



SportyMentor

Setul de instrumente pentru cetățenie ecologică



Index

Introducere 3

Setul de instrumente pentru cetățenia ecologică 4

Obiectivele cheie ale setului de instrumente pentru cetățenia ecologică 5

Metodologie 6

Setul de instrumente în procesul de mentorat 7

Activitățile și pașii de mentorat de eco-cetățenie 10

Practicile și instrumentele de eco-cetățenie 11

Rezumatul setului de instrumente SportyMentor 60

Referințe 61



Introducere

Proiectul SportyMentor își propune să îndrume tinerii defavorizați prin disciplinele activităților de mediu și sportive. Aceste moduri de activitate (adesea cu ajutorul IT) îi pot ajuta pe tineri să găsească încrederea în sine care le lipsea până acum. Îi ajută să-și dea un scop și un sentiment de odihnă pe măsură ce participă la activități în aer liber, în timp ce fac lucruri care pot face diferența pentru orașul sau mediul lor.

Setul de instrumente pentru **cetățenie ecologică** este o resursă pentru a-i ajuta pe mentori să aibă sesiuni de mentorat productive și eficiente cu mentorii lor tineri. Aceasta sugerează multe activități sportive și de mediu diferite care pot fi utilizate 'out of the box' ca să spunem așa. Acestea au fost alese special pentru a se potrivi obiectivului de a capacita tinerii defavorizați prin activități în aer liber și, în cele din urmă, de a demonstra modul în care implicarea în sport și voluntariat le poate oferi un sentiment de respect de sine și poate fi un factor pentru creșterea personală.

Activitățile incluse în setul de instrumente se bazează pe activități care există deja și sunt destinate a fi puse în aplicare de mentori și mentoranți într-un mod adaptat nevoilor și contextului lor. Scopul acestor activități este de a oferi atât inspirație pentru activitățile de mentorat sportiv și de mediu, cât și idei concrete pentru punerea lor imediată în aplicare.

Având acest set de activități posibile disponibile pe aplicație va ajuta la oferirea mentorilor idei despre modul în care acestea pot interacționa cu mentoranții lor. Dacă se luptă să găsească modalități de a fi activi prin sport sau prin mijloace de mediu, ei pot renunța la aceste activități naționale și internaționale.



1. Setul de instrumente pentru eco-cetățeni

Activitățile pentru setul de instrumente au fost colectate de toți partenerii din proiect. Acestea sunt activități și instrumente care au fost deja disponibile în țări individuale, dar adaptate și aduse la viață în scopul mentoratului tinerilor defavorizați. Ele acționează ca un punct de vedere din care pot fi folosite ca idei din lumea reală sau ca o platformă pentru a-i introduce pe tineri în minunata lume a ecologismului și sportului.

Aceste 18 activități vor oferi inspirație și, sperăm, vor fi potrivite pentru proiectul SportyMentor. Ele îi vor ajuta pe tinerii aflați în situații defavorizate să-și găsească împlinirea și scopul prin intermediul centrelor sportive și de mediu. Toate instrumentele și activitățile (care vor fi disponibile și pe aplicația SportyMentor) pot fi adaptate sau modificate, după cum este necesar, pentru a se potrivi nevoilor naționale de mentorat. Ele pot fi folosite pe cont propriu, combinate cu alte activități sau modelate în ceva mai unic.

Aceasta este lista instrumentelor și activităților pe care le-am selectat;

1. **Combinarea sporturilor nautice cu ecologismul (Site-ul Cmon Spot)**
2. **Amestecarea ridicării gunoiului cu fitness (Plogging)**
3. **Explorare și transport durabil (Smoov'Gaming)**
4. **Recompense pentru munca bună (TrashBack App)**
5. **Durabilitate creativă (#SemFiltros)**
6. **Inspirația de creștere (Plantar o Futuro)**
7. **Dezvoltarea abilităților în aer liber într-un mediu pașnic (Wood'Kit)**
8. **Dezvoltarea sociala prin distracție (COOLBOX)**
9. **Îngrijire circulară (Planeta Bună)**
10. **Abilitarea prin activitate (Ciclism pe căi verzi)**
11. **Maturizarea prin împrumutul unei mâini (EUVoluntar – platformă on-line)**
12. **Concentrarea asupra activităților ecocentrice (Pachetul de activități privind consumul ecologic și gestionarea deșeurilor)**
13. **Pune-te în lumina reflectoarelor (Cascade)**
14. **Pedalară drumului spre sănătate (Geovelo App)**
15. **Cărări Sandy unice (laht de nisip)**
16. **Scalarea înălțimilor posibilităților (Trail Dublin Mountains)**
17. **Descoperirea faunei și florei autohtone (Bee Pollinators)**
18. **Efort global pentru schimbare (Les do it Romania!)**



1.1 Obiectivele-cheie ale setului de instrumente pentru eco cetățeni

Obiectivul principal al setului de instrumente este de a sprijini mentorii în procesul de mentorat cu tinerii defavorizați. Este de a dezvolta **incluziunea socială** și **autocontrolul** într-un mod ecologic și digital. Ideea rezultatului este de a folosi mentoratul și sportul pentru a promova contactul cu mediul local.

În *termeni de proiect*, este un instrument de sprijin pentru PR2 (Procesul de mentorat cu tineri cu comportamente provocatoare) și PR4 (Aplicația Sporty Mentor care sprijină procesul de mentorat) și va participa la transferabilitatea competențelor și cunoștințelor dezvoltate și dobândite în PR2.

Prin participarea la activități **sportive**, de **mediu** și **IT**, putem dezvolta o abordare bidirecțională, care va aduce beneficii atât tinerilor aflați în dificultate, cât și climei și mediului din jurul nostru. „Criza de mediu contemporană cu schimbările climatice, pierderea biodiversității, poluarea aerului și toate celelalte probleme de mediu locale și globale necesită o educație capabilă să capaciteze cetățenii mediului” (Hadjichambis, Reis, & Paraskeva-Hadjihambi, 2019).

Tinerii sunt preocupați și implicați în concepte de dezvoltare durabilă, economie circulară, economie cu emisii scăzute de dioxid de carbon. Prin noua generație putem da mediului o mână de ajutor și o ultimă șansă la regenerare și vindecare. Prin acest tip de mentorat, tinerii pot simți că fac o diferență și se simt mai puternici prin acțiuni pozitive. Mentoratul, prin principiile proiectului și setul de instrumente, le oferă instrumentele adecvate pentru a-i sprijini să adopte atitudini de mediu și schimbări comportamentale.

Acest proces de mentorat va fi posibil prin utilizarea aplicației mobile SportyMentor pentru a oferi mentorilor și mentoranților instrumentele disponibile, exerciții, jocuri, foi de parcurs, încercări locale, aspecte istorice ale locurilor locale etc. La planificarea sesiunilor de mentorat, mentorii și mentoranții pot selecta împreună exercițiile pe care le vor folosi pentru sesiune. Aceștia vor avea posibilitatea de a alege o cale de învățare care să combine mentoratul, sportul, digitalizarea și mediul.

Prin fuzionarea unor astfel de abordări diferite, dar complementare, ne așteptăm să contribuim la creșterea **gradului de conștientizare** a tinerilor, a **gândirii critice**, a



competențelor decizionale și a **capacităților de soluționare a problemelor** pentru a răspunde la crizele de mediu. Punerea în aplicare a acestui set de instrumente va avea rezultate legate de capacitatea tinerilor în ceea ce privește participarea civică, și anume de a contribui la sensibilizarea acestora cu privire la modul de aplicare a drepturilor și obligațiilor lor de mediu.

Ne așteptăm ca SportyMentor să contribuie nu numai la dezvoltarea abilităților de viață și a stilului de viață sănătos al tinerilor defavorizați, ci și ca proiectul să joace un rol-cheie în modelarea viitorilor eco cetățeni. „*Nimeni nu se naște cetățean al mediului, dar oricine poate deveni astfel prin educație*” (Hadjichambis, Reis, & Paraskeva-Hadjihambi, 2019). Acest set de instrumente privind cetățenia ecologică va cuprinde astfel de tipuri de instrumente care vor fi suficient de flexibile pentru a fi adaptate nu numai prin alte programe de mentorat, ci și prin programe sportive, programe școlare etc. În plus, acestea vor fi puse la dispoziție pe bara „instrumente de mentorat sportiv” a aplicației mobile, ceea ce înseamnă că orice utilizator de aplicații mobile poate avea acces gratuit la acestea.

1.2 Metodologie

Setul de instrumente face parte din dinamica mentoratului și va fi folosit de mentori pentru a sprijini procesul de mentorat. Mentorii și mentoranții lor vor alege activități din kit (sau din cele similare din propriile lor țări) și le vor folosi pentru a-i ajuta pe tinerii defavorizați și pentru a le arăta că există situații și activități în care se pot angaja pentru a câștiga încredere vitală în sine și o mai mare plăcere pentru ei înșiși.

Mentorii și menteeii împreună vor alege **activitatea dorită** și vor desfășura o sesiune de mentorat prin intermediul acestei activități – de exemplu, plantarea copacilor pentru a ajuta pădurea, iahtingul cu nisip sau dezvoltarea propriilor activități de mediu. Prin intermediul acestora, tinerii vor descoperi mai multe despre ei înșiși și vor avea șansa de a-și dezvolta abilitățile și competențele care îi vor ajuta să se îndrepte spre viitor.

Aceste activități vor valorifica capacitatea de a forma o relație reciproc avantajoasă între mentor și mentee și vor pune tinerii dezavantajați pe o cale mai sănătoasă.



2. Setul de instrumente în procesul de mentorat

Tabelul următor ilustrează diferitele activități și competențele la care contribuie fiecare activitate. Există 6 **competențe** importante pe care dorim să le insuflăm și să le dezvoltăm în tinerii defavorizați, în speranța de a-i ajuta să-și construiască o imagine de sine mai bună, să le îmbunătățească încrederea și să le permită să își asume responsabilitatea pentru acțiunile și viețile lor.

Activitățile au fost alese pentru capacitatea lor de a îmbunătăți aceste abilități de viață și de a oferi tinerilor cele mai bune șanse posibile de a deveni sinele lor cel mai bun, cel mai autentic. Unele dintre acestea se vor încadra în câteva categorii diferite, în timp ce multe vor fi în doar două sau trei categorii.

Competențe	Exemple de „know-how” care trebuie dezvoltate	Activități/bune practice	Instrumente
Autocunoaștere	<p>Identifici și denumești emoțiile</p> <p>— Evaluezi punctele forte și punctele slabe</p> <p>Cunoaște-ți limitele și capacitățile sportive</p> <p>— Construirea stimei de sine și a încrederii în sine</p>	<p>Plogging: Un corp sănătos într-un mediu sănătos</p> <p>Ciclism pe căi verzi</p> <p>Traseu Munții Dublin</p>	<p>Site-ul web Cmon Spot</p> <p>Instrumentul de autoevaluare privind politicile de protecție a copilului în sport</p> <p>Aplicația Geovelo</p> <p>EUVoluntar – platformă online</p>



Autogestionare	<ul style="list-style-type: none"> — Reglarea emoțiilor Gestionarea stresului — Competențe organizaționale — Utilizați instrumente pentru a vă organiza — Lucrul la motivația dvs. — Stabilirea unor obiective clare și respectarea acestora 	<p>Plogging: Un corp sănătos într-un mediu sănătos</p> <p>Smooov'Gaming</p> <p>lahtul de nisip la capătul lumii</p>	<p>Site-ul web Cmon Spot</p> <p>CUTIE FRIGORIFICĂ</p> <p>Instrumentul de autoevaluare privind politicile de protecție a copilului în sport</p>
Conducere	<ul style="list-style-type: none"> — Să ia inițiative — Vorbitul în public Gestionarea unui grup — Să permită schimbul și transmiterea de cunoștințe Motivează o echipă — Eforturi de recompensare 	<p>#SemFiltros</p> <p>Proiecte-pilot – Cascade</p> <p>Let`s do it, Romania!</p>	<p>Aplicația mobilă TrashBack</p> <p>EUVoluntar – platformă online</p> <p>Pachet de activități privind consumul ecologic și gestionarea deșeurilor</p>
Procesul decizional responsabil	<ul style="list-style-type: none"> — Identificarea și rezolvarea problemelor Rezolvarea conflictelor Să facă compromisuri Analizarea situațiilor Evaluarea — Acționând etic 	<p>Smooov'Gaming</p> <p>GoodPlanet</p> <p>Ciclism pe căi verzi</p> <p>Traseu Munții Dublin</p>	<p>Site-ul web Cmon Spot</p> <p>Aplicația Geovelo</p> <p>Wood'Kit</p>



