



GREEN LEAGUE
Sport Alliance for the Environment

Yfirlit yfir íþróttaviðburði í Evrópu

Fjórir nátturulegar eiginleikar íþróttaviðburðir
Sameinar íþróttaiðkun og umhverfið



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. [Project Number: 101050262]

Viðurkenningar

Þessi skýrsla er búin til fyrir Erasmus+ íþróttaverkefnið „Green League – sport Alliance for the Environment“.

Þátttakendur:

- CESIE (samhæfingaraðili) Ítalía,
- Vivi Sano Onlus Ítalía,
- Zavod APGA Slóvenía,
- Social Action and Innovation Centre (KMOP) Grikkland,
- EINURD (Einurd) Íslandi,
- Center for the Advancement of Research & Development in Educational Technology (CARDET) Kýpur,
- Out of the Box International (OTB) Belgíu.

Ritstjóri: KMOP

Höfundar:

- APGA Agencija za promocijo gibalnih aktivnosti Slóvenía,
- CARDET Kýpur,
- CESIE Ítalía,
- EINURD Ísland,
- KMOP Grikkland,
- VIVI SANO ETS Ítalía.

Útgáfa: Rafræn

Tilvísun verkefnis: 101050262 Græna deildin-ERASMUS-SPORT-2021-SCP



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Efnisyfirlit

Viðurkenningar	2
Kynning	5
Nature's Four Elements íþróttaviðburðir	7
Yfirlit yfir íþróttaviðburði í Evrópu	9
Ítalíu	10
Ratleikur: finndu þína leið!	11
Gönguferðir: Á toppi heimsins	14
Grasblak: Þar sem landið byrjar.....	17
SUP: Surfing the world!	20
Klifur: Náðu tindnum	22
Drekabátur: Milli sjávar og ára	24
Slackline: Komdu jafnvægi á líkamann	26
Bogfimi: Eins hratt og vindurinn	28
Grikkland	30
Fótboltasögur fyrir jörðina!	31
EarthQuest: Sigla um náttúruna vernda eld.....	33
Sigldu í burtu frá vatnsmengun: Siglingar og ruslasöfnun fyrir umhverfið	36
Mediterranean Odyssey: Seaside Obstacle Challenge	38
Náttúrumottan: sameina kynslóðir í gegnum jóga.....	41
Sjálfbær sandleikur: Strandblak og loft-vatn-jörð tengingin	44
Skógarhögg vegna skógareldavarna	47
Brennibolti leikir með eldþema	50
Kýpur	53
Paddle & Refresh: Kanó- kajak og hreint.....	54
Handan hafsins	57
Jóga á jörðinni.....	60
Hjólreiðar á jörðinni.....	63
Gönguferðir fyrir náttúruna.....	66
Run N Fire	68
Andardráttur Náttúra	70

Andaðu inn andaðu út	72
Ísland	74
Skógarganga í Elliðarárdal	75
Gönguferð um hraun	76
Plogg á strönd	78
Sund í sjónum	80
Fjallgöngur	81
Ratleikur.....	83
Náttúruganga.....	85
Jóga	87
Slóvenía	89
Vistvæn ratleiksævintýri	90
Íþróttadagur Græns skóla.....	93
Eco-Frisbí-golf áskorun	96
Hreint loft Ganga	99
Sund með “höfrungum”	101
Plogga	103
Vistferðir	106
Græni íþróttadagurinn.....	108
Lokaorð	111

Kynning

Í stanslausri leit að sjálfbærri og umhverfismeðvitaðri framtíð kemur verkefnið „Green league – Sport alliance“ fram sem leiðarljós vonar og nýsköpunar. Þetta framsýna framtak sér fyrir sér heim þar sem atvinnumenn í íþróttum og áhugamannaíþróttamenn sameinast um að berjast fyrir sjálfbærni í íþróttaiðkunn. Meginmarkmiðið er að virkja öflugan kraft íþróttasem hvati til að lyfta umhverfisvitund til nýrra hæða. Í þessu göfuga markmiði hefur hópur samstarfsaðila víðsvegar um Evrópu komið sér saman til hanna og halda íþróttaviðburði sem eru sjálfbærir. Aðilarnir sem standa á bakvið þetta verkefni eru efitrfarandi: af CESIE Vivi Sano ETS Zavod Apga KMOP Einurð OTB og CARDET.

Þessi handbók er vandlega hönnuð til að koma til móts við sem flesta sem stunda íþróttaiðkunn. Þetta felur í sér atvinnumenn í íþróttum íþróttafélög kennara og samfélagsleiðtoga sem munu uppgötva að það er dýrmætt úrræði til að skipuleggja íþróttaviðburði á áhrifaríkan hátt og stuðla að umhverfisvitund og sjálfbærni. Hvort sem maður er afreksíþróttamaður eða íþróttaviðburðar skipuleggjendur býður þetta verkefni upp á alhliða verkfærasett og leiðbeiningar til að auðvelda markmið þeirra.

5

Verkefnið er gert til að berjast gegn loftslagsbreytingum og stuðla samtímis að öflugri heilsu og vellíðan fyrir alla. Með því að virkja kraftmikil áhrif íþróttasem veitir það grípandi og áhrifaríkan miðil til að skapa umhverfisvitund og hvetja til sjálfbærra iðkunnar. Með því að nota íþróttir sem verkfæri myndast djúp tengsl milli einstaklinga og umhverfis þeirra og stuðlar að heilbrigðara lífverni. Í meginatriðum tákna þetta framtak gagnkvæma nálgun sem þjónar hagsmunum plánetunnar á sama tíma og það eykur lífsgæði íbúa hennar.

Helsti styrkur verkefnisins felst í aðlögunarhæfni innhalds þess. Með því að viðurkenna margvíslegan breytileika í umhverfis- og veðurskilyrðum milli ólíkra þjóða. Verkefnið býður uppá þann sveigjanleika sem þarf til að halda viðburði á flestum stöðum jarðar. Það hvetur notendur til að sérsníða íþróttaiðkun til að samræmast umhverfissamhengi þjóðar sinnar og tryggja þannig mikilvægi og hagkvæmni. Þessi aðlögunarhæfni gerir skipuleggjendum viðburða kleift að búa til grípandi fræðandi og sjálfbæra viðburði sem geta haft varanleg áhrif á þátttakendur. Þar af leiðandi þjónar Green League verkefnið sem fyrirmynd fyrir viðburði í framtíðinni sem eru í stakk búnir til að vekja vitund um hið flókna samband íþróttasem og

umhverfis sem á endanum stuðlar að dýpri bandalagi milli íþróttar og umhverfisvitundar á heimsvísu.

Í stuttu máli eru þessir viðburðir öflugur vettvangur þar sem einstaklingar og stofnanir geta keppt um sjálfbærni í umhverfismálum í gegnum íþróttaiðkunn. Skuldbinding þeirra við að vera án aðgreiningar aðlögunar og aukinni umhverfisvitund gerir það að ómetanlegu úrræði sem er aðgengileg fjölbreyttum hagsmunaaðilum. Með því að virkja íþróttir sem tæki til breytinga tekur þetta verkefni á brýnni áskorun loftslagsbreytinga og stuðlar að heilbrigðara lífni og dýpri tengslum milli einstaklinga og umhverfis þeirra.

Nature's Four Elements íþróttaviðburðir

Innan ramma verkefnis Green league eru 8 „Fjögur frumefna íþróttaviðburða náttúrunnar“ eitt af lykilverkefnum verkefnisins.

Þetta skjal er hannað til að leiðbeina og styðja fagfólk í íþróttum íþróttafélögum og hagsmunaaðilum við stjórnun og framkvæmd íþróttaviðburða ásamt umhverfishugleiðingum með því að nota reynslunám sem miðar að því að vekja athygli á tengslum íþróttar og umhverfis og almennt að umhverfisvænum vinnubrögðum.

Með því að veita skýrar leiðbeiningar miðar þetta skjal að því að tryggja að atvinnumenn í íþróttum íþróttafélög og hagsmunaaðilar geti skipulagt fræðandi og hvetjandi viðburði á áhrifaríkan hátt og skilið eftir varanleg áhrif á þátttakendur.

Þessir viðburðir innblásnir af hinum fjórum náttúru eiginleikum. Með tveimur íþróttaviðburðum tileinkuðum hverjum eiginleika. Markmið viðburðanna er að ná til fjölbreytts markhóps og bjóða upp á grípandi og heildræna nálgun á umhverfisvitund.

7

Aðferðafræði

Aðalatriðið í velgengni þessara íþróttaviðburða er aðferðafræðin sem notuð er við hönnun og framkvæmd þeirra. Hver viðburður verður fluttur á sjálfbæran og fjölskylduvænan hátt sem stuðlar að samtali milli kynslóða meðal þátttakenda. Ferlið fylgir meginreglum **reynslunáms** og notar náttúruna bæði sem bakgrunn og kennara. Þátttakendur í viðburðunum sem eru innblásnir af fjórum frumefnum náttúrunnar sem gera þeim kleift að stunda útiþróttir á meðan þeir hugsa hver fyrir sig og í hópum um hið flókna samband milli umhverfis og íþróttar.

Með þessu reynslukennda námsferli geta ungir og eldri þátttakendur aukið meðvitund sína um umhverfið í kringum sig. Þeir geta þróað djúpstæðan skilning á víxlverkunum milli íþróttar og umhverfisins. Þetta myndar tengsl sem nær yfir íþróttavettvanginn og nær inn í daglegt líf þeirra.

Sveigjanleiki og aðlögunarhæfni

Leiðbeiningarnar sem lagðar eru til stuðla að sveigjanleika með því að viðurkenna fjölbreytt umhverfis- og veðurskilyrði í löndunum. Allir sem nota þetta eru hvattir til að sniða íþróttaiðkunina með að samhengi umhverfi í sínu eigin landi. Þessi nálgun tryggir að viðburðirnir haldist árangursríkir og taki mið af sérstökum þörfum og aðstæðum hvers staðar.

Leiðbeiningar og úrræði

Til að útbúa notendur með nauðsynlegum verkfærum og þekkingu hefur Green League verkefnið þróað leiðbeiningar af íþróttaviðburðum í náttúrunni sem sameina íþróttaiðkun og umhverfismeðvitund. Þessi úrræði eru hönnuð til að tryggja að viðburðir séu haldnir séu sjálfbærir og fjölskylduvænir. Þar að auki auðvelda þeir samræður milli kynslóða meðal þátttakenda og bjóða upp á að safna endurgjöf til að meta árangur viðburðarins.

Yfirlit yfir íþróttaviðburði í Evrópu

Þessar leiðbeiningar viðburðanna eru gerðar til að hjálpa til við að innleiða íþróttaviðburði í náttúrunni og til að sameinast umhverfishugleiðingum með reynslunámi.

Leiðbeiningarnar innihalda eftirfarandi þætti:

1. **Tilvísanir í náttúru eiginleika og rökstuðning:** Nákvæm útskýring á þeim náttúrulegan eiginleika sem er valið fyrir viðburðinn og rökin á bak við val hans.
2. **Skipulag og þátttakendakröfur :** Alhliða lýsing á atburðinum þar á meðal staðsetning og hvers kyns sérstakar kröfur sem þátttakendur þurfa að vera meðvitaðir um.
3. **Íþrótt sem var valinn og hvernig það tengist við eiginleikanum:** Hvaða íþrótt var valinn og skýrar útskýringar hvernig það tengist eiginleikanum.
4. **Tengd fræðsla og tengsl við valin eiginleika :** Kynning á fræðslu- og reynslunámi sem fylgja íþróttinni sem undirstrikar mikilvægi þeirra fyrir valinn náttúrulega eiginleikanum.

Í næstu köflum munum við kafa ofan í einstaka nálgun hvers þátttökulands og leiðbeiningar fyrir íþróttaviðburði.



Ítalíu

Rattleikur: finndu þína leið!

Rattleikur: finndu þína leið!	
Nátturulegur eiginleiki	Eldur
Rökstuðningur viðburðar	<p>Markmið rattleiksins: finndu leiðina þína! viðburðurinn er til að vekja áhuga áhugamanna ungmenna og fjölskyldur þeirra í spennandi íþróttaiðkun til að fá þá til að upplifa íþrótt í skóglendi og fá þá til að endurspegla vistkerfið sem þeir stunda íþróttina í og hvert er hlutverk þess fyrir jörðinni okkar og í daglegu lífi sínu og hvernig við gætum skemmt það og verndað það.</p> <p>Val á íþróttinni byggir á þeirri hugmynd að með því að færa ungt fólk nær viðkvæmu náttúrulegu umhverfi eins og skóginum gefst möguleiki á að tengja betur við skóglendi á meðan það upplifir íþróttaiðkun í því.</p>
Undirbúningur	<p>Skref 1. Farðu á staðinn þar sem þú ætlar að halda viðburðinn og afmarkaðu svæðið. Mikilvægt að það sé sýnilegt svo þáttakendur tynist ekki</p> <p>Skref 2. Veldu dag tíma og lengd viðburðarins.</p> <p>Skref 3. Byrjaðu að leita eftir þáttakendum<</p> <p>Skref 4. Safnaðu öllu nauðsynlegu efni fyrir viðburðinn (kort fánar áttavita osfrv...)</p> <p>Skref 5. Nokkrum klukkustundum fyrir viðburðinn seturu upp allt sem þarf fyrir rattleikinn og gættu þess að skemma ekki lífríkið.</p> <p>Skref 6. Framkvæmdu viðburðinn.</p>
Lágmarksfjöldi þátttakenda	8 manns (2 4 manna lið)



Kröfur til þátttakenda	Hæfileikann til að geta labbað yfir ójöfnur í landslagi.
Kynslóðir	Liðin verða skipulögð með tilliti til aldursblandaðra hópa. Mælt er með að minnsta kosti einn fullorðinn sé í hverju liði.
Íþrótt	Ratleikur
Efni	<ul style="list-style-type: none">• kort af staðnum• fánar• áttavita• íþróttaskór• þægilegur fatnaður
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og íþróttar	Ratleikur er íþrótt sem þarf að takast á við stefnumörkun innan ákveðins umhverfis. Þar sem þátttakendur eru í ákveðnu vistkerfi við íþróttaiðkunninn getur það veitt frekari innsýn inni það.
Fræðsla	<p><u>Íhugun meðan á viðburði stendur</u></p> <p>Meðan á íþróttastarfinu stendur er hægt biðj þátttakendur að huga að umhverfi sitt og reyna vekja athygli á því til þeirra.</p> <p><u>Lokahugleiðing hópsins</u></p> <p>Í lok viðburðarins er hægt að endurspegla þeirra upplifun af vistkerfinu.</p> <ul style="list-style-type: none">• hvernig við gætum valdið skemmdum á umhverfinu á meðan við stundum þá íþrótt eða íþróttir almennt o.s.frv• Hlutverk þess vistkerfis fyrir plánetuna okkar og í lífi okkar• Ógnin við það: málefni skógarelda . Áhættan fyrir menn dýr og umhverfið. Ástæðurnar fyrir því að fólk kveiki elda viljandi• Litlu hlutirnir sem við gerum sem geta haft lítil eða stór neikvæð eða jákvæð áhrif á það• Samband mannglegra aðgerða og loftslagsbreytinga.



	<ul style="list-style-type: none">• Hvernig við getum varðveitt og verndað umhverfið
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og nátturulega eiginleikans	Fræðslan tengist beint vandamálum skógarelda. Hvernig hægt væri að koma í veg fyrir þá og hvaða hlutverk mannfólkið hefur.



Gönguferðir: Á toppi heimsins

Gönguferðir: Finndu leið þína	
Nátturulegur eiginleiki	Eldur
Rökstuðningur viðburðar	Þessi viðburður miðar að því að gefa ungum íþróttamönnum ungu fólki og fjölskyldum þeirra möguleika á að skoða náttúrusvæði í grennd við borgina með áherslu á hlutverk þess vistkerfis og mikilvægi þess að varðveita það og þau neikvæðu áhrif sem við gætum haft á það á meðan við upplifum og njótum þess.
Undirbúningur	<p>Skref 1 . Setja upp gönguleið sem er ekki of erfið eða of löng.</p> <p>Skref 2 . Veldu dag tíma og lengd viðburðar.</p> <p>Skref 3 . Safnaðu þátttakendum</p> <p>Skref 4 . Safnaðu öllum nauðsynlegum hlutum fyrir viðburðinn (kort önnur nauðsynleg atriði)</p> <p>Skref 5 . Halda viðburðinn</p>
Lágmarksfjöldi þátttakenda	6 þátttakendur
Kröfur til þátttakenda	<ul style="list-style-type: none"> • gönguskór eða íþróttaskór • vatn • snarl • hatt • sólarvörn • bakpoka <p>(búnaðurinn fer eftir staðsetningu veðri og hitastigi)</p>
Kynslóðir	Að leiða saman mismunandi aldurshópa í göngu.



Íþrótt	Göngur
Efni	<ul style="list-style-type: none">• gönguleið• kort með auðkenndri gönguleið• reyndur leiðsögumaður (ákjósanlegt)
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og íþróttar	Göngur eru íþrótt sem stunduð er í náttúrunni. Það er því auðvelt að upplifa það vistkerfi og því er upplifunin af því bein tengd við þáttakendur.
Fræðsla	<p><u>Íhugun meðan á viðburði stendur</u></p> <p>Í göngunni gefst rými fyrir hugleiðingar um hlutverk þess vistkerfis og eiginleika þess. Á meðan á viðburðinum stendur er hægt að nota náttúruna og hluti sem finnast í náttúrunni sem grunn að upphafshugleiðingum um vistkerfið og hlutverk þess.</p> <p>Með „eld“ partinn í huga er hægt að íhuga hvernig skógareldar geta kviknað hvernig á að koma í veg fyrir þá hvaða skemmdir og hættur skógareldar kvikna o.s.frv.</p> <p><u>Lokahugleiðing hópsins</u></p> <p>Í lok verkefnisins er hægt að nota upphafshugleiðinguna fyrir lokahugleiðingu hóps í framhaldi um:</p> <ul style="list-style-type: none">• ógnir náttúrulega umhverfinu• Hvað hefur áhrif á það sérstaklega að benda á það sem þið hafið séð í göngunni (þ.e.: ef plaststykki finnst getur spegilmyndin farið í gegnum hvernig plastið komst þangað hversu mörg ár það tekur að brotna niður hversu mikið tjón það veldur í umhverfinu og hvaða dýr gætu fundist í því o.s.frv.) <p>Hægt er að loka viðburðinum með almennri hugleiðingu um</p> <ul style="list-style-type: none">• Tengsl athafna manna og loftslagsbreytinga.• hvernig við getum varðveitt og verndað umhverfið



	<ul style="list-style-type: none">• hvernig við gætum valdið skemmdum á umhverfinu á meðan við stundum þá íþrótt eða íþróttir almennt osfrv...
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og nátturulega eiginleikans	<p>Viðburðurinn er haldinn í umhverfi sem skógareldar geta verið mikið vandamál. Því er það góð staðsetning til að íhuga hvaða áhrif skógareldar hafa hvaða áhrif þeir hafa á vistkerfið og dýralífið.</p> <p>Þar að auki getur viðburðurinn einnig hjálpað til við að hugleiða vandamál plasts og úrgangs sem manneskjur skilja eftir í náttúrunni og neikvæðar afleiðingar slíks úrgangs í vistkerfinu.</p> <p>Fræðslan getur einnig farið í gegnum vandamálið við að breyta slíku umhverfi af mannavöldum (þ.e. að henda lífrænum matvælum sem geta breytt samsetningu flórunnar og valdið ógnum við vistkerfið - framandi tegundir osfrv...).</p> <p>Þessi fræðsla getur þjónað sem grunnur til að ræða afleiðingar mengunar í umhverfinu sérstaklega í tengslum við mengun annarra þátta eins og vatns loftslags jarðar osfrv.</p> <p>Að lokum er hægt að laga viðburðinn að hvaða nátturulega eiginleika sem er.</p>

Grasblak: Þar sem landið byrjar

Grasblak: Þar sem landið byrjar!	
Nátturulegur eiginleiki	Jörð
Rökstuðningur viðburðar	<p>Markmið viðburðarins er að vekja athygli á viðkvæmu jafnvægi jarðvistkerfa okkar og allar þær neikvæðu afleiðingar sem breyting á náttúru-eiginleikum þess eða mannlegum úrgangi í því getur haft á vistkerfið.</p> <p>Með blaki er ungt fólk og fjölskyldur þeirra fært nær umræðuefninu um mengun og efla þekkingu sína á því mikilvæga hlutverki sem hvers vistkerfis hefur fyrir jörðina og fyrir mannfólkið.</p>
Undirbúningur	<p>Skref 1 . Veldu stað þar sem leyfilegt er að halda slíkan viðburð og þar sem blakvöllur er þegar settur eða þar sem hægt er að setja upp nýjan án þess að skaða umhverfið.</p> <p>Skref 2 . Veldu dag tíma og lengd viðburðar.</p> <p>Skref 3 . Safnaðu þátttakendum</p> <p>Skref 4 . Haltu viðburðinn.</p>
Lágmarksfjöldi þátttakenda	10 (2 lið af 5)
Kröfur til þátttakenda	<ul style="list-style-type: none"> • Grunn líkamsrækt til að geta spilað • Íþróttaskór • Þægilegur fatnaður
Kynslóðir	Liðin verða skipulögð með það íhuga að hafa blandaða hópa hvað varðar aldur og hæfileika.
Íþrótt	Gras-blak



Efni	<ul style="list-style-type: none">• Bolti• Net• Dómari• Stigatafla• Vatn• Sólarvörn• Sólgleraugu• Hattur
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og íþróttar	Gras blakið gefur möguleika á að tala um mengun vistkerfisins og náttúrunar. Það getur einnig vakið athygli á hættunni á því að úrgangur á landi geti endað í sjónum vegna rigningar og roks eða einnig gegnum holræsi. Þetta gerir fólki líka kleift að skilja að vistkerfi eru öll samtengd og að lítil aðgerð í einu getur valdið öðru skaða.
Fræðsla	<p>Þessi íþróttaviðburður gefur góða fræðslu möguleika á meðan á honum stendur.</p> <p><u>Fyrstu hreinsunar aðgerðir</u></p> <p>Fyrir viðburðinn getur hreinsun á landinu gert þátttakendum kleift að skilja hversu miklum úrgangi er hent á hverjum degi frá öllum. Það skapar rými fyrir hugleiðingar um allar tegundir úrgangs sem finnast (plast sígarettur gler o.s.frv.) og áhættuna fyrir fólk og fyrir umhverfið líka.</p> <p><u>Lokahugleiðing hópsins</u></p> <p>Í lok verkefnisins er lokahugleiðing um hlutverk trjáanna við að stjórna hitastigi á sumrin og í framleiðslu súrefnis til að lifa af og um skaðann sem úrgangur getur valdið.</p> <p>Þar að auki meira er tækifæri fyrir hugleiðingu um tengsl ólíkra náttúrupátta og vistkerfa og hvernig hægt er að menga einn getur haft afleiðingar í öðrum .</p>
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og nátturulega eiginleikans	Íþróttaviðburðurinn er beintengd úrgangsvandanum í vistkerfum okkar og í samtengingu allra vistkerfa og þar af leiðandi í því hversu mengun getur skaðað aðra með áherslu á mikilvægi þess að forðast slíka hegðun til að



GREEN LEAGUE
Sport Alliance for the Environment

www.green-league.eu

	koma í veg fyrir neikvæðar afleiðingar á náttúru dýralíf og mannlíf.
--	--

SUP: Surfing the world!

