítés

Próbálja ki a gyakorlatot önmagán, mielőtt a tanulókkal kezdene.



## Alap információ

### Korosztály:

7+

### Időtartam:

90 perc

### Csoport mérete:

Rugalmas

### Nehézségi szint:

Alap

### Szükséges anyagok/hely:

Papír és toll, nagy papírlapok vagy táblák, ha közös gondolattérképet készítenek

### Helyszín:

Rugalmas

### Külső érdekelt felek bevonása:

Nem feltétlenül. Helyi mesemondó meghívható inspirációul.



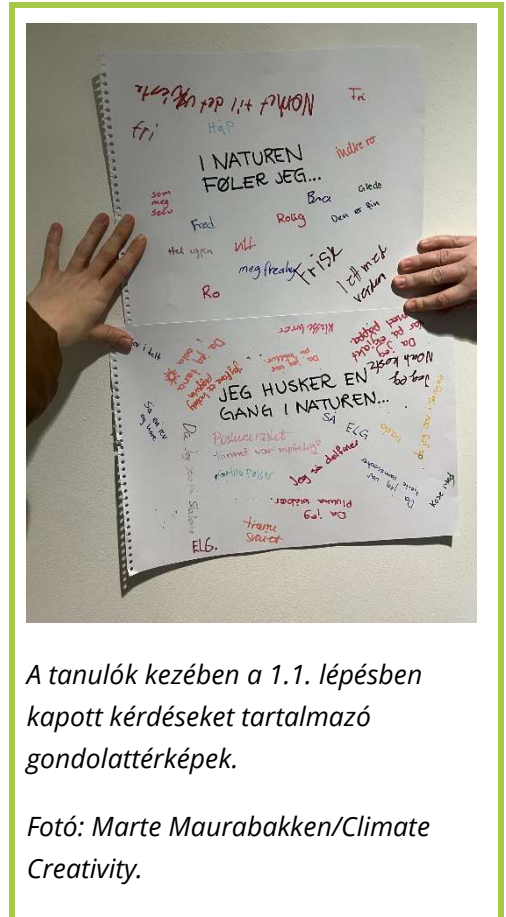
A tanulóknak nehézséget okozhat saját történet kitalálása, és a tapasztalatok szerint a tanulóknak kapcsolatba kell lépniük saját érzelmeikkel és értékeikkel, valamint mások történeteivel, mielőtt megírják a saját történetüket. A kapcsolódó történet megírása előtt hasznos lehet a tanulókkal együtt felfedezni néhány más CLARITY eszközt, különösen a hallgatásra, az érzelmekre és az értékekre vonatkozó tevékenységeket, például:

- [1.2.3. tevékenység](#): Az éghajlati érzelmek szimbólumai
- [2.2.1. feladat](#): Idősebb generációk történeteinek hallgatása
- [3.3.2. feladat](#): Mások mély hallgatása
- [3.5.1. feladat](#): A saját erősségek gyakorlása

**Opcionális:** Hozzon be az osztályterembe tárgyakat, amelyek illusztrálják a természethez és az éghajlatváltozáshoz való kapcsolódás témáját. Például egy növényt, amelynek élőhelye csökken, műalkotások, egy hurrikán/árvíz által tönkretett ház deszkája, egy növény, amelynek élőhelye növekedni fog, vagy egy ág, amelynek levelei idén korábban hajtottak, mint néhány évtizeddel ezelőtt.

### A tevékenység lépései

1. Szabad írás gyakorlása
2. Az éghajlati összefüggések megállapítása
3. Írja meg és ossza meg saját klíma- vagy természetkapcsolati történetét



A tanulók kezében a 1.1. lépésben kapott kérdéseket tartalmazó gondolattérképek.

Fotó: Marte Maurabakken/Climate Creativity.

## 1. lépés: Szabad írás gyakorlása (25 perc az órán)

1. Mutassa be a szabad írás fogalmát a tanulóknak. A tanulók írhatnak bármit, amit akarnak, nincsenek korlátozások vagy „rossz” válaszok, csak izgalmas ötletek. (Ez az első lépés arra szolgál, hogy a tanulók szabadon írjanak és a természetre gondoljanak. A klímaváltozással való kapcsolatnak még nem kell megjelenni a történetekben, az a második és harmadik lépésben fog kialakulni.) A következő témákat javasolhatja:



- a. Emlékszem, egyszer a természetben...
  - b. A természetben úgy érzem...
  - c. A természetben értékelem/fontos számomra...
  - d. Remélem, hogy...
2. Opcionális: azoknak a tanulóknak, akiknek nincs ihletük, javasolja, hogy írjanak az egyik olyan tárgyról, amelyet a természethez vagy az éghajlatváltozáshoz kapcsolódóan hozott be az osztályterembe.
3. Kérje meg a tanulókat, hogy az alábbi módszerek közül válasszanak egyet vagy többet, és dolgozzanak a feladatokon:
- a. **Egyénileg**, meghatározott ideig (3 percre) tartó írással minden egyes hívószóra válaszolva. Ebben az esetben a gyakorlatot úgy zárja le, hogy megkéri a tanulókat:
  - b. emeljenek ki egy általuk leírt szót vagy mondatot, majd hívja meg őket, hogy osszák meg ezt a kiemelt részt a csoporttal.
  - c. **Közösen**, gondolattérképek készítésével. Helyezzen el a hívószavakat tartalmazó posztereket az asztalokon, a falakon, a padlón vagy egy alkalmas kültéri helyszínen. Biztosítson színes filctollakat, és ösztönözze a tanulókat, hogy járjanak körbe, és írjanak vagy rajzoljanak a poszterekre. Ebben az esetben a gyakorlatot úgy zárja le, hogy ítékezésmentesen összefoglalja az egyes poszterek kulcspontjait. A közös munka kifejezetten ajánlott a 6 és 18 év közötti gyermekek és fiatalok számára.
4. Miután megadta a tanulóknak a feladatot, és mielőtt elkezdenének írni, kérje meg őket, hogy néhány másodpercig végezzenek egy egyszerű mozdulatot a kezükkel, például:
- a. Csuklójukat forgatják
  - b. Dörzsöljék össze a kezeiket
  - c. Tapsoljanak és lőjék előre az egyik kezüket

## 2. lépés: Az éghajlati összefüggések

### megállapítása (20 perc az órán)

1. Ismertesse a tanulókkal a klímareziliencia fogalmát, a tanári útmutatóban leírtak szerint.
2. Kérje meg a tanulókat, hogy térjenek vissza kedvenc feladatukhoz, és gondolkodjanak el a válaszuk és a klímareziliencia közötti összefüggésről.



3. Kérje meg a tanulókat, hogy párokban vagy kis csoportokban ötleteljenek, miközben Ön segítséget nyújt azoknak a pároknak/csoportoknak, akik nehezen találják meg az összefüggéseket.

a. Ügyeljen arra, hogy a tanulók **saját gondolatait kérdezze ki és bővítse**, ne pedig egy bizonyos irányba terelje gondolataikat és szövegeiket. Amikor segít nekik, használja az éghajlatváltozással kapcsolatos ismereteit és az egyes tanulók írásait vagy beszámolóit.

b. Ha még mindig nehezen tudják összekapcsolni kezdeti szövegüket az éghajlatváltozással és a rezilienciával, akkor az alábbi kérdésekkel segíthet nekik tovább:

- i) A szövegében említett természeti elemek – hogyan fogja őket érinteni az éghajlatváltozás?
- ii) A szövegben említett természeti elemek – mi csökkentheti az éghajlati rezilienciájukat? Mi erősítheti az éghajlati rezilienciájukat?
- iii) Ki és/vagy mi erősítheti az éghajlati rezilienciát?
- iv) Milyen példákat talál az éghajlati rezilienciára, amelyek kapcsolódnak az általa írt szöveghez?
- v) Milyen példákat tud említeni a természet éghajlati rezilienciájára?

4. Amikor minden csoport megállapított néhány kapcsolatot az éghajlatváltozással, kérje meg a tanulókat, hogy használják újra kedvenc feladataikat az éghajlatváltozáshoz kapcsolódóan, és írjanak 10 percig erről a kapcsolatról.

3. lépés: Írja meg és ossza meg saját klíma- vagy természetkapcsolati történetét

1. Mutassa be a kapcsolódási történet vázlatát, kiemelve, hogy ez egy személyes történet (róluk!), amely tartalmazhat olyan elemeket, mint a tanuló emlékei, tapasztalatai, érzései, érzelmei, értékei, tudása, ötletei, gondolatai, reményei és álmái.



*A tanulók reflektálnak a klímaváltozáshoz fűződő kapcsolódásaikra, gondolattérképeket írva egy képernyőre.*

*Fotó: Marte Maurabakken/Climate Creativity.*





A tanulók a szabadban, párokban ötletelnek személyes történeteikről. Az egyik tanuló egy kis követ tart a kezében. A tanár az egyik tanulóval beszélget. Egy tanuló egy tollat és egy tobozt tart a kezében, amelyet az ötletelés során talált.

Fotók: Marte Maurabakken/Climate Creativity.

2. Folytassa a tanulók által felvetett témákra való összpontosítást és azok bővítését.
  - a. Ha még mindig nehezen tudják összekapcsolni az eredeti szöveget a klímaváltozással és a rezilienciával, akkor az alábbi kérdésekkel segíthet nekik:
    - i) Az éghajlatváltozással kapcsolatban – mit remél? Mitől fél? Miről álmodik? Mit tesz? Mit érez? Mire törekszik? Kivel működik együtt? Kivel küzd? Mit tapasztal? Mit kerül?
    - ii) Az éghajlatváltozás hatással lehet a természet azon részeire, amelyekről korábban írt. Mit gondol, vagy érez ezzel kapcsolatban?
    - iii) Ismer valakit, aki az általa leírt természeti részekért küzd vagy azokat támogatja? Mit gondol és érez ezzel kapcsolatban?
    - iv) Az éghajlatváltozás mely aspektusai, vagy mely változások által érintett földrajzi területek váltanak ki belőle valamit? Milyen gondolatokat ébreszt ez benne?
3. Hagyja, hogy a tanulók párban megbeszéljék, hogyan alakíthatják kedvenc feladatra adott utolsó válaszukat éghajlati összefüggésű történetté.
4. Segítse a tanulókat, miközben egyénileg dolgoznak a történeteiken.
5. Zárja le a gyakorlatot azzal, hogy megkéri a tanulókat, osszák meg történeteiket a csoporttal.





## Mit tegyünk és mit ne tegyünk

### Mit tegyünk?

- Ösztönözze a tanulókat, hogy szövegben fejezzék ki magukat. Inkább ösztönözze és bővítse a tanulók gondolatait, mintsem értékelje a szöveget.

### Alkalmazások

- **Fiatal tanulók:**

Ahhoz, hogy a tevékenység a fiatal tanulók számára is érdekes legyen, öltözzön úgy, hogy az illusztrálja a természethez való kapcsolódás témáját, vagy használjon tárgyakat a szabad írásgyakorláshoz a feladatok helyett. Hozhat tárgyakat az órára, vagy hagyhatja, hogy a tanulók kimenjenek a természetbe, és maguk hozzanak vissza természeti elemeket (köveket, botokat, leveleket stb.).

- **Egyetemi szint:**

Ez a tevékenység egyszerű megfelelés/nem megfelelés feladatként használható egyetemi szinten. Ha ezt osztályozandó feladatként használja, ne felejtse el a tanulóknak az elején világosan jelezni, hogy ez osztályozandó feladat lesz, és hogy a történeteket a tanár el fogja olvasni. A feladat irodalomórákon is felhasználható, és tartalmazhat példákat az irodalomból az „antropocentrizmustól való eltávolodás” témájához. Megnyithatja a vitát a természetet jónak vagy rossznak tekintő hagyományokról és normákról, valamint arról, hogy saját kultúránk alapján hogyan torzítjuk a természetről alkotott képünket.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.



### Hivatkozások

Ezt a tevékenységet a Climate Creativity tervezte.

- Climate Generation. (2024. január 23.). Történetmesélés – Climate Generation: <https://climategen.org/take-action/storytelling/>
- Bentz, J. (2023). Kreatív megközelítések a klíma- és békeoktatásban: Pedagógus-útmutató a történetmesélés és a művészet alkalmazásához. Braunschweig: Leibniz Institute for Educational Media | Georg Eckert Institute. [https://repository.gei.de/bitstream/handle/11428/337/Creative%20Approaches%20to%20Climate%20and%20Peace%20Education\\_20230306\\_WEB\\_Sp.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.gei.de/bitstream/handle/11428/337/Creative%20Approaches%20to%20Climate%20and%20Peace%20Education_20230306_WEB_Sp.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 





## 2.3 Eszköz

# Kapcsolat az állatokkal

### **CLARITY kompetencia terület:**

Önmagunkkal, másokkal és a természettel való kapcsolat ápolása

### **GreenComp kompetencia terület:**

A fenntarthatóság komplexitásának elfogadása

### **Miért érdemes ezt az eszközt használni?**

Ez az eszköz segíthet az állatok viselkedésének, igényeinek és élőhelyeinek felfedezésében, miközben reflektálunk az együttélésre. Az állatokkal való kapcsolatfelvétel révén jobban megfigyelhetjük, reflektálhatunk és empátiát érezhetünk más fajok iránt, valamint újra kapcsolatba kerülhetünk saját állati természetünkkel. Ösztönözzük a barátságos nevetést, az ártalmatlan felfedezést és a szórakozást, mivel jobban tanulunk és jobban megmarad a tudás, ha jól érezzük magunkat.



## 2.3.1. tevékenység

# Állatok megfigyelése és kutatása

## Áttekintés

Hogyan viszonyulnak az állatok egymáshoz és környezetükhöz? Mi a közös bennünk és más állatokban, és miben különbözünk tőlük? Milyen példákat találhatunk közös őseinkre és különböző alkalmazkodásunkra? Fedezze fel ezeket a kérdéseket megfigyelés, elmélkedés és mozgásgyakorlatok segítségével. A tanulóknak javasolt „elmélkedési kérdések” és különböző példák ösztönzik őket arra, hogy olyan életmódokat vegyenek fontolóra, amelyek minden életformát fenntartanak. A barátságos nevetés, az ártalmatlan felfedezés és a szórakozás ösztönözve van! Könnyebben tanulunk és emlékszünk, ha jól érezzük magunkat. Az eszökhöz való hozzáférés egyszerű lehet, például megfigyelhetjük a galambokat a város főterén. A gyakorlatokhoz nem szükséges, hogy a megfigyelő közel legyen az állatokhoz.

## Tantervi kapcsolódás

Természettudomány, állampolgári ismeretek és társadalomismeret, tantárgyközi és globális kompetenciák

## Fejlesztett kulcskompetenciák

Kritikus gondolkodás, rendszergondolkodás, összefüggésekben való gondolkodás, empátia, jelenlét, természethez való kötődés



## Alap információ

### Korosztály:

6+ (a reflexiós kérdéseket az osztály szintjéhez kell igazítani)

### Időtartam:

45 perc + 45 perc, vagy több opcionális tevékenységhez

### Csoport mérete:

Rugalmas

### Nehézségi szint:

Középhaladó

### Szükséges anyagok:

Megfigyelhető állatok, például madarak, juhok, bogarak vagy gyíkok.

### Szükséges hely:

Beszélgetéshez elég csendes, mozgásgyakorlatokhoz elég nagy hely

### Helyszín:

Bármely hely, ahol állatok találhatóak, például tó, park, városi tér, farm vagy állatkert közelében. A tevékenység egy része beltéren is zajlik.

### Külső érdekelt felek bevonása

Opcionális a 4. lépésben



## Előkészület

Ismerkedjen meg a javasolt reflexiós kérdésekkel

### A tevékenység lépései

1. Keressen, válasszon és figyeljen
2. Leírás és kipróbálás
3. Kérdések és reflexió

## 1. lépés: Keressen, válasszon és figyeljen meg egy állatfajt/csoportot

1. Vigye a tanulókat egy olyan helyre, ahol biztosan találhatnak állatokat.
2. Válasszon ki egy fajt a tanulóival együtt. Attól függően, hogy mi a legjobb az osztálynak, vagy az egész csoport válasszon egy fajt, vagy ossza őket kisebb csoportokra, és minden csoport válasszon egy fajt, amelyet megfigyelnek.
3. Hagyja, hogy mindenki néhány percre megfigyelje a kiválasztott állatokat.

## 2. lépés: Az állatok mozgásának leírása és kipróbálása

1. Kérje meg a tanulókat, hogy írják le a kiválasztott állatok mozgását.
2. Ezután kérje meg a tanulókat, hogy utánozzák ezeket a mozgásokat a saját testükkel.
3. Opcionális: Gondolkodjanak együtt a tapasztalatokról, akár a tevékenység közben, akár utána. A következő kérdéseket teheti fel: Melyik mozgás tűnik könnyűnek számukra? Melyik tűnik nehéznek vagy akár lehetetlennek?
4. Kérje meg a tanulókat, hogy gondolkodjanak el azon, hogy az állatok környezetének mely aspektusai befolyásolhatták mozgásuk kialakulását. (Például a ragadozók elől való gyors menekülés, vagy a magas fákra való felmászás élelemért.)



### 3. lépés: A megfigyeléseken alapuló kérdések és reflexiók

1. Ösztönözze a tanulókat, hogy beszéljék meg és gondolkodjanak el az emberek és a kiválasztott állat közötti **hasonlóságokról** és **különbségekről**. Használja az alábbi kérdéseket inspirációként, vagy használja saját kérdéseit és a tanulóikét. A jelentősegteljesebb beszélgetések érdekében nyugodtan ossza fel az osztályt kisebb csoportokra. Az emberek és a kiválasztott állat közötti hasonlóságok és különbségek átgondolásához kérje meg a tanulókat, hogy gondolkodjanak el a következő kérdéseken:
  - a. Hány lába van az állatnak?
  - b. Hol vannak a szemei?
  - c. Élnek vagy mozognak a víz alatt?
  - d. Vannak csontjaik? Hogy néz ki a csontvázuk?
  - e. Csoportban élnek vagy egyedül? Vannak barátaik?
  - f. Lassulnak, ha hideg az idő?
  - g. Hogy néz ki a menedékük?
  - h. Mitől félnek?
  - i. Érzik vagy gondolnak a klímaváltozásra?
2. Kérje meg a tanulókat, hogy képzeljék el, hogyan látják az állatok a világot és/vagy hogyan kommunikálnak egymással.

### 4. lépés: A reflexiók és a képzelet összekapcsolása a kutatással és a tényekkel

1. Kérje meg a tanulókat, hogy kutassák fel a választott állatot, figyelembe véve a 2. lépésben kifejezett feltételezéseket és elképzeléseket. A kutatás online vagy könyvekből történhet, és kiegészülhet egy rövid előadással vagy egy szakértővel folytatott beszélgetéssel.
2. Kérje meg a tanulókat, hogy hasonlítsák össze kutatási eredményeiket a 2. lépésben kifejezett feltételezéseikkel és elképzeléseikkel. Ösztönözze a tanulókat, hogy osszák meg egymással, mit tanultak és mi lepte meg őket.
3. Kérje meg a tanulókat, hogy egy rajz vagy kollázs segítségével jelenítsék meg, hogyan kommunikál és/vagy hogyan látja a világot az általuk választott állat. Inspirációként szolgálhat a [Marshmallow Laser Feast](#) munkássága, különösen az „[In the Eyes of the Animal](#)” (Az állat szemével) című immerzív élményük.



## (Opcionális) 5. lépés: Bővítse a kutatást más állatokra

1. Kérje meg a tanulókat, hogy gyűjtsenek információkat a választott fajról, különös tekintettel a következőkre:
  - a. Hogyan tapasztalja meg a világot ez a faj az érzékszerveivel?
  - b. Hogyan kommunikál ez a faj, és esetleg együttműködik is?
2. Ösztönözze a tanulókat, hogy kutatásukat közvetlen megfigyeléssel (ahol lehetséges), videók megtekintésével, online vagy könyvekben való kutatással, vagy szakértők megkérdezésével végezzék.
3. Kérje meg a tanulókat, hogy a gyakorlati korlátokat figyelembe véve, bármilyen kreatív módon mutassák be kutatásukat. Ötletek ilyen kreatív prezentációkhoz:
  - a. Rövid színdarab vagy improvizációs színház, amelyet az osztály előtt adnak elő
  - b. Fényképek, festmények, rajzok, képregények vagy multimédiás műalkotások
  - c. Szövegek, például versek, novellák vagy esszék
  - d. Rövid prezentáció diavetítéssel
  - e. Fizikai modellek
  - f. A tanulók által megadott szövegek alapján AI által generált leíró képek gyűjteménye, feltéve, hogy mindenki tisztában van ennek a gyakorlatnak az etikai következményeivel.
4. Kérje meg a tanulókat, hogy reflektáljanak egymás prezentációira.



### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

#### Mit tegyünk?

- A lehető legbiztonságosabb, legbátorítóbb és legérdekesebb környezet biztosítása.

#### Mit ne tegyünk?

- Ne kényszerítsen egyetlen tanulót sem olyan mozdulatokra, amelyeket nem akar megtenni, vagy hogy hangosan beszéljen az egész csoport előtt. Inkább



arra koncentráljon, hogy a környezet és a tér a tanulók számára a lehető legbiztonságosabb, legbiztatóbb és legérdekesebb legyen.

### Alkalmazások

- A tevékenységet kombinálhatja például egy állatkerti látogatással, és az állatok kiválasztásában egyeztethet az állatkert gondozóival. Ezután végrehajthatja az 1–3. lépéseket, a 4. lépésben pedig megkérheti az állatkert gondozóját, hogy tartson egy rövid előadást a csoportnak a kiválasztott állatokról.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### Hivatkozások

Ezt a tevékenységet a Climate Creativity tervezte.

- Számos metaanalitikus áttekintés bizonyítja, hogy a test és a lélek közötti kapcsolatot erősítő (úgynevezett *mind-body*) gyakorlatok hatékonyan támogatják mind az egészséges, mind a klinikai populációk motoros, kognitív és affektív (érzelmi) működését. Lásd például:
  - Han, Y. M. Y. és mtsai. (2023). A test-lélek gyakorlatok neurobiológiai hatásai: neuroimaging tanulmányok szisztematikus áttekintése és metaanalízise. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-37309-4>
  - Mualem, R. és mtsai. (2018). A mozgás hatása a kognitív teljesítményre. *Frontiers in Public Health*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00100>
  - Schönfelder, M. L., & Bogner, F. X. (2017). A környezeti ismeretszerzés két módja: élő állatokkal való találkozás egy méhkaptárnál, illetve a méhek megfigyelése digitális eszközökön keresztül. *International Journal of Science*



*Education*, 39(6), 723–741.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09500693.2017.1304670>

- Marshmallow Laser Feast. (2024. augusztus 1.). Az állat szemével (*In the Eyes of the Animal*) — Marshmallow Laser Feast.

<https://marshmallowlaserfeast.com/project/in-the-eyes-of-the-animal/>



## 2.3.2. tevékenység

# Mozogjon és érezze magát állatnak

## Áttekintés

Fedezze fel az érzelmeket és a perspektívákat különböző állatok mozgásainak utánozásával. Az emberek évezredek óta utánozzák az állatokat, sokféle okból. Ez magában foglalja a vadászott állatok és viselkedésük megértését, más állatok tiszteletét, az isteneik kiengesztelését, valamint a szórakoztatást is. Ebben a tevékenységben az utánzást használjuk arra, hogy empátiát és kíváncsiságot ébresszünk az állatok iránt. Hogyan mozognak az állatok? Hogyan fejezik ki érzelmeiket a mozgásukkal? Pontosabban, hogyan fejezik ki a stresszt, a félelmet, az örömet, az elégedettséget vagy a szeretetet? A mozgások segítenek a tanulóknak önmagukkal is kapcsolatba lépni.

## Tantervi kapcsolódás

Testnevelés és egészség, állampolgári ismeretek és társadalomismeret

## Fejlesztett kulcskompetenciák

Érzelmi intelligencia és szabályozás, összefüggésekben való gondolkodás, empátia, jelenlét, együttérzés, természethez való kötődés

## Előkészítés

Hozzon takarókat, ismerkedjen meg az alábbi lépésekkel



## Alap Információ

### Korosztály:

6+

### Időtartam:

45-90 perc

### Csoport mérete:

Maximum 20

### Nehézségi szint:

Középhaladó

### Szükséges anyagok/hely:

Minden résztvevő számára egy szőnyeg vagy takaró, amire le lehet ülni/feküdni a földön. Jegyzetfüzet és toll a tanár számára.

### Helyszín:

Lehetőleg a szabadban, a természetben

### Külső érdekelt felek bevonása:

Nincs



## A tevékenység lépései

1. Zenés székfoglaló
2. Természeti mozgásformák kitalálása
3. Történetmesélés mozgással kísérvé
4. Több-mint-emberi légzés
5. Egy állat és érzelem megtestesítése

**Tipp:** A tevékenység lépéseinek sorrendjét szabadon megválaszthatja az osztály energiaszintje alapján. Például kezdheti az 1. lépéssel (Zenés székfoglaló), hogy felemelje az energiaszintet, vagy a 4. lépéssel (Lélegezzünk, mint a természet), hogy segítsen a tanulóknak ellazulni.

## 1. lépés: Zenés székfoglaló – takarókkal (vagy jógamatracokkal)

Ez a lépés azért szerepel a tevékenységben, hogy felpozícióba hozza a csoportot és mozgásra ösztönözze őket. A tanulók tapasztalatai alapján elgondolkodhatnak azon, hogy a klímaváltozás hogyan szűkíti sok különböző faj élőhelyét.

1. Terítsen le a földre annyi takarót, amennyi a tanulók számának körülbelül a fele.
2. Kérje meg a tanulókat, hogy mozogjanak a takarók körül, választhatnak nagy vagy szinte láthatatlan mozdulatokat, gyors futást vagy lassú mászást, vagy bármit ezek között. Mondja meg nekik, hogy amint leállítja a zenét, a tanulóknak meg kell találniuk egy takarót, amelyre állhatnak.
3. Állítsa le a zenét, és hagyja, hogy mindenki találjon egy takarót, amelyre állhat. Több tanuló is állhat egy takaróra.
4. Most, hogy nehezebb legyen, vegyen el egy vagy több takarót. Indítsa el újra a zenét, és kérje meg a tanulókat, hogy hagyják el a takarókat, és mozogjanak körülöttük. A nehézség fokozódik, ahogy a folyamat ismétlődik, és egyre több takarót vesz el.
5. A játék akkor ér véget, amikor a tanulók alig férnek el a maradék néhány takarón. Ebben a játékban nincsenek egyéni „vesztesek”, mindenki megtapasztalja, hogy egyre kevesebb hely marad a takarókon.



6. Opcionális, idősebb tanulók számára: Gondolkodjanak el a játékon. Kérdezze meg a tanulókat, hogy ismernek-e olyan állatokat, amelyek az éghajlatváltozás miatt elveszítik élőhelyüket/menedéküket. Néhány példa az alábbiakban:
  - a. A jegesmedve a tengeri jég kiterjedésének csökkenése miatt küzd.
  - b. A nyúl a hóborítottság csökkenése miatt küzd (mivel így télen láthatóbbá válik a ragadozók számára).
  - c. A hegyvidéki állatok az egyre fokozódó konkurencia miatt küzdenek, ahogy a melegedő hőmérséklet hatására más fajok (például a sarki róka) is egyre feljebb húzódnak.

## 2. lépés: Természeti mozgásformák kitalálása

1. Adjon a tanulóknak (egyéni vagy 2-3 fős csoportokban) 5 percet, hogy kitaláljanak egy rövid, állatok ihlette mozdulatot. Például: csapkodjanak a karjukkal, mint a pillangók, vagy dobbantsanak a földre, mint az elefántok. Mondja meg a tanulóknak, hogy a mozdulat legyen rövid (pl. 3 mozdulat), olyan, amit könnyen megjegyezhetnek és bemutathatnak az egész osztálynak.
2. Kérje meg az egyes kisebb csoportokat, hogy mutassák be az egész osztálynak a kitalált mozdulatot, majd az egész osztály is ismételje meg azt. Ehhez a tanulók nagy kört alkothatnak.

## 3. lépés: Történetmesélés mozgással kísérve

1. Mutassa be a tevékenység következő lépését, amelynek során a tanulók az állatoktól ihletett mozdulatok segítségével egy rövid történetet alkotnak. Hangsúlyozza, hogy ebben a történetben a szórakozás és a mozdulatok felfedezése fontosabb, mint a történet koherenciája.
2. Kezdje a történetet így: *„Egyszer volt, hol nem volt...”*.
3. Kérje meg a tanulókat, hogy körbejárva ismételjék meg a mozdulataikat, és szavakkal egészítsék ki azokat. Például egy tanuló/csoport, amelynek mozdulata a pillangószárnyak csapkodása volt, így mondhatja: *„... volt egyszer egy pillangó...”*. A következő csoport, amely elefántmozdulatokat végzett, így folytathatja: *„... aki találkozott egy dühös elefánttal...”* stb.
4. Írja le a történetet, ahogy elmesélik, és ha valaki nehezen boldogul, segítse a tanulókat a történet kidolgozásában barátságos kiegészítő kérdésekkel.
5. Amikor a történet elmesélve és leírva van, olvassa fel hangosan, miközben minden tanuló/csoport elvégzi a megfelelő mozdulatokat.



## 4. lépés: Több-mint-emberi légzés

1. Kérje meg a tanulókat, hogy üljenek körbe, ha lehetséges, a padlóra is.
2. Szánjon néhány percet arra, hogy a tanulókat arra ösztönözze, hogy a természet különböző elemeinek ritmusára próbáljanak lélegezni, például: hullámok, szél, kolibriszárnyak, kék bálnák.
3. Opcionális: Használja a környezetében hallható természetes hangokat inspirációként. Ha például egy tó vagy az óceán közelében ülnek, az inspirálhatja a tanulókat, hogy a hullámok ritmusára lélegezzenek. Használhatja természeti hangok (hullámok, szél stb.) felvételeit is a tanulók támogatására.
4. Szánjon időt a gyakorlatra, és fogadja örömmel a tapasztalatokkal kapcsolatos reflexiókat.

## 5. lépés: Egy állat és érzelem megtestesítése

1. Kérje meg a tanulókat, hogy gondolkodjanak el, és mondják el, milyen állatok szeretnének lenni.
2. Mondja el Ön is, milyen állat szeretne lenni.
3. Kérjen meg mindenkit, hogy vegyen fel egy olyan testtartást, mint az az állat. Például egy T-rex állna, rövid mellső lábait lógatva, egy mókus guggolna, egy krokodil pedig laposan fekédné a földön.
4. Kérje meg a tanulókat, hogy nevezzenek meg egy érzelmet, és mozogjanak úgy, mintha a választott állat érezné azt az érzelmet.
5. Kérje meg a tanulókat, hogy most fejezzenek ki néhány különböző érzelmet.
6. Zárja le a tevékenységet azzal, hogy meghallgatja a reakciókat és a reflexiókat, és megosztja a sajátjait.



### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

#### Mit tegyünk?

- Figyelje figyelmesen a tanulókat a gyakorlatok során. Ha valamelyik tanuló hirtelen kényelmetlenül érzi magát valamelyik lépésnél, például azért, mert túl közel kell állnia a többi tanulóhoz, mert „élőhelye” összezsugorodik, akkor ez jó alkalom lehet a gyakorlat befejezésére és a következő lépésre, szünetre vagy reflexiókra.



## Alkalmazások

- Azok számára, akik nem tudnak könnyen mozogni a pokrócokon vagy a fűben: hagyja ki teljesen a pokrócokat, és helyette rajzoljon köröket a környezetük földjére/padlójára, amelyeken belül a tanulóknak állniuk kell. Amikor eljön az idő, hogy „csökkentsék a teret” a tanulók számára, a pokrócok eltávolítása helyett egyre több kört húzzon át.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

## Hivatkozások

Ezt a tevékenységet a Climate Creativity tervezte.

- Számos metaanalitikus áttekintés bizonyítja, hogy a test-lélek (*mind-body*) gyakorlatok hatékonyan támogatják mind az egészséges, mind a klinikai populációk motoros, kognitív és affektív (érzelmi) működését. Lásd például:
- Han, Y. M. Y. és mtsai. (2023). A test-lélek gyakorlatok neurobiológiai hatásai: neuroimaging (képalkotó) vizsgálatok szisztematikus áttekintése és metaanalízise. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-37309-4>
- Mualem, R. és mtsai. (2018). A mozgás hatása a kognitív teljesítményre. *Frontiers in Public Health*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00100>



### 2.3.3. tevékenység

# Séta és beszélgetés állatokkal

## Áttekintés

Hogyan lehetünk önazonosak, amikor kommunikálunk és bizalmat építünk egy másik állattal? Ez a tevékenység 1-2 tanuló és egy állat részére készült, és barátságos, biztonságos és etikus kiképzésben részesült állatokra van szükség (például kutyák, lovak vagy juhok). Találkozzon az állattal együttérzően és kérje meg, hogy kövesse Önt egy akadálypályán, ahol releváns feladatok és rejtvények várják Önöket. A tanulók az állattal való interakció során fejlesztik az együttműködéshez és a kapcsolatteremtéshez kapcsolódó készségeiket. A feladatok megoldásához a tanulóknak közös nyelvet kell találniuk az állattal.

## Tantervi kapcsolódás

Testnevelés és egészség, állampolgári ismeretek és társadalomismeret, etika, vallás és filozófia.

Az útvonalon végzett feladatok kiválasztásával bármely más kívánt tantárgyat vagy tudományágot is be lehet vezetni.

## Fejlesztett kulcskompetenciák

Empátia, összefüggésekben való gondolkodás, jelenlét, őszinteség, együttérzés, érzelmi intelligencia és szabályozás



## Alap információ

### Korosztály:

6+

### Időtartam:

45 perc

### Csoport mérete:

1-2 tanuló állatonként. Ideális esetben egyszerre legfeljebb 10-15 tanuló vehet részt, hogy az állatok körül a biztonság a lehető legjobban biztosított legyen.

### Nehézségi szint:

Középhaladó

### Szükséges anyagok/hely:

Barátságos, biztonságos és etikus kiképzésben részesült állatok (például kutyák, lovak vagy juhok). Az állatok számára pozitív megerősítésként szolgáló jutalomfalatok (kérdezze meg az állat tulajdonosát, hogy milyen falatok alkalmasak).

### Helyszín:

Szabadtér

### Külső érdekelt felek bevonása:

A részt vevő állatok tulajdonosai. Az állatok.



## Előkészítő munkák

Előzetes egyeztetés az állatok tulajdonosaival arról, hogy mely állatok vesznek részt, és milyen kezelési rutinokat kell betartaniuk a tanulóknak (jutalomfalatok adása, simogatás stb.).

A feladatok előkészítése az akadálypályán.

## A tevékenység lépései

1. Beszélgetés és alapszabályok
2. Alapozó gyakorlat - a nyugalom megteremtése az állatokkal való találkozás előtt
3. Találkozás és az állat üdvözlése
4. Az akadálypálya
5. Reflektálás

## 1. lépés: Beszélgetés és alapszabályok

A tanulók gyakran izgatottak és néha félnek, amikor állatokkal találkoznak. Javasoljuk, hogy az állatok bemutatása előtt kezdjenek beszélgetéssel és alapozó gyakorlattal, hogy megnyugodjanak és összpontosítsanak.

1. Az állatok bemutatása előtt beszélgessen el a tanulókkal arról, hogy szerintük hogyan szeretnék, ha bánnának velük, mi motiválja őket, és milyen barátságos módon lehet velük kapcsolatba lépni.
2. Tanítsa meg a tanulóknak, hogy mikor és hogyan adjanak az állatoknak jutalomfalatot a kommunikáció részeként.

## 2. lépés: Alapozó gyakorlat - a nyugalom megteremtése az állatok üdvözlése előtt

Vezesse végig a tanulókat egy alapozó gyakorlaton az alábbi lépésekkel:

1. Álljon szilárdan a földre, és tartsa nyitva a szemét.
2. Hajoljon előre és hátra, amennyire csak tud.
3. Lassan csökkentsék a lengést, amíg olyan kicsi nem lesz, hogy senki sem veszi észre.



4. Hintázás közben figyeljen a légzésére. Nem kell semmit sem változtatnia, sem különösebben lélegeznie, csak figyeljen.
5. Ha most nyugodtabbnak érzi magát, próbálja meg felidézni ezt az érzést, amikor találkozik az állattal, hogy az állat biztonságban érezze magát Önnel.

### 3. lépés: Találkozás és az állat üdvözlése

1. Bátorítsa a tanulókat, hogy most hívjanak magukhoz egy állatot. Ön és az állatok tulajdonosai segíthetnek az állatok kiosztásában, és ha szükséges, az állatokhoz vezethetik a tanulókat.
2. Kérje meg a tanulókat, hogy együttérzéssel találkozzanak az állattal. Az állatok tulajdonosaitól kapott információk alapján a tanulók például megsimogathatják az állatok fülét vagy szőrét, vagy egyszerűen csak nyugodt teret hagyhatnak nekik.
3. Kérje meg a tanulókat, hogy hívják meg az állatot, hogy kövesse őket néhány lépéssel, anélkül, hogy húznák vagy rángatnák. Ön és az állatok tulajdonosai szükség esetén tippekkel segíthetnek, hogy elkerüljék az állatok frusztrációját.



*A tanulók üdvözlik a lovat, és meghívják, hogy önként jöjjön oda hozzájuk.*



*A tanulók üdvözlik a lovat, mielőtt meghívják, hogy kövesse őket.*



Fotók: Marte Maurabakken/Climate Creativity.

## 4. lépés: Az akadálypálya

1. Bátorítsa a tanulókat, hogy most hívják meg az állatot, hogy kövesse őket egy „akadálypályán”, amely releváns feladatokból és rejtvényekből áll. Az akadálypálya minden állomásán egy feladat várja a tanulókat. Tanárként olyan feladatokat válasszon, amelyek az adott osztályhoz illeszkednek. A feladatok időtartama az egyes tanulóktól és állatoktól függ. Javasoljuk, hogy pályánként 2-5 feladatot adjon, de hozzon magával további 5 feladatot (vagy gondoljon ki változatokat a meglévő feladatokra), amelyeket akkor adhat a tanulónak, ha azok a vártnál gyorsabban végeznek. A cél az, hogy a tanulók jó kommunikációt éljenek meg egy másik fajjal, ezért nem kell sietni a feladatok elvégzésével, és nem baj, ha nem minden feladatot sikerül elvégezni. A tanulók képességeitől függően például írásos utasításokat hagyhat minden állomáson, vagy a feladatokat szóban elmagyarázhatja a kezdés előtt.
  - a. A feladatok elvégzéséhez szükséges idő az egyes tanulóktól és állatoktól függ. Javasoljuk, hogy például 2-5 feladatot mutasson be kurzusonként, de ezt a tanulók életkora és tapasztalata alapján állítsa be.
  - b. A cél az, hogy a tanulók jó kommunikációt tapasztaljanak egy másik fajjal, így nincs siettetés a feladatok elvégzésében, és nem probléma, ha nem fejezik be mindet.
2. Támogassa a tanulókat, miközben az állataikkal a feladatokon és rejtvényeken dolgoznak. Javaslatok állomásfeladatokhoz és rejtvényekhez:
  - a. Hagyjon egy kis szőnyeget a földön. A tanulók célja, hogy az állatuk az első lábával rálépjen a szőnyegre.
  - b. Helyezzen el 5-10 tárgyat egy sorba, amelyeken a tanulók állataikkal szlalomoznak.
  - c. Helyezzen egy hosszú botot a földre, ahol a tanulók célja, hogy az állatuk két lábával a bot egyik oldalára, két lábával pedig a másik oldalára álljon.
  - d. Két hosszú botot kell a földre helyezni, hogy egy „folyosó” jöjjön létre, ahol a tanulók a folyosó külső részén sétálnak, az állatok pedig a botok között, a folyosó közepén sétálnak.
  - e. Készítsen tananyaghoz kapcsolódó feladatokat a tanulóknak, például „5 történelmi kérdés”, „írj verset a mai napról” vagy „olvass fel egy kedves üzenetet az állatnak”. Az állat enni és/vagy pihenni is tud, amíg a tanulók a feladatot végzik.



Fontos megjegyezni, hogy nem szükséges mindegyik (vagy akár egyetlen!) akadályt is beépíteni. Néha egy-két akadály is elegendő, máskor, különösen ha a tanulók nem ismerik az állatot, már az is elég nagy kihívás, ha akadályok nélkül kell végigmenniük a pályán az állattal. A kihívások szórakoztatóak lehetnek, de ne legyenek túl nehezek!

## 5. lépés: Reflektálás

1. Kezden párbeszédet a tanulókkal az élményről, kisebb csoportokban vagy az egész csoporttal együtt. A párbeszéd élénkítésére alkalmas kérdések lehetnek például:
  - a. Mit gondolnak, mit szeretett az állat abban, hogy velük együtt mozgott?
  - b. Gondoljanak egy olyan személyre, akivel szívesen dolgoznak együtt. Milyen tulajdonságok teszik a közös munkát eredményessé?
  - c. Tudnak-e más helyzeteket is, ahol fontos az együttműködés?
  - d. Mi lehet ijesztő az együttműködés során?
  - e. Mire van szükségük ahhoz, hogy biztonságban érezzék magukat, amikor valakivel együttműködnek?
  - f. Mi jellemzi a jó vezetőt, és milyen érzést kelt bennük?



### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

#### Mit tegyünk?

- Válasszon az tanulói csoport igényeinek megfelelő akadályokat és nehézségi fokozatot.
- Működjön együtt szorosan az állat tulajdonosával.

#### Mit ne tegyünk?

- Ne siettesse az állatokat vagy a tanulókat, amikor egymással interakcióba lépnek.

#### Alkalmazások

- Válassza ki a helyszínt és az állatot a tanulók igényei szerint, például kerekesszékekkel megközelíthető környezetet vagy olyan állatot, amely nem zavarodik meg a tanulók hirtelen mozdulataitól.

--



Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

## Hivatkozások

Ezt a tevékenységet a Climate Creativity tervezte.

- Bachi, K., Terkel, J., & Teichman, M. (2011). Lovas pszichoterápia veszélyeztetett serdülőknek: Hatása az önképre, az önkontrollra és a bizalomra. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 17(2), 298–312.  
<https://doi.org/10.1177/1359104511404177>
- Hauge, H., Kvaalem, I. L., Berget, B., Enders-Slegers, M., & Braastad, B. O. (2013). Lovas asszisztált tevékenységek hatása az észlelt társas támogatásra, az önbecsülésre és az énhatékonyságra serdülők körében – egy intervenció tanulmány. *International Journal of Adolescence and Youth*, 19(1), 1–21.  
<https://doi.org/10.1080/02673843.2013.779587>
- O’Haire, M. E., Guérin, N. A., & Kirkham, A. C. (2015). Állatasszisztált intervenció a trauma kezelésében: szisztematikus szakirodalmi áttekintés. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01121>
- Pendry, P., Smith, A. N., & Roeter, S. M. (2014). Randomizált vizsgálat a lovas asszisztált tanulás hatásáról a serdülők bazális kortizolszintjére. *Human-animal Interaction Bulletin*. <https://doi.org/10.1079/hai.2014.0003>

## Svéd nyelven:

- Rishytt-Collman, C. (2018). A ló és a népegészségügy: Kutatás—Tények—Jó példák. *Hästnaringens Nationella Stiftelse (HNS) az Organisationen för Hästunderstödda Insatser (OHI) közreműködésével*.  
<https://hastnaringen.se/app/uploads/2018/03/hasten-och-folkhalsan-web-180307.pdf>





## 2.4 Eszköz

# Időt adni a természetnek

---

### **CLARITY kompetencia terület:**

Önmagunkkal, másokkal és a természettel való kapcsolat ápolása

### **GreenComp kompetencia terület:**

A fenntarthatóság komplexitásának elfogadása

### **Miért érdemes használni ezt az eszközt?**

Az „Adjunk időt a természetnek” eszköz célja, hogy egyéni és csoportos részvételre ösztönözze a résztvevőket, hogy elmélyítsék kapcsolatukat a természettel, magával ragadó és tudatos élmények révén. Ez az eszköz arra invitál, hogy lassítsunk, újra kapcsolatba lépjünk a természettel, és értékeljük annak mélyreható hatását életünkre. A „Természetjárás” és hasonló tevékenységek integrálásával a résztvevők strukturálatlan szabadtéri játékokban, elmélkedésben és felfedezésben vehetnek részt, így első kézből tapasztalhatják meg a természet számtalan előnyét.

### 2.4.1. tevékenység

## Lassú séta a természetben

### Áttekintés

Ez a tevékenység arra ösztönzi a tanulókat, hogy lassan és tudatosan sétáljanak egy természeti környezetben, összpontosítva a légzésükre és az érzékszerveikre. A lassú tempó és a környezetre való figyelem révén a résztvevők fejleszthetik jelenlétüket és önismeretüket, miközben mélyítik kapcsolatukat a természettel. A gyakorlat egyszerűsége lehetővé teszi, hogy különböző környezetben és különböző méretű csoportokban is alkalmazható legyen, és olyan alapvető élményt nyújt, amely támogatja az érzelmi jóllétet és kiegészíti a belső reziliencia fejlesztésére irányuló gyakorlatokat.

### Kapcsolat a tananyaggal

Testnevelés és egészség

Órák vagy tevékenységek közötti szünetekben

### Fejlesztett kompetenciák

Önreflexió, jelenlét, önismeret

### Előkészítés

Gyakorolja a tudatos járást, beleértve az [1.3.3.](#) tevékenységben megadott útmutatásokat is.

### A tevékenység lépései

1. Tapasztalat
2. Reflexió

i

### Alap információ

#### Korosztály:

6+

#### Időtartam:

5-20 perc

#### Csoport mérete:

Rugalmas

#### Nehézségi szint:

Alap

#### Szükséges anyagok/hely:

Nincs

#### Helyszín:

Szabadtér

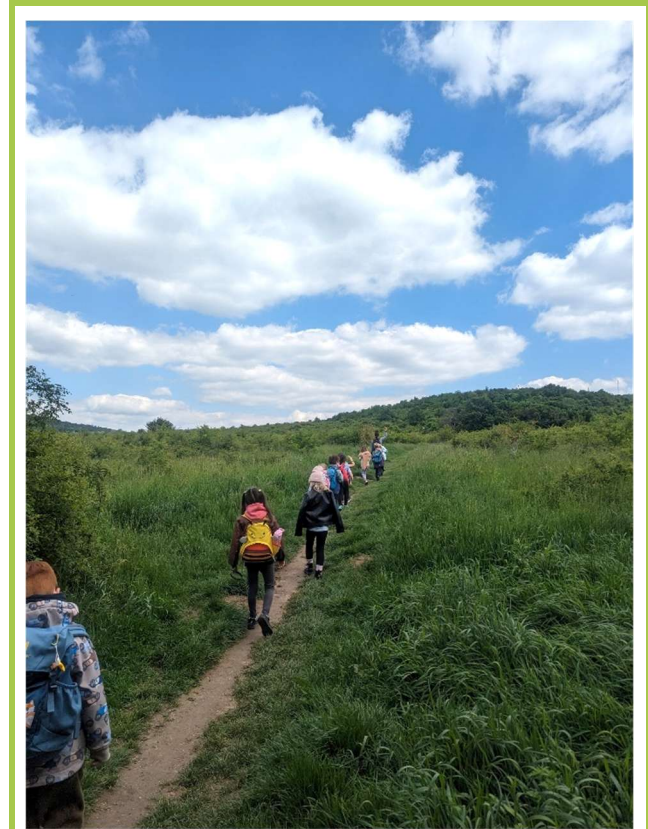
#### Külső érdekelt felek bevonása:

Nincs



## 1. lépés: Tapasztalat

1. Vigye a csoportot egy csendes, természeti környezetbe, ahol van egy ösvény vagy tisztás, ahol lehet sétálni.
2. Kérje meg a tanulókat, hogy vegyenek néhány mély lélegzetet együtt, és ösztönözze őket, hogy a gyakorlat során folyamatosan mélyen lélegezzenek.
3. Kérje meg a tanulókat, hogy a lehető leglassabban sétáljanak a természetben, miközben továbbra is mélyeket lélegeznek. Hagyja, hogy megtalálják a számukra legmegfelelőbb ritmust a légzés és a séta között, miközben Ön nagyon lassan sétál.
4. Kérje meg a tanulókat, hogy menjenek abba az irányba vagy azon az ösvényen, amelyik vonzza őket. A hangsúly a sétán és a légzésen legyen, miközben elegendő időt hagy a tanulóknak, hogy felfedezzék a természeti környezetet, amelyben tartózkodnak. A tanulók életkorától függően javasolhatja nekik, hogy maradjanak olyan területeken, ahol láthatják és láthatók a tanár számára.



*A budapesti Jane Goodall Tanösvény felfedezése során elvégeztük a „Lassú séta a természetben” tevékenységet.*

*Fotó: Carmelo Zamora, REAL School Budapest*

## 2. lépés: Reflexió

1. A gyakorlat végén kérje meg a nyitott tanulókat, hogy osszák meg, milyen volt ezt a gyakorlatot a természetben végrehajtani. Megkérheti a tanulókat, hogy osszák meg, észrevettek-e bármilyen hangot, illatot, színt vagy textúrát a természetben. Megkérheti őket, hogy gondolkodjanak el azokról az elemekről, amelyekre korábban nem figyeltek fel.
2. Kérje meg a tanulókat, hogy rendszeresen gyakorolják a lassú sétát a természetben, hogy javítsák kapcsolatukat önmagukkal és a természettel.





## Mit tegyünk és mit ne tegyünk

### Mit tegyünk?

- Bátorítsa a tanulókat, hogy nagyon lassan sétáljanak.
- Mutassa meg a lassú sétát, miközben a tanulók a feladatot végzik.

### Mit ne tegyünk?

- Ne várja el, hogy a tevékenységet az elejétől fogva tökéletesen végezzék. Adjon időt a tanulóknak, hogy rendszeresen részt vegyenek a tevékenységben.

### Alkalmazások

- Ha a tanulók nem tudnak járni, ösztönözze őket, hogy a természetben vegyenek mély lélegzetet.
- Ez a tevékenység rendszeresen elvégezhető a gyermekek és fiatalok jóllétének elősegítése érdekében, és kiegészítheti az 1. kompetencia területen („Az éghajlati érzelmek és traumák kezelése”) végzett összes tevékenységet.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

## Hivatkozások

Thích Nhất Hạnh éber figyelmen alapuló (mindful) sétagyakorlata ihlette

- ICPPD. (2014. május 29.). Thich Nhat Hanh – Egyszerű tudatosság – Tudatos séta [Videó]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=YSOKte6TeMI>
- Thich Nhat Hanh | Plum Village. (é.n.). Plum Village. <https://plumvillage.org/about/thich-nhat-hanh>



- Lion's Roar. (2024. október 9.). Thich Nhat Hanh sétáló meditációja. <https://www.lionsroar.com/walking-meditation-thich-nhat-hanh/>
- Louv, R. (2008). Az utolsó gyermek az erdőben: Mentsük meg gyermekeinket a természetdeficit-zavartól (Nature-Deficit Disorder). <https://richardlouv.com/books/last-child/> (Kiemeli a természetben végzett kötetlen játék előnyeit a kognitív és érzelmi fejlődésre nézve)
- Kuo, M., Barnes, M., & Jordan, C. (2019). Vajon a természeti élmények elősegítik a tanulást? Konvergáló bizonyítékok egy ok-okozati összefüggésre. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00305> (Kimutatja, hogy a természetben töltött idő javítja a figyelmet, a tanulást és a kreativitást)



## 2.4.2. tevékenység

# Ülésgyakorlat

## Áttekintés

A „Sit Spot” ülésgyakorlat hatékony eszköz a tanulók természethez való kötődésének erősítésére. A gyakorlat során a résztvevők csendben, tudatosan töltik az időt a természetben, megfigyelik a környezetet, majd egyénileg, naplóba írva, illetve csoportosan reflektálnak az élményekre.

## Tantervi kapcsolódás

Természettudományok, művészetek, nyelv és irodalom.

## Fejlesztett kompetenciák

Rendszergondolkodás, empátia, összefüggésekben való gondolkodás, jelenlét, önismeret.