	<p>Anticipați consecințele acțiunilor dvs.</p> <p>— Să fie conștienți de alternative și să le utilizeze dacă sunt benefice pentru interesul general;</p>		
<p>Conștientizare socială</p>	<p>Comunicarea</p> <p>— Să lucreze în cooperare</p> <p>Dezvoltarea empatiei</p> <p>— Fiind un bun ascultător</p> <p>Respectarea normelor sociale</p> <p>— Ajutor/solicitarea de ajutor</p> <p>— Lucrul în echipă</p> <p>Deveniți conștienți de mediul dvs.</p>	<p>Plogging: Un corp sănătos într-un mediu sănătos</p> <p>Smoov'Gaming</p> <p>#SemFiltros</p> <p>Proiecte-pilot – Cascade</p> <p>Polenizatoare de albine</p> <p>Plantar o Futuro</p>	<p>Site-ul web Cmon Spot</p> <p>CUTIE FRIGORIFICĂ</p> <p>EUVoluntar – platformă online</p>
<p>Prietenosă cu mediul</p>	<p>Dezvoltarea cunoștințelor despre mediu</p> <p>— Sensibilizarea cu privire la schimbările climatice</p> <p>— Inclusiv acțiuni care aduc beneficii planetei</p>	<p>Plogging: Un corp sănătos într-un mediu sănătos</p> <p>#SemFiltros</p> <p>Let`s do it, România!</p> <p>Plantar o Futuro</p> <p>Traseu Munții Dublin</p> <p>GoodPlanet</p> <p>Ciclism pe căi verzi</p>	<p>Site-ul web Cmon Spot</p> <p>Aplicația mobilă TrashBack</p> <p>Wood'Kit</p> <p>Pachete de activități privind consumul ecologic și gestionarea deșeurilor</p>



		lahtul de nisip la capătul lumii Polenizatoare de albine Proiecte-pilot – Cascade	Aplicația mobilă Geovelo
--	--	--	--------------------------------

2.1 Activitățile cetățenești ecologice și etapele de mentorat

Activitățile (18) pe care le-am selectat pentru a face parte din setul de instrumente corespund etapelor diagramei de mai jos. Relația de mentorat, așa cum se poate vedea mai jos, are 9 pași. Primii 3 pași se referă la introducerea și cunoașterea mentorantului din partea mentorului și fiecare relație de mentorat include în mod natural acești pași. Acest lucru poate fi rezumat ca faza de „construirea unei relații”.

Pașii de mijloc se referă la „Dezvoltarea” relației și la realizarea obiectivelor de mentorat stabilite în etapa inițială a relației de mentorat. În această parte a relației, mentorul și mentorantul se cunosc deja și lucrează spre un obiectiv convenit de comun acord.

În mod similar, ultimii 3 pași prezenți în relație sunt despre „final”. Acesta este momentul perfect pentru a revedea modul în care a decurs relația, indiferent dacă scopurile și obiectivele de mentorat au fost îndeplinite sau nu, și timpul pentru a lăsa feedback atât pentru mentorant, cât și pentru mentor, astfel încât să învețe lecții care îi vor ghida în viitor. În timpul relației de mentorat SportyMentor, mentorul va fi acolo cu mentorantul pentru fiecare activitate și, desigur, va evalua modul în care a decurs ziua după fiecare sesiune.



Mentoring Relationship

Step by step process



Corelarea **activităților și instrumentelor** cu **fazele corespunzătoare ale** relației de mentorat.

STADIUL RELAȚIEI DE MENTORAT	ACTIVITĂȚI	OBIECTIVE
---------------------------------------	------------	-----------



<p>BUILDING A RELATIONSHIP</p>	<p>11. Maturizarea prin întinderea unei mâini</p> <p>8. Dezvoltarea sociala prin distractie</p> <p>2. Amestecarea ridicării gunoiului cu fitness</p> <p>4. Recompense pentru munca buna</p> <p>6. Stimularea creșterii</p> <p>9. Îngrijire circulară</p> <p>13. Pune-te în lumina reflectoarelor</p>	<p>În timpul etapei inițiale, în care mentorii și mentoranții se cunosc reciproc, este important să se promoveze activități care să permită mentorului să înțeleagă care sunt motivațiile și nevoile mentorantului în raport cu procesul de mentorat. În acest sens, activitățile propuse urmăresc să creeze un mediu distractiv și sigur în care să se poată familiariza unii cu alții și să construiască încrederea care va sprijini relația de-a lungul timpului.</p>
---------------------------------------	--	--



<p style="text-align: center; background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 5px;">DEVELOPMENT</p>	<p>5. Durabilitate creativă</p> <p>15. Trasee Sandy unice</p> <p>1. Combinând sporturile de apă cu ecologismul</p> <p>10. Împuternicirea prin activitate</p> <p>16. Scalarea înălțimilor posibile</p> <p>18. Efortul global pentru schimbare</p>	<p>În această etapă, mentorul și mentorantul sunt deja familiarizați și confortabili unul cu celălalt. În acest sens, scopul este de a oferi oportunități care să permită mentorantul să-și definească obiectivele pentru procesul de mentorat și pașii necesari pentru a le atinge (împreună cu mentorul). Prin implicarea în activitățile propuse, mentorii pot sprijini emanciparea mentoranții și dezvoltarea diferitelor competențe care îi vor apropia de obiectivele definite anterior.</p>
--	--	--



<p style="text-align: center;">CLOSURE</p>	<p>7. Dezvoltarea abilităților în aer liber într-un mediu pașnic</p> <p>14. Pedalează-ți drumul spre sănătate</p> <p>3. Explorați-vă zona printr-un transport durabil</p> <p>12. Concentrarea asupra activităților ecocentrice</p> <p>17. Descoperirea florei și faunei autohtone</p>	<p>Etapa finală a relației este un moment minunat pentru mentorant pentru a oferi feedback în legătură cu participarea lor la proces. Este, de asemenea, o oportunitate importantă pentru mentori de a analiza progresul și dificultățile mentorantului în raport cu obiectivele stabilite inițial. Prin urmare, activitățile propuse le pot oferi o șansă nu numai de a-și împărtăși experiențele și perspectivele în ceea ce privește programul de mentorat, ci și de a defini următorii pași ai mentorantului pentru a-și atinge pe deplin obiectivele. În cele din urmă, mentorii și mentoranții pot lua, de asemenea, activitățile ca un moment pentru a sărbători încheierea relației.</p>
---	---	--



2.2 Practici și instrumente de eco cetățenie

Acesta este un scurt rezumat al fiecăruia dintre instrumentele și activitățile care au fost selectate pentru a intra în setul de instrumente privind cetățenia ecologică. Se consideră că acestea au transferabilitatea relevantă și pot fi un exemplu de bune practici de utilizat în fiecare țară în scopul mentoratului unui tânăr.

Pentru a utiliza activitățile, veți descărca aplicația relevantă sau veți naviga pe site-ul web al activității. Aici vor fi instrucțiunile necesare pentru a putea participa la activitate cu mentoranții. Acestea pot fi adaptate în funcție de contextul național, cum ar fi înlocuirea acestora din țara dumneavoastră dacă nu le au deja. De exemplu, în locul în care locuiți s-ar putea să nu fie oceanul, astfel încât sporturile nautice ar putea să nu fie posibile, sau ar putea să nu existe munți, astfel încât drumețiile nu vor fi posibile. În acest caz, puteți găsi alte activități similare care ar fi bune pentru mentoranți și să le oferiți alte abilități cheie.

Există, de asemenea, câteva orientări simple pentru utilizarea fiecărui instrument și negocierea fiecărei activități. Ele oferă mai multe detalii și fac mai ușor pentru mentori și mentoranții lor să exploreze și să beneficieze de pe urma acestor activități.

Veți găsi, de asemenea, informații legate de *principalele obiective* ale activității specifice, de a face și a nu face atunci când le faceți cu mentorantul dvs., *provocările* cu care v-ați putea confrunta în timpul desfășurării sesiunii de mentorat, *abilitățile* pe care activitatea le promovează și, desigur, cum să accesați instrumentul sau activitatea prin intermediul aplicației sau site-ului web. Există, de asemenea, **activitatea originală** care a contribuit la inspirarea temei sau ideii sportive sau de mediu.

1. Combinarea sporturilor nautice cu ecologismul

Provocare: Pășiiți în minunata lume a sporturilor nautice și toate beneficiile pe care le aduce, învățând în același timp despre fauna sălbatică și păsările care își fac casa în zonă și ajutând la conservarea mediului înconjurător.

Obiectivul principal: Scopul principal al acestei activități este de a afla mai multe despre păsări și habitatele lor și cum să le asigure supraviețuirea pentru mulți ani de acum încolo!

Etapă procesului de mentorat: **Dezvoltare**

Aptitudinile și competențele dezvoltate și îmbunătățite de această activitate:



- i. Autocunoaștere
- ii. Autogestionare
- iii. Luarea deciziilor responsabile
- iv. Prietenoasă cu mediul
- v. Conștientizare socială

Pentru a face:

- Utilizați acest lucru pentru modalități practice de a vă bucura atât de sport, cât și de natură cu un mentorant
- Citiți ghidurile pentru diferite activități sportive pentru a avea o idee mai bună despre cum să vă bucurați și să vă păstrați în siguranță în același timp!

Nu trebuie să faceți:

- Să se angajeze în activități care sunt periculoase în anumite condiții, de exemplu, în timpul furtunilor, ar putea fi cel mai bine să se evite cele care au loc în munți sau în ocean.
- Căutați activități adecvate în cazul în care un mentorant are dizabilități fizice, deoarece unele nu pot fi practice!

Sursa (activitatea inițială):

Site-ul web C Mon Spot este un instrument interactiv original de informare și sensibilizare pentru litoralul Breton (Regiunea Bretania), care permite tuturor să joace un rol în conservarea biodiversității. C Mon Spot își propune să încurajeze practicarea sporturilor nautice, respectând în același timp biodiversitatea marină.

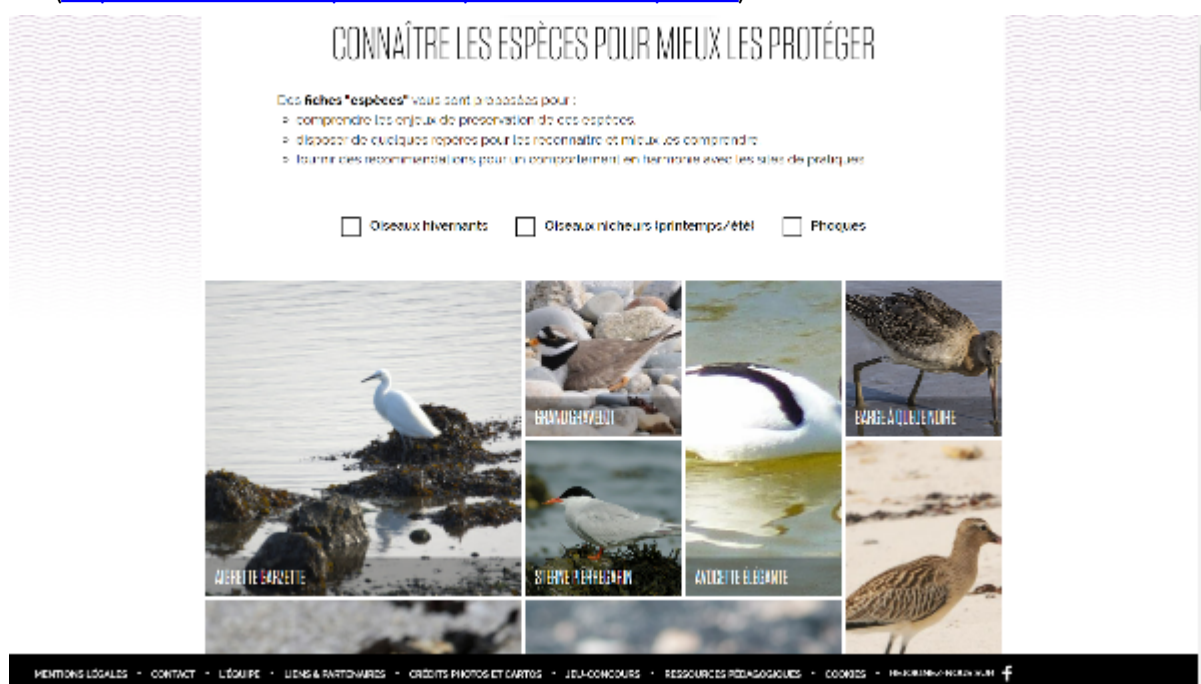
Datorită C Mon Spot, toată lumea poate afla acum despre sensibilitatea liniei de coastă la cuibărirea păsărilor marine. Site-ul web și pagina de Facebook oferă o hartă interactivă și educațională a coastei Breton, precum și recomandări pentru adaptarea activităților sportive pentru a evita perturbarea păsărilor și a focilor. Acest instrument, care a fost conceput pe baza datelor furnizate de administratorii zonelor marine protejate și de asociațiile naturaliste, permite amplasarea plajelor și a locurilor de sport în care există un risc de