SUP: Að vafra um heiminn!	
Nátturulegur eiginleiki	Vatn
Rökstuðningur viðburðar	Markmið SUP (Standandi að róa viðburðurinn er að leyfa ungu fólki og öllum þátttakendum að upplifa íþróttaiðkun í sjónum og vekja athygli á mengun sjávar sem tengir hana við skemmdir á dýralífi.
Undirbúningur	<p>Skref 1 . Veldu staðinn þar sem á að skipuleggja íþróttastarfið.</p> <p>Skref 2 . Safnaðu öllu sem þarf.</p> <p>Skref 3 . Leitaðu að þáttakendum og auglýstu viðburðinn.</p> <p>Skref 4 . Haltu viðburðurinn.</p>
Lágmarksfjöldi þátttakenda	Það er enginn lágmarksfjöldi þátttakenda fyrir slíka íþrótt en því fleiri þátttakendur sem taka þátt því meiri áhrif hefur viðburðurinn
Kröfur til þátttakenda	<ul style="list-style-type: none"> • Góða heilsu • Getu til að synda
Kynslóðir	Yngri þátttakendur sem hafa yfirleitt meiri reynslu í SUP munu styðja fullorðna í gegnum viðburðurinna.
Íþrótt	SUP Verkefnið er tileinkað því að skilja grunnatriði þessarar íþróttar og sigla um höfin á sama tíma og ígrunda hlutverk þeirra og eiginleika.
Efni	<ul style="list-style-type: none"> • Sup bretti • Sólarvörn • Sólgleraugu • Vatn • Sundföt • Bað handklæði



Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og íþróttar	SUP bein tengt við vatnið og dýralífið þess þar.
Fræðsla	Lokahugleiðing hópsins. Verkefnið hjálpar til við í grundun um málefni sem tengjast mengun vatns og breytingu á jafnvægi hafs og sjávar og afleiðingum sem það hefur á dýralíf og líf okkar. Það bættir einnig tengingu á milli loftslagsbreytinga á höfin okkar og öllum öðrum neikvæðum afleiðingum. Að lokum hjálpar það einnig að skilja betur hvernig íþróttir geta haft áhrif á dýralífið .
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og nátturulega eiginleikans	Sup viðburðinn er beintengdur vatni sjó og mengun sjávar með tilheyrandi skaða á dýralífi og breytingum á vistkerfi vatns. Það gerir okkur kleift að hugsa um tengsl jarðmengunar loftmengunar vatnsmengunar hnattrænnar hlýnunar og afleiðingar ekki aðeins á umhverfið og dýralíf heldur einnig á mannfólkið.



Klifur: Náðu tindnum

Klifur: Á toppinn í heiminum!	
Nátturulegur eiginleiki	Jörð
Rökstuðningur viðburðar	Markmið verkefnisins er að leyfa þátttakendum að tengjast jörðinni á meðan viðburðinum stendur. Að klífa fjall leyfir þátttakendum að upplifa ekki betri tengingu við jarðvegin og loftið.
Undirbúningur	Skref 1. Finndu íþróttasamtök á staðnum sem geta stutt þig og útvegað þér faglega klifrara og öruggan og fagmannlegan íþróttabúnað. Skref 2. Finndu stað þar sem leyfilegt er að stunda þessa íþrótt og þar sem veldur ekki náttúrunni eða dýralífinu skaða. Skref 3. Veldu dag og tíma til að athugaðu veðurskilyrði. Skref 4. Auglýstu eftir þáttakendum. Skref 5. Framkvæmdu viðburðinn.
Lágmarksfjöldi þátttakenda	Enginn lágmarksfjöldi er til að stunda íþróttina en gott er að miða við 8 manns uppá fræðsluna.
Kröfur til þátttakenda	<ul style="list-style-type: none"> • ekki vera lofthæddur • vera heilbrigður og hæfileika til að labba upp fjall • þægilegur fatnaður
Kynslóðir	<ul style="list-style-type: none"> • Fjölkynslóðar teymi • Börn undir lögdri með foreldrum/forráðamönnum
Íþrótt	Klífa fjall
Efni	<ul style="list-style-type: none"> • klifurskór • beisli • hlífðarhjálmur • reipi • vatn
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og íþróttar	Að klífa í náttúrunni er mjög eðlilegt vegna þess að það gerir þér kleift að vera í snertingu við sjálfan þig og náttúruna í kring sérstaklega jörðina en einnig hreinleika loftsins.

	<p>Klifur gerir þátttakendum kleift að velta fyrir sér jörðinni þar sem íþróttin er iðkuð í þeim náttúrulega þætti en einnig ertu að stunda íþróttina í náttúrunni og það bættir tenginguna við það.</p>
Fræðsla	<p><u>Upphafleg hugleiðing</u></p> <p>Í ljósi þess að klifur er einstaklingsíþrótt á meðan sumir eru að klifra geta hinir þegar farið að hugleiða það sem þeir sáu á stígunum sem þeir fóru yfir til að komast á klifurstaðinn. Hvað þeir sjá frá fjallinu sem þeir eru á og ef þeir fundu eitthvað ekki dæmigert frá þessum vistkerfum osfrv...</p> <p><u>Lokahugleiðing hópsins</u></p> <p>Í lok verkefnisins eftir að hver þátttakandi hefur klifið fjallið er hægt að gera lokahugleiðingu þar sem sjónum er beint að hlutverki fjalla og skóga á plánetunni okkar. Hvaða áhættur þau verða fyrir útaf þrýstingi og aðgerðum manna og hvaða áhrif það hefur á vistkerfin í kring.</p> <p>Frá þessum upphafspunkti er hægt að gera fleiri hugleiðingar um veðrun fjalla vegna mannglegra aðgerða og um eyðileggingu fjalla og skóga vegna úrgangs manna (þ.e.: framandi tegundir skógarelda skemmdir á dýralífi vegna plasts eða annars úrgangs o.s.frv.).</p> <p>Endanleg hugleiðing um tengsl klifurs og umhverfisverndar eða almennt á milli íþróttar og vistkerfa á landi. Hvort og hvernig þau geta skaðað þau og hvernig íþróttir geta verið minna skaðlegar fyrir náttúruna.</p>
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og náttúrulega eiginleikans	<p>Fræðslustarfið hjálpar til við að endurspeglar náttúruþáttinn jörð og þar sem íþróttin er útfærð á fjöllum getur það hjálpað til við að velta fyrir sér mismunandi hlutum ekki aðeins fjöllum heldur líka skógum og vekja meðvitund um mikilvægi bæði fyrir plánetuna okkar og manneskjur.</p> <p>Einnig er hægt að aðlaga viðburðurinn fyrir ígrundun á öðrum náttúruþáttum eins og lofti vatni eldi.</p>

Drekabátur: Milli sjávar og ára

Drekabátur: Milli sjávar og ára	
Nátturulegur eiginleiki	Vatn
Rökstuðningur viðburðar	Markmiðið með því að fara á bát og fara í sjóinn er að gera hópi fólks kleift að upplifa sjóinn/hafið á öruggan og umhverfisvænan hátt um leið og velta fyrir sér hlutverki saltvatnsvistkerfisins og hversu mikið það er mengað að hækka meðvitund um ýmsar og hættulegar neikvæðar afleiðingar vatnsmengunar og loftslagsbreytinga og hækunar hitastigs.
Undirbúningur	<p>Skref 1. Hafðu samband við íþróttasamtök sem eru með drekabát öryggisjakka og atvinnuíþróttapjálfa.</p> <p>Skref 2. Finndu stað þar sem óhætt er að stunda viðburðurinna og settu leið og tímalengd í samvinnu við íþróttapjálfarann.</p> <p>Skref 3. Stilltu dag og tíma og gætið þess að veðrið sé ekki rok eða rigning.</p> <p>Skref 4. Dreifið viðburðinum og ráðið þátttakendur.</p> <p>Skref 5. Framkvæmdu verkefnið.</p>
Lágmarksfjöldi þátttakenda	18-20 (mín og hámark) Fer eftir fjölda fylgdarmanna í bátum
Kröfur til þátttakenda	<ul style="list-style-type: none"> • að geta synt • grunn líkamsrækt
Kynslóðir	<ul style="list-style-type: none"> • Fjölkynslóðateymi • Börn undir lögaldri með foreldrum/forráðamönnum
Íþrótt	Drekabátur
Efni	<ul style="list-style-type: none"> - Drekabátur - Viðarár - Björgunarvesti - Þægilegur fatnaður
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegens eiginleika og íþróttar	Drekabátur í vatni og það er íþrótt sem er umhverfisvæn þannig að það hjálpar til við að velta fyrir sér mikilvægi þess að virða

	vistkerfi okkar skemma ekki lífríki vatnsins og hvernig íþróttir geta ógnað umhverfinu.
Fræðsla	<p><u>Upphafleg hugleiðing</u></p> <p>Áður en viðburðurinn hefst er þátttakendum boðið að huga að umhverfi sínu og því sem þeir sjá meðan á íþróttinni stendur. Þessi upphafshluti mun þjóna sem grunnur fyrir lokahugsun hópsins.</p> <p>ATHUGIÐ: ef athöfnin fer fram nálægt strönd gæti upphafsverkefni einnig verið hreinsun á ströndinni sem mun einnig hjálpa til við endanlega endurspeglunina með því að nota það sem hefur verið safnað sem grunn fyrir spegilmyndina.</p> <p><u>Lokahugleiðing hópsins</u></p> <p>Í lok verkefnisins er hægt að nota það sem þátttakendur sáu á meðan á athöfninni stóð til að velta fyrir sér vatnspáttinum mengun þess hvernig eigi að varðveita hann og hvað sé hægt að gera til að endurheimta það.</p> <p>Íhugun hópsins getur haldið áfram með því að tala um sjávarmengun sem stafar af mannlegum aðgerðum svo sem að fólk hendir úrgangi á strendur skip sem fara allan tímann.</p> <p>Mikilvægur hluti af hugleiðingunni snýst einnig um tengsl mismunandi náttúruþátta og náttúrulegra vistkerfa um hvernig mengandi maður getur haft neikvæðar afleiðingar líka í aðra (þ.e.: að kasta úrgangi á götur eða í sandinn getur skemmt sjó og höf sem berast þangað í gegnum vind rigningu osfrv.).</p>
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og náttúrulega eiginleikans	Hugleiðing um mengun í sjó/hafi og ábyrgð hvers og eins gagnvart vistkerfi hafsins er nauðsynlegt tæki til að stuðla að öðru hugarfari forðast mengandi aðgerðir og vernda þessi vistkerfi. Það er mikilvægt að gera litla athafna til að hefja nýjan lífsstíl sem ber virðingu fyrir náttúrunni og hafinu.

Slackline: Komdu jafnvægi á líkamann

Slackline: Komdu jafnvægi á líkamann	
Nátturulegur eiginleiki	Loft
Rökstuðningur viðburðar	Markmið verkefnisins er að leyfa þátttakendum að endurspegla náttúrulega loftið á meðan þeir eru í loftinu. Jafnvægið sem þarf til viðburðurinnar getur líka verið myndlíking fyrir það jafnvægi sem þarf á milli allra vistkerfa til að virka á réttan hátt.
Undirbúningur	Skref 1. Hafðu samband við faglegan þjálfara/mann með reynslu í slackline. Skref 2. Finndu stað þar sem eru stór sterk tré ekki of fjarri hvert öðru ekki í hættu á broti og ekki í útrýmingarhættu. Skref 3. Vertu viss um að hafa allan íþróttabúnaðinn og sérstaklega öryggishlífina fyrir trjánum til að skemma þau ekki. Skref 4. Stilltu dag og tíma með því að hafa í huga að það ætti ekki að vera rigning eða rok. Skref 5. Fá þátttakendur. Skref 6. Framkvæmdu verkefnið.
Lágmarksfjöldi þátttakenda	6
Kröfur til þátttakenda	Grunn líkamsrækt
Kynslóðir	<ul style="list-style-type: none"> • Fjölkynslóðateymi • Börn undir lögaldri með foreldrum/forráðamönnum
Íþrótt	Slackline
Efni	<ul style="list-style-type: none"> • Slackline • Krókar • Öryggishlífar trjáa • Mottur (undir slackline ef þörf krefur sérstaklega ef jörð er blaut af rigningu)

<p>Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og íþróttar</p>	<p>Slackline er íþróttaiðkun sem fer fram í loftinu og krefst jafnvægis til að geta ekki fallið. Þetta leyfði hugleiðingum um loftþáttinn mengun þess hvernig á að koma í veg fyrir mengunina hvað getur verið hættulegt o.s.frv.</p>
<p>Fræðsla</p>	<p><u>Upphafleg hugleiðing</u> Í ljósi þess að slackline er einstaklingsíþrótt á meðan sumir stunda hana geta hinir þegar farið að íhuga það sem þeir sáu á stígnum sem þeir fóru yfir til að komast á klifurstaðinn hvað þeir sjá á staðnum sem þeir eru á ef þeir fundu eitthvað sem er ekki dæmigert frá því vistkerfi osfrv... Það fer eftir því hvar viðburðurinn fer fram hægt er að gera frumhreinsun á staðnum til að hvetja til umhugsunar um mengunina og vera grundvöllur lokaendurhugsunar.</p> <p><u>Endanleg hugleiðing hópsins</u> Í lok athafnarinnar á meðan allir sitja í hring er hægt að gera endanlega hugleiðingu um loftmengunina. Sérstaklega um það hvað mengar loftið hvaða athafnir manna eru hættulegar fyrir loftþáttinn hvað er hægt að gera til að koma í veg fyrir og/eða endurheimta það. Þar sem um er að ræða um viðburðinn og einnig farið í átt að mikilvægi trjána og hlutverki þeirra fyrir okkur. Að lokum þar sem íþróttin er tengd náttúrulegu eiginleikanum lofti er mikilvægt að velta fyrir sér loftslagsbreytingum og sérstaklega hlýnun jarðar. Ef viðburðurinn fer fram í þéttbýli er einnig gagnlegt að velta fyrir sér lofti sem mengast af bílunum mikilvægi þess að nota almenningssamgöngur og/eða umhverfisvænum samgöngumáta.</p>
<p>Rökstuðningur á tengingu fræðslu og nátturulega eiginleikans</p>	<p>Fræðslan tengist loftmengun loftslagsbreytingum og hlýnun jarðar.</p>

Bogfimi: Eins hratt og vindurinn

Bogfimi: Eins hratt og vindurinn	
Nátturulegur eiginleiki	Loft
Rökstuðningur viðburðar	Markmið verkefnisins er að hjálpa þátttakendum að velta fyrir sér náttúrulegu loftinu á meðan þeir prófa nýja íþrótt sem tengist loftinu beint: ör.
Undirbúningur	<p>Skref 1. Finndu íþróttasamtök á staðnum sem hafa reynslu í bogfimiíþróttinni og hafa allan íþróttabúnaðinn og reyndan þjálfara.</p> <p>Skref 2. Finndu stað í náttúrunni þar sem hægt er að útfæra viðburðurinn á öruggan hátt (ef bogfimiskólinn hefur aðeins innirými)</p> <p>Skref 3. Veldu dag og tíma með því að hafa í huga að viðburðurinn er betri að framkvæma á sólríkum en ekki vindasömum dögum.</p> <p>Skref 4. Fá þátttakendur.</p> <p>Skref 5. Framkvæmdu verkefnið.</p>
Lágmarksfjöldi þátttakenda	10 Fjöldi þátttakenda fer eftir framboði á bogum. Það er hægt að nota einn boga á 2 eða 3 þátttakendum.
Kröfur til þátttakenda	<ul style="list-style-type: none"> • Þægilegur fatnaður • Grunn líkamsrækt
Kynslóðir	<ul style="list-style-type: none"> • Fjölkynslóðateymi • Börn undir lögdri með foreldrum/forráðamönnum
Íþrótt	Bogfimi í náttúrunni
Efni	<ul style="list-style-type: none"> • Bogar • Örvar • Markmið
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og íþróttar	Bogfimi er íþróttaiðkun sem felur í sér að ör er skotið upp í loftið til að reyna að hitta skotmarki þannig að í þessu tilviki er tengingin á milli íþróttarinnar og náttúrulega eiginleikanum loft sem hjálpar

	<p>til við að hugsa um loftþáttinn og mikilvægi þess inn í vistkerfi og fyrir líf okkar.</p>
Fræðsla	<p><u>Upphafleg hugleiðing.</u> Í ljósi þess að bogfimi er einstaklingsíþrótt á meðan sumir stunda það geta hinir þegar farið að velta því fyrir sér hvað þeir sjá á þeim stað sem þeir eru á ef þeir fundu eitthvað sem er ekki dæmigert úr því vistkerfi hvað vita þeir um umhverfi sem þeir eru í hvað varðar eiginleika og hlutverk o.s.frv. Önnur tillaga fyrir þátttakendur sem bíða eftir að röðin komi að þeim er að skipuleggja skynjun í náttúrunni með sérstakri áherslu á heyrn snertingu og lykt.</p> <p><u>Endanleg hugleiðing.</u> Í lok verkefnisins skaltu setjast niður í hring og byrja að endurspegla allt saman. Ef sumir þátttakendur fundu eitthvað sem var ekki dæmigert í náttúrunni í fyrstu umhugsuninni byrjaðu umræðuna með því að nota þessi atriði til að velta fyrir sér umhverfinu og náttúrulegu loftinu. Íhugaðu síðan allt saman með því að spyrja leiðbeinanda spurninga sem láta þátttakendur velta fyrir sér hvað getur verið hættulegt og/eða mengandi fyrir loftið hvað við getum gert til að koma í veg fyrir mengun þess hvað er hægt að gera til að endurheimta stöðu þess. Lokahugleiðingin ætti einnig að tengja íþróttir og umhverfið þannig má gera nokkur dæmi um mengandi íþróttir og spyrja síðan hvort þeir hafi vitað það ef þeir þekkja einhverjar aðrar íþróttir hvaða íþróttir þeir telja minna mengandi að lokum með því að spyrja hvernig íþróttir geti hafa jákvæð áhrif á náttúruna.</p>
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og náttúrulega eiginleikans	<p>Allt fræðslustarfið beinist að hugleiðingum um loftmengunina og hvernig megi koma í veg fyrir hana og hvað getur endurheimt hana. Hvaða íþróttir gætu haft neikvæð áhrif á loftið eða dýralífið í loftinu.</p>



Grikkland

Fótboltasögur fyrir jörðina!