## Előkészítés

- Először próbálja ki a gyakorlatot
- Hozzon naplót a tanulóknak

## A tanár által először gyakorolt kompetenciák/tevékenységek:

Nincs

## A tevékenység lépései

1. Bevezetés
2. Ülésgyakorlat helyének kiválasztása
3. Ülésgyakorlat
4. Megosztás és lezárás



## Alap információ

### Korosztály:

6+

### Időtartam:

10-20 perc

### Csoport mérete:

Rugalmas

### Nehézségi szint:

Alap

### Szükséges anyagok/hely:

Napló, ceruza, színes ceruzák

### Helyszín:

Szabadban

### Külső érdekelt felek bevonása:

Nincs



## 1. lépés: Bevezetés

1. Döntse el, mennyi ideig tart az ülésgyakorlat. Általában 10-20 perc egy jó kiindulási pont. Igazítsa a gyakorlatokat a tanulók életkorához és figyelmi szintjéhez (vagy koncentrációs készségéhez).
2. Kezdje azzal, hogy elmagyarázza a tanulóknak az ülésgyakorlat célját. Hangsúlyozza, hogy a gyakorlat célja a természettel való mélyebb kapcsolat kialakítása, a megfigyelőképesség fejlesztése, valamint a nyugalom és a tudatosság érzésének elősegítése.
3. Beszélgessen a tanulókkal arról, miért lehet hasznos a természetben töltött idő, különösen a klímareziliencia szempontjából. Beszéljék meg, hogyan segíthet a természetben való tartózkodás abban, hogy jobban megértsük és megbecsüljük a környezetet.
4. Állítson fel szabályokat az ülésgyakorlat idejére, például:
  - a. Csendben maradni és elkerülni a figyelemelterelő tényezőket (nem beszélni, nem használni a telefont vagy más eszközöket).
  - b. Maradjanak egy helyen: a mozgás legyen minimális.
  - c. Négy érzékszervvel figyeljenek: látás, hallás, szaglás és tapintás.

## 2. lépés: A gyakorlat helyének kiválasztása

1. Segítsen a tanulóknak kiválasztani az ülésgyakorlat helyét. Ez legyen egy biztonságos, kényelmes hely a természetben, ahol csendben és zavartalanul ülhetnek. Lehet ez egy hely az iskola kertjében, egy parkban, erdőben, vagy akár egy csendes sarok néhány növény vagy fa társaságában.
2. Ösztönözze a tanulókat, hogy olyan helyet válasszanak, ahová rendszeresen visszatérhetnek. A cél az, hogy ugyanazt a helyet látogassák meg többször, hogy megfigyeljék a változásokat és kapcsolatot építsenek ki a térrel.
3. Mielőtt a tanulók elindulnának a helyükre, segítsen nekik egy rövid figyelemösszpontosító gyakorlattal összpontosítani. Ez lehet mély légzés vagy a környező hangokra való koncentráció. Emlékeztesse őket, hogy lassan és csendesen mozogjanak, tiszteletben tartva a természeti környezetet.

## 3. lépés: Ülésgyakorlat

1. Miután a tanulók elérték a helyüket, kérje meg őket, hogy kezdjék azzal, hogy egyszerűen csak megfigyelik a környezetüket. Ösztönözze őket, hogy vegyenek



észre apró részleteket: a levelek színeit, a szél hangját, a talaj érzetét a lábuk alatt.

2. Néhány perc múlva adjon útmutatásokat, hogy segítsen a tanulóknak összpontosítani a gondolataikat. Példák:
  - a. Mi a legérdekesebb dolog, amit észrevettek?
  - b. Hogyan változik a környezetük az idő múlásával?
  - c. Milyen érzések vagy gondolatok merülnek fel bennük, amikor itt ülnek?
  - d. Milyen természeti elemeket tudnak megérinteni a helyükön?
3. Ösztönözze a tanulókat, hogy jegyezzék fel megfigyeléseiket egy füzetbe vagy naplóba. Írhatnak, rajzolhatnak, vagy akár verseket vagy történeteket is alkothatnak tapasztalataik alapján. Hagyjon teret a kreativitásnak, mivel a tanulók lehet, hogy rajzolni, történeteket írni vagy rövid, a természet ihlette művet szeretnének komponálni az ülésgyakorlat megfigyeléseik alapján.

## 4. lépés: Megosztás és lezárás

Az ülésgyakorlat idő után gyűjtse össze a csoportot, hogy megosszák tapasztalataikat. Ez lehet egy rövid megosztási kör, ahol a tanulók leírják, mit figyeltek meg, hogyan érezték magukat, és milyen betekintést nyertek.



### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

#### Mit tegyünk?

- Ösztönözzön minden tanulót, hogy keressen magának egy helyet. Néhányan segítségre szorulhatnak a hely kiválasztásában vagy a koncentrálásban. Nyújtson extra támogatást ezeknek a tanulóknak. Mások természetesen vonzódnak egy bizonyos helyhez, és az elejétől fogva élvezik az élményt.
- Ösztönözze a pozitív részvételt. Ismerje el és fogadja el a tanulók különböző módjait, ahogyan kapcsolatba lépnek az ülésgyakorlattal – legyen az rajzolás, naplóírás vagy egyszerűen csak csendes ülés.

#### Mit ne tegyünk?



- Ne kényszerítse a résztvevőket. Ha egy tanuló nem érdekelt vagy nem tudja követni a tevékenységet, ne ragaszkodjon hozzá. Inkább finoman vezesse ki a csoportból, hogy ne zavarja a többieket.
- De ne hagyja figyelmen kívül a figyelemvesztést sem! Ha egy tanuló úgy tűnik, hogy nem figyel, kezdeményezzen négy szemközti beszélgetést, hogy megkeressék, hogyan lehetne a tevékenységet számára értelmesebbé vagy hozzáférhetőbbé tenni.

### Alkalmazások

- Fiatalabb tanulók vagy azok számára, akiknek nehézséget okoz a nyugodt ülés, fontolja meg a játékalapú megközelítést. Kezdjen egy egyszerű játékkal, például bújócskával a természetben, majd hagyjon nekik egy kis időt egyedül a választott rejtekhelyükön. Ez játékosabb és vonzóbb módon szolgálhat bevezetésként az ülésgyakorlatba.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### Hivatkozások

- Louv, R. (2008). Az utolsó gyermek az erdőben: Mentsük meg gyermekeinket a természetdeficit-zavartól. <https://richardlouv.com/books/last-child/>
- Gray, P. (2011). A játék visszaszorulása, valamint a pszichopatológia térnyerése a gyermekek és serdülők körében. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ985541.pdf>
- Darwin, C. (1872). A fajok eredete: hatodik brit kiadás, 429. oldal. <https://darwin-online.org.uk/Variorum/1872/1872-429-c-1869.html>
- Kuo, M., Barnes, M., & Jordan, C. (2019). Vajon a természeti élmények elősegítik a tanulást? Konvergáló bizonyítékok egy ok-okozati összefüggésre. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00305>



- Sando, O. J., Kleppe, R., & Sandseter, E. B. H. (2021). A kockázatos játék hatása a gyermekek jólétére, elköteleződésére és fizikai aktivitására. *Child Indicators Research*, 14(4), 1435–1451. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09804-5>



## 2.4.3. tevékenység

# Természetjárás

## Áttekintés

A természetjárás egy rugalmas szabadtéri tevékenység, amely különböző irányított vagy önálló élmények révén ösztönzi a tanulókat a természet felfedezésére, megfigyelésére és megismerésére. Legyen szó erdei túráról, kenuzásról egy csendes tavon, csillagok alatt való táborozásról vagy szabad játékról a természetben, a természetjárás mélyebb kapcsolatot teremt önmagunkkal, másokkal és a természeti világgal. A tevékenység célja, hogy a tanulók különböző természeti környezetbe merülve fokozzák a csodálat és a tisztelet érzését, miközben a természetben felmerülő kihívások leküzdésével rezilienciájukat is fejlesztik. A rugalmasság, a felfedezés és a reflexió hangsúlyozásával a pedagógusok olyan értelmes élményeket nyújthatnak a tanulóknak, amelyek megfelelnek sokszínű igényeiknek és érdeklődésüknek. Minden kaland egyedülálló lehetőséget kínál a fejlődésre, a tanulásra és a kapcsolatok építésére.

## Tantervi kapcsolódás

Testnevelés és egészség, kirándulások és tanulmányutak, természettudományok, földrajz.

## Fejlesztett kompetenciák

Önreflexió, összefüggésekben való gondolkodás, a természettel való kapcsolat, alkalmazkodóképesség, érzelmi intelligencia és szabályozás.



## Alap információ

### Korosztály:

6+

### Időtartam:

60 perc vagy több (szükség szerint meghosszabbítható vagy rövidíthető)

### Csoport mérete:

Rugalmas, a helyszíntől és a facilitátorok számától függően.

### Nehézségi szint:

Alap

### Szükséges anyagok/hely:

Kényelmes ruházat és cipő a szabadtéri felfedezéshez.

Füzetek, tollak, és opcionálisan természetismereti útikönyvek vagy terepkönyvek.

Elsősegélydoboz

### Helyszín:

Szabadtér

### Külső érdekelt felek bevonása:

Az adott természetjárástól függ



## Előkészítés

Győződjön meg róla, hogy előre ismeri a helyszínt. Fontos, hogy előzetesen felkeresse a helyszínt, és kockázatértékelést végezzen a tevékenységre vonatkozóan.

### A tanár által először gyakorolt kompetenciák/tevékenységek:

Szükség lehet a különböző tevékenységek előzetes ismeretére, vagy helyi idegenvezető vagy szakértő segítségére.

### A tevékenység lépései

1. Indulás előtt
2. A természetben

Akár egy erdei túra, kenuzás egy csendes tavon, csillagok alatt való kempingezés, vagy szabad játék a természetben, van egy sor lépés, amely segíthet az indulásban:

## 1. lépés: Indulás előtt

1. Határozza meg a célt. Határozza meg a természetjárás célját és szándékát. A tudatosságot, a csapatmunkát és a problémamegoldást vagy a természethez való kapcsolódást szeretné elősegíteni? A cél tisztázása segít a tapasztalatot a csoport igényeihez és érdeklődéséhez igazítani, függetlenül attól, hogy gyermekekről, felnőttekről vagy vegyes csoportról van szó.
2. Válassza ki a megfelelő környezetet. Válasszon olyan környezetet, amely megfelel a szándékának és a csoport igényeinek. Ez lehet erdő, tengerpart, park, folyó vagy akár városi zöldterület is. A környezet meghatározza a lehetséges tevékenységek típusát, például túrázás az erdőben, kenuzás a tavon vagy szabad játék a réten.



*A tanulók sátrakat állítanak fel, hogy egy éjszakát a csillagok alatt töltsenek*

*Fotó: Carmelo Zamora, REAL School Budapest*



3. Teremtsen biztonságos és befogadó légkört. Ehhez fel kell készülni az olyan kihívásokra, mint az időjárás, a terep és a csoportdinamika.
4. Fontolja meg, hogy változatos részvételi lehetőségeket kínáljon. Nem minden tanuló ugyanúgy kapcsolódik a természethez. Egyesek inkább az aktív mozgást kedvelik, mint a túrázás vagy a kenuzás, míg mások a nyugalomban találnak örömet, például a fa alatt meditálva vagy a tájat rajzolva. Kínáljon különböző típusú tevékenységeket, hogy kielégítse a különböző érdeklődési köröket és kényelmi igényeket, és hagyja, hogy a tanulók maguk válasszák ki a számukra legmegfelelőbbet.
5. Készüljön fel arra, hogy a csoport energiájához, az időjárási körülményekhez vagy váratlan felfedezésekhez igazítsa a tevékenységet. A rugalmasság lehetővé teszi a spontán tanulási pillanatokot – például a vadon élő állatokkal való találkozást vagy egyedi természeti jelenségek megfigyelését –, amelyek mélyebb elkötelezettséghez és tanuláshoz vezethetnek.



*Képek egy természetjárásról, amelynek során a csoport kenuval indult felfedezőútra a Dunán.*

*Fotó: Carmelo Zamora, REAL School Budapest*

## 2. lépés: A természetben

1. Tájékoztassa a tanulókat a biztonsági előírásokról, és határozza meg a határokat, például a felfedezésre kijelölt területeket és a viselkedési elvárásokat a tanulók és a környezet védelme érdekében.
2. Ösztönözze a tanulókat, hogy saját tempójukban fedezzenek fel. Ösztönözze a kíváncsiságot, és hagyja, hogy a tanulók maguk válasszák az utat – legyen az egy ösvény követése, patakban gázolás, dombra mászás vagy egyszerűen csak csendes ülés és megfigyelés. A hangsúly a természet közvetlen megtapasztalásán van, a csodálat és a személyes kapcsolat kialakításán.
3. Ösztönözze a tanulókat, hogy játékosan éljék meg a természetet, legyen szó menedék építéséről, természeti játékokról vagy talált tárgyakkól készült



műalkotások készítéséről. Az öröm és a játék hatékony eszközök a kapcsolatok építéséhez és a tanuláshoz.

4. Vezessen kíváncsisággal. Tegyen fel nyitott kérdéseket, és ösztönözze a tanulókat, hogy ők is tegyenek fel kérdéseket. „Mit vesznek észre itt? Mi lepi meg őket? Hogyan érzik maguk ezen a helyen?”
5. A felfedezés után gyűjtsük össze a csoportot, hogy megbeszéljék és megosszák tapasztalataikat. Ez történhet csoportos beszélgetések, történetmesélés, naplóiírás vagy kreatív kifejezőmódok, például rajzolás vagy versírás formájában. Ösztönözze a tanulókat, hogy gondolkodjanak el azon, mit vettek észre, mit éreztek, és mit tanultak magukról, másokról és a természetről.



### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

#### Alkalmazások

- Fiatalabb tanulók vagy az egy helyben üléssel nehezebben boldogulók számára fontolja meg a játékalapú megközelítést. Kezdenek egy egyszerű játékkal, például bújócskával a természetben, majd hagyjon nekik egy kis egyedülletet az általuk választott rejtekhelyen. Ez játékosabb és vonzóbb módon szolgálhat az ülésgyakorlat bevezetéseként.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

#### Hivatkozások

Ezt a tevékenységet a REAL School Budapest hozta létre.

- Louv, R. (2008). Az utolsó gyermek az erdőben: Mentsük meg gyermekeinket a természetdeficit-zavartól. <https://richardlouv.com/books/last-child/>
- Ewert, A., & Yoshino, A. (2011). A rövid távú, kalandalapú élmények hatása a reziliencia (lelki ellenállóképesség) szintjére. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 11(1), 35–50. <https://doi.org/10.1080/14729679.2010.532986>



- Gray, P. (2011). A játék visszaszorulása, valamint a pszichopatológia térnyerése a gyermekek és serdülők körében. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ985541.pdf>



## 2.4.4. tevékenység

# Sárkányeregetés

## Áttekintés

Készítsen fenntartható sárkányt, hogy felfedezze a fenntartható anyagokat, mozgást és szórakozást építsen be a tevékenységbe, elgondolkodjon azon, hogy a klímaváltozás hogyan befolyásolja a szélviszonyokat, és matematikai ismereteket is elsajátítson.

## Tantervi kapcsolódás

Természettudományok, állampolgári és társadalmi ismeretek, matematika, művészetek, gyakorlati és szakmai ismeretek

## Fejlesztett kompetenciák

Rendszergondolkodás, összekapcsoltság gondolkodás, empátia

## Előkészület

Döntse el, milyen anyagokat fog használni a sárkányhoz, és hogyan fogja beszerezni őket.

## A tanár által először gyakorlandó kompetenciák/tevékenységek:

Hasznos, ha készít egy sárkányt önmagának is, mielőtt a tanulókkal nekifognak.

## A tevékenység lépései

1. Mozogjon, mint a szél
2. Sárkánykészítés
3. Sárkányeregetés



## Alap információ

### Korosztály:

9+

### Időtartam:

2-3 óra

### Csoport mérete:

Max. 30

### Nehézségi szint:

Alapszinttől haladóig, a sárkányhoz választott anyagoktól függően

### Szükséges anyagok/hely:

Lásd lent

### Helyszín:

Beltéri (1. és 2. lépés), kültéri (2. és 3. lépés)

### Külső érdekelt felek bevonása:

Nincs



**Szükséges anyagok/hely:**

Újrahasznosított papír sárkány

- magazinokból vagy újságokból kivágott papír
- könnyű, egyenes fa bot
- könnyű, hajlékony fémrúd
- ragasztó
- ragasztószalag
- olló
- kötél

Újrahasznosított műanyag sárkány

- műanyag zacskó
- könnyű, egyenes fabotok vagy szívószálak
- díszítések a farokhoz (tollak, csillogó papír/szövet stb.)
- ragasztószalag
- olló
- kötél
- kés

Levél sárkány

- szárított levelek
- kötél
- természetes botok (egyenesek és könnyűek)
- tű és cérna

**1. lépés: Mozogjon, mint a szél**

1. Mutassa be a „Mozogjon, mint a szél” mozgásos játékot, amelyben a tanulók szélnek és a szél által mozgatott fűnek/szalmának képzelik magukat.
2. Kérje meg a tanulókat, hogy párokat alkossanak, egyikük legyen a szél, a másik a fű/szalma. A fű álljon fel egyenesen, karjait lazán tartva maga mellett. A szél ezután csak az egyik kezével finoman mozgassa a fű testét. A fű kövesse a finom nyomást, és amint a szél elengedi, a fű lágyan térjen vissza egyenes, laza testhelyzetébe.
3. Mutassa meg egy önkéntessel, hogyan működik a játék. Például: a szél finoman felemelheti a fű karját; megnyomhatja az egyik vállát, hogy a test oldalra hajoljon; megnyomhatja a térd mélyedését; megnyomhatja a csípőt előlről vagy hátulról; vagy megnyomhatja a gerinc különböző pontjait. Kísérletezzen (finoman) a sebességgel, a nyomás erősségével, a nyomás elengedésének gyorsaságával stb.
4. Állapítsa meg a játék szabályait, és ossza meg azokat a tanulókkal. A szabályok a következők:
  - a. Nem szabad beszélni



- b.** A fű nem mozdíthatja a lábát (ahogy a növények sem mozdíthatják a gyökereiket). A szél szabadon mozoghat.
  - c.** A szél nem nyomja, ha ellenállásba ütközik, és nem érinti a fejet vagy más tiltott testrészeket, illetve azokat a testrészeket, amelyeket a fű nem szeretne, hogy megérintsék.
  - d.** A szél és a fű is szabadon elsétálhat/megállíthatja a gyakorlatot bármikor, ha kényelmetlenül vagy nem biztonságban érzik magukat. Emlékeztesse a tanulókat, hogy vállaljanak felelősséget a saját testükért és a saját határáikért..
- 5.** Körülbelül 30-60 másodperc után kérje meg a tanulókat, hogy cseréljenek szerepet, és adjon nekik újabb 30-60 másodpercet a mozgás kipróbálására.

## 2. lépés: Sárkánykészítés

- 1.** Kezdje azzal, hogy megkérdezi a tanulókat, szerintük hogyan lehetne sárkányt készíteni fenntartható anyagokból. Használja ki ezt az alkalmat, hogy rávilágítson arra, hogy sokféle módon lehet fenntarthatóan élni és sárkányt készíteni. Példák sárkánykészítésre fenntartható anyagokból:
  - a.** Alapszint: [Újrahasznosított papírból készült sárkány](#)
  - b.** Középszint: [Újrahasznosított műanyag sárkány](#)
  - c.** Haladó: [Levél sárkány](#)
- 2.** Döntsék el, milyen anyagokat használnak. A legegyszerűbb megoldás, ha a tanár dönt az anyagokról, és mindenki ugyanúgy készíti el a sárkányát. A haladóbb és kreatívabb megoldás, ha a tanulók csoportokban dolgoznak, és a csoportok maguk választják ki a használni kívánt anyagokat. Ehhez több foglalkozásra, időre és előkészületre van szükség.
- 3.** Kérdezze meg a tanulókat, milyen készségek szükségesek a sárkánykészítéshez. Ha nem említik, említse meg a türelmet, az elkötelezettséget és a pontosságot.





*Készítés közben! A tanulók újrahasznosított műanyagból és fa pálcikákból készítik sárkányukat.*

*Fotó: Sierra de Lew, REAL School Budapest*

4. Ossza ki az anyagokat, vagy kérje meg a tanulókat, hogy gyűjtsék össze őket, attól függően, hogy milyen típusú sárkányt választott. Ha a tanulók maguk gyűjtik össze az anyagokat otthon (újrahasznosítás) vagy a természetben (levelek, gallyak), akkor erre időt kell szánni, és a sárkánykészítést későbbre kell tervezni.
5. A sárkánykészítés attól függően fog kinézni, hogy milyen módszert választott. További információkért nézze meg a fenti oktatóvideókat. A matematikát bevonhatja úgy, hogy beszél a sárkány alakjáról (gyémánt, négyzet) és pontos méreteket ad a tanulóknak, amelyeket a sárkánykészítéshez használhatnak.
6. Kérdezze meg a tanulókat, hogy szerintük milyen időjárás kell ahhoz, hogy a sárkány jól repüljön. Egy kis levélből vagy papírból készült sárkány valószínűleg kevésbé szeles időben repül jobban, mint például egy nagyobb, botokból készült műanyag zacskóból készült sárkány.

### 3. lépés: Sárkányeregetés

1. Keressenek egy megfelelő helyet, és eregessék a sárkányokat, amikor az időjárás optimális.
2. Kérje meg a tanulókat, hogy reflektáljanak a sárkányeregetés élményére.  
Kérdések:
  - a. Milyen érzés volt sárkányt eregetni?
  - b. Mit jelent számukra a sárkány, mire emlékeztet?
  - c. Mit jelent történelmileg/mások számára? (pl.: béke)
  - d. Hogyan lehetséges, hogy a sárkány repül?



- e. Hogyan fog változni a szél az éghajlatváltozással? (pl.: szélsőségesebb időjárás és viharok)



A sárkányok elkészülte után a tanulók élvezték, hogy egy tökéletes szeles napon reptethették őket. Fotók: Sierra de Lew, REAL School Budapest

## Mit tegyünk és mit ne tegyünk



### Mit tegyünk?

- Ha a tanulói jelenleg könnyen stresszesek vagy frusztráltak, akkor válasszon szilárdabb anyagokat, hogy elkerülje a többszörös törés/szakadás miatti frusztrációt.

### Alkalmazások

- Ha az érintés/lökés nem megfelelő a tanulói csoportjának, akkor helyette használhatja ezt a mozgásos tevékenységet:
- Ahelyett, hogy a tanulók a testüket/kezeiket használnák a szél szerepére és megérintenék egymást, álljanak kissé távolabb egymástól, és csak játsszák el, hogy a szél bizonyos irányokba fúj, és a fű hogyan reagál a szélre.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt



nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

## Hivatkozások

Ezt a tevékenységet a Climate Creativity tervezte.

- Risnanosanti, R., Ristontowi, R., & Ramadianti, W. (2024. január 31.). Matematikai fogalmak a sárkánykészítésben mint eszköz az Etno-STEM alapú tanulásban. *International Journal of STEM Education for Sustainability*. <https://journal.gmpionline.com/index.php/ijses/article/view/301/234>



## 2.4.5. tevékenység

## Természet ihlette művészet

## Áttekintés

Ez a tevékenység a természeti anyagok és tájak művészi kifejezésre alkalmas eszközként való felhasználására összpontosít, kreatív tevékenységeken keresztül összekötve az embereket a környezettel. A természetalapú művészet példái közé tartozik a természetalapú mandala vagy egy fa arcának agyagból való megformázása. A gyűjtött gallyakból, kövekből, virágokból és levelekből készült mandala készítése segít a természettel való elmélkedő kapcsolat kialakításában, miközben elősegíti az együttműködést. Eredetileg átmeneti/ideiglenes alkotásnak szánták, és segít reflektálni az időhöz való viszonyunkra, beleértve az élet ciklikus természetét is. A fákon agyagarcok készítése segíthet bevezetni a növények közötti kommunikáció témáját, valamint az animizmusra való reflektálást.

## Tantervi kapcsolódások

Művészetek, természettudományok

## Fejlesztett kompetenciák

Rendszergondolkodás, összekapcsoltság gondolkodás, empátia

## Előkészület

Tájékozódjon a tájművészetéről és/vagy a mandalákról.

## A tevékenység lépései

1. Betakarítás
2. Alkotás



## Alap információ

## Korosztály:

6+

## Időtartam:

45-60 perc

## Csoport mérete:

Rugalmas

## Nehézségi szint:

Alap

## Szükséges anyagok/hely:

A művészeti ágtól függ

## Helyszín:

Szabadtéri

## Külső érdekelt felek bevonása:

Nem feltétlenül. egy helyi tájművész bevonása nagy érték lehet a projekt számára.



### 3. Reflexió

## 1. lépés: Betakarítás

1. Vigye a tanulókat egy olyan természeti helyre, ahol természetes anyagokat gyűjthetnek, és ahol helyük van szobrok, kompozíciók és installációk készítéséhez.
2. Hagyja, hogy a tanulók felfedezzék a helyet, és jegyezzenek fel lehetséges anyagokat a műveikhez, valamint olyan helyeket, ahol együtt alkothatnak. A műveikhez elsősorban lehullott leveleket, gallyakat vagy már elszáradt virágokat, valamint kis köveket és más ásványokat használjanak, amelyeket könnyen el lehet mozgatni és vissza lehet tenni a helyükre. Az anyagok gyűjtése nem károsíthatja a helyi ökoszisztémát.
3. Alkosson 5-6 fős kis csoportokat, és adjon nekik időt, hogy egyénileg vagy csoportosan gyűjtsenek anyagot természeti alapú alkotásaikhoz.



*Tanulók, amint természetes agyagból egy fa arcát formázzák meg és öntik alakba.*

*Fotó: Carmelo Zamora, REAL School Budapest*

## 2. lépés: Alkotás

Kérje meg a tanulókat, hogy az összegyűjtött anyagokból készítsenek egy ideiglenes műalkotást. A tanulók mandalát készíthetnek az összegyűjtött természetes anyagokból. Adhat nekik egy ötletet vagy feladatot is, amelynek középpontjában az ökológiai válság és/vagy a regeneratív jövő ábrázolása áll.

## 3. lépés: Reflexió

1. Miután a műalkotások elkészültek, kérje meg a tanulókat, hogy nézzék meg a többiek alkotásait. Ez jó alkalom lehet arra, hogy reflektáljanak a tanulók által összegyűjtött és felhasznált anyagokra (pl. milyen fajok kerültek felhasználásra, milyen szerepet játszik az adott faj az ökoszisztémában), és megismertesse a tanulókkal a környezetükben előforduló különböző növényfajokat.



2. Kérje meg a tanulókat, hogy osszák meg, mit szerettek volna ábrázolni, és hogyan érezték magukat a közös tevékenység során. Megkérheti őket, hogy gondolkodjanak el az ökológiai válsággal és/vagy a regenerációval kapcsolatban szerzett új perspektíváikról. Ha mandala-készítést választott, reflektálhat a mandala-készítés gyakorlatára is, hogy kiemelje, mit jelent a mandala-készítés a buddhista hagyományban. Ez elősegíti a tanulók alázatosságának kialakulását saját alkotásaikkal szemben.
3. A tevékenység befejezése után kérje meg a tanulókat, hogy bontsák szét alkotásaikat, és vigyék vissza az anyagokat oda, ahonnan vették. Ez alkalmat adhat arra, hogy kiemelje a szerves anyagokkal táplált egészséges talaj szerepét a helyi ökoszisztéma egészségében.



*A tanulók megosztják természet ihlette mandalájukat társaikkal*

*Fotó: Carmelo Zamora, REAL School Budapest*



## Mit tegyünk és mit ne tegyünk

### Mit tegyünk?

- Gondosan válassza ki a helyszínt
- A tevékenységet nyár végén vagy ősszel érdemes megtervezni, hogy kihasználhassák a levelek és lehullott gyümölcsök sokféleségét.

### Mit ne tegyünk?

- Ne sértse meg a növényeket a gyakorlat során!
- Ne válasszon túl kicsi helyszínt, ahol a nagy számú tanuló megkárosíthatja a talajban növő növényeket.

### Alkalmazások

- Ha egyes tanulók nem érzik jól magukat a szabadban, és nem szeretnek leveleket vagy más növényeket szedni, ösztönözze őket, hogy ne egyedül, hanem közösen gyűjtsék össze az anyagot.



- Ha egy tanuló nehezen mozog a térben vagy nem tud anyagot felvenni, osszon be egy kis csoportot, hogy segítsen neki, és szerezzék meg neki a kívánt anyagot.
- Ez a tevékenység rendszeresen elvégezhető a gyermekek és fiatalok jóllétének elősegítése érdekében, és kiegészítheti az 1. kompetencia területen („Az éghajlattal kapcsolatos érzelmek és traumák kezelése”) végzett összes tevékenységet.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

## Források

Néhány kép természet ihlette mandalákról:

- <https://www.discoveringanew.com/blog-4/nature-mandalas-nature-activity-for-kids>

Természetes anyagokat felhasználó művészek:

- Wilson, Shona: <https://www.shonawilson.com/artwork/2011/>
- Goldsworthy, Andy: <https://andygoldsworthystudio.com/archive/>

## Hivatkozások

- The Mandala Project: <https://www.mandalaproject.org/index.html>
- Henderson, P., Rosen, D., & Mascaro, N. (2007). Empirikus tanulmány a mandalák gyógyító természetéről. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 1(3), 148–154. <https://doi.org/10.1037/1931-3896.1.3.148>
- Maciel, K. F. K. és mtsai. (2021). Mobil mandalakert mint a környezeti nevelés eszköze egy dél-brazíliai kisgyermekkorú iskolában. *Journal of Cleaner Production*, 331, 129913. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2021.129913>



- Wong, W., Zhang, D., Hu, J., & U, C. (2024). Az érzelmi és szociális fejlődés javítása óvodáskorú gyermekekénél: A mindfulness-alapú mandala-intervenció hatásainak feltárása a szociális munka gyakorlatában Makaóban. *Child & Family Social Work*. <https://doi.org/10.1111/cfs.13223>



### **3. kompetencia terület: Az összes élőlény életét fenntartó értékek elfogadása**





### 3.1 Eszköz

## A természethez tartozás

#### **CLARITY kompetencia terület:**

Az összes élőlény életét fenntartó értékek elfogadása

#### **GreenComp kompetencia terület:**

A fenntarthatósági értékek megtestesítése

#### **Miért érdemes ezt az eszközt használni?**

Ez az eszköz segíthet a tanulóknak abban, hogy egygyé váljanak a természettel és felelősséget vállaljanak az egyéni, kollektív és bolygósintű egészségért és jóllétért. Az egészséges ökoszisztémák elengedhetetlenek a klímaváltozás hatásainak korlátozásához és a hosszú távú reziliencia kialakításához. Emellett kritikus fontosságúak a biológiai sokféleség szempontjából is, amely a Földön ismert élet alapja. Az állatokkal, növényekkel és gombákkal való kapcsolatunk hiánya hozzájárul ahhoz, hogy elfogadjuk az ökoszisztémáknak a növekedés, a haladás vagy a fejlődés nevében okozott károkat és pusztítást. Ez az eszköz segít a tanulóknak újra kapcsolatba kerülni az állatokkal, növényekkel és gombákkal, még olyan körülmények között is, amikor nehéz őket természeti környezetbe vinni.

## 3.1.1. tevékenység

# Minden lény tanácsa



## Áttekintés

A minden lény tanácsa hatékony eszköz a környezeti neveléshez, a személyes átalakuláshoz és a közösségépítéshez. Segít az embereknek felismerni összekapcsolódásukat a természettel és elősegíti a Föld és minden lakója jólléte iránti felelősségérzet kialakulását. A nem emberi lények perspektívájának elfogadásával az egyének mélyebb megbecsülést nyerhetnek a bolygón velünk együtt élő sokféle életforma iránt, és egy fenntarthatóbb és harmonikusabb együttélés felé törekedhetnek.

A tevékenység célja, hogy az egyének és csoportok más élőlények perspektívájába lépve fejlesszék empátiájukat és ökológiai tudatosságukat. Célja, hogy megkérdőjelezze az antropocentrikus gondolkodást, amelyben az emberek magukat a természeti világ többi részétől elkülönültnek és felsőbbrendűnek tekintik. Ehelyett az élet összekapcsoltságának szemléletét ösztönzi, és elősegíti az összes lény és ökoszisztéma iránti felelősségérzetet és gondoskodást.

Ez a tevékenység Joanna Macy „Minden Lény Tanácsa” című művének adaptációja. További információkért lásd a hivatkozások részt.

## Tantervi kapcsolódás

Természettudományok, nyelv és irodalom, testnevelés és egészség (jóllét és tudatosság), fenntarthatóság és klímaoktatás

## Alap információ

### Korosztály:

12+

### Időtartam:

45 perc – 3 óra

### Csoport mérete:

5-30

### Nehézségi szint:

Középhaladó

### Szükséges anyagok/hely:

Művészeti és kézműves anyagok és kellékek. Természetes anyagok is használhatók, például levelek, botok, tobozok stb.

### Helyszín:

Rugalmas

### Külső érdekelt felek bevonása:

Nincs



## Fejlesztett kompetenciák

Önreflexió, perspektívaváltás, alázat, mély hallgatás

## A tanár által először gyakorolt kompetenciák/tevékenységek:

[3.3. eszköz](#) „Hallgatás”

## A tevékenység lépései

1. Egyéni reflexió
2. Kísérletezés
3. Közös reflexió

## 1. lépés: Egyéni reflexió

1. Hívja meg a tanulókat az összes lény találkozási pontjára. Magyarázza el nekik, hogy a találkozó célja, hogy hangot adjon a különböző, több-mint-emberi életformáknak.
2. Adjon a tanulóknak időt, hogy elgondolkodjanak azon, milyen életformáknak kellene képviseltetniük magukat a tanácsban. Az életformák lehetnek állatok, mocsarak, folyók, növények vagy bármilyen természeti entitás, amelyik rezonál velük. A tanulók spontán módon is kiválaszthatják az életformát, ami először eszükbe jut.

## 2. lépés: Kísérletezés

1. Miután a tanulók kiválasztották az életformát, adjon nekik időt, hogy megtestesítsék azt úgy, hogy úgy járnak, mozognak vagy beszélnek, mint az az életforma. A tanulóknak el kell gondolkodniuk a lény életén és a környezetével való kapcsolatán is. A tanulók a következő kérdéssel foglalkozhatnak: hogyan hat az emberi tevékenység és az éghajlatváltozás a lényre?
2. Opcionális: Kérje meg a tanulókat, hogy készítsenek maszkot vagy jelmezt, amely segít nekik megtestesíteni a Tanácsban képviselt lényt.
3. Kérje meg a tanulókat, hogy gyűljenek össze és alakítsák meg a „Minden Lény Tanácsát”. Nyissa meg az ülést az összes képviselt életforma üdvözlésével. Joanna Macy ajánlásai szerint a tanácsot megnyithatja a [három idő lényének](#) megidézésével és/vagy a négy égtáj tiszteletének kifejezésével. Alternatív



megoldásként a tanácsot egy vers felolvasásával is megnyithatja a fiatalabb tanulók számára.

4. Minden tanulót megkérünk, hogy testesítse meg a választott lényt, és annak nevében és szemszögéből beszéljen. Megkérhetjük a tanulókat, hogy beszéljenek a lényük örömeiről, aggodalmairól, a világ jelenlegi helyzetéről és az ökológiai kihívásokról.
5. Kérje meg a nem beszélő tanulókat, hogy figyelmesen és tisztelettel hallgassák meg minden lény üzenetét. A tanulók is kifejezhetik megértésüket és empátiájukat a többi lény tapasztalatai iránt.

### 3. lépés: Közös reflexió

1. Miután minden lény kifejezte magát, kérje meg a tanulókat, hogy tegyék félre a maszkjaikat (metaforikusan vagy konkrétan), és fejezzék ki érzéseiket és aggodalmaikat emberi perspektívából. Ez lehetővé teszi a tanulóknak, hogy megosszák a tapasztalataikkal kapcsolatos betekintéseiket és érzéseiket, és felfedezzék, hogy ez hogyan befolyásolta az ökológiai hálózatban elfoglalt helyükről alkotott megértésüket.
2. Bátorítsa a tanulókat, hogy többször is osszák meg gondolataikat emberként, és vegyenek részt a csoportot érdeklő témákról szóló párbeszédben.



#### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

##### Mit tegyünk?

- Használjon „beszéddarabot”: fontolja meg egy jelentőségteljes tárgy, például egy kő vagy egy bot használatát beszéddarabként, amely jelzi, hogy kié a szó. Ez segít létrehozni egy koncentrált és tiszteletteljes teret a megosztásra.
- Üdvözljön mindenféle kifejezési formát: ösztönözze a tanulókat, hogy maszkok, jelmezek vagy más kreatív ábrázolási formák segítségével szabadon fejezzék ki magukat. A legfontosabb a lény és a tér tisztelete, nem a tökéletesség.
- Teremtsen különleges hangulatot: alakítson ki nyugodt és egyedi hangulatot a találkozóra. Fontolja meg természeti elemek, például gyertyák, mandala vagy a négy égtáj szimbolikus ábrázolásainak használatát, hogy fokozza a koncentrációt és a tudatosságot a találkozó során.



### Mit ne tegyünk?

- Ne ítélje meg a tanulók kifejezésmódját: kerülje el, hogy kritizálja, ahogy valaki megtestesíti vagy ábrázolja a választott lényét. Minden kreatív erőfeszítés érvényes és tiszteletre méltó.
- Ne kényszerítsen részvételre: hagyja, hogy a tanulók maguk válasszák meg, mennyit szeretnének megosztani. Ha valaki kényelmetlenül érzi magát a beszédben vagy a hozzájárulásban, tisztelje a határait, és ne kényszerítse megosztásra.

### Alkalmazások

- Ez az eszköz összekapcsolható a [2.3](#) Kapcsolat az állatokkal és a [2.4.5](#) Természet ihlette művészet tevékenységekkel.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### Források

Öltözékekhez és maszkokhoz inspirációt [itt](#) találhat.

### Hivatkozások

- Joanna Macy: „Minden lény tanácsa” (Council of All Beings) a *Coming Back to Life: Practices to Reconnect Our Lives, Our World* (1998) című művében.  
<https://workthatreconnects.org/resources/council-of-all-beings/>



### 3.1.2. tevékenység

# Hangot adni a növényeknek

## Áttekintés

Minden tanuló hoz magával egy növényt vagy gombát, amikor bizonyos témákat vitatnak meg a csoportban. A tanuló a növény vagy gomba nevében, a természet őrzőjeként vagy a természeti kölcsönösség elvének védelmezőjeként szólalhat meg. Ez a tevékenység lehetőséget ad arra, hogy elgondolkodjunk a több-mint-emberek szükségleteiről és jogairól a mindennapi kérdésekkel vagy a csoportban vagy az osztályban felmerülő problémákkal kapcsolatban.

## Kapcsolat a tananyaggal

Állampolgári ismeretek és társadalomismeret, állampolgárság és demokrácia, természettudomány (biológia), valamint diákönkormányzatok vagy egyéb olyan párbeszédpanelek, ahol a tanulók összegyűlnek, hogy a közösséget érintő konkrét kérdéseket megvitassák.

## Fejlesztett kompetenciák

Perspektíva váltás, összekapcsoltságra épülő gondolkodás, empátia, felfedező gondolkodás

## A tanár által először gyakorlandó kompetenciák/tevékenységek:

[3.3-as eszköz](#): Hallgatás

## A tevékenység lépései

1. Kutatás
2. Tapasztalat
3. Reflexió



## Alap információ

### Korosztály:

6+

### Időtartam:

45-60 perc, némi előzetes felkészüléssel

### Csoport mérete:

Rugalmas

### Nehézségi szint:

Alap

### Szükséges anyagok/hely:

Néhány élő növény, vagy képek növényekről

### Helyszín:

Rugalmas

### Külső érdekelt felek bevonása:

Nincs

## 1. lépés: Kutatás

Mielőtt elkezdené a tevékenységet az osztályban, adjon házi feladatot a tanulóknak. Kérje meg őket, hogy keressenek egy növényt vagy gombát, amelyet szeretnek, és amelyről szívesen beszélnének a gyűlésen. A növény vagy gomba lehetőleg élő, cserepes legyen, hogy könnyen mozgatható legyen. Alternatív megoldás lehet egy fénykép vagy kép egy élő növényről, amelyről szívesen beszélnének. Kérje meg a tanulókat, hogy kutassák fel, milyen feltételek szükségesek az általuk kiválasztott növény vagy gomba növekedéséhez. A fiatalabb tanulóknak ehhez segítséget kell kérniük szüleiktől. Az idősebb tanulók kutatása kiterjedhet arra is, hogy a jelenlegi szennyezettség, a biológiai sokféleség csökkenése vagy az éghajlatváltozás miatt mely igényei nem teljesülhetnek a növénynek a természetben.

## 2. lépés: Tapasztalat

1. Az iskolában a tanulók üljenek körbe a növényükkel/gombájukkal vagy a növényük/gombájuk képével úgy, hogy a növények/gombák is a kör részét képezzék. Az első körben a tanulók mutassák be a növény/gomba fajának nevét, honnan származik, és néhány mondatban mondják el, mire van szüksége a növekedéshez.
2. Ha ezt a tevékenységet a rendszeres „Diákparlament” tevékenység részeként végzi, vegyen részt a tanulókkal a jelenlegi kérdésekről szóló vitában és kérje meg őket, hogy ha releváns, hozzák be a növény vagy gomba perspektíváját, amelynek a szószólói. Ha a tanulóknak nehézséget okoz a növények vagy gombák hangjának behozatala, kérdezze meg tőlük: „Mit mondana erre a növényük/gombájuk?”.
3. Ha ezt a tevékenységet önállóan végzi, megkérheti a növényeket/gombákat és a tanulókat, hogy beszéljék meg az iskola éghajlatváltozással és/vagy a környezettel kapcsolatos politikáját (pl. az iskola ételkészítés/ételkészítés-hulladékra vonatkozó politikája, hogyan lehet eljutni az iskolába, mit kell tenni az udvaron...), és javasolhatja, hogy osszák meg a növények/gombák véleményét erről, valamint javaslatokat tegyenek a növények/gombák egészségére és jólétére vonatkozóan.



### 3. lépés: Reflexió

1. A beszélgetés végén kérje meg a tanulókat, hogy gondolkodjanak el a növények/gombák nevében való beszédéről, valamint a beszélgetés során felmerült új ötletekről. Volt valami váratlan? Ösztönözte őket a növények/gombák igényeinek jobb megértésére és azok jobb figyelembevételére? Vajon kevesebb elkülönültséget és több idetartozást éreznek-e az ökoszisztémájukhoz a tevékenység után?
2. Opcionális: Ismételje meg ezt a tevékenységet az év során és/vagy az évszakok váltakozásakor, hogy mélyebben belemerülhessenek a növények/gombák igényeibe és életébe, valamint a helyi ökoszisztéma működésébe.



#### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

##### Mit tegyünk?

- Ösztönözze a tanulókat, hogy szólaljanak meg a növényükért, mutasson példát a feladatra, és hozza magával a saját növényét, amikor a körben ülnek.
- Bátorítsa a tanulókat, hogy bármikor tegyenek fel kérdéseket a saját növényükről/gombájukról, hogy tisztázhassák a növény/gomba igényeit, mielőtt megszólalnak, közben vagy egy másik tanuló beavatkozása után.
- Ha lehet, azonnal válaszoljon a tanulók növényeikkel/gombáikkal kapcsolatos kérdéseire, hogy ők is többet tudhassanak meg a növény igényeiről és az ökoszisztéma működéséről.

##### Mit ne tegyünk?

- Ne szakítsa meg a beszélgetést, hogy kijavítson egy helytelen állítást a növény igényeiről. A hibákat vagy pontatlanságokat a beszélgetés végén javítsa ki.

##### Alkalmazások



Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

## Hivatkozások

Ezt a tevékenységet a One Resilient Earth tervezte.

- Han, Ke-Tsung (2018). [A beltéri növényekkel való passzív versus aktív interakció hatása a diákok regenerálódására, viselkedésére és ismereteire egy tajvani középiskolában](#). *Indoor and Built Environment*, 27(6), 818-830.
- Jones, V., & MacLeod, C. (2024). Miért kell a gyerekeknek növényekről olvasniuk a klímaváltozás idején? *Children's Literature in Education*, 55, 416–431. <https://doi.org/10.1007/s10583-022-09511-x>
- Morón, Carlos és mtsai. (2020). [A gondoskodás etikájának megvalósítása az alapfokú oktatásban: egy növényeken keresztüli javaslat](#). *ICERI2020 Proceedings*. IATED.
- Radliff, Charlotte (2020). [Tanári perspektívák a tantermi növények gondozásának serdülőkre gyakorolt hatásáról](#).
- [Joanna Macy](#): „Minden lény tanácsa” (Council of All Beings) a *Coming Back to Life: Practices to Reconnect Our Lives, Our World* (1998) című művében. <https://workthatreconnects.org/resources/council-of-all-beings/>



### 3.2 Eszköz



## Tanulás az őslakos népektől

### **CLARITY kompetencia terület:**

Az összes élőlény életét fenntartó értékek elfogadása

### **GreenComp kompetencia terület:**

A fenntarthatósági értékek megtestesítése

### **Miért érdemes ezt az eszközt használni?**

Ennek az eszköznek a célja, hogy elősegítse az őslakos népek által elszenvedett történelmi és jelenlegi igazságtalanságok átgondolását, valamint ösztönözze az őslakos népek tudásrendszereinek és gyakorlataiknak a tiszteletteljes figyelembevételét az éghajlati reziliencia növelése és az ökoszisztéma regenerációjának elősegítésére.

Fontos megjegyezni, hogy az őslakos népek a világ legtöbb részén gyarmatosításon mentek keresztül. Ennek ellenére továbbra is mély felelősséget éreznek az őseiktől örökölt földek iránt, beleértve a kizsákmányolt és az érintetlen ökoszisztémákat is. Bár a gyarmatosítás gyakran társul a tengerentúli területek és népek kizsákmányolásával, Európában is előfordult. A négy ország (Svédország, Norvégia, Finnország és Oroszország) területén élő számi nép és a Kalaallit Nunaat (Grönland – a Dán Királyság önkormányzati területe) inuitjai példák azokra az őslakos népekre, akik még mindig szenvednek az európai gyarmatosítás terheitől.

Ma az őslakos népek egyik legnagyobb kihívása a „zöld” vagy „klíma-gyarmatosítás”, amelynek következtében sok őslakos nép látja, hogy területeit ismét kifosztják ritka ásványokért vagy széleróművek telepítése érdekében, most a bolygó megmentésének ürügyével. Fontos, hogy ne egzotizáljuk az őslakos népek kultúráját, ugyanakkor el kell ismernünk, hogy tudásuk elengedhetetlenül fontos közös utunkon egy éghajlatváltozásnak jobban ellenálló világ felé.

## 3.2.1 tevékenység

# Az őslakos népek által elmesélt történetek meghallgatása

## Áttekintés

Ez a tevékenység az őslakos népek által elmesélt élet történeteinek meghallgatásából áll. Ezek lehetnek a Föld gondozásáról szóló mindennapi gyakorlatokról szóló történetek, történelmükről szóló beszámolók, vagy spirituális hiedelmeket vagy természeti rituálékat bemutató történetek. Kritikus fontosságú, hogy az őslakos népek által elmesélt történeteket közvetlenül hallgassuk meg. Az ilyen történetekhez kapcsolódó források a lenti hivatkozások között találhatóak.

## Kapcsolat a tananyaggal

Történelem, földrajz, természettudományok (biológia), állampolgári ismeretek és társadalomismeret, fenntarthatóság és éghajlatnevelés.

## Fejlesztett kompetenciák

Önreflexió, perspektíva váltás, alázat

## Előkészítő munka

- Olvasson a helyi őslakos népekről, ha vannak ilyenek, a környezeti rasszizmusról, a dekolonializációs tanulmányokkal foglalkozó szerzőkről (lásd a hivatkozásokat), hogy feltárja saját képviselőit, feltételezéseit és előítéleteit az őslakos népekről.
- Válasszon egy történetet (vagy filmet), amelyet egy őslakos személy vagy közösség



## Alap információ

### Korosztály:

7+

### Időtartam:

20 perctől 2-3 óra

### Csoport mérete:

Rugalmas

### Nehézségi szint:

Haladó szint – számos kérdést és kihívást kell mérlegelni, amikor őslakos népekkel kerülünk kapcsolatba, vagy amikor megosztjuk történeteiket, tanulmányozzuk művészetüket és egyéb kulturális kifejezőmódjaikat. Számos előítéletet és berögzült feltételezést is kezelni kell ebben a folyamatban.

### Szükséges anyagok/hely:

Videók és hangfelvételek lejátszásához szükséges eszközök.

### Helyszín:

Beltér

### Külső érdekelt felek bevonása:

Nincs



mesél el, és amely releváns az Ön kontextusához és/vagy a kérdésekhez, amelyeket szeretne felvetni.

### A tanár által először gyakorolt kompetenciák/tevékenységek:

- „Hallgatás” eszköz (3.3.), különösen a „mély hallgatás” (3.3.2)
- „Mozgás a klímaszorongás csökkentése érdekében” (1.3.)

### A tevékenység lépései

1. Bevezetés
2. Hallgatás
3. Párbeszéd

## 1. lépés: Bevezetés

1. Mutassa be a gyakorlatot a tanulóknak, kiemelve három alapvető tény: (1) a világ biodiverzitásának több mint 80%-a az őslakos népek által gondozott területeken található, ezért sokuknak értékes ismereteik vannak a Föld gondozásáról, és (2) az őslakos népek nagyon sokszínűek, és ma már városi és vidéki területeken egyaránt különböző életet élnek, és (3) a legtöbb őslakos nép az elmúlt évszázadok során különböző formában elnyomásban élt, és ez az elnyomás ma is folytatódik, ezért e történelem megismerése elengedhetetlen ahhoz, hogy jobban megértsük saját történetüket.
2. Mutassa be a tanulóknak a kiválasztott történetet vagy filmet, és adjon néhány részletet az őslakos népek ökoszisztémájáról. Merüljön el a helyi állat- és növényvilág jellemzőiben, a domborzatban, beleértve a hegyek, folyók vagy a tenger jelenlétét, és mutasson képeket az őslakosok településeiről vagy épületeiről, különösen, ha azok nem szerepelnek a történetben. Ez bepillantást enged a tudás forrásául szolgáló helyi ökoszisztémába, valamint sok őslakos nép mai életének valóságába. A tanulók életkorától függően elmélyülhet az adott őslakos nép elnyomásának történetében, valamint a mai napig tartó politikai küzdelmeiben is.
3. Hangsúlyozza, hogy ez a tevékenység egy olyan történet meghallgatásáról szól, amely a tanulók számára ismeretlen lehet, és olyan fogalmakat vagy ötleteket tartalmazhat, amelyekről még soha nem hallottak. Fontos, hogy kíváncsisággal és nyitott gondolkodással hallgassák meg, tudván, hogy utána lesz idő kérdésekre. Ha egy fogalom vagy megközelítés kritikus vagy kényelmetlen érzést kelt bennük, mondja meg nekik, hogy utána lesz lehetőség ezekről az érzelmekről is beszélni. Ha a felvétel közben szomorúságot, haragot vagy más



túlnyomó érzelmeket éreznek, mondja meg nekik, hogy vegyenek mély lélegzetet vagy végezzenek más mozgásos gyakorlatokat (1.3.), és hogy ezeket az érzelmeket a történet hallgatása után megbeszélhetik.

## 2. lépés: Hallgatás

1. Indítsa el a felvételt vagy a filmet. Nagyon fontos, hogy olyan felvételeket vagy filmeket osszon meg, amelyeket őslakosok készítettek, vagy őslakosokkal szoros együttműködésben. Ötleteket és hivatkozásokat a források részben talál.
2. Kérje meg a tanulókat, hogy a felvétel alatt jegyezzenek fel minden felmerülő kérdést, hogy leírhassák azokat, és így szabadon folytathassák a figyelmes hallgatást.



Norvégiai osztályban tanulók nézik a számi nép felvételét.

Fotó: Marte Maurabakken/Climate Creativity.