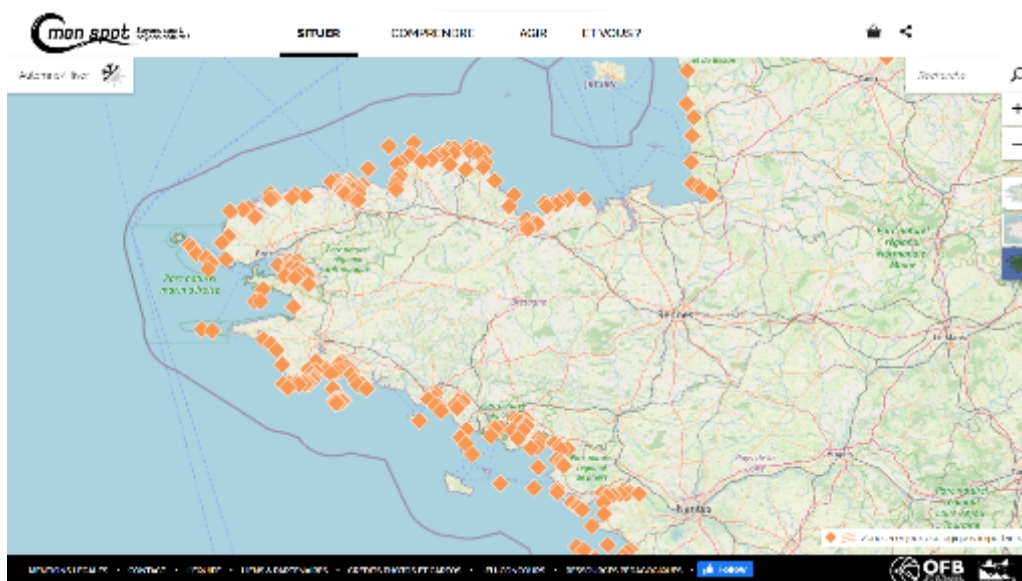
perturbare, oferă informații cu privire la speciile prezente și consiliere cu privire la modul de evitare a perturbării acestora.

Instrucțiuni de utilizare a site-ului

- **Etapa 1:** Aduceți pagina de pornire (<https://www.c-monspot.fr/comprendre/les-especes/>)



- **Etapa 2:** Click pe „du-te direct la hartă” sau „căutare după sport” dacă știi ce cauți. Alegeți harta pentru a vedea unde sunt toate activitățile în Franța



- **Etapa 3:** Alegeți căutarea după sport pentru a vedea un profil la îndemână al aceluși sport și sfaturi și instrucțiuni de participare

2. Combinarea colectării gunoiului cu fitness

Provocare: Scopul este de a îmbunătăți starea generală de sănătate și fitness în timp ce faci ceva bun pentru comunitatea ta. Stabiliți ținte atât pentru duranță, cât și pentru cantitatea de deșuri colectate.

Obiectivul principal: Scopul este de a deveni mai sănătos în timp ce sunteți în aer liber și, în același timp, îmbunătățiți estetica cartierului dvs.

Etapa procesului de mentorat: **Construirea unei relații**

Aptitudinile și competențele dezvoltate și îmbunătățite de această activitate:

- Prietenosă cu mediul
- Conștientizare socială
- Autocunoaștere
- Autogestionare



Pentru a face:

- Bucurați-vă de satisfacția care vine de la meținerea în formă, îmbunătățind în același timp aspectul zonei dvs. locale.
- Setați înregistrări pentru obiectivele de fitness în timp ce construiți cantitatea de gunoi colectată.

Nu trebuie să faceți:

- Încercați atât de greu să „curățați” întregul cartier încât să pierdeți evidența motivelor pentru care faceți această activitate. Este bine să obțineți, de asemenea, beneficii de pe urma acestui exercițiu, și anume să deveniți mai bine și mai sănătoși.

Sursa (activitatea inițială):

Timp de câțiva ani, **exploatarea forestieră** s-a răspândit în toată Franța și în lume. Conceptul a apărut în 2016 în Suedia și vine de la cuvântul „plocka upp” (pentru a ridica în suedeză) și jogging. Cu alte cuvinte, plogging-ul este definit ca alergarea cu un sac de gunoi pentru a ridica deșeurile găsite pe drum. În acest fel, plogging-ul este o combinație utilă între sport și protecția mediului.

Instrucțiuni de utilizare a site-ului

- **Etapa 1:** Navigați la site-ul oficial al resursei (<https://www.geo.fr/environnement/le-plogging-linitiative-ecolo-qui-seduit-les-sportifs-196467>)



MENU | SEARCH

GEO

THE MAGAZINE

LOGIN

Travel & Destinations | Environment | History | Adventure | Geopolitical | Animals | Discovering, the space between continents | Environmental professions

Plogging, the green initiative that seduces athletes

Sport

FOLLOW THIS THEME



- **Etapa 2:** Aflați exact ce este Plogging și faptele și cifrele de la începuturile sale.
- **Etapa 3:** Descoperiți cum se implică diferite țări și despre diferitele provocări și inițiative care au fost dezvoltate!



3. Explorarea zonei dvs. printr-un transport durabil

Provocare: Vedeți câte părți ale orașului puteți explora folosind transportul public sau pe jos sau cu bicicleta. Cunoașteți mediul apropiat mai bine ca niciodată.

Obiectivul principal: Să învețe și să se familiarizeze cu diferitele moduri ecologice de „mișcare”.

Etapă procesului de mentorat: **Închidere**

Aptitudinile și competențele dezvoltate și îmbunătățite de această activitate:

- i. Luarea deciziilor responsabile
- ii. Conștientizare socială
- iii. Autogestionare



Pentru a face:

- Utilizați această aplicație pentru a cunoaște mai bine orașul dvs.
- Contribuirea la conservarea mediului prin utilizarea unor forme mai durabile de circulație și transport

Nu trebuie să faceți:

- Nu ieși fără a lua măsurile de precauție adecvate – fie de siguranța circulației, fie neștiind unde te duci în oraș.

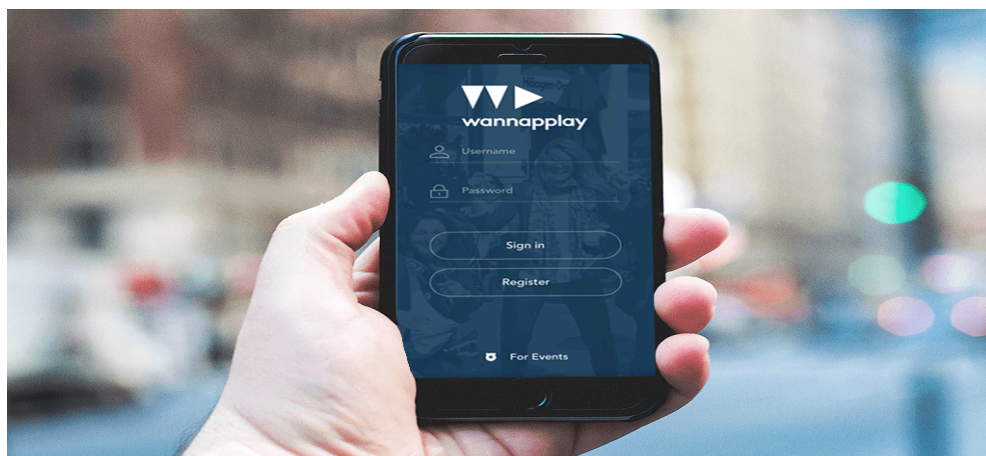
Sursa (activitatea inițială):

Smooov’Gaming este un joc urban interactiv, interșcolar, care este punctul central al campaniei Moov’in City. Această campanie invită elevii să-și regândească mobilitatea prin utilizarea unor moduri de transport ecologice și active. Obiectivele diferitelor activități ale acestei campanii sunt multiple pentru studenți:

- Să reflecteze asupra impactului mobilității lor asupra mediului, confortului și calității vieții în oraș .
- Pentru a afla despre instrumentele disponibile în mutarea inteligentă în oraș
- Aflați cum să conduceți o bicicletă în trafic în siguranță
- Experiment, în cadrul Smooov’Gaming, cu cele mai practice și mai adaptate moduri de transport pentru a ajunge în diferite locuri din oraș

Instrucțiuni pentru utilizarea aplicației

- **Etapa 1:** Descărcați aplicația Smooov’Gaming (Oh Ghidul meu de Bobbystone sprl) din App Store



- **Etapa 2:** Înregistrați-vă detaliile și permiteți aplicației să vă acceseze locația. Regândiți-vă mobilitatea învățând cum să călătoriți mai eficient în orașul Bruxelles

- **Etapa 3:** Înarmat cu un telefon, orașul este transformat într-o placă de jocuri de dimensiuni de viață, unde elevii vor explora orașul în grupuri mici timp de 3 ore.



4. Recompense pentru o muncă bună



Provocare: Testați-vă pentru a vedea câte bucăți de gunoi puteți colecta – în special cele mari pe care nu le puteți elimina de unul singur și trebuie să obțineți ajutor prin trimiterea unei fotografii!

Obiectivul principal: Pentru a descoperi și obține satisfacția de a face ceva bun în timp ce, de asemenea, beneficiați de o recompensă.

Etapa procesului de mentorat: **Construirea unei relații**

Aptitudinile și competențele dezvoltate și îmbunătățite de această activitate:

- i. Prietenoasă cu mediul
- ii. Conducere

Pentru a face:

- Distrează-te în timp ce faci mediul mai curat!
- Înrolați-vă familia și prietenii pentru a face și mai mult o diferență după ce sesiunea de mentorat s-a încheiat.

Nu trebuie să faceți:

- Nu îl folosi ca pe un mod de a-ți câștiga existența
- Nu colecta gunoi care este off-limits sau riscant pentru a obține recompensa

Sursa (activitatea inițială):

Aplicația mobilă TrashBack a fost creată de un francez în 2017, cu scopul de a încuraja cetățenii să colecteze deșeuri în schimbul unei recompense. Scopul este de a face o acțiune foarte utilă distractiv.

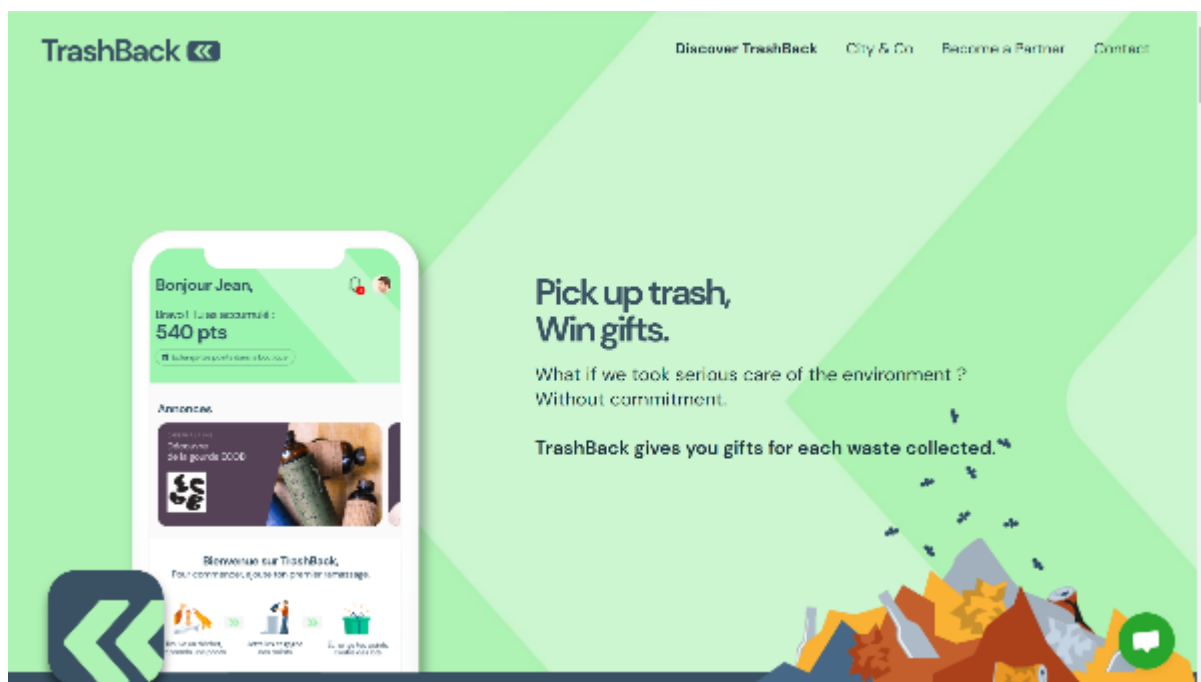
Principiul de funcționare este simplu: dacă găsiți o bucată de deșeuri, tot ce trebuie să faceți este să o localizați și apoi să o fotografiați pe teren, enumerând natura obiectului. Când îl pui într-un coș de gunoi, trebuie doar să-l fotografiezi din nou și să trimiți fotografia. Dacă întâlnești o bucată de gunoi pe care nu o puteți colecta (baie, anvelope etc.), pur și simplu



raportați-o cu o fotografie și o geolocalizare. Autoritățile locale vor fi apoi contactate și rugate să ia măsurile necesare.

