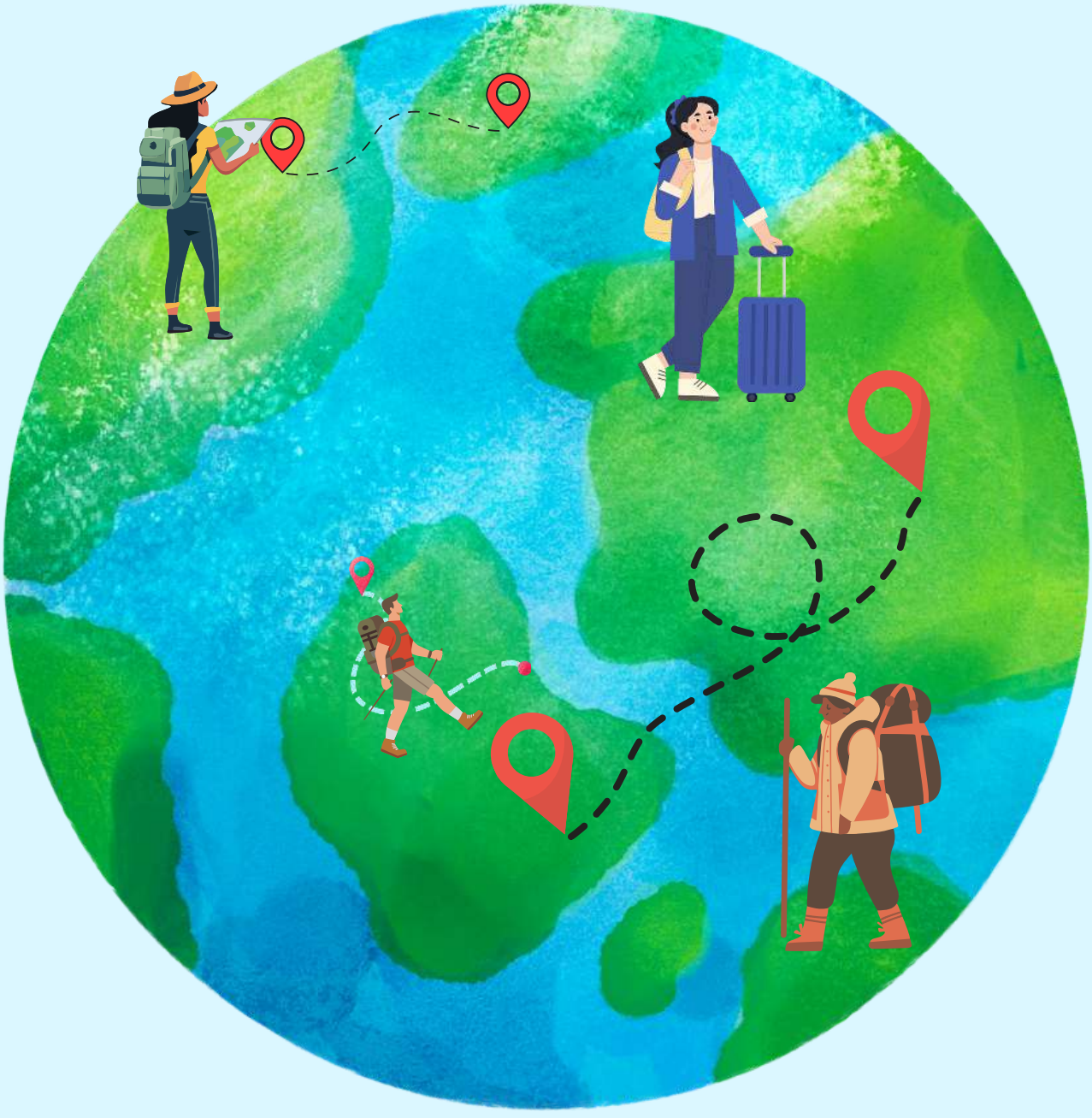
Fjármagnað af Evrópusambandinu

Eco Rangers – að stuðla að áhrifaríkum ferðalögum



CONTENTS

Eco Rangers – að stuðla að áhrifaríkum ferðalögum - Inngangur....3
Tilfinningavitund á ferðalögum....5
Pakkaðu skynsamlega: Hvað á að taka með í hjólaferð....8
Keðjuáhrifin: Frásagnir sem skapa áhrif....11
Sjálfbær ferðaleit: Skipuleggðu áhrifin þín....16
Samfélag allra vera: að vekja okkar umhverfislega "sjálft"....20
Kraftur „Nei, takk": Mörk og meðvitaðar ákvarðanir í ferðalögum....23
Ferðastu skynsamlega og létt: Að takast á við ótta, pakka skynsamlega og njóta ferðarinnar....27
Ferðalag í gegnum tímann: Að verða góður forfaðir....33
Jafnvægishjólið....37
Matur á ferðalögum: Bragð, umhverfisáhrif og val....43
Frávik: „Slakaðu á með því að teikna, fylgjast með umhverfi þínu og tengjast sjálfum þér"....46
Samantektar náttúruganga: Að skapa saman með því að hægja á ferðinni....48
Meðsköpun á ófullkomnum en heiðarlegum leiðarvísi um sjálfbær ferðalög (STG)....51
Endurnýjandi ferðamennska og lýðræði á staðnum....57
Fjársjóðsleit að sjálfbærni: Uppgötvum borgina með grænum augum....61
Eco Rangers – að stuðla að áhrifaríkum ferðalögum....64

Eco Rangers – að stuðla að áhrifaríkum ferðalögum

Inngangur

Eco Rangers – Ferðalög með áhrifum er Erasmus+ verkefni sem styrkt er af Landskrifstofu Erasmus+ – Rannsóknamiðstöð Íslands samkvæmt samningsnúmerinu: 2024-2-IS01-KA210-ADU-000265496. Verkefnið fjallar um sjálfbær ferðalög, ekki aðeins sem spurningu um samgöngur, gistingu eða kolefnisfótspor, heldur líka sem víðtækara námsferli sem tengist persónulegri vellíðan, þátttöku í samfélaginu og ábyrgum tengslum við staði. Verkefnið var þróað af CIRCA á Íslandi og Slovak Eco Quality í Slóvakíu með það að markmiði að styðja fullorðna, fræðsluaðila, leiðbeinendur og samfélags leiðtoga við að ígrunda hvernig við ferðumst, hvers vegna við tökum ákveðnar ákvarðanir og hvernig þessar ákvarðanir hafa áhrif á okkur sjálf, aðra og þá staði sem við heimsækjum.

Þessi kennsluaðferð er ein af helstu fræðslu afurðum verkefnisins. Hún sameinar safn hagnýtra námsverkefna sem henta fyrir fullorðinsfræðslu, óformlegt nám, samfélagsstarf og ýmiss konar fræðslu og þjálfun. Verkefnin voru þróuð í sameiginlegu sköpunarferli þar sem fræðsluaðilar, leiðbeinendur, sérfræðingar í sjálfbærni og frumkvöðlar að samfélagsbreytingum frá mismunandi löndum tóku þátt. Hver þátttakandi lagði sitt faglega bakland, persónulegu reynslu af ferðalögum og eigin kennslustíl inn í ferlið.

Aðferðafræðin byggir á einfaldri hugmynd: Ekki er hægt að kenna sjálfbær ferðalög eingöngu með upplýsingum. Fólk veit að hægari samgöngur, léttari farangur, staðbundinn matur, virðing í samskiptum og minni neysla eru betri valkostir, en ákvarðanir í ferðalögum mótast oft af tilfinningum, venjum, ótta, þægindum, félagslegum þrýstingi, fjárhagsstöðu, aðgengi og löngun til að upplifa sem mest. Þess vegna sameina verkefnin í þessari aðferðafræði þekkingu og ígrundun, hreyfingu, sköpun, frásögnum, tilfinningavitund, samtal í hópi og hagnýta ákvarðanatöku.

Þau námskeið og verkefni sem hér eru kynnt snúast um sjálfbær ferðalög frá ólíkum sjónarhornum. Sum einblína á áþreifanlegar ferðavenjur, svo sem að pakka létt, skipuleggja ábyrgt ferðalag, velja mat á ferðalögum eða hafna óþarfa neyslu. Önnur kanna innri hlið ferðalaga, þar á meðal tilfinningavitund, persónuleg mörk, ótta, núvitund, vistfræðilega samkennd og tengsl við staði. Önnur verkefni hvetja þátttakendur til að horfa út fyrir eigin hegðun og íhuga víðtækari áhrif á samfélagið, staðbundið lýðræði, endurnýjandi ferðamennsku, frásagnir og ábyrgð milli kynslóða.

Aðferðarfræðin er meðvitað hagnýt. Flest verkefnin innihalda námsmarkmið, tillögu að hópastærð, lýsingu á rými, efnislista, tímasetningu, ráðleggingar um aðgengi, skref-fyrir-skref leiðbeiningar, spurningar til ígrundunar, verkfæri fyrir umræðu og samantekt, tengingar við daglegt líf og tillögur að staðfærslu. Þessi uppbygging gerir leiðbeinendum kleift að nota verkefnin beint, en jafnframt að laga þau að eigin samhengi, markhópi, þeim tíma sem er til ráðstöfunar og menningarlegu umhverfi.

Þessu skjali er ekki ætlað að setja fram fullkomin svör eða siðferðisreglur um „góð" ferðalög. Þess í stað hvetur það þátttakendur og leiðbeinendur til að vinna með raunverulegar ákvarðanir, málamiðlanir og raunverulegar takmarkanir. Í mörgum aðstæðum er sjálfbærasti kosturinn hvorki sá auðveldasti, ódýrasti, öruggasti né sá sem býður upp á best aðgengi. Markmiðið er því ekki að dæma þátttakendur, heldur að hjálpa þeim að verða meðvitaðri, markvissari og betur í stakk búnir til að taka ábyrgar ákvarðanir út frá raunverulegum aðstæðum sínum.

Hægt er að nota kennsluaðferðina á ýmsa vegu. Leiðbeinendur geta valið eitt verkefni fyrir stutta vinnustofu, sameinað nokkur verkefni í lengra þjálfunarferli eða aðlagað ákveðin verkfæri að staðbundnum viðburðum, samfélagsumræðu, skóla- eða fullorðinsfræðslu, undirbúningi fyrir hreyfanleika eða ígrundun eftir ferðalag. Verkefnin henta sérstaklega vel fullorðnum nemendum, fræðslu aðilum, samfélags starfsfólki, sjálfbærniþjálfurum og samtökum sem vilja samþætta sjálfbær ferðalög og vellíðan í fræðslustarf sitt.

Í grunninn hvetur þessi aðferðafræði til þess að litið sé á ferðalög ekki sem neyslu heldur sem tengsl: tengsl við okkur sjálf, fólkið sem við hittum, samfélögin sem taka á móti okkur og náttúrulegt og menningarlegt umhverfi sem við verðum tímabundið hluti af. Með þessum verkefnum er þátttakendum boðið að hægja á sér, fylgjast betur með, efast um eigin venjur, deila reynslu af einlægni og ímynda sér ferðalög sem eru virðingarfyllri, meðvitaðri, inngildandi og endurnýjandi.

Tilfinningavitund á ferðalögum

Höfundur: Carlos Perez Zafra

Megin Hæfniviðmið (ELO)
Að lokinni þessari æfingu munu þátttakendur geta áttað sig á því hvernig tilfinningalegt ástand þeirra hefur áhrif á val þeirra á ferðalögum og beitt einföldum aðferðum til að stjórna tilfinningum til að styðja við sjálfbærari og meðvitaðri ferðalög.

Upplýsingahluti (valfrjáls inngangur)
Vinnustofan getur hafist á stuttri kynningu á tengslunum milli tilfinningalegs ástands, ákvarðanatöku og sjálfbærra vala. Leiðbeinandi getur kynnt mismunandi tilfinningar sem hafa áhrif á okkur á ferðalögum og kynnt hugtakið **FOMO** (ótti við að missa af einhverju).

Leiðbeiningar fyrir leiðbeinanda
Hópstærð: Hópur allt að 20 einstaklingum.

Aðstaða: Þessi vinnustofa felur í sér útiveru en megnið af henni fer fram innandyra, helst í rúmgóðu og opnu rými.

Efni: Skjávarpi/skjár, tússpenna/pennar, límmiðar (post-it).

Tími: 90 mínútur
- Inngangur – útivera: 10 mínútur
- Fræðilegur inngangur: 10 mínútur
- Aðalæfing: 45 mínútur
- Ígrundun og lok: 25 mínútur

Aðgengisráð:
- Þátttakendur geta verið innandyra ef þeir kjósa það.
- Munnlegar leiðbeiningar skulu vera skýrar og studdar sjónrænum dæmum.
- Þátttakendum er ekki skylt að tjá sig í umræðu- eða deilingarlotum.
- Hægt er að útbúa rólegt rými fyrir ígrundun ef þörf krefur.

Skref í æfingunni
Hreyfing – inngangur (10 mín.) – Þátttakendur koma saman í hring. Stuttlega er útskýrt hvernig hreyfing og tilfinningar tengjast. Leiðbeinandi kallar upp tölu frá 1 til 10. Talan gefur til kynna hraða hreyfingarinnar: 1 þýðir að hreyfa sig mjög hægt en 10 þýðir að hreyfa sig eins hratt og hægt er án þess að öryggi sé stefnt í hættu. Þátttakendur hreyfa sig um rýmið í samræmi við töluna sem kölluð er upp og beina athyglinni að líkamanum, tilfinningum sínum og meðvitund um aðra. Leiðbeinandi breytir tölunni um það bil á 30 sekúndna fresti. Þátttakendum er bent á að hreyfa sig varlega, halda nægilegu bili og forðast að rekast á aðra.

Fræðilegur inngangur (10 mín.) – Kynning með glærum og myndböndum er notuð til að kanna nánar tengsl tilfinninga og ákvarðana sem teknar eru á ferðalögum.

Aðalæfing (45 mín.)

- **Ígrundun í hópi (15 mín.).** Þátttakendur ígrunda og skrifa um fyrri ferð þar sem þeir upplifðu tilfinningalegt álag eða að þeir væru ótengdir sjálfum sér eða umhverfinu. Hverjar voru orsakir vanlíðunarinnar og hvað myndu þeir gera öðruvísi ef þeir hefðu hlustað betur á tilfinningar sínar og gildi?
- **Ferðasviðið (10 mín.).** Þátttakendur skipta sér í mismunandi hópa eftir ferðastíl sínum (hratt / hægt, skipulagt / sjálfsprottið, fjölmennt / rólegt). Síðan ræðum við hvers vegna þeir völdu þennan stíl, hvað þeim líkar við hann og hvaða tilfinningar tengjast honum.
- **Öndunaræfing til að ná jafnvægi (10 mín.).** Leidd æfing sem sameinar öndun, líkamsstöðu og virkt ímyndunarafl til að upplifa jafnvægi og jarðtengingu. Áhersla er lögð á að taka eftir því hvernig öndunin breytir tilfinningum og hugsunum.
- **Sameiginleg sköpun: Sjálfbær ferðakóði (10 mín.).** Við vinnum saman að því að skapa sameiginlega Eco-sjálfbæra stefnuyfirlýsingu sem inniheldur tilfinningaleg viðhorf (t.d. þolinmæði, forvitni og virðingu) og áþreifanlega sjálfbæra hegðun í ferðalögum sem tengist þessum tilfinningum.

Ígrundun (15–30 mín.). Í lokin er farið í ígrundun og rætt um það sem við lærðum. Þátttakendur velja eina tilfinningu sem þeir vilja rækta í næstu ferð sinni og eina aðgerð sem tengist þeirri tilfinningu.

Spurningar til ígrundunar og umræðu

- Hvaða tilfinningar hafa mest áhrif á ákvarðanir þínar þegar þú ferðast?
- Hvenær hefur þú tekið eftir því að streita eða tilfinning um að þurfa að flýta sér hafi leitt til ósjálfbærra ákvarðana?
- Hvernig hafði það áhrif á skynjun þína á meðan á æfingunni stóð að hægja á hreyfingum líkamans?
- Hvaða tilfinningu myndir þú vilja rækta meira í framtíðar ferðum þínum?

Verkfæri fyrir umræðu og endurgjöf

- Lokahringur þar sem hver þátttakandi lýsir tilfinningalegu ástandi sínu með einu orði.
- Skrifleg ígrundun á límmiða: „Eitt sem ég mun gera öðruvísi þegar ég ferðast."

Tenging við daglegt líf

- Þátttakendum er boðið að velja eina fyrirhugaða ferð og æfa sig í að ferðast á hægari hraða á meðan þeir fylgjast með tilfinningalegu ástandi sínu. Einföld áskorun: Staldraðu einu sinni við á ferðalaginu, andaðu djúpt, taktu eftir líkamanum og taktu eina meðvitaða ákvörðun.

Staðfærsla eða menningarlegt ráð

- Aðlagaðu dæmi og aðstæður að staðbundnum ferðavenjum (almenningssamgöngum, göngu, hjólreiðum og lengri ferðum). Hvetjið þátttakendur til að deila hefðbundnum eða menningarlegum venjum sem tengjast hægum hreyfingum, gestrisni eða tengslum við stað og samþætta staðbundið tungumál eða myndlíkingar í ígrundunina.

Væntanlegur árangur

- Aukin vitund um hvernig streita, tímapressa og tilfinningalegt ástand hafa áhrif á ákvarðanir í ferðalögum.
- Geta til að greina ósjálfbær ferðamynstur sem tengjast kvíða, hraða og ofneyslu.
- Þjálfun í einföldum aðferðum til að stjórna tilfinningum sem styðja við hægari, meðvitaðri og sjálfbærari ákvarðanir í ferðalögum.
- Aukið sjálfstraust og tilfinning fyrir eigin áhrifamætti með því að átta sig á því að innra ástand getur haft jákvæð áhrif á umhverfisvæna hegðun.
- Þátttakendur ljúka æfingunni með að minnsta kosti einni áþreifanlegri ásetningi eða aðgerð sem þeir geta nýtt til að beita tilfinningavitund í komandi ferðalögum.

Pakkaðu skynsamlega: Hvað á að taka með í hjólaferð

Höfundur: Javier Cañada-Gracia (AKA Chabi)

Megin Hæfniviðmið (ELO)
Að lokinni þessari æfingu munu þátttakendur geta greint hvaða búnaður er nauðsynlegur í margra daga hjólaferð, greint á milli valfrjálsra hluta og útbúið persónulegan gátlista fyrir ábyrga hjólaferðamennsku.

Markhópur
Fullorðið fólk sem hefur áhuga á að skipuleggja eða taka þátt í nokkurra daga sjálfbjarga hjólaferð. Verkefnið hentar bæði hópstjórum (sem leiðbeina unglingum eða öðru fullorðnu fólki) og einstaklingum sem vilja kynnast svæði á hjóli – ein af bestu leiðunum til að tengjast hverjum krók og kima landslagsins. Æfingin er ætluð ferðum aðgengilegu erfiðleikastigi og þar sem gist er bæði utandyra eða í skýlum og á farfuglaheimilum eða hótelum.

Námsmarkmið
• Ígrunda raunverulegar aðstæður sem óhjákvæmilega geta komið upp í hjólaferð.
• Læra að lágmarka þyngd farangurs en vera samt vel undirbúin – allt frá rétta fjölverkfærinu til rétta fatnaðarins.
• Sjá fyrir algeng vandamál án þess að falla í þá gryfju að taka of mikið með.
• Byggja upp sjálfstraust og sjálfstæði fyrir sjálfbjarga hjólaævintýri sem standa yfir í nokkra daga.