## 3. lépés: Párbeszéd

1. Kezdje azzal, hogy megkéri a tanulókat, hogy fejezzék ki az érzelmeiket, amelyeket a felvétel hallgatása vagy a film nézése közben éreztek, ha vannak ilyenek. Szükség esetén javasoljon néhány mozgásos tevékenységet az egész csoport számára (1.2.).
2. Bátorítsa a tanulókat, hogy osszák meg a történet bármely aspektusával kapcsolatos kérdéseiket. Ha megjegyzéseik vannak, kérje meg őket, hogy alakítsák azokat kérdésekké, hogy a csoporttal együtt mélyebbre merülhessenek a témában.
3. Adjon lehetőséget a tanulóknak, hogy reflektáljanak a történetben felmerült témákra, kérdésekre:
  - a. Mi lepte meg őket?
  - b. Észrevettek-e másfajta kapcsolatot a természettel?
  - c. Észrevettek-e eltérő kapcsolatot az őslakos közösség tagjai között, mint amit a saját közösségükben megszoktak?
  - d. Észrevettek-e eltérő viszonyt a klímaváltozáshoz?
  - e. Mit szeretnének tovább vizsgálni vagy kutatni egyénileg vagy csoportosan?





## Mit tegyünk és mit ne tegyünk

### Mit tegyünk?

- Készüljön fel jól az őslakos népekről általában és az őslakosokról, akiktől a mesemondó származik, mielőtt az osztály elé áll.
- A tanítás előtt kérdőjelezzék meg és beszéljék meg saját feltételezéseiket és előítéleteiket.

### Mit ne tegyünk?

- Ne feltételezzük, hogy sokat tudunk az őslakos népekről, csak mert kutattunk egy kicsit. Ismerjük el, hogy sok minden van, amit nem tudunk, vagy nem tudunk megtestesült formában, ideértve a tanulók kérdéseire adott válaszokat is.

### Alkalmazások

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

## Források

### Gyerekeknek:

- Válogatott őslakos animációs filmek: Rövid szinopszisokkal és korosztályi ajánlásokkal ellátott gyűjtemény: [NFB Indigenous Animation](#)
- Lejátszási lista 9-11 éveseknek: [Indigenous Cinema Classroom \(6-11 év\)](#)
- Lejátszási lista 12-14 éveseknek: [Unikkausivut: Történeteink megosztása](#)
- Animációk és dokumentumfilmek: [First Nations Pedagogy - Storytelling](#)
- 6-10 éveseknek: [The Flight of the Hummingbird](#) (A kolibri röpte)
- 12-18 éveseknek: [Three Thousand](#) (Háromezer)



### Idősebb tanulóknak:

- Oktatási videók és dokumentumfilmek: [First Nations Pedagogy Site](#)
- YouTube lejátszási lista (Indigenous Stories): [Indigenous Stories Playlist](#)
- Javasolt megtekintésre: [Four Faces of the Moon](#) (A hold négy arca)

### 2 videó a számi népről – 10 éves kortól

Két videó, amelyek kiválóan kiegészítik egymást. Az elsőben egy 83 éves számi asszony mesél a rénszarvastartás hagyományairól, a másodikban pedig egy fiatal számi nő beszél a közösség jelenlegi kihívásairól. (Használja a YouTube automatikus feliratozás funkcióját a magyar nyelvhez.)

- <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=rBU25yAyeI>
- <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=Mm4eY0Tk7-k>

### Hivatkozások

Ezt az eszközt a One Resilient Earth fejlesztette ki egy számi közösségből származó közreműködő felügyelete mellett. A cél a kulturális kisajátítás elkerülése és a gyarmatosítás örökségének tiszteletteljes kezelése volt. Bár törekedtünk a számi és inuit nézőpontok tiszteletben tartására, elismerjük, hogy egyetlen tevékenység sem adhat teljes képet e kultúrák gazdagságáról.

- Fontos hivatkozások a tevékenység előkészítéséhez:
- [ENSZ Nyilatkozat az Őslakos Népek Jogairól \(UNDRIP\)](#)
- [Gesturing Towards Decolonial Futures \(GTDF\)](#): Művészeti és kutatói kollektíva, amely a gyarmati berögződések lebontásán és a dekoloniális jövőkép kialakításán dolgozik.
- [Protokoll nem-őslakosok számára](#): Útmutató az őslakos közösségekkel való együttműködéshez.
- 
- Podcastok és írások őslakos tudáshordozóktól
- Rebecca Nagle (Cherokee riporter): [There is no Climate Justice without Indigenous Sovereignty](#) (Nincs klímaigazságosság őslakos önrendelkezés nélkül).



- Sherri Mitchell (Weh'na Ha'mu Kwasset): [No Place Like Home](#) podcast és a [Sacred Instructions](#) (Szent útmutatások) című könyv szerzője. Az őslakos vének tanításait osztja meg a világgal.
- [Robin Wall Kimmerer](#): Anyaként, tudósként és a Citizen Potawatomi Nation tagjaként írt műve, a [Braiding Sweetgrass](#) (Szentperje-fonás), a tudományos ismeretek és az őslakos bölcsesség ötvözésének alapműve.
- Tyson Yunkaporta: [Sand Talk](#) című könyve, amely a globális rendszereket vizsgálja őslakos nézőpontból.



## 3.2.2. tevékenység

# Beszélgetés egy őslakos személyrel

## Áttekintés

Ha a beszélgetés etikus módon, szabad, előzetes és tájékozott beleegyezés alapján zajlik, a közvetlen párbeszéd segíthet jobban megérteni az őslakosok tudásrendszerét és gyakorlatait, valamint új kapcsolatokat építeni a tanulókkal.

## Tantervi kapcsolódás

Történelem, földrajz, természettudományok (biológia), állampolgári ismeretek és társadalomismeret, fenntarthatóság és éghajlatnevelés.

## Fejlesztett kompetenciák

Önreflexió, perspektíva váltás, alázat

## Előkészítő munka

- Ismerkedjen meg a szabad, előzetes és tájékozott hozzájárulás elveivel és gyakorlatával (lásd az alábbi hivatkozásokat)
- Vegye fel a kapcsolatot egy őslakos időssel vagy őslakos tudás birtokosával, és beszélje meg velük a szabad, előzetes és tájékozott hozzájárulás elvének megfelelő beavatkozásuk feltételeit.
- Állapodjon meg a tanulókkal elmesélendő történekről vagy megvitatandó kérdésekről.
- Egyeztessenek a tanulók által a történet elmesélése után szükség esetén végrehajtandó mozgásokról vagy gyakorlatokról.



## Alap információ

### Korosztály:

7+

### Időtartam:

30-60 perc

### Csoport mérete:

Rugalmas

### Level of difficulty:

Haladó – számos kérdést és kihívást kell mérlegelni, amikor őslakos népekkel kerülünk kapcsolatba, vagy amikor megosztjuk történeteiket, tanulmányozzuk művészetüket és egyéb kulturális kifejezőmódjaikat. Számos előítéletet és feltételezést is kezelni kell ebben a folyamatban.

### Szükséges anyagok/hely:

Videók és hangfelvételek lejátszásához szükséges eszközök.

### Helyszín:

Beltér

### Külső érdekelt felek bevonása:

Őslakos személy

**A tanár által először gyakorlandó kompetenciák/tevékenységek:**

- Hallgatás eszköz (3.3.), különösen a Mély hallgatás (3.3.2)
- Mozgás a klíma szorongás csökkentése érdekében (1.3.)

**A tevékenység lépései**

1. Bevezetés
2. Hallgatás
3. Párbeszéd

**1. lépés: Bevezetés**

1. Mutassa be a gyakorlatot a tanulóknak, kiemelve három alapvető tény: (1) a világ biodiverzitásának több mint 80%-a az őslakos népek által gondozott területeken található, ezért sokuknak értékes ismereteik vannak a Föld gondozásáról, és (2) az őslakos népek nagyon sokszínűek, és ma már városi és vidéki területeken egyaránt különböző életet élnek, és (3) a legtöbb őslakos népet az elmúlt évszázadokban a kormányok különböző módon elnyomták, és valószínűleg ma is elnyomják őket. E történelem feltárása elengedhetetlen ahhoz, hogy jobban megértsük saját történetüket.
2. Mutassa be az őslakos időst vagy őslakos tudás birtokosát az általa megosztott rövid életrajz felolvasásával.
3. Adjon időt az őslakos idősebbnek vagy az őslakos tudás birtokosának, hogy elismerje a földet és/vagy üdvözlje a tanulókat a saját módján.
4. Mutassa be a témát vagy a kérdéseket, amelyeket az idősebb vagy az őslakos tudás birtokosa fog megvitatni.
5. Tájékoztassa a tanulókat, hogy fontos, hogy ne szakítsák meg az idősebbeket vagy az őslakos tudás birtokosait, és a kérdéseket a végére hagyják, kivéve, ha ezt előzetesen megegyezték az idősebbekkel vagy az őslakos tudás birtokosaival.
6. Hangsúlyozza, hogy ez a tevékenység egy olyan történet meghallgatásáról szól, amely a tanulók számára ismeretlen lehet, és olyan fogalmakat vagy ötleteket tartalmazhat, amelyekről még soha nem hallottak. Fontos, hogy kíváncsisággal és nyitott gondolkodással hallgassák meg, tudva, hogy a végén lesz idő a kérdésekre. Ha egy fogalom vagy megközelítés kritikus vagy kényelmetlen érzést kelt bennük, tudassa velük, hogy később lesz lehetőség ezeket az érzelmeket megbeszélni. Ha a beavatkozás során szomorúságot, haragot vagy más túlnyomó érzelmeket éreznek, tudassa velük, hogy mélyeket lélegezzenek (1.3.1), és hogy ezeket az érzelmeket a felvétel után meg lehet beszélni.



## 2. lépés: Hallgatás

1. Hallgassa meg az idősebb vagy őslakos tudás birtokosát.
2. Kérje meg a tanulókat, hogy a beavatkozás során jegyezzenek fel minden felmerülő kérdést, hogy leírhassák azokat, és szabadon folytathassák a figyelmes hallgatást.



Az alábbi képek a tanulókat mutatják, akik online beszélgetést folytatnak a maori őslakos közösség képviselőjével, és személyesen találkoznak egy fiatal taggal a maszáj közösségből.

Fotó: Enerel Bat-Ochir, REAL School Budapest.

## 3. lépés: Párbeszéd

1. Kezdje azzal, hogy megkéri a tanulókat, hogy fejezzék ki az intervenció hallgatása során érzett érzelmeiket, ha vannak ilyenek. Szükség esetén javasoljon néhány mozgásalapú tevékenységet az egész csoport számára (1.3.), és/vagy más, az idősebb vagy őslakos tudás birtokosával egyeztetett mozgást vagy tevékenységet.
2. Bátorítsa a tanulókat, hogy osszák meg a történet bármely aspektusával kapcsolatos kérdéseiket. Ha megjegyzéseik vannak, és ha lehetséges, kérje meg őket, hogy alakítsák azokat kérdésekké, hogy a csoport jobban elmélyülhessen a témában.
3. Adjon lehetőséget a tanulóknak, hogy reflektáljanak a történetben felmerült témákra, kérdésekre:
  - a. Mi lepte meg őket?
  - b. Észrevettek-e másfajta kapcsolatot a természettel?



- c. Észrevettek-e másfajta kapcsolatot az őslakos közösség tagjai között, mint amit a saját közösségükben megszoktak?
  - d. Észrevettek-e másfajta viszonyt a klímaváltozáshoz?
  - e. Mit szeretnének tovább vizsgálni vagy kutatni egyénileg vagy csoportosan?
4. Adjon időt az idősebbeknek vagy az őslakos tudás birtokosainak, hogy kérdéseket tegyenek fel a tanulóknak.



### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

#### Mit tegyünk?

- A tanórát megelőzően alaposan készüljön fel az őslakos népekről általában és a mesemondóhoz tartozó őslakos népekről.
- Az óra előtt kérdőjelezze meg és vizsgálja meg saját feltételezéseit és előítéleteit.
- Hagyja, hogy az idősebb vagy az őslakos tudás birtokosa válaszoljon a kérdésekre, kivéve, ha azok nem kapcsolódnak a beavatkozásukhoz.

#### Mit ne tegyünk?

- Ne feltételezzék, hogy sokat tudnak az őslakos népekről, csak mert elvégeztek néhány kutatást. Ismerjék el, hogy sok minden van, amit nem tudnak, vagy nem ismernek megtestesült formában, ideértve a tanulók kérdéseinek megválaszolását is.

#### Alkalmazások

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.



## Hivatkozások

Ezt az eszközt a One Resilient Earth fejlesztette ki egy számi közösségből származó közreműködő felügyelete mellett, azzal a szándékkal, hogy a lehető legfigyelmesebb és legtiszteletteljesebb legyen a kulturális kisajátítás és a gyarmatosítás tágabb öröksége kapcsán. Bár minden erőfeszítést megtettünk a számi és inuit perspektívák tiszteletben tartására, elismerjük, hogy egyetlen tevékenység nem tudja teljes mértékben átfogni az őslakos népek kultúrájának gazdagságát vagy összetettségét. Arra bátorítjuk, hogy óvatosan adaptálja vagy módosítsa a tevékenységet, és kérjük, forduljon hozzánk bizalommal bármilyen kérdéssel vagy észrevétellel.

Fontos hivatkozások a tevékenység előkészítéséhez:

- [Az ENSZ Nyilatkozata az Őslakos Népek Jogairól](#)
- [Gesturing Towards Decolonial Futures \(GTDF\)](#): Egy művészeti/kutatói kollektíva, amely ezt a weboldalt munkaterületként használja különböző művészeti, pedagógiai, kartográfiai és kapcsolati kísérletekhez, melyek célja a gyarmati létmódok azonosítása és hatástalanítása, valamint a dekoloniális jövőök lehetősége felé való elmozdulás.
- Az [Emberi Jogi Tanács jelentése a szabad, előzetes és tájékozott beleegyezésről](#).
- [Protokoll nem-őslakosok számára az őslakosokkal való együttműködéshez](#).

Podcastok és írások őslakos tudás birtokosaitól

- [Rebecca Nagle \(Cherokee riporter\) podcastja](#): *Nincs klímaigazságosság őslakos önrendelkezés nélkül*.
- Sherri Mitchell (saját nyelvén Weh'na Ha'mu Kwasset), a Penobscot nemzet jogvédője és a [Sacred Instructions](#) című könyv szerzőjének podcastja: *No Place Like Home*. A podcast őslakos tanításokat és útmutatásokat gyűjt össze, amelyeket közössége véneinek nevében oszt meg a világgal.
- Robin Wall Kimmerer [írásai és interjúi](#): Anya, tudós, elismert professzor és a Citizen Potawatomi nemzet bejegyzett tagja. A [Braiding Sweetgrass: Indigenous Wisdom, Scientific Knowledge and the Teaching of Plants](#) című könyv szerzője, amelyet szintén melegen ajánlunk.
- Tyson Yunkaporta: [Sand Talk](#) című könyve, amely az őslakosok nézőpontjából vizsgálja a globális rendszereket.



## 3.2.3 tevékenység

# Művészetek vagy kulturális örökség révén történő tanulás

## Áttekintés

Az őslakos népek művészetének és kulturális örökségének felfedezése segíthet jobban megérteni a különböző őslakos népek közötti kapcsolatok sokféleségét önmagukkal, másokkal és a természettel, és összekapcsolni azokat a gyarmatosítással és a gyarmati hagyományokkal kapcsolatos elnyomás és marginalizáció kérdéseivel.

## Tantervi kapcsolódások

Történelem, földrajz, természettudományok, tantárgyközi és globális kompetenciák

## Fejlesztett kompetenciák

Önreflexió, önismeret, perspektíva váltás, alázat

## Külső érdekelt felek bevonása:

Lehetőségek, például:

- Őslakos művész (ha lehetséges)
- Az őslakos népek művészetének hazaszállításával foglalkozó szakértő értékes perspektívákat hozhat.



## Alap információ

### Korosztály:

Korosztály: 15 év felett az 1. szinthez, 18 év felett a többi szinthez

### Időtartam:

Időtartam: 45-60 perctől több óráig

### Csoport mérete:

Rugalmas

### Nehézségi szint:

Haladó – számos kérdés és kihívás figyelembevételére van szükség az őslakos népekkel való kapcsolattartás, illetve történeteik megosztása, művészetük és egyéb kulturális kifejezési formáik tanulmányozása során. Számos előítéletet és feltételezést is meg kell vizsgálni.

### Szükséges anyagok/hely:

Videók és hangfelvételek lejátszásához szükséges eszközök.

### Helyszín:

Egy múzeum meglátogatása is értékes lehet, amennyiben lehetőségként szolgál a kritikai gondolkodás és a perspektíva-váltás bevezetésére, nem pusztán a csodálat tárgyaként.

### Külső érdekelt felek bevonása:

Őslakos személy

## Előkészítő munka

- Válasszon egy műalkotást, amely az őslakosok és a nem őslakosok közötti kapcsolatot ábrázolja. Nyugodtan fedezze fel a kortárs őslakos művészetet, különösen a gyakorlat rövid változatához.
- Ha releváns, ismerkedjen meg a műalkotás mögött álló kozmológiával.
- Ismerje meg a szabad, előzetes és tájékozott hozzájárulás elveit és gyakorlatát (lásd az alábbi hivatkozásokat).
- Múzeumlátogatás esetén ismerkedjen meg az őslakos tárgyak és a művészeti formák történetével, valamint azokkal az intézkedésekkel, amelyeket a múzeum esetleg hozott a műalkotásoknak a közösséghez való visszajuttatása érdekében.

## A tanár által először gyakorolt kompetenciák/tevékenységek:

- Hallgatás eszköz ([3.3](#)), különösen a Mély hallgatás ([3.3.2](#))

## A tevékenység szintjei

1. A művészet, mint tükör
2. A történelem felfedezése
3. A történelem kutatása

# 1. szint: A művészet, mint tükör

1. Mutasson be egy kortárs őslakos művész alkotását, amely a művészetben keresztül vizsgálja az őslakos közösségek és a nem őslakos társadalom közötti kapcsolatot.
2. Ösztönözze a tanulókat, hogy fejezzék ki az alkotás megtekintése során felmerült gondolataikat és/vagy érzelmeiket. Mit váltott ki belőlük az alkotás? Milyen kérdéseik vannak? Mit szeretnének tudni az alkotásról? Ez a gyakorlat kis csoportokban is elvégezhető, majd a csoportok megoszthatják gondolataikat és ötleteiket a nagyobb csoporttal.
3. Mutassa be a művészt, a műalkotás mögötti szándékot és a készítés folyamatát. Nyugodtan adjon további részleteket a méretekkel kapcsolatban, amelyek segíthetnek a tanulók kérdéseinek megválaszolásában.
4. Kérje meg a tanulókat, hogy egy második körben is osszák meg gondolataikat és kérdéseiket, akár egyénileg, akár csoportokban. Ha az első körben csoportokban dolgoztak, a második körben egyénileg is dolgozhatnak, és fordítva. A beszélgetés során nyugodtan készítsen jegyzeteket, hogy azonosíthassa a legfontosabb témákat és mintákat.



5. Adjon lehetőséget a tanulóknak, hogy elgondolkodjanak azon, hogy reflexióik és kérdéseik hogyan világítanak rá az önmagukhoz, másokhoz és a természethez való viszonyuk különböző módjaira mind az őslakos, mind a nem őslakos kontextusban.
6. Nyisson meg egy reflexiót azokról a feltételekről, amelyek elősegítik ezeket a különböző módszereket az önmagunkhoz, másokhoz és a természethez való viszonyulásban. Ez összekapcsolható a kulturális sokszínűség és a biológiai sokféleség közötti kapcsolat feltárásával, mivel a világ leginkább biológiai sokféleségben gazdag régiói egyben a kulturális sokszínűség szempontjából is a leggazdagabbak.

## 2. szint: A történelem felfedezése

1. Az első műalkotás alapján fedezze fel a művész életművét és közösségének történetét a kontextusban.
2. Alternatívaként látogasson el egy őslakos művészetnek, tárgyaknak és életmódnak szentelt múzeumba, és összpontosítson egy konkrét műalkotásra/tárgyra vagy közösségre, hogy kontextusban fedezze fel az őslakos nép történelmét. A műalkotást vagy tárgyat úgy választhatja ki, hogy az szimbolizálja a önmagához, másokhoz és a természethez fűződő viszonyát, és eltér a társadalom többségének magához, másokhoz és a természethez fűződő viszonyától.

A múzeumban vizsgálja meg, hogyan került a műalkotás vagy a műtárgy a múzeum birtokába, és milyen intézkedéseket hoztak annak visszaszolgáltatására.

3. Néhány kérdés, amelyet megvitathat a tanulókkal, például a múzeumban:
  - a. Milyen kapcsolatot szimbolizál a műalkotás/tárgy?
  - b. Miben érezhető ez a különbség?
  - c. Mit tanulhatunk ebből a fajta kapcsolatból a klímaválság és/vagy a klímaellenálló képesség kialakítása kapcsán?
  - d. Mit szimbolizál a műalkotás/műtárgy visszaszolgáltatásának folyamata?
  - e. Milyen további intézkedések vagy új gyakorlatok vezethetők be annak érdekében, hogy helyrehozzák a történeteket, és biztosítsák a jobb kapcsolatok fenntartását az őslakosok és a nem őslakosok között?
  - f. Mi lehet a múzeum szerepe, ha a műalkotások/műtárgyak többsége visszakerül?



4. Adjon a tanulóknak időt és teret, hogy szavakkal, mozdulatokkal vagy kreatív gyakorlatokkal megvitassák vagy feldolgozzák a beszélgetés során felmerülő érzelmeket (inspirációt a 5. kategória alatt található eszközök között talál).

### 3. szint: A történelem kutatása

1. Kérje meg a tanulócsoportokat, hogy mélyebben merüljenek el egy adott őslakos nép történelmében, és kutassák fel:
  - a. A kozmológiájukat és a gyarmatosítás előtti vagy annak ellenére kialakult viszonyukat önmagukhoz, másokhoz és a természethez
  - b. a gyarmatosítás folyamatát és hatását az adott népcsoportra
  - c. Az adott nép jelenlegi helyzete
  - d. Az őslakos népek jogainak védelmét célzó intézkedések és lépések
2. Ösztönözze a tanulócsoportokat, hogy fordítsanak különös figyelmet forrásaikra, és gondolkodjanak el a különböző tudósok által az idők folyamán bemutatott különböző perspektívákról.
3. Kérjük a tanulókat, hogy gondolkodjanak el azon, mit tanultak ebből a kutatási projektből a szélesebb ökológiai válság kontextusában az éghajlati reziliencia építése kapcsán.



*A diákok részt vettek egy kiránduláson a Budapesti Néprajzi Múzeumba, hogy megtekintsék Claudia Andujar hatalmas fotókiállítását, a Yanomami. Spirits. Survivors. (Yanomami. Szellemek. Túlélők.) című kiállítást.*

*Fotó: Carmelo Zamora, REAL School Budapest*





## Mit tegyünk és mit ne tegyünk

### Mit tegyünk?

- Készüljön fel alaposan az őslakos népekről általában, és különösen azokról, akiknek a tárgyait fogja vizsgálni.
- Az óra előtt kérdőjelezze meg és vegye fel a saját feltételezéseit és előítéleteit.
- Ismerje el, ha valamit nem tud, és hangsúlyozza, hogy bizonyos kérdések további kutatást igényelhetnek.

### Mit ne tegyünk?

- Ne feltételezze, hogy sokat tud az őslakos népekről, csak mert kutatott egy kicsit. Ismerje el, hogy sok minden van, amit nem tud, vagy nem tud megtestesült formában, ideértve a tanulók kérdéseinek megválaszolását is.
- Ne korlátozza forrásait a szakértők által lektorált cikkekre, amikor egy adott őslakos népről kutat, és indítson vitát a hallgatókkal arról, hogyan kell kezelni azokat a helyzeteket, amikor egy téma újdonsága vagy az elfogultság valószínűsége arra készíti a hallgatókat, hogy bővítsék az általuk figyelembe vett információforrásokat.

### Alkalmazások

- Ha lehetséges, hívjon meg egy őslakos művészt vagy őslakos szakértőt, hogy vegyen részt a beszélgetésben.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### Források

- [Arctic Arts Summit weboldal](#)
- [Feltörekvő őslakos művészek](#)



- [Híres őslakos művészek](#)

## Hivatkozások

Ezt az eszközt a One Resilient Earth fejlesztette ki egy számi közösségből származó közreműködő felügyelete mellett, azzal a szándékkal, hogy a lehető legfigyelmesebb és legtiszteletteljesebb legyen a kulturális kisajátítás és a gyarmatosítás tágabb öröksége kapcsán. Bár minden erőfeszítést megtettünk a számi és inuit perspektívák tiszteletben tartására, elismerjük, hogy egyetlen tevékenység nem tudja teljes mértékben átfogni az őslakos népek kultúrájának gazdagságát vagy összetettségét. Arra bátorítjuk, hogy óvatosan adaptálja vagy módosítsa a tevékenységet, és kérjük, forduljon hozzánk bizalommal bármilyen kérdéssel vagy észrevétellel

- [Az ENSZ Nyilatkozata az Őslakos Népek Jogairól](#)
- Az [Emberi Jogi Tanács jelentése a szabad, előzetes és tájékozott beleegyezésről](#).
- [Gesturing Towards Decolonial Futures \(GTDF\)](#): Egy művészeti/kutatói kollektíva, amely ezt a weboldalt munkaterületként használja különböző művészeti, pedagógiai, kartográfiai és kapcsolati kísérletekhez, melyek célja a gyarmati létmódok azonosítása és hatástalanítása, valamint a dekoloniális jövők lehetősége felé való elmozdulás.
- [Protokoll nem-őslakosok számára az őslakosokkal való együttműködéshez](#).

**A művészetek szerepének és a műalkotások felfedezésének mélyebb megismeréséhez**, valamint a jövő dekolonizálásával kapcsolatos tapasztalatokért látogasson el a [One Resilient Earth weboldalára](#), és tekintse meg az alábbiakat:

- Mikor adjuk vissza azt, amit az őslakos népektől elvettünk?, párbeszéd Nicholas Galaninnal – Yéil Ya-Tseen, Tlingit/Unangaʼ multidiszciplináris művésszel <https://oneresilientearth.org/when-will-we-return-what-we-took-from-indigenous-peoples/>
- Miért kellene értékelnünk az élelmiszert?, párbeszéd Konkankoh-val, egy kameruni őslakos vénnel <https://oneresilientearth.org/why-we-should-value-food-indigenous-wisdom-from-cameroon/>
- Laureline Simon TEDx-előadása <https://oneresilientearth.org/laureline-simon-at-tedx-ens-lyon/>



## Podcastok és írások őslakos tudás birtokosaitól

- [Rebecca Nagle \(Cherokee riporter\) podcastja](#): *Nincs klímaigazságosság őslakos önrendelkezés nélkül.*
- Sherri Mitchell (saját nyelvén Weh'na Ha'mu Kwasset), a Penobscot nemzet jogvédője és a [Sacred Instructions](#) című könyv szerzőjének podcastja: *No Place Like Home*. A podcast őslakos tanításokat és útmutatásokat gyűjt össze, amelyeket közössége véneinek nevében oszt meg a világgal.
- Robin Wall Kimmerer [írásai és interjúi](#): Anya, tudós, elismert professzor és a Citizen Potawatomi nemzet bejegyzett tagja. A [Braiding Sweetgrass: Indigenous Wisdom, Scientific Knowledge and the Teaching of Plants](#) című könyv szerzője, amelyet szintén melegen ajánlunk.
- Tyson Yunkaporta: [Sand Talk](#) című könyve, amely az őslakosok nézőpontjából vizsgálja a globális rendszereket.



## 3.2.4. tevékenység

# Hallgasson a földre: fedezze fel saját gyökereit

Ez a tevékenység minden korosztályt arra hív, hogy a művészetben és a zenében kifejezett történetmesélésen keresztül kapcsolódjanak a földdel, az idővel és az identitással kapcsolatos számi perspektívákhoz, és tanuljanak azokból.

Ez az élmény arra ösztönzi a tanulókat, hogy kíváncsisággal hallgassanak, tiszteljék a különböző világnézeteket, és gondolkodjanak el azon, hogy a hagyományos ökológiai tudás hogyan járulhat hozzá a mai éghajlati rezilienciához és fenntarthatóságához. Arra is felkérjük őket, hogy fedezzék fel saját kapcsolatukat a földdel és a hellyel, és gondolkodjanak el azokról az értékekről, emlékekről és felelősségekről, amelyek gyökereiket.

## Kapcsolat a tananyaggal

Történelem, földrajz, biológia, fenntarthatóság és éghajlat-oktatás, művészetek és zene

## Fejlesztett kompetenciák

Önreflexió, perspektíva váltás, alázat



## Alap Információ

### Korosztály:

6+

### Időtartam:

2.5-4 óra

### Csoport mérete:

Rugalmas

### Nehézségi szint:

Haladó. Amikor őslakos népekkel kerülünk kapcsolatba, történeteik, művészeti kifejezőmódjaik és kulturális örökségük képviselője számos összetett kérdés gondos mérlegelését igényli. Alapvető fontosságú a háttérben meghúzódó feltételezések, előítéletek és hatalmi dinamikák reflexiója és kezelése, amelyek befolyásolhatják ezt a kapcsolódást.

### Szükséges anyagok/hely:

Eszközök a műalkotások lejátszásához/megttekintéséhez. A szöveget (amikor PDF formátumban elérhető) célszerűbb nyomtatva felkínálni.

### Helyszín:

Indoors

### Külső érdekelt felek bevonása:

Nincs

## Előkészítő munka

- Nézze meg ezt a videót, mielőtt eldönti, hogy bemutatja-e a tanulóknak: [Kik a számiak?](#) (25 perc). Ismerkedjen meg a tanulókkal megosztani kívánt anyagokkal is. Javaslatok alább találhatók.
- Ha további anyagokat szeretne hozzáadni, javasoljuk, hogy keressen forrásokat a helyi őslakos népekről (ha vannak ilyenek), a környezeti rasszizmusról és a dekolonializációs tanulmányokkal foglalkozó szerzőkről (lásd a hivatkozásokat). Gondolkodjon el saját őslakos népekkel kapcsolatos ábrázolásain, feltételezésein és előítéletein is.

## A tanár által először gyakorlandó kompetenciák/tevékenységek:

Annak érdekében, hogy jobban felkészüljön az érzelmi zavarokat tapasztaló tanulók támogatására, előzetesen gyakorolhatja a „Mozgás a klíma szorongás csökkentése érdekében” (1.3) tevékenységet, hogy önbizalmát és felkészültségét növelje.

## A tevékenység lépései

1. A helyszín előkészítése
2. Tapasztalás és hallgatás
3. Reflexió
4. Kapcsolata egy hellyel és térrel

# 1. lépés: A helyszín előkészítése

Kezdje azzal, hogy megosztja ezt a három alapvető ténytet:

1. Biológiai sokféleség és gondnokság: A világ fennmaradt biológiai sokféleségének több mint 80%-a az őslakos népek által gondozott területeken található. Ezek a közösségek gyakran mély, helyhez kötődő tudással rendelkeznek az élet fenntartásáról.
2. A tapasztalatok sokszínűsége: Az őslakos népek, köztük a számiak, ma már vidéki és városi területeken egyaránt élnek, és szokásaik, nyelveik és művészeti formáik folyamatosan fejlődnek.
3. Történelem és igazságtalanság: A legtöbb őslakos nép történelmi és folyamatos elnyomással szembesült. A számi esetében ez magában foglalja a földelkobzást, az asszimilációs politikát, valamint a nyelv és a kultúra eltörlésére irányuló erőfeszítéseket.



A felkészülés részeként érdemes megosztani az ajánlott videót is. Bár nem óslakos közösségek készítették, értékes betekintést nyújt és kiindulópontként szolgálhat a tanuláshoz.

## 2. lépés: Tapasztalás és hallgatás (25–30 perc)

1. Nézze meg vagy hallgassa meg a kiválasztott anyagokat.
2. Mutassa be a műveket: az alábbiakban javasolt, a számi kultúrához kapcsolódó művek, vagy más, ön által választott művek (például a „források” között található hasonló anyagokat, amelyek a grönlandi inuit művészetet és kultúrát mutatják be). A bemutatás után a tanulók kiválaszhatnak egy vagy két művet, amellyel foglalkozni szeretnének:
  - a. **Sofia Jannok – Yoik of the Wind:** A hagyományos számi joik és modern hatások ötvözete. Magyarázza el, hogy a joik nem csupán egy dal, hanem egy módszer az emberek, helyek és pillanatok megemlékezésére és tiszteletére. Beszéljék meg, hogyan közvetíthet a vizuális és zenei történetmesélés tudást, ellenállást és a Föld iránti törődést. Joik – videó: [Yoik of the Wind](#)
  - b. **Britta Marakatt-Labba – Gádjunbáttit/Lifelines:** Hímzőművészet, amely a számi mitológiát, mindennapi életet és történelmi eseményeket ábrázolja. Egy példa itt: <https://arcticartssummit.com/articles/11-sweden-based-sami-artists-addressing-indigenous-pasts-presents-and-futures/>
  - c. **Victoria Andersson – Årsringar (Évgyűrűk):** Textilművészet, amely személyes narratívát tükröz az időről, az identitásról és a helyhez való kötődésről. <https://arcticartssummit.com/articles/11-sweden-based-sami-artists-addressing-indigenous-pasts-presents-and-futures/>
  - d. **Ylva Gustafsson** szöveg a **Gaaltije dutnjien simmedeminie / Az édesvízi forrás hív, suttog** című műről: [https://drive.google.com/file/d/1oCmLC6GUFOFYIQFbRtBgstIAFYp3c\\_c9/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1oCmLC6GUFOFYIQFbRtBgstIAFYp3c_c9/view?usp=sharing)
3. Kérje meg a diákokat, hogy írják le az eszükbe jutó kérdéseket vagy érzéseket. Például:
  - a. Amikor (ezeket a műveket) látják vagy hallják:
  - b. Mit éreznek?
  - c. Mit gondolnak?
  - d. Miről szeretnének többet tudni?



4. Tájékoztassa őket, hogy nem kell mindent azonnal megérteniük – a lényeg a részvétel és a nyitott hallgatás.

### 3. lépés: Reflexió (20–30 perc)

1. Kezdeményezzen körben vagy kis csoportokban párbeszédet a következő kérdések segítségével:
  - a. Ez a műalkotás kiváltott-e bennük érzéseket vagy gondolatokat a földről – például arról, hogy az emberek hogyan élnek vele, hogyan gondozzák, vagy hogyan tartoznak hozzá?
  - b. Mi lepte őket meg vagy keltette fel az érdeklődésüket?
  - c. Hogyan fejeződik ki a természethez való viszony ezekben a művekben?
  - d. Hogyan változtatja meg ez a földről és a tulajdonról alkotott véleményüket?
  - e. Miről szeretnének többet megtudni?
2. Szükség esetén a tevékenység itt befejezhető, de ha van ideje és erőforrása, akkor a 4. lépést is javasoljuk.

### 4. lépés: Kapcsolata egy hellyel és térrel (45-90 perc)

Kérje meg a tanulókat, hogy készítsenek saját rajzot, textilpanelt, (digitális) kollázst vagy zenét, amely tükrözi a földhöz, az őseikhez vagy az időhöz fűződő viszonyukat. Ehhez kövesse az alábbi lépéseket:

1. Kérje meg a tanulókat, hogy idézzenek fel olyan jelentőségteljes pillanatokat, helyeket vagy kapcsolatokat, amelyek összekötik őket a földdel, az őseikkel vagy az idővel.
2. Bátorítsa őket, hogy kapcsolják össze ötleteiket vagy érzéseiket azokkal, amelyeket a megtekintett műalkotások váltottak ki belőlük.
3. Ha a tanulók a zene helyett a művészetet választják, kérje meg őket, hogy vázoljanak fel egy durva tervet, és válasszanak képeket, anyagokat vagy szimbólumokat, amelyek elmesélik a földhöz, az őseikhez vagy az időhöz fűződő történetüket.
4. Alkossanak: Használjanak szöveget, papírt, vegyes technikát vagy digitális eszközöket, hogy életre keltsék alkotásaikat; vagy kísérletezzenek dalokkal vagy hangszeres kísérettel.
5. Opcionális: adjanak hozzá címet és leírást, amely elmagyarázza a mű jelentését.



6. Megosztás és reflexió: Mindenki, aki készen érzi magát, mutassa be a többieknek a hozzájárulását, és reflektáljon a csoportban megosztott történetekre és összefüggésekre.



## Mit tegyünk és mit ne tegyünk

### Mit tegyünk?

- Ismerje meg a számi és más őslakos népek történelmét és aktuális problémáit (pl. bányászat, rénszarvas-tenyésztési jogok).
- Mutassa be a számi és más őslakos népek perspektíváit kortárs és sokszínűként.
- Ismerje el a gyarmatosítás folyamatos hatásait, miközben ünnepli az őslakos népek ellenálló képességét és tudását.
- Tisztelje az őslakos népek földhöz fűződő kapcsolatainak összetettségét – mindegyiknek megvan a saját perspektívája, beleértve az országok igényeihez való alkalmazkodást is.
- Ismerje el, hogy egyes tanulóknak bonyolult vagy fájdalmas kapcsolataik lehetnek a földdel és a gyökerekkel. Az osztálytermekben gyakran vannak migráns diákok és mások, akik elűdözést vagy traumát éltek át. A kérdéseket és a tevékenységeket érzékenyen fogalmazza meg – például ne feltételezze, hogy mindenki ugyanazt érti otthon vagy egy adott helyhez tartozás alatt, és adjon teret többféle értelmezésnek és történetnek.

### Mit ne tegyünk?

- Ne általánosítsa a számi és az őslakos népek tudását vagy gyakorlatait időtlennek vagy statikusnak.
- Ne redukálja a művészetet „szimbólumokra” anélkül, hogy elismerné azok történelmi és politikai dimenzióit.
- Ne romantizálja a hagyományos életmódot anélkül, hogy megértené annak kifinomultságát és folyamatos relevanciáját.
- Ne feltételezze, hogy minden őslakos közösség ugyanolyan – mindegyiknek megvan a maga egyedi kultúrája, nyelve és történelme.
- Ne feltételezze, hogy minden tanuló pozitív vagy stabil kapcsolattal rendelkezik egy adott helyhez, földhöz vagy örökséghez. Kerüljön olyan



kérdéseket, mint a „Honnan származik valójában?“, vagy olyan feladatokat, amelyek megkövetelik a tanulóktól, hogy leírják gyermekkori otthonukat vagy ősök földjét, anélkül, hogy alternatívákat kínálnának.

### Alkalmazások

- A kérdéseket az életkorhoz igazítsa. A kérdéseket és a feladatok megfogalmazását a tanulók gyakran könnyebben megjegyzik és megválaszolják, ha le vannak írva és/vagy piktogramokkal illusztrálva. A műalkotások bemutatásakor a kisgyerekek számára alternatív megoldás lehet, ha kisebb csoportokban dolgoznak, és kéznél vannak az érzelmeiket és hangulatokat jelző piktogramok, amelyek közül a tanulók választhatnak, amikor felteszik nekik a kérdést: *Mondd el, mit érzel, vagy hogy érzed magad, amikor ezt nézed vagy hallgatod.* Ha a tanulók kicsik, megkérheti őket, hogy mutassák meg az érzelmeiket a testükkel.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### Forrás

Ezt az eszközt a Legacy17 fejlesztette ki a számi közösség egyik közreműködőjével szoros együttműködésben, azzal a szándékkal, hogy a lehető legfigyelmesebb és legtiszteletteljesebb legyen a kulturális kisajátítás és a gyarmatosítás tágabb öröksége kapcsán. Bár minden erőfeszítést megtettünk a számi és inuit perspektívák tiszteletben tartására, elismerjük, hogy egyetlen tevékenység nem tudja teljes mértékben átfogni e kultúrák gazdagságát vagy összetettségét. Arra bátorítjuk, hogy óvatosan adaptálja vagy módosítsa a tevékenységet, és kérjük, forduljon hozzánk bizalommal bármilyen kérdéssel vagy észrevétellel.

Ha az inuit kultúrára szeretné összpontosítani:

- Az Arctic Summit értékes forrás. Ebben a válogatásban a grönlandi inuit művészetet és kultúrát kiemelő linkekre összpontosítottunk:



<https://arcticartssummit.com/an-introduction-to-the-art-and-culture-of-kalaallit-nunaat/>

- Ez a link Ivínguak' Stork Høegh munkásságához vezet, aki egy Nuukban élő kortárs grönlandi inuit művész. Az itt látható alkotások digitális fotókollázsok, a művészet pedig gyakran a grönlandi társadalommal kapcsolatos politikai témákkal és jövőképpel foglalkozik: <https://arcticartssummit.com/articles/how-ivinguak-stork-hoegh-layers-indigenous-futurity-within-her-work/>

További források a számi kultúrával és művészettel kapcsolatban:

- A hagyományos viseletről - Sáme Jåhkâmåhke márnánin. Samer på Jokkmokks marknad. Számik a jokkmokki piacon. 2021: <https://www.youtube.com/watch?v=v8l48mo9rN0>
- A számi kultúráról: <https://www.samer.se/2987>
- Egy TEDx előadás: Jogaink a Földhöz és a szabadsághoz: Sofia Jannok a TEDxGateway-en [https://www.youtube.com/watch?v=5rLzM\\_C6k8I](https://www.youtube.com/watch?v=5rLzM_C6k8I)





### 3.3 Eszköz

## Hallgatás

---

#### **CLARITY kompetencia terület:**

Az összes élőlény életét fenntartó értékek elfogadása

#### **GreenComp kompetencia terület:**

A fenntarthatósági értékek megtestesítése

#### **Miért érdemes ezt az eszközt használni?**

Ahhoz, hogy elfogadjuk és megtestesítsük az összes élőlény életét fenntartó új értékeket, kulcsfontosságú készség a megítélés nélküli, empátiával és együttérzéssel teli hallgatás. Ez az eszköz lehetővé teszi, hogy jobban megértsük, hogyan változnak az értékek az emberek között és az idő múlásával, hogy tiszteljük mások nézőpontját, kapcsolatba lépünk a több-mint-emberi világgal, valamint hogy tudatában legyünk saját értékeinknek, amelyek gátolhatnak minket, vagy előre vihetnek a rugalmasság, a kapcsolatteremtés, a kreativitás és a megújulás felé. Mivel nem vagyunk hozzászokva az ítékezés nélküli hallgatáshoz, ez az eszköz gyakorlást igényel, de ha elsajátítjuk, pozitív hatással lehet minden kapcsolatunkra.

## 3.3.1 tevékenység

# Aktív hallgatás

## Áttekintés

Az aktív hallgatás egy alapvető készség, amely bármilyen helyzetben alkalmazható, és különösen alkalmas arra, hogy segítse a tanulókat a különböző nézőpontok értékelésében, valamint abban, hogy félelem nélkül beszéljenek tényekről, hiedelmekről vagy érzelmekről, amelyeket egyébként hajlamosak lennének elrejtteni. Ennek a tevékenységnek a leírása bevezetés az aktív hallgatás alkalmazásába olyan tanulók és tanárok számára, akik még nem ismerik ezt a módszert.

## Tantervi kapcsolódás:

Nyelv és irodalom, állampolgári ismeretek és társadalomismeret, etika, vallás és filozófia.

## Fejlesztett kompetenciák

Empátia, jelenlét, kritikus gondolkodás, integritás, aktív hallgatás.

## Előkészítés

- Kezdje azzal, hogy megnézi ezt az [interjút](#). Az aktív hallgatás során a hallgatáson kívül a testével is dolgozik: bólintással reagál, és figyelmesen dúdolva visszajelzést ad. Ezt nagyon jól illusztrálja ez a [Tedx Talk](#).
- Készítsen előre kérdéseket az osztály számára. Néhány példát alább talál.

## A tevékenység lépései

1. Helyszín előkészítése és az érzékek élesítése
2. Az aktív hallgatás bemutatása
3. Aktív hallgatás 1. és 2. szakasz

## Alap Információ



### Korosztály:

6+, gyakran oktatóknak szóló eszköz

### Időtartam:

50 perc az órán + előkészítő munka

### Csoport mérete:

Rugalmas. A csoport párokra lesz osztva.

### Nehézségi szint:

Alap

### Szükséges anyagok/hely:

Helyszínek csendes beszélgetéshez – csendes sarkok, csoportszobák vagy szabadtéri helyszínek, amelyek teret adnak a magánjellegű reflexióknak.

### Helyszín:

Rugalmas

### Külső érdekelt felek bevonása:

Nincs



#### 4. 4. Reflexió

Felhívjuk figyelmét, hogy az alábbi lépéseket önálló tevékenységként is gyakorolhatja, miután a tanulók megértették az aktív hallgatás alapelveit.

## 1. lépés: Helyszín előkészítése és az érzącek élesítése (15 perc, opcionális)

Ez a lépés opcionális, ha szeretné, közvetlenül a 2. lépéssel is kezdhet.

1. Kezddjen egy játékkal:
  - a. Először álljanak vagy üljenek körbe.
  - b. Kérjen meg mindenkit, hogy találjon ki egy egyszerű mozdulatot, amellyel szavak nélkül kifejezheti, hogy éppen hogyan érzi magát.
  - c. Menjen körbe, és hagyja, hogy mindenki kifejezze az érzéseit, és ha az időbe belefér, hagyja, hogy a csoport utánozza az egyes tanulók mozdulatait.
  - d. Kérje meg a csoportot, hogy reflektáljon a következő két kérdésre:
    - i) Megértették, mit akartak kifejezni a többiek, amikor érzéseiket/érzelmeiket kifejezték?
    - ii) Könnyű vagy nehéz volt megérteni?



*Tanulók párban és hármásban aktív hallgatás közben egy természeti környezetben.*

*Photos: Marte Maurabakken/Climate Creativity.*



## 2. lépés: Az aktív hallgatás bemutatása (10 perc)

1. Győződjön meg arról, hogy a tevékenység önkéntes alapon történik, elmagyarázva, miről szól. Tájékoztassa a tanulókat, hogy a gyakorlat során megosztott információk bizalmasak.
2. Ossa a tanulókat párokba, olyan környezetben, ahol biztonságban érik magukat, és úgy, hogy lássák egymás arckifejezéseit.
3. Ha két tanár van a teremben, bevezetheti az aktív hallgatást egy rövid bemutatóval, amely az aktív hallgatás ellenkezőjét mutatja be (elfordulni, türelmetlenül dobolni a lábunkkal, a telefonunkra nézni). Ezután kérdezze meg a másik tanárt, hogy ez milyen érzést keltett benne, és kérdezze meg a tanulókat, mit tehetne, hogy jobb hallgató legyen. Valószínűleg a tanulók az aktív hallgatás számos alapelvét fogják megfogalmazni.
4. Mutassa be az aktív hallgatás legfontosabb alapelveit:
  - a. Hagyja a másik személyt megszakítás nélkül beszélni.
  - b. Adjanak teret egymásnak – egy kis csend időt ad a hallgatónak a válaszra, a beszélőnek pedig a gondolkodásra.
  - c. Amikor kérdéseket tesz fel, miután a beszélő befejezte mondandóját, először hagyjon egy pillanatnyi csendet, majd használjon nyitott kérdéseket, például: mi..., hogyan....
  - d. Ismétlje meg vagy fogalmazza át a hallott kulcsszavakat vagy mondatokat.
  - e. Adjon visszajelzést néhány téma kiemelésével vagy összefoglalással.
5. Zárja le a bevezetőt azzal, hogy 3 percig lehetőséget ad a kérdésekre.



*Tanulók párban aktív hallgatás közben egy természeti területen.*

*Photo: Marte Maurabakken/Climate Creativity*



### 3. lépés: Aktív hallgatás 1. és 2. szakasz (12 perc)

1. Kérje meg a tanulókat, hogy az első szakaszban vegyék át a beszélő és a hallgató szerepét, és használják az előre elkészített kérdéseket. A beszélő szükség esetén átfogalmazhatja a kérdést, és szabadon beszélhet a saját tempójában. A hallgatóknak javasoljuk, hogy válasszanak ki egy vagy két hallgatási alapelvet, és gyakorolják azokat. A hallgató megkérheti a beszélőt, hogy kezdje a következő kérdéssel: „Mi a véleménye a...?”
2. Hagyja a beszélőt öt percig beszélni.
3. Most kérje meg őket, hogy cseréljenek szerepet, és ismételjék meg a gyakorlatot.

### 4. lépés: Reflexió (10 perc)

1. Kérje meg a tanulókat, hogy 2 percig gondolkodjanak el, és írják le gondolataikat. Segítő kérdések lehetnek:
  - a. Milyen érzés volt hallgatni?
  - b. Milyen érzés volt, amikor meghallgatták?
2. Kérje meg a tanulókat, hogy 2 percig együtt reflektáljanak a gyakorlatra.
3. Összegezzék a csoporttal 5 percig.
4. Írjanak le néhány tanulságot.



#### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

##### Alkalmazások

Példák kérdésekre:

- Írjanak le egy helyet, amelyet szeretnek, és ahol nyugodtnak vagy biztonságban érzik magát.
- Meséljen egy olyan esetről, amikor valaki segített nekik, vagy amikor ők segítettek valakinek.
- Osszanak meg valamit, ami fontos nekik a természet vagy az éghajlat kapcsán.



- Írják le gyermekkori otthonukat vagy őseik földjét anélkül, hogy alternatívákat kínálnának fel.

Ha a tanulói fiatalok, érdemes lehet először csak egy-két alapelvet bemutatni az aktív hallgatásról. Például ezeket:

- Hagyják, hogy a másik fél megszakítás nélkül beszéljen.
- Ha nem értenek valamit, próbáljanak nyitott kérdéseket feltenni, például: *mit értesz azon, hogy..., hogyan...*

A fiatal tanulóknak bemutatathatja az alábbi videoklipet is, és felteheti nekik a következő kérdéseket: szerintük mi a különbség abban, ahogy egymással beszélnek? Mit gondolnak, mi készítette BingBongot a beszédre?

<https://www.youtube.com/watch?v=t685WM5R6aM>

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

## Hivatkozások

Az aktív hallgatás egy olyan eszköz, amelyet a Legacy17 adaptált a CLARITY projekt számára, ugyanakkor fontos elismerni, hogy az aktív hallgatásnak számos egyéb változata is létezik – ahogy az rendjén is van. A hallgatás a kommunikáció egyik legfontosabb eleme, a megközelítések sokszínűsége pedig segít a különböző igények és kontextusok kiszolgálásában.


További információk és részletesebb utasítások a következő linken találhatóak:


<https://hostingtransformation.eu/method/30187/>


- Center, N. P., & Borhan, C. (2022). Akik hallgatnak, megváltoztatják a világot: A párbeszéd kiskönyve.





## Források

**Let the other person talk**   
Just listen. No interruptions.

 **Give a little space**  
A short silence helps both speaker and listener think.

**Wait before asking**   
Pause. Then ask open questions like:  
"What made you feel that way?" / "How did that happen?"

 **Repeat or rephrase**  
Say back key words or phrases they used.  
It shows you're really listening.

**Highlight what matters**   
Gently summarise or point out something they said that stood out.

A tanulók hallgatási készségének fejlesztése érdekében az alábbi utasításokat kinyomtathatja vagy kivetítheti a képernyőre. Ha a tanulók számára mindig látható vagy hozzáférhető utasításokat biztosít, elősegíti koncentrációs képességüket, mivel ez csökkenti a munkamemóriájuk terhelését, és így több mentális kapacitás marad a feladatra való összpontosításra.



## 3.3.2. tevékenység

# Mások mély hallgatása

## Áttekintés

A mások mély hallgatása olyan készség, amely segíthet az idősebb tanulóknak és tanároknak az empátia és a mély intuíció elérésében, például a kérdések tisztázása, a kapcsolatok ápolása és új ötletek generálása érdekében. Használható társ-tanácsadáshoz is. A módszer alapja a hajlandóság arra, hogy gyakoroljuk a belső cenzúra és más akadályok eltávolítását, hogy ne csak azt halljuk, amit a másik mond, hanem azt is, amit gondol. Ez nem valami, amit egyik napról a másikra meg lehet tanulni. Ugyanakkor mindenki megtanulhatja gyakorlással.