Instrucțiuni de utilizare a site-ului

- **Etapa 1:** Accesați Magazinul Play și descărcați aplicația TrashBack (<https://www.trashback-app.com/>)



- **Etapa 2:** Deschideți-l și conectați-vă prin **e-mail** sau **numărul de telefon**
- **Etapa 3:** Acum ești liber să câștigi puncte și cadouri pentru colectarea și eliminarea gunoiului din cartierul tău!



5. Durabilitate creativă

Provocare: Ridicați destule mucuri de țigară pentru a vă face propriul design sau creație. Fotografați-vă creativitatea pentru a-i inspira pe alții.

Obiectivul principal: Pentru a ajuta la curățarea străzilor și a zonelor parcului de un flagel foarte comun, ceea ce duce la o atmosferă mai bună și estetică în zona în care locuiți.

Etapă procesului de mentorat: **Dezvoltare**

Aptitudinile și competențele dezvoltate și îmbunătățite de această activitate:

- i. Conducere
- ii. Prietenoasă cu mediul
- iii. Conștientizare socială



Pentru a face:

- Ajutați la combaterea unui obicei care este un flagel în majoritatea orașelor

Să nu faceți:

- Nu fiți frustrați de cantitatea de mucus de țigară de pe pământ
- Nu va certați cu cineva pe care îl vedeți trăgând intenționat dintr-o țigară

Sursa (activitatea inițială):

Inițiativa **#SemFiltros** a apărut în iunie 2018, unde, în 30 de minute cu 14 voluntari, au fost colectate 2592 de mucus (din țigări). De atunci, alte 14 acțiuni au fost efectuate și peste un an și jumătate, 1055 de voluntari au fost deja implicați și au fost colectate peste 200,000 de mucus de țigară. Mucusurile sunt apoi predate asociațiilor sau companiilor care le reciclează (cum este cazul Laboratorului Peisagistic din Guimarães) sau sunt folosite pentru a face piese artistice de conștientizare a mediului.

Instrucțiuni de utilizare a site-ului

- Etapa 1:** Introduceți adresa site-ului - <https://www.bioliving.pt/sem-filtros>



BIO LIVING ASSOCIATION

NATURE AND EDUCATION FOR ALL

PT

Search Site

COMMENCEMENT WHO WE ARE WHAT WE DO PROJECTS HOW TO HELP NEWS CONTACTS PRESS ROOM

#NoFilters

Duration: June 2018 - Present

The project

In the Portuguese context, 7 thousand beasas per minute are thrown to the ground due to the routed and socially accepted practices of thus discarding these toxic wastes. Potatoes contain more than 4700 filtered harmful compounds, and are composed of microplastics and cellulose. Given their light weight, the beasas are transported by rainwater and waterways to the sea, today, it is one of the items that most contribute to the pollution of oceans and coastal areas. The cumulative effects are significant, as 11 million cigarettes are produced per minute worldwide at the cost of a very high ecological footprint.



□ **Etapa 2:** Citește despre #SemFiltros și despre istoria și realizările sale.

□ **Etapa 3:** Luați legătura cu aceștia prin e-mail (geral.biolving@gmail.com) pentru a organiza o colectare de mucuri sau pentru sprijin general.



6. Stimularea creșterii

Provocare: Păstrați un „jurnal de creștere” al unui copac pe care îl plantați pentru a vedea progresul și modul în care se dezvoltă în timp. Sau adunați-vă împreună cu familia și prietenii în afara procesului de mentorat pentru a vă dezvolta propria „pădure mică” și pentru a păstra o înregistrare fotografică a acesteia.

Obiectivul principal: Repopularea copacilor care au fost tăiați în lupta împotriva CO2 și refacerea florei și faunei autohtone.

Etapă procesului de mentorat: **Construirea unei relații**

Aptitudinile și competențele dezvoltate și îmbunătățite de această activitate:

- i. Prietenoasă cu mediul
- ii. Conștientizare socială

Pentru a face:

- Utilizați-vă timpul și energia pentru a face o diferență reală prin plantarea sau îngrijirea unei resurse valoroase
- Cunoaște natura mai mult, interacționând cu cele mai importante aspecte ale sale!

Nu trebuie să faceți:

- Simțiți nevoia presantă de care aveți nevoie pentru a înlocui fiecare copac care este tăiat. Prin stabilirea unui exemplu bun, oamenii vor urma în mod natural conducerea ta.

Sursa (activitatea inițială):

Plantar o Futuro sau „Planting the Future” se bazează pe ideea că acțiunile mici pot avea un impact mare și că, dacă fiecare dintre noi plantează un copac, într-o zi vom reuși să avem

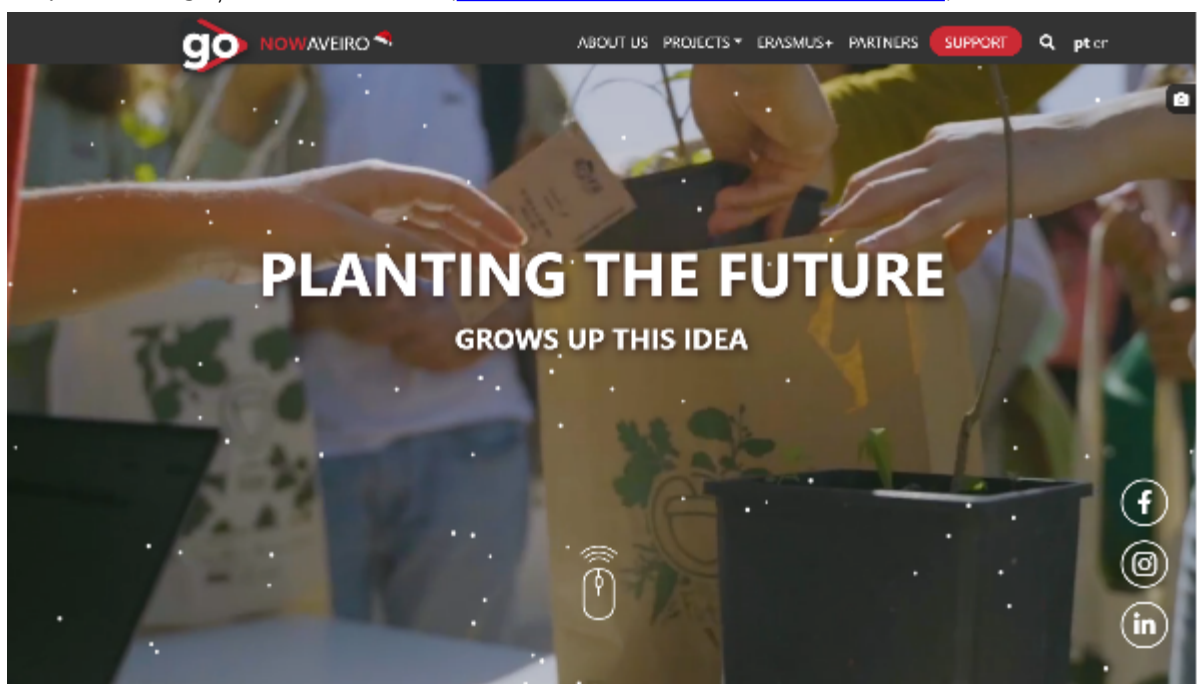
29



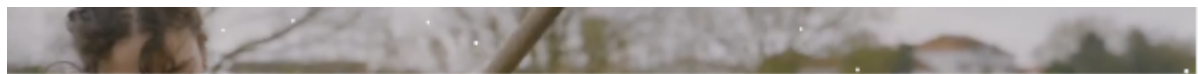
o pădure. Provocăm studenții, profesorii și personalul Universității din Aveiro să adopte un copac indigen, să aibă grijă de el și, în cele din urmă, să-l planteze și să ajute la construirea unei păduri!

Instrucțiuni de utilizare a site-ului

- **Etapa 1:** Navigați la site-ul oficial (<https://agoraaveiro.org/plantarofuturo>)



- **Etapa 2:** Aflați mai multe despre **pădurea lor natală** și descoperiți impactul pe care această inițiativă l-a avut asupra mediului local.



SMALL ACTIONS, BIG IMPACTS

“Plant the Future” is based on the idea that **small actions** they may have one **big impact** and that if each of us plant **a tree**, one day we will have **a forest**. We challenge the students, teachers and staff of the University of Aveiro to adopt an indigenous tree, take care of it, and finally, plant it and help build a forest!

Organized by **Now Aveiro** in collaboration with the **Sustainability Group** of **Aveiro University** and the **Estarreja Municipality**. “Plant the Future” represents a movement for the defense and promotion of indigenous forests and their value in climate change mitigation, fire resilience and biodiversity conservation.

FOLLOW ON FACEBOOK



- **Etapa 3:** Accesați **secțiunea FAQ** pentru a afla mai multe despre cum să vă îngrijiți și să vă hrăniți copacii!

7. Dezvoltarea abilităților în aer liber într-un mediu pașnic

Provocare: Vedeți câte activități forestiere diferite puteți face cu mentorantul dvs. și provocați-l să se simtă mai confortabil într-un cadru forestier. Testați și dezvoltați abilitățile lor de supraviețuire și inventivitate prin renunțarea la teste distractive care le sporesc interesul și îi inspiră să le spună altora despre fascinația de a fi în pădure!

Obiectivul principal: Pentru a oferi unui tânăr o altă priză în care să poată deveni mai intimi cu mediul lor local și natural, învățând în același timp o serie de competențe care îi vor pune într-o poziție bună și le vor oferi o sursă de încredere în ei înșiși.

Etapa procesului de mentorat: **Închidere**

Aptitudinile și competențele dezvoltate și îmbunătățite de această activitate:



- i. Prietenoasă cu mediul
- ii. Luarea deciziilor responsabile

Pentru a face:

- Utilizați aceste activități cu mentorantul dvs. pentru a-l face să se obișnuiască mai mult cu a fi în natură
- Susține trăsătura respectului pentru pământul din jurul nostru

Să nu faceți:

- Feriți-vă de riscurile legate de pădure sau de râu, deoarece orice experiență neplăcută poate avea un efect asupra tinerilor.
- Nu pune prea multă presiune asupra lor la început

Sursa (activitatea inițială):

Wood'Kit oferă liderilor taberelor de tineret 30 de activități de implementare a activităților în natură (în pădure și la râu) cu tineri (copii și adolescenți) cu vârste cuprinse între 5 și 18 ani, cu următoarele obiective:

- să descopere cu tinerii pădurea și râul, rolurile lor, bogăția și funcțiile lor,
- pentru a putea experimenta aceste activități respectând în același timp aceste locuri.

Instrucțiuni de utilizare a site-ului

- Etapa 1:** Deschideți PDF-ul furnizat pe computer pentru a accesa diferitele activități ale Wood'Kit
(http://www.empreintes.be/wp-content/uploads/2019/05/WoodKit_Web.pdf)



- **Etapa 2:** Explorați numeroasele jocuri și activități distractive care sunt împărțite în diferite intervale de vârstă pentru a vă facilita navigarea cu mentorantul.