Upplýsingahluti (valfrjáls inngangur)
Stutt sjónræn kynning (hámark 5 mínútur) með hvetjandi myndum frá raunverulegum hjólaferðum: ferðalöngum í samskiptum við heimafólk, að elda utandyra, hvíla sig í skýlum eða njóta landslagsins.

Leiðbeiningar fyrir leiðbeinanda
Hópstærð: Tilvalið fyrir 10–20 þátttakendur, en hægt að aðlaga að minni eða stærri hópum.

Aðstaða: Stór vegg- eða gólfflötur með nægu rými fyrir þátttakendur til að hreyfa sig og leggja spjöld niður.

Efni:
• 50–70 plöstuð A5-spjöld með myndum af búnaði (verkfærum, fötum, svefnpoka, mat, græjum o.s.frv.)
• 4 plaköt með flokkunum: Nauðsynlegt, Gagnlegt, Valfrjálst, Ekki taka með
• Málningarlímband eða seglar (ef notaður er veggur)
• Myndavél/sími til að taka mynd af lokaniðurstöðu flokkunarinnar

Tími: Um 60 mínútur

Aðgengisráð:

- Notið stórar og skýrar myndir á spjöldunum.
- Leyfið þátttakendum að útskýra munnlega ef þeir geta ekki hreyft spjöldin sjálfir.
- Tryggið að veggspjöldin séu vel sýnileg.

Skref í æfingunni

Inngangur (0–10 mín.):

- Leiðbeinandi kynnir hjólaferðir sem sjálfbæran og meðvitaðan ferðamáta. Kynnið markmiðið: að pakka skynsamlega, létt og á ábyrgan hátt.
- **Hópverkefni: Sameiginleg flokkun (30–50 mín.):**
- Í hverri umferð þarf hver þátttakandi að setja eitt nýtt spjald (hlut) í einn flokk **(Nauðsynlegt, Gagnlegt, Valfrjálst, Ekki taka með).**
- Þeir mega einnig færa eitt spjald sem annar þátttakandi hefur þegar sett niður (valfrjálst), en þurfa þá að rökstyðja breytinguna.
- Með þessu ferli býr hópurinn til sameiginlega forgangsröðun yfir því hvað eigi að taka með í hjólaferð.
- **Ígrundun og lok (50–60 mín.):**
- Berið flokkun hópsins saman við útgáfu leiðbeinandans. Ræðið mismuninn og ljúkið með **10 gullnu reglum ábyrgrar hjólaferðamennsku.** Tekin er hópmynd af lokaniðurstöðunni sem sameiginlegri afurð hópsins.

Spurningar til ígrundunar og umræðu

- Hvaða hlut taldir þú í upphafi nauðsynlegan en telur nú valfrjálsan?
- Hvernig hefur of mikill farangur áhrif á bæði upplifunina af hjólreiðunum og sjálfbærni?
- Hvaða persónulegu viðmið hafa áhrif á val þitt þegar þú undirbýrð ferð?
- Hvaða ákvörðun hópsins í dag kom þér mest á óvart og hvers vegna?

Verkfæri fyrir umræðu og endurgjöf

- Stutt umferð: „Eitt sem ég mun alltaf taka með / eitt sem ég skil eftir."
- Valfrjáls skrifleg ígrundun: þátttakendur skrifa niður 3 hluti sem þeir munu taka með og 3 sem þeir munu skilja eftir í næstu ferð.

Tenging við daglegt líf

Þátttakendum er hvatt til að útbúa sinn eigin persónulega gátlista fyrir pökkun fyrir framtíðarferðir og nýta meginreglur þess að ferðast létt, draga úr úrgangi og velja margnota eða viðgerðarhæfa hluti.

Staðfærsla eða menningarlegt ráð

Aðlagaðu verkefnið að aðstæðum á viðkomandi svæði:

- Í Norður-Evrópu: Leggið áherslu á regnfatnað og hlý föt.
- Á Miðjarðarhafssvæðinu: Leggið áherslu á nægan vökva og sólarvörn.
- Í dreifbýli: Leggið áherslu á viðgerðarbúnað og skipulagningu matar.
- Í borgarferðum: Leggið áherslu á sýnileika (ljós, endurskinsvesti) og öryggi (lása).

Væntanlegur árangur

- Skýrari og raunhæfari skilningur á því hvað er í raun nauðsynlegt í hjólaferð.
- Aukið sjálfstraust við að skipuleggja, leiða eða taka þátt í hjólaferðum í hópi.
- Aukin meðvitund um þau gildi sem gera hjólaferðamennsku sjálfbæra, virðingarríka og merkingarbæra.
- Lifandi og aðlögunarhæfur gátlisti sem byggir bæði á rökum og raunverulegri reynslu.
- Nýr innblástur til að „leggja af stað".

Efni

- Category cards
- Items cards
- Presentation

Keðjuáhrifin: Frásagnir sem skapa áhrif

Höfundur: Bo Baneke

Megin Hæfniviðmið (ELO)
Að lokinni þessari æfingu munu þátttakendur geta áttað sig á því hvernig einstaklingsbundnar ákvarðanir í ferðalögum skapa víðtækari félagsleg og umhverfisleg áhrif og mótað áhrifamiklar persónulegar frásagnir til að hvetja aðra til sjálfbærari ferðavenja.

Upplýsingahluti (valfrjáls inngangur)
"Small Actions, Big Impact" – TEDx talk by Shepperd Pfiester

Leiðbeiningar fyrir leiðbeinanda
Hópstærð: Virkar best með 10–30 þátttakendum, en hægt er að aðlaga verkefnið að minni eða stærri hópum. Þátttakendur geta unnið í pörum og litlum hópum þannig að allir fái tækifæri til að tjá sig.

Aðstaða: Rými með opnu skipulagi. Raðið stólum í hálfhring eða litla hópa til að auðvelda frásagnir og augnsamband. Tryggið að töflu eða flettitöflu sé þannig komið fyrir að allir sjái hana fyrir kortlagningar æfinguna.

Efni: Tafla eða stór pappírsblöð; túss- og kúlupennar; pappír eða minniskort fyrir glósur.

Tími: 60 mínútur.
• Inngangur (10 mín.)
• Persónuleg ígrundun og miðlun (10 mín.)
• Sameiginleg kortlagning keðjuáhrifa (15 mín.);
• Mótun frásagnar (20 mín.);
• Miðlun og ígrundun (5 mín.)

Aðgengisráð:
• Tryggið að allir heyri vel og notið hljóðnema ef þörf krefur, sérstaklega fyrir eldra fólk eða fólk með skerta heyrn.
• Gefið skriflegar leiðbeiningar og aukinn ígrundunar tíma fyrir þau sem þurfa á því að halda.
• Ef þátttakandi er með skerta hreyfigetu eða sjón, aðlagið uppsetningu rýmisins (t.d. látið einhvern lýsa upphátt því sem er teiknað á töfluna og bjóðið upp á mismunandi sætisvalkosti).
• Hvetjið þá sem ekki hafa ensku að móðurmáli til að nota eigið móðurmál eða einfalda ensku þegar þeir deila frásögnum og aðstoðið við þýðingu ef þörf krefur til að tryggja að allir skilji frásagnirnar.

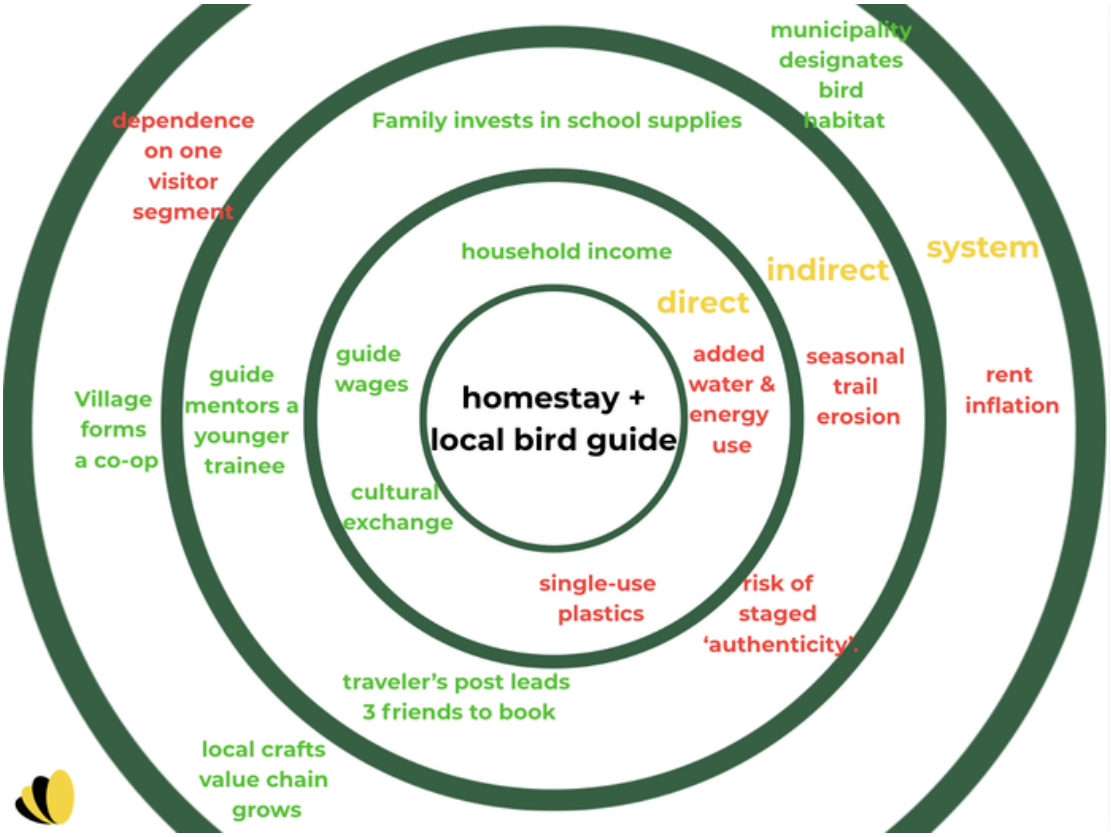
Skref í æfingunni
Inngangur (10 mínútur).
Bjóðið alla velkomna og kynnið hugmyndina um keðjuáhrif í sjálfbærum ferðalögum. Útskýrið að jafnvel að því er virðist lítil aðgerð ferðalangs geti komið af stað keðjuáhrifum sem hafa áhrif á nærsamfélög, vistkerfi og menningu.

Persónuleg ígrundun og miðlun (10 mínútur).
Leggið áherslu á að ákvarðanir í ferðalögum geti haft jákvæð eða neikvæð keðjuáhrif. Útskýrið markmið vinnustofunnar: að verða meðvitaðri um þessi áhrif og læra að segja frá eigin ferðareynslu á þann hátt að hún hvetji til jákvæðra breytinga. Eftir að hugtakið hefur verið útskýrt fá allir 3 mínútur til að hugsa um persónulegt dæmi um keðjuáhrif sem þeir hafa sjálfir upplifað. Látið þátttakendur deila dæmum sínum í pörum.

Sameiginleg kortlagning keðjuáhrifa (15 mínútur).
Kallið alla saman aftur í sameiginlega æfingu. Veljið eina af frásögnum sem ræddar voru (það gæti til dæmis verið þátttakandi úr einu paranna sem hafði sérstaklega áhugavert dæmi) og kortleggið saman á töflunni hvaða keðjuáhrif þessi ferðatengda ákvörðun hafði. Teiknið einfalt skýringarmynd: skrifið upphaflegu aðgerðina eða ákvörðunina í miðjuna (t.d. „Ferðamaður gisti á gististað í eigu heimamanna" eða „Fyrirtæki hélt ráðstefnu á afskekktum ferðamannastað"). Biðjið síðan hópinn að koma með hugmyndir að fyrstu stigs áhrifum (beinum afleiðingum aðgerðarinnar) og annars stigs áhrifum (afleiðingum sem fylgja í kjölfarið). Notið línur eða örvar til að tengja þau saman.

Skref:
- Skrifið eina áþreifanlega aðgerð í miðjuna (≤5 orð).
- L1 – Bein áhrif (2–3 mín.): þátttakendur nefna áhrif; þið skráið þau með grænum/rauðum/bláum litum.
- L2 – Óbein áhrif (3–4 mín.): „Hvað gerist næst vegna L1?" Leitið eftir áhrifum á efnahag, samfélag og umhverfi.
- L3 – Kerfislægt lag (2–3 mín.): stefnumótun, viðmið, aðfangakeðjur, langtímaáhrif á vistkerfi.

Ef þið takið eftir, eftir að hóparnir hafa deilt dæmum sínum, að fræðin eru ekki enn að fullu skilin, getið þið einnig byrjað á fullbúnu dæmi sjálf og leitt hópinn í gegnum mismunandi stig með bæði jákvæðum og neikvæðum keðjuáhrifum. Sjá myndina hér að neðan eða glærurnar.



- **Mótun frásagnar (20 mínútur)**. Nú er komið að aðalæfingunni í frásagnagerð. Myndið litla hópa (2–4 einstaklingar í hverjum). Í hópunum velja þátttakendur eina frásögn um keðjuáhrif sem þeir vilja þróa í stutta frásögn (um 2–3 mínútur í flutningi). Þetta getur verið ein af persónulegu frásögnum sem deilt var fyrr eða ný hugmynd sem kviknaði í umræðunni. Gefið leiðbeiningar um hvernig hægt er að móta áhugaverða frásögn:

Leggið áherslu á fólk og tilfinningar: Hver varð fyrir áhrifum af þessari ferðatengdu aðgerð? Hvetjið þátttakendur til að draga fram ákveðna manneskju eða persónu (t.d. eiganda staðbundinnar verslunar, leiðsögumann eða ferðalanginn sjálfan) til að gera áhrifin persónulegri.

Gerið breytinguna skýra: Hvað gerðist í kjölfar þessarar ákvörðunar í ferðalaginu? Var um jákvæð áhrif að ræða (ný tækifæri, árangur í náttúruvernd) eða neikvæð áhrif (tap á hefð, mengun)? Hjálpið þátttakendum að útskýra tengslin milli aðgerðarinnar og keðjuáhrifa hennar á skýran hátt.

Hvetjið til aðgerða: Hvað væri hægt að gera öðruvísi í framtíðinni eða hvert er ákallið til hlustandans? Kannski lýkur frásögninni með lærdómi eða hvatningu (t.d. „Næst skaltu velja að ráða staðbundinn leiðsögumann" eða „Styðjið fyrirtæki sem leggja eitthvað til baka til samfélagsins"). Hver frásögn ætti að koma skýrum skilaboðum á framfæri sem hvetja aðra til sjálfbærari ferðavenja.

Notið CASCADE

Persóna → Aðgerð → Það sem er í húfi → Afleiðingar (L1/L2) → Valkostur → Ákvörðun → Áhrif (CTA)

Dæmi um CASCADE-frásögn

Þema: að gista hjá heimafólki vs. á stóru hóteli

„Á ferðalagi mínu til Lissabon hitti ég Maríu, sem rekur lítið fjölskyldurekið gistihús í gömlu hverfi. Ég valdi að gista hjá henni í stað þess að velja stórt hótel. Fyrir Maríu var mikið í húfi: tekjur hennar réðu því hvort hún gæti haldið áfram að búa í hverfinu. Þar sem ég gisti hjá henni (L1) fékk hún beinar tekjur og gat keypt vörur af staðbundnum söluaðilum. (L2) Þetta hjálpaði samfélaginu að halda lífi og dró úr líkum á því að sumir íbúar þyrftu að flytja vegna hækkandi leigu. Ef ég hefði valið alþjóðlegt hótel hefðu þessir peningar líklega farið út úr borginni og hverfið gæti hafa misst hluta af sérkennum sínum. Nú vel ég meðvitað gistingu í eigu heimafólks þegar ég ferðast. Ég hvet þig til að velja staðbundinn gististað í næstu ferð og verða sjálf/ur hluti af jákvæðum keðjuáhrifum."

Stutt CASCADE-greining fyrir þátttakendur:

- **Persóna:** María (manneskja sem auðvelt er að tengja við)
- **Aðgerð:** gisti hjá heimafólki
- **Það sem er í húfi:** afkoma, lífskraftur samfélagsins
- **Afleiðingar:**
  - L1: tekjur til Maríu
  - L2: líflegra hverfi, minni brottflutningur íbúa
- **CTA:** veldu staðbundinn kost næst þegar þú ferðast

Uppbygging:
• „Ég er / Ég hitti [Persónu] í [Staður].
• Ég valdi [Aðgerð].
• [Það sem er í húfi] var í hættu.
• Það leiddi til [Afleiðingar L1/L2].
• Ef ég hefði valið [Valkost].
• Nú ákveð ég að [Ákvörðun].
• Ég hvet þig til að [Áhrif / eitt skýrt ákall til aðgerða]."

Miðlun og ígrundun (5 mínútur) – Kallið hópana saman aftur. Bjóðið eins mörgum hópum og tíminn leyfir að deila frásögnum sínum með öllum.

Spurningar til ígrundunar og umræðu
- „Hvernig breytti þetta sjónarhorni þínu?"
- „Manstu eftir ferðatengdri ákvörðun sem þú tókst og myndir nú hugsa upp á nýtt?"
- „Hvernig létu frásagnirnar sem deilt var í dag þér líða eða hvernig veittu þær þér innblástur?"
- „Hver verða þín eigin 'keðjuáhrif'?"

Verkfæri fyrir umræðu og endurgjöf
- **Endurgjafahringur:** Farið hringinn og látið hvern þátttakanda deila einni setningu um það sem hann lærði eða hvernig honum leið í vinnustofunni.
- **Skrifleg ígrundun:** Deilið út límmiðum eða stuttu eyðublaði þar sem þátttakendur skrifa niður eitt atriði sem þeir taka með sér og eina spurningu eða ábendingu sem þeir hafa eftir vinnustofuna.
- **„Útskráning":** Á flettitöflu eru tveir dálkar – „Ein innsýn sem ég tek með mér" og „Ein aðgerð sem ég mun gera næst þegar ég ferðast". Bjóðið öllum að koma upp og bæta einhverju í báða dálka.

Tenging við daglegt líf
- Hvetjið þátttakendur til að deila einni af frásögnum sínum um áhrif ferðalaga með eigin tengslaneti – hvort sem er með vini, fjölskyldumeðlim eða á samfélagsmiðlum.
- Skorað er á þau að setja sér eitt markmið um sjálfbær ferðalög fyrir næstu ferð. Það gæti verið að velja áfangastað sem færri ferðast til (til að forðast að stuðla að of mikilli ferðamennsku), velja lest eða aðra lágkolefnisferðamáta í stað stutts flugs (þar sem það er mögulegt, þar sem lest getur losað mun minna CO_2 en flug), eða tryggja að þau styðji staðbundin fyrirtæki hvert sem þau fara.
- Leggið áherslu á að jafnvel í daglegu lífi er hægt að nota frásagnir: til dæmis ef þátttakandi fær fyrirtæki sitt til að skipta út einum staðbundnum fundi fyrir fjarfund með því að segja frá því hvernig minni flug stuðla að verndun jarðarinnar, þá er hann að skapa keðjuáhrif á vinnustaðnum.