## Tantervi kapcsolódás

Nyelv és irodalom, testnevelés és egészség (jóllét és tudatosság), állampolgári ismeretek és társadalomismeret, tantárgyközi és globális kompetenciák, etika, vallás és filozófia

## Fejlesztett kompetenciák

Empátia, jelenlét, önreflexió, mély hallgatás, integritás, perspektíva váltás

## Előkészítés

- Készítsen elő egy kérdést, amelyet a tanulók saját szavaikkal fogalmazhatnak meg. Például egy értékekre fókuszáló gyakorlat kapcsán kezdhet azzal, hogy „Mit értékelek leginkább a természetben?” vagy „Tapasztalataim egy állattal (vagy egy konkrét hellyel)”.



## Alap információ

### Korosztály:

15+

### Időtartam:

5 perc/fő

### Csoport mérete:

Rugalmas; 2-3 fős kis csoportok.

### Nehézségi szint:

Középhaladó

### Szükséges anyagok/hely:

- Ha székeket használ, úgy rendezze el őket, hogy a tanulók ne üljenek egymással szemben.
- Papír és toll a személyes kérdések és gondolatok feljegyzéséhez.
- Időmérő az idő méréséhez

### Helyszín:

Beltéri vagy kültéri hely, ahol lehetőség van magánjellegű elmélkedésre.

### Külső érdekelt felek bevonása:

Nincs

- A gyakorlat bevezetése során a tanulók átfogalmazhatják a kérdést, amíg az nem rezonál velük és helyzetükkel.
- Készítsen elő és gyakoroljon be minden olyan bevezetőt, amely a hallgatót a belső csend állapotába vezeti. Ezt a 3. lépésben, a „felkészülés a hallgatásra” során kell használni. Ilyen utasításra javaslatként lásd a [3.3.3.](#) „Önmagunk mély hallgatása” című tevékenységben található „Belépés a belső csendbe” szöveget.

## A tevékenység lépései

1. A gyakorlat bemutatása
2. Felkészülés a hallgatásra
3. Hallgatás
4. Plenáris reflexiók
5. Megjegyzések a reflexiókról

## 1. lépés: A gyakorlat bemutatása

1. **Győződjön meg arról, hogy a tevékenység önkéntes alapon történik,** és tájékoztassa a tanulókat a feladat tartalmáról. Tájékoztassa őket arról, hogy a gyakorlat során megosztott információk bizalmasak.
2. **Mutassa be az ötféle hallgatási módot.** A mély hallgatás ötféle hallgatási móddal írható le. Kezdőknek célszerű egyenként gyakorolni őket, és az első hallgatási móddal („csendben maradni”) kezdeni. Tapasztaltabbak már összekapcsolhatják őket. A különböző hallgatási módok a következők:
  - a. Csendben maradni: Ne reagáljon semmilyen módon a beszélőre, sem szavakkal, sem testbeszéddel. Nézzon el. Ne tartson szemkontaktust.
  - b. Figyeljen: összpontosítsa teljes figyelmét a beszélőre, minden mást kizárva.
  - c. Legyen empátikus: lépjen be a beszélő történetébe, és – amennyire kényelmesnek érzi – élje át, mintha a sajátja lenne. Érezze a testében, a gondolataiban, a lelkében, mintha Ön élné át a történetet. Ne feledje azonban, hogy ez még mindig a beszélő története, nem az Öné; ha a beszélő zaklatott, tartson „biztonságos” távolságot, például légzőgyakorlatokkal, mozgással vagy más, a saját érzelmei szabályozásához hasznosnak tartott módszerekkel.
  - d. Ne ítélkezzen: ez nehéz lehet, ha a beszélő olyan képeket (értékeket, elképzeléseket, szándékokat) mutat be, amelyek ütköznek az Önével!
  - e. Legyen „üres”: tegye félre a jelenét: vágyait, tudását és tapasztalatait, reményeit, álmait, problémáit, elképzeléseit.



## 2. lépés: Felkészülés a hallgatásra

1. Magyarozza el a mély hallgatás gyakorlatát. Röviden mondja el a tanulóknak, hogy ne válaszoljanak a beszélőnek, és ne vegyenek részt a párbeszédben.
2. Kérje meg a tanulókat, hogy a gyakorlat során sétáljanak egymás mellett, vagy úgy helyezze el a székeket/üléseket, hogy ne lássák egymást.
3. Döntse el, hogy minden tanuló mennyi időt kap a beszédre.
4. Ismertesse a gyakorlatot a tanulóknak, elmagyarázva, hogy párokban vagy hármásokban kell mélyen figyelniük egymásra, felváltva vállalva a beszélő, a hallgató és (ha hármásban vannak) a megfigyelő szerepét. Mindenki sorban kap egy időt (mindenkinek ugyanannyit) a beszédre, a többiek pedig mély hallgatást gyakorolnak.
5. Kérje meg a tanulókat, hogy döntsék el, ki fog először beszélni az egyes párokban.
6. Magyarozza el a tanulóknak, hogy ha ők jönnek, és a rendelkezésre álló idő letelte előtt elfogy a mondanivalójuk, az nem baj. Maradhatnak csendben, vagy újra megszólalhatnak, ha szeretnének még valamit mondani.
7. Magyarozza el a tanulóknak, hogy csak azt mondják, amit kényelmesnek éreznek. Ha valami a kérdésben túl személyesnek vagy értékesnek tűnik ahhoz, hogy szavakba öntsék, akkor kövessék az ösztöneiket.
8. A hallgatóknak magyarozza el, hogy először az első módszert, a „csendben maradáást” gyakorolják.
9. Ha van megfigyelő, magyarozza el, hogy a csoportoknak minden hallgatási szakasz után 2-3 percet kell hagyniuk a megfigyelőnek, hogy elmondhassa



*Tanulók hátat fordítva ülnek a természetben, mély hallgatási gyakorlat közben.*

*Fotó: Marte Maurabakken/Climate Creativity.*



észrevételeit. Ez nem vitahely, hanem egy újabb lehetőség a megítélésmentes hallgatás gyakorlására.

### 3. lépés: Hallgatás

1. Figyeljen az időre.
2. Emléktesse a párokat/triókat, amikor szerepet kell cserélni.

### 4. lépés: Plenáris reflexiók

1. Önkéntes alapon kérjen meg néhány tanulót, hogy reflektáljanak hallgatói tapasztalataikra, és kommentálják a hallgatás élményét anélkül, hogy reagálnának a hallottakra.
2. Önkéntes alapon kérjen meg néhány tanulót, hogy reflektáljanak a beszélőként szerzett tapasztalataikra, és kommentálják azokat. Tisztázza, hogy nem arra kéri őket, hogy a saját mély hallgatásuk tartalmáról beszéljenek, hanem arról, hogy milyen élmény volt számukra beszélni róla.
3. Ha vannak megfigyelők, kérje meg őket, hogy ítékezés nélkül mondják el, mit figyeltek meg, és kommentálják a „megfigyelő” szerepet.

### 5. lépés: Megjegyzések a reflexiókról

A tanulóknak időt lehet adni, hogy a folyamat végén leírják személyes észrevételeiket. Nem cél a tanulók tartalmának összegyűjtése.



#### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

##### Alkalmazások

- Ha a tanulói 15 év alattiak, akkor a [3.3.1](#) Aktív hallgatás valószínűleg jobb választás.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és



gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### Hivatkozások

A tevékenységet a Legacy17 tervezte. A „Mély Figyelés” (Deep Listening) módszerén alapul, amely a professzor Warren Ziegler – a Syracuse Egyetem (USA) jövőkutatás szakának korábbi oktatója – által kidolgozott és tanított Enspirited Envisioning program kulcsfontosságú eleme. Több évtizeden át dolgozott a közzférából, a tudományos életből, az üzleti világból, civil szervezetektől és óslakos csoportoktól érkező résztvevőkkel.

További olvasnivaló és részletesebb utasítások:

<https://hostingtransformation.eu/method/30187/>

Center, N. P., & Borhan, C. (2022). Akik figyelnek, megváltoztatják a világot: A párbeszéd kiskönyve.



## 3.3.3. tevékenység

# Önmagunk mély hallgatása

## Áttekintés

Ez a haladó szintű készség ugyanazt az alaplódszert alkalmazza, mint a Mások mély hallgatása (3.3.2) tevékenység. Hatékony gyakorlat az önismeret fejlesztésére, a kapcsolatok javítására, az intuícióhoz vagy a hallgatólagos tudáshoz való hozzáférésre, valamint a tájékozottabb döntések meghozatalára. Ezt az eszközt egyszerűen használhatja saját maga, ha elolvassa az utasításokat. Vagy az alábbi lépéseket követve gyakorlati foglalkozást tarthat más oktatók vagy idősebb tanulók számára.

## Kapcsolat a tantervvel

Nyelv és irodalom, testnevelés és egészség (jóllét és tudatosság), állampolgári ismeretek és társadalomismeret, tantárgyközi és globális kompetenciák, etika, vallás és filozófia

## Fejlesztett kompetenciák

Mély hallgatás, empátia, együttérzés; belső iránytű, önreflexió

## Előkészület

A háttérinformációkért és a kontextusért kérjük olvassa el a Tanári útmutató megfelelő szakaszát.

## A tanár által először gyakorolt kompetenciák/tevékenységek:

Gyakorolja a mások mély hallgatását (3.3.2. eszköz).

## A tevékenység lépései

1. Próbálja ki maga
2. Vezessen végig egy másik személyt ugyanazon a folyamaton
3. Mutassa be ezt az eszközt egy csoportnak



## Alap információ

### Korosztály:

15+

### Időtartam:

10-40 perc

### Csoport mérete:

Rugalmas

### Nehézségi szint:

Haladó

### Szükséges anyagok/hely:

Privát helyiség

### Helyszín:

Beltéri vagy kültéri

### Külső érdekelt felek bevonása:

Nincs

## 1. lépés: Próbálja ki maga

1. Döntse el, hogyan lép be a „belső csendbe”
  - a. Tekintse át a szokásos rutinját (pl. jóga, meditáció, fizikai tevékenységek...), és azonosítsa azokat a tevékenységeket, amelyek segítenek elérni a saját „belső csendjét”.
  - b. Alternatív megoldásként fontolja meg a tanári képzési anyagban található „Belépés a belső csendbe” című információk felhasználását.
2. Fogalmazzon meg egy kérdést magának: valamit, amit már régóta „meg akart kérdezni magától”, vagy „aludni rá egyet”. Írja le a kérdést, és addig dolgozza át, amíg igazán meg nem felel Önnek.
3. Használja a választott módszert, hogy elérje a „belső csendet”. Ezután engedje el a kérdést a csendbe.
4. Hagyja, hogy a válaszok cenzúra nélkül felmerüljenek. Lehet, hogy szavakat vagy más hangokat „hall”, vagy képeket lát, akár mozdulatlanokat, akár mozgókat. Hallgasson, ítélkezés nélkül, de éles megfigyelőképességgel. Warren Zieler szerint az intuitív tudás soha nem hangzik agresszívnek, és gyakran váratlanul érkezik (lásd az alábbi hivatkozásokat).
5. Nyugodtan szakítsa meg a folyamatot, hogy jegyzeteket vagy vázlatokat készítsen. Amikor eljön az ideje, folytathatja ott, ahol abbahagyta.
6. Új kérdéseket is feltehet magának, például hogy tisztázza a kapott válaszokat.
7. Értékelje az élményt. Tanult valami hasznosat/érdekeset? Könnyű vagy nehéz volt? Lehet, hogy ez az élmény nem hoz azonnal eredményt: ez attól függhet, hogy a kérdés hogyan van megfogalmazva. Az élmény hasznossága azonban több gyakorlással egyre nyilvánvalóbbá válhat.

## 2. lépés: Vezessen végig egy másik személyt a folyamaton

1. Ha eleget gyakorolt, és magabiztosnak érzi magát ahhoz, hogy másokat is végigvezessen a folyamaton, kövesse az 1. lépésnél leírt lépéseket.
2. A 3. lépésben: választhat (vagy más kérheti Öntől), hogy felolvassa a „Belépés a belső csendbe” szöveget, mint egyfajta irányított vizualizációt.
3. A 7. lépésben: kérje meg a másik személyt, hogy írja le az élményét. Tisztázza, hogy nem arra kéri, hogy mondja el a kérdését vagy a válaszokat (bár ezt megteheti, ha akarja), hanem hogy reflektáljon az élmény minőségére, és mondjon javaslatokat a folyamat javítására.

### 3. szint: Mutassa be ezt az eszközt egy csoportnak

1. Magyarázza el a mély hallgatás alapelveit, és hogy ez egy módszer a belső/hallgatólagos tudáshoz vagy az intuícióhoz való hozzáférésre. Mutassa be a mély hallgatás 5 módját, amelyek a következők:
  - a. **Maradjon csendben:** sem szavakkal, sem testbeszéddel ne reagáljon a beszélőre. Nézzon el. Ne tartson szemkontaktust.
  - b. **Figyeljen:** összpontosítsa teljes figyelmét a beszélőre, minden mást kizárva.
  - c. **Legyen empátikus:** Merüljön el a beszélő történetében, és – amennyire kényelmesnek érzi – élje át, mintha a sajátja lenne. Érezze a testében, az elméjében, a lelkében, mintha Ön élné át a történetet. Ne feledje azonban, hogy ez még mindig a beszélő története, nem az Öné; ha a beszélő szorong, tartson „biztonságos” távolságot, például légzőgyakorlatokkal, mozgással vagy más, a saját érzelmei szabályozásához hasznosnak tartott módszerekkel.
  - d. **Ne ítélkezzen:** ez nehéz lehet, ha a beszélő olyan képeket (értékeket, elképzeléseket, szándékokat) mutat be, amelyek ütköznek az Önével!
  - e. Legyen „üres”: tegye félre a jelenét: vágyait, tudását és tapasztalatait, reményeit, álmait, problémáit, elképzeléseit.
2. **Ösztönözzön csoportos párbeszédet** 2-3 fős csoportokban. Kérje meg a csoportokat, hogy először gondolkodjanak el, majd beszéljenek két kérdésről:
  - a. 1. kérdés: Hogyan ismeri fel a változást hozó pillanatokot – az „aha!” pillanatokot? Például, érez valami különlegeset a testében? Hall egy belső hangot? Hirtelen egy szokatlan, váratlan kép jelenik meg előtte?
  - b. 2. kérdés: Milyen körülmények között jelentek meg ezek a jelek? Vannak-e olyan különleges helyszínek (az erdőben, a tengerparton, egy koncerten, kisgyerekekkel való érintkezés közben...), ahol hirtelen megélesedtek az érzékszervei? Vannak-e olyan pillanatok egy kapcsolatban, amikor hirtelen teljesen más kapcsolatot érez a másik személlyel? Voltak-e olyan pillanatok, amikor szédítő boldogság vagy közvetlen veszély érzése töltötte el, és minden világosabbá – és másmilyenné – vált?
3. Kérje meg a többieket, hogy a 1. lépésben elhangzott párbeszéd alapján fogalmazzanak meg egy kérdést maguknak. Például: „Mikor kerültem kapcsolatba a belső tudásforrással? Figyeltem, vagy elszalasztottam az üzenetet? Akkor milyen érzés volt? Mit hallottam vagy láttam?”



4. Kérje meg a tanulókat, hogy hallgassanak befele, a belső csendjükbe, és várják meg a kérdéseikre adott válaszokat. Ha időt kérnek, javasoljon „körülbelül 10 percet”. Bátorítsa őket, hogy hagyják, hogy bármi is történjen ezalatt az idő alatt. Mondja meg nekik, hogy a mély hallgatás során képeket vagy szavakat láthatnak, hangokat hallhatnak... vagy semmit. Ez mind rendben van. Ne ítélkezzenek. Bátorítsa őket, hogy bármikor jegyzeteljenek, majd térjenek vissza a csendbe. Használja a kedvenc módszerét, hogy segítsen nekik elérni a belső csendet (hacsak nem mondják, hogy nincs rá szükségük). Kérje meg őket, hogy a csendbe dobják be a saját kérdéseiket.
5. Kérje meg a tanulókat, hogy a gyakorlat ideje alatt (8-15 perc) maradjanak csendben.
6. Figyeljen a befejezés jeleire.
7. Párokban vagy hármásokban: minden résztvevő sorban elmondja (legfeljebb 3 percben) a tapasztalatai legfontosabb pontjait. A hallgatók mély hallgatást gyakorolnak.



## Mit tegyünk és mit ne tegyünk

### Mit tegyünk?

- Gondoskodjon kellemes és kényelmes fizikai környezetről, zavaró tényezők és megszakítások nélkül.
- Legyen türelmes. A mély hallgatás, akár önmagunkra, akár másokra irányul, olyan képesség, amelyet idővel, gyakorlással lehet elsajátítani.
- Győződjön meg arról, hogy azok, akiket a 3. szintre hív meg, teljes mértékben elkötelezettek a gyakorlat iránt – kísérletként.

### Mit ne tegyünk?

- Ne várja el, hogy kivétel nélkül megszabaduljon (vagy mások megszabaduljanak) minden előítéletétől és feltételezésétől. Ezek kétségkívül továbbra is felbukkannak majd, és meglepetéseket okoznak – ez egy értékes tanulási tapasztalat.



- Ne hagyja, hogy saját reményei és elvárásai nyomást gyakoroljanak a meghívott személyekre.

### Alkalmazások

- Ha a hallgatósága még nem ismeri a mély hallgatást, javasoljuk, hogy a „Mások mély hallgatása” (3.3.2) eszközzel kezdje, mielőtt kipróbálná az „Önmagunk mély hallgatása” eszközt.

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### Hivatkozások

A tevékenységet a Legacy17 tervezte, a „**Mély Figyelés**” (Deep Listening) módszerén alapul. Ez az **Enspirited Envisioning** program egyik kulcsfontosságú eleme, melyet Professor Warren Ziegler, az amerikai Syracuse Egyetem jövőkutatás szakának korábbi oktatója dolgozott ki és tanított. Több évtizeden át dolgozott a közsférából, a tudományos életből, az üzleti világból, civil szervezetektől és őslakos csoportoktól érkező workshop-résztevőkkel.

További olvasnivaló és részletesebb utasítások:

<https://hostingtransformation.eu/method/30187/>

Enspirited Envisioning – útmutató a jövő inspiráló megközelítéséhez, Warren Ziegler, 1995





### 3.4 Eszköz

## A jéghegy feltárása

---

#### **CLARITY kompetencia terület:**

Az összes élőlény életét fenntartó értékek elfogadása

#### **GreenComp kompetencia terület:**

A fenntarthatósági értékek megtestesítése

#### **Miért érdemes ezt az eszközt használni?**

A jéghegy-modell segít megérteni a világban „látott” dolgok kiváltó okait. Például segít elmozdulni a különböző fenntarthatósági kérdésektől és válságoktól, valamint az általunk és mások által vallott értékektől, feltételezésektől és hiedelmektől, amelyek ezeknek a kérdéseknek és válságoknak az alapját képezik. Ebben az összefüggésben fontos dimenziók az egyéni és kollektív értékeink feltárása.

## 3.4.1. tevékenység

# A jéghegy feltárása

## Áttekintés

A jéghegy-modell segít megérteni i) viselkedési mintáinkat, ii) rendszereinket és struktúráinkat, valamint iii) egy adott helyzet, például a klímaválság mögött meghúzódó belső és kulturális dimenziókat. A jéghegy-modell segítségével elemezhető a válság, és egyúttal azok a belső és kulturális változások is, amelyek szükségesek az éghajlati reziliencia és regeneráció felé történő elmozduláshoz (például a Futures Literacy Laboratory keretében).

## Tantervi kapcsolódások

A legtöbb téma, beleértve a természettudományokat (biológia), testnevelést és egészségtant, állampolgári ismereteket és társadalomismereteket.

## Fejlesztett kompetenciák

Önreflexió, kritikai gondolkodás, rendszergondolkodás, felfedező gondolkodás, perspektívaváltás.

## Előkészítés

Ismerkedjen meg a jéghegy-modellel. Készítsen elő egy képet vagy diát egy jéghegyről, és keressen jó példákat a jéghegy-modell magyarázatához és illusztrálásához, különösen olyan példákat, amelyek kapcsolódnak a tanulók érdeklődéséhez, tapasztalataihoz és igényeihez. Ezek közül néhányat megoszthat az osztályban, hogy segítsen a tanulóknak az ötletelés során.

## A tevékenység lépései

1. A víz felett/alatt
2. Lemerülés a víz alá



### Alap információ

#### Korosztály:

6+

#### Időtartam:

10-90 perc

#### Csoport mérete:

Rugalmas

#### Nehézségi szint:

Középhaladó és haladó

#### Szükséges anyagok/hely:

Nincs, de hasznos lehet egy kép/illusztráció egy jéghegyről

#### Helyszín:

Beltéri

#### Külső érdekelt felek bevonása:

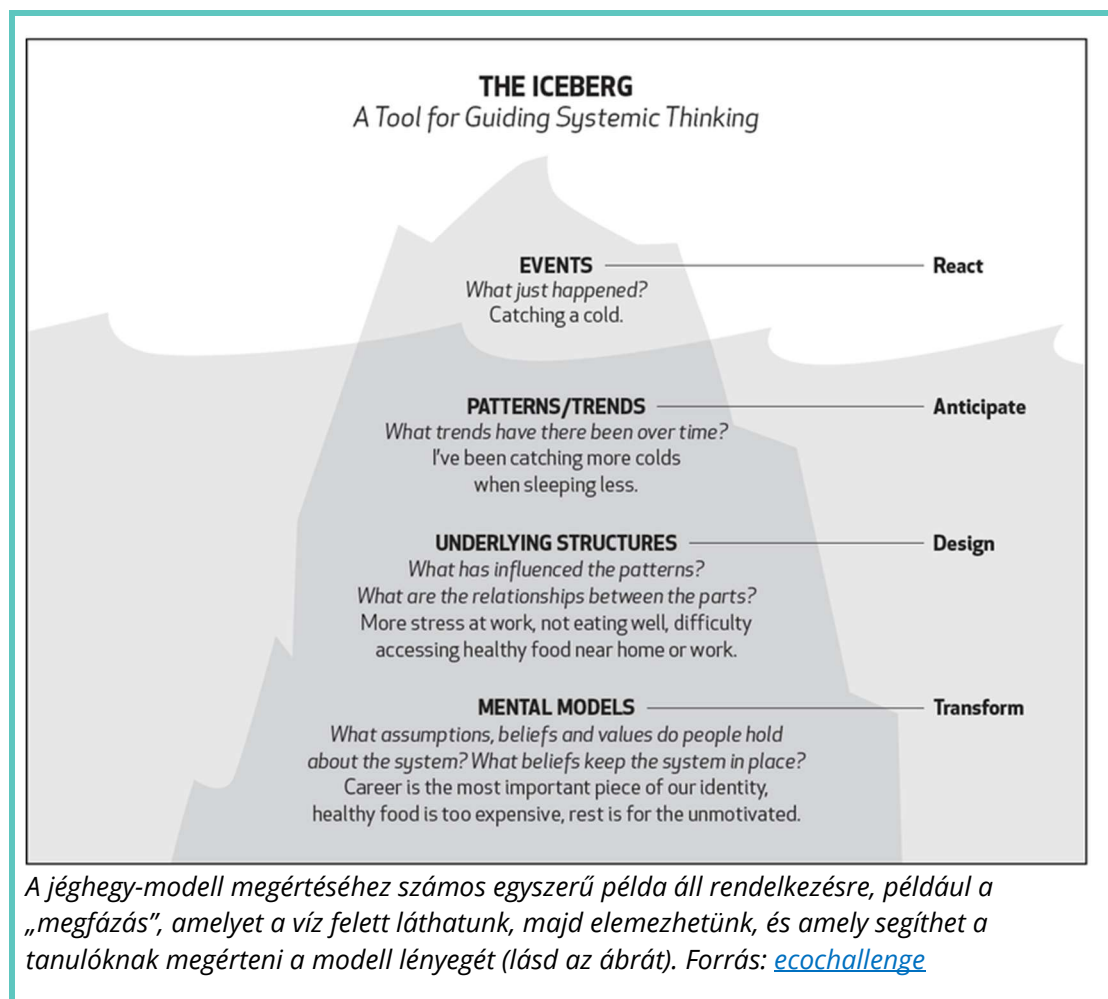
Nincs



## 1. lépés: Víz felett/alatt

Mutassa be a Jéghegy-modellt egyszerű szavakkal, konkrét példákon keresztül a fiatal közönség számára. A magyarázatot az adott korosztályhoz kell igazítani.

1. Egyszerűen fogalmazva, a jéghegy-modell azt szemlélteti, hogy amit látunk – a jéghegynak a víz felszínén látható része – azok a történések vagy válságok, amelyek meghatározzák mai világunkat.



2. De a jéghegynak sokkal több – körülbelül 90% – része láthatatlan számunkra. Emberi szempontból a felszín alatt rejtőző részek azok az alapvető tényezők (**viselkedési mintáink, az életünket meghatározó rendszerek és struktúrák, valamint belső dimenzióink, gondolkodásmódunk és kultúránk**), amelyek felelősek a mai világunkat jellemző események vagy válságok kialakulásáért.
  - a. Amit itt belső dimenzióknak, gondolkodásmódnak és kultúrának nevezünk, magában foglalja egyéni és kollektív hiedelmeinket, értékeinket,



világnézetünket és a hozzájuk kapcsolódó belső képességeinket (kognitív, érzelmi, kapcsolati).

## 2. lépés: Lemerülés a víz alá

Miután elmagyaráztuk a jéghegy-modellt és lényegét, tereljük a beszélgetést a fenntarthatósági kihívásokra, például az éghajlatváltozásra, és kérjük a tanulókat, hogy alkalmazzák a jéghegy-modellt erre a kollektív kihívásra.

Lehetséges utasítások a tanulóknak:

1. Válasszanak egy közelmúltbeli eseményt, amelyet sürgősnek, fontosnak vagy érdekesnek tartanak.
2. Ezután írja fel az eseményt (ami az eseményről megfigyelhető) az üres jéghegy tetejére.
3. Haladjon lefelé a mélyben meghúzódó mintázatokon, rendszereken és belső dimenziókon vagy szemléletmódokon keresztül, annyit hozzáadva, amennyi csak eszébe jut. Az is hasznos lehet, ha a szintek között fel-alá mozog, ahogy egyre többet gondolkodik az eseményen.

Hasznos kérdések:

- Mi történik?
- Melyek a minták/trendek?
- Mi befolyásolta a mintákat?
- Milyen alapvető értékek, feltételezések vagy meggyőződések vannak Önnek vagy másoknak?

Emellett fontos megbeszélni, hogy az események vagy válságok kezelésére irányuló gyakori intézkedések általában melyik szintre összpontosítanak. Ha olyan intézkedéseket tervezünk, amelyek a jéghegy legmélyebb szintjeit célozzák meg, akkor a változás valódi emelőpontjait ragadjuk meg. Bár kulcsfontosságú ezeknek a mély emelőpontoknak a kezelése, fontos hangsúlyozni, hogy a jéghegy MINDEN szintjével foglalkozni kell, ha támogatni akarjuk a klímareziliencia és a regeneráció felé vezető átalakulást. Más szóval, ez megköveteli az azonnali szükségletek kielégítését, miközben ezzel párhuzamosan elősegíti a viselkedésben, a rendszerekben és struktúrákban, a kultúrában és az egyéni szemléletmódokban rejlő változásokat, amelyek a klímaválság és a kapcsolódó fenntarthatósági kihívások mélyén meghúzódnak.





## Mit tegyünk és mit ne tegyünk

### Mit tegyünk?

- Ez a gyakorlat elvégezhető az éghajlati válsággal kapcsolatos hiedelmek, értékek és világnézetek feltárására, valamint az éghajlati reziliencia és regeneráció növelésének módszereinek megtalálására, például a Jövőért Laboratórium keretében.

### Alkalmazások

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### Hivatkozások

Ezt a tevékenységet a Lundi Egyetem tervezte, a One Resilient Earth kiegészítéseivel. Számos olyan elmélet kapcsolódik a Jéghegy-modellhez, amely azt magyarázza, hogyan függ össze a belső fejlődés az éghajlatváltozással és más fenntarthatósági kihívásokkal. Az elmúlt néhány évben a fenntarthatóságot szolgáló belső átalakulás feltörekvő területe jelentősen előmozdította az ezzel kapcsolatos tudást, oktatást és gyakorlatot.

A jéghegy-modell egyszerű magyarázata és alkalmazása:

- [Jéghegy-modell – Ecochallenge.org](https://ecochallenge.org)
- [Jéghegy-modell | Egyszerűen elmagyarázva \(munich-business-school.de\)](https://munich-business-school.de)
- [Hogyan segíthet a rendszerszemléletű jéghegy-modell a problémák megoldásában? \(durmonski.com\)](https://durmonski.com)

A fenntarthatóság belső átalakulásának elméleti alapjai:

- [Theoretical-Foundations-Report 2022.pdf \(consciousfoodsystems.org\)](https://consciousfoodsystems.org)
- Ives, C., Schöpke, N., Woiwode, C., Wamsler, C. (2023) IMAGINE sustainability: Integrated inner-outer transformation in research, education and practice,



Sustainability Science <https://link.springer.com/article/10.1007/s11625-023-01368-3>.

- Wamsler, C., Hertog, I., Di Paola, L. (2022) Oktatás a fenntarthatóságért: Belső tulajdonságok és képességek felkutatása az átalakuláshoz. In: A fenntarthatósági oktatás forradalmasítása: Történetek és eszközök a gondolkodásmód átalakításához, Ivanova E., Rimanoczy (szerk.), 49–62. o., Routledge. Lásd [https://www.routledge.com/Revolutionizing-Sustainability-Education-Stories-and-Tools-of-Mindset-Transformation/Ivanova-Rimanoczy/p/book/9781032135380?fbclid=IwAR1noRmrl\\_RY8bj4CZyEN0wT1RBEB7sRKBcWkrsOqFeoDqdDBukyfsJraOw](https://www.routledge.com/Revolutionizing-Sustainability-Education-Stories-and-Tools-of-Mindset-Transformation/Ivanova-Rimanoczy/p/book/9781032135380?fbclid=IwAR1noRmrl_RY8bj4CZyEN0wT1RBEB7sRKBcWkrsOqFeoDqdDBukyfsJraOw).
- Wamsler, C., Osberg, G., Osika, W., Hendersson, H., Mundaca, L. (2021) A belső és külső átalakulás összekapcsolása a fenntarthatóság és az éghajlat-politika érdekében: Új kutatási és politikai program felé, Global Environmental Change, 71:102373. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0959378021001527>.
- Lásd még a Contemplative Sustainable Futures Program által kiadott egyéb publikációkat, prezentációkat és podcastokat: [www.contemplative-sustainable-futures.com](http://www.contemplative-sustainable-futures.com)





### 3.5 Eszköz

# Az Ön életét fenntartó értékek megtalálása

#### **CLARITY kompetencia terület:**

Az összes élőlény életét fenntartó értékek elfogadása

#### **GreenComp kompetencia terület:**

A fenntarthatósági értékek megtestesítése

#### **Miért érdemes használni ezt az eszközt?**

Ez az eszköz elősegíti a belső önvizsgálatot, azzal a céllal, hogy segítsen megtalálni az ösztönzőt az összes élőlény életét fenntartó értékek elfogadásához és megtestesítéséhez. Segít a tanulóknak azonosítani azokat a szerepeket, amelyek személyesen inspirálják őket a klímaellenálló képesség és a regeneráció érdekében való cselekvésre. Az eszköz kidolgozásának alapja az a feltevés, hogy mindannyian szerepet játszunk az éghajlati reziliencia és a regeneráció előmozdításában, és hogy az értékekhez való igazodás, a saját erősségeink felfedezése vagy az ikigai megismerése teljesebb élethez, valamint mások és a többi élőlény jólétének javulásához vezethet.

## 3.5.1. tevékenység

# Mindennapi szuperhős – a saját erősség gyakorlása

## Áttekintés

Ebben a felüdítő tevékenységben a tanulók felfedezik és ünneplik személyes erősségeiket azáltal, hogy mindennapos szuperhőssé válnak. Kreatív reflexió, társak bátorítása és egyszerű mindennapi cselekvések révén azonosítják és gyakorolják jellegzetes erősségeiket a jólét és az önbizalom növelése érdekében. Játékos mozgással, inspiráló beszélgetéssel és kreatív rajzolással ez a foglalkozás a kedvességet, a rezilienciát és az erős belső iránytűt táplálja – felhatalmazva a tanulókat, hogy pozitív hatást gyakoroljanak önmagukra és a körülöttük lévő világra.

## Kapcsolat a tananyaggal

Etika, vallás és filozófia, testnevelés és egészség

## Fejlesztett kompetenciák

Önreflexió, belső iránytű, alázat, őszinteség, empátia

## Előkészítés

Gondolkodjon el, mi a saját legfőbb erőssége.

## A tanár által először gyakorolt kompetenciák/tevékenységek:

Értékeinek feltárása ([3.5.2.](#))

## A tevékenység lépései

1. Ki az Ön szuperhőse?
2. Egymás szuperhőssé tétele
3. Erősnek érezni magunkat
4. A saját erősségünk gyakorlása
5. Képzeljünk el egy szuper világot

## Alap információ



### Korosztály:

6+

### Időtartam:

45 perc + házi feladat

### Csoport mérete:

Max. 30

### Nehézségi szint:

Alap

### Szükséges anyagok/hely:

Papír, ragasztószalag, színes tollak

### Helyszín:

Nagy tanterem vagy más tágas beltéri, illetve kültéri helyszín.

### Külső érdekelt felek bevonása:

Nincs



## 1. lépés: Ki az Ön superhőse? (10 perc)

1. Kérdezze meg a tanulókat, ki a kedvenc superhősük és mik az erősségeik. Ha fizikai erőre vagy természetfeletti képességekre, például repülésre vagy falmászásra koncentrálnak, akkor adjon hozzá példákat „lágy” erősségekre (értékekre), például hűség, bátorság, türelem, szeretet (pl. Harry Potter anyja), gondoskodás, kedvesség és kíváncsiság.
2. Kérdezze meg a tanulókat, hogy van-e valaki az életükben, aki számukra superhősnek számít. Kérje meg őket, hogy osszák meg, miért és hogyan.
3. Írja le az összes tanuló által megosztott erősségeket, hogy azok jól láthatóak legyenek a képernyőn/táblán.

## 2. lépés: Egymás superhőssé tétele (15 perc)

1. Adjon minden tanulónak egy papírt, és kérje meg őket, hogy írják a lap tetejére: „Szerintem te...”, majd ragasszák a hátukra. Ez lesz a superhős köpenyük.
2. Adjon minden tanulónak egy színes tollat. A tanulók lassan mozognak a teremben, és egymás hátára (a papírra) írják az erősségeiket. A tanulók csendben járkálnak és írnak, és Ön bekapcsolhat zenét, hogy még szórakoztatóbb legyen.



A tanulók superhőssé változtatják egymást azzal, hogy egymás köpenyére írják az erősségeiket.

Fotó: Carmelo Zamora, REAL School Budapest.



3. Mielőtt elkezdenének írni, állapodjanak meg abban, hogy csak valódi erősségeket (pozitív szavakat) írhatnak. Ha a tanulóknak ötletre van szükségük, megnézhetik az erősségek listáját a képernyőn/táblán.
4. Amikor a tanulók befejezték a sétát és az írást, kérje meg őket, hogy üljenek le, nézzék meg a papírjukat/szuperhős köpenyüket, és karikázzák be azokat az erősségeket, amelyeket gyakorolni szeretnének. Ha úgy találják, hogy valamelyik erősségük hiányzik, maguk is hozzáadhatják a papírhoz.

### 3. lépés: Erősnek érezni magunkat (10 perc)

1. Kezdjen egy mozgásos játékkal, amelynek célja, hogy jól érezzük magunkat és erőseknek érezzük a testünket. Mutassa be a játékot egy másik tanárral vagy egy felkészült tanulóval, mielőtt elmagyarázná a szabályokat.
2. Ossza a tanulókat két csoportba (A és B).
3. A tanuló mozdulatlanul áll, míg B tanuló a kezét finoman A tanuló fejére helyezi. A tanuló követi B tanuló kezeinek mozdulatait. Amikor B tanuló a kezének súlyát A tanuló fejére helyezi, A tanuló guggoló pozícióba ereszkedik. Amikor B tanuló felemeli a kezét, és eltávolítja a súlyát, A tanuló feláll. Végezzék el ezt a gyakorlatot körülbelül 3 percig, majd kérjék meg a tanulókat, hogy cseréljenek szerepet.
4. Kérje meg a tanulókat, hogy osszák meg, hogyan érezték magukat a mozgásos játék során.

### 4. lépés: A saját erősség gyakorlása (10 perc)

1. Kérdezze meg a tanulókat, hogyan szeretnék gyakorolni a jellegzetes erősségüket. Ezeknek egyszerű dolgoknak kell lenniük, amelyeket egy héten át minden nap meg tudnak csinálni. Például gyakorolhatják a bátorságot azzal, hogy kipróbálnak valami újat, például megkóstolnak egy új ételt; a kedvességet azzal, hogy segítenek egy testvérnek; a türelmet azzal, hogy megnézik a naplementét a szülőjükkel (ha a fiatalabb tanulóknak még nem kell lefeküdniük).
2. Bátorítsa a tanulókat, hogy egy héten át minden nap gyakoroljanak (és minden nap kérdezze meg tőlük, mit csináltak, és érezték-e változást azelőtt és utána).



3. Zárja a gyakorlatot azzal, hogy mindenkit felállít, és szuperhős pózba állít.

## 5. lépés: Képzeljünk el egy szuper világot (10 perc)

1. Mutassa be a „szuper világ” ötletét, ahol mindenki gyakorolja az erősségeit. Ez egy utópikus világ lenne, amely teljes mértékben megtestesíti erkölcsi eszményeinket.
2. Kérje meg a tanulókat, hogy rajzolják le az utópikus világukat, ahol megmutatják, hogyan nézne ki a világ, ha az általuk gyakorolt erősségeket mindenki gyakorolná az egész világon, minden időben. Például: Hogyan nézne ki a világ, ha mindenki kedves és felelősségteljes lenne?



### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

#### Mit tegyünk?

- Győződjön meg arról, hogy támogatást nyújt azoknak a tanulóknak, akik nem tudják, mit írjanak egymás „köpenyére”. Például adhat ötleteket, mit írhatnának a tanulók, és/vagy elmagyarázhatja, hogy ebben a játékban a helyesírás nem fontos. Szükség esetén a tanulóknak lehetőséget adhat arra, hogy írás helyett rajzoljanak.
- Győződjön meg arról, hogy minden tanuló legalább egy erősséget írjon a papírjára. Ezt úgy biztosíthatja, hogy megkéri a tanulókat, hogy rajzoljanak egy bizonyos számú négyzetet/vonalat a papírjukra, és győződjön meg arról, hogy minden négyzet/vonal kitöltve van.

#### Mit ne tegyünk?

- Ne mondja, hogy valaki, akit a tanulók említenek, nem szuperhős, csak folytassa, ha egy tanuló viccel. Kérje meg a tanulókat, hogy magyarázzák el, miért gondolják, hogy valaki szuperhős, de ne kényszerítse őket, hogy felsorolják az erősségeiket, nem baj, ha nem találnak megfelelő szavakat.



- Végül, amikor a tanulókat megkérjük, hogy vegyenek fel szuperhős pózokat, ne kommentálja, hogy a pózuk „túl gyenge” vagy „túl félénk”, minden kifejezési módjuk rendben van (amíg nem okoz kárt másoknak).

### Alkalmazások

- Kínáljon többféle részvételi lehetőséget. A tanulók írás helyett rajzokkal, matricákkal, fotókkal vagy hangulatjelekkel is leírhatják az erősségeiket. Egyesek inkább szóban vagy segítő eszközökkel osztják meg gondolataikat.
- Használjon előre kitöltött szókingset vagy vizuális segédeszközöket. Nyújtson a tanulóknak nyomtatott vagy digitális lapot, amelyen illusztrált erősségek vagy emoji-k közül választhatnak, ez különösen hasznos lehet diszlexiás, autista vagy korlátozott íráskészségű tanulók számára.
- A „köpeny” tevékenységet kisebb csoportokban szervezze meg. Azok számára, akiket a nagy, zajos környezet túlterhel, vagy akiknek nehézséget okoz a strukturálatlan társas interakció, a köpenyírási feladatot 3–4 fős csoportokban, felnőtt segítségével végezze.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### Hivatkozások

Ezt a tevékenységet a Climate Creativity tervezte.

- Galloway, R., Reynolds, B., Williamson, J. (2016). **Erősségközpontú tanítási és tanulási módszerek gyermekeknek.** In: Fan, S., Fielding-Wells, J. (szerk.) *What is Next in Educational Research?*. SensePublishers, Rotterdam.  
[https://doi.org/10.1007/978-94-6300-524-1\\_19](https://doi.org/10.1007/978-94-6300-524-1_19)



- Hiemstra, D., Van Yperen, N.W. Az erősségközpontú versus hiányosságközpontú önszabályozó tanulási stratégiák hatása a hallgatók erőfeszítési szándékára. *Motiv Emot* 39, 656–668 (2015). <https://doi.org/10.1007/s11031-015-9488-8>
- Brownlee, Keith, Edward Peter Rawana, és Julia MacArthur. "[Az erősségközpontú tanítási megközelítés megvalósítása egy általános iskolában.](#)" *Journal of Teaching and Learning* 8.1 (2012).



## 3.5.2. tevékenység

# Értékeink feltárása

## Áttekintés

Egyéni és kollektív értékeink összekapcsolódnak, és értékeink befolyásolják, hogyan észleljük és hogyan reagálunk az éghajlatváltozásra. Ez az eszköz abból áll, hogy megvizsgáljuk a közös emberiséget, a vallott értékeket, a kultúrát és a paradigmákat, hogy reflektáljunk saját értékeinkre és azok kollektív értékekhez való kapcsolódására. A tanulókat megkérdezhetjük arról, mit értékelnek másokban. Ez a gyakorlat kombinálható történetmeséléssel és nyomon követő beszélgetésekkel arról, hogyan tükrözzük ezeket az értékeket, miért nem, hogyan tükröződnek közös kulturális értékeinkben, és hogyan kapcsolódnak a rezilienciához és a regenerációhoz.

## Tantervi kapcsolódás

Állampolgári ismeretek és társadalomismeret, testnevelés, egészségtan, és etika, vallás és filozófia

## Fejlesztett kompetenciák

Önreflexió, jelenlét, belső iránytű, alázat

## Előkészítés

- Készítsen előre egy listát a lehetséges belső (és külső) értékekről.
- Közös értelmezés kialakítása az értékekről.

## A tevékenység lépései

1. Saját értékek tisztázása
2. Mások értékeinek és kultúrájának feltárása



### Alap Információ

#### Korosztály:

16+

#### Időtartam:

30-60 perc

#### Csoport mérete:

Rugalmas

#### Nehézségi szint:

Középhaladótól haladó

#### Szükséges anyagok/hely:

Nincs

#### Helyszín

Beltéri

#### Külső érdekelt felek bevonása:

Nincs



## 1. lépés: Saját értékek tisztázása

1. Kérje meg a tanulókat, hogy gondoljanak egy olyan személyre, akit mélyen tisztelnek és csodálnak, de még soha nem találkoztak vele. Melyek azok a belső tulajdonságok vagy értékek, amelyeket a tanulók leginkább csodálnak abban a személyben? Ne feledje, hogy nem arról van szó, hogy mit tett az a személy (pl. tevékenységek vagy szakmai készségek). A tanulók szabadon gondolhatnak bármelyik személyre, de ha szükséges, ösztönözheti őket, hogy olyan személyt válasszanak, aki nem alkalmazott erőszakot és nem ártott másoknak.
2. Nyugodtan adjon olyan példát, amely vonzó lehet a tanulók korosztálya számára. Példa lehet Yoda (Star Wars), aki jelenlétet, együttérzést, bátorságot, önismeretet, nyitottságot, egységet és kitartást mutat („Csináld, vagy ne csináld. Nincs próbálkozás”; „Először meg kell nevezned a félelmedet, mielőtt elúzhated”; „El kell felejtened, amit tanultál; a legnagyobb tanár a kudarc”).
3. Kérje meg a tanulókat, hogy írják le egy papírra: „Azok a tulajdonságok/belső értékek, amelyeket (írja be a kiválasztott személy nevét) csodálok, a következők: ...”.
4. 10 perc egyéni munka után gyűjtsük össze a táblára az általuk leírt tulajdonságokat/belső értékeket (anélkül, hogy megkérdeznénk őket a kiválasztott személyről).

## 2. lépés: Mások értékeinek és kultúrájának felfedezése

1. Az 1. lépés alapján beszéljék meg a megemlített értékeket és a meglévő mintákat. Mit mondanak a felsorolt értékek közös emberségünkről? És hogyan kapcsolódnak a fenntarthatósághoz, az éghajlati rezilienciához és a regenerációhoz?
2. A meglévő minták azonosítása után terelje a beszélgetést a jelenlegi kultúránkra, szervezeteinkre, rendszereinkre és struktúráinkra. Hogyan tükröződnek ezek az értékek a mindennapi életünkben, vagy éppen nem? Miért? És mit jelent ez a fenntarthatóság, az éghajlati reziliencia és/vagy a regeneráció szempontjából?





## Mit tegyünk és mit ne tegyünk

### Alkalmazások

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### Hivatkozások

- Kapcsolat a fenntarthatósággal: [UNSDG | 2030 Agenda - Universal Values](#)
- Kapcsolódó kutatások és haladó szintű gyakorlatok: [Integrity and Ethics Module 2 Ethics and Universal Values.pdf \(unodc.org\)](#)



## 3.5.3. tevékenység

# Az ikigai megtalálása

## Áttekintés

Az *ikigai* egy japán koncepció, amelyet általában úgy értelmeznek, *mint ami értelmet ad az életnek*, illetve *mint életcél* – egy módszertan, amely az elmúlt öt évben rendkívül népszerűvé vált Nyugaton. Az ikigai módszer alkalmazása segíthet célok és értelem megtalálásában azoknak a tanulóknak, akik szeretnék azonosítani, hogyan tudják legjobban elősegíteni az éghajlati rezilienciát és a regenerációt. Ez a tevékenység a Learning Planet Institute által kifejlesztett ikigai módszertan rövid változata, amelyet több mint 3000 workshop-résztevézővel teszteltek. Előzetes kutatásuk az „értelem/cél” érzésének szignifikáns növekedését mutatta még egyetlen workshop után is.

## Tantervi kapcsolódás

A jövőbeli tanulmányok vagy karrierútvonalak kiválasztásával kapcsolatos tanterven kívüli tevékenységek

Állampolgári ismeretek és társadalomtudományok, etika, vallás és filozófia, gyakorlati és szakképzés (szakmai készségek), tantárgyközi és globális kompetenciák (vállalkozói oktatás).

## Kialakított kompetenciák

Integritás, hiteleség, eredetiség, önismeret

## A tevékenység szintjei

1. Próbálja ki
2. Mélyebb ismeretek

## Alap Információ



### Korosztály:

12+

### Időtartam:

30-120 perc

### Csoport mérete:

Rugalmas

### Nehézségi szint:

Alap

### Szükséges anyagok/hely:

Íráshoz szükséges felszerelés

### Helyszín

Beltéri

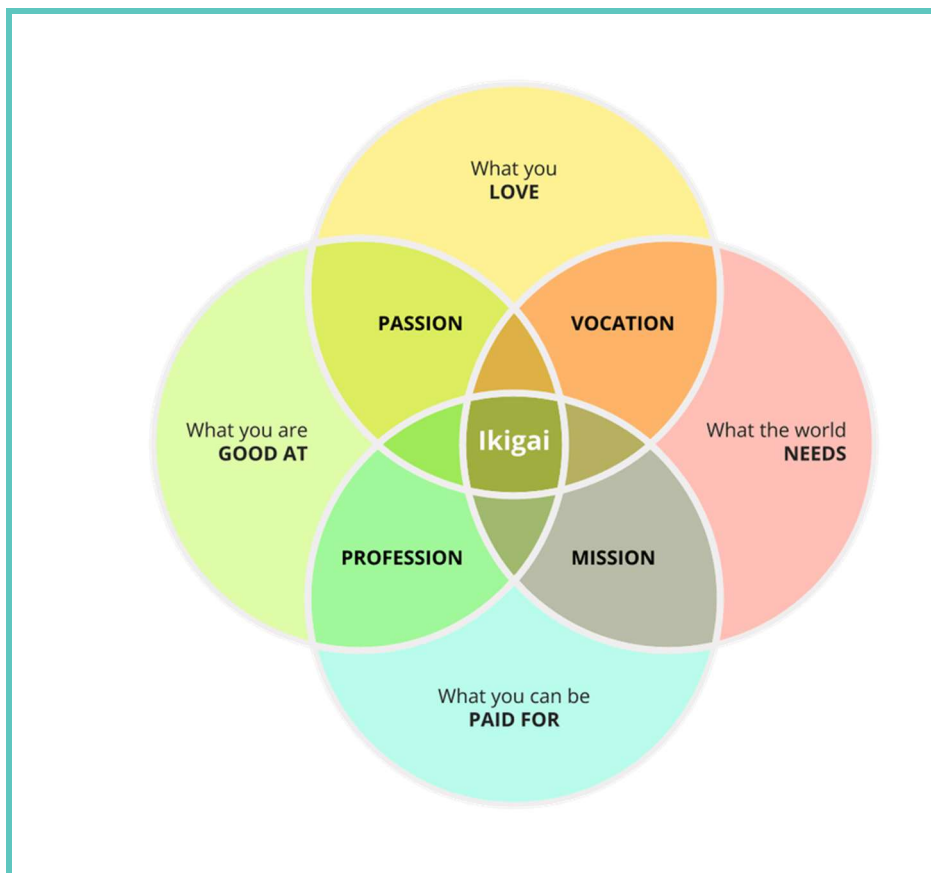
### Külső érdekelt felek bevonása:

Nincs



## 1. szint: Próbálja ki

1. Az IKIGAI egy japán fogalom, amely „az élet célja” vagy „ami az életet élhetővé teszi” jelentéssel bír. Az egyén Ikigai-jának megtalálása 4 fő kérdés megválaszolásán alapul:
  - a. Mi az, amiért rajong? Mit szeret?
  - b. Mire van szüksége a világnak?
  - c. Miben jó?
  - d. Miért fizetnének Önnek, vagy mihez tud forrásokat szerezni?



2. Ha ezt kipróbálni szeretné a tanulókkal, használhatja az alábbi ábrát, és megkérheti őket, hogy töltsék ki az ábra egyes köreit, majd keresztyék azokat a saját ötleteikkel. A folyamat végén közepén megjelenik az Ikigai.
3. Kérje meg a tanulókat, hogy kis csoportokban osszák meg egymással saját Ikigai-ötleteiket, hogy meghallgassák mások ötleteit, és tovább gondolkodjanak, fejlesszék vagy finomítsák saját ötleteiket.
4. Kérje meg a tanulókat, hogy gondolkodjanak el azon, hogy az ikigai hogyan kapcsolódik a globális ökológiai válsághoz, beleértve a klímaellenálló képesség növelését és a regeneráció elősegítését.



5. Kérje meg a tanulókat, hogy rendszeresen térjenek vissza az ikigai-jukhoz, és gondolkodjanak tovább a négy fő kérdésen, hogy továbbfejlesszék és új ötletekkel egészítsék ki a diagramot.

