Co-funded by the European Union

2024-1-DE04-KA220-YOU-000256873

ОТВЪТРЕ НАВЪН

РЪКОВОДСТВО



ЕВРОПА

е пълна с невероятни места за разглеждане — от гори и реки до планини и плажове. Няма значение откъде ще започнете — важно е вашето чувство за приключение!

Здравейте, на всички

Ние сме големи късметлии – Европа е пълна с невероятни и разнообразни пейзажи: планини, плажове, гори, езера и реки, които само чакат да бъдат открити! И няма значение дали ще започнете точно пред вратата си или ще вземете влак до място, на което никога не сте били. Важното е вашите идеи и желанието ви за приключения!
Искаме да ви вдъхновим да излезете навън – независимо от времето. Защото когато сте добре подготвени, лошо време не съществува, а само страхотни истории, които да разкажете по-късно.

Разбира се, ще ви дадем няколко съвета и инструменти, за да не се чувствате напълно изгубени. Но най-важната стъпка трябва да дойде от вас: просто се хвърлете! Независимо дали заминавате за два дни или за две седмици – първата стъпка извън вратата винаги е най-трудна. След това нещата обикновено стават доста приятни.
И още нещо: ако тръгвате с приятели, не забравяйте – истинските приключения сближават хората. Тръгнете като екип и се върнете като един. ✌



Съдържание

Модул №1

ЧЕТЕНЕ И РАЗБИРАНЕ НА ПРИРОДАТА

СТРАНИЦА 4 - 35

Модул №2

ПРАКТИЧЕСКИ ТЕХНИКИ ЗА ДЕЙНОСТИ НА ОТКРИТО

СТРАНИЦА 36 - 63

Модул №3

ОСЪЗНАВАНЕ НА РИСКОВЕТЕ И БЕЗОПАСНОСТТА
ОСТАНЕТЕ СПОКОЙНИ, ОСТАНЕТЕ РАЗУМНИ, ОСТАНЕТЕ В БЕЗОПАСНОСТ В ПРИРОДАТА

СТРАНИЦА 64 - 84

Модул №4

ОСНОВНИ ЕЛЕМЕНТИ НА РАБОТАТА В ЕКИП

СТРАНИЦА 85 - 99

Модул 5

УСТОЙЧИВОСТ И ОТГОВОРНОСТ КЪМ ОКОЛНАТА СРЕДА

СТРАНИЦА 100 - 112

Забележка относно емоционалната сигурност

При всички дейности в този наръчник е напълно нормално да се откажете, ако се почувствате претоварени.
Всеки човек преживява предизвикателствата по различен начин – физически, психически или емоционално. Обръщайте внимание на собствените си граници и общувайте открито, ако имате нужда от почивка. Силата не се изразява само в това да се преодоляват трудностите, но и в това да се признават собствените нужди и да се проявява грижа и уважение към групата.

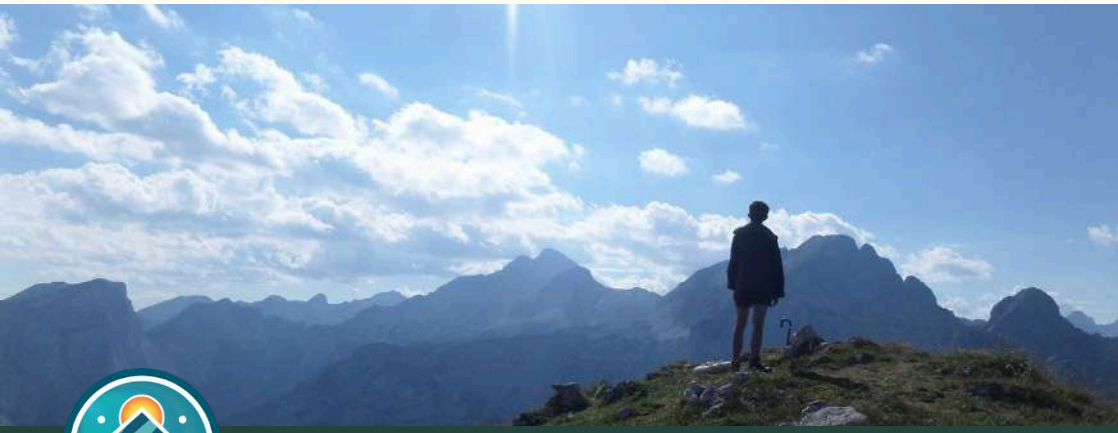
МОДУЛ №1

Четене и разбиране на природата

Раздел 1: Разбиране на природната среда

Раздел 2: Четене на терена – навигационни инструменти

Раздел 3: Осъзнаване на природата – знаци, време и околна среда



🧭 Раздел 1: Разбиране на природната среда Теоретично съдържание (за младежи на възраст 15–19 години)

🌍 Какво е естествена среда?

Естествената среда се отнася до екосистеми, в които екологичните процеси протичат с минимална човешка намеса. Тя включва гори, реки, планини, влажни зони и пасища – системи, управлявани от природни сили като времето, ерозията, миграцията на животните и сукцесията на растенията. Тези среди са динамични и изискват нашето внимание и адаптивност, когато се движим в тях.

За разлика от изкуствената среда, природните ландшафти изискват решения в реално време. Например, внезапни промени във времето в планините или срещи с животни в горите не са рядкост, а погрешното тълкуване на такива сигнали може да бъде опасно.

🧬 Екосистеми: мрежи за поддържане на живота в природата

Екосистемата е биологична общност, която взаимодейства с физическата си среда. Тя включва:

- Биотични елементи: растения, животни, гъби и микроби.
- Абиотични елементи: почва, скали, вода, слънчева светлина и атмосфера.

Тези системи функционират чрез цикъл на хранителните вещества и енергиен поток — принципи, които са в основата на науката за околната среда. Малко нарушение, като оставен да гори лагерен огън или излизане от пътеката, може да предизвика верижна реакция в цялата мрежа.

Разбирането на това помага на учащите на открито да минимизират екологичното въздействие, като същевременно повишават безопасността. Например, деградиралата почва в близост до пътека може да е признак за риск от ерозия или излагане на корените — признаци, че туристите трябва да вървят внимателно.

Разбиране на природните среди



Какво представлява природната среда?

Природната среда се отнаса дкосистеми, в които екологичните процеси протихат с минимална човещка намеса, Тя вкпючва гори, реки, планини, влажни зони и л



Екосистеми: Жизнените опорни мрежи на природата

Екосистемата е биологична общност, кото взаимодейства със своята физическа сред.

Биотични елементи — растения, животни, гъби и микроелгенизми

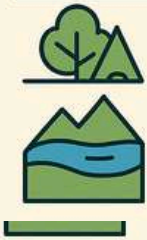
Абиотични елементи -— почва, скали, вода, слънчева светлина и атмосфера



Екозони и биоми

Биомите са големи екологични зони, определени от климата, растителност и животинския свят.

- Умерене щироколистни гори – Алпик
- Екосистеми (речни) зони



Екологична грамотност = Полово познание

Способността м разчитаме природните системи в реално време.

- Горести
- Моштани
- Риввс & Уетлании
- Рокки/Арид зони

• Риввс & Уетлании • Рокки/Арид зони

🌎 Екозони и биоми

Биомите са големи природни зони, които имат сходни климатични условия, растителност и животински свят. Всеки биом има уникални характеристики, които влияят върху начина, по който се движим в него и се грижим за безопасността си на открито. Ето някои от най-важните:

- Умерени широколистни гори – Намира се в Европа и Северна Америка. Тези гори имат четири сезона, много видове дървета и голямо разнообразие от животни.
- Алпийски екосистеми – Намират се във високите планини. Те са студени, ветровити, с разреден въздух и крехка растителност.
- Крайбрежни зони – Райони в близост до реки и потоци. Тези места са богати на животинска активност, но имат мека почва, податлива на ерозия.

Знаейки в какъв биом се намирате, ще разберете какъв терен и дива природа да очаквате. Например, влажните зони са чудесни за наблюдение на птици, но често имат кална, нестабилна почва, по която е трудно да се ходи, и ниско съдържание на кислород.

🧠 Екологична грамотност = Познаване на терена

Екологичната грамотност е нещо повече от научни факти — това е способността да се четат природните системи в реално време. Например, промените в облачните форми (кумулус, превръщащ се в кумулонимбус) могат да предскажат гръмотевични бури. Следите от животни, изложените корени на дърветата или необичайната тишина в песента на птиците могат да са признаци за скрити заплахи или екологични промени.

Външните педагози подчертават, че това умение е от съществено значение за отговорното проучване.

🏞️ Типове терен: ландшафти и техните изисквания

🌲 1. Гори

- Структура: Навесът блокира GPS, създава микроклимат.
- Опасности: хлъзгав мъх, дезориентация, слаба осветеност.
- Факт: Биоразнообразието на горската почва е най-голямо в близост до гниещи трупи поради процесите на разлагане.

⛰️ 2. Планини

- Риск от височина: Нивото на кислород спада с 30% на 2500 метра.
- Метеорологичен факт: Температурата спада с ~0,6 °C на всеки 100 м надморска височина.
- Опасност: Височинната болест засяга 25% от хората над 2400 м, които не са се аклиматизирали.

🌊 3. Реки и влажни зони

- Четене на реката: Тесен + стръмен = бързо течение.
- Роля в екосистемата: Влажните зони филтрират замърсителите, контролират наводненията и служат като места за размножаване.
- Опасност: Застоялата вода е благоприятна среда за размножаване на ларвите на комарите; 1 от всеки 5 случая на малария в света се дължи на близостта до влажни зони.

🏜️ 4. Скалисти/сухи зони

- Повърхностна температура: Може да надвиши 60 ˚C дори в умерените зони.
- Начало на дехидратацията: Настъпва преди жаждата поради забавения сигнал от мозъка.

🐾 Дивата природа и сигналите на околната среда

Поведение на животните

- Тишина на птиците: Може да сигнализира за присъствието на хищник.
- Дейност по залез/зазоряване: Повечето големи бозайници са активни по зазоряване/залез, за да избегнат хищниците и жегата.
- Анализ на екскременти: Използва се в съвременната природозащитна дейност за проследяване на движението на видовете и състоянието на популациите.

Природни бедствия

- Паднали дървета: Показват нестабилност на почвата или минали бури.
- Дървета, ударени от мълния: Разцепената кора и изтичащата смола могат да са признак за места, ударени от мълния в миналото — избягвайте ги по време на бури.
- Гъбични клъстери: Показват скорошни валежи и висока влажност на почвата — внимавайте за хлъзгави повърхности.

ВИДОВЕ ТЕРЕНИ:
ЛАНДШАФТИ И ТЕХНИТЕ ИЗИСКВАНИЯ



ГОРИ

Структура: Короните блокират GPS сигнала и създават микроклимант

Опасности: Хпъзгав мъх, дезориентация, слаба осветеност



РЕКИ И ВЛАЖНИ ЗОНИ

Четене на река: Тясна + стръмна = бързо течение

Воля в екосистемата: Влажните зони филтрират замърсителите, регулират наводненията и служат като места за размножаване

Опасност: Стоящата вода подпомага развитието на ларвите на комари; 1 от 5 случая на малария в света е свързан с близостта до влажни зони



ПЛАНИНИ

Риск от надморската височина: Нивото на кислорода слада с 30% на 2500 метра

Метеоропогичен факт: Температурата спада с около −0,6 °C на всеки 100 м изкачване

Опасност: Висонинната болест засяга 25 % от хората над 2400 м без аклиматизация



СКАЛИСТИ/ СУХИ ЗОНИ

Температура на повърхшоста: Може да надвиши 60°C дори в умерени зони

Поява на преди усещането за жажда поради забавено мозъчно сигнализиране

🧪 Гео-околна среда

Характеристика на терена	Риск	Препоръка
Скални склонове	Скални свлачища	Използвайте трекинг щеки, вървете по зиг-заг
Зони на лавини	Срутване на сняг	Избягвайте стръмни, сенчести склонове през пролетта
Пропасти	Внезапен колапс	Придържайте се към начертаните маршрути
Торфени блата	Скрити влажни зони	Използвайте пръчка, за да проучите, преди да стъпите

💬 Окончателно размишление

Да разбираш природната среда означава да надхвърлиш повърхностните познания. Означава да мислиш екологично, да наблюдаваш внимателно и да се движиш с уважение. Когато развиваш тези познания, увереността, компетентността и сигурността ти нарастват, както и връзката ти с живия свят около теб.

Въпроси за размисъл:

1. Какво е едно нещо, което забелязахте в природата наскоро и на което никога преди не сте обръщали внимание?
2. Как разбирането на земята и нейните системи променя начина, по който се движите в откритите пространства?
3. По какъв начин можете да покажете повече уважение и грижа към околната среда по време на следващата си дейност на открито?

Референции

- Барри, Р. Г. (2008). Планинско време и климат. Издателство на Кеймбриджкия университет.
- Beames, S., Higgins, P., & Nicol, R. (2012). Учене извън класната стая: теория и насоки за практиката. Routledge.
- Кокс, Дж. и Фулсаас, К. (2003). Пътешестване с раница: Наръчник за жени. Издателство „The Mountaineers Books".
- Garcia-Castro, A. L., et al. (2011). „Оценка на температурния градиент въз основа на данни от метеорологични станции и сателити." International Journal of Climatology, 31(13), 2032–2043.
- Hackett, P. H., & Roach, R. C. (2001). „Болест на висока надморска височина". New England Journal of Medicine, 345(2), 107–114.
- Holzworth, R. H. (2005). „Мълнии и електрически явления при силни бури." Atmospheric Research, 76(1-4), 263–271.
- Хоган, Д. и Танок, М. (2001). Изследване на околната среда. Heinemann Educational.
- Kronfeld-Schor, N., & Dayan, T. (2003). „Разпределяне на времето като екологичен ресурс." Годишен преглед на екологията, еволюцията и систематиката, 34, 153–181.
- Leung, Y. F., & Marion, J. L. (2000). „Въздействие на отдиха и управление в дивата природа." International Journal of Wilderness, 6(2), 19–21.
- Оценка на екосистемите на хилядолетието. (2005). Екосистеми и човешко благосъстояние: Синтез. Island Press.
- Митч, У. Дж. и Госелинк, Дж. Г. (2015). Влажни зони. Джон Уайли и Синове.
- Одум, Е. П. и Барет, Г. У. (2005). Основи на екологията (5-то издание). Brooks/Cole.
- Оке, Т. Р. (1987). Климати на граничния слой. Routledge.
- Putman, R. J. (1984). „Факти от фекалиите". Mammal Review, 14(2), 79–97.
- Рот, К. (1992). Екологична грамотност: нейните корени, еволюция и насоки през 90-те години. ERIC/CSMEE.
- Sawka, M. N., et al. (2007). „Нуждите на човека от вода". Nutrition Reviews, 65(suppl_1), S30–S39.
- Темпълтън, С. Н., Грийн, Е. и Дейвис, К. (2005). „Алометрия на алармени викове". Поведенческа екология, 16(3), 560–565.
- Wagg, C., Bender, S. F., Widmer, F., & van der Heijden, M. G. A. (2014). „Биоразнообразието на почвата и съставът на почвената общност определят многофункционалността на екосистемата." PNAS, 111(14), 5266–5270.
- Световна здравна организация. (2023). Световен доклад за маларията.

🧪 Раздел 1: Практически дейности – Разбиране на природната среда

🎯 Цел: Засилване на екологичното съзнание, разпознаването на терена и наблюдението на терен чрез реални, осезаеми преживявания.

📍 Изисквания: Открито пространство на открито (гора, парк, поле, бряг на река и др.), малки групи (3–6 души), не се изисква оборудване.

1. Еко-детективи

Фокус: Разбиране на екосистемите, следите от животни и особеностите на терена.

Как работи:

- Дайте на всеки отбор 10 минути, за да разгледа част от природната среда и да събере доказателства за динамиката на екосистемата.
- Те трябва да се върнат и да докладват:
  - Един пример за взаимодействие между растения и животни (например, повредени листа, следи от животни, гнезда на насекоми).
  - Един подсказващ знак за типа на терена (например наклонена повърхност, ронливи скали, влажна почва).
  - Един знак за „риск“ (например, ерозирани пътеки, наклонени мъртви дървета, признаци на наводнение).
- Споделете заключенията с групата и обсъдете какво означават тези показатели по отношение на безопасността и движението.

Вариация: Направете го предизвикателство с ограничение във времето. Отборите получават бонус точки за най-необичайната или най-добре обяснена находка.

2.Тактици на терена

Фокус: Разпознаване и адаптиране към различни терени.

Как работи:

- Очертайте 3–4 различни микросреди (например сенчеста зона, склон, брег на водоем, открито поле).
- На всяко място участниците:
  - Оценете почвата (хлъзгава, суха, рохкава?).
  - Оценка на видимостта (могат ли да виждат на 20 м пред себе си?).
  - Избройте безопасни и опасни действия (например „тичането тук = опасност поради наклона“).
- Преминавайте през всички зони и след това проведете кратка групова дискусия:
  - Кой терен ви се стори най-безопасен? Кой ви се стори най-рискован?
  - Как вашата група би се справила с всяка една от тях като екип?

3.Посланици на животните

- **Фокус:** Познаване на животните и интерпретиране на моделите на поведение.
- **Как работи:**
- Присвойте на всеки участник или малка група животински вид **характерен за вашия местен биом** (примери: лисица, елен, сова, язовец).
- Те трябва да се движат в пространството в продължение на 5 минути **като това животно** — безшумно, използвайки неговото поведение:
- **Лисица**: бавна, тиха, бдителна към звуци.
- **Елен**: нервен, бързи спринтове, често сканиране.
- **Сова**: скрита, съсредоточена върху зрението, кацнала.
- Групата размишлява: Какво ви научи това за начина, по който животните използват терена, светлината и укритията?
- Завършете с обсъждане на това как тази осведоменост помага да се избегнат конфликти и да се разчитат признаци за скорошна дейност на животни.

4. Тихи сигнали

Фокус: Разпознаване на сигнали от околната среда (вятър, време, звук, светлина).