Staðfærsla eða menningarlegt ráð

- **Notið staðbundin dæmi:** Setjið inn frásagnir eða dæmisögur frá borg eða landi þátttakendanna.
- **Tungumál og samskipti:** Ef hópurinn er fjöltyngdur, hvetjið þátttakendur til að segja sögur á því tungumáli sem þeim finnst þægilegast að nota og draga síðan saman eða þýða lykilatriði. Markmiðið er tilfinningaleg einlægni; stundum koma ríkari smáatriði fram þegar fólk segir sögu á móðurmáli sínu. Hægt er að undirbúa tvítyngdar leiðbeiningar eða leyfa blöndu tungumála í umræðum í litlum hópum.
- **Aðlagaðu ákallið til aðgerða að staðbundnum aðstæðum:** Aðlagaðu tillögurnar um tengingu við daglegt líf að aðstæðum á staðnum. Ef almenningssamgöngur eru mjög góðar í borginni þinni, skoraðu á fólk að nota þær í stað bíls í daglegum ferðum. Ef á þínu svæði er samfélagsverkefni tengt ferðamennsku eða verkefni um frásagnir af menningararfi, hvetjið þátttakendur til að taka þátt. Með því að tengja aðgerðir við tækifæri á staðnum verður auðveldara fyrir þátttakendur að fylgja þeim eftir.

Efni

- Presentation

Sjálfbær ferðaleit: Skipuleggðu áhrifin þín

Höfundur: Bigad Hayssam

Megin Hæfniviðmið (ELO)

Að lokinni þessari æfingu munu þátttakendur geta tekið upplýstar og yfirvegaðar ákvarðanir um sjálfbær ferðalög með því að taka tillit til umhverfis, samfélags og persónulegrar vellíðunar.

Upplýsingahluti (valfrjáls inngangur)

Byrjið á stuttu „Áhrifaferðakvissi" (5 mínútur). Leiðbeinandi spyr nokkurra stuttra spurninga til að virkja hugsun þátttakenda áður en leikurinn hefst. Þátttakendur geta svarað með því að rétta upp hönd, færa sig í mismunandi horn rýmisins eða kjósa í liðum.

- Hvort veldur yfirleitt meiri CO_2-losun: stutt flug eða sama ferðalag með lest?
- Hvor kosturinn hefur venjulega minni umhverfisáhrif: að gista á gististað í eigu heimafólks eða á stórri alþjóðlegri hótelkeðju?
- Hvað skapar meiri úrgang á ferðalagi: að kaupa flöskuvatn á hverjum degi eða hafa með sér margnota vatnsbrúsa?
- Hvaða fæðuval er yfirleitt sjálfbærara á ferðalagi: að borða innfluttan skyndibita eða prófa árstíðabundinn staðbundinn mat?
- Hvað getur haft meiri jákvæð áhrif á nærsamfélag: að kaupa minjagripi af staðbundnum handverksmanni eða í fjöldaframleiddri ferðamannaverslun?
- Hvaða ferðavenja getur dregið úr streitu og umhverfisáhrifum samtímis: að skipuleggja hægara ferðalag eða reyna að heimsækja eins marga staði og mögulegt er á einum degi?
- Hvað er yfirleitt sjálfbærara til að komast um í borg: leigubíll í allar stuttar ferðir eða ganga/notkun almenningssamgangna?
- Hvaða ákvörðun í ferðalagi getur stutt við menningu á virðingarfyllri hátt: að taka þátt í lítilli starfsemi undir leiðsögn heimamanns eða heimsækja eingöngu yfirfulla ferðamannastaði?
- Hver eru oft falin áhrif „ódýrra" ferðakosta: aðeins lægri kostnaður eða einnig mögulegur umhverfis- og samfélagslegur kostnaður?
- Hvað er gagnlegra fyrir sjálfbær ferðalög: að finna eina fullkomna lausn eða læra að vega upp á móti ólíkum sjónarmiðum og málamiðlunum?

Leiðbeinandinn þarf ekki að gefa langar útskýringar eftir hvert svar. Tilgangurinn er að sýna að sjálfbær ferðalög fela í sér marga þætti: samgöngur, mat, gistingu, úrgang, staðbundið efnahagslíf, vellíðan og ákvarðanatöku. Spurningakeppnin ætti að vera létt, hröð og örlítið ögrandi og undirbúa þátttakendur fyrir aðalæfinguna.

Leiðbeiningar fyrir leiðbeinanda

Hópstærð

- Tilvalið í hverjum hópi: 4–6 þátttakendur
- Heildarfjöldi: 20–30 þátttakendur (hægt að aðlaga eftir stærð vinnustofu)

Hvert lið gegnir hlutverki „sjálfbærrar ferðaskrifstofu" sem keppist um að hanna umhverfisvænustu ferðina.

Aðstaða
- Raðið borðum eða hópum af borðum fyrir litlu liðin.
- Hafið eitt heilt spjaldasett fyrir hvert lið (áfangastaða-, áskorana-, aðgerða- og bónusspjöld).
- Setjið upp miðlægt „Markaðstorg" eða sýnilegt svæði þar sem reglur og stig eru sýnd.
- Ef mögulegt er, notið skjávarpa eða veggspjöld til að sýna stigakerfið og dæmi um spjöld.

Efni
- Prentuð spjaldasett (áfangastaður, áskorun, aðgerð, bónus) – 4–6 spjöld á A4-blað
- Stigablöð eða flettitöflur
- Pennar, tússpenna og reiknivélar
- Tímamælir eða klukka
- Valfrjálst: lituð pappírspeningamerki til að halda utan um stig
- Skjávarpi eða glærur til að útskýra reglurnar (ef við á)

Tími (alls: 90 mínútur)
Inngangur (10 mínútur)
- Bjóðið þátttakendur velkomna og kynnið hugmyndina um sjálfbær ferðalög.
- Útskýrið að hver hópur sé ferðaskrifstofa sem keppist um að hanna sem jafnvægisríkasta og ábyrgasta ferðalagið.
- Sýnið dæmi um mismunandi tegundir spjalda og útskýrið stigakerfið í stuttu máli.

Aðalæfing (50 mínútur)
Hvert lið dregur eftirfarandi:
- Eitt áfangastaðaspjald
- Eitt áskorunarspjald
- Tvö eða þrjú aðgerðaspjöld
- Eitt bónusspjald

Liðin hanna fimm daga ferð út frá spjöldunum sínum. Þau þurfa að finna jafnvægi milli:
- Fjárhagsáætlunar
- Umhverfisáhrifa
- Ávinnings fyrir samfélagið
- Vellíðunar ferðalangsins

Á meðan á skipulagningu stendur getur leiðbeinandinn dregið af handahófi „atburðaspjöld" til að líkja eftir breytingum í raunveruleikanum (t.d. verkföllum í samgöngum, veðurvandamálum eða staðbundnum hátíðum).

Eftir 30 mínútna skipulagningu kynnir hvert lið ferðaplanið sitt fyrir hópnum.

Leiðbeinandinn reiknar síðan lokastigin með einföldum skala:
- +2 stig fyrir mjög sjálfbærar aðgerðir
- +1 stig fyrir hóflega sjálfbærar eða jafnvægisríkar aðgerðir
- -1 stig fyrir ósjálfbærar aðgerðir
- Hægt er að gefa aukastig fyrir sköpunargáfu, samvinnu og raunhæfa aðlögun.

Ígrundun og samantekt (30 mínútur)

Stýrið stuttri umræðu með því að nota spurningarnar hér að neðan.

Hvetjið þátttakendur til að tengja reynsluna úr leiknum við raunverulegar ákvarðanir sem þeir taka í ferðalögum.

Aðgengisráð

- Notið stór og auðlesin spjöld (4–6 á A4-blað).
- Tryggið nægt rými á milli borða og að auðvelt sé að hreyfa sig.
- Ekki byggja stigagjöf eingöngu á litum; notið tákn eða texta til skýrleika.
- Gefið munnlegar útskýringar fyrir þátttakendur sem gætu átt erfitt með lestur.
- Hvetjið til jafns þátttöku með því að úthluta hlutverkum (lesari, skipuleggjandi, kynningaraðili, stigavörður).

Spurningar til ígrundunar og umræðu

- Hver var erfiðasta ákvörðunin sem hópurinn þurfti að taka við skipulagninguna?
- Hvernig höfðu þarfir ferðalangsins áhrif á þær ákvarðanir sem þið tókuð?
- Voru augnablik þar sem sjálfbærasti kosturinn var líka sá dýrasti eða óþægilegasti?
- Hvaða lærdóm getið þið tekið úr þessum leik yfir í raunverulegar eða faglegar ákvarðanir um ferðalög?

Verkfæri fyrir umræðu og endurgjöf

- Haldið ígrundunarhring: hver hópur deilir einni lykilinnsýn eða stefnu.
- Notið stutta skriflega endurgjöf, til dæmis:
  - „Eitt sem ég lærði í dag er…"
  - „Næst þegar ég ferðast mun ég…"
- Valfrjálst: einföld kosning um „Skapandi áætlunin", „Raunhæfasta áætlunin" og „Umhverfisvænasta áætlunin".

Tenging við daglegt líf

Hvetjið þátttakendur til að nýta lærdóminn með litlum og raunhæfum aðgerðum, svo sem:

- Að velja lest eða strætó í stað stutts flugs.
- Að styðja gististaði og fyrirtæki í eigu heimafólks.
- Að draga úr úrgangi og plastnotkun á ferðalögum.
- Að skipuleggja staðbundnar umhverfisvænar ferðir eða vitundarvakningar í eigin samfélagi.

Sem lokaæfingu getur hver þátttakandi skrifað stutt „loforð um græn ferðalög" þar sem hann lýsir einu persónulegu markmiði sínu um sjálfbær ferðalög.

Staðfærsla eða menningarlegt ráð

- Aðlagið áfangastaði og ferðaaðstæður að staðbundnu eða svæðisbundnu samhengi (eyðimörk, strönd, sveitir eða þéttbýli).
- Þýðið spjöldin á staðbundin tungumál eða notið kunnugleg örnefni til að auka þátttöku.
- Setjið inn staðbundin orðatiltæki eða gildi sem endurspegla umhyggju fyrir náttúrunni og ábyrgan lífsstíl.

Efni

- Bonus
- Brazil
- Challenges
- Eco Tourism game
- Egypt
- Indonesia
- The Nature Seeker
- The Serene explorers
- Sheet score
- The impact warrior

Samfélag allra vera: að vekja okkar umhverfislega ‘sjálft’

Höfundur: Kleio Apostolaki

Megin Hæfniviðmið (ELO)

Að lokinni þessari æfingu munu þátttakendur geta sett sig í spor og tjáð sjónarhorn veru sem ekki er mannleg, ræktað vistfræðilega samkennd, tilfinningavitund og sterkari tilfinningu fyrir eigin vistfræðilegu sjálfi.

Upplýsingahluti (valfrjáls inngangur)

Leiðbeinandi kynnir texta um Council of All Beings eftir Joanna Macy og meginreglur djúprar vistfræði og hagnýtrar vistvænnar sálfræði. Tillaga að heimild: Joanna Macy & John Seed – Thinking Like a Mountain. Lengd: hámark 10 mínútur.

Leiðbeiningar fyrir leiðbeinanda

Hópstærð: Allt að 20 þátttakendur. Best er að hafa minni hópa (10–15) til að skapa rými fyrir dýpri miðlun.

Aðstaða: Rólegt rými eða hringur utandyra. Rýmið þarf að leyfa hópnum að sitja í hring og hafa svæði fyrir skapandi vinnu.

Efni:

- Pappadiskar, pappi, tússpenni, málning, skæri, lím, band (fyrir grímur).
- Náttúrulegir hlutir (lauf, greinar, fjaðrir, steinar) sem safnað hefur verið fyrirfram.
- Dagbækur eða pappír og pennar.
- Þægileg sæti í hring.

Tími: 2 klukkustundir.

- Velkomin og inngangur: 10 mín.
- Miðjun og jarðtenging: 10 mín.
- Val á veru: 15 mín.
- Grímugerð / skapandi tjáning: 20 mín.
- Ráðsfundur: 50 mín.
- Samþætting og miðlun: 10 mín.
- Lokasiður: 5 mín.

Aðgengisráð:

- Útvegið efni með stóru letri fyrir þátttakendur með sjónskerðingu.
- Leyfið grímugerð með fyrirfram skornum eða einföldum valkostum fyrir þau sem eru með skerta hreyfigetu eða takmarkaða fínhreyfifærni.
- Bjóðið upp á rólegan tíma til ígrundunar fyrir þátttakendur sem kunna að vera feimnir við að tala í hópi.

Skref í æfingunni

Inngangur (10 mín.)

- Leiðbeinandi býður þátttakendur velkomna og kynnir tilgang og uppruna æfingarinnar (djúpa vistfræði, Joanna Macy).
- Sameiginlegir samningar: trúnaður, virðing og fordómalaus hlustun.

Miðjun og jarðtenging (10 mín.)

- Leidd núvitundar- eða græn hugleiðsla.
- Áhersla á að opna skynfærin til að tengjast náttúrunni.

Val á veru (10 mín.)

- Þögul ígrundun: hver þátttakandi velur veru sem ekki er mannleg (dýr, planta, náttúruöfl eða landslag).
- Spurningar til ígrundunar í dagbók: „Af hverju valdi ég þessa veru?" „Ef hún hefði rödd, hvað myndi hún segja við mannfólkið?"

Grímugerð / skapandi tjáning (20 mín.)

- Þátttakendur búa til grímur eða táknræna tjáningu með listum og náttúrulegum efnum.
- Áhersla er á leikgleði og innsæi, ekki listræna hæfni.

Ráð allra vera (50 mín.)

- Þátttakendur mynda tvo hringi: mannfólk (innri hringur) og verur (ytri hringur).
- Ytri hringurinn talar með rödd þeirrar veru sem hver þátttakandi valdi og deilir áhyggjum, visku eða skilaboðum.
- Innri hringurinn hlustar og svarar síðan út frá mannlegu sjónarhorni.
- Hóparnir skipta um hlutverk og endurtaka æfinguna.

Samþætting og miðlun (10–12 mín.)

- Opinn hringur þar sem þátttakendur deila innsýn, tilfinningum og skuldbindingum.
- Umræða um mögulegar vistfræðilegar aðgerðir eða persónulegar venjur.

Lokasiður (5–8 mín.)

- Þakklæti til veranna og hópsins.
- Lokaígrundun um samtengingu alls sem er.

Spurningar til ígrundunar og umræðu

- Hvað uppgötvaðir þú um sjálfa/n þig með því að tala með rödd þeirrar veru sem þú valdir?
- Hvernig var tilfinningin að hlusta á heim hins meira-en-mannlega?
- Hvernig leið þér í mismunandi hlutverkum (manneskja / vera sem ekki er mannleg)?
- Hvaða skuldbindingar eða litlar aðgerðir finnur þú innblástur til að taka sem þú hafðir ekki íhugað áður?

Verkfæri fyrir umræðu og endurgjöf

- Notið „talsprota" í lokahringnum til að tryggja að rödd allra þátttakenda heyrist.
- Bjóðið upp á valfrjáls ígrundunarblöð með spurningum: „Eitt sem ég lærði…", „Eitt sem ég vil gera öðruvísi…"

Tenging við daglegt líf

- Hvetjið þátttakendur til að halda áfram samtölum við verur sem ekki eru mannlegar í daglegu lífi (dagbókarskrif, meðvitaðar gönguferðir, táknrænir hlutir).
- Leggið til að myndaður verði jafningjahópur eða vistfræðilegur hringur þar sem þátttakendur lýsa reynslu sinni eða nota frásagnir Esóps (segja sögur þar sem dýr eru aðalpersónur).

Staðfærsla eða menningarlegt ráð

- Aðlagið verurnar að staðbundnu samhengi: hvetjið þátttakendur til að velja tegundir eða landslag frá sínu eigin svæði.
- Á Miðjarðarhafssvæðinu gætu þátttakendur sett sig í spor meira-en-mannlegra vera á borð við ólífutré, sjóskjaldbökur eða fjallalindir; í Norður-Evrópu gætu það verið skógardýr, ár eða árstíðabundnar plöntur.
- Leiðbeinendur geta fléttað inn hefðbundnum söngvum, sögum eða siðum sem heiðra náttúruna í menningu heimamanna. Þeir geta táknað mismunandi náttúruöfl eða tegundir með staðbundnum dönsum, látbragði eða röddum til að yfirstíga tungumálahindranir.

Efni

- List of materials

Kraftur „Nei, takk“: Mörk og meðvitaðar ákvarðanir í ferðalögum

Höfundur: Kamila Walijewska

Mikilvægur námsárangur (ELO)

Að lokinni þessari starfsemi munu þátttakendur skilja hvernig það að segja „Nei, takk“ getur stutt við sjálfbærar ferðavenjur og hjálpað þeim að setja virðingarrík mörk í mismunandi aðstæðum – gagnvart fólki, tilboðum og neysluvali. Þátttakendur fá verkfæri og aðferðir til að hafna hlutum á kurteisan og meðvitaðan hátt sem stuðlar bæði að eigin vellíðan og ábyrgum ferðavenjum.

Leiðbeiningar fyrir leiðbeinanda

Fjöldi þátttakenda: Allt að 20 manns (en hópurinn getur verið stærri ef rýmið leyfir).

Rými:

- Rými með stólum og borði eða púðum á gólfinu þar sem hægt er að sitja í hring.
- Opið rými fyrir „Já/Nei/ Kannski“ hreyfiverkefnið.

Efni:

- Spjöld með aðstæðum úr ferðalögum.
- A4-blöð með „Já“, „Nei“ og „Kannski“.
- Pennar til að skrifa niður hugleiðingar.
- Lítið blað fyrir hvern þátttakanda.

Tími: Um það bil 90 mínútur.

Aðgengisráð

- Gefið þátttakendum aðstæðurnar bæði skriflega og lesið þær upphátt svo fólk með ólíkar námsleiðir geti fylgt verkefninu.
- Minnið þátttakendur á að þeir þurfa ekki að deila persónulegri reynslu ef þeim finnst það óþægilegt.
- Verið meðvituð um menningarmun: Í sumum menningarheimum getur það að segja „nei“ beint þótt dónalegt, óöruggt eða félagslega erfitt.
- Skapið virðingarríkt andrúmsloft þar sem öll svör eru samþykkt og enginn er dæmdur fyrir að velja „Já“, „Nei“ eða „Kannski“.
- Leiðbeinandinn ætti að sýna með góðu fordæmi hvernig hægt er að hafna einhverju á virðingarríkan hátt – með raddbeitingu, líkamstjáningu og orðavali – áður en þátttakendur fá að æfa sig.

Skref verkefnisins

Inngangur (10 mín.) – Setjið verkefnið í samhengi, deilið út efni og útskýrið markmiðin.

- Stutt umræða: „Hvað getur gert það erfitt að segja nei þegar við erum að ferðast?“ Þátttakendur deila stuttum hugleiðingum.
- Leiðbeinandinn kynnir þemað: hvernig litlar ákvarðanir, eins og að segja „Nei, takk“, geta stuðlað að sjálfbærari og meðvitaðri ferðavenjum.
- Hver þátttakandi fær lítið blað og penna.

Aðalverkefni (45–60 mín.)
Hugleiðingar (10 mín.)

- Hver þátttakandi rifjar upp aðstæður þar sem hann/hún þáði eitthvað sem hann/hún þurfti í raun ekki á að halda, til dæmis plastpoka, plaststrá, minjagrip, matarsýnishorn eða ókeypis gjöf. Þátttakendur skrifa þetta niður á blaðið sitt.
- Spurningar til ígrundunar:
  - Af hverju var erfitt að segja nei?
  - Hvernig leið þér eftir á?
  - Hvað hefði getað verið öðruvísi ef þú hefðir sagt nei?
- Þeir sem vilja deila hugleiðingum sínum með hópnum.

„Já/Nei/Kannski" – aðstæður (15 mín.)