Fótboltasögur fyrir jörðina!	
Nátturulegur eiginleiki	Jörð
Rökstuðningur viðburðar	Þessi atburður miðar að því að tengja eiginleika jarðar við fótbolta. Við stefnum að því að draga fram tengsl fótboltans við jörðina og deila sögum um þessa samtengingu.
Undirbúningur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Samstarf við knattspyrnufélag og val á fótboltavelli. 2. Ákvörðun dagsetningar og tíma. 3. Samskipti og miðlun viðburða á samfélagsmiðlum og viðeigandi rásum 4. Öryggisráðstafanir (td skyndihjálparbúnaður) 5. Dagskrá og áætlun viðburða (td upphitunaræfingar aðalfótboltaleikurinn kæling fræðsla efnissöfnun)
Lágmarksfjöldi þátttakenda	22 manns → 2 lið – 11 leikmenn/lið
Kröfur til þátttakenda	Góð líkamleg heilsa getu til að spila fótbolta
Kynslóðir	Blönduð lið með ungum íþróttamönnum og forráðamönnum þeirra <ul style="list-style-type: none"> • Æfingin er opin öllum aldri þar sem bæði börn/ungmenn og foreldrar/forráðamenn þeirra geta tekið þátt.
Íþrótt	Fótbolti
Efni	Boltar
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og íþróttar	Núverandi íþróttastarf er stundað á jörðu niðri og hefur sterk tengsl við jörðina.



Fræðsla	<p>Við getum notað frásagnaraðferðafræði og búið til fótoltasögur sem tengjast umhverfinu og eiginleika jarðar.</p> <p>Þátttakendum verður boðið að hugsa þróa eða leita að fótoltasögum um allan heim (td sögur um áhættu fyrir lífríkið af fótoltamótum) sem gætu skipt máli fyrir jörðina og vernd hennar.</p> <p>Síðan verða hópumræður á eftir til að velta fyrir sér sögunum. Umræðurnar verða undir stjórn leiðbeinenda.</p>
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og nátturulega eiginleikans	Ofangreint fræðslustarf stuðlar að ígrundun um umhverfið og samræðu milli kynslóða.

EarthQuest: Sigla um náttúruna vernda eld

EarthQuest: Sigla um náttúruna vernda eld	
Nátturulegur eiginleiki	Jörð
Rökstuðningur viðburðar	Viðburðurinn sameinar gönguferðir og kortlagningu brunahana sem stuðlar að líkamlegri heilsu og samfélagsvitund. Með því að innleiða kortlagningu brunahana í gönguferðir öðlast þátttakendur dýrmæta þekkingu um innviði neyðarviðbragða og mikilvægi nákvæmrar kortlagningar fyrir skilvirka slökkvistarf og skógvernd.
Undirbúningur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Val á vettvangi (td hentugur staðsetning sem býður upp á blöndu af nátturulegum þáttum gönguleiðir og aðgang að brunahana til kortlagningar) og leyfi (ef nauðsyn krefur) 2. Dagsetning og tími 3. Öryggisráðstafanir (td skyndihjálparkassi neyðarfundarstaðir) 4. Búnaður og efni (td upplýsingablöð um brunahana úrræði sem þarf til Fræðsla) 5. Samskipti og miðlun viðburða á samfélagsmiðlum og viðeigandi rásum 6. Veitingar og þægindi (td vatnsstöðvar salerni skyggða svæði léttar veitingar snarl) 7. Fjárhagsáætlun og fjármögnun (td sýningargjöld búnaðarkostnaður kynningarefni)
Lágmarksfjöldi þátttakenda	10
Kröfur til þátttakenda	<ul style="list-style-type: none"> ● Líkamleg hæfni: Þátttakendur ættu að hafa grunnstig í líkamlegri hæfni til að taka þátt í gönguferðum um ójafnt landslag. ● Fullnægjandi fatnaður og skófatnaður: Þátttakendur ættu að vera í þægilegum og viðeigandi fötum sem hentar veðri sem auðveldar hreyfingu (td traustum lokuðum skóm eða gönguskóm til að veita stuðning og vernd). ● Þátttakendur ættu einnig að hafa snjallsíma með nettengingu.

Kynslóðir	<ul style="list-style-type: none"> • Blandaðir aldurshópar og samstarfsverkefni • Færniskeppi: Eldri þátttakendur geta miðlað hagnýtri færni og þekkingu sem öðlast er með reynslu en yngri þátttakendur geta boðið innsýn í tækni samfélagsmiðla eða önnur viðeigandi svið.
Íþrótt	Gönguferðir
Efni	<p>Fyrir gönguna með eldþema</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Upplýsingar um brunahana svo sem staðsetningu þeirra auðkennisnúmer og allar viðbótarupplýsingar (td vatnsþrýstingur rennsli) 2. Skyndihjálparkassar 3. Tímamælir <p>Fyrir herferðina</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Merki/pennar 2. Stór pappírslöð eða veggspjöld 3. Rafeindataeki (td farsímar) með nettengingu 4. Eldvarnarherferðarúrræði (td viðeigandi fræðsluefni og upplýsingar um brunaöryggi forvarnaráætlanir og mikilvægi meðvitundar um brunahana tölfræði um brunavarnir staðreyndir og myndefni)
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og íþróttar	Að skipuleggja gönguferðir í náttúrunni gerir þátttakendum kleift að tengjast jörðinni beint með því að fletta í gegnum náttúrulegt landslag með áherslu á mikilvægi þess að skilja og virða umhverfið sem við treystum á. Með því að innleiða eldvarnarviðburð meðan á viðburðinum stendur getur það vakið athygli á mikilvægi þess að koma í veg fyrir gróðurelda og stjórna stýrðum bruna til að styðja við heilbrigð vistkerfi.
Fræðsla	Eldvarnir
Rökstuðningur fyrir Fræðsla og tengsl við náttúrúþáttinn	Að lokinni göngunni munu leiðbeinendur skipta þátttakendum í hópa og fela þeim að búa til eldvarnarherferðir. Hver hópur mun þróa eina vitundarvakningu til að fræða samfélagið um eldvarnarráðstafanir forvarnir og mikilvægi vitundarvakningar um brunahana.



GREEN LEAGUE
Sport Alliance for the Environment

www.green-league.eu

	Hver hópur mun vinna að a) markmiðum herferðarinnar b) markhópnum c) lykilskilaboðunum d) samskiptaaðferðum og leiðum e) titlinum og f) hvernig þeir munu viðhalda samræðunni.
--	--



Sigldu í burtu frá vatnsmengun: Siglingar og ruslasöfnun fyrir umhverfið

Sigldu í burtu frá vatnsmengun: Siglingar og ruslasöfnun fyrir umhverfið	
Nátturulegur eiginleiki	Vatn
Rökstuðningur viðburðar	Þessi viðburður miðar að því að vekja athygli á mengun vatns með því að útfæra siglingu. Þátttakendur fara á siglinganámskeið og fá leiðsögn um sjóinn um vísbendingar um vatnsmengun. Að lokinni siglingu munu þátttakendur safna rusli frá nærliggjandi ströndum og velta fyrir sér vatnsmengun.
Undirbúningur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Að velja siglingarklúbb til að vinna með (td Nautical Club of Neo Faliro) 2. Ákvörðun dagsetningar og tíma. 3. Samskipti og miðlun viðburða á samfélagsmiðlum og viðeigandi rásum 4. Öryggisráðstafanir (td skyndihjálparbúnaður) 5. Dagskrá og skipuleggja viðburðinn með siglingarklúbbnum (td upphitunaræfingar siglinganámskeið fræðslustarf með ruslasöfnun efnissöfnun)
Lágmarksfjöldi þátttakenda	10
Kröfur til þátttakenda	<ul style="list-style-type: none"> • Þá sem munu taka þátt í siglingum. • Engar kröfur um sorphirðu.
Kynslóðir	Hægt er að bjóða foreldrum/forráðamönnum þeirra á siglinganámskeiðið og þeir geta tekið þátt í því fræðslustarfi sem verður á eftir.
Íþrótt	Siglingar
Efni	<ul style="list-style-type: none"> • Siglingabúnaður bátar o.fl. sem sjómannaklúbburinn leggur til • Ruslapokar hanskar



Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og íþróttar	Sigling er algerlega samtengd vatni.
Fræðsla	Að lokinni siglingu munu þátttakendur safna rusli frá nærliggjandi ströndum. Þátttakendur þeir verða beðnir um að safna efni/rusli sem hægt er að nota fyrir Græna Zines. Út frá söfnuðu efni fer fram hóphugleiðing og við endurskapum þessi efni í ný listaverk. Okkar er að vekja athygli á mengun vatns og efnið sem endar í sjónum.
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og nátturulega eiginleikans	Söfnun ruslisins verður breytt í fræðslustarf þar sem þátttakendur geta fundið efni sem gæti mengað sjóinn eða komið að ströndinni úr sjó. Með þessum viðburð munum við geta rætt við þátttakendur mikilvægi vatns og gripið til aðgerða gegn vatnsmengun.

Mediterranean Odyssey: Seaside Obstacle Challenge

Mediterranean Odyssey: Seaside Obstacle Challenge	
Nátturulegur eiginleiki	Vatn
Rökstuðningur viðburðar	Þessi viðburður miðar að því að sameina hindrunaráskorun við sjávarsíðuna og spurningakeppni með sjávarþema hvetja til dýpri skilnings á samtengingu vatns og umhverfis og hvetja þátttakendur til að gerast talsmenn fyrir varðveislu hafsins og líffræðilegrar fjölbreytni sjávar.
Undirbúningur	<ol style="list-style-type: none"> Leyfi: sveitarfélaga til að halda viðburðinn á ströndinni tryggja að farið sé að strand- og umhverfisreglum. Dagsetning viðburðar og fyrirkomulag staðsetningar miðað við þættir eins og veður sjávarföll og aðgengi þátttakenda. Skipuleggja fyrirkomulag hindrunarvallarins á ströndinni tryggja að það sé öruggt krefjandi og í takt við viðburðarþema (sjávarvernd). Fyrirkomulag öryggisráðstafana svo sem öryggisreglur og leiðbeiningar þjálfað starfsfólk sem er staðsett á mikilvægum stöðum Skráning þátttakenda : Settu upp netskráningu fyrir þátttakendur. Safnaðu nauðsynlegum upplýsingum þar á meðal tengiliðum í neyðartilvikum og hvers kyns læknisfræðilegum aðstæðum til að tryggja öryggi þátttakenda. Kynning á viðburðum í gegnum samfélagsmiðla staðbundnar rásir og íþróttasamfélög Fyrirkomulag búnaðar og vista svo sem hindranir keilur reipi tímatökukerfi vatnsstöðvar og skyndihjálparsett Undanþágur og læknisaðstoð : Láttu þátttakendur skrifa undir ábyrgðarafsal og fá læknisaðstoð á staðnum vegna minniháttar meiðsla eða neyðartilvika. Viðburðaáætlun og kynningarfundur : Búðu til nákvæma viðburðaáætlun þar á meðal innritunartíma upphitunartíma og tímalínu hindrunarbrautarinnar. Haldið kynningarfundum

	<p>fyrir viðburð til að útskýra reglurnar og öryggisleiðbeiningar fyrir þátttakendum.</p> <p>10. Úrgangsstjórnun : Stuðla að vistvænum starfsháttum og útvega sorpílát til að farga rusli sem myndast við viðburðinn á réttan hátt.</p> <p>11. Verðlaun : Verðlaun fyrir afreksmenn sem standa sig best hvetja til vináttusamkeppni og íþróttamennsku.</p> <p>12. Styrktaraðilar og samstarf : Leitaðu að styrktaraðilum frá fyrirtækjum eða samtökum sem hafa áhuga á að styðja við þema og markmið viðburðarins.</p> <p>13. Viðburð eftir viðburð : Íhugaðu að skipuleggja viðburð eftir viðburð eins og strandhreinsun eða fræðslufundi um verndun sjávar.</p> <p>14. Mat og endurgjöf : Eftir viðburðinn skaltu safna viðbrögðum frá þátttakendum og sjálfbóðaliðum til að finna svæði til úrbóta í komandi útgáfum.</p>
Lágmarksfjöldi þátttakenda	15
Kröfur til þátttakenda	<ul style="list-style-type: none"> • Líkamleg heilsa : Þátttakendur ættu að vera við góða líkamlega heilsu til að fara örugglega í gegnum námskeiðið. Íhuga ber fyrirvara um læknisfræðilega heimild til þátttakenda. • Viðeigandi klæðnaður : Þægilegur íþróttafatnaður sem hentar fyrir líkamsrækt á ströndinni sólarvörn og hatta er nauðsynleg.
Kynslóðir	<ul style="list-style-type: none"> • Þátttakendur verða hvattir til að mynda teymi sem samstanda af meðlimum frá mismunandi aldurshópum efla samvinnu og læra hver af öðrum. • Skyndiprófin með sjávarþema munu innihalda spurningar sem koma til móts við mismunandi aldurshópa og tryggja þátttöku og þátttöku.
Íþrótt	Sand hindrunarbraut
Efni	<p><u>Fyrir Sand hindrunarbrautina</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hindrunarbrautarefni 2. Fyrstu hjálpar kassi

	<p>3. Vatnsstöðvar 4. Rusl og endurvinnslutunnur</p> <p><u>Fyrir spurningakeppnina með sjávarþema</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Spurningaefni þ.e. spurningaspurningar svarblöð og hvers kyns sjónræn hjálpartæki • Ritefni þ.e. blýantar pennar
Rökstuðningur fyrir tengingu náttúrulegans eiginleika og íþróttar	<p>Sand hindrunaráskorunin er í eðli sínu tengd við náttúrulega þáttinn í vatni í gegnum vettvanginn sjálfan. Vatn og sandur lifa saman. Staðsetningin nálægt vatnsbakkanum er áminning um áhrif sjávar á sandinn. Þátttakendur sigla ekki aðeins í gegnum sandinn heldur geta líka lent í náttúrulegum sjávarfallahreyfingum og fundið fyrir kólnandi áhrifum öldunnar í nágrenninu.</p>
Fræðsla	<p>Skyndipróf með sjávarþema : Eftir sandhindrunaáskorunina mun þjálfarinn auðvelda spurningatíma á blönduðum stigi með spurningum sem koma frá sjávarheiminum (td lífríki sjávar mengun). Í lok verkefnisins mun þátttakendum hafa verið deilt með post-its til að skrifa hvernig þeir taka þátt í að vernda sjávarheiminn.</p>
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og náttúrulega eiginleikans	<p>Skyndipróf með sjávarþema eru í eðli sínu tengd við náttúrulegan þátt vatns þar sem þau einblína á efni sem tengjast sjónum lífríki sjávar og umhverfi vatnsins. Með því að hanna spurningaspurningar sem snúast um vistkerfi hafsins haffræði verndunaraðgerðir og áhrif mengunar á búsvæði vatns taka þátttakendur beint þátt í þema vatns í ýmsum þáttum þess.</p> <p>Þessar spurningakeppnir þjóna sem fræðsluvettvangur og vekja athygli á mikilvægi þess að vernda hafið okkar og samtengd vatns við allar lifandi verur á jörðinni. Í gegnum þessar spurningakeppnir læra þátttakendur um mikilvægi vatns til að viðhalda lífi viðkvæmni vistkerfa sjávar og þörfina á ábyrgri vatnsstjórnun og verndun.</p>

Náttúrumottan: sameina kynslóðir í gegnum jóga

Matur náttúrunnar: sameina kynslóðir í gegnum jóga	
Nátturulegur eiginleiki	Loft
Rökstuðningur viðburðar	Þessi atburður miðar að því að tengja loftþáttinn við jógaviðburð og færa þessari iðkun tilfinningu fyrir léttleika frelsi og útrás. Lykillinn hér er að láta þátttakendur sökkva sér niður í upplifunina og tengjast eiginleika loftsins með andardrætti hreyfingu og meðvitund.
Undirbúningur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Velja hentugan stað (td rúmgóð friðsæl og hentug fyrir jógaiðkun) og fá leyfi (ef þörf krefur) 2. Ákvarða dagsetningu og tíma og athuga veðurspá 3. Búnaður með nauðsynlegum leikmuni 4. Samskipti og miðlun viðburða á samfélagsmiðlum og viðeigandi rásum 5. Öryggisráðstafanir (td skyndihjálparbúnaður) 6. Dagskrá og áætlun viðburða (td upphitunaræfingar aðal jógaiðkun kæling eða slökunartímabil Fræðsla efnissöfnun)
Lágmarksfjöldi þátttakenda	10 þátttakendur
Kröfur til þátttakenda	<ol style="list-style-type: none"> 1. Persónuleg heilsufarssjónarmið : Þátttakendur ættu að hafa í huga heilsu sína og hvers kyns sjúkdómsástand eða meiðsli sem fyrir eru. Einstaklingar með sérstakar heilsufarsvandamál ættu að ráðfæra sig við heilbrigðisstarfsmann sinn áður en þeir taka þátt í jógaviðburði utandyra. 2. Persónulegur jógabúnaður: Þátttakendur ættu að koma með búnað sinn (sjá kaflann <i>Búnaður/efni og efni sem þarf</i>).
Kynslóðir	<ul style="list-style-type: none"> • Æfingin er opin öllum aldri frá börnum til eldri fullorðinna (fjölskylduvænt rými) • Æfing á blönduðum stigi • Stuðningur milli kynslóða: Reyndir iðkendur sem hafa reynslu af því að vinna með mismunandi aldurshópa munu

	veita þátttakendum á öllum aldri leiðsögn breytingar og stuðning.
Íþrótt	Jóga
Efni	<ul style="list-style-type: none"> • Jógamotta • Handklæði eða teppi • Vatnsflöskur • Sólarvörn hattar gallavörn • Leikmunir (valfrjálst): jóga kubbar jóga ól bolster • Þægileg föt
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og íþróttar	<p>Jóga er tengt náttúrulegu eiginleika lofts í gegnum:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. öndunaræfingarnar 2. jóga hreyfanleika og stellingar sem leggja áherslu á vökva flæðandi hreyfingar (td stríðsmaður II tréstelling standandi frambyggja). <p>Jóga gerir þátttakendum kleift að rækta dýpri meðvitund um andardrátt sinn umfaðma léttleika og útrás upplifa frelsi og samræma orku sína.</p>
Fræðsla	<p>Umræða um vistfræðilega vitund: Eftir jógaiðkunina munu leiðbeinendur stuðla að hópumræðum um mikilvægi náttúru- og umhverfisverndar. Þeir munu hvetja þátttakendur til að deila hugsunum sínum hugmyndum og persónulegri reynslu sem tengist náttúrunni og skuldbindingu þeirra til að vernda hana.</p>
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og nátturulega eiginleikans	<p><u>Umræðuefni:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Loftgæði og umhverfisáhrif : Umræða um hvernig athafnir manna svo sem mengun frá iðnaði, farartækjum og eyðingu skóga geta haft neikvæð áhrif á loftgæði; Útskýrir mikilvægi hreins lofts fyrir heilsu allra lífvera þar með talið manna dýra og plantna; Að leggja áherslu á hvernig ástundun sjálfbærra venja eins og að draga úr kolefnislosun og styðja við hreina orkugjafa getur hjálpað til við að bæta loftgæði og draga úr áhrifum loftslagsbreytinga. • Súrefni og öndun: Undirstrikar mikilvægu hlutverki lofts í öndunarferlinu. Rætt um hvernig tré og plöntur gegna



GREEN LEAGUE
Sport Alliance for the Environment

www.green-league.eu

	mikilvægu hlutverki við framleiðslu súrefnis með ljóstillífun (tilvalin viðburður sérstaklega fyrir börn).
--	--



Sjálfbær sandleikur: Strandblak og loft-vatn-jörð tengingin

Sjálfbær sandleikur: Strandblak og loft-vatn-jörð tengingin	
Nátturulegur eiginleiki	Loft
Rökstuðningur viðburðar	Þessi atburður miðar að því að kanna vistfræðilega og sjálfbærni þætti sem tengjast strandblaki með áherslu á náttúrulegan þátt lofts og efla umhverfisvitund og forsjárhyggju.
Undirbúningur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Staðarval 2. Stilla dagsetningu og tíma 3. Búnaður og vistir (fyrir strandblak strandhreinsun og fræðsluefni til að efla nám) 4. Öryggisráðstafanir: skyndihjálparbúnaður vatnsstöðvar skyggð svæði 5. Dagskrá og tímalínur: Gerð nákvæma dagskrá sem lýsir röð athafna þar á meðal lengd hvernar athafnar og skiptitíma á milli þeirra. Íhuga nægan tíma fyrir hverja viðburð og hlé eða hvíldartíma. 6. Samskipti og miðlun viðburða á samfélagsmiðlum og viðeigandi rásum
Lágmarksfjöldi þátttakenda	12
Kröfur til þátttakenda	<ol style="list-style-type: none"> 1. Líkamleg líkamsrækt: Þátttakendur ættu að vera færir um að hlaupa hoppa hreyfa sig á sandlendi og beygja sig niður til að safna rusli. 2. Íþróttafatnaður: Þátttakendur ættu að vera í viðeigandi íþróttafatnaði þar á meðal þægilegum íþróttaskóm sem henta til að leika á sandinum. Einnig er mælt með því að nota sólarvörn hatta og sólgleraugu fyrir sólarvörn.
Kynslóðir	Fjölkyngslóðateymi meðan á viðburðinum stendur (td umræður strandblak hreinsun á ströndinni fanzines)
Íþrótt	Strandblak



Efni	<ul style="list-style-type: none">• Strandblak• Nettó• Mæliband eða merkt vegalengd á ströndinni• Sjálfbær strandhreinsunarsett (hanskar ruslapokar osfrv.)• Fræðsluefni um vistkerfi strandsvæða og sjálfbærni• Fyrstu hjálpar kassi
Rökstuðningur fyrir tengingu náttúrulegans eiginleika og íþróttar	<p>Strandblak er fóðrað með náttúrulegum þætti lofts á marga vegu:</p> <ul style="list-style-type: none">• Þar sem strandblak er leikið á lausara yfirborði eins og sandi þurfa leikmenn að stilla tækni sína til að taka tillit til ófyrirsjáanlegrar hreyfingar boltans af völdum lofts. Þeir verða að íhuga loftmótstöðu og vindátt til að senda stilla og þjóna boltanum nákvæmlega.• Í strandblaki treysta leikmenn oft á stökkhæfileika sína til að framkvæma öflugna toppa. Athöfnin að stökkva felur í sér að knýja sjálfan sig upp í loftið og því lengur sem leikmaður er í loftinu því meiri tíma hefur hann til að staðsetja sig fyrir áhrifaríka sókn.• Leikmenn geta komið sér fyrir á beittan hátt á vellinum til að nýta vindinn eins og að þjóna gegn vindi til að gera andstæðingnum erfiðara fyrir að taka á móti boltanum eða setja skot á svæði þar sem vindurinn mun bera boltann frá varnarmönnum. .
Fræðsla	<p>→ Umræður um</p> <ul style="list-style-type: none">• mikilvægi strandvistkerfa og þýðingu þeirra fyrir bæði menn og umhverfi.• hugtakið sjálfbærni og hvernig það tengist strandblaki og náttúrulegum þætti lofts• áhrif mengunar úrgangs og óviðeigandi auðlindastjórnunar á umhverfi strandarinnar. <p>→ Strandhreinsun</p> <p>→ Vistvæn blakæfing</p> <p>→ Hugleiðingar þátttakenda um</p> <ul style="list-style-type: none">• upplifun þeirra við hreinsun og vistvæna blakæfingu;



	<ul style="list-style-type: none">• um tengsl strandblaksins náttúrulegs þáttar lofta og sjálfbærni í umhverfinu. <p>→ Aðgerðaáætlanagerð: hugarflugsfundur fyrir hagnýt skref sem þátttakendur geta tekið til að stuðla að sjálfbærni í strandblaki sínu eða einkalífi.</p>
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og náttúrulega eiginleikans	Með því að samþætta hreinsun á ströndum vistvænum starfsháttum og umhverfisfræðslu sameinar þessi Fræðsla líkamlega þátttöku með vistfræðilegri vitund og sjálfbærum aðgerðum. Það ýtir undir ábyrgðartilfinningu gagnvart umhverfinu en undirstrikar samtengd strandblak náttúrulegan þátt lofta og víðara vistkerfi.



Skógarhögg vegna skógareldavarna

Plogga fyrir skógareldavarnir	
Nátturulegur eiginleiki	Eldur
Rökstuðningur viðburðar	Þessi viðburður miðar að því að vekja athygli á eldvarnir með því að innleiða ploggaarlotu . Þátttakendum verður skipt í lið og stunda plogga hlaupahlaup þar sem þeir þurfa að huga að skógarvernd og safna rusli.
Undirbúningur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Val á vettvangi (td staðbundinn garður skóglendi) og heimildir (ef þörf krefur) 2. Val á dagsetningu og tíma 3. Leiðarskipulagning: Kortleggja lóðaleiðina fyrirfram með hliðsjón af fjarlægð landslagi og erfiðleikastigi. Leiðin ætti að vera örugg og viðráðanleg fyrir þátttakendur á mismunandi hæfnistigum og aldri. Leiðin ætti að vera merkt með skýrum skiltum eða merkjum til að leiðbeina þátttakendum og lágmarka hættu á að villast. 4. Öryggisráðstafanir (td að hafa sjálfboðaliða eða starfsfólk staðsetta á lykilstöðum á leiðinni veita skýrar leiðbeiningar um öryggisleiðbeiningar og tryggja rétta skyndihjálp í neyðartilvikum.) 5. Búnaður og vistir (sjá reitinn <i>Efni d</i>) 6. Samskipti og miðlun viðburða á samfélagsmiðlum og viðeigandi rásum 7. Hreinsun eftir atburði: Skipulagning á förgun ruslsins sem safnað hefur verið eftir að skógarhöggið er lokið (td samhæfing við sorphirðupjónustu eða endurvinnslustöðvar)
Lágmarksfjöldi þátttakenda	10
Kröfur til þátttakenda	<ul style="list-style-type: none"> • Líkamleg hæfni: Þátttakendur ættu að vera færir um að hlaupa ójafnri jörð og beygja sig niður til að safna rusli. • Þægilegur klæðnaður: Hvetjið þátttakendur til að klæðast þægilegum fatnaði sem hentar til líkamlegrar hreyfingar.

	<p>Þetta felur í sér öndunarefni og rakadrepani efni viðeigandi skófatnað (eins og hlaupaskór) og fatnað sem hentar ríkjandi veðurskilyrðum. Einnig er mælt með því að nota sólarvörn og hatta fyrir sólarvörn.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Börn undir lögaldri ættu að vera í fylgd með forráðamönnum
Kynslóðir	<ul style="list-style-type: none"> • Fjölkynslóðateymi • Leiðbeinunartækifæri þar sem eldri þátttakendur taka að sér leiðbeinandahlutverk meðan á plogginu/umræðunum stendur (td leiðbeina og styðja yngri þátttakendur miðla þekkingu sinni og reynslu tengdum brunavörnum og umhverfisvernd)
Íþrótt	Plogga
Efni	<p>Fyrir plogg:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lífrænir úrgangspokar (plogga) • Vatnsáfengt hlaup (plogga) • Hanskar fyrir hvern þátttakanda (plogga) • Fyrstu hjálpar kassi <p>Fyrir fræðslustarfið:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merki/pennar • Endurunninn pappír • Tímamælir
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og íþróttar	<p>Plogga sameinar hreyfingu með umhverfislegum tilgangi. Þegar þátttakendur safna rusli í hlaupahlaupinu verða þeir meðvitaðir um umhverfisáhrif ruslsins og mikilvægi þess að viðhalda hreinu umhverfi. Þessi tenging við umhverfisvitund er í takt við eldvarnarstarf þar sem rusl og rusl geta stuðlað að eldsneytisálagi aukið hættuna á eldsvoða.</p> <p>Plogga býður einnig upp á sjónræna framsetningu á tengslum milli hreins umhverfis og eldvarna. Þegar þátttakendur safna rusli geta þeir fylgst með hugsanlegum hættum svo sem farguðum sígarettustubbum eða eldfimum efnum sem geta stuðlað að því að kveikja eða dreifa eldi. Þessi sjónræna hlekkur</p>



	styrkir mikilvægi þess að viðhalda rusllausu umhverfi til að koma í veg fyrir eldsvoða.
Fræðsla	Hópumræður
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og nátturulega eiginleikans	<p>Eftir ploggið munu leiðbeinendur skipta þátttakendum í litla hópa til að hvetja til umræðu og hugarflugs. Hver hópur mun fá úthlutað sérstöku viðfangsefni sem tengist skógareldavörnum (td samfélagsaðstoð eldþolið landmótun) þar sem þeir verða beðnir um að þróa nýstárlegar hugmyndir eða aðgerðaáætlanir. Hver hópur mun síðan kynna hugmyndir sínar fyrir stærri hópnum til frekara samstarfs.</p> <p>Lokaumræðan verður um eftirfarandi:</p> <ul style="list-style-type: none">• Orsakir skógarelda• Eldhegðun (td hvernig eldar breiðast út mismunandi stig elds og þættir sem hafa áhrif á brunahegðun svo sem veðurskilyrði landslag og eldsneytisuppsprettur)• Umhverfisáhrif bruna• Forvarnaraðferðir



Brennibolti leikir með eldþema

Brennibolti leikir með eldþema	
Nátturulegur eiginleiki	Eldur
Rökstuðningur viðburðar	Þessi atburður miðar að því að skapa yfirgripsmikla og fræðandi upplifun sem stuðlar að dýpri tengingu við umhverfið vekur ábyrgðartilfinningu fyrir náttúruvernd á sama tíma og þátttakendum er boðið upp á skemmtilega og hugsandi leið til að meta og virða náttúruna.
Undirbúningur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Staðsetning: Val á hentugu náttúrusvæði sem getur tekið á móti boltaleikjum og fræðslustarfi. Íhuga þarf þætti eins og aðgengi og öryggi. 2. Dagsetning og tími: Val á dagsetningu og tíma fyrir viðburðinn sem virkar best fyrir þátttakendur og er í takt við framboð á valinni staðsetningu. 3. Öryggisáætlun: Þróðu yfirgripsmikla öryggisáætlun sem nær yfir alla þætti viðburðarins þar á meðal neyðaraðgerðir skyndihjálparreglur eldvarnarreglur og áhættustjórnunaraðferðir. 4. Búnaður og efni: (<i>sjá reitinn Búnaður/efni sem krafist er</i>) 5. Skráning þátttakenda: Skráning þátttakenda fyrir þátttakendur ætti að innihalda nauðsynlegar upplýsingar þar á meðal upplýsingar um tengiliði tengiliði í neyðartilvikum hvers kyns sjúkdóma eða ofnæmi og undirrituð ábyrgðarafsal og samþykkiseyðublöð. 6. Samskipti og miðlun viðburða á samfélagsmiðlum og viðeigandi rásum 7. Viðburðamerki og merkingar: Setja upp skýrar merkingar og merkingar á staðnum til að leiðbeina þátttakendum á mismunandi athafnastöðvar og afmörkuð svæði.
Lágmarksfjöldi þátttakenda	12
Kröfur til þátttakenda	<ul style="list-style-type: none"> • Aldur og líkamleg færni : Þátttakendur ættu að vera á viðeigandi aldri og líkamlega getu til að taka þátt í skotboltaleikjum og náttúruathöfnum á þægilegan hátt.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Réttur klæðnaður : Þátttakendur ættu að vera í þægilegum og viðeigandi fatnaði til útivistar (þ.e. lokaðir skór sem henta til að ganga á ójöfnu landslagi laus fót sem geta orðið óhrein við náttúruskoðun og leiki). ● Ofnæmi og læknisfræðilegar aðstæður : Þátttakendur ættu að upplýsa skipuleggjendur um hvers kyns ofnæmi læknisfræðilegar aðstæður eða líkamlegar takmarkanir sem gætu krafist sérstakrar athygli eða gistingu meðan á viðburðinum stendur.
Kynslóðir	<ul style="list-style-type: none"> ● Þátttakendur í mismunandi aldurshópum eru hvattir til að mynda lið eða pör fyrir brennibolti leikina. ● Í náttúrugöngunni með leiðsögn er úthlutað þátttakendum frá mismunandi aldurshópum sem vinir. Það þýðir að þeir geta gengið saman deilt athugunum sínum og tekið þátt í samræðum um gróður dýralíf og mannleg afskipti sem þeir lenda í. ● Í umræðuhlutanum er hægt að skipuleggja umræðuhringi þar sem þátttakendur af mismunandi kynslóðum koma saman.
Íþrótt	Brennibolti
Efni	<ul style="list-style-type: none"> ● Brenniboltis ● Keilur eða merki ● Fyrstu hjálpar kassi ● Myndavélar eða snjallsímar ● Snarl og vatnsstöð ● Fræðsluefni
Rökstuðningur fyrir tengingu náttúrulegans eiginleika og íþróttar	Brennibolti er táknrænt tengt við náttúrulegan þátt eldsins: eldur er oft tengdur eiginleikum eins og orku ástríðu eldmóði og brennandi löngun til að ná árangri. Þessir eiginleikar geta endurspeglast í styrkleika og ákefð sem leikmenn sýna á meðan á skotleiknum stendur.
Fræðsla	Náttúruganga og brunaskoðun

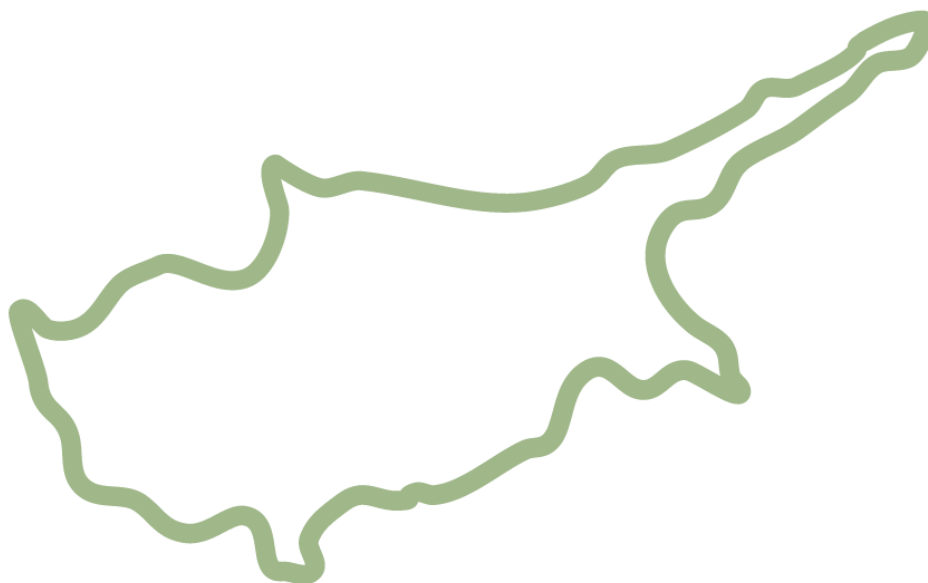
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og náttúrulega eiginleikans

Áður en byrjað er á brennibolti-leikunum munu allir þátttakendur fylgja náttúrugöngu með leiðsögn um náttúrusvæðið. Í göngunni verða þeir hvattir til að:

- fylgjast með gróður og dýralífi svæðisins og taka myndir af þeim þáttum sem vekja hrifningu þeirra;
- fylgjast með og bera kennsl á hvers kyns íhlutun mannsins sem framkvæmd er á göngusvæðinu;
- fylgjast með náttúrulegu umhverfi og benda á merki fyrri elds eða stjórnaðs bruna;
- safna rusli laufum prikum og steinum til að búa til Green Zines.

Í kjölfar brennibolti leikanna verða hóparnir kallaðir til að velta fyrir sér og ræða eftirfarandi spurningar:

- Hvernig heldurðu að plönturnar og dýrin sem við sáum séu samtengd og háð hvort öðru til að lifa af?
- Hvaða inngripum mannsins tók þú eftir á göngusvæðinu í náttúrugöngunni?
- Hvernig heldurðu að þessi inngrip hafi haft áhrif á náttúruna og vistkerfið?
- Hvernig telur þú að eldur hafi áhrif á landslag og líffræðilegan fjölbreytileika svæðisins?
- Hvernig stuðlar eldur að því að viðhalda vistfræðilegu jafnvægi í vissum vistkerfum?
- Dettur þér í hug einhver sérstök dæmi þar sem eldur er nauðsynlegur fyrir heilbrigði og fjölbreytileika vistkerfis?
- Á hvaða hátt geta íþróttir eins og brennibolti leikirnir sem við innleiddum haft áhrif á náttúrulegt umhverfi?
- Eru einhverjir kostir sem við getum beitt til að lágmarka vistspor íþróttarinnar?



Kýpur

Paddle & Refresh: Kanó- kajak og hreint

Paddle & Refresh: Kanó- kajak og hreint	
Nátturulegur eiginleiki	Vatn
Rökstuðningur viðburðar	Þessi viðburður miðar að því að vekja fólk til meðvitundar um líf neðansjárvar með því að kanna vatnið á meðan á kajak/kanó stendur og reyna að þrifa neðansjárvar. Viðburðurinn fer fram í stíflu á Kýpur.
Undirbúningur	<p>Skref 1: Samstarf við önnur samtök eins og Kateryna Biloruska stofnunina á Kýpur sem hafa samband og fyrri samvinnu við Limassol sjókanóa/kajaksiglingar.</p> <p>Heimsókn á vettvang og farið yfir áhættu/öryggisráðstafanir o.fl.</p> <p>Skref 2: Búðu til færslu á samfélagsmiðlum um viðburðinn.</p> <p>Skref 3: Dreifðu viðburðinum á samfélagsmiðlasíðu CARDET sem og með samstarfsaðilum.</p> <p>Skref 4: Hreinsaðu upp í kringum lónið áður en íþróttir hefjast.</p> <p>Skref 5: Kynning á kanósíglum.</p> <p>Skref 6: Fólk getur notað búnaðinn og kanó/kajak eða komið með sína eigin.</p> <p>7. skref: Íhugun með þátttakendum og umræður um tengsl umhverfis og íþróttar.</p> <p>Skref 8: Þátttakendur verða kynntir fyrir Green Zines og geta lagt sitt af mörkum með því að finna hlut og deila tilboði.</p>
Lágmarksfjöldi þátttakenda	15 þátttakendur
Kröfur til þátttakenda	<ul style="list-style-type: none"> ● Góð líkamleg heilsa ● Kunna að synda
Kynslóðir	Blönduð lið með ungum íþróttamönnum og forráðamönnum þeirra



Íþrótt	Kajak/kanó
Efni	Kanó/kajakbúnaður.
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og íþróttar	Kanó/kajak er íþrótt sem stunduð er í náttúrunni ýmist á sjó á ám eða lónum. Þessi viðburð stuðlar að sjálfbærni og vistfræðilegu hugarfari með því að fræðast um lífríki sjávar áhrif íþróttar á vatn og mikilvægi þess að viðhalda hreinum sjó/lónum. Þar að auki getur mikilvægi þess að þátttakendur stundi náttúruathafnir stuðlað að vellíðan þeirra og geti lært meira um vistkerfið í kringum sig á meðan þeir eru þarna úti.
Fræðsla	<p>Hópleiðsögn:</p> <p>Í lok íþróttastarfsins mun hópurinn ræða saman og velta fyrir sér. Umræðuefnin verða eftirfarandi:</p> <ul style="list-style-type: none">• hvernig íþróttir/íþróttamenn/fólk gæti valdið skemmdum á umhverfi/vistkerfi við iðkun viðkomandi íþróttar eða íþróttar almennt o.s.frv.• Hugsanlegar ógnir við lífríki og dýr fyrir/meðan/eftir íþróttina og mögulegar leiðir til að stunda/skipuleggja íþróttirnar á umhverfisvænni hátt.• Deildu hugmyndum um hvernig þú getur haft jákvæð áhrif á umhverfið með íþróttum.• Deildu öllum bestu starfsvenjum í sínu landi eða á alþjóðavettvangi.• Þátttakendur geta deilt tilfinningum sem þeir upplifa fyrir á meðan og eftir íþróttaiðkunina um úrganginn sem þeir safna og hvers kyns tilfinningum sem þeir hafa til vistkerfisins.
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og nátturulega eiginleikans	<p>Fræðslan er í beinu samhengi við áhættu fyrir vistkerfið af sjávaríþróttum á vatnsgæði og síðan sjávardýrum og dýrum sem lifa nálægt eða neyta vatns.</p> <p>Auk þess tengist viðburðurinn þeim úrgangi sem fólk getur skilið eftir í náttúrulegu umhverfi (vatni) og hvernig það getur haft áhrif á umhverfið og fólk sem tekur þátt í íþróttaviðburðinum sem mun hreinsa ströndina. Þátttakendur í kanó/kajak munu leggja sitt af mörkum við hreinsun stíflunnar og safna rusli sem kann að</p>



finnast við eða innan stíflunnar meðan á íþróttastarfinu stendur. Það tengist einnig þeim áhrifum sem vatnaíþróttir eða íþróttir nálægt vatni geta haft á umhverfið.

Bæði viðburðurinn og umræðan geta stuðlað að vitundarvakningu meðal þátttakenda um vatnsmengun og varnir gegn henni. Einnig að ræða hvernig þátttakendum líður getur hjálpað til við að greina áhrif manna á vistkerfið vegna mengunar og loftslagsbreytinga almennt í tengslum við veðurskilyrði svo sem hreinsun undir sólinni í háum hita.