Как работи:

- Като група, стойте или седнете мълчаливо в продължение на **4–5** минути в природна среда.
- Наблюдавайте само с помощта на сетивата си — без да говорите. Концентрирайте се върху:
  - Посока и сила на вятъра.
  - Вид и движение на облаците.
  - Звуци: птици, насекоми, отдалечени човешки или водни дейности.
  - Температура: слънце срещу сянка, влажност.
- Всеки участник споделя един невидим сигнал, който е уловил, и какво може да означава той (например „Птиците спряха да пеят = наближава хищник или човек“).

5. Навигация в микротериторията

Фокус: Четене на теренните характеристики за безопасно придвижване.

Как работи:

- Изберете площ от **20x20** м с разнообразен терен (дървета, скали, склонове).
- Един от участниците е с вързани очи или затваря очи.
- Съотборникът ги насочва устно към безопасно място, като използва само инструкции, основани на терена:
  - „Престъпи над изложената корен“, „Завий към склона“, „Избягвай мократа земя пред теб“.
- Разменете ролите и повторете.
- Замислете се: Как ви помогна познаването на терена? Кои характеристики бяха най-важни за отбелязване?

Режим „Предизвикателство“: Въведете „опасности на терена“, като определите безопасни/опасни зони въз основа на визуални подсказки.

6. Дебат за терена

Фокус: Анализ на избора на терен и вземането на решения.

Как работи:

- Представете сценарий на групата:
- „Вие сте на 3-дневен поход. Трябва да изберете следващото място за лагер. Имате три възможности: близо до река, на горски склон или на скалиста поляна.“
- Всяка група трябва да избере едно и да обоснове своя избор въз основа на:
  - Стабилност на терена.
  - Излагане на атмосферни влияния.
  - Безопасност на дивите животни.
  - Достъп до ресурси (вода, дърва за огрев).
- Обсъдете като цяла група и обмислете най-добрите практики за вземане на решения, основани на терена.



🧭 Раздел 2: Четене на терена – навигационни инструменти Теоретично съдържание

🗺️ Защо навигацията е важна

Навигацията на открито не е само за да стигнеш от точка А до точка Б – тя е за безопасност, самостоятелност и развиване на дълбока връзка с земята. За младите изследователи, научаването на навигация изгражда увереност, устойчивост и екологична грамотност. В природни среди, където пътеките могат да изчезнат, времето се променя бързо и цифровите устройства могат да се повредят, традиционните и естествени навигационни умения стават критично важни.

Последни проучвания показват, че макар използването на GPS да може да подобри скоростта и да намали незначителни грешки в навигацията, то може да затрудни пространственото учене и паметта за ориентация, особено при начинаещите потребители.

🧭 1. Инструменти за навигация

🗺️ А. Четене на карти

Топографските карти са графични представяния на земната повърхност — те включват контурни линии, особености на терена, реки, пътеки и забележителности. Знанието как да ги четем позволява:

- Планиране на маршрута въз основа на типа на терена и денивелацията.
- Оценяване на времето за пътуване и водните източници.
- Разпознаване на рискови зони като скали или блата.

Контурните линии разказват история: плътно разположени линии = стръмен терен; раздалечени линии = равен терен. Формите „V" често обозначават речни долини, а кръговете могат да сигнализират за върхове на хълмове или депресии. Ранното преподаване на тези основи спомага за по-дълбоко пространствено възприятие (Watters, 1997).

🧭 Б. Умения за работа с компас

Компасът помага за ориентиране на картата и ви дава **азимут** (посока в градуси), по който да се движите. Основните понятия включват:

- **Магнитен север срещу истински север**: Корекцията за магнитното отклонение е от решаващо значение.
- **Определяне на посоката**: Изравнете картата, поставете ръба на компаса по маршрута си и го завъртете, докато стрелката се изравни с ориентиращата стрелка.

Съвременните методи на преподаване показват по-добри резултати, когато учениците физически манипулират компаса на открито, вместо да разчитат на статични диаграми.

📡 С. GPS устройства

GPS приемниците предоставят информация за местоположението (ширина, дължина), надморска височина и история на маршрута. Предимства:

- Работи в мъгла, тъмнина и безличен терен.
- Следене при спешни случаи.
- Проследяване на маршрута и записване на данни.

Въпреки това, **прекомерната употреба на GPS намалява уменията за работа с карти и ситуационната осведоменост**, особено при тийнейджърите. Насърчаването на хибридна навигация (GPS + компас/карта) предлага най-добри резултати в ученето (Hergan & Umek, 2017).

Четене на земята – Навигационни инструменти



Защо навигацията е важна

В природата времето се променя, пътеките могат да изчезнат, а устройствата може да откажат. Развиването на навигационни умения изгражда увереност и екологична грамотност.

Последни изследвания показват, че прекомерната употреба на GPS влошава пространственото ориентиране.

1. Навигационни инструменти

А. Четене на картата

Топографските карти показват контурни линии и особености на терена:

- Помагат при планиране на маршрута и преценка на времето
- Позволяват да разпознава потенциални опасности

В. GPS устройства



GPS устройствата предоставят географско положение, надморска височина и данни за движението:

- Полезни са при ниска видимост

Б. Умения за работа с компас



Компасът ориентира картата и осигурява посока (пеленг):

- Работи надеждно при лоша видимост
- Изисква умения за по-добро ученене и други методи

2. Умения за овладяване



Ориентиране по карта
Изчисляване на посока
Триангулация
Планиране на маршрут
Обратно ориентиране

🌞 2. Техники за естествена навигация

Природата може да ни води — без да са необходими батерии.

🌤️ Положение на Слънцето

Слънцето се движи ежедневно от изток на запад. В **Северното полукълбо**:

- Сутрин: слънцето е на изток.
- Полдень: точно на юг (най-къса сянка).
- Късно следобед: запад.

За да намерите посоката:

- Поставете пръчка в земята.
- Отбележете върха на сянката му.
- Изчакайте **15–20** минути и маркирайте отново.
- Линията от първата до втората отметка се простира от запад на изток.

Тази техника е потвърдена в изследвания на небесния компас и дори е вдъхновила роботизирани системи за ориентация (Dupeyroux et al., 2017).

🌳 Забележителности

Използването на ориентири като реки, хребети, групи дървета или характерни скални образувания подобрява умственото картографиране. Учениците, които учат на терен, споделят, че имат по-добра памет за местата, когато практикуват съпоставянето на физически характеристики с топографски карти.

🧠 3. Основни умения, които трябва да овладеете

Умение	Описание
Ориентиране на карта	Съвместяване на картата с терена с помощта на компас и терена.
Триангулация	Намиране на местоположението ви чрез ориентиране по две известни забележителности.
Мъртво изчисление	Оценяване на позицията ви въз основа на посоката, времето и темпото.
Обратен посочен ъгъл	Използване на компас, за да проследите стъпките си.
Планиране на маршрута	Избор на маршрути въз основа на терена, разстоянието, водата и опасностите.

Овладяването на тези умения повишава независимостта и увереността, особено при многодневни преходи или непознати терени.

ТЕХНИКИ ЗА ЕСТЕСТВЕНА НАВИГАЦИЯ





ОСНОВНИ УМЕНИЯ ЗА ОВЛАДЯВАНЕ

Умение	Описание
Ориентиране по карта	Подоснаубане на картата по торена, използваики компас и ориентири
Триангулация	Извьсяване на местоположението чрез крьстосбане на две или повече посоки илири
Изчисляване на местополо-жение	Калкулиране ка местоположението в основа на посока и време
Обратно насочване	Определяне на обратниа курс с помощта на компас

💬 Окончателно размишление

Четенето на терена съчетава аналитично мислене, сетивно възприятие и практически умения. Независимо дали следвате печатна карта или интерпретирате слънчевите сенки, способността ви да се ориентирате ви свързва по-дълбоко с природата – и със себе си.

📚 Референции

- **Dupeyroux, J., Diperi, J., Boyron, M., Viollet, S., & Serres, J. (2017).** Биоинспириран небесен компас, приложен към робот, вдъхновен от мравките**. ECMR 2017.**
- **Hergan, I., & Umek, M. (2017). Сравнение на ориентирането на децата при използване на хартиена карта и мобилна навигация. Международно изследване в областта на географското и екологичното образование, 26(2), 106–121.**
- **Loynes, C. (2020).** Наследството на картите: Прекъсване на връзката между картите и навигацията**. Списание за образование на открито и екологично образование, 23, 137–151.**
- **Уотърс, Р. (1997). Изкуството да преподаваш работа с карта и компас. ERIC Digest.**
- **Уилсън, Дж. (2015). Сравнение на методи за преподаване на магнитното отклонение. Списание за отдих на открито, образование и лидерство, 7(2), 158–165.**
- **Young, M., Stanton, N., Walker, G., Jenkins, D., & Smart, W. (2020). Навигационни резултати при използване на компас в сравнение с GPS устройство. Cognition, Technology & Work, 22(3), 231–236.**

Практически дейности

За младежи на възраст 15–19 години | Не са необходими допълнителни материали освен карти, компаси и околната среда

Дейност 1: Предизвикателство за триангулация – „Намери себе си“

Цел: Да се научат участниците да определят точното си местоположение с помощта на карта и компас, като прилагат триангулация към релефа на терена.

Настройка:

- Изберете място с поне 3 видими ориентира (например, ред дървета, радиокула, хълм).
- Дайте на всеки участник или група топографска карта на района и компас.

Стъпки:

1. **Идентифициране на ориентири**: Всеки участник избира три ясно видими, добре обозначени обекта на картата.
2. **Ориентиране**:
   - Застанете неподвижно и насочете компаса към първата ориентир.
   - Завъртете рамката, за да подравните магнитната стрелка с север.
   - Прочетете ъгъла (в градуси).
   - Повторете за още две забележителности.
3. **Нанесете на картата**:
   - От позицията на всяка забележителност на картата, начертайте линия по обратния азимут (азимут минус 180°).
   - Мястото, където линиите се пресичат, е вашата текуща приблизителна позиция.

Съвети:

- Разположете избраните от вас ориентири на разстояние един от друг — по-голямото разстояние между тях прави пресечната точка по-точна.
- Ако линиите не се пресичат перфектно, потърсете триъгълника, който образуват (вероятно вашата позиция е вътре в него).

Време: 25–40 минути
Придобити умения: Четене на карти, използване на компас, изчисляване на азимут, пространствена преценка

Въпроси за размисъл:

- Колко уверен бяхте в оценката си за позицията?
- Какво бихте направили по различен начин при лошо време или ниска видимост?

☀️ Дейност 2: Естествена навигация – „Следи слънцето“

Цел: Да се научи как да се ориентираме и да преценяваме времето, използвайки само слънцето и сенките.

Настройка:

- Изберете открито място на открито с пряка слънчева светлина.
- Предоставете на всяка група пръчка (30–50 см), часовник или телефон (само за отмерване на времето) и тетрадка.

Стъпки:

1. Създаване на сенчест циферблат:
   - Забийте пръчката вертикално в земята в средата на сутринта.
   - Отбележете върха на сянката му (точка А).
   - Изчакайте 15–20 минути; отбележете новия край на сянката (точка Б).
   - Начертайте права линия от А до Б. Тя минава от запад на изток (А = запад, Б = изток).
2. Намерете основните точки:
   - Застанете с левия крак на А и десния крак на Б.
   - Сега сте обърнати на север.
3. Наблюдавайте движението на Слънцето:
   - Наблюдавайте как сянката се скъсява и удължава с течение на времето.
   - Използвайте ъгъла и дължината на сянката си, за да прецените колко време е минало от началото на деня.

Бонус вариант: Помолете групите да повторят това следобед и да сравнят как се променят посоката и ъгълът на сянката през деня.

Време: 30–45 минути
Придобити умения: Оценка на посоката, проследяване на слънчевата траектория, ориентация без инструменти

Въпроси за размисъл:

- Може ли да повторите това без часовник?
- Как облачността може да промени плана ви?

Дейност 3: „Лов на носове“ Ориентировъчно предизвикателство

Цел: Упражнение за използване на компас и измерване на разстояния за намиране на скрити предмети или контролни точки.

Настройка:

- В гора, поле или училищния двор тайно поставете 3–4 маркера или знака.
- Създайте указания за посоката, които използват компасни пеленги и приблизителни разстояния.

Пример за курс:

1. „Започнете от най-високото дърво на север. Вървете 60 метра под ъгъл 135° (югоизток) и погледнете под едно дърво.“
2. „Завъртете се на 270° (на запад) и вървете 40 метра. Ще видите червена панделка на един стълб.“
3. „Върви 20 метра в посока 30° (североизток), за да намериш последния ключ.“

Инструкции:

- Учениците започват само с първата инструкция и компас.
- Те трябва да използват темпо (предварително изчислено) и умения за ориентиране с компас, за да достигнат всяка точка.
- Всяка точка съдържа следващата инструкция (или може да включва малки предизвикателства като загадки или въпроси за природата).

Време: 45–60 минути
Придобити умения: Следене на посоката, определяне на разстоянието, навигация с компас, вземане на решения

Въпроси за размисъл:

- Колко точни бяха вашите ориентири? Какво ви объркa?
- Какво ви помогна да се ориентирате между уликите?

🌦️ Раздел 3 – Осъзнаване на природата: знаци, време и околна среда

Теоретично съдържание

🌫️ Какво е осъзнаване на природата?

Осъзнаването на природата е способността да се интерпретират природни знаци – като времето, активността на животните, реакциите на растенията и промените в терена – за да се разберат условията и рисковете на околната среда в реално време. Това е умение, основано на познания за околната среда, което често се развива чрез практическо обучение на открито и пряко сетивно взаимодействие с ландшафта.

Съвременното образование на открито все повече цени тази грамотност не само от гледна точка на безопасността, но и за да насърчи грижата за околната среда, критичното мислене и устойчивостта на младежта.

🌤️ Четене на признаци за времето на полето

1. Облачна грамотност

Видовете облаци ви информират за предстоящото време:

- Кумулусни облаци (пухкави, с плоска основа): Добро време.
- Кумулонимбус (висок, тъмен в основата): Вероятни гръмотевични бури.
- Циркусни облаци (тънки, на голяма височина): Възможно е да се приближава топъл фронт, което е сигнал за промяна в налягането.

Разпознаването на движението на облаците и скоростта на растеж помага да се предскаже посоката на вятъра и образуването на бури (Okur-Berberoglu, 2015).

2. Улики за барометричното налягане (без инструменти)

- Ако животните изведнъж станат тихи или неспокойни, вероятно се наблюдава спад в налягането.
- Скованост в ставите или промени в налягането в ушите при хората могат да сигнализират за наближаващо ниско налягане.

3. Мирис и звук

- Преди да завали дъжд, много хора усещат миризма на мухъл или пръст („петрикор“) — признак за въздух, наситен с влага.
- Звуците се разпространяват по-далеч при влажни условия или ниско налягане, което помага за оценяване на промените в околната среда.

Ориентация с помощта на природни знаци

1. Положение на Слънцето

- В северното полукълбо слънцето изгрява приблизително на изток и залязва на запад.
- По обед сенките са най-къси и сочат на север.
- Оценете времето, като проследите дъгата на слънцето:
  - В средата на сутринта: Изток-югоизток
  - По обед: Разходи за персонал
  - Късно следобед: Запад-югозапад

2. Мъх и растителност

- Мъхът расте най-добре на северната страна на дърветата (по-хладна, по-сенчеста страна), въпреки че това варира в зависимост от влажността и надморската височина.
- Лишеите и папратите се струпват в зони, които задържат влага, което подсказва за наличието на подпочвени води наблизо.

3. Вятърни модели

- Сутрешните бризове често слизат по склоновете в долините; следобедните ветрове се издигат нагоре по склоновете, когато земята се нагрява.
- Моделите на люлеене във високата трева или дърветата показват посоката на постоянния вятър.

Бдителност към природата:

Признаци, време и обкржуение

Интерпрегиране на времото, животинската 4ктивност, отговорите на растенита и измененията в терена



Разчитане на признаци на времето

Положеение на слънцето





Кумулус (пучкава-блачна)

Кумулонимбус (възможна грьмотевична буря)

Сирус (високо-облачна)

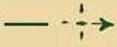


Барометричи подсказки (без инструменти)

- Животните стават тии инепокойни
- Скованост в ставите или промени налягането
- Смусъят мирис преди дъжд
- Звукът се носи ло-далеч въ влажен въздух

Ориентиране по естествени признаци

Положение на слънцето





3 вятърни модела



Мъх и растителност

Животински подсказки



= Промяна на стратегията

Промяна на условията = Промяна на стратегията

4. Животински сигнали

- Птиците млъкват, когато се приближават хищници или бури.
- Мравуняците често изграждат по-стръмни стени от страната, обърната към преобладаващите ветрове или дъжд.
- Жабите квакат повече преди дъжд поради повишена чувствителност към влажността.

⚠️ Променящи се условия = променяща се стратегия
Дори и най-малките промени в околната среда могат да повлияят на безопасността и навигацията:

- Спад на температурата: Често предшества гръмотевични бури или внезапни метеорологични фронтове.
- Внезапна мъгла: Показва повишаване на влажността; може да сигнализира за настъпващ топъл фронт или кондензация, дължаща се на релефа (например в долини).
- Промяна в влажността на почвата: Обърнете внимание на блатисти текстури или промени в цвета — това може да е признак за зони с внезапни наводнения или опасна почва.

Програмите за обучение на открито наблягат на реакцията в реално време: спри, наблюдавай, интерпретирай, след това действай — това е ключов ритъм за безопасността.

🧠 Когнитивната стойност на наблюдението на природата
Интерпретирането на знаците за околната среда укрепва:

- Разпознаване на модели
- Критично мислене в условия на несигурност
- Управление на риска

Обучението на открито, базирано на конкретно място и с потапяне в средата, подобрява запаметяването и екологичната емпатия (Gillis, 2016), особено сред тийнейджърите, които често се чувстват откъснати от абстрактното обучение в класната стая.