- **Etapa 3:** Aflați căile sălbăticei explorând de fapt **mediile naturale** și implicându-i pe tineri prin activitate și descoperire!



8. Dezvoltarea sociala prin distracție



Provocare: Vedeți câte activități puteți face cu mentorantul pentru a îmbunătăți dinamica grupului și interacțiunea cu ceilalți.

Obiectivul principal: Pentru a-i ajuta să-și dezvolte și să-și îmbunătățească cunoștințele sub 4 teme sociale diferite, îmbunătățindu-și în același timp abilitățile de interacțiune în grup.

Etapă procesului de mentorat: **Construirea unei relații**

Aptitudinile și competențele dezvoltate și îmbunătățite de această activitate:

- i. Conștientizare socială
- ii. Autogestionare

Pentru a face:

- Utilizați aceste jocuri pentru a oferi lecții importante mentorantului
- Exploatarea capacității de a educa tinerii în timp ce sunt în natură și se distrează

Să nu faceți:

- Concentrați-vă prea mult pe „rezultate”, dar prețuiți procesul

Sursa (activitatea inițială):

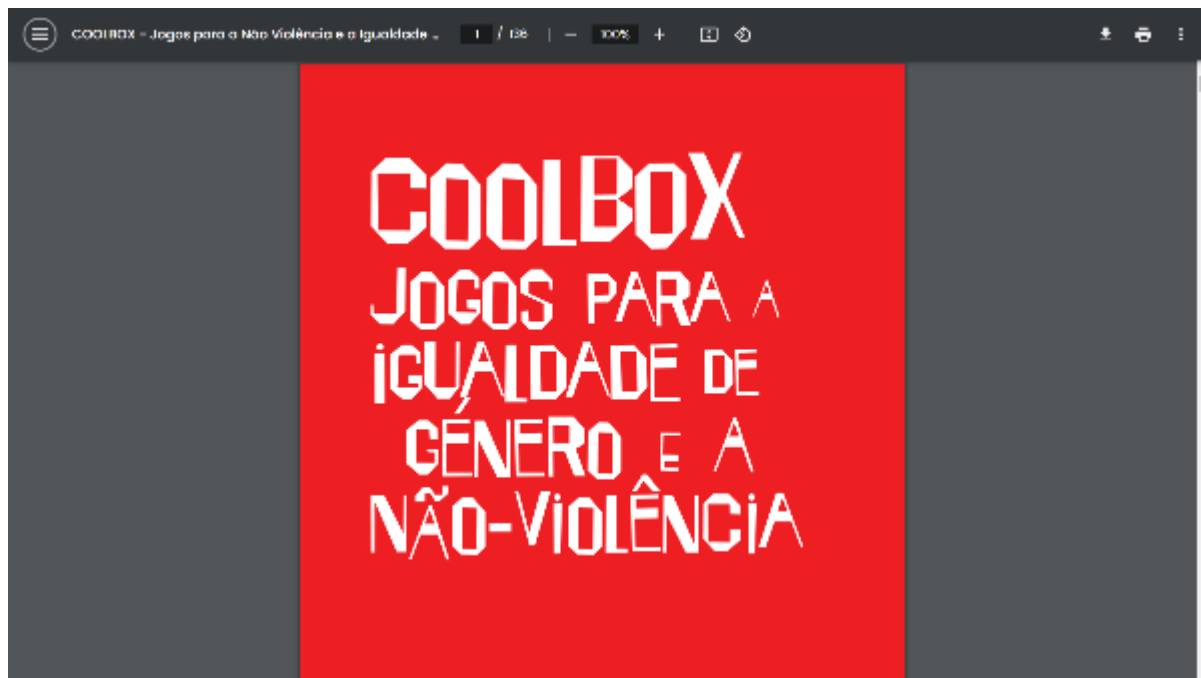
Este a doua ediție a jocurilor pedagogice **COOLBOX**, pe această temă lansată de Coolabora. Este un manual, creat în colaborare, cu jocuri și dinamici de grup capabile să creeze sau să consolideze conștientizarea civică a copiilor și tinerilor. Există 36 de jocuri și dinamici de grup împărțite în 4 domenii tematice: soluționarea nonviolentă a conflictelor; egalitatea de gen și violența de gen; întâlniri cu violență și bullying.

Instrucțiuni de utilizare a site-ului

- Etapa 1:** Navigați la COOLBOX PDF
(<https://bibliotecadodesporto.ipdj.pt/BiblioNET/Upload/E-BOOKS/COOLBOX>)



[%20-%20Jogos%20para%20a%20N%C3%A3o%20Viol%C3%Aancia%20e%20a%20Igualdade%20de%20G%C3%A9nero.pdf](#)



- **Etapa 2:** Descoperiți tipul de activități pe care doriți să le faceți cu mentorantul dvs. din manual.
- **Etapa 3:** Există instrucțiuni și recomandări utile pentru grupele de vârstă, numărul de persoane și materialele necesare pentru fiecare activitate.



9. Îngrijire circulară

Provocare: A se vedea câte telefoane vechi puteți colecta cu mentorantul dvs. (ei pot cere imediat familie și prietenilor sprijin în această inițiativă), ar putea fi surprins cât de multe pot fi situate în jurul său sau uitate în sertare în întreaga casă!



Obiectivul principal: Pentru a obține o conștientizare mai profundă a modului în care putem repara și reutiliza obiecte și materiale despre care credeam că au murit cu mult timp în urmă. Adesea, chiar și reciclarea componentelor individuale poate oferi altor produse un nou început în viață.

Etapă procesului de mentorat: **Construirea unei relații**

Aptitudinile și competențele dezvoltate și îmbunătățite de această activitate:

- i. Luarea deciziilor responsabile
- ii. Prietenoasă cu mediul

Pentru a face:

- Învățați-vă mentorantul despre importanța reciclării – în special cu produse și materiale care se confruntă cu deficite din cauza supraproduției
- Arată-le cum să reutilizeze și beneficiile de a face acest lucru

Nu trebuie să faceți:

- Nu îl face pe mentorant să se simtă vinovat că au un telefon nou sau să îi forțezi să dețină doar lucruri la mâna a doua.

Sursa (activitatea inițială):

În prezent, **GoodPlanet** estimează că 1 sau 2 % din telefoanele mobile sunt reciclate la nivel mondial. Prin această campanie, școlile contribuie la repunerea în circulație a materiilor prime, dintre care unele sunt expuse riscului de penurie. Sensibilizarea elevilor cu privire la această problemă este un element esențial, fiind o legătură importantă cu succesul viitor al economiei circulare. În plus, acest modul educațional introduce elevii în ciclul de viață al unui telefon mobil folosind metode de lucru accesibile și interactive, cum ar fi un test, discuții de grup, videoclipuri, foi „Știai că?” și multe altele. Programul este structurat pe baza celor cinci principii de bază ale strategiei UE privind deșeurile, și anume cele 5 R: recyclează, repară, refolosește, reduce și regândește.



Instrucțiuni de utilizare a site-ului

- **Etapa 1:** Accesați site-ul oficial GoodPlanet (<https://www.goodplanet.be/fr/collecte-de-gsm-a-lecole/#ffs-tabbed-13>)



- **Etapa 2:** Aflați mai multe despre modul în care sustenabilitatea se aplică telefoanelor mobile și despre binele care vine din reciclarea acestora.
- **Etapa 3:** Ai grijă de o provocare? Citiți despre cum puteți câștiga premii pentru colectarea unui anumit număr de telefoane!



10. Împuternicirea prin activitate

Provocare: Pentru a ieși din zona de confort – adesea casa – și pentru a explora nu doar cartierul, ci și zona rurală înconjurătoare. Duceți acest „hobby” la nivelul următor după ce l-ați explorat cu mentorantul dvs. sugerând să se aventureze mai departe pe teren și să campeze peste noapte într-un cort cu niște prieteni!

Obiectivul principal: Pentru a suporta toate beneficiile pe care exercițiile și timpul în natură le poate oferi. Este un calmant fantastic a stresului, în timp ce, de asemenea, face tinerii mai familiarizați și confortabili cu a fi în aer liber.

Etapă procesului de mentorat: **Dezvoltare**

Aptitudinile și competențele dezvoltate și îmbunătățite de această activitate:

- i. Autocunoaștere
- ii. Luarea deciziilor responsabile
- iii. Prietenoasă cu mediul

Pentru a face:



- Explorați zonele locale din orașul și țara dvs. și bucurați-vă la maximum
- Experimentați cu mentorantul dvs. cum se simte adevărata libertate și auto-sustenabilitate!

Nu trebuie să faceți:

- Nu îl împingeți spre ciclism în cazul în care mentorantul nu este pentru asta sau dacă nu are echipamentul relevant pentru condiții meteorologice nefavorabile

Sursa (activitatea inițială):

Ciclismul nu este doar una dintre cele mai bune modalități de a descoperi natura, ci și un avantaj pentru mediu. Utilizarea bicicletelor și a **ciclismului pe căi verzi**: fie pentru sport, fie pentru viața de zi cu zi, nu are aproape niciun impact asupra mediului.

Ciclismul are multe avantaje:

- Este bun pentru **sănătatea** ta: Ciclismul vă permite să faceți exerciții fizice, să luptați împotriva accidentelor cardiovasculare, a obezității și a stresului.
- Este bine pentru **mediu**: Fără emisii de gaze cu efect de seră sau microparticule. Ciclismul îmbunătățește calitatea vieții pentru toată lumea.
- E mai **prietenosă**: Ciclistul se poate opri cu ușurință pentru a discuta cu un prieten sau cu persoane dintr-un grup.

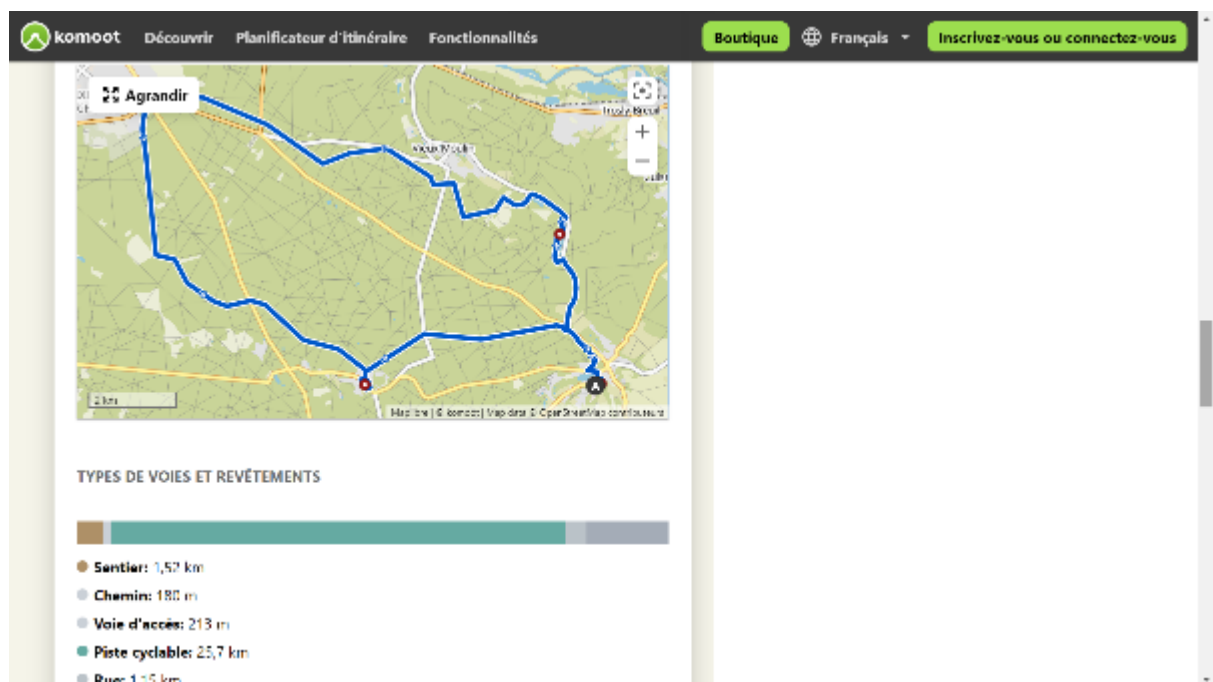
Aceasta este **descoperirea**: Prin varierea rutelor este ușor de descoperit orașe, parcuri, situri de patrimoniu...

Instrucțiuni de utilizare a site-ului

- **Etapa 1:** Accesați site-ul internet francez pentru ciclism (<https://www.komoot.com/fr-fr/guide/47646/itineraires-et-pistes-cyclables-dans-le-nord-de-la-france>)



- **Etapa 2:** Explorați diferitele trasee de ciclism care sunt oferite gratuit.



- **Etapa 3:** Pentru o abordare mai personalizată, descărcăți aplicația din **App Store**. Aici puteți ține o evidență a tuturor distanțelor, cățărilor și călătoriilor efectuate!



11. Maturizarea prin oferirea unui ajutor

Provocare: Pentru a testa diferitele moduri în care puteți fi de ajutor și pentru a face o diferență pentru oameni sau pentru mediul dvs. Faceți o listă cu persoanele sau organizațiile care ar putea face lucruri cu ajutorul dvs. și să vedeți care dintre ele vă oferă cea mai mare satisfacție.

Obiectivul principal: Pentru a obține împlinire și a observa propria putere și valoare, demonstrând cum poți ajuta și face o diferență pentru oamenii care au nevoie din jurul tău.

Etapă procesului de mentorat: **Construirea unei relații**

Aptitudinile și competențele pe care această activitate le dezvoltă și le îmbunătățește:

- i. Conducere
- ii. Conștientizare socială
- iii. Cunoașterea de sine

Pentru a face:

- Alegeți activitățile și oportunitățile de voluntariat care rezonază cu mentorantul
- Una dintre activitățile propuse ar putea fi doar scânteia de care un tânăr are nevoie pentru a-și continua autocunoașterea!

Nu trebuie să faceți:

- Nu vă simțiți că trebuie să participați la fiecare activitate. Nu aveți nimic de dovedit și orice ajutor sau asistență pe care o oferiți este atât binevenită, cât și de lungă durată!

Sursa (activitatea inițială):



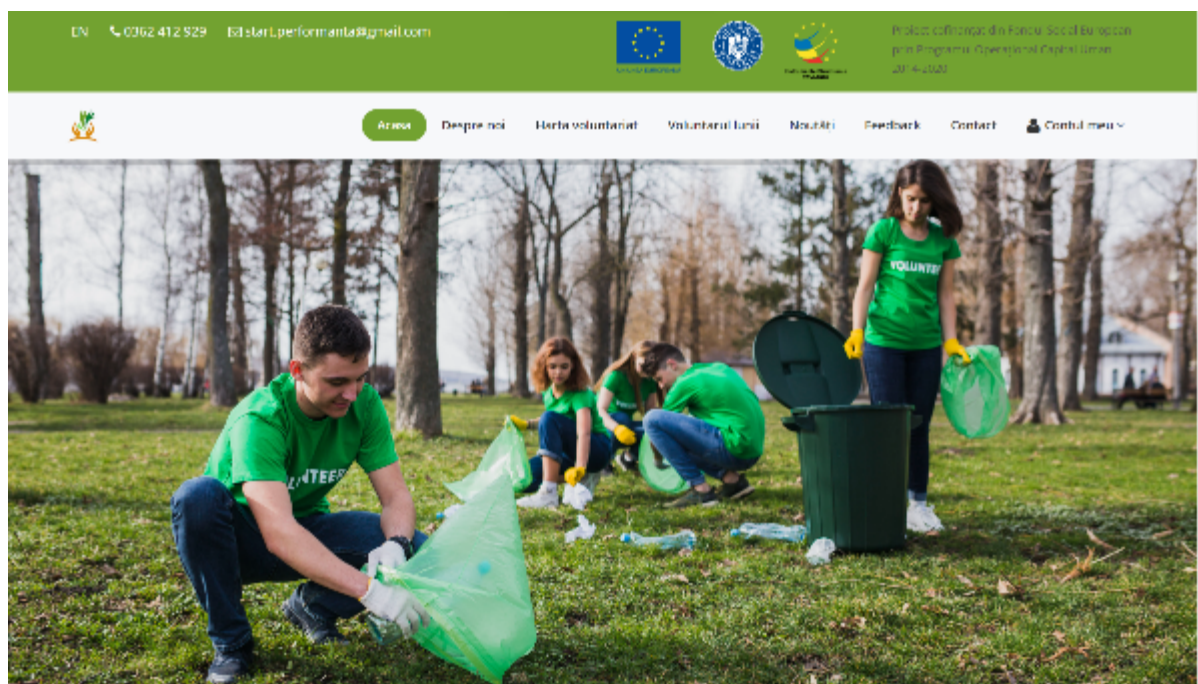
PlatformaEUVoluntar își propune să reunească tinerii care doresc să se implice în activități de voluntariat și organizațiile care oferă oportunități de voluntariat.

Oricine poate face voluntariat, iar acest tip de activitate poate fi foarte plină de satisfacții, fiind o modalitate excelentă de a întâlni oameni noi, de a dezvolta noi abilități sau de a le folosi pe cele existente și chiar de a câștiga experiență profesională în anumite domenii.

Voluntariatul face o mare diferență pentru comunitatea din care facem parte. Există multe acțiuni simple pentru a vă oferi timpul cu scopul de a-i ajuta pe alții – de la a ajuta un vecin în vârstă să facă cumpărături sau să socializeze, până la construirea de spitale, lucrul cu copiii cu dizabilități, restaurarea și promovarea patrimoniului cultural, supravegherea procesului electoral sau contribuția la protecția mediului.

Instrucțiuni de utilizare a site-ului

- **Etapa 1:** Accesați site-ul web al proiectului (<https://euvoluntar.ro/>)



- **Etapa 2:** Aflați cum să faceți voluntariat și cum puteți face o diferență cu mentorantul dvs.
- **Etapa 3:** Faceți clic pe **hartă** pentru a descoperi zonele în care voluntarii sunt necesari și ce li se cere să facă.



12. Concentrarea pe activități eco-centrice

Provocare: Încercați cât mai multe activități cu mentoranții sau încurajați-i să aibă o competiție între prietenii lor pentru a vedea cine poate avea cel mai mare impact cu activitățile. Înregistrează un jurnal sau rezultatele tale.

Obiectivul principal: Pentru a utiliza kit-ul pentru a îmbunătăți conștientizarea activităților eco-centrice.

Etapă procesului de mentorat: **Închidere**

Aptitudinile și competențele pe care această activitate le dezvoltă și le îmbunătățește:

- i. Conducere
- ii. Prietenoasă cu mediul



Pentru a face:

- Intrați în kit-ul specializat și învățați diferitele moduri de a fi mai prietenos cu mediul.
- Permiteți să intervină creativitatea și să o implementați în moduri originale!

Nu trebuie să faceți:

- Nu trebuie să vă împingeți mentorantul să încerce fiecare activitate – lăsați să decidă el sau ea pe care le aleg.

Sursa (activitatea inițială):

Scopul **pachetului de activități** privind **consumul ecologic și gestionarea deșeurilor** este de a oferi unui profesor sau unui mentor un set de instrumente și un ghid pentru a desfășura cu ușurință o întreagă serie de activități privind consumul ecologic și gestionarea deșeurilor împreună cu elevii săi.

Ghidul detaliază toate activitățile propuse: obiective, audiență, durată, secvență, posibile variații...

Instrucțiuni de utilizare a site-ului

- **Etapa 1:** Introduceți adresa oficială a site-ului web (<https://www.coren.be/fr/s-outiller/outils/item/92-valise-d-activite-eco-consommation-et-gestion-des-dechets>)



Eco-consumption and waste management activity

Level
Thematic
Localization



- **Etapa 2:** Citiți mai multe despre proiect și despre modul în care puteți implica mentorantul.



- **Etapa 3:** Alternativ, aprofundați kit-ul folosindu-l ca un ghid specializat care oferă instrucțiuni detaliate pentru utilizarea lor, împreună cu foi de lucru și tabele!
https://www.coren.be/images/outils/Valise_dechets/COREN_ValiseDechets.pdf

13. Pune-te în lumina reflectoarelor



Provocare: Vedeți ce puteți face tu sau grupul tău atunci când vine vorba de un anumit subiect – de exemplu, poți să crești o grădină de fructe sau legume în comunitatea ta, care să poată fi apoi savurată de toți cei care locuiesc acolo? Ce zici de o inițiativă specială care poate ajuta oamenii să utilizeze mai puține deșeuri sau să recicleze mai mult?

Obiectivul principal: Încurajarea unei utilizări mai diversificate a activităților ecologice care pot avea un impact benefic asupra aspectului general și a sănătății sau asupra mediului pentru tineri.

Etapă procesului de mentorat: **Construirea unei relații**

Aptitudinile și competențele pe care această activitate le dezvoltă și le îmbunătățește:

- i. Conducere
- ii. Prietenoasă cu mediul

Pentru a face:

- Descoperiți puterea individului atunci când vine vorba de a face o diferență între personalități, cât și, în comunitatea lor, atunci când vine vorba de climă și ecologie.
- Încurajați mentorantul să gândească `outside the box` atunci când vine vorba de probleme importante

Nu trebuie să faceți:

- Dacă mentorantul nu se pot gândi la idei originale sau arată puțin interes pentru dezvoltarea ideilor, lăsați-l în pace sau lăsați-l să meargă în ritmul lui propriu.

Sursa (activitatea inițială):

Scopul Cascadei este de a mobiliza tinerii din Bruxelles prin dezvoltarea de proiecte de tranziție ecologică. Prin Cascade, tinerii contribuie în mod concret la tranziția climatică și ecologică prin conceperea și realizarea unui proiect la nivelul cartierului lor sau chiar al regiunii.



Acestea pot fi în domeniul creșterii și al cunoașterii mai bine a fructelor și legumelor, punerea în aplicare a inițiativelor de eliminare a deșeurilor, compostarea și multe altele. Posibilitățile sunt limitate doar la imaginația tinerilor.

Instrucțiuni de utilizare a site-ului

- **Etapa 1:** Navigați la site-ul oficial pentru Cascade (<https://www.bubble.brussels/cascade-projet-pilote/>)



- **Etapa 2:** Aflați totul despre Cascade – cine este implicat și istoria inițiativei.
- **Etapa 3:** Faceți clic pe fila **Activități** pentru a descoperi activitățile anterioare și cele viitoare pentru 2024!



14. Pedalează-ți drumul spre sănătate

Provocare: Vedeți cât de departe puteți să faceți o tură într-o singură sesiune sau să combinați distanța cu stările personale, cum ar fi calorii cheltuite sau metrii urcați, pentru a vă testa sau îmbunătăți condiția fizică! Creați o carte foto cu locurile și lucrurile pe care le-ați văzut și postați-o pe social media cu povestiri scurte ale aventurilor dvs.

Obiectivul principal: Pentru a încuraja activitatea de ciclism și pentru a demonstra (în condiții de siguranță) tipul și starea de spirit îmbunătățirea și beneficiile pozitive pe care ciclismul le aduce.

Etapă procesului de mentorat: **Închidere**

Aptitudinile și competențele pe care această activitate le dezvoltă și le îmbunătățește:

- i. Prietenoasă cu mediul



- ii. Autocunoaștere
- iii. Luarea deciziilor responsabile

Pentru a face:

- Bucurați-vă de benzi de biciclete sigure și dezvoltate și rute unde mentorantul pot atinge creativitatea crudă și naturală și îl pot scoate în afara zonei de confort
- Demonstrați mentorantului un alt mod de a vă relaxa și de a vă bucura de natură

Nu trebuie să faceți:

- Nu obligați mentorantul să parcurgă distanțe lungi, dacă acestea nu sunt potrivite pentru ei
- Nu trebuie să parcurgă o distanță departe de casă dacă condițiile nu permit acest lucru

Sursa (activitatea inițială):

Aplicația mobilă franceză Geovelo, creată în 2010, vă permite să găsiți cele mai bune rute cu bicicleta, deoarece favorizează traseele pentru biciclete, evită zonele periculoase și se adaptează la toate tipurile de biciclete (clasice, electrice, de marfă...). Geovelo a fost deja descărcat de peste 800,000 de ori și are peste 150,000 de utilizatori obișnuiți.

De asemenea, oferă statistici individuale și permite utilizatorilor să catalogheze plimbările și excursiile efectuate! Puteți vedea exact câte calorii ați consumat și să urmăriți în timp real îmbunătățirea condiției fizice în timp ce vă bucurați de o plimbare sigură în oraș sau în mediul rural. Disponibil atât online, cât și ca aplicație.

Instrucțiuni de utilizare a site-ului

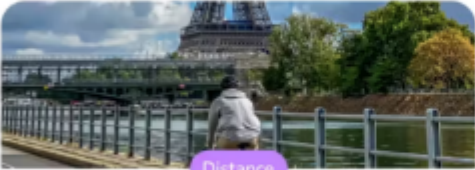
- Etapa 1:** Accesați site-ul [web](https://geovelo.app/fr/)(<https://geovelo.app/fr/>) sau descărcați aplicația Geovelo din Play Store



□ **Etapa 2:** Înscrie-te pentru a urmări statisticile și ia parte la provocări interesante



← Août à vélo



Distance

Roulez le maximum de kilomètres que la communauté puisse s'imaginer

20 jours restants
Du 01 août 2022 au 31 août 2022

12 432 / 20 000 km
roulés par la communauté

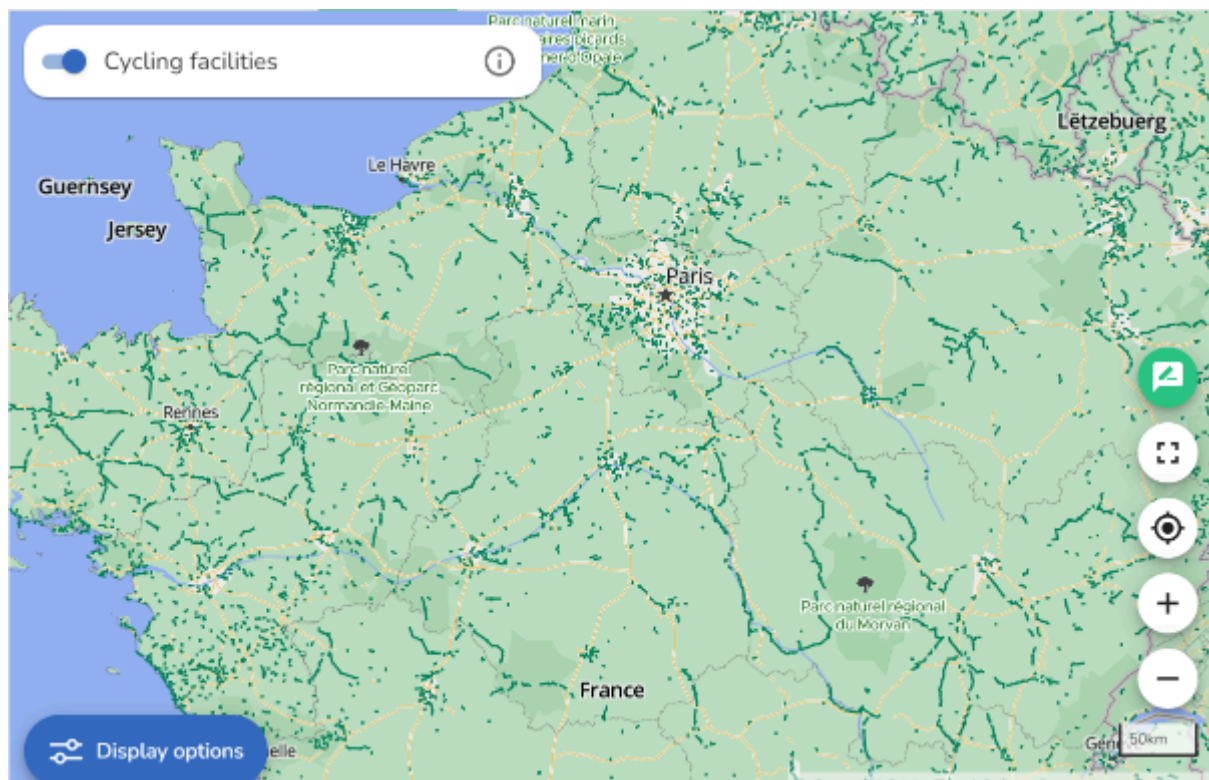
Mon score

823 km roulés | 3e / 12012

Classement

1	Antoine Régnier	965 km
2	Paul Vivet	855 km
3	Moi	823 km

- **Etapa 3:** Descoperă cele mai sigure și mai fiabile trasee de ciclism pentru tine și mentorant!



15. Trasee Sandy unice

Provocare: Vezi dacă îți poți perfecționa tehnica în această activitate unică. Combinați înotul sau surfingul pentru un regim de fitness complex și faceți plaja (și oceanul) a doua casă!

Obiectivul principal: Pentru a învăța un nou sport, care combină, de asemenea, relaxarea cu a fi în aer curat. Beneficiile iahtingului cu nisip sunt o creștere a încrederii și un somn mai bun datorită aerului mării.

Etapă procesului de mentorat: **Dezvoltare**

Aptitudinile și competențele pe care această activitate le dezvoltă și le îmbunătățește:

53



- i. Autogestionare
- ii. Prietenoasă cu mediul

Pentru a face:

- Combinați sportul cu natura și bucurați-vă de o experiență mai optimistă!
- Aflați mai multe despre pericolele și avantajele plajei și ale oceanului

Nu trebuie să faceți:

- Nu încercați acest lucru fără o supraveghere suficientă sau cunoașterea unor riscuri specifice

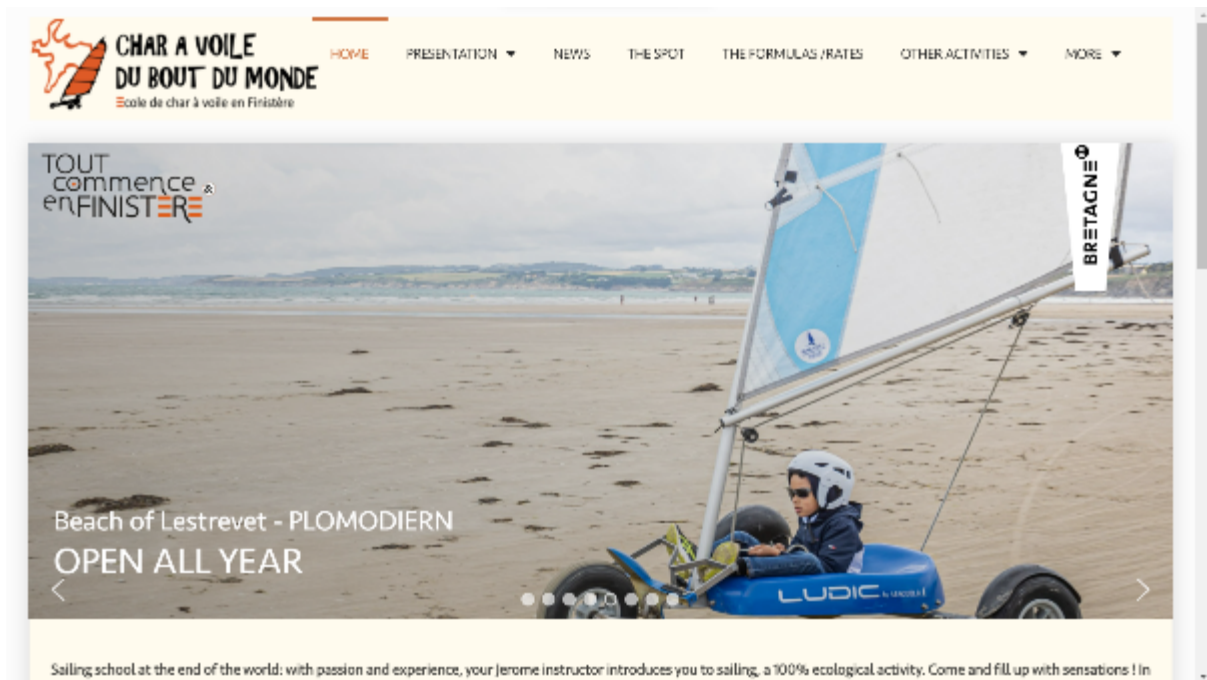
Sursa (activitatea inițială):

Iahtul de **nisip este** un vehicul cu trei roți propulsat de vele folosind vântul. Este practicat pe tot parcursul anului pe plaje mari de nisip și la marea joasă și, uneori, în interior. Iahtingul cu nisip nu este doar un sport, ci și o activitate de agrement incluzivă, accesibilă tuturor, la toate vârstele și cu toate tipurile de dizabilități.

În Franța, în regiunea Bretania, școala de iahturi de nisip de la sfârșitul lumii vrea să fie mai eco-responsabilă. Din acest motiv, școala nu are premise și propune în schimb o activitate de călătorie pentru a limita impactul acesteia asupra mediului și pentru a se apropia de toată lumea. Acest lucru face posibilă, de asemenea, democratizarea practicii iahtingului cu nisip în interiorul și în orașe. În plus, flotoarele sunt fabricate din rășină și oțel inoxidabil, astfel încât acestea nu trebuie să fie clătite și nu ruginesc în apă de mare.

Instrucțiuni de utilizare a site-ului

- Etapa 1:** Accesați site-ul web pentru iahtul de nisip (www.charavoileduboutdumonde.com/)



- **Etapa 2:** Aflați unde trebuie să mergeți pentru a accesa plaja, de asemenea, uitați-vă la alte activități distractive care sunt disponibile!
- **Etapa 3:** Utilizați sistemul de rezervare de pe site pentru a rezerva prima experiență de navigare pe plajă.



16. Scalarea înălțimilor posibilității

Provocare: Vezi cât de sus poți urca sau câte vârfuri poți traversa în țara ta. Maximizați-vă condiția fizică și sociabilitatea prin aderarea la un club sau prin aducerea de prieteni ulterior.

Obiectivul principal: Pentru a ajuta tinerii să profite la maximum de mediul lor local. Pentru a putea intra în contact cu natura în timp ce, de asemenea, fac ceva bun pentru sănătatea lor și, eventual, viața socială.

Etapă procesului de mentorat: **Dezvoltare**

Aptitudinile și competențele pe care această activitate le dezvoltă și le îmbunătățește:

- i. Autocunoaștere



- ii. Luarea deciziilor responsabile
- iii. Prietenoasă cu mediul

Pentru a face:

- Profitați la maximum de cele mai bune locuri în aer liber și bucurați-vă de toate beneficiile pentru sănătate care vin din drumeții cu mentorantul dvs.
- Aflați mai multe despre flora și fauna care cresc și își fac casa în munți

Nu trebuie să faceți:

- Nu trebuie să obligați mentorantul prea tare dacă nu au mai făcut drumeții înainte. Este nevoie de un alt tip de sport pentru a urca pe distanțe lungi.

Sursa (activitatea inițială):

Drumețiile sunt adesea o bijuterie subestimată atunci când vine vorba de a vă bucura de scena naturală din zona sau orașul dvs., iar traseul de **drumeții montane Dublin** este un exemplu perfect în acest sens. Este gratuit și o resursă uimitoare, care, în general, nu este prea departe de locul în care trăiesc majoritatea oamenilor. Unul dintre aceste trasee este chiar în afara orașului Dublin și este destul de ușor accesibil pentru majoritatea. Este relativ nou și poate fi savurat și utilizat de oricine dorește.

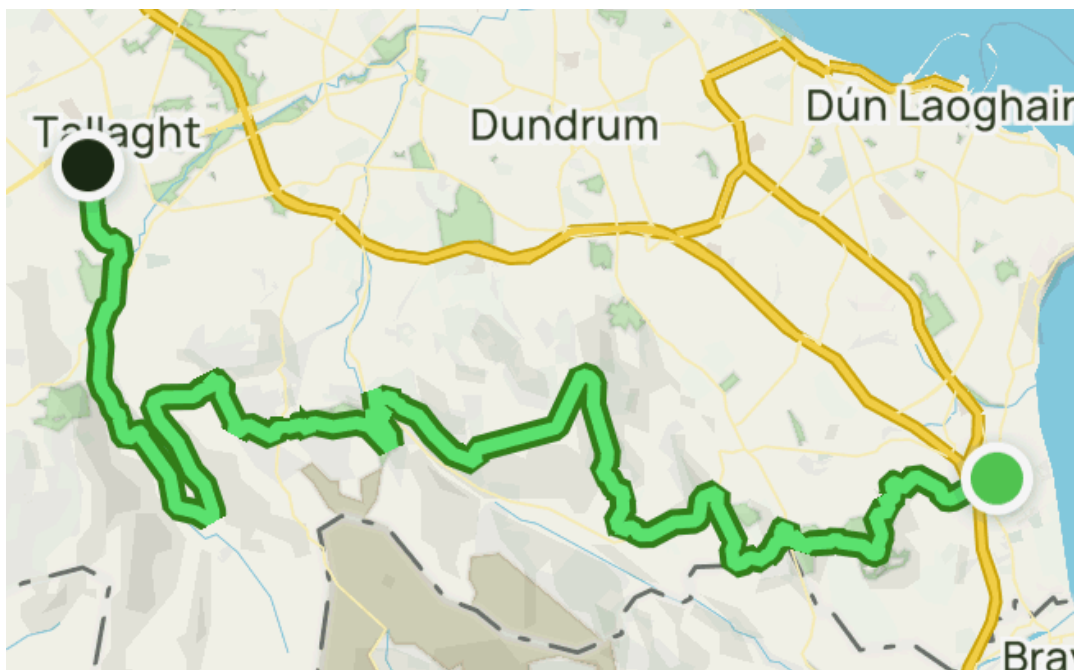
Pornind de la Tallaght în vest și terminând în Shankill în est, acest traseu este puțin peste 42 km și este indicat de-a lungul drumului, astfel încât este ușor să „rămâi pe drumul cel bun”. Există numeroase trasee laterale pe care le puteți lua și explora dacă sunteți curios sau doriți să coborâți de pe „cărarea bătută”!

Instrucțiuni de utilizare a site-ului

- Etapa 1:** Accesați site-ul internet al Căii Munților Dublin accesând site-ul internet www.dublinmountains.ie/dublin_mountains_way/dublin_mountains_way



- **Etapa 2:** Aici puteți găsi **hărți** convenabile și puteți citi despre diferitele **secțiuni ale** căii care sunt împărțite în trei.





- **Etapa 3:** Pătrundeți mai adânc în traseu navigând la tab **-urile Activității și Recreere** sau aflați mai multe despre **arheologia** muntelui.



17. Descoperirea faunei și florei autohtone

Provocare: Descoperă 3 *animale native* și 3 *plante* din localitatea ta. Scufundați-vă în lumea protecției și a ecologismului pentru cei mai vulnerabili și ajutați flora și fauna să prospere acolo unde locuiți. De asemenea, puteți pregăti o publicație de social media pentru a crește gradul de conștientizare prin intermediul rețelelor sociale cu privire la orice plante sau animale care sunt pe cale de dispariție.



Obiectivul principal: Scopul principal al acestei activități este de a promova o cunoaștere mai aprofundată a speciilor indigene și a ființelor vii pe cale de dispariție, astfel încât să le ajute să le păstreze și să le permită să înflorească.

Etapă procesului de mentorat: **Închidere**

Aptitudinile și competențele pe care această activitate le dezvoltă și le îmbunătățește:

- i. Luarea deciziilor responsabile
- ii. Prietenosă cu mediul

Pentru a face:

- Aflați totul despre albine și influența lor vitală asupra lanțului alimentar
- Implicați-vă mai mult sau ajutați-i pe mentoranți să fie capabili să aibă grijă de albine sau poate să-și țină propriile albine într-o zi!

Nu trebuie să faceți:

- Nu forța mentorantul să participe în cazul în care au o alergie sau teama de albine

Sursa (activitatea inițială):

Planul pentru polenizatorii din Irlanda este un cadru care reunește diferite sectoare de pe insula Irlanda pentru a crea un peisaj în care polenizatorii pot supraviețui și prospera. Acesta este implementat de Centrul Național de Date privind Biodiversitatea.

O treime din speciile noastre de albine sălbatice sunt amenințate cu dispariția. Acest lucru se datorează în principal faptului că am redus drastic cantitatea de alimente și locurile de cuibărit sigure care le susțin. Planul privind polenizatorii din toată Irlanda este un plan de acțiune comun: împreună, putem lua măsuri pentru a restabili populațiile de polenizatori la niveluri sănătoase.

Instrucțiuni de utilizare a site-ului



- **Etapa 1:** Accesați site-ul <https://pollinators.ie/>

All-Ireland Pollinator Plan

The All-Ireland Pollinator Plan is a framework bringing together different sectors across the island of Ireland to create a landscape where pollinators can survive and thrive. It is implemented by the National Biodiversity Data Centre.

One third of our wild bee species is threatened with extinction. This is mainly because we have drastically reduced the amount of food and safe nesting sites that support them. The All-Ireland Pollinator Plan is a shared plan of action: together, we can take steps to restore pollinator populations to healthy levels.

There are simple ways everyone can help, whether you have a business, a farm, a community group, a garden, or a window box. On this website you will find information about our work and campaigns, and free resources to help you learn more about our different pollinators and what you can do to help them.

- Top ten actions for pollinators
- Add your actions to our map
- Flower-Insect Timed (FIT) Count
- Pledge your garden for pollinators

The Buzz
The Problem With Wildflower Seed Mixes

- **Etapa 2:** Citiți despre Planul Pollinator și fiți la curent cu cele mai recente știri și evenimente.
- **Etapa 3:** Mergeți la filele **Ideii** și **Resurse** pentru sfaturi inspiraționale și toate informațiile necesare apicultorilor în devenire pentru a ajuta la supraviețuirea acestor creaturi importante!



18. Efortul global pentru schimbare

Provocare: Vezi cum eforturile tale pot avea impact asupra lumii din jurul tău. Uniți-vă forțele cu alții pentru a vedea ce puteți realiza sau pentru a vă configura propria „echipă” care poate face diferența.

Obiectivul principal: Combinarea eforturilor pentru a face din comunitatea dvs. un loc mai curat și mai sigur, care să arate frumos și să poată fi apreciat de toți.

Etapă procesului de mentorat: **Dezvoltare**

Aptitudinile și competențele pe care această activitate le dezvoltă și le îmbunătățește:

- i. Conducere
- ii. Prietenoasă cu mediul



Pentru a face:

- Alăturați-vă altora pentru a vedea ce poate produce un efort coordonat și global
- Imprietenește-te cu persoane care împărtășesc o pasiune similară pentru sustenabilitatea mediului

Nu trebuie să faceți:

- Asigurați-vă că mentorantul are un cuvânt de spus în ceea ce face

Sursa (activitatea inițială):

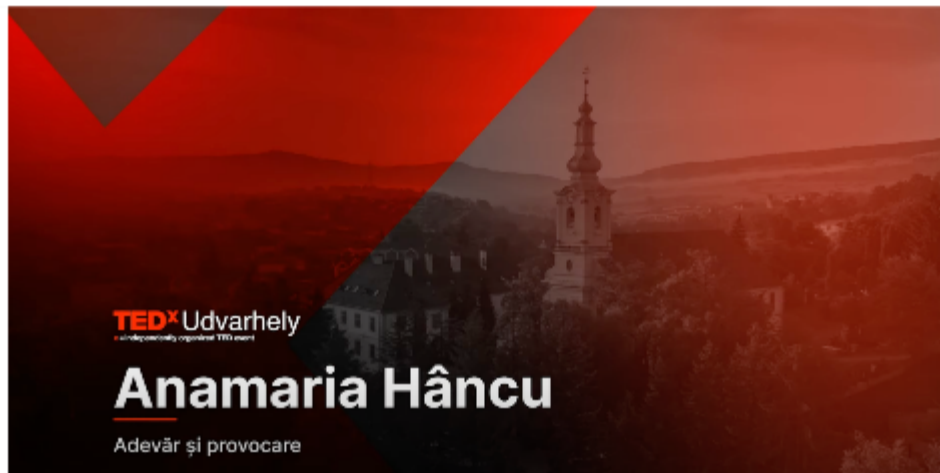
Let's Do it Romania! este cea mai mare mișcare socială din România și face parte din comunitatea internațională Let's Do It, World! cu un total de 190 de țări și 60 de milioane de voluntari implicați în organizarea Zilei Mondiale a Curățeniei, în care s-au colectat împreună 303,000 de tone de deșuri. România a fost a patra țară din comunitatea Let's Do It, World! din 2010, care s-a implicat într-o astfel de acțiune și este considerată astăzi un model de bune practici.

Instrucțiuni de utilizare a site-ului

- Etapa 1:** Navigați pe site-ul Let's do Romania (<https://letsdoitromania.ro/>)



DONEAZA DESPRE PROIECTE BLOG IMPLICA-TE! PARTENERI



- **Etapa 2:** Citiți blogul despre activitățile și succesele realizate până în prezent sau descărcați aplicația (Trashout) din Magazinul Play pentru a deveni un „vânător de gunoi” pentru a comanda o preluare a deșeurilor sau pentru a raporta dumpingul ilegal.



Ziua de Curățenie Națională

Cea mai mare mobilizare de voluntari din România, pentru a face curățenie în toată țara într-o singură zi.



Aplicația Let's Do It, Romania!

Prin intermediul aplicației poți raporta oricând, gratuit, zonele cu deseuri din oraș sau din natură, care sunt apoi raportate oficial către autorități și curățate.

- **Etapa 3:** Aflați mai multe informații despre fapte, cifre și cum vă puteți implica.



Rezumatul setului de instrumente SportyMentor

Acest ghid de activități și exerciții – site-uri web și aplicații – este o modalitate de a contribui la însușirea anumitor principii și de a dezvolta anumite abilități ale tinerilor defavorizați. Scopul său este de a-i ajuta pe tineri să aibă o viață mai stabilă și mai centrată în moduri pe care nu le-ar fi putut crede până acum.

Setul de instrumente SportyMentor este de a ajuta tinerii în căutarea respectului de sine și a auto-suficienței. Prin domeniile sportului și voluntariatului în domeniul mediului, un mentor și mentoranții lui vor participa la diferite activități cu scopul de a capacita tinerii și de a le demonstra importanța lor în propriile comunități.



Prin procesul de mentorat folosind aceste activități unice, tinerii pot găsi un teren comun cu mediile lor, cu oamenii care trăiesc în jurul lor și cu ei înșiși la nivel intern. Mentoratul cu ajutorul setului de instrumente poate ajuta persoanele care provin din medii defavorizate să,

- Construiască un sentiment mai bun de identitate
- Se simtă mai conectați cu oamenii și locurile în care trăiesc
- Se simtă încrezători să fie implicați în cauze și inițiative valoroase în comunitățile lor – poate chiar să preia conducerea câtorva
- la legătura cu sinele lor adevărat mai mult fără distragerea atenției
- Afle că sunt mai mult decât au crezut anterior

Setul de instrumente privind **cetățenia ecologică** urmează să fie utilizat ca sursă de inspirație, bazându-se pe unele dintre activitățile și sporturile deja stabilite în Europa pentru a începe un proces de mentorat cu tinerii defavorizați. Scopul este de a le folosi ca rampă de lansare pentru a veni cu activități originale și distractive în țara fiecărui mentor, infuzând relația cu mentoranții lor cu încredere și creativitate!



Referințe:

<https://euvoluntar.ro/>

<https://letsdoitromania.ro/>

<https://agoraaveiro.org/plantarofuturo>

<https://www.bioliving.pt/sem-filtros>

<https://bibliotecadodesporto.ipdj.pt/BiblioNET/Upload/E-BOOKS/COOLBOX%20-%20Jogos%20para%20a%20N%C3%A3o%20Viol%C3%Aancia%20e%20a%20Qualdade%20de%20G%C3%A9nero.pdf>

<https://coolabora.pt/>

https://www.dublinmountains.ie/dublin_mountains_way/dublin_mountains_way

<https://pollinators.ie/>

<https://www.geo.fr/environnement/le-plogging-linitiative-ecolo-qui-seduit-les-sportifs-196467>

<https://www.trashback-app.com/>

<https://www.c-monspot.fr/comprendre/les-especes/>

<https://geovelo.app/fr/>

<https://www.symettre.bzh/agir-responsable/tourisme-durable-finistere/>

<https://www.goodplanet.be/fr/collecte-de-gsm-a-lecole/#ffs-tabbed-13>

<https://www.movinthecity.be/campagne/#etapes>

http://www.empreintes.be/wp-content/uploads/2019/05/WoodKit_Web.pdf

<https://www.coren.be/fr/s-outiller/outils/item/92-valise-d-activite-eco-consommation-et-gestion-des-dechets>

<https://www.geo.fr/environnement/le-plogging-linitiative-ecolo-qui-seduit-les-sportifs-196467>

<https://www.komoot.com/fr-fr/guide/47646/itineraires-et-pistes-cyclables-dans-le-nord-de-la-france>

<https://www.bubble.brussels/cascade-projet-pilote/>

<https://charavoileduboutdumonde.com/>