Handan hafsins

Handan hafsins	
Nátturulegur eiginleiki	Vatn
Rökstuðningur viðburðar	Þessi viðburður miðar að því að vekja fólk til vitundar um hreinsun á ströndinni með því að skipuleggja strandfótboltamót.
Undirbúningur	<p>Skref 1: Samstarf við önnur samtök eins og Kateryna Biloruska stofnunina á Kýpur sem hafa samskipti og fyrri samvinnu við samtök á Kýpur. Heimsókn á vettvang og farið yfir áhættu/öryggisráðstafanir o.fl.</p> <p>Skref 2: Búðu til færslu á samfélagsmiðlum um viðburðinn. Skref 3: Dreifðu viðburðinum á samfélagsmiðlasíðu CARDET sem og með samstarfsaðilum. Skref 4: Hreinsaðu til í kringum ströndina áður en íþróttir hefjast. Skref 5: Þátttakendur geta skipt sér í mismunandi hópa og byrjað að spila. Skref 6: Hugleiddu með þátttakendum og ræddu tengsl umhverfis og íþróttar. Skref 7: Þátttakendur verða kynntir fyrir Green Zines og geta lagt sitt af mörkum með því að finna hlut og deila tilboði.</p>
Lágmarksfjöldi þátttakenda	20 (4 lið 5 leikmenn hvert)
Kröfur til þátttakenda	Góð líkamleg heilsa
Kynslóðir	Blönduð lið með ungum íþróttamönnum og forráðamönnum þeirra
Íþrótt	Strandfótboltamót



Efni	2 fótboldaboltar, endurvinnslupokar og keilur.
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og íþróttar	<p>Strandfótbolti er íþrótt sem stunduð er í náttúrunni og sérstaklega á ströndinni (í kringum vatn). Þessi viðburð stuðlar að sjálfbærni og vistfræðilegu hugarfari með því að fræðast um lífríki sjávar áhrif íþróttar á vatn og umhverfi og mikilvægi þess að viðhalda hreinum ströndum.</p> <p>Þar að auki getur mikilvægi þess að þátttakendur stundi náttúruathafnir stuðlað að vellíðan þeirra og geti lært meira um vistkerfið í kringum sig á meðan þeir eru þarna úti.</p>
Fræðsla	<p>Hópleiðsögn:</p> <p>Áður en íþróttastarfið hefst munu þátttakendur kanna ströndina og leggja sitt af mörkum til að hreinsa ströndina og deila tilfinningum sem þeir kunna að hafa (fyrir viðburðurinn) um áhrifin sem strand- eða vatnsíþróttir geta haft á umhverfið/vistkerfið.</p> <p>Því eftir íþróttaiðkun mun hópurinn ígrunda og deila hugmyndum um hvernig við getum haft jákvæð áhrif á umhverfið með íþróttum.</p> <p>Auk þess getur hópurinn deilt tilfinningum sínum og hugleiðingum eftir strandhreinsunina og hugmyndum um hvernig stuðla megi að verndun umhverfisins.</p>
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og nátturulega eiginleikans	<p>Fræðslustarfið tengist beint áhættunni fyrir lífríkið af strandíþróttaiðkun hvernig íþróttir geta haft neikvæð áhrif á lífríki vatnsins og í kjölfarið haft áhrif á lífríki sjávar og hafið. Auk þess tengist viðburðurinn þeim úrgangi sem fólk getur skilið eftir í náttúrulegu umhverfi (vatni) og hvernig það getur haft áhrif á umhverfið og fólk sem tekur þátt í íþróttaviðburðinum sem mun hreinsa ströndina.</p> <p>Bæði viðburðurinn og umræðan geta stuðlað að vitundarvakningu meðal þátttakenda og fólksins á ströndinni um strandmengun og varnir gegn henni. Einnig getur umræðan um líðan þátttakenda hjálpað til við að greina hvaða áhrif manneskjur hafa á vistkerfið vegna mengunar og</p>



	loftslagsbreytinga almennt með tilliti til veðurskilyrða eins og að ganga í sólina í háum hita.
--	---

Jóga á jörðinni

Jóga á jörðinni	
Nátturulegur eiginleiki	Jörð
Rökstuðningur viðburðar	Þessi viðburður miðar að því að vekja athygli á umhverfinu með því að stunda jóga í náttúrunni. Tengingin milli jóga og jarðar mun byggjast á jarðjógastöðu.
Undirbúningur	<p>Skref 1: Skipuleggðu viðburðinn með jógakennara vegna jarðþáttarins getur leiðbeinandinn gert jógastöður jarðarinnar með þátttakendum.</p> <p>Heimsókn á vettvang og farið yfir áhættu/öryggisráðstafanir o.fl.</p> <p>Skref 2: Búðu til færslu á samfélagsmiðlum um viðburðinn.</p> <p>Skref 3: Dreifðu boðskapnum um viðburðinn á samfélagsmiðlasíðu CARDET.</p> <p>Skref 4: Hugleiddu með þátttakendum og ræddu tengsl umhverfis og íþróttar.</p> <p>Skref 5: Þátttakendur verða kynntir fyrir Green Zines og geta lagt sitt af mörkum með því að finna hlut og deila tilboði.</p>
Lágmarksfjöldi þátttakenda	15 þátttakendur
Kröfur til þátttakenda	Góð líkamleg heilsa
Kynslóðir	Blönduð lið með ungum íþróttamönnum og forráðamönnum þeirra
Íþrótt	Jóga

Efni	Mat
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og íþróttar	<p>Þessi viðburð stuðlar að sjálfbærni og vistfræðilegu hugarfari með því að læra um mikilvægi og vernd jarðar.</p> <p>Jóga er íþrótt sem er að mestu stunduð fjarri náttúrunni. Tengingin á milli íþróttarinnar og náttúruþáttarins er að brjótast út úr múrunum og upplifa hana í náttúrunni. Jóga tengist slökun og vellíðan og náttúran hefur þann eiginleika að leggja sitt af mörkum til að ná markmiðum jóga. Einnig er jóga tengt jörðinni vegna „Jarðarþáttar jógastellinganna sem einbeitir sér að því að róta niður og jarðtengja sjálfan þig. Jarðtenging er frábær fyrir kvíða og róa eða kæla líkama og huga“ (Resource).</p> <p>Með því að stunda íþróttina á meðan þeir eru í náttúrunni geta þátttakendur lært um vistkerfið í kringum sig og getað metið náttúruna á meðan þeir hreyfa sig og slaka á.</p>
Fræðsla	<p>Hópleiðsögn:</p> <p>Að loknu íþróttastarfi munu þátttakendur ræða um hugsanlegar ógnir umhverfisins fyrir/meðan á/eftir íþróttir og deila tilfinningum sem þeir kunna að hafa um áhrif hvers kyns íþrótt getur haft á vistkerfið.</p> <p>Því eftir íþróttaiðkun mun hópurinn ígrunda og deila hugmyndum um hvernig við getum haft jákvæð áhrif á umhverfið með íþróttum.</p> <p>Að auki getur hópurinn deilt tilfinningum sínum og hugleiðingum um verndun trjána dýra í vistkerfum náttúrunnar og jákvæða þætti skóga gagnvart mönnum dýrum o.s.frv. og heilsufarsáhættu af skemmdu náttúrulegu vistkerfi.</p>
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og nátturulega eiginleikans	Fræðslustarfið er í beinu samhengi við áhættu fyrir lífríkið af íþróttaiðkun hvernig íþróttir geta haft neikvæð áhrif á vistkerfi jarðar og í kjölfarið áhrif á búsvæði manna og dýra. Auk þess tengist viðburðurinn vitund um mikilvægi trjáa og náttúru og



	<p>Þau neikvæðu áhrif sem eyðilegging vistkerfisins getur haft á búsvæði jarðar svo sem heilsufarsáhættu.</p> <p>Bæði viðburðurinn og umræðan um líðan þátttakenda getur hjálpað til við að átta sig á áhrifum sem manneskjur hafa á lífríkið vegna mengunar eða nýtingar á náttúruperlum eins og trjám og afleiðingum þess.</p>
--	--



Hjólreiðar á jörðinni

Hjólreiðar á jörðinni	
Nátturulegur eiginleiki	Jörð
Rökstuðningur viðburðar	Þessi viðburður miðar að því að vekja fólk til vitundar um náttúruna á meðan á hjólreiðum stendur. Á meðan á viðburðinum stendur verður haldin ratleikur sem mun leggja áherslu á að fræðast um umhverfið og safna öllum úrgangi við íþróttaiðkunina.
Undirbúningur	<p>Skref 1: Skipuleggðu fjársjóðsleit á hjóli í skóginum/garðinum. Til að skipuleggja örugga og árangursríka ratleik mun CARDET útbúa leiðarkortin og allar upplýsingar fyrirfram. Spurningarnar í ratleiknum verða tengdar umhverfi og íþróttum með vísbendingum sem þátttakendur eiga að svara.</p> <p>Jafnframt ætti skipulag ratleiks hjólreiðamanna að vera öruggt og fara fram í náttúrunni án bíla og annarra flutninga sem geta stofnað þátttakendum í hættu. Einnig ættu ólöggráða börn að vera með fullorðnum í íþróttastarfinu.</p> <p>Heimsókn á vettvang og farið yfir áhættu/öryggisráðstafanir o.fl.</p> <p>Skref 2: Þátttakendur verða upplýstir um notkun á tilteknu forriti og hlaðið því niður til að vera tilbúnir.</p> <p>Skref 3: Búðu til færslu á samfélagsmiðlum um viðburðinn.</p> <p>Skref 4: Dreifðu boðskapnum um viðburðinn á samfélagsmiðlasíðu CARDET.</p> <p>Skref 5: Leiðarkortið mun merkja upphaf leiðarinnar og þátttakendur munu finna kortið í appinu.</p>

	<p>Skref 6: Þátttakendur munu fylgja leiðbeiningunum og byrja að spila ratleik með leiðbeiningum skipuleggjenda. Í ratleiknum geta þátttakendur safnað öllum úrgangi sem þeir gætu fundið á leiðinni.</p> <p>Skref 7: Íhugun með þátttakendum og umræður um tengsl umhverfis og íþróttar.</p> <p>Skref 8: Þátttakendur verða kynntir fyrir Green Zines og geta lagt sitt af mörkum með því að finna hlut og deila tilboði eða með hvaða úrgangi sem þeir safna í fjársjóðsleitinni.</p>
Lágmarksfjöldi þátttakenda	15 þátttakendur
Kröfur til þátttakenda	<ul style="list-style-type: none"> • Góð líkamleg heilsa • Vita hvernig á að hjóla
Kynslóðir	Blönduð lið með ungum íþróttamönnum og forráðamönnum þeirra
Íþrótt	Hjóla
Efni	<ul style="list-style-type: none"> • Hjól • Hjálmar • Reiðhjólaviðgerðarsett • Hnébekkur • Actionbound app fyrir fjársjóðsleit (https://en.actionbound.com/)
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og íþróttar	<p>Hjólreiðar eru viðburð sem stuðlar að sjálfbærni og vistvænu hugarfari nota reiðhjól til að komast um og hreyfa sig á sama tíma.</p> <p>Með því að stunda íþróttina á meðan þeir eru í náttúrunni geta þátttakendur lært um vistkerfið í kringum sig og getað metið náttúruna og hreinsað til á meðan þeir stunda íþróttaiðkunina.</p>



Fræðsla	<p>Hópleiðsögn:</p> <p>Í lok íþróttastarfsins munu þátttakendur ræða þau jákvæðu áhrif sem hjólreiðar geta haft á fólk og umhverfi og deila ábendingum um notkun reiðhjóla í borginni eða á landsbyggðinni.</p> <p>Að auki mun hópurinn ræða allar hugsanlegar ógnir við umhverfið fyrir/meðan á/eftir íþróttina og deila tilfinningum sem þeir kunna að hafa um áhrif hvers kyns íþróttir geta haft á vistkerfið.</p> <p>Því eftir íþróttaiðkun mun hópurinn ígrunda og deila hugmyndum um hvernig við getum haft jákvæð áhrif á umhverfið með íþróttum.</p> <p>Að auki munu þátttakendur ræða umhverfisspurningar fjársjóðsleitar og deila núverandi upplýsingum sem þeir hafa lært. Ratleiksleitinn mun fjalla um tengsl íþróttar og umhverfis upplýsingar um búsvæði og plöntur sem eru til í viðkomandi vistkerfi og þarf að vernda.</p>
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og nátturulega eiginleikans	<p>Fræðslan er í beinu samhengi við áhættu fyrir lífríkið vegna íþróttaiðkunar og hvernig hjólreiðar geta haft jákvæð áhrif á umhverfið. Auk þess tengist viðburðurinn vitundarvakningu um mikilvægi vistkerfa.</p> <p>Íþróttastarfið verður tengt námi í gegnum ratleikinn og miðar að því að kenna þátttakendum um plöntur dýr og náttúru.</p>



Gönguferðir fyrir náttúruna

Gönguferðir fyrir náttúruna	
Nátturulegur eiginleiki	Eldur
Rökstuðningur viðburðar	Þessi viðburður miðar að því að vekja fólk til vitundar um mikilvægi þess að vernda og skoða skóga okkar í gönguferðum.
Undirbúningur	<p>Skref 1: Skipuleggðu náttúrugönguferðina. CARDET mun útbúa kort af gönguleiðinni og undirbúa gönguleiðtoga hvernig eigi að útfæra gönguferðina. Til dæmis mun einn aðili leiða hópinn í upphafi og einn aðili verður í lokin og sér um síðustu þátttakendur hópsins.</p> <p>Heimsókn á vettvang og farið yfir áhættu/öryggisráðstafanir o.fl.</p> <p>Skref 2: Búðu til færslu á samfélagsmiðlum um viðburðinn.</p> <p>Skref 3: Kynntu viðburðinn á CARDET samfélagsmiðlasíðunni.</p> <p>Skref 4: Viðburðurinn getur verið í samstarfi við skógræktardeild og orðið náttúruferð um hvernig hægt er að vernda skóga fyrir eldi. Leiðbeinandinn mun upplýsa þátttakendur með göngukortinu og veita leiðbeiningar um örugga göngu. Fylgdu td göngustjóranum ef hann vill stoppa og hvíla sig ætti hann að láta hópinn vita o.s.frv.</p> <p>Skref 5: Hugleiddu með þátttakendum og ræddu tengsl umhverfis og íþróttar.</p> <p>Skref 6: Þátttakendur munu læra um Green Zines og geta lagt sitt af mörkum með því að finna hlut og deila tilvitnun.</p>
Lágmarksfjöldi þátttakenda	15 þátttakendur
Kröfur til þátttakenda	Góð líkamleg heilsa

Kynslóðir	Blönduð lið með ungum íþróttamönnum og forráðamönnum þeirra
Íþrótt	Gönguferðir
Efni	<ul style="list-style-type: none"> • Gönguskór eða stígvél • Kort/Áttaviti/GPS • Vatnsflaska/snarl • Fyrstu hjálpar kassi
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og íþróttar	Gönguferðir eru athöfn sem fer fram í náttúrunni og stuðlar að sjálfbærni og vistfræðilegu hugarfari fræðast um verndun skóganna.
Fræðsla	<p>Hópleiðsögn:</p> <p>Á meðan á íþróttastarfinu stendur gefst þátttakendum tækifæri til að ganga um náttúruna og skoða hana. Að auki verður fræðsluþættinum náð með því að upplýsa þátttakendur um skóga og hvernig eigi að verja þá fyrir eldi.</p> <p>Í lok íþróttastarfsins munu þátttakendur ræða neikvæð áhrif íþróttar á umhverfið. Að auki mun hópurinn geta rætt lausnir á því hvernig hægt er að vernda skóga eyjarinnar á áhrifaríkan hátt og deila tilfinningum sem þeir hafa í göngunni í tengslum við náttúruna.</p> <p>Auk þess munu þátttakendur ræða áhrif eldsvoða á lífríkið varðandi búsvæði og plöntur sem eru í því vistkerfi sem þarf að vernda og hvernig eyðilegging þess vistkerfis getur haft neikvæð áhrif á önnur vistkerfi.</p>
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og nátturulega eiginleikans	<p>Fræðslan tengist beint eldunum á eyjunni og eyðingu vistkerfisins/umhverfisins og afleiðingum þess fyrir menn dýr og önnur vistkerfi.</p> <p>Einnig er fræðslustarfið tengt skilningi á þeim neikvæða þætti sem íþróttir hafa á vistkerfið og sem getur verið afleiðing af þeim þáttum íþróttar (og/eða íþróttar tengdum eldi) sem er sóttur í náttúruna.</p>

Run N Fire

Hlaupa og eldur	
Nátturulegur eiginleiki	Eldur
Rökstuðningur viðburðar	Þessi atburður miðar að því að vekja fólk til vitundar um vernd skóga okkar fyrir eldi með því að skoða skóga.
Undirbúningur	<p>Skref 1: Skipuleggðu hlaupið í skóginum. CARDET mun undirbúa hlaupaleiðina og láta þátttakendur vita fyrirfram. Starfsfólk verður á allri leiðinni til að aðstoða hlauparana og leiðbeina þeim á rétta leið ef þeir tynast. Allur undirbúningur verður umhverfisvænn og mun ekki raska náttúrunni með því að bæta einhverju við lífríkið.</p> <p>Heimsókn á vettvang og farið yfir áhættu/öryggisráðstafanir o.fl.</p> <p>Skref 2: Búðu til færslu á samfélagsmiðlum um viðburðinn.</p> <p>Skref 3: Dreifðu boðskapnum um viðburðinn á CARDET samfélagsmiðlasíðunni.</p> <p>Skref 4: Viðburðurinn getur átt samstarf við skógardeild og haft kynningu/umræður um hvernig eigi að vernda skóga fyrir eldi.</p> <p>Skref 5: Hugleiddu með þátttakendum og ræddu tengsl umhverfis og íþróttar.</p> <p>Skref 6: Þátttakendur munu læra um Green Zines og geta lagt sitt af mörkum með því að finna hlut og deila tilvitnun.</p>
Lágmarksfjöldi þátttakenda	15 þátttakendur



Kröfur til þátttakenda	Góð líkamleg heilsa
Kynslóðir	Blönduð lið með ungum íþróttamönnum og forráðamönnum þeirra
Íþrótt	Hlaupandi
Efni	-
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og íþróttar	Hlaup er athöfn sem er fullkomlega tengd náttúrunni og með því að hlaupa í náttúrunni geta einstaklingar orðið meðvitaðri um fegurð skóga eða vistkerfa og náttúru og þar af leiðandi þróun umhverfishugsunar.
Fræðsla	<p>Hópleiðsögn:</p> <p>Á meðan á íþróttastarfinu stendur gefst þátttakendum tækifæri til að hreyfa sig í náttúrunni og fræðast um vernd skóga fyrir eldi.</p> <p>Í lok íþróttastarfsins munu þátttakendur ræða neikvæð áhrif íþróttar á umhverfið. Auk þess mun hópurinn geta rætt lausnir til að vernda skóga eyjarinnar með skilvirkum hætti. Að auki munu þátttakendur geta deilt hvaða tilfinningum sem er til vistkerfisins sem kom fram við viðburðurinn.</p> <p>Auk þess munu þátttakendur ræða áhrif eldsvoða á vistkerfið með tilliti til búsvæða og plantna sem eru í þessu vistkerfi og þarf að vernda og hvernig eyðilegging þessa vistkerfis getur haft neikvæð áhrif á önnur vistkerfi.</p>
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og nátturulega eiginleikans	<p>Fræðslan tengist beint eldunum á eyjunni og eyðingu vistkerfisins/umhverfisins og afleiðingum þess fyrir menn dýr og önnur vistkerfi.</p> <p>Einnig er fræðslustarfið tengt skilningi á þeim neikvæða þætti sem íþróttir hafa á vistkerfið og sem getur verið afleiðing af þeim þáttum íþróttar (og/eða íþróttar tengdum eldi) sem er sóttur í náttúruna.</p>

Andardráttur Náttúra

Andardráttur Náttúra	
Nátturulegur eiginleiki	Loft
Rökstuðningur viðburðar	Þessi viðburður miðar að því að vekja fólk til meðvitundar um náttúruna með hugleiðslu utandyra.
Undirbúningur	<p>Skref 1: Skipuleggðu Pilates í náttúrunni. Hafðu samband við Pilates kennara og útfærðu viðburðurinna í náttúrunni á svæði sem er opið og hægt að sameina íþróttaiðkun og náttúruþáttinn.</p> <p>Heimsókn á vettvang og farið yfir áhættu/öryggisráðstafanir o.fl.</p> <p>Skref 2: Búðu til færslu á samfélagsmiðlum um viðburðinn.</p> <p>Skref 3: Dreifðu boðskapnum um viðburðinn á CARDET samfélagsmiðlasíðunni.</p> <p>Skref 4 : Hugleiddu með þátttakendum og ræddu tengsl umhverfis og íþróttar.</p> <p>Skref 5: Þátttakendur munu læra um Green Zines og geta lagt sitt af mörkum með því að finna hlut og deila tilvitnun.</p>
Lágmarksfjöldi þátttakenda	15 þátttakendur
Kröfur til þátttakenda	Góð líkamleg heilsa
Kynslóðir	Blönduð lið með ungum íþróttamönnum og forráðamönnum þeirra
Íþrótt	Pilates



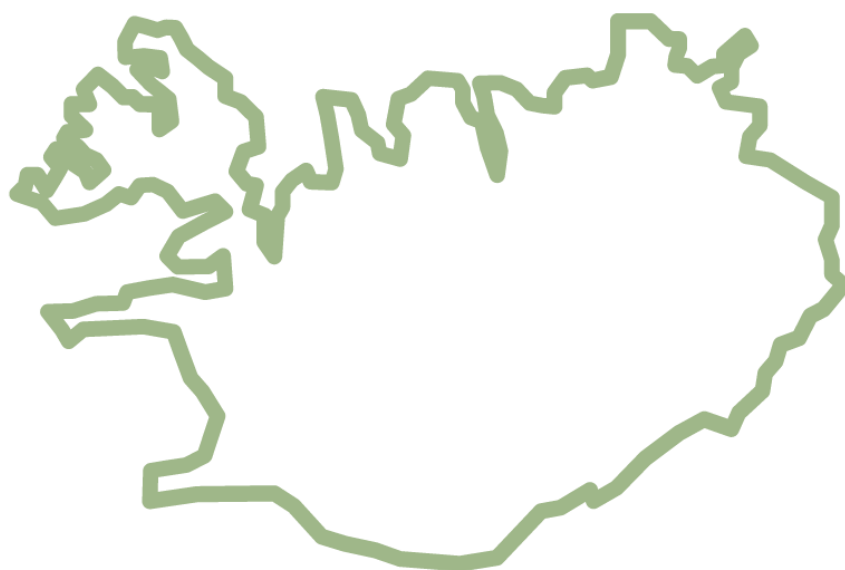
Efni	Mat
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og íþróttar	Pilates er líkams- og hugarviðburð sem tengist loftelementinu sem byggir á mikilvægi öndunar og slökunar sem það býður upp á sem hreyfingu. Þessi viðburð stuðlar að sjálfbærni og vistfræðilegu hugarfari með því að vera úti í náttúrunni og fylgjast með henni.
Fræðsla	<p>Hópleiðsögn:</p> <p>Á meðan á íþróttastarfinu stendur gefst þátttakendum tækifæri til að hreyfa sig í náttúrunni og þróa vistvænt hugarfar um mikilvægi þess að vernda náttúruna.</p> <p>Í lok íþróttastarfsins munu þátttakendur ræða neikvæð áhrif íþróttar á umhverfið. Þátttakendur munu geta skiptst á hugmyndum um hvernig þeir geta gert íþróttir vistvænar.</p>
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og nátturulega eiginleikans	Fræðsla er beintengd loftgæðum og hvernig íþróttir geta haft áhrif á það. Hins vegar gefst þátttakendum tækifæri til að ræða ítarlega hvernig loftgæði geta leitt til heilsufarsáhættu.

Andaðu inn andaðu út

Andaðu inn andaðu út	
Nátturulegur eiginleiki	Loft
Rökstuðningur viðburðar	Þessi viðburður miðar að því að vekja fólk til meðvitundar um náttúruna með hugleiðslu utandyra.
Undirbúningur	<p>Skref 1: Skipuleggðu Qigong í náttúrunni. CARDET mun hafa samband við leiðbeinanda og skipuleggja íþróttastarfið með honum í opnu rými. Heimsókn á vettvang og farið yfir áhættu/öryggisráðstafanir o.fl.</p> <p>Skref 2: Búðu til færslu á samfélagsmiðlum um viðburðinn.</p> <p>Skref 3: Dreifðu boðskapnum um viðburðinn á CARDET samfélagsmiðlasíðunni.</p> <p>Skref 4: Hugleiddu með þátttakendum og ræddu tengsl umhverfis og íþróttar.</p> <p>Skref 5: Þátttakendur munu læra um Green Zines og geta lagt sitt af mörkum með því að finna hlut og deila tilvitnun.</p>
Lágmarksfjöldi þátttakenda	15 þátttakendur
Kröfur til þátttakenda	Góð líkamleg heilsa
Kynslóðir	Blönduð lið með ungum íþróttamönnum og forráðamönnum þeirra
Íþrótt	Qigong



Efni	-
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og íþróttar	Tengingin milli Qigong og lofta eiginleikans er byggð á merkingu Qigong og samsetningu tveggja orða "qi" sem þýðir "fínn andardráttur" eða "líforka" og "gong" sem þýðir "kunnátt ræktuð með stöðugum æfa." (Dagleg heilsa). Qigong er upprunnið frá starfsmönnum á vettvangi sem notuðu mildar æfingar til að losa um streitu eftir fæðingu með því að líkja eftir dýrum.
Fræðsla	Hópleiðsögn: Í íþróttastarfinu gefst þátttakendum tækifæri til að hreyfa sig í náttúrunni og þróa vistvænt hugarfar um mikilvægi þess að vernda náttúruna dýr tré o.fl. Í lok íþróttastarfsins munu þátttakendur ræða hugsanlegar ógnir íþróttir hafa í garð umhverfisins.
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og nátturulega eiginleikans	Fræðsla tengist beint andardrætti/súrefni og verndun trjáa/skóga og verður fjallað um mikilvægi þeirra fyrir loftþáttinn í umræðum.



Ísland

Skógarganga í Elliðarársdal

Skógarganga í Elliðarársdal	
Nátturulegur eiginleiki	Jörð
Rökstuðningur viðburðar	Viðburðurinn miðar að því að vekja athygli á grænum svæðum í borginni og mikilvægi skógræktar fyrir jörðina okkar
Undirbúningur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Finndu leiðina sem farin er. 2. Ákvörðun dagsetningar og tíma. 3. Samskipti og miðlun viðburða á samfélagsmiðlum og viðeigandi rásum 4. Öryggisráðstafanir (skyndihjálparkassi sími osfrv.)
Lágmarksfjöldi þátttakenda	Minn 4 manns
Kröfur til þátttakenda	Getur gengið (enginn aðgengi fyrir hjólastóla)
Kynslóðir	Blanda saman öllum aldri og velta fyrir sér skógarlífinu og nauðsyn þess inni í borginni
Íþrótt	Skógarganga
Efni	Skór og föt sem passar við veðurskilyrði
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og íþróttar	Að ganga um skógarsvæði og velta fyrir sér hvað er nauðsynlegt til að jörðin dafni.
Fræðsla	Rætt um hvers vegna grænu svæðin eru mikilvæg fyrir borgina. Bæði frá öryggissjónarmiði og líka tilfinningalega fyrir fólkið.
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og nátturulega eiginleikans	Ofangreint fræðslustarf stuðlar að endurspeglun á nauðsyn grænna svæða í borgum.

Gönguferð um hraun

Gönguferð um hraun	
Nátturulegur eiginleiki	Jörð
Rökstuðningur viðburðar	Þessi atburður mun hjálpa til við að efla þá þekkingu sem fyrir er á myndun Íslands á hrauni og hvernig það er grunnurinn að þessari eyju.
Undirbúningur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Að finna gönguleiðir 2. Að stilla dagsetningu og tíma 3. Öryggisráðstafanir (td skyndihjálparkassi neyðarfundarstaðir) 4. Búnaður og efni (td ratleikskort áttavitar merki upplýsingablöð um brunahana úrræði sem þarf til Fræðsla) 5. Samskipti og miðlun viðburða á samfélagsmiðlum og viðeigandi rásum
Lágmarksfjöldi þátttakenda	4
Kröfur til þátttakenda	<ul style="list-style-type: none"> • Þarf að vera líkamlega fær um að ganga í grófara landslagi • Að hafa viðeigandi fatnað fyrir veðurskilyrði
Kynslóðir	Fræðandi verður um myndun Íslands á eyjunni og hversu mikilvægt hraun er í uppbyggingu Íslands.
Íþrótt	Gönguferðir
Efni	Gönguskór og hlýr fatnaður sem passar við veðurskilyrði
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegens eiginleika og íþróttar	Gönguferðir um hraunið munu gefa staðsetningarkennslu um myndun Íslands. Hvernig það hefur byggt upp jörðina sem við stöndum á.



Fræðsla	Í göngunni um hraunið fáum við fræðandi fyrirlestur og umræður um það sem við erum að sjá og hvernig myndun landmassa er hraun og náttúran sem vex upp úr því.
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og nátturulega eiginleikans	Þegar þú býrð á Íslandi ertu umkringdur hraunbreiðum og einstakri náttúru. Það er mikilvægt að skilja og sjá hversu ólík hún er með því að ganga um og í henni. Það mun veita menntun í hendur á meðan þú nýtur einstaks landslags.



Plogg á strönd

Plogg á strönd	
Nátturulegur eiginleiki	Vatn
Rökstuðningur viðburðar	Þessi atburður er til að vekja athygli á því hversu mikið rusl fer í hafið og hvernig það skilar sér á strendurnar.
Undirbúningur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Að finna strönd 2. Ákvörðun dagsetningar og tíma. 3. Samskipti og miðlun viðburða á samfélagsmiðlum og viðeigandi rásum 4. Öryggisráðstafanir (td skyndihjálparkassi neyðarfundarstaðir)
Lágmarksfjöldi þátttakenda	4
Kröfur til þátttakenda	<ul style="list-style-type: none"> • Góð líkamsrækt: Þátttakendur ættu að vera færir um að hlaupa óeðlilega jörð og beygja sig niður til að safna rusli. • Þægilegur klæðnaður: Hvetjið þátttakendur til að klæðast þægilegum fatnaði sem hentar til líkamlegrar hreyfingar. Þetta felur í sér öndunarefni og rakadrepani efni viðeigandi skófatnað (eins og hlaupaskór) og fatnað sem hentar ríkjandi veðurskilyrðum.
Kynslóðir	Að fá alla aldurshópa til að hugleiða eigin ruslaförgun og hversu mikil áhrif hvert og eitt okkar getur haft á hafið í kringum okkur
Íþrótt	Plogga
Efni	Ruslapokar



Rökstuðningur fyrir tengingu náttúrulegans eiginleika og íþróttar	Skógarhögg verða á ströndinni þar sem það er oft rusl sem hefur komið með sjávarföllum og eins og verið hefur í sjónum. Þetta mun tryggja að það fari ekki aftur í hafið.
Fræðsla	Í fræðslustarfinu verður farið yfir ruslið sem safnað er og endurunnið. Það verður lexía um hvernig eigi að endurvinna og mikilvægi þess að farga ruslinu á öruggan hátt.
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og náttúrulega eiginleikans	Tengingin á milli viðburðuri og náttúrulegs þáttar er að hreinsa ströndina mun hjálpa til við að hreinsa hafið smáhluta í einu.

Sund í sjónum

Sund í sjónum	
Nátturulegur eiginleiki	Vatn
Rökstuðningur viðburðar	Þessi viðburður mun fjalla um fræðslu um heilsufar hafsins og nærri náttúru
Undirbúningur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Að finna strönd sem hentar til sunds 2. Að finna gönguleiðir um ströndina til að spegla hafið og strendurnar í nágrenninu 3. Miðlun þess til að fá þátttakendur. 4. Öryggisráðstafanir (td skyndihjálparkassi neyðarfundarstaðir)
Lágmarksfjöldi þátttakenda	4
Kröfur til þátttakenda	<ul style="list-style-type: none"> • Góð líkamleg heilsa • Rétt föt til að synda í köldum sjónum • Fær að synda
Kynslóðir	Að fá unga sem aldna til að hugleiða aðstæður á svæðinu umhverfis ströndina sjónrænt og synda í henni.
Íþrótt	Sund í sjónum
Efni	Rétt föt til að synda í sjónum
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og íþróttar	Sund í sjó tengir íþróttaiðkun sem venjulega er gerð í gervi laugum til að tengjast beint inn í náttúrulegan þátt.
Fræðsla	Fræðslustarfið verður fyrirlestur frá sérfræðingi um heilbrigði hafsins á eftir verða umræður í hópnum.
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og náttúrulega eiginleikans	Fræðsla og tengsl við náttúruþáttinn er að vera í náttúrunni eftir fyrirlestur og umræður um heilsu hafsins.

Fjallgöngur

Frisbí golf	
Nátturulegur eiginleiki	Loft
Rökstuðningur viðburðar	Þessi viðburður verður á frisbígolfvöllum inni í skóginum
Undirbúningur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Að velja hentugan stað 2. Ákvarða dagsetningu og tíma og athuga veðurspá 3. Búnaður með nauðsynlegum leikmuni 4. Miðlun viðburða og ráðningar þátttakenda 5. Öryggisráðstafanir (td skyndihjálparkassi neyðarfundarstaðir)
Lágmarksfjöldi þátttakenda	4
Kröfur til þátttakenda	<ul style="list-style-type: none"> ● Góð líkamsrækt: Þátttakendur ættu að vera færir um að hlaupa óeðlilega jörð og beygja sig niður til að safna rusli. ● Þægilegur klæðnaður: Hvetjið þátttakendur til að klæðast þægilegum fatnaði sem hentar til líkamlegrar hreyfingar. Þetta felur í sér öndunarefni og rakadrepani efni viðeigandi skófatnað (eins og hlaupaskór) og fatnað sem hentar ríkjandi veðurskilyrðum.
Kynslóðir	Frisbígolf mun innleiða loftþáttinn mun frisbígolfið fljúga í gegnum loftið
Íþrótt	Frisbígolf
Efni	Þægilegur klæðnaður Frisbí's



Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og íþróttar	Frisbígolf er spilað úti í náttúrunni. Frisbíð flýgur mýkri í hreinara lofti og mengast síðan sem og það tengist loftgæðum hversu auðvelt er að kasta því langt.
Fræðsla	Talandi um loftmengun og áhrifin sem það getur haft á okkur getur auðveldlega sýnt sig í flugi frisbídísks sem deyfir og er ekki eins slétt í menguðu lofti.
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og nátturulega eiginleikans	Loftgæði sem við búum við eru ekki veitt og ber að varðveita. Þau sjónrænu áhrif sem það getur haft fyrir nemendur að vita að frisbíbítur fljúga ekki eins vel í mengun geta haft áhrif þeir hugsa meira um það. Öndunarmengun er ekki góð.

Ratleikur

Ratleikur	
Nátturulegur eiginleiki	Loft
Rökstuðningur viðburðar	Viðburðurinn fer fram á opnu grænu svæði.
Undirbúningur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Að finna staðsetningu 2. Dagsetning og tími 3. Öryggisráðstafanir (td skyndihjálparkassi neyðarfundarstaðir) 4. Búnaður til ratleiks. 5. Ráðning þátttakenda 6. Gerir skilti og merkingar fyrir leikinn í appinu
Lágmarksfjöldi þátttakenda	10
Kröfur til þátttakenda	<ul style="list-style-type: none"> • Líkamleg færni til að ganga í langan tíma í ýmsum landslagi • Þægilegur klæðnaður
Kynslóðir	Að fá unga sem aldna til að taka þátt í leiknum og nýta þekkingu sína til að halda áfram.
Íþrótt	Ratleikur
Búnaður/efnisþörf	<ul style="list-style-type: none"> • Merkingar • Snjallsími
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegens eiginleika og íþróttar	Ratleikur á grænum svæðum borgarinnar tengist loftþætti þar sem það fær fólk út fyrir þyrptu borgina og gefur því fræðslu um loftgæði og mikilvægi þess að halda loftinu fersku inni í borginni. Upplýsandi og krefjandi vísbendingar fyrir þátttakendur munu halda þeim gangandi og læra meira um það.



Fræðsla	Í ratleiknum verður fræðsluefni um loftmengun sem vísbendingar til að komast lengra í leiknum.
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og nátturulega eiginleikans	Það verður fræðsluefni inni í ratleiknum sem tengist loftmengun og lofthreinsun.



Náttúruganga

Náttúruganga	
Nátturulegur eiginleiki	Eldur
Rökstuðningur viðburðar	Þessi atburður mun gerast í hraunbreiðu og mun gefa góða sýn á hvernig eyðilegging getur endurfætt jarðveginn.
Undirbúningur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Að finna hraun 2. Val á dagsetningu og tíma 3. Skipulag leiða. 4. Öryggisráðstafanir (td skyndihjálparkassi neyðarfundarstaðir) 5. Ráðning þátttakenda
Lágmarksfjöldi þátttakenda	4
Kröfur til þátttakenda	<ul style="list-style-type: none"> • Líkamleg heilsa til að ganga í langan tíma í erfiðu landslagi. • Þægilegur og réttur klæðnaður
Kynslóðir	Að hjálpa til við að sjá að eyðilegging getur endurheimt líf á jörðinni
Íþrótt	Náttúruganga
Efni	Góðir gönguskór og föt sem passa við veðurskilyrði
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og íþróttar	Að ganga og fylgjast með náttúrunni endurfæðast í gömlu hrauni tengir eld og eyðileggingu við endurfæðingu náttúrunnar.
Fræðsla	Hópumræður og ígrundun
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og nátturulega eiginleikans	Hjálpar bæði ungum og öldnum að fylgjast með náttúrunni sem kemur frá jörðu sem eyðilagðist vegna eldviðburðuri. Það



GREEN LEAGUE
Sport Alliance for the Environment

www.green-league.eu

	sýnir hversu öflug náttúran er til að lifa af við svo erfiðar aðstæður og líf getur sprottið upp úr slíkri eyðileggingu.
--	--



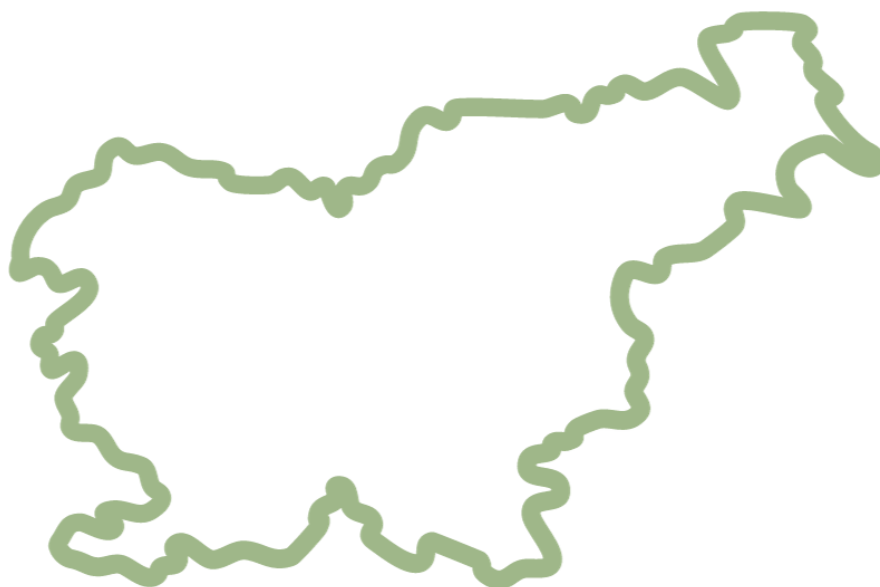
Jóga

Jóga	
Nátturulegur eiginleiki	Eldur
Rökstuðningur viðburðar	Þessi atburður tengir nærliggjandi fyrrverandi svæði syndarelda og afslöppun og íhugun á slíkum atburðum.
Undirbúningur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Að finna fyrrverandi syndareld 2. Val á dagsetningu og tíma 3. Öryggisráðstafanir (td skyndihjálparkassi neyðarfundarstaðir) 4. Ráðning þátttakenda
Lágmarksfjöldi þátttakenda	4
Kröfur til þátttakenda	Fatnaður til að geta gengið á völlinn og fatnaður til að taka þátt í jóga
Kynslóðir	Að fá þátttakendur til að sjá grundvöll brunahamfara og hversu miklar eyðileggingar geta orðið vegna sinuselda í náttúrunni og miðlað um það
Íþrótt	Jóga
Búnaður/efni sem þarf	<ul style="list-style-type: none"> • Sveigjanlegur fatnaður • Hlý föt • Góðir skór
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegens eiginleika og íþróttar	Jóga mun hjálpa fólki að vinna úr og miðla á nærliggjandi brenndu jörðu og orsök þess eru oft mannlegar athafnir. Þessi litla athöfn eins og að henda kveiktri sígarettu getur valdið svo mikilli eyðileggingu.
Fræðsla	Að læra um sinuselda með fyrirlestrum og hversu mikilvægt að vera meðvitaður um notkun elds í náttúrunni og hversu mikinn skaða smáhlutir geta haft



<p>Rökstuðningur á tengingu fræðslu og nátturulega eiginleikans</p>	<p>Tengsl Fræðslannar og náttúrulegs eldspáttar eru sýnd með því að horfa á eyðileggingu náttúrunnar af völdum mannegra athafna. Mannleg mistök sem mörg okkar hafa gert áður án þeirrar hörmulegu eyðileggingar sem getur gerst. Þetta mun hjálpa fólki að hugsa um gjörðir sínar og vonandi framtíðaraðgerðir.</p>
---	--





Slóvenia

Vistvæn ratleiksævintýri

Vistvæn ratleiksævintýri	
Nátturulegur eiginleiki	Vatn
Rökstuðningur viðburðar	Ratleikur á sér stað í náttúrulegu umhverfi svo sem skógum almenningsgörðum og opnu landslagi. Með því að taka þátt í þessari íþrótt upplifa einstaklingar fegurð og mikilvægi náttúrunnar beint og skapa sterkari tengingu við umhverfismál eins og endurvinnslu og náttúruvernd.
Undirbúningur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Að skipuleggja viðburðinn með aðstoð Ratleiksklúbbsins. 2. Skipuleggja viðburðinn útvega nauðsynlegan búnað (áttavita og kort) og ratleiksleiðsögumenn. 3. Merkja ratleiksnámskeið setja eftirlitsstöðvar 4. Settu upp mismunandi vistvænar áskorunarstöðvar á öllu ratleiksnámskeiðinu. 5. Ratleiksvöllurinn verður að leyfa eftirlit með þátttakendum ef þeir missa af leiðinni.
Lágmarksfjöldi þátttakenda	8
Kröfur til þátttakenda	<ul style="list-style-type: none"> ● Grunnþekking í ratleik og notkun áttavita ● Grunnhæfni í líkamsrækt ● Réttur fatnaður og skófatnaður
Kynslóðir	Þátttakendur verða flokkaðir í þörum aldurs- og kynjablönduðum og geta einnig verið foreldrar og börn.
Íþrótt	Ratleikur
Efni	<ul style="list-style-type: none"> ● Áttavitar ● Ratleikskort ● Penni/merki ● Tímamælir
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegens eiginleika og íþróttar	Að nota ratleik til að vekja athygli á mikilvægi endurvinnslu og endurnýjunar náttúrunnar getur verið einstök og áhrifarík nálgun. Ratleikur er íþrótt sem felur í sér að fara um náttúrulegt umhverfi með því að nota kort og áttavita.