- Biðjið þátttakendur að standa upp.
- Leiðbeinandinn leggur þrjú skilti á gólfið í röð: **„Já", „Nei" og „Kannski"**. Orðin eiga að snúa að þátttakendum.
- Leiðbeinandinn les upp mismunandi aðstæður úr ferðalögum, til dæmis:
  - Þér er boðið upp á einnota plaststrá.
  - Þrýst er á þig að kaupa minjagrip.
  - Þér er boðið að taka þátt í afþreyingu sem þér finnst óörugg.
  - Þér eru boðnar ókeypis vörur.
  - Ókunnugur einstaklingur nálgast þig og fer yfir persónuleg mörk þín.
- Þátttakendur ígrunda hvað þeir myndu gera og standa við það orð sem passar best við viðbrögð þeirra – til dæmis „Já, takk", „Nei, takk" eða „Kannski / ég er ekki viss".
- Eftir hverja umferð er rætt:
  - Hvað hafði áhrif á val þitt?
  - Hvernig geta menningarmunur, persónuleg þægindi og sjálfbærni haft áhrif á ákvörðun þína?

Að æfa „Nei, takk" (15–20 mín.)

- Þátttakendur vinna saman í pörum og leika mismunandi aðstæður úr ferðalögum (sjá aðstæðuspjöld í hlutanum Efni).
- Annar aðilinn leikur þann sem býður eitthvað eða þrýstir á, en hinn æfir sig í að segja „Nei, takk" á meðvitaðan, kurteisan en ákveðinn hátt.
- Skiptið síðan um hlutverk og endurtakið.
- Skiptið um aðstæðuspjald eins oft og þið viljið. Hver aðstaða getur tekið 1–2 mínútur, eftir flæði hópsins.

Leiðbeiningar fyrir leiðbeinanda

- Prentið út og klippið aðstæðuspjöldin og afhentið eitt spjald til hvers pars í hlutverkaleiknum.
- Hvetjið þátttakendur til að prófa bæði hlutverk – þess sem býður upp á eitthvað og ferðalangsins.
- Í lok hverrar æfingar eða eftir hlutverkaleikinn má spyrja:
  - Hvernig leið þér þegar þú sagðir „Nei, takk"?
  - Hvernig breyttu raddbeiting, líkamstjáning eða orðaval niðurstöðunni?
  - Gætir þú hafnað einhverju á þann hátt sem er bæði sjálfbær og virðingarríkur?
  - Hvað var auðvelt? Hvað var erfitt?
  - Hvaða aðferðir hjálpuðu?

Ígrundun (15–30 mín.)
Setjið upp stutta stýrða ígrundun eða umræðu í lok verkefnisins.
Aðrar spurningar til ígrundunar:

- Hefur þú einhvern tíma fundið fyrir óþægindum við að þiggja eitthvað á ferðalagi? Hvað gerðir þú?
- Hvaða aðferðir geta hjálpað þér að segja „nei" á kurteisan en ákveðinn hátt?
- Hvernig getur val þitt haft áhrif á umhverfið eða eigin vellíðan?

Að segja „Nei, takk" snýst ekki bara um ferðalög – það er leið til að æfa núvitund, virðingu og sjálfbærni sem getur styrkt sjálfstraust okkar og hjálpað okkur að taka meðvitaðri ákvarðanir í daglegu lífi.

Lokaígrundun og umræður
Leiðbeinandinn spyr þrjár spurningar:

- Hvað tekur þú með þér úr þessari vinnustofu?
- Mun þú líta öðruvísi á ferðalögin þín héðan í frá?
- Hvað er eitt sem þú getur auðveldlega innleitt í ferðalögin þín frá og með deginum í dag?

Þátttakendur skrifa á blaðið sitt eitt persónulegt mörk eða eina skuldbindingu sem þeir ætla að æfa í næstu ferð, til dæmis að hafna plastpokum, segja nei við ágengum söluaðilum, hafna óþarfa ókeypis hlutum eða standa fast á mörkum sínum þegar þeim er sýnd óvirðing.
Hver þátttakandi deilir skuldbindingu sinni með hópnum.

Verkfæri fyrir endurgjöf og úrvinnslu
Mælt er með mismunandi leiðum til að safna endurgjöf, til dæmis:

- skriflegum svörum,
- umræðu í hring,
- stuttri lokahringferð þar sem allir deila einni hugleiðingu.

Hægt er að nota spurningar eins og:

- „Hvað lærðir þú?"
- „Hvað ætlar þú að gera öðruvísi?"

Tengsl við daglegt líf
Hafnaðu einnota vörum heima

- Skoraðu á sjálfa/n þig að segja „Nei, takk" við að minnsta kosti einum einnota hlut á dag, til dæmis plastpoka, plaststrái, einnota hnífapörum eða kvittun.
- Verkfæri: Skráðu hversu oft þú hafnaðir einnota hlutum í ókeypis appi eins og JouleBug eða einfaldlega í minnismiðaforriti í símanum.
- Æfðu þig í að setja mörk í félagslífinu
- Prófaðu að segja „Nei, takk" þegar þrýst er á þig að taka þátt í einhverju sem þú vilt ekki, til dæmis viðburðum, óþarfa eyðslu eða of mikilli vinnu.
- Áskorun: Hafnaðu einu boði eða tilboði í þessari viku sem samræmist ekki þörfum þínum eða orku.
- Meðvituð neysla
- Áður en þú þiggur ókeypis hlut, auglýsingabækling eða „gjöf með kaupum", staldraðu við og spurðu þig: „Þarf ég virkilega á þessu að halda?"

- Verkfæri: Settu miða á veskið þitt eða töskuna með orðunum „Þarf ég þetta?" sem sjónræna áminningu.
- Samfélagsáskorun
- Búið til „Nei, takk"-áskorun með vinum, samstarfsfólki eða fjölskyldu. Hver þátttakandi skráir hversu mörgum einnota hlutum eða óþarfa ókeypis hlutum hann/hún hafnar á einni viku.
- Deilið hugleiðingum í WhatsApp-hópi eða á samfélagsmiðlum með myllumerki eins og #MindfulNo.

Aðlögun að staðbundnum aðstæðum og menningu
Notið staðbundin orð og orðatiltæki fyrir „Nei, takk"
Hvetjið þátttakendur til að æfa kurteisar leiðir til að hafna einhverju á sínu eigin tungumáli eða mállýsku.
Dæmi:

- Íslenska: „Nei takk"
- Spænska: „No, gracias"
- Arabíska: „La, shukran"

Þetta hvetur til menningarskipta og sýnir hvernig kurteisi og persónuleg mörk geta verið tjáð á ólíkan hátt víðs vegar um heiminn.

Setjið inn aðstæður sem eiga við á hverjum stað
Aðlagið spjöldin að staðbundnum ferðavenjum og sjálfbærniáskorunum. Til dæmis:

- Strandsamfélög: Að hafna plastúrgangi á ströndum eða hátíðum.
- Fjallasvæði: Að virða reglur og leiðbeiningar um göngustíga og náttúruvernd.
- Borgarumhverfi: Að segja nei við hraðtískuverslun eða óþarfa umbúðum.
- Dreifbýli og hefðbundin samfélög: Að finna jafnvægi milli gestrisni og persónulegra marka á virðingarríkan hátt.

Þátttakendur geta einnig búið til sín eigin aðstæðuspjöld út frá reynslu úr eigin landi eða nærsamfélagi.

Efni

- Scenarios for core activity
- Presentation

Ferðastu skynsamlega og létt: Að takast á við óttа, pakka skynsamlega og njóta ferðarinnar

Höfundur: Katarzyna Grzegorczyk

Megin Hæfniviðmið (ELO)

Að lokinni þessari æfingu munu þátttakendur geta greint algengan ferðakvíða, tengt hann við hagnýtar leiðir til að takast á við hann og nýtt einfaldar aðferðir við létta og sjálfbæra pökkun og ígrundun í framtíðarferðum.

Upplýsingahluti (valfrjáls inngangur – 5–7 mínútur)

Stutt spjall + sjónrænt innlegg (stýrt af leiðbeinanda)

Kynnið hugmyndina um sjálfbær og meðvituð ferðalög.

Hvað kemur upp í hugann þegar þið hugsið um SJÁLFBÆR FERÐALÖG og MEÐVITUÐ FERÐALÖG?

Þið getið stuttlega vísað í:

- Alþjóðaheilbrigðismálastofnunina (WHO) – mikilvægi þess að kanna kröfur um bólusetningar áður en ferðast er.
- Veðrið á þeim tíma og þeim stað sem ferðast er til.

Nefnið þrjú skref vinnustofunnar – ferðakvíði, bakpokaverkefnið og bingóleikurinn.

Leiðbeiningar fyrir leiðbeinanda

Hópstærð

- 15 þátttakendur (eða fleiri/færri, eftir þörfum).

Aðstaða

- Opið rými fyrir hreyfimiðaðar æfingar (æfingin um óttа og lausnir).
- Aðskilið svæði með þægilegum stólum og borðum fyrir bakpokaverkefnið, bingó, ígrundun og lokaumræðu.

Efni

- 15 lítil blöð með ferðakvíða (eitt fyrir hvern þátttakanda).
- 15 lítil blöð með lausnum við ferðakvíða (blönduð þannig að þau passa ekki saman í upphafi).
- A4-blað með pökkunarlista + bakpokablað og penni – eitt fyrir hvern þátttakanda.
- Tilbúin bingóspjöld (eitt fyrir hvern þátttakanda).
- 3 mismunandi litir af litum/tússpenna fyrir hvern þátttakanda.
- Tímamælir
- Bingóvél
- Valfrjálst: litlar viðurkenningar fyrir bingó (fer eftir því hversu margar umferðir á að spila).

Tími

- Alls: 1 klst. 30 mín. – 2 klst. 35 mín. (fer eftir stærð hópsins)
- Inngangur að vinnustofunni – 3 hlutar: 5–10 mínútur
- Leikur: Ferðakvíði og lausnir – 30–40 mínútur
- Ferðataska eða bakpoki? – 40–60 mínútur
- Bingó – 30–40 mínútur
- Lokaígrundun – 10–15 mínútur

Aðgengisráð

- Fylgið hraða hópsins.
- Aðlagið bakpokaverkefnið annaðhvort sem kraftmikla æfingu eða ígrundunarverkefni (litlir hópar eða allur hópurinn saman).
- Aðlagið fjölda BINGÓ-umferða að þeim tíma sem er til ráðstöfunar.
- Bingóspjöldin má plasta og nota aftur eða prenta sérstaklega fyrir hvern þátttakanda.

SKREF Í ÆFINGUNNI

1. Ferðakvíði og lausnir – leikur (20–30 mín.)

Inngangur (10 mín.)

Hver kannast við þetta? Hvað er það sem veldur þér áhyggjum áður en þú ferðast?
Bólusetningar fyrir ferðalög til annarra heimsálfa? Tungumál? Farangur? Peningar?
Við berum öll með okkur ákveðinn ótta þegar við ferðast – en einnig styrkleika og leiðir til að takast á við hann.
Hver þátttakandi fær:

- eitt **„óttaspjald"**
- eitt **„lausnaspjald"** (sem passar ekki saman í upphafi)

Markmiðið:

Farið um rýmið og talið við aðra.
Þið getið:

- Skipt á óttaspjöldum
- **EÐA**
- Skipt á lausnaspjöldum
- **ÞANGAÐ TIL ÞIÐ FINNIÐ SAMANPASSANDI PAR**
- Munið að hafa alltaf **2 spjöld** á ykkur. Þið megið aðeins **SKIPTA**, ekki gefa spjald.

Til dæmis: **Ótti við hið óþekkta** – Bókaðu staðbundinn leiðsögumann fyrir ævintýrið / rannsakaðu ferðina fyrirfram.

Aðalæfing (10 mín.)

Þátttakendur ganga um rýmið og semja sín á milli um skipti á spjöldum.
Þegar einhver finnur samanpassandi par ræða þeir stuttlega:

- Virkar þessi lausn í raun fyrir þennan ótta?
- Getum við hugsað okkur aðra lausn?

Ígrundun (10–15 mín.)

Hópumræða

Farið yfir óttana og lausnirnar einn af öðrum. Óttarnir eru númeraðir og allir geta lesið upp óttann sinn og lausnina sem þeir fundu.
(Ábending: Sumar lausnir geta passað við fleiri en einn ótta – það er í lagi!)

- Hver kannast við óttann sem þú fékkst eða skipti við þig?
- Var einhver með óvænta lausn?
- Er ótti alltaf neikvæður – eða getur hann líka verndað okkur?
- Er einhver ótti sem þið mynduð bæta við listann? (t.d. að týna skilríkjum)

2. Ferðataska eða bakpoki? – Áskorunin að pakka létt (30 mín.)

- Verkefni í litlum hópum, allt að 5 manns, þar sem setið er í hring við borð – **kraftmikil útgáfa**.
- Verkefnið má einnig framkvæma með stærri hópum án þess að láta „bakpokann" ganga á milli; í staðinn heldur hver þátttakandi sínum eigin „bakpoka". Þessi útgáfa tekur styttri tíma – sleppið einfaldlega hverjum **„2. hluta – SKIPTI Á HLUTUM"** – **ígrundunarútgáfa**.

Inngangur (5–10 mín.)

Spyrjið:
„Hvað er þyngra – ferðataskan okkar eða áhyggjurnar okkar?"
Ræðið um minimalísk ferðalög.
Þið þekkið líklega þessa tilfinningu spennu… eða kvíða… þegar þið pakkið fyrir ferðalag.
Stundum pökkum við á 20 mínútum.
Stundum byrjum við þremur dögum áður.
Sama hvert við förum eða hversu lengi við verðum í burtu, tökum við alltaf ákveðna hluti með okkur – stundum jafnvel sömu hlutina í hvert skipti.

Leiðbeiningar fyrir þátttakendur

Hver og einn fær:

- lista yfir 37 ferðahluti + aukapláss
- eitt bakpokablað

Mikilvægt:

- Skrifið nafnið ykkar á bakpokann.
- Ekki fylla allt plássið í bakpokanum strax.
- Fjöldi hluta skiptir ekki máli – aðeins tegund hlutar.
- Gert er ráð fyrir hlýju veðri hvert sem við ferðumst.
- Nærföt, sokkar og brjóstahaldarar, strigaskór/léttir skór eru þegar hluti af grunninum – ekki þarf að bæta þeim við.
- Ef eitthvað sem þið viljið taka með er ekki á listanum – bætið því við!
- Skrifið númer hlutanna sem þið veljið á listann.

Aðalæfing: Bakpokaleikurinn (20–30 mín.)

Sviðsmynd 1 – Pakkað án þess að vita (5 mín.)

- Fyllið bakpokann með að hámarki 15 hlutum fyrir ferðalagið.
- Þið vitið ekki hvert þið eruð að fara ennþá.
- Veljið bara það sem ykkur finnst þið þurfa.
- Skrifið lista yfir alla hlutina sem þið völduð inni í bakpokann (eftir númerum).
- Engar umræður ennþá.
- Hafið þetta raunhæft.

2. hluti – SKIPTI Á HLUTUM (2–3 mín.)

Eftir 5 mínútur:

- Látið bakpokann ganga til manneskjunnar vinstra megin við ykkur.

Sú manneskja:
- Má skipta út hámark **3 hlutum**
- Hefur **1 mínútu**

Snúið bakpokunum 2–3 sinnum (1 mínúta í hvert skipti).
Eftir 2–3 skipti breytist staðan.

Sviðsmynd 2 – Viðskiptaferð til New York (2 mín.)
- Allt er aðgengilegt þar: verslanir, þvottaþjónusta, þjónusta o.s.frv.
- Fjarlægið **5 hluti** úr bakpokanum á **2 mínútum.**
- Í lok þessarar umferðar eiga 10 hlutir að vera eftir í bakpokanum.

2. hluti – SKIPTI Á HLUTUM (2–3 mín.)
Eftir 2 mínútur:
- Látið bakpokann ganga til manneskjunnar vinstra megin við ykkur.

Sú manneskja:
- Má skipta út hámark **2 hlutum**
- Hefur **1 mínútu**

Snúið bakpokunum 2–3 sinnum (1 mínúta í hvert skipti).
Eftir 2–3 skipti breytist staðan.

Sviðsmynd 3 – Sjálfboðaliðastarf í Afríku (3 mín.)
- Þið eruð að fara til Afríku til að kenna börnum ensku.
- Í stað þess að pakka aðallega fötum viljið þið taka með kennsluefni og gagnlegar vörur.
- Fjarlægið **5 hluti á 3 mínútum.**
- Aðeins 5 hlutir eiga að vera eftir í bakpokanum.

2. hluti – SKIPTI Á HLUTUM (2–3 mín.)
Eftir 3 mínútur:
- Látið bakpokann ganga til manneskjunnar vinstra megin við ykkur.

Sú manneskja:
- Má skipta út hámark **2 hlutum**
- Hefur **1 mínútu**

Snúið bakpokunum 2–3 sinnum (1 mínúta í hvert skipti).

Eftir 2–3 skipti: Bakpokinn fer aftur til eigandans (sleppið þessu ef þið eruð að nota ígrundunarútgáfuna).
- Athugið bakpokann. Aðeins 5 hlutir eiga að vera eftir (ef ekki, lagið það).
- Skoðið hann vandlega.
- Endurspeglar hann ennþá ykkur?
- Hentar hann þörfum ykkar?
- Er eitthvað í bakpokanum sem þið eruð algjörlega ósammála því að hafa með?

Lokasviðsmynd
Sviðsmynd 4 – Uppáhaldsáfangastaðurinn (3 mín.)

- Þið eruð að fara á uppáhaldsstaðinn ykkar í frí.
- Hlýtt vor-/sumarveður.
- Bætið **2 hlutum** við bakpokann.
- Alls **7 hlutir** eiga að vera í bakpokanum.
- Þið getið skipt út hlutunum sem eru þar núna fyrir aðra hluti á **3 mínútum**.

Ígrundunarspurningar (10–15 mín.) – „popcorn"-aðferð

- Hvernig leið ykkur þegar aðrir breyttu innihaldi bakpokans ykkar? (Ekki fyrir ígrundunarútgáfuna.)
- Hvað var erfiðast að taka úr?
- Hvaða hlutir voru algengastir og urðu eftir í bakpokunum í flestum sviðsmyndunum?
- Varð bakpokinn minimalískari eða meira kaótískur?
- Pökkum við út frá ótta, þægindum, sjálfsmynd eða raunverulegri þörf?
- Hvað berum við með okkur tilfinningalega en ekki í raun?

3. Bingó – Ferða afrek og breytingar (30–40 mín.)
Inngangur (10–15 mín.)
Nefnið að bingó sé víða spilað sem félagsleg afþreying á Norðurlöndunum og í félagsheimilum víðs vegar um Ísland, sérstaklega meðal eldra fólks. Þetta er algeng afþreying á ýmsum viðburðum á Íslandi, til dæmis páskabangó, söngbingó og leikir þar sem söngvarar, listamenn eða þekkt fólk stjórna leiknum og syngja eða skemmta á milli.
Gætið þess að allir skilji hvernig bingó virkar – rifjið einfaldlega upp reglurnar ef þörf krefur.
Þátttakendur fá tilbúin bingóspjöld og kynnast þeim í HLUTA 1.

Hluti 1 – AUÐVELT / MÖGULEGT / EKKI FYRIR MIG
Merkið við reiti (með pennum/blýöntum/litum):

- Auðvelt fyrir mig – það sem ég hef þegar gert í flestum ferðalögum mínum – 1. litur
- Mögulegt með smá fyrirhöfn – 2. litur
- Ekki fyrir mig – 3. litur

Umræða
Hvað er auðvelt fyrir ykkur á ferðalögum og hvað er krefjandi?
Hvað gæti færst úr „Ekki fyrir mig" yfir í „Mögulegt"? Eða úr „Mögulegt" yfir í „Auðvelt"?
Merkið það sem markmið fyrir næstu ferð.
Vill einhver deila því hver áskorunin verður í næstu ferð? Hvaða „mögulegu" hluti ætlið þið að prófa?

Aðalæfing: Alvöru bingó (15–20 mín.)

- Ákveðið með hópnum hversu margar umferðir þið viljið spila og hversu stórar viðurkenningar/verðlaun þið viljið hafa.
- Spilið bingó eftir hefðbundnum reglum.
- Hafið þetta létt og skemmtilegt.

Ígrundun (2–3 mín.)

- Hvernig fannst ykkur bingóið? Vakti það upp einhverjar minningar frá liðnum tíma?

Loka Ígrundun í lok vinnustofunnar
Ígrundun, umræðuspurningar og endurgjöf (10–15 mín. – þægileg uppsetning)

1. Í dag skoðuðum við þrjú þemu: ótta tengdan ferðalögum, pökkun og sjálfbær ferðalög. Hvaða hluti vinnustofunnar höfðaði mest til þín og hvers vegna? Kom eitthvað á óvart?
2. Heldurðu að þú munir taka eina NÝJA sjálfbæra ákvörðun í framtíðarferðum? Ef já, hvers konar breytingu langar þig að prófa?
3. Lærðir þú eitthvað nýtt um ótta sem tengist ferðalögum? Gerðir þú þér grein fyrir hversu auðveldlega þú tekst á við hann eða hversu mikil áhrif hann hefur á þig? Var eitthvað sem einhver deildi sem veitti þér innblástur eða gaf þér nýja sýn á það hvernig hægt er að takast á við ótta?
4. Þegar þú lítur til baka á æfingar dagsins, hvað myndir þú breyta, bæta eða gera öðruvísi næst?

Tenging við daglegt líf
Áskorun fyrir næstu ferð:
Áður en þú ferð næst:

- Pakkaðu öllu.
- Taktu 30% úr.
- Bættu við einum hvíldardegi.
- Lærðu 5 orð á tungumáli staðarins.

Hvetjið þátttakendur til að nota opinberar vefsíður um ferðatengda heilsu og upplýsingar frá ferðamálayfirvöldum á hverjum stað.

Í íslensku samhengi má tengja verkefnið við:

- Hægar ferðavenjur í náttúrunni.
- Virðingu fyrir landslagi og náttúru.
- Samfélagsmiðaða ferðaþjónustu.

Efni

- Backpack activity
- Fear & Solution pairs
- Sustainable travel Bingo
- Bingo cards

Ferðalag í gegnum tímann: Að verða góður forfaðir

Höfundur: Monika Puscion

Megin Hæfniviðmið (ELO)
Að lokinni þessari æfingu munu þátttakendur geta ígrundað arfleifð sína og sýnt komandi kynslóðum meiri samkennd með því að átta sig á því hvernig gjörðir þeirra í dag geta mótað heim framtíðarinnar.

Upplýsingahluti (valfrjáls inngangur)
Áður en æfingin hefst kynnast þátttakendur hugmyndinni um langtímahugsun og ábyrgð milli kynslóða.

Tillögur að stuttu efni:

- **Grein:** Long Time Thinking Tools - The Long Time Project: https://www.thelongtimeproject.org/
- **Hlaðvarp: The Long Time Academy:**

https://open.spotify.com/episode/7uE7RlQP8Am2EVI1pLtW7Dgo=1&sp_cid=baa2f25a55d0f161c4f1ea8f3f2eb1c2&utm_source=embed_player_p&utm_medium=desktop&nd=1&dlsi=94eebce1eb344557

Kynning á hugtakinu
Hugmyndin um „að vera góður forfaðir" snýst um að hugsa um þau áhrif sem gjörðir okkar í dag munu hafa á fólk sem lifir eftir áratugi eða aldir.

- Bók: Roman Krznaric "The Good Ancestor: How to Think Long Term in a Short-Term World" (2020)
- **TedEd:** Roman Krznaric "How to be a good ancestor"
- **Kvikmynd:** David Attenborough: A Life on Our Planet (2020)

Þetta efni kynnir þá sálfræðilegu hugmynd að hæfni okkar til að ímynda okkur komandi kynslóðir styrki vilja okkar til að vernda jörðina og hlúa að samfélaginu. Leiðbeinandinn getur deilt þessum heimildum með hópnum ef þátttakendur vilja kynna sér efnið frekar.

Leiðbeiningar fyrir leiðbeinanda
Hópstærð:
Helst allt að 15 þátttakendur. Hægt er að vinna með stærri hópa ef æfingin er leidd sameiginlega.

Aðstaða:

- Rólegt rými þar sem þátttakendur geta **staðið og tekið nokkur skref fram og aftur**.
- Rólegt umhverfi án truflana.
- Dauf lýsing getur hjálpað til við að skapa ígrundandi andrúmsloft.

Ef verkefnið er á netinu:

- Myndavélar eru valfrjálsar.
- **Þátttakendur eru hvattir til að standa eða sitja þægilega.**

Efni
- Skjávarpi eða skjár (valfrjálst)
- Tímamælir eða bjölluhljóð til að leiðbeina þátttakendum í gegnum skrefin
- Valfrjálst: róleg bakgrunnstónlist

Tími: 60–80 mínútur
Tillaga að skiptingu:
- Inngangur – 20 mínútur
- Aðalæfing – sjónræn ferð í gegnum tímann – 20 mínútur
- Ígrundun og umræða – 20 mínútur
- Samantekt og tenging við daglegt líf – 15–20 mínútur

Aðgengisráð
- Þátttakendur geta setið í stað þess að standa ef þörf krefur.
- Leyfið þátttakendum að hafa augun opin eða lokuð eftir því hvað þeim líður vel með.
- Gefið skýrar munnlegar leiðbeiningar og farið rólega yfir æfinguna.
- Bjóðið upp á rólegan ígrundunartíma fyrir þátttakendur sem vilja ekki deila munnlega.
- Ekki þrýsta á þátttakendur að deila persónulegum eða tilfinningalegum upplifunum.

SKREF Í ÆFINGUNNI
Inngangur (10 mínútur)
Leiðbeinandi kynnir í stuttu máli eftirfarandi þemu:
- Tími og hvernig mannfólkið upplifir hann
- Hugmyndin um arfleifð
- Hugmyndin um að gjörðir okkar í dag móti líf komandi kynslóða

Þátttakendum er boðið að ígrunda spurninguna:
„Hvers konar forfaðir viltu vera?"
Útskýrið að hópurinn muni taka þátt í leiðbeindu hugleiðsluferðalagi í gegnum tímann þar sem tengsl milli fyrri og komandi kynslóða eru könnuð.

Aðalæfing – Sjónræn ferð í gegnum tímann (20 mínútur)
Þátttakendur standa þægilega og loka augunum eða horfa niður.
Leiðbeinandi leiðir hópinn í gegnum skipulagða sjónræna ímyndunaræfingu (fylgið leiðbeiningunum í efninu):
Skref 1 – Núið
Þátttakendur staðsetja sig í núinu og beina athyglinni að andardrættinum og jörðinni undir fótunum.

Skref 2 – Ferðalag inn í fortíðina
Þátttakendur ímynda sér einhvern úr kynslóð ömmu eða afa. Þeir stíga aftur í tímann:
- fyrst ímynda þeir sér þessa manneskju 40 ára
- síðan ímynda þeir sér hana á 9 ára afmælisdeginum sínum

Þátttakendur ímynda sér heiminn í kringum þessa manneskju – samgöngur, samskipti og umhverfi.
Þeir ígrunda hvernig fortíðin mótaði nútímann.

Skref 3 – Aftur til nútímans
Þátttakendur stíga aftur fram í gegnum kynslóðirnar þar til þeir koma aftur til nútímans.

Skref 4 – Ferðalag inn í framtíðina
Þátttakendur ímynda sér ungan einstakling sem þeim þykir vænt um. Þeir stíga fram í tímann:
- ímynda sér þessa manneskju 40 ára
- síðan 90 ára, í kringum lok aldarinnar

Þeir ímynda sér heiminn fyrir utan gluggann: samgöngur, náttúru og samfélag.
Við hátíðlega stund lyftir manneskjan úr framtíðinni glasi og þakkar þátttakandanum fyrir eitthvað sem hann eða hún gerði og hjálpaði til við að skapa betri heim.
Þátttakendur ígrunda í hljóði **hvað þeim er þakkað fyrir.**

Skref 5 – Aftur til nútímans
Þátttakendur stíga aftur í gegnum kynslóðirnar og koma aftur til nútímans.

Ígrundun (20 mínútur)
Þátttakendur setjast niður og ígrunda reynslu sína annaðhvort einir eða í litlum hópum. Leiðbeinandi hvetur þátttakendur til að deila innsýn sinni úr æfingunni.

Spurningar til ígrundunar og umræðu
1. Hvaða tilfinningar upplifðir þú þegar þú ferðaðist í gegnum fyrri og komandi kynslóðir?
2. Fyrir hvað þakkaði manneskjan úr framtíðinni þér í hugleiðsluæfingunni?
3. Hvernig breytti það hvernig þú hugsar um gjörðir þínar í dag að ímynda þér komandi kynslóðir?
4. Hvers konar arfleifð viltu skilja eftir þig?

Verkfæri fyrir umræðu og endurgjöf
Leiðbeinendur geta notað:
- umræðuhring
- skrifleg ígrundunarkort
- stutt nafnlaus endurgjafarblöð

Tillögur að spurningum:
- Hvað kom þér mest á óvart í þessari æfingu?
- Hvaða hugmynd mun sitja lengst í þér?
- Hvaða eina aðgerð finnur þú þig knúin/n til að taka eftir þessa æfingu?

Þátttakendur geta einnig skrifað **eina skuldbindingu fyrir framtíðina.**

Tenging við daglegt líf
Þátttakendur eru hvattir til að æfa „hugsun góðs forföður" í daglegu lífi.

Einfaldar aðgerðir geta verið:
- að taka umhverfisvænar ákvarðanir í ferðalögum
- að draga úr neyslu og úrgangi
- að styðja við langtímaverkefni í þágu umhverfisins
- að taka þátt í samfélagsverkefnum

Biðjið þátttakendur að velta eftirfarandi spurningu fyrir sér einu sinni í viku:
„Hvaða ákvörðun sem ég tek í dag myndu barnabarnabörnin mín þakka mér fyrir?"

Staðfærsla eða menningarlegt ráð

Hægt er að aðlaga æfinguna að ólíkum menningarlegum aðstæðum með því að:

- hvetja þátttakendur til að ímynda sér forfeður frá sínu eigin svæði eða sögulegar persónur
- vísa í staðbundnar umhverfis áskoranir eða hefðir
- flétta inn menningarlegum siðum sem tengjast því að heiðra forfeður

Til dæmis taka sumir frumbyggjahópar ákvarðanir með velferð sjö komandi kynslóða í huga. Með því að kynna slíkar hefðir má dýpka umræðuna um ábyrgð til langs tíma.

Efni

- Guide for guided meditation: Page 1, Page 2

Jafnvægishjólið

Höfundur: Diana Pidtserkovna

Megin Hæfniviðmið (ELO)
Að lokinni þessari æfingu munu þátttakendur geta metið jafnvægi milli lykilsviða í lífi sínu, ígrundað hvernig persónuleg vellíðan hefur áhrif á ferðaval og skilgreint áþreifanleg skref til að ferðast á þann hátt sem styður betur við gildi þeirra, þarfir og meðvitund um sjálfbærni.

Upplýsingahluti (valfrjáls inngangur)
Æfingin kynnir **„Jafnvægishjólið"** sem sjónrænt verkfæri til sjálfsígrundunar. Það er notað til að meta ánægju á mismunandi sviðum lífsins og greina þau svið sem gætu þurft meiri athygli eða breytingar.

Í samhengi við Eco Rangers er Jafnvægishjólið notað til að kanna tengslin milli persónulegrar vellíðanar og ferðalaga. Ferðalög eru ekki aðskilin frá öðrum þáttum lífs okkar: orka, streita, fjárhagur, sambönd, heilsa, persónuleg gildi og tilfinningalegt ástand hafa oft áhrif á það hvernig við skipuleggjum ferðir, veljum samgöngur, neytum auðlinda, umgöngumst nærsamfélög og náum okkur eftir ferðalög.

Markmið æfingarinnar er ekki að dæma lífsval eða ferðavenjur þátttakenda. Þess í stað styður hún við sjálfsvitund og hjálpar þátttakendum að ígrunda hvernig meira jafnvægi í lífinu getur stuðlað að meðvitaðri, ábyrgari og sjálfbærari ákvörðunum í ferðalögum.

LEIÐBEININGAR FYRIR LEIÐBEINANDA
Hópstærð
Hentar best fyrir 10–30 þátttakendur, en hægt er að aðlaga æfinguna að minni eða stærri hópum. Æfingin felur í sér einstaklingsígrundun, vinnu í litlum hópum og sameiginlega lokaumræðu.

Aðstaða
Rólegt rými með borðum eða stólum þar sem þátttakendur geta skrifað hver fyrir sig og síðar unnið í litlum 3–4 manna hópum.

Efni
- Útprentuð „Jafnvægishjól", eitt fyrir hvern þátttakanda
- Tússpennar eða litaðir pennar
- Venjulegir pennar
- Pappír fyrir glósur, ef þörf krefur
- Valfrjálst: flettitafla eða tafla til að safna sameiginlegum hugmyndum

Tími
Um það bil 70 mínútur:
- Inngangur – 10 mínútur
- Einstaklingsmat með Jafnvægishjólinu – 15 mínútur
- Ígrundun um ferðalög og vellíðan – 15 mínútur

- Markmiðasetning og aðgerðaráætlun – 15 mínútur
- Hópavinna og skýringar – 20 mínútur
- Lokaumræðuhringur – 5 mínútur

Aðgengisráð

- Gefið skýrar skriflegar leiðbeiningar og aukinn ígrundunartíma þegar þörf krefur.
- Tryggið að þátttakendur hafi greiðan aðgang að efni og geti setið þægilega.
- Bjóðið upp á að ljúka hjólinu munnlega með aðstoð félaga eða leiðbeinanda ef erfitt er að skrifa.
- Notið sniðmát með stóru letri og skýrum sjónrænum andstæðum.
- Skapið stuðningsríkt og fordómalaust umhverfi þar sem þátttakendur geta sjálfir ákveðið hversu miklu þeir vilja deila.
- Útskýrið að áherslan sé á hlustun, ígrundun og skýrandi spurningar – ekki ráðgjöf eða mat á persónulegum ákvörðunum.
- Leyfið þátttakendum að sleppa þeim flokkum sem þeim finnst of persónulegir og snúa aftur að þeim síðar ef þeir vilja.

SKREF Í ÆFINGUNNI

Inngangur (10 mínútur)

Leiðbeinandi kynnir hugtakið „Jafnvægishjólið" sem sjónrænt verkfæri til að skoða mismunandi svið lífsins og skilja betur persónulega ánægju, forgangsröðun og mögulegt ójafnvægi.

Leiðbeinandi útskýrir að í þessari æfingu muni þátttakendur nota hjólið ekki aðeins til að ígrunda almenna vellíðan heldur einnig til að skoða hvernig mismunandi svið lífsins hafa áhrif á það hvernig þeir ferðast.

Til dæmis:

- streita getur leitt til hraðari eða minna meðvitaðra ákvarðana í ferðalögum;
- fjárhagslegt álag getur haft áhrif á val á samgöngum, gistingu eða mat;
- lítil orka getur haft áhrif á hversu mikið rými við gefum okkur fyrir hvíld á ferðalagi;
- sambönd og félagslegar væntingar geta haft áhrif á ofneyslu eða of mikla skipulagningu;
- persónuleg gildi geta mótað hvernig við umgöngumst nærsamfélög og staði.

Leiðbeinandi kynnir flokkana sem eru í hjólinu og útskýrir einkunnakerfið frá 1–10, þar sem 1 þýðir „mjög lítil ánægja eða jafnvægi" og 10 þýðir „mjög mikil ánægja eða jafnvægi".

Þátttakendur eru hvattir til að hugsa um núverandi stöðu sína í lífinu og, þar sem það á við, tengja ígrundunina við fyrri eða komandi ferðalög.

AÐALÆFING

Einstaklingsmat með Jafnvægishjólinu (15 mínútur)

Þátttakendur fá útprentuð Jafnvægishjól og vinna hver fyrir sig.
Þeir meta hversu ánægðir þeir eru með hvert svið lífsins á skalanum 1–10. Þeir merkja einkunnirnar á hjólið og tengja punktana saman til að búa til sitt eigið sjónræna kort.

Eftir að hjólið er tilbúið ígrunda þátttakendur skriflega:
- Hvar tek ég eftir ójafnvægi?
- Hvaða svið þarf mest á athygli að halda núna?
- Hvað kom mér á óvart þegar ég vann verkefnið?
- Hvaða svið lífs míns hafa mest áhrif á það hvernig ég ferðast?
- Hvaða svið lífs míns verða mest fyrir áhrifum af ferðalögum?

Leiðbeinandi minnir þátttakendur á að hjólið sé **ekki próf**. Tilgangurinn er að koma auga á mynstur og greina möguleg svið þar sem hægt er að gera meðvitaðar breytingar.

Ígrundun: Ferðalög og vellíðan (15 mínútur)
Þátttakendur skoða aftur hjólið sitt og ígrunda tengslin milli persónulegs jafnvægis og ferðavenja.

Þeir svara eftirfarandi spurningum hver fyrir sig:
- Hvernig hafa ferðalög áhrif á þetta svið lífs míns?
- Hvernig hefur þetta svið lífs míns áhrif á það hvernig ég ferðast?
- Hvaða þáttur sjálfbærra eða meðvitaðra ferðalaga gæti stutt við þetta svið?
- Hvað get ég lært af ferðareynslu minni sem ég get nýtt í daglegu lífi?
- Hvernig get ég ferðast á þann hátt sem styður við vellíðan mína og gildi?

Þátttakendur geta valið eitt eða tvö svið þar sem tengslin við ferðalög eru sterkust.

Dæmi:
- Ef „heilsa" er lág gæti þátttakandi ígrundað hægari ferðalög, hvíldardaga, gönguferðir, svefn eða fæðuval.
- Ef „fjármál" valda streitu gæti hann ígrundað raunhæfa fjárhagsáætlun, forðast óþarfa neyslu eða valið ódýra og sjálfbæra kosti.
- Ef „sambönd" eru mikilvæg gæti hann ígrundað ferðalög með öðrum, mörk, sameiginlegar ákvarðanir eða tengsl við heimafólk.
- Ef „persónulegur þroski" er mikilvægur gæti hann ígrundað menningarnám, forvitni og opinn huga í ferðalögum.

Markmiðasetning og aðgerðaráætlun (15 mínútur)
Þátttakendur velja eitt forgangssvið sem þeir vilja einbeita sér að næstu 2–3 mánuði eða í næstu ferð.

Þeir svara eftirfarandi spurningum skriflega:
- Hvaða árangri vil ég ná á þessu sviði?
- Hvernig gætu meðvituð eða sjálfbær ferðalög stutt við þetta markmið?
- Hvert er eitt áþreifanlegt fyrsta skref sem ég get tekið fyrir eða í næstu ferð?
- Hvaða hindranir gætu komið upp?
- Hvernig gæti ég brugðist við þeim eða yfirstigið þær?
- Hvaða litla ferðavenju langar mig að prófa?

Þetta skref hjálpar þátttakendum að fara frá meðvitund yfir í hagnýta áætlanagerð og persónulega ábyrgð.

Hópavinna og skýringar (20 mínútur)
Þátttakendur mynda 3–4 manna hópa.
Hver einstaklingur kynnir í stuttu máli:

- það svið lífsins sem hann valdi að einbeita sér að;
- hvernig það tengist ferðalögum eða hreyfanleika;
- hvaða árangri hann vill ná;
- eitt áþreifanlegt skref sem hann vill prófa.

Hópmeðlimir styðja ferlið með því að spyrja skýrandi spurninga sem hjálpa til við að gera áætlunina raunhæfari, nákvæmari og framkvæmanlegri.

Dæmi um gagnlegar spurningar:

- Hvernig myndi árangur líta út fyrir þig?
- Hvernig veistu að þú sért að komast áfram?
- Hvaða tímarammi væri raunhæfur fyrir þetta skref?
- Hvernig gæti þessi aðgerð haft áhrif á framtíðarferðir þínar?
- Hvað myndi gera þessa aðgerð raunhæfa í alvöru ferð?

Áhersla er lögð á stuðningsrík samskipti, virka hlustun og að forðast dómhörku eða óumbeðin ráð.

Lokaumræðuhringur (5 mínútur)
Æfingunni lýkur með stuttri sameiginlegri ígrundun.

Þátttakendum er boðið að deila stuttlega:

- einni innsýn sem þeir taka með sér úr vinnustofunni;
- einni lítilli aðgerð sem þeir ætla að hefja eftir verkefnið;
- einu atriði sem þeir vilja muna fyrir næstu ferð.

Leiðbeinandi lýkur æfingunni með því að leggja áherslu á að jafnvægi sé síbreytilegt. Sjálfbær ferðalög snúast ekki aðeins um ytri ákvarðanir heldur einnig um að taka eftir eigin þörfum, mörkum, gildum og venjum. Þegar fólk ferðast með meiri sjálfsvitund eru meiri líkur á að það taki ákvarðanir sem sýna sjálfu sér, öðrum og þeim stöðum sem það heimsækir virðingu.

Spurningar til ígrundunar og umræðu

- Hvaða svið lífs þíns finnst þér vera í mestu jafnvægi?
- Hvaða svið þarfnast mestrar athygli?
- Hvernig hafa persónulegir forgangar áhrif á það hvernig þú ferðast?
- Hvaða áhrif hafa ferðalög á vellíðan þína?
- Hvenær hafa streita, tímaskortur, peningar eða félagslegur þrýstingur áhrif á ákvarðanir þínar í ferðalögum?
- Hvaða svið lífs þíns gæti notið góðs af hægari, meðvitaðri eða sjálfbærari ferðalögum?
- Hvaða ferðavenju langar þig að breyta eða prófa?
- Hvað getur ferðareynsla þín kennt þér um daglegt líf?

Verkfæri fyrir umræðu og endurgjöf
Leiðbeinandi getur notað eina eða fleiri af eftirfarandi aðferðum:

- Einorða útskráning: Hver þátttakandi deilir einu orði sem lýsir líðan hans eftir að hafa lokið hjólinu.
- Skuldbindingarkort: Þátttakendur skrifa eina aðgerð sem þeir vilja prófa fyrir eða í næstu ferð.
- Ígrundun í pörum: Þátttakendur deila einni innsýn og einni raunhæfri áskorun með félaga.
- Nafnlaus endurgjöf: Þátttakendur skrifa hvað var gagnlegt, hvað var óskýrt og hvað mætti bæta.
- Sameiginleg samantekt: Leiðbeinandi safnar sameiginlegum hugleiðingum á flettitöflu undir þremur fyrirsögnum: „Hvað hefur áhrif á það hvernig við ferðumst", „Hvaða áhrif hafa ferðalög á okkur" og „Hvaða litlar breytingar getum við prófað".

Tillögur að spurningum fyrir endurgjöf:

- Hvað hjálpaði þessi æfing þér að átta þig á varðandi vellíðan þína?
- Hvað hjálpaði þessi æfing þér að átta þig á varðandi ferðaval þitt?
- Hvaða spurning var gagnlegust?
- Hvernig mætti bæta þessa æfingu fyrir framtíðarhópa?

Tenging við daglegt líf
Þátttakendur eru hvattir til að nota Jafnvægishjólið reglulega sem ígrundunartæki, sérstaklega fyrir og eftir ferðalög.

Fyrir ferðalag geta þeir spurt sig:

- Hvaða svið lífs míns þarf athygli áður en ég legg af stað?
- Hvernig get ég skipulagt þessa ferð þannig að ég taki tillit til orku minnar, fjárhags, heilsu og gilda?
- Hvaða ferðahraði myndi styðja við vellíðan mína?
- Hvaða sjálfbæra valkostur er raunhæfur fyrir mig í þessum aðstæðum?

Eftir ferðalag geta þeir spurt sig:

- Hvaða áhrif hafði ferðin á vellíðan mína?
- Hvaða ákvarðanir studdu við mig?
- Hvar fann ég fyrir streitu, fjarlægð eða þrýstingi?
- Hvað myndi ég gera öðruvísi næst?
- Hvaða lærdóm úr þessari ferð get ég nýtt í daglegu lífi?

Æfingin getur einnig stutt við ígrundun í daglegu lífi. Þátttakendur geta tekið eftir því að sömu venjur og styðja við sjálfbær ferðalög – að hægja á sér, neyta minna, skipuleggja á ábyrgan hátt, virða eigin mörk og tengjast fólki og stað – geta einnig stuðlað að meira jafnvægi í daglegu lífi.

Staðfærsla eða menningarlegt ráð
Flokkarnir í Jafnvægishjólinu geta haldist þeir sömu, en dæmi og ígrundunarspurningar ættu að taka mið af staðbundnu og menningarlegu samhengi hópsins.

Leiðbeinendur geta boðið þátttakendum að ígrunda:

- hvernig ferðavenjur eru ólíkar milli landa, kynslóða eða ólíkra efnahagslegra aðstæðna;
- hvernig væntingar fjölskyldu, vinnumenning, fjárhagur, heilsa eða félagsleg viðmið hafa áhrif á ferðaval;
- hvernig staðbundnar hefðir varðandi hvíld, gestrisni, göngur, mat eða samfélag geta stuðlað að meðvitaðri ferðalögum;
- hvernig aðgengi, öryggi, innviðir og almenningssamgöngur hafa áhrif á hvaða sjálfbæru ferðamöguleikar eru raunhæfir.

Ef unnið er með fjöltyngdum hópi geta þátttakendur fyllt út hjólið á eigin tungumáli og aðeins deilt þeim hlutum sem þeim finnst þægilegt að útskýra.

Væntanlegur árangur

- Þátttakendur öðlast meiri meðvitund um jafnvægi milli ólíkra sviða lífs síns og hvernig þessi svið hafa áhrif á ferðaval þeirra. Þeir greina persónulega forgangsröðun, ígrunda sambandið milli vellíðanar og sjálfbærra ferðalaga og þróa hagnýt skref fyrir komandi ferðir.
- Æfingin styður við sjálfsígrundun, raunhæfa markmiðasetningu, stuðningsrík samskipti og persónulega ábyrgð. Þátttakendur ljúka æfingunni með að minnsta kosti einni áþreifanlegri aðgerð sem þeir geta nýtt í daglegu lífi eða í næstu ferð.

Efni

- Wheel of balance

Matur á ferðalögum: Bragð, umhverfisáhrif og val
Höfundur: Karolina Drozdz

Megin hæfniviðmið (ELO)
Að lokinni vinnustofunni munu þátttakendur geta áttað sig á því hvernig fæðuval á ferðalögum hefur áhrif á umhverfið, atvinnulíf á staðnum og eigin upplifun af ferðalaginu, auk þess að setja fram áþreifanlegar meginreglur um „sjálfbærni í matarvali" fyrir framtíðarferðir.

Markhópur
Fullorðnir þátttakendur í verkefninu sem hafa áhuga á sjálfbærum lífsstíl og ferðalögum.
Vinnustofan hentar fólki sem vill ferðast meðvitaðar en hefur ekki endilega áhuga á að elda. Áherslan er á að taka upplýstar ákvarðanir.

Námsmarkmið
- Skilja tengsl matar og sjálfbærra ferðalaga (kolefnisspor, árstíðabundið framboð, staðbundin framleiðsla).
- Átta sig á því hvaða ákvarðanir tengdar mat hafa raunveruleg áhrif á staðinn (efnahag, menningu, umhverfi).
- Móta persónulegan „leiðarvísi matar ferðalangs" (lista yfir meginreglur og góða starfshætti).
- Þróa færni í að skipuleggja máltíðir á ferðalögum með minni sóun og meiri áherslu á staðbundinn mat.

Upplýsingahluti (valfrjáls inngangur)
Stutt kynning (hámark 7 mínútur) með dæmum um:
- íslenskar staðbundnar afurðir (t.d. fisk, lambakjöt, mjólkurvörur, þang)
- árstíðabundið framboð og flutning matvæla
- áhrif ferðaþjónustu á verð og aðgengi að matvælum á staðnum

Leiðbeiningar fyrir leiðbeinanda
Hópstærð: Fjöldi þátttakenda: 10–20

Aðstaða: herbergi með stólum og borðum

Efni:
- Tússpennar
- Límblaðmiðar
- „Matarvals"-spjöld (t.d. staðbundnar afurðir, skyndibiti, tilbúnar máltíðir, veitingastaðir, innkaup í matvöruverslun)

Tími: 60–90 mínútur
- Inngangur: 10 mín.
- Stuttur fyrirlestur + dæmi: 15 mín.
- Æfing „Val á ferðalagi": 25–35 mín.
- Umræða og ígrundun: 15–20 mín.
- Lokaæfing: 5 mín.

Aðgengisráð:
- prenta stórt letur á spjöldin
- leyfa þátttakendum með skerta hreyfigetu í höndum að svara munnlega í stað þess að skrifa
- tryggja að allir hafi sæti

Skref í verkefninu
Inngangur (10 mín.)
Leiðbeinandi útskýrir að matur á ferðalögum snúist ekki aðeins um bragð, heldur einnig um:
- umhverfisáhrif
- tengsl við nærsamfélagið
- menningarupplifun

Þátttakendur kynna sig og nefna einn rétt sem þeir tengja við ferðalög.

Stuttur fyrirlestur og dæmi (15 mín.)
Þrjú áhrifasvið eru kynnt:

Kolefnisspor Matarins
- Flutningar
- Umbúðir
- Matarsóun

Stuðningur við staðbundið atvinnulíf
- Staðbundnar afurðir
- Veitingastaðir
- Markaðir

Menning og siðferði
- virðing fyrir matarhefðum
- að forðast „matarímyndir" og staðalmyndir

Lokaspurning til hópsins: Hvað segir matur okkur um staðinn sem við erum að heimsækja?

Kjarnaæfing: „Val á ferðalagi" (25–35 mín.)
Þátttakendum er skipt í 3–4 hópa.
Hver hópur fær spjöld með mismunandi aðstæðum sem tengjast mat.

Verkefni hópsins:
- velja besta matarvalkostinn fyrir viðkomandi aðstæður
- rökstyðja valið út frá sjónarhorni sjálfbærra ferðalaga
- finna aðra mögulega valkosti

Hver hópur kynnir eina aðstöðu og niðurstöður sínar.

Umræða og ígrundun (15–20 mín.)
Spurningar til umræðu:

- Hvaða valkostir voru erfiðastir og hvers vegna?
- Er „sjálfbærasti" matarvalkosturinn alltaf sá „besti" fyrir ferðalagið?
- Hvaða meginreglur er hægt að nýta í daglegum ferðalögum?

Lokaæfing (5 mín.)
Þátttakendur skrifa niður eina meginreglu úr sínum „leiðarvísi matarferðalangs" sem þeir ætla að fylgja í næstu ferð.

Spurningar til ígrundunar og umræðu

- Hvaða matarval á ferðalögum hefur mest áhrif á umhverfið?
- Getur matur stutt við nærsamfélagið? Hvernig?
- Hverjar eru „matargryfjurnar" þínar þegar þú ferðast?
- Hvað getur þú gert öðruvísi næst?

Verkfæri fyrir umræðu og endurgjöf

- Stutt umferð: „Ein setning sem breytti því hvernig ég hugsa um mat á ferðalögum"
- Valfrjálsir endurgjafarseðlar: „Hvað var gagnlegt?" „Hverju myndir þú breyta við vinnustofuna?"

Tenging við daglegt líf
Þátttakendum er boðin áskorun:
Veljið einn staðbundinn rétt í næstu ferð og skipuleggið hvernig hægt er að draga úr sóun.
Dæmi eru að versla á staðbundnum markaði, forðast einnota umbúðir og deila mat.

Staðfærsla / menningarlegt ráð
Á Íslandi er vert að hafa eftirfarandi í huga:

- Árstíðabundið framboð (stutt sumur, langir vetur)
- Staðbundnar afurðir (fiskur, lambakjöt, þang, mjólkurvörur)
- Sérkenni við flutning matvæla og áhrif ferðaþjónustu á verð

Efni

- Scenarios
- Workshop notes

Frávik: „Slakaðu á með því að teikna, fylgjast með umhverfi þínu og tengjast sjálfum þér“

Höfundur: Andrea Roskova

Megin hæfniviðmið (ELO)

- Að lokinni þessari æfingu munu þátttakendur kynnast ákveðnum stöðum í borginni á dýpri hátt en venjulegir ferðamenn, með því að uppgötva þá í gegnum áferð, lykt og hljóðin sem fylla þá.

Upplýsingahluti (valfrjáls inngangur)

- Hafið stutt og aðgengilegt kynningarefni sem hjálpar til við að setja verkefnið í samhengi (t.d. myndband, grein eða upplýsingamynd).
- Haldið því innan við 10 mínútur.
- Gefið skýrar heimildir og tengla.

Leiðbeiningar fyrir leiðbeinanda
Fjöldi þátttakenda: 10–15

Staðsetning: Utandyra (ef veður leyfir) og síðar innandyra.

Efni: Pappír, skæri, lím, blýantar, leir.

Tími: 2,5 klukkustundir með kaffipásu á meðan unnið er innandyra.

Aðgengisráð: Hafið í huga að velja hindrunarlausa staði og bjóða upp á fjölbreytt verkefni sem allir geta tekið þátt í, einnig fólk með fötlun eða ákveðnar takmarkanir.

Skref í verkefninu
Inngangur (5–15 mín.)
Farið í garð eða annað útisvæði og bjóðið þátttakendum að upplifa andrúmsloft staðarins til fulls.

- Dreifið teiknimyndum (pappír og blýöntum).
- Byrjið á 10-5-5 æfingunni þar sem þátttakendur skrifa niður 10 hluti sem þeir sjá, 5 hluti sem þeir heyra og 5 hluti sem þeir finna lykt af.
- Eftir smá stund er stutt ígrundun þar sem allir deila því sem þeir tóku eftir – því sem þeir sáu, heyrðu og fundu lykt af. Ræðið hvaða upplifanir komu aftur og aftur hjá mörgum þátttakendum og hverjar voru einstakar, til að búa til sameiginlegt skynjunarkort af staðnum.

Kjarnaæfing (30–60 mín.) – Meginverkefnið snýst um að búa til frottage-áferð úr yfirborðum sem finnast á staðnum. Þátttakendur taka blað og blýant og með því að nudda yfir mismunandi áferðir fanga þeir mynstur úr efnunum í umhverfinu. Þeir geta einbeitt sér að yfirborði úr viði, málmi, steini eða náttúrulegum efnum og safnað saman fjölbreyttum áferðum. Að því loknu fara þeir inn og fá A4-blað. Úr frottage-sýnunum klippa þeir út mismunandi áferðir og nota klippimyndatækni til að setja saman eitt lokaverk. Útkoman getur verið abstrakt eða sýnt eitthvað ákveðið. Í síðasta hluta verkefnisins búa þátttakendur til sinn eigin „örugga stað“ úr leir. Þeir móta litla útgáfu af honum – eitthvað sem þeir geta haft hjá sér eða komið fyrir á merkingarbærum stað heima. Þessi „öruggi staður“ er andstæða þess sem þeir könnuðu utandyra. Ólíkt ytra umhverfinu er þessi staður algjörlega þeirra eigin – rými sem þeir geta mótað og stjórnað, ákveðið hver fær að koma inn í og ímyndað sér hvað gerist þar inni.

Ígrundun (15–30 mín.) – Í lok verkefnisins gefum við okkur tíma til að skoða allt sem þátttakendur hafa skapað. Við skoðum hvað veitti þeim innblástur í frottage-ferlinu, hvaða staði þeir könnuðu, hvers konar áferðir eða smáatriði þeim tókst að fanga og hvað síðar hvatti þá til að skapa lokaverkið á þann hátt sem þeir gerðu. Hvað varðar „örugga rýmið" er þátttakendum gefið fullkomið frelsi. Þeir geta ákveðið hvort þeir vilji deila verkinu sínu eða halda því fyrir sig.

Spurningar til ígrundunar og umræðu

- Hvað þýðir öruggur staður fyrir þig, almennt og þegar þú ferðast?
- Hvernig lítur staðurinn út þar sem þú vilt bæði ferðast og búa?
- Hvers konar rými viltu hafa í kringum þig?
- Hvernig líður þér þegar þú ert þar?

Verkfæri fyrir umræðu og endurgjöf

- Mælt er með því að ræða niðurstöður eigin verka þátttakenda og hvernig þeim leið þegar þeir urðu smám saman meðvitaðri um umhverfi sem er þeim yfirleitt ókunnugt, til dæmis á ferðalögum.
- Sem endurgjafaraðferð mælum við einnig með litlum miðum eða pappírsseðlum þar sem þátttakendur geta skrifað hugsanir sínar nafnlaust. Þetta getur verið mjög gagnlegt, þar sem fólki getur oft reynst erfitt að tjá tilfinningar sínar beint munnlega fyrir framan aðra.

Tenging við daglegt líf

- Þessa vinnustofu er hægt að framkvæma hvar sem er, á kunnuglegum eða nýjum stað á ferðalagi. Staðsetningin skiptir ekki máli. Jafnvel á vel þekktum stöðum eru alltaf ný smáatriði og óvænt augnablik sem hægt er að taka eftir.

Staðfærsla / menningarlegt ráð

- Í staðbundnu samhengi er hægt að nota sérstök litarefni eða málningu sem framleidd eru á staðnum. Veljið staðsetningu sem hentar þeirri tegund verkefnis sem fyrirhuguð er – musteri, trúarlega staði, menningarstaði, garða eða jafnvel einkarými.

Teikning er alþjóðlegt tungumál, þannig að það skiptir ekki máli hvaða talaða tungumál er notað. Hún er mjög persónulegt tjáningarform – einstakt, sértækt og heillandi að skoða hjá ólíku fólki. Það er líka mjög áhugavert að skapa hóp sem samanstendur af einstaklingum frá ólíkum stöðum, þar sem þessi fjölbreytni gerir það enn ríkara hvernig fólk skynjar og túlkar hlutina.

Samantektar náttúruganga: Að skapa saman með því að hægja á ferðinni

Höfundur: Michal Vozar

Megin hæfniviðmið (ELO)
Í lok verkefnisins munu þátttakendur geta fylgst með náttúrulegu umhverfi sínu af meiri athygli, unnið skapandi með öðrum og ígrundað hvernig það að hægja á sér getur styrkt tengsl við náttúruna, fólk og staðinn.

