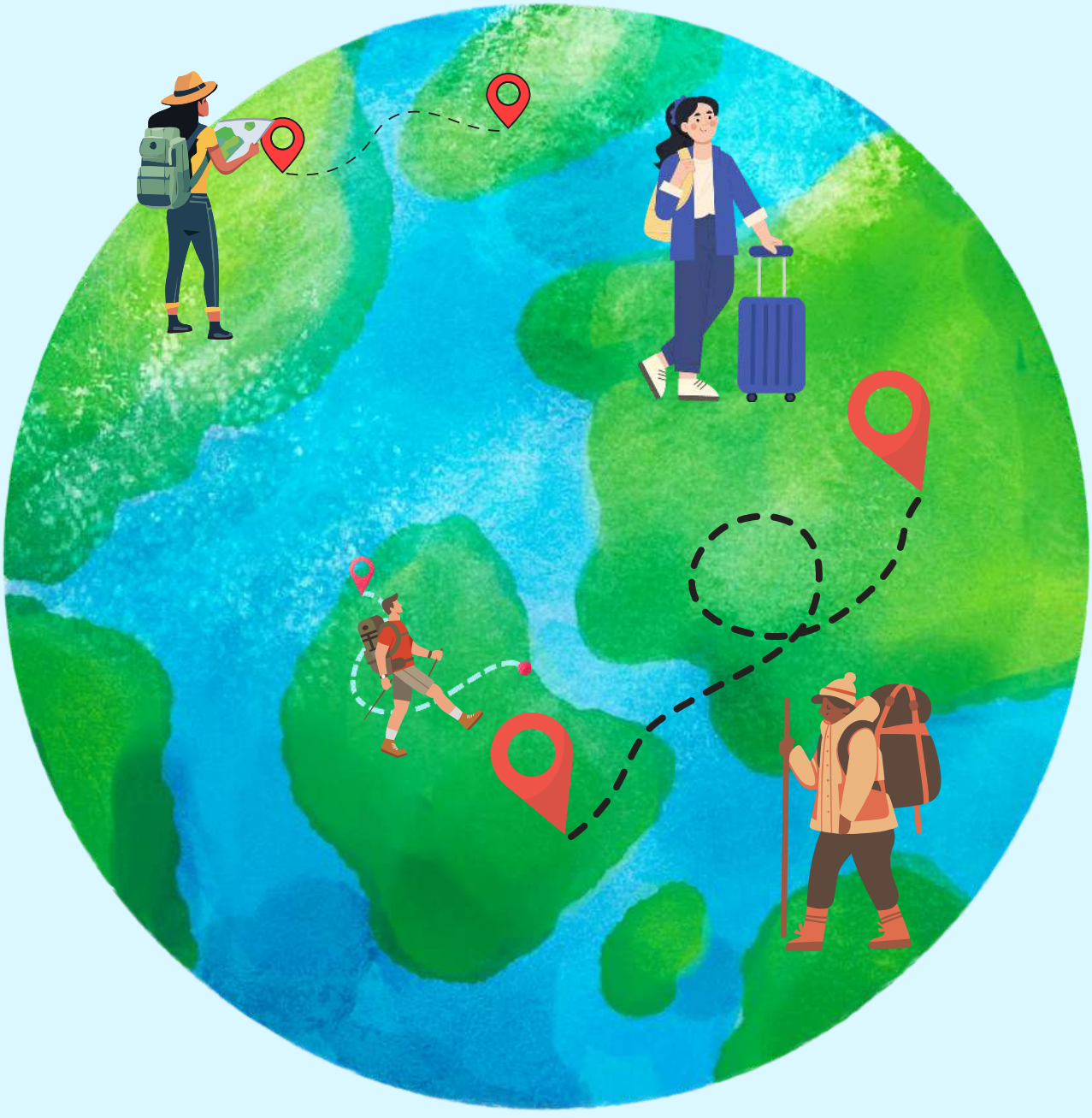
Spolufinancovaný Európskou úniou

Eco Rangers – cesty s pozitívnym dopadom



OBSAH

Eco Rangers – cesty s pozitívnym dopadom - Úvod....3
Emocionálne uvedomovanie počas cestovania....5
Zbaľ sa rozumne: Čo si vziať na cyklistický výlet....8
Efekt vĺn: Rozprávanie príbehov pre pozitívny dopad....11
Výzva k udržateľnému cestovaniu: Naplánuj svoj dopad....16
Rada všetkých bytostí: Prebudenie nášho ekologického ja....20
Sila vety „Nie, ďakujem!": Hranice a vedomé rozhodnutia počas cestovania....23
Cestuj rozumne a naľahko: Ako čeliť obavám, baliť sa s rozumom a oslavovať svoju cestu....27
Cesta v čase: Ako sa stať dobrým predkom....33
Koleso rovnováhy....37
FooJedlo počas cestovania: Chuť, uhlíková stopa, voľba....43
OUTELIER: „Relaxujte pri kreslení, pozorujte svoje okolie a spojte sa sami so sebou"....46
Prechádzka s prírodnou kolážou: Spoločná tvorba prostredníctvom spomalenia....49
Spoločná tvorba „nedokonalého, ale úprimného" Sprievodcu udržateľným cestovaním....52
Laboratórium regeneratívneho cestovania a miestnej demokracie: Ako cestovateľské rozhodnutia formujú komunity — a ako komunity formujú politiky....58
Pokladovka za udržateľnosťou: Objavovanie miest cez zelenú optiku....62
Eco Rangers – Facilitovanie ciest s dopadom....65

Eco Rangers – cesty s pozitívnym dopadom

Úvod

Eco Rangers – Journeys of Impact je projekt programu Erasmus+ financovaný agentúrou Landskrifstofa Erasmus+ – Rannsóknamiðstöð Íslands na základe zmluvy č. 2024-2-IS01-KA210-ADU-000265496. Projekt skúma udržateľné cestovanie nielen ako otázku dopravy, ubytovania alebo uhlíkovej stopy, ale ako širší proces učenia sa, ktorý súvisí s osobnou pohodou, pozitívnym zapojením do života komunity a zodpovedným prístupom k navštíveným miestam. Projekt realizujú organizácie CIRCA na Islande a Slovak Eco Quality na Slovensku s cieľom podporiť edukátorov dospelých, pedagógov, školiteľov a komunitných facilitátorov pri zamýšľaní sa nad tým, ako cestujeme, prečo robíme určité rozhodnutia a ako tieto rozhodnutia ovplyvňujú nás, ostatných ľudí a miesta, ktoré navštevujeme.

Táto metodika vzdelávania je jedným z hlavných vzdelávacích výstupov projektu. Prináša súbor praktických vzdelávacích aktivít určených pre vzdelávanie dospelých, neformálne vzdelávanie, komunitnú prácu a rôzne školiace prostredia. Aktivity vznikli prostredníctvom procesu spoločnej tvorby, do ktorého sa zapojili pedagógovia, facilitátori, odborníci na udržateľnosť a aktéri zmien z rôznych krajín. Každý z nich do procesu priniesol svoje profesijné a osobné skúsenosti s cestovaním a tiež vlastný vzdelávací štýl.

Metodika vychádza z jednoduchej myšlienky: udržateľné cestovanie nemožno učiť iba prostredníctvom informácií. Ľudia môžu vedieť, že pomalšie formy dopravy, ľahšia batožina, lokálne potraviny, ohľaduplné správanie alebo obmedzenie spotreby predstavujú lepšie voľby, no skutočné rozhodnutia pri cestovaní často ovplyvňujú emócie, návyky, strach, pohodlie, spoločenský tlak, rozpočet, dostupnosť a túžba zažiť čo najviac. Z tohto dôvodu aktivity v tejto metodike spájajú vedomosti s reflexiou, pohybom, tvorivosťou, rozprávaním príbehov, uvedomovaním si emócií, skupinovým dialógom a praktickým rozhodovaním.

Vzdelávacie aktivity zahrnuté v tejto metodike sa venujú udržateľnému cestovaniu z rôznych uhlov pohľadu. Niektoré sa zameriavajú na konkrétne cestovateľské postupy, ako je balenie, plánovanie zodpovednej cesty, výber jedla počas cestovania alebo odmietanie zbytočnej a nadmernej spotreby. Iné aktivity skúmajú vnútorný rozmer cestovania, vrátane uvedomovania si vlastných emócií, osobných hraníc, obáv, všímavosti, ekologickej empatie a vzťahu k navštíveným miestam. Ďalšie aktivity pozývajú účastníkov, aby sa pozreli za hranice individuálneho správania a zamysleli sa nad širšími dopadmi na komunity, miestnou demokraciou, regeneratívnym cestovaním, rozprávaním príbehov a medzigeneračnou zodpovednosťou.

Metodika je zámerne praktická. Jednotlivé aktivity obsahujú informáciu o vzdelávacích výstupoch, odporúčanú veľkosť skupiny, požiadavky na priestor, potrebné materiály, časový rámec, tipy na prístupnosť, podrobný postup krok za krokom, otázky na reflexiu, nástroje na záverečné zhodnotenie, prepojenia s každodenným životom a návrhy na lokalizáciu. Takáto štruktúra umožňuje facilitátorom používať aktivity priamo a zároveň ich prispôsobovať vlastnému kontextu, cieľovej skupine, dostupnému času a kultúrnemu prostrediu.

Cieľom tohto dokumentu nie je ponúkať dokonalé odpovede ani moralizujúce pravidlá „správneho" cestovania. Namiesto toho pozýva účastníkov a facilitátorov pracovať so skutočnými rozhodnutiami, reálnymi kompromismi a reálnymi obmedzeniami počas cestovania. V mnohých situáciách nemusí byť najudržateľnejšia možnosť zároveň najjednoduchšia, najlacnejšia, najbezpečnejšia alebo najprístupnejšia. Cieľom preto nie je účastníkov posudzovať, ale pomôcť im byť uvedomelejšími, robiť zámernejšie rozhodnutia a posilniť ich schopnosť prijímať zodpovedné rozhodnutia v rámci svojich reálnych možností.

Metodiku vzdelávania možno využívať viacerými spôsobmi. Školitelia si môžu vybrať jednu aktivitu pre krátky workshop, kombinovať viacero aktivít do dlhšieho vzdelávacieho programu alebo prispôsobiť konkrétne nástroje miestnym podujatiam, komunitným diskusiám, školskému prostrediu či vzdelávaniu dospelých, príprave na mobilitu alebo reflexii po návrate z cesty. Aktivity sú vhodné najmä pre dospelých učiacich sa, edukátorov, komunitných pracovníkov, školiteľov v oblasti udržateľnosti a organizácie, ktoré chcú do svojej vzdelávacej práce integrovať témy udržateľného cestovania a osobnej pohody.

Jadrom tejto metodiky je podpora posunu od cestovania ako formy spotreby k cestovaniu ako vzťahu: vzťahu k sebe samým, k ľuďom, ktorých stretávame, ku komunitám, ktoré nás prijímajú, a k prírodnému a kultúrnemu prostrediu, ktorého sa počas cesty dočasne stávame súčasťou. Prostredníctvom týchto aktivít sú účastníci pozývaní spomaliť, pozornejšie vnímať svoje okolie, spochybňovať vlastné návyky, otvorene zdieľať skúsenosti a predstavovať si také formy cestovania, ktoré sú ohľaduplnejšie, vedomejšie, inkluzívnejšie a regeneratívnejšie.

Emocionálne uvedomovanie počas cestovania

Autor: Carlos Perez Zafra

Hlavný vzdelávací výstup
Na konci tejto aktivity budú účastníci schopní rozpoznať, ako ich emocionálne stavy ovplyvňujú rozhodnutia počas cestovania, a uplatniť jednoduché stratégie regulácie emócií, ktoré podporujú udržateľnejšie a vedomejšie cestovanie.

Informačná časť (voliteľný úvod)
Workshop sa môže začať krátkou prezentáciou o prepojení medzi emocionálnym stavom – rozhodovaním – udržateľnými voľbami. Facilitátor môže predstaviť rôzne pocity, ktoré nás počas cestovania ovplyvňujú, vrátane konceptu **FOMO**.

Príručka pre facilitátora
Veľkosť skupiny
- Skupina do 20 účastníkov.

Priestor
- Workshop zahŕňa aj aktivitu vonku, no väčšina programu prebieha vo vnútri, ideálne vo väčšej otvorenej miestnosti.

Potrebné materiály
- Projektor/obrazovka, fixky/perá, samolepiace papieriky

Potrebný čas: 90 minút
- Úvodná aktivita vonku: 10 minút
- Teoretický úvod: 10 minút
- Hlavná aktivita: 45 minút
- Reflexia a záver: 25 minút

Tipy na prístupnosť
- Účastníci môžu zostať vo vnútri, ak im to viac vyhovuje.
- Verbálne pokyny by mali byť jasné a doplnené vizuálnymi príkladmi.
- Účastníci nie sú povinní hovoriť počas spoločného zdieľania.
- V prípade potreby je možné zabezpečiť tichý priestor na individuálnu reflexiu.

Postup aktivity
Úvod cez pohyb (10 min.)
Účastníci sa postavia do kruhu. Facilitátor stručne vysvetlí, ako spolu súvisia pohyb a emócie. Následne vyslovuje čísla od 1 do 10. Číslo označuje tempo pohybu: 1 znamená pohybovať sa mimoriadne pomaly, zatiaľ čo 10 znamená pohybovať sa čo najrýchlejšie, stále však bezpečne. Účastníci sa pohybujú rýchlosťou podľa zadaného čísla a všímajú si svoje telo, emócie a vnímanie ostatných. Facilitátor mení číslo/rýchlosť pohybu približne každých 30 sekúnd. Účastníkom pripomenie, aby sa pohybovali opatrne, zachovávali dostatočný odstup a vyhli sa zrážkam s ostatnými.

Teoretický úvod (10 min.)
Pomocou prezentácie, slidov a videí sa ďalej skúma prepojenie medzi emóciami a rozhodnutiami počas cestovania.

Hlavná aktivita (45 min.)

- **Skupinová reflexia (15 min.)** Účastníci premýšľajú a zapisujú svoje myšlienky o minulej cestovateľskej skúsenosti, počas ktorej sa cítili emocionálne preťažení alebo odpojení. Zamýšľajú sa nad tým, čo spôsobilo ich nepohodu a čo by urobili inak, keby v danej situácii viac načúvali svojim emóciám a hodnotám.
- **Spektrum cestovania (10 min.)** Účastníci sa rozdelia do rôznych skupín podľa svojho štýlu cestovania (rýchle / pomalé, plánované / spontánne, rušné / pokojné). Následne diskutujú o tom, prečo si vybrali daný štýl, čo sa im na ňom páči a aké emócie si s ním spájajú.
- **Dychové regulačné cvičenie (10 min.)** Riadené cvičenie kombinujúce dych, držanie tela a aktívnu predstavivosť s cieľom zažiť reguláciu a uzemnenie. Pozornosť sa sústreďuje na vnímanie toho, ako dych mení emócie a myšlienky.
- **Spoločná tvorba: Kódex udržateľného cestovania (10 min.)** Skupina spoločne vytvorí zdieľaný ekologický a udržateľný manifest, ktorý zahŕňa emocionálne postoje (napr. trpezlivosť, zvedavosť, rešpekt) a konkrétne udržateľné cestovateľské správanie prepojené s danými emóciami.

Reflexia (15–30 min.)
Počas záverečnej reflexie skupina diskutuje o tom, čo sa naučila. Každý účastník si vyberie jednu emóciu, ktorú chce vedome rozvíjať počas svojej najbližšej cesty, a jednu konkrétnu činnosť, ktorú s touto emóciou prepojí.

Otázky na reflexiu a diskusia

- Ktoré emócie najviac ovplyvňujú vaše rozhodnutia počas cestovania?
- Kedy ste si všimli, že stres alebo pocit naliehavosti viedli k menej udržateľným rozhodnutiam?
- Ako spomalenie pohybu vášho tela ovplyvnilo vaše vnímanie počas aktivity?
- Ktorú emóciu by ste chceli počas svojich budúcich ciest viac rozvíjať?

Nástroje na záverečné zhodnotenie a spätnú väzbu

- Záverečný kruh, v ktorom každý účastník jedným slovom vyjadrí svoj aktuálny emocionálny stav.
- Písomná reflexia na samolepiaci papierik: „Jedna vec, ktorú pri cestovaní urobím nabudúce inak."

Prepojenie s každodenným životom

- Účastníci sú vyzvaní, aby si vybrali jednu nadchádzajúcu cestu a vedome si počas nej vyskúšali pomalšie tempo a zároveň pozorovali svoj emocionálny stav. Jednoduchá výzva: počas cesty sa aspoň raz zastaviť, vedome sa nadýchnuť, vnímať svoje telo a urobiť jedno vedomé rozhodnutie.

Tip na lokalizáciu alebo kultúrne prispôsobenie

- Príklady a situácie prispôsobte miestnym cestovateľským návykom, napríklad verejnej doprave, chôdzi, bicyklovaniu alebo cestovaniu na dlhé vzdialenosti. Pozvite účastníkov, aby zdieľali tradičné alebo kultúrne praktiky spojené s pomalým pohybom, pohostinnosťou alebo vzťahom k miestu, a začleňte miestny jazyk či metafory do reflexie.

Očakávané výsledky

- Rozvinutie uvedomenia toho, ako stres, pocit naliehavosti a emocionálne stavy ovplyvňujú rozhodnutia počas cestovania.
- Identifikovanie neudržateľných cestovateľských vzorcov spojených s úzkosťou, rýchlosťou a nadmernou spotrebou.
- Precvičenie jednoduchých nástrojov emocionálnej regulácie, ktoré podporujú pomalšie, vedomejšie a udržateľnejšie rozhodnutia v živote a pri cestovaní.
- Posilnenie pocitu vlastnej schopnosti konať a uvedomenie, že vnútorné nastavenie môže pozitívne ovplyvňovať environmentálne správanie.
- Účastníci si odnesú aspoň jeden konkrétny zámer alebo krok, prostredníctvom ktorého uplatnia emocionálne uvedomovanie počas svojej najbližšej cesty.

Zbaľ sa rozumne: Čo si vziať na cyklistický výlet

Autor: Javier Cañada-Gracia (AKA Chabi)

Hlavný vzdelávací výstup
Na konci tejto aktivity budú účastníci schopní identifikovať základné vybavenie potrebné na viacdňový cyklistický výlet, rozlíšiť voliteľné položky a vytvoriť si osobný zoznam vybavenia pre zodpovednú cykloturistiku.

Cieľová skupina
Dospelí, ktorí majú záujem zorganizovať alebo absolvovať niekoľkodňový cyklistický výlet bez externej podpory. Aktivita je vhodná pre vedúcich skupín, ktorí sprevádzajú tínedžerov alebo dospelých, ako aj pre jednotlivcov, ktorí chcú objavovať krajinu na bicykli – jedným z najautentickejších spôsobov, ako sa dostať do kontaktu s každým kútom krajiny. Aktivita je určená pre výlety dostupnej náročnosti, ktoré kombinujú nocovanie vonku alebo v prístreškoch s ubytovaním v hosteloch, penziónoch či hoteloch.

Vzdelávacie ciele
- Zamyslieť sa nad reálnymi situáciami, ktoré počas cyklistického výletu nevyhnutne vznikajú.
- Naučiť sa minimalizovať hmotnosť výbavy a zároveň zostať dobre pripravený – od správneho multifunkčného náradia až po vhodné oblečenie.
- Predvídať možné bežné výzvy bez toho, aby sme podľahli pokušeniu zbaliť si príliš veľa vecí.
- **Posilniť sebadôveru a samostatnosť pri viacdňových cyklistických dobrodružstvách bez externej podpory.**

Informačný modul (voliteľný úvod)
- Krátky vizuálny úvod (max. 5 minút) s inšpiratívnymi fotografiami zo skutočných realizovaných cyklistických výletov: cestovatelia v kontakte s miestnymi ľuďmi, varenie vonku, odpočinok v prístreškoch alebo vychutnávanie si krajiny.

Príručka pre facilitátora
Veľkosť skupiny
- Ideálne 10–20 účastníkov, aktivitu je možné prispôsobiť menšej aj väčšej skupine.

Priestor
- Veľká plocha na stene alebo podlahe s dostatkom miesta na pohyb účastníkov a umiestňovanie kariet.

Potrebné materiály
- 50–70 laminovaných kariet formátu A5 s obrázkami vybavenia (náradie, oblečenie, spací vak, jedlo, elektronika a pod.)
- 4 plagáty s názvami kategórií: Nevyhnutné, Užitočné, Voliteľné, Nevziať so sebou
- Maliarska páska alebo magnetky (ak sa používa stena)
- Fotoaparát/telefón na odfotenie výsledného zoznamu kategórií

Potrebný čas: približne 60 minút

Tipy na prístupnosť

- Používajte na kartách veľké a jasné obrázky.
- Účastníci, ktorí nemôžu fyzicky premiestňovať karty, môžu svoje rozhodnutie vysvetliť slovne.
- Zabezpečte dobrú viditeľnosť plagátov.

Postup aktivity

Úvod (0–10 min.) Facilitátor predstaví cykloturistiku ako udržateľný a vedomý spôsob cestovania. Vysvetlí cieľ aktivity: baliť sa rozumne, naľahko a zodpovedne.

Skupinová aktivita: Spoločný zoznam kategórií (30–50 min.) Pri každom ťahu musí každý účastník umiestniť jednu novú kartu s položkou do jednej z kategórií (Nevyhnutné, Užitočné, Voliteľné, Nevziať so sebou).

Účastník môže tiež presunúť jednu kartu, ktorú predtým umiestnil niekto iný, musí však svoju zmenu odôvodniť.

Prostredníctvom tohto procesu skupina vytvorí spoločnú hierarchiu toho, čo si vziať na cyklistický výlet.

Reflexia a záver (50–60 min.) Porovnajte zoznam vytvorený skupinou s verziou facilitátora. Diskutujte o rozdieloch a aktivitu ukončite predstavením 10 zlatých pravidiel zodpovednej cykloturistiky**. Ako spoločný výstup sa odfotí výsledné rozloženie kariet.**

Otázky na reflexiu a diskusiu

- Ktorú položku ste pôvodne považovali za nevyhnutnú, no teraz ju vnímate skôr ako voliteľnú?
- Ako príliš veľa batožiny ovplyvňuje samotný zážitok z cyklistiky aj udržateľnosť cestovania?
- Akými osobnými kritériami sa riadite pri príprave na cestu?
- Ktoré dnešné skupinové rozhodnutie vás najviac prekvapilo a prečo?

Nástroje na záverečné zhodnotenie a spätnú väzbu

- Rýchle kolo: „Jedna vec, ktorú si vždy vezmem / jedna vec, ktorú nechám doma."
- Voliteľná písomná úloha: účastníci napíšu na papier 3 veci, ktoré si na ďalšiu cestu vezmú, a 3 veci, ktoré vynechajú.

Prepojenie s každodenným životom

Účastníci sú povzbudení, aby si vytvorili vlastný osobný zoznam vecí na budúce cesty a uplatnili pri tom princípy cestovania naľahko, znižovania množstva odpadu a výberu opakovane použiteľných alebo opraviteľných predmetov.

Tip na lokalizáciu alebo kultúrne prispôsobenie

Prispôsobte aktivitu regionálnym podmienkam cestovania:

- V severnej Európe: zdôraznite oblečenie do dažďa a funkčné oblečenie.
- V stredomorských oblastiach: uprednostnite hydratáciu a ochranu pred slnkom.
- Vo vidieckych oblastiach: zdôraznite možnú potrebu opravárenských sád a plánovanie zásob jedla.
- Pri cestovaní v mestách: venujte pozornosť viditeľnosti (svetlá, reflexná vesta) a bezpečnosti (zámky).

Očakávané výsledky

- Jasnejšie a realistickejšie pochopenie toho, čo je na cyklistickom výlete skutočne nevyhnutné.
- Väčšia sebadôvera pri plánovaní, vedení alebo absolvovaní skupinových cyklistických výletov.

- Vyššie povedomie o hodnotách, ktoré robia cykloturistiku udržateľnou, ohľaduplnou a zmysluplnou.
- Praktický a prispôsobiteľný zoznam vybavenia, ktorý vychádza z logiky aj reálnych skúseností.
- Nová motivácia „vyraziť na cestu".

Materiály

- Karty kategórií
- Karty s položkami
- Prezentácia

Efekt vĺn: Rozprávanie príbehov pre pozitívny dopad

Autorka: Bo Baneke

Hlavný vzdelávací výstup
Na konci tejto aktivity budú účastníci schopní rozpoznať, ako jednotlivé rozhodnutia počas cestovania vytvárajú širšie sociálne a environmentálne dopady, a vytvoriť pútavé osobné príbehy, ktoré môžu inšpirovať ostatných k udržateľnejšiemu správaniu pri cestovaní.

Informačný modul (voliteľný úvod)
- "Small Actions, Big Impact" – TEDx prednáška od Shepperda Pfiestera

Príručka pre facilitátora
Veľkosť skupiny
- Najlepšie funguje pri 10–30 účastníkoch, ale aktivitu možno prispôsobiť menším aj väčším skupinám. Účastníci môžu pracovať vo dvojiciach a malých skupinách, aby mal každý priestor vyjadriť sa.

Priestor
- Miestnosť s otvoreným usporiadaním. Stoličky rozmiestnite do polkruhu alebo menších skupín, aby sa podporilo rozprávanie príbehov a očný kontakt. Zabezpečte, aby bola pre všetkých dobre viditeľná biela tabuľa alebo flipchart, ktoré sa použijú pri mapovaní dopadov.

Potrebné materiály
Biela tabuľa alebo veľké hárky papiera; fixky a perá; papier alebo kartičky na poznámky.

Potrebný čas: 60 minút
1. Úvod – 10 min.
2. Osobná reflexia a zdieľanie – 10 min.
3. Skupinové mapovanie efektu vĺn – 15 min.
4. Tvorba príbehu – 20 min.

Zdieľanie a reflexia – 5 min.

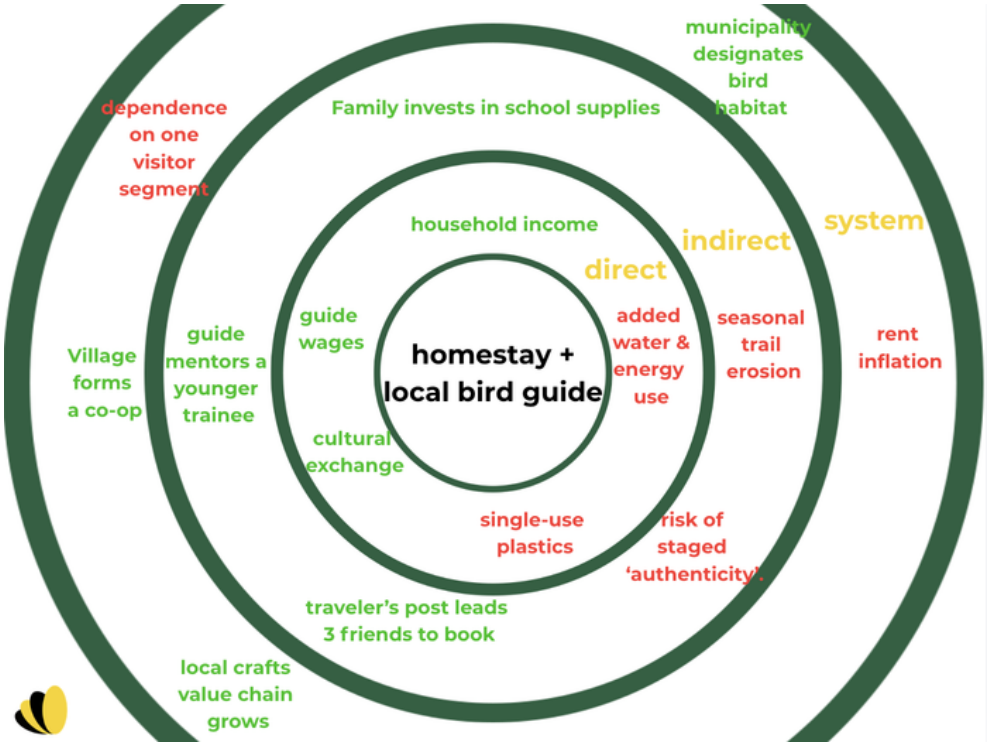
Tipy na prístupnosť
- abezpečte dobrú počuteľnosť; v prípade potreby použite mikrofón, najmä pri senioroch alebo účastníkoch so sluchovým znevýhodnením.
- Poskytnite písomné zadania a tým, ktorí to potrebujú, doprajte viac času na premýšľanie.
- Ak má niektorý účastník obmedzenú mobilitu alebo zrak, prispôsobte usporiadanie miestnosti, napríklad zabezpečte, aby niekto slovne opisoval to, čo sa kreslí na tabuľu, a ponúknite rôzne možnosti sedenia.
- Pri zdieľaní príbehov povzbudzujte účastníkov, ktorí nie sú rodenými používateľmi jazyka vašej aktivity, aby používali svoj materinský jazyk alebo jednoduchú angličtinu. V prípade potreby pomôžte s prekladom, aby príbehom rozumeli všetci.

Postup aktivity
Úvod (10 minút)
Privítajte účastníkov a predstavte koncept efektu vĺn v kontexte udržateľného cestovania. Vysvetlite, že aj zdanlivo malé rozhodnutie cestovateľa môže spustiť reťazec následkov, ktoré ovplyvnia miestne komunity, ekosystémy a kultúru.

Osobná reflexia a zdieľanie (10 minút).
Zdôraznite, že cestovateľské rozhodnutia môžu mať pozitívne aj negatívne následné dopady. Predstavte cieľ workshopu: uvedomiť si tieto dopady a naučiť sa rozprávať vlastné cestovateľské príbehy tak, aby inšpirovali k pozitívnej zmene. Po vysvetlení konceptu dajte účastníkom 3 minúty na premyslenie osobného príkladu efektu vĺn, ktorý sami zažili. Následne si svoje príklady navzájom zdieľajú vo dvojiciach.

Skupinové mapovanie efektu vĺn (15 minút)
Znovu spojte celú skupinu do spoločnej aktivity. Vyberte jeden z príbehov, o ktorých účastníci diskutovali, napríklad výrazný príklad od dobrovoľníka z niektorej dvojice, a spoločne na bielej tabuli zmapujte následné dopady jeho príbehu. Nakreslite jednoduchý diagram: do stredu napíšte pôvodnú činnosť alebo rozhodnutie, napríklad „Turista sa ubytoval v lokálnom rodinnom ubytovaní" alebo „Firma zorganizovala konferenciu v odľahlom rezorte". Následne požiadajte skupinu, aby navrhla dopady prvej úrovne, teda priame dôsledky daného rozhodnutia, a dopady druhej úrovne, teda následné dôsledky. Jednotlivé prvky prepájajte čiarami alebo šípkami.

Kroky:
- **L1 – Priame dopady (2–3 min.):** účastníci navrhujú jednotlivé dopady; facilitátor ich zapisuje pomocou zelenej/červenej/modrej farby.
- **L2 – Nepriame dopady (3–4 min.):** „Čo sa stane ďalej v dôsledku L1?" Rozvíjajte diskusiu v oblasti ekonomiky, spoločnosti a životného prostredia.
- **L3 – Systémová úroveň (2–3 min.):** politiky, spoločenské normy, dodávateľské reťazce, dlhodobé ekologické dopady.



Ak po zdieľaní príkladov vo dvojiciach zistíte, že teória ešte nie je úplne pochopená, môžete začať vlastným kompletným príkladom a postupne skupinu previesť jednotlivými úrovňami, vrátane pozitívnych aj negatívnych efektov vĺn. Pozrite si obrázok vyššie alebo prezentáciu.

- **Tvorba príbehu (20 minút).** Následne prejdite k hlavnej aktivite zameranej na rozprávanie príbehov. Vytvorte malé skupiny po 2–4 účastníkoch. Každá skupina si vyberie jeden príbeh o efekte vĺn a rozpracuje ho do krátkeho príbehu, ktorý by pri rozprávaní trval približne 2–3 minúty. Môže ísť o jeden z osobných príbehov zdieľaných skôr alebo o nový príbeh inšpirovaný diskusiou. Poskytnite skupinám nasledujúce odporúčania na vytvorenie pútavého príbehu:

Zamerajte sa na ľudí a emócie: Koho dané cestovateľské rozhodnutie ovplyvnilo? Povzbudzujte účastníkov, aby zdôraznili konkrétnu osobu alebo postavu, napríklad miestneho obchodníka, sprievodcu alebo samotného cestovateľa, a tým dopad príbehu zosobnili.

Objasnite zmenu: Čo sa stalo v dôsledku daného cestovateľského rozhodnutia? Išlo o zlepšenie, napríklad nové príležitosti alebo úspech pri ochrane prírody, alebo o negatívny dopad, napríklad stratu tradícií či znečistenie? Pomôžte účastníkom jasne vyjadriť prepojenie medzi rozhodnutím a jeho následnými dopadmi.

Inšpirujte k pozitívnym činom: Čo by sa v budúcnosti dalo urobiť inak alebo aká je výzva k akcii pre poslucháča? Príbeh sa môže skončiť ponaučením alebo výzvou, napríklad „Nabudúce si vyber miestneho sprievodcu" alebo „Podporuj podniky, ktoré dávajú niečo späť miestnej komunite". Každý príbeh by mal niesť posolstvo, ktoré inšpiruje ostatných k udržateľnejšiemu správaniu počas cestovania.

Použite metódu CASCADE
Postava → Činnosť → Čo je v stávke → Dôsledky (L1/L2) → Alternatíva → Rozhodnutie → Efekt / Výzva k akcii

Príklad príbehu podľa metódy CASCADE
Téma: lokálne ubytovanie verzus veľký hotel
„Počas mojej cesty do Lisabonu som stretol Máriu, ktorá prevádzkuje malé rodinné ubytovanie v starej štvrti. Rozhodol som sa bývať u nej namiesto veľkého hotela. Pre Máriu bolo v stávke veľa: od jej príjmu záviselo, či bude môcť naďalej žiť v tejto štvrti. Tým, že som sa ubytoval u nej (L1), získala priamy príjem a mohla nakupovať od miestnych dodávateľov. (L2) To pomohlo komunite zostať živou a znížilo tlak, ktorý môže viesť k vysťahovaniu niektorých obyvateľov v dôsledku rastúcich cien nájomného. Ak by som si vybral medzinárodný hotel, veľká časť týchto peňazí by pravdepodobne odišla mimo mesta a štvrť by mohla postupne strácať svoj autentický charakter. Dnes si pri cestovaní vedome vyberám lokálne ubytovania. Pozývam aj vás, aby ste sa pri najbližšej ceste ubytovali na takomto autentickom mieste a sami sa stali súčasťou pozitívneho efektu vĺn."

Rýchle rozdelenie metódy CASCADE pre účastníkov:
- **Postava:** Mária – konkrétna osoba, s ktorou sa možno stotožniť
- **Činnosť:** výber lokálneho ubytovania
- **Čo je v stávke:** živobytie, prežitie komunity vo svojej autentickej podobe

- **Dôsledky:**
  - L1: príjem pre Máriu
  - L2: živá štvrť, zníženie miery vytláčanie miestnych obyvateľov
- • **Výzva k akcii:** pri ďalšej ceste si vybrať lokálne ubytovanie

Šablóna:

- „Som alebo stretol/a som [Postava] v [Miesto].
- Rozhodol/a som sa pre [Činnosť].
- V stávke bolo [Čo je v stávke].
- To viedlo k [Dôsledky L1/L2].
- Ak by som si vybral/a [Alternatíva].
- Teraz sa rozhodujem [Rozhodnutie].
- Pozývam vás, aby ste [Efekt / jedna jasná výzva k akcii]."

Zdieľanie a reflexia (5 minút) – Znovu spojte skupiny a podľa dostupného času pozvite čo najviac z nich, aby svoje príbehy predstavili ostatným.

Otázky na reflexiu a diskusia

- „Ako táto aktivita zmenila váš pohľad?"
- „Spomeniete si na cestovateľské rozhodnutie, ktoré by ste dnes prehodnotili?"
- „Ako na vás dnes zdieľané príbehy pôsobili alebo ako vás inšpirovali?"
- „Aký bude váš vlastný ‚efekt vĺn'?"

Nástroje na záverečné zhodnotenie a spätnú väzbu

- **Kruh spätnej väzby:** Postupne dajte každému účastníkovi priestor povedať jednu vetu o tom, čo sa naučil alebo ako sa počas workshopu cítil.
- **Písomná reflexia:** Rozdajte samolepiace papieriky alebo krátky formulár, do ktorého účastníci napíšu jednu hlavnú myšlienku, ktorú si odnášajú, a jednu otázku alebo návrh po workshope.
- **Záverečná „check-out" aktivita:** Na flipcharte vytvorte dva stĺpce – „Jedno uvedomenie, ktoré si odnášam" a „Jedna vec, ktorú urobím pri najbližšom cestovaní". Pozvite každého, aby pridal svoj príspevok do oboch stĺpcov.

Prepojenie s každodenným životom

- Povzbudzujte účastníkov, aby jeden zo svojich príbehov o dopade cestovania zdieľali vo svojom okolí – s priateľom, členom rodiny alebo na sociálnych sieťach.
- Vyzvite ich, aby si pre svoju ďalšiu cestu stanovili jeden záväzok k udržateľnejšiemu cestovaniu. Môže ísť napríklad o výber menej navštevovanej destinácie s cieľom neprispievať k nadmernému turizmu, využitie vlaku alebo inej nízko uhlíkovej dopravy namiesto krátkeho letu tam, kde je to možné, alebo o vedomú podporu miestnych podnikov, či ubytovania počas cesty.
- Zdôraznite, že storytelling alebo rozprávanie príbehov možno využiť aj v každodennom živote. Ak napríklad prostredníctvom príbehu o tom, ako menší počet letov pomáha planéte, presvedčíte svoju firmu, aby jedno osobné pracovné stretnutie nahradila online stretnutím, aj tým vytvárate efekt vĺn na pracovisku.

Tip na lokalizáciu alebo kultúrne prispôsobenie

- **Používajte miestne príklady:** Zahrňte príbehy alebo prípadové štúdie z mesta alebo krajiny účastníkov.
- **Jazyk a komunikácia:** Ak pracujete s viacjazyčnou skupinou, povzbudzujte účastníkov, aby príbehy rozprávali v jazyku, v ktorom sa cítia najprirodzenejšie, a potom zhrňte alebo preložte hlavné myšlienky. Cieľom je emocionálna autentickosť; rozprávanie príbehu v materinskom jazyku môže priniesť bohatšie a detailnejšie príbehy. Môžete pripraviť dvojjazyčné zadania alebo umožniť používanie viacerých jazykov v malých skupinách.
- **Lokalizujte výzvu k akcii:** Prispôsobte návrhy v časti „Prepojenie s každodenným životom" miestnym podmienkam. Ak má vaše mesto kvalitnú verejnú dopravu, vyzvite účastníkov, aby ju pri miestnom cestovaní využívali namiesto áut. Ak vo vašom regióne existuje iniciatíva komunitného cestovného ruchu alebo projekt zameraný na rozprávanie príbehov o kultúrnom dedičstve, povzbudzujte ich, aby sa zapojili. Prepojením odporúčaných krokov s reálnymi miestnymi možnosťami zvyšujete pravdepodobnosť, že ich účastníci skutočne zrealizujú.

Materiály

- Prezentácia

Výzva k udržateľnému cestovaniu: Naplánuj svoj dopad

Autor: Bigad Hayssam

Hlavný vzdelávací výstup
Na konci tejto aktivity budú účastníci schopní robiť informované a vyvážené rozhodnutia o udržateľnom cestovaní s prihliadnutím na environmentálne, sociálne a osobné aspekty pohody.

Informačný modul (voliteľný úvod)
Začnite krátkym „**Kvízom o dopade cestovania**" (5 minút). Facilitátor položí niekoľko krátkych otázok, ktoré majú pred začiatkom hry aktivovať premýšľanie účastníkov. Účastníci môžu odpovedať zdvihnutím ruky, presunutím sa do rôznych rohov miestnosti alebo hlasovaním v tímoch.

- Čo zvyčajne vyprodukuje viac CO_2: krátky let alebo rovnaká cesta vlakom?
- Ktorá možnosť má zvyčajne nižší environmentálny dopad: ubytovanie v lokálne vlastnenom penzióne alebo vo veľkom medzinárodnom hotelovom reťazci?
- Čo počas cestovania vytvára viac odpadu: každodenné kupovanie balenej vody alebo používanie opakovane použiteľnej fľaše?
- Ktorá voľba jedla je počas cestovania zvyčajne udržateľnejšia: dovážané rýchle občerstvenie alebo sezónne lokálne jedlo?
- Čo môže mať výraznejší pozitívny dopad na miestnu komunitu: nákup suvenírov od miestneho remeselníka alebo v obchode s masovo vyrábanými turistickými suvenírmi?
- Ktorý cestovateľský návyk môže zároveň znižovať stres aj environmentálny dopad: plánovanie pomalšieho itinerára alebo snaha navštíviť čo najviac miest počas jedného dňa?
- Čo je zvyčajne udržateľnejšie pri pohybe po meste: využívať taxi na každú krátku cestu alebo chodiť pešo/využívať verejnú dopravu?
- Ktoré cestovateľské rozhodnutie môže podporiť miestnu kultúru ohľaduplnejším spôsobom: zapojiť sa do malej aktivity vedenej miestnym sprievodcom alebo navštevovať iba preplnené turistické atrakcie?
- Aký je často skrytý dopad „lacných" možností cestovania: iba nižšia cena alebo aj možné environmentálne a sociálne náklady?
- Čo je pri udržateľnom cestovaní užitočnejšie: nájsť jedno dokonalé riešenie alebo naučiť sa vyvažovať rôzne kompromisy?

Facilitátor nemusí po každej odpovedi poskytovať dlhé vysvetlenie. Cieľom je ukázať, že udržateľné cestovanie zahŕňa mnoho rozmerov: dopravu, stravovanie, ubytovanie, odpad, miestnu ekonomiku, osobnú pohodu a rozhodovanie. Kvíz by mal byť ľahký, rýchly a mierne provokatívny, aby účastníkov pripravil na hlavnú aktivitu.

Príručka pre facilitátora
Veľkosť skupiny
- Ideálna veľkosť jednej skupiny: 4–6 účastníkov
- Celkovo: 20–30 účastníkov (možno prispôsobiť podľa veľkosti workshopu)
- Každý tím funguje ako „udržateľná cestovná agentúra", ktorá súťaží o vytvorenie najekologickejšieho cestovného plánu.

Priestor
- Rozmiestnite stoly alebo vytvorte menšie pracovné zóny pre jednotlivé tímy.
- Každému tímu poskytnite jednu kompletnú sadu kariet (Destinácia, Výzva, Akcia a Bonus).
- Pripravte centrálne „Trhovisko" alebo dobre viditeľné miesto s pravidlami a priebežným bodovaním.
- Ak je to možné, použite projektor alebo plagáty na zobrazenie systému bodovania a ukážkových kariet.

Potrebné materiály
- Vytlačené sady kariet (Destinácia, Výzva, Akcia, Bonus) – 4–6 kariet na jednu stranu A4
- Bodovacie hárky alebo flipcharty
- Perá, fixky a kalkulačky
- Časovač alebo hodiny
- Voliteľne: farebné papierové žetóny na bodovanie
- Projektor a prezentácia na vysvetlenie pravidiel, ak je to potrebné

Potrebný čas: celkovo 90 minút
Úvod (10 minút)
- Privítajte účastníkov a predstavte myšlienku udržateľného cestovania.
- Vysvetlite, že každá skupina predstavuje cestovnú agentúru, ktorá súťaží o vytvorenie čo najvyváženejšej a najzodpovednejšej cesty.
- Predstavte príklady jednotlivých typov kariet a stručne vysvetlite systém bodovania.

Hlavná aktivita (50 minút)
Každý tím si vytiahne:
- jednu kartu Destinácie
- jednu kartu Výzvy
- dve alebo tri karty Akcie
- jednu Bonusovú kartu

Tímy na základe svojich kariet vytvoria päťdňový cestovný plán. Musia pritom vyvážiť:
- rozpočet
- environmentálny dopad
- prínos pre miestnu komunitu
- pohodu cestovateľov

Počas plánovania môže facilitátor náhodne vytiahnuť „Karty udalostí", ktoré simulujú zmeny z reálneho sveta, napríklad štrajky v doprave, náhle a výrazné zmeny počasia alebo miestne oslavy.

Po 30 minútach plánovania každý tím predstaví svoj cestovný plán ostatným tímom.

Facilitátor následne vypočíta konečné skóre pomocou jednoduchej škály:
- +2 body za vysoko udržateľné kroky
- +1 bod za mierne udržateľné alebo vyvážené kroky
- -1 bod za neudržateľné kroky
- Dodatočné body možno udeliť za kreativitu, spoluprácu a realistické prispôsobenie sa situácii.

Reflexia a záverečné zhodnotenie (30 minút)
Veďte krátku diskusiu pomocou otázok uvedených nižšie.
Povzbudzujte účastníkov, aby svoje skúsenosti z hry prepájali s reálnymi rozhodnutiami pri cestovaní.

Tipy na prístupnosť
- Používajte veľké a ľahko čitateľné karty (4–6 kariet na jeden hárok A4).
- Zabezpečte dostatočný priestor medzi stolmi a jednoduchý pohyb po miestnosti.
- Namiesto bodovania založeného iba na farbách, používajte pre lepšiu zrozumiteľnosť aj ikony alebo označenia.
- Účastníkom, ktorí môžu mať problém s čítaním, poskytnite slovné vysvetlenia.
- Podporujte rovnomerné zapojenie tým, že účastníkom pridelíte roly (čitateľ, plánovač, prezentujúci, bodovač).

Otázky na reflexiu a diskusia
- Ktoré rozhodnutie bolo pre váš tím počas plánovania najťažšie?
- Ako potreby vášho cestovateľa ovplyvnili rozhodnutia, ktoré ste urobili?
- Boli situácie, keď bola najudržateľnejšia možnosť zároveň najdrahšia alebo najmenej pohodlná?
- Aké ponaučenia z tejto hry môžete uplatniť pri svojich skutočných alebo pracovných cestovateľských rozhodnutiach?

Nástroje na záverečné zhodnotenie a spätnú väzbu
Vytvorte reflexný kruh: každá skupina zdieľa jedno hlavné uvedomenie alebo stratégiu z hry.
Použite rýchlu písomnú spätnú väzbu, napríklad:
- „Jedna vec, ktorú som sa dnes naučil/a, je…"
- „Pri ďalšej ceste budem…"
- Voliteľne: jednoduché hlasovanie o „Najkreatívnejší", „Najrealistickejší" a „Najekologickejší" plán.

Prepojenie s každodenným životom
Povzbudzujte účastníkov, aby získané poznatky uplatnili prostredníctvom malých a dosiahnuteľných krokov, napríklad:
- uprednostniť vlak alebo autobus pred krátkym letom
- podporovať lokálne vlastnené ubytovania a podniky
- znižovať množstvo odpadu a plastov počas cestovania
- organizovať miestne ekologické výlety alebo osvetové kampane vo svojej komunite

Ako záverečnú aktivitu môže každý účastník napísať krátky „**Zelený cestovateľský záväzok**", v ktorom opíše jeden osobný záväzok týkajúci sa udržateľného cestovania.

Tip na lokalizáciu alebo kultúrne prispôsobenie
- Upravte destinácie a cestovateľské scenáre tak, aby zodpovedali miestnemu alebo regionálnemu prostrediu (púšť, pobrežie, vidiek alebo mestské oblasti).
- Preložte karty do miestnych jazykov alebo používajte známe názvy miest, aby bola aktivita pre účastníkov pútavejšia.
- Zahrňte miestne príslovia, výroky alebo hodnoty, ktoré odrážajú starostlivosť o prírodu a zodpovedný spôsob života.

Materiály

- Bonus
- Brazília
- Výzvy
- Hra o ekoturizme
- Egypt
- Indonézia
- Hľadač prírody
- Pokojní objavitelia
- Bodovací hárok
- Bojovník za pozitívny dopad

Rada všetkých bytostí: Prebudenie nášho ekologického ja

Autorka: Kleio Apostolaki

Hlavný vzdelávací výstup
Na konci tejto aktivity budú účastníci schopní vcítiť sa do perspektívy neľudskej bytosti a vyjadriť ju, čím si rozvinú ekologickú empatiu, emocionálne uvedomovanie a posilnia svoj zmysel pre ekologickú identitu.

Informačný modul (voliteľný úvod)
Facilitátor predstaví krátky text o metóde Council of All Beings od Joanny Macy a o princípoch hlbinnej ekológie a aplikovanej ekopsychológie. Odporúčaný zdroj: Joanna Macy & John Seed – Thinking Like a Mountain. Trvanie: max. 10 minút.

Príručka pre facilitátora
Veľkosť skupiny
- Do 20 účastníkov. Pre hlbšie zdieľanie je vhodnejšia menšia skupina (10–15 účastníkov).

Priestor
- Tichá miestnosť alebo kruh vo vonkajšom prostredí. Priestor by mal umožniť vytvorenie spoločného kruhu aj samostatných miest na tvorivú prácu.

Potrebné materiály
- Papierové taniere, kartón, farebné papiere, časopisy, fixky, farby, nožnice, lepidlo, šnúrky (na výrobu masiek).
- Prírodné materiály (listy, vetvičky, perie, kamene) zozbierané vopred.
- Denníky alebo papier a perá.
- Pohodlné sedenie v kruhu.

Potrebný čas: 2 hodiny.
1. Privítanie a úvod: 10 minút
2. Sústredenie a uzemnenie: 10 minút
3. Výber bytostí: 15 minút
4. Tvorba masky a kreatívne vyjadrenie: 20 minút
5. Stretnutie rady: 50 minút
6. Integrácia a zdieľanie: 10 minút
7. Záverečný rituál: 5 minút

Tipy na prístupnosť
- Účastníkom so zrakovým znevýhodnením poskytnite materiály s väčším písmom.
- Pre ľudí s obmedzenou mobilitou alebo jemnou motorikou umožnite výrobu masky pomocou vopred vystrihnutých alebo jednoduchších prvkov.
- Účastníkom, ktorí sa necítia komfortne pri hovorení v skupine, ponúknite priestor na tichú reflexiu.

Postup aktivity

Úvod (10 min.)

- Facilitátor privíta účastníkov a predstaví cieľ a pôvod tejto metódy (hlbinná ekológia, Joanna Macy).
- Skupina si dohodne základné pravidlá: dôvernosť, rešpekt a počúvanie bez posudzovania.

Sústredenie a uzemnenie (10 min.)

- Riadené cvičenie všímavosti a/alebo „zelená" meditácia.
- Pozornosť sa zameriava na otvorenie zmyslov a nadviazanie spojenia so svetom prírody.

Výber bytosti (10 min.)

- Tichá reflexia: každý účastník si vyberie jednu neľudskú bytosť alebo prvok prírody (zviera, rastlinu, prírodný element alebo krajinu).
- Podnety na písanie do denníka: „Prečo som si vybral/a práve túto bytosť?" „Ak by mala hlas, čo by povedala ľuďom?"

Tvorba masky a kreatívne vyjadrenie (20 min.)

- Účastníci vytvoria masky alebo symbolické vyjadrenia pomocou umeleckých a prírodných materiálov.
- Dôraz sa kladie na hravosť a intuíciu, nie na umelecké schopnosti.

Stretnutie rady (50 min.)

- Účastníci vytvoria dva kruhy: ľudia vo vnútornom kruhu a prírodné bytosti vo vonkajšom kruhu.
- Vonkajší kruh hovorí hlasom svojej vybranej bytosti a zdieľa jej obavy, múdrosť alebo posolstvá.
- Vnútorný kruh počúva a následne reaguje z ľudskej perspektívy.
- Skupiny si potom vymenia úlohy a aktivitu zopakujú (ľudské bytosti sa stávajú prírodnými a naopak).

Integrácia a zdieľanie (10–12 min.)

- Otvorený kruh na zdieľanie uvedomení, pocitov a záväzkov.
- Diskusia o možných ekologických krokoch alebo osobných praktikách.

Záverečný rituál (5–8 min.)

- Vyjadrenie vďaky bytostiam a celej skupine.
- Záverečná reflexia o vzájomnej prepojenosti všetkých foriem života.

Otázky na reflexiu a diskusiu

- Čo ste prostredníctvom hlasu svojej vybranej bytosti objavili sami o sebe?
- Aký bol pocit počúvať svet, ktorý presahuje ľudskú perspektívu?
- Ako ste sa cítili v jednotlivých rolách – ako človek a ako neľudská bytosť?
- K akým záväzkom alebo malým krokom vás táto skúsenosť inšpirovala, o ktorých ste predtým neuvažovali?

Nástroje na záverečné zhodnotenie a spätnú väzbu

- V záverečnom kruhu použite „hovoriaci predmet" alebo „hovoriacu palicu", aby dostal priestor vyjadriť sa každý účastník.

- Poskytnite voliteľné písomné reflexné hárky s podnetmi: „Jedna vec, ktorú som sa naučil/a…", „Jedna vec, ktorú chcem robiť inak…"

Prepojenie s každodenným životom

- Povzbudzujte účastníkov, aby pokračovali v symbolickom dialógu s neľudskými bytosťami aj v každodennom živote, napríklad prostredníctvom písania denníka, vedomých prechádzok alebo používania symbolických predmetov.
- Navrhnite vytvorenie malej rovesníckej ekologickej skupiny, v ktorej môžu účastníci opisovať svoje skúsenosti alebo pracovať s príbehmi Ezopa, kde sú hlavnými postavami zvieratá.

Tip na lokalizáciu alebo kultúrne prispôsobenie

- Prispôsobte výber bytostí miestnemu kontextu: povzbudzujte účastníkov, aby si vyberali druhy alebo krajinné prvky zo svojho vlastného regiónu.
- V Stredomorí môžu účastníci stelesniť napríklad olivovníky, morské korytnačky alebo horské pramene; v severnej Európe lesné zvieratá, rieky alebo sezónne rastliny.
- Facilitátori môžu do aktivity zaradiť tradičné piesne, príbehy alebo rituály, ktoré v miestnej kultúre vyjadrujú úctu k prírode. Na prekonanie jazykovej bariéry možno rôzne prírodné prvky alebo druhy predstavovať prostredníctvom miestnych tancov, gest alebo hlasových prejavov.

Materiály

- Zoznam materiálov

Sila vety „Nie, ďakujem!“: Hranice a vedomé rozhodnutia počas cestovania

Autorka: Kamila Walijewska

Hlavný vzdelávací výstup

Na konci tejto aktivity budú účastníci rozumieť tomu, ako môže vyjadrenie „Nie, ďakujem!“ podporovať udržateľné cestovanie a pomáhať nastavovať rešpektujúce hranice v rôznych situáciách – vo vzťahu k ľuďom, ponukám aj spotrebiteľským rozhodnutiam. Účastníci získajú súbor stratégií odmietania, ktoré podporujú osobnú pohodu aj zodpovedné cestovanie.

Príručka pre facilitátora

Veľkosť skupiny

- Celkovo do 20 účastníkov (môže ich byť aj viac, ak to priestor umožňuje).

Priestor

- Priestor so stoličkami a stolom alebo vankúšmi na podlahe usporiadanými do kruhu.
- Otvorený priestor na pohybovú aktivitu „Áno/Nie/Možno“.

Potrebné materiály

- Kartičky so scenármi z cestovania.
- Hárky papiera formátu A4 s nápismi „Áno“, „Nie“ a „Možno“.
- Perá na zapisovanie reflexií.
- Malý kúsok papiera pre každého účastníka.

Potrebný čas: približne 90 minút.

Tipy na prístupnosť

- Poskytnite scenáre aj v písomnej podobe a zároveň ich čítajte nahlas, aby sa mohli zapojiť účastníci s rôznymi preferenciami učenia.
- Pripomeňte účastníkom, že nemusia zdieľať osobné skúsenosti, ak sa pri tom necítia komfortne.
- Venujte pozornosť kultúrnym rozdielom: v niektorých prostrediach môže priame „nie“ pôsobiť nezdvorilo, nebezpečne alebo spoločensky nevhodne.
- Vytvorte rešpektujúcu atmosféru, v ktorej sú akceptované všetky odpovede a nikto nie je posudzovaný za to, že si zvolí „Áno“, „Nie“ alebo „Možno“.
- Pred tým, ako účastníkov požiadate, aby si odmietanie sami precvičili, facilitátor by mal ukázať príklad rešpektujúceho odmietnutia prostredníctvom tónu hlasu, reči tela a vhodných slov.

Postup aktivity

Úvod (10 min.) – Uvedenie do kontextu, rozdanie materiálov a vysvetlenie cieľov

- Krátka diskusia: „Prečo je počas cestovania niekedy ťažké povedať nie?“ Účastníci stručne zdieľajú svoje myšlienky.
- Facilitátor predstaví tému: ako môžu aj malé rozhodnutia, napríklad povedať „Nie, ďakujem!“, podporiť udržateľné a vedomé cestovanie.
- Každý účastník dostane malý kúsok papiera a pero.

Hlavná aktivita (45–60 min.)
Kolo reflexie (10 minút)

- ● Účastníci si individuálne spomenú na situáciu, keď prijali niečo, čo v skutočnosti nepotrebovali, napríklad plastovú tašku, suvenír, ochutnávku jedla alebo bezplatný reklamný predmet. Svoju skúsenosť si zapíšu na papier.
- Otázky na zamyslenie:
  - Prečo bolo ťažké povedať nie?
  - Ako ste sa cítili potom?
  - Čo mohlo byť inak, keby ste povedali nie?
- Dobrovoľníci zo skupiny následne zdieľajú svoje postrehy s ostatnými účastníkmi.

Scenáre „Áno/Nie/Možno" (15 minút)

- Účastníci sa postavia.
- Facilitátor položí na zem do jednej línie tri nápisy: „Áno", „Nie" a „Možno". Nápisy by mali smerovať k účastníkom.
- Facilitátor číta rôzne cestovateľské scenáre, napríklad ponuku jednorazovej slamky, nátlak na kúpu suveníru, pozvanie na aktivitu, ktorá nepôsobí bezpečne, ponuku bezplatných reklamných produktov alebo situáciu, keď cudzia osoba prekračuje osobné hranice.
- Účastníci sa úprimne zamyslia nad tým, ako by reagovali, a postavia sa za slovo, ktoré najlepšie zodpovedá ich odpovedi – napríklad „Áno, ďakujem", „Nie, ďakujem" alebo „Možno / Nie som si istý/á".
- Po každom kole diskutujte:
  - Čo ovplyvnilo vaše rozhodnutie?
  - Ako môže vaše rozhodovanie ovplyvniť kultúrna citlivosť, osobný komfort a udržateľnosť?

Nácvik „Nie, ďakujem" (15–20 minút)

- Účastníci vo dvojiciach zahrajú situácie z reálneho cestovateľského zážitku. Každá dvojica dostane krátky scenár; scenáre sú uvedené v časti „Materiály".
- Jedna osoba hrá rolu „ponúkajúceho", druhá si precvičuje vyjadrenie „Nie, ďakujem!" vedomým, rešpektujúcim, ale ráznym spôsobom.
- Následne si vymenia úlohy a situáciu zopakujú.
- Potom si môžu vymeniť scenár a absolvovať ľubovoľný počet ďalších kôl. Každý scenár trvá približne 1–2 minúty v závislosti od dynamiky skupiny.

Pokyny pre facilitátora

- Scenáre vytlačte, vystrihnite a počas rolovej hry rozdajte každej dvojici jeden.
- Povzbudzujte účastníkov, aby si vyskúšali obe roly – „ponúkajúceho" aj cestovateľa.
- Na konci cvičenia alebo po každej rolovej hre sa opýtajte:
  - Aký to bol pocit povedať „Nie, ďakujem"?
  - Ako tón hlasu, reč tela alebo formulácia odpovede zmenili výsledok?
  - Dokázali ste odmietnuť spôsobom, ktorý bol zároveň udržateľný a rešpektujúci?
  - Čo bolo jednoduché? Čo bolo náročné? Ktoré stratégie vám pomohli?

Reflexia (15–30 min.) – Zaraďte vedenú reflexiu alebo záverečné zhodnotenie (pozri nasledujúcu časť).

- Ďalšie otázky na uzavretie aktivity:
  - Cítili ste sa niekedy počas cestovania nepríjemne, keď ste niečo prijali? Čo ste urobili?

- Aké stratégie vám môžu pomôcť povedať „nie" rešpektujúco, ale zároveň rázne?
- Ako môže vaše rozhodnutie ovplyvniť životné prostredie alebo vašu osobnú pohodu?

Povedať „Nie, ďakujem" nie je dôležité iba počas cestovania – je to prax všímavosti, rešpektu a udržateľnosti, ktorá posilňuje našu sebadôveru aj schopnosť konať v súlade s vlastnými hodnotami v každodenných rozhodnutiach.

Otázky na reflexiu a diskusia
Facilitátor položí 3 otázky:
- Čo si z tohto workshopu odnášate?
- Budete sa odteraz na svoje cestovanie pozerať inak?
- Aká je jedna vec, ktorú môžete od dnešného dňa JEDNODUCHO uplatniť pri svojom cestovaní?

Účastníci si na papier zapíšu jednu osobnú hranicu alebo záväzok, ktorý chcú uplatniť počas svojej ďalšej cesty, napríklad odmietnuť plastové tašky, povedať nie dotieravým predajcom, odmietnuť nepotrebné bezplatné predmety alebo si zachovať svoje hranice v situáciách, keď sa k nim niekto správa neúctivo. Každý účastník následne svoj záväzok zdieľa so skupinou.

Nástroje na záverečné zhodnotenie a spätnú väzbu
- Odporúčané metódy spätnej väzby zahŕňajú napríklad písomné hárky, skupinové kruhy alebo záverečné „check-out" aktivity.
- Použite otázky ako: „Čo ste sa naučili?" alebo „Čo budete robiť inak?"

Prepojenie s každodenným životom
- Odmietanie jednorazových výrobkov v domácom prostredí
- Vyzvite sami seba, aby ste aspoň raz denne povedali „Nie, ďakujem" jednému jednorazovému predmetu, napríklad plastovej taške, slamke, jednorazovému príboru alebo papierovej účtenke.
- Nástroj: svoje odmietnutia môžete sledovať v bezplatnej aplikácii, napríklad JouleBug, alebo jednoducho si ich zaznačte v aplikácii na poznámky.
- **Precvičovanie hraníc v spoločenskom živote**
- Skúste povedať „Nie, ďakujem", keď na vás niekto vyvíja tlak, aby ste prijali záväzky, ktoré nechcete – ďalšie podujatia, zbytočné výdavky alebo nadmerné pracovné povinnosti.
- Výzva: tento týždeň zdvorilo odmietnite jedno pozvanie alebo ponuku, ktorá nezodpovedá vašim potrebám alebo aktuálnej energii.
- **Vedomá spotreba**
- Predtým, ako prijmete reklamný predmet, leták alebo bezplatný „darček k nákupu", zastavte sa a položte si otázku: „Naozaj to potrebujem?"
- Nástroj: nalepte si na peňaženku alebo tašku malý odkaz s textom „Potrebujem to?" ako vizuálnu pripomienku.
- **Komunitná výzva**
- Vytvorte s priateľmi, kolegami alebo rodinou výzvu „Nie, ďakujem": každý si počas jedného týždňa zaznamenáva, koľko jednorazových predmetov alebo nepotrebných bezplatných vecí odmietol.
- Zdieľajte svoje reflexie v skupine na WhatsAppe alebo výsledky zverejnite na sociálnych sieťach s hashtagom, napríklad #MindfulNo.

Tip na lokalizáciu alebo kultúrne prispôsobenie

- **Používajte miestne výrazy pre „Nie, ďakujem"** - Pozvite účastníkov, aby si precvičili zdvorilé frázy odmietnutia vo svojom vlastnom jazyku alebo nárečí. Napríklad:
- islandsky: „Nei takk"
- španielsky: „No, gracias"
- arabsky: „La, shukran"

Podporuje to kultúrnu výmenu a ukazuje, ako sa zdvorilosť a osobné hranice vyjadrujú v rôznych častiach sveta.

- **Zahrňte scenáre špecifické pre daný región** - Prispôsobte kartičky miestnym cestovateľským zvyklostiam a otázkam udržateľnosti. Napríklad:
- Pobrežné komunity → odmietanie plastového odpadu na plážach alebo festivaloch
- Horské regióny → rešpektovanie pravidiel pohybu na turistických chodníkoch a ochrany prírody
- Mestské prostredie → odmietanie nákupov rýchlej módy alebo zbytočných obalov
- Vidiecke/tradičné komunity → rešpektujúce vyvažovanie pohostinnosti a osobných hraníc

Účastníci si môžu vytvoriť aj vlastné kartičky so scenármi založenými na skúsenostiach zo svojej krajiny alebo komunity.

Materiály

- Scenáre pre hlavnú aktivitu
- Prezentácia

Cestuj rozumne a naľahko: Ako čeliť obavám, baliť sa s rozumom a oslavovať svoju cestu

Autorka: Katarzyna Grzegorczyk

Hlavný vzdelávací výstup

Na konci tejto aktivity budú účastníci schopní identifikovať bežné obavy spojené s cestovaním, priradiť k nim praktické stratégie zvládania a uplatniť jednoduché a udržateľné techniky balenia a reflexie pri svojich budúcich cestách.

Informačný modul (voliteľný úvod 5-7 minút)

Krátky úvod a vizuálny podnet vedený facilitátorom

Predstavte myšlienku udržateľného a vedomého cestovania.

Čo vám napadne, keď sa povie UDRŽATEĽNÉ CESTOVANIE a VEDOMÉ CESTOVANIE?

Môžete stručne spomenúť:

- World Health Organization – dôležitosť kontroly požiadaviek na očkovanie pred cestou.
- Počasie v čase a na mieste, kam cestujete.

Predstavte tri časti workshopu – prácu s obavami, aktivitu zameranú na zbalenie ruksaku a hru cestovateľské bingo.

Príručka pre facilitátora

Veľkosť skupiny

- 15 účastníkov (alebo viac/menej, podľa potreby).

Priestor

- Otvorený priestor na pohybové aktivity (aktivita s obavami a riešeniami).
- Samostatná časť s pohodlnými stoličkami a stolmi na aktivitu s ruksakom a cestovateľským bingom, reflexiu a záverečnú diskusiu.

Potrebné materiály

- 15 malých papierikov s obavami z cestovania (jeden pre každého účastníka).
- 15 malých papierikov s riešeniami cestovateľských obáv (zamiešané, nepriradené).
- Hárok A4 so zoznamom vecí na zbalenie, obrázok ruksaku a perá, jedno pre každého účastníka.
- Pripravené cestovateľské bingo hárky (jeden pre každého účastníka).
- Tri rôzne farby pasteliek/fixiek pre každého účastníka.
- Časovač.
- Bingo zariadenie / losovacie zariadenie.
- Voliteľne: malé ceny pre víťazov cestovateľského binga (podľa počtu plánovaných kôl).

Potrebný čas: Celkovo: 1 hod. 30 min. – 2 hod. 35 min. (v závislosti od veľkosti skupiny).

1. Úvod do workshopu – 3 fázy: 5–10 minút
2. Hra Cestovateľské obavy a riešenia: 30–40 minút
3. Aktivita Kufor alebo ruksak: 40–60 minút
4. Cestovateľské bingo: 30–40 minút
5. Záverečná reflexia: 10–15 minút

Tipy na prístupnosť

- Prispôsobte tempo aktivity vašej skupine.
- Aktivitu s ruksakom prispôsobte dynamickej alebo reflexívnej verzii (malé skupiny vs. celá skupina spolu).
- Počet kôl cestovateľského binga upravte podľa dostupného času.
- Bingo hárky možno zalaminovať a používať opakovane alebo vytlačiť samostatne pre každého účastníka.

Postup aktivity

Hra Cestovateľské obavy a riešenia (20–30 minút)

Úvod (10 min.)

Kto sa v tom spoznáva? Čo vás pred cestovaním najčastejšie znepokojuje?
Očkovanie pri cestách na iné kontinenty? Jazyk? Batožina? Peniaze?

Každý si počas cestovania nesie so sebou určité obavy, ale zároveň aj vlastné silné stránky a možné riešenia.

Každý účastník dostane:

- jednu **kartičku s obavou**
- jednu **kartičku s riešením**, ktoré k nej nezodpovedá

Cieľ:

Pohybujte sa po miestnosti a rozprávajte sa s ostatnými.
Môžete:

- vymeniť kartičku s obavou

ALEBO

- vymeniť kartičku s riešením

AŽ KÝM NENÁJDETE ZODPOVEDAJÚCI PÁR

- Nezabudnite, že vždy musíte mať pri sebe 2 kartičky – kartičky iba VYMIEŇAJTE, NEDÁVAJTE ich preč.

Napríklad: **Strach z neznámeho** – Zarezervovať si miestneho sprievodcu / urobiť si prieskum vopred.

Hlavná aktivita (10 min.)

Účastníci sa pohybujú po miestnosti, komunikujú a vyjednávajú o výmene kartičiek.
Keď niekto nájde zodpovedajúci pár, krátko diskutuje:

- Funguje toto riešenie naozaj pri tejto obave?
- Vieme vymyslieť aj iné riešenie?

Reflexia (10–15 min.)

Skupinová diskusia.
Postupne predstavte jednotlivé obavy a ich riešenia (obavy sú očíslované, každý môže prečítať svoju obavu a riešenie, ktoré k nej našiel – poznámka: niektoré riešenia sa môžu hodiť k viacerým obavám, a to je v poriadku).

- Kto sa dokáže stotožniť s obavou, ktorú na papieriku dostal alebo si vymenil?
- Objavil niekto prekvapivé riešenie?
- Je strach vždy negatívny alebo nás môže aj chrániť?
- Akú ďalšiu obavu by ste pridali do zoznamu? (Napríklad strata dokladu totožnosti.)

Kufor alebo ruksak? – Výzva cestovania naľahko (30 minút)

- Aktivita v malých skupinách do 5 ľudí, ktorí sedia v kruhu pri stole – **dynamická verzia**.
- Aktivitu možno realizovať aj vo väčších skupinách bez posúvania „ruksakov" medzi účastníkmi; každý si ponechá svoj vlastný „ruksak". Táto verzia je kratšia – jednoducho vynechajte každú časť „Fáza 2 – VÝMENA položiek" – reflexívna verzia.

Úvod (5–10 min.)

Opýtajte sa:
„Čo je ťažšie – náš kufor/ruksak alebo naše obavy?"

Diskutujte o minimalistickom cestovaní.

Poznáte ten pocit nadšenia… alebo úzkosti… keď si pred cestou balíte batožinu?
Niekedy sa zbalíme za 20 minút.
Niekedy začíname tri dni vopred.
Bez ohľadu na to, kam ideme alebo na ako dlho, vždy si so sebou berieme určité veci – niekedy dokonca stále tie isté.

Pokyny pre účastníkov

Každý dostane:
zoznam 37 cestovateľských položiek (+ miesto na doplnenie vlastných) a hárok s obrázkom ruksaku.

Dôležité:

- Označte svoj ruksak menom.
- Na začiatku nevyplňte celý priestor ruksaku.
- Počet kusov nie je dôležitý – ide iba o typ položky.
- Predpokladajte teplé počasie vo všetkých destináciách.
- Spodná bielizeň, ponožky, podprsenky a tenisky/ľahká obuv sú už zahrnuté medzi základné veci – netreba ich pridávať.
- Ak si chcete vziať niečo, čo nie je v zozname, doplňte to.
- Zapíšte si veci do ruksaku podľa čísel zo zoznamu.

Hlavná aktivita: Hra s ruksakom (20–30 min.)

Scenár 1 – Balenie bez znalosti destinácie (5 min.)

- Naplňte svoj ruksak maximálne 15 položkami na cestovanie.
- Zatiaľ nepoznáte destináciu.
- Vyberte si jednoducho to, čo podľa vás potrebujete.
- Zapíšte všetky vybrané položky do ruksaku podľa čísel.
- Zatiaľ nediskutujte.
- Zostaňte realistickí.

Fáza 2 – VÝMENA položiek (2–3 minúty)

Po 5 minútach:

- Posuňte svoj ruksak osobe po vašej ĽAVEJ strane.

Táto osoba:

- môže vymeniť **maximálne 3 položky**
- má na to **1 minútu**

Zopakujte 2–3 kolá (každé po 1 minúte).
Po 2–3 kolách sa situácia mení.

Scenár 2 – Služobná cesta do New Yorku (2 minúty)
- Všetko je tam dostupné: obchody, práčovne aj služby.
- Za **2 minúty** odstráňte z ruksaku **5 položiek**.
- Na konci kola zostáva v ruksaku 10 vecí.

Fáza 2 – VÝMENA položiek (2–3 minúty)
Po 2 minútach:
- Posuňte ruksak osobe po vašej ĽAVEJ strane.

Táto osoba:
- môže vymeniť **maximálne 2 položky**
- má na to **1 minútu**

Zopakujte 2–3 kolá (každé po 1 minúte).
Po 2–3 kolách sa situácia opäť mení.

Scenár 3 – Dobrovoľníctvo v Afrike (3 minúty)
- Cestujete do Afriky ako dobrovoľník/dobrovoľníčka, kde budete učiť deti angličtinu.
- Namiesto prevažne oblečenia chcete priniesť učebné materiály a užitočné pomôcky.
- Za **3 minúty** odstráňte **5 položiek.**
- V ruksaku môže zostať IBA 5 položiek.

Fáza 2 – VÝMENA položiek (2–3 minúty)
Po 3 minútach:
- Posuňte ruksak osobe po vašej ĽAVEJ strane.

Táto osoba:
- môže vymeniť **maximálne 2 položky**
- má na to **1 minútu**

Zopakujte 2–3 kolá (každé po 1 minúte).

Po 2–3 kolách **sa ruksak vráti svojmu majiteľovi** (túto časť vynechajte pri reflexívnej verzii).
- Skontrolujte svoj ruksak. Mal by obsahovať iba 5 položiek. Ak ich je viac, upravte to.
- Pozorne si ho prezrite.
- Stále vás tento ruksak vystihuje?
- Zodpovedá vašim potrebám?
- Je v ňom niečo, s čím vôbec nesúhlasíte?

Záverečný scenár:
Scenár 4 – Obľúbená dovolenková destinácia (3 minúty)
- Cestujete na dovolenku na svoje obľúbené miesto.
- Je tam teplé jarné/letné počasie.

- Pridajte do ruksaku **2 položky.**
- Celkovo má byť v ruksaku 7 položiek.
- Počas **3 minút** môžete vymeniť aj položky, ktoré už v ruksaku sú.

Otázky na reflexiu (10–15 min.) – spontánne zdieľanie v štýle „popcorn"
- Aký to bol pocit, keď ostatní menili obsah vášho ruksaku? (neplatí pre reflexívnu verziu)
- Čo bolo najťažšie odstrániť?
- Ktoré položky zostali vo väčšine ruksakov naprieč jednotlivými scenármi?
- Stal sa váš ruksak minimalistickejším alebo chaotickejším?
- Balíme sa na základe strachu, pohodlia, identity alebo skutočnej potreby?
- Čo si so sebou nesieme emocionálne, nie prakticky?

Bingo – Cestovateľské úspechy a zmena (30–40 minút)
Úvod (10–15 minút)
- Spomeňte, že Bingo je v severských krajinách populárnou spoločenskou hrou a na Islande sa často hrá v komunitných centrách, najmä medzi seniormi. Ide o typickú hru počas rôznych podujatí, napríklad veľkonočné Bingo a hudobné Bingo alebo počas hier, ktoré moderujú speváci, umelci či známe osobnosti a medzi kolami spievajú alebo prezentujú krátky program.
- Uistite sa, že všetci poznajú pravidlá Binga – v prípade potreby ich jednoducho pripomeňte.
- Účastníci dostanú pripravené Bingo hárky a najskôr sa s nimi zoznámia prostredníctvom ČASTI 1.

Časť 1 – JEDNODUCHÉ / MOŽNÉ / NIE JE PRE MŇA
Označujte políčka perami, ceruzkami alebo farbami:
- Jednoduché pre mňa – niečo, čo už bežne zvládam počas väčšiny svojich ciest – 1. farba
- Možné s určitým úsilím – 2. farba
- Nie je pre mňa – 3. farba

Diskusia:
Čo je pre vás počas cestovania jednoduché a čo je náročné?
Čo by sa mohlo presunúť z kategórie „Nie je pre mňa" do „Možné"? Alebo z „Možné" do „Jednoduché"? Označte si to ako cieľ na ďalšiu cestu.
Chce niekto zdieľať, čo bude jeho výzvou počas najbližšej cesty? Ktoré veci z kategórie „Možné" chcete vyskúšať?

Hlavná aktivita: Skutočná hra Bingo (15–20 minút)

- Rozhodnite sa podľa svojej skupiny, koľko kôl chcete hrať a aké veľké odmeny chcete poskytnúť.
- Zahrajte si klasické Bingo.
- Zachovajte ľahkú a veselú atmosféru.

Reflexia (2–3 minúty):
- Ako sa vám Bingo páčilo? Vyvolalo vo vás nejaké spomienky na minulosť?

Záverečná reflexia na konci workshopu
Reflexia, diskusné otázky a spätná väzba (10-15 minút – v pohodlnom usporiadaní)

1. Dnes sme sa venovali trom témam: obavám spojeným s cestovaním, baleniu a udržateľnému cestovaniu. Ktorá časť workshopu vás oslovila najviac a prečo? Prekvapilo vás niečo?
2. Myslíte si, že by ste počas svojich budúcich ciest mohli urobiť jedno NOVÉ udržateľné rozhodnutie? Ak áno, akú zmenu by ste chceli vyskúšať?
3. Naučili ste sa niečo nové o obavách spojených s cestovaním? Uvedomili ste si, ako ľahko ich zvládate alebo do akej miery vás ovplyvňujú? Zdieľal niekto niečo, čo vás inšpirovalo alebo vám poskytlo nový pohľad na zvládanie obáv?
4. Keď sa pozriete späť na dnešné aktivity, čo by ste nabudúce zmenili, zlepšili alebo urobili inak?

Prepojenie s každodenným životom
Výzva pre vašu ďalšiu cestu:
Pred ďalším cestovaním:

- Zbaľte si všetko, čo plánujete vziať.
- Odstráňte 30 %.
- Pridajte jeden deň na oddych.
- Naučte sa 5 slov v miestnom jazyku.

Povzbudzujte účastníkov, aby využívali oficiálne webové stránky o zdravotných odporúčaniach pre cestovanie a informačné zdroje miestnych turistických organizácií.

V islandskom kontexte aktivitu prepojte s:

- pomalým cestovaním v prírode
- rešpektovaním krajiny
- komunitne orientovaným cestovným ruchom

Materiály

- Aktivita s ruksakom
- Dvojice obáv a riešení
- Bingo udržateľného cestovania
- Bingo hárky

Cesta v čase: Ako sa stať dobrým predkom

Autorka: Monika Puscion

Hlavný vzdelávací výstup
Na konci tejto aktivity budú účastníci schopní premýšľať o svojom odkaze a rozvíjať empatiu voči budúcim generáciám, pričom si uvedomia, ako môžu ich dnešné rozhodnutia formovať svet zajtrajška.

Informačný modul (voliteľný úvod)
Pred začiatkom aktivity sú účastníci oboznámení s konceptom **dlhodobého myslenia a medzigeneračnej zodpovednosti.**

Odporúčané krátke materiály:
- **Článok:** Long Time Thinking Tools – The Long Time Project: https://www.thelongtimeproject.org/
- **Podcast:** 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

Predstavenie konceptu
Myšlienka „**byť dobrým predkom**" – premýšľať o tom, aký vplyv budú mať naše dnešné činy na ľudí žijúcich o desaťročia alebo storočia neskôr.
- **Kniha:** Roman Krznaric „The Good Ancestor: How to Think Long Term in a Short-Term World" (2020)
- **TED:** Roman Krznaric „How to be a good ancestor"
- **Film:** David Attenborough: A Life on Our Planet (2020)

Tieto materiály predstavujú psychologickú myšlienku, že **naša schopnosť predstaviť si budúce generácie posilňuje motiváciu chrániť planétu a starať sa o spoločnosť.** Facilitátor môže tieto zdroje zdieľať so skupinou, ak by sa účastníci chceli téme venovať hlbšie.

Príručka pre facilitátora
Veľkosť skupiny
- Ideálne do 15 účastníkov. Aktivitu je možné realizovať aj s väčšími skupinami, ak je cvičenie vedené kolektívne.

Priestor
- Tichá miestnosť s priestorom, kde sa účastníci môžu **postaviť a urobiť niekoľko krokov dopredu a dozadu.**
- Pokojné prostredie bez rušivých vplyvov.
- Tlmené osvetlenie môže pomôcť vytvoriť reflexívnu atmosféru.

Pri online realizácii:
- Kamery môžu byť voliteľné.
- **Účastníci sú povzbudení, aby stáli alebo pohodlne sedeli.**

Potrebné materiály
- Projektor alebo obrazovka (voliteľné)
- Časovač alebo zvuk zvončeka na vedenie jednotlivých krokov
- Voliteľne: pokojná hudba v pozadí

Potrebný čas: 60–80 minút
Odporúčané rozdelenie:
1. Úvod – 20 minút
2. Hlavná vizualizačná aktivita – 20 minút
3. Reflexná diskusia – 20 minút
4. Záverečné zhodnotenie a aplikácia – 15-20 minút

Tipy na prístupnosť
- Účastníci môžu v prípade potreby **sedieť namiesto státia.**
- Umožnite účastníkom **nechať oči otvorené alebo zatvorené** podľa toho, čo je pre nich príjemnejšie.
- Poskytnite **jasné slovné pokyny** a postupujte pomalým tempom.
- Ponúknite možnosť **tichej individuálnej reflexie** pre účastníkov, ktorí nechcú hovoriť pred skupinou.
- Nenúťte účastníkov k emocionálnemu zdieľaniu.

Postup aktivity
Úvod (10 minút)
Facilitátor stručne predstaví témy:
- čas a spôsob, akým ho ľudia vnímajú
- koncept odkazu
- myšlienku, že naše dnešné činy ovplyvňujú život budúcich generácií

Účastníci sú vyzvaní, aby sa zamysleli nad otázkou:
„Akým predkom chcete byť?"
Vysvetlite, že skupina sa zúčastní **vedenej vizualizácie cestovania v čase**, ktorá skúma prepojenie medzi minulými a budúcimi generáciami.

Hlavná aktivita – Vizualizácia cestovania v čase (20 minút)
Účastníci sa pohodlne postavia a zatvoria alebo sklopia oči.
Facilitátor ich prevedie štruktúrovanou vizualizáciou podľa pokynov uvedených v materiáloch:

Krok 1 – Prítomný okamih:
Účastníci sa sústredia na prítomnosť, vnímajú svoj dych a zem pod nohami.

Krok 2 – Cesta do minulosti:
Účastníci si predstavia niekoho z generácie svojich starých rodičov. Symbolicky urobia krok späť v čase:
- najskôr si predstavia túto osobu vo veku 40 rokov
- potom si ju predstavia počas jej 9. narodenín

Účastníci si predstavujú svet okolo nej – dopravu, komunikáciu, životné prostredie. Zamýšľajú sa nad tým, ako minulosť formovala prítomnosť.

Krok 3 – Návrat do prítomnosti
Účastníci opäť postupujú krokmi dopredu cez jednotlivé generácie, až sa vrátia do prítomnosti.

Krok 4 – Cesta do budúcnosti
Účastníci si predstavia mladého človeka, na ktorom im záleží. Urobia kroky dopredu v čase:
- predstavia si túto osobu vo veku 40 rokov
- potom si predstavia jej 90. narodeniny približne na konci tohto storočia

Predstavujú si svet za oknom: dopravu, prírodu, spoločnosť.

Počas oslavy budúca osoba prednesie prípitok a poďakuje účastníkovi za niečo, čo urobil a čo pomohlo vytvoriť lepší svet. Účastníci v tichosti premýšľajú nad tým, **za čo im táto osoba ďakuje.**

Krok 5 – Návrat do prítomnosti
Účastníci sa symbolicky vracajú späť cez jednotlivé generácie až do prítomného okamihu.

Reflexia (20 minút)
Účastníci si sadnú a individuálne alebo v malých skupinách premýšľajú o svojej skúsenosti. Facilitátor ich povzbudzuje, aby zdieľali svoje postrehy z aktivity.

Otázky na reflexiu a diskusia
1. Aké emócie ste zažívali počas cestovania medzi minulými a budúcimi generáciami?
2. Za čo vám budúca osoba počas vizualizácie poďakovala?
3. Ako predstava budúcich generácií zmenila spôsob, akým premýšľate o svojich dnešných rozhodnutiach?
4. Aký odkaz chcete zanechať?

Nástroje na záverečné zhodnotenie a spätnú väzbu
Facilitátori môžu použiť:
- skupinový diskusný kruh
- písomné reflexné kartičky
- krátke anonymné formuláre spätnej väzby

Odporúčané otázky:
- Čo vás počas tejto aktivity prekvapilo?
- Ktorá myšlienka vo vás zostane najdlhšie?
- Aký jeden krok vás toto cvičenie inšpirovalo urobiť?

Účastníci si môžu zapísať aj **jeden záväzok do budúcnosti.**

Prepojenie s každodenným životom
Účastníci sú povzbudení, aby princíp „**myslenia dobrého predka**" uplatňovali aj v každodennom živote.

Jednoduché kroky môžu zahŕňať:

- robiť environmentálne zodpovednejšie rozhodnutia pri cestovaní
- znižovať spotrebu a množstvo odpadu
- podporovať dlhodobé environmentálne iniciatívy
- zapájať sa do komunitných projektov

Požiadajte účastníkov, aby si raz týždenne položili otázku:
„Za ktoré moje dnešné rozhodnutie by mi moje pravnúčatá poďakovali?"

Tip na lokalizáciu alebo kultúrne prispôsobenie
Aktivitu možno prispôsobiť rôznym kultúrnym kontextom tým, že:

- povzbudíte účastníkov, aby si predstavili miestnych predkov alebo historické osobnosti
- poukážete na miestne environmentálne výzvy alebo tradície
- zahrniete kultúrne praktiky spojené s uctievaním alebo pripomínaním si predkov

Napríklad v niektorých pôvodných kultúrach sa rozhodnutia prijímajú s ohľadom na blahobyt siedmich budúcich generácií. Predstavenie podobných tradícií môže prehĺbiť diskusiu o dlhodobej zodpovednosti.

Materiály

- Sprievodca vedenou meditáciou: Strana 1, Strana 2

Koleso rovnováhy

Author: Diana Pidtserkovna

Hlavný vzdelávací výstup
Na konci tejto aktivity budú účastníci schopní zhodnotiť rovnováhu medzi kľúčovými oblasťami svojho života, zamyslieť sa nad tým, ako osobná pohoda ovplyvňuje ich cestovateľské rozhodnutia, a identifikovať konkrétne kroky, ktoré im pomôžu cestovať spôsobom viac podporujúcim ich hodnoty, potreby a uvedomovanie si udržateľnosti.

Informačný modul (voliteľný úvod)
Aktivita predstavuje „Koleso rovnováhy" ako vizuálny nástroj sebareflexie, ktorý pomáha jednotlivcovi zhodnotiť spokojnosť v rôznych oblastiach života a identifikovať oblasti, ktoré môžu vyžadovať väčšiu pozornosť alebo zmenu.

V kontexte projektu Eco Rangers sa Koleso rovnováhy používa na skúmanie prepojenia medzi osobnou pohodou a cestovaním. Cestovanie nie je oddelené od zvyšku nášho života: naša energia, úroveň stresu, financie, vzťahy, zdravie, osobné hodnoty a emocionálny stav často ovplyvňujú spôsob, akým plánujeme cesty, vyberáme dopravu, spotrebúvame zdroje, komunikujeme s miestnymi komunitami a regenerujeme po cestovaní.

Cieľom aktivity nie je posudzovať životné rozhodnutia alebo cestovateľské návyky účastníkov. Namiesto toho podporuje sebauvedomenie a pomáha účastníkom zamyslieť sa nad tým, ako môže vyváženejší život prispieť k vedomejším, zodpovednejším a udržateľnejším rozhodnutiam pri cestovaní.

Príručka pre facilitátora
Veľkosť skupiny

- Najlepšie funguje pri 10–30 účastníkoch, ale možno ju prispôsobiť menším aj väčším skupinám. Aktivita zahŕňa individuálnu reflexiu, zdieľanie v malých skupinách a záverečnú skupinovú diskusiu.

Priestor

- Tichá miestnosť so stolmi a stoličkami, ktoré umožnia účastníkom pohodlne individuálne písať a neskôr pracovať v malých skupinách po 3–4 osobách.

Potrebné materiály

- Vytlačené šablóny „Kolesa rovnováhy", jedna kópia pre každého účastníka
- Fixky alebo farebné perá
- Bežné perá
- Papier na poznámky, ak je potrebný
- Voliteľne: flipchart alebo tabuľa na zachytenie spoločných postrehov

Potrebný čas: Približne 70 minút:

1. Úvod – 10 minút
2. Individuálne vyhodnotenie Kolesa rovnováhy – 15 minút
3. Reflexia cestovania a osobnej pohody – 15 minút

4. Stanovenie cieľov a akčného plánu – 15 minút
5. Zdieľanie a spresnenie v malých skupinách – 20 minút
6. Záverečný reflexný kruh – 5 minút

Tipy na prístupnosť

- Poskytnite jasné písomné pokyny a v prípade potreby umožnite viac času na reflexiu.
- Zabezpečte, aby mali účastníci pohodlný prístup k materiálom a vhodné možnosti sedenia.
- Ak je písanie náročné, umožnite účastníkom vyplniť koleso slovne s partnerom alebo facilitátorom.
- Používajte šablóny s väčším písmom a dostatočným vizuálnym kontrastom.
- Podporujte bezpečnú a nehodnotiacu atmosféru, v ktorej si účastníci sami určia, koľko chcú zdieľať.
- Zdôraznite, že aktivita je založená na počúvaní, reflexii a objasňujúcich otázkach – nie na poskytovaní rád alebo hodnotení osobných rozhodnutí.
- Umožnite účastníkom vynechať akúkoľvek kategóriu, ktorá im pripadá príliš osobná, a vrátiť sa k nej neskôr, ak budú chcieť.

Postup aktivity

Úvod (10 minút)

Facilitátor predstaví koncept „Kolesa rovnováhy" ako vizuálneho nástroja na skúmanie rôznych oblastí života a pochopenie osobnej spokojnosti, priorít a možných nerovnováh.

Facilitátor vysvetlí, že v tejto aktivite budú účastníci používať koleso nielen na reflexiu svojej celkovej pohody, ale aj na zamyslenie sa nad tým, ako jednotlivé oblasti života ovplyvňujú spôsob, akým cestujú.

Napríklad:

- stres môže viesť k unáhleným alebo menej vedomým cestovateľským rozhodnutiam;
- finančný tlak môže ovplyvniť výber dopravy, ubytovania alebo jedla;
- nízka energetická úroveň môže ovplyvniť, koľko priestoru si počas cesty necháme na oddych;
- vzťahy a spoločenské očakávania môžu vplývať na nadmernú spotrebu alebo prehnané plánovanie;
- osobné hodnoty môžu ovplyvniť spôsob, akým pristupujeme k miestnym komunitám a miestam.

Facilitátor predstaví jednotlivé životné kategórie zahrnuté v kolese rovnováhy a stručne vysvetlí systém hodnotenia od 1 do 10, kde 1 znamená „veľmi nízka spokojnosť, resp. nízka úroveň rovnováhy" a 10 znamená „veľmi vysoká spokojnosť, resp. vysoká úroveň rovnováhy".

Účastníci sú požiadaní, aby premýšľali o svojej aktuálnej životnej situácii a tam, kde je to vhodné, prepojili svoju reflexiu s minulými alebo budúcimi cestovateľskými skúsenosťami.

Hlavná aktivita

Individuálne vyhodnotenie Kolesa rovnováhy (15 minút)

Účastníci dostanú vytlačené šablóny Kolesa rovnováhy a pracujú individuálne.
Svoju úroveň spokojnosti v každej životnej oblasti ohodnotia na stupnici od 1 do 10. Hodnoty zaznačia do kolesa rovnováhy a spoja jednotlivé body, čím vytvoria svoju osobnú vizuálnu mapu.

Po dokončení vypĺňania kolesa rovnováhy, účastníci sa písomne zamyslia nad týmito otázkami:

- Kde vnímam nerovnováhu?
- Ktorá oblasť aktuálne potrebuje najväčšiu pozornosť?
- Čo ma pri vypĺňaní kolesa rovnováhy prekvapilo?
- Ktoré oblasti môjho života najviac ovplyvňujú spôsob, akým cestujem?
- Ktoré oblasti môjho života sú cestovaním najviac ovplyvnené?

Facilitátor pripomenie, že koleso rovnováhy nie je žiadny test. Cieľom je pozorovať vzorce a identifikovať možné oblasti vedomej zmeny.

Reflexia cestovania a osobnej pohody (15 minút)
Účastníci sa znovu pozrú na svoje vyplnené koleso rovnováhy a zamyslia sa nad prepojením medzi osobnou rovnováhou a svojim cestovateľským správaním.

Individuálne odpovedajú na nasledujúce otázky:

- Ako cestovanie ovplyvňuje danú oblasť môjho života?
- Ako táto oblasť môjho života ovplyvňuje spôsob, akým cestujem?
- Ktorý aspekt udržateľného alebo vedomého cestovania by mohol túto oblasť podporiť?
- Čo sa môžem naučiť zo svojich cestovateľských skúseností a preniesť do každodenného života?
- Ako môžem cestovať spôsobom, ktorý podporuje moju pohodu a moje hodnoty?

Účastníci si môžu vybrať jednu alebo dve životné oblasti, v ktorých je prepojenie s cestovaním najsilnejšie.

Príklady:

- Ak je oblasť „zdravia" nízko, účastník sa môže zamyslieť nad pomalším cestovaním, dňami oddychu, chôdzou, spánkom alebo výberom jedla.
- Ak sú „financie" zdrojom stresu, môže premýšľať o realistickom rozpočte, vyhýbaní sa zbytočnej spotrebe alebo výbere cenovo dostupných udržateľných cestovateľských možností.
- Ak sú dôležité „vzťahy", môže sa zamyslieť nad cestovaním s inými ľuďmi, nastavovaním hraníc, spoločným rozhodovaním alebo kontaktom s miestnymi obyvateľmi.
- Ak je dôležitý „osobný rast", môže premýšľať o kultúrnom učení, zvedavosti a otvorenosti počas cestovania.

Stanovenie cieľov a akčné plánovanie (15 minút)
Účastníci si vyberú jednu prioritnú oblasť, na ktorú sa chcú zamerať počas nasledujúcich 2–3 mesiacov alebo pri najbližšej ceste.

Následne si písomne zaznamenajú odpovede na nasledujúce otázky:

- Aký výsledok by som chcel/a v tejto oblasti dosiahnuť?
- Ako môže vedomé alebo udržateľné cestovanie podporiť tento cieľ?
- Aký je konkrétny prvý krok, ktorý môžem urobiť pred najbližšou cestou alebo počas nej?
- Aké možné prekážky sa môžu vynoriť?
- Ako by som na tieto prekážky mohol/a reagovať alebo ich prekonať?
- Aký vybraný cestovateľský návyk by som chcel/a otestovať?

Táto fáza pomôže účastníkom prejsť od uvedomenia k praktickému plánovaniu a osobnej zodpovednosti.

Zdieľanie a spresnenie v malých skupinách (20 minút)
Účastníci vytvoria malé skupiny po 3–4 ľuďoch.
Každý stručne predstaví:

- životnú oblasť, na ktorú sa rozhodol zamerať;
- ako táto oblasť súvisí s cestovaním alebo mobilitou;
- želaný výsledok;
- jeden konkrétny krok, ktorý by chcel vyskúšať.

Členovia skupiny podporujú tento proces kladením objasňujúcich otázok, ktoré pomáhajú urobiť plán realistickejším, konkrétnejším a dosiahnuteľnejším.

Príklady užitočných otázok:

- Ako by pre vás vyzeral úspech?
- Ako zistíte, že napredujete?
- Aký časový rámec je pre tento krok realistický?
- Ako by táto činnosť mohla ovplyvniť vaše budúce cestovateľské rozhodnutia?
- Čo by urobilo tento krok realistickým počas skutočnej cesty?

Dôraz sa kladie na podpornú komunikáciu, aktívne počúvanie a vyhýbanie sa posudzovaniu alebo nevyžiadaným radám.

5. Záverečný reflexný kruh (5 minút)
Aktivita sa končí krátkou skupinovou reflexiou.

Účastníci sú pozvaní stručne zdieľať:

- jedno uvedomenie, ktoré si z workshopu odnášajú;
- jeden malý krok, ktorý chcú začať robiť po skončení aktivity;
- jednu vec, ktorú si chcú pripomenúť pred svojou ďalšou cestou.

Facilitátor aktivitu uzavrie zdôraznením myšlienky, že rovnováha je dynamická. Udržateľné cestovanie nie je len o vonkajších rozhodnutiach, ale aj o vnímaní vlastných potrieb, hraníc, hodnôt a návykov. Keď ľudia cestujú s väčším sebauvedomením, je pravdepodobnejšie, že budú robiť rozhodnutia rešpektujúce ich samotných, ostatných ľudí aj miesta, ktoré navštevujú.

Otázky na reflexiu a diskusia

- Ktorá oblasť vášho života je v súčasnosti najvyváženejšia?
- Ktorá oblasť podľa vás potrebuje najväčšiu pozornosť?
- Ako vaše osobné priority ovplyvňujú spôsob, akým cestujete?
- Ako cestovanie ovplyvňuje vašu osobnú pohodu?
- Sú situácie, kedy stres, nedostatok času, peniaze alebo spoločenský tlak ovplyvňujú vaše cestovateľské rozhodnutia?
- Ktorá oblasť vášho života by mohla súvisieť s pomalším, vedomejším alebo udržateľnejším cestovaním?

- Aký cestovateľský návyk by ste chceli zmeniť alebo vyskúšať?
- Čo vás môžu cestovateľské skúsenosti naučiť o vašom každodennom živote?

Nástroje na záverečné zhodnotenie a spätnú väzbu
Facilitátor môže použiť jednu alebo viacero z nasledujúcich metód:

- **Záverečné jedno slovo:** každý účastník jedným slovom vyjadrí, ako sa po dokončení vypĺňania kolesa rovnováhy cíti.
- **Kartička záväzku:** účastníci si na kúsok papiera napíšu jeden krok, ktorý chcú vyskúšať pred najbližšou cestou alebo počas nej.
- **Reflexia vo dvojici:** účastníci si s diskusným partnerom vymenia jedno uvedomenie a jednu realistickú výzvu.
- **Anonymná spätná väzba:** účastníci napíšu na kúsok papiera, čo bolo užitočné, čo bolo nejasné a čo by sa mohlo zlepšiť.
- **Spoločný zber postrehov:** facilitátor zaznamená spoločné reflexie na flipchart pod tromi nadpismi: „Čo ovplyvňuje spôsob, akým cestujeme", „Čo cestovanie ovplyvňuje v nás" a „Malé zmeny, ktoré môžeme vyskúšať počas cestovania".

Odporúčané otázky na spätnú väzbu

- Čo vám táto aktivita pomohla uvedomiť si o vašej osobnej pohode?
- Čo vám táto aktivita pomohla uvedomiť si o vašich cestovateľských rozhodnutiach?
- Ako by sa mohla táto aktivita zlepšiť pre budúce skupiny?

Prepojenie s každodenným životom
Účastníci sú povzbudení, aby používali Koleso rovnováhy ako pravidelný nástroj reflexie, najmä pred cestovaním a po návrate.

Pred cestou si môžu položiť tieto otázky:

- Ktorá oblasť môjho života potrebuje pred touto cestou pozornosť?
- Ako môžem túto cestu naplánovať tak, aby rešpektovala moju energetickú úroveň, rozpočet, zdravie a hodnoty?
- Aké tempo cestovania by podporilo moju pohodu?
- Aká udržateľná voľba je pre mňa v tejto situácii realistická?

Po ceste si môžu položiť tieto otázky:

- Ako táto cesta ovplyvnila moju pohodu?
- Ktoré rozhodnutia ma podporili?
- Kedy som sa cítil/a vystresovane, odpojene alebo pod tlakom?
- Čo by som nabudúce urobil/a inak?
- Aké ponaučenie z tejto cesty môžem uplatniť v každodennom živote?

Aktivita môže podporovať aj každodennú sebareflexiu. Účastníci si môžu všimnúť, že tie isté návyky, ktoré podporujú udržateľné cestovanie – spomalenie, menšia spotreba, zodpovedné plánovanie, rešpektovanie vlastných hraníc a prepájanie sa s ľuďmi a miestom – môžu podporiť aj vyváženejší každodenný život.

Tip na lokalizáciu alebo kultúrne prispôsobenie
Kategórie Kolesa rovnováhy môžu zostať rovnaké, no príklady a reflexné otázky by mali byť prispôsobené miestnemu a kultúrnemu kontextu skupiny.

Facilitátori môžu účastníkov požiadať, aby sa zamysleli nad tým:
- ako sa cestovateľské návyky ľudí líšia v závislosti od toho, kde žijú, aký je ich vek, či finančné zázemie;
- ako rodinné očakávania, pracovná kultúra, financie, zdravie alebo spoločenské normy ovplyvňujú cestovateľské rozhodnutia;
- ako môžu miestne tradície pohostinnosti, stravovania alebo komunitného života podporovať vedomejšie cestovanie;
- ako dostupnosť, bezpečnosť, infraštruktúra a verejná doprava ovplyvňujú to, ktoré možnosti udržateľného cestovania sú pre nich reálne.

Pri práci s viacjazyčnou skupinou môžu účastníci vyplniť koleso rovnováhy vo svojom vlastnom jazyku a zdieľať iba tie časti, ktoré im je príjemné vysvetľovať v spoločnom jazyku skupiny.

Očakávané výsledky
Účastníci získajú lepšie povedomie o rovnováhe medzi rôznymi oblasťami svojho života a o tom, ako tieto oblasti ovplyvňujú ich cestovateľské rozhodnutia. Identifikujú svoje osobné priority, zamyslia sa nad vzťahom medzi osobnou pohodou a udržateľným cestovaním a vytvoria si zoznam praktických krokov pre budúce cesty.

Aktivita podporuje sebareflexiu, realistické stanovenie cieľov, podpornú komunikáciu a osobnú zodpovednosť. Účastníci si odnesú minimálne jeden konkrétny krok, ktorý môžu uplatniť v každodennom živote alebo počas svojich ďalších ciest.

Materiály
- Koleso rovnováhy

Jedlo počas cestovania: Chuť, uhlíková stopa, voľba

Autorka: Karolina Drozdz

Hlavný vzdelávací výstup
Na konci workshopu budú účastníci schopní rozpoznať, ako rozhodnutia týkajúce sa stravovania počas cestovania ovplyvňujú životné prostredie, miestnu ekonomiku a ich vlastný cestovateľský zážitok, a navrhnú konkrétne princípy „kulinárskej udržateľnosti" pre svoje budúce cesty.

Cieľová skupina
Dospelí účastníci programu, ktorí sa zaujímajú o udržateľný spôsob života a cestovanie.
Workshop je vhodný pre ľudí, ktorí chcú cestovať vedomejšie, ale nemusia nevyhnutne chcieť variť. Dôraz sa kladie na informované rozhodovanie.

Vzdelávacie ciele
- Pochopiť vzťah medzi stravovaním a udržateľným cestovaním (uhlíková stopa, sezónnosť, lokálny pôvod atď.).
- Rozpoznať, ktoré rozhodnutia súvisiace s jedlom majú reálny dopad na dané miesto (ekonomika, kultúra, životné prostredie).
- Vytvoriť si osobný „Kódex kulinárskeho cestovateľa" (zoznam princípov a dobrých praktík).
- Rozvíjať schopnosť plánovať stravovanie počas cestovania spôsobom, ktorý vytvára menej odpadu a viac podporuje lokálne zdroje.

Informačný modul (voliteľný úvod)
Krátka prezentácia (max. 7 minút) s príkladmi:
- lokálnych islandských produktov (napr. ryby, jahňacie mäso, mliečne výrobky, morské riasy)
- otázok sezónnosti a prepravy potravín
- vplyvu cestovného ruchu na miestne ceny a dostupnosť potravín

Príručka pre facilitátora
Veľkosť skupiny
- 10–20 účastníkov

Priestor
- miestnosť so stoličkami a stolmi

Potrebné materiály
- fixky
- samolepiace papieriky
- kartičky „Výber jedla" (napr. lokálne produkty, fast food, hotové jedlá, reštaurácie, nákup v supermarkete)

Potrebný čas: 60–90 minút
1. Úvod: 10 minút
2. Mini-prednáška + príklady: 15 minút
3. Cvičenie „Rozhodnutia počas cestovania": 25–35 minút

4. Záverečné zhodnotenie a reflexia: 15–20 minút
5. Záver: 5 minút

Tipy na prístupnosť
- používajte na kartičkách dostatočne veľké písmo
- účastníkom s obmedzenou jemnou motorikou umožnite hovoriť namiesto písania
- zabezpečte sedenie pre všetkých

Postup aktivity
Úvod (10 min.)
Facilitátor vysvetlí, že jedlo konzumované počas cestovania nie je len otázkou chuti, ale aj:
- environmentálnej a uhlíkovej stopy
- vzťahov s miestnou komunitou
- kultúrneho zážitku

Účastníci sa predstavia a pomenujú jedno jedlo, ktoré si spájajú s cestovaním.

Mini-prednáška a príklady (15 min.)
Predstavia sa tri oblasti dopadu:

Uhlíková stopa potravín
- doprava
- obaly
- potravinový odpad

Podpora miestnej ekonomiky
- lokálne produkty
- reštaurácie
- trhy

Kultúra a etika
- rešpektovanie kulinárskych tradícií
- vyhýbanie sa „kulinárskym stereotypom"

Záverečná otázka pre skupinu: **Čo nám jedlo prezrádza o mieste, ktoré ako cestovatelia navštevujeme?**

Hlavná aktivita: Cvičenie „Rozhodnutia počas cestovania" (25–35 min.)
Účastníci sa rozdelia do 3–4 skupín.
Každá skupina dostane kartičky so scenármi súvisiacimi s jedlom.

Úloha skupiny:
- vybrať najlepšiu možnosť stravovania pre danú situáciu
- odôvodniť svoje rozhodnutie z pohľadu udržateľného cestovania
- identifikovať alternatívy

Každá skupina predstaví jeden scenár a svoje závery.

Záverečné zhodnotenie a reflexia (15–20 min.)
Otázky a diskusia:
- Ktoré rozhodnutia boli najťažšie a prečo?
- Je „najudržateľnejšia" voľba jedla vždy zároveň „najlepšou" voľbou pre konkrétnu cestu?
- Ktoré princípy môžeme uplatniť pri každodennom fungovaní?

Záver (5 min.)
Účastníci si zapíšu jeden princíp zo svojho „Kódexu kulinárskeho cestovateľa", ktorý chcú uplatniť počas svojej najbližšej cesty.

Otázky na reflexiu a diskusia
- Ktoré rozhodnutia týkajúce sa jedla počas cestovania majú najväčší dopad na životné prostredie?
- Môže jedlo podporovať miestnu komunitu? Ako?
- Aké sú vaše „kulinárske pasce" počas cestovania?
- Čo môžete nabudúce urobiť inak?

Nástroje na záverečné zhodnotenie a spätnú väzbu
- Krátke kolo: „Jedna veta, ktorá zmenila môj pohľad na stravovanie a jedlo počas cestovania."
- Spätná väzba v podobe voliteľných poznámok: „Čo bolo hodnotné na tejto aktivite?" „Čo by som na workshope zmenil/a?"

Prepojenie s každodenným životom
Účastníci dostanú výzvu:
Počas svojej najbližšej cesty si vyberte jedno lokálne jedlo a naplánujte jeho konzumáciu spôsobom, ktorý znižuje množstvo odpadu.

Príklady:
- nakupovať na miestnom trhu
- vyhýbať sa jednorazovým obalom
- zdieľať jedlo so ďalšími

Tipy na lokalizáciu alebo kultúrne prispôsobenie
V islandskom kontexte je vhodné zohľadniť:
- sezónnosť (krátke letá, dlhé zimy)
- lokálne produkty (ryby, jahňacie mäso, morské riasy, mliečne výrobky)
- špecifiká prepravy potravín a vplyv cestovného ruchu na ich ceny

Materiály
- Scenáre
- Poznámky k workshopu

OUTELIER: „Relaxujte pri kreslení, pozorujte svoje okolie a spojte sa sami so sebou“

Autorka: Andrea Roskova

Hlavný vzdelávací výstup

Na konci aktivity účastníci spoznajú konkrétne miesta v meste hlbšie než bežní turisti tým, že ich budú objavovať prostredníctvom textúr, vôní a zvukov, ktoré ich vypĺňajú.

Informačný modul (voliteľný úvod)

- Zaraďte krátke a ľahko zrozumiteľné úvodné informácie a podporné materiály, ktoré pomôžu vytvoriť kontext aktivity (napr. video, článok, infografiku).
- Úvod by nemal trvať dlhšie ako 10 minút.
- Uveďte jasné odkazy a zdroje.

Príručka pre facilitátora

Veľkosť skupiny

- 10–15 účastníkov

Priestor

- Vonkajšie prostredie (ak to počasie umožňuje) a neskôr vnútorný priestor.

Potrebné materiály

- Papier
- Nožnice
- Lepidlo
- Ceruzky
- Hlina

Potrebný čas: 2,5 hodiny vrátane prestávky na kávu počas aktivity vo vnútri.

Tipy na prístupnosť

Pri výbere lokalít myslite na bezbariérovosť a zahrňte rôznorodé aktivity, do ktorých sa môžu zapojiť aj ľudia s určitým zdravotným znevýhodnením alebo obmedzeniami.

Postup aktivity

Úvod (5–15 min.)

Presuňte sa do parku alebo na iné miesto vo vonkajšom prostredí a pozvite účastníkov, aby naplno vnímali jeho atmosféru.

- Rozdajte materiály na kreslenie (papier a ceruzky).
- Začnite aktivitou 10-5-5, počas ktorej účastníci zapíšu 10 vecí, ktoré vidia, 5 vecí, ktoré počujú, a 5 vecí, ktorých vôňu cítia.
- Po určitom čase uskutočnite krátku reflexiu, počas ktorej každý zdieľa, čo si všimol – čo videl, počul a cítil. Diskutujte o tom, ktoré vnemy sa opakovali u viacerých účastníkov a ktoré boli jedinečné, aby ste spoločne vytvorili kolektívnu zmyslovú mapu daného miesta.

Hlavná aktivita (30–60 min.)
Hlavná aktivita sa zameriava na vytváranie textúr technikou frotáže z povrchov nachádzajúcich sa na danom mieste. Účastníci si vezmú hárok papiera a ceruzku a trením ceruzky po papieri položenom na rôznych povrchoch zachytávajú vzory materiálov okolo seba. Môžu sa zamerať na drevené, kovové, kamenné alebo prírodné povrchy a nazbierať rôzne vizuálne odtlačky.

Následne sa presunú do vnútorného priestoru a dostanú hárok papiera formátu A4. Zo svojich vzoriek frotáže vystrihnú rôzne textúry a pomocou kolážovej techniky z nich vytvoria jedno výsledné umelecké dielo. Výsledok môže byť abstraktný alebo môže predstavovať niečo konkrétne.

V poslednej časti aktivity si účastníci z hliny vytvoria vlastné „bezpečné miesto". Vymodelujú jeho malú podobu – niečo, čo si môžu ponechať pri sebe alebo umiestniť doma na miesto, ktoré je pre nich významné. Toto „bezpečné miesto" vytvára kontrast k prostrediu, ktoré skúmali vonku. Na rozdiel od vonkajšieho prostredia patrí tento priestor výlučne im – môžu ho formovať a ovládať, rozhodnúť, koho doň pustia, a predstaviť si, čo sa v ňom odohráva

Reflexia (15–30 min.)
Na konci aktivity si spoločne prejdite všetko, čo účastníci vytvorili. Pozrite sa na to, čo ich počas použitia techniky frotáže inšpirovalo, ktoré miesta skúmali, aké textúry alebo detaily sa im podarilo zachytiť a čo ich neskôr motivovalo vytvoriť výsledné dielo práve takým spôsobom.

Pri „bezpečnom priestore" ponechajte účastníkom úplnú slobodu rozhodnutia. Sami si zvolia, či chcú svoju tvorbu zdieľať s ostatnými alebo si ju ponechať pre seba.

Otázky na reflexiu a diskusia
- Čo pre vás znamená bezpečné miesto – všeobecne aj počas cestovania?
- Ako vyzerá miesto, kam by ste chceli cestovať a zároveň tam žiť?
- Akým priestorom by ste sa chceli obklopovať?
- Čo cítite, keď sa v takomto priestore nachádzate?

Nástroje na záverečné zhodnotenie a spätnú väzbu
- Odporúča sa diskutovať o výsledkoch vlastnej tvorby účastníkov a o tom, ako sa cítili počas postupného uvedomovania si prostredia, ktoré je pre nich zvyčajne neznáme, napríklad počas cestovania.
- Ako metódu spätnej väzby odporúčame použiť aj malé poznámkové lístky alebo papieriky, na ktoré môžu účastníci anonymne zapísať svoje myšlienky. Môže to byť veľmi užitočné, pretože pre ľudí je často náročné vyjadrovať svoje pocity priamo a slovne pred ostatnými.

Prepojenie s každodenným životom
- Tento workshop možno realizovať kdekoľvek – na známom mieste aj na novom mieste počas cestovania. Samotné prostredie nie je rozhodujúce. Aj na dobre známych miestach možno vždy objaviť nové detaily a nečakané momenty.

Tip na lokalizáciu alebo kultúrne prispôsobenie
- V regionálnom kontexte možno použiť špecifické lokálne vyrábané pigmenty alebo farby. Vyberte konkrétne miesto vhodné pre plánovaný typ aktivity – napríklad chrámy, náboženské miesta, kultúrne priestory, parky alebo dokonca súkromné priestory, ak sú dostupné.

Kreslenie je univerzálny jazyk, preto nezáleží na tom, akým hovoreným jazykom účastníci komunikujú. Je to hlboko osobná forma vyjadrenia – jedinečná, špecifická a fascinujúca na skúmanie medzi rôznymi ľuďmi aj kultúrami. Veľmi zaujímavé je tiež vytvoriť skupinu zloženú z ľudí pochádzajúcich z rôznych miest, pretože táto rozmanitosť obohacuje spôsob, akým jednotlivci vnímajú a interpretujú svoje okolie.

Prechádzka s prírodnou kolážou: Spoločná tvorba prostredníctvom spomalenia

Autor: Michal Vozar

Hlavný vzdelávací výstup
Na konci tejto aktivity budú účastníci schopní vedome pozorovať svoje prírodné okolie, tvorivo spolupracovať s ostatnými a zamyslieť sa nad tým, ako môže spomalenie posilniť ich spojenie s prírodou, ľuďmi a miestom.

Informačný modul (voliteľný úvod)
Krátky úvod do pomalého cestovania a vedomej chôdze so zameraním na prítomnosť, pozorovanie a vychutnávanie si samotnej cesty namiesto sústredenia sa iba na cieľ.

Príručka pre facilitátora
Veľkosť skupiny

- 6–15 účastníkov (aktivitu možno realizovať s jednou veľkou skupinou alebo v menších tímoch po 3–5 ľudí).

Priestor
Vonkajšie prírodné prostredie (ak to počasie umožňuje): park, lesný chodník, pobrežná cesta, vidiecka cesta alebo prírodná rezervácia.

Potrebné materiály

- Látkové tašky alebo opakovane použiteľné tašky (na zbieranie predmetov)
- Rukavice (pre bezpečnosť pri zbieraní odpadu).

Potrebný čas: Celkovo: 60–90 minút

1. Úvod: 10 minút
2. Vedomá prechádzka a zbieranie materiálu: 30–45 minút
3. Spoločná tvorba: 15–25 minút
4. Reflexia a diskusia: 15–20 minút

- (Časový rozsah sa však môže meniť podľa dĺžky zvolenej trasy.)

Tipy na prístupnosť

- Ak je to možné, vyberte rovnú a dobre prístupnú trasu.
- Umožnite účastníkom kráčať vlastným tempom.
- Ponúknite možnosť nazbierať menej predmetov alebo namiesto nepretržitej chôdze skôr pozorovať okolie.
- Zabezpečte možnosť sedenia v cieľovom mieste.
- Účastníkov s obmedzenou mobilitou alebo zrakom povzbudzujte k slovnému zdieľaniu a v prípade potreby im poskytnite pomoc.

Postup aktivity
Úvod (10 minút)

- Privítajte účastníkov a predstavte koncept pomalého a environmentálne uvedomelého cestovania.

Vysvetlite, že aktivita sa zameriava na:
- spomalenie
- prítomnosť v danom okamihu
- pozorovanie malých detailov
- spoločné vytváranie niečoho nového z dostupných materiálov

Poskytnite bezpečnostné pokyny:
- Netrhajte živé rastliny.
- Vyhýbajte sa ostrým alebo nebezpečným predmetom.
- Odpad možno zbierať, ak je bezpečné s ním manipulovať.

Hlavná aktivita (45–60 minút)
Krok 1: Vedomá chôdza a zbieranie (30–45 min.)
- Účastníci kráčajú individuálne alebo v malých skupinách.
- Počas chôdze zbierajú prírodné materiály alebo nájdené predmety, ktoré upútajú ich pozornosť:
- listy, kamene, zemina, paličky
- opadané prírodné materiály
- odpadky (ak ich možno bezpečne pozbierať)
- Povzbudzujte účastníkov, aby:
- kráčali pomaly
- používali svoje zmysly (zrak, hmat, čuch, sluch)
- vyberali predmety intuitívne, nie na základe logického uvažovania

Krok 2: Spoločná tvorba (15–25 min.)
- V cieľovom mieste sa všetky nazbierané materiály položia spolu na zem.
- Účastníci ako skupina:
- krátko diskutujú o svojich nápadoch
- vytvoria spoločný obraz alebo koláž z nazbieraných predmetov
- spolupracujú bez predstavy o „správnom" alebo „nesprávnom" výsledku
- Ak sa pri tvorbe nepoužil žiadny odpad, umelecké dielo možno ponechať na mieste ako dočasné dielo „land artu", ktoré si môžu vychutnať aj ostatní. Ak bol použitý odpad, musí sa po aktivite pozbierať a zlikvidovať v súlade s platnými pravidlami nakladania s odpadom.

Reflexia (15–20 minút)

Otázky na reflexiu a diskusia
Facilitátor vedie skupinovú diskusiu v sede.
- Aký bol pocit spomaliť?
- Bol medzi predmetmi, ktoré ste našli, nejaký, ktorý vás prekvapil alebo pre vás mal osobný význam? Prečo?
- Ako ovplyvnila spoločná tvorba bez vopred stanoveného plánu výsledné dielo?
- Kde vo svojom každodennom živote by ste si mohli dovoliť viac spomalenia a tvorivosti?

Nástroje na záverečné zhodnotenie a spätnú väzbu
- Skupinový kruh na zdieľanie.
- Voliteľná písomná reflexia, napríklad pri šálke čaju v kaviarni počas cesty späť:
- „Jedna vec, ktorú som si dnes všimol/a..."

- „Jeden pocit, ktorý som zažil/a…"
- „Jedna vec, ktorú si chcem zapamätať…"
- Záverečné kolo: každý účastník jedným slovom opíše svoju skúsenosť.

Prepojenie s každodenným životom

Povzbudzujte účastníkov, aby:

- si raz týždenne dopriali pomalú prechádzku zameranú skôr na pozorovanie než na prejdenú vzdialenosť
- vytvárali malé dočasné prírodné umelecké diela v okolí svojho domova bez narúšania prírody
- vedome si všímali farby, textúry a zvuky počas každodenných činností
- pozvali ďalších ľudí na spoločné tvorivé prechádzky a tým podporovali komunitné vzťahy

Tip na lokalizáciu alebo kultúrne prispôsobenie

- Pozvite účastníkov, aby zdieľali tradičné príbehy, symboly alebo spomienky spojené s prírodou v ich regióne.
- Používajte miestne názvy rastlín, miest alebo prírodných prvkov.
- Zahrňte kultúrne hodnoty spojené so starostlivosťou o krajinu, s tradíciami chôdze alebo spoločnou tvorbou.

Spoločná tvorba „nedokonalého, ale úprimného" Sprievodcu udržateľným cestovaním

Autor: Marco Rogai

Hlavný vzdelávací výstup (ELO)
Na konci tejto aktivity budú účastníci schopní kriticky reflektovať svoje vlastné cestovateľské skúsenosti a spoločne vytvoriť praktické, úprimné a skúsenosťami podložené odporúčania pre budúcich cestovateľov vrátane seba samých.

Informačný modul (voliteľný úvod)
Tento modul zapája účastníkov do spoločnej tvorby Sprievodcu udržateľným cestovaním, ktorý vychádza z ich reálnych cestovateľských skúseností. Namiesto vytvárania idealizovaného zoznamu „najlepších postupov" účastníci kriticky reflektujú svoje vlastné rozhodnutia, kompromisy, obmedzenia a momenty učenia. Následne tieto reflexie pretavia do odporúčaní využiteľných aj pre budúcich cestovateľov, vrátane seba samých.

Aktivita vychádza z myšlienky, že udržateľné cestovanie je len zriedka dokonalé. Cestovatelia často čelia obmedzeniam súvisiacim s časom, peniazmi, prístupnosťou, pohodlím, bezpečnosťou, jazykom, miestnou infraštruktúrou alebo emocionálnou energiou. Z tohto dôvodu modul povzbudzuje účastníkov, aby prekročili rámec všeobecných rád a vytvorili sprievodcu, ktorý bude realistický, nemoralizujúci a použiteľný v skutočných situáciách.

STG preto nie je len zdrojom vytvoreným pre iných. Je aj osobnou a spoločnou pripomienkou pre skupinu, ktorá ho vytvorila. Účastníci sa k nemu môžu vrátiť pred ďalšou cestou, použiť ho na kontrolu vlastných rozhodnutí a po návrate sa k nemu opätovne vrátiť, aby zhodnotili, čo sa im podarilo uplatniť, čo bolo náročné a čo by nabudúce urobili inak.

Vzdelávacie ciele
Na konci modulu budú účastníci schopní:
- spoluvytvoriť spoločný vzdelávací materiál založený na kolektívnej skúsenosti;
- kriticky zhodnotiť udržateľnosť vlastných cestovateľských rozhodnutí;
- pretaviť osobné skúsenosti do realistických odporúčaní využiteľných aj pre ostatných;
- rozpoznať kompromisy a limity udržateľného cestovania a otvorene ich pomenovať.

Príručka pre facilitátora
Veľkosť skupiny
- Ideálne 10–20 účastníkov. Účastníci pracujú v malých skupinách po 2–3 ľuďoch.

Priestor
Miestnosť s dostatkom priestoru na prácu v malých skupinách a spoločnú diskusiu. Užitočná je aj voľná plocha na stenách na vystavenie skupinových výstupov. Aktivitu možno prispôsobiť aj online alebo hybridnému prostrediu pomocou zdieľaných dokumentov alebo kolaboratívnych nástenieok.

Potrebné materiály
- flipcharty alebo veľké hárky papiera, jeden pre každú skupinu;
- fixky;

- vytlačené alebo digitálne hárky s otázkami pre skupiny, jeden pre každú časť sprievodcu;
- priestor na stene alebo zdieľaný digitálny priestor na zverejnenie skupinových výstupov;
- samolepiace papieriky alebo digitálne komentáre na vzájomné hodnotenie;
- voliteľne: projektor alebo obrazovka na predstavenie štruktúry sprievodcu.

Potrebný čas: Približne 1,5–2 hodiny
- Aktivitu možno skrátiť alebo predĺžiť podľa počtu účastníkov a úrovne detailu očakávanej vo výsledných výstupoch.

Metodika
Zážitkové učenie, práca v malých skupinách, vzájomné hodnotenie, facilitovaná spoločná syntéza, spolutvorba.

Tipy na prístupnosť
- Umožnite účastníkom prispievať ústne, ak je pre nich písanie náročné.
- Používajte jasné a jednoduché pokyny pre každú skupinovú úlohu.
- Poskytnite jednotlivé časti sprievodcu a usmerňujúce otázky v tlačenej aj digitálnej podobe.
- Ak je to potrebné, umožnite účastníkom pracovať počas skupinovej diskusie v jazyku, ktorý preferujú, a hlavné body následne zhrnúť v spoločnom pracovnom jazyku skupiny.
- Nenúťte účastníkov verejne zdieľať osobné zlyhania alebo nepríjemné cestovateľské skúsenosti.
- Jasne vysvetlite, že cieľom nie je posudzovať cestovateľské rozhodnutia, ale učiť sa z nich.

Postup aktivity
Krok 1 – Uvedenie do kontextu a individuálne vybavenie si skúseností (10 minút)
Facilitátor predstaví cieľ aktivity: spoločne vytvoriť „nedokonalého, ale úprimného" Sprievodcu udržateľným cestovaním, ktorý bude odrážať skutočné rozhodovanie, nie predstavu dokonalej udržateľnosti.

Facilitátor vysvetlí, že sprievodca by mal vychádzať z reálnych skúseností vrátane toho, čo fungovalo, čo bolo náročné a čo by účastníci nabudúce urobili inak. Sprievodca bude neskôr slúžiť nielen externým čitateľom, ale aj samotným účastníkom, ktorí sa k nemu budú môcť vrátiť pred svojimi budúcimi cestami aj po nich.

Účastníci sa individuálne a v tichosti zamyslia a zapíšu si:
- dve udržateľné cestovateľské rozhodnutia, ktoré urobili počas jednej zo svojich ciest;
- jeden kompromis, zlyhanie alebo náročné rozhodnutie;
- jedno uvedomenie, ktoré by boli radi mali už pred cestou.

Účastníci nemusia zdieľať všetko, čo si zapíšu. Poznámky majú slúžiť ako konkrétny základ pre následnú skupinovú prácu.

Krok 2 – Overenie štruktúry sprievodcu (5 minút)
Facilitátor predstaví navrhovaných šesť častí Sprievodcu udržateľným cestovaním:
1. Príprava na cestu
2. Cestovanie / doprava
3. Ubytovanie
4. Aktivity počas cesty

5. Stravovanie počas cesty
6. Reflexia po návrate

Účastníci dostanú dve krátke otázky:
- Chýba tu niečo podstatné?
- Je niečo nejasné alebo sa niektoré časti prekrývajú?

Facilitátor zhromaždí rýchlu spätnú väzbu, zapíše návrhy do viditeľného „parkoviska nápadov" a potvrdí štruktúru, ktorá sa použije počas aktivity.

Krok 3 – Tematická práca v skupinách (40 minút)
Účastníci sa rozdelia do malých skupín po 2–3 ľuďoch. Každá skupina pracuje na jednej časti sprievodcu pomocou pripraveného zoznamu otázok.

Každá skupina sa zameria na jednu z nasledujúcich oblastí:
- Príprava na cestu
- Cestovanie / doprava
- Ubytovanie
- Aktivity počas cesty
- Stravovanie počas cesty
- Reflexia po návrate

Ak je skupín menej než častí sprievodcu, niektoré skupiny môžu spracovať viac než jednu časť. Ak je skupín viac, dve skupiny môžu pracovať na rovnakej časti a neskôr porovnať svoje výstupy.

Pravidlá skupinovej práce:
- Príspevky by mali vychádzať z reálnych skúseností účastníkov a z ich predchádzajúcich ciest.
- Účastníci by sa mali vyhýbať všeobecným alebo čisto idealistickým radám.
- Skupina by mala zahrnúť pozitívne príklady aj náročné momenty.
- Tón by mal zostať úprimný, praktický a nemoralizujúci.
- Účastníci by mali tento výstup vnímať zároveň ako sprievodcu pre ostatných aj ako pripomienku, ktorú môžu aj sami použiť pred ďalšou svojou cestou.

Každá skupina vytvorí:
- 3–4 princípy založené na skúsenosti, začínajúce vetou: „Na základe našich skúseností…"
- 1 kompromis alebo zlyhanie, začínajúce vetou: „Chceli sme…, ale…"
- 1 rozhodovaciu otázku pre budúcich cestovateľov, začínajúcu vetou: „Predtým, ako urobíš X, polož si otázku…"
- 1 krátky rámček „Neexistuje dokonalá možnosť", ktorý bude obsahovať hlavné kompromisy a jednu reflexnú otázku.

Všetky výstupy sa zapisujú priamo na flipchart, veľký hárok papiera alebo do online dokumentu prideleného skupine.

Krok 4 – Vzájomné hodnotenie a prepájanie nápadov (20 minút)
Každá skupina zverejní svoj výstup na viditeľnom mieste na stene alebo v spoločnom digitálnom priestore.

Účastníci si prezerajú výstupy ostatných skupín a pridávajú komentáre. Tie môžu zahŕňať:

- otázky;
- chýbajúce perspektívy;
- príklady z vlastnej skúsenosti;
- možné kompromisy;
- návrhy na jasnejšiu formuláciu;
- upozornenia na rady, ktoré pôsobia príliš všeobecne alebo nerealisticky;
- nápady, ktoré by sprievodcu urobili užitočným aj pre samotnú skupinu pri plánovaní budúcich ciest.

Po vzájomnom hodnotení sa každá skupina vráti k svojmu vlastnému výstupu a prečíta si komentáre. Následne sa rozhodne:

- jeden komentár zapracovať okamžite;
- jeden komentár ponechať na neskoršie úpravy;
- jeden komentár nezapracovať a stručne vysvetliť prečo.

Tento krok pomáha zlepšiť obsah a zároveň zachovať hlas každej skupiny.

Krok 5 – Spoločná syntéza a zjednotenie redakčného prístupu (15 minút)
Facilitátor vedie spoločnú diskusiu s cieľom identifikovať prvky, ktoré sa opakujú naprieč skupinami.

Diskusia sa zameriava na:

- spoločné vzorce v rôznych častiach sprievodcu;
- opakujúce sa kompromisy, ktoré nemožno úplne vyriešiť;
- „dostatočne dobré" orientačné pravidlá pre budúcich cestovateľov;
- myšlienky, ktoré by mali zostať úprimné a nemali by sa meniť na dokonalé rady;
- časti sprievodcu, ku ktorým by sa účastníci osobne chceli vrátiť pred svojou ďalšou cestou.

Facilitátor zoskupí postrehy do troch viditeľných oblastí:

1. Vzorce, na ktorých sa zhodujeme
2. Kompromisy, ktoré nevieme úplne vyriešiť
3. Orientačné pravidlá pre budúcich cestovateľov

Tón sprievodcu je výslovne nastavený ako realistický, nemoralizujúci a úprimný. Facilitátor pripomenie, že sprievodca má podporovať lepšie rozhodnutia, nie vyvolávať pocit viny.

Krok 6 – Záver a ďalšie kroky (5 minút)
Facilitátor vysvetlí, ako budú zozbierané materiály upravené do uceleného Sprievodcu udržateľným cestovaním pri zachovaní hlasu účastníkov, ich príkladov a kompromisov.

Facilitátor zároveň pripomenie, že sprievodca nie je len zdrojom pre ostatných cestovateľov. Je aj materiálom, ku ktorému sa môže vrátiť aj samotná skupina pred vlastnými budúcimi cestami. Účastníci sú povzbudení vnímať sprievodcu ako praktickú pripomienku rozhodnutí, otázok a kompromisov, ktoré spoločne identifikovali.

Každá skupina môže nominovať jednu vetu, o ktorej je presvedčená, že by mala zostať v konečnej verzii sprievodcu nezmenená.

V rámci záverečnej reflexie sa účastníci zamyslia nad otázkami:
- Ktorú časť tohto sprievodcu si chcem pripomenúť pred svojou ďalšou cestou?
- Ktorú dnešnú otázku by som si mal/a znovu položiť počas cestovania?
- Ktorý princíp zo sprievodcu chcem vyskúšať v reálnom živote?

Facilitátor aktivitu uzavrie poďakovaním účastníkom nielen za zdieľanie dobrých praktík, ale aj za ich pochybnosti, chyby a nedokončené reflexie.

Otázky na reflexiu a diskusia
- Čo sa vám písalo jednoduchšie: dobré praktiky alebo kompromisy? Prečo?
- Ktoré cestovateľské rozhodnutie bolo najkomplexnejšie alebo najviac rozporuplné?
- Ktoré rady znejú dobre v teórii, ale v praxi sa realizujú ťažko?
- Čo ste sa naučili z cestovateľskej skúsenosti iného účastníka?
- Ako môžeme hovoriť o udržateľnom cestovaní bez posudzovania ľudí?
- Čo by urobilo tohto Sprievodcu udržateľným cestovaním skutočne užitočným pre niekoho, kto plánuje reálnu cestu?
- Ku ktorej časti sprievodcu by ste sa osobne vrátili pred svojou ďalšou cestou?
- Ako by vám tento sprievodca mohol pomôcť pri reflexii po návrate z cesty?

Nástroje na záverečné zhodnotenie a spätnú väzbu
Facilitátor môže použiť jednu alebo viacero z nasledujúcich metód:
- **Záverečná veta:** každý účastník dokončí vetu: „Jedna vec, o ktorej budem pri cestovaní premýšľať inak, je…"
- **Spätná väzba na samolepiacom papieriku:** účastníci napíšu jeden užitočný postreh a jednu otázku, ktorá zostala nezodpovedaná.
- **Redakčné hlasovanie:** účastníci označia tri najdôležitejšie myšlienky, ktoré by chceli vidieť vo finálnej verzii sprievodcu.
- **Reflexná kartička:** účastníci napíšu jeden realistický cestovateľský záväzok pre svoju ďalšiu cestu.
- **Poznámka na budúce použitie:** účastníci si vyberú jednu časť sprievodcu, ku ktorej sa chcú vrátiť pred svojou ďalšou cestou.

Prepojenie s každodenným životom
Účastníci sú povzbudení, aby rovnaký „nedokonalý, ale úprimný" spôsob reflexie používali aj pri svojich budúcich cestovateľských rozhodnutiach. Pred ďalšou cestou môžu sprievodcu použiť ako osobný kontrolný zoznam a položiť si otázky:
- Ktoré jedno rozhodnutie môžem realisticky zlepšiť?
- Ktoré obmedzenie musím prijať namiesto toho, aby som ho ignoroval/a?
- Kde pravdepodobne budem musieť urobiť kompromis?
- Čo by bolo v tejto situácii dostatočne dobrým udržateľným rozhodnutím?
- Ktorý princíp zo sprievodcu chcem počas tejto cesty vyskúšať?
- Čo sa môžem z cesty následne naučiť?

Aktivitu možno využiť aj po mobilite, študijnej návšteve, vzdelávacom kurze, dovolenke alebo miestnom výlete ako štruktúrovaný nástroj reflexie. V tomto zmysle sa sprievodca stáva živým dokumentom – niečím, ku čomu sa účastníci môžu vracať, čo môžu spochybňovať, aktualizovať a znovu používať s pribúdajúcimi cestovateľskými skúsenosťami.

Tip na lokalizáciu alebo kultúrne prispôsobenie
Jednotlivé časti sprievodcu a príklady by mali byť prispôsobené miestnemu kontextu. V niektorých oblastiach môže byť udržateľná doprava realistická a dostupná, zatiaľ čo inde môže byť infraštruktúra obmedzená. Výrazne sa môžu líšiť aj možnosti stravovania, ubytovania, bezpečnostné otázky, náklady, kultúrne normy a očakávania spojené s pohostinnosťou.

Facilitátori by mali účastníkov povzbudzovať, aby zahŕňali miestne znalosti, tradičné praktiky, regionálne dopravné zvyklosti a kultúrne špecifické príklady. Účastníci by mali byť tiež pozvaní premýšľať nad tým, ako privilégiá, financie, jazyk, vek, zdravie alebo rodinné povinnosti ovplyvňujú cestovateľské rozhodnutia.

Očakávané výsledky
Na konci aktivity budú mať účastníci vytvorené:
- návrhy obsahu pre všetkých šesť častí Sprievodcu udržateľným cestovaním;
- spoločný súbor princípov založených na skúsenostiach;
- konkrétne príklady kompromisov, zlyhaní a náročných rozhodnutí;
- rozhodovacie otázky pre budúcich cestovateľov;
- krátke rámčeky „Neexistuje dokonalá možnosť" pre každú časť;
- redakčné podnety pre finálnu verziu sprievodcu;
- osobné pripomienky a záväzky, ktoré môžu účastníci využívať pred svojimi budúcimi cestami, počas nich aj po nich.

Očakáva sa tiež, že účastníci získajú realistickejšie chápanie udržateľného cestovania a uvedomia si, že úprimná reflexia môže byť užitočnejšia než idealizované rady.

Materiály
- Balík otázok

Laboratórium regeneratívneho cestovania a miestnej demokracie: Ako cestovateľské rozhodnutia formujú komunity — a ako komunity formujú politiky

Autorka: Veronika Dzatkova

Hlavný vzdelávací výstup
Na konci tejto aktivity budú účastníci schopní identifikovať, ako cestovateľské praktiky ovplyvňujú miestne komunity, a spoločne vytvoriť jednoduché politické odporúčania, ktoré prepájajú udržateľné cestovanie s participatívnymi demokratickými procesmi na miestnej úrovni.

Informačný modul (voliteľný úvod)
Voliteľný vstup (5–10 minút):

- **Krátky úvod facilitátora o:**
  - koncepte regeneratívneho cestovania (cestovanie, ktoré prináša úžitok návštevníkom aj hostiteľským komunitám),
  - demokratickej participácii nad rámec volieb (spolutvorba, deliberácia, zapájanie občanov do miestneho rozhodovania).
- Môže byť realizovaný ako:
  - krátky výklad s príkladmi z reálneho života alebo
  - krátke video či infografika o udržateľnom/regeneratívnom cestovaní a miestnej participácii.

Tip pre facilitátorov:
Úvod zachovajte stručný a zrozumiteľný. Cieľom je **podnietiť reflexiu**, nie poskytnúť odbornú teóriu.

Príručka pre facilitátora
Veľkosť skupiny

- 9–20 účastníkov
- malé skupiny po 3–5 účastníkoch

Priestor

- Flexibilné sedenie s menšími stolmi na skupinovú prácu
- Priestor na spoločné prezentácie v štýle „zhromaždenia"

Potrebné materiály

- Flipchartový papier alebo veľké hárky papiera
- Fixky
- Vytlačené pracovné listy (jeden pre každú skupinu)
- Časovač alebo hodiny

Potrebný čas: Celkovo: 75–90 minút

1. Úvod: 10 minút
2. Hlavná aktivita: 45–55 minút
3. Reflexia a záverečné zhodnotenie: 15–25 minút

Tipy na prístupnosť

- Podporujte rovnomerný priestor na vyjadrenie pre všetkých členov skupiny.
- Umožnite účastníkom písať alebo kresliť namiesto hovorenia, ak im to viac vyhovuje.
- Používajte jasný, jednoduchý jazyk a vizuálne pomôcky.
- V prípade potreby prispôsobte tempo starším účastníkom.

Postup aktivity

1. Úvod – Prepojenie cestovania, komunity a demokracie (10 min.)

Facilitátor predstaví tému reflexívnym a inkluzívnym spôsobom.
Hlavné body, ktoré je vhodné zdôrazniť:

- Cestovateľské rozhodnutia ovplyvňujú miestne ekonomiky, životné prostredie a každodenný život.
- Komunity majú právo aj zodpovednosť spolurozhodovať o tom, aký druh cestovného ruchu alebo mobility chcú vo svojom životnom priestore.
- Demokracia nie je len hlasovanie, ale aj každodenná účasť na formovaní miestnych rozhodnutí.
- Regeneratívne cestovanie sa usiluje o vzájomný prínos pre cestovateľov aj hostiteľské komunity.

Úvodná otázka pre celú skupinu:

„Keď niekam cestujete, akým hosťom ste — a akým dočasným občanom sa stávate?"

Účastníci sú informovaní, že tieto otázky budú spoločne skúmať prostredníctvom praktickej aktivity zameranej na konkrétne miesto.

2. Hlavná aktivita – Mapovanie komunity a spolutvorba politických odporúčaní (45–55 min.)

Krok 2.1 – Vytvorenie skupín a rozdelenie rolí (5 min.)

Účastníci vytvoria skupiny po 3–5 ľuďoch.
Každá skupina si môže rozdeliť **voliteľné funkčné roly** (jedna osoba môže mať viac než jednu rolu):

- **Facilitátor/ka** – dohliada na vyváženú diskusiu a čas
- **Mapujúci/a** – vypĺňa pracovný list
- **Pozorovateľ/ka demokracie** – dohliada na to, aby sa zohľadňovala participácia a zapojenie občanov
- **Hovorca/hovorkyňa** – prezentuje konečný návrh skupiny

Krok 2.2 – Výber miesta (5 min.)

Každá skupina si vyberie **jedno reálne miesto**, ktoré pozná alebo si ho vie predstaviť, napríklad:

- mesto, obec, dedinu alebo región
- miesto, kde žijú, ktoré navštívili alebo na ktorom im záleží
- miesto, ktoré čelí tlaku cestovného ruchu alebo mobility

Toto miesto bude slúžiť ako referenčný bod počas celej aktivity.

Krok 2.3 – Mapovanie komunity (20–25 min.)

Pomocou pracovného listu skupiny, účastníci spracujú tri oblasti:

A. „Čo vidíme" – Mapovanie pozorovaním

Ako sa cestovanie alebo cestovný ruch prejavujú vo vybranom mieste?

- možnosti dopravy
- miestne podniky

- kultúrne interakcie
- environmentálne dopady
- pohoda obyvateľov a návštevníkov

B. „Čo cítime" – Hodnoty a princípy
Aké hodnoty by mali usmerňovať cestovanie a komunitný život na tomto mieste?

Príklady:
- rešpekt
- pohoda komunity
- environmentálna zodpovednosť
- inklúzia
- prístupnosť
- kultúrna citlivosť

C. „Čo chceme zmeniť" – Problémy a zdroje napätia
Skupiny identifikujú **3 hlavné problémy alebo zdroje napätia** medzi návštevníkmi, obyvateľmi a miestnymi systémami, napríklad:
- hluk
- odpad
- preplnenosť
- nedostatok participácie
- slabá verejná doprava

Krok 2.4 – Od problému k miestnej politike (15–20 min.)
Každá skupina vytvorí **2–3 jednoduché politické odporúčania** podľa nasledujúcej štruktúry:

Politické odporúčanie =
Problém + Želaná zmena + Kto by mal konať + Ako sa môžu zapojiť občania

Príklady:
- Zlepšenie frekvencie verejnej dopravy prostredníctvom workshopov spolutvorby s miestnymi obyvateľmi.
- Vytvorenie komunitne pripravovaných usmernení pre regeneratívny cestovný ruch.
- Využitie participatívneho rozpočtovania na podporu miestnych iniciatív udržateľného cestovania.

Skupiny sú následne požiadané, aby **uprednostnili JEDNO odporúčanie**, ktoré by boli ako občania alebo vzdelávatelia ochotní realisticky podporiť.

3. Zhromaždenie a prezentácia politických návrhov (10–15 min.)
Skupiny predstavia svoje **vybrané prioritné politické odporúčanie** na spoločnom „mini občianskom zhromaždení".

Facilitátor vyzve k stručným reakciám a vedie spoločnú reflexiu o:
- spoločnej zodpovednosti cestovateľov a miestnych obyvateľov
- tom, ako participácia zlepšuje kvalitu politických rozhodnutí
- tom, ako môžu malé demokratické kroky ovplyvniť širšie systémy a život obyvateľov

Otázky na reflexiu a diskusia
Odporúčané otázky:

- Ktorá časť tejto aktivity bola pre vás najviac prepojená s vašimi vlastnými skúsenosťami z cestovania alebo života v komunite?
- Čo vás prekvapilo na prepojení cestovateľských rozhodnutí s demokratickou participáciou?
- Ako práca s ostatnými zmenila váš pohľad na miestne rozhodovanie?
- Kde vo svojej vlastnej komunite vidíte príležitosti na zapojenie občanov?

Nástroje na záverečné zhodnotenie a spätnú väzbu
Odporúčané metódy:

- Krátka písomná reflexia (jedno uvedomenie, jedna otázka)
- Skupinový reflexný kruh
- Záverečné kolo: „Jedna myšlienka, ktorú si odnášam"

Voliteľná otázka:
„Aký jeden malý participatívny krok by ste mohli realisticky urobiť?"

Prepojenie s každodenným životom
Účastníci sú povzbudení, aby:

- premýšľali o vlastných cestovateľských návykoch a miestnom zapojení;
- zúčastňovali sa miestnych konzultácií, zhromaždení alebo komunitných stretnutí;
- podporovali alebo iniciovali malé aktivity regeneratívneho cestovania (napr. miestne prechádzky, komunitné mapovanie, osvetové podujatia);
- zdieľali túto aktivitu s ostatnými ako vzdelávatelia alebo členovia komunity.

Tip na lokalizáciu alebo kultúrne prispôsobenie
Facilitátori môžu:

- povzbudzovať účastníkov, aby si vyberali miesta relevantné pre ich kultúrny kontext;
- prispôsobiť príklady miestnym štruktúram samosprávy a tradíciám;
- používať známy jazyk, miestne výrazy alebo tradičné praktiky súvisiace s cestovaním a pohostinnosťou;
- pozvať účastníkov, aby sa zamysleli nad tým, ako demokracia „vyzerá a ako sa prejavuje" v ich vlastnej komunite.

Materiály

- Prezentácia ako zdroj inšpirácie

Pokladovka za udržateľnosťou: Objavovanie miest cez zelenú optiku

Autorka: Gabriela Mezeiova

Hlavný vzdelávací výstup
Na konci tejto aktivity budú účastníci schopní rozpoznať udržateľné praktiky v každodennom mestskom prostredí, zamyslieť sa nad svojím vzťahom k prírode a komunite a identifikovať malé, konkrétne kroky, ktorými môžu podporiť environmentálnu a sociálnu udržateľnosť.

Informačný modul (voliteľný úvod)
Voliteľný vstup (5–10 minút):
Pokladovka za udržateľnosťou je interaktívna a objavná aktivita, ktorá povzbudzuje účastníkov, aby zažili udržateľnosť priamo vo svojom okolí. Namiesto zamerania sa iba na teóriu sa účastníci aktívne pohybujú vo svojom miestnom prostredí a objavujú príklady udržateľného životného štýlu, prepojenia s prírodou, komunitnej spolupráce a zodpovednej spotreby. Aktivita kombinuje pohyb, pozorovanie, tvorivosť a reflexiu, čím robí udržateľnosť konkrétnou a osobne zmysluplnou.

Príručka pre facilitátora
Veľkosť skupiny
- 5–20 účastníkov
- Účastníci môžu pracovať v malých skupinách po 3–5 ľuďoch alebo individuálne

Priestor
- Vonkajšie alebo kombinované vnútorné a vonkajšie prostredie, napríklad centrum mesta, mestská štvrť, park alebo obec. Na reflexiu by malo byť k dispozícii miesto na sedenie.

Potrebné materiály
- Vytlačený alebo digitálny zoznam úloh pre pokladovka za udržateľnosťou
- Smartfóny alebo fotoaparáty (voliteľné)
- Zápisníky alebo papier a perá
- Pohodlná obuv na chôdzu
- Voda a malé občerstvenie
- Voliteľne: vytlačená mapa, podložky na písanie

Potrebný čas: Celkovo: 90–150 minút (v závislosti od veľkosti miesta)
1. Úvod: 10–15 minút
2. Hlavná aktivita: 60–90 minút
3. Reflexia a diskusia: 20–30 minút

Tipy na prístupnosť
- Vyberte rovnú a dobre prístupnú trasu.
- Umožnite flexibilné tempo a prestávky na oddych.
- Prispôsobte alebo vynechajte fyzicky náročnejšie úlohy.
- Poskytnite písomné pokyny s väčším písmom.
- Podporujte tímovú spoluprácu, aby bola zabezpečená inklúzia všetkých účastníkov.

Postup aktivity
Úvod (10–15 minút)

- Predstavte udržateľnosť ako niečo, čo je prítomné v každodennom živote.
- Vysvetlite koncept pokladovky, pravidlá a bezpečnostné pokyny.
- Rozdeľte účastníkov do menších skupín.
- Zdôraznite zvedavosť, reflexiu a spoluprácu namiesto súťaženia.

Hlavná aktivita (60–90 minút)
Krok 1: Objavovanie a plnenie úloh
Účastníci plnia vybrané výzvy zamerané na udržateľnosť v malých skupinách alebo individuálne:

- Spoločne objať strom aspoň na 10 sekúnd.
- Navštíviť miestnu kaviareň, ktorá ponúka udržateľné alebo fair-trade produkty.
- Odfotiť sa so živým tvorom (zviera, hmyz).
- Nájsť, zdokumentovať a zjesť vegánske občerstvenie.
- Opýtať sa neznámeho človeka na jeho/jej obľúbené miesto a jeho predstavu o budúcnosti tohto miesta.
- Prejsť sa naboso po tráve a všímať si svoje pocity.
- Nájsť knihu o udržateľnosti v knižnici alebo kníhkupectve.
- Navštíviť second-hand alebo obchod s použitým tovarom a zdokumentovať ho.
- Nájsť vodnú plochu a odfotiť ju.
- Nájsť príklady zelenej infraštruktúry (napr. zelené strechy, komunitné alebo mestské záhrady, nabíjacie stanice pre elektromobily a pod.).
- Navštíviť opravovňu alebo opravárenský servis a opýtať sa na ich prácu a fungovanie.
- Urobiť si krátku vedomú prestávku na prírodnom mieste.
- Vytvoriť ako skupina krátke umelecké vyjadrenie udržateľnosti (živá socha, báseň atď.).

Krok 2: Kreatívna dokumentácia

- Účastníci dokumentujú svoju skúsenosť prostredníctvom fotografií, videí alebo poznámok.
- Povzbudzujte intuitívny výber a osobnú interpretáciu.
- Dôraz kladťe na samotnú skúsenosť, nie na splnenie všetkých úloh.

Otázky na reflexiu a diskusia
Odporúčané otázky:

- Ktorá úloha na vás zapôsobila najviac a prečo?
- Čo vás počas aktivity prekvapilo?
- Kde ste cítili najsilnejšie prepojenie s prírodou alebo komunitou?
- Akú malú zmenu by ste mohli urobiť vo svojom každodennom živote?

Nástroje na záverečné zhodnotenie a spätnú väzbu

- Skupinový kruh na zdieľanie

Voliteľná písomná reflexia:

- „Dnes som objavil/a…"
- „Najviac prepojený/á som sa cítil/a, keď…"
- „Jedna vec, ktorú chcem zmeniť, je…"

Voliteľná tvorivá reflexia: kresba, moodboard alebo rozprávanie príbehu

Prepojenie s každodenným životom

Povzbudzujte účastníkov, aby:

- si všímali udržateľnosť vo svojom každodennom živote a prostredí;
- pravidelne absolvovali vedomé prechádzky zamerané na pozorovanie okolia;
- podporovali miestne a udržateľné podniky;
- praktizovali malé udržateľné návyky, napríklad opätovné používanie vecí, opravy a vedomú spotrebu.

Tip na lokalizáciu alebo kultúrne prispôsobenie

Facilitátori môžu:

- prispôsobiť úlohy miestnej kultúre, tradíciám a dostupným priestorom;
- zahrnúť miestne iniciatívy alebo podniky zamerané na udržateľnosť;
- povzbudzovať účastníkov k zdieľaniu osobných alebo kultúrnych väzieb na konkrétne miesto a prírodu.

Eco Rangers – Facilitovanie ciest s dopadom
Metodika vzdelávania

Vypracované v rámci projektu **Eco Rangers – Cesty s pozitívnym dopadom**, malého partnerstva Erasmus+ v oblasti vzdelávania dospelých.

Číslo projektu: 2024-2-IS01-KA210-ADU-000265496
Program: Erasmus+
Koordinátor: CIRCA, Island
Partner: Slovak Eco Quality, Slovensko
Trvanie projektu: apríl 2025 – október 2026

Vypracovali a spoluvytvorili CIRCA, Slovak Eco Quality a zúčastnení vzdelávatelia, školitelia a aktéri prinášajúci zmenu.

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autorov a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo poskytovateľa grantu (Landskrifstofa Erasmus+). Európska únia ani poskytovateľ grantu za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.

© 2026 CIRCA a Slovak Eco Quality