	<p>Rattleikur með áherslu á vatnsþáttinn auðgar fræðsluupplifunina með því að sameina líkamlega hæfni umhverfisvitund siglingahæfileika teymisvinnu tilfinningalega vellíðan og þakklæti fyrir afþreyingu á vatni. Þessi margþætta námsaðferð eykur líkamlega heilsu þátttakenda nærir tengsl þeirra við náttúruna og þroskar tilfinningu þeirra fyrir umhverfisábyrgð.</p>
Fræðsla	<p>Á eftirlitsstöðvum verða sett upp vistvæn verkefni td</p> <ul style="list-style-type: none"> • Svaraðu spurningum um hringrás vatnsins í náttúrunni og notkun vatns. • Tenging náttúrulegra þátta sérstaklega vatns og viðhalda jafnvægi til að koma í veg fyrir náttúruhamfarir. • Stuðla að umræðum eftir viðburðinn um lærdóminn sem dreginn var á vistvænni áskorunarstöðvunum og mikilvægi þeirra fyrir umhverfið og sjálfbærni. <p>Fræðslustarf verður með ýmsum hætti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • um vettvangsverkefni • vettvangsferð (stefna) • praktísk upplifun. <p>Eftir viðburðinn mun hugleiðing gera þátttakendum kleift að deila reynslu sinni innsýn og hugmyndum til að efla umhverfisvitund almennt og varðandi vatn.</p>
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og náttúrulega eiginleikans	<p>Með því að flétta fræðsluþætti inn í rattleikinn njóta þátttakenda ævintýranna og hreyfingar og skilja betur umhverfið og hlutverk þeirra í að varðveita það. Þessi nálgun getur ýtt undir tilfinningu fyrir umhverfisábyrgð og hvatt þátttakendur til að gerast talsmenn sjálfbærra starfshátta í samfélögum sínum.</p> <p>Rattleikur er afþreyingar- og keppnisíþrótt sem felur í sér að sigla um ókunnugt landslag með því að nota kort og áttavita til að finna sérstakar eftirlitsstöðvar. Þessi viðburð hefur eðlislæga menntunarávinning ýtir undir líkamlega hæfni rýmisvitund hæfileika til að leysa vandamál og dýpri tengsl</p>



GREEN LEAGUE
Sport Alliance for the Environment

www.green-league.eu

	við náttúruna.
--	----------------



Íþróttadagur Græns skóla

Íþróttadagur Græna skólans	
Nátturulegur eiginleiki	Jörð
Rökstuðningur viðburðar	Með því að samþætta umhverfisvernd og umhverfisvitund inn í íþróttadag skólans er ýtt undir ábyrgðartilfinningu og umhyggju fyrir náttúrunni meðal nemenda.
Undirbúningur	Að skipuleggja náttúrugöngu með leiðsögn um nærliggjandi náttúrusvæði td skóg árbakka hæðir o.s.frv. gerir nemendum kleift að fylgjast með og meta nærumhverfið.
Lágmarksfjöldi þátttakenda	10
Kröfur til þátttakenda	Réttur fatnaður og skófatnaður
Kynslóðir	Viðburður er hluti af íþróttastarfi skóla; kennarar skipuleggja skólateymi og hvetja þau til þátttöku.
Íþrótt	Gangandi
Efni	Gönguskór
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og íþróttar	Grænn íþróttadagur er nýstárlegur viðburður sem er í samstarfi við árlegan íþróttadag skólans til að efla náttúruvernd og umhverfisvitund nemenda starfsfólks og foreldra. Með því að innleiða vistvæna starfshætti og Fræðsla miðar viðburðurinn að því að hvetja skólasamfélagið til að verða umhverfisverndarar.
Fræðsla	Orðið „jörð“ hefur tvær merkingar. Það getur átt við plánetuna sem við búum á jörðinni eða það getur átt við landið eða jarðveginn sem við búum og ræktum. Í báðum þáttum er nauðsynlegt að hafa rétt samband við bæði jörðina í heild sinni og landið sem yfirborðið sem gefur okkur tækifæri til lífs (matur skjól o.s.frv.). Það er nauðsynlegt að varðveita jörðina og jörðina fyrir tilveru okkar. Aðgerðarskref: Inngangur: Byrjaðu verkefnið á því að útskýra fyrir nemendum tvær merkingar orðsins „jörð“. Þú getur gefið dæmi og samhengi fyrir hvern tilgang. Leggðu áherslu á að báðar

	<p>merkingar eru mjög samtengdar og nauðsynlegar til að lifa af. Umræður og hugmyndaflug: Taktu nemendur þátt í hugmyndaflugi. Biðjið þá að hugsa um og deila hugmyndum um hvernig jörðin sem pláneta og jörðin sem land eru nauðsynleg fyrir mannlega tilveru. Hvetja þá til að huga að matvælaframleiðslu skjóli náttúruauðlindum og umhverfisjafnvægi.</p> <p>Hópviðburður: Skiptu nemendum í litla hópa og gefðu hverjum hópi einn þátt í mikilvægi jarðar (td matvælaframleiðsla umhverfisjafnvægi náttúruauðlindir). Í hópum sínum ættu nemendur að ræða og búa til lista yfir ástæður fyrir því að varðveita jörðina og land hennar er mikilvægt fyrir þann tiltekna þátt.</p> <p>Kynning: Láttu hvern hóp kynna niðurstöður sínar fyrir bekknum. Hvettu þau til að deila innsýn sinni og ræða hana við allan bekkinn. Þú getur notað töflu eða stafrænan vettvang til að skrá lykilatriði úr hverjum hópi.</p> <p>Hugleiðing: Hafið ígrundaða umræðu með öllum bekknum eftir kynningarnar. Spyrðu spurninga eins og:</p> <p>Hvað lærðir þú af þessari viðburð?</p> <p>Hvernig tengjast hinar tvær merkingar „jarðar“ hver annarri daglega?</p> <p>Hvaða raunverulegu aðgerðir getum við gripið til til að varðveita jörðina og land hennar?</p> <p>Hvernig getum við haft jafnvægi á því að nota landið fyrir þarfir okkar og vernda það fyrir komandi kynslóðir?</p> <p>Hópumræður: Hvetjið nemendur til að ræða þessar spurningar í litlum hópum eða þörum áður en þeir deila hugsunum sínum með bekknum. Þetta gerir kleift að ígrunda dýpri og læra hvert af öðru.</p>
<p>Rökstuðningur á tengingu fræðslu og nátturulega eiginleikans</p>	<p>Fræðslustarf verður með ýmsum hætti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● á vettvangsfyrirlestrum umræðum ● Vettvangsferð ● praktísk upplifun. <p>Með því að samþætta umhverfisvernd og vitundarvakningu inn í íþróttadag skólans vekur Græni íþróttadagurinn nemendum djúpt þakklæti fyrir náttúruna og mikilvægi þess að vernda umhverfið. Viðburðurinn styrkir einnig</p>

	<p>skólasamfélagið til að taka fyrirbyggjandi skref í átt að sjálfbærni og þjóðar sem fyrirmynd til að stuðla að vistvænum starfsháttum á öðrum sviðum lífs þeirra.</p> <p>Námsávinningur: Gagnrýnin hugsun: Þessi viðburð ýtir undir gagnrýna hugsun þar sem nemendur greina samtengingu jarðar og lands hennar við mannlífið.</p> <p>Samvinna: Hópvinnu hvetur til samvinnu og hugmyndaskipta meðal nemenda.</p> <p>Hugleiðing: Hugleiðandi þáttur verkefnisins hjálpar nemendum að innræta mikilvægi umhverfisverndar.</p> <p>Aðgerðarmiðað: Nemendur eru hvattir til að taka ábyrgð á umhverfinu og gera jákvæðar breytingar með því að ræða áþreifanlegar aðgerðir.</p> <p>Þverfaglegt nám: Hægt er að samþætta þessa viðburð í ýmsar greinar þar á meðal vísindi landafræði siðfræði og samfélagsfræði sem gerir það að alhliða námsupplifun.</p>
--	---

Eco-Frisbí-golf áskorun

Eco-Frisbí-golf áskorun	
Náttúrulegur eiginleiki	Eldur
Rökstuðningur viðburðar	Að vekja athygli á umhverfisvernd og brunavörnum með skemmtilegum og grípandi frisbíggolfviðburði.
Undirbúningur	Þátttakendum verður skipt í lið og þeim leiðbeint um völlinn með það að markmiði að klára hverja holu með sem fæstum köstum. Á hverri stöð munu þátttakendur fá fræðsluefni stunda stutt verkefni og svara spurningum sem tengjast umhverfisþema.
Lágmarksfjöldi þátttakenda	10
Kröfur til þátttakenda	Unglingar frá 18 til 25 ára
Kynslóðir	Sameiginleg hugleiðing um viðburð
Íþrótt	Frisbíggolf
Efni	Frisbíggolfvöllur
Rökstuðningur fyrir tengingu náttúrulegans eiginleika og íþróttar	Frisbíggolf tengt náttúrulegum þáttum elds sameinar líkamlega hreyfingu vistfræðilegan skilning teymisvinnu og þakklæti fyrir umhverfið á nýsköpun og fræðslu. Eco-Frisbí Golf Challenge er einstakur viðburður sem sameinar spennu frisbíggolfsins og mikilvægri fræðslu um umhverfisvernd og brunaöryggi. Þátttakendur munu njóta þess að spila frisbíggolf á þar til gerðum velli um leið og þeir fræðast um náttúruvernd og varnir gegn gróðureldum. Þar sem viðburðurinn mun eiga sér stað inni í skóginum verður verndun náttúrunnar gegn eldi aðal hlekkurinn.
Fræðsla	Á hverri stöð munu þátttakendur fá fræðsluefni stunda stutt verkefni og svara spurningum sem tengjast umhverfisþema. Eftir viðburðinn mun hugleiðing gera þátttakendum kleift að deila reynslu sinni innsýn og hugmyndum til að efla umhverfisvitund almennt og varðandi eld.

Viðburðuripættir:

Inngangur: Byrjaðu á því að útskýra tilgang og markmið Eco-Frisbí Golf Challenge fyrir þátttakendum setja samhengið fyrir viðburðurinna.

Fræðslustöðvar: Meðfram frisbíggolfvelliinum settu sérstakar fræðslustöðvar. Hver stöð ætti að einbeita sér að ákveðnum þætti umhverfisverndar og brunavarna. Til dæmis:

Stöð 1: „Eldþríhyrningurinn“ – Útskýrðu þá þrjá þætti sem nauðsynlegir eru til að eldur geti orðið og hvernig þeir tengjast umhverfinu.

Stöð 2: "Native Plant Identification" – Kenndu þátttakendum um mikilvægi innfæddra plantna í brunavörnum.

Stöð 3: "Leave No Trace" – Ræddu ábyrga hegðun utandyra til að lágmarka umhverfisáhrif.

Stöð 4: „Ábendingar um forvarnir gegn gróðureldum“ – Deildu hagnýtum ráðum um að koma í veg fyrir gróðurelda og vernda náttúruleg búsvæði.

Umhugsunartímabil: Eftir að hafa lokið frisbíggolfvelliinum og fræðslustöðvum skaltu safna þátttakendum til umhugsunartíma. Hvetja þá til að deila reynslu sinni innsýn og nýfundinni þekkingu um umhverfisvernd og brunaöryggi. Notaðu opnar spurningar til að örva umræður.

Hugmyndir að aðgerðum: Biðjið þátttakendur á umhugsunarfundinum að hugleiða hugmyndir til að efla umhverfisvitund í daglegu lífi sínu og samfélögum. Hvetja þá til að hugsa um hvernig þeir geti komið í veg fyrir gróðurelda og varðveitt náttúruna.

Eftirfylgniefni: Veittu þátttakendum viðbótarúræði svo sem vefsíður bækur eða staðbundin umhverfissamtök til að styðja við áframhaldandi nám þeirra og þátttöku í umhverfisvernd.

Helstu kostir:

Handvirkt nám: Sambland af hreyfingu og gagnvirkum kennslustöðvum býður upp á praktíska námsupplifun sem höfðar til ýmissa námsstíla.

Umhverfisvitund: Þátttakendur öðlast dýpri skilning á umhverfinu og varnarleysi þess sérstaklega varðandi eld.

Hópvinna: Frisbíggolf er oft spilað í hópum sem stuðlar að samvinnu og samskiptum þátttakenda.

Þakklæti fyrir náttúruna: Viðburðurinn stuðlar að auknu meti

	<p>á náttúrunni og mikilvægi þess að varðveita hann. Ígrundun og aðgerð: Íhugunarþátturinn hvetur þátttakendur til að innræta reynslu sína og taka þýðingarmikil skref í átt að umhverfisverndarsjónarmiðum.</p>
<p>Rökstuðningur á tengingu fræðslu og nátturulega eiginleikans</p>	<p>Frisbígolf einnig þekkt sem diskgolf er skemmtileg og grípandi íþrótt sem sameinar þætti hefðbundins golfs og fljúgandi diskaleikja. Spilarar nota sérhæfða frisbíbí til að sigla um braut með tilnefndum skotmörkum og reyna að klára brautina með sem fæstum köstum. Þegar frisbígolf er tengt við náttúrulegan þátt eldsins bætir það viðburðurinni einstakri og fræðandi vídd. Í þessari rökstuðningi munum við kanna fræðandi þýðingu frisbígolfs með áherslu á eldinn með áherslu á áhrif þess á líkamlega heilsu vistfræðilegan skilning teymisvinnu og þakklæti fyrir náttúrulegt umhverfi.</p> <p>Eco-Frisbí Golf Challenge miðar að því að skapa eftirminnilega upplifun fyrir þátttakendur á sama tíma og efla dýpri skilning á þörfinni á að vernda umhverfið og koma í veg fyrir gróðurelda. Með því að sameina íþróttir með umhverfisvitund og eldvarnafræðslu eflir viðburðurinn ábyrgðartilfinningu og styrkir einstaklinga til að gera jákvæðar breytingar í samfélaginu sínu.</p> <p>Að tengja frisbí-golf við náttúrulegan þátt elds gefur tækifæri til að fræða þátttakendur um brunastjórnun og vistfræðileg áhrif þess. Þegar þeir eru notaðir á viðeigandi hátt á náttúrulegum svæðum geta stjórnaðir eldar stuðlað að líffræðilegum fjölbreytileika fjarlæggt ágengar tegundir og hvatt til nýrrar vaxtar. Á meðan á frisbígolfinu stendur er hægt að upplýsa þátttakendur um hlutverk elds í að viðhalda heilbrigðu vistkerfi og hvernig inngríp manna getur annað hvort hjálpað eða skaðað náttúruleg búsvæði.</p>

Hreint loft Ganga

Hreint loft ganga	
Nátturulegur eiginleiki	Loft
Rökstuðningur viðburðar	Að vekja athygli á loftmengun og umhverfisáhrifum hennar um leið og stuðlað er að vistvænum starfsháttum með gönguviðburði.
Undirbúningur	<ol style="list-style-type: none"> Viðburðurinn verður í formi gönguferða val á gönguleið með fallegu útsýni til að auka þakklæti þátttakenda fyrir hreinu lofti og náttúrulegu umhverfi. Skipulag gönguferðar með leiðsögn um náttúrusvæði með hreinu lofti og lágmarksmengun. Dreifing stundaskrár og almenn fræðsla um göngur og göngur í náttúrunni.
Lágmarksfjöldi þátttakenda	10
Kröfur til þátttakenda	<ul style="list-style-type: none"> Réttur fatnaður og skófatnaður Grunn líkamsrækt
Kynslóðir	Viðburðurinn mun innihalda fjölskyldur.
Íþrótt	Gönguferðir
Efni	Útivistarfatnaður og búnaður (skór bakpoki...)
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og íþróttar	<p>Gönguferðir eru algengasta athöfnin meðal slóvenskra íbúa. Venjulega eru áfangastaðir skógar og fjöll og gönguferðir eru taldar „taka ferskt loft“.</p> <p>Hreint loft gangan er markviss viðburður sem sameinar göngugleðina við mikla áherslu á umhverfisvernd sérstaklega loftgæði. Viðburðurinn miðar að því að fræða þátttakendur um mikilvægi hreins lofts og hvetja þá til að tileinka sér sjálfbærar venjur sem draga úr loftmengun og stuðla að heilbrigðari plánetu.</p>



<p>Fræðsla</p>	<p>Hrein loft ganga viðburðurinn ýtir undir ábyrgðartilfinningu og valdeflingu meðal þátttakenda til að vernda umhverfið sérstaklega loftið sem við öndum að okkur.</p> <p>Þátttakendur verða hvattir til að ræða gönguvenjur sem hafa lítil áhrif svo sem að halda sig á afmörkuðum gönguleiðum lágmarka hávaðamengun farga úrgangi á réttan hátt og jafna kolefnisfótspor þeirra.</p> <p>Þátttakendur munu fræðast um uppsprettur loftmengunar áhrif hennar á andrúmsloftið og tengsl hennar við loftslagsbreytingar. Þegar þeir öðlast þessa þekkingu vaknar náttúrulega ábyrgðartilfinning til að vernda loftið sem við öndum að okkur sem hvetur þá til að grípa til aðgerða sem lágmarka framlag þeirra til loftmengunar.</p>
<p>Rökstuðningur á tengingu fræðslu og náttúrulega eiginleikans</p>	<p>Þátttakendur í Hrein loft göngu viðburðinum eru fræddir um áhrifalítil gönguaðferðir. Þeim er gerð grein fyrir mikilvægi þess að dvelja á afmörkuðum gönguleiðum sem hjálpar til við að varðveita náttúrulegt búsvæði og kemur í veg fyrir frekari skemmdir á viðkvæmum vistkerfum. Í umræðum um að lágmarka hávaðamengun er lögð áhersla á mikilvægi þess að virða dýralíf og draga úr röskun á náttúrulegum búsvæðum þeirra.</p> <p>Viðburðurinn leggur áherslu á rétta förgun úrgangs sem mikilvægan þátt í göngulítili göngu. Þátttakendur eru hvattir til að samþykkja „Leave No Trace“ meginreglurnar tryggja að þeir fari með allt ruslið sitt og farga því á ábyrgan hátt eftir gönguna. Þessi framkvæmd styrkir þá hugmynd að aðgerðir hvers og eins hafi áhrif á umhverfið og að ábyrg úrgangsstjórnun sé einföld en áhrifarík leið til að vernda loftgæði.</p> <p>Með því að sameina gönguferðir með umhverfisfræðslu og hagnýtum aðgerðum hvetur viðburðurinn einstaklinga til að gerast talsmenn hreins lofts. Það hvetur þá til að taka vistvænar ákvarðanir í daglegu lífi sínu fyrir sjálfbærari framtíð.</p>

Sund með “höfrungum”

Synda með “höfrungum”	
Nátturulegur eiginleiki	Vatn
Rökstuðningur viðburðar	Að efla umhverfisvitund vatnsvernd og þátttöku í vatnaviðburð fyrir fatlað fólk með sundviðburði. “höfrungum” eru hópur PWDs sem eru skipulagðir í sundklúbbi. Viðburð þeirra felur í sér keppni afþreyingarsund og félagslega þátttöku fyrir PWDs og foreldra þeirra. Viðburðurinn mun eiga sér stað með því að synda í vatninu fyrir PWDs og foreldra.
Undirbúningur	1. Kynning á viðburðinum 2. Öryggiskröfur.
Lágmarksfjöldi þátttakenda	10
Kröfur til þátttakenda	Sundföt og almennilegur fatnaður fyrir eftir sund grunnkunnátta í sundi
Kynslóðir	Þar með talið börn og foreldra í sameiginlegri viðburð.
Íþrótt	Sund
Efni	<ul style="list-style-type: none"> Sundbúnaður og aðlagandi sundbúnaður td sundhjálp og flottæki: Þar á meðal eru hlutir eins og sundbelti sundflot og núðlur og uppblásanleg vesti sem eru sérstaklega hönnuð til að hjálpa einstaklingum með takmarkaða hreyfigetu eða flotvandamál að halda sér á floti og halda rétttri líkamsstöðu í vatnið. Hæfnir sjálfbóðaliðar til að tryggja að allir geti tekið þátt á þægilegan og öruggan hátt.
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegens eiginleika og íþróttar	Viðburðurinn mun fara fram í stöðuvatni sem miðar að því að skapa öruggt og velkomið rými fyrir þátttakendur á öllum getustigum þar á meðal fatlað fólk til að njóta vatnsins á meðan að læra um mikilvægi þess að vernda vatnsauðlindir okkar.
Fræðsla	Rætt um áhrif iðnaðar á umhverfið. Umræðuefni: Útskýrðu mikilvægi umhverfisvitundar og hvernig allir líka fatlað fólk geta lagt sitt af mörkum til að varðveita plánetuna okkar. Leggðu áherslu á að sundviðburðurinn snýst ekki bara