Upplýsingahluti (valfrjáls inngangur)
Stutt kynning á hægferðalögum (slow travel) og meðvituðum gönguferðum, með áherslu á að vera til staðar, fylgjast með umhverfinu og njóta ferðarinnar fremur en einungis áfangastaðarins.

Leiðbeiningar fyrir leiðbeinanda
Fjöldi þátttakenda: Kjörinn fjöldi er 6–15 þátttakendur. Verkefnið má framkvæma í einum stórum hópi eða í minni 3–5 manna hópum.

Aðstaða: Úti í náttúrulegu umhverfi, ef veður leyfir: garður, skógarstígur, strandstígur, sveitavegur eða náttúruverndarsvæði.

Efni: Taupokar eða margnota burðarpokar til að safna hlutum, hanskar til öryggis við söfnun rusls.

Tími: Alls 60–90 mínútur
- Inngangur: 10 mínútur
- Meðvituð ganga og söfnun: 30–45 mínútur
- Sameiginleg sköpun: 15–25 mínútur
- Ígrundun og umræður: 15–20 mínútur
- (Tímalengd getur þó breyst eftir lengd göngunnar.)

Aðgengisráð
- Veljið flata og aðgengilega gönguleið þegar það er mögulegt.
- Leyfið þátttakendum að ganga á sínum eigin hraða.
- Gefið kost á að safna færri hlutum eða fylgjast með umhverfinu í stað þess að ganga stöðugt.
- Tryggið að sæti séu í boði á lokastaðnum.
- Hvetjið þátttakendur með skerta hreyfigetu eða sjón til að deila upplifun sinni munnlega og veitið aðstoð eftir þörfum.

Skref verkefnisins
Inngangur (10 mínútur)
Takið á móti þátttakendum og kynnið hugmyndina um hæg og umhverfisvæn ferðalög.

Útskýrið að verkefnið snúist um:
- Að hægja á sér
- Að vera til staðar í augnablikinu
- Að taka eftir smáatriðum
- Að skapa eitthvað saman

Öryggisleiðbeiningar:
- Ekki tína lifandi plöntur.
- Forðist beitta eða hættulega hluti.
- Hægt er að safna rusli ef öruggt er að handleika það.

Kjarnaverkefni (45–60 mínútur)
Skref 1: Meðvituð ganga og söfnun (30–45 mínútur)
- Þátttakendur ganga einir eða í litlum hópum.
- Á meðan á göngunni stendur safna þeir náttúrulegum hlutum eða hlutum sem þeir finna og vekja athygli þeirra á, til dæmis:
  - Laufum, steinum, mold og greinum
  - Náttúrulegum efnum sem hafa fallið til
  - Rusli, ef öruggt er að safna því

Hvetjið þátttakendur til að:
- Ganga hægt.
- Nota skynfærin: sjón, snertingu, lykt og heyrn.
- Velja hluti eftir innsæi en ekki endilega eftir rökrænni hugsun.

Skref 2: Sameiginleg sköpun (15–25 mínútur)
- Á lokastaðnum eru allir hlutirnir lagðir saman á jörðina.
- Sem hópur:
  - Ræðið hugmyndir stuttlega.
  - Búið til sameiginlega mynd eða kollage úr hlutunum sem safnað var.
  - Vinnið saman án þess að vera með fyrirfram ákveðna hugmynd um „rétta" eða „ranga" niðurstöðu.

Ef ekkert rusl er notað má skilja listaverkið eftir sem tímabundið landlistaverk fyrir aðra til að njóta. Ef rusl er notað verður hins vegar að safna því saman og farga því samkvæmt þeim reglum um meðhöndlun úrgangs sem gilda á svæðinu.

Ígrundun (15–20 mínútur)
Spurningar til ígrundunar og umræðu

Leiðbeinandinn stýrir umræðu þar sem hópurinn situr saman.
1. Hvernig leið þér þegar þú hægðir á þér?
2. Var einhver hlutur sem þú tíndir upp sem kom þér á óvart eða hafði persónulega merkingu fyrir þig? Af hverju?
3. Hvernig hafði það áhrif á lokaútkomuna að vinna saman án fyrirfram ákveðinnar áætlunar?
4. Hvar í daglegu lífi gætir þú leyft þér meiri hægagang og sköpun?

Verkfæri fyrir úrvinnslu og endurgjöf
- Sameiginlegur umræðuhringur.
- Valfrjáls skrifleg ígrundun, til dæmis yfir tebolla á kaffihúsi á leiðinni til baka:
  - „Eitt sem ég tók eftir í dag…"
  - „Ein tilfinning sem ég upplifði…"
  - „Eitt sem ég vil muna…"
- Í lokin segir hver þátttakandi eitt orð sem lýsir upplifuninni.

Tengsl við daglegt líf

Hvetjið þátttakendur til að:

- Fara í hæga gönguferð einu sinni í viku og einbeita sér að því að fylgjast með umhverfinu fremur en vegalengdinni.
- Búa til lítil, tímabundin náttúruleg listaverk nálægt heimili sínu án þess að trufla náttúruna.
- Æfa meðvitaða athygli á litum, áferð og hljóðum í daglegu lífi.
- Taka þátt í eða bjóða öðrum með í sameiginlegar skapandi gönguferðir til að efla samfélagstengsl.

Staðfærsla eða menningarlegt samhengi

- Hvetjið þátttakendur til að deila hefðbundnum sögum, táknum eða minningum sem tengjast náttúrunni á þeirra svæði.
- Notið heiti á plöntum, stöðum og náttúrufyrirbærum á tungumáli heimamanna.
- Fléttið inn menningarlegum gildum sem tengjast umhyggju fyrir landinu, gönguhefðum eða sameiginlegri sköpun.

Meðsköpun á ófullkomnum en heiðarlegum leiðarvísi um sjálfbær ferðalög (STG)

Höfundur: Marco Rogai

Mikilvægt námsmarkmið (ELO)

Í lok verkefnisins munu þátttakendur geta ígrundað eigin ferðareynslu á gagnrýninn hátt og unnið saman að hagnýtum, heiðarlegum og reynslubundnum leiðbeiningum fyrir framtíðarferðalanga, þar á meðal sjálfa sig.

Lýsing á verkefninu

Í þessu verkefni vinna þátttakendur saman að því að búa til leiðarvísi um sjálfbær ferðalög (STG) sem byggir á raunverulegri reynslu þeirra af ferðalögum. Í stað þess að útbúa hugsjónaða upptalningu á „bestu leiðunum" ígrunda þátttakendur eigin ákvarðanir, málamiðlanir, takmarkanir og það sem þeir lærðu. Þeir breyta síðan þessari ígrundun í gagnlegar og raunhæfar leiðbeiningar fyrir framtíðarferðalanga, þar á meðal sjálfa sig.

Verkefnið byggir á þeirri hugmynd að sjálfbær ferðalög séu sjaldnast fullkomin. Ferðalangar standa oft frammi fyrir takmörkunum sem tengjast tíma, peningum, aðgengi, þægindum, öryggi, tungumáli, innviðum á staðnum eða andlegri orku. Þess vegna hvetur verkefnið þátttakendur til að horfa lengra en almenn ráð og þróa leiðarvísi sem er raunhæfur, ekki dæmandi og gagnlegur í raunverulegum aðstæðum.

STG er því ekki aðeins efni sem búið er til fyrir aðra. Það er einnig persónuleg og sameiginleg áminning fyrir hópinn sem skapaði það. Þátttakendur geta snúið aftur að leiðarvísinum áður en þeir leggja af stað í næstu ferð, notað hann til að skoða eigin ákvarðanir og farið yfir hann eftir ferðina til að ígrunda hvað þeim tókst að framkvæma, hvað var erfitt og hvað þeir myndu gera öðruvísi næst.

Námsmarkmið

Í lok verkefnisins munu þátttakendur geta:

- Unnið saman að sameiginlegu fræðsluefni sem byggir á sameiginlegri reynslu.
- Metið sjálfbærni eigin ferðavenja á gagnrýninn hátt.
- Breytt persónulegri reynslu í raunhæfar og yfirfæranlegar leiðbeiningar fyrir aðra.
- Greint málamiðlanir og takmarkanir í sjálfbærum ferðalögum og fjallað heiðarlega um þær.

Leiðbeiningar fyrir leiðbeinanda

Fjöldi þátttakenda:

Kjörinn fjöldi er 10–20 þátttakendur. Þátttakendur vinna í 2–3 manna hópum.

Aðstaða:

Rými með nægu plássi fyrir vinnu í litlum hópum og sameiginlega umræðu. Veggpláss er gagnlegt til að sýna afrakstur hópanna. Einnig er hægt að aðlaga verkefnið að net- eða blandaðri kennslu með sameiginlegum skjölum eða stafrænum samstarfsverkfærum.

Efni:
- Fletti-/kynningartöflur eða stór pappírsblöð, eitt fyrir hvern hóp.
- Tússpennar.
- Prentaðir eða stafrænir spurningalistar fyrir hvern hluta STG.
- Veggpláss eða sameiginlegt stafrænt vinnusvæði til að birta niðurstöður hópanna.
- Límmiðar eða stafrænar athugasemdir fyrir jafningjamat.
- Valfrjálst: skjávarpi eða skjár til að kynna uppbyggingu STG.

Tími:
Um það bil 1,5–2 klukkustundir. Hægt er að stytta eða lengja verkefnið eftir fjölda þátttakenda og því hversu ítarleg lokaútkoman á að vera.

Aðferð:
Reynslumiðað nám, hópvinna, jafningjamat, sameiginleg úrvinnsla undir leiðsögn og meðsköpun.

Aðgengisráð
- Leyfið þátttakendum að leggja sitt af mörkum munnlega ef erfitt er fyrir þá að skrifa.
- Notið skýrar og einfaldar leiðbeiningar fyrir hvert verkefni hópanna.
- Hafið STG-hlutana og leiðandi spurningar bæði á prenti og stafrænt.
- Leyfið þátttakendum að vinna á því tungumáli sem þeim finnst þægilegast ef þörf er á og draga síðan saman helstu atriði á sameiginlegu vinnumáli hópsins.
- Ekki neyða þátttakendur til að deila persónulegum mistökum eða óþægilegri ferðareynslu opinberlega.
- Leggið áherslu á að markmiðið sé ekki að dæma ákvarðanir fólks heldur að læra af þeim.

Skref verkefnisins
Skref 1 – Inngangur og persónuleg ígrundun (10 mínútur)
Leiðbeinandinn kynnir tilgang verkefnisins: að búa saman til „ófullkomins en heiðarlegs" leiðarvísis um sjálfbær ferðalög sem endurspeglar raunverulega ákvarðanatöku frekar en fullkomna sjálfbærni.

Útskýrið að leiðarvísirinn eigi að byggjast á raunverulegri reynslu, þar á meðal því sem gekk vel, því sem var erfitt og því sem þátttakendur myndu gera öðruvísi næst. Leiðarvísirinn mun síðar nýtast bæði öðrum ferðalöngum og þátttakendunum sjálfum, sem geta snúið aftur að honum fyrir og eftir framtíðarferðir.

Þátttakendur ígrunda í hljóði og skrifa niður:
- Tvær sjálfbærar ákvarðanir sem þeir tóku í einni af ferðum sínum.
- Ein málamiðlun, mistök eða erfið ákvörðun.
- Eitt atriði sem þeir hefðu viljað vita áður en þeir lögðu af stað.

Þátttakendur þurfa ekki að deila öllu sem þeir skrifa. Glósurnar hjálpa þeim að koma með raunveruleg dæmi inn í hópavinnuna.

Skref 2 – Staðfesting á uppbyggingu STG (5 mínútur)
Leiðbeinandinn kynnir sex fyrirhugaða hluta leiðarvísisins:

1. Undirbúningur ferðar
2. Ferðalag / samgöngur
3. Gisting
4. Afþreying og athafnir
5. Matur á ferðalaginu
6. Ígrundun eftir ferð

Þátttakendur fá tvær stuttar spurningar:

- Vantar eitthvað augljóslega?
- Er eitthvað óskýrt eða skarast einhverjir hlutir?

Leiðbeinandinn safnar skjótum viðbrögðum, skráir hugmyndir í sýnilegt „bílastæði" og staðfestir þá uppbyggingu sem verður notuð í verkefninu.

Skref 3 – Hópavinna eftir þemum (40 mínútur)
Þátttakendum er skipt í 2–3 manna hópa. Hver hópur vinnur með einn hluta STG út frá sérstökum spurningum sem útbúnar hafa verið fyrirfram.

Hóparnir vinna með einn af eftirfarandi hlutum:

- Undirbúningur ferðar
- Ferðalag / samgöngur
- Gisting
- Afþreying og athafnir
- Matur á ferðalaginu
- Ígrundun eftir ferð

Ef færri hópar eru en hlutar geta sumir hópar unnið með fleiri en einn hluta. Ef hóparnir eru fleiri geta tveir hópar unnið með sama hlutann og borið síðan saman niðurstöður sínar.

Reglur fyrir hópavinnu:

- Framlög eiga að byggjast á raunverulegri reynslu úr verkefninu eða fyrri ferðalögum.
- Forðast skal almenn eða eingöngu hugsjónakennd ráð.
- Hópurinn ætti bæði að hafa með jákvæð dæmi og erfið augnablik.
- Tónninn á að vera heiðarlegur, hagnýtur og ekki dæmandi.
- Hugsið um STG bæði sem leiðarvísi fyrir aðra og sem áminningu sem hópurinn sjálfur getur notað fyrir næstu ferð.

Hver hópur útbýr:

- 3–4 reynslubundnar meginreglur, sem byrja á: „Byggt á reynslu okkar…"
- 1 málamiðlun eða mistök, sem byrja á: „Við vildum…, en…"
- 1 spurningu sem hjálpar við ákvarðanatöku, sem byrjar á: „Áður en þú…, spurðu þig…"
- 1 stuttan kassa með yfirskriftinni „Það er enginn fullkominn kostur hér", sem inniheldur helstu málamiðlanir og eina spurningu til ígrundunar.

Allar niðurstöður eru skrifaðar beint á kynningartöfluna, stóra pappírsblaðið eða í stafræna skjalið sem hópurinn vinnur í.

Skref 4 – Jafningjamat og hugmyndaskipti (20 mínútur)
Hver hópur sýnir niðurstöður sínar á vegg eða í sameiginlegu stafrænu vinnusvæði.

Þátttakendur skoða niðurstöður annarra hópa og bæta við athugasemdum. Þær geta verið:

- Spurningar.
- Sjónarmið sem vantar.
- Dæmi úr eigin reynslu.
- Mögulegar málamiðlanir.
- Tillögur að skýrara orðalagi.
- Ábendingar um ráð sem hljóma of almenn eða óraunhæf.
- Hugmyndir sem gætu gert leiðarvísinn gagnlegri fyrir sama hóp þegar hann skipuleggur framtíðarferðir.

Eftir yfirferðina snýr hver hópur aftur að eigin niðurstöðum og les athugasemdirnar. Hópurinn ákveður síðan:

- Ein athugasemd sem á að samþætta strax.
- Ein athugasemd sem á að geyma til frekari úrvinnslu.
- Einni athugasemd sem á að hafna, ásamt stuttri ástæðu.

Þetta skref hjálpar til við að bæta innihaldið en halda jafnframt í rödd hvers hóps.

Skref 5 – Sameiginleg úrvinnsla og ritstjórn (15 mínútur)
Leiðbeinandinn stýrir sameiginlegri umræðu til að finna sameiginleg atriði milli hópanna.

Umræðan beinist að:

- Sameiginlegum mynstrum í mismunandi hlutum STG.
- Endurteknum málamiðlunum sem ekki er hægt að leysa að fullu.
- „Nógu góðum" þumalputtareglum fyrir framtíðarferðalanga.
- Hugmyndum sem ættu að vera áfram heiðarlegar í stað þess að vera breytt í fullkomin ráð.
- Þeim hlutum leiðarvísisins sem þátttakendur vilja sjálfir skoða aftur fyrir næstu ferð.

Leiðbeinandinn flokkar innsýn hópsins undir þrjár sýnilegar fyrirsagnir:

1. Mynstur sem við erum sammála um
2. Málamiðlanir sem við getum ekki leyst
3. Þumalputtareglur fyrir framtíðar ferðalanga

Áhersla er lögð á að STG sé raunhæfur, ekki dæmandi og heiðarlegur. Leiðbeinandinn minnir þátttakendur á að leiðarvísirinn eigi að styðja við betri ákvarðanir en ekki skapa sektarkennd.

Skref 6 – Lok og næstu skref (5 mínútur)
Leiðbeinandinn útskýrir hvernig efninu sem safnað hefur verið verður breytt í heildstæðan leiðarvísi um sjálfbær ferðalög, en rödd, dæmi og málamiðlanir þátttakenda verða varðveitt.

Leiðbeinandinn minnir einnig á að STG sé ekki aðeins efni fyrir aðra ferðalanga. Hópurinn getur sjálfur snúið aftur að honum fyrir framtíðar ferðir. Leiðarvísirinn er hagnýt áminning um þær ákvarðanir, spurningar og málamiðlanir sem hópurinn skilgreindi saman.

Hver hópur getur valið eina setningu sem honum finnst sérstaklega mikilvægt að verði óbreytt í endanlegri útgáfu leiðarvísisins.

Sem lokaígrundun eru þátttakendur spurðir:

- Hvaða hluta þessa leiðarvísis vil ég muna fyrir næstu ferð?
- Hvaða spurningu frá deginum í dag ætti ég að spyrja mig aftur þegar ég ferðast?
- Hvaða meginreglu úr leiðarvísinum vil ég prófa í raunveruleikanum?

Leiðbeinandinn lýkur verkefninu með því að þakka þátttakendum fyrir að deila ekki aðeins góðum venjum heldur einnig efasemdum, mistökum og óklárðum hugleiðingum.

Spurningar til ígrundunar og umræðu

- Hvað var auðveldara að skrifa: góðar venjur eða málamiðlanir? Af hverju?
- Hvaða ákvörðun í ferðalagi fannst þér flóknust eða mótsagnakenndust?
- Hvaða ráð hljóma vel í orði en verða erfið í framkvæmd?
- Hvað lærðir þú af ferðareynslu annars þátttakanda?
- Hvernig getum við talað um sjálfbær ferðalög án þess að dæma fólk?
- Hvað myndi gera þennan leiðarvísi raunverulega gagnlegan fyrir einhvern sem er að skipuleggja ferð?
- Hvaða hluta leiðarvísisins myndir þú sjálf/ur vilja skoða aftur fyrir næstu ferð?
- Hvernig gæti þessi leiðarvísir hjálpað þér að ígrunda ferðina eftir að þú kemur heim?

Verkfæri fyrir úrvinnslu og endurgjöf

Leiðbeinandinn getur notað eina eða fleiri af eftirfarandi aðferðum:

- Ein setning í lokin: Hver þátttakandi klárar setninguna: „Eitt sem ég mun hugsa öðruvísi um þegar ég ferðast er…"
- Endurgjöf á límmiða: Þátttakendur skrifa eina gagnlega innsýn og eina spurningu sem enn er ósvarað.
- Kosning um mikilvægustu atriðin: Þátttakendur velja þrjár hugmyndir sem þeir vilja helst sjá í lokaútgáfu STG.
- Ígrundunarkort: Þátttakendur skrifa eina raunhæfa skuldbindingu fyrir næstu ferð.
- Áminning fyrir framtíðina: Þátttakendur skrifa hvaða hluta leiðarvísisins þeir vilja skoða aftur fyrir næstu ferð.