## 2. szint: Mélyebb ismeretek

1. A gyakorlat elmélyítéséhez kérje meg a tanulókat, hogy végezzenek el néhány kiegészítő kérdést a négy fő kérdéshez kapcsolódóan, vagy adja meg nekik a következő utasításokat:
  - a. Mi az, ami iránt szenvedélyesen érdeklődnek? Mit szeretnek? => Fedezzék fel múltbeli tapasztalataikat, hogy meghatározzák, mi motiválja és hajtja Önöket igazán.
  - b. Mire van szüksége a világnak? => Használja fel tapasztalatait, hogy elgondolkodjon azon, melyek azok az (ökológiai) okok, amelyek számára a legfontosabbak. Hogyan integrálhatja ezeket az okokat személyes és szakmai életébe?
  - c. Miben jó? => Értékelje egyedi készségeit, és hogyan alkalmazhatja azokat, hogy változást hozzon. Nyugodtan fontolja meg a nem hagyományos utakat is, amelyek kihasználják erősségeit.
  - d. Mivel tud pénzt keresni, vagy mire tud forrásokat szerezni? => Az idősebb tanulók (15 év felett) számára kérje meg őket, hogy írják le ideális munkakörüket: határozzák meg, milyen munkakörnyezet támogatja leginkább a jóllétüket és a termelékenységüket, és határozzák meg azokat a szerepeket és felelősségeket, amelyek összhangban állnak készségeikkel és szenvedélyeikkel.
2. Ezek a különböző lépések segíthetnek a tanulóknak az ikigaiuk egyértelmű meghatározásában. Ehhez kérje meg a tanulókat, hogy fogalmazzanak meg egy egyedi nyilatkozatot, amely kifejezi az ikigaiukat, tudva, hogy ez a tanulók változó szakmai és személyes törekvéseivel együtt fog alakulni.
3. Kérje meg a tanulókat, hogy kis csoportokban beszéljék meg ikigai-jukat és a végleges nyilatkozatukat, hogy finomítsák azokat.
4. Kérje meg a tanulókat, hogy keressenek más tanulókat, akiknek az egyedi állítása hasonlít az övékéhez, hogy kis csoportokat alkossanak és rendszeresen találkozzanak. A kis csoportokban a tanulók támogathatják egymást, többek között abban, hogy megtalálják a szükséges forrásokat az ikigai teljes megvalósításához.





## Mit tegyünk és mit ne tegyünk

### Alkalmazások

- Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### Hivatkozások

Ez a tevékenység a Learning Planet Institute által kidolgozott módszeren alapul, és a CLARITY számára a One Resilient Earth adaptálta.

A Learning Planet Institute által az ikigai pedagógiáról végzett kutatás:

- <https://www.learningplanetinstitute.org/en/ikigai-2/>
- <https://lpi-projects.webflow.io/ikigai-exclusive-access>



## **4. kompetencia terület: Nyitás a változatos, klímareziliens és regeneratív jövő felé**



## 4.1 Eszköz



# A jövő feltárása a művészet segítségével

### **CLARITY kompetencia terület:**

Nyitás a változatos, klímareziliens és regeneratív jövő felé

### **GreenComp kompetencia terület:**

Fenntartható jövő elképzelése

### **Miért érdemes ezt az eszközt használni?**

A világ, amelyben ma élünk, először a képzeletben létezett. A városok, amelyekben lakunk, az okostelefonok a kezünkben, az öko-falvak, amiket létrehoztunk... mind először egy látomás, egy sci-fi vagy egy álom formájában születtek meg az emberek elméjében. Számos művész és tervező kutatott és kísérletezett különböző jövőképekkel minden korban. Beleképzelik magukat a különböző lehetséges jövőkbe, anélkül, hogy korlátozná őket az, ahogyan a mai világ kinéz. A képzelet tágítása elengedhetetlen ahhoz, hogy életre hívjunk egy klímareziliensebb és regeneratívabb világot, miközben örömet és lelkesedést ébresztünk az éghajlatváltozás hatásainak kezelése során.

### 4.1.1. tevékenység

## Solarpunk művészeti felfedezések

### Áttekintés

A Solarpunk egy olyan művészeti és irodalmi mozgalom, amely egy természettel és közösséggel szoros egységben lévő, fenntartható jövőt vázol fel, és annak megvalósításán fáradozik. A solarpunk mozgalom képeinek vagy szövegeinek felfedezése révén a tanulók elgondolkodhatnak alternatív jövőképeken, ami serkenti a képzeletet, inspirációt ad, és fokozza a cselekvési vágyat.

### Kapcsolat a tananyaggal

Művészetek, nyelv és irodalom, állampolgári ismeretek és társadalomtudományok

### Fejlesztett kompetenciák

Eredetiség, képzelőerő, felfedező gondolkodás, aktív remény

### Előkészítés

Válasszon olyan solarpunk műalkotásokat, amelyek illeszkednek a helyi viszonyokhoz, és/vagy megszólítják azokat a tanulókat is, akik eredetileg nem arról a környékről származnak, ahol az iskola, a szervezet vagy az egyetem található.

### A tanár által először gyakorolt kompetenciák/tevékenységek:

Opcionális, mélyebb feltáráshoz:

- Klímaérzelmekek kereke ([1.2.1](#))



### Alap információ

#### Korosztály:

6+

#### Időtartam:

20 perctől több, egyenként 45-60 perces alkalomig.

#### Csoport mérete:

Rugalmas

#### Nehézségi szint:

Alap

#### Szükséges anyagok/hely:

Monitor, fehértabla vagy TV a műalkotások kivetítéséhez, esetleg kinyomtatott képek. Ha az alkotást is tervezik: rajzeszközök, festék, kollázskészítéshez szükséges alapanyagok, vagy bármilyen egyéb kellék a solarpunk világok megtervezéséhez..

#### Helyszín:

Rugalmas

#### Külső érdekelt felek bevonása:

Nem feltétlenül. A Solarpunk művészeket szívesen látjuk.



- A jéghegy-modell „Lemerülés a víz alá” című része ([3.4.1](#))

Ez a tevékenység integrálható a Jövőértés Laboratóriumok tevékenységbe ([4.2.2.](#)), amikor közösen elképzelik a kívánatos jövőt.

## A tevékenység szintjei

1. Felfedezés
2. Alkotás
3. Nyitott párbeszéd

## 1. szint: Felfedezés

1. Röviden mutassa be a tanulóknak, mi is az a solarpunk mozgalom.
2. Mutassa meg a csoportnak a forráskönyvtárból és máshonnan kiválasztott solarpunk képeket vagy videókat. Ha talál releváns solarpunk műalkotásokat, nyugodtan egészítse ki a könyvtárat. Solarpunk művészeteket keresve nyugodtan kutasson az „afrofuturizmus” témában is. A képek célja, hogy rávilágítsanak a nettó nulla, fenntartható vagy regeneratív jövő lehetséges sokféleségére. Adjon időt a tanulóknak, hogy megnézzék a különböző képeket vagy videókat.
3. Kérje meg a tanulókat, hogy gondolkodjanak el a következő kérdéseken:
  - a. Mit vártak vagy nem vártak a képektől vagy filmektől, beleértve azt is, mi lepte meg őket negatív, pozitív vagy semleges értelemben?
  - b. Mit szeretnek ezekben a víziókban?
  - c. Mit gondolnak, mi hiányzik?
  - d. Mit szeretnének többet látni a jelenben?
4. Opcionális (mélyebb szintű reflexió 1):
  - a. Milyen érzés volt felfedezni a solarpunk világokat?
  - b. A nettó nulla, fenntartható vagy regeneratív világokkal kapcsolatos öröm és kíváncsiság érzése ösztönzőleg hat a cselekvésre?
  - c. Szomorúságot éreztek a képek láttán? Ha igen, miért?
  - d. Vannak-e más módszerek az öröm és a kíváncsiság érzésének kialakítására, mint a solarpunk műalkotások megtekintése?
5. Opcionális (mélyebb szintű reflexió 2):
  - a. Mely értékek tűnnek alapvetőnek a solarpunk világokban?
  - b. Miben különböznek a minket körülvevő világ alapjául szolgáló értékektől?
  - c. Mi lenne szükséges egyéni és kollektív szinten ahhoz, hogy ezeket az életigenlő, regeneratív értékeket ápoljuk?



## 2. szint: Alkotás

1. Különböző solarpunk-víziók feltárását követően kérje meg a tanulókat, hogy egyénileg vagy csoportosan alkossák meg saját solarpunk-vízióikat.
2. Tegyük lehetővé a tanulóknak, hogy affinitási csoportokat alakítsanak (azaz olyan tanulói csoportokat, akik ugyanazokkal a víziókkal vagy értékekkel azonosulnak), és különböző solarpunk-víziókat alkossanak. Nincsenek helyes vagy helytelen víziók, mivel a különböző víziók alapvető értékei eltérőek lehetnek.
3. A víziók vizuális vagy multimédiás műalkotások formájában is elkészíthetők. Megoszthatók első személyben írt szövegek formájában is, amelyek a solarpunk világokat felfedező egyének történeteit mesélik el, vagy a solarpunk világokban játszódó rövid színdarabok formájában is.
4. Kérje meg a tanulókat vagy tanulói csoportokat, hogy mutassák be vízióikat a csoport többi tagjának, beleértve a vízió alapjául szolgáló kérdéseket, érdeklődési köröket és/vagy értékeket is.
5. Opcionális (mélyebb szintű reflexió):
  - a. Milyen érzés volt megalkotni a solarpunk világukat?
  - b. Inspiráltak vagy motiváltak érzik magukat, hogy ennek eredményeként bizonyos lépéseket tegyenek?
  - c. Éreztek még más érzelmeket is?



*A tanulók megosztják és elmagyarázzák a csoportnak a solarpunk vízióikat*

*Fotó: Carmelo Zamora, REAL School Budapest*



### 3. szint: Nyitott párbeszéd

1. Szervezzen kiállítást és/vagy előadást az iskolában a létrehozott solarpunk műalkotásokból. Ez nyitott lehet a szélesebb közösség számára is.
2. Szervezzen iskolai vagy közösségi párbeszédet a jövőről, olyan kérdések köré építve, mint:
  - a. Mit vártak és mit nem vártak ezekben a víziókban?
  - b. Mit szeretnek vagy nem szeretnek ezekben a víziókban?
  - c. Mit gondolnak, mi hiányzik?
  - d. Mit szeretnének többet látni?
3. Opcionális: ossza meg ezeket a víziókat és a helyi párbeszéd legfontosabb eredményeit az önkormányzat vagy a helyi kormányzat képviselőivel inspirációként.



#### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

##### Mit tegyünk?

- Ösztönözze a különböző művészeti formák és médiumok használatát a solarpunk elképzelések ábrázolásához.
- Ösztönözze a jövő szimbólumainak használatát a pontos ábrázolás helyett, mivel egyes tanulók számára túlterhelő lehet, ha megpróbálják tökéletesen ábrázolni a jövőről alkotott elképzeléseiket.
- Ösztönözze a vízióhoz való visszatérést és annak idővel történő megváltoztatását, vagy a beszélgetés folytatását: a víziót nem (csak) műalkotásnak kell tekinteni, hanem folyamatban lévő munkának.

##### Mit ne tegyünk?

- Ne támogassuk a mesterséges intelligencia használatát a solarpunk víziók létrehozásához anélkül, hogy mérlegelnénk ennek a megközelítésnek a sokrétű költségeit és korlátozott előnyeit, és ezeket alaposan elmagyaráznánk a tanulóknak.
- Ne használja a mesterséges intelligenciát solarpunk víziók létrehozására anélkül, hogy ezt lehetőségként használná a mesterséges intelligencia eszközébe beépített feltételezések és előítéletek megkérdőjelezésére.



- Ne értékelje a solarpunk víziókat.

### Alkalmazások

- Ha a tanulók nem szeretnék megosztani elképzeléseiket a csoporttal, a solarpunk elképzelések létrehozása ösztönözheti őket naplólírássra. A „Naplólírás” témáról további információkat a 2.1.1. tevékenységi kártyán talál.
- A 2. szint alternatívájaként keressen egy szabadtéri helyszínt az iskola közelében; ez lehet egy városi tér, egy táj, egy park, egy természeti terület vagy egy forgalmas utca. A kiválasztott helyszínen kérje meg a tanulókat, hogy gondolkodjanak el arról, milyen jövőképet látnak ennek a konkrét helynek. Milyen lenne a solarpunk víziójuk erről a helyről? Kérje meg a tanulókat, hogy alkossák meg ezt a víziót a helyszínen vagy amikor visszatérnek az osztályterembe.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### Források

- SOLARPUNKS. <https://www.solarpunks.club/>
- XR SolarPunk Storytelling Showcase. <https://www.solarpunkstorytelling.com/about/artwork/>
- Rjukan Solarpunk Akadémia <https://www.rjukansolarpunkacademy.com/>
- Művészeti verseny nyertesei: Solarpunk 2019 <https://atomhawk.com/resources/art-competition-2019-winners/>
- Dustin Jacobus solarpunk művei <https://dustinjacobus.com/>
- Inspiráló művészek gyűjteménye a One Resilient Earth összeállításában: <https://oneresilientearth.org/a-library-of-inspiring-art/>



## Hivatkozások

Ezt a tevékenységet a One Resilient Earth tervezte.

- De Meyer, K., Coren, E., McCaffrey, M., & Slean, C. (2020). Az éghajlatváltozásról szóló történeteink átalakítása: a „problémától” a „cselekvésig”. *Environmental Research Letters*, 16(1), 015002. <https://doi.org/10.1088/1748-9326/abcd5a>
- Jensen, S. (2016). Empátia és képzelőerő a fenntarthatóságra nevelésben. *Canadian Journal of Environmental Education*, 21, 89–105. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1151868>



### 4.1.2. tevékenység

## A jövőről készült fénykép

### Áttekintés

Ebben a tevékenységben a tanulók arra kapnak felkérést, hogy gondolkodjanak el azon, milyen változásokat szeretnének látni a közösségükben, és ezeket a változásokat fotókon keresztül szimbolizálják. Ez a gyakorlat segíthet a tanulóknak abban, hogy kevésbé negatív érzelmeket tápláljanak a jövőjükkel kapcsolatban, és inkább pozitív érzelmek, például kíváncsiság és remény felé forduljanak. Ez a tevékenység a [Re-Imaginary forrásokból](#) származó „fotó a jövőről” feladat rövidített és adaptált változata.

### Kapcsolat a tananyaggal

Művészetek, állampolgári ismeretek és társadalomismeret, földrajz, történelem

### Fejlesztett kompetenciák

Képzelőerő, regeneratív gondolkodás, felfedező gondolkodás, perspektíva váltás, aktív remény

### Előkészítés

A szükséges technikai eszközök előkészítése

### A tanár által először gyakorlandó kompetenciák:

A jövő iránti tudatosság fejlesztése ([4.2. eszköz](#)) című részben leírtakkal kombinálva is használható.

### A tevékenység lépései

1. Bevezetés
2. Fotózás
3. Megbeszélés és reflexió



### Alap Információ

#### Korosztály:

12+

#### Időtartam:

15 perc – 3 óra

#### Csoport mérete:

Rugalmas

#### Nehézségi szint:

Alap

#### Szükséges anyagok/hely:

Toll és papír jegyzetekhez, telefon/fényképezőgép képekhez (és alternatívák, lásd alább)

#### Helyszín:

Szabadtér

#### Külső érdekelt felek bevonása:

Nem szükséges, de helyi vizuális művészek/fotósok bevonása előnyös lehet



## 1. lépés: Bevezetés

1. Adjon áttekintést a feladatról, elmagyarázva a tanulóknak, hogy arra kérjük őket, gondolkodjanak el azon, milyen változásokat és átalakulásokat szeretnének látni a világban a klímaváltozás és/vagy az ökológiai válság hatására, majd menjenek ki, és hozzanak vissza egy fotót, amely szimbolizálja ezt a változást. Magyarázza el a tanulóknak, hogy a fotó lehet olyan absztrakt vagy olyan konkrét, amilyennek szeretnék. A fotó lehet intuitív vagy egyértelmű logika alapján készült is.
2. Kérje meg a tanulókat, hogy gondolkodjanak el azon, milyen változásokat vagy átalakulásokat szeretnének látni az éghajlatváltozással kapcsolatban. Ehhez konkrét kérdés vagy kérdések is feltehetőek, vagy a kérdés nyitott is maradhat.

## 2. lépés: Fotózás

1. Kérje meg a tanulókat, hogy szánjanak magukra egy kis időt (kb. 5 percet) csendben, sétáljanak vagy üljenek le, és figyeljék meg, mi vonzza a figyelmüket a szabadban. Ha segít, jegyzetelhetnek is.
2. Kérje meg a tanulókat, hogy készítsenek fényképet egy képről, kompozícióról vagy tárgyról, amely a változást szimbolizálja. Biztosítsa azokat a tanulókat, akik nem biztosak abban, hogy miért pont azt a fényképet készítették. Mondja meg nekik, hogy a beszélgetés során felfedezhetnek benne jelentést.

## 3. lépés: Megbeszélés és reflexió

1. Kérje meg a tanulókat, hogy újra 3-5 fős kiscsoportokba álljanak, és egymás után osszák meg tapasztalataikat és fényképeiket a csoporttal. Kérje meg a beszélő jobb oldalán álló személyt, hogy jegyzeteljen a beszélőről. Mindenkinek legalább 2 percet kell hagyni, hogy megszakítás nélkül elmagyarázza a fényképét, majd további 2-3 percet a csoport többi tagjának, hogy kérdéseket tegyenek fel vagy megosszák értelmezésüket.
2. Kérjen meg néhány önkéntest, hogy osszák meg a csoportok legfontosabb megállapításait a teljes csoporttal.
3. Opcionális: biztosítson lehetőséget a fényképek e-mailben történő elküldésére vagy egy központi számítógépre való feltöltésére, hogy megoszthatók legyenek. A fényképeket kinyomtathatják és kitehetik az osztályteremben.





## Mit tegyünk és mit ne tegyünk

### Mit ne tegyünk?

- Ne kommentálja a fényképek minőségét. Ez a gyakorlat nem fotós műhely, hanem egy tevékenység, amelynek célja, hogy a tanulók elgondolkodjanak a változásokon, amelyeket szeretnének látni.

### Alkalmazások

- Ha a technológia használata nem kívánatos, alternatív megoldás lehet, ha a tanulók lerajzolják/vázlatosan megrajzolják azt, ami természetesen felkelti a figyelmüket.
- Fiatalabb csoportok (12–16 évesek) esetében ez a tevékenység összekapcsolható egy városi vagy környékbeli túrával, amelynek során a fényképeket elkészíthetik.
- Inspirációként [itt](#) található egy alternatív fotós műhely példáját. Ha például az osztály nem tud kimenni a szabadba, a tanulók saját fényképeiket használhatják, és kollázsok segítségével reflektálhatnak a jövőjükre.
- Lehetőség a 4.2. Jövő iránti tudatosság fejlesztése eszköz előtti és utáni használatára, hogy megnézzük, megváltozik-e a tanulók jövőhöz való viszonya a tevékenységek után. Megváltozott a jövőképe?

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### Hivatkozások

Ez a tevékenység a One Resilient Earth [Re-Imaginary forrásaiból](#) származik.



- Finnegan, W. (2022). „Gyönyörű dolog félelem nélkül élni, hogy a világ hamarosan véget ér” – digitális történetmesélés, az éghajlat jövője és a fiatalok az Egyesült Királyságban és Írországban. *Children's Geographies*, 21(5), 898–913. <https://doi.org/10.1080/14733285.2022.2153329>
- Glaw, X., Inder, K., Kable, A., & Hazelton, M. (2017). Vizuális módszerek a kvalitatív kutatásban: önfotózás és fotóelicitáció alkalmazása a mentálhigiénés kutatásban. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1). <https://doi.org/10.1177/1609406917748215>



### 4.1.3. tevékenység

## Párhuzamos világok felfedezése

### Áttekintés

Ebben a feladatban a tanulóknak lehetőségük nyílik felfedezni, hogyan nézhet ki és működhet egy párhuzamos, éghajlatváltozásnak ellenálló világ. A tanulók megtapasztalhatják, leírhatják és elmesélhetik ezt a párhuzamos világot, és átgondolhatják, milyen erősségeik és készségeik vannak, amelyeket ebben a világban hasznosíthatnak. Az, hogy nem kérjük a tanulókat, hogy egy „jövőbeli világot” képzeljenek el, felszabadítja a fantáziájukat és kreativitásukat. Ez a feladat Wolfgang Brunner, egy volt tanár által kifejlesztett eszközén alapul.

### Tantervi kapcsolódás

Nyelv és irodalom, állampolgári ismeretek és társadalomismeret, természettudományok

### Fejlesztett kompetenciák

Képzelőerő, felfedező gondolkodás, perspektíva váltás, aktív remény

### Előkészítés

Lásd alul.

Ez a tevékenység a [3.5. eszközhöz](#), különösen a [3.5.3. „Az ikigai megtalálása”](#) tevékenységhez kapcsolódóan végezhető el, mivel segítheti a tanulókat abban, hogy felfedezzék jelentőségüket és céljukat a jövőbeli világokban, amelyeket a Földön szeretnének alakítani.

### A tevékenység lépései

1. Előkészítés
2. Párhuzamos világok felfedezése



### Alap Információ

#### Korosztály:

Korosztály: 12 év felett

#### Időtartam:

Két vagy három 40 perces óra

#### Csoport mérete:

Rugalmas

#### Nehézségi szint:

Középhaladó

#### Szükséges anyagok/hely:

Meghívók, tábla és/vagy nagy papírlap, filctollak, rajzeszközök (szükség szerint)

#### Helyszín:

Beltéri

#### Külső érdekelt felek

#### bevonása:

Nincs



## 1. lépés: Előkészítés

Nyomtassa ki vagy készítse el az alábbi felhívás adaptációját. Dönthet úgy, hogy meghívókártyá(ka)t készít belőle, vagy kifüggesztheti valahová, ahol az egész osztály láthatja:

---

*„A Bolygóközi Tanács ezúton tisztelettel meghívja Önt, hogy vegyen részt egy vadonatúj diákcsere- és történetmesélő programban! Az Ön feladata egy olyan történet megalkotása, amely a \_\_\_\_\_ nevű bolygón szerzett tapasztalatait tükrözi – egy olyan klímareziliens bolygón, amely fenntartható egyensúlyt teremtett az emberek és a természet között.*

*Ehhez kérjük, gondosan képzeljék el, fedezzék fel és írják le a bolygót, különös figyelmet fordítva mind az éghajlatra, mind az élőlények közötti légkörre. A történeteket összegyűjtjük és kiállítjuk egy párhuzamos világokról szóló történetekből álló kiállításon.”*

---

## 2. lépés: Párhuzamos világok felfedezése

1. Vezesse be a tanulókat a párhuzamos világok fogalmába. Magyarázza el nekik, hogy a párhuzamos világok olyan világok és létezési formák, amelyeket úgy képzelhetünk el, mint amelyek a miénkkel mellett – vagy azzal párhuzamosan – fejlődtek ki. Számos regény és film játszódik párhuzamos világokban, és a tanulók talán már maguk is „álmodoztak” ilyen helyekről. Ösztönözze a kérdéseket, a tapasztalatcserét és a téma iránti kíváncsiságot. a kérdéseket, a megosztást és a kíváncsiságot a témával kapcsolatban.
2. Ismertesse az 1. lépésben (Előkészítés) szereplő meghívót/felhívást, és vázolja fel a tevékenység felépítését. Pontosabban mondja el a tanulóknak, hogy a feladat során egy olyan párhuzamos világot fognak elképzelni, ahol a Föld helyett egy klímareziliens bolygón élnek. Ez egy olyan hely, amely fenntartható egyensúlyt teremtett az emberek és a természet között, és amelynek alapkonceptióját ők maguk fogják kidolgozni.
  - a. Abban az esetben, ha a tanulók nem ismerik a klímareziliencia (éghajlati ellenállóképesség) fogalmát, fontos, hogy elmagyarázza nekik, mielőtt belekezdenének a történetmesélési gyakorlatba. Nyugodtan osszon meg



annyi vagy amilyen kevés információt a klímarezilienciáról a gyakorlat előtt, amennyit jónak lát, mivel ez a feladat arra is szolgálhat, hogy a foglalkozás során részletesebben megvitassák ezt a témát.

3. Tájékoztassa a tanulókat, hogy feladatuk az, hogy történetmesélés útján közvetítsék a párhuzamos világban szerzett tapasztalataikat. A történetmesélés történhet írásban, dalban, képzőművészeti alkotásban vagy bármely más, az osztályteremben megvalósítható formában. A tevékenység során a hangsúly inkább azon legyen, hogy a tanulók történetmesélés útján közvetítsék a párhuzamos világban szerzett tapasztalataikat, és kevésbé azon, hogy pontosan hogyan működik az a világ.
4. Adjon a tanulóknak annyi időt, amennyire szükségük van, hogy elképzeljék tapasztalataikat ebben a párhuzamos világban. Ezután adjon időt a tanulóknak, hogy megírják történeteiket. A történeteket egyedül vagy csoportos megbeszélések után is megírhatják. Nincs „helyes” vagy „helytelen” módja a tapasztalataik ábrázolásának. A történetek megírása során ösztönözze a tanulókat, hogy a történetmesélésben legyenek olyan kreatívak, amennyire csak akarnak. Néhány dolog, ami inspirálhatja őket:
  - a. Mit csinálnak ebben a párhuzamos világban?
  - b. Hogyan élnek ebben a párhuzamos világban?
  - c. Melyek az erősségeik ebben a párhuzamos világban? Hogyan használják az erősségeiket?
  - d. Hogyan működik ez a világ? Mit gondolnak róla?
  - e. Milyen kapcsolataik és viszonyaik vannak ebben a világban?
  - f. Milyen értékek fontosak számukra?
5. Amikor a tanulók befejezték a történeteik megírását, kérje meg őket, hogy osszák meg a történeteiket az osztállyal. Ebben a szakaszban ösztönözze a kíváncsiságot és az önreflexiót. Néhány kérdés, amelyre reflektálhatnak:
  - a. Milyen érzéseket keltett bennük ez a tevékenység?
  - b. Mit árul el a perspektívájukról?
  - c. Voltak hasonlóságok vagy különbségek a párhuzamos világban és a jelenlegi életben szerzett tapasztalataik között?





## Mit tegyünk és mit ne tegyünk

### Mit tegyünk?

- Használja ezt kiindulópontként egy hosszabb tanulási úthoz – fedezze fel, milyen csodálatosnak tűnhet a Föld, ha úgy nézzük, mint egy űrhajót, amely az űrben utazik.

### Mit ne tegyünk?

- Ne várja el a tanulóitól, hogy már az elejétől kezdve szakértők legyenek a reziliencia terén, a tevékenység célja a felfedezés és a képzelet. Előfordulhat, hogy a hosszú távú reziliens életre vonatkozóan nevetségesnek tűnő javaslatok hangzanak el. Ilyen esetekben folytassa a kérdéseket, és ezzel elindította a folyamatot. Néha a legfontosabb dolog az, hogy feltegye a kérdést.

### Alkalmazások

- Egyes tanulóknak nehézséget okozhat egy párhuzamos világ elképzelése, mivel ez nagymértékben a képzelőerőre támaszkodik. Egy másik, gyakorlatiasabb lehetőség az, hogy a tanulókkal közösen hozzunk létre egy bioszférát, és ösztönözzük őket, hogy képzeljék el, hogy apró lények és/vagy emberek élnek abban a bioszférában. Inspirációt a bioszféra létrehozásához itt találhat.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.



## Hivatkozások

Ezt a tevékenységet a Legacy17 tervezte, ihletet merítve egy korábbi tanár, Wolfgang Brunner által kifejlesztett, nemzetközi szinten széles körben használt eszközből. A teljes leírás [itt](#) található.



*Egy bioszféra*

*Kép: AndyFaeth, Pixabay*



## 4.2 Eszköz

# A jövő iránti tudatosság fejlesztése

### **CLARITY kompetencia terület:**

Nyitás a változatos, klímareziliens és regeneratív jövő felé

### **GreenComp kompetencia terület:**

Fenntartható jövő elképzelése

### **Miért érdemes használni ezt az eszközt?**

A jövőértés és a jövőbeli gondolkodás ritkán szerepel az iskolák és a tanárképzés tananyagában, pedig elengedhetetlen a klímaváltozás, a fenntarthatóság, a reziliencia, a regeneráció és az átalakulás megvitatásához. A jövőértés kritikus információkat és kompetenciákat nyújt ahhoz, hogy reflektáljunk „a” jövő használatára, és jobb döntéseket hozzunk a jelenben. Nem arról szól, hogy kívánatos jövőképeket alkossunk, és meghatározzuk az azok eléréséhez szükséges lépéseket. A jövőértés arról szól, hogy megvizsgáljuk, hogyan tükrözik a jövőről alkotott különböző elképzeléseink azt, ami számunkra fontos a jelenben, és azokat az értékeket, amelyeket ma bátrabban megtestesíthetünk.

### 4.2.1. tevékenység

## A legszebb jövő elképzelése

### Áttekintés

Egy egyszerű gyakorlat lehet, hogy mindenki elképzelje a legszebb, éghajlatváltozásnak ellenálló és regeneratív jövőt, majd ezt ábrázolja (pl. szöveg, kollázs, rajz), mielőtt megosztaná és reflektálna rá a csoporttal. A tanár kérdéseket tehet fel, hogy segítsen a tanulóknak azonosítani a jövővel kapcsolatos feltételezéseiket és előítéleteiket, építve a jövőképpel kapcsolatos konvergenciákra és divergenciákra. Ez a tevékenység segíthet a tanulóknak abban is, hogy reflektáljanak arra, mit tanulhatnak ebből a szép jövőből, és mit tehetnek másképp a jelenben.

### Tantervi kapcsolódások

Művészetek, nyelv és irodalom, állampolgári ismeretek és társadalomtudományok

### Fejlesztett kompetenciák

Képzelőerő, felfedező gondolkodás, aktív remény

### Előkészítés

- Válasszon ki olyan képeket vagy multimédiás anyagokat, amelyek inspirálóak lehetnek egy szép jövő elképzeléséhez.
- Kérje meg a tanulókat, hogy válasszanak olyan képeket vagy anyagokat, amelyek számukra a legszebb jövőt idézik fel.

### A tevékenység szintjei

1. Felfedezés
2. Projekt



### Alap információ

#### Korosztály:

6+

#### Időtartam:

45-60 perc, vagy hosszabb távú projekt

#### Csoport mérete:

Rugalmas

#### Nehézségi szint:

Alap

#### Szükséges anyagok/hely:

Íróeszközök/rajzeszközök vagy anyagok kollázsok és szobrok készítéséhez

#### Helyszín:

Rugalmas

#### Külső érdekelt felek

#### bevonása:

Nem feltétlenül. Bevonható egy helyi művész.



## 1. szint: Felfedezés

1. A tevékenység egyénileg vagy kis csoportokban végezhető. Döntse el, melyiket választja.
2. Ha azt szeretné, hogy a tanulók csak az éghajlatváltozásnak ellenálló és regeneratív jövőt vegyék figyelembe, akkor most némi iránymutatást kell adnia nekik. Ugyanakkor hagyhatja, hogy a tanulók bármilyen jövőt ábrázoljanak, amelyet szépnek találnak.
3. Kérje meg minden tanulót, hogy szánjon néhány percet arra, hogy elgondolkodjon a legszebb jövőről, amelyet szeretne megélni. Kérje meg a tanulókat, hogy gondolkodjanak el arról, hogyan képzelik el a jövőt maguknak, a közösségüknek, a helyi ökoszisztémának és a Föld ökoszisztémájának. Vizióikban az a méretarány lehet a kiindulópont, amely számukra a legkényelmesebb. Az általuk elképzelt jövő lehet egy évtizeden belül, vagy olyan távoli időben, amilyenre csak szeretnék. Ha szeretné, inspirálhatja őket néhány képpel vagy multimédiás anyaggal.
4. Kérje meg a tanulókat, hogy írják le, rajzolják le, kollázsolják vagy formázzák a legszebb jövőről alkotott elképzelésüket.
5. Kérje meg azokat a tanulókat, akiknek kedvük van hozzá, hogy mutassák meg a többi tanulónak a jövőről alkotott elképzeléseiket, és mondják el, mi izgatja őket leginkább az elképzelésükben, és/vagy mi inspirálná őket arra, hogy ezt az elképzelést valóra váltsák.
6. Kérje meg a tanulókat, hogy reflektáljanak a többi tanuló elképzeléseire, és osszpontosítsanak arra, amit nem vártak, amire nem gondoltak, és ami izgatja őket.
7. Kérje meg a tanulókat, hogy gondolkodjanak el azon, milyen érzés számukra egy gyönyörű, álomszerű jövőt felfedezni, és hogy ez energiát ad-e nekik a cselekvésre.
8. Ha úgy dönt, hogy a tanulók bármilyen szép jövőt felfedezhetnek, anélkül, hogy konkrét kapcsolat lenne a klímaellenálló képesség és a regeneráció között, szánjon egy pillanatot arra, hogy elgondolkodjon azokról az értékekről, amelyek néhányuk jövőképe alapját képezik, és amelyek relevánsak lehetnek a klímaellenálló képesség és a regeneráció szempontjából. Javasolhatja azt is, hogy nézzék meg újra a jövőképeiket, vagy ismételjék meg a gyakorlatot, miután többet tanultak a klímaellenálló képességről és a regenerációról.



## 2. szint: Projekt

1. A felfedező tevékenységet alakítsa egyéni vagy csoportos projektté, amely néhány hétig vagy hónapig is eltarthat. Ebben az esetben a tanulóknak olyan jövőképre kell összpontosítaniuk, amely hozzájárul egy éghajlatváltozással szemben ellenállóbb és regeneratívabb világhoz.
2. Ha a tanulóknak több idejük van a felkészülésre, a projektet egy konkrét témára vagy területre összpontosíthatja. Ez azt jelentheti, hogy a projekt középpontjába a városuk vagy falujuk legszebb jövője, az iskolájuk legszebb jövője, az energia legszebb jövője, az állatok, növények, gombák és emberek közötti kapcsolatok legszebb jövője kerül.
3. Ösztönözze a tanulókat, hogy kutassák a meglévő művészeteket, formatervezést, tudományt, őslakos népek gyakorlatát, meglévő helyi projekteket... hogy inspirációt merítsenek legszebb világuk megtervezéséhez.
4. Kínáljon lehetőséget a tanulóknak, hogy közös víziót dolgozzanak ki az egyéni vagy csoportos víziók legizgalmasabb elemeiből.
5. Hívja fel az idősebb tanulókat, hogy vizsgálják meg a legszebb világokról alkotott vízióik ökológiai, társadalmi és gazdasági költségeit és előnyeit, összehasonlítva a mai struktúrák és rendszerek költségeivel és előnyeivel.
6. Ösztönözze az idősebb tanulókat, hogy gondolkodjanak el azon, milyen eszközökkel tudnak most lépéseket tenni a legszebb világukról alkotott víziójuk bizonyos dimenzióinak vagy elemeinek megvalósítása érdekében. Melyek a könnyen elérhető célok? Mihez lehet szükség mélyebb kulturális változásokhoz?

### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

#### Mit tegyünk?

- Ösztönözze a képzeletet és a kreativitást, még akkor is, ha az elképzelt jövőképek nem tűnnek észszerűnek, valószínűnek vagy megvalósíthatónak.
- Ösztönözze a tanulókat, hogy tegyenek fel kérdéseket és legyenek kíváncsiak egymás vízióira, többek között olyan projektek, épületek és műalkotások reflektálásával, amelyeket ismernek és amelyek érdekesek lehetnek egy adott vízió alkotói számára.



### Mit ne tegyünk?

- Ne hasonlítsa össze és ne értékelje a víziókat.
- Ne ösztönözze a tanulókat arra, hogy kritizálják egymás elképzeléseit.

### Alkalmazások

- A rendelkezésre álló erőforrásoktól függően kínáljon a tanulóknak lehetőséget, hogy különböző eszközökkel és művészeti formákkal valósítsák meg elképzeléseiket.
- A tevékenység feltáró szintje integrálható a Jövőértés Laboratóriumuk (4.2.2) tevékenységébe, amikor a kívánatos jövőt vizsgálják, különösen, ha a Jövőértés Laboratóriumuk több napon át zajlik.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### Hivatkozások

- Cork, S., Alexandra, C., Alvarez-Romero, J. G., Bennett, E. M., Berbés-Blázquez, M., Bohensky, E., Bok, B., Costanza, R., Hashimoto, S., Hill, R., Inayatullah, S., Kok, K., Kuiper, J. J., Moglia, M., Pereira, L., Peterson, G., Weeks, R., & Wyborn, C. (2023). Alternatív jövőképek feltárása az antropocén korban. *Annual Review of Environment and Resources*, 48(1), 25–54. <https://doi.org/10.1146/annurev-environ-112321-095011>
- Nalau, J., & Cobb, G. (2022). **A jövőképképző módszerek erősségei és gyengeségei az éghajlatváltozáshoz való alkalmazkodásban: Áttekintés.** *Global Environmental Change*, 74, 102527. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2022.102527>
- A „[Seeds of Good Anthropocenes](#)” (A jó antropocén magvai) projekt [kiadványai](#)



## 4.2.2. tevékenység

# Jövőértés Laboratóriumok (FLL)

## Áttekintés

A Jövőértés Laboratóriumok (FLL) az UNESCO által kidolgozott, néglépcsős módszeren alapulnak: a kívánatos és valószínű jövő megfogalmazása, a jövő újragondolása/átalakítása, új kérdések felvetése a jelenről, új kérdések alapján cselekvési terv kidolgozása. Az FLL-ek segítenek a tanulóknak azonosítani a jövővel kapcsolatos feltételezéseiket és előítéleteiket, hogy rendelkezzenek azokkal az eszközökkel, amelyekkel megakadályozhatják a jövő gyarmatosítását, elfogadhatják az új dolgok megjelenését, és a jelenben megalapozottabb döntéseket hozhatnak.

## Tantervi kapcsolódás

Etika, vallás és filozófia, állampolgári ismeretek és társadalomtudományok, fenntarthatóság és éghajlat-nevelés, amelyek előrejelzéseket és jövőbeli forgatókönyveket használnak.

## Kialakított kompetenciák

Jövőbeli ismeretek, kritikus gondolkodás, képzelőerő, felfedező gondolkodás

## Előkészítő munka

- Ismerkedjen meg a jövőértéssel, annak lehetőségeivel és korlátaival.
- Határozza meg az FLL témáját: melyik jövőről fog beszélni? Lehet ez „az iskolák jövője”, „városunk jövője”, „a természet jövője”...
- Nyomtasson ki néhány jéghegy-modellt, amelyeknek 4 réteg van feltüntetve az oldalán (lásd alább).



## Alap információ

### Korosztály:

14+

### Időtartam:

3 óra – 3 nap

### Csoport mérete:

Rugalmas. A gyakorlat során 6-8 fős kisebb csoportokat kell kialakítani

### Nehézségi szint:

Haladó

### Szükséges anyagok/hely:

Post-it cetlik, filctollak, rajzolóeszközök vagy véletlenszerű anyagok (pl. tiszta, újrahasznosítható hulladék) összeállítások vagy szobrok készítéséhez

### Helyszín:

Beltéri

### Külső érdekelt felek bevonása:

Nincs



## A tanár által először gyakorolt tevékenységek:

- „A jéghegy feltárása” ([3.4.](#))
- „Mozgás a klíma szorongás csökkentése érdekében” ([1.3](#))
- Opcionális:
  - Opcionális: „Solarpunk művészet felfedezése” ([4.1.1](#)), ha szeretne művészetet bevonni az FLL-be
  - „A legszebb jövő elképzelése” ([4.2.1](#)).

## A tevékenység lépései

1. Felfedés
2. Átfogalmazás
3. Átgondolás

# 1. lépés: Felfedés

1. Győződjön meg arról, hogy minden szükséges anyag rendelkezésre áll, beleértve a post-it cetliket, filctollakat, A3-as papírlapokat és helyet a szobrok, összeállítások vagy képek és tárgyak elkészítéséhez, amelyek a különböző lehetséges jövőket ábrázolják.
2. Mutassa be a FLL-t azzal, hogy elmagyarázza, hogy a jövő ismeretek olyan képességek, amelyek fejlesztik a képzelőerőnket és diverzifikálják a jövőbeli lehetőségeket. Ezeket a jövőbeli lehetőségeket használjuk arra, hogy másképp lássuk a jelenben.
3. Magyarázza el, hogy a klímatudomány több dimenziója a Föld rendszeréről szóló múltbeli adatokon, valamint a gazdaságunkról, társadalmunkról és kormányzásunkról szóló adatokon alapuló előrejelzésekre és jövőbeli forgatókönyvekre támaszkodik. Az előrejelzések és forgatókönyvek megfigyelt jelenségekre, trendekre és extrapolációkra alapulnak. Az ilyen strukturált és szisztematikus módszer, amely a jövőre való felkészülés érdekében meghatározza a lehetséges fejleményeket, az előrejelzés fogalom alá tartozik. A jövőértés azonban más. A jövőértés segíthet jobban megérteni az előrejelző megközelítésekben szereplő feltételezéseket és elfogultságokat, valamint másképp viszonyulni a jövőhöz.
4. Mutassa be a tanulóknak az FLL témáját, amellyel dolgozni fognak. Példák: „Az iskolák jövője”, „Városunk jövője”, „A természet jövője”... Próbálja meg olyan fogalmak jövőjét vizsgálni, amelyekhez a tanulók kapcsolódni tudnak, és



amelyekről mentális képet tudnak alkotni. Nyugodtan adjon néhány meghatározást a tanulók támogatására.

5. Kezddhet egy polak játékkal. A polak játékról bővebb információt az alábbi források részben talál.
6. Alkosson 6-8 fős csoportokat, ültesse a tanulókat körbe egy asztal vagy asztalok köré, és osszon ki nekik írás- és rajzeszközöket.
7. Tájékoztassa őket, hogy néhány gyakorlati, kézzelfogható feladatban vehetnek részt, amelyekre nincs helyes vagy helytelen válasz, és amelyekben szabadon kifejezhetik fantáziájukat.
8. Az első gyakorlatban kezdhet néhány trend, adat és forgatókönyv megosztásával, amelyek az üvegházhatású gázok kibocsátásával és a bolygó határaival kapcsolatosak 2100-ig.
9. Ha a megosztott információk miatt a tanulók idegesek vagy túlterheltek, nyugodtan emlékeztesse őket a légzési technikákra és mozdulatokra, amelyeket gyakorolhatnak (lásd az 1. kompetenciaterület alatt található tevékenységeket).
10. Kérje meg a tanulókat, hogy csukják be a szemüket, és képzeljék el, hogy 2075-ben ébrednek fel. Azon a képen kell látniuk magukat, ahogyan szerintük 2075-ben fog kinézni a világ, a mai különböző előrejelzések és forgatókönyvek alapján. Nem egy idősebb változatukról van szó, hanem ugyanazok a személyek, akik 2075-ben ébrednek fel. Kérje meg őket, hogy töltsenek el egy kis időt abban a 2075-ös világban, amely számukra a legvalószínűbb.
  - a. Hogyan néz ki?
  - b. Milyen szaga vagy érzése van?
  - c. Milyen címlapok jelennek meg a sajtóban vagy annak megfelelőjében?
  - d. Hogyan néznek ki [az iskolák] [a város] [XXX] 2075 legvalószínűbb változatában?
11. Kérje meg a tanulókat, hogy szánjanak néhány percet arra, hogy leírják vagy lerajzolják a legfontosabb elemeket a 2075-ről alkotott legvalószínűbb elképzelésükből.
12. Kérje meg a tanulókat, hogy osszák meg a legfontosabb pontokat a kis csoportjuk többi tagjával. Kezddhetik azzal, hogy néhány szót vagy képet helyeznek el a jéghegy különböző szintjeire a 2075-ös világról (Lásd az alábbi illusztrációt és a 3.4.1. tevékenységet a további részletekért).
13. Ha a tanulók még nem tanultak a jéghegyről, akkor nagyon röviden bemutathatja a jéghegy különböző szintjeit. Nem baj, ha a szavak vagy képek nem kerülnek a jéghegyen a „címsorok”, „rendszerek”, „világnézetek” vagy



„mítoszok és metaforák” megfelelő kategóriákba azoknak a tanulóknak, akik most ismerkednek meg a módszerrel.

**14.** Kérje meg az egyes csoportokat, hogy röviden osszák meg a többi csoporttal a megbeszélések legfontosabb pontjait, és mutassák meg a jéghegyeiket a post-it cetlikkel vagy képekkel.

**15.** Második feladatként kérje meg a tanulókat, hogy a valószínű jövőről térjenek át a kívánatos jövőre. Kezdhethet néhány képpel a kívánatos jövőről (pl. solarpunk műalkotások) vagy bármilyen más képpel, amely értékeket vagy a kívánatos jövő megteremtésének megközelítéseit idézi.

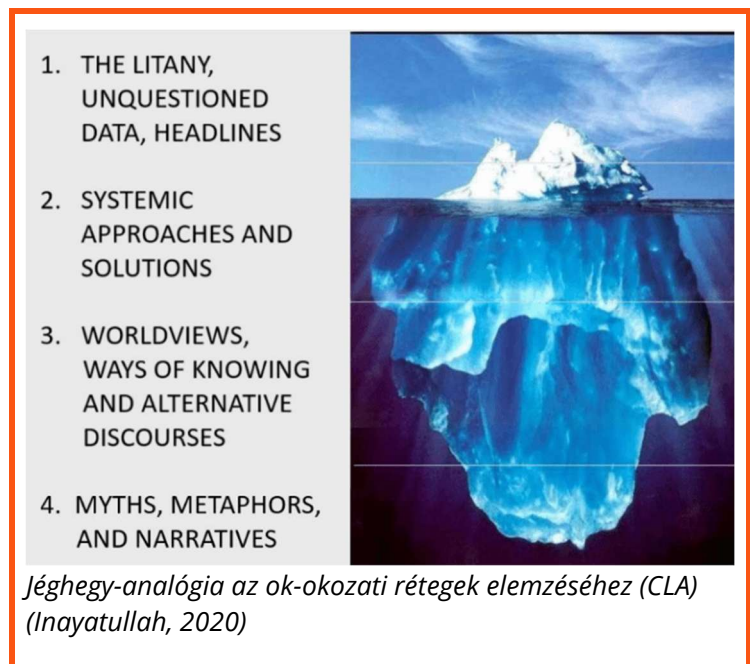
**16.** Kérje meg a tanulókat, hogy csukják be a szemüket, és képzeljék el, hogy felébrednek a 2075-ös évben – pontosan úgy, ahogyan azt a legmerészebb

álmaikban látni szeretnék. Nem önmaguk idősebb változatai; ugyanazok az emberek, akik a 2075-ös világban ébrednek fel. Kérje meg őket, töltsenek el egy kis időt a számukra legkívánatosabb 2075-ös jövőképben.

- a. Hogyan néz ki?
- b. Milyen szaga vagy érzése van?
- c. Milyen címlapok jelennek meg a sajtóban vagy annak megfelelőjében?
- d. Hogyan néznek ki [az iskolák] [a város] [XXX] 2075 legkívánatosabb változatában?

**17.** Kérje meg a tanulókat, hogy szánjanak néhány percet arra, hogy leírják vagy lerajzolják a 2075-ös kívánatos világuk legfontosabb jellemzőit.

**18.** Ösztönözze a tanulókat, hogy osszák meg a legfontosabb pontjaikat a kis csoportjuk többi tagjával. Kezdhethet azzal, hogy néhány szót vagy képet helyeznek el a jéghegy különböző szintjeire a kívánatos 2075-ös világról (további részletekért lásd a 2.4. eszköz alatt található tevékenységeket). Nem baj, ha a szavak vagy képek nem mind a jéghegy megfelelő helyére kerülnek, azoknak a tanulóknak, akik csak most ismerkednek a módszerrel.



19. Kérje meg az egyes csoportokat, hogy röviden osszák meg a többi csoporttal a beszélgetésük legfontosabb pontjait, és mutassák meg a jéghegyeket a post-it cetlikkel vagy képekkel.
20. Magyarázza el a tanulóknak, hogy ez az első fázis arról szól, hogy feltárják a valószínű és kívánatos jövőről alkotott elképzeléseiket, amelyekre valószínűleg hatással voltak a látott számok/trendek és a bemutatott képek.
21. Ha szeretné, most részletesebben is elmagyarázhatja a jéghegyet (Lásd a 3.4.1. – A jéghegy-modell felfedezése című tevékenységet a további részletekért).

## 2. lépés: Átfogalmazás

1. Kérje meg a tanulókat, hogy térjenek vissza a csoportjaikba, és ahelyett, hogy arra kérné őket, hogy képzeljék el a jövő valószínű vagy kívánatos változatát, kérje meg őket, hogy hallgassanak meg egy másik jövőbeli forgatókönyvet, amelyet „átfogalmazott forgatókönyvnek” nevezünk.
2. Osszon meg egy forgatókönyvet, amely segít a tanulóknak megkérdőjelezni a jövőről az első fázisban kifejezett feltételezéseiket és előítéleteiket. Ezt a forgatókönyvet a tanulók által felvetett valószínű és kívánatos jövőképet hallgatva kell megalkotnia.
3. Egy lehetséges „reframe” forgatókönyv a bolygó egészségének jövőjéről: „Képzeljék el, hogy 2075-ben ébrednek, és az emberek egészsége már nem prioritás. Az egész egészségügyi rendszer a növények, állatok és gombák egészségére és jólétére összpontosít.” További útmutatások és ötletek a reframe forgatókönyvről az alábbi hivatkozások és források részben találhatóak.
4. Miután megosztotta a forgatókönyvet, kérje meg a tanulókat, hogy szánjanak néhány percet a következő kérdésekre: Mit éreznek a forgatókönyv hallatán? Mi keltette fel az érdeklődésüket? Mit tartottak magától értetődőnek a jövővel kapcsolatban, mielőtt hallották ezt a forgatókönyvet?
5. Kérje meg a tanulókat, hogy csoportokban, túl sok vita nélkül, az összes rendelkezésre álló anyag felhasználásával hozzanak létre vagy „építsenek” egy 3D-s szobrot az új keretbe helyezett világról. Ez a feladat segít azonosítani a jövővel kapcsolatos feltételezéseket és előítéleteket.
6. Adjon minden csoportnak lehetőséget, hogy bemutassa a szobrát/kollázsát a többi csoportnak.

## 3. lépés: Átgondolás



1. Tájékoztassa a tanulókat, hogy a 3. lépés a jelenbe való visszatérésről és az élmény reflektálásáról szól.
2. Adjon lehetőséget a tanulóknak, hogy felfedezzék és összehasonlítsák az első fázisban elképzelt lehetséges és kívánatos jövőt, valamint a második lépésben átalakított jövőt.
3. Kérje meg a tanulókat, hogy a FLL témájához kapcsolódóan válaszoljanak a következő kérdésekre. Például: Van olyan megközelítés a [iskolák] kapcsán, amelyre eddig nem gondoltak? Van olyan módszer a [gyermekoktatására], amelyet eddig nem vettek figyelembe? Van olyan kérdés vagy ötlet, amelyet a gyakorlat előtt fontosnak tartottak, de most már kevésbé fontosnak tűnik?
4. Kérje meg a tanulókat, hogy új kérdések feltevésével válaszoljanak ezekre a kérdésekre. Kérjen meg minden csoportot, hogy válassza ki a 3 legérdekesebb kérdést, és ossza meg azokat a többi csoporttal.
5. Kérje meg a tanulókat, hogy reflektáljanak a kiválasztott kérdésekre.
6. Zárja le a tevékenységet a 3 lépés és a kapcsolódó tanulási görbe összefoglalásával, valamint további információkkal a tevékenység céljáról, amely a tanulók jövőértési készségeinek fejlesztése.



## Mit tegyünk és mit ne tegyünk

### Mit tegyünk?

- Hangsúlyozza, hogy nincs helyes vagy helytelen jövőkép, mivel nem lehet tudni, hogy 2075-ben milyen lesz a jövő. A valószínű vagy kívánatos jövőképpel kapcsolatos elképzelések megosztása nem a tudományos pontosságról szól, hanem arról, hogy lehetőséget kínálunk a képzelet kibővítésére.
- Fogadjon minden jövőképet és kérdést kíváncsisággal.

### Mit ne tegyünk?

- Ne értékelje a gyakorlatot.
- Ne válassza ki a „legjobb” elképzelést a kívánatos jövőről, hogy az irányt mutasson a cselekvéshez. A kifejezett kívánatos jövőképek egyszerűen csak egy csoport adott pillanatban megfogalmazott álmait tükrözik, és nem arra szolgálnak, hogy szó szerint meghatározzák a csoport új „küldetését”.



## Alkalmazások

- Ösztönözze a tanulókat, hogy a jövőképeiket írás helyett rajzolják le.
- Az átfogalmazás felfedezése során számos lehetőséget és művészeti formát kínálhat a átfogalmazott világ megalkotásához és felfedezéséhez. Ezek a lehetőségek magukban foglalhatják a rajzolást, kollázsok készítését, rendelkezésre álló anyagokból szobrok készítését, rövid színdarabok vagy élő képek előadását.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

## Források

Egy facilitációs útmutató egy [3 órás Jövőértés Laboratórium](#) megtartásához. Ebben az útmutatóban pontosabb leírást talál a Polak-játékról. Egy ilyen labor vezetése összetett feladat, ezért érdemes lehet igénybe venni a One Resilient Earth vagy az UNESCO Futures Literacy Tanszékek hálózatához tartozó más akadémiai szervezetek speciális képzéseit.

## Hivatkozások

Ez a tevékenység az Erasmus+ FUTURES projekt forrásaiból származik, amelyet a One Resilient Earth adaptált.

- [A jövőért való felkészültség rejtélyének megfejtése](#)
- [A jövő tanítása](#)
- [Mi a jövőértés és miért fontos?](#)
- [Jövőbeli ismeretek laboratóriumi kézikönyv](#): alapvető útmutató egy laboratórium közös tervezéséhez, amelynek célja annak feltárása, hogyan és miért előre látjuk a jövőt



- A [Transforming the Future](#) (A jövő átalakítása) elolvasása elengedhetetlen, és elméleti megközelítést, valamint gyakorlati esettanulmányokat kínál a FLLabs-ról.
- [A komplexitás elfogadása – R. Miller](#)
- [A kísérleti vezetés gyakorlati megvalósítása – R. Miller](#)
- Bentz & Ristic Trajkovic (szerk.) (elfogadva) A regeneratív jövő elképzelése, tervezése és tanítása: kreatív megközelítések és inspirációk a világ minden tájáról, a fenntartható társadalmak tudománya, Springer Nature. Várható kiadás 2025 augusztus.





### 4.3 Eszköz

## Tapasztalatok megjelenése

---

#### **CLARITY kompetencia terület:**

Nyitás a változatos, klímareziliens és regeneratív jövő felé

#### **GreenComp kompetencia terület:**

Fenntartható jövő elképzelése

#### **Miért érdemes ezt az eszközt használni?**

A játékok és az improvizáció olyan tereket hoznak létre, ahol a tanulók megtapasztalják a „nem-tudás” állapotát és a következő pillanat lehetőségeinek kitágulását. Olyan kompetenciákat építenek, amelyek segítenek eligazodni a változékonyság, a bizonytalanság, az összetettség és a többértelműség világában. Emellett gyakorlatot adnak abban, hogyan navigáljunk közösen a lehetséges jövők sokaságában minden adott pillanatban. A játékosságot és az örömet is integrálják a tanulásba, ami kulcsfontosságú az ismeretek elmélyítéséhez és a készségek fejlesztéséhez.

### 4.3.1. tevékenység

## Játékok a jövőről

### Áttekintés

Különböző korú tanulók számára különböző kártyacsomagok vagy kreatív ötletek használhatók (további részletek a Források részben találhatóak). Ezek különböző jövőbeli forgatókönyveket mutatnak be, amelyekkel játszani lehet, vagy olyan kérdéseket tesznek fel, amelyek segítenek reflektálni arra, hogyan látjuk a jövőt, vagy hogyan várjuk azt. Segítenek kibővíteni a képzelőerőt, kritikus gondolkodást fejleszteni, és játékos módon tapasztalatot adnak a kollektív intelligenciáról.

### Tantervi kapcsolódás

Etika, vallás és filozófia, állampolgári ismeretek és társadalomismeret, fenntarthatóság és éghajlatnevelés, amely előrejelzéseket és jövőbeli forgatókönyveket használ.

### Fejlesztett kompetenciák

Jövőbeli ismeretek, kritikus gondolkodás, képzelőerő, felfedező gondolkodás, alkalmazkodóképesség.

### Előkészület

Gondoljon ki néhány tartalék kérdést vagy forgatókönyvet arra az esetre, ha a tanulóival együtt szeretne készíteni egy jövőbeli játékot.

### A tanár által először gyakorlandó kompetenciák/tevékenységek:

- A jéghegy feltárása ([3.4.](#))
- Jövőértés Laboratóriumok ([4.2.2](#)) a jövő különböző felhasználási lehetőségeinek megértése érdekében



### Alap információ

#### Korosztály:

6+

#### Időtartam:

15–60 perc

#### Csoport mérete:

Rugalmas

#### Nehézségi szint:

Alap

#### Szükséges anyagok/hely:

Jövőbeli játék kártyacsomag vagy a játék elkészítéséhez szükséges anyagok

#### Helyszín:

Beltéri

#### Külső érdekelt felek bevonása:

Nincs



## A tevékenység szintjei

1. Játsszon el egy meglévő Jövő játékot
2. Tervezzen és játsszon el egy Jövő játékot a tanulókkal

### 1. szint: Játsszon el egy meglévő játékot

1. Többféle Jövőjáték és jövővel kapcsolatos kártyapakli érhető el a piacon különböző nyelveken, amelyek segíthetik a tanulókat a különféle jövőbeli forgatókönyvek felfedezésében és az új kérdések megfogalmazásában. Kérjük, nézze meg a források szekciót ötletekért, szem előtt tartva, hogy válogatásunk nem teljes körű, és angol nyelvű forrásokon alapul. Válasszon egy olyan jövő-kártyapaklit, amely ösztönzi a kíváncsiságot a különféle lehetséges jövők iránt.
2. Ha nem tud hozzáférni egy meglévő jövő játékhoz, tanárként Ön is készíthet egy nagyon egyszerű jövőbeli játékot, amely abból áll, hogy „mi lenne, ha” kérdéseket tesz fel egy valószínű, kívánatos vagy furcsa jövő különböző vízióival kapcsolatban, és meghívja a tanulókat, hogy gondolkodjanak el az új helyzetekről, kihívásokról vagy kérdésekről, amelyek felmerülhetnek ebben a világban. Példák:
  - a. Mi lenne, ha az iskolák a folyók és az óceánok gondozásáról szólnának?
  - b. Mi lenne, ha a városokban több fa lenne, mint lakos?
  - c. Mi lenne, ha a gombák uralkodnának a világon?
  - d. Mi lenne, ha az értékeinket a világban az alapján határoznák meg, hogy mennyi természeti életet védünk?
  - e. Mi lenne, ha házaink kizárólag organikus és újrahasznosított anyagokból készülnének?
  - f. ...
3. Ez a gyakorlat segíthet a tanulóknak a kritikus gondolkodás, a felfedező gondolkodás és az alkalmazkodóképesség fejlesztésében azáltal, hogy javítja képzelőerejüket és konstruktív párbeszédekben való részvételüket.

### 2. szint: Tervezzen és játsszon el egy Jövő játékot

1. Készülésként ösztönözze a tanulókat, hogy kutassanak a jövő és az éghajlatváltozás témájában már létező játékok után.
2. Kérjen meg kis tanulói csoportokat, hogy találjanak ki egy játékot, amely másokat arra ösztönözhet, hogy a változó éghajlatban többféle jövőt



fedezzenek fel. Ezek a jövőképek magukban foglalhatják a jelenlegi adatok, trendek és éghajlati forgatókönyvek alapján valószínűsíthető jövőket, valamint az igazságos, békés, éghajlatváltozásnak ellenálló, regeneratív és biológiai sokféleséget biztosító kívánatos jövőket.

3. Alternatívaként kérjen meg kis tanulói csoportokat, hogy tervezzenek egy játékot, amely ösztönzi a klímakrízisre adott válaszközl, az éghajlatváltozáshoz való alkalmazkodás és a regeneráció elősegítéséről szóló vitákat.
4. Ösztönözze a tanulókat, hogy gondolkodjanak el a játék megnyerésének folyamatáról. Ez azt jelentheti, hogy elgondolkodnak az ilyen típusú jövőbeli világban megosztott értékekről és a jutalmazott cselekedetekről. A játék megnyerése ezután attól függhet, hogy ki áll ki ezekért az értékekért, és hogy konkrét cselekedeteket tesz-e az éghajlati reziliencia és a regeneráció érdekében.
5. Egy másik alternatíva az idősebb tanulók számára az lehet, hogy kis csoportokat kérnek meg egy olyan játék megtervezésére, amelynek középpontjában az áll, hogy a transformatív változásokkal kapcsolatban megmaradjanak a problémák és a bizonytalanságok. Melyek azok a kényes kérdések és kihívások, amelyekkel nehéz megbirkózni, amikor egy igazságosabb, éghajlatváltozással szemben ellenálló és regeneratív világ felé történő mély társadalmi átalakulásról van szó? Hogyan ösztönözhetjük ezeknek a kérdéseknek a játékos feltárását? Hogyan élvezhetjük a nem tudás és a felfedezés folyamatát, mint egy új létezés, tudás és cselekvés módjának megnyílását a világban?
6. Ösztönözze a tanulókat, hogy készítsenek prototípust a jövő játékaikról, és teszteljék azokat más csoportok tanulóival.
7. Gondolkodjanak együtt a jövő játékok készítésének és kipróbálásának tapasztalatairól.



### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

#### Mit tegyünk?

- Ösztönözzék olyan játékok létrehozását, amelyek magukban foglalják a természetben töltött időt és/vagy a közösség tagjaival való beszélgetést. A játékoknak nem feltétlenül kell társasjátékoknak lenniük.

#### Mit ne tegyünk,



- Ne tervezzék úgy a jövő játékokat, hogy azok felsorolják és népszerűsítsék az éghajlati válságra létező összes megoldást egyéni szinten, és hogy a legfelelősségteljesebb polgárrá váljanak. Ehelyett ösztönözzék a tanulókat olyan megoldások keresésére, amelyek kollektív cselekvést igényelnek, és nagyobb, átalakító hatással bírnak.

### Alkalmazás

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### Források

- A [Digital Cards of Hope](#) (A remény digitális kártyái) – a [Sitra](#) alapítványtól
- [Dreams and Disruptions](#) (Álmok és felfordulások)
- [Forks in the Timeline](#) (Idővonal-elágazások)
- [The Thing from the Future](#) (A jövőből érkezett dolog)
- [The Futures Bazaar](#) (A jövők bazárja)
- [The Climate Change Megagame](#) (Éghajlatváltozási Megajáték) a Linköping Egyetemen
- [Global Agents](#) (Globális ügynökök)

### Hivatkozások

Ezt a tevékenységet a One Resilient Earth tervezte.

- Douglas, B. D., & Brauer, M. (2021). Gamification to prevent climate change: a review of games and apps for sustainability. *Current Opinion in Psychology*, 42, 89–94. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.04.008>
- Ouariachi, T., Li, C., & Elving, W. J. L. (2020). Gamification Approaches for Education and Engagement on Pro-Environmental Behaviors: Searching for Best Practices. *Sustainability*, 12(11), 4565. <https://doi.org/10.3390/su12114565>



## 4.3.2. tevékenység

# Improvizációs történetmesélés

## Áttekintés

A tanulók közösen írnak egy történetet a jövő sokféle lehetséges alakulásáról, a 826-os modell alapján kidolgozott színházi módszer segítségével. A tanulók közösen kezdik el a történetet, miközben a tanár és az önkéntesek leírják és illusztrálják azt. A történet végül két alternatívára szakad, és a tanulók két csoportra oszlanak, ahol mindegyik csoport továbbfejleszti a saját alternatív történetét, és a tanulók önállóan megírják és/vagy megrajzolják a történet végét, majd az összes változatot egy könyvbe lehet összeállítani.

## Tantervi kapcsolódás

Természettudományok, történelem, matematika, nyelv és irodalom, művészetek, etika, vallás és filozófia

## Fejlesztett kompetenciák

Képzelőerő, alkalmazkodóképesség, felfedező gondolkodás, jövőbeli ismeretek, együttműködés

## Előkészületek

- Keressen példákat a helyi környezetben történelmileg bekövetkezett átalakulásokra.
- Keressen híreket a klímaváltozás miatt aggódó gyermekekről, hogy helyi példát találjon.



## Alap Információ

### Korosztály:

6+

### Időtartam:

45 perc \* 2

### Csoport méret:

60 főig

### Nehézségi szint:

Alapszintű a tanulók számára, de igényel némi színházi vagy előadóművészi tapasztalattal rendelkező tanárt.

### Szükséges anyagok/hely:

Papír, tollak, színes filctollak, számítógép (PC)

### Helyszín:

Beltér

### Külső érdekelt felek

#### bevonása::

Ha a színházi vagy előadóművészek bevonhatók az improvizációs történetmesélésbe, az élettelibbé teheti az élményt. Az is sokat segítene, ha önkéntesek támogatnák a történetek lejegyzését.



## A tevékenység lépései

1. Bemelegítés a történetmeséléshez
2. A fő történet bemutatása
3. Időutazás
4. Mesemondás
5. Könyv készítése (opcionális, ha van idő)

## 1. lépés: Bemelegítés a történetmeséléshez (5-10 perc)

**Opció fiatal tanulók számára:** Kérdezd meg a tanulókat, mi a kedvenc ételük, és kérd meg őket, hogy írják le úgy, mintha szuperérzékeik lennének (íz, illat, ...).

**Idősebb tanulóknak:** Mutassa be az „Egy szó egyszerre” improvizációs játékot. Ez egy szórakoztató és egyszerű bemelegítő gyakorlat, amely lehetővé teszi a tanulóknak, hogy megismerkedjenek az improvizációval, mint módszerrel. A tanulók egy szóval egyszerre alkotnak egy történetet. A tanulók hangosan javasolnak szavakat, anélkül, hogy előbb felemelnék a kezüket. Ha két vagy több tanuló egyszerre szólal meg, a csoport szavazhat, hogy melyik szó maradjon a történetben. A játék akkor ér véget, amikor a történet természetes befejezéséhez ér, és az a tanuló mondja az utolsó szót, aki az elsőt mondta. Ez a játék nagy csoportoknál működik jól: minél több mesélő van, annál örültebb lesz a történet.

## 2. lépés: A fő történet bemutatása (5-10 perc)

**Lehetőség fiatal tanulók számára:** Mutasson be egy olyan fiatal karaktert, aki ugyanannyi idős, mint a tanulók, és aggódik a jövő miatt (nevezzük őt „Ronnak”). Ez lehet egy kitalált karakter vagy egy valós személy egy újságcikkből (nem valaki, akit a tanulók személyesen ismernek). Mutassa be Ront empatikus módon:

- Megérti, miért aggódik
- Komolyan veszi az aggodalmait

Hangsúlyozza, hogy „Ronnak” nagy szüksége van valakire, aki segít neki elképzelni egy olyan jövőt, amiért izgatott lehet. Ébresszen érdeklődést a tanulóknak, hogy segítsenek Ronnak, majd kérdezze meg őket, hogy szeretnének-e segíteni. Bátorítsa őket, hogy hangosan fejezzék ki segítőkészségüket!



**Idősebb tanulók számára:** Magyarázza el a tanulóknak, hogy a jövőről szóló történetek improvizálása segíthet nekünk szórakoztató módon elképzelni radikálisan különböző jövőket. A közös öröm és kreativitás fontos a kívánt jövő közös megalkotásához.

### 3. lépés: Időutazás (30 perc)

1. Magyarázza el a tanulóknak, hogy időutazásra indulnak, hogy felfedezzék a 1000 évvel későbbi világot, majd egy könyv formájában meséljenek másoknak a jövőről.
  - a. **Opció fiatal tanulók számára:** Az időutazás előkészítéseként kérdezze meg a tanulókat, hogy szerintük mennyi idő 1000 év.
    - i) Kérdezze meg tőlük, hány nap van egy évben, hány nap van 10 évben, 100 évben és 1000 évben. A válasz körülbelül 365 000.
    - ii) Kérdezze meg tőlük, hány évesek voltak a szüleik, amikor ők születtek? Hány generáció él 1000 év alatt? ( $1000:25=40$ , ami azt jelenti, hogy a dédunokáik (mondja el 38-szoros!!!!) 1000 év múlva felnőhetnek).
2. Segítsen a tanulóknak megérteni, hogy mennyi változás történhet 1000 év alatt. Kérje meg a tanulókat, hogy mondjanak példákat az elmúlt 1000 év nagy változásaira a helyi környezetükben, és/vagy adjon példákat evolúciós és történelmi változásokra, például:
  - a. **Evolúciós változások (lassú):** A barna medve és a jegesmedve körülbelül 500 000 évvel ezelőtt vált szét, és a jegesmedvének körülbelül 20 500 generációra volt szüksége, hogy alkalmazkodjon az Északi-sarkvidék életkörülményeihez.
  - b. **Epigenetika (gyors):** Amikor az óceán felmelegszik, a halikrák gyorsabban kelnek ki. A tőkehal ikrái 6 °C-os vízben 16 nap alatt kelnek ki. Ha a hőmérséklet 10 °C-ra emelkedik, a lárvák már 9 nap után kikelnek (ez az embernél öt hónapos terhességnek felel meg). Ez a változás már egy generáció alatt hatással van a gének expressziójára.
  - c. **Történelmi változás:** Az 1020-as években a vikingek viking hajókon jártak a tengereken, és hosszú házakban éltek háziállataikkal. 1024-ben Norvégiában megalakult az egyház, és betiltották a korábbi természeti vallást, körülbelül 200 évvel a kereszténység első jelei után.
  - d. **Társadalmi változás:** Norvégiában 30 évnyi küzdelem után sikerült elérni, hogy a nők 1913-ban megszerezzék a választójogot.



- e. **Összefoglalva:** 1000 év múlva teljesen más vallások lehetnek, új szereplők kerülhetnek be a demokráciánkba, az emberek szuperérzékenyekkel rendelkezhetnek, és más „örült” mutációk/epigenetikai változások is bekövetkezhetnek.
- 3. Állapítsuk meg azt a szabályt, hogy egyelőre feltételezzük, hogy 1000 év múlva minden lehetséges.
- 4. Adjunk lehetőséget a tanulóknak, hogy belépjenek a jövőbe: az időutazáshoz a tanulóknak be kell csukniuk a szemüket és elképzelniük, hogy néz ki a világ 1000 év múlva. Kérdezzük meg tőlük, látják-e. Ha látják, mondjuk nekik, hogy ott vannak, és nyissák ki a szemüket. Kérjük meg őket, hogy írják le a földlakókat (lehetnek bármilyen fajok a Földön) és azt, hogyan élnek. Kérjük a tanulókat, hogy képzeljék el, hogy szuperérzékszerveik vannak, és írják le, hogyan néz ki, milyen illata, hangja és érzése van a jövőnek.

## 4. lépés: Mesemondás (45 perc)

1. **Állítson fel alapszabályokat**, mielőtt megkérdezi a tanulókat (csoportként), kik a főszereplők. Tájékoztassa őket, hogy a főszereplőknek:
  - a. egy csapatot kell alkotniuk, amelyben egy ember és egy nem ember szerepel;
  - b. eredetinek kell lenniük (nem lehet Harry Potter vagy valamilyen TikTok-személyiség);
  - c. nem halhatnak meg;
  - d. nem lehetnek kitéve felesleges erőszaknak, és másokat sem tehetnek ki ilyennek.
2. **Határozza meg a főszereplőket.** Kérdezze meg a tanulókat, kik a főszereplők. Segítsen a tanulóknak gazdag karaktereket kitalálni konkrét kiegészítő kérdésekkel (Hogy néznek ki? Hány évesek? Hogy hívják őket? Honnan ismerik egymást?). Ha a tanulóknak nehézséget okoz az ötletek kitalálása, használja a 2. lépésben megfogalmazott ötleteket kiindulópontként. A tanulók ötletei alapján segítsen nekik összeállítani a „Frankenstein” karaktereket. Határozza meg továbbá:
  - a. a szereplők erősségeit és gyengeségeit
  - b. a szereplők „titkos fegyverét”
  - c. a szereplők értékeit
  - d. a karakterek célját



3. **Képzeld el a szereplőket a tanulók számára.** Egy illusztrátor (lehet tanár vagy tanuló) rajzolja meg a szereplőket egy nagy táblára/papírra, ahogy formát öltenek.
4. **Opcionális: Váljanak a szereplőkké!** Kérje meg a tanulókat, hogy álljanak fel, csukják be a szemüket, és próbálják meg elképzelni a szereplőket egy adott környezetben. Kérje meg őket, hogy álljanak be az egyik szereplő helyére. Kérje meg a tanulókat, hogy nyissák ki a szemüket, és nézzenek körül.
5. **Kezdje el a történetet közösen.** A főszereplők egy küldetésre indulnak, hogy elérjék céljukat. A mesélő (tanár vagy meghívott színész) megkérdezi, mit tesznek a szereplők. Folytassa olyan kérdésekkel, mint: „Mit mondott akkor?”. Egy író (tanár vagy önkéntes) jegyzeteket készít a számítógépen, és a szöveg megjelenik egy nagy képernyőn, hogy a tanulók valós időben láthassák a történet írását. Hamarosan a szereplők döntés előtt állnak, és választaniuk kell. Határozzon meg két alternatív döntést a szereplők értékeinek alapján. Ossza a tanulókat két csoportra (vagy többre), és mindegyiknek adja meg a saját alternatíváját a folytatáshoz. A történet most két részre szakad (vagy többre, ha kisebb csoportokat alkotott).
6. **Folytassa a történetet kisebb csoportokban:** hagyja, hogy a tanulók átvegyék a történetet, és szabadjára engedjék a fantáziájukat. Egy mesemondó (tanár vagy meghívott színész) segít a csoportnak elmesélni a történetet és folytatni az írást a számítógépen.
7. **Fejezze be a történetet egyénileg:** emlékeztesse a tanulókat a szereplők küldetésére. Vajon a szereplők teljesítik a küldetést, és ha igen, hogyan? Kérje meg a tanulókat, hogy egyénileg írják le és/vagy rajzolják le a történet végét papírra. Kérje meg a tanulókat, hogy írják alá a papírokat, és a végén gyűjtse össze őket.

## 5. lépés: Könyv készítése (opcionális)

1. Ha van idő az óra után, állítsa össze a történeteket egy fizikai vagy digitális könyvbe.
2. Opcionális: egy szórakoztató házi feladat lehet, ha a tanulók otthon felolvassák a könyvet valakinek.





## Mit tegyünk és mit ne tegyünk

### Mit tegyünk?

- Ne feledje, hogy ebben a jövőben minden lehetséges! Ez a fő szabály. Sok tanuló, különösen a kisgyerekek számára ez a szabály könnyen elfogadható. Azonban azoknak a tanároknak, akik realisztikus forgatókönyvekkel szoktak tanítani, ez kihívást jelenthet.
- Vegyen fel egy „igen, és” hozzáállást. Mutasson lelkesedést minden ötlet iránt, amivel a tanulók előállnak, hogy ösztönözze kreativitásukat, hogy büszkének és magabiztosnak érezzék magukat.
- Ha egy tanuló olyan ötletet javasol, amely megsérti a szabályokat, kérdezze meg az egész csoportot kíváncsian és ítélezés nélkül: „Ez összhangban van a szabályokkal?”, ahelyett, hogy „nem” választ adna.

### Alkalmazások

- Egyes tanulóknak nehéz lehet elképzelni a világot ezer év múlva. Az időtartamot száz évre vagy bármely más a tanulók számára legmegfelelőbb időtartamra módosíthatja.
- A könyvből színdarab is készíthető. A tevékenység improvizációs színházként is megismételhető, ahol a tanulók elmesélik a történetet, ahelyett, hogy eljátszanák.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### Hivatkozások

Ezt az eszközt a Climate Creativity adaptálta a színházi megközelítésen alapuló [826-os modellből](#), amelyet a norvégiai Stavangerben, a Sølvsberget Könyvtár és Kulturális Központban működő [Saga skriveliga](#) projekt alkalmaz.



#### 4.4 Eszköz



# Tervezés a reziliencia és a regeneráció érdekében

### **CLARITY kompetencia terület:**

Nyitás a változatos, klímareziliens és regeneratív jövő felé

### **GreenComp kompetencia terület:**

Fenntartható jövő elképzelése

### **Miért érdemes ezt az eszközt használni?**

Ez az eszköz segít a tanulóknak abban, hogy aktívan részt vegyenek olyan megoldások tervezésében, amelyek az éghajlatváltozás rájuk, közösségeikre és ökoszisztémáikra gyakorolt hatásait kezelik. Arra hívja a csoportot, hogy lépjenek túl a katasztrófakockázat-csökkentési megközelítésen – ami csupán a szélsőséges időjárási eseményekhez kapcsolódó kockázatok mérséklését jelenti. Ehelyett egy transzformatívabb megközelítést ösztönöz, amely az éghajlati sebezhetőség gyökereit kezeli. Így ez az eszköz elősegítheti olyan megoldások kidolgozását, amelyek a technikai és politikai válaszok mellett a társadalmi innovációt is magukban foglalják.

#### 4.4.1. tevékenység

# A reziliencia és a regenerációhoz hozzájáruló projektek vizsgálata

## Áttekintés

Ez a tevékenység különböző helyi és világszintű projektek kutatását és megismerését jelenti, amelyek az éghajlati alkalmazkodást és a reziliencia elősegítését célozzák. Különös figyelmet kell fordítani azokra a projektekre, amelyek túlmutatnak a „katasztrófakockázat-csökkenésen” (azaz a szélsőséges eseményekkel kapcsolatos kockázatok korlátozásán), és a „reziliencia és regeneráció érdekében történő tervezésre” összpontosítanak, hogy hosszú távon korlátozzák és kezeljék az éghajlatváltozás többféle hatását. Ezek a projektek magukban foglalhatnak közösségi alapú alkalmazkodási projekteket és lo-TEK projekteket (azaz a helyi és hagyományos ökológiai ismereteket mozgósító projekteket).

## Tantervi kapcsolódás

Természettudományok (biológia, fizika), (humán) földrajz, fenntarthatóság és éghajlat-nevelés az egyetemeken

## Kialakított kompetenciák

Alkalmazkodóképesség, regeneratív gondolkodás, képzelőerő, innováció

## Előkészítő munka

Megismerkedés az éghajlati alkalmazkodás, az éghajlati reziliencia (beleértve a transzformatív/transzformációs alkalmazkodást/rezilienciát) és a regeneráció fogalmaival.



## Alap információ

### Korosztály:

6+

### Időtartam:

Néhány 45-60 perces foglalkozástól hosszabb távú projektekig

### Csoport mérete:

Rugalmas

### Nehézségi szint:

Középhaladó

### Szükséges anyagok/hely:

Könyvtárakhoz, internethez és a kutatás elvégzéséhez szükséges helyi szereplőkhöz való hozzáférés

### Helyszín:

Rugalmas

### Külső érdekelt felek

### bevonása:

Igen, a helyi szintű kutatáshoz



## A tevékenység szintjei

1. Felfedezés
2. Projekt

### 1. szint: Felfedezés

1. Ismertesse a tanulókkal az éghajlati alkalmazkodás/éghajlati reziliencia (beleértve a transzformatív/transzformációs alkalmazkodást/rezilienciát) és a regeneráció fogalmát (további információk és útmutatások a tanári útmutatóban találhatók). Tisztázza, hogy az éghajlati alkalmazkodás és az éghajlati reziliencia az éghajlatváltozás mérséklésére irányuló intézkedéseket kiegészítik. Az alkalmazkodás nem jelenti azt, hogy feladtuk a szén-dioxid-kibocsátás csökkentését. Csak azt jelenti, hogy az éghajlati válság súlyosbodásával fel kell készülnünk az éghajlatváltozás hatásainak előrejelzésére, kezelésére és azokból való kilábalásra, hogy életben maradhassunk és továbbra is mindent megtehessünk a globális felmelegedés korlátozása és az ökoszisztémák egészségének helyreállítása érdekében.
2. Magyarázza el az éghajlati reziliencia és a közösségekben az egyének közötti kapcsolatok, valamint a helyi ökoszisztémák regenerálódása közötti összefüggéseket. Az egészséges ökoszisztémák elengedhetetlenek a szén-dioxid-megkötéshez, de segíthetnek a hóhullámok, a viharok és a heves esőzések kezelésében is, többek között a vízfelvétel, a hűtés és a levegő szűrése révén.
3. Hangsúlyozza a megfelelő technikák és fajok alkalmazásával, többek között helyi kezdeményezések és a helyi és hagyományos ökológiai ismeretekre épülő kezdeményezések révén elérhető regenerációs potenciált mind a tengeri, mind a szárazföldi ökoszisztémák számára.
4. Az első foglalkozáson kérje meg a tanulókat, hogy kutassák fel azokat a helyi kezdeményezéseket, amelyek városuk vagy falujuk éghajlati rezilienciájának növelését célozzák. Az információkat nyilvános forrásokból és helyi tisztviselőkkel készített interjúkból lehet összegyűjteni. Kérje meg a tanulókat, hogy keressék meg, milyen tudományos alapokon nyugszanak a kezdeményezések. A kutatás egyénileg vagy csoportosan is elvégezhető.
5. Kérje meg a tanulókat, hogy tájékozódjanak a régiójuk és országuk alkalmazkodási tervéről, valamint az abban szereplő különböző intézkedésekről/tevékenységekről, ideértve a földrajzi és demográfiai szempontból hasonló városokat/régiókat is.



6. Kérje meg a tanulókat, hogy egészítsék ki ezt a kutatást olyan éghajlati alkalmazkodási/éghajlati ellenálló képességet célzó kezdeményezésekkel, projektekkel vagy programokkal, amelyek földrajzi vagy demográfiai szempontból hasonlóak a sajátjukhoz. Kérje meg a tanulókat, hogy fordítsanak különös figyelmet a közösségi alapú alkalmazkodásra, a természetalapú alkalmazkodásra, valamint a helyi és hagyományos ökológiai ismereteket integráló projektekre. Kiemelendők azok a projektek is, amelyek az éghajlati alkalmazkodás elősegítésére irányuló átalakító vagy transzformációs megközelítéseket alkalmaznak, valamint a reziliencia és a regeneráció közötti átfedésekre összpontosító projektek.
7. A második foglalkozáson, miután a tanulók elvégezték kutatásukat, kérje meg őket, hogy mutassák be eredményeiket az osztálynak, és beszéljék meg azokat a kezdeményezéseket vagy projekteket, amelyek leginkább inspirálták őket, és/vagy amelyek szerintük a leginkább relevánsak lehetnek a helyi cselekvés ösztönzésére.
8. Kérje meg a tanulókat, hogy gondolkodjanak el azon, mi hiányzik szerintük a vizsgált kezdeményezésekből, projektekből vagy programokból, vagy mit szeretnének még látni. Kérje meg őket, hogy javasoljanak ötleteket vagy kísérleteket ezeknek az igényeknek a kielégítésére vagy a hiányosságok pótlására, és ha releváns, mutassák be azokat a helyi hatóságoknak.

## 2. szint: Projekt

1. Az első feltárás után kérje meg a tanulócsoportokat, hogy egy adott típusú éghajlati reziliencia-projektre vagy kezdeményezésre, egy adott szektorra vagy egy adott éghajlati sebezhetőségi kérdésre összpontosítsanak, hogy mélyebb kutatást végezzenek, beleértve az összehasonlító kutatást is.
2. Kérje meg a tanulókat, hogy dolgozzanak ki egy eredeti megközelítést az ellenálló képesség és a regeneráció tervezéséhez az adott típusú projekthez, ágazathoz vagy éghajlati sebezhetőséghez kapcsolódóan. Az ilyen projekteknek a kontextushoz kell igazodniuk, és nem lehet őket egyszerűen lemásolni. Ilyen projektek példái:
  - a. Sűrű és változatos élelemfű (food forest) telepítése az iskola udvarára, a leginkább éghajlatálló fajok kombinációjával.
  - b. Klímareziliens és regenerációs kísérleti laboratórium vagy klub létrehozása gyermekek és fiatalok számára, ahol megvitathatják és kipróbálhatják új találmányaikat



3. A tanulók meghívása, hogy prototípusokat készítsenek terveikből az iskolában, az egyetemen vagy a településen. A tanulókat bátorítani kell, hogy merjenek kudarcot vallani, amikor úttörő ötleteket és megközelítéseket terveznek és tesztelnek.
4. A helyi önkormányzat, a szülők és más közösségi tagok meghívása a prototípusok megtekintésére és a helyi éghajlatváltozáshoz alkalmazkodó és regenerációs tervek megvitatására.
5. Keressenek finanszírozási lehetőségeket, beleértve a helyi szintű közösségi finanszírozást is, hogy az ígéretes prototípusokat jobban fejlesszék és pontosabban tesztelhesék.



### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

#### Mit tegyünk?

- Készüljön fel az éghajlatváltozáshoz való alkalmazkodással (adaptation), a rezilienciával (resilience) és a regenerációval (regeneration) kapcsolatos technikai kérdések megválaszolására.
- Adjon a tanulóknak néhány ajánlást a helyi interjúk lefolytatásához.
- Ezt a tevékenységet a következő tevékenység, „Nyilatkozat vagy útmutató kidolgozása” (4.4.2.) előtt kell végrehajtani.

#### Mit ne tegyünk?

- Ne korlátozza a tanulók kutatásának földrajzi hatókörét, mivel számos ígéretes projekt és kezdeményezés zajlik az éghajlatváltozáshoz való alkalmazkodás és az ellenálló képesség területén Ázsiában, Afrikában és Latin-Amerikában.

#### Alkalmazások

- Kínáljon a tanulóknak különböző lehetőségeket a kutatási eredményeik bemutatására, a hagyományos osztály előtti prezentációktól kezdve a multimédiás projektekig és kreatívabb formátumokig.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel



bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

## Hivatkozások

A tevékenységet a One Resilient Earth tervezte, különböző érdekelt felek és közösségek körében végzett tevékenységek alapján.

Az éghajlati alkalmazkodás és reziliencia kapcsán:

- Az UNFCCC [bevezetője az éghajlati alkalmazkodáshoz és rezilienciához](#)
- Az [éghajlati alkalmazkodás és reziliencia](#) közötti különbség (LSE)

Néhány forrás a regenerációról:

- <https://regenerationinternational.org/resources/>
- <https://www.regeneration.io/resources>
- Chung Tiam Fook, T. (2015). Transformational processes for community-focused adaptation and social change: a synthesis. *Climate and Development*, 9(1), 5–21. <https://doi.org/10.1080/17565529.2015.1086294>
- Fedele G, Donatti CI, Harvey CA, Hannah L, Hole DG (2019) Az éghajlatváltozáshoz való átalakuló alkalmazkodás a fenntartható társadalmi-ökológiai rendszerek érdekében. *Environ Sci Pol* 101:116–125
- Schreuder, W., Horlings, L.G. Helyek közös átalakítása: átalakító közösségi stratégiák az éghajlatváltozás és a fenntarthatósági kihívásokra válaszul. *Clim Action* 1, 24 (2022). <https://doi.org/10.1007/s44168-022-00024-3>



## 4.4.2. tevékenység

# Nyilatkozat vagy útmutató kidolgozása

## Áttekintés

Ez a tevékenység az éghajlatváltozás és a környezetvédelem területén manapság megjelenő új regeneratív narratívákra (pl. jó ősök leszünk, emberfeletti politika) épül. A tanulókkal együtt dolgoznak ki saját manifesztumokat az éghajlatváltozásnak ellenálló és regeneratív jövőről. Egy másik lehetőség az útmutatók írása, amelyek elősegítik a változatos, éghajlatváltozásnak ellenálló és regeneratív jövő megvalósításának feltételeit a tanulók lakóhelyén. Ez a tevékenység az előző, „A rezilienciához és a regenerációhoz hozzájáruló projektek vizsgálata” (4.4.1.) tevékenységre épül.

## Tantervi kapcsolódások

Etika, vallás és filozófia, nyelv és irodalom, (emberi) földrajz, állampolgári ismeretek és társadalomismeret

## Kialakított kompetenciák

Alkalmazkodóképesség, regeneratív gondolkodás, képzelőerő, innováció

## Előkészítő feladatok

Ismerkedjen meg a manifesztumok céljával/formátumával, és keressen inspiráló példákat.



## Alap Információ

### Korosztály:

11+

### Időtartam:

2-3 alkalom (egyenként 45-60 perc), amely akár egy hosszabb távú projektté is bővíthető.

### Csoport mérete:

Rugalmas

### Nehézségi szint:

Középhaladó

### Szükséges anyagok/hely:

Íróeszközök, opcionális hozzáférés digitális szövegszerkesztő és formázó eszközökhöz.

### Helyszín:

Beltér

### Külső érdekelt felek bevonása:

Nincs



## A tanár által először gyakorolt kompetenciák/tevékenységek:

A tanárnak és a tanulóknak először a „A rezilienciához és a regenerációhoz hozzájáruló projektek vizsgálata” (4.4.1.) feladatot kell gyakorolniuk. Hasznos lehet számukra a „Jövőértés Laboratóriumok” is, amely lehetőséget nyújt a jelenbeli cselekedeteiket meghatározó feltételezések, előítéletek és értékek átgondolására (4.2.2.).

## A tevékenység szintjei

1. Nyilatkozat
2. Útmutató

## 1. szint: Nyilatkozat

1. Az első foglalkozás során magyarázza el, hogy a nyilatkozat egy dokumentum, amely nyilvánosan kinyilvánítja a kiadója álláspontját vagy programját. Egy sor ötletet, véleményt vagy nézetet fogalmaz meg, de cselekvési tervet is tartalmazhat. Bármilyen témával foglalkozhat, de leggyakrabban a művészet, az irodalom vagy a politika területén használják. A nyilatkozatokat általában egy közös nézőpontot vagy célt követő csoport nevében írják.
2. Tájékoztassa a tanulókat, hogy felkéri őket, írjanak nyilatkozatot az éghajlatváltozásnak ellenálló és regeneratív világról, amelynek megvalósításához hozzájárulni szeretnének, és így lehetőséget ad nekik, hogy összefoglalják a tanultakat, azokat az értékeket/megközelítéseket, amelyek meghatották őket, és azokat a cselekvéseket, amelyek inspirálták őket, egy olyan formában, amely kifejezi elkötelezettségüket a cselekvés iránt.
3. A nyilatkozat céljának bemutatása mellett osszon meg inspiráló példákat, és kínálja fel a tanulóknak, hogy kezdjenek el gondolkodni azon kulcsfontosságú elemekről, amelyeket meg szeretnének osztani a nyilatkozatban: ide tartozik a kontextus megértése, az általuk kidolgozott vízió, valamint a következő lépések, amelyeket csoportként és/vagy más helyi érdekelt felekkel együttműködve szándékoznak megtenni.
4. A következő két foglalkozáson (vagy szükség esetén többön) hagyja, hogy a tanulók kis csoportokban dolgozzanak a nyilatkozat különböző részein, és megvitassák egymás között azokat a pontokat, amelyek nézeteltéréshez vezetnek. Ha lehetséges, ösztönözze a harmadik út keresését, ha egyes álláspontok összeegyeztethetetlennek tűnnek.



5. Tájékoztassa a tanulókat, hogy a nyilatkozatnak nem kell tökéletesnek vagy hosszúnak lennie. A gyakorlat értéke abban rejlik, hogy a tanulók reflektálnak a [4.4.1.](#) „A rezilienciához és a regenerációhoz hozzájáruló projektek vizsgálata” című tevékenység során tanultakra, és integrálják azokat, valamint gyakorolják a mindig kihívást jelentő közös döntéshozatalt.
6. A nyilatkozat megírása után ösztönözze a tanulókat, hogy formázzák és illusztrálják nyilatkozatokat, tegyék ki poszterként az osztályterembe, és/vagy osszák meg a helyi hatóságokkal.
7. Opcionális feladat: három havonta kérje meg a tanulókat, hogy reflektáljanak a nyilatkozatban leírt következő lépések megvalósításában elért előrehaladásukra, és/vagy a nyilatkozat által bennük vagy a csoport egészében előidézett mélyebb változásokra.

## 2. szint: Útmutató

1. Az útmutató célja, hogy megossza azokat a tanulságokat, javaslatokat, ajánlásokat és nyitott kérdéseket, amelyek segíthetnek más tanulóknak vagy közösségi csoportoknak a klímaellenálló képesség és a regeneráció helyi szintű támogató feltételeinek megteremtésében.
2. Ez egy összetettebb és részletesebb dokumentum, mint a nyilatkozat, és segíthet a tanulóknak abban, hogy egy lépéssel hátralépve és reflektálva azokra az információkra, megközelítésekre, módszerekre és eszközökre, amelyeket a leghasznosabbnak találtak az éghajlati reziliencia, a regeneráció, a transzformatív változás megértéséhez, tovább integrálják a tanultakat, valamint arra ösztönözheti őket, hogy csoportokon belül együttműködve dolgozzanak ki konkrét megközelítéseket és/vagy tegyenek lépéseket, ha szükséges.
3. Az útmutató megírásának folyamata fontosabb, mint a benne megosztott tényleges ismeretek, javaslatok, ajánlások és nyitott kérdések. Különös figyelmet kell fordítani arra, hogy ne váljon mindenki által világszerte alkalmazandó „módszerré”. Ez a gyakorlat lehetőséget kínál arra, hogy elgondolkodjunk a pozíciónkon az útmutató célközönségével kapcsolatban (pl. más tanulók, akik a városban épp most kezdik átalakító éghajlati reziliencia és regenerációs útjukat, helyi közösség tagjai...).
4. Az útmutató lehet jelentés vagy online multimédiás formátum, amely több képet, audiovizuális anyagot és másokkal való eszmecsere lehetőségét tartalmazza.



5. Az útmutató tartalmazhat tudományt, művészetet, érzelmeket, kapcsolatokat, technológiát összekapcsoló információkat. Formátuma és megjelenése kreatív lehet.
6. Ösztönözze a tanulókat, hogy csoportokban írják meg az útmutatót, javasoljon több útmutató megírását, és/vagy ossza szét az útmutató különböző részeit a különböző csoportok között.
7. Szánjon elegendő időt erre a tevékenységre, hogy a tanulók kiaknázhassák kreativitásukat, és egyeztessen a célcsoport érdekelt feleivel, hogy az útikönyv a célcsoport igényeihez igazodjon. Jelezze, hogy jobb, ha a célcsoporttal egyeztetik, mi érdekelné őket, ahelyett, hogy feltételezik, hogy tudják, mire van szükségük.
8. Ösztönözze a tanulókat, hogy útmutatójukat terjesszék a célközönség körében, szervezzenek bemutatót, és teremtsenek lehetőséget visszajelzések gyűjtésére az útmutató használatáról és hasznosságáról.



### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

#### Mit tegyünk?

- Rendszeresen szervezzen kérdések-válaszok órákat az egyes csoportokkal, hogy technikai kérdésekben és az írási folyamatban is támogatást nyújthasson nekik.
- Ösztönözze a kreatív megközelítések használatát az útmutató tartalmának más tanulókkal való megosztására.
- Kérjen egyértelmű hivatkozási rendszert a dokumentum forrásaira, amelynek nyilvánosnak és a kézikönyv olvasói számára könnyen hozzáférhetőnek kell lennie.
- Ha úgy dönt, hogy a dokumentumot publikálja, akkor a publikálás előtt ellenőrizze annak technikai részének tudományos helyességét.

#### Mit ne tegyünk?

- Ne legyen előre megfogalmazott elképzelése arról, hogy a célközönségnek mire van szüksége vagy mit szeretne.
- Ne korlátozza a tanulók kreativitását az útmutató formátumát illetően.



## Alkalmazás

- Nyugodtan kínáljon sokféle lehetőséget az útmutató formájára vonatkozóan, hogy a tanulók kiválaszthassák a számukra legmegfelelőbb formátumot. Ösztönözze őket arra, hogy az útmutató kidolgozása során alakítsák át a formátumot, és válasszák ki azokat a terjesztési módokat, amelyeket kutattak és kipróbálni szeretnének.

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

## Hivatkozások

Ezt a tevékenységet a One Resilient Earth tervezte, különböző érdekelt csoportokkal és közösségekkel végzett tevékenységek alapján.

- Global Center on Adaptation. (2022). Esettanulmányok az alkalmazkodásról és az éghajlati rezilienciáról iskolákban és oktatási intézményekben. In <https://gca.org/reports/case-studies-on-adaptation-and-climate-resilience-in-schools-and-educational-settings/>
- Gibb, N. (2016). Felkészülés az éghajlatváltozásra: útmutató az iskolák számára az éghajlatváltozás elleni fellépésről. Az UNESCO e-könyvekben. <https://doi.org/10.65475/moyx1103>



**5. kompetencia terület:**  
**Kollektív fellépés az éghajlati  
reziliencia, az ökoszisztémák  
regenerációja és a társadalmi  
átalakulás érdekében**





## 5.1 Eszköz

# Talajregenerálás

### **CLARITY kompetencia terület:**

Kollektív fellépés az éghajlati reziliencia, az ökoszisztémák regenerációja és a társadalmi átalakulás érdekében

### **GreenComp kompetencia terület:**

Fenntarthatóságért való cselekvés

### **Miért érdemes ezt az eszközt használni?**

Az egészséges ökoszisztémák alapja az egészséges talaj. Utóbbi hozzájárul a szénmegkötéshez és a víz elnyeléséhez, ami mérsékli az árvizek kockázatát és segít a felszín alatti vízkészletek feltöltésében. A talaj biodiverzitása az egész ökoszisztéma sokszínűségét fenntartja, ráadásul tápanyagban gazdagabb élelmiszert eredményez, ami alapvető az emberi fizikai és mentális egészséghez. Emellett a talajjal való kapcsolódás – például a kertészkedés, a természetes talajon való mezítlábas járás vagy egyszerűen a föld megérintése – számos pozitív hatással bír mind a testi, mind a lelki egészségre. A talaj megújítása (regenerálása) elengedhetetlen a hosszú távú éghajlati reziliencia eléréséhez.

## 5.1.1. tevékenység

# Iskolai komposzt létrehozása

## Áttekintés

Az iskolai komposzt létrehozása egy gyakorlati tevékenység, amely megtanítja a tanulóknak a talaj egészségének regenerálásának és a hulladék csökkentésének fontosságát. A komposztálás a szerves hulladékot tápanyagokban gazdag talajjá alakítja, amely felhasználható egészségesebb növények termesztésére, a műtrágyák iránti igény csökkentésére és az iskolai kertek szén-dioxid-megkötő képességének növelésére.

Megjegyzés: Svédországban az élelmiszer-komposzt létrehozásához engedély szükséges. Ha kétség merül fel, ellenőrizze a helyi jogszabályokat az élelmiszer-hulladékok és más szerves anyagok komposztálásának lehetőségéről.

## Tantervi kapcsolódás

Természettudomány (biológia), földrajz, fenntarthatóság és éghajlat-nevelés.

## Fejlesztett kompetenciák

Együttműködés, gondoskodás, összekapcsoltság, természethez való kötődés

## Előkészület

A komposztládákhoz szükséges anyagok beszerzése

## A tanár által először gyakorolt kompetenciák/tevékenységek:

A komposztálás alapelveinek alapvető ismerete



## Alap információ

### Korosztály:

7+

### Időtartam:

1-2 óra a felállításhoz;  
folyamatos karbantartás

### Csoport mérete:

Rugalmas. Osztály vagy az egész iskola részvétele

### Nehézségi szint:

Közepes

### Szükséges anyagok/hely:

- Komposztládák vagy azok elkészítéséhez szükséges anyagok
- Szerves hulladék (gyümölcs héja, zöldség-hulladék)
- Barna anyagok (levelek, karton),
- lapát vagy vasvilla

### Helyszín:

Kültéri terület

### Külső érdekelt felek bevonása:

Nincs



## A tevékenység lépései

1. A komposztládák/szerkezetek építése
2. Hulladék elhelyezése
3. Karbantartás és nyomon követés
4. A komposzt felhasználása

## 1. lépés: A komposztládák/szerkezetek építése

1. Készítsen vagy szereljen össze egy komposztládát fa raklapokból vagy más anyagokból, ügyelve arra, hogy a lécek vagy lyukak biztosítsák a levegő áramlását. A ládának három fő részre kell oszlania: egy rész az új hulladékok tárolására, egy rész az aktív komposztálásra és egy rész a kész komposzt tárolására.
2. Magyarázza el, miért fontos a zöld és barna anyagok réteges elhelyezése, a komposzt nedves, de nem vizes állapotának fenntartása, valamint a rendszeres forgatás az oxigénellátás érdekében.

## 2. lépés: Hulladék elhelyezése

1. Vonja be a tanulókat az iskolai ebédből származó szerves hulladékok (pl. gyümölcs héjak, zöldség hulladékok) rendszeres komposztba helyezésébe. Emlékeztesse őket, hogy barna anyagokat (pl. leveleket vagy kartont) is adjanak hozzá a jó egyensúly fenntartása érdekében.
2. Tanítsa meg a tanulóknak, hogy mely anyagok komposztálhatók és melyek nem (pl. hús, tejtermékek, zsíros ételek).

## 3. lépés: Karbantartás és nyomon követés

1. Rendszeresen (hetente vagy kéthetente) forgassa át a komposztot lapáttal vagy villával, hogy levegőhöz jusson, és így gyorsuljon a bomlási folyamat.
2. Figyelje a komposzt állapotát: hőmérséklet, nedvesség és szag (nem szabad rossz szaga legyen).
3. Amikor a komposzt sötét és morzsás lesz (kb. 3-4 hónap), akkor készen áll az iskolai kertben vagy virágágyásokban való felhasználásra.





A tanulók komposztládát építenek. A diákok kartont adnak a komposztládába, és keverik a tartalmát.

Fotó: Carmelo Zamora, REAL School Budapest

## 4. lépés: A komposzt felhasználása

Használják fel az elkészült komposztot a kerti talaj gazdagítására, elősegítve a növények egészséges fejlődését. Beszélgessenek arról, hogyan járul hozzá ez a folyamat a szénmegkötéshez és a talaj megújításához (regenerációjához), összekötve ezt az éghajlati rezilienciával és a fenntartható földhasználattal.



### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

#### Mit tegyünk?

- Helyezze a komposztládát napos helyre, hogy elősegítse a bomlást.
- Győződjön meg arról, hogy a terület a tanulók és a személyzet számára hozzáférhető, de az osztályteremtől távol van, hogy elkerülje a szagokat és a kártevőket.
- Tartsa a komposztládákat fedve, hogy rágcsálók, rovarok vagy kóbor állatok ne jussanak be.
- Helyezzen a komposztládák mellé egyértelmű táblákat, amelyek jelzik, hogy mit lehet és mit nem lehet komposztálni. A ládákat fel is címkézheti



élelmiszer-hulladékok, barna anyagok és nem komposztálható tárgyak számára.

- Opcionális: Alakítson egy csapatot a tanulókból, tanárokból és esetleg a szülőkből vagy a személyzetből, akik felelősek lesznek a komposztáló rendszer kezeléséért.

### **Mit ne tegyünk?**

- Ne tegyen bele húst, tejterméket vagy zsíros ételeket, mert ezek vonzzák a kártevőket és lassítják a bomlást. Ne tegyen bele műanyagot, üveget vagy fémeket sem, mert ezek szennyezhetik a komposztot.
- Ne tegyen bele beteg növényeket vagy magokat tartalmazó gyomokat, mert ezek túlélhetik a komposztálási folyamatot, és a komposzt felhasználásakor betegségeket vagy gyomokat terjeszthetnek a kertjében.

### **Alkalmazás**

- A komposztáló eszközt összekapcsolhatja a permakultúra kert létrehozásával és fenntartásával (5.1.2).
- Ha a tanulók nagyon fiatalok vagy mozgásuk korlátozott, fontolja meg alternatívaként a gilisztás komposztálót (vermikomposztálás). Ez a módszer könnyebben kezelhető és beltéren is elvégezhető. Itt találhat további információkat a [vermikomposztálásról az iskolában](#)
- --
- Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### **Hivatkozások**

Ezt a tevékenységet a REAL School Budapest tervezte.



Ha részletesebb útmutatót szeretne az iskolai komposztálásról, javasoljuk, hogy olvassa el a [Cornell Waste Management Institute School Composting - Let's Get Growing!](#) című útmutatóját.

- Trautmann, N. M., & Krasny, M. E. (1998). Komposztálás az osztályteremben: Tudományos kutatás középiskolások számára. Kendall/Hunt Publishing Company.



## 5.1.2. tevékenység

# Permakultúra kert létrehozása és fenntartása



## Alap Információ

### Korosztály:

7+

### Időtartam:

Több hónap

### Csoport mérete:

Rugalmas. Osztály vagy az egész iskola részvétele.

