

Voluntary simplicity
2019-3-HU01-KA105-077687
Megvalósult program

Helyszín és időpont: Bálványosfürdő (Románia), 2021.09.11. -2019.11.19.

Résztevő szervezetek

- Asociația Carpații de Curbură - Kárpátkanyar Egyesület
 - Kárpátaljai Magyar Diákok és Fiatal Kutatók Szövetsége
 - Kárpátikum Közhasznú Alapítvány,
 - Luminosus n.o.,
-
- Érkezés. A szállás elfoglalása, bemutatása, szobakiosztás

1. nap: ISMERKEDÉS AZ ERASMUS+ PROGRAMMAL ÉS EGYMÁSSAL

- Energizer: Reggeli torna frissítő gyakorlatok formájában.
- A csereprogram „indítása”: A házigazda szervezet köszöntője, a projekt céljainak, a szállás és a csereprogram házirendjének ismertetése – Viselkedési szabályzat közös átismétlése. Koronavírus szabályok ismertetése, közös egyeztetés. Balesetvédelmi oktatás. A heti programterv ismertetése: A programtervet kiplakátoltuk a közös helyiségben. Ötletláda kihelyezése. Témaismereti és módszertani kérdőívek kitöltése. Az Önkéntes egyszerűség minilexikonának bemutatása.
- A résztvevő szervezetek bemutatkozása, interaktív formában *(Személyközi és állampolgári kompetencia fejlesztése)*.
- Ismerkedős játékok: az első játék során labdát dobálva igyekeztünk megtanulni egymás nevét, a második játékban pedig egy kört alkottunk, a középben levő elmondta a nevét, és magáról egy állítást. Akire igaz volt az állítás, másik székre kellett üljön. Akinek nem maradt szék, az következett a kör közepén. *(Kezdeményezőkézség fejlesztése, személyközi kompetencia fejlesztés)*.
- Az ERASMUS+ rendszerének megismerése: Itt került bemutatásra az ERASMUS+ rendszere, illetve hogy miért jó a mobilitási projekteken részt venni. A YouthPass tanúsítvány ismertetése, felépítése. Bevezetés az önreflexióba. Tanulási füzet kiosztása.
- Reflexió: a napi történetek megbeszélése, kérdések, ötletek.
- Ismerkedés folytatása este: Ajándéktárgyak átadása. Lehetőség nyílt a fiatalok számára, hogy a programokon kívül is megismerjék egymást.

2. nap: AZ ÖNKÉNTES EGYSZERŰSÉG ÁLTALÁNOS BEVEZETÉSE

- Energizer: A szabadban folytattuk az ismerkedést egy reggeli tornán a szállásunk udvarán.

- Kerekasztal-beszélgetések – mindent a cseréről: megfogalmaztuk a közös célokat és meghatároztuk, hogy az "Önkéntes egyszerűség" hogyan értelmezhető, mi a fogalma és jelentősége. Lehetett érezni, hogy többen nehezen boldogulnak az értelmezéssel, így úgy döntöttünk, hogy a későbbiekben a fogalom és jelentőség megértését előtérbe fogjuk helyezni. *(Természettudományi kompetencia és a szóbeli kommunikáció fejlesztése került előtérbe).*
- A „peer-learning” fogalma és jellemzése után kiscsoportokban a 8 kulcskompetencia megismerése történt kirakós játék segítségével (a 4 ország nyelve és az angol nyelv jelenik meg) *(Idegen nyelvi kompetencia fejlesztése történik és a tanulás tanulása került előtérbe).*
- Az önkéntes egyszerűség megjelenése országainkban. A csereprogram témakörében fényképeket és videókat tekintettünk meg, cikkek kerültek röviden ismertetésre, amelyeket mindegyik országból a fiatal résztvevők gyűjtöttek össze. A videók után a pozitívumokat próbáltuk csokorba szedni, s mindig egy jövőbeli megoldási lehetőséget próbáltunk keresni az egyszerűség eléréséhez. Itt próbáltuk megerősíteni a mai nap első feladatában tapasztalt hiányosságokat. Az ökológiai lábnyom feladatát az időhiány miatt későbbre halasztottuk. *(A problémamegoldás került főleg előtérbe).*
- Rajzos feladat: A természet, a társadalom és gazdaság értékeit tekintették meg a fiatalok a szállásunk környékén facilitátorok segítségével, s ezután rajzokat készítettek a fiatalok, amelyben az értékeket és az egyszerűséget jelenítették meg, s a rajzokat ezután mutatták be. *(A kreativitás került előtérbe és saját elemzés történt).*
- Reflexió és blogírás, valamint tanulási napló készítése.
- Koordinációs workshop: Átbeszéltük és röviden értékeltük az elmúlt két nap tevékenységeit, továbbá megbeszéltük a következő két nap feladatait.
- Ismerkedős este 2.0: az előző estéhez hasonlóan folytatódott az ismerkedés.

3. nap: HÁZTARTÁS, ENERGIA, HULLADÉKGAZDÁLKODÁS NAPJA

- Energizer: Reggeli torna frissítő gyakorlatok formájában.
- Statisztikai adatokból vetélkedő: A 4 ország témakörhöz köthető fontosabb adatait gyűjtötték össze Szlovákia fiatal önkéntesei, s ppt vetítés segítségével egy vetélkedőt szerveztek. 6 csapat vetélkedett, s sokszor igen meglepő következtetésekkel találkoztak, mert nem minden esetben sikerült közel kerülni a pontos megoldáshoz. *(A matematikai kompetencia, a logikus és kreatív gondolkodás került előtérbe).*
- Hagyományok és innovációk: Öt csoportra osztottuk a fiatalokat, s a háztartási kérdéskörökben az volt a feladatuk, hogy egy olyan konyhát tervezzenek, amely egyszerű és modern is egyben, s ezekben lássák meg az értéket, s ezt ismertessék. A konyhák és értékeik bemutatása mellett különleges és érdekes vállalkozások kerültek bemutatásra több esetben. *(A vállalkozói kompetenciákat fejlesztjük s a fiatalok kezdeményezőképességét és kreatív alkotószellemét.)*
- Interaktív félórák: 4 témakör került előtérbe. Megújuló energiák, szelektív hulladékgyűjtés, erdészet és közlekedés. Úgy láttuk célszerűnek, hogy mindegyik témakör esetében 6-6 fő vett részt a feladatban és két szembenálló álláspontot kellett interaktívan és innovatívan megvitatniuk. Érdeklődések, de több esetben megegyezés is történt a témakörökben. *(Kommunikáció és vitaérzék fejlesztése, vélemények ütköztetése történt).*

- Komposztáló építése. Az ukrainai fiatalok vezetésével készítettünk egy komposztálót, amelyet a szállásnak adományoztunk. A komposztálás fontossága is megismerésre került. *A technológiai és a természettudományi kompetencia került előtérbe).*
- Az ökológiai lábnyom: előző napi időhiány miatt került ide program. Mindegyik ország fiataljai példát hoztak arra, hogy hogyan számíthatjuk ki a környezetterhelésünket. Ezután mindenki kapott egy lapot, amelyen ökológiai lábnyomát számolhatta ki. Minden egyes feladat esetében megnéztük, hogy a csoportban az adott területen kinek a legkisebb a lábnyoma. Ekkor a példamutatók elmondták, hogy hogyan érik el ezen jó eredményeiket. A feladat végén az összetett verseny eredményét hirdettük ki, a legkisebb lábnyommal élők ajándékot kaptak. *(A csoportmunka volt fontos és a problémamegoldás).*
- Reflexió, tanulási napló kitöltése
- Szlovák kulturális est: a szlovák kultúra, gasztronómia bemutatása.
- Medve jelent meg „szokás szerint” a szállásunk szomszédságában, s egy biztonságos villanypásztorral védett 2 méteres kerítés mögül csodáltuk meg, ezután zenés est következett. Szinte minden este, de néha napközben is egy programelem volt a medvék megfigyelése.

4. nap: ÉTKEZÉS NAPJA

- Közös reggeli torna
- Élelmiszer alapanyagok: Mind a 4 ország esetében 3 vagy több db egészséges élelmiszer-alapanyag került bemutatásra képek segítségével. Ezek egészséges és az önkéntes egyszerűség elveinek megfelelő alapanyagok. Kiemelték, hogy miért fontos ez lakóhelyükön, mi jellemzi ezeket, érdekes történeteket hallottunk. *(kreativitás és interkulturális kompetenciák erősítése volt napirenden).*
- Globális kontra lokális: két nagy csoportra osztottuk a fiatalokat, s különböző kérdéskörökben indult vita (péksütemények – kenyerek, húsok, zöldségek, gyorsétkezés, konzervek, olaj-zsír), 4-4 fő vitázott egyszerre, s egy pártatlan zsűri döntötte el, hogy a „hagyományos” csapat résztvevői meggyőző fölényrel nyertek *(Kommunikáció és vitaérzék fejlesztése, vélemények ütköztetése történt, s a természettudományi kompetencia fejlődött).*
- Erdők termékei: Kiállítás történt mind a 4 ország esetében az erdők termékeiből, s ezután meglepetésként mézes- és күrtöskalácssütés történt: a szakma mester asszonyai látogattak el a szállásunkra, s szabad téren mutatták meg a күrtöskalácssütés lépéseit. Ezután Mindenki próbálkozott több, s kevesebb sikerrel készültek a finom termékek.
- „Dalban mondjuk el”: Egy nemzetközi vagy hazai sláger dallamát használva szöveget költöttek el a fiatalok az önkéntes egyszerűség érzéséről. A dalokat a csereprogram végén, a tábortűznél adták elő. *(A kreativitást nagyon előtérbe helyezi a feladat)*
- Reflexió, tanulási napló
- Koordinációs workshop: Átbeszéltük és röviden értékeltük az elmúlt két nap tevékenységeit, továbbá megbeszéltük a következő két nap feladatait.
- Magyarországi kulturális és gasztronómiai est

5. nap: ÖNELLÁTÁS NAPJA

- Közös kora reggeli torna az udvaron.
- Keresztrejtvény megalkotása történt a csereprogram központi témájával kapcsolatban (a buszon készültek a munkák). Az előkészületek során úgy láttuk hasznosnak, hogy a fiatalok négyesével kiscsoportokat alkotnak és egy kreatívabb alkotó munkát kérünk: alkossanak keresztrejtvényeket, s igyekeztünk Erdélyhez is kötődő keresztkérdéseket kérni. A feladat nem volt egyszerű, de mindenki meg tudta valósítani.
- Jó példa látogatása: Buszokkal és autókkal Alsócsernátonba mentünk, ahol a helyi szabad téri múzeumban az önellátás vidéki példái kerültek elénk interaktív módon, s érdekes feladatokat kaptak a résztvevők. Ebben a feladatban a helyi civil egyesület néhány önkéntese készítette fel korábban az erdélyi csoportvezetőket és néhány fiataalt. Ők remekül megoldották a helyi program nem formális jellegű megvalósítását. A vidéki életmódot kellett megélniük a fiataloknak és vállalkozásokat terveztek meg, röviden ötletelni is kellett, hogy hol lehetne minél gazdaságosabban értékesíteni az itt újra előállítható termékeket. Hazafelé a fiatalok kérésére megálltunk a Szent Anna-tónál. *(A természettudományi és vállalkozói kompetenciákat fejlesztettük).*
- Szerepjáték: 6 kisebb csoportot alkottunk, s mindegyik csoport létrehozott egy háztartási vállalkozást. Volt aki drónnal mérte fel, hogy hova építsen napeletemet, s több érdekes cég ötlete született meg: elektroszmog takarító cég, bioétel szállító vállalat, lakás megújító cég, energianyerő ablak kivitelező cég és pormentesítő vállalat. *(A kreativitás és a technológiai kompetencia került előtérbe).*
- Kézműveskedés csoportokban: Közös eligazítás történt, a foglalkozást vezetők közülünk kerültek ki. Ezután kiscsoportokban az volt a feladat, hogy a közelben található „természeti hulladékokból” használati tárgyakat készítsünk. Készültek madáretetők, virágos ládák és nagyon sok innovatív termék. *(A technológiai kompetencia fejlődött leginkább, s a kreativitás).*
- Reflexió, tanulási napló
- Koordinációs workshop: Átbeszéltük és röviden értékeltük az elmúlt két nap tevékenységeit, továbbá megbeszéltük a következő két nap feladatait.
- Félidei értékelés: Kerekasztal-beszélgetés.

6. nap: KOMMUNIKÁCIÓ ÉS KÖZÖSSÉGEK NAPJA

- Közös reggeli torna.
- Az internet előnyei és hátrányai: Körbe ülve mindenki röviden elmondta, hogy naponta hány órát internetezik, s ebből mennyit gondol hasznos, illetve mennyit haszontalan időtöltésnek. Ezután jótanácsokat adtunk egymásnak, hogyan legyünk tudatosabb internethasználók, végül a következményeket összegeztük. *(A problémamegoldás, a közösségi tanácsadás, a jó ötletek összegyűjtése állt a középpontban.)*
- Világhálós közösségek: Olyan közösségek kerültek bemutatásra, amelyekben tagok a fiatalok, s azt egyeztetjük, ezekben milyen hasznos információkat kapnak, s mennyire aktívan vesznek részt ezekben az internetes közösségi kapcsolatokban. Érdekes volt a nemzetközi hálózatok megjelenése, hogy a határok mennyire nem jelentenek akadályt a kapcsolatokban. *(A digitális kompetencia és az interkulturalitás került előtérbe).*

- Ökofalvak: Mindegyik ország fiataljai előzetesen otthonukban az interneten videókat és információkat kerestek az országukban levő ökofalvakról vagy hasonló kezdeményezésekről. Számos film gyűlt össze, így ezekből a leginkább hasznosakat válogattuk ki. Mindegyik videó után közösen elemezzük a pozitív és negatív tapasztalatokat. *(A természettudományi és a problémamegoldás fejlődött).*
- Csoportos műhelymunka: A résztvevők kisebb csoportokban dolgoztak, és megfogalmazták a közös céljaikat, hogy közösségeik tartósak legyenek, ezeket minden csoport előadta röviden eredményeiket. Itt mindenki egy olyan feladatot kapott, hogy egyéni pozitív fogadalmat tegyen, ezeket összegyűjtöttük, s megjelentetjük kiadványainkban. A negatív dolgokat is, amiktől meg szeretnének szabadulni, papírra vetettük, s a zárónapi tábortűzbe dobtuk, hogy szabaduljunk meg ezektől. *(Kritikai gondolkodás fejlődött és saját elemzés történt.)*
- Reflexió, tanulási napló
- Koordinációs workshop: Átbeszéltük és röviden értékeltük az elmúlt két nap tevékenységeit, továbbá megbeszéltük a következő két nap feladatait.
- A „házigazda” román szervezet erdélyi kulturális estje. Meglepetés: Kelemen Örs itt beszámolt marokkói bicikliversenyéről, ahol a természet szépségeit bemutatta egy óras vetítés során.

7. nap: TURIZMUS NAPJA

- Energizer: Reggeli torna.
- Ökoturizmus – tömegturizmus: Először az ukrainai csoport vetített egy rövid ppt-t a témakörben. Ezután kerekasztal-beszélgetés történt több csoportban. Itt csoportvezetők segítségével került feldolgozásra a mai nap, s mindenki röviden megfogalmazta mely fajta turizmusban vesz részt szívesen a továbbiakban. Szinte mindenki az öko mellett érvelt. *(A rendszerszemlélet mellett a kommunikációs képességet fejlesztettük).*
- Pakolási feladat: Az ukrainai csoport négy fiatalja készült a feladatra, s otthon egy pontrendszert állítottak össze, hogy egy csomagban mi az elengedhetetlenül fontos és mi annyira nem. 6 csoport alakult, s az volt a feladat, hogy egy lakatlan szigetre mivel utaznának az önkéntes egyszerűség jegyében. A termékeket minden csoport asztalra tette. A győztes csapat jutalmat kapott. *(A logika, a csapatmunka és a kreativitás került előtérbe)*
- Kérdőív készítés turisztikai témakörben: Az előkészületi látogