Priručnik

za provedbu pristupa učenja u prirodi
koji osnažuju odrasle osobe s teškoćama
u tjelesnom i mentalnom razvoju

gejmifikacija, šumska kupka, zelene vještine

Nature & Disabilities

Sadržaj

1. Uvod 4
1. 1. Cilj projekta Nature & Disabilities. 4
2. Kome je priručnik namijenjen 6
3. Kako upotrebljavati priručnik 6
4. Osnovna načela rada u prirodi s odraslim osobama s teškoćama 7
4. 1. Poštivanje osobe i individualnih mogućnosti 7
4. 2. Dostojanstvo i pravo na izbor 7
4. 3. Pristupačnost 7
4. 4. Sigurnost. 7
4. 5. Jednostavne i jasne upute 8
4. 6. Učenje kroz iskustvo 8
4. 7. Fleksibilnost 8
4. 8. Uključivanje pratitelja, obitelji i skrbnika 8
5. Razlike između „aktivnosti u prirodi“ i „novih pristupa učenju u prirodi“. 9
5. 1. Opće ključne razlike 9
5. 2. Primjeri razlika 9
6. Planiranje aktivnosti u prirodi 10
6. 1. Prije aktivnosti 10
6. 1. 1. Prilog: KONTROLNA LISTA PRIJE AKTIVNOSTI 11
6. 1. 2. Prilog: JEDNOSTAVAN OBRAZAC PROCJENE RIZIKA 12
6. 2. Tijekom aktivnosti 13
6. 3. Nakon aktivnosti 15
6. 3. 1. Prilog: OBRAZAC ZA BILJEŠKE NAKON RADIONICE. 17
7. Pristup učenju u prirodi: gejmifikacija 18
7. 1. Što nije gejmifikacija 18
7. 2. Primjeri gejmificiranih aktivnosti. 18
7. 3. Ključne koristi gejmifikacije 18
7. 4. Prilagodbe lova na blago za OOLUI 19
7. 5. Kako pripremiti i provesti lov na blago za OOLUI 20
7. 5. 1. Prije osmišljavanja lova na blago. 20
7. 5. 2. Osmišljavanje lova na blago. 21
7. 5. 3. Provedba lova na blago 23
7. 5. 4. Nakon provedenog lova na blago 24
7. 6. PRIMJER 1: Lov na blago u Tomaju, Kras, Slovenija. 25
7. 7. PRIMJER 2: Lov na blago u Šijanskoj šumi, Pula, Hrvatska. 27
7. 8. Podsjetnici 29
8. Pristup učenju u prirodi: šumska kupka. 30
8. 1. Što je šumska kupka 30
8. 2. Što nije šumska kupka. 30
8. 3. Ključne koristi šumske kupke. 30
8. 4. Prilagodbe šumske kupke za OOLUI 31
8. 4. 1. Što pomaže edukatoru 31
8. 5. Kako pripremiti i provesti šumsku kupku. 32
8. 5. 1. Kako pripremiti šumsku kupku 32
8. 5. 2. Kako provesti šumsku kupku. 33
8. 6. PRIMJER 1: „Tihim korakom lisice“ 35
8. 7. PRIMJER 2: „Moje drvo“. 36
8. 8. PRIMJER 3: „Šumska kupka u 15 minuta“ 37
8. 9. Podsjetnici 38

9. Pristup učenju u prirodi: zelene vještine 39
9. 1. Primjeri zelenih vještina 39
9. 2. Što nisu aktivnosti zelenih vještina u prirodi. 39
9. 3. Ključne koristi zelenih vještina 40
9. 4. Prilagodbe zelenih vještina za OOLUI 40
9. 5. Kako pripremiti i izvesti aktivnost zelenih vještina 41
9. 5. 1. Priprema aktivnosti. 41
9. 5. 2. Provedba aktivnosti 41
9. 5. 3. Nakon aktivnosti 41
9. 6. PRIMJER 1: Wardova staklenka 42
9. 6. 1. Predstavljanje Wardove staklenke 42
9. 6. 2. Izvedba 43
9. 7. PRIMJER 2: Hotel za kukce 44
9. 8. PRIMJER 3: Prirodna mandala. 46
9. 9. Podsjetnici 48
10. Uključivost i prilagodbe 49
10. 1. Prilagodbe za odrasle osobe s lakšim ili umjerenim invaliditetom. 49
10. 2. Prilagodbe za osobe s motoričkim teškoćama 49
10. 3. Prilagodbe za osobe s komunikacijskim teškoćama. 50
10. 4. Prilagodbe za osobe koje se teže opuštaju ili imaju strah od prirode 50
11. Od jedne radionice do redovitog programa 51
11. 1. Kako planirati ciklus aktivnosti 51
11. 2. Aktivnosti kroz godišnja doba 51
11. 3. Preporuke za održivost i nastavak rada 52
11. 4. Prijedlog sezonskog plana aktivnosti 53
11. 5. Prijedlog ritma 54
12. Kartice za gejmifikaciju. 55
12. 1. Upute edukatoru 55
13. Kartice za šumsku kupku 56
13. 1. Upute edukatoru 56
14. Kartice za zelene vještine. 57
14. 1. Upute edukatoru 57
15. Kartice osjećaja. 58
15. 1. Upute edukatoru 58
16. Zaključak 59

1. Uvod

Priručnik smo izradili u okviru projekta ***Nature & Disabilities*** – *gejmifikacija, šumska kupka i zelene vještine – novi pristupi učenju u prirodi za osnaživanje odraslih osoba s teškoćama u tjelesnom i mentalnom razvoju*, koji je dio programa Erasmus+.

Značenje kratice OOLUI:
U ovom priručniku kraticu na nekim mjestima koristimo kao skraćenicu za pojam ***„odrasle osobe s lakšim ili umjerenim invaliditetom“.***

1. 1. Cilj projekta Nature & Disabilities

je **razviti tri nova pristupa učenju u prirodi, koji će biti namijenjeni odraslim osobama s lakšim ili umjerenim invaliditetom.**
Ti pristupi učenju su:

- gejmifikacija
- šumska kupka (šumska terapija)
- zelene vještine

Ovim priručnikom želimo edukatorima približiti nove pristupe učenju kako bi ih mogli primjenjivati u praksi.

Partnerstvo

Koordinatorska organizacija:
- *Socialna zbornica Slovenije* (Slovenija)

Partnerske organizacije:
- *Ideje, koncepti in zgodbe, Vojka Žgavec Clemenz s. p.* (Slovenija) – autori idejne i konceptualne osnove projekta te osnove partnerstva; stručnjaci iz područja gejmifikacije, zelenih vještina i drugih aktivnosti u prirodi
- *Snaga šume* (Hrvatska) – stručnjaci za šumsku kupku i aktivnosti u prirodi
- *Varstveno delovni center Vrhnika–Idrija* (Slovenija) / VDC– stručnjaci s dugogodišnjom praksom u obrazovanju, uključivanju i poboljšanju kvalitete života odraslih osoba s poremećajem u tjelesnom i mentalnom razvoju
- *Udruga osoba s intelektualnim teškoćama Istre* (Hrvatska) / UOITI – stručnjaci s dugogodišnjom praksom u pružanju podrške i poboljšanju kvalitete života osoba s intelektualnim teškoćama i njihovih obitelji

Aktivnosti projekta Nature & Disabilities

Prije izrade ovog priručnika u okviru partnerstva proveli smo nekoliko projektnih aktivnosti. One su bile dragocjeno iskustvo i smjernica pri izradi priručnika.

- **Dva nacionalna istraživanja**

U istraživanje u Sloveniji i Hrvatskoj uključili smo formalne i neformalne edukatore odraslih osoba s lakšim ili umjerenim invaliditetom.
Ključni zaključci istraživanja.

- **Radionica u prirodi za odrasle osobe s lakšim ili umjerenim invaliditetom iz VDC Vrhnika-Idrija**

Prva pilot provedba sva tri nova pristupa učenju u prirodi (na Krasu, u Sloveniji).

- **Radionica u prirodi za odrasle osobe s lakšim ili umjerenim invaliditetom iz Udruge osoba s intelektualnim teškoćama Istre**

Druga pilot provedba sva tri nova pristupa učenju u prirodi (u Puli, u Hrvatskoj).

- **Transnacionalni seminar/radionica u Ljubljani**

Na susretu uživo formalnim i neformalnim edukatorima iz obje države predstavili smo dosadašnje spoznaje i iskustva stečena tijekom projekta te najavili izradu ovog priručnika.

Nakon objave priručnika održat ćemo i **transnacionalni online seminar**, na kojem ćemo edukatorima sažeti projekt te detaljnije predstaviti priručnik i način njegove uporabe.

Ključni zaključci dvaju nacionalnih istraživanja Nature&Disabilities

Istraživanje je potvrdilo naša očekivanja da **velika većina** edukatora koji rade s OOLUI **već provodi aktivnosti u prirodi** te da učinke aktivnosti u prirodi na OOLUI procjenjuju **izrazito pozitivno.**

Potvrdila se i naša hipoteza da i formalni i neformalni edukatori **slabo poznaju ili uopće ne poznaju koncept gejmifikacije** i **šumske kupke (šumske terapije)** te da, posljedično, te aktivnosti rijetko ili uopće **ne provode s OOLUI.**

Iznenadilo nas je da je **koncept zelenih vještina većini ispitanika nejasan.** Unatoč sažetom objašnjenju ovog koncepta u uvodu ankete, mnogi su ispitanici u odgovorima na pitanja otvorenog tipa navodili aktivnosti koje ne pripadaju konceptu zelenih vještina.

Iako nismo očekivali protivljenje trima novim pristupima učenju (zelenim vještinama, gejmifikaciji, šumskoj kupci), **rezultati koji pokazuju izrazitu i veliku naklonost prema njima ipak su nas pozitivno iznenadili.**

Prije istraživanja nismo mogli utemeljeno predvidjeti hoće li se i u kojoj mjeri pojaviti razlike između četiri skupine ispitanika. **Rezultati nisu pokazali zaista velike ili značajne razlike između formalnih i neformalnih edukatora, kao ni između Slovenije i Hrvatske.**

Iznimka je možda samo to što se kod više pitanja dosljedno pokazalo da je nedostatak osoblja prepreka za znatno veći broj slovenskih formalnih edukatora, nego za hrvatske formalne edukatore.

Jasno i nedvojbeno potvrdila se naša pretpostavka da **su novi pristupi učenju za OOLUI korisni i da na njih pozitivno utječu.**

Još prije nego što je ugledao „svjetlo dana“, ovaj su priručnik edukatori toplo pozdravili. U oba istraživanja od njih smo dobili mnogo korisnih savjeta, na čemu smo im iskreno zahvalni.

U najvećoj mogućoj mjeri uzeli smo ih u obzir kako pri konceptualizaciji novih pristupa učenju, tako i pri oblikovanju priručnika.

Kako se rodila ideja za priručnik i što njime želimo postići

Svi ljubitelji prirode dobro poznaju neprocjenjive dobrobiti aktivnosti u prirodnom okruženju. Oni koji rade s osobama s invaliditetom i brinu o njima znaju koliko priroda blagotvorno djeluje na njih, možda čak i više nego na druge ljude.

Odrasle osobe s invaliditetom nisu (ili su vrlo slabo) uključene u gejmificirane aktivnosti, šumsku kupku ili aktivnosti usmjerene na zelene vještine – odnosno u aktivnosti koje donose brojne dobrobiti, a sve ih možemo provoditi u prirodi.

Osobama s lakšim ili umjerenim invaliditetom željeli smo približiti nove, nekonvencionalne pristupe učenju/aktivnostima, kao i prirodu.

Tako smo došli na ideju da jednostavnim priručnikom **osnažimo i potaknemo edukatore OOLUI na provođenje tih aktivnosti.**

Želimo da edukatori rado i s veseljem koriste priručnik te da im on služi kao vodič i inspiracija za što češće aktivnosti učenja u prirodi – u svim godišnjim dobima i u različitim vremenskim uvjetima.

Želimo i da ovaj priručnik svima koji ga budu koristili potvrdi ili iznova otkrije ono što je nama, autorima, poznato: **ljudi su, unatoč invaliditetu s kojim žive – ili upravo zbog njega – vrijedni i izvanredni.**

I još jedna poruka za kraj: **najbolja učiteljica i „najbolji priručnik“ svima nama upravo je sama Priroda.** Društvo joj pravimo što češće, pa makar i u vrtu ili gradskom parku ako nam je šuma ponekad predaleko.

Sretno.

2. Kome je priručnik namijenjen

Priručnik svatko može besplatno preuzeti s mrežne stranice https://www.szslo.si/projekt-erasmus-nature-and-disabilities i koristiti ga.

Priručnik je prvenstveno namijenjen **formalnim i neformalnim edukatorima odraslih osoba s lakšim ili umjerenim invaliditetom** – dakle onima koji se u okviru svog posla brinu o aktivnostima tih osoba, kao i njihovim roditeljima i skrbnicima.

Osmislili smo ga na način na koji nas je u nacionalnim istraživanjima usmjerila velika većina ispitanih edukatora: **sažeto, koncizno i s konkretnim primjerima.**

Slijedili smo načelo da ne pripremamo stručni članak ili opsežnu knjigu, već **konkretne upute za upotrebu.** Teorijska objašnjenja su kratka, pojednostavljena i navedena samo tamo gdje su nužna za razumijevanje pristupa učenju.

Bit će nam drago ako **priručnik budete dalje širili.**

Bit će nam drago i ako priručnik bude **inspiracija drugima, a ne samo primarnoj skupini korisnika,** primjerice studentima, odgojiteljima i učiteljima te drugim roditeljima.

Ovaj priručnik rezultat je zajedničkog truda, znanja i predanosti. Budući da želimo da živi i nastavi se razvijati, srdačno vas pozivamo da ga nadopunjujete i koristite u svom radu. Molimo vas samo da pri njegovoj daljnjoj upotrebi ili preradi dijelova teksta uvijek navedete izvorne autore. **Poštivanjem autorstva omogućujemo da se dobar rad nastavi širiti.**

3. Kako upotrebljavati priručnik

Iako smo priručnik pripremili vrlo odgovorno, nemojte ga shvaćati previše ozbiljno! Svrha naših prijedloga prvenstveno je potaknuti vas na provođenje aktivnosti učenja u prirodi, njihovu prilagodbu i poboljšanje.

- Priručnik je u formatu **interaktivnog PDF-a**: klikom na određene poveznice, sadržaj i istaknute dijelove možete pristupiti sadržajima brzo i jednostavno ili ih kombinirati.
- **Predloženi način upotrebe:**
  - priručnik koristite prvenstveno **na ekranu**
  - na **interaktivnom sadržaju** odaberite sadržaj i kliknite na njega
  - u sadržaju se nalazi više poveznica (u zelenom okviriću); klikom na njih odmah dolazite do povezanog **(proširenog) sadržaja.**
- Naravno, priručnik možete čitati i **na klasičan, analogan način** (redoslijedom).
- Preporučujemo da budete odgovorni prema okolišu: **ispišite samo ono što vam je nužno potrebno u papirnatom obliku**; ostalo radije pregledavajte na ekranu.
- Upravo imajući na umu one koji će priručnik ispisivati, osmislili smo ga na **ekonomičan način prilagođen ispisu**: što manje obojenih površina, bez fotografija.
- Uz svaki pristup učenju u prirodi donosimo i **konkretne scenarije aktivnosti;** možete ih u potpunosti ili djelomično slijediti ili vam mogu poslužiti kao poticaj za vašu ideju.
- Isto vrijedi i za **kartice** te **godišnji plan.**

Kombinirajte, otkrivajte, isprobavajte, poboljšavajte i pritom – uživajte.

4. Osnovna načela rada u prirodi s odraslim osobama s teškoćama

Gejmifikacija, šumska kupka i zelene vještine različiti su pristupi, ali se u radu s odraslim osobama s lakšim ili umjerenim invaliditetom oslanjaju na ista osnovna načela. Sudionici nisu homogena skupina, zato edukator aktivnost prilagođava njihovim mogućnostima, interesima i potrebnoj podršci.

4. 1. Poštivanje osobe i individualnih mogućnosti

Prije aktivnosti uzmite u obzir:
- razinu samostalnosti
- način razumijevanja i izražavanja
- mogućnosti kretanja
- trajanje pažnje
- osjetljivost na podražaje
- interese i motivaciju.

Ne očekujte isti način izvedbe od svih. Netko će zadatak napraviti samostalno, netko uz podršku, a netko pokazivanjem ili promatranjem.

Važno: Cilj je smisleno sudjelovanje svakog sudionika.

4. 2. Dostojanstvo i pravo na izbor

Sudioniku omogućite izbor u skladu s njegovim mogućnostima i načinom komunikacije.

Edukator:
- nudi dvije ili više mogućnosti
- omogućuje predah ili promjenu zadatka
- prihvaća različite načine sudjelovanja
- poštuje odbijanje pojedine aktivnosti
- pruža podršku bez preuzimanja odluke.

Primjer:
„Želiš li ovaj ili ovaj zadatak?“
„Želiš li pokušati ili promatrati?“

Važno: Podrška treba poticati sudjelovanje i samostalno odlučivanje.

4. 3. Pristupačnost

Prije aktivnosti provjerite:
- udaljenost i način dolaska
- podlogu, nagib i prepreke
- mogućnost kretanja i odmora
- mjesta za sjedenje
- buku, gužvu i promet
- mogućnost brzog povratka.

Aktivnost možete provoditi u šumi, parku, vrtu, dvorištu ustanove ili drugom dostupnom zelenom prostoru. Ako prostor nije pristupačan, promijenite mjesto ili način provedbe.

4. 4. Sigurnost

Sigurnost je dio svake aktivnosti u prirodi. Edukator prije i tijekom aktivnosti prati uvjete u prostoru, mogućnosti sudionika i okolnosti koje mogu utjecati na sigurnu provedbu.

Važno je:
- prilagoditi aktivnost sposobnostima skupine
- pratiti promjene u vremenu i uvjetima na terenu
- omogućiti odmor i prekid aktivnosti
- reagirati ako se pojave znakovi umora, nelagode ili preopterećenja.

Važno: Sigurna aktivnost je ona koju možemo prilagoditi ili prekinuti kada okolnosti to zahtijevaju.

Aktivnosti prilagođavajte osobi – ne osobu aktivnostima.

4. 5. Jednostavne i jasne upute

Upute neka budu kratke, konkretne i dane jedna po jedna.
Pomaže:
- koristiti kratke rečenice
- pokazati što treba napraviti
- koristiti predmet, sliku ili gestu
- ponoviti uputu po potrebi
- ostaviti dovoljno vremena za odgovor.

Umjesto: „Istražite okolinu i pronađite nešto zanimljivo."
Recite: „Pronađi nešto zeleno."

Provjerite razumijevanje prije novog koraka.

4. 6. Učenje kroz iskustvo

Dajte prednost konkretnom iskustvu pred dugim objašnjavanjem. Sudionici mogu učiti promatranjem, slušanjem, dodirom, kretanjem, razvrstavanjem, izborom i ponavljanjem.

Primjeri:
- gejmifikacija – pronađi predmet prema zadanom tragu
- zelene vještine – razvrstaj materijale ili zalij biljku
- šumska kupka – primijeti zvuk, boju ili teksturu

Važno: Manje objašnjavanja, više konkretnog iskustva.

4. 7. Fleksibilnost

Plan aktivnosti je okvir. Pratite razumijevanje, pažnju, interes, umor, napetost, strah, preveliko uzbuđenje i potrebu za dodatnom podrškom.

Po potrebi:
- skratite zadatak
- pojednostavite uputu
- smanjite broj aktivnosti
- produžite vrijeme
- promijenite redoslijed
- ponudite predah ili jednostavniju mogućnost.

Važno: Prilagodba nije odstupanje od dobre provedbe – ona je dio dobre provedbe.



4. 8. Uključivanje pratitelja, obitelji i skrbnika

Pratitelji, članovi obitelji i skrbnici važna su podrška jer poznaju potrebe i reakcije sudionika.

Mogu:
- ponoviti ili pokazati uputu
- pomoći pri kretanju
- olakšati izbor
- prepoznati znakove umora ili nelagode
- pomoći edukatoru razumjeti reakciju sudionika.

Važno je da ne preuzimaju zadatak ako osoba može sudjelovati samostalno ili uz manju podršku.

Pomažite onoliko koliko je potrebno i ostavite onoliko samostalnosti koliko je moguće.

5. Razlike između „aktivnosti u prirodi“ i „novih pristupa učenju u prirodi“

Ključne razlike između „općih“ **aktivnosti u prirodi** i **pristupa učenju u prirodi** (kao što su gejmifikacija, šumska kupka i zelene vještine) ogledaju se **u svrsi, strukturi** i **dubini procesa.** Dok su klasične aktivnosti prvenstveno usmjerene na rekreaciju i provođenje slobodnog vremena, **pristupi učenju namjerno su oblikovani procesi s jasnim pedagoškim, psihološkim ili okolišnim ciljevima.**

5. 1. Opće ključne razlike

	Aktivnosti u prirodi	Pristupi učenju u prirodi
Glavni cilj	**Uživanje u prirodi,** rekreacija, sport, opuštanje.	**Steći znanje i kompetencije, promijeniti ponašanje ili postići terapeutski učinak.**
Uloga prirode	Priroda je **pozadina** (kulisa) za provođenje aktivnosti (npr. trčanje, biciklizam).	Priroda je **suradnik**, učionica ili ključni medij procesa učenja.
Vođenje i struktura	Često **spontano**, u slobodno vrijeme i bez unaprijed definiranih ciljeva učenja.	**Strukturirano,** vođeno (pedagoško ili facilitatorsko) i temelji se na iskustvenom učenju.
Refleksija	Obično je **nema**, naglasak je na trenutnom iskustvu.	**Ključni dio procesa** u kojem sudionik osvještava.

Ako vam je šuma predaleko, provedite aktivnost tamo gdje vam je priroda bliža: uz potok, jezero, more, u obližnjem parku ili u vlastitom vrtu.

5. 2. Primjeri razlika

„Opća“ aktivnost u prirodi Šetnja šumom.	Gejmifikacija u prirodi Šuma se pretvara u „živu igraću ploču“ sa zadacima, gdje sudionici moraju rješavati ekološke zagonetke, surađivati i kroz igru usvojiti određeni nastavni sadržaj (npr. prepoznavanje vrsta drveća za osvajanje bodova).
„Opća“ aktivnost u prirodi Pješačenje na obližnje brdo radi tjelesne kondicije (naglasak na udaljenosti).	Šumska kupka Namjerno usporavanje i aktivacija svih pet osjetila radi povezivanja s prirodom. Cilj je neurološko i psihološko smirivanje te razvijanje svjesne prisutnosti uz vodstvo vodiča.
„Opća“ aktivnost u prirodi Branje gljiva ili loženje vatre na pikniku.	Zelene vještine Sustavno učenje održivog načina života – kako preživjeti u prirodi bez ostavljanja tragova, razumijevanje bioraznolikosti, kružnog gospodarstva i aktivne zaštite okoliša.

Kada provodimo bilo koju aktivnost u prirodi, uvijek je poštujmo i čuvajmo.

6. Planiranje aktivnosti u prirodi

Dobra priprema pomaže da aktivnost bude izvediva, sigurna i prilagođena konkretnoj skupini.

Prije provedbe gejmifikacije, šumske kupke ili zelenih vještina edukator treba jasno odrediti:
- što će raditi
- gdje će se aktivnost provoditi
- koliko će trajati
- koji su materijali potrebni
- kakva je podrška potrebna skupini.

6. 1. Prije aktivnosti

Odredite cilj i tijek

Odredite cilj aktivnosti, okvirno trajanje i nekoliko jasnih koraka. Plan neka bude jednostavan i izvediv. Pripremite potrebne materijale i, kada je potrebno, jednostavniju mogućnost provedbe za pojedini zadatak.

Provjerite lokaciju i organizaciju

Prije dolaska skupine provjerite:
- pristup i prijevoz
- stanje terena i moguće prepreke
- mjesta za sjedenje i odmor
- dostupnost toaleta
- mogućnost sigurnog povratka
- broj edukatora i pratitelja.

Dogovorite uloge osoba za podršku i, kada je potrebno, unaprijed obavijestite obitelj, skrbnike ili tim o mjestu, trajanju i tijeku aktivnosti.

Procijenite rizike

Provjerite:
- vremensku prognozu
- prikladnu odjeću i obuću
- dostupnost vode i zaštite od sunca
- poznate alergije, lijekove i druge važne potrebe
- kontakt za hitne situacije.

Razmislite i što ćete učiniti ako netko treba dodatni odmor, želi odustati ili se skupina mora ranije vratiti.

Dobar plan ne znači da će sve ići po planu – nego da znamo što učiniti kada se plan mora promijeniti.

Pripremite rezervni plan

Vrijeme, teren, umor skupine ili druge okolnosti mogu promijeniti plan.
Unaprijed odredite što možete:
- skratiti
- pojednostaviti
- premjestiti
- zamijeniti drugom mogućnošću.

Rezervni plan ne mora biti nova radionica. Dovoljna je jednostavnija, izvediva alternativa.



6. 1. 1. Prilog: KONTROLNA LISTA PRIJE AKTIVNOSTI

Naziv aktivnosti: _____
Datum: _____
Lokacija: _____

SKUPINA

□ Znam tko sudjeluje.
□ Znam koliko je podrške potrebno pojedinim sudionicima.
□ Broj edukatora/pratitelja odgovara potrebama skupine.
□ Dogovorene su uloge osoba za podršku.

PLAN

□ Cilj aktivnosti je jasan.
□ Odredila/o sam okvirno trajanje.
□ Aktivnost ima nekoliko jasnih koraka.
□ Pripremljena je jednostavnija mogućnost ako zadatak bude prezahtjevan.

LOKACIJA

□ Provjeren je pristup lokaciji.
□ Provjereni su teren i moguće prepreke.
□ Postoji mjesto za sjedenje ili odmor.
□ Provjeren je pristup toaletu, ako je potreban.
□ Poznat je način sigurnog povratka.

SIGURNOST

□ Provjerena je vremenska prognoza.
□ Sudionici imaju prikladnu odjeću i obuću.
□ Osigurana je voda i potrebna zaštita od sunca ili hladnoće.
□ Poznate su relevantne alergije, lijekovi i druge važne potrebe.
□ Dostupan je kontakt za hitne situacije.

MATERIJALI I PRIJEVOZ

□ Pripremljeni su svi potrebni materijali.
□ Materijali su sigurni i jednostavni za korištenje.
□ Organiziran je prijevoz, ako je potreban.

REZERVNI PLAN

□ Znam što mogu skratiti ili pojednostaviti.
□ Imam alternativu za loše vrijeme ili nedostupnu lokaciju.
□ Znam što ću napraviti ako skupina ne može nastaviti.

PRIJE POLASKA ZAPITAJTE SE:

□ Imamo li plan?
□ Je li izvediv?
□ Je li siguran?
□ Znamo li što ćemo napraviti ako se okolnosti promijene?

6. 1. 2. Prilog: JEDNOSTAVAN OBRAZAC PROCJENE RIZIKA

Naziv aktivnosti: _____
Datum: _____
Lokacija: _____
Broj sudionika:_____
Broj edukatora/pratitelja: _____

1. ŠTO TREBA PROVJERITI?

Mogući rizik / pitanje	Da	Ne	Što ćemo poduzeti?
Je li lokacija pristupačna skupini?			
Postoje li neravan teren, nagib ili prepreke?			
Jesu li vremenski uvjeti prikladni?			
Postoji li mogućnost odmora i sjedenja?			
Je li osiguran siguran povratak?			
Postoje li poznate alergije ili druge važne potrebe?			
Treba li netko lijek ili posebnu podršku tijekom aktivnosti?			
Imamo li dovoljno edukatora/pratitelja?			
Imamo li vodu i potrebnu zaštitu od sunca/ hladnoće?			

2. ŠTO MOŽE POĆI DRUGAČIJE OD PLANA?

Moguća poteškoća: _____

_____

_____

Kako ćemo reagirati: _____

_____

_____

3. REZERVNI PLAN

Ako se aktivnost ne može provesti prema planu, možemo:

☐ skratiti aktivnost
☐ pojednostaviti zadatak
☐ promijeniti lokaciju
☐ napraviti predah
☐ završiti ranije
☐ provesti zamjensku aktivnost
☐ drugo: _____

Kontakt za hitne situacije: _____

Važno: Procjena rizika ne znači ukloniti svaki mogući rizik, nego unaprijed prepoznati što se može dogoditi i znati kako reagirati.

6. 2. Tijekom aktivnosti

Tijekom aktivnosti plan služi kao okvir, a edukator prati što se stvarno događa u skupini. Ako se promijene interes, energija, razumijevanje ili uvjeti u prostoru, odmah prilagodite i provedbu.

Komunikacija, motivacija i podrška sudionicima

Pratite razumije li sudionik zadatak i zadržava li interes.

Ako je potrebno:
- ponovite ili dodatno pojednostavite uputu
- pokažite zadatak umjesto dodatnog objašnjavanja
- povežite zadatak s onim što sudionika trenutno zanima
- povećajte podršku samo onoliko koliko je potrebno.

Ako osoba zastane, ostavite joj dovoljno vremena prije nego što ponudite pomoć.

Što ako sudionik ne želi sudjelovati

Ne pokušavajte ga odmah vratiti u isti zadatak. Najprije procijenite je li zadatak nejasan, prezahtjevan, neugodan ili jednostavno nezanimljiv.

Ponudite drugu mogućnost:
- promatranje umjesto izvođenja
- jednostavniji zadatak
- rad u paru
- kratki predah
- ponovno uključivanje kasnije.

Ako osoba odbije i ponuđenu alternativu, prihvatite to i nastavite s aktivnošću.

Što ako je grupa umorna, nemirna ili previše uzbuđena

Kada se energija skupine promijeni, prilagodite način rada.

Ako je grupa umorna:
- skratite aktivnost
- smanjite broj koraka
- ponudite sjedenje ili predah
- završite jednim jednostavnim zadatkom.

Ako je grupa nemirna ili previše uzbuđena:
- zaustavite složeniji zadatak
- smanjite broj podražaja i uputa
- prijeđite na kraću i jasniju aktivnost
- promijenite mjesto ili ritam rada.

Cilj nije provesti svaki planirani korak, nego zadržati aktivnost izvedivom i sigurnom.

Kako uključiti neverbalne sudionike

Omogućite odgovor i sudjelovanje bez potrebe za govorom.

Možete koristiti:
- pokazivanje
- izbor između dva predmeta ili slike
- gestu ili pokret
- kartice ili simbole
- slaganje ili odabir prirodnih materijala.

Postavljajte pitanja na koja sudionik može odgovoriti izborom ili pokazivanjem.

Primjeri:
- „Pokaži što biraš.“
- „Ovo ili ovo?“
- „Odaberi jedan predmet.“

Promjena plana nije neuspjeh – ona je dio dobre provedbe.

Ad-hoc rezervni plan

I uz dobru pripremu aktivnost se može razvijati drukčije od očekivanog. Vrijeme, teren, raspoloženje skupine, interes ili nepredviđena situacija mogu zahtijevati promjenu plana.

Umjesto potpunog prekida, najprije pokušajte prilagoditi trajanje, broj zadataka, redoslijed, mjesto ili način sudjelovanja.

Gejmifikacija
Ako je zadatak prezahtjevan, smanjite broj tragova, ponudite jasniji trag ili jedan korak riješite zajedno sa skupinom.

Šumska kupka
Ako skupina teško ostaje u mirnijem dijelu aktivnosti, skratite poziv, uključite lagano kretanje ili odaberite samo jedan osjetilni zadatak.

Zelene vještine
Ako je zadatak previše složen, podijelite ga na jedan konkretan korak. Umjesto razvrstavanja više vrsta otpada, recite: „Stavi papir u ovu posudu.“

Ako ni prilagođena verzija ne funkcionira, aktivnost završite ranije i jasno označite kraj.



6. 3. Nakon aktivnosti

Aktivnost ne završava posljednjim zadatkom. Kratak završetak pomaže sudionicima da zaokruže iskustvo, a edukatoru da prepozna što je funkcioniralo i što sljedeći put treba prilagoditi.

Refleksija ne mora biti duga. Ponekad je dovoljno jedno pitanje, izbor slike, gesta ili kratko pokazivanje.

Refleksija i evaluacija

Na kraju aktivnosti odvojite nekoliko minuta za osvrt.

Refleksija sudionika usmjerena je na njihov doživljaj: što su primijetili, kako su se osjećali, što im je bilo zanimljivo ili što bi željeli ponoviti.

Evaluacija edukatora služi za procjenu provedbe: što je bilo dobro, gdje je bila potrebna prilagodba i što treba promijeniti sljedeći put.

Ne morate svaku aktivnost završiti dugim razgovorom ili ispunjavanjem upitnika.

Zašto je refleksija važna

Refleksija pomaže povezati iskustvo s onim što je sudionik napravio, primijetio ili naučio.

Može pomoći edukatoru da prepozna:

- što je sudionicima bilo zanimljivo
- što je bilo lako ili zahtjevno
- što bi željeli ponoviti
- je li aktivnost imala smisla za skupinu.

Kod zelenih vještina refleksija može povezati aktivnost sa svakodnevnim ponašanjem, kod gejmifikacije refleksija može pomoći i usmjeravati pri rješavanju svakodnevnih izazova, dok kod šumske kupke može pomoći izdvojiti ono što je sudioniku bilo posebno važno ili ugodno.



Jednostavna pitanja za završni razgovor

Odaberite jedno ili dva pitanja. Ne morate postaviti sva.

- Što ti se danas najviše svidjelo?
- Što ti je bilo lako?
- Što ti je bilo teško?
- Što bi želio/željela ponoviti?
- Što si danas primijetio/primijetila?
- Kako si se osjećao/osjećala tijekom aktivnosti?
- Što možemo napraviti za prirodu?

Pitanja prilagodite konkretnoj aktivnosti i načinu komunikacije sudionika.





Neverbalna refleksija

Ako verbalni razgovor nije najbolji način izražavanja, ponudite jednostavan izbor.

Sudionik može:

- odabrati sliku ili karticu osjećaja
- pokazati palac gore, u sredini ili dolje
- odabrati prirodni predmet
- pokazati predmet ili mjesto koje mu se svidjelo
- koristiti boju, crtež ili kratku gestu
- složiti ili odabrati kamenčiće ili druge predmete.

Ne tražite dodatno verbalno objašnjenje ako su izbor ili gesta dovoljni.

Kratko se osvrnite.
Zabilježite ono što je važno.
Primijenite to sljedeći put.

Evaluacija za edukatore

Nakon aktivnosti zabilježite samo ono što će vam koristiti za sljedeću provedbu.

Razmislite:

- Što je dobro funkcioniralo?
- Gdje je bila potrebna dodatna podrška?
- Je li trajanje bilo primjereno?
- Je li prostor odgovarao skupini?
- Koji je dio aktivnosti izazvao najveći interes?
- Što je trebalo promijeniti tijekom provedbe?
- Što bih sljedeći put zadržao/la, skratio/la ili napravio/la drukčije?

Zabilježite i važne reakcije sudionika koje vam mogu pomoći u planiranju sljedeće aktivnosti. Takva je evaluacija i u početnoj strukturi zamišljena kao kratka bilješka o tome što je funkcioniralo, što je bilo teško i što treba promijeniti.

6. 3. 1. Prilog: OBRAZAC ZA BILJEŠKE NAKON RADIONICE

Naziv aktivnosti: _____
Datum: _____
Lokacija:_____
Pristup:
□ gejmifikacija
□ šumska kupka
□ zelene vještine
Broj sudionika_____
Trajanje aktivnosti:_____

1. ŠTO JE DOBRO FUNKCIONIRALO?

_____

_____

Koji su dijelovi aktivnosti bili uspješni?

_____

_____

Što je sudionicima bilo posebno zanimljivo ili ugodno?

_____

_____

2. GDJE JE BILA POTREBNA PRILAGODBA?

□ upute
□ trajanje
□ tempo
□ zadatak
□ prostor
□ podrška sudioniku
□ način komunikacije
□ drugo: _____

Kratka bilješka:_____

_____

3. KAKO JE SKUPINA REAGIRALA?

□ zainteresirano
□ mirno
□ aktivno
□ umorno
□ nemirno
□ previše uzbuđeno
□ različito – ovisno o sudioniku

4. JE LI NEKOME TREBALA DODATNA PODRŠKA?

□ ne
□ da
Ako da, kakva podrška je bila korisna?

_____

_____

5. JE LI PROSTOR BIO PRIKLADAN?

□ da
□ djelomično
□ ne
Što bi trebalo promijeniti?

_____

_____

6. ŠTO BIH SLJEDEĆI PUT NAPRAVIO/LA DRUKČIJE?

□ skratio/la aktivnost
□ produžio/la vrijeme
□ pojednostavio/la zadatak
□ promijenio/la redoslijed
□ pripremio/la dodatnu podršku
□ promijenio/la lokaciju
□ zadržao/la isto
□ drugo: _____

7. ŠTO VRIJEDI PONOVITI?

_____

_____

8. VAŽNA REAKCIJA ILI KOMENTAR SUDIONIKA:

_____

_____

ZA SLJEDEĆI PUT TREBAM ZAPAMTITI:

_____

_____

7. Pristup učenju u prirodi: gejmifikacija

Gejmifikacija (engl. *gamification*) je upotreba elemenata i principa igara u aktivnostima **koje nisu igra,** npr. u učenju, za razvoj vještina i razvijanje odnosa. U našem projektu usredotočujemo se isključivo na **gejmificirane grupne aktivnosti u prirodi.**

7. 1. Što nije gejmifikacija

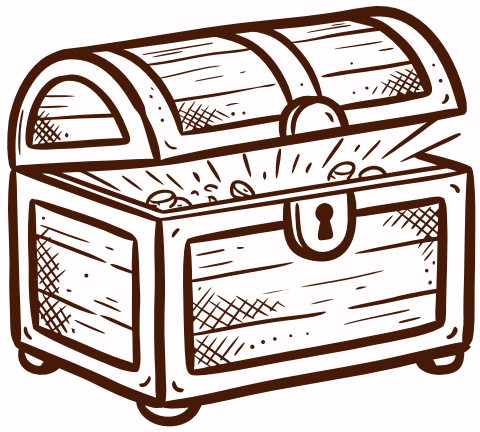
Gejmificirane aktivnosti nisu sinonim za igre u klasičnom smislu – primjerice društvene igre, računalne igre ili sportske igre.

7. 2. Primjeri gejmificiranih aktivnosti

Lov na blago, escape room, igra uloga, geolokacijske igre itd.

Naša preporuka gejmificirane aktivnosti za OOLUI: lov na blago.

Zašto?
Zato što ova gejmificirana aktivnost:
- **uključuje hodanje**
- **(obično) je manje složena i manje zahtjevna od escape rooma**
- **voditelju igre (edukatoru) omogućuje više mogućnosti za promjene, improvizaciju i prilagodbe tijekom same provedbe.**



7. 3. Ključne koristi gejmifikacije

- potiče **aktivno uključivanje**
- povećava **grupnu motivaciju**
- **jasni ciljevi** i **osjećaj napretka** potiču na **sudjelovanje**
- zajednički izazovi **jačaju odnose** i **osjećaj pripadnosti** te potiču **povezivanje**
- **jača unutarnju motivaciju** – osjećaj postignuća, samostalnosti i napretka potiče dugoročno sudjelovanje
- **potiče aktivno učenje** – pojedinci nisu samo pasivni primatelji informacija, već ih sami istražuju i primjenjuju
- **poboljšava angažiranost** – elementi igre povećavaju interes i ustrajnost pri izvršavanju zadataka
- omogućuje **neposrednu povratnu informaciju** – sudionici brzo uočavaju svoje pogreške, napredak i uspjehe
- **razvija različite vještine** – od rješavanja problema i kreativnosti do komunikacije i suradnje
- **prilagođava se različitim sudionicima** – ovisno o njihovim unaprijed prepoznatim specifičnostima
- **zahtjevnije zadatke čini pristupačnijima** – složene sadržaje može predstaviti na razumljiviji i zanimljiviji način

Gejmificirane grupne aktivnosti u prirodi osobito su korisne zato što na razigran način povezuju motivaciju, suradnju i učenje. Korištenjem elemenata igara (izazovi, ciljevi, povratne informacije, napredovanje, nagrade) sudionici razvijaju pozitivan odnos prema temi, a sadržaj lakše i dugotrajnije usvajaju.

7. 4. Prilagodbe lova na blago za OOLUI

Skupina
Skupinu mogu činiti:
- osobe s invaliditetom
- osobe s invaliditetom i bez invaliditeta
- preporučujemo da u skupini bude **najviše 8 osoba** (broj prilagodite težini invaliditeta i specifičnostima sudionika).

Odabir sudionika
Unaprijed procijenimo hoće li pojedini sudionik:
- moći fizički svladati rutu
- moći pratiti i sudjelovati u većini aktivnosti
- imati koristi od aktivnosti.

Osmišljavanje izazova
U pripremnoj fazi provjerimo zna li i koliko sudionika:
- čitati i koliko dobro
- prepoznavati i razlikovati boje
- ima možebitne fobije
- ima ostale individualne specifičnosti (npr. opsesivno-kompulzivni poremećaj, teškoće u izražavanju, veće teškoće s pažnjom)

Zahtjevnost
Većinu zadataka prilagodimo stupnju zahtjevnosti za uključene osobe s invaliditetom.

Ne zaboravimo: svaka osoba možda može više nego što smo očekivali. Uključimo i nekoliko zahtjevnijih zadataka, pratimo situaciju i po potrebi ih prilagođavajmo tijekom same provedbe.

Jasne upute
- izbjegavajte složene upute
- budite jasni, nedvosmisleni

Zadaci
- neka budu kratki i razumljivi
- podijelite ih na manje korake
- započnite s jednostavnima
- postupno povećavajte zahtjevnost

Prostor, vrijeme
- aktivnost prilagodite motoričkim i senzornim sposobnostima sudionika
- odaberite sigurne i pristupačne staze
- predvidite mogućnost odmora
- uzmite u obzir vremenske uvjete, godišnje doba i dostupnost

Trajanje
Pratite kako se sudionici osjećaju i njihovu koncentraciju te po potrebi prilagodite trajanje aktivnosti. Preporučujemo trajanje od **30–45 minuta.**



Ukinite pravilo vremenskog ograničenja
- lov na blago obično je vremenski ograničen; ako ekipa u određenom vremenu ne pronađe blago, igra se svejedno završava
- u lovu na blago za OOLUI **nemojte postavljati vremensko ograničenje**

Uloga „voditelja lova”

- kod uobičajenih lovova na blago voditelj igre („voditelj lova“) nije osobno s ekipom, već je usmjerava na daljinu i vrlo šturo
- kod provedbe lova na blago za OOLUI „lovac nadzornik“ (ili više njih) svakako treba **cijelo vrijeme biti s ekipom; njegova uključenost znatno je veća**

Voditelj lova traži nove načine kako usmjeravati i motivirati sudionike prema uspjehu. Ako je potrebno, diskretno ih usmjerava, ali nikako ne rješava izazove umjesto ekipe. Time bi igračima uskratio zadovoljstvo i osjećaj „Eureka!“ pri otkrivanju blaga.

Grupna aktivnost koja poštuje svakog pojedinca

Mnogo više nego inače, kod gejmificiranih aktivnosti za OOLUI moramo se potruditi da ne zanemarimo pojedinca. Vodimo grupnu aktivnost, ali usmjerimo pažnju i na svakog pojedinca.

Nije nužno da u svakom zadatku/izazovu svaki član ekipe ravnopravno sudjeluje. Netko će više pridonijeti u jednom, a drugi u drugom zadatku. Zato zadaci trebaju uključivati različite vještine, sposobnosti i talente.

Eureka!

Bit lova na blago je zajedničko otkriće, zadovoljstvo, ponos, radost i osjećaj „Uspjeli smo!“ Voditelj igre stoga mora paziti da ne bude previše pokroviteljski i da sudionicima ne umanji ili ne oduzme taj osjećaj.

7. 5. Kako pripremiti i provesti lov na blago za OOLUI

7. 5. 1. Prije osmišljavanja lova na blago

Razmislite i provjerite sljedeće:

- tko će biti članovi ekipe?
- koje su specifičnosti svakog člana ekipe?
- koliko će biti voditelja igre (voditelja lova)?
- kakve će biti vremenske prilike?
- koliko vremena imate na raspolaganju (uzmite u obzir pristup početnoj točki lova i povratak)?
- možete li do lokacije doći pješice ili vam je potreban prijevoz?
- možete li nadzirati itinerar (usput i na odredištu sakriti predmete) ili ne?
- blago – što će biti i kako ćete ga sakriti?
- hoće li nakon lova biti potrebno pospremiti rekvizite i opremu te, ako da, tko će to učiniti?
- morate li uzeti u obzir još nešto?



7. 5. 2. Osmišljavanje lova na blago

„Kompas“ aktivnosti

- Što **konkretno** želite ovom aktivnošću učenja poručiti, učvrstiti, postići, poboljšati, naučiti?
- Vaš „kompas“ neka – neovisno o specifičnim ciljevima aktivnosti – uvijek uzima u obzir razvijanje odgovornog odnosa prema **prirodi** i ljubavi prema prirodi.



Itinerar

- gdje će biti početak, a gdje završetak lova?
- gdje će prolaziti put?
- je li put dovoljno raznolik?
- je li siguran i prohodan za cijelu ekipu?
- hoćete li moći sakriti blago na odredištu unaprijed ili tek tijekom igre?

Vrijeme

- prođite put (umjerenim hodom) i zabilježite vrijeme (npr. 20 min)
- dobiveno vrijeme pomnožite s 1,4 (20 min × 1,4 = oko 28 min) kako biste utvrdili okvirno trajanje
- preporučujemo da lov na blago za OOLUI traje **30 – 45 minuta**
- po potrebi korigirajte put

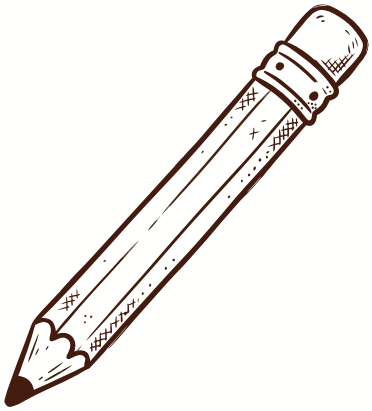
Priča

- taj ključni element osmislite promišljeno, ali prepustite prostor i mašti; uživajte u osmišljavanju – to će se zasigurno odraziti na scenariju
- polazišta priče mogu biti:
  - *prirodna ili kulturna lokalna znamenitost na putu* (npr. znamenito stablo, blizina dvorca)
  - *lik, bajka, legenda, običaji* karakteristični za područje
  - *godišnje doba* (npr. Uskrs, poklade, Ivanjska noć, početak jeseni itd.)
  - *imaginarno polazište* – priču možete osmisliti i sami, ali preporučujemo da je povežete s okruženjem u kojem će se lov odvijati

Ključni elementi gejmifikacije:
- **priča**
- **persona**

Persona

- ne, to niste vi ;)
- vi ćete priču samo pripovijedati u ime persone *(izvornog pripovjedača, pripovjedačice)* koju izdvojite iz priče (npr. stoljetno stablo, vila, pastir, lisica, lokalna osoba)
- persona zapravo pripovijeda priču, daje zadatke i vodi do blaga



Gejmifikacija je učinkovit alat za poticanje učenja. Osmislite zabavno, opuštajuće, ali i poučno iskustvo. „Kompas aktivnosti“ cijelo vrijeme imajte pred sobom.

Kontrolne točke

- imaju ulogu usmjeravanja, dakle predstavljaju „točke A, B, C, D...“ na putu do krajnje točke „BLAGO“
- na putu ih odaberite prema kriteriju „što je zanimljivo, drugačije, vrijedno istaknuti“
- cijelo vrijeme imajte na umu priču i kompas aktivnosti
- razmišljajte i o tome kako ćete kontrolne točke opremiti oznakama i usmjerivačima
- predvidite
  - da su kontrolne točke važne i za zaustavljanje/kraći predah
  - da pomoću njih održavate dramaturgiju, zanimanje i napetost

„Koliko smo zadataka već izvršili?“
„Koliko nas još zadataka čeka do blaga?“
Odgovori na ta pitanja snažni su pokretači motivacije i ustrajnosti. Napredovanje bilježite maštovito i često ga ističite.

Zadaci, izazovi

- do svake kontrolne točke mora dovesti prethodno postavljen zadatak, izazov
- istodobno razmišljajte o oznakama, usmjerivačima i, naravno, ne zaboravite na priču i kompas aktivnosti
- osmislite zadatke, izazove koji trebaju biti:
  - jednoznačni
  - raznovrsni – neka uključuju različite vještine i područja
  - na početku lakši, a zatim postupno povećavajte zahtjevnost
- zadatke treba postavljati persona
- uvijek je dobrodošao i poneki zabavan zadatak (npr.: „Pokažite svoj najljepši osmijeh.“)
- predvidite nepredvidivo – da vaši zadaci budu nerazumljivi – i budite spremni na naglu promjenu

Oznake, usmjerivači

- **označavaju** kontrolne točke ili **usmjeravaju** do njih
- uključeni su u zadatke koje ste osmislili
- ako možete nadzirati itinerar odnosno provjeriti ga **neposredno prije lova,** oznake možete postaviti tada
  - u tom slučaju pobrinite se da ih nakon završetka lova također uklonite
  - neka budu iz prirodnog okruženja, od prirodnih materijala
- ako nemate navedenu mogućnost, odnosno ako postoji opasnost da će netko odnijeti oznaku, da će je otpuhati vjetar itd., radije odaberite **fiksne oznake** koje se već nalaze u prirodi (npr. raskrižje, grm neobičnog oblika, stijena i sl.)
- koristite što raznovrsnije oznake i usmjerivače



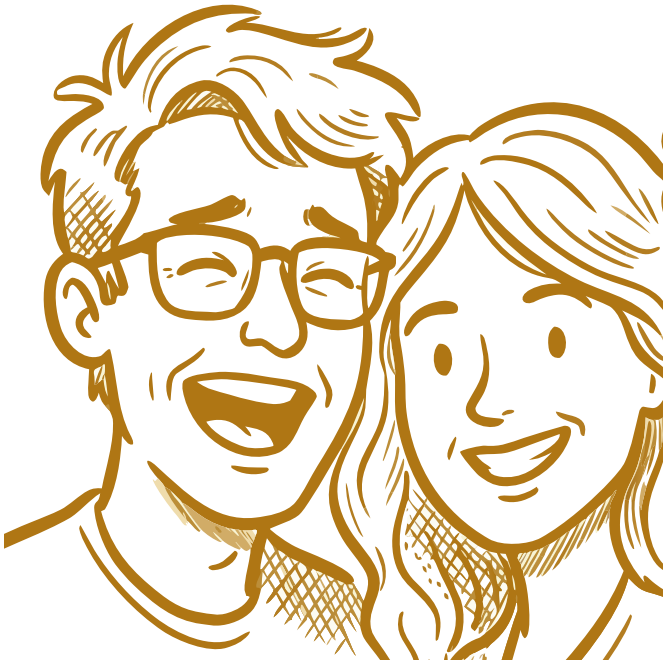
Bilježenje napretka

- važno: ekipi ćete već na početku jasno predstaviti
  - koliko ih zadataka čeka do otkrivanja blaga
  - na koji ćete način bilježiti njihov napredak
- zato osmislite **kreativan** način bilježenja napretka koji će biti povezan s pričom i personom

Materijali za vođenje

- materijali mogu biti digitalni (npr. tableti), ali na temelju iskustva više preporučujemo opipljive (npr. papirnate) materijale
- materijale ćete pokazivati ekipi i pomoću njih voditi lov
  - uključite mnogo vizualnih (šarenih) elemenata (ilustracije, piktograme, grafičke elemente, fotografije – ako se odlučite za „fotolov“ itd.)
  - uključite samo najnužnije tekstove (priču ćete vi pripovijedati)
  - izbjegavajte štetne materijale
  - koristite svoje vještine: nacrtajte, napišite, sašijte itd.
  - reciklirajte (npr. kartonske kutije)

Pri pripremi materijala isplati se razmišljati i u suprotnom smjeru. Zapitajte se: „Čega imam previše i/ili što mogu ponovno upotrijebiti ili sam/a izraditi?“ Za materijale vam stoga nije potrebno (puno) novca.



7. 5. 3. Provedba lova na blago

Voditelj lova

- vi (voditelj lova) ste „voditeljica/voditelj lova“, ali niste „igračica/igrač“
- u aktivnosti niste aktivni „igrač“
- kada igra zastane i ekipa ne zna kako nastaviti, diskretno pomozite (natuknicama)

Ključno: pri vođenju lova koristite svoj glumački talent, verbalnu i neverbalnu komunikaciju. Budite angažirani i uvjerljivi. Pokažite da iskreno uživate u svojoj ulozi.

Persona / voditelj lova

- persona vas je „zamolila“ za pomoć; od persone ste, dakle, odgovarajuće distancirani
- persona vam često dobro dođe i kada nešto ne ide prema planu

Primjer: „Ovo ni ja još ne razumijem! Što li je ova lisica imala na umu?“)

- kada vodite igru, personu također često spominjite („Lisica me zamolila da vam pročitam ovo pismo.“)

Važnost pohvale

Hvalite, hvalite, hvalite. Angažirano, uvjerljivo, s oduševljenjem. Budite senzibilni prema svakom članu ekipe, osobito prema onima koji su više introvertirani.

Humor

Šalite se često. I na vlastiti račun.

Održavajte razigranost, vedro i ugodno raspoloženje te zdrav, poticajan izazov.

Što napraviti u slučaju neuspjeha ekipe

- pogreške ili nesposobnost nemojte isticati kao neuspjeh; i pogreške su koraci prema cilju
- za izgovor iskoristite „personu“ i/ili sebe; potaknite ih

Primjer:

„I ja sam razmišljala kao vi, ali patuljak Šijan vjerojatno razmišlja na svoj način. Hoćemo li pokušati ponovno?“

Stalno imajte na umu ekipu – i svakog člana pojedinačno. To će biti najbolje jamstvo za izvrsno iskustvo lova.

U tome vam mogu pomoći i kartice za gejmifikaciju.

Očekujte neočekivano, improvizirajte

- prilagođavajte aktivnost reakcijama sudionika
- neprestano imajte na umu rezervni plan i budite spremni na improvizaciju

Što učiniti kada igra zastane, ekipa ne pronalazi rješenje, a raspoloženje „padne“

- -promijenite ritam i fokus

Primjer:
„Znate li što mi je patuljak Šijan upravo šapnuo? Da moja ekipa ne zna pjevati. Je li to istina?“ Kada ekipa dokaže da zna pjevati, patuljak Šijan ih „nagradi rješenjem zadatka“ i zadovoljno nastavljate igru.

Svaki je lov drugačiji, čak i kada ga provedemo prema istom scenariju: ekipa reagira drugačije, a drugačije reagira i voditelj lova. Upravo je ta neponovljivost jedna od čari gejmificirane aktivnosti.



7. 5. 4. Nakon provedenog lova na blago

- „after” ne mora nužno biti „party“
  - nastojte da završetak sa sudionicima bude ugodan, bez žurbe i srdačan
  - čak i ako sudionici nisu pronašli blago, dodijelite im priznanja i pohvale (ne komplicirajte – medalje možete sami izraditi od iskorištenog debljeg kartona)
  - prilikom dodjele priznanja svakom pojedincu posvetite nekoliko riječi koje se odnose samo na njega osobno („Čestitam, da ti nisi pronašla ono stablo, još bismo sada lutali šumom!“)
- refleksija i evaluacija

Preporučujemo sljedeći redoslijed koraka:

- samorefleksija i samoevaluacija: još isti dan provedite ih vi, edukatori koji ste vodili aktivnost (ako ste aktivnost vodili sami, sami napravite bilješke)
- refleksija i evaluacija „lovaca i lovkinja“ kojima ste namijenili aktivnost
- usporedite obje procjene i sažmite zaključke koji će vam biti korisne smjernice sljedeći put

Lov na blago grupna je aktivnost koja ne gradi samo grupu, već i svakog pojedinca osobno. Pažljivi voditelji i voditeljice lova to će uzeti u obzir.

7. 6. PRIMJER 1: Lov na blago u Tomaju, Kras, Slovenija

Uvodna pojašnjenja

- Tomaj je manje selo na Krasu, na zapadu Slovenije
- lov na blago pripremili smo za skupinu OOLUI iz VDC Vrhnika-Idrija (iz središnje Slovenije); sudionici su doputovali na Kras
- skupinu je činilo 8 odraslih osoba s lakšim do umjerenim invaliditetom
- lov su vodila dva edukatora

Kompas aktivnosti

- lov na blago proveli smo u kraškom krajoliku
- karakterizira ga iznimna biološka raznolikost, ali istodobno i krhkost i ranjivost
- upravo je to bio naš „kompas“: podsjećati na vrijednost, ljepotu i ranjivost kraškog krajolika

Itinerar

- okupili smo se u zgradi u kojoj smo imali na raspolaganju i sanitarni čvor; sudionike smo podsjetili da ga iskoriste prije odlaska u lov
- polazišna točka lova bila je navedena zgrada, od koje nas je put već nakon nekoliko metara vodio u kraški krajolik
- hodali smo usred prirode, utvrđenim makadamskim putem koji je bio siguran, prohodan i bez motornih vozila
- nastavili smo po travi i šumskom stazom
- blago smo mogli sigurno sakriti već prije početka igre
- put je bio dug približno 1500 m u jednom smjeru; sudionici su se istim putem pješice i vratili

Vrijeme

- lov na blago trajao je ukupno 40 minuta (uključujući i zaustavljanje na čistini te okrjepu) – upravo koliko treba

Priča i persona

- na Krasu je nekada bilo vrlo razvijeno stočarstvo sitne stoke (osobito ovaca i koza); pastiri su uglavnom bili djeca koja još nisu bila sposobna za teže poljoprivredne radove
- znali smo da u vrijeme provedbe lova na blago lokalni sirar doista u blizini pase svoje koze
- za personu smo odabrali pastirića Lovru
- on je voditelju lova (edukatoru) povjerio pismo i upute kako doći do blaga
- pastir Lovro već je u uvodu (u pismu)
  - ispričao okvir priče: blago je sakrio u kraškom krajoliku
  - objasnio da će blago otkriti kada „posade 20 stabala“



Taj smo lov na blago povezali s aktivnošću zelenih vještina:

- neposredno prije nego što je pastir Lovro usmjerio ekipu prema blagu, imali su zadatak izraditi svatko svoju Wardovu staklenku
- za uspješno izvršen zadatak „dobili su“ čak 10 stabala
- ekipa je Kras napustila oduševljena i razigrana:
  - otkrili su kraški krajolik, njegove posebnosti i čari
  - sa sobom su ponijeli krašku uspomenu: „kraški krajolik – svatko u svojoj staklenci“
  - kao i ukusan domaći pekmez.

Za lov na blago, aktivnost zelenih vještina i okrjepu trebalo nam je približno **2 sata.** Ekipa nije **bila umorna, a raspoloženje i motivacija tijekom aktivnosti nisu pali.**

Kontrolne točke
- na putu smo odredili nekoliko kontrolnih točaka
- odabrali smo ih uzimajući u obzir itinerar, „kompas“ aktivnosti, priču i personu
- primjeri kontrolnih točaka (stablo u cvatu, raskrižje s prirodnom oznakom, stol u prirodi, suhozid, stijena neobičnog oblika itd.)
- kontrolne točke smisleno smo povezali sa zadacima i izazovima

Zadaci, izazovi
- bili su raznovrsni
- njima smo posredno ili neposredno slijedili „kompas“ aktivnosti

Primjeri:
- sudionici su morali otpjevati poznatu pjesmu „Siva cesta“ i tako su shvatili da moraju krenuti sivom stazom
- izazvali smo ih pitanjem znaju li koja je lijeva, a koja desna strana („Na kojoj strani imamo srce?“) te smo oznaku postavili na prirodnu vapnenačku stijenu (kraška posebnost)
- pripremili smo list s 12 papirnatih sličica/naljepnica; među njima su morali pronaći tri koje prikazuju predmete koji ne pripadaju prirodi (odbačena plastična boca, limenke, opušci)
- kada su otkrili napušteno ptičje gnijezdo, pastir Lovro „progovorio“ je o rijetkim i zaštićenim kraškim pticama

Bilježenje napretka
- za svaki izvršeni zadatak ekipa je „uspješno posadila stablo“; ako je zadatak bio zahtjevniji, posadili su i više stabala
- izradili smo zbirni list:
  - bijeli list s tablicom 4 × 5 numeriranih kvadrata
  - stablo su „posadili“ tako da su na bijelom listu u kvadratu perforacijskim žigom perforirali stablo koje je „prolistalo“ (ispod se nalazio zeleni list)
- svakom novom „prolistalom“ stablu zajedno smo se radovali i utvrdili koliko još stabala moramo „posaditi“ da bismo došli do blaga

Oznake, usmjerivači
- itinerar smo mogli nadzirati i imali smo mogućnost provjeriti put neposredno prije dolaska skupine
- zato smo na putu koristili nekoliko oznaka
- izradili smo ih dan ranije – od materijala koje smo prikupili u prirodi

Primjer:
Zadatak je zahtijevao da imamo oznaku „srce“. Uz put smo na stijenu položili „srce“ koje smo izradili od snopa trave.



Blago
Isprva smo namjeravali sakriti blago u grmlju do kojeg je vodio zadatak. Međutim, kada smo dan ranije dovršavali aktivnost, u grmlju smo otkrili napušteno ptičje gnijezdo.

Plan smo odmah prilagodili: budući da smo lov proveli na kontroliranom području, nismo sakrili blago, već samo napušteno gnijezdo s ključem kojim se blago moglo otključati.

Blago smo sakrili u iskorištenu kartonsku kutiju. Kartonsku kutiju povezali smo starom tekstilnom trakom. Na oba kraja napravili smo petlje i kroz njih provukli lokot.

Kada su sudionici u gnijezdu pronašli ključ i otključali blago, u kutiji je svakoga dočekala staklenka domaćeg kraškog pekmeza od tomajskih krušaka pokraj kojih nas je vodio lov na blago.

7. 7. PRIMJER 2: Lov na blago u Šijanskoj šumi, Pula, Hrvatska

Uvodna pojašnjenja

- Šijanska šuma velika je park-šuma na rubu grada Pule; od gradske jezgre udaljena je približno 2 km
- zaštićeno je područje koje nudi mnogo uređenih pješačkih staza i odlikuje se biološki bogatom prirodom
- lov na blago pripremili smo za skupinu korisnika iz Udruge osoba s intelektualnim teškoćama Istre – UOITI; do polazišta lova došli su iz središta Pule; sudionici su, u ovom slučaju, posjetili lokalnu lokaciju
- skupinu je činilo 8 odraslih osoba s lakšim ili umjerenim invaliditetom; onih s umjerenim invaliditetom bilo je više nego na Krasu
- lov su vodila dva edukatora

Kompas aktivnosti

- Šijanska šuma može se pohvaliti bogatom poviješću još iz vremena Austro-Ugarske
- podsjećati na ljepote i važnost ove park-šume, koja stanovnicima primorskog grada pruža dragocjene mogućnosti za rekreaciju, odmor tijekom cijele godine, a osobito bijeg od ljetnih gradskih vrućina

Itinerar

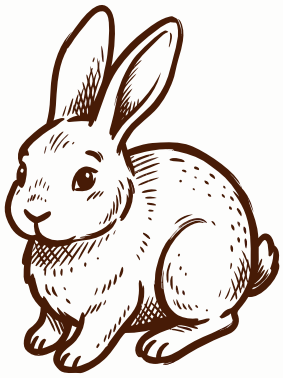
- okupili smo se na parkiralištu ispred ulaza u šumu
- hodali smo usred prirode, utvrđenim makadamskim putem koji je bio siguran, prohodan i bez motornih vozila
- nekoliko smo puta napustili uređene pješačke staze i krenuli šumskom stazom
- put je bio dug približno 1800 m u jednom smjeru; sudionike je suradnik iz UOITI u dogovoreno vrijeme kombijem dočekao na drugoj strani šume
- itinerar nismo mogli nadzirati (riječ je o javnom gradskom parku), niti smo mogli zadirati u prirodu (riječ je o zaštićenom području)
- toj smo činjenici prilagodili aktivnosti (osobito kontrolne točke, zadatke, oznake i sam „način“ lova)

Vrijeme

- lov na blago trajao je 45 minuta

Priča i persona

- Šijanska šuma je veličanstvena, jedna je od prvih gradskih park-šuma u Europi, a dom je i stablima časne starosti
- u takvu se „veličanstvenu“ šumu rado nastanjuju šumski patuljci koji tajne šume prenose iz stoljeća u stoljeće
- glavni među patuljcima Šijanske šume je patuljak Šijan, po kojemu je šuma i dobila ime (to je fikcija)
- patuljku Šijanu okupljena se družina jako sviđa pa će ih razveseliti lovom na blago
- tijekom lova pokazat će im svoju prekrasnu šumu i na kraju im pripremiti blago
- ali patuljak Šijan ima vrlo važan zadatak: mora čuvati Šijansku šumu, zato je upute za lov povjerio voditelju lova
- patuljak Šijan već u uvodu (u pismu) iznosi okvir priče:
  - rijetko se pojavljuje, ali mnogo toga vidi; potajno će ih pratiti kako bi se uvjerio da dobro surađuju i da su vrijedni blaga
  - kada „ulove 21 zeca“, pronaći će blago



Kontrolne točke, oznake i usmjerivači

- na putu smo odredili nekoliko kontrolnih točaka
- odabrali smo ih uzimajući u obzir itinerar, „kompas“ aktivnosti, priču i personu
- zbog ograničenja predstavljenih u dijelu o itineraru odlučili smo se za metodu „fotolova“
- kada smo pripremali lov, mobilnim telefonom smo fotografirali potencijalne kontrolne točke koje već postoje u šumi i koje se do provedbe lova neće mijenjati

Primjeri: informativna ploča na ulazu u šumu, stablo neobičnog oblika, rub šume s ciklamama u cvatu, već postojeći putokazi, „stablo za ptice“, bara, hidrant itd.

- kontrolne točke smisleno smo odabrali i povezali ih sa zadacima i izazovima

Zadaci, izazovi

bili su raznovrsni; njima smo posredno ili neposredno slijedili „kompas“ aktivnosti.

Primjeri:

- pronaći stablo koje se srušilo (pritom smo govorili o neuništivoj snazi prirode koja se neprestano obnavlja)
- pronaći ciklame, ali ih ne smiju ubrati (patuljak Šijan: „U mojoj šumi posjetitelji cvijeće ostavljaju u prirodi kako bi mu se mogli diviti i drugi.“)
- promatrati u tišini: „Došli ste do ‘stabla za ptice’. U tišini ga promatrajte dok ne ugledate pticu.“
- kada su došli do bare: „Slažete li se da se moramo brinuti o životinjama? Što im je potrebno kada su žedne?“
- kada smo došli do livade na kojoj rastu žabnjaci, upozorili smo ih da je priroda dom i otrovnim biljkama
- kada smo došli do četinjača: „Odbacuju li sva stabla zimi ono što raste na njima?“
- uz svako pitanje kratko smo razgovarali, voditelj je prepustio riječ sudionicima koji su se odlično nadopunjavali; nagrada za svaki izvršeni zadatak: „zec“



Bilježenje napretka

- za svaki izvršeni zadatak ekipa je „ulovila zeca“
- za to smo se odlučili jer se na informativnoj ploči na ulazu u šumu nalazio piktogram da je lov, odnosno odstrel životinja, zabranjen (prekriženo pucanje na zečeve)
  - sudionike smo pozvali da „zečeve lovimo“ na drugačiji način
  - po duljini smo zalijepili nekoliko listova jedan za drugi (u „traku“)
  - umetnuli smo fotografije kontrolnih točaka redoslijedom kojim ih trebaju pronaći u „fotolovu“
  - kada su prikazanu kontrolnu točku pronašli u prirodi, voditelj lova im je u krug ispod fotografije utisnuo zeca
- praćenje napretka na „traci“ pokazalo se vrlo poticajnim

Oznake, usmjerivači

- Šijanska šuma zakonom je zaštićeno prirodno područje; nismo smjeli zadirati u prirodu niti je narušavati; nismo imali nadzor nad itinerarom
- za usmjeravanje stoga nismo koristili nikakve rekvizite ni oznake

Blago

Suradnik je (s druge strane šume) na dogovoreno mjesto donio i među stabla sakrio blago kada smo se približavali toj točki.

U blagu su se nalazili darovi za svakog sudionika posebno: svatko je dobio platnenu kapu koja će ga štititi od sunca te sklopivu podlogu za sjedenje. Oboje će im dobro doći kada sljedeći put posjete prirodu i uživaju u njezinim ljepotama.

Ovaj lov na blago povezali smo s aktivnošću zelenih vještina:

- neposredno prije nego što je patuljak Šijan usmjerio ekipu prema blagu, sudionici su dobili zadatak: izraditi prirodnu mandalu, kako bi patuljak Šijan patuljcima iz drugih šuma dokazao da je prekrasna mandala nastala i u njegovoj šumi
- materijal za mandalu (otpale češere, listiće, kamenčiće, grančice itd.) sudionici su skupljali već tijekom lova
- na to ih je u uputama često poticao i patuljak Šijan.

Mandalu nismo odnijeli sa sobom. U znak zahvale ostavili smo je patuljku Šijanu, a na radost i divljenje ostalim posjetiteljima Šijanske šume.

Za lov na blago, aktivnost zelenih vještina te međusobnu okrjepu trebalo nam je približno 90 minuta. Ekipa **nije bila umorna, a raspoloženje i motivacija tijekom aktivnosti nisu pali.**

7. 8. Podsjetnici

- dobra priča i domišljato odabrana persona = četvrtina uspjeha
- „voditeljica/voditelj lova“ je pokretač lova – iskoristite svoj glumački talent
- upute i priču objašnjavajte polako, uživljeno, razgovijetno, naglas
- ponavljanje i sažimanje (osobito u obliku postavljanja pitanja) = vaši prijatelji
- ništa vas ne smije iznenaditi: zadržite pažnju, fleksibilnost i sposobnost trenutne prilagodbe, pa i improvizacije
- lov na blago nije stroga provjera znanja, to je razigrana, opuštena (iako poučna) aktivnost
- humor = izvrstan „razbijač leda“; kada ne ide, kada zapnete, kada nema prave „kemije“, našalite se; ako ne ide drugačije, na vlastiti račun; sudionici će to zasigurno nagraditi
- manje je više – pojednostavite
- ni vi (voditelj lova) ne znate sve – pokušavajte, isprobavajte, poboljšavajte
- nemojte se bojati uključiti nekoliko težih zadataka; vjerojatno ćete biti pozitivno iznenađeni!
- „vjerujte“ u vlastitu pogrešivost i pogrešnu procjenu: kada do njih dođe, priznajte ih i ispravite
- hvalite, hvalite, hvalite: često, iskreno i angažirano, na različite načine
- nema pogrešaka, postoje samo koraci prema cilju
- iako je riječ o grupnoj aktivnosti, važan je svaki pojedinac – uravnotežite mogućnosti, količinu pažnje i snagu reflektora
- a osobito: tijekom pripreme i provedbe **UŽIVAJTE!** – strast i iskrena radost su zarazne, zato je upravo to vjerojatno „čarobni štapić“!



Cilj nije blago.
Blago su put i suputnici.



8. Pristup učenju u prirodi: šumska kupka

Šumska kupka je pristup učenju u prirodi koji se temelji na svjesnom i usporenom boravku te usmjeravanju pažnje na ono što vidimo, čujemo, dodirujemo, mirišemo i osjećamo oko sebe.

8. 1. Što je šumska kupka

- polagano boravljenje u prirodi
- slušanje zvukova oko sebe
- primjećivanje boja, oblika, svjetla i pokreta
- dodirivanje prirodnih materijala, ako to osobi odgovara
- primjećivanje mirisa i osjeta na koži
- povezivanje sa sobom, drugima i prirodom

Cilj je:
- usporiti i odmaknuti se od brzog ritma
- usmjeriti pažnju na prirodu
- istraživati kroz osjetila
- doživjeti prirodu svojim tempom
- učiti kroz neposredno iskustvo.

Za OOLUI ovaj je pristup vrijedan jer omogućuje različite načine sudjelovanja i ne traži jedan „točan“ odgovor.



Važno:
- sudionik ne mora ništa „postići“
- svaki doživljaj može biti drugačiji
- važnije je primijetiti nego izvršiti zadatak.

8. 2. Što nije šumska kupka

- planinarenje ili sportska aktivnost
- natjecanje ili provjera znanja
- predavanje o flori i fauni
- prisiljavanje na opuštanje
- aktivnost u kojoj svi moraju sudjelovati na isti način

Šumska kupka omogućuje odmak od ubrzanog ritma i usmjeravanje pažnje na jednostavne podražaje iz prirode.

8. 3. Ključne koristi šumske kupke

Može pridonijeti:
- osjećaju smirenosti i odmora
- smanjivanju osjećaja napetosti i umora
- usmjeravanju pažnje
- osvještavanju osjeta i vlastitog doživljaja
- osjećaju povezanosti s drugim ljudima i prirodom.

Sudionik može sudjelovati:
- promatranjem
- slušanjem
- dodirom
- pokretom
- sjedenjem
- gestom ili pokazivanjem
- govorom ili neverbalno.

Prednost pristupa:
- nema jednog ispravnog odgovora
- ne moraju svi sudjelovati na isti način
- edukator može prilagoditi aktivnost sposobnostima, interesima i ritmu sudionika.

8. 4. Prilagodbe šumske kupke za OOLUI

Kod ove skupine edukator prilagođava:
- način objašnjavanja
- broj i složenost aktivnosti
- trajanje i tempo
- način sudjelovanja
- potrebnu razinu podrške.

Cilj nije da svi sudionici izvrše isti zadatak, nego da svatko dobije mogućnost doživjeti prirodu na njemu razumljiv i dostupan način.



8. 4. 1. Što pomaže edukatoru

- Govorite kratko i jasno.
Primjer: „Pronađi jednu zelenu stvar.“

- Dajte jednu uputu odjednom.
Ostavite dovoljno vremena za odgovor.

- Pokažite kad možete.
Pokret ili primjer često su razumljiviji od dugog objašnjenja.

- Ponudite izbor.
Primjer: „Želiš li dodirnuti ili samo pogledati?“

- Prihvatite različite odgovore.
Riječ, gesta, pogled, pokret ili pokazivanje mogu biti jednako vrijedni.

- Prilagodite trajanje i tempo.
Ako pažnja pada ili se jave znakovi umora ili preopterećenja, pojednostavite aktivnost, ponudite predah ili završite ranije.

- Smanjite apstraktnost kada je potrebno.
Ako je pitanje „Kad bi drvo moglo govoriti?“ prezahtjevno, pitajte: „Je li kora glatka ili hrapava?“

- Zatvaranje očiju nije obavezno, a tišina nije cilj.
Cilj je usmjeriti pažnju.

- Ostavite pravo na „ne“.

- Ponudite alternativu: „Možeš samo gledati“ ili „Možeš odabrati nešto drugo“.

- Pratite interes skupine.
Ako sudionike zaokupi mrav, ptica, trag ili kamen, dopustite da se zadrže uz to.



8. 5. Kako pripremiti i provesti šumsku kupku

Šumska kupka kao pristup učenju treba biti dovoljno strukturirana da edukator zna što radi, ali i dovoljno fleksibilna da se može prilagoditi skupini. Za oko 30 minuta dovoljno je tri do pet kratkih poziva, uz mogućnost skraćivanja, odmora ili promjene aktivnosti.

8. 5. 1. Kako pripremiti šumsku kupku

Upoznajte skupinu

Prije aktivnosti razmislite:

- koliko sudionika sudjeluje
- koliko podrške pojedini sudionici trebaju
- mogu li se svi sigurno kretati odabranim prostorom
- treba li netko češći odmor ili mogućnost sjedenja
- postoje li osjetljivosti na zvukove, dodir, mirise ili druge podražaje
- koliko dugo skupina može zadržati pažnju.

Ako je skupina veća ili pojedini sudionici trebaju više podrške, osigurajte dodatnu osobu za podršku. Broj sudionika prilagodite tako da edukator može pratiti reakcije i potrebe svakog sudionika.

Odaberite sigurno i pristupačno mjesto

Šumsku kupku ne morate provoditi u velikoj šumi. Prikladni mogu biti:

- park
- vrt
- mirno zeleno dvorište
- prostor uz rijeku, more ili jezero
- drugi siguran prostor s dovoljno prirodnih podražaja.

Birajte mjesto koje ne zahtijeva dugo hodanje i na kojem postoje mogućnosti za stajanje, sjedenje i odmor. Prije aktivnosti provjerite teren, prepreke i mjesta na kojima se skupina može sigurno zaustaviti.

Odredite trajanje

Trajanje prilagodite skupini i njezinoj koncentraciji:

- okvirno 20 – 45 minuta
- za prvo iskustvo može biti i kraće
- predvidite mogućnost odmora
- završite ranije ako pažnja pada.

Kraća i kvalitetna aktivnost bolja je od duge aktivnosti koja preopterećuje sudionike.

Pripremite 3 do 5 kratkih poziva

Za oko 30 minuta dovoljno je planirati:

- dolazak i usporavanje
- osluškivanje
- gledanje ili dodir
- jednu aktivnost izbora ili mašte
- miran završetak.

Ne pokušavajte uključiti sva osjetila u svakoj radionici. Važnije je ostaviti dovoljno vremena za svaki poziv.

Pripremite jednostavniju alternativu

- Za svaku aktivnost unaprijed pripremite lakšu mogućnost.

Primjeri:

- „Pronađi tri nijanse zelene.“ → „Pronađi nešto zeleno.“
- „Kad bi drvo moglo govoriti, što bi reklo?“ → „Je li kora glatka ili hrapava?“
- „Odaberi mjesto koje ti se najviše sviđa.“ → „Želiš li biti kraj ovog ili onog drveta?“



8. 5. 2. Kako provesti šumsku kupku

Jasno uvedite aktivnost

Kratko objasnite što ćete raditi i što sudionici mogu očekivati.

Primjer:
„Danas ćemo malo sporije biti u prirodi. Gledat ćemo, slušati i primjećivati što je oko nas. Ne moramo svi raditi isto.“
Koristite kratke rečenice i po potrebi pokažite što mislite.

Usporite ritam

Prijelaz u sporiji ritam neka bude postupan.

Primjeri:

- „Hodajmo deset koraka vrlo polako.“
- „Stanimo. Primijeti kako se stopala oslanjaju na tlo.“
- Za osobu koja se teže kreće: „Pomakni ruke polako kao grane na vjetru.“

Ne tražite savršenu tišinu. Cilj je usmjeriti pažnju.

Otvorite prozore osjetila

Usmjeravajte pažnju na jedno osjetilo odjednom.

- **Sluh**: „Koji zvuk čuješ?“; „Pokaži odakle dolazi.“
- **Vid**: „Pronađi nešto zeleno.“; „Pronađi nešto vrlo malo.“; „Pronađi nešto što se miče.“
- **Dodir**: „Ako želiš, dodirni koru, kamen ili list.“; „Je li glatko ili hrapavo? Toplo ili hladno?“
- **Miris**: „Primijeti osjećaš li neki miris.“

Ne tražite od sudionika da kušaju biljke ili druge prirodne materijale.

Ponudite osobni izbor

Omogućite sudioniku da odabere predmet, stablo ili dio prostora koji ga privlači.

Primjer: „Odaberi jedno drvo koje ti je zanimljivo.“

Sudionik može stajati, sjesti, promatrati, dodirnuti ili samo biti u blizini. Ako je otvoreni izbor pretežak, ponudite dvije mogućnosti.



U tome vam mogu pomoći i kartice za šumsku kupku.

Po želji uključite maštu

Maštoviti pozivi mogu obogatiti iskustvo, ali nisu obavezni.

Primjeri:

- „Kad bi tvoje drvo imalo ime, kako bi se zvalo?“
- „Kad bi ti sunce poslalo jednu poruku, koja bi to bila?“
- „Odaberi nešto sasvim malo i promatraj to jednu minutu.“

Ako je pitanje previše apstraktno, vratite se na konkretno opažanje.



Pratite reakcije i prilagođavajte

Tijekom aktivnosti pratite:

- razumije li sudionik uputu
- zadržava li pažnju
- pokazuje li interes
- treba li više podrške
- pojavljuju li se umor, napetost ili preopterećenje.

Ako je potrebno, skratite aktivnost, pojednostavite poziv, ponudite predah ili promijenite redoslijed.

Ostavite pravo na „ne“

Ako sudionik ne želi sudjelovati u nekom pozivu, ponudite alternativu:

- „Možeš samo gledati.“
- „Možeš ostati kraj mene.“
- „Ne moraš zatvarati oči.“
- „Možeš odabrati nešto drugo.“

U šumskoj kupki pozivamo – ne prisiljavamo.

Završite mirno i jasno

Okupite skupinu i postavite jedno jednostavno pitanje: „Što ti se danas u prirodi najviše svidjelo?“ Odgovor može biti riječ, gesta, pokazivanje ili odabir predmeta.

- Možete završiti i pozivom: „Pronađi jednu stvar koju želiš zapamtiti.“

Jasno označite završetak aktivnosti i ostavite dovoljno vremena za miran prijelaz na sljedeću aktivnost.

Nakon aktivnosti



STAZA ŠUMSKE KUPKE

upoznaj skupinu → odaberi mjesto → pripremi pozive → uspori → osjeti → ponudi izbor → prilagodi → završi

8. 6. PRIMJER 1: „Tihim korakom lisice“

Trajanje: oko 30 minuta
Mjesto: šuma, park ili veći vrt
Potrebno: ništa; po želji podloge za sjedenje
Cilj: usporavanje, aktiviranje osjetila i usmjeravanje pažnje

1. Lisica se budi – 5 min

- Kratko uvedite priču:

„Zamislimo da smo lisice koje su upravo izašle iz skrovišta. Lisica pažljivo gleda, sluša i njuši.“

- Pokažite nekoliko sporih koraka i pozovite skupinu da ih ponovi.
- Ne tražite potpunu tišinu, dovoljno je usporiti.
- Osoba koja se teže kreće može sudjelovati sjedeći, sporim pokretima ruku i glave.

2. Uši lisice – 5 min

Stanite na mjestu i ponudite jedan ili dva kratka poziva:

- „Koji zvuk čuješ najbliže?“
- „Pokaži odakle dolazi jedan zvuk.“

Ostavite nekoliko sekundi za odgovor. Odgovor može biti riječ, pogled, gesta, pokazivanje smjera ili samo slušanje.

3. Nos i oči lisice – 5 min

Ponudite dva ili tri jednostavna zadatka:

- „Pronađi nešto čija ti je boja zanimljiva.“
- „Primijeti jedan miris.“
- „Pronađi nešto sasvim maleno.“

Ako je to previše, odaberite samo jedan zadatak. Tko ne želi mirisati ili dodirivati može samo promatrati.

4. Lisica bira svoje mjesto – 10 min

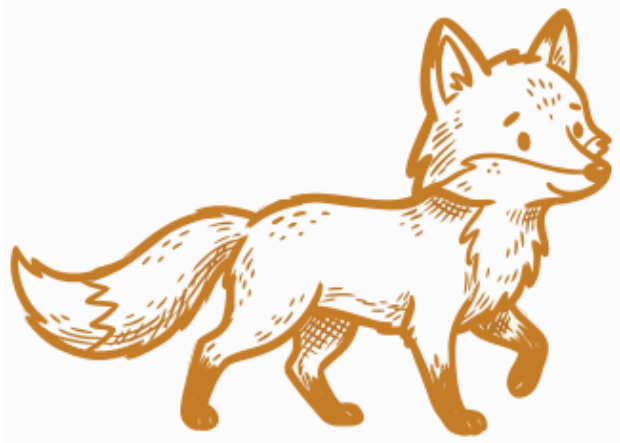
Svaka osoba odabire drvo, kamen, dio livade ili drugo mjesto koje joj privuče pažnju. Može stajati, sjesti, promatrati, dodirnuti predmet ili samo biti uz njega.

Po potrebi pitajte:
„Što ti je ovdje zanimljivo?“
Ne tražite odgovor od svih. Ako skupinu posebno zaokupi jedna pojava – mravi, ptica ili tragovi na tlu – ostanite uz to dulje.

Plan je okvir. Ako pažnja skupine ostane na jednoj aktivnosti, nije potrebno žuriti na sljedeću.

5. Povratak – 5 min

Ponovno okupite skupinu:
„Lisica se vraća kući. Što je danas primijetila?“
Dovoljna je jedna riječ, gesta, pogled ili pokazivanje. Završite jasnim znakom, primjerice kratkim pozdravom prirodi.



8. 7. PRIMJER 2: „Moje drvo“

Trajanje: 20 – 25 minuta
Mjesto: prostor s nekoliko stabala
Potrebno: po želji podloge za sjedenje
Cilj: osobni izbor, osjetilno istraživanje i mirno zadržavanje pažnje

1. Odabir drveta – 5 min

Recite:
„Pogledaj drveće oko sebe. Odaberi jedno koje ti je danas zanimljivo.“
Ako se osoba teško odlučuje, ponudite izbor između dva obližnja stabla.

2. Upoznavanje drveta – 8 do 10 min

Priđite drvetu i ponudite kratke pozive:

- „Pogledaj koliko je visoko.“
- „Dodirni koru ako želiš.“
- „Pronađi zanimljivo mjesto na deblu.“
- „Poslušaj jedan zvuk dok stojiš uz svoje drvo.“

Ne morate koristiti sve pozive. Edukator prati interes i tempo sudionika.



3. Malo mašte – 5 min

Ponudite jedno pitanje:

- „Kad bi tvoje drvo imalo ime, kako bi se zvalo?“ili „Kad bi ti moglo nešto reći, što bi reklo?“
- Ako je pitanje previše apstraktno, vratite se na konkretno: „Je li kora glatka ili hrapava?“ Ili „Jesu li grane visoko ili nisko?“

**Mašta je mogućnost,
ne obaveza.**

4. Pozdravljanje drveta – 3 do 5 min

Recite: „Pozdravimo svoje drvo na način koji želimo.“
Netko će ga dotaknuti, pogledati, mahnuti mu ili samo stajati uz njega.

Po želji pitajte:
„Što ćeš zapamtiti o svom drvetu?“

8. 8. PRIMJER 3: „Šumska kupka u 15 minuta“

Trajanje: 15 minuta
Mjesto: šuma, park, vrt ili drugi pristupačan zeleni prostor
Potrebno: ništa
Cilj: kratko usporavanje, usmjeravanje pažnje i aktiviranje osjetila

Ova radionica prikladna je kada skupina ima manje vremena ili energije ili kada šumsku kupku koristimo kao miran prijelaz nakon dinamične aktivnosti.

1. STANI – 3 min
Usporite hod i stanite na sigurnom mjestu.

Recite: „Primijeti kako stojiš ili sjediš i što osjećaš pod stopalima.“
Možete napraviti nekoliko mirnih udaha i izdaha bez inzistiranja na posebnoj tehnici.

2. SLUŠAJ – 3 min
Recite: „Poslušaj jedan zvuk.“
Po potrebi dodajte: „Pokaži odakle dolazi.“
Nije potrebno brojati niti imenovati sve zvukove.

3. GLEDAJ – 3 min
Ponudite jednostavne zadatke:
- „Pronađi nešto malo.“
- „Pronađi nešto veliko.“
- „Pronađi nešto što se miče.“

Ako je to previše, koristite samo jedan zadatak.

4. DODIRNI ILI PROMATRAJ – 3 min
Odaberite jedan prirodni predmet ili stablo.
Recite: „Ako želiš, dodirni ga. Ako ne želiš, samo ga pogledaj.“

Možete pitati:
„Je li površina glatka ili hrapava?“
„Je li topla ili hladna?“

5. ZAVRŠI – 3 min
Okupite skupinu i recite: „Pokaži jednu stvar koja ti se danas svidjela.“

Tko želi može je imenovati, a tko ne želi može pokazati, pogledati prema njoj ili samo poslušati druge.

Jasno označite završetak aktivnosti.



Ako imate samo deset minuta, izostavite jedan ili dva koraka. I kratka šumska kupka ima smisla ako sudionicima omogući da uspore, usmjere pažnju i nešto primijete.

8. 9. Podsjetnici

- Ne planirajte previše. Nekoliko dobrih poziva bolje je od mnogo aktivnosti na brzinu.
- Dajte jednu kratku uputu odjednom.
- Pokažite kad možete. Pokret ili primjer često su jasniji od dugog objašnjenja.
- Pozivajte, ne naređujte.
  - „Ako želiš…“
  - „Možeš…“
  - „Pokušaj ako ti odgovara…“
- Zatvaranje očiju nikada nije obavezno.
- Ne očekujte verbalni odgovor. Pogled, gesta, pokret, dodir ili pokazivanje također su odgovor.
- Ne tražite da svi sudjeluju na isti način.
- Pratite znakove umora i preopterećenja. Ako pažnja pada, pojednostavite, napravite predah ili završite ranije.
- Ne ispravljajte osobni doživljaj. Važno je ono što je sudionik sam primijetio.
- Pratite interes skupine. Ako ih zaokupi nešto neočekivano u prirodi, dajte tome vremena.
- Sigurnost i pristupačnost imaju prednost pred planom.
- Cilj nije savršeno provesti šumsku kupku, nego omogućiti osobi da prirodu doživi na sebi dostupan način.



Pozovite. Ponudite izbor. Promatrajte. Prilagodite.



9. Pristup učenju u prirodi: zelene vještine

Zelene vještine su znanja, vještine i kompetencije koje pojedincu omogućuju održivo djelovanje i odgovorno ponašanje prema okolišu. Uključuju praktične, ali i opuštajuće i kreativne aktivnosti koje sudionike osvješćuju, potiču i usmjeravaju prema poštivanju prirode.

9. 1. Primjeri zelenih vještina

- **promatram – prepoznajem – razumijem –** *prepoznavanje i razumijevanje prirode*

Primjeri:
- prepoznavanje stabala, biljaka i plodova
- traženje različitih vrsta listova
- prepoznavanje tragova životinja
- prepoznavanje ptica u prirodi, poznavanje njihovih karakteristika
- promatranje životnih prostora
- prepoznavanje promjena u prirodi
- promatranje utjecaja čovjeka na prirodu

- **koristim odgovorno** - *održivo korištenje prirodnih resursa*

Primjeri:
- prepoznavanje obnovljivih i neobnovljivih resursa
- odgovorno prikupljanje prirodnih materijala
- razmišljanje o tome koliko nam je materijala potrebno
- razgovor o odgovornom odnosu prema šumi

- **znam napraviti** - *praktične vještine u prirodi*

Primjeri:
- prikupljanje i razvrstavanje prirodnih materijala
- izrada proizvoda od prirodnih materijala – prema načelu ponovne upotrebe

- **brinem – štitim – doprinosim** - *vještine za zaštitu i očuvanje prirode*

Primjeri:
- uklanjanje otpada iz prirode
- prepoznavanje i uklanjanje invazivnih biljaka
- odgovorno posjećivanje prirode

U jednoj aktivnosti – npr. tijekom šetnje šumom – **možete spojiti više vještina.**

9. 2. Što nisu aktivnosti zelenih vještina u prirodi

Svaka aktivnost u prirodi nije automatski aktivnost zelenih vještina. Aktivnosti u prirodi su sve aktivnosti koje provodimo u prirodi. **Aktivnosti zelenih vještina**, međutim, poučne su aktivnosti koje pojedincu omogućuju da razumije prirodu, da je koristi i da se prema njoj odgovorno odnosi. Priroda više nije samo prostor za provođenje aktivnosti, već predmet učenja.



Aktivnost u prirodi:
„Što radim u prirodi?“
Zelena vještina:
„Što pritom učim napraviti, razumjeti ili koristiti?“

Aktivnosti zelenih vještina u prirodi nisu:
šetanje, trčanje, vožnja bicikla, penjanje, plivanje u prirodnim vodama, veslanje, ribolov, promatranje zalaska sunca, piknik, odmaranje i izležavanje, meditacija, sanjkanje, skijanje itd.

Aktivnost u prirodi, međutim, možemo **razviti u zelenu vještinu.**

Primjer: branje gljiva samo po sebi nije nužno zelena vještina. Ako pojedinac uči prepoznavati gljive, odgovorno ih brati, čuvati njihovo stanište i pridržavati se pravila održivog branja, tada već razvija određene zelene vještine.

9. 3. Ključne koristi zelenih vještina

Bit zelenih vještina je u tome da pojedinac nije samo posjetitelj prirode, već iz prirode uči, u njoj razvija vještine te osviješten i odgovoran odnos prema okolišu.

Stječe i druge vrijedne koristi koje prenosi u svakodnevni život:

- **razvijanje praktičnih vještina** – sudionici uče konkretne zadatke koji imaju jasnu svrhu i rezultat
- **veća samostalnost** – izvršavanjem zadataka stječu iskustvo, vještine i povjerenje u vlastite sposobnosti
- **učenje kroz iskustvo** – sudionici znanje stječu promatranjem, isprobavanjem, radom i ponavljanjem
- **osjećaj kompetentnosti, uspjeha** – izvršeni zadatak i vidljiv rezultat jačaju osjećaj da pojedinac nešto može i da može nečemu pridonijeti
- **aktivna grupna suradnja** – aktivnosti omogućuju suradnju unutar grupe i povezivanje različitih uloga pojedinaca u grupi
- **razvoj kreativnosti, jačanje sposobnosti rješavanja problema** – priroda nudi otvorene situacije u kojima pojedinac i grupa mogu tražiti različita rješenja
- **povezivanje s lokalnim okruženjem** – pojedinac bolje upoznaje okruženje u kojem živi ili okruženje koje je posjetio.



9. 4. Prilagodbe zelenih vještina za OOLUI

Aktivnosti zelenih vještina kontinuirano prilagođavamo pojedincima koji čine grupu – njihovim sposobnostima, potrebama i načinu učenja.

Cilj prilagodbe nije pojednostaviti sadržaj do te mjere da pojedincu oduzmemo mogućnost samostalnog sudjelovanja, već omogućiti da **može sudjelovati u aktivnosti, razumjeti je** i **u njoj postići uspjeh.**

Kod svakog sudionika aktivnosti, na svakom važnijem koraku aktivnosti **procijenite treba li vašu podršku.** Ako je treba, procijenite **koju razinu podrške treba.**

Primjer: hotel za kukce

- **manja podrška**: sudionik sam pronalazi odgovarajući materijal, donosi ga i postavlja u hotel
- **umjerena podrška**: sudionik sam prikuplja i razvrstava materijale, a edukator mu pomaže pri odabiru odgovarajućih materijala i pridržavanju redoslijeda zadataka
- **veća podrška**: mentor priprema izbor materijala, pokazuje pojedini korak i usmjerava sudionika pri provedbi
- **vrlo prilagođena provedba**: sudionik bira između dva materijala i odabrani materijal umeće u pripremljenu konstrukciju

Konačni proizvod aktivnosti nije jedino mjerilo uspjeha.
Važan je proces suradnje i napredovanje pojedinca.
Prilagodite aktivnost tako da svaki sudionik može nešto napraviti sam, nešto odabrati i nečemu pridonijeti.

Ne zaboravite:
aktivnošću osvješćujete neprocjenjivu vrijednost i krhkost prirode, potičete održivo, odgovorno i poštujuće postupanje prema okolišu.

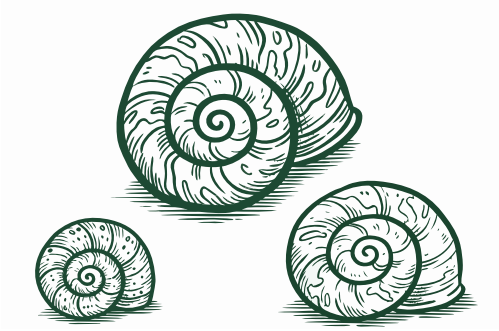
9. 5. Kako pripremiti i izvesti aktivnost zelenih vještina

9. 5. 1. Priprema aktivnosti

- **prethodni pregled i analiza terena**
  - je li teren siguran, lako dostupan, ima li (u toplijim mjesecima) dovoljno hlada itd.
- **prilagodba materijala i alata**
  - pripremite radna pomagala koja su sigurna za uporabu i ergonomski prilagođena (npr. lagani alati s većim ručkama koje ne klize)
  - izbjegavajte oštre predmete; ako su neizbježni, koristite ih samo vi
  - vizualne i jasne upute
  - složene koncepte zaštite prirode razložite na jednostavne korake
  - pripremite slikovne materijale, simbole ili fotografije koji će sudionicima pomoći razumjeti redoslijed zadataka
- **određivanje pratnje i uloga**
  - osigurajte odgovarajući broj pratitelja ili mentora
  - svakom pratitelju unaprijed dodijelite njegovu ulogu i grupu sudionika koju će usmjeravati
- **provjera zdravstvenih posebnosti**
  - upoznajte se s mogućim alergijama (npr. na ubode kukaca, pelud) i drugim zdravstvenim ili motoričkim ograničenjima sudionika
- **provjera vremenske prognoze**
- **prilagodba zaštitne opreme**

9. 5. 2. Provedba aktivnosti

- **strukturiran i miran uvod**
  - aktivnost započnite na unaprijed određenoj ulaznoj točki
  - upoznajte sudionike s prostorom, jasnim pravilima sigurnog ponašanja u prirodi te s jednim jednostavnim i konkretnim ciljem dana
- **multisenzorni pristup**
  - potičite upoznavanje prirode kroz neposredan kontakt
  - omogućite sudionicima da prirodne materijale dodiruju, mirišu i slušaju jer to smanjuje apstraktnost zelenih tema
- **učenje kroz vođeni proces *(korak po korak)***
  - upute dajte postupno, jednu po jednu
  - najprije sami praktično demonstrirajte svaki korak (npr. kako uhvatiti biljku)
- **prilagođavajte tempo i odmor**
  - pratite umor i razinu koncentracije grupe
  - provedba treba teći bez žurbe, uz redovite pauze za hidrataciju i odmor (u hladu)
- **pozitivno poticanje i stalna asistencija**
  - usredotočite se na ono što sudionik može samostalno napraviti
  - ponudite diskretnu pomoć samo tamo gdje je to nužno potrebno
  - jačajte osjećaj korisnosti i povezanosti s okruženjem



9. 5. 3. Nakon aktivnosti

- **zaključak i pospremanje**
  - zajedno pospremite alat i pobrinite se da u prirodi ne ostavite otpad ili druge tragove
- **refleksija uz pregled postignuća**
  - u kratkom razgovoru ili jednostavnom vizualnom metodom (npr. podizanje palca, odabir kartice u boji) provjerite kako su se sudionici osjećali
  - povežite njihov izvršeni rad sa širim značenjem za prirodu
  - refleksiju provedite i među pratiteljima
- **dodjela priznanja, pohvala**
  - svakom pojedincu izričito priznajte njegov doprinos zaštiti prirode
  - dodjela jednostavnog simbola (npr. ručno izrađene naljepnice ili prirodnog suvenira) jača dugoročni uspjeh aktivnosti
- **evaluacija mentorskog tima**
  - u odsutnosti sudionika ukratko s timom procijenite koji su dijelovi aktivnosti tekli glatko i gdje su se pojavili izazovi kako biste sljedeću provedbu još bolje prilagodili
  - preporučujemo da odmah **odredite termin sljedeće aktivnosti**

9. 6. PRIMJER 1: Wardova staklenka

9. 6. 1. Predstavljanje Wardove staklenke

Što je Wardova staklenka?

To je zatvorena staklena staklenka u kojoj stvaramo samoodrživi mini ekosustav biljaka. U njoj voda neprestano kruži u obliku „unutarnje kiše“, a biljkama je za preživljavanje potrebna samo svjetlost.

Tko ju je „izumio”

Wardovu staklenku je 1829. godine sasvim slučajno izumio Nathaniel Bagshaw Ward, engleski liječnik i botaničar iz Londona.



U staklenu je posudu s vlažnom zemljom i raspadnutim lišćem zatvorio kukuljicu noćnog leptira jer je želio promatrati njezin razvoj. Kukuljica se nije razvila u leptira, ali su iz zemlje niknule paprat i vlati trave. Bez zalijevanja su u zatvorenoj posudi živjele nekoliko godina.

Ward je shvatio da staklo štiti biljke od vanjskih utjecaja i stvara vlastitu mikroklimu. Njegov je izum kasnije omogućio siguran brodski prijevoz egzotičnih biljaka u velikim staklenicima diljem svijeta te postao preteča današnjih sobnih terarija.

U pomoći vam mogu biti i kartice za zelene vještine.

Zašto ova aktivnost spada u zelene vještine, koji je njezin „doprinos“

Ova je aktivnost izvrstan primjer radionice zelenih vještina jer sudionike kroz praktičan rad uči osnovnim konceptima zaštite okoliša – kruženju tvari u prirodi, važnosti bioraznolikosti, održivom postupanju s resursima i odgovornosti prema živim bićima.

Izradom vlastitog ekosustava pojedinci razvijaju ekološku svijest te neposredno razumijevanje načina na koji funkcioniraju i koliko su ranjivi prirodni sustavi oko nas.

Prilagodimo put do cilja, a ne sam cilj.

9. 6. 2. Izvedba



Prije radionice

- **odaberite lokaciju**
  - odaberite prikladan prostor u prirodi (npr. ispod velikog stabla)
  - osigurajte stabilnu radnu površinu (stol) i klupe – optimalno: pronađite lokacije na kojima to već postoji
- **pripremite opremu i alat**
  - posudice (za svakog sudionika najmanje tri; to mogu biti i čiste, već korištene čašice od jogurta)
  - lopatice (možete koristiti i žlice, vilice), prskalicu s vodom; opcionalno: dužu pincetu – sudionici će ovaj alat međusobno dijeliti
  - za svakog sudionika veću staklenu staklenku sa širokim otvorom i poklopcem (koristite stare staklenke – npr. veće staklenke za zimnicu – recimo za kiselu repu)
- **pripremite jasne slikovne materijale**
  - predstavljanje mini ekosustava koji se odvija u staklenci
  - predstavljanje načina na koji će sudionici „graditi“ Wardovu staklenku

Provedba

- **uvod**
  - pripremite zanimljiv, privlačan uvod u kojem ćete sažeto predstaviti Wardovu staklenku te tijek i smisao radionice
- **traženje, prikupljanje i razvrstavanje materijala** – pozovite sudionike da u prirodnom okruženju u kojem se nalazite u posudice (odvojeno) prikupe materijal razvrstan u sljedeće skupine:
  - sitnije kamenčiće (za drenažu)
  - kvalitetnu zemlju (osnovna hrana za rast)
  - „ukrase“: zanimljive kamenčiće, grančice, češer, žir i sl.
  - iskopane biljčice (s korijenom, veličine do 3 – 4 cm) – one će se u staklenci dalje razvijati
- najprije **demonstrirajte** sve postupke traženja, prikupljanja i razvrstavanja (npr. kako pažljivo iskopati biljčicu tako da sačuva i korijen)
- **pratite i usmjeravajte**
  - objašnjavajte i smisao svake aktivnosti
  - potičite „kolegijalnu“ razmjenu
- **sastavljanje Wardove staklenke**
  - pri vođenju se koristite slikovnim materijalima iz uvoda; toplo preporučujemo da u prisutnosti sudionika najprije vi izradite (sastavite) svoju Wardovu staklenku; pritom objašnjavajte korake, a staklenku sačuvajte kao primjer
- **postupak sastavljanja**
  - cca. 2 cm (po visini) sitnih **kamenčića** uspite na dno staklenke i poravnajte (žlicom) – za drenažu
  - uspite **plodnu zemlju** (možete koristiti i supstrat koji donesete sa sobom); zemlju žlicom malo pritisnite, učvrstite; po visini ovaj sloj treba biti cca. 4 – 5 cm
  - **zeleni dio:** u zemlji napravite rupice; u njih pažljivo umetnite biljke – koristite dugu pincetu, a ako je nemate, poslužite se duljim štapićima (pronađite ih u prirodi); oko biljčica pažljivo pritisnite zemlju
  - **obilno poprskajte prskalicom**
  - **ukrasite** prirodnim ukrasima koje ste prikupili
  - ponovno **poprskajte**
  - prema potrebi **obrišite** unutrašnjost staklenke
  - čvrsto **zatvorite** poklopcem, **staklenku odnesite kući i promatrajte njezin napredak**



- upute za održavanje (dajte ih sudionicima na završetku radionice):
  - staklenku postavite na svijetlo mjesto
  - staklenku nemojte otvarati, zalijevanje nije potrebno
  - promatrajte kako se na unutarnjim stijenkama staklenke nakuplja „rosa“ i kako se biljke razvijaju
  - ako je potrebno, staklenku otvorite tek nakon nekoliko mjeseci kako biste uklonili uginule biljke i/ili istrunule prirodne ukrase

Nakon radionice

- pažljivo pospremite za sobom
- provedite refleksiju i evaluaciju
- zajedno sa sudionicima radionice pratite „razvijanje“ Wardovih staklenki

9. 7. PRIMJER 2: Hotel za kukce

U ovoj aktivnosti sudionici upoznaju važnost bioraznolikosti, održivog postupanja s materijalima i zaštite prirodnog okoliša te stječu praktično iskustvo u stvaranju životnog prostora za korisne kukce.

Najprikladnije vrijeme za provedbu radionice je vrijeme cvatnje. Hotel možete izraditi u različitim prirodnim okruženjima – na rubu livade, rubu šume, u parku, u vrtu.

Prije radionice

- **odaberite lokaciju**

s mnogo biljaka u cvatu koju često posjećujete i koja vam je lako dostupna – tako ćete moći često promatrati život „hotelskih posjetitelja". Ako tim kriterijima odgovara **kućni vrt** ili **vrt u školskom/radnom okruženju,** to će biti odlično.

- pripremite sve što ćete ponijeti na lokaciju:
  - **drveni okvir**

Pripremite ga unaprijed (drveni okvir s dnom; približne dimenzije 20 × 30 cm); možete koristiti i već izrađenu drvenu kutiju.

  - **radne rukavice**
  - vrtne **škare, mala pilica, čekić**
  - za postavljanje hotela: **čavli** ili **vijci; konop** ili **žica** za pričvršćivanje
  - **metar, olovka, papir**
  - tekstilne **vrećice** ili **košarice** u koje ćete prikupljati materijal
  - opcionalno: za slučaj da u prirodi nema dovoljno šupljih stabljika, **u komade drva unaprijed izbušite rupice različitih veličina**

Materijal koji prikupljate u prirodi navodimo u opisu tijeka radionice.



Provedba

Radionicu možete provesti u **jednom danu** ili je podijeliti na **dva dana:**

- **1. dan**: razgovor, promatranje prirodnog okruženja, prikupljanje prirodnog materijala
- **2. dan**: provedba, postavljanje

- **uvod u prirodi, promatranje okoliša – 10 minuta**

Skupinu (do 8 osoba) povedite do odabrane lokacije te u razgovoru predstavite bit aktivnosti. Sudionici najprije sami trebaju promatrati okruženje u kojem će se nalaziti hotel.

Postavite pitanja:

- Koje kukce vidite?
- Gdje se skrivaju?
- Što im je potrebno za život?
- Čime se hrane?
- Zašto su kukci važni?
- Gdje bi se kukci kod nas mogli nastaniti?
- Ima li u blizini cvijeća u cvatu?

- **prikupljanje i razvrstavanje materijala – 20 minuta**

Prikupite *suhe grančice, komadiće suhog drva, češere, koru, lišće, suhu travu i sl.*

Vrlo su prikladne *šuplje stabljike (npr. bambusove ili njima slične šipke i štapići).* Ako ih u prirodi ne bude dovoljno, koristite komadiće drva koje ste prethodno probušili.

Važno: koristite prvenstveno suhe, prirodno otpale materijale.

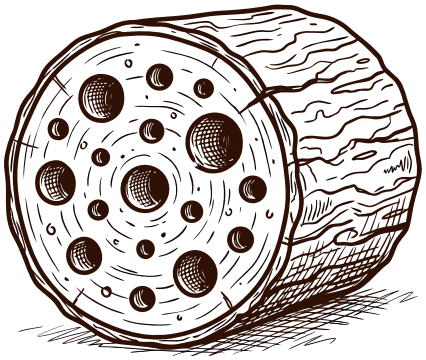
Hotel za kukce potiče prisutnost i razmnožavanje korisnih kukaca te time pridonosi prirodnoj regulaciji štetnika i očuvanju bioraznolikosti.

Prikupljeni materijal **razvrstajte** po skupinama:

- skupina 1: grančice i suho drvo
- skupina 2: češeri i kora
- skupina 3: šuplje stabljike
- skupina 4: suho lišće i trava

- **planiranje hotela – 15 minuta**
  - zajedno razmislite kako ćete materijale rasporediti u drveni okvir kako bi **konstrukcija hotela bila stabilna**
  - nacrtajte jednostavnu skicu – koju ćete skupinu materijala gdje upotrijebiti

- **provedba – približno 40 minuta**
  - **šuplje stabljike narežite ili ispilite** na manje štapiće; duljina treba odgovarati dubini okvira
  - rupice šupljih stabljika ili one koje ste izbušili u drvu trebaju biti različitih promjera – različiti kukci koriste različita skloništa
  - pojedine dijelove unutar drvenog okvira ispunite prirodnim materijalima; pridržavajte se skice
  - materijal **postavite** dovoljno **čvrsto** kako ga vjetar ili kiša ne bi raznijeli



- **odabir mjesta za postavljanje – približno 5 minuta**

Pronađite prostor:

- koji je relativno **miran**
- **zaštićen** od jakog vjetra
- u blizini cvatućih biljaka i ostale prirodne vegetacije
- na kojem se hotel može sigurno pričvrstiti

Nije nužno da hotel bude cijeli dan na suncu. Važnije je da u okolici ima **dovoljno izvora hrane** i da pruža **zaklon**.

- **postavljanje – približno 2 minute**

Hotel stabilno pričvrstite odnosno postavite. Pokraj njega možete postaviti i označavajuću ploču koju ste sami izradili.

Nakon radionice

- pažljivo pospremite za sobom
- provedite refleksiju i evaluaciju
- zajedno sa sudionicima radionice
  - bilježite posjetitelje hotela
  - pratite promjene
  - razgovarajte o stanju

Hotel za kukce pruža zaklon različitim korisnim kukcima.

9. 8. PRIMJER 3: Prirodna mandala

Prije radionice

- **odabir i pregled lokacije**
  - pronađite ravan, čist dio šumskog tla ili trave (bez korijenja koje viri ili skrivenih rupa)
- **priprema vizualnog plana**
  - izradite veliku vizualnu karticu (fotografiju ili jednostavan crtež) mandale kako bi sudionici odmah razumjeli konačni cilj
  - mandala treba imati jasne, široke krugove
- **uvodni ritual (smirivanje)**
  - okupite grupu u krug na ulazu
  - dubokim udahom i izdahom preusmjerite pažnju na prirodu
  - najavite tijek aktivnosti, na primjer: „Danas ćemo od šumskog blaga sastaviti zajedničku sliku u obliku velikog sunca.“

Provedba

Korak A: prikupljanje materijala (senzorno prikupljanje) – podjela zadataka

- **podjela zadataka**
  - sudionicima podijelite lagane košare
  - svakome dodijelite jednostavan zadatak prema njegovim sposobnostima (npr. „Ti skupljaš samo velike smeđe češere.“, „Ti tražiš otpalo žuto lišće.“, „Ti skupljaš plosnate kamenčiće.“)
- **fokus na dodir**
  - vodite sudionike kroz osjetila, npr.: „Osjeti koliko je ova kora hrapava, a ovaj kamen gladak.“

Korak B: Postavljanje središta i osnove (struktura)

- **određivanje središta**
  - zajedno s jednim od sudionika položite najveći ili najposebniji predmet (npr. veliki okrugli kamen ili veliki, lijepi češer) točno u sredinu radnog prostora; to će biti sidro mandale
- **ucrtavanje linija**
  - štapom nježno ucrtajte koncentrične krugove u zemlju (poput mete) ili povucite crte od središta prema van (poput sunčevih zraka)
  - to sudionicima pruža jasne vizualne granice kamo treba polagati materijale

Korak C: Sastavljanje mandale (ponavljanje i suradnja)

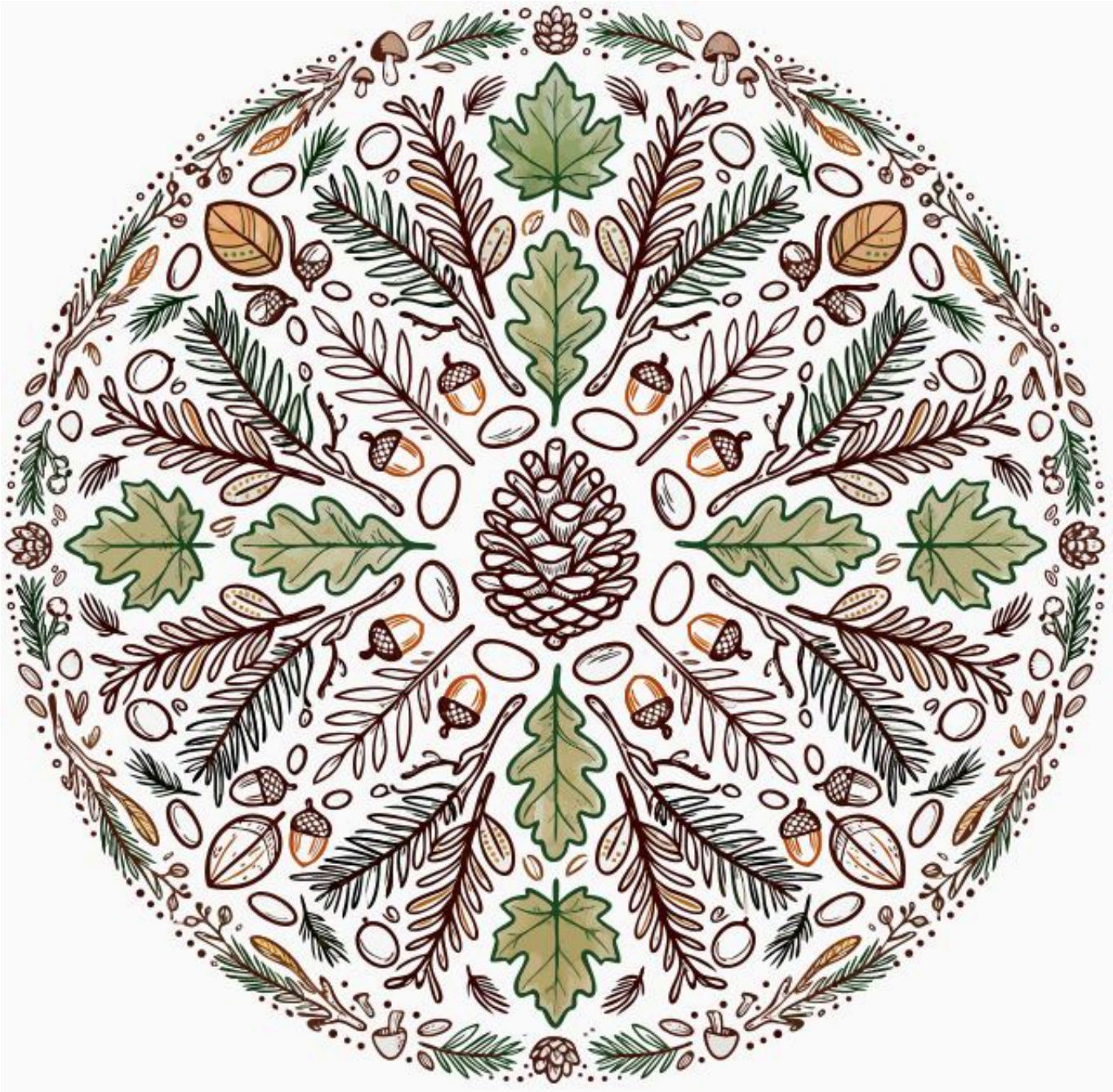
- **načelo „jedan po jedan“**
  - uzmite u ruke jednu vrstu materijala (npr. češere) i pokažite: „Sada ćemo češere slagati uz vanjski rub prvog kruga.“
- **rad u parovima ili u lancu**
  - sudionici kojima je teže čučnuti mogu materijale dodavati onima koji sjede ili kleče na tlu
  - svaki sudionik dodaje svoj sloj odnosno svoj krug (sloj lišća, sloj kamenčića, sloj grančica)
- **ritmičan, miran rad**
  - tijekom rada održavajte mirno ozračje i uživajte u zvukovima prirode

Prikupite, osjetite, sastavite.
Govor prirode bez riječi.



Nakon radionice – refleksija i zaključak

- **zajedničko promatranje i divljenje**
  - kada je mandala završena, svi sudionici stanu oko nje (na sigurnoj udaljenosti kako je ne bi nagazili)
  - potaknite zajednički pljesak za obavljeni rad
- **fotografiranje (trajna uspomena)**
- **mini refleksija (osjećaji)**
  - postavite jednostavna pitanja koja ne zahtijevaju složene odgovore: „Koji ti se dio mandale najviše sviđa?“ „Koji je materijal bio najmekši pod prstima?“ „Kako se sada osjećaš dok gledaš ovu našu sliku?“
- **održivi završetak**
  - objasnite sudionicima da mandala ostaje u šumi kao „dar prirodi“
  - materijali će s vremenom istrunuti ili će ih raznijeti vjetar, što je dio prirodnog ciklusa
  - sudionici se opraštaju od mandale – svatko na svoj način



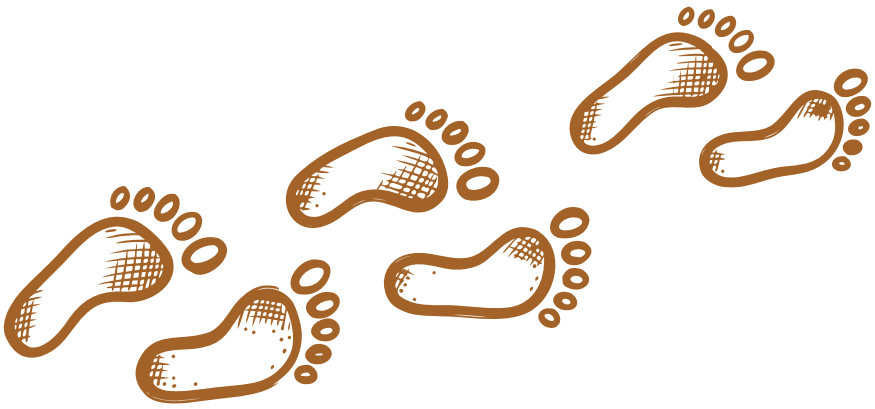
Prirodu promatramo, ne uništavamo je.
Žive biljke ne trgamo prekomjerno.
Životinje ne lovimo.

9. 9. Podsjetnici

- **osigurajte iskustvo „ovdje i sada“ umjesto teorije**
  - izostavite složena predavanja
  - zelene vještine radije prikažite kroz neposredan rad rukama
- **„korak po korak“**
  - svaki zadatak povezan sa zelenim vještinama (npr. sadnju biljke ili pripremu prirodnog komposta) razložite na mikro, lako savladive korake
  - mentor treba demonstrirati jedan korak, a sudionici ga odmah ponavljaju
- **„ne ostavljaj trag“**
  - prirodni okoliš ostavite u stanju u kojem ste ga zatekli (ili u boljem stanju)
- **stvarajte prije svega korisne proizvode**
  - to će pridonijeti povećanju samopouzdanja
- **osigurajte osjećaj (relativne) predvidljivosti na terenu**
  - sudionici u prirodi ne smiju steći osjećaj tjeskobe, opasnosti ili gubitka kontrole
- **vodite računa o ergonomiji i prilagodbi alata**



Priroda
je najprilagodljivija učionica.
Ne zahtijeva složene riječi,
već otvorena osjetila, ponovljive
korake i priliku da svaki sudionik
postane njezin ponosni čuvar.



10. Uključivost i prilagodbe

Aktivnost ne mora nužno biti ista za sve sudionike. Prilagodba može značiti promjenu zadatka, trajanja, prostora, načina komunikacije ili razine podrške, pri čemu cilj aktivnosti ostaje isti.

Često je dovoljno promijeniti samo jedan element kako bi sudionik mogao aktivno sudjelovati. Prilagodbu planirajte unaprijed kada poznajete potrebe grupe, ali je prema potrebi provedite i tijekom same aktivnosti.

10. 1. Prilagodbe za odrasle osobe s lakšim ili umjerenim invaliditetom

Razinu zahtjevnosti prilagodite razumijevanju zadatka, pažnji, prethodnom iskustvu i potrebnoj podršci.

Možete:
- smanjiti broj koraka ili zadataka
- ponuditi izbor između dvije mogućnosti
- pokazati zadatak prije početka
- koristiti kartice, predmete ili vizualne tragove
- omogućiti više vremena i ponavljanje
- složeniji zadatak podijeliti na jednostavnije korake
- uključiti rad u paru ili podršku pratitelja.

Ne morate uvijek pojednostaviti cijelu aktivnost. Ponekad je dovoljno pojednostaviti samo uputu, prvi korak ili način odgovora.

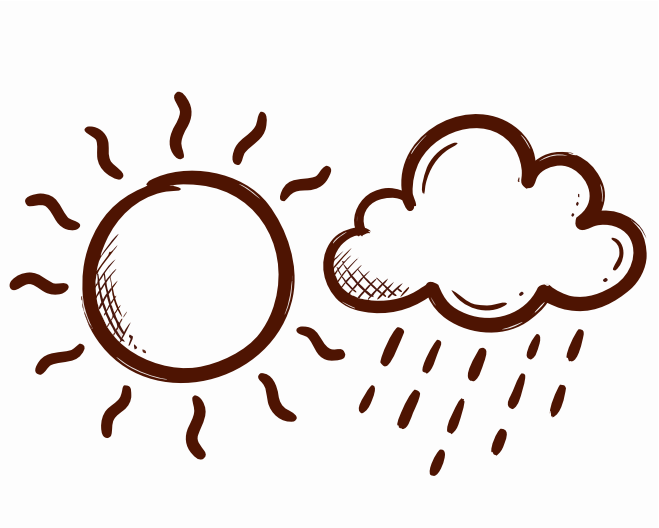
Primjer: U gejmificiranoj aktivnosti jedan sudionik može sam pratiti nekoliko tragova, dok drugi dobiva jedan trag, vizualni znak ili pomoć pri izboru sljedećeg koraka.

Važno: Prilagođavajte zahtjevnost zadatka, a ne nužno njegov cilj.

10. 2. Prilagodbe za osobe s motoričkim teškoćama

Nemogućnost kretanja određenom rutom ne znači nemogućnost sudjelovanja u aktivnosti. U početnoj strukturi posebno predvidite kraće rute, dostupna mjesta za sjedenje i aktivnosti koje možete provoditi bez kretanja po zahtjevnom terenu.

Prilagodite:
- duljinu i zahtjevnost rute
- mjesto provedbe
- položaj materijala i predmeta
- vrijeme potrebno za kretanje
- mogućnost sjedenja i odmora
- ulogu sudionika u grupnom zadatku.



Primjeri:
- **gejmifikacija** – tragove postavite na pristupačnim mjestima ili sudioniku dodijelite ulogu čuvara karte ili tragova
- **šumska kupka** – osjetilne pozive provedite s jedne lokacije
- **zelene vještine** – materijale postavite na dostupnu radnu površinu.

Važno: Ako sudionik ne može doći do aktivnosti, približite aktivnost sudioniku.

10. 3. Prilagodbe za osobe s komunikacijskim teškoćama

Planirajte zadatke tako da govor nije jedini način razumijevanja, izbora ili odgovora.

Koristite:
- slike i simbole
- predmete i vizualne tragove
- pokazivanje i demonstraciju
- geste
- izbor između dvije mogućnosti
- kartice
- odgovor pokretom, pogledom ili odabirom predmeta.

Umjesto otvorenog pitanja „Što želiš raditi?“ ponudite dvije jasne mogućnosti koje osoba može pokazati ili odabrati.

Provjeru razumijevanja ne svodite samo na pitanje „Razumiješ li?“. Zamolite osobu da pokaže prvi korak, odabere predmet ili ponovi radnju na svoj način.

Poznata osoba ili pratitelj može pomoći edukatoru razumjeti način komunikacije sudionika, ali ne treba odgovarati umjesto njega kada osoba može izraziti izbor na drugi način. Početni prijedlog također predviđa slike, geste, predmete, pokazivanje i neverbalne odgovore.

10. 4. Prilagodbe za osobe koje se teže opuštaju ili imaju strah od prirode

Ne mora svima udaljeniji ili nepoznati prirodni prostor biti ugodan. Započnite tamo gdje se osoba osjeća sigurnije – u dvorištu, vrtu, poznatom parku ili na rubu prirodnog prostora. Takav postupni početak predviđen je i u ranijoj strukturi.

Pomaže:
- unaprijed objasniti kamo idete i što ćete raditi
- pokazati fotografiju ili kratko opisati prostor
- početi kratkom i predvidljivom aktivnošću
- izbjegavati naglo udaljavanje od poznatog prostora
- omogućiti povratak ili predah
- postupno produljivati vrijeme u prirodi ako iskustvo odgovara sudioniku.

Ne inzistirajte na zatvaranju očiju, dodirivanju, tišini ili približavanju onome što izaziva nelagodu.

Prilagodba ne mijenja cilj - ona mijenja put do njega.



11. Od jedne radionice do redovitog programa

Jedna radionica može biti početak redovitog rada u prirodi. Ne morate odmah planirati velik program. Važnije je pronaći ritam koji odgovara skupini, mogućnostima organizacije i okruženju u kojem radite.

Gejmifikacija, šumska kupka i zelene vještine možete izmjenjivati i povezivati tako da sudionici tijekom vremena doživljavaju prirodu kroz igru, osjetila, učenje i praktično djelovanje. Redovitost pomaže da aktivnosti postanu poznate, očekivane i lakše za uključivanje u svakodnevni rad.

11. 1. Kako planirati ciklus aktivnosti

Ciklus planirajte prema skupini, vremenu koje imate i mogućnosti redovitog boravka u prirodi.

Kratki ciklus – 4 susreta
- gejmificirana aktivnost
- šumska kupka
- zelena vještina
- zajednička završna aktivnost i refleksija

Srednji ciklus – 6 susreta
Izmjenjujte sva tri pristupa i ponovite one koji skupini najbolje odgovaraju. Završni susret može biti zajednička zelena akcija ili aktivnost koja povezuje elemente sva tri pristupa.

Sezonski ciklus – 12 susreta
Tijekom svakog godišnjeg doba provedite:
- jednu gejmificiranu aktivnost
- jednu šumsku kupku
- jednu aktivnost zelenih vještina.

Takav model omogućuje ponavljanje poznate strukture u različitim vremenskim uvjetima i prirodnim promjenama. Ova tri modela već su predložena u početnoj strukturi priručnika.

Ne morate unaprijed planirati svaki detalj. Dovoljno je odrediti okvir ciklusa, a pojedine susrete prilagođavati interesu skupine, godišnjem dobu i onome što ste primijetili na prethodnim aktivnostima.

Važno: Ciklus ne mora biti isti za svaku skupinu. Bolje je imati nekoliko aktivnosti koje se redovito provode nego opsežan program koji je teško održati.

11. 2. Aktivnosti kroz godišnja doba

Priroda se mijenja tijekom godine, pa se može mijenjati i sadržaj aktivnosti. Ista lokacija u različitim godišnjim dobima može ponuditi potpuno novo iskustvo.

Proljeće
Promatrajte nove biljke, boje i mirise, sadite i zalijevajte, tražite znakove proljeća ili provedite kratku osjetilnu šetnju.

Ljeto
Birajte hladovitija mjesta i kraće aktivnosti. Promatrajte zvukove, boje i kukce, brinite o biljkama ili provedite jednostavnu potragu u prirodi.

Jesen
Koristite lišće, plodove i boje za osjetilne aktivnosti, razvrstavanje, gejmificirane zadatke i rad s prirodnim materijalima.

Zima
Aktivnosti mogu biti kraće i bliže ustanovi. Promatrajte tragove, oblike i zvukove ili dio aktivnosti prenesite u zatvoreni prostor. Kada vrijeme ne dopušta izlazak, koristite lišće, kamenčiće, grančice, sjemenke, fotografije ili reciklirane materijale.



11. 3. Preporuke za održivost i nastavak rada

Da aktivnosti ne ostanu povremeni događaj:

- uključite ih u mjesečni ili godišnji plan rada
- odredite jednostavan i realan ritam
- ponavljajte aktivnosti koje su se pokazale korisnima
- bilježite što je dobro funkcioniralo i što treba prilagoditi
- uključite obitelji i skrbnike kada to ima smisla
- povežite se s lokalnim parkovima, vrtovima, šumama ili ekološkim udrugama
- razmjenjujte iskustva s drugim edukatorima i organizacijama
- koristite priručnik i pri uvođenju novih zaposlenika ili volontera.

Redovitost ne znači da aktivnost uvijek mora biti velika ili zahtjevna. Kratka šetnja, jedan osjetilni zadatak, jednostavna igra ili briga o jednoj biljci također mogu biti dio programa.

Ne morate svaki put osmišljavati novu aktivnost. Poznatu aktivnost možete ponoviti u drugom godišnjem dobu, na drugom mjestu ili uz malu promjenu zadatka.

Od povremene radionice do redovite prakse dolazimo malim, ponovljivim koracima.

11. 4. Prijedlog sezonskog plana aktivnosti

Izradite svoj godišnji plan provedbe pristupa učenju u prirodi.
On će vam pomoći izgraditi dragocjenu rutinu.
Kada izgradite rutinu, njegujte je: pažljivo i ustrajno.
Radije skratite ili prilagodite aktivnost lošijem vremenu i manje pogodnom godišnjem dobu nego da je izostavite.

Zašto izraditi godišnji plan provedbe novih pristupa učenju u prirodi

- **pregled godine** – unaprijed vidite koje aktivnosti želite provesti i kada
- **pravodobna priprema** – lakše planirate prostor, pomagala, materijale i suradnju s drugima
- **podsjetnik** da promatrate koje mogućnosti nudi pojedino godišnje doba
- **izvor ideja i nadahnuća** – kada tražimo ideju za aktivnost, polazište je već pripremljeno
- **povezivanje aktivnosti** – pojedine aktivnosti možete smisleno nastavljati i nadograđivati
- **više učenja u prirodi** – plan pomaže da aktivnosti u prirodi postanu redovit dio poučavanja, a ne samo povremeno osvježenje
- **praćenje provedenih aktivnosti** – tijekom godine možete bilježiti što ste proveli, što se pokazalo dobrim te što želite ponoviti ili poboljšati

Plan je samo okvir koji možete u hodu prilagođavati vremenu, prirodnim uvjetima i potrebama grupe. Primjer za **nadahnuće:**

Godišnje doba	Gejmifikacija	Šumska kupka	Zelene vještine
Proljeće	Buđenje proljeća – potraga za uskrsnim pisanicama	Buđenje osjetila – primijeti zvukove, boje i mirise proljeća	Proljetna prirodna ljekarna – upoznavanje ljekovitog bilja u prirodi
Ljeto	Zeleni fotolov u hladu – potraga za čarobnom smrekom Kekom	Mjesto koje mi godi – pronađi ugodno mjesto u hladu i kratko promatraj okolinu	Biljke, prirodni klima-uređaji – mjerenje temperature u šumi, parku, na livadi i u gradu bez biljaka; podizanje svijesti o važnosti biljaka tijekom vrućih mjeseci
Jesen	Čari jesenskih plodova – potraga za kontrolnim točkama na kojima se nalaze jesenski plodovi (šipak, bukvica, žir, borovica, drenjine itd.)	Jesen pod prstima – promatraj, dodirni ili usporedi lišće, koru i plodove	Jesenska čarolija – prikupljanje prikladnog biljnog materijala i izrada prirodnih boja za bojanje papira za novogodišnje čestitke
Zima	Tragom Zimske kraljice – potraga za tragovima božićnih darivatelja	Kratka zimska šumska kupka – poslušaj zvukove, promatraj nebo ili krošnje	Hvala što niste odletjele – izrada hranilica za ptice od prirodnih materijala i njihovo opskrbljivanje hranom tijekom zime

11. 5. Prijedlog ritma

Predlažemo u prosjeku **2 aktivnosti mjesečno.** Važno: cilj godišnjeg plana po mjesecima nije pod svaku cijenu provesti sve 24 aktivnosti, nego pomoći da boravak, učenje i djelovanje u prirodi postanu redovit dio rada tijekom cijele godine.

	Planirane aktivnosti	Provedeno	Kratka bilješka
Siječanj	_____ _____	☐ ☐	
Veljača	_____ _____	☐ ☐	
Ožujak	_____ _____	☐ ☐	
Travanj	_____ _____	☐ ☐	
Svibanj	_____ _____	☐ ☐	
Lipanj	_____ _____	☐ ☐	
Srpanj	_____ _____	☐ ☐	
Kolovoz	_____ _____	☐ ☐	
Rujan	_____ _____	☐ ☐	
Listopad	_____ _____	☐ ☐	
Studeni	_____ _____	☐ ☐	
Prosinac	_____ _____	☐ ☐	

12. Kartice za gejmifikaciju

Uporaba kartica tijekom provedbe gejmificirane aktivnosti je opcionalna.
Edukator ih u igru može uključiti u cijelosti, djelomično ili ih uopće ne koristiti.

MOLIM ZA SAVJET	UH, OVAJ ZADATAK JE PRETEŽAK	VAU, OVAJ ZADATAK JE BIO SUPER!
ŽELIM JOŠ	MALO SPORIJE, MOLIM	ČITAJ RAZGOVJETNIJE
JAKO MI SE SVIĐA	UKLJUČI I MENE	UOPĆE NE UŽIVAM

12. 1. Upute edukatoru

- ponudite ove kartice sudionicima na izbor ako procijenite da ih vaš scenarij dopušta
- možete koristiti samo neke od ovdje predloženih kartica i/ili kartice pripremiti sami
- kartice su otkrivene, a sudionik ih pojedinačno bira (ovisno o tome kako se osjeća)
- ako sudionik zna čitati, neka karticu naglas pročita sam, a u suprotnom je pročitajte vi
- o svakoj kartici ukratko razgovarajte
- pogledajte i kartice osjećaja – možda uključite neku od njih?

13. Kartice za šumsku kupku

Kartica je poziv, a ne obveza. Sudionik može zadatak izvesti na svoj način, samo promatrati ili odabrati drugu karticu.

SLUŠAJ Primijeti jedan zvuk u prirodi.	**GLEDAJ** Pronađi nešto što ti privlači pogled.	**DODIRNI** Odaberi prirodni predmet. Ako želiš, dodirni ga.
POMIRIŠI Primijeti jedan miris oko sebe.	**POGLEDAJ GORE** Promatraj nebo, krošnje ili oblake.	**PRONAĐI BOJU** Odaberi jednu boju u prirodi.
USPORI Napravi nekoliko sporih koraka i primijeti što je oko tebe.	**PRONAĐI MJESTO** na kojem ti je ugodno kratko zastati.	**POKAŽI NEŠTO ZA KRAJ** što se ti je u prirodi danas svidjelo.

13. 1. Upute edukatoru

- kartice sadrže kratke osjetilne poticaje koje možete koristiti samostalno ili kao dio šumske kupke
- odaberite nekoliko kartica prema prostoru, vremenu i skupini ili ponudite sudionicima da sami izvuku ili odaberu karticu – kartice stoga mogu biti otkrivene ili skrivene
- ako sudionik zna čitati, neka karticu naglas pročita sam, a u suprotnom je pročitajte vi
- o svakoj kartici ukratko razgovarajte
- pogledajte i kartice osjećaja – možda uključite neku od njih?

14. Kartice za zelene vještine

Ovdje predložene kartice su „opće“ i neka vam služe kao nadahnuće. Ovisno o konkretnoj aktivnosti, možete ih dopuniti konkretnim poticajima/zadacima. Interakcija će tako biti snažnija i zabavnija.

PRIRODA JE ČUDESNA. Slažeš li se?	SMEĆE MOGU LAKO BACITI BILO GDJE. Slažeš li se?	U ŠUMI MOGU PUŠTATI GLAZBU JAKO GLASNO. Je li to točno?
VODA JE DRAGOCJENA. Vrijedi li to?	U PRIRODI MOGU UBRATI BILO KOJU BILJKU. Je li to točno?	NE TREBA SKUPLJATI OTPATKE ZA DRUGIMA.. Slažeš li se?
KRETANJE U PRIRODI JE JAKO UGODNO. Vrijedi li to?	JE LI LJEPŠE MJESTO S PARKOVIMA ILI BEZ NJIH?	ZA ŽIVOTINJE U PRIRODI MI JE SVEJEDNO, JER NISU MOJE. Slažeš li se?

14. 1. Upute edukatoru

- kartice su skrivene
- kada procijenite da je to primjereno, pojedini sudionik izvlači jednu od kartica
- ako sudionik zna čitati, neka karticu naglas pročita sam, a u suprotnom je pročitajte vi
- o svakoj kartici ukratko razgovarajte
- pogledajte i kartice osjećaja – možda uključite neku od njih?

15. Kartice osjećaja

SRETNO / UGODNO Dobro mi je.	**MIRNO** Osjećam se mirno.	**ZNATIŽELJNO** Nešto me zanima.
PONOSNO Drago mi je što sam nešto napravila/ napravio.	**NESIGURNO** Nisam sigurna/ siguran.	**NEUGODNO** Nešto mi ne odgovara.
ŽELIM ODMOR Treba mi predah.	**UMORNO** Umoran/na sam.	**ŽELIM JOŠ** Želim nastaviti.

15. 1. Upute edukatoru

- kartice se mogu koristiti tijekom ili nakon bilo koje aktivnosti – gejmifikacije, šumske kupke ili zelenih vještina
- položite kartice tako da ih sudionik može vidjeti i pitajte, primjerice:
  - „Kako ti je sada?“
  - „Odaberi karticu koja ti najviše odgovara.“
  - „Kako ti je bilo tijekom aktivnosti?“
- sudionik može karticu pokazati, uzeti, dodirnuti ili pogledom odabrati; nije potrebno tražiti dodatno verbalno objašnjenje
- kartice možete koristiti i tijekom aktivnosti ako edukator želi provjeriti treba li sudioniku predah ili promjena zadatka
- ako sudionik zna čitati, neka je naglas pročita sam, a u suprotnom je pročitajte vi

16. Zaključak

Priroda ne bira, ne osuđuje i ne postavlja uvjete. Svima, pa tako i odraslim osobama s teškoćama, pruža jednak prostor za istraživanje, povezivanje, smirivanje i rast. Smještanjem obrazovnih pristupa u prirodno okruženje ne otvaramo samo vrata učionica, već i vrata prema većoj samostalnosti, samopouzdanju i autentičnom uključivanju u društvo.

Ove dobrobiti ne nalazimo samo u šumi. Priroda nas očekuje i u gradskom parku, uz rijeku ili more, u voćnjaku, pa čak i u vlastitom vrtu. Kada osiguramo odgovarajuće prilagodbe, gostoljubiva je prema nama u svako godišnje doba, gotovo po svakom vremenu.

Formalni i neformalni edukatori (roditelji, skrbnici), u svojim rukama imate ključ do tih vrata. Vaše strpljenje, prilagodljivost i odlučnost da isprobate novosti pretvaraju teorijska znanja u živa, nezaboravna iskustva. Svaki korak na putu, svaki riješeni izazov ili zadatak, svaki dodir kore i svaki trenutak tišine pod krošnjama drveća ostavljaju trajan trag u razvoju pojedinca.

Želimo da vam ovaj priručnik prije svega posluži kao polazište i nadahnuće za njegovu daljnju nadogradnju. Hrabro razvijajte vlastite ideje, odgovarajte na konkretne situacije s kojima se susrećete i iskoristite ono što vam prirodno okruženje u danom trenutku nudi. Za učenje u prirodi nisu nam potrebni veliki planovi, već otvorena srca.

Želimo da vam ovaj priručnik bude podrška i nadahnuće onda kada budete dvojili isplati li se izlazak na otvoreno. Priroda, naime, uvijek nagradi naš trud – osmijehom, napretkom i mirom koji unutar četiri zida teško pronalazimo.

Priroda ne postavlja granice – granice postavljamo mi ljudi kada zaboravimo da smo njezin dio.
Sve najbolje.

Vojka Žgavec Clemenz i **Danijela Medaković**
u ime partnerstva projekta Nature & Disabilities

Nature & Disabilities



Priručnik je nastao u okviru projekta ***Nature & Disabilities – gejmifikacija, šumska kupka i zelene vještine – novi pristupi učenju u prirodi za osnaživanje odraslih osoba s teškoćama u tjelesnom i mentalnom razvoju,*** koji je dio programa Erasmus+.
Projekt sufinancira Europska unija.

Autorice priručnika: Vojka Žgavec Clemenz i Danijela Medaković

Lektura: Zrinka Pulišelić
Oblikovanje: Ideje, koncepti in zgodbe, Vojka Žgavec Clemenz s. p.
Ilustracije: Magnific

Listopad 2026.

Sufinancira Europska unija