	<p>um hreyfingu heldur líka um að læra og hafa jákvæð áhrif. Veita upplýsingar um mikilvægi vatnavistkerfa og líffræðilegrar fjölbreytni.</p> <p>Rætt um mikilvægi vatnsverndar og leiðir til að draga úr sóun á vatni. Gefðu hagnýt ráð til að spara vatn heima og í daglegu lífi. Leggðu áherslu á plastmengun í vatnshlotum. Sýndu dæmi um plast sem algengt er að finna í vatnalífi og ræddu skaða sem það veldur lífríki sjávar. Deildu aðferðum til að draga úr plastnotkun.</p> <p>Niðurstaða og hugleiðing:</p> <p>Safnaðu þátttakendum í hópumræður. Hvetja þá til að deila því sem þeir hafa lært og hvernig þeir geta beitt þessari þekkingu í daglegu lífi sínu til að stuðla að umhverfisvernd. Spyrðu opinna spurninga til að örva umræður og ígrundun.</p>
<p>Rökstuðningur á tengingu fræðslu og nátturulega eiginleikans</p>	<p>Viðburðurinn leitast við að efla dýpri tengsl milli þátttakenda og vatnsauðlinda með því að sameina sund með umhverfisvitund og þátttöku. Með Fræðsla og aðferðum án aðgreiningar hvetur viðburðurinn einstaklinga til að tala fyrir vatnsvernd og umhverfisvernd á sama tíma og hann stuðlar að jöfnum aðgangi og tækifærum fyrir PWD í vatnaviðburð.</p>

Plogga

Plogga	
Nátturulegur eiginleiki	Jörð
Rökstuðningur viðburðar	Að auka umhverfisvitund og stuðla að verndun jarðar með ploggaarviðburði
Undirbúningur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skipuleggja plogghlaup/göngu þar sem þátttakendur skokka eða ganga eftir tilteknum leiðum á meðan þeir safna rusli á leiðinni. 2. Þátttakendur fá hanska og vistvæna poka til sorphirðu.
Lágmarksfjöldi þátttakenda	8
Kröfur til þátttakenda	<ul style="list-style-type: none"> • Réttur fatnaður og skófatnaður • Góð líkamleg heilsa.
Kynslóðir	Viðburð fyrir fjölskyldur
Íþrótt	Plogga
Efni	Hanskar og vistvænir úrgangspokar
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og íþróttar	Plogga færir skokk á næsta stig með því að fella rusl á meðan þú stundar útivist. Þátttakendur tína rusl sem þeir lenda í á skokkinu og stuðla að hreinna og skemmtilegra náttúruumhverfi.
Fræðsla	<p>Rætt um mikilvægi hreins umhverfis og samtengingar vistkerfa.</p> <p>Umræðuefni:</p> <p>Útskýrðu mikilvægi umhverfisvitundar og hvernig allir geta lagt sitt af mörkum til að varðveita plánetuna okkar. Leggðu áherslu á að viðburðurinn snýst um hreyfingu nám og að hafa jákvæð áhrif.</p> <p>Veita upplýsingar um mikilvægi vistkerfa og líffræðilegrar fjölbreytni.</p> <p>Ræddu mikilvægi jarðverndar. Gefðu hagnýt ráð.</p> <p>Leggðu áherslu á plastmengun. Sýndu dæmi um plast sem algengt er að finna í umhverfi og ræddu skaða sem það veldur lífi okkar. Deildu aðferðum til að draga úr plastnotkun.</p>

Rökstuðningur á tengingu fræðslu og náttúrulega eiginleikans

Niðurstaða og hugleiðing:
Safnaðu þátttakendum í hópumræður. Hvetja þá til að deila því sem þeir hafa lært og hvernig þeir geta beitt þessari þekkingu í daglegu lífi sínu til að stuðla að umhverfisvernd. Spyrðu opinna spurninga til að örva umræður og ígrundun.

Með því að sameina plogg og umhverfisvitundarviðburð ýtir viðburðurinn undir ábyrgðartilfinningu og valdeflingu hjá þátttakendum til að vernda jörðina. Viðburðurinn ýtir undir þá hugmynd að litlar einstaklingsbundnar aðgerðir eins og að tína upp rusl og taka vistvænar ákvarðanir geti í sameiningu leitt til verulegra jákvæðra breytinga fyrir verndun jarðar hvatt til samfélags umhverfismeðvitaðra einstaklinga sem vinna saman að því að varðveita fallegu plánetuna okkar.

Umræðan er nátengd náttúrulegum þætti jarðar þar sem hún beinist fyrst og fremst að umhverfisvitund samtengingu vistkerfa og mikilvægi þess að varðveita jörðina.

Hér er hvernig hver hluti umræðunnar tengist náttúrulegu eiginleika jarðar:

Mikilvægi umhverfisvitundar: Þetta setur grunninn fyrir umræðuna með því að leggja áherslu á að plánetan okkar Jörðin er sameiginlegt heimili okkar og það er mikilvægt fyrir alla að vera meðvitaðir um hvernig aðgerðir þeirra hafa áhrif á umhverfið. Það undirstrikar samtengingu allra lífvera við vistkerfi jarðar.

Vistkerfi og líffræðileg fjölbreytni: Umræðan um mikilvægi vistkerfa og líffræðilegrar fjölbreytni snýr beint að náttúrukerfum jarðar. Vistkerfi eru lífsstuðningskerfi jarðar og líffræðilegur fjölbreytileiki er fjölbreytni lífsforma á jörðinni. Það undirstrikar hvernig allar lífverur þar með talið menn reiða sig á heilbrigð vistkerfi til að lifa af og líða vel.

Jarðvernd: Þegar þú ræðir mikilvægi jarðverndar og veitir hagnýtar ráðleggingar ertu að taka á nauðsyn þess að gæta náttúruauðlinda plánetunnar okkar. Þetta tengist beint jörðinni sem líkamlegu umhverfinu þar sem við búum og undirstrikar ábyrgð okkar á að vernda og



	<p>viðhalda henni fyrir komandi kynslóðir.</p> <p>Plastmengun: Málið um plastmengun er skýrt dæmi um hvernig athafnir manna geta haft neikvæð áhrif á jörðina. Plast sem unnið er úr auðlindum jarðar getur skaðað vistkerfi og haft í för með sér hættu fyrir dýralíf og heilsu manna. Umræða um plastmengun sýnir fram á afleiðingar þess að virða ekki náttúrulegt jafnvægi jarðar og býður upp á aðferðir til að draga úr þessum áhrifum.</p> <p>Niðurstaða og ígrundun: Að safna þátttakendum saman til hópsjalla og ígrundunar styrkir tenginguna við jörðina með því að hvetja einstaklinga til að íhuga hvernig þeir geta stuðlað að umhverfisvernd. Það eflir ábyrgðartilfinningu gagnvart jörðinni og vistkerfum hennar.</p>
--	--



Vistferðir

Vistferðir	
Nátturulegur eiginleiki	Eldur
Rökstuðningur viðburðar	Að efla eldvarnavitund og umhverfisvernd með yfirgripsmikilli gönguupplifun í náttúrulegu umhverfi.
Undirbúningur	<p>Skipulag 2 daga göngu í samvinnu við skáta- eða fjallgöngufélag:</p> <p>Val á áfangastað: Veldu gönguleið sem byrjar og endar á föstum upphafsstað og inniheldur fjallaskála fyrir gistinætur.</p> <p>Ferðaáætlun:</p> <p>Búðu til nákvæma ferðaáætlun sem tilgreinir gönguleiðina daglegar vegalengdir áætlaðan göngutíma og gistinætur í fjallaskálanum.</p> <p>Tryggðu þér nauðsynleg leyfi fyrir gönguna og pantaðu í fjallaskálanum.</p> <p>Búnaður og búnaður: Settu saman gírlista þar á meðal bakpoka tjöld (ef þörf krefur) svefnpokar osfrv.</p> <p>Gakktu úr skugga um að þátttakendur hafi viðeigandi fatnað og skó fyrir gönguna.</p> <p>Matur og vatn: Skipuleggðu máltíðir og snarl fyrir hvern dag. Athugaðu hvort eldunaraðstaða sé við fjallaskálann.</p> <p>Þekja vatnsból meðfram leiðinni.</p>
Lágmarksfjöldi þátttakenda	10
Kröfur til þátttakenda	Regluleg líkamsrækt bakpoki skyndihjálp nægur fatnaður til að skipta um ef þörf krefur.
Kynslóðir	Sambættingarþáttur gönguviðburðar vísar til þátttöku og þátttöku fjölbreyttra einstaklinga óháð getu þeirra bakgrunni eða reynslu. Sambættir þættir í gönguviðburði stuðla að umhverfi án aðgreiningar þar sem allir þátttakendur upplifa sig velkomna virta og metna.
Íþrótt	Gönguferðir
Efni	Útivistarbúnaður: Gönguskór alls veðurfatnaður svefnpoki bakpoki.
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og	Gönguferðir um ýmis náttúrulegt landslag gera þátttakendum kleift að verða vitni að vistfræðilegu



Íþróttar	<p>mikilvægi elds.</p> <p>Þó eldur sé lífsnauðsynlegur fyrir sum vistkerfi getur hann einnig valdið verulegri ógn þegar hann gerist óeðlilega eða stjórnlaus.</p> <p>Með því að tengja gönguferðir við náttúrulegan þátt eldsins geta þátttakendur skilið hlutverk eldsins í vistkerfum áhrif þess á umhverfið og mikilvægi eldvarnar- og verndaraðgerða. Þessi reynslunámsaðferð eykur meðvitund þátttakenda um vistfræðilegt jafnvægi og gerir þeim kleift að tala fyrir sjálfbærum starfsháttum og ábyrgri brunastjórnun í samfélögum sínum og víðar.</p>
Fræðsla	<p>Rætt um náttúruvænar lífsvenjur orsakir gróðurelda mikilvægi brunavarna og ábyrga eldastjórnunarhætti utandyra.</p>
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og náttúrulega eiginleikans	<p>Eldur hefur gegnt mikilvægu hlutverki í þróun mannkyns og er enn mikilvægur þáttur í daglegu lífi. Hins vegar getur stjórnlaus eldur í náttúrunni einnig verið eyðileggjandi þáttur.</p> <p>Eco-Trek viðburðurinn miðar að því að efla dýpri þakklæti fyrir náttúruna en hvetja þátttakendur til að hvetja til ábyrgrar útivistar og umhverfisverndar með því að sameina gönguferðir með eldvarnavitund og umhverfisvernd. Með reynslunámi og þátttöku munu þátttakendur fá vald til að hafa jákvæð áhrif í samfélögum sínum og stuðla að öruggari og sjálfbærari heimi.</p>



Græni íþróttadagurinn

Græni íþróttadagurinn	
Nátturulegur eiginleiki	Loft
Rökstuðningur viðburðar	Fjölíþróttafélagar koma saman.
Undirbúningur	<p>Skipulag félagsfunda meðlima íþróttafélaga með íþróttastarfi í eðli sínu:</p> <p>Skipuleggðu dagsetningu og staðsetningu: Veldu dagsetningu og náttúrulegan vettvang.</p> <p>Samskipti: Láttu meðlimi vita og safnaðu svörum.</p> <p>Búnaður: Undirbúa íþróttabúnað skyndihjálp og mat.</p> <p>Samgöngur: Deila leiðbeiningum og hvetja til samferða.</p> <p>Dagskrá: Búðu til nákvæma viðburðuriáætlun.</p> <p>Öryggi: Veita fyrstu hjálp.</p> <p>Aðstaða: Athugaðu salerni og aðstöðu.</p> <p>Skjöl: Fangaðu augnablik atburða með myndum.</p> <p>Endurgjöf: Safnaðu innlagi eftir viðburð til úrbóta.</p>
Lágmarksfjöldi þátttakenda	10
Kröfur til þátttakenda	Réttur fatnaður og skófatnaður matur og vatn
Kynslóðir	Kynslóðanálm og stuðningur sameiginleg íhugun
Íþrótt	Strandblak badminton/tennis fótbolti bogfimi
Efni	Íþróttabúnaður (spaðar boltar slaufur osfrv.)
Rökstuðningur fyrir tengingu nátturulegans eiginleika og íþróttar	<p>Íþróttaviðburð mun eiga sér stað á minniháttar íþróttasvæði í náttúrunni (litlu stöðuvatni umkringgt skógi).</p> <p>Íþróttaiðkun hefur lengi verið talin ómissandi þáttur í heilbrigðum og fullnægjandi lífsstíl og tengsl þeirra við náttúruleg atriði bæta við mikilvægu lagi sem eykur ávinning þeirra. Tengsl íþróttar og náttúruþátta bjóða einnig upp á tækifæri til að efla umhverfisvitund og verndunarstarf. Íþróttamenn og áhugamenn sem stunda útiþróttir þróa oft með sér djúpt þakklæti fyrir náttúruna. Með því að samtvinna íþróttir við náttúruna bæta</p>



	<p>einstaklingar líkamlega heilsu sína og hlúa að andlegri og tilfinningalegri vellíðan á sama tíma og þeir efla dýpri virðingu fyrir og tengingu við umhverfið.</p> <p>Í öllum þessum íþróttum er samskipti við náttúrulegan þátt loftsins óaðskiljanlegur í leikupplifuninni. Að stunda þessar íþróttir í náttúrulegu umhverfi eins og litlu stöðuvatni umkringt skógi gerir þátttakendum kleift að sökkva sér niður í umhverfið og eykur tengsl þeirra við náttúruna. Auk þess stuðla áskoranir sem skapast af útiumhverfinu aðlögunarhæfni og umhverfisvitund meðal íþróttamanna og áhugamanna. Þessi blanda af hreyfingu og náttúruþakklæti gagnast vellíðan einstaklingsins og hvetur til víðtækari skuldbindingar um umhverfisvernd og náttúruvernd.</p>
Fræðsla	<p>Hugleiðing um þætti náttúrunnar sérstaklega loft</p> <p>Náttúrulegt umhverfi: Byrjaðu á því að ræða náttúrulegt umhverfi þar sem atburðurinn átti sér stað. Biðjið þátttakendur að deila hugsunum sínum og tilfinningum um umhverfið eins og vatnið skóginn eða aðra náttúruþætti.</p> <p>Umhverfisáhrif: Hugleiddu umhverfisáhrif viðburðarins. Tóku þátttakendur eftir einhverjum merki um áhrif manna á umhverfið og hvaða ráðstafanir er hægt að gera til að lágmarka þau í framtíðinni?</p> <p>Leyfðu engar sporreglur: Ræddu reglurnar um leyfi ekki spor og hvernig þeim er beitt á meðan á viðburðinum stendur. Hvetjið þátttakendur til að ígrunda hvernig hægt er að samþætta þessar reglur inn í útivist þeirra í framtíðinni.</p> <p>Umhverfisáskoranir: Ræddu um vistfræðilegar áskoranir sem náttúrulegt umhverfi gæti staðið frammi fyrir svo sem mengun tap búsvæða eða loftslagsbreytingar.</p> <p>Útivistarsíðfræði: Kannaðu hugtakið útivistarsíðferði þar á meðal ábyrga afþreyingu og sjálfbæra útivistarhegðun.</p> <p>Tenging við náttúruna: Hvetja þátttakendur til að ígrunda hvernig fjölíþróttaviðburðurinn dýpkaði tengsl þeirra við náttúruna. Náðu þeir að meta náttúruna meira og hvernig er hægt að viðhalda þessari tengingu?</p> <p>Umhverfisfræðsla: Rætt um hlutverk umhverfismenntunar í íþróttum og útivist. Deildu auðlindum og tækifærum fyrir</p>



	<p>Þátttakendur til að læra meira um umhverfið.</p> <p>Að hvetja aðra: Ræddu hvernig þátttakendur geta hvatt aðra til að taka þátt í útiþróttum og umhverfisvernd. Deildu hugmyndum um samfélagsmiðlun og þátttöku.</p> <p>Þakklæti: Ljúktu umræðunni með því að tjá þakklæti fyrir tækifærið til að njóta náttúrunnar á meðan fjölíþróttaviðburðurinn stendur yfir og leggja áherslu á mikilvægi þess að vernda það fyrir komandi kynslóðir.</p>
Rökstuðningur á tengingu fræðslu og nátturulega eiginleikans	<p>Náttúrulegur þáttur loftskiptir sköpum fyrir heilsu og vellíðan manna. Að kenna nemendum um mikilvægi fersks loftsrétta loftræstingu og mikilvægi útivistar getur stuðlað að heilbrigðum lífsstíl. Þeir geta lært hvernig loftgæði hafa áhrif á heilsu öndunarfæra og hvernig aðgangur að hreinu lofti stuðlar að almennri vellíðan.</p>

Lokaorð

Í stuttu máli "Fjórir þættir íþróttaviðburðir náttúrunnar" fela í sér grundvallarreglur og einbeittar skuldbindingu verkefnisins "Græna deildin - Íþróttabandalag fyrir umhverfið" í leit sinni að sjálfbærri framtíð. Í ljósi þeirra atburða sem gripið hefur verið til er augljóst að þetta framtak hefur ekki aðeins miðlað þekkingu og hvatningu heldur einnig ræktað djúpstæð tengsl milli íþróttasviðs og umhverfisvitundar. Það hefur haft varanleg áhrif á þátttakendur og hvatt til umbreytingar sem nær út fyrir mörk íþróttastaða.

Kynslóðavidd þessara atburða hefur verið lykilatriði í velgengni þeirra. Verkefnin sem hrinda í framkvæmd hafa skapað eldmód fyrir sjálfbærni í umhverfismálum sem fer yfir kynslóðamörk með því að stuðla að samræðu og samvinnu milli ólíkra aldurshópa. Þátttakendur á ýmsum aldurshópum hafa komið út úr þessum atburðum með aukinni vitund um umhverfi sitt og blæbrigðaríkan skilning á flóknu sambandi íþróttar og umhverfis. Varanleg bönd sem myndast með reynslunámi eru tilbúin til að hafa áhrif á daglegt líf þeirra og stuðla að aukinni umhverfisvitund.

111

Sjálfbærni hefur verið rótgróin í kjarna Green League líkansins. Þessir atburðir hafa sýnt óbilandi skuldbindingu til sjálfbærni ekki bara með því að miðla vitund heldur einnig með framkvæmd þeirra á sjálfbæran og fjölskyldumiðaðan hátt. Sveigjanleiki og aðlögunarhæfni við að sérsníða íþróttaiðkun að einstökum umhverfisaðstæðum undirstrikar staðfasta skuldbindingu verkefnisins til að tryggja mikilvægi og skilviðburðuri. Þessi nálgun tryggir að atburðir haldi styrkleika sínum á sama tíma og þeir koma til móts við sérstakar þarfir og sérkenni hvers svæðis.

Ennfremur hefur innlimun fræðslu- og reynslunámsþátta brúað gjána milli íþróttasviðs og umhverfisvitundar. Þátttakendur hafa verið hvattir til að kafa ofan í og kunna að meta flókið efni sem bindur þessi að því er virðist aðgreindu svið. Þessi yfirlitamikla nálgun hefur auðgað heildarupplifun þeirra og stuðlað að djúpri áttun á kröfum umhverfisverndar á sviði íþróttar.

Alhliða leiðbeiningarnar og úrræðin sem Green League verkefnið veitir útbúa nauðsynleg tæki og þekkingu til að halda viðburði á sjálfbæran hátt. Að rækta orðræðu og endurgjöf milli

kynslóða hefur aukið gæði þessara atburða og tryggt stöðuga umbætur. Þessar auðlindir eru til vitnis um óbilandi vígslu við ágæti og skilviðburði við að ná markmiðum verkefnisins.

Þegar horft er fram á veginn munu landssértæku útlínurnar sem afmarka þessa umbreytandi íþróttaviðburði undirstrika styrkleika samvinnu og óbilandi skuldbindingu um sjálfbærni í umhverfismálum innan Green League verkefnisins. Sérstakar nálganir hvernar þátttökubjóðar munu þjóna sem lifandi striga sýna aðlögunarhæfni og hugvitssemi samstarfsaðila verkefnisins og auka þar með alþjóðlegt umfang verkefnisins.

Að lokum hafa „Fjórir þættir náttúrunnar íþróttaviðburðir“ átt þátt í að stuðla að djúpstæðu og varanlegu sambandi milli íþróttar og umhverfis. Þetta samband er hvatinn að baki því að gera sjálfbæra og umhverfismeðvitaða framtíð.



EINURD



CARDET



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. [Project Number: 101050262]