Tengsl við daglegt líf

Þátttakendur eru hvattir til að nota sömu „ófullkomnu en heiðarlegu" nálgun við framtíðarferðir sínar. Fyrir næstu ferð geta þeir notað STG sem persónulegan gátlista og spurt sig:

- Hvaða ákvörðun get ég raunverulega bætt?
- Hvaða takmörkun þarf ég að sætta mig við í stað þess að hunsa hana?
- Hvar er líklegt að ég þurfi að gera málamiðlun?
- Hver væri „nógu góður" sjálfbær kostur í þessum aðstæðum?
- Hvaða meginreglu úr leiðarvísinum vil ég prófa í þessari ferð?
- Hvað get ég lært af ferðinni eftir á?

Verkefnið má einnig nota eftir ferð, námsferð, þjálfun, fræðsluferð, frí eða styttri ferð innan heimabyggðar sem skipulagða ígrundun. Þannig verður STG að lifandi skjali: einhverju sem þátttakendur geta snúið aftur að, efast um, uppfært og notað aftur eftir því sem ferðareynsla þeirra eykst.

Staðfærsla eða menningarlegt samhengi
Aðlaga ætti hluta STG og dæmi að staðbundnu samhengi. Á sumum stöðum geta sjálfbærar samgöngur verið raunhæfur og aðgengilegur kostur, en annars staðar geta innviðir verið takmarkaðir. Matarval, gistimöguleikar, öryggi, kostnaður, menningarleg viðmið og væntingar varðandi gestrisni geta einnig verið mjög mismunandi.

Leiðbeinendur ættu að hvetja þátttakendur til að hafa staðbundna þekkingu, hefðbundnar venjur, svæðisbundnar samgöngur og menningartengd dæmi með í leiðarvísinum. Þátttakendur ættu einnig að ígrunda hvernig forréttindi, fjárhagsstaða, tungumál, aldur, heilsa eða fjölskylduábyrgð geta haft áhrif á ákvarðanir varðandi ferðalög.

Væntanlegur árangur
Í lok verkefnisins hafa þátttakendur útbúið:

- Drög að efni fyrir alla sex hluta leiðarvísisins um sjálfbær ferðalög.
- Sameiginlegt safn reynslubundinna meginreglna.
- Raunveruleg dæmi um málamiðlanir, mistök og erfiðar ákvarðanir.
- Spurningar sem hjálpa framtíðarferðalöngum við ákvarðanatöku.
- Stutta kassa með yfirskriftinni „Það er enginn fullkominn kostur hér" fyrir hvern hluta.
- Ritstjórnarlegar tillögur fyrir lokaútgáfu STG.
- Persónulegar áminningar og skuldbindingar sem þátttakendur geta notað fyrir, á meðan og eftir eigin framtíðarferðir.

Þátttakendur eiga einnig að öðlast raunsærri skilning á sjálfbærum ferðalögum og gera sér grein fyrir því að heiðarleg ígrundun getur verið gagnlegri en hugsjóna- eða fullkomnunarmiðuð ráð.

Efni

- Question Pack

Endurnýjandi ferðamennska og lýðræði á staðnum
Hvernig ákvarðanir ferðafólks móta samfélög – og hvernig samfélög móta stefnumótun

Höfundur: Veronika Dzatkova

Megin hæfniviðmið (ELO)
Að lokinni þessari starfsemi munu þátttakendur geta greint hvernig ferðavenjur hafa áhrif á nærsamfélög og unnið saman að einföldum tillögum að stefnumótun sem tengja sjálfbærar ferðavenjur við þátttökulýðræði á staðbundnum vettvangi.

Upplýsingahluti (valfrjáls inngangur)
Valfrjáls stuttur inngangur (5–10 mínútur):
Leiðbeinandi kynnir stuttlega:

- hugtakið **endurnýjandi ferðamennska** – ferðamennska sem skapar ávinning bæði fyrir gesti og nærsamfélagið;
- **lýðræðislega þátttöku umfram kosningar** – sameiginlega mótun, samráð, ígrundun og þátttöku íbúa í ákvarðanatöku á staðnum.

Þetta má gera með:

- stuttu spjalli með raunverulegum dæmum;
- stuttu myndbandi eða upplýsingamynd um sjálfbæra/endurnýjandi ferðamennsku og þátttöku íbúa.

Ábending til leiðbeinanda:
Hafið þennan hluta einfaldan og aðgengilegan. Markmiðið er að **vekja til umhugsunar**, ekki að veita ítarlega fræðilega þekkingu.

Leiðbeiningar fyrir leiðbeinanda
Fjöldi þátttakenda

- 9–20 þátttakendur
- Litlir hópar, 3–5 þátttakendur í hverjum

Aðstaða

- Sveigjanlegt sætisskipulag með litlum borðum fyrir hópavinnu
- Rými fyrir kynningar í sameiginlegu „þing-/fundarformi"

Efni

- Vendipappír (flipchart) eða stór blöð
- Tússpennar
- Prentuð vinnublöð – eitt fyrir hvern hóp
- Klukka eða tímamælir

Tími
Samtals: 75–90 mínútur

- Inngangur: 10 mínútur
- Aðalverkefni: 45–55 mínútur
- Ígrundun og samantekt: 15–25 mínútur

Aðgengisráð

- Hvetjið til þess að allir fái svipaðan tíma til að tala innan hópanna.
- Leyfið þátttakendum að skrifa eða teikna í stað þess að tala ef þeir kjósa það.
- Notið skýrt og einfalt tungumál og sjónrænan stuðning.
- Gefið sveigjanlegan tíma fyrir eldri þátttakendur ef við á.

Framkvæmd

1. **Inngangur – Ferðamennska, samfélag og lýðræði (10 mín.)**

Leiðbeinandi kynnir viðfangsefnið á ígrundandi og aðgengilegan hátt.
Lykilatriði:

- Val okkar sem ferðafólks hefur áhrif á efnahag, umhverfi og daglegt líf heimamanna.
- Samfélög hafa bæði rétt og ábyrgð til að móta hvers konar ferðamennsku eða samgöngur þau vilja.
- Lýðræði snýst ekki aðeins um kosningar heldur einnig um þátttöku í mótun ákvarðana sem hafa áhrif á daglegt líf.
- Endurnýjandi ferðamennska leitast við að skapa gagnkvæman ávinning fyrir ferðafólk og samfélögin sem það heimsækir.

Opnunarspurning fyrir allan hópinn:
„Þegar þú ferðast eitthvert, hvers konar gestur ert þú – og hvers konar borgari verður þú tímabundið?"

Þátttakendum er sagt að þeir muni vinna saman að þessum spurningum í gegnum hagnýtt verkefni sem tengist ákveðnum stað.

2. Aðalverkefni – Kortlagning samfélagsins og sameiginleg mótun stefnumála (45–55 mín.)

Skref 2.1 – Hópaskipting og hlutverk (5 mín.)
Þátttakendur skipta sér í 3–5 manna hópa.
Hver hópur getur valið sér eftirfarandi hlutverk. Ein manneskja getur haft fleiri en eitt hlutverk:

- **Leiðbeinandi:** heldur umræðunni í jafnvægi og fylgist með tímanum.
- **Kortagerðarmaður:** fyllir út vinnublaðið.
- **Lýðræðisvörður:** tryggir að þátttaka íbúa og lýðræðisleg þátttaka séu höfð í huga.
- **Talsmaður:** kynnir lokatillögu hópsins.

Skref 2.2 – Veljið stað (5 mín.)
Hver hópur velur einn raunverulegan eða ímyndaðan stað, til dæmis:

- borg, bæ, þorp eða svæði;
- stað sem þau búa á, hafa heimsótt eða láta sig varða;
- stað sem stendur frammi fyrir auknum þrýstingi vegna ferðamennsku eða samgangna.

Þessi staður verður útgangspunktur fyrir allt verkefnið.

Skref 2.3 – Kortlagning samfélagsins (20–25 mín.)
Hóparnir vinna með þrjá hluta á vinnublaðinu:

A. „Það sem við sjáum" – Athugun og kortlagning

Hvernig birtist ferðamennska eða ferðalög á þessum stað?
- samgöngur og ferðamáti;
- staðbundin fyrirtæki;
- menningarleg samskipti;
- áhrif á umhverfið;
- vellíðan íbúa og gesta.

B. „Það sem okkur finnst" – Gildi og meginreglur
Hvaða gildi ættu að leiða ferðamennsku og samfélagslíf á þessum stað?
Dæmi:
- virðing;
- velferð samfélagsins;
- umhverfisábyrgð;
- þátttaka allra;
- aðgengi;
- menningarleg næmni.

C. „Það sem við viljum breyta" – Vandamál og togstreita
Hóparnir finna **3 lykilvandamál eða togstreitur** milli gesta, íbúa og staðbundinna kerfa.
Til dæmis:
- hávaði;
- úrgangur;
- offjölgun ferðafólks;
- lítil þátttaka íbúa;
- takmarkaðar almenningssamgöngur.

Skref 2.4 – Frá vandamáli að stefnumótun (15–20 mín.)
Hver hópur mótar 2–3 einfaldar tillögur að stefnumótun með eftirfarandi uppbyggingu:

Tillaga að stefnumáli =
Vandamál + Æskileg breyting + Hver á að bregðast við + Hvernig geta íbúar tekið þátt?

Dæmi:
- Að bæta tíðni almenningssamgangna með samráðsfundum þar sem íbúar taka þátt í mótun lausna.
- Að búa til leiðbeiningar um endurnýjandi ferðamennsku í samstarfi við samfélagið.
- Að nota þátttökufjármögnun til að styðja sjálfbær ferðaverkefni á staðnum.

Hóparnir velja síðan **EINA tillögu** sem þeir myndu raunverulega styðja sem íbúar eða fræðarar.

3. Samkoma og kynning á stefnumáli (10–15 mín.)
Hver hópur kynnir eina forgangstillögu sína á sameiginlegum „borgarafundi".

Leiðbeinandi býður upp á stutt viðbrögð og leiðir sameiginlega umræðu um:
- sameiginlega ábyrgð ferðafólks og íbúa;
- hvernig þátttaka íbúa getur bætt ákvarðanatöku;
- hvernig litlar lýðræðislegar aðgerðir geta haft áhrif á stærri kerfi.

Ígrundun og umræðuspurningar

- Hvaða hluti verkefnisins tengdist helst þinni eigin reynslu af ferðalögum eða samfélagi?
- Hvað kom þér á óvart við að tengja saman ferðavenjur og lýðræðislega þátttöku?
- Hvernig breytti samvinnan með öðrum sýn þinni á ákvarðanatöku í samfélaginu?
- Hvar sérðu tækifæri fyrir þátttöku íbúa í þínu eigin samfélagi?

Úrvinnsla og endurgjöf

Mælt er með:

- Stuttri skriflegri ígrundun – ein innsýn og ein spurning.
- Hringumræðu.
- „Útskráningu": Ein hugmynd sem ég tek með mér.

Valfrjáls spurning:

„Hvaða eina litla lýðræðislega aðgerð gætir þú raunverulega tekið þátt í?"

Tenging við daglegt líf

Þátttakendur eru hvattir til að:

- ígrunda eigin ferðavenjur og þátttöku í samfélaginu;
- taka þátt í samráði, borgarafundum eða samfélagsfundum;
- styðja eða hefja lítil verkefni sem stuðla að endurnýjandi ferðamennsku, til dæmis gönguferðir á vegum samfélagsins, kortlagningu eða vitundarvakningu;
- deila verkefninu með öðrum sem fræðarar eða meðlimir samfélagsins.

Staðfærsla og menningarlegt samhengi

Leiðbeinendur geta:

- hvatt þátttakendur til að velja staði sem tengjast þeirra eigin menningarlega samhengi;
- aðlagað dæmi að staðbundnu stjórnkerfi og hefðum;
- notað kunnuglegt tungumál, staðbundin hugtök eða hefðir sem tengjast ferðamennsku og gestrisni;
- hvatt þátttakendur til að velta fyrir sér hvernig lýðræði **„lítur út og líður"** í þeirra eigin samfélagi.

Efni

- Presentation to take inspiration from

Fjársjóðsleit að sjálfbærni: Uppgötvum borgina með grænum augum

Höfundur: Gabriela Mezeiova

Megin hæfniviðmið (ELO)
Að lokinni þessari starfsemi munu þátttakendur geta greint sjálfbærar leiðir í daglegu borgarumhverfi, ígrundað tengsl sín við náttúru og samfélag og fundið litlar, áþreifanlegar aðgerðir sem þeir geta tekið til að styðja við umhverfislega og félagslega sjálfbærni.

Upplýsingahluti (valfrjáls inngangur)
Valfrjáls inngangur (5–10 mínútur):
Fjársjóðsleit að sjálfbærni er gagnvirk og könnunarmiðuð starfsemi sem hvetur þátttakendur til að upplifa sjálfbærni beint í sínu eigin umhverfi. Í stað þess að einblína eingöngu á kenningar fara þátttakendur út og uppgötva dæmi um sjálfbæran lífsstíl, tengsl við náttúruna, samvinnu innan samfélagsins og ábyrga neyslu.
Starfsemin sameinar hreyfingu, athugun, sköpun og ígrundun og gerir sjálfbærni áþreifanlega og persónulega fyrir þátttakendur.

Leiðbeiningar fyrir leiðbeinanda
Fjöldi þátttakenda
- 5–20 þátttakendur
- Hægt er að skipta þátttakendum í litla hópa, 3–5 saman, eða láta þá vinna einstaklingslega.

Aðstaða
- Úti eða bæði inni og úti, til dæmis í miðbæ, hverfi, garði eða þorpi.
- Gott er að hafa aðgang að sætum fyrir ígrundun í lokin.

Efni
- Prentaður eða stafrænn listi yfir verkefni fjársjóðsleitarinnar
- Snjallsímar eða myndavélar – valfrjálst
- Minnisbækur eða blöð og pennar
- Þægilegir gönguskór
- Vatn og léttar veitingar
- Kort og skrifspjöld – valfrjálst

Tími
Samtals: 90–150 mínútur, eftir stærð svæðisins.
- Inngangur: 10–15 mínútur
- Aðalverkefni: 60–90 mínútur
- Ígrundun og umræður: 20–30 mínútur

Aðgengisráð
- Veljið flatar og aðgengilegar leiðir.
- Leyfið sveigjanlegan gönguhraða og hvíldarpásur.
- Aðlagið eða sleppið verkefnum sem krefjast mikillar líkamlegrar áreynslu.
- Hafið skriflegar leiðbeiningar með stóru og skýru letri.
- Hvetjið til samvinnu til að tryggja þátttöku allra.

Framkvæmd

Inngangur (10–15 mínútur)

- Kynnið sjálfbærni sem eitthvað sem er til staðar í daglegu lífi.
- Útskýrið hugmyndina að baki fjársjóðsleitinni, reglur og öryggisatriði.
- Skiptið þátttakendum í litla hópa.
- Leggið áherslu á forvitni, ígrundun og samvinnu fremur en keppni.

Aðalverkefni (60–90 mínútur)

Skref 1: Könnun og framkvæmd verkefna

Þátttakendur framkvæma valin sjálfbærniverkefni í litlum hópum eða einstaklingslega. Verkefnin má finna í Sustainability Treasure Hunt.

Dæmi um verkefni:

- Knúsið tré saman í að minnsta kosti 10 sekúndur.
- Heimsækið kaffihús sem býður upp á sjálfbærar eða Fair Trade-vottaðar vörur.
- Takið mynd með lífveru – dýri, skordýri eða fugli.
- Finnið, skráið og borðið lífrænt snarl.
- Talið við ókunnugan um uppáhaldsstað hans og framtíð hans.
- Gangið berfætt á grasi og takið eftir tilfinningunni.
- Finnið bók um sjálfbærni á bókasafni eða í bókabúð.
- Heimsækið nytjamarkað eða second-hand verslun og skráið heimsóknina.
- Finnið vatn – sjó, á, stöðuvatn eða annan vatnsfarveg – og takið mynd.
- Finnið dæmi um **græna innviði**, til dæmis græn þök, matjurtagarða eða rafhleðslustöðvar.
- Heimsækið viðgerðarþjónustu og spyrjið um starfsemi hennar.
- Takið stutta núvitundarstund á stað í náttúrunni.
- Búið saman til stutta listræna tjáningu um sjálfbærni.

Skref 2: Skapandi skráning

- Þátttakendur skrásetja upplifun sína með ljósmyndum, myndböndum eða skriflegum athugasemdum.
- Hvetjið þátttakendur til að velja verkefni á innsæi og túlka þau á sinn eigin hátt.
- Leggið áherslu á upplifunina fremur en að klára öll verkefnin.

Ígrundun og umræðuspurningar

- Hvaða verkefni hafði mest áhrif á þig og hvers vegna?
- Hvað kom þér á óvart meðan á verkefninu stóð?
- Hvar fannstu sterkust tengsl við náttúruna eða samfélagið?
- Hvaða litlu breytingu gætir þú gert í daglegu lífi þínu?

Úrvinnsla og endurgjöf

- Sameiginleg hring umræða.

Valfrjáls skrifleg ígrundun:

- „Í dag uppgötvaði ég…“
- „Ég fann sterkust tengsl þegar…“
- „Eitt sem ég vil breyta er…“

Valfrjáls skapandi ígrundun:

- Teikning
- Hugarkort eða mood board
- Sögugerð

Tenging við daglegt líf

Hvetjið þátttakendur til að:

- taka eftir sjálfbærni í sínu daglega umhverfi;
- fara reglulega í núvitundargöngu þar sem áherslan er á að taka eftir umhverfinu;
- styðja staðbundin og sjálfbær fyrirtæki;
- tileinka sér litlar sjálfbærar venjur, svo sem að endurnýta, gera við og neyta meðvitað.

Staðfærsla og menningarlegt samhengi

Leiðbeinendur geta:

- aðlagað verkefnin að staðbundinni menningu, hefðum og aðstæðum;
- bætt við verkefnum sem tengjast staðbundnum sjálfbærniverkefnum eða fyrirtækjum;
- hvatt þátttakendur til að deila persónulegum eða menningarlegum tengslum sínum við staðinn og náttúruna.

Eco Rangers – að stuðla að áhrifaríkum ferðalögum
Eco Rangers – Facilitating Impactful Journeys
Þjálfunaraðferðafræði/Training Methodology

Þróað innan verkefnisins **Eco Rangers – Journeys of Impact,** smá-skala samstarfsverkefni á sviði fullorðinsfræðslu sem styrkt er af Erasmus+.
Developed within **Eco Rangers – Journeys of Impact**, an Erasmus+ Small-scale Partnership in Adult Education.

Verkefnisnúmer/Project number: 2024-2-IS01-KA210-ADU-000265496
Áætlun/Programme: Erasmus+
Umsjónaraðili/Coordinator: CIRCA, Iceland
Samstarfsaðili/Partner: Slovak Eco Quality, Slovakia
Verkefnistími/Project duration: April 2025 – October 2026

Þróað og mótað í samstarfi CIRCA, Slovak Eco Quality og þátttakandi kennara, þjálfara og breytingasmiða.
Developed and co-created by CIRCA, Slovak Eco Quality and participating educators, trainers and changemakers.

Verkefnið er styrkt af Evrópusambandinu. Skoðanir og álit sem hér koma fram eru þó eingöngu skoðanir höfundar eða höfunda og endurspegla ekki endilega skoðanir Evrópusambandsins eða styrkveitandans (Landskrifstofu Erasmus+). Hvorki Evrópusambandið né styrkveitandinn bera ábyrgð á þeim.
Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the granting authority (Landskrifstofa Erasmus+). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

© 2026 CIRCA and Slovak Eco Quality