Обобщаваща таблица: Екологични сигнали и техните значения

Сигнал	Какво показва	Какво трябва да направите
Извисяващи се тъмни облаци	Вероятна бура	Потърсете скривалище или преоценете маршрута
Внезапна тишина на птиците	Предупреждение за хищник или меорологично време	Бъдете нащек, намалете шума
Повишаваща се влажност, без бриз	Топъл фронт или дъжд	Преопаковайте екипировката, водоустойчиви предмети
Групи папрати по склона	Влажна земя	Внимавайте за хлъзгава почва
Смяна на вятъра в гората	Преход към друго време	Проверете ориентацията и плана

Референции

- Činčera, J., Kroufek, R., & Skalik, J. (2022). *Възприеманият ефект от образованието за околната среда и устойчивостта: Проучване на програми за младежи на открито*. Извлечено от https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13504622.2022.2107618
- Gillis, L. (2016). *Прилагане на програма за образование на открито „произведено в Ню Брънзуик“: въздействие върху образованието, екологията и културата*. Извлечено от https://www.semanticscholar.org/paper/Implementing-a-Made-in-New-Brunswick-Outdoor-A-Case-Gillis/850ebcf27ff49eda2e7bc54a88d0977a229a63a3?utm_source=consensus
- Okur-Berberoglu, E. (2015). *Интервенция за екологично съзнание чрез образование на открито*. Извлечено от https://www.semanticscholar.org/paper/An-Intervention-for-Environmental-Awareness%3A-Okur-Berberoglu/fc5679b2f8678cd4b49cc09d2627d471d49a596f?utm_source=consensus
- Sabet, M. (2018). *Актуални тенденции и напрежения в образованието на открито: между традиционните умения за оцеляване и съвременните цели на обучението*. Извлечено от https://www.semanticscholar.org/paper/Current-Trends-and-Tensions-in-Outdoor-Education.-Sabet/e84ec35dc75a830d92352806cd04cd5cfdf17e3d?utm_source=consensus
- Vasilaki, K., Zafeiroudi, A., & Pavlopoulos, D. (2025). *Учене в природата: Систематичен преглед и метаанализ на въздействието на образованието на открито върху екологичната грамотност и когнитивното развитие*. Извлечено от https://www.mdpi.com/2227-7102/15/3/332
- Templeton, C. N., Greene, E., & Davis, K. (2005). Алометрия на алармени викове: Черноглавите синички кодират информация за размера на хищниците. Science, 308(5730), 1934–1937. https://doi.org/10.1126/science.1108841

🌿 Практически дейности

Възрастова група: 15–19 | Фокус: Наблюдение на околната среда, осведоменост за безопасността, природни знаци

☁️ **Дейност 1:** „Дневник за наблюдение на небето“ — прогнозирайте като натуралист

Цел: Да се обучат учениците да наблюдават, интерпретират и документират метеорологичните признаци и да развият способност за разпознаване на модели във времето.
Материали: Лаптоп или камера на телефона (по избор), химикал/молив, достъп до открито пространство с изглед към небето.

🔹 **Стъпки:**

1. Изберете едно и също време на деня (например 9 ч. сутринта или 3 ч. следобед), за да наблюдавате небето в продължение на 5–10 минути всеки ден в рамките на 5 дни.
2. Запис:
   - Видове облаци (нарисувайте или опишете)
   - Посока на вятъра (използвайте листата/дърветата като индикатори)
   - Ниво на влажност (лепкаво усещане по кожата, мъгла, видимост на дъха)
   - Всякакви миризми (например дъжд върху почвата, озон, суха трева)
   - Активност на птици или насекоми (обем, видове, внезапни промени)
3. Направете прогноза: Ще вали ли в рамките на 12 часа? Откъде идва времето?
4. На следващия ден сравнете прогнозите с действителното време.
5. На 5-ия ден помислете колко точно е станало четенето ви и какви знаци забелязвате инстинктивно.

Време: 10 минути на ден в продължение на 5 дни + 20 минути обобщение
Упражнявани умения: Прогнозиране на времето, разпознаване на модели, сензорно възприятие, водене на дневник

🧭 Дейност 2: „Тихият кръг“ – дълбоко слушане на околната среда

Цел: Повишаване на сетивната осведоменост и интерпретация на поведението на животните, вятъра и микроекологичните признаци.

Материали: Не са необходими, само тихо място (гора, парк, поле).

🔹 **Стъпки:**

1. **С**еднете в кръг, като участниците са на разстояние **3–5** метра един от друг.
2. Без разговори, телефони или движение в продължение на **10** минути.
3. По време на мълчанието всеки участник трябва:
   - Идентифицирайте **5** звука (птици, вятър, листа, насекоми, далечни гласове).
   - Откриване на промени (например, тревожни викове на птици, пориви на вятъра, внезапна тишина).
   - Обърнете внимание на промените в сетивните възприятия: спад в температурата, промяна в осветлението или аромата.
4. **След 10 минути, обсъдете заедно:**
   - Какво чухте първо? Какво се заглуши или изчезна?
   - Имало ли е някакви признаци за промяна в околната среда (например, намаляване на звуците от животни)?
   - Някой от тези признаци би ли ви накарал да промените маршрута или рутината си на открито?

Допълнителен вариант: Повторете същия кръг след метеорологичен фронт или по различно време на деня.

Време: 20–30 минути
Упражнявани умения: Слухово възприятие, откриване на рискове, съзнателност, интерпретиране на стабилността на околната среда

🌳 Дейност 3: „Пътека с природни следи“ – лов на съкровища с послание

Цел: Насърчаване на учащите да свързват природните знаци с вземането на решения в реалния свят на открито.

Материали: Предварително избрана зона с природни елементи (дървета, пътеки, открити пространства и др.)

🔹 **Настройка:**

1. Изберете **5–7** станции по пътека или в голямо природно пространство.
2. На всяка станция учениците ще:
   - Идентифицирайте естествен белег (например, дърво, наклонено от вятъра, растеж на мъх, дължина на сянката).
   - Интерпретирайте какво им казва (например, преобладаваща посока на вятъра, основна посока, ниво на влажност).
   - Вземете решение за навигация или безопасност въз основа на следата:
     - Бихте ли лагерували тук?
     - В коя посока е северът?
     - Каква е вероятната метеорологична обстановка?

Пример:

- Подсказка: Дървета с обелена кора от едната страна.
- Тълкуване: Вероятно елен, който трие рогата си – наблизо има пътека за животни.
- Решение: Избягвайте да къмпингувате в този коридор.

3. Завършете с групова дискусия: Кои улики бяха лесни/трудни за откриване? Кои биха помогнали в ситуация на оцеляване?

Време: **45–60** минути
Упражнявани умения: Природна ориентация, екологично заключение, вземане на решения, екологична грамотност

МОДУЛ №2

Практически техники за дейности на открито

Раздел 1: Изграждане на подслон

Раздел 2: Палене на огън

Раздел 3: Намиране и пречистване на вода

Раздел 4: Храна в пустошта

Раздел 5: Хигиена и здраве



🌦️ Ръководство за вземане на решения относно времето и терена

☀️ Горещи и сухи условия

- Първо хидратация: Винаги проверявайте запасите от вода, преди да напуснете лагера – планирайте поне 1 литър на час активност.
- Готвене: Използвайте газови печки вместо открит огън – висок риск от пожар!
- Съвет за издръжливост: Умората и раздразнителността се увеличават при горещо време – насърчавайте почивките и взаимните проверки.

🌧️ Дъждовни и влажни условия

- Останете сухи и на топло: мокрите дрехи бързо охлаждат тялото – носете няколко слоя дрехи и водоустойчиви покривала.
- Разположете лагера на високо място: избягвайте долини, брегове на реки или депресии, където се събира вода.
- Готвене: Изградете малък навес за готвене; съхранявайте дървата за огрев сухи в платнища или торби.
- Движение: Мокрите скали и корени са хлъзгави – движете се бавно и по двойки.
- Съвет за устойчивост: Поддържайте морала с хумор и работа в екип; малките рутинни дейности (като чаената пауза) помагат.

🌫️ Мъгла и ниска видимост

- Спрете и се прегрупирайте: Не се разпръсквайте – видимостта заблуждава за разстоянието.
- Използвайте ориентири и компас: Доверете се на инструментите, а не на интуицията.
- Звукови сигнали: Договорете се за свирки или викове, за да поддържате връзка.
- Съвет за устойчивост: Спокойното лидерство и ясната комуникация намаляват паниката.

⛰️ Планински или скалист терен

- Управление на темпото: По-къси стъпки, равномерен ритъм.
- Контрол на тежестта: Дръжте раниците близо до тялото, избягвайте да размахвате тежестта.
- Времето се променя бързо: винаги бъдете подготвени за внезапни спадове на температурата.
- Готвене и огън: Само на безопасни, равни места, далеч от зони с каменни падания.
- Съвет за устойчивост: Насърчавайте подкрепата и търпението – екипната работа предотвратява инциденти.

🌲 Гора и гъста растителност

- Навигация: Използвайте ясни ориентири; маркирайте пътеките внимателно (без да режете или издълбавате).
- Пожар: Използвайте само съществуващите места – висок риск от горски пожари в сухите гори.
- Съхранение на храна: Закачете храната далеч от местата за спане (животни!).
- Съвет за устойчивост: Движете се тихо и наблюдавайте природата – съзнателността подобрява концентрацията на групата.

🛖 Изграждане на подслон

Теоретично съдържание (за младежи на възраст 15–19 години)

✨ **Релевантност**

Изграждането на подслон е едно от основните умения за оцеляване. Според „правилото на трите“ в логиката на оцеляването, човек обикновено може да оцелее само 3 часа без подслон при екстремни метеорологични условия (вж. **Canterbury, D.: Bushcraft 101, 2014**). Основна конструкция, която предпазва от студ, влага и вятър, може да спаси живота. Дори в не екстремни ситуации, подслонът осигурява място за почивка, създава структура и предлага психологическа сигурност.

📚 **Съдържание на предмета**

1. Защо подслонът е важен:

- Защита от хипотермия, прегряване, влага, насекоми
- Място за почивка или сън
- Психологическа полза: сигурност, контрол, ориентация

2. Избор на подходящо място (Източник: Ray Mears, Essential Bushcraft, 2002):

- повишена и суха почва
- защитен от вятъра (избягвайте местата, където се задържа студен въздух, или дупки)
- няма риск от мъртви клони, животински пътеки, каменни падания, ерозия
- в близост до ресурси (например дърво, вода)

3. Материали

- Естествени: клони, листа, кора, трева, мъх
- Изкуствени: брезент, въже, паракорд, спален подложка, бивачен чувал
- Инструменти: джобен нож, малка трион, ръкавици (по избор)

4. Видове убежища (адаптирано от Thomas, Dave: Survival Shelter Guide, 2020)

4. Видове заслони (адаптирано от Thomas, Dave: Survival Shelter Guide, 2020)

Тип	Описание	Предимства	Най-подходящо при
Навес	Наклонен покрив със задна стена	Бърз за изграждане, отворен от едната страна	Вятър, идващ от една посока
А-рамка	Било с наклонени страни	Добра стабилност, подходящ за всякакво време	Дъждовни условия или многодневни лагери
Навес от брезент	Платнище, опънато с въже в различни форми	Леко, гъвкаво, модулно	Леко оборудване, бързо разпъване
Хижа за отпадъци	Куполообразен заслон от естествени материали	Отлична изолация, подходящ за спешни ситуации	Студени условия, спешни ситуации

🔍 Процес на учене / Методология

Фаза 1: Въведение (15 мин.)

- Въпрос: „От какво се нуждаят хората най-много в дивата природа?“
- Използване на изображения/видеоклипове на видове подслони (флипчарт или проектор)
- Изяснете целите на обучението за сесията

Фаза 2: Теория (30 мин.)

- Ръководено въвеждане от инструктор
- Кратко представяне или работни листове
- Сравнение на видовете подслони с групова дискусия

Фаза 3: Практика (90 мин.)

- Сформирайте групи (2–4 души)
- Задача: „Постройте функционално укритие въз основа на околната среда“
- Избор на материали – свободен или зададен
- Допълнителна документация с фотографии или кратко видео

Фаза 4: Размисъл и заключение (30 мин.)

- Какво се получи добре?
- Какво бихте направили по различен начин следващия път?
- Контролен списък: Сухо? Защитено от вятър? Стабилно?
- Групова снимка и почистване

🌍 **Разширение:** Изграждане на подслони в различни климатични условия

- **Rainforest: проветрив дизайн, повдигнат над земята, за да се избегне влагата**
- **Студени климатични условия:** компактни, изолирани, устойчиви на вятър
- **Пустиня: с**енчесто, добре проветриво, защита от пясък

(Източник: The SAS Survival Handbook, Wiseman, J., 2004)

📅 **График (Общо: около 3 часа)**

1. **Въведение и цели: 15 мин.**
2. **Теория и анализ на обекта: 30 мин.**
3. **Фаза на строителство: 90 мин.**
4. **Обобщение и размисъл: 30 мин.**

📝 **Бележки за фасилитаторите**

- Безопасността е на първо място: никога не стройте подслони под мъртви дървета или в зони, подложени на наводнения.
- Стройте с грижа за околната среда – следвайте принципите на **Leave No Trace** (Не оставяйте следи)
- Насърчавайте работата в екип, разпределението на ролите и творческото мислене.

🏠 **Необходими материали (варира според типа на подслона)**

- Брезент или пластмасово фолио
- Паракорд / въже
- Естествени материали (листа, клони, мъх)
- Джобен нож, по желание малка трион
- Спален подложка или постелка
- Аптечка за първа помощ
- Камера или телефон за документиране

✅ **Заключение**
Изграждането на собствено укритие не само ви научава на технически умения за пребиваване на открито, но и укрепва самочувствието, уменията за работа в екип и дълбоката връзка с природата. Укритието символизира защита, творчество и доверие в собствените способности.

Източници и литература:

- Кентърбъри, Д. (2014): **Bushcraft 101** (Основи на оцеляването в дивата природа)
- Миърс, Р. (2002): **Essential Bushcraft** (Основни умения за оцеляване в дивата природа)
- Уайзман, Дж. (2004): **The SAS Survival Handbook** (Наръчник за оцеляване на SAS)
- Томас, Д. (2020): **Survival Shelter Guide** (Наръчник за оцеляване в дивата природа)

2. Избор на подходящо място

(Източник: Ray Mears, Essential Bushcraft. Bushcraft, 2002)



Предимства

• Повдигната и суха земя
• Защитено от вятър (избягвайте места, където студеният въздух се събира в ями или низини)
• Без риск от падащи клони, животински пътеки, сипеи или ерозия
• В близост до ресурси (напр. дърва, вода)

3. Материали

Естествени материали:
клонки, листа, кора, трева, мъх
Изкуствени материали:
платнище, въже, паракорд, шалте
Инструменти:
джобно ножче, малък трион, ръкавици (по желание)

4. Видове заслони

Тип	Описание	Предимства	Най-подходящо при
Навес	Наклонен покрив със задна стена	Бърз за изграждане, отворен от едната страна	Вятър, идващ от една посока
А-рамка	Било с наклонени страни	Добра стабилност, подходящ за всякакво време	Дъждовни условия или многодневни лагери
Навес от брезент	Платнище, опънато с въже в различни форми	Леко, гъвкаво, модулно	Леко оборудване, бързо разпъване
Хижа за отпадъци	Куполообразен заслон от естествени материали	Отлична изолация, подходящ за спешни ситуации	Студени условия, спешни ситуации



Наклонен



А - образна рамка



Брезентен заслон



Колиба

🔥 Разпалване на огън – правилният начин

Теоретично съдържание (за младежи на възраст 15–19 години)

Няма нищо по-спокойно и очарователно от това да седиш около пукащ лагерен огън под звездното небе. Но с нарастващия риск от горски пожари, дължащ се на климатичните промени и стреса върху околната среда, е по-важно от всякога да разберем как да палим огън безопасно, отговорно и ефективно.

🔒 Безопасността на първо място – пожарът като отговорност

Огънят не е играчка. Дори малка искра може да причини сериозни щети, ако не се борави с нея внимателно.

- Никога не оставяйте огъня без надзор – Огънят може да се разпространи бързо и неочаквано. Винаги трябва да има човек, който да го наблюдава [1].
- Изградете подходящо огнище – Изкопайте плитка яма и я обградете с камъни, за да задържите пламъците. *Избягвайте наслоени или речни камъни* – те могат да задържат влага и да експлодират при нагряване поради натрупване на пара [2].
- Никога не изгаряйте отпадъци – Особено пластмаси или фолио. Те отделят токсични газове като диоксини, фурани и тежки метали, които са вредни за хората и природата [3].
- Избягвайте да палите огън върху торфени земи или почви, богати на органични вещества – Те могат да се възпламенят *под повърхността* и да тлеят в продължение на дни, като създават риск от мащабни горски пожари [4].
- Не палете огън върху скали или камъни – Силната топлина може да доведе до напукване или разцепване поради термично напрежение.
- Дръжте под ръка средства за гасене на пожар – Кофа с вода, пясък или лопата могат да ви помогнат да овладеете бързо извънредната ситуация.
- Изгасете напълно – Разбъркайте пепелта с вода, докато стане студена на допир. *Не трябва да останат жарава*.

Източници:

[1] Служба по горите на САЩ – Насоки за безопасност при палене на лагерен огън
[2] Наръчник на Бойскаутите на Америка (14-то издание)
[3] Агенция за опазване на околната среда (EPA): Факти за откритото изгаряне
[4] Глобална инициатива за торфените земи – Доклад на Програмата на ООН за околната среда (UNEP) относно пожарите в торфените земи

🌲 **Събиране на дърва – със система**

Един добре подготвен огън започва много преди да запалите кибритена клечка. Изборът на подходящо дърво и неговото подреждане са от ключово значение.

- Тинтер – Тънки, сухи клонки (с дебелина по-малко от 1 мм), суха трева, брезова кора или дори суха мъх от сушилня. Трябва да се запалват лесно.
- Дърва за запалване – Леко по-дебели клони (с дебелина до палеца). Те помагат за прехода на огъня от искра към пламък.
- Дърва за огрев – По-големи трупи или цепени дърва, идеално сушени (изсушени за най-малко 6–12 месеца), за да се сведе до минимум димът и да се увеличи максимално топлината.