### Nehézségi szint:

Haladó

### Szükséges anyagok/hely:

Kertészeti eszközök, beleértve a termőföldet, a szerszámokat és a vetőmagokat.

### Helyszín:

Kültéren, az iskola területén vagy más állami, illetve magánterületen (az önkormányzattal vagy a tulajdonossal történt előzetes egyeztetés alapján).

Külső érdekelt felek bevonása:

Egy permakultúrás szakértő bevonása szükséges a folyamat támogatásához. Szükség lehet továbbá az önkormányzat vagy az adott terület tulajdonosának közreműködésére is.

## Áttekintés

Egy osztály vagy tanulói csoport összefog, hogy permakultúra kertet hozzon létre az iskola területén/campusán vagy a településen, hogy a tanulók megismerjék a talaj regenerálásának előnyeit az ökoszisztémákban élő összes élőlény egészségére és jóllétére nézve.

A permakultúra az önellátó és fenntartható mezőgazdasági ökoszisztémák fejlődésének tekinthető. Ez a mezőgazdasági forma a természetből merít ihletet, hogy a növényi sokféleségen, a reziliencián, a természetes termelékenységen és a fenntarthatóságon alapuló szinergikus gazdálkodási rendszereket fejlesszen ki. Az 1980-as évek eleje óta a permakultúra koncepciója kiterjedt egy olyan rendszerszintű megközelítésre, amely túlmutat a mezőgazdasági területen. A permakultúra, amely szinonimája az állandó kultúrának, egy globális etikai módszer integrált rendszerek tervezésére, amely a föld gondozásán, az emberek gondozásán és a méltányos megosztáson alapul.

## Tantervi kapcsolódások

Természettudomány (biológia)

## Megszerzett kompetenciák

Együttműködés, gondoskodás, összekapcsoltság, a természettel való kapcsolat, alázat

### Előkészítő munkák

- Szerezzen engedélyt a telek használatára és a tanulók oda történő bejutására.
- Keressen és vegyen fel permakultúra szakértőt, akár önkéntes alapon, akár külön költségvetésből.
- Szükséges kertészeti eszközök beszerzése

### A tanár által először gyakorolandó kompetenciák/tevékenységek:

A kertészkedés alapvető ismerete előnyt jelent az oktató számára.

### A tevékenység lépései

1. A permakultúra kert létrehozása
2. A tanulók bevonása a permakultúra kert fenntartásába

---

## 1. lépés: A kert létrehozása

1. Vonja be a permakultúra szakértőt, aki segít kiválasztani a projekthez legalkalmasabb telket és a tanulók számára szükséges kertészeti eszközöket.
2. Kövessék a permakultúra szakértő utasításait a permakultúra kert létrehozásához. Ez nem improvizálható.
3. Szánjon időt az osztályban arra, hogy a permakultúra szakértő bemutassa a permakultúra alapelveit és elmagyarázza a projekt előnyeit.
4. Alternatívaként vagy kiegészítésként használja a permakultúra kert létrehozását arra, hogy bemutassa a talaj egészségével, a talaj helyreállításának/regenerálásának folyamatával és az éghajlatváltozás kezelésével kapcsolatos biológiai elemeket.
5. Opcionális: ösztönözze a tanulókat, hogy az iskolában tanultak alapján, az iskolában vagy egyetemen végzett tevékenységekkel párhuzamosan hozzanak létre saját permakultúra kertet. Saját permakultúra kertjük lehet erkélyen, kis kertben vagy, ha megengedett, közterületen.
6. Opcionális: ösztönözze a tanulókat, hogy cseréljenek történeteket, magokat és a kertjükben termelt élelmiszereket.

## 2. lépés: A kert gondozása

1. Osszon szerepeket a különböző tanulók között, hogy a permakultúra kert gondozása a permakultúra szakértővel egyeztetett naptár és tevékenységi lista szerint történjen.
2. Tervezzék meg a permakultúra szakértő rendszeres látogatásait, hogy válaszoljon a kérdésekre és ellenőrizze, hogy a kertet megfelelően gondozzák.



### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

#### Mit tegyünk?

- Tervezzen előre, hogy a tél végén vagy tavasszal, a vetés előtt előkészíthesse a talajt.

#### Mit ne tegyünk?

- Ne kezdjen túl ambiciózus projektbe, mert az elriaszthatja a tanulókat.

#### Alkalmazás

- Ha a közösségben nincs permakultúra-szakértő, akkor néhány szülő, más helyi közösségtagok vagy egy helyi egyesület támogatásával is elkezdhetnek egy hagyományos biokertészkedést. Bármilyen kert gondozása előnyös lehet az érzelmi, mentális és fizikai egészségre, valamint az együttműködésre, a közösségépítésre és az összetartozás érzésének kialakítására.
- Ez a tevékenység segíthet a tanulóknak a klímával kapcsolatos érzelmeik és traumáik kezelésében, kiegészítve az 1. kompetencia területhez tartozó eszközöket és tevékenységeket. Ez a tevékenység inspirációt, készségeket és módszereket is nyújthat a 5.2. „Helyi intézkedések a klímareziliencia érdekében” pontban felsorolt eszközök és tevékenységek, különösen az 5.2.3. „A helyi klímareziliencia intézkedések támogatása” pontban felsoroltak megvalósításához.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és

gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### Hivatkozások

Ezt a tevékenységet a One Resilient Earth tervezte.

- <https://worldpermacultureassociation.com/>
- Brain, R., Adams, J., & Lynch, J. (2017). Az éghajlatváltozás várható hatásainak enyhítése és a reziliencia építése permakultúrával: egy közösségi „Méhek ihlette kertek” mozgalom az Egyesült Államok délnyugati sivatagában. WIT Transactions on Ecology and the Environment.  
<https://doi.org/10.2495/sc170441>
- Gamble, M. (n.d.). 12 tipp a virágzó ehető kerthez.  
<https://permacultureeducationinstitute.ac-page.com/morag-12-tips>
- Podcastok a Permakultúra Oktatási Intézetből:  
<https://ourpermaculturelife.com/category/podcast/>



## 5.2 Eszköz

# Helyi intézkedések a klímareziliencia érdekében

### **CLARITY kompetencia terület:**

Kollektív fellépés az éghajlati reziliencia, az ökoszisztémák regenerációja és a társadalmi átalakulás érdekében

### **GreenComp kompetencia terület:**

Fenntarthatóságért való cselekvés

### **Miért érdemes ezt az eszközt használni?**

Ez az eszköz olyan tevékenységeket mutat be, amelyek aktívan hozzájárulhatnak a helyi közösség és a helyi ökoszisztémák éghajlatváltozással szembeni ellenálló képességének mostani és hosszú távú fejlesztéséhez. Hozzájárulnak a támogató közösség újjáépítéséhez és a helyi ökoszisztémák egészségének helyreállításához. Emellett ez az eszköz elősegíti a cselekvőképességet azáltal, hogy növeli a tanulók önbizalmát abban, hogy maguk is változást hozhatnak. Emellett olyan együttműködési kompetenciákat is fejleszt, amelyek elengedhetetlenek a kollektív cselekvéshez bármely területen.

## 5.2.2. tevékenység

# Helyi térképészet

### Áttekintés

A térképészet segíthet megérteni és vizualizálni egy adott ökoszisztémához és közösséghez kapcsolódó éghajlati kockázatokat, valamint azokat a forrásokat (pl. helyi tudás és szakértelem, valamint lehetséges önkéntesek, pénzügyi vagy anyagi források), amelyek helyben mozgósíthatók ezeknek a kockázatoknak a jelenlegi és jövőbeli kezelésére, többek között a regeneráció elősegítésével. Ezek a tevékenységek összekapcsolhatók a földrajzórakkal, és minden térkép kreatív módon elkészíthető, például 3D-s elemekkel vagy a környező ökoszisztémákat ábrázoló természeti elemekkel. Az ilyen térképek segíthetnek a megértésből a cselekvésbe való átlépésben.

### Tantervi kapcsolódások

Földrajz

### Kialakított kompetenciák

Társadalmi cselekvőképesség, együttműködés, rendszergondolkodás

### Előkészület

- Olvassa el a tanári útmutató klímaellenálló képességről és sebezhetőségről szóló részét
- Ismerkedjen meg a helyi ökoszisztémában az éghajlatváltozással kapcsolatos helyi hatásokkal és jövőbeli kockázatokkal.
- Fedezze fel a különböző közösségek és népességcsoportok éghajlati sebezhetőségének különböző szintjeit, figyelembe véve azok kitettségét, érzékenységét és alkalmazkodóképességét.



### Alap Információ

#### Korosztály:

7+

#### Időtartam:

2-3 alkalom, 45-60 perc, vagy hosszabb távú projekt

#### Csoport mérete:

Rugalmas

#### Nehézségi szint:

Haladó

#### Szükséges anyagok/hely:

Nagy méretarányú helyi térképek, rajzeszközök és egyéb anyagok, amelyek 3D-s térképek készítéséhez és a helyi ökoszisztéma ábrázolásához használhatók

#### Helyszín:

Beltéri és kültéri

#### Külső érdekelt felek bevonása:

Nem feltétlenül szükséges

- Keressen helyi szakértőket és/vagy helyi szervezeteket, akik segíthetnek az alkalmazkodóképesség fejlesztésében és a regeneráció elősegítésében.

### A tanár által először gyakorolt kompetenciák/tevékenységek:

[4.4. eszköz:](#) „Tervezés a reziliencia és a regeneráció érdekében” az éghajlati sebezhetőség és a helyi éghajlati reziliencia építésének megközelítései megértése érdekében.

### A tevékenység szintjei

1. Felfedezés
2. Projekt

## 1. szint: Felfedezés

1. Adjon a tanulóknak térképeket a faluról és környékéről, a városról vagy a vízgyűjtő területről, amelyhez a településük tartozik. A vízgyűjtő terület szintjén végzett munka tudományos szempontból, az éghajlati reziliencia építése szempontjából koherensebb. Ugyanakkor ez a fiatalabb tanulók számára túl nagy területet jelenthet. Számukra könnyebb lehet a településsel vagy akár a kerületekkel kezdeni, ha a város különösen nagy.
2. A térképek segítségével magyarázza el az éghajlati **sebezhetőséget meghatározó kitettséget, érzékenységet és alkalmazkodóképességet**. Az egyes éghajlatváltozási hatásoknak való kitettség a domborzattól függ. Az éghajlatváltozás hatásai közé tartozik az árvíz a part menti területeken vagy folyók jelenléte esetén, a hősziget-hatás a sűrűn beépített, fákkal kevésbé borított városi területeken, valamint az erdőtüzek a település körüli erdős területeken. Az éghajlati érzékenységet azzal magyarázhatja, hogy bizonyos csoportok jobban szenvednek az éghajlatváltozás hatásaitól: ezek közé tartoznak például a csecsemők és az idősek hőhullámok vagy árvizek esetén. A megbirkózási képességet illetően példaként említhetjük, mennyibe kerülne egy árvíz által megrongált ház javítása, és milyen átlagos jövedelemmel rendelkeznek a különböző népességcsoportok. Ki tudná megfizetni a javítást? Ki kapna támogatást a családjától és/vagy barátaitól a javítás ideje alatt?
3. Kérje meg a tanulókat, hogy térképezzék fel azokat a területeket, amelyek az éghajlatváltozás különböző hatásainak vannak kitéve (az éghajlatváltozás hatásainak és a kapcsolódó veszteségeknek a listáját lásd a források között),

és ha lehetséges, jelöljék meg a leginkább veszélyeztetett népességcsoportok helyét.

4. Kérje meg a tanulókat, hogy jelöljék meg azokat a területeket, amelyek erőforrásként vagy eszközként szolgálnak az éghajlati reziliencia építésében, ideértve a város/kerület/falu hőmérsékletét csökkentő zöldterületeket, parkokat, valamint a városban és környékén található bizonyos folyókat/tavakat/csatornákat/vízpartokat, ahol például hóhullámok idején lehet úszni, vagy amelyek szivacsaként működve segítenek korlátozni az árvizeket. Az erőforrások között a tanulók jelöljék meg azokat a helyi projekteket is, amelyek hozzájárulnak az éghajlati reziliencia építéséhez vagy az ökoszisztéma helyreállításához, beleértve azokat a helyeket is, ahol tanulhatnak és részt vehetnek. A tanulók keressenek:
  5. Önkormányzati éghajlat-alkalmazkodási terveket, ha vannak ilyenek;
  6. A zöldítéshez, a természetes állapot visszaállításához, a permakultúrához vagy kezdeményezéseket, vagy projekteket;
  7. Hóhullámok esetén a veszélyeztetett csoportokat (pl. idősek, hajléktalanok) támogató kezdeményezéseket vagy projekteket;
  8. Egyetemi projekteket, amelyek hozzájárulnak a helyi éghajlati adatok vagy éghajlat-politikai intézkedések elemzéséhez;
  9. A mentális egészség és az éghajlatváltozás határterületén működő kezdeményezéseket vagy projekteket etpl. éghajlati körök vagy éghajlati kávézók).
  10. A térképek színekkel, multimédiás eszközökkel vagy 3D-s szobrászati térképekként is elkészíthetők, az ökoszisztéma külső elemeinek (pl. moha, gallyak) beépítésével, hogy az ökoszisztéma a térképen is megjelenjen. Ezek első képet adnak mind az éghajlatváltozással kapcsolatos kockázatokról, mind az éghajlatváltozáshoz való alkalmazkodási válaszokról városi, kerületi vagy településszintű bontásban.

## 2. szint: Projekt

1. Ennek a tevékenységnek a projektté alakítása azt jelenti, hogy a tanulók több időt kapnak olyan információk gyűjtésére, amelyek nem állnak rendelkezésre a meglévő térképeken vagy az interneten. Ez hozzájárulhat az információk gyűjtéséhez és új ismeretek létrehozásához, többek között a helyszínen már bekövetkezett nem gazdasági veszteségek és károk tekintetében (az

éghajlatváltozás hatásainak, valamint a veszteségeknek és károknak grafikus ábrázolását lásd az alábbi forrásokban).

2. A tanulók további információkat gyűjthetnek például az éghajlatváltozás hatásainak már érezhető helyszíneiről (pl. erdőtüzek vagy erdőket pusztító rovarkártevők, alacsony vízállás a folyókban vagy a víztartó rétegekben), az érintett állat-, növény- vagy gombafajokról, a károsult tárgyi és szellemi kulturális örökségről, valamint az e hatásoktól még mindig helyreálló ökoszisztémákról vagy helyszínekről.
3. A tanulók feltérképezhetik a helyi éghajlati szorongással vagy éghajlati gyásszal kapcsolatos információkat, különösen akkor, ha már történt éghajlatváltozással kapcsolatos szélsőséges esemény. Feltérképezhetik a lakosság éghajlatváltozás elleni küzdelemben és az éghajlati reziliencia építésében való részvételét, valamint az általuk végrehajtott intézkedések típusait. Megjelölhetik azokat a helyeket, ahol kollektív szerveződés folyik az éghajlatváltozás és annak hatásainak kezelése érdekében. A térképen feltűntethető minden egyéb információ, amely a tanulók szerint hasznos lehet hogy az éghajlati hatásokról többet megtudjanak és az éghajlati reziliencia érdekében kollektív intézkedéseket hozzanak.
4. A térkép nagyon hasznos, esetleg interaktív eszközzé válhat a közösség számára, hogy többet tudjon meg magáról és cselekedjen. Emellett konkrét formát adna a nem gazdasági veszteségeknek és károknak, ami megnyugvást jelenthet a lakosok számára, és nagyon hasznos információkat nyújthat azoknak, akik a veszteségek és károk jobb kezelése érdekében szervezkednek a politikai szinten.
5. Emellett a tanulók által a térkép kidolgozása érdekében készített számos interjú is jelentős szerepet játszhat a jövőbeli helyi együttműködések alapjainak lefektetésében.



## Mit tegyünk és mit ne tegyünk

### Mit tegyünk?

- Ösztönözze a tanulókat, hogy keressenek több, online és helyben elérhető adatbázist és térképet.
- Vegye fel a kapcsolatot a helyi hatóságokkal, hogy hozzáférjen néhány térképhez, és ajánlja fel nekik, hogy megosszák a tanulók által a helyi hatóságokkal együttműködésben készített térképeket.

### Mit ne tegyünk?

- Ne gyűjtsön személyes információkat a lakosokról anélkül, hogy megbizonyosodna azok anonimizálásáról és arról, hogy a lakosok tisztában vannak adataik felhasználásával.

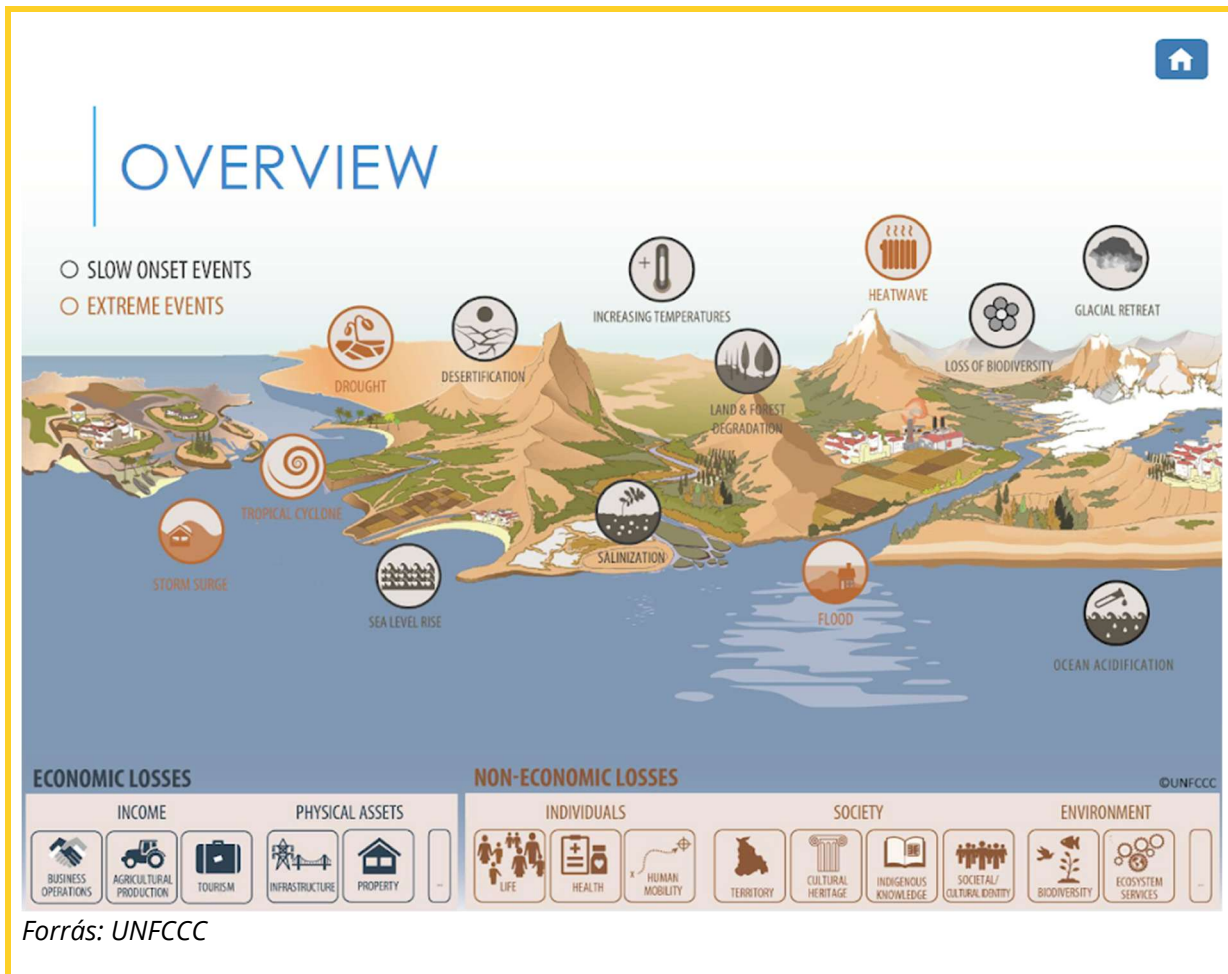
### Alkalmazások

- Ha az iskolában vagy egyetemen rendelkezésre állnak, nyugodtan keressen és használjon online eszközöket 3D-s térképek készítéséhez.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

## Források



## Hivatkozások

Ezt a tevékenységet a One Resilient Earth tervezte.

- 3D Participatory Mapping: a model to promote socially-inclusive climate action. (2024, október 1.). SERVIR SEA. <https://servir.adpc.net/news/3d-participatory-mapping-model-promote-socially-inclusive-climate-action>
- A 3D-s részvételi térképezés átalakító ereje a Yanasha közösségi rezervátumban. (2024). IUCN. <https://iucn.org/story/202307/transformational-power-3d-participatory-mapping-yanasha-communal-reserve>
- Részvételi 3D térképezés a földhasználat tervezéséhez és az éghajlatváltozáshoz való alkalmazkodáshoz | PANORAMA. (2019).

<https://panorama.solutions/en/solution/participatory-3d-mapping-land-use-planning-and-climate-change-adaptation>

- USAID NASA SERVIR SEA. (2024, október 8.). SERVIR SEA. <https://servir.adpc.net/>
- Jó gyakorlatok a részvételi térképezésben: áttekintés az Nemzetközi Mezőgazdasági Fejlesztési Alap (IFAD) számára. (2009). [https://www.ifad.org/documents/38714170/39144386/PM\\_web.pdf/7c1eda69-8205-4c31-8912-3c25d6f90055](https://www.ifad.org/documents/38714170/39144386/PM_web.pdf/7c1eda69-8205-4c31-8912-3c25d6f90055)
- Leon, J. X., Hardcastle, J., James, R., Albert, S., Kereseke, J., & Woodroffe, C. D. (2015). A helyi és hagyományos tudás támogatása a tudomány segítségével az éghajlatváltozáshoz való alkalmazkodás érdekében: tanulságok a Szalamon-szigetek BoeBoe településén végzett részvételi háromdimenziós modellezésből. *Partvidék-gazdálkodás*, 43(4), 424–438. <https://doi.org/10.1080/08920753.2015.1046808>
- Meguro, W., Briones, J., Failano, G., & Fletcher, C. H. (2024). Tudomány és közösség által vezérelt megközelítés a part menti árvizekhez való városi alkalmazkodás illusztrálására a gazdálkodási tervek tájékoztatására. *Fenntarthatóság*, 16(7), 2849. <https://doi.org/10.3390/su16072849>

## 5.2.1. tevékenység

# Ökoszisztémák feltárása és támogatása

## Áttekintés

Ez a tevékenység hozzájárul egy adott helyi ökoszisztéma megismeréséhez, és támogatja az adott ökoszisztéma fenntartását célzó kollektív fellépést. A helyi ökoszisztéma ismerete alapvető fontosságú az éghajlatváltozás helyi hatásainak megértéséhez és a különféle megoldások elképzeléséhez.

## Tantervi kapcsolódás

Természettudományok, matematika, tantárgyközi és globális kompetenciák

## Kialakuló kompetenciák

Regeneratív gondolkodás, együttműködés, gondoskodás, társadalmi cselekvőképesség, innováció, bátorság

## Előkészítő munkák

Egyes támogató tevékenységek előkészítést igényelhetnek (lásd alább)

## A tevékenység lépései

1. Felfedezés
2. Támogatás
3. Értékelés



## Alap Információ

### Korosztály:

6+

### Időtartam:

3 órától 3 napig

### Csoport mérete:

Rugalmas. Osztály vagy iskolaszintű részvétel

### Nehézségi szint:

Haladó

### Szükséges anyagok/hely

Mikroszkóp, távcső, fajhatározó alkalmazások és könyvek.

### Helyszín:

Helyi ökoszisztéma

### Külső érdekelt felek bevonása:

Egy helyi ökoszisztéma szakértő hasznos lehet.



## 1. lépés: Felfedezés

1. **Válasszon ki egy helyi ökoszisztémát/természetvédelmi területet**, amelyet felfedezni és támogatni szeretne. Kezdje azzal, hogy megkérdezi a tanulókat, van-e olyan természeti terület, ahol szívesen töltenek időt, vagy amelyik fontos számukra. Vidéken választhat egy mezőt, erdőt, tavat vagy strandot. Városi környezetben kiválaszthat egy kertet, parkot, útmenti területet vagy folyópartot. Kérje meg a tanulókat, hogy a látogatásra készülve egyedül vagy csoportokban kutassák fel a kiválasztott ökoszisztémát.
2. **Látogassa meg a kiválasztott ökoszisztémát/természetvédelmi területet**, és fedezze fel, mi található ott. Kérje meg a tanulókat, hogy dokumentálják az ott talált életet, az ökoszisztémától függően a növényekre, gombákra vagy állatokra összpontosítva.

Tegyük fel, hogy az ökoszisztéma az iskolát körülvevő pázsit. Akkor növényeket és állatokat kereshetnek, de lehet, hogy nem találnak sokat, ezért mélyebbre áshatnak, és kereshetnek földigilisztákat vagy más rovarokat. Ha van mikroszkóp, vehetnek talajmintát, és megnézhetik, találnak-e kis organizmusokat a talajban.

Ha viszont az ökoszisztémájuk egy (félig) természetes virágos mező, akkor valószínűleg sok faj lesz, amit dokumentálni lehet. A tanulók különböző csoportjai regisztrálhatják a virágokat, méheket és poszméheket, madarakat, lepkéket, fákat/bokrokat. Fotózzák le a talált fajokat. A tanulók egy alkalmazás segítségével megkereshetik a különböző fajok nevét, vagy visszatérve az iskolába könyvekben utánanézhhetnek.

## 2. lépés: Támogatás

1. Kezdenek egy **mozgásos játékkal**, amelyben egymást utánozzák, és gondolkodjanak el azon, hogy a természet utánozása hogyan támogathatja az ökoszisztémákat.
  - a. A tanulók párban dolgoznak.
  - b. Az egyik lassan mozog, a másik utánozza a mozdulatait. A játék célja, hogy megtapasztalják az együtt végzett tevékenység örömét, a kihívás pedig az, hogy olyan szinkronban mozogjanak, hogy a néző ne tudja megkülönböztetni a mozgót az utánezőtől.
2. Tegye fel a kérdést: „Hogyan találhatunk megoldásokat a természet utánozásával?”



- 3. Gondolkodjanak el**, mit tehetnek a választott ökoszisztéma támogatására. Tegyenek fel további kérdéseket a tanulóknak, például:
- Láttak valamilyen problémát a látogatásuk során? (például szennyezés vagy szemét)
  - Járt már valaki a tanulók közül ebben az ökoszisztémában, és ha igen, észrevett-e változásokat az idő múlásával?
  - Vannak-e tervek az ökoszisztéma fenntarthatatlan módon történő fejlesztésére?
  - A felfedezés során voltak olyan fajok, amelyeket vártak, de **nem** láttak? Ez arra utalhat, hogy ez a faj veszélyben van.
- 4. Beszéljék meg és döntsék el közösen**, milyen támogatást tudnak nyújtani az ökoszisztémának, ha szükséges. Az ökoszisztémának nyújtott támogatás típusa a helyi helyzettől függ. Ezért a tanulóknak meg kell ismerniük az ökoszisztémát, mielőtt cselekednek – vagy nem cselekszenek. Néha a legjobb, amit tehetünk a természet támogatására, ha békén hagyjuk.
- 5.** Az alábbiakban találunk javaslatokat a szárazföldi és vízi ökoszisztémák támogatására.
- 6.** Szárazföldi ökoszisztémák, például gyepek esetében lehetséges intézkedések:
- Ne tegyünk semmit:** hagyjuk a gyepet nőni, ne nyírjuk le a fűvet. Ha virágok vannak a gyepen, ez a tétlenség lehetővé teszi számukra, hogy virágozzanak és táplálékot nyújtsanak a beporzóknak.
  - Visszavadítás:** Gyűjtsön vagy vásároljon helyi virágmagokat, és szórja szét a gyepen, hogy növelje a virágok sokféleségét az ökoszisztémában.
  - Utánozza az egészséges ökoszisztémát:** Ha száraz területen él, ahol a gyepet mesterségesen kell öntözni, a gyep helyett helyi, szárazságtűrő fűféléket ültetni lehet a legjobb megoldás az ökoszisztéma támogatására.
- 7.** Tó vagy folyó esetében lehetséges intézkedések:
- Politikai intézkedések:** Ha a tó/folyó szennyezett, a szennyezés forrásának azonosítása és a probléma nyilvánosságra hozatala változást hozhat.
  - Visszavadítás:** Ha a tóból/folyóból eltűnt valamelyik helyi faj, akkor célszerű lehet a probléma okát feltárni, majd a fajokat újra betelepíteni, de a fajok újratelepítéséhez a helyi hatóságok engedélye szükséges lehet.
  - Az egészséges ökoszisztéma utánozása:** Ha a tó/folyó erózióra hajlamos, hasznos lehet őshonos fák ültetése a partjára.



### 3. lépés: Értékelés

1. Győződjön meg arról, hogy támogató (nem)intézkedései valóban előnyösek az ökoszisztémára. Mielőtt cselekszik, készítsen tervet arra, hogyan fogja értékelni, hogy erőfeszítései mennyiben járulnak hozzá az ökoszisztéma helyreállításához. Ez magában foglalhat egy **kutatási terv elkészítését**, amely segít a tanulóknak nyomon követni az ökoszisztéma változásait. A kutatási tervhez javasolt elemek:
  - a. Ugyanazon ökoszisztéma előtti és utáni vizsgálata.
  - b. A támogatott ökoszisztéma összehasonlítása egy hasonló, önmagára hagyott ökoszisztémával.
  - c. Támogató tevékenységének végrehajtása az ökoszisztéma egyes részein, majd a különböző részek összehasonlítása.
2. **Gyűjtsön adatokat** a sokféleségről (hány különböző faj található) és/vagy a bőségről (milyen nagy a különböző fajok populációja), például a fajok/egyedek számlálásával vagy madárhangok felvételével.
3. Törekedjen arra, hogy az összegyűjtött adatokat grafikonokkal és kreatív kifejezési módokkal **szemléltesse** és **hasonlítsa össze**.

Ha (nem)intézkedései sikeresek, gondolkodjon el azon, hogyan lehetne kiterjeszteni erőfeszítéseit. Ha például az iskola előtti gyeper monokultúrából változatos és gazdag virágmezővé alakul, hívja meg a szülőket, hogy megnézzék az eredményt, mutassa be kutatását, és ösztönözze őket, hogy kövessék példáját.



#### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

##### Mit tegyünk?

- Ne ártson a természetnek. Mielőtt bármilyen támogatást nyújt, alaposan meg kell ismernie az ökoszisztémát. Ha nem biztos abban, hogy a tervezett cselekvése előnyös lesz-e az ökoszisztémára, kezdés előtt kérdezzen meg egy helyi ökoszisztéma-szakértőt.

##### Alkalmazkodás



- Használjon vizuális segédeszközöket, ha szükséges. Mellékeljen fényképes kártyákat vagy nyomtatott vizuális határozókat azon tanulók számára, akik olvasási nehézséggel küzdenek, vagy akiknek kihívást jelent az absztrakt fogalmak megértése.
- Kínáljon ülő vagy rövidebb távú alternatívákat. Válasszon helyszínt a tanulók csoportjának sajátosságai alapján. Ha a mobilitás vagy a fáradtság akadályt jelent, engedje meg néhány tanulónak, hogy csak a terület egy kis részét fedezze fel, vagy a begyűjtött mintákat bent, a teremben vizsgálja meg.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

## Hivatkozások

Ezt a tevékenységet a Climate Creativity tervezte.

- A biomimikri példáit itt találja: <https://www.learnbiomimicry.com/blog/best-biomimicry-examples>
- Gilchrist, M. (2023, május 16.). Gyermek és természet program: a természetben töltött idő integrálásának fontossága az iskolában. <https://naturalengland.blog.gov.uk/2023/05/16/children-nature-programme-the-importance-of-integrating-time-spent-in-nature/-at-school>
- Sitka-Sage és munkatársai. (2017). Rewilding Education in Troubled Times; or, Getting Back to the Wrong Post-Nature. Visions for Sustainability. <https://ojs.unito.it/index.php/visions/article/view/2334>
- Ballantyne, R., & Packer, J. (2002). Természetközponjú kirándulások: iskolások véleménye a természeti környezetben való tanulásról. Nemzetközi kutatások a földrajzi és környezeti oktatásban, 11(3), 218–236. <https://doi.org/10.1080/10382040208667488>



## 5.2.3. tevékenység

# A helyi klímareziliencia intézkedések támogatása

## Áttekintés

Ezt a tevékenységet fiatal felnőttek végezhetik egyetemeken vagy megfelelő engedélyekkel rendelkező magán- vagy közterületeken. Lehetővé teszik a tanulók számára, hogy gyakorlatba ültessék a városokban vagy a növényzet által kevésbé védett városrészekben a hőhullámok hatásaival szemben a veszélyeztetett népességcsoportokat védő különböző megoldásokról, többek között a természetalapú megoldásokról szerzett ismereteiket. A tevékenységek magukban foglalhatják olyan terek létrehozását, ahol az érzelmi jóllétről lehet információkat megosztani, és ahol az éghajlati szorongás felmerülése esetén egymást lehet támogatni. A tevékenységek hozzájárulhatnak a helyi/önkormányzati éghajlat-alkalmazkodási terv végrehajtásához is, például természetalapú megoldások révén.

## Tantervi kapcsolódások

Fenntarthatósági tanulmányok (pl. városi tervezés, építészet...), földrajz, természettudományok

## Kialakított kompetenciák

Bátorság, innováció, társadalmi szerepvállalás, együttműködés, felelősségvállalás, alázat

## Előkészítő munka

- A helyi éghajlat-alkalmazkodási terv és az érdekelt felek alapos ismerete



## Alap információ

### Korosztály:

12 év felett a csoportos kezdeményezéshez, 18 év felett a városi projekthez

### Időtartam:

Több héttől több hónapig

### Csoport mérete:

Kicsi (3-6 fő)

### Nehézségi szint:

Haladó – az oktatónak alapos ismeretekkel kell rendelkeznie a helyi éghajlati alkalmazkodási tervről és az érdekelt felekről

### Szükséges anyagok/hely:

A projekttől függ

### Helyszín:

Szabadtér

### Külső érdekelt felek bevonása:

Igen – elengedhetetlen a helyi érdekelt felekkel való együttműködés.



- Az éghajlat-alkalmazkodással és az éghajlatváltozáshoz való alkalmazkodással kapcsolatos technikai ismeretek elengedhetetlenek.

### **A tanár által először gyakorlandó kompetenciák/tevékenységek:**

A 3.4. pontban felsorolt tevékenységek segíthetnek mind a pedagógusok, mind a tanulók felkészülésében erre a tevékenységre.

### **A tevékenység szintjei**

1. Csoportos kezdeményezés
2. Önkormányzati projekt

## **1. szint: Csoportos kezdeményezés**

1. A gyakorlatot azzal kezdjük, hogy kiemeljük: a csoportos kezdeményezésnek egy olyan projekt kidolgozásában kell megvalósulnia, amelyet helyben, az iskola/egyetem, a közösség és/vagy az ökoszisztéma javára valósítanak meg. A projektnek az éghajlatváltozás hatásaihoz való alkalmazkodóképesség fejlesztését kell céloznia. Fókuszában állhat az éghajlatváltozás hatásainak előrejelzése, korlátozása és/vagy azokból való kilábalás. Fókuszában állhat az egyének, közösségek vagy ökoszisztémák alkalmazkodóképességének fejlesztése, vagy ezek kombinációja. Fókuszában állhat a tudatosságnövelés, a természet alapú megoldások, a művészetek és a történetmesélés, ... és/vagy a közösségi cselekvés. A projektnek a teljes csoport számára meghatározott időkereten belül megvalósíthatónak kell lennie.
2. Jelentse be, hogy a tanulóknak egy hét áll rendelkezésükre, hogy egyénileg gondolkodjanak el azon, milyen típusú projekt érdekelné őket leginkább, és határozzák meg, mivel szeretnének hozzájárulni. A pontosabb projektötleteket is szívesen fogadjuk.
3. Egy hét elteltével kérje meg a tanulókat, hogy rövid szövegekkel, rajzokkal és beszélgetésekkel osszák meg, mi érdekel őket, és ez alapján alakítson 3-6 fős csoportokat, amelyek együtt fognak dolgozni. Egy csoport nem lehet 3 tanulónál kisebb.
4. Adjon a tanulóknak néhány hetet, hogy pontosítsák ötleteiket, beleértve egy részletesebb tervet, amely tartalmazza a kontextust, a megoldani kívánt kihívást, a megközelítést, a megvalósítani kívánt tevékenységeket, az időkeretet, a várható konkrét eredményeket és a várható helyi hatásokat. A



tevékenységeknek pénzügyi támogatás nélkül is megvalósíthatóknak kell lenniük, és bevonhatják a közösség tagjait is.

5. Ösztönözze a tanulókat, hogy keressenek a közösségben olyan szakembereket és más szakértőket, akik visszajelzést adhatnak kezdeményezésükre. Hívja meg a tanulókat, hogy tartsanak néhány virtuális vagy személyes csoportos megbeszélést, feltéve, hogy ez utóbbi 18 év alatti tanulók esetében a szülők engedélyével történik.
6. Kérje meg az egyes tanulói csoportokat, hogy teszteljék ötletüket egy első, kis léptékű prototípuson, hogy több információt gyűjtsenek a jelenlegi megközelítésük lehetséges korlátairól. Ez segíthet a tanulóknak kezdeményezésük tervezésének javításában, mielőtt azt nagyobb léptékben megvalósítanák.
7. Biztosítson lehetőséget a tanulóknak, hogy együtt dolgozzanak kezdeményezéseiken, beszámoljanak az előrehaladásról és/vagy kérdéseket tegyenek fel Önnek vagy a csoportnak.
8. Kövesse nyomon a kezdeményezés megvalósításának ütemtervét, és ünnepelje meg a kezdeményezések sikerét egy záróünnepséggel, amelyen lehetőség szerint bemutathatják eredményeiket az iskola/egyetem többi tanulója és a szülők is.

## 2. szint: Önkormányzati projekt

1. Kérje meg a tanulókat, hogy tanulmányozzák a települési alkalmazkodási tervet (ha van ilyen), vagy vegyék fel a kapcsolatot a helyi önkormányzattal, hogy többet megtudjanak az éghajlatváltozás hatásaihoz való alkalmazkodás és/vagy a helyi reziliencia építése érdekében kidolgozott tervek, programok, projektek típusáról. Ha nincsenek éghajlat-alkalmazkodási és/vagy reziliencia-növelési intézkedések, a tanulók érdeklődhetnek a környezet védelmét, a zöldterületek bővítését és/vagy a helyi ökoszisztémák helyreállítását célzó tervek, programok vagy projektek iránt. Ez kiindulópont lehet az alkalmazkodás természet alapú megoldásainak előmozdítására.
2. Ösztönözze a tanulókat, hogy tájékozódjanak arról, hogy a helyi önkormányzat nyitott-e arra, hogy a tanulók támogassák őket a helyi éghajlat-alkalmazkodási terv végrehajtásában és/vagy új intézkedések kidolgozásában a helyi éghajlati reziliencia növelése érdekében. Ha érdeklődés mutatkozik, fontos egyértelműen meghatározni a kormány és a



különböző tanulói csoportok elvárásait, valamint a kommunikáció módját, a várható eredményeket és az együttműködés ütemtervét.

3. Javasoljuk minden tanulói csoportnak, hogy szánjon időt arra, hogy közvetlenül a helyi önkormányzatoktól tájékozódjon a már végrehajtott intézkedésekről, a felmerült lehetséges kihívásokról és az önkormányzat éghajlatváltozáshoz való alkalmazkodással kapcsolatos hosszabb távú elképzeléseiről. Fontos, hogy meglátogassák a projektek megvalósításának helyszíneit. Érdemes beszélgetni a korábbi vagy folyamatban lévő projektek kedvezményezettjeivel is.
4. Ösztönözze a tanulókat, hogy rendszeres találkozókat szervezzenek önkormányzati partnereikkel, hogy ellenőrizzék, hogy támogatásuk a kívánt hatást érte-e el, vagy hogy az új kezdeményezés, amelyen dolgoznak, megfelel-e az önkormányzat igényeinek.
5. Kérje meg a tanulókat, hogy dokumentálják a tapasztalataikat, a tevékenységüket, valamint a projekt során felmerült nehézségeket. Kérje meg az egyes tanulói csoportokat, hogy a projekt vagy a projektterv befejezésekor írjanak egy rövid összefoglaló jelentést.
6. A projekt végén szervezzen bemutatót és ünnepséget az iskolában/egyetemen, hogy a különböző tanulói csoportok bemutathassák projektjüket vagy projekttervüket, valamint a tanulságokat. Ha lehetséges, hívja meg az önkormányzat képviselőit és más közösségi tagokat is.





## Mit tegyünk és mit ne tegyünk

### Mit tegyünk?

- Ösztönözze a tanulókat, hogy töltsenek időt a helyszínen és a közösség különböző tagjaival, hogy jobban megértsék a projektjük vagy kezdeményezésük megvalósításának kontextusát.

### Mit ne tegyünk?

- Ne készítse elő túlzottan a tanulók munkáját azzal, hogy előre kutatást végez és felveszi a kapcsolatot az összes releváns érdekelt féllel. Ennek az ő projektjüknek kell lennie, és értéke nem annyira az eredmények minőségében rejlik, hanem abban, hogy a csoport képes-e együtt kezdeményezni.

### Alkalmazások

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.



## Hivatkozások

Ezt a tevékenységet a One Resilient Earth tervezte, és az EPIC-N modell ihlette.

- Budowle, Rachael, Eric Krszjaniek és Chelsea Taylor. [„A diákok mint a közösség és az egyetemek közötti fenntarthatósági átmeneti partnerségek változásait előmozdító szereplők.”](#) Sustainability 13.11 (2021): 6036.
- Daneri, Daniel Rosenberg, Gregory Trencher és John Petersen. [„A diákok mint változás előmozdítói egy város egészségét érintő fenntarthatósági átalakulásban: az Oberlin-projekt az Oberlin College-ban.”](#) Current Opinion in Environmental Sustainability 16 (2015): 14-21.
- Gruber, James S. et al. [„Az éghajlatváltozáshoz való alkalmazkodás javítása: stratégiák a közösségi részvétel és az egyetemek és közösségek közötti partnerségek előmozdítására.”](#) Journal of Environmental Studies and Sciences 7 (2017): 10–24.
- Hahn, Micah B. és társai: [„Együttműködés az éghajlatváltozás mérséklésében és az ahhoz való alkalmazkodásban egyetemek, közösségek és önkormányzatok részvételével: esettanulmány Anchorage-ból, Alaszka.”](#) Local Environment 25.9 (2020): 648–665.





### 5.3 Eszköz

# A szolidaritás és a helyreállítás előremozdítása

#### **CLARITY kompetencia terület:**

Kollektív fellépés az éghajlati reziliencia, az ökoszisztémák regenerációja és a társadalmi átalakulás érdekében

#### **GreenComp kompetencia terület:**

Fenntarthatóságért való cselekvés

#### **Miért érdemes ezt az eszközt használni?**

Az éghajlatváltozás már most is aránytalanul érinti bizonyos településeket, régiókat, országokat, népességcsoportokat és közösségeket. Ez szükségessé teszi a szolidaritás és a helyreállítás iránti igényt, amely figyelembe veszi az éghajlatváltozás különböző kontextusokban és különböző népességcsoportokra gyakorolt különböző hatásait. A szolidaritás újragondolásának egyik aspektusa a generációk közötti megértés javításával és a történelem iránti kíváncsiságunk fejlesztésével ösztönözhető. Ez vonatkozik mind az általános történelemre, hogy elkerüljük a múltbeli hibák megismétlődését és a jövőben jobban cselekedjünk, mind az egyének történelmére, hogy megismerjük saját helyi közösségeink tagjait és azon túl is, hogy megerősítsük a társadalmi kötelékeket.

## 5.3.1. tevékenység

# Generációkat összekötő ruhadarab készítése

## Áttekintés

A tanulók megismerik a fast fashion problémás oldalait. Ezután kreativitással és összekapcsolódással közelítik meg a problémát: generációk közötti ruhadarabot terveznek és varrnak. A tanulók három ruhadarabot gyűjtenek össze, egyet a saját szekrényükből, egyet egy felnőtt családtagjuktól/közösségükből, egyet pedig egy idősebb családtagjuktól/közösségükből, és ezeket egy „új”, generációkat összekötő ruhadarabbá alakítják át. Minden ruhadarabhoz a tanulók egy történetet gyűjtenek, hogy kiemeljék a ruháink gondozásának fontosságát, mint a korlátozott erőforrásaink szimbólumát.

## Tantervi kapcsolódás

Művészetek, nyelv és irodalom, állampolgári ismeretek és társadalomtudományok, történelem, matematika

## Fejlesztett kompetenciák

Együttműködés, felelősségvállalás, gondoskodás, közösségépítés, eredetiség

## Előkészítő munka

Keressen egy ruhadarabot, amely személyesen fontos Önnek.

## A tanár által először gyakorolt kompetenciák/tevékenységek:

Varrás



### Alap információ

#### Korosztály:

6+

#### Időtartam:

2-6 óra

#### Csoport mérete:

30 fő

#### Nehézségi szint:

Középhaladó-haladó

#### Szükséges anyagok/hely:

Tű és cérna és/vagy varrógépek

#### Helyszín:

Kézműves helyiség

#### Külső érdekelt felek

#### bevonása:

igen, a tanulók családtagjai/helyi közösségek felnőtt tagjai



## A tevékenység lépései

1. A ruhadarabok történetei
2. Ruhadarabok és történetek gyűjtése
3. Varrjon egy generációkat összekötő ruhadarabot
4. Mutassa be a generációkat összekötő ruhadarabokat

## 1. lépés: A ruhadarabok történetei

1. Térképezze fel a tanulók fogyasztási szokásait. Kérjük meg őket, hogy emeljék fel a kezüket, ha
  - a. idén új ruhadarabot vásároltak
  - b. új ruhadarabot vásároltak ebben a hónapban
  - c. vettek új ruhát a héten
  - d. valaha vásároltak használt ruhát
  - e. valaha kaptak ruhát örökbe
  - f. valaha javítottak ruhát
  - g. valaha javíttattak ruhát valakivel
  - h. kaptak már kézzel készített ruhadarabot
  - i. varrtak már ruhát
2. Mutassa be a **fast fashion** kihívásait és azok hatását az emberekre és a bolygóra, beleértve a környezeti hatásokat és a munkavállalók kizsákmányolását, konkrét példákkal, például:
  - a. Sok munkavállaló napi 16 órát dolgozik, nagyon kevés pénzt keres, és megtorlástól tart, ha nem vállal túlórát.
  - b. A ruhagyári munkások veszélyes körülmények között dolgoznak, ablak nélküli helyiségekben, veszélyesen magas hőmérsékleten, erőszakos vezetők alatt és káros vegyi anyagoknak kitéve. 2013-ban egy nyolcemeletes épület, amely több ruhagyárat is befogadott Savarban, Bangladesben, összeomlott, és mintegy 1100 munkás halt meg, több ezer pedig megsérült.
  - c. A divatipar egészében a szén-dioxid-kibocsátás 10 százalékáért felelős, nagy mennyiségű vizet használ és környezetkárosító festékeket és vegyszereket alkalmaz.
  - d. A ruhák végül a világ különböző hulladéklerakóiban végzik, többek között az úgynevezett „ruha temetőben” a chilei Atacama-sivatagban.

Példák a Britannica-ból: <https://www.britannica.com/art/fast-fashion>



3. Vegyen fel egy ruhadarabot, amelyet igazán szeret, és meséljen egy kicsit arról, miért fontos számára ez a ruhadarab, és hogyan/ki készítette.
4. Kérdezze meg a tanulókat, hogy mi tesz számukra fontossá egy ruhadarabot. Tudják-e, hogyan, vagy ki készítette a ruhájukat? Kérje meg a tanulókat, hogy kis csoportokban válaszoljanak a kérdésekre. Kérjen meg minden csoportból egy tanulót, hogy osszon meg valamit a beszélgetésből. Amikor megkéri a tanulókat, hogy osszák meg gondolataikat, hangsúlyozza, hogy a divat etikai vonatkozásainak tudatosítása nagyon zavarba ejtő lehet, és nem ítéljük meg egymást azért, amit viselünk.
5. Mutassa be a generációkat összekötő ruhadarab készítésének feladatát. Hangsúlyozza, hogy valami régiből/meglévőből újat készíteni egy olyan módszer, amellyel szórakoztató és kreatív módon lehet foglalkozni a fast fashion problémájával, miközben olyan gyakorlati készségeket sajátítunk el, amelyekkel saját ruháinkat készíthetjük/javíthatjuk. Egy ruhadarab készítésével és annak megértésével, hogy mennyi munka van benne, megtanuljuk értékelni a minden ruhadarabban rejlő munkát. Kérje meg a tanulókat hogy gyűjtsenek:
  - a. egy ruhadarabot a saját szekrényükből
  - b. egy ruhadarabot egy **felnőtől**, akit ismernek és szeretnek
  - c. egy ruhadarabot egy **idős embertől**, akit ismernek és szeretnek
  - d. egy valós **történetet** mindegyik ruhadarabról, amelyet ők maguk, a felnőtt és az idősebb ember mesélnek el

## 2. lépés: Történetek és ruhadarabok gyűjtése

1. A tanulók otthon összegyűjtik a ruhadarabokat és a történeteket. Adhat nekik néhány kérdést, amit feltehetnek a történetmesélőknek, hogy segítsenek nekik elmesélni a történetüket, például:
  - a. Miért különleges számukra ez a ruhadarab?
  - b. Mit árul el róluk ez a ruhadarab?
  - c. Hogyan/hol/mikor/ki készítette ezt a ruhadarabot?
2. A tanulók leírják a történeteket, beleértve a sajátjukat is.

## 3. lépés: Varrjon egy generációkat összekötő ruhadarabot



1. A tanulóknak meg kell tervezniük a generációkat összekötő ruhadarabjukat. Hagyhatja, hogy csoportokban ötleteljenek, majd egyénileg rajzolják meg terveiket.
2. Ha a tervek bonyolultak, a tanulóknak papírból sablonokat kell készíteniük, és azokat a ruhadarabokra rajzolniuk, mielőtt elkezdenék vágni a ruhadarabokat.
3. Vágja ki a ruhadarabokat az új formáknak megfelelően.
4. Tűkkel rögzítsék az új formákat, hogy azok illeszkedjenek a tervhez.
5. Varrja össze a formákat kézzel, tűvel, és cérnával, vagy varrógéppel, a tanulók készségeinek és a gépek rendelkezésre állásának függvényében.

### 3. lépés: Mutassa be a generációkat összekötő ruhadarabokat

1. Rendezzen divatbemutatót vagy más típusú kiállítást az iskola többi tanulója számára, hogy bemutathassák a generációkat összekötő ruhadarabokat. A bemutatóba/kiállításba illessze be a történeteket is.
2. Ha kiállítást szervez, helyezzen el egy teljes alakú tükröt a „Itt látható a világ legfenntarthatóbb ruhadarabja” felirattal (utalva az elkészült ruhadarabra).
3. A tanulók készíthetnek egy posztert a következő felirattal: „Hány évesek a ruhák, amiket most viselnek?” és alatta egy sor 0-tól 20-ig + idősebb számokkal. Helyezzen egy filctollat a poszter mellé, hogy a többi tanuló bejelölhesse a ruháinak korát.



#### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

##### Mit tegyünk?

- Kérdezze meg a szülőket, hogy egyetértenek-e azzal, hogy ruhákat adományozzanak a projekthez.



### Mit ne tegyünk?

- Ne kényszerítse a tanulókat, hogy bemutassák a ruháikat a kifutón, ha nem akarnak.
- Ne ítélje el/szégyenítse a tanulókat azért, mert fast fashion ruhákat vásárolnak vagy viselnek.

### Alkalmazás

- Használjon differenciált eszközöket. Biztosítson nagy fogantyús ollót, ruhacsipeszeket a tűk helyett, vagy előre befűzött tűket a finom motorikus képességekkel rendelkező tanulók számára. Ha a varrás túl bonyolult, engedélyezze a textilragasztó vagy biztonsági tűk használatát.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### Hivatkozások

Ezt a tevékenységet a Climate Creativity tervezte.

- Henry, P.M. , Michell, M. (2019). A túlzott divatfogyasztás elleni küzdelem a készség alapú divatoktatás előmozdításával. *Journal of International Education and Practice*  
<https://eprints.whiterose.ac.uk/145613/>
- *A textilgyártás és a hulladékok hatása a környezetre (infografika) | Témák | Európai Parlament. (n.d.). Témák | Európai Parlament.*  
<https://www.europarl.europa.eu/topics/en/article/20201208STO93327/the-impact-of-textile-production-and-waste-on-the-environment-infographics>



## 5.3.2. tevékenység

# Tanulási csereprogramok létrehozása az iskolák között

## Áttekintés

A tanulási csereprogramok városi/vidéki, városi központok/külvárosok, globális észak/globális déli területeken működő iskolák között valósulhatnak meg. Ezek formája lehet személyes történetek, az éghajlati reziliencia és regeneráció javítását célzó iskolai projektek előrehaladásának, illetve a jövőre vonatkozó elképzelések megosztása. Ezek közös projektekhez/együtműködésekhez vezethetnek. Ez a tevékenység elősegíti a különböző iskolák tanulói közötti szolidaritás jelentésének megvitatását.

## Tantervi kapcsolódás

Nyelv és irodalom földrajz, történelem,

## Kialakuló kompetenciák

Perspektíva felváltása, felelősségvállalás, törődés, társadalmi szerepvállalás, együtműködés, önreflexió, empátia

## Előkészítő munkák

- Együtműködés kialakítása
- Ismerje meg a másik iskola, szervezet vagy egyetem környezetét
- A projekt céljainak meghatározása: a klímaváltozás különböző hatásainak és az azokhoz való



## Alap Információ

### Korosztály:

6+

### Időtartam:

Az online foglalkozástól (45–60 perc) egészen az egyéves projektig.

### Csoport mérete:

Rugalmas

### Nehézségi szint:

Középhaladó

### Szükséges anyagok/hely:

Ez a projekt kialakításától függ. Szükségük lehet: internetkapcsolatra, egy nagy képernyőre és egy jó hangrendszerre.

### Helyszín:

Rugalmas

### Külső érdekelt felek bevonása:

Igen. Szükség van egy kialakított együtműködésre egy olyan iskolával, szervezettel vagy egyetemmel, amely a saját iskoláétól eltérő környezetben, országban vagy régióban található.



alkalmazkodásnak a megismerésétől kezdve a klímaellenálló képességet fejlesztő együttműködési projekt tervezéséig.

- A tanulók lehetséges előítéleteinek felmérése a másik kontextussal kapcsolatban, és előzetes tájékoztatásuk.

### **A tanár által először gyakorlandó kompetenciák/tevékenységek:**

- Erőszakmentes kommunikáció [\(5.4.2\)](#)
- A 3. kompetencia területhez tartozó tevékenységek: „Minden élőlény életét fenntartó értékek elfogadása”.
- A 4. kompetenciaterülethez tartozó tevékenységek („Nyitottság a változatos, éghajlatváltozásnak ellenálló és regeneratív jövő felé”) előzetesen vagy a partnerrel együtt gyakorolhatók.

### **A tevékenység szintjei**

1. Rövid felderítés
2. Rendszeres eszmecserek
3. Együttműködési projektek

## **1. szint: Rövid felderítés**

1. Készüljön fel az online találkozóra a másik iskola, szervezet vagy egyetem tanárával/oktatójával.
2. Az előkészítés során és a partnerrel folytatott megbeszélés során tisztázzák a tanulási csereprogrammal kapcsolatos elvárásokat. Közös megvitatandó kérdések: (1) milyen formában fog zajlani a csereprogram (pl. rövid felderítés, együttműködési projekt), (2) mit szeretnénk elérni a tanulási célok tekintetében, valamint az éghajlati reziliencia tekintetében, (3) az éghajlati reziliencia tekintetében mennyit tudunk egymás helyi környezetében a klímaváltozás jelenlegi hatásairól, és mennyit várunk el a gyerekektől a kutatás és a tanulás terén, milyen éghajlati eseményeket/tapasztalatokat oszthatunk meg biztonságosan, mely helyi éghajlati projekteket mutathatunk be, megvitatathatjuk-e a klímareziliens, biológiai sokféleséget, összekapcsoltságot, gondoskodást és kreativitást előtérbe helyező helyi jövőképeket, hogyan támogathatjuk legjobban a gyerekeket ezeknek a jövőképeknek a megvitatásában.
3. Mielőtt kapcsolatba lépne a másik iskola, egyetem vagy szervezet tanulóival, magyarázza el az interaktív csérével kapcsolatos elvárásokat, és beszéljék meg a kíváncsi és tiszteletteljes kommunikáció alapelveit. Szánjon időt a



kérdések megválaszolására és az egyes gyermekek esetleges előítéletének megbeszélésére.

4. Győződjön meg előre, hogy a technika működik, és legyen tartalék terv arra az esetre, ha a kapcsolat instabil vagy megszakad.
5. Készítsen minden foglalkozásra tevékenységeket, és hagyjon elegendő időt a tanulók közötti eszmecserére. Egy kétórás foglalkozás lehetséges programja a következő lehet: (1) minden tanár röviden bemutatja országát, iskoláját és osztályát, (2) minden iskolából néhány tanulót felkérnek, hogy meséljenek környezetükről, és azokról a környezeti problémákról, amelyekkel szembesülnek, és amelyekről tanultak, (3) minden iskolából néhány tanuló megosztja, milyen megoldásokat alkalmaztak vagy alkalmaznak falujukban/városukban az ökológiai válság kezelésére, (4) néhány tanuló elgondolkodik azon, milyen új tevékenységeket szeretne megvalósítani mások tapasztalatai alapján, vagy milyen új elképzelései vannak, amelyeket meg szeretne osztani, megvizsgálni és/vagy megvalósítani a csereprogram eredményeként. Ez a lehetséges napirend rövid feltáró üléshez, valamint hosszabb távú rendszeres cserékhez és együttműködési projektekhez egyaránt felhasználható.
6. Utánkövető megbeszélést lehet szervezni, hogy megvitassák, milyen eredményeket hozott a felderítő ülés az egyes iskolák számára, és reflektáljanak mindazokra a kihívásokra, és mindazokra a lehetőségekre, amelyeket a felderítő csereprogram hozott.
7. Lehetőséget kell biztosítani a tanulóknak, hogy kapcsolatot tartsanak egymással, ha szeretnének.

## 2. szint: Rendszeres eszmecserék

1. A 4. kompetencia területen („Nyitás a változatos, éghajlatváltozásnak ellenálló és regeneratív jövő felé”) szereplő tevékenységek közül többet is el lehet végezni a másik iskola, szervezet vagy egyetem tanulóival együtt. Ez jelentősen növeli a különböző regeneratív jövőket feltáró gondolatok és tapasztalatok sokszínűségét, és izgalmasabbá teszi a gyakorlatokat.
2. Ellenőrizze, hogy a tevékenységek mely részeit szeretné együtt végezni, és mely részeket lenne könnyebb technikai korlátok miatt külön-külön elvégezni. A különböző tevékenységi lépéseket több napon/héten keresztül is végrehajthatja.



3. Gondoskodjon arról, hogy a gyerekek minden beszélgetés végén naplórás vagy rövid beszámoló formájában reflektálhassanak a tapasztalatokra. Ezek a reflexiók segíthetnek felszínre hozni olyan konkrét érzelmeket vagy nehézségeket, amelyekkel foglalkozni kell.

### 3. szint: Együttműködési projektek

1. A tanulási csereprogram keretében különböző együttműködési projektek valósíthatók meg. Ezek az együttműködési projektek magukban foglalhatják például a 5.2. „Helyi intézkedések az éghajlatváltozáshoz való alkalmazkodás érdekében” című eszközben felsorolt tevékenységekkel párhuzamosan végzett helyi éghajlatváltozáshoz való alkalmazkodási projekteket. A projektek középpontjában állhat egy partner által végzett projekt, amelyben a másik partneriskola, szervezet vagy egyetem tanulói követik a projektet, és konkrét meghívásra vagy kérésre hozzájárulnak ahhoz.
2. A helyi projektek fotókkal és videókkal való gazdagon dokumentálása elősegítheti mindkét csoport elkötelezettségét és lelkesedését.



#### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

##### Mit tegyünk?

- Alaposan ismerje meg a partneriskola, szervezet vagy egyetem kulturális, gazdasági, társadalmi és politikai környezetét.
- Gondoskodjon arról, hogy a másik tanárral és/vagy oktatóval nyílt és egyértelmű kommunikáció legyen, hogy a felmerülő interkulturális kommunikációs problémák megbeszélhetők legyenek.
- Szánjon időt arra, hogy megismerje partnerét, mielőtt közös projektekbe kezd. Az eszköz három szintje egymás után valósítható meg.

##### Mit ne tegyünk?

- Ne feltételezzük, hogy egy marginalizált területen és/vagy a globális délen található partneriskola, szervezet vagy egyetemnek szüksége van a tudásunkra, szakértelmünkre vagy egyéb erőforrásainkra.



- Ne tervezzen együttműködési projektet marginalizált térségben és/vagy a globális délen található partneriskolák, szervezetek vagy egyetemek számára. Csak akkor vegyen fontolóra marginalizált térségben és/vagy a globális délen található partneriskolákra, szervezetekre vagy egyetemekre összpontosító együttműködési projektet, ha egyértelmű kérés érkezik. Csak akkor nyújtson támogatást, ha azt kérik, és úgy, ahogyan kérik.

### Alkalmazások

- Ha úgy gondolja, hogy a tanulóknak nehézséget okoz a spontán beszéd, kérje meg őket, hogy készítsenek előadást, akár csoportokban is, mielőtt először találkoznak a másik iskola vagy egyetem tanulóival.
- Ha a technikai korlátok miatt a valós idejű találkozók problémát jelentenek, fontolja meg előre elkészített rövid videók rögzítését, vagy levelek, képek és műalkotások elküldését.
- Ha a tanulók közvetlenül szeretnének kapcsolatba lépni egymással, fontolja meg kis munkacsoportok létrehozását, amelyek konkrét feladatokon dolgoznak együtt, és közös felelősséget vállalnak a tiszteletteljes interkulturális cseréért.
- A 4. kompetencia területen („Nyitottság a változatos, éghajlatváltozásnak ellenálló és regeneratív jövő felé”) számos tevékenységet lehet gyakorolni közös tevékenységek formájában egy másik iskolával, szervezettel vagy egyetemmel, rendszeres cserék keretében.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### Hivatkozások

Ezt a tevékenységet a One Resilient Earth tervezte.



- Globális iskolai csereprogramok. (n.d.). <https://www.globalschoolexchanges.com/>
- ETwinning | Európai Iskolai Oktatási Platform. (2024, október 10.). <https://school-education.ec.europa.eu/en/etwinning>
- Mobilitás az iskolai oktatásban részt vevő tanulók és személyzet számára. (n.d.). Erasmus+. <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/programme-guide/part-b/key-action-1/mobility-school>
- Mainsah, H., Morrison, A., & Edeholt, H. (2017). Hálózatok építése a tudáscseréhez és stratégiák kidolgozása a klíma jövőjéhez. *The Design Journal*, 20(sup1), S102–S109. <https://doi.org/10.1080/14606925.2017.1352660>





## 5.4 Eszköz

# Mobilizálás művészet és párbeszéd segítségével

### **CLARITY kompetencia terület:**

Kollektív fellépés az éghajlati reziliencia, az ökoszisztémák regenerációja és a társadalmi átalakulás érdekében

### **GreenComp kompetencia terület:**

Fenntarthatóságért való cselekvés

### **Miért érdemes ezt az eszközt használni?**

Ez az eszköz a klímaváltozásról és az éghajlatváltozáshoz való alkalmazkodásról való kommunikációra, valamint a sokszínű közönség bevonására szolgál, oly módon, hogy az minden résztvevő számára izgalmas, kielégítő és gazdagító élményt nyújtson. Egyes tevékenységek a művészeteket mozgósítják, hogy kézzelfoghatóvá tegyék a környezeti problémákat és az éghajlatváltozást, valamint ösztönözzék a kreativitást és a kapcsolatteremtést (egymással és a természettel), hogy elősegítsék a helyi cselekvést a tágabb közösségben. Más tevékenységek elismerik, hogy polarizált világunkban, ahol egyszerre több korlát is nehezedik ránk, nehéz kezelni az éghajlatváltozást.

## 5.4.1. tevékenység

# Művészet hulladékból

## Áttekintés

Ez a tevékenység a strandtakarításról, a part menti környezet megismeréséről és a kollektív változáson való gondolkodásról szól. A strandról összegyűjtött műanyag hulladékból művészeti installációt készítenek, amelyet a helyi közösségben kiállíthatnak.

## Kapcsolat a tantervvel

Természettudományok, testnevelés és egészség, művészetek, matematika

## Fejlesztett kompetenciák

Innováció, együttműködés, felelősségvállalás, gondoskodás, eredetiség, összekapcsolódás gondolkodás

## Előkészület

Keressen egy tisztításra szoruló strandot. (Vagy bármely más természeti területet, ahol sok szemét van, feltéve, hogy a tanulók számára biztonságos hely)

## A tanár által először gyakorolt kompetenciák/tevékenységek:

Kreativitás

## A tevékenység lépései

1. A strand megtisztítása és az óceánná válás
2. Az óceán ihlette művészeti installáció készítése



## Alap információ

### Korosztály:

6+

### Időtartam:

1,5 nap

### Csoport mérete:

Rugalmas. Az osztály vagy az egész iskola számára megvalósítható projekt

### Nehézségi szint:

Alapszintű és középhaladó

### Szükséges anyagok/hely:

Súly, ponyva, kötél, drótháló

### Helyszín:

Strand + iskolai kültéri terület

### Külső érdekelt felek

#### bevonása:

Egy helyi művész bevonásával a művészeti gyakorlat még izgalmasabbá válhat.



## 1. lépés: A strand megtisztítása és az óceánná válás

1. Amikor megérkezik a strandra, végezzen egy gyakorlatot, hogy ráhangolódjon a környezetre: lélegezzen ugyanolyan ritmusban, mint
  - a. a hullámozás a parton,
  - b. a madarak csapkodása a szárnyaikkal.
2. Kérje meg a tanulókat, hogy figyeljenek a környezetben zajló eseményekre, és alaposan keressenek szemetet. A kövek alá is be kell nézniük. A természetben régóta kint lévő műanyag kezd a természetes képződményekre hasonlítani, ezért alapos munkára van szükség.
3. Tisztítsák meg a strandot. A tisztítás közben hagyjanak időt szabad játékokra és szórakozásra. A tisztítás után mérjék meg a szemetet. Mindig érdekes látni a mérlegen a számot, és a fiatalabb tanulóknak a mérlegelés előtt a súly kitalálása segít kialakítani a méretarányokról alkotott elképzelésüket.
4. A strand elhagyása előtt végezzenek mozgásgyakorlatokat, hogy részeseivé váljanak a környezetnek, és gondolkodjanak el a közös cselekvésről. Mozogjanak a strand egyik oldaláról a másikra, mint egy:
  - a. tengeri madár (válasszon egy helyi madarat)
  - b. tengeri állat (válasszon egy helyi állatot)
  - c. a szél által mozgatott műanyag zacskó
  - d. csepp az óceánban
  - e. az óceán
5. Gondolkodjon el a tanulókkal a mozgásokról. Kérdezze meg őket, milyen volt a különböző tárgyak/szereplők mozgása.
  - a. Hogyan érezték magukat, amikor együtt mozogtak?
  - b. Milyen volt madárnak, cseppnek, óceánnak lenni?
6. Zárja a foglalkozást a perzsa költő, Rumi következő sorával: „Te nem egy csepp vagy az óceánban, te az óceán vagy egy cseppben”, ami azt jelenti, hogy mindannyian fontosak vagyunk, mert mindannyian összekapcsolódnak.



## 2. lépés: Az óceán ihlette művészeti installáció készítése

1. Keressen egy megfelelő helyet az iskola közelében, ahol folyóvíz és elegendő hely áll rendelkezésre, hogy az összegyűjtött szemetet egy ponyvára lehessen lerakni. Kérje meg a tanulókat, hogy válogassák szét a szemetet használható művészeti anyagokra és használhatatlan hulladéokra.
  - a. **Használhatatlan:** széteső, káros vagy túl undorító hulladék.
  - b. **Használható:** bármi, ami hasznos formává/műalkotás részévé alakítható. A palackok jók karok vagy lábak készítéséhez, a dugók díszítéshez, a műanyag zacskók fonatokhoz...
2. Tisztítsák meg a felhasználható anyagokat.
3. Gondolkodjanak el, milyen installációt lehetne készíteni az anyagokból. Az installációnak valamilyen módon az óceánra vagy a megtisztított környezet más aspektusaira kell utalnia. Ha a tanulók fiatalok, készítsen előre egy reális ötletet, amit bemutatathat nekik, és ami felkelti az érdeklődésüket, például egy óceáni állat elkészítése.
4. Készítsék el a művészeti installációt kötéllal és dróthálóval, amivel rögzíthetik az anyagokat, és formázzák őket a csoport által közösen kiválasztott alakzatokká. Hagyjanak teret a kreativitásnak és a szórakozásnak. A végeredmény nem igazán fontos, a kreatív folyamat a lényeg.
5. Amikor az installáció elkészült, keressenek helyet a műalkotás kiállítására, akár az iskolában, akár egy nyilvános helyen, ahol a helyi közösség megtekintheti.
6. Opcionális: Ha több természettudományt szeretne beépíteni a tevékenységbe, hozzáadhat olyan feladatokat, mint például:
  - a. vízminták vétele szennyezett tavakból és mikroszkóp alatt mikroműanyagok keresése;
  - b. az óceáni áramlatok irányának és sebességének kutatása, az óceáni áramlatokat ábrázoló világtérkép rajzolása, és ennek a térképnek egy adott műanyag hulladék bomlási fokával való kombinálásával annak meghatározása, hogy ez a hulladékdarab honnan származhat;
  - c. kutatás, hogy mennyi műanyag hulladék van az óceánban, és mennyi (kg-ban) kellene minden egyes embernek megtisztítania, ha a Föld minden lakója besegítené.





## Mit tegyünk és mit ne tegyünk

### Mit tegyünk?

- Vegyenek biztonsági óvintézkedéseket, és töröljék az utat, ha a természeti terület rossz időjárás miatt nem biztonságos.
- Szánjon elegendő időt a szabad játékra, amíg a természetben tartózkodnak.

### Alkalmazás

- Válassza ki a strandot (vagy más tisztítási helyszínt) a csoportjának és a mobilitási lehetőségeinek megfelelően.
- Hozzon szemétszedő eszközöket azoknak a tanulóknak, akik nehezen hajolnak le a földre, hogy felvegyék a szemetet.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

## Hivatkozások

Ezt a tevékenységet a Climate Creativity tervezte.

### Művészeti inspiráció:

- Ethan Estess, tengerkutató és művész, <http://www.ethanestess.com/>
- Gertz, M. (2016, június 8.). 13 művész, akik az óceán hulladékából csodálatos műveket alkottak. TIME. <https://time.com/4358434/world-oceans-day-art-marine-plastic/>

### Iskolai projektek:

- Elmwood diákok hulladékot művészi kincsekké alakítanak, beépítve az őslakos nézőpontokat. (2024). [https://www.winnipeg.ca/\\_ci/p/30532](https://www.winnipeg.ca/_ci/p/30532)



- Alaba, I. (2024, április 14.). Ezek a Bell Island-i diákok hulladékot alakítanak művészetbe – és tanulnak a fenntarthatóságról. CBC.  
<https://www.cbc.ca/news/canada/newfoundland-labrador/recycling-art-children-1.7150751>
- A hulladéktól a csodáig: brit általános iskolák életnagyságú műalkotásokká alakítják a műanyagot | Primary Times. (2021).  
<https://www.primarytimes.co.uk/news/2021/10/from-waste-to-wonderful-uk-primary-schools-transform-plastic-into-life-sized-art>



## 5.4.2. tevékenység

## Erőszakmentes kommunikáció

## Áttekintés

Ezt a tevékenységet azért hoztuk létre, hogy bevezessük a tanulókat az erőszakmentes kommunikáció (NVC) alapjaiba. Az erőszakmentes kommunikáció egy olyan technika, amely segít tiszteletteljes és empátikus módon megbeszélni a nehéz helyzeteket és fogalmakat. A feladat során a diákoknak különböző szituációkra kell EMK-módszerrel reagálniuk, és arra ösztönözzük őket, hogy ezt a szemléletet a későbbiekben is alkalmazzák.

## Tantervi kapcsolódás

Nyelv és irodalom, etika, vallás és filozófia, állampolgári ismeretek és társadalomismeret, (pszichológia)

## Fejlesztett kompetenciák

Együttműködés, felelősségvállalás, perspektíva váltás, érzelmek szabályozása, aktív hallgatás

## Előkészítés

Készítsen „szituációs kártyákat”: Ezeket papírból vagy kartonból is elkészítheti. Írjon vagy rajzoljon rájuk egy-egy olyan negatív helyzetet, amellyel a tanulók találkozhatnak – például, amikor nem veszik őket komolyan, miközben fontos kérdéseket tesznek fel (például az éghajlatról). Vegye figyelembe a diákok élethelyzetét és társas kapcsolatait: milyen kihívásokkal szembesülhetnek? Próbáljon meg számukra releváns helyzeteket gyűjteni. Néhány példát a feladatkártya végén talál.



## Alap információ

**Korosztály:**

7+

**Időtartam:**

40-60 perc

**Csoport mérete:**

2-6 fős kis csoportok

**Nehézségi szint:**

Középhaladó

**Szükséges anyagok/hely:**

10-20 szituációs kártya, tábla és/vagy nagy papírlap, filctollak

**Helyszín:**

Tanterem/közös helyiség

**Külső érdekelt felek bevonása:**

Nincs



**A tanár által először gyakorlandó kompetenciák/tevékenységek:**

- A [3.3.1](#) „Aktív hallgatás” tevékenység szilárd alapot nyújthat ehhez a tevékenységhez, de nem kötelező.
- Az [1.2.1](#) „Klíma érzelmek kereke” feladat jó lehet azoknak a tanulóknak, akik nincsenek hozzászokva hogy szavakkal fejezzék ki az érzelmeiket.

**A tevékenység szintjei**

1. Az erőszakmentes kommunikáció bemutatása
2. Új szokások
3. Utánkövetés

## 1. szint: Az erőszakmentes kommunikáció bemutatása

1. Kezdje a tevékenységet a következő kérdésekkel: „Volt már olyan, hogy valaki megbántotta Önt, és az illető szavai miatt még rosszabbul érezte magát?” Adjon időt a tanulóknak, hogy megosszák tapasztalataikat, ha úgy érzik, hogy meg tudják tenni.
2. Mutassa be az erőszakmentes kommunikáció (NVC) fogalmát. Hangsúlyozza, hogy az erőszakmentes kommunikáció segít az embereknek megértő és empatikus módon beszélni, és segíthet a problémák megoldásában anélkül, hogy mások érzéseit megbántaná.
3. Magyarázza el az NVC négy alapvető elemét. Hasznos lehet, ha ezt felírja egy táblára vagy egy nagy papírlapra, és kiteszi az osztálynak.
  - a. Megfigyelések: Írja le, mi történt, ítékezés nélkül.
  - b. Érzések: Fejezze ki, hogyan érzi magát
  - c. Szükségletek: Határozza meg, mire van szüksége
  - d. Kérés: Fogalmazzon meg kedvesen egy kérést a szükségletei kielégítésére
4. Ossa a tanulókat 2-6 fős csoportokba, és adjon minden csoportnak 1-3 szituációs kártyát. Minden szituációs kártyán egy érzelmileg nehéz helyzet szerepel, amellyel a tanulók az osztályban találkozhatnak. Az egyik kártya lehet például: „Valakik nem vették komolyan, amikor komoly kérdést tettek fel (pl. az éghajlatról)”.
5. Kérje meg a csoportokat, hogy játsszák el ezeket a helyzeteket erőszakmentes kommunikációval, és minden tanuló kapjon lehetőséget arra, hogy kifejezze az érzéseit a csoport többi tagjának. Ismételje meg az



erőszakmentes kommunikáció négy alapvető lépését, és kérje meg a tanulókat, hogy gyakorolják ugyanazt a szerkezetet. Példa erre:

- a. Megfigyelések: Írja le, mi történt, ítékezés nélkül – „Hallottam/láttam, hogy nem vettél komolyan, amikor komoly kérdést tettem fel (pl. az éghajlatról).”
  - b. Érzések: Fejezze ki, hogyan érzi magát – „Szomorú, frusztrált, jelentéktelennek, meg nem hallgatottnak érzem magam.”
  - c. Szükségletek: Határozza meg, mire van szüksége – „Szükségem van arra, hogy érezzem, hogy a kérdéseimet meghallgatják és komolyan veszik.”
  - d. Kérés: Kérjen kedvesen, hogy teljesítsék az igényét – „Sokat jelentene nekem, ha komolyan venné a kérdésemet. Megtenné?”
6. A tevékenység után beszéljék át a tanulókkal. Kérdezze meg őket, milyen érzés volt a békés kommunikációt alkalmazni. Változott-e a véleményük arról, ahogyan általában kommunikálnak? Könnyebb volt kifejezni az érzéseiket? Ez egy jó alkalom arra, hogy megbeszéljék az empátiát, és elmagyarázza, hogy az empátia nem csak a saját érzéseink és szükségleteink megértését jelenti, hanem másokéit is. A foglalkozás befejezéséhez kérheti a tanulókat, hogy gondolkodjanak el azon, hogyan fognak egymással beszélni a jövőben.

## 2. szint: Új szokások

1. Kérje meg a tanulókat, hogy a következő héten gyakorolják az erőszakmentes kommunikációt (NVC). Ha lehetséges, kérje meg őket, hogy jegyezzenek fel minden kísérletet és meglátást egy naplóba.
2. A hét végén kérje meg a tanulókat, hogy osszák meg tapasztalataikat az osztállyal.

## 3. szint: Utánkövetés

1. Hozzon létre egy közös területet az osztályteremben, amely hirdetőtáblaként szolgálhat. Nevezze el ezt a területet „Erőszakmentes kommunikációs falnak”.
2. A fal mellé helyezzen el papírlapokat, amelyekre a tanulók felírhatják az erőszakmentes kommunikációval megoldott helyzeteket és tapasztalatokat, majd kitehetik a hirdetőtáblára. Hagyja, hogy a fal organikusan teljen meg tapasztalatokkal.



3. Ha idő engedi, hetente (vagy havonta) hívja fel a figyelmet a hirdetőtáblára, és olvasson fel néhányat a tanulók által kifüggesztett helyzetek közül, hogy az osztály megvitathassa és átgondolhassa azokat.



### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

#### Mit tegyünk?

- Készítsen releváns és életkorhoz megfelelő szituációs kártyákat
- Csoportosítsa a tanulókat úgy, hogy tágabb perspektívát nyerjenek.

#### Mit ne tegyünk?

- Ne készítsen olyan szituációs kártyákat, amelyek traumatikusak vagy egyébként nem megfelelőek lehetnek.

#### Alkalmazások

- Ha a tanulóknak nehézséget okoz a feladat megértése, akkor jó megoldás lehet, ha két önkéntes tanulót kér meg, hogy mutassák be a feladatot az osztály előtt.
- Ha a tanulói már rendelkeznek alapismeretekkel az NVC-ről és az önreflexióról, megkérheti őket, hogy készítsenek saját szituációs kártyákat.
- Ha a tanulóinak nehézséget okoz az érzelmek kifejezése, mutassa meg nekik az érzelmek kerekét (lásd az 1.2.1. pontban található forrásokat), vagy először végezze el ezt a tevékenységet.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.



## A klímaváltozáshoz kapcsolódó szituációs kártya ötletek

Íme néhány példa szituációs kártyákra, amelyeket a tanulók igényeihez igazíthat:

### **Szituáció: Ötletek a cselekvésre**

Megoszt egy ötletet a klímaváltozással kapcsolatban, és azzal kapcsolatban, hogy hogyan szeretne változtatni a saját és mások viselkedésén, például iskolai komposztálás bevezetésével, de valaki nevet és azt mondja, hogy ez nem fog változtatni semmin.

Megfigyelések      Érzések      Szükségletek      Kérések

---

### **Szituáció: Szomorú hír**

Szomorú, miután hallott a hírekben az árvízről, de amikor megpróbál beszélni róla, az emberek témát váltanak.

Megfigyelések      Érzések      Szükségletek      Kérések

---

### **Szituáció: Vadon élő állatok védelmezője**

Beszél arról, mennyire aggódik az állatokért, akik az éghajlatváltozás miatt elveszítik élőhelyüket, és valaki azt mondja: „Ez nem olyan nagy ügy.”

Megfigyelések      Érzések      Szükségletek      Kérések

---

### **Szituáció: A jövőről készült rajz**

Behoz egy rajzot egy zöld jövőbeli városról, és valaki azt mondja, hogy bután néz ki.

Megfigyelések      Érzések      Szükségletek      Kérések



---

**Szituáció: Ideges – és nem kap megfelelő támogatást**

Ideges, amikor a klímaváltozásról beszél, és valaki nevet, ahelyett, hogy meghallgatná.

Megfigyelések      Érzések      Szükségletek      Kérések

---

**Hivatkozások**

Ezt a tevékenységet a Legacy17 tervezte, Marshall Rosenberg erőszakmentes kommunikáció (EMK) koncepciójából merítve ihletet, és gondosan adaptálva azt az éghajlati rezilienciához szükséges kompetenciák fejlesztéséhez. Bár hű marad az EMK alapelveihez – mint az empátia, a világosság és az együttérző párbeszéd –, ezeket a fenntarthatóság és a klímatudatosságra nevelés kontextusában alkalmazza. A Legacy17 hosszú távú elkötelezettsége, hogy az EMK-módszereket integrálja a fenntartható fejlődésre nevelésbe (ESD), mindig tiszteletben tartva az eredeti EMK-keretrendszert és közösséget.

Erőszakmentes Kommunikációs Központ. (n.d.). <https://www.cnvc.org/>



## 5.4.3. tevékenység

## Empatikus kommunikáció

## Áttekintés

Ez a tevékenység célja, hogy megismertesse a tanulókkal az empátia fogalmát, és hogy megtanulják, hogyan lehet empátiával kommunikálni egymással. A tevékenység részeként a tanulók „cipőt” készítenek, és azt használják arra, hogy mások szemszögéből lássák a dolgokat – vagyis a cipőjükben járjanak.

## Kapcsolat a tananyaggal

Nyelv és irodalom, állampolgári ismeretek és társadalomismeret, pszichológia, művészetek

## Fejlesztett kompetenciák

Bátorság, együttműködés, felelősségvállalás, alázat, törődés, perspektívaváltás, aktív hallgatás

## Előkészítés

Készítse el a szituációs kártyákat. Ezeket a kártyákat papírból vagy kartonból lehet elkészíteni, és rájuk kell írni vagy rajzolni egy negatív szituációt, amellyel a tanulók találkozhatnak – például, hogy úgy érzik, nincs senki, akivel beszélhetnének az éghajlatváltozással kapcsolatos aggodalmaikról. Vegye figyelembe a tanulók életét és társadalmi dinamikáját. Milyen kihívásokkal szembesülhetnek? Próbáljon olyan szituációkat leírni, amelyek relevánsak számukra.

## A tanár által először gyakorolt kompetenciák/tevékenységek:

A [3.3.1.](#) „Aktív hallgatás” tevékenység hasznos alapot ad ehhez a tevékenységhez, de nem kötelező.



## Alap Információ

**Korosztály:**

7+

**Időtartam:**

40-60 perc

**Csoport mérete:**

2-6 fős kis csoportok

**Nehézségi szint:**

Középhaladó

**Szükséges anyagok/hely:**

10-20 szituációs kártya, tábla és/vagy nagy papírlap, filctollak

**Helyszín:**

Beltéri

**Külső érdekelt felek bevonása:**

Nincs



## A tevékenység szintjei

1. Empátia cipő
2. Új szokások
3. Empátia üveg

### 1. szint: Empátia cipő

1. Kezdje azzal, hogy megkérdezi az osztályt: „Mi az az empátia?”. Adjon időt a válaszokra és a beszélgetésre. Készíthet egy gondolattérképet a válaszokból. Ezután magyarázza el, hogy az empátia azt jelenti, hogy megértjük és törődünk azzal, hogy mások hogyan érznek. Olyan, mintha a másik helyébe lépnénk, és a világot az ő szemszögéből látnánk.
2. Ezután kérdezze meg: „Mit jelent empátiával kommunikálni?” Adjon időt a válaszokra és a megbeszélésre. A válaszokat felveheti a gondolattérképre. Ezután magyarázza el, hogy az empátiával való kommunikáció több, mint a másik szavainak hallgatása és kimondása – az empátiával való kommunikációhoz a beszélgetés minden résztvevőjének el kell ismernie a másik érzéseit és nézőpontját. Olyan, mintha a másik helyébe lépnénk, ahogy ő a miénkbe.
3. Készítse el a cipőjét: adjon minden tanulónak egy darab papírt és egy filctollat, és kérje meg őket, hogy rajzolják le a saját cipőjüket. Adjon időt a tanulónak, hogy személyre szabják a cipőt, és a sajátjukká tegyék. Ez a cipő fogja őket, az érzéseiket és a világra vonatkozó egyedi nézőpontjukat képviselni.
4. Szituációs kártyák:
  - a. Kérje meg a tanulókat, hogy párokat alkossanak, és adjon minden párnak egy szituációs kártyát.
  - b. Kérdezze meg a tanulókat: „Hogyan éreznék magukat ebben a helyzetben?”.
  - c. Adjon időt a tanulóknak, hogy megosszák egymással a gondolataikat.
  - d. Kérje meg a tanulókat, hogy cseréljenek cipőt a partnerükkel, hogy szimbolizálják, hogy egymás helyébe lépnek.
  - e. Adjon nekik időt, hogy átgondolják egymás helyzetét, és megértsék egymás nézőpontját és érzéseit.
  - f. Kérje meg a tanulókat, hogy gondolják át, hogyan éreznének a helyzetben, ha most a másik személy szemszögéből néznének a dolgokra, vagyis ha a másik személy helyébe lépnének.



- g. Adjon időt a tanulóknak, hogy átgondolják és megosszák gondolataikat.
- h. Ösztönözze a tanulókat, hogy folytassák a beszélgetést a helyzetről, és ezúttal mindegyikük vegye figyelembe a másik szemszögét és érzéseit. A két cipő együtt most már egy pár.

## 2. szint: Új szokások

1. Kérje meg a tanulókat, hogy a következő héten gyakorolják az empátiával való kommunikációt. Ha lehetséges, kérje meg őket, hogy jegyezzenek fel minden kísérletet vagy felismerést egy naplóba.
2. A hét végén kérje meg a tanulókat, hogy osszák meg tapasztalataikat az osztállyal.

## 3. szint: Empátia üveg

1. Helyezzen egy kis lyukkal vagy réssel ellátott edényt a tanterem közös területére. Nevezze el az edényt empátia edénynek. Az edény mellé tegyen papírcetliket, amelyekre a tanulók felírhatják empátiával kapcsolatos tapasztalataikat.
2. Kérje meg a tanulókat, hogy írják rá a nevüket, vagy névtelenül dobják a papírokat az üvegbe.
3. Hetente egyszer vegyen ki egy papírcetlit, és olvassa fel hangosan az osztálynak, hogy megvitassák és átgondolják.



### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

#### Mit tegyünk?

- Készítsen releváns és életkorhoz megfelelő szituációs kártyákat, és párosítsa a tanulókat úgy, hogy bővíthessék látókörüket.

#### Mit ne tegyünk?



- Ne készítsen olyan szituációs kártyákat, amelyek traumatikusak vagy más módon nem megfelelőek lehetnek.

### **Alkalmazások**

- Ha a tanulóknak nehézséget okoz a feladat megértése, akkor jó megoldás lehet, ha két önkéntes tanulót kér meg, hogy mutassák be a feladatot az osztály előtt.
- Ha a tanulói már rendelkeznek empátiával és önreflexióval, megkérheti őket, hogy készítsenek saját szituációs kártyákat.
- Ha a tevékenység művészeti és kézműves részét szeretné hangsúlyozni, nyugodtan legyen kreatív a tanulók által cipő készítéséhez használható anyagok kiválasztásában.
- Ha a tanulóknak nehézséget okoz a cipő elkészítése, fontolja meg, hogy olyan kérdéseket tegyen fel nekik, amelyek ösztönözhetik kreativitásukat és önkifejezésüket.
- Ha a tanulóknak nehézséget okoz az érzelmek kifejezése, fontolja meg, hogy adjon nekik piktogramokat, amelyekkel kifejezhetik az érzelmeket.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.

### **Javaslatok szituációs kártyákhoz**

Íme néhány példa a szituációs kártyákra, amelyeket a tanulók igényeihez és élethelyzetéhez igazíthat:

#### **A beporzók védelmezője**

Javasolja, hogy hozzanak létre egy kis beporzó kertet az iskolaudvaron/a közösségükben, hogy támogassák a helyi méhpopulációt, de a barátai elutasítják az ötletet, és úgy döntenek, hogy inkább a szabadidejüket a közösségi médián töltik.



**Az ő cipőjükbbe képzelve:** *Hogyan érezné magát, ha a környezetvédelmi aggodalmait figyelmen kívül hagynák? Milyen támogatásra lenne szüksége ahhoz, hogy továbbra is a változás mellett álljon ki?*

---

### **A magányos takarító**

Szervez egy campus/szomszéd-sági takarítási napot, és megérkezik a felszereléssel, de csak két másik ember jelenik meg, míg a több tucatnyi, akik jelezték, hogy eljönnek, nem tűnnek fel.

**Az ő cipőjükbbe képzelve:** *Milyen érzés kezdeményezni környezetvédelmi akciót, de nem érezni támogatást? Mi motiválná arra, hogy a gyenge részvétel ellenére továbbra is szervezkedjen?*

---

### **Az újrahasznosítás bajnoka**

Otthon vagy a kollégiumi/közös lakásában gondosan szelektálja a hulladékot, de rájön, hogy a lakótársai mindent a szemétkosztoba dobnak, tönkretéve az erőfeszítéseit.

**Az ő cipőjükbbe képzelve:** *Hogyan érezné magát, ha a környezetvédelmi erőfeszítései látszólag hiábavalónak bizonyulnának? Hogyan kezelné ezt a helyzetet a lakótársaival?*

---

### **A vízharcos**

Egy csoportos beszélgetés során, amelynek témája a növekvő közüzemi költségek, egyszerű víztakarékossági intézkedéseket javasol, de valaki azt válaszolja: „Nincs szárazság, nyugi”, és a többiek nevetnek.

**Az ő cipőjükbbe képzelve:** *Milyen érzés, amikor a környezettudatosságát túlreagálásnak tartják? Mi segítené abban, hogy továbbra is megossa a fenntartható ötleteit?*

---



## A tudatos fogyasztó

A szén-dioxid-kibocsátás csökkentése érdekében használt ruhákat visel és biciklizik ahelyett, hogy autóval járna, de osztálytársai megjegyzéseket tesznek, mint például: „Nincs pénzed?” vagy „Ez olyan túlzás”.

**Az ő cipőjükbé képzelve:** *Hogy érezné magát, ha a fenntartható döntéseit félreértenék vagy kigúnyolnák? Milyen támogatás segítené abban, hogy továbbra is magabiztosan álljon ki az értékei mellett?*

---

## Az energiatakarékos

Javasolja, hogy a közös helyiségekben kapcsolják le a villanyt és az elektronikus eszközöket, amikor nem használják őket, de a családtagjai vagy szobatársai azt mondják: „Túlreagálsz, nem olyan drága”, és továbbra is pazarlóan élnek.

**Az ő cipőjükbé képzelve:** *Milyen érzés, amikor a praktikus környezetvédelmi intézkedéseket feleslegesnek tartják? Hogyan szeretné, ha mások reagálnának a javaslataira?*

---

## A növényi alapú étrend úttörője

Úgy dönt, hogy több növényi alapú ételt fogyaszt, hogy csökkentse a környezeti hatásait, de a barátai folyamatosan megkérdőjelezzik a döntését, és minden közös étkezéskor viccelődnek a „nyúleledelről”.

**Az ő cipőjükbé képzelve:** *Hogyan érezné magát, ha állandóan kritizálnák az étkezési szokásait? Milyen reakciót tartanál támogató jellegűnek a barátaitól?*

---



## A közlekedési forradalmár

Úgy dönt, hogy autózás helyett gyalog, kerékpárral vagy tömegközlekedéssel közlekedik, de a barátai rendszeresen panaszkodnak a „kényelmetlen” közlekedési választására, amikor közös programokat szerveznek.

**Az ő cipőjükbé képzelve:** *Milyen érzés, amikor mások terhesnek tartják a fenntartható döntéseit? Mi segítené abban, hogy kitartson az elhatározásai mellett, és közben megőrizze a barátaival való kapcsolatot?*

---

## Hivatkozások

Ezt az eszközt a Legacy17 készítette és tervezte, ihletet pedig a The Mustard Seed „Empátia: Tedd magad más helyébe” című tevékenységéből merített, amely [itt](#) található, és kiegészítő forrásként használható azoknak a tanároknak, akik üres cipő nyomtatványokat szeretnének. Ez különösen hasznos lehet a fiatalabb tanulók számára.

Ha érdekl, hogy a mások cipőjébe lépés témájához kapcsolódó művészeti folyamatok hogyan segíthetik a társadalmi kapcsolatokat és az együttműködést, olvassa el ezt a cikket:

- Martínez-López de Castro, R.; Alvariñas-Villaverde, M.; Pino-Juste, M.; Domínguez-Lloria, S. Designing and Evaluation of an Artistic Experience for the Development of Empathic Capacity: „Stepping into Others’ Shoes”. Brain Sci. 2022, 12, 1565. <https://doi.org/10.3390/brainsci12111565>



## 5.4.4. tevékenység

# A dilemmás játék

## Áttekintés

A klímaváltozás elleni küzdelemről szóló viták során gyakran szembesülünk olyan dilemmákkal, amikor a kívánt célok eléréséhez csak korlátozott erőforrások állnak rendelkezésre, és minden lehetőségnek messzemenő következményei vannak. Ezért ebben az osztálytermi játékban a tanulók dilemmával szembesülnek, amikor prioritásokat kell meghatározniuk – egy cél mellett kell dönteniük, és ezzel talán egy másikat nem tudnak megvalósítani. Egyes esetekben kompromisszumra lehet jutni. Más esetekben nem. Ez a dilemmás játék lehetőséget kínál a tanulóknak, hogy gyakorolják a perspektíva-váltást aza együttműködésen alapuló kommunikáció és a hallgatás terén.

## Tantervi kapcsolódás

Nyelv és irodalom, természettudományok, állampolgári ismeretek és társadalomtudományok, (pszichológia)

## Fejlesztett kompetenciák

Bátorság, együttműködés, felelősségvállalás, alázat, törődés, perspektíva váltás, kritikus gondolkodás, rendszergondolkodás

## Előkészítés

Döntse el, hogyan mutatja be a játék diagramját (lásd alább) az osztályteremben. Ehhez szükség lehet a diagram felrajzolására egy táblára, PowerPoint prezentációba, vagy egy nagy papírlapra. Ha szeretné, kinyomtathatja a diagramot, hogy a tanulók a csoportokban használhassák.



## Alap Információ

### Korosztály:

12+

### Időtartam:

40-60 perc

### Csoport mérete:

4-6 fős kis csoportok

### Nehézségi szint:

Középhaladó

### Szükséges anyagok/hely:

Fehér tábla vagy hasonló, filctollak vagy hasonló, papír (opcionális)

### Helyszín:

Beltéri

### Külső érdekelt felek

### bevonása:

Nincs



## A tanár által először gyakorolt kompetenciák/tevékenységek:

A 3.3.1. „Aktív hallgatás” és/vagy az 5.4.2. „Erőszakmentes kommunikáció” tevékenységek hasznosak lehetnek ennek a tevékenységnek az alapjainak megteremtéséhez, de nem kötelezőek.

## A tevékenység szintjei

1. Próbálja ki az osztályban
2. Dilemma felkutatása a helyi közösségben

## 1. szint: Próbálja ki az osztályban

1. Mutassa be a dilemmát: A dilemma olyan helyzet, amikor két vagy több alternatíva közül kell választani, és döntést kell hozni. Dilemmák a mindennapi életben bármikor előfordulhatnak, amikor döntést kell hozni, legyen az egyéni vagy kollektív. Most kérje meg a tanulókat, hogy gondolkodjanak el és reflektáljanak olyan pillanatokra, amikor dilemmában találtak magukat: „Milyen dilemmával találkoztak az utóbbi időben?” Adjon időt a válaszokra és a beszélgetésre. A válaszokat felírhatja egy táblára (vagy hasonlóra), hogy mindenki láthassa őket.
2. Ezután magyarázza el, hogy egy dilemmában:
  - a. Gyakran kerülünk konfliktusba a számunkra fontos elvek, értékek és célok között.
  - b. Minden választásnak vannak következményei: pozitívak, amelyeket szeretnénk, és negatívak, amelyekre esetleg nem gondoltunk. Ha döntéshozó, a következményeket olyan területeken keresheti, mint például:
    - i) erkölcsi és vallási kötelelességek
    - ii) jogok és kötelezettségek
    - iii) pszichológiai vagy fizikai trauma veszélye
    - iv) az emberi jogok tiszteletben tartása
    - v) pénzügyi források
    - vi) gyakorlati okok

Ha *nem* Ön a döntéshozó, akkor ezeket a lehetőségeket és következményeit egészen másképp értelmezheti.

  - c. Az éghajlatváltozással kapcsolatos politikai döntések gyakran dilemmákhoz vezetnek, és minden választásnak messzemenő



következményei vannak. Az egyik lehetőség mellett a másik helyett hozott döntésnek a prioritások meghatározásán kell alapulnia.

3. Ossza a tanulókat 4-6 fős csoportokba. Ezután mutassa be a játékot az alábbiak szerint:
  - a. Képzeld el, hogy minden csoport egy szakértői csoportot képvisel, amelyet az Ön országának környezetvédelmi minisztere bízott meg azzal, hogy felkészüljön a klímaváltozás hatásaira. Számos lehetőséget javasoltak megfontolásra, és minden csoportnak lehet saját új ötlete. Azonban az ezek megvalósításához rendelkezésre álló források korlátozottak, így Ön most dilemmával szembesül: melyik lehetőséget választja?
  - b. Gondolkodjon el: Melyik lehetőségek a leghatékonyabbak? Melyik lehetőségek következményekkel járnak, ha figyelmen kívül hagyja őket? A játékban nincsenek helyes vagy helytelen válaszok – csak a lehetőségek és az Ön döntései. A lehetőségeket az alábbiakban mutatjuk be.
    - i) Az éghajlatváltozás hatásairól, valamint az éghajlatváltozáshoz való alkalmazkodásról és az éghajlatváltozással szembeni ellenálló képességről tanítsanak minden iskolában és egyetemen.
    - ii) Jelentős beruházások a városi védelmi infrastruktúrába (pl. tengeri gátak vagy folyóparti gátak) és az árvízzel kapcsolatos egyéb meglévő infrastruktúra éghajlatbiztosításába
    - iii) Növelni kell a zöldterületek és a fák számát, többek között a járdák egy részének eltávolításával, hogy csökkenjen a hősziget-hatás a városokban
    - iv) Tegye kötelezővé az összes tető fehérre festését és az utak fehérre festését is
    - v) Egyéb – Saját javaslat (opcionális)
4. Magyarázza el a játék felépítését:
  - a. Az alábbi ábrát tegye ki a táblára (vagy hasonló felületre) osztálytermi referencia- és „mesterábrának”. Kívánt esetben kinyomtatható és kiosztható minden csoportnak referencia céljára. Minden csoport 7 befektetési ponttal rendelkezik, amelyet a különböző lehetőségek között oszthat el. Több pontot kell kiosztani azoknak a lehetőségeknek, amelyeket a csoportok magasabb prioritással kezelnek. A tanulók mind a hét pontot egy lehetőségre fordíthatják, vagy a pontokat a különböző lehetőségek között oszthatják el.



- b.** Ösztönözze a tanulókat, hogy megvitassák egymás között, milyen szempontok alapján rangsorolják az egyes lehetőségeket.

Pontok	Lehetőségek	Írja le az érveit
	Tanítsion az éghajlatváltozás hatásairól, valamint az éghajlatváltozáshoz való alkalmazkodásról és az éghajlatváltozással szembeni ellenálló képességről minden iskolában és egyetemen.	
	Fektessenek be jelentős összegeket a városi védelmi infrastruktúrába (pl. tengeri gátak vagy folyóparti töltések) és az árvízzel kapcsolatos egyéb meglévő infrastruktúra éghajlatbiztosításába	
	Növeljék a zöldterületek és a fák számát, többek között a burkolat egy részének eltávolításával, hogy csökkentsék a hősziget-hatást a városokban	
	Tegye kötelezővé az összes tető fehérre festését és az utak fehérre festését is	
	Egyéb – Saját ötlet (opcionális)	

- 5.** Gyűjtse össze és ossza meg az eredményeket
- a.** Miután a csoportok eldöntötték, hogyan osztják el a pontjaikat, kérjen meg minden csoportot, hogy magyarázzák el döntésüket, és helyezze a pontjaikat a „fő” diagramra.
- b.** Miután az egész osztály elosztotta a pontjait, tartson osztálybeszélgetést, és gondolkodjanak el a választásokon.
- 6.** Ösztönözze a tanulókat, hogy gondolkodjanak el az eredményekről.



## 2. szint: Dilemma felkutatása a helyi közösségben

1. Kérdezze meg a tanulókat: Milyen dilemmák vannak a közösségükben? Tudnak-e olyan dilemmákat azonosítani, amelyek a helyi közösségük éghajlati ellenálló képességével kapcsolatosak?
2. Kérje meg a tanulókat, hogy játsszák el a dilemmát, és ha lehetséges, olyan dilemmát válasszanak, amelyet csoportként vagy osztályként meg tudnak oldani.



### Mit tegyünk és mit ne tegyünk

#### Mit tegyünk?

- Ösztönözze a tanulókat, hogy a beszélgetések során vegyenek részt önreflexióban.
- Gondoskodjon arról, hogy a beszélgetés és a vita ne váljon versengéssé vagy vitatkozássá.

#### Mit ne tegyünk?

- Ne hallgattassa el a tanulókat, és ne bántortalanítsa őket saját véleményük és megoldásaik kifejezésétől.

#### Alkalmazások

- Ha a tanulóknak nehézséget okoz a feladat megértése, akkor a tevékenység bemutatása az osztály előtt jó módszer a kezdéshez.

--

Arra biztatjuk Önt, hogy igazítsa ezt a tevékenységet tanulói egyedi igényeihez, figyelembe véve többek között a neurodiverzitásukat is. Amikor eszközeinket és gyakorlatainkat neurodivergens tanulók számára adaptálja, kérjük, ne feledje: itt nem az a cél, hogy úgy bánjon másokkal, ahogyan Ön szeretné, hogy Önnel bánjanak, hanem az, hogy úgy bánjon velük, ahogyan ők szeretnék, hogy bánjanak velük. Kérdezzen, figyeljen, és maradjon nyitott a különféle megoldási módokra.



## Hivatkozások

Ez az eszköz az EBESZ ukrajnai Green Package Project keretében kifejlesztett eszközön alapul.





*Eszköztár: Tanulás a transzformatív éghajlati reziliencia érdekében. CLARITY – Transzformatív éghajlati reziliencia oktatás gyermekek és fiatalok számára.*

ISBN: 978-91-8104-593-2

[www.transforming-climate.education](http://www.transforming-climate.education)

[contact@transforming-climate.education](mailto:contact@transforming-climate.education)

A Clarity Konzorcium által ilyen jelöléssel ellátott összes forrás az alábbi Creative Commons licenc alatt érhető el:

CC BY-SA 4.0

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé értük.



Co-funded by  
the European Union