➡️ *Сортирайте и подредете* дървата си, преди да запалите огъня. Това ще ви помогне да разпалите и поддържате огъня по-ефективно.

🔥 **Разпалване на огъня – стъпка по стъпка**

1. Започнете с малко – Започнете с гнездо от запалителна материя, след което добавете дърва за разпалване под формата на конус или решетка.
2. Осигурете въздушен поток – Кислородът е жизненоважен. Избягвайте компактни купчини, които блокират вентилацията.
3. Запалете от основата – Запалете кибрита и оставете пламъкът да се издигне естествено през слоевете.

🔥 Конструкции за лагерен огън

- **Огън звезда** – Радиално разположение; идеално за дълготрайни въглени и светлина.
- **Огнище за готвене** – Плоско, компактно огнище; стабилно за съдове за готвене.
- **Огън Пагода** – Кръстосани трупи; гори добре дори и с леко влажна дървесина. Подходящ за начинаещи.

Съвет: Винаги започвайте с малко и увеличавайте количеството, когато огънят стане стабилен.

🌳 **Видове дърво – кое е най-подходящо?**

Не всички дърва за огрев горят еднакво. Познаването на видовете дървесина ви помага да контролирате топлината, дима и продължителността на горенето.

- **Иглолистни дървесни видове (например бор, смърч):**
  - *Предимства*: Лек, лесен за разцепване, бързо се възпламенява.
  - *Недостатъци*: Изгарят бързо с малко топлина; богати на смола – повече дим.
- **Твърди дървесни видове (например дъб, бук, клен):**
  - *Предимства*: Висока енергийна плътност, дълго горене, стабилна топлина.
  - *Недостатъци*: По-трудно се запалва, по-тежък за носене.
- **Лиственица:**
  - *Внимание*: Смолата предизвиква изхвърчане и разпръскване на жарава. Не е подходяща за използване в затворени помещения или палатки.

Източник: Документ на ФАО за горското стопанство 202 – *Наръчник за дървесно гориво*, 2017 г.



Източник: FAO Forestry Paper 202 – Наръчник за дървесни горива, 2017

🧹 **След огъня – не оставяйте следи**

Дори и големия огън трябва да изгасне.

- Оставете огъня да изгори напълно. Използвайте вода, за да изгасите жарта.
- Разбъркващте и повтаряйте, докато стане студено на допир.
- Възстановете мястото: Премахнете камъните от огнището, разпръснете студената пепел и покрийте белезите с пръст или листа, ако е необходимо.
- *Оставете мястото по-добро, отколкото сте го намерили* – основен принцип на етиката на поведението на открито.

Източник: Център за етика на открито „Leave No Trace" – www.LNT.org

🧪 **Практиката прави съвършенството**

Разпалването на огън е основно умение за оцеляване в дивата природа. То развива търпение, отговорност и екологично съзнание. Упражнявайте се в безопасна среда, спазвайте забраните и ограниченията за палене на огън и научете другите на това, което сте научили.

С времето ще се научите да „разчитате" огъня – от какво се нуждае, кога да го подхранвате и кога да го оставите да почива.

✅ **Последно предизвикателство**

Планирайте и организирайте цяла вечер с лагерен огън за вашата група:

- Изграждане и управление на огъня
- Подгответе мерки за безопасност
- Пригответе нещо просто (например хляб на пръчка)
- Оставете мястото безупречно чисто

🎖️ *Спечелете значка или титла „Майстор на огъня" след завършване*!

Подредби на лагерен огън



ЗВЕЗДЕН ОГЪН

Идеален за жарава, топлина и светлина



ОГЪН ЗА ГОТВЕНЕ

Плоско, компактно огнище за чайник или тиган



ОГЪН ПАГОДА

Комина, подобна на пещ, гори добре с влажна дървесина

Винаги започвайте с малък огън и го разширявайте, след като се стабилизира

💧 Намиране и пречистване на вода

🧠 **Защо водата е толкова важна?**
Човешкото тяло се състои от около 60% *вода. Особено по време на физическа активност, при високи температури или при стрес, правилното хидратиране е от решаващо значение. Дори леката дехидратация може значително да повлияе на концентрацията, силата и настроението.*

📚 **Източник:** *Федерален център за здравно образование* (BZgA): *Консумацията на алкохол в ежедневието*

💧 **Колко вода ви е необходима на открито?**
Нуждите от вода зависят до голяма степен от времето, терена и физическото натоварване. Приблизителни насоки:

- 🔸 2–4 *литра на ден* (*повече при горещо време или при интензивна активност*)
- 🔸 *Добавете* 1–2 *литра, ако готвите ястия.*

💡 *Съвет*: *По-добре е да имате повече, отколкото по-малко.*

📚 **Източник:** *Немски алпийски клуб* (DAV): *Пиене по пътеката*

🏡 **Преди да тръгнете – вземете вода**
Когато напускате дома, напълнете поне две бутилки с вода от чешмата. В повечето части на Европа това е безопасно:

- 💧 *Водата от чешмата в страните от ЕС отговаря на Директивата на ЕС за питейната вода* (2020/2184).
- ❗ *В някои региони* (*например Южна Европа или островите*) *е най-добре да проверите на място или да използвате бутилирана вода.*

📚 **Източници:**

- *Европейска комисия*: *Директива на ЕС за питейната вода* (2020/2184)
- *Германска агенция за околната среда*: *Питейна вода в Европа*

🗺️ *На път – разпознаване на източници на вода*

- 🏝️ *Много карти и приложения за туризъм (като* **Komoot, Outdooractive***) отбелязват извори*
- ⛰️ *Планинските извори (бистри, студени, извиращи от скали) обикновено са годни за пиене*
- 🚫 *Потоци, преминаващи през градове: проверете внимателно за замърсяване; опитайте с повишено внимание малко количество или по-добре: попитайте местните жители за вода*
- 🤝 *Дори без да говорите езика: покажете празната си бутилка – хората ще разберат*

📚 *Източник: Рей Миърс: Основни умения за оцеляване в дивата природа* **(2003)**

🧪 *Възможности за пречистване на вода*

Ако използвате вода от естествени източници, я направете безопасна за пиене:

- 🔥 *Варете поне* **5** *минути*
- 💊 *Таблетки за пречистване (напр.* **Micropur Forte, Katadyn***)*
- 🤍 *Преносими филтри за вода (например* **LifeStraw, Sawyer Mini***)*

📚 *Източници:*

- *Уайзман, Дж.* **(2004):** *Наръчник за оцеляване на* **SAS**
- **Stiftung Warentest:** *Сравнение на филтри за вода*

🥤 **Каква е най-добрата бутилка?**

Вид бутилка	Предимства	Бележки
Повторно използвана PET бутилка	• евтина • лека • широко достъпна	• избирайте здрави бутилки (не прекалено тънки)
Бутилка от неръждаема стомана	• издръжлива • устойчива във времето	• по-тежка и обикновено по-скъпа
Бутилка с широко гърло	• лесна за почистване	• идеална за редовна или дългосрочна употреба
Сгъваем съд за вода	• голям обем • лек, когато е празен	• подходящ за базови лагери или групово ползване

На път - Разпознаване на източници на вода



Много карти или приложения за пешеходен туризъм (като Komoot, Outdoor-active) маркира извори



Планински извори (чисти, студени, извиращи от върха) обикновено са годни за пиене



Потоци през градове: проверете внимателно за замърсяване; опитайте малко количество или по-добре попитайте местните за вода.



Дори без да говориш езика: задръж твоята празна бутилка- хората ще разберат

Източник: Рей Миърс: Основни умения за оцеляване в дивата природа (2003)

🌿 Храна в пустошта

Теоретично съдържание (за младежи на възраст 15–19 години)
Цел: Да се предоставят основни познания за безопасната и питателна храна в природата, която позволява оцеляване без достъп до супермаркет.

🌿 1. Основни принципи за намиране на храна

- Правило 3: Възможно е да оцелееш 3 седмици без храна, но силата и концентрацията бързо намаляват.
- Приоритет: Първо осигурете вода, после потърсете храна.
- Пестете енергия: Не изразходвайте повече енергия, отколкото получавате от храната.

🌱 2. Растителна храна

Ядливи диви растения (само с подходящи познания!):

- Сурови: Бери, ядки, диви ябълки
- За чай: коприва, мента, цвят от бъз
- За салата: глухарче, подбел, маргаритки
- Сварени: коприва, киселец, живовлек

Опасности: Никога не яжте растения, които не можете да идентифицирате ясно!
Съвет: Използвайте наръчник за диви растения или приложение като „Flora Incognita".

🧂 3. Подправки и аромати

- Използвайте няколко подходящи подправки
- Мазнини = вкус и енергия
- Добавете подправки към горещото масло при пържене

Примери:

- Билки: босилек, риган, мащерка
- Пикантен: пипер, чили
- Основни: сол, бульон, соев сос

🐟 4. Храни от животински произход (само ако е разрешено и необходимо)

- Риба: Уловена с въдица или импровизирано копие
- Насекоми: Източник на протеини в извънредни ситуации (например скакалци, мравки)

Важно: Винаги спазвайте местните закони и етични насоки.

💧 5. *Водата като основа*

***Вода преди храна*!**

***Безопасни източници*: *Планински извори, чисти потоци* (*нагоре по течението от градове/ферми*)**

- ***Методи за пречистване*:**
- *Варете поне* 5 *минути.*
- *Използвайте филтри или таблетки* (*например* Micropur)
- *Въглероден филтър или* UV *стерилизация*

Източник: „Питейна вода в движение“, Наръчник за дейности на открито от Т. Хинрикс

Дневни нужди от вода*: 2–4 *литра или повече, в зависимост от времето и активността.

***Съвети за транспортиране*:**

- ***Повторно използвани* PET *бутилки* (*уверете се, че са здрави*)**
- ***Бутилки с широка отвор*: *по-лесни за почистване***
- ***Контейнери за вода за групи или базови лагери***

Източник: www.outdoor-magazin.com

ВОДАТА КАТО ОСНОВА

Планински извори



Чисти потоци

Нагоре по течението



МЕТОДИ ЗА ПРЕЧИСТВАНЕ:



Варете поне за 5 минути.



Използвайте филтри или таблетки



Въглероден филтър или UV стерилизация

СЪВЕТИ ЗА ТРАНСПОРТ:

-Повторно използваеми PET бутилки
(уверете се, че са здрави)

- Бутилка с широка отвор: по-лесна за почистване.



Контейнери за вода за групи или базови лагери

Източник: www.outdoor-magazin.com

🔍 6. Готвене и подготовка

Основно оборудване:

- Метална чаша, нож, запалка/кибрити
- Сгъваема печка или лагерен огън
- Тенджера, тиган, лъжица за готвене, дъска за рязане, кърпи, торбички за боклук

Начини на приготвяне:

- Варене в тенджера или консервна кутия
- Пържене върху плоска скала
- Печене на жар (например картофи или риба)
- Приготвяне на чай от пресни билки

Транспорт и срок на годност:

- Масло в контейнер
- Масло в твърда пластмасова бутилка
- Течности във фризерни торбички
- Свежи продукти само за 1–3 дни

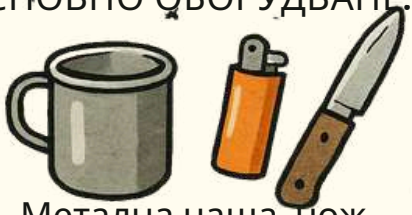
Източник: www.bergzeit.de, „Хранене по време на трекинг турове"

🌿 7. Не оставяйте следи – Готвене и храна

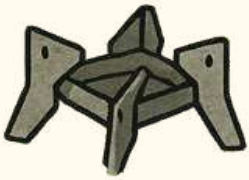
- Планирайте предварително: Избирайте ястия, които създават малко отпадъци и не оставят свежи остатъци.
- Избягвайте опаковките за еднократна употреба: използвайте контейнери за многократна употреба, платнени торбички или стъклени буркани.
- Гответе на съществуващи огнища или печки: Избягвайте да създавате нови огнища в природата.
- Използвайте местните ресурси отговорно: Не вземайте вода от малки или чувствителни природни източници за готвене.
- Изхвърляйте всички хранителни отпадъци: дори трохите или водата от макаронени изделия не принадлежат на природата — животните могат да станат зависими от човешката храна.
- Използвайте биоразградими сапуни пестеливо: Мийте съдовете на разстояние най-малко 50 метра от всеки източник на вода.
- Разделяйте и опаковайте отпадъците си: „Опаковайте го – изнесете го." Всичко, което носите със себе си, трябва да си го вземете обратно.

ГОТВЕНЕ И ПОДГОТОВКА

ОСНОВНО ОБОРУДВАНЕ:



Метална чаша, нож



Сгъваема печка или лагерен огън

МЕТОДИ НА ГОТВЕНЕ



Варене в тенджера или консервна кутия



Транспорт и срок на годност



Печене на въглени:

Само пресни продукти за 1-3 дни

Making tea

herbs

Източник: www.bergzeit.de

❌ 8. Какво да избягвате

- Ядене на непознати растения или гъби
- Използване на развалена или слузеста храна
- Пиене на необработена вода



📚 9. Допълнителни съвети и литература

- „Ядливи диви растения“ от Флайшхауер, Гутман и Шпигелбергер (издателство **AT Verlag**)
- „Оцеляване за начинаещи“ от Ханес Вимер
- „**Bushcraft 101**“ от Дейв Кентърбъри
- „Готвене на открито“ от Карстен Боте

🏕️ 10. Практическа задача: Готвене заедно в природата

Цел: Да се приложат и затвърдят научените умения чрез практически опит.
Задача:

1. Сформирайте малки групи (3–5 души).
2. Планирайте проста храна, използвайки наличните съставки (например, зеленчукова тиган, билков чай, пръчици хляб).
3. Пригответе храната на открито, като използвате вашите съоръжения за готвене.
4. Фокус върху:
   - Чистота и безопасност (особено около огън)
   - Устойчиво използване на ресурсите (вода, дърво)
   - Работа в екип
5. Документирайте своя опит (снимка, кратка бележка, сесия за обратна връзка).

Цел: Да се изгради увереност в готвенето на открито и да се насладите на споделеното преживяване.

🧼 Хигиена и здраве

🧼 Хигиена и здраве – да бъдем чисти и здрави на открито

Въведение: Поддържането на хигиена в природата може да бъде предизвикателство без душове и бани, но е от съществено значение. Добрата хигиена предпазва от заболявания, подобрява благосъстоянието и поддържа морала на групата. С малко подготовка и знания е лесно да се поддържате чисти и здрави в дивата природа.

✋ Хигиена на ръцете

- Измивайте ръцете си с чиста вода и биоразградим сапун преди готвене, хранене или след ползване на тоалетната.
- Ако водата е оскъдна: използвайте дезинфектант за ръце (мин. 60% алкохол) или алкохолни кърпички.

Източник: CDC – Чистите ръце спасяват животи (www.cdc.gov/handwashing)



🚽 **Тоалетни практики в дивата природа**
- Винаги копайте дупка **с дълбочина 15–20 cm** и на разстояние най-малко **50 m от водни източници**.
- Използвайте **биоразградима тоалетна хартия** или я изхвърлете в торбичка с цип.
- Заровете отпадъците напълно и след това дезинфекцирайте ръцете си.

Източник: Център за етика на открито „Leave No Trace“ (www.lnt.org)

🚿 **Грижа за тялото без душ**
- Измивайте редовно с **мокра кърпа или гъба**.
- Използвайте **естествени водоеми** само с **екологично чист сапун**.
- Фокусни зони: лице, крака, подмишници, слабините.
- **Сменяйте дрехите си ежедневно** ако е възможно; сушете влажните дрехи на слънце.

👕 **Дрехи и пране**
- Избягвайте да оставате в потни дрехи – това причинява **дразнене на кожата** и настинки.
- **Въздушни дрехи** редовно.
- Вземете поне **1–2 смени** бельо и чорапи.

🚑 **Грижи за рани и първа помощ**
- Почистете леките рани с **стерилна вода** или дезинфектант.
- Покрийте с чиста превръзка.
- Носете **аптечка за първа помощ** с:
  - Лекопластири, марля, дезинфекционни кърпички
  - Пинцети (например за кърлежи)
  - Пластири за мехури, болкоуспокояващи

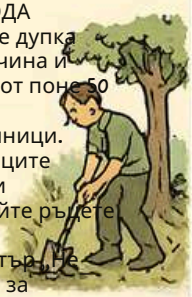
Източник: Германски Червен кръст (DRK), Наръчник за оказване на първа помощ на открито

🕷️ **Защита от насекоми**
- Носете **дълги ръкави и панталони** в зони с висок риск.
- Използвайте **естествени репеленти** (цитронела) или химически спрейове (DEET, икаридин).
- Спете под **мрежи против комари** ако е необходимо.

💊 **Поддържане на здравето**
- Пийте достатъчно (най-малко **2 литра на ден**).
- Хранете се балансирано и си почивайте добре.
- Дайте знак, ако се чувствате замаян, слаб или неразположен – **говорете с ръководител**.

ЗДРАВЕ И ХИГИЕНА В ДИВАТА ПРИРОДА

ТОАЛЕТНА В ДИВАТА ПРИРОДА



Винаги копайте дупка
- 15-20 cm дълбочина и на разстояние от поне 50 м от водни източници.
- Зарови отпадъците благочестиво и дезинфекцирайте ръцете след това.

Източник: Център „Не оставяй следи" за Етика на открито (www.lnt.org)

ГРИЖА ЗА ТЯЛОТО БЕЗ ДУШ



- Измивайте редовно с мокра кърпа или гъба.
- Използвайте естествена вода и екологично чист сапун.
- Фокусни области. лице. крака, подмишници, слабините

* Сменяйте дрехите си ежедневно, ако е възможно; изсушете влажните дрехи на слънце

ГРИЖИ ЗА РАНИТЕ И ПЪРВА ПОМОЩ





- Почистете леките рани със стерилна вода или дезинфектант.
- Покрийте с чист бинт.



Носете аптечка с: пластири, марля, дезинфектант кърпички



- Пинцети (напр. за кърлежи)
- Лепенки за мехури, болкоуспокояващи

Източник: Германски Червен кръст (DRK), Насоки за оказване на първа помощ на открито

ЗАЩИТА ОТ НАСЕКОМИ

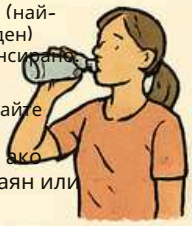




Носете дълги ръкави и панталони в зони с висок риск
- Използвайте естествени репеленти (цитронела) или химически спрейове (DEET, иКаридин)
- Спете под мрежи против комсри, ако е необходимо

ПОДДЪРЖАНЕ НА ЗДРАВЕТО





- Пийте достатъчно (най-малко 2 литра на ден)
- Хранете се балансирано

Хранете се и почивайте правилно
Сигнализирайте, ако чувствате се замаян или неразположен

Източник: „Fit in the Wild“, Федерална централа за здравно образование (BZgA)

Заключение: Дори без съвременни удобства, е възможно да се поддържате чисти и здрави в дивата природа. Не става въпрос за съвършенство, а за рутина, осъзнатост и адаптиране на хигиената ви към околната среда. По този начин ще останете в безопасност, ще бъдете силни и ще се наслаждавате на времето си на открито!

📚 **Допълнителна литература:**

- „Хигиена и безопасност на открито“ – DAV (Немски алпийски клуб)
- „Оцелей!“ от Лес Страуд
- „Ултралека хигиена на открито“ от М. Хъдсън

МОДУЛ №3

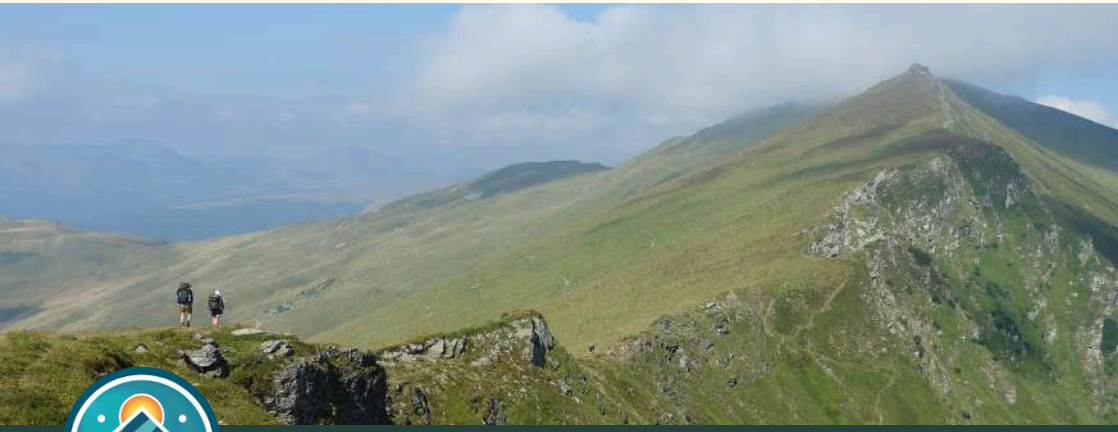
Осъзнаване на рисковете и безопасността Останете спокойни, останете разумни, останете в безопасност в природата

Раздел 1: Планини – Бъдете предпазливи, бъдете разумни

Раздел 2: Реки: красиви, мощни – и понякога рискови

Раздел 3: Споделяне на пространството с животни

Раздел 4: Времето – чети небето



⛰️ Планини – Бъдете предпазливи, бъдете разумни

Планините са вълнуващи места, но и рискови, ако не сте подготвени. В таблицата по-долу можете да видите някои от най-често срещаните опасности, как да ги разпознавате и какво да правите.

Топ 5 опасности в планината

Опасност	Какво да търсите	Какво да правим
Стръмен терен	Разхлабени камъни, скали, мокри скали, внезапни спадове	Вървете внимателно, използвайте щеки
Мъгла	Пътеката изчезва, всичко изглежда еднакво	Останете заедно, не гадайте пътя
Студ и вятър	Студ, бури, бързо заоблачаване; Тръпки, изтръпнали пръсти, умора	Проверете прогнозата, добавете слоеве, продължете да се движите, хапнете
Надморска височина	Главоболие, задух	Почивайте, хидратирайте се, не бързайте
Натиск от връстници	„Да го направим!"	Изкажете се - една добра група слуша
Умора	Грешки се случват, когато си изтощен	Почивайте често, общувайте помежду си

Ключови умения за управление на риска, които можете да практикувате
Да си на открито е забавно, а е още по-добре, когато си подготвен за всичко, което може да се случи. Ето няколко прости умения, които ще ти помогнат да останеш в безопасност, спокоен и уверен във всяко приключение.

Умения за подготовка
👕 Облекло
Носете няколко слоя дрехи, за да можете да се стоплите, да се охладите или да останете сухи при промяна на времето. Водоустойчиво яке и здрави обувки или ботуши са полезни дори при кратки разходки.

🎒 Опаковане
Вземете най-необходимото:

- Бутилка за вода
- Малка закуска
- Карта или телефон с батерия
- Свирка
- Аварийно фолио (малки са, но важни)

🧠Вашият 1-минутен план за риск (СПРИ – ПРОВЕРИ – РЕШИ – ДЕЙСТВАЙ)

1) НАЧАЛО
Спрете за **10** секунди. Огледайте се. Без бързане = по-добри решения.

2) ПРОВЕРКА
Сканирайте **4**-те неща, които променят риска бързо:

- Терен: стръмен? нестабилен? хлъзгав? скалист?
- Времето: вятър? дъжд? жега? мъгла? (може ли да се промени скоро?)
- Хора: как е групата? Уморени ли сте? Нервни? Нови ли сте в това?
- Време: колко светлина остава? Колко далеч е безопасното излизане?

3) РЕШЕТЕ (изберете едно и го кажете на глас)
Избягвайте: „Това е твърде рисковано в момента — избираме по-безопасния вариант."
Намаляване: „Продължаваме, но по-бавно / с по-големи интервали / с пръти / въже / по различен маршрут."
Приемане (нисък риск): „Добре е да продължим — оставаме нащрек и проверяваме отново след **10–15** минути."



4) АСТ

Кой какво прави? (лидер / заден маркер / двойки приятели)

Какво оборудване помага? (слоеве, карта/телефон, вода, свирка)

Къде е безопасното място, ако ситуацията се промени? (гора, хижа, автобусна спирка, село)

Бързи примери:

- Върховете на планините стават ветровити → Намалете скоростта: облечете якета, увеличете разстоянието между вас, обърнете се назад, ако поривите на вятъра се влошат.
- Реката изглежда спокойна, но внезапно се задълбочава → Избягвайте: не влизайте; изберете мост или по-плитко пресичане.
- Приятелят е мълчалив + блед в студения дъжд → Намалете: топла напитка, допълнителен слой дрехи, по-къс маршрут до подслон.
- Правило за повторно проверка: Ако нещо се промени (терени, време, хора, време), повторете плана.

Дейност - Откриватели на рискове

Ще изберете реален маршрут за разходка или туризъм, като използвате онлайн карта, и ще потърсите места, където може да възникнат рискове — например трудни пътеки, стръмни хълмове или скрити опасности.

Ще го планирате така, сякаш ръководите малка група – не за да плашите никого, а за да бъдете човек, който е готов за всичко.

Изберете маршрута си

Използвайте приложението за карти, за да изберете природно място, което бихте искали да разгледате. То може да бъде:

- Местна горска пътека
- Разходка по хълм или планина
- Речна или природна пътека

Изберете място, което познавате, сте посещавали или бихте искали да посетите някой ден.

Използвайте сателитна гледка или слоя „терени“, за да видите склонове и природни особености.

Открийте рисковите елементи

Разгледайте внимателно избрания от вас маршрут. Опитайте се да откриете поне **5** възможни риска. За всеки от тях си задайте въпроса:

- Какво може да направи тази част трудна или опасна?
- Кога би било най-рисковано — при дъжд, мъгла, жега?

Кой би имал затруднения тук — уморен човек, по-млад човек, човек, който се страхува от височини?

Някои примери:

- Стръмен или неравен терен
- Реки или потоци, които трябва да се пресекат
- Открити площи без подслон
- Гори с ниска видимост
- Дълги отсечки без сигнал или изходи

Запишете ги или ги отбележете на картата си.

Помислете за решения

За всеки риск попитайте:

- Какво би помогнало за намаляване на този риск?
- Какво бих казал на някого, преди да започнем?
- Да променя ли маршрута или да взема допълнително оборудване?

Споделете плана си

Ще представите маршрута си и идеите си за рисковете пред останалата част от групата. Бъдете готови да обясните:

- Кое място избрахте и защо?
- Какви рискове забелязахте
- Как бихте гарантирали безопасността на хората
- Можете също да се учите от маршрутите и идеите на другите.

💡 Съвети за успешно изпълнение

- Мислете като лидер — не само „Какво е опасно?”, а „Как мога да помогна на другите да се чувстват в безопасност тук?”.
- Помислете за различни типове хора: някой без опит в туризма, дете, някой нервен
- Използвайте собствения си опит — кога сте се чувствали несигурни по време на разходка или излет?

💬 **Размислете и обсъдете**

След дейността можете да поговорите за:

- Кои рискове бяха лесни или трудни за откриване?
- Имаше ли някой от екипа ви, който да не е съгласен?
- Бихте ли се чувствали по-уверени, ако вървите по този маршрут сега? Защо?
- Как подобно планиране променя начина, по който възприемате природата?

Реки: красиви, мощни – и понякога опасни

Били ли сте някога край река и сте искали да скочите в нея? Или сте гледали как водата тече и сте си помислили: „Не изглежда толкова дълбока“? Реките могат да изглеждат спокойни на повърхността, но могат да крият опасности, които са трудни за забелязване.
В тази единица ще разгледаме как да се наслаждаваме на реките безопасно — като знаем на какво да обръщаме внимание, как да се движим около тях и какво да правим, ако нещо се обърка.

Защо реките заслужават уважение
Реките не са просто вода. Те се променят постоянно – дебитът, дълбочината, формата на бреговете. Това ги прави вълнуващи, но и непредсказуеми. Дори поток, който изглежда безопасен, може да има силно течение под повърхността или да е по-дълбок, отколкото изглежда.

Ето на какво да обърнете внимание:
Чести опасности, свързани с реките

- Хлъзгави скали и кални брегове – лесно е да паднеш или да си изкълчиш глезена
- Силни течения – водата може да ви повлече, дори ако изглежда спокойна
- Внезапни спадания – речното корито може да премине от плитко към дълбоко за секунди
- Скрити клони или отпадъци – могат да се закачат за краката ви или да ви спънат
- Студена вода – скокът в студена вода може да шокира тялото ви и да затрудни дишането.
- Внезапни наводнения – дъждът нагоре по течението може да повиши нивото на водата без предупреждение

Какво можете да направите, за да сте в безопасност
Не е нужно да избягвате реките — просто бъдете разумни, когато сте в близост до тях. Ето няколко прости начина да намалите риска:

- Носете подходящи обувки – сандалите и босите крака не се задържат добре върху мокрите скали.
- Вървете бавно – не бързайте в близост до вода, особено на неравен терен.
- Стойте далеч от ръба – поддържайте безопасно разстояние, освен ако не бъдете поканени да се приближите от водача.
- Не скачайте и не се гмуркайте – дори ако някой друг го прави, вие не знаете какво има отдолу.
- Наблюдавайте групата си – проверете как се чувстват останалите, особено ако някой изглежда разсеян или нервен.
- Попитайте, преди да влезете – никога не влизайте във водата, без да се консултирате с ръководител или възрастен.

Какво става, ако нещо се обърка?

- Ако *паднете във водата*: *Опитайте се да запазите спокойствие. Плувайте по гръб с краката насочени надолу по течението. Потърсете място, за което да се хванете.*
- Ако *някой друг* падне във водата: Викайте за помощ, не скачайте във водата. Хвърлете му нещо, за което да се хване, ако можете (пръчка, въже или чанта).
- Винаги информирайте незабавно ръководителя си — не се опитвайте да се справите сами.

Да бъдеш в безопасност означава да се наслаждаваш повече

Да знаете рисковете не означава, че трябва да се тревожите постоянно. Означава, че сте внимателни – и това ви прави по-силна и по-сигурна част от групата.

След като научите как да се движите безопасно в близост до реки, ще се чувствате по-уверени при опознаването им — и ще можете да помагате и на другите.



Дейност: Седнете, гледайте, слушайте – четене на реката

Понякога сме толкова свикнали да се движим и да говорим, че забравяме как просто да забелязваме света около нас. В тази дейност ще седнете тихо до река или поток и ще наблюдавате – не с цел да изпълните задача, а просто да сте там и да видите какво забелязвате.
Ще слушате, ще гледате и ще размишлявате. Това ви помага да се настроите към природата, да останете наясно с околната среда и да забележите как ви кара да се чувствате дадено място — не само какво се случва около вас.

1. Намерете място
Изберете си безопасно място за сядане близо до реката. Трябва да е място, където се чувствате спокойни, откъдето можете да виждате и чувате водата. Разположете се така, че да имате лично пространство.

2. Останете тихи и просто наблюдавайте
Седи спокойно. Не говори. Гледай водата. Слушай звуците. Почувствай въздуха, земята, дъха си.
Не е нужно да правите нищо — просто се отпуснете. Ако умът ви се разсее, върнете го към това, което е пред вас.

3. Опитайте това, докато седите
Можете да пишете, рисувате или просто да мислите. Опитайте се да си зададете въпроса:

- Какво мога да чуя? Близо до мен? Далеч?
- Какво се движи? Какво е напълно неподвижно?
- Как се усеща това място — спокойно, мощно, живо, напрегнато?
- Ако бях по-млад или по-нервен, това място щеше ли да ми се струва различно?
- Ако тази река можеше да говори, какво би казала?

Не е нужно да отговаряте на всичко. Просто изберете това, което ви се струва интересно.

4. След като седнете

Ще се върнете заедно с групата, за да споделите (само ако искате). Можете да говорите за:

- Нещо изненадващо, което сте забелязали
- Как се почувствахте на това място
- Какво мислите, че едно дете или някой, който не е запознат с природата, би могъл да преживее тук?

Съвети за успешно изпълнение

- Позволете си да забавите темпото — това не е състезание
- Нормално е да се чувствате отегчени в началото — продължавайте, фокусът ви ще се изостри.
- Ако умът ви се разсее, нежно го върнете към водата.
- Използвайте сетивата си, не само очите си — слушайте, усещайте, дори помиришете въздуха
- Опитайте се да не съдите мислите си — това не е тест.

Защо е важно

Когато обръщате внимание на място като това, започвате да забелязвате неща, които другите хора пропускат – звуци, усещания, малки движения. Това ви прави по-съзнателни, по-присъстващи и по-свързани. Това не е полезно само за безопасността – то е и част от това, което прави пребиваването в природата толкова мощно.

🐺 Споделяне на пространство с животни

Когато сте на открито – в гората, на хълм или край река – не сте сами. Много животни живеят на същите места, където ние се разхождаме, изследваме и къмпингуваме. Повечето от тях не искат да имат нищо общо с нас, но понякога пътищата ни се пресичат. В тази единица ще научите как да разпознавате следи от животни, на какви рискове да обръщате внимание и как да останете спокойни и в безопасност в тяхно присъствие.

🧠 Защо е важно

Повечето животни няма да ви притесняват. Те са или любопитни, или се опитват да останат скрити. Но това не означава, че можем да ги игнорираме. Да бъдем подготвени означава:

- Да знаеш кои животни са наблизо
- Разбиране какво *не* трябва да се прави (като да ги гониш или храниш)
- Останете спокойни, ако сте изненадани от такъв

Не е нужно да се страхувате. Просто бъдете наясно.

🐝 Животни, които може да срещнете (и на какво да обърнете внимание)

🪶 Насекоми и кърлежи

- **Пчелите и осите**жилят, когато се чувстват застрашени — не ги удряйте и не се паникьосвайте
- **Кърлежите** са малки и се крият в високата трева. Някои от тях са носители на болести (като болестта на Лайм), затова е важно да проверявате кожата си след разходка из храсти или висока трева.
- Носете дълги ръкави и светли цветове и използвайте репелент против насекоми, ако ще прекарвате известно време в гората.

🐍 Змии и дребни диви животни

- На много места змиите (като усойниците) живеят на слънчеви поляни или близо до скали.
- Те са плахи и няма да атакуват, освен ако не ги стъпчете или хванете.
- Внимавайте къде стъпвате, особено на сухи и слънчеви места.

🐦 Птици и катерици

- Тези животни са забавни за гледане, но не се приближавайте прекалено до гнездата им или малките им.
- Някои птици (като чайките или гъските) могат да съскат или да махат с крила, ако почувстват, че малките им са в опасност.

🐾 **По-голяма дива природа**

- В зависимост от мястото, където се намирате, може да видите елени, лисици или дори диви свине.
- Тези животни обикновено избягват хората, но не се приближавайте до тях — дори ако изглеждат приятелски настроени или бавни.
- Никога не се опитвайте да храните или докосвате диви животни.

🐄 **А какво ще кажете за селскостопанските животни?**

Ако походът ви минава през земеделски земи, може да се наложи да минете покрай овце, крави или коне. Те не са диви, но са едри и все пак могат да представляват риск.

- **Кравите с телета** могат да станат защитни и да се приближат към вас
- **Конете** могат да ритнат или да побягнат, ако се изненадат
- Дръжте се на маркираните пътеки, не ги преследвайте и не ги викайте, а вървете спокойно през полетата.

⚠️ **Ако сте в група и вървите през поле с крави:**

- Останете заедно
- Върви бавно и уверено
- Не тичайте и не махайте с ръце

🐶 **Кучета по пътеките**

Повечето кучета са приятелски настроени, но не всички са под контрол — особено в природни зони, където не са на повод.

- Ако куче ти се приближи, не крещи и не бягай.
- Стойте неподвижно, дръжте ръцете си до тялото и избягвайте зрителен контакт.
- Ако продължава да скача или лае, повикайте помощ или уведомете ръководителя на групата.

💡 **Какво да направите, ако сте притеснени**

- Кажете на някого, ако видите животно и не знаете какво е то.
- Ако чуете бръмчене или забележите змия, спрете и се отдалечете бавно.
- Не хвърляйте храна, не гонете животни и не взимайте малки животни – родителите им може да са наблизо.
- Задавайте въпроси! Колкото повече знаете, толкова по-малко ще се притеснявате.

🌿 **Вие сте гост в природата**

Животните живеят на тези места постоянно — ние само ги посещаваме. Когато проявявате уважение и се движите с внимание, те обикновено правят същото. Да познавате рисковете не означава да се страхувате — означава да се чувствате подготвени и уверени.

ЖИВОТНИ В ДИВАТА ПРИРОДА

ВАЖНО е:

- Да знаете кои животни са наблизо
- Разберете какво да не правите
- Останете спокойни, ако сте изненадани от змии.





Внимавайте къде стъпвате.





ЖИВОТНИ, КОИТО МОЖЕ ДА СРЕЩНЕТЕ (И НА КАКВО ДА ОБЪРНЕТЕ ВНИМАНИЕ)



*НАСЕКОМИ И КЪРЛЕЖИ

- Пчелите и осите жилят

когато са заплашени - не ги удряйте.



*Кърлежите са малки, крият се в висока трева.



ПТИЦИ

Не се приближавай към гнездата или малките им.

Патици и гъски може да съскат или да маха с крила ако се чувстват застрашени.



ЖИВОТНИ ОТ ФЕРМАТА

Ако се разхождате през земеделска земя, може да видите наблизо овце, крави или коне.





Придържайте се към маркираните пътеки, не се отклонявайте от тях и вървете спокойно.

- Крави с телета ги защитават. Бъдете внимателни.

🦊 Понякога дивите животни се доближават прекалено много до хората — лисици в градовете, птици, които гнездят близо до пътеки, диви свине близо до ферми. Хората често преместват, плашат или дори убиват животни, когато смятат, че те представляват риск.

Но това справедливо ли е? Трябва ли да имаме това право?

Този дебат ви позволява да проучите различни гледни точки, да се упражнявате в отстояването на вашите идеи и да чуете какво мислят другите — дори и да не сте съгласни с тях.

🧭 **Какво да направите**

1. **Ще бъдете включени в екип:**
   a. Едната страна казва: Да, на хората трябва да се позволи да контролират дивата природа.
   b. Другата страна казва: Не, животните имат правото да живеят свободно, без да бъдат засегнати.
2. **Вашият екип ще подготви вашите аргументи (10–15 минути):**
   a. В какво вярвате?
   b. Защо? Можете ли да дадете реални примери?
   c. Какво биха могли да кажат от другата страна — и как бихте могли да отговорите?
3. **Ще проведем кратка дискусия:**
   a. Всяка страна говори (без да вика, без да прекъсва)
   b. След това отваряме за въпроси или размисли.
   c. Можете също да споделите личното си мнение в края

✅ **Правила за дебат (прости и уважителни)**

- Говорете честно — не е нужно да използвате сложни думи.
- Един глас по един — изслушайте внимателно, преди да отговорите
- Предизвиквайте идеите, а не хората — не го приемайте лично
- Останете отворени — няма нищо лошо да промените решението си
- Подкрепяйте се взаимно — дори и да сте нервни, вие сте част от екип

🛠️ **Как да изградите своята гледна точка**

- Помислете какво е важно за вас — безопасност? справедливост? природа?
- Използвайте примери — реална история или ситуация е по-убедителна от просто мнения.
- Обяснете как се чувствате — емоциите са валидни, просто ги изразявайте с уважение.
- Подкрепете го — факти, опит или здрав разум, всичко помага

🧘 **Ако заседнете**

- Вземи си дъх — тишината е позволена
- Помолете екипа си за помощ
- Кажете: „Не съм сигурен, но мисля, че...“ — няма нищо лошо в това да обсъждате идеите си на глас.

💬 **След дебата**

Ще седнем заедно и ще поговорим за:

- Какво те изненада?
- Променихте ли мнението си?
- Има ли средно положение между двете страни?
- Как бихте се справили в такава реална ситуация?

Не е нужно да говорите високо, за да бъдете чути. Важното е вашата гледна точка да е истинска, уважителна и обмислена. Това е, което прави разговора смислен – а не състезание.

🌤️ Времето – Прочетете небето

Когато сте на открито – в гората, на хълм или край река – времето винаги е част от историята. То може да се промени бързо и да промени всичко: земята, настроението ви, безопасността ви и решенията ви.
Някои дни са идеални за разходки. Други изискват умно мислене, добро оборудване и способността да кажеш: *„Трябва да променим плана."*
Тази единица разглежда как да **забелязваме**, **разбираме** и **се адаптираме към** времето — а не само да се надяваме, че ще остане хубаво.

⚠️ Какво може да се обърка?

❄️ Студено + Влажно

- Ако дрехите ви се намокрите и е студено, можете бързо да загубите телесна топлина — дори през пролетта или есента.
- Студени пръсти, треперене и умора могат да бъдат ранни признаци на **хипотермия**

☀️ Горещо + Сухо

- Ако ходите прекалено дълго на слънце, без да пиете, може да ви прилошее или да ви стане лошо.
- Главоболие, умора или зачервяване на кожата могат да бъдат признаци на **топлинен удар**

🌬️ Вятър + бури

- Силният вятър може да счупи клони, да отнесе оборудване или да ви накара да загубите равновесие.
- Гръмотевичните бури носят мълнии — и е опасно да се намирате на хълмове или под високи дървета.

🌫️ Мъгла или ниска видимост

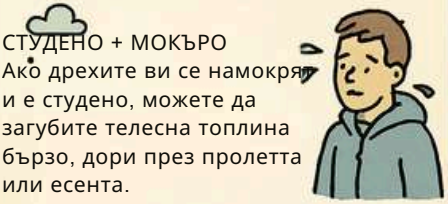
- Ако не виждате ясно пътя, лесно е да се изгубите или да пропуснете опасности.
- Може да не забележите къде се намира вашата група — или откъде сте дошли.

ЧЕТЕНЕ НА НЕБЕТО

Когато сте на открито - дали в гора, на хълм или близо до река - времето винаги е част от историята, то може да се променя бързо и може да промени всичко: земята, настроението ви, безопасността ви и решенията ви. Някои дни са идеални за разходки. Други изискват умни решения.

мислене, добро оборудване и способността да кажеш: „Трябва да променим плана“

Какво може да се обърка?



СТУДЕНО + МОКЪРО

Ако дрехите ви се намокрят и е студено, можете да загубите телесна топлина бързо, дори през пролетта или есента.

•Студени пръсти, треперене и умора- може да бъде ранен признак на хипонермия.



ГОРЕЩО• СУХО

Ако вървите пеша в слънцето прекалено дълго без да пиете, може да ви прилошее.

• Главоболие, умора или червената кожа могат да бъдат признаци от топлинен удар.



ВЯТЪР + БУРИ

Силните ветрове могат да счупят клони, отнесени от вятъра предавка, или да ви накара да загубите баланс.

●Гръмотевичните бури носят мълния и това е опасно да бъдете изложени на хълмове или под високи дървета.



МЪГЛА ИЛИ НИСКА ВИДИМОСТ

Ако не можете виж пътя ясно е, че е лесно да се изгубите.

🦺 Какво ви помага да сте в безопасност?

✅ Интелигентно облекло
- Носете **слоеве**: нещо топло, нещо водоустойчиво, нещо дишащо
- Избягвайте памука, когато е студено или влажно — той остава влажен.
- Винаги носете **допълнително топло облекло**, дори ако денят започне слънчев

✅ Подходящо оборудване
- Дъждобран
- Шапка, ръкавици (да, дори и през пролетта)
- Бутилка за вода
- Слънцезащитен крем + слънчеви очила
- Снек за спешни случаи
- Сухи чорапи (промяна в играта!)

✅ Информация за времето
- Проверете прогнозата за времето, преди да тръгнете
- Научете се да забелязвате промените: тъмни облаци, промени във вятъра, студен въздух
- Кажете, ако ви е прекалено горещо, прекалено студено или ви се вие свят — няма нищо срамно в това да се вслушвате в тялото си.

🌤️ Как времето е свързано с всичко останало
- В **гората**, дъждът прави корените и листата хлъзгави
- В **планините**, мъглата и вятърът могат да превърнат една приятна разходка в рисковано изкачване
- До **реката**, горещото слънце те кара да ожаднееш — но може и да те изкуши да скочиш без да мислиш
- При **животните**, времето влияе на тяхното поведение — и на вашето. Осите обичат топлината, змиите обичат слънцето, кравите може да се скупчат при вятър

Времето не само добавя риск – то променя правилата.

Какво забелязвате?

Да бъдеш осведомен за времето означава нещо повече от това да проверяваш приложение. Става въпрос да забелязваш:

- Как се чувства тялото ви при различни температури
- Как се променя настроението ви (студът ви кара ли да сте по-тихи? Слънцето ви кара ли да сте по-енергични?)
- Как се справя вашата група — има ли някой, който изглежда замръзнал, уморен или превъзбуден?

Колкото повече обръщате внимание, толкова по-сигурни и уверени ще се чувствате — и толкова повече ще се забавлявате.

Не забравяйте:

Не е нужно времето да е идеално, за да се забавлявате.

Нужни са само правилното мислене, екипировка и решения, за да се движите безопасно с времето, а не срещу него.



Дейност: Релейна игра „Времеви сценарий“

1. Подгответе се

Вашият фасилитатор ще подготви набор от карти с метеорологични сценарии. Всяка от тях описва нещо, което може да се случи на открито, а вашата задача е да измислите какво бихте направили.

2. Създаване на екипи

Разделете се на групи от 4–6 души. Уверете се, че всеки има възможност да говори и да пише.

3. Решете сценария

За всеки сценарий вашият екип ще:

1. Открийте риска – какво може да се объркa тук?
2. Вземете решение – какво е най-доброто, което можете да направите сега?
3. Планирайте предварително – Какво оборудване, знания или действия биха ви помогнали?

Имате само няколко минути за всеки въпрос — помислете добре, вземете решение заедно и запишете отговорите си.

4. Окончателно обсъждане в група

След като всички отбори приключат, споделете любимите си или най-трудните сценарии. Обсъдете:

- Кои от тях те изненадаха?
- Какво решиха да направят различните екипи?
- Какво бихте опаковали или направили по различен начин следващия път?

Съвети за вас

- Не се нуждаете от перфектни отговори — просто от ясно и сигурно мислене.
- Изслушайте екипа си, преди да се впуснете в нещо.
- Бъдете креативни — реалното време е непредсказуемо!
- Задавайте въпроси, ако нещо в сценария ви объркa.

Дейност: Опаковайте според времето

1. Сценарият

Вашият екип ще получи предизвикателство на открито, като едно от следните: Ще използвате този сценарий, за да насочвате решенията си.

2. Купчината с екипировка

Ще имате дълъг списък с възможни предмети — или истинско оборудване. Някои неща са очевидно полезни, други може да са безполезни или дори да влошат нещата.

3. Предизвикателството с опаковането

Вашият екип има **10–15** минути, за да:

- Изберете **5–8** елемента, които съответстват на вашия сценарий.
- Напишете защо сте избрали всеки един от тях.
- Бъдете готови да обясните избора си пред групата.

4. Споделете своя пакет

Всяка група ще представи:

- Какво си опаковал
- Защо тези неща са важни
- Какво не сте донесли и защо

Можете също да дадете обратна връзка за багажа на другите. Някой от екипите пропуснал ли е нещо важно? Или е препълнил багажа си?

Въпроси, върху които да се замислим

- За кой елемент вашият екип спореше най-много?
- Опаковахте ли прекалено много или прекалено малко?
- Бихте ли променили избора си, ако трябваше сами да носите чантата?
- Как подготовката променя начина, по който се чувствате на открито?
- Какво ще опаковате по различен начин следващия път, когато излезете навън?

Съвети за вас

- Мислете за времето, а не само за комфорта
- Не се поддавайте на продукти, които изглеждат полезни, но не ви помагат в конкретния случай.
- Попитайте се: „Това наистина ли ми помага да бъда в безопасност, сух, топъл или готов?“

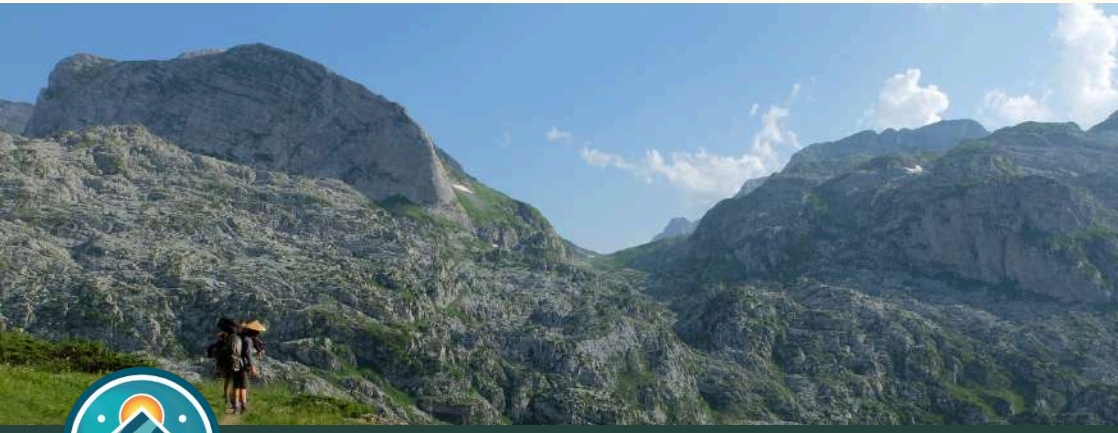
МОДУЛ №4

Основни елементи на работата в екип

Раздел 1: Етапи на развитие на екипа

Раздел 2: Роли и принос на екипа

Раздел 3: Активно слушане и комуникация



👥 Етапи на развитие на екипа

Теория

Какви са етапите на развитие на екипа?

Забелязали ли сте някога как група непознати бавно се превръща в сплотен екип? Независимо дали става дума за началото на нова учебна година, присъединяване към спортен отбор или участие в приключение на открито с нови хора, екипите не започват да работят добре заедно от първия ден по магичен начин. Те преминават през предвидими етапи.

През **1965** г. психологът Брус Такман открива, че всички екипи – от училищни проектни групи до професионални спортни отбори – следват една и съща схема на развитие. Той идентифицира **пет етапа**, през които преминава всеки екип:

Обяснение на 5-те етапа

1. ФОРМИРАНЕ 🤝

"*Приятно ми е да се запознаем*!"

Това е фазата на медения месец, в която всички се държат възможно най-добре. Хората са:

- Да бъдеш учтив и приятелски настроен
- Опознаване
- Разбиране какво трябва да прави екипът
- Търсене на насоки от лидерите
- Избягване на конфликти (всички продължават да са мили!)

На открито: Всички са развълнувани от приключението, споделят закуски и задават основни въпроси като „Къде ще ходим?“ или „Кой е донесъл картата?“

2. БУРЯ ⛈️

"Чакай, не така трябва да го правим!"

Реалността ни удря! Тогава започват да се появяват конфликти и разногласия:

- Хората имат различни идеи за това как трябва да се правят нещата.
- Сблъсък на личности
- Някои хора се опитват да поемат контрола, докато други се съпротивляват.
- Фрустрацията нараства, когато нещата не вървят гладко
- Екипът може да има усещането, че се разпада

На открито: Спорове за това по кой маршрут да се върви, кой да носи какво оборудване или несъгласия относно темпото. Някой може да се оплаче, че другите не полагат достатъчно усилия.

3. НОРМИРАНЕ 📋

"*Добре, нека да разберем това заедно*."

Бурята започва да утихва, докато екипът намира своя ритъм:

- Хората започват да се разбират и приемат един друг
- Установени са основни правила и очаквания
- Ролите стават по-ясни (кой в какво е добър)
- Доверието започва да се изгражда
- Екипът разработва свой собствен „начин на работа“

На открито: Групата определя темпото на ходене, което е подходящо за всички, установява кой е добър в ориентирането и кой в готвенето, и създава система за разпределение на отговорностите.

4. ИЗПЪЛНЕНИЕ 🎯

"*Ние ще се справим*!"

Ето тук се случва магията! Екипът вече работи като добре смазана машина:

- Висока производителност и ефективност
- Хората се подкрепят естествено
- Проблемите се решават бързо
- Всеки знае своята роля и я изпълнява добре.
- Фокусът е върху постигането на цели заедно

Външни условия: Екипът се справя безпроблемно с предизвикателствата, естествено подкрепя членовете, които изпитват затруднения, взема бързи решения заедно и преодолява препятствията с увереност.

5. ЗАКРИВАНЕ 👋

"*Благодаря за спомените*!"

Наричано още „траур“, това е моментът, в който работата на екипа приключва:

- Празнуваме постиженията заедно
- Размишляване върху наученото
- Сбогуване (което може да бъде емоционално!)
- Преминаване към нови екипи или проекти

На открито: Последният лагерен огън, споделяне на любими спомени от пътуването, обмен на контактна информация и тъга, че приключението приключва.

Защо това е важно?
Разбирането на тези етапи ви помага да:

- Бъдете търпеливи по време на фазата на бурята (това е нормално!)
- Разпознавайте кога вашият екип постига напредък
- Помогнете на екипа си да премине по-гладко през етапите
- Не приемайте конфликтите лично - те са част от процеса.
- Оценявайте пътуването, което вашият екип предприема заедно

Ключови точки, които трябва да запомните:

- Всички отбори преминават през тези етапи - това е напълно нормално.
- Не можете да пропускате етапи - всеки един от тях е необходим.
- Екипите могат да се върнат към по-ранни етапи, когато възникнат нови предизвикателства.
- Не всички екипи достигат ниво на ефективност – някои зациклят в фазата на конфликти.
- Пътуването през етапите може да отнеме часове, дни, седмици или месеци.

Практическа дейност
Дейност: Видеоанализ – Откриване на 5-те етапа

Какво ще правите: Гледайте това YouTube видео за развитието на екипа и намерете примери за всеки от петте етапа на Тъкман.

Видео: „Петте етапа на развитие на екипа“ https://www.youtube.com/watch?v=osNrBLH374A

Вашата задача: Докато гледате, попълнете работния лист по-долу. Търсете моменти, които показват всеки етап, и запишете това, което наблюдавате.

Работен лист:

Сцена	Какво | Наблюдавано	Време във видеото
Формиране: въведения, вежливост, несигурност, търсене лидерство		
Сторминг конфликти, разногласия, неудовлетвореност, власт		
Норминг: споразумения, правила настройка, яснота на ролите, компромис		
Изпълнение: гладка работа в екип, решаване на проблеми, постигане на цели .		
Разделяне: празнуване размишляване, сбогуване.:		

Въпроси за обсъждане: След като гледате, помислете за следното:

1. Коя част от видеото се оказа най-голямо предизвикателство за екипа?
2. Какво помогна на екипа да премине от фазата „Бурни спорове“ към фазата „Нормиране“?
3. Можете ли да се сетите за момент, в който сте преживели тези етапи в собствения си живот?
4. Как разпознаването на тези етапи може да ви помогне в бъдещи ситуации в екипа?

Допълнително предизвикателство: Помислете за скорошно преживяване в екип (спортен отбор, училищен проект, група приятели, които планират нещо). Можете ли да определите през кои етапи е преминал вашият екип? Напишете кратък параграф, в който описвате пътя на вашия екип, като използвате модела на Тъкман.

Роли и принос на екипа

Теория

Защо екипите се нуждаят от различни типове хора?

Представете си, че се опитвате да построите подслон в пустошта с екип, в който всички са абсолютно еднакви – всички са лидери, всички са креативни мечтатели или всички са перфекционисти, фокусирани върху детайлите. Би било хаос! Най-добрите екипи са като пъзел, в който различни парченца се съчетават, за да създадат нещо невероятно.

Д-р Мередит Белбин прекара години в изучаване на успешни екипи и откри, че най-ефективните екипи се състоят от хора, които изпълняват различни роли в екипа. Това не са длъжности, а естествени поведения и силни страни, които хората внасят в груповата работа.

9-те роли в екипа на Белбин

Помислете за тях като за различни „суперсили“, които хората притежават по естествен начин, когато работят в екип:

МИСЛЕНЕ НА РОЛИ 🧠

Тези хора се фокусират върху идеи и анализ

1. РАСТЕНИЕ 🌱 ***„Творческият гений“***

- Силни страни: Измисля иновативни решения, мисли нестандартно
- Слаби страни: Може да бъде непрактичен, може да пренебрегва детайлите
- На открито: „Ами ако построим подслона си, като използваме тези паднали клони по съвсем нов начин?“

2. МОНИТОРЕН ОЦЕНИТЕЛ 🔍 ***„Мъдрият съдия”***

- Силни страни: Вижда ясно всички възможности, взема добри решения, открива проблеми
- Слаби страни: Може да бъде прекалено критичен, бавен в вземането на решения
- На открито: „Чакай, нека помислим за този маршрут – изглежда опасен, а времето се променя.“

3. СПЕЦИАЛИСТ 🎯 ***„Експертът“***

- Силни страни: Дълбоки познания в своята област, страст към своята експертиза
- Слаби страни: Фокусира се само върху своята специалност, може да бъде тесногръден
- На открито: „Знам всичко за навигацията – оставете на мен картата и компаса.“

ДЕЙСТВИТЕЛНИ РОЛИ ⚡
Тези хора се фокусират върху постигането на резултати.

4. SHAPER 🔨 *„Предизвикателят“*
- Силни страни: Мотивира екипа, обича предизвикателствата, не се отказва
- Слаби страни: Може да бъде агресивен, може да разстрои другите
- На открито: „Хайде, екип, можем да стигнем до върха преди да се стъмни, ако се постараем!“

5. ИЗПЪЛНИТЕЛ ⚙️ *„Надеждният изпълнител”*
- Силни страни: Превръща идеите в действия, работи систематично, много надежден
- Слаби страни: Може да бъде негъвкав, бавен в адаптирането към промени
- На открито: „Добре, нека разпънем лагера стъпка по стъпка – първо платнището, после мястото за спане, след това мястото за готвене.“

6. ЗАВЪРШВАЩ ✅ *„Перфекционистът“*
- Силни страни: Обръща внимание на детайлите, гарантира качеството, спазва сроковете
- Слаби страни: Може да бъде тревожен, може да се зацикли върху малки детайли
- На открито: „Преди да тръгнем, нека да проверим още веднъж дали сме опаковали всичко и не сме оставили следи.“

РОЛИ НА ХОРАТА 👥
Тези хора се фокусират върху взаимоотношенията и работата в екип.

7. КООРДИНАТОР 👑 „Естественият лидер“
- Силни страни: Добър в делегирането, вижда цялостната картина, изважда най-доброто от другите
- Слаби страни: Може да не допринасят със свои идеи, могат да бъдат възприемани като манипулативни
- На открито: „Сара, ти си страхотна с печката – можеш ли да се погрижиш за вечерята? Майк, ти си най-силният ни турист – искаш ли да ни водиш?“

8. ТЕАМУЪРКЪР 🤝 „Миротворецът“
- Силни страни: Държи всички доволни, предотвратява конфликти, много подкрепящ
- Слаби страни: Може да бъде нерешителен, избягва трудни разговори
- На открито: „Ей, виждам, че всички са уморени и изнервени – да си вземем почивка и да хапнем нещо.“

9. ИЗСЛЕДОВАТЕЛ НА РЕСУРСИ 🔗 „Мрежовият специалист“

- Силни страни: Отличен в намирането на помощ и ресурси, ентусиазиран, добър в общуването с хора
- Слаби страни: Може бързо да загуби интерес, може да бъде прекалено оптимистичен
- На открито: „Ще попитам другите туристи за състоянието на пътеката по-нататък и може би ще можем да се присъединим към тях!“

Ключови моменти относно ролите в екипа:

- Всеки има предпочитана роля - коя ви се струва най-естествена?
- Екипите се нуждаят от комбинация от роли, за да бъдат успешни
- Можете да играете различни роли в зависимост от ситуацията.
- Няма роля, която да е по-добра от другите – всяка една е ценна.
- Повечето хора имат 2-3 силни роли, които естествено изпълняват.
- Разбирането на ролите помага за намаляване на конфликтите – осъзнаваш, че хората не се държат трудно, а просто изпълняват естествената си роля.

Защо това е важно при използване на открито:

За приключения на открито ви е необходимо:

- Растения за творческо решаване на неочаквани проблеми
- Формировател, които мотивират екипа чрез трудни предизвикателства
- Изпълнителите да организират лагера ефективно
- Екипни работници, които поддържат висок морал, когато нещата станат трудни
- **Completer Finishers**, за да се гарантира спазването на протоколите за безопасност
- Координатори за организиране на групата и разпределяне на задачите
- Изследователи на ресурси, които да намерят помощ или допълнителни материали
- Мониторинг на оценителите за оценка на рисковете и вземане на безопасни решения
- Специалисти за работа с техническо оборудване или специфични умения

Практически дейности

Задание 1: Откриване на роли в реалния свят (домашно задание)
Какво ще правите: През следващата седмица наблюдавайте реална ситуация в екипа, в който участвате, и се опитайте да идентифицирате различните роли на Белбин, които хората изпълняват.

Възможни ситуации, които да се наблюдават:
- Групов проект в училище
- Тренировка или мач на спортен отбор
- Семейство планира пътуване или събитие
- Приятели, организиращи среща
- Среща на клуб или организация
- Екип за видеоигри или онлайн група

Вашата мисия:
1. **Изберете една ситуация в екипа**, в която ще участвате тази седмица
2. **Наблюдавай без да съдиш** - просто наблюдавай как хората се държат естествено
3. **Вземете бележки** за това, което всеки човек прави и казва
4. **Идентифициране на роли** - коя роля по Белбин изпълнява всеки човек?

Въпроси за размисъл:
- Кои роли бяха представени във вашия екип?
- Кои роли липсваха? Как това се отрази на екипа?
- Каква роля естествено сте играли?
- Как разбирането на тези роли може да помогне на вашия екип да работи по-добре заедно?
- Имало ли е конфликти, които може да са били причинени от сблъсъци между роли?

Дейност 2: Ролята на детектива – анализ на текст
Какво ще правите:
Прочетете сценария по-долу за група, която планира къмпинг на открито. Опитайте се да определите коя роля в екипа на Белбин изпълнява всеки човек.

Сценарий: Планиране на планинско къмпинг пътуване
Клубът за дейности на открито планира тридневен къмпинг в планината. Ето какво се случи по време на срещата за планиране:

Алекс скочи развълнуван и каза: „Ами ако не лагеруваме по обичайния начин? Ами ако построим къщички на дърветата и спим в короните им? Видях тази невероятна техника в интернет, при която се използват въжета и платнища, за да се създадат повдигнати подслони!“

Сам веднага отговори: „Звучи страхотно, но нека помислим практично. Ами ако завали? Ами ако някой падне? Трябва да обмислим всички рискове, преди да вземем решение.“

Джордан извади подробна таблица и каза: „Проучих метеорологичните модели за последните пет години. Според данните, вероятността за дъжд в събота е 73%, така че ни е необходима водоустойчива екипировка.“

Кейси стана и заяви: „Вижте, говорим вече един час и не сме взели нито едно решение! Трябва да изберем място за лагер ДНЕС, да разпределим кой какво ще донесе и да тръгваме. Губим време!“

Райли тихо каза: „Виждам, че всички са малко стресирани. Може би трябва да си вземем почивка и да хапнем нещо? Донесох бисквитки за всички.“

Морган започна да пише на бялата дъска: „Добре, нека се организираме. Кейси, ти си страхотна в вземането на бързи решения – можеш ли да проучиш местата за къмпинг? Джордан, ти си нашият експерт по данни – можеш ли да се погрижиш за времето и списъка с екипировката? Алекс, имаме нужда от твоята креативност за дейностите.“

Тейлър се включи: „Познавам човек, който работи в магазин за туристическо оборудване – мога да ни уредя групова отстъпка! А братовчедка ми беше в този район миналия месец – ще я попитам за най-хубавите места!“

Ейвъри методично каза: „Каквото и да решим, ще създам подробен списък с нещата, които трябва да си опаковаме, и ще се погрижа да имаме резервен план за всяка дейност.“

Куин изглеждаше притеснен и каза: „Преди да вземем окончателно решение, искам да се уверя, че имаме цялото необходимо оборудване за безопасност, контакти за спешни случаи и че сме казали на родителите си точно къде ще бъдем.“

Вашата задача: Съпоставяйте всеки човек с неговата роля в екипа на Белбин:

Човек	Роля в екипа	Доказателство (какво каза/ направи)

Активно слушане и комуникация

Теория

Какво е активно слушане?

Може би мислите, че да слушаш е просто... да чуваш какво казва някой. Но има огромна разлика между простото чуване на думите и истинското *слушане*. Били ли сте някога в ситуация, в която разговаряте с някого, а той превърта телефона си, оглежда стаята или явно мисли за нещо друго? Как се почувствахте?

Активното слушане означава да обърнете цялото си внимание, за да разберете не само думите, които някой казва, но и чувствата, мислите и истинското му значение. Това е като да си детектив, но вместо да разкриваш престъпления, разкриваш тайната на това, което някой се опитва да ти каже.

Защо е важно активно слушане?

На открито доброто слушане може буквално да бъде разликата между безопасност и опасност:

- Спазване на инструкциите за безопасност
- Разбиране на метеорологичните предупреждения
- Да чуеш, когато съотборник се нуждае от помощ
- Улавяне на важни навигационни указания
- Изграждане на доверие с вашия екип

В ежедневието активното слушане ви помага да:

- Изградете по-силни приятелства и взаимоотношения
- Избягвайте недоразумения и конфликти
- Покажете на хората, че ви е грижа за тях
- Научете повече от учители, треньори и ментори
- Да бъдеш възприеман като надежден и зрял

Моделът SOLER за активно слушане

SOLER е лесен начин да запомните ключовите елементи на активното слушане. Всяка буква представлява нещо, което трябва да направите с тялото и ума си:

S - КВАДРАТНИ РАМЕНА 🏛️

Погледнете човека директно в очите

- Обърнете тялото си към човека, който говори
- Не стойте и не седяйте настрани или под ъгъл
- Това показва, че им обръщате цялото си внимание.

Защо работи: Езикът на тялото говори по-силно от думите. Когато се изправите пред някого, това му показва, че „в момента сте важен за мен“.

O - ОТВОРЕНА ПОСТАВА 🤗

Поддържайте езика на тялото си приветлив

- Разкрепете ръцете и краката си
- Дръжте ръцете си на видно място (не в джобовете или зад гърба си)
- Отпуснете раменете
- Избягвайте препятствия като държане на предмети между вас и говорителя.

Защо работи: Скрестените ръце и затворената поза ви карат да изглеждате отбранителни или незаинтересовани, дори и да не се опитвате да бъдете такива.

L - НАВЪРЗИ СЕ ➡️

Покажете ангажираност чрез позицията си

- Наведете се леко към човека, който говори
- Не се навеждайте назад или се отдалечавайте от тях
- Скъсете разстоянието по подходящ начин (не прекалено много!)

Защо работи: Навеждането показва интерес и кара събеседника да се почувства чут и ценен.

E - ОЧЕН КОНТАКТ 👀

Погледнете човека, който говори

- Поддържайте редовен зрителен контакт (без да зяпате!)
- Отместете погледа си за кратко и естествено, след което го върнете обратно.
- Съобразявайте нивото на зрителен контакт с културата и ситуацията

Защо работи: Очният контакт създава връзка и показва, че сте фокусирани върху тях, а не разсеяни от други неща.

R - ОТПУСНИ СЕ 😌
Останете спокойни и се чувствайте комфортно
- Поддържайте изражението на лицето си естествено и отзивчиво.
- Не се разсейвайте, не потупвайте и не показвайте нетърпение.
- Дишайте нормално и останете физически спокойни

Защо работи: Когато сте отпуснати, събеседникът ви се чувства по-удобно да споделя мислите и чувствата си.

Често срещани грешки при слушане, които трябва да се избягват:
❌ Мултитаскърът: Проверява телефона, оглежда се, прави други неща
❌ Затвореният: Скречени ръце, обърнат гръб, изглежда незаинтересован
❌ По-отдалеченият: Физическо отдалечаване от говорителя
❌ Зяпачът/Избягващият: Или зяпа интензивно, или никога не прави зрителен контакт
❌ Нервният човек: Потупва, проверява часа, показва физически признаци на нетърпение

Не забравяйте: SOLER в действие
Доброто слушане не е просто въпрос на учтивост – то е създаване на пространство, в което хората се чувстват в безопасност да споделят истинските си мисли и чувства. Когато използвате **SOLER**, вие показвате уважение и изграждате по-силни връзки с хората около вас.

Практически дейности
Дейност 1: Дневник за наблюдение на активно слушане
Какво ще правите: В продължение на една седмица станете „детектив на слушането" и наблюдавайте разговорите около вас. Ще се съсредоточите специално върху поведението **SOLER** и как то влияе върху комуникацията.

Вашата задача: Всеки ден наблюдавайте поне **2-3** разговора в различни ситуации и си водете бележки за **SOLER** поведението, което наблюдавате.
Въпроси за размисъл:
1. Кой компонент от **SOLER** най-често липсваше в разговорите, които наблюдавахте?
2. Кой компонент на **SOLER** изглеждаше, че има най-голямо влияние, когато беше изпълнен добре?
3. Кой беше най-очевидният пример за лошо слушане, на който сте били свидетел?
4. Как тази седмица на наблюдение промени начина, по който ВИЕ слушате?
5. Кой компонент на **SOLER** смятате, че трябва да усъвършенствате най-много?

Дейност 2: Анализ на видеоклип в YouTube – SOLER умения в действие
Какво ще правите: Гледайте това конкретно видео в YouTube и анализирайте уменията SOLER, демонстрирани от участниците, като използвате новите си знания за активно слушане.
Видео за гледане: https://www.youtube.com/watch?v=UnW3xkHxIEQ

Попълнете следните материали:
Най-добър момент на SOLER:

- Времева марка: _____
- Какво се случи: _____
- Демонстрирани компоненти SOLER: _____
- Защо беше ефективно: _____

Най-лошият момент на SOLER:

- Времева марка: _____
- Какво се случи: _____
- Липсващи компоненти SOLER: _____
- Как това повлия на разговора: _____

Кратко резюме: Напишете 2-3 изречения за това, което сте научили от този видеоанализ за важността на езика на тялото при слушането. Използвайте конкретни примери от видеото, за да подкрепите своите аргументи.

МОДУЛ №5

Устойчивост и отговорност към околната среда

Раздел 1: Екологичен отпечатък – Разбиране на нашето въздействие

Раздел 2: Етично потребление и устойчиви избори

Раздел 3: Екологично лидерство – Водене на промени в открити среди



Екологичен отпечатък – разбиране на нашето въздействие

Какво е екологичен отпечатък?

Вашият **екологичен отпечатък** е начин да се измери колко природа използвате в ежедневието си. Той отчита всичко, което консумирате: колко вода използвате, колко енергия използвате, колко храна ядете и колко отпадъци произвеждате. Всички тези неща оказват различно влияние върху околната среда.

Как работи?

- **Въглероден отпечатък**: Измерва колко въглероден диоксид (CO2) сте отговорни да произведете. Той се получава от дейности като шофиране, летене и използване на електроенергия.

- **Водният отпечатък**: Той проследява колко вода използвате в ежедневието си, включително всичко – от миенето на зъбите до пиенето и използването на вода в производството на храни.

- **Отпадъци**: Нещата, които изхвърляте – пластмасови бутилки, опаковки от храна, стари дрехи – всички допринасят за вашия екологичен отпечатък. Колкото повече изхвърляте, толкова по-голямо е вашето въздействие.

Защо трябва да ви е грижа?

Всяко ваше действие, независимо дали е голямо или малко, има значение. Разбирането на вашия екологичен отпечатък ви помага да осъзнаете как вашите ежедневни избори допринасят за климатичните промени, изчерпването на ресурсите и замърсяването. Колкото повече знаете, толкова по-голям контрол имате, за да направите положителни промени.

Ключови изводи:

- Вашите действия оказват влияние върху околната среда, дори и най-малките.
- Вие имате силата да намалите своя екологичен отпечатък.
- Да бъдеш съзнателен за своя отпечатък помага за опазването на планетата за бъдещето.

Задание 1: Колко голям е вашият отпечатък?

Предизвикателство 1: Калкулатор за екологичен отпечатък
Използвайте онлайн калкулатор за екологичния отпечатък, за да получите представа за личното си въздействие върху околната среда. Тези инструменти задават въпроси за вашия начин на живот, навици за транспорт, избор на храна и потребление на енергия.

Стъпки:

- Влезте в интернет и намерете калкулатора за екологичния отпечатък, наречен https://www.footprintcalculator.org/home/en
- Отговорете на въпроси за вашия начин на живот, като например колко често шофирате, каква храна ядете, колко електроенергия използвате и т.н.
- След като получите резултатите си, запишете екологичния си отпечатък, изразен в брой Земни планети, които биха били необходими, ако всички живееха като вас.

Размисли:

- Какво ви изненада в отпечатъка ви?
- Къде мислите, че можете да направите промени, за да намалите въздействието си?
- Как вашите ежедневни избори влияят върху околната среда?

Предизвикателство 2: Проследявайте ежедневния си отпечатък в продължение на 3 дни
През следващите три дни следете следното:

Използване на вода: Запишете колко вода използвате всеки ден (например за душ, миене на зъби, готвене).

Използване на енергия: Проследявайте колко електроенергия използвате (например за осветление, отопление, климатизация, електроника).

Отпадъци: Запишете колко отпадъци изхвърляте (например пластмаса, хранителни отпадъци, опаковки).

Транспорт: Запишете как се придвижвате (пеша, с велосипед, с обществен транспорт, с кола и т.н.).

Стъпки:

- Използвайте бележник или приложение, за да записвате ежедневните си навици.

- В края на 3-те дни погледнете общите си резултати и помислете кои области имат най-голямо влияние.

- Определете 1-2 промени, които можете да направите, за да намалите всяка категория (например, изключвайте осветлението, когато не се използва, къпете се по-кратко, използвайте торбички за многократна употреба).

Ресурси:

- **Приложения за събиране на храна:** Използвайте приложения като **PlantSnap** или **Seek by iNaturalist**, за да идентифицирате безопасно растенията, когато сте на открито.

- **Книги за събиране на храна:** „The Forager's Harvest" от **Samuel Thayer** или „**Edible Wild Plants**" от **John Kallas**.

- **Ръководства за устойчиво къмпинг:** Разгледайте уебсайтове като **Leave No Trace** за съвети за екологично къмпинг и хранене.

Подсказки и идеи за визуални елементи

Визуално 1: Инфографика за компонентите на екологичния отпечатък

Създайте проста инфографика, която показва трите основни компонента на вашия екологичен отпечатък:

- Въглероден отпечатък (показва автомобили, самолети и потребление на електроенергия)
- Водният отпечатък (изображения на душове, кранове, производство на храни)
- Отпадъци (показване на рециклиране, компостиране, депа за отпадъци)

Визуално 2: Диаграма на предизвикателството „Отпечатък“
Таблица или списък, в който младите хора могат да записват ежедневните си навици, свързани с водата, енергията, отпадъците и транспорта, в продължение на 3 дни. Можете да използвате цветове, за да покажете високо, средно или ниско въздействие.

Визуално 3: Сравнение на отпечатъка преди и след
Създайте графика „преди и след“, за да покажете промяната в екологичния отпечатък на даден човек след вземането на устойчиви решения, например намаляване на отпадъците, по-малко използване на пластмаса или ходене пеша вместо с кола.

Визуално 4: Съвети за опазване на околната среда
Избройте прости екологични действия в формат с точки, които насърчават намаляването на въглеродния отпечатък. Например:

- Изключвайте осветлението, когато не го използвате
- Използвайте многократна бутилка за вода, вместо да купувате пластмасови
- Ходете пеша или карайте велосипед, вместо да шофирате на къси разстояния.
- Преминаване към LED крушки за пестене на енергия

Ключови въпроси за размисъл:
- Какво беше най-изненадващото нещо, което научихте за своя екологичен отпечатък?
- Кои области смятате, че са най-лесни за намаляване? Какви промени можете да направите веднага?
- Как можете да вдъхновите и другите да намалят своя отпечатък?

Сега, когато вече разбирате екологичния си отпечатък, нека да приложим наученото на практика!

Лагери: Избирайте прибори и съдове за многократна употреба вместо такива за еднократна употреба. Обособете място за сортиране на отпадъците в лагера. Планирайте храни с ниско въздействие върху околната среда, като използвате местни съставки.
Походи: Носете бутилка за многократна употреба, оставайте по обозначените пътеки, за да предпазите местната растителност, и спазвайте принципа „Не оставяйте следи“, като събирате всички отпадъци.
Ежедневна практика: Превърнете екологичните си избори в навици – ходете на училище с велосипед или пеша, намалете потреблението на енергия у дома и избирайте местни продукти, когато е възможно.

Етично потребление и устойчиви избори

Какво е етично потребление?
Етичното потребление означава да вземате решения за покупки и избор на начин на живот, които са от полза за околната среда, обществото и икономиката. То включва осъзнаване на въздействието, което продуктите, които купувате и използвате, оказват върху хората, животните и планетата.

Става въпрос за избор на продукти, които са устойчиви, произведени по принципа на справедливата търговия и отговорни, а не такива, които допринасят за експлоатация, замърсяване или отпадъци.

Ключови аспекти на етичното потребление:

- **Устойчивост:** Купуване на издръжливи, многократно използваеми продукти, произведени от устойчиви ресурси (например бамбук, органичен памук).
- **Справедлива търговия:** Подкрепа на предприятия, които гарантират справедливо отношение към работниците и добро заплащане, особено в развиващите се страни.
- **Намаляване на отпадъците:** Избор на продукти с минимална опаковка и повторно използване или рециклиране на артикулите, доколкото е възможно.
- **Местни и сезонни продукти:** Избор на местни и сезонни храни, за да се намали въглеродният отпечатък, свързан с транспорта и световната търговия.

Защо е важно?
Всеки път, когато купувате нещо, вие правите избор, който оказва влияние върху света. Като избирате по-етични и устойчиви продукти, вие намалявате своя личен екологичен отпечатък и насърчавате бизнеса да поеме отговорност за своето въздействие върху околната среда и обществото.

Като млади хора, вие имате силата да пренасочите търсенето към етични продукти, като подтикнете индустриите да станат по-устойчиви в начина си на работа.

Дейност 1: Изследователски проект за етично потребление

Цел: Проучване на въздействието на конкретен продукт или отрасъл върху околната среда и обществото и изследване на етични алтернативи.

Стъпки:
Изберете продукт или индустрия: Изберете обичаен продукт, който използвате редовно (например дрехи, електроника, храна или опаковки) и проучете неговото екологично и социално въздействие.

Изследване: Проучете как се произвежда този продукт, откъде се доставя и кои са работниците, участващи в производството му. Например:

- Изработен ли е от устойчиви материали?
- Работниците получават ли справедливо възнаграждение и се отнасят ли с тях етично?
- Какъв е екологичният ефект от производството му (например, използване на вода, отпадъци, емисии)?

Намерете алтернативи: Проучете по-етични и устойчиви алтернативи. Обмислете:

Продукти от справедлива търговия: Как можете да подкрепите справедливи заплати и по-добри условия на труд?

Устойчиви продукти: Какви алтернативи са налични, които намаляват вредата върху околната среда (например използване на биоразградими материали, подкрепа на екологични марки)?

Създайте презентация: Създайте кратка презентация, видео или инфографика, в която обобщавате заключенията си и алтернативите. Споделете я с другите, за да повишите осведомеността относно етичното потребление.

Дейност 2: Предизвикателство за преработка

Цел: Да се научат тийнейджърите как да вдъхнат нов живот на стари материали и продукти, като ги превърнат в нещо полезно и творческо. Това насърчава намаляването на отпадъците и практикуването на етично потребление чрез повторна употреба и преработка, вместо да се купуват нови продукти.

Стъпки:
Съберете материали:

- Съберете различни стари предмети, които вече не се използват или са били изхвърлени. Те могат да включват предмети като:
- Стари дрехи (например тениски, дънки, якета)
- Празни буркани или бутилки
- Счупени или неизползвани мебели
- Стари списания, вестници или картонени кутии
- Ако е необходимо, потърсете в дома си, училището или местната общност материали, които са предназначени за изхвърляне.

Идеи за преосмисляне на мозъчна буря:
Помислете творчески как тези предмети могат да бъдат превърнати в нещо полезно, стилно или забавно. Ето няколко идеи:

- Стари тениски: Превърнете ги в торбички за пазаруване за многократна употреба или си направете стилно одеяло от парчета плат.
- Стъклени буркани: Превърнете ги в саксии за растения, свещници или съдове за съхранение.
- Картонени кутии: Създайте органайзери, рамки за снимки или органайзер за бюро, изработен от вас.
- Дървени мебели: Пребоядисайте или прелакирайте старите столове или маси, за да им вдъхнете нов живот.

Предизвикайте себе си да измислите ново приложение за всеки предмет, като намалите отпадъците чрез пренасочване на вещите, вместо да ги изхвърляте.

Проект за преработка:

След като сте избрали проектите си, съберете всички допълнителни материали, които може да ви потрябват, като боя, лепило, ножици или плат.

Създайте своя продукт от рециклирани материали. Можете да го направите индивидуално или в групи. Отделете време, за да проектирате и изработите своя продукт от рециклирани материали. Насърчавайте творчеството и забавлението в процеса.

Представяне и отразяване:
След като завършите своите творби от рециклирани материали, споделете работата си с другите. Представете новите си изделия и обяснете как сте им дали втори живот.

Въпроси за размисъл:
- Как се почувствахте, когато рециклирахте стари предмети, вместо да купувате нови?
- Какви устойчиви ползи според вас има преработката на отпадъци?
- Можете ли да се сетите за други неща в живота си, които биха могли да бъдат преработени, вместо да бъдат изхвърлени?
- Какви нови умения или идеи научихте за повторното използване на материали?

Снимки преди и след:
Направете снимки на предметите, които сте преработили, преди и след преработката. Покажете превръщането на изхвърлените материали в нови, функционални предмети. Това ще демонстрира визуално силата на преработката.

Визуализации:

Инфографика: Устойчиви срещу неустойчиви избори:
Създайте визуален елемент, който контрастира устойчивите, етични избори с вредните или разхитителните. Например, „Местни биологични продукти“ срещу „Внесени продукти с пластмасови опаковки“ или „Дрехи от справедлива търговия“ срещу „Бърза мода“.

Калкулатор на въздействието:
Създайте калкулатор за въздействието, който показва екологичните и социалните разходи на обичайните продукти. Тийнейджърите могат да го използват, за да вземат решения в реалния живот въз основа на екологичните и етичните последствия.

Ръководство за етично потребление:
Предоставете прост списък или диаграма на устойчиви алтернативи за често използвани предмети. Например:

- **Храна:** Местни, сезонни, растителни храни срещу вносни, пакетирани, богати на месо храни.
- **Облекло:** Вторични, етични марки срещу бърза мода
- **Продукти:** Многократно използваеми артикули срещу пластмасови изделия за еднократна употреба.

Инфографика „Упциклинг стъпка по стъпка“:
Създайте инфографика, която очертава стъпките за един прост проект за преработка, като превръщане на риза в торба за многократна употреба или създаване на саксия за цветя от стъклен буркан. Включете необходимите материали и инструкции.

Галерия с продукти от рециклирани материали:
Направете визуална галерия (например на плакат или дигитална презентация), в която да покажете различни продукти, създадени чрез преработка. Можете да включите както свои творения, така и примери за това, което са направили други хора, за да вдъхновите по-устойчиви избори.

Еко-лидерство – Водене на промяната в открити пространства

Преди да станете еко-лидери, свържете наученото с преживявания на открито. Всяка разходка, лагер или почистване е възможност да практикувате и да дадете пример за устойчивост, показвайки как съзнателните избори могат да вдъхновят другите да се грижат за околната среда.

Какво е еко-лидерство?
Екологичното лидерство означава да поемеш отговорност за околната среда и да насърчаваш другите да правят устойчиви избори. Не става въпрос само за думи – става въпрос да даваш пример, да вдъхновяваш другите и да насочваш групата да действа по начин, който защитава околната среда.

Екологичният лидер използва своите знания, умения и действия, за да насърчава екологичната устойчивост в открити пространства, например при организирането на походи в природата, къмпинги или почистване на общността.

Какво прави един ефективен еко-лидер?
Давайте пример: Покажете на другите как да се грижат за природата, като правите екологични избори в собствените си действия.
Вдъхновявайте другите: Мотивирайте хората да се грижат за околната среда и да възприемат устойчиви навици.
Комуникирайте ясно: Споделяйте знания за екологичните проблеми и решенията по начин, който другите могат да разберат и да се включат.
Решаване на проблеми: При дейности на открито възникват неочаквани предизвикателства (като отпадъци, времето или липса на ресурси). Добрият еко-лидер знае как да решава проблеми, като същевременно има предвид устойчивостта.

Защо екологичното лидерство е важно в открити пространства?
Активностите на открито често са свързани с предизвикателства, като управление на отпадъците, зачитане на дивата природа или пестене на вода. Като еко-лидер, вие ще насърчавате другите да вземат предвид околната среда при всяко свое решение, независимо дали става дума за избор на екологично съобразено оборудване за къмпинг, минимизиране на отпадъците или зачитане на природната среда.

Дейност 1: Екологично съкровище: Откриване на устойчиви практики в природата

Цел: Насърчаване на тийнейджърите да научат повече за устойчивостта чрез опознаване на природата и идентифициране на екологични практики.

Стъпки:
Създайте списък с устойчиви елементи: Преди да излезете на открито, създайте списък с екологични елементи или практики, които тийнейджърите да търсят (например, бутилки за многократна употреба, местни растения, станции за компостиране, естествени източници на вода, диви животни, кошчета за рециклиране).
Организирайте ловът: Разделете групата на малки отбори. Определете времево ограничение за ловът на съкровища (например от 30 минути до един час). Отборите ще се разхождат и ще се опитват да намерят предмети от списъка, като същевременно практикуват устойчиви поведения (като намаляване на отпадъците или използване на предмети за многократна употреба).
Задача на лидера: Назначете лидер на всяка група, който да гарантира, че екипът следва устойчиви практики, като събиране на отпадъци или рециклиране, когато е необходимо.

Размисъл: След ловът, проведете групова дискусия, в която всеки отбор споделя какво е открил, как е допринесъл за устойчивостта и какви лидерски задачи е поел по време на ловът.

Визуални идеи:
Списък за лов на съкровища: Списък с картинки на екологични предмети, които трябва да се търсят.
Табло за устойчивост: Проследявайте напредъка на всеки екип в идентифицирането на устойчиви практики.

Творчески дейности, които ви помагат да наблюдавате и цените природата по-отблизо:

- **Звуково картографиране:** Седнете на тихо място на открито и нарисувайте проста карта, показваща откъде идват различните звуци (птици, вятър, вода, хора).
- **Рисуване на растения:** Нарисувайте формите, текстурите и цветовете на близките растения или дървета, за да забележите малките детайли, които често се пренебрегват.

Тези дейности изграждат съзнание, внимателност и по-силна връзка с околната среда – ключови качества на един еко-лидер.

Дейност 2: Предизвикателство за почистване на природата: Ръководство на групова почистваща акция с цел

Цел: Да се ангажират тийнейджърите в дейности по почистване на открито, като същевременно се насърчава екологичното лидерство, като им се дава отговорността да организират и ръководят почистването.

Стъпки:
Поставете си цел: Изберете конкретно място, което да почистите (например парк, плаж или туристическа пътека). Поставете си ясна цел: колко отпадъци или рециклируеми материали можете да съберете за даден период от време?
Разпределете ролите: Разпределете лидерски роли на отделни лица, като например:

- **Ръководител на групата:** Наблюдава почистването и гарантира, че всички спазват правилата за безопасност и екологичност.
- **Проследяване на отпадъците:** Проследявайте колко отпадъци се събират и ги категоризирайте като рециклируеми, компостируеми материали и боклук.
- **Фотографи:** Направете снимки на мястото преди и след почистването, за да подчертаете положителния ефект.

Изпълнение на почистването: Водете групата до определеното място и ги накарайте да следват екологичния процес на управление на отпадъците (например, да използват ръкавици за многократна употреба, да сортират отпадъците правилно, да намалят употребата на пластмаса).

Размислете и обсъдете: След почистването обсъдете каква роля е изиграло екологичното лидерство. Как лидерите са управлявали групата? Какви стратегии са помогнали да се поддържа мотивацията на екипа за почистване?

Визуални идеи:
Графика на напредъка на почистването: Създайте визуален тракер на количеството събрани отпадъци, категоризирани по вид.
Снимки „преди и след“: Мощен визуален елемент, който показва въздействието на почистването и как то допринася за екологичната устойчивост.

След почистването, помислете как вашият екип е проявил екологично лидерство и е останал мотивиран. Не забравяйте – грижата за природата я поддържа здрава, за да можете да се върнете и да се насладите на нея отново.

🌍 Да тръгваме!

Първите ви приключения вече ви очакват – точно пред вратата ви!
Вземи приятелите си, опаковай раницата си – и тръгвай!
Отидете да изследвате света заедно. Ако по пътя срещнете проблеми: не се притеснявайте! Ще се справите – а ако не, просто попитайте хората, които срещате.
Защото: Поне **90%** от хората са приятелски настроени и с удоволствие ще ви помогнат, ако ги помолите любезно.

И още нещо:
Не оставяйте нищо освен стъпки – и вземете със себе си всичко, което не принадлежи на природата. 🌱



2024-1-DE04-KA220-YOU-000256873

Co-funded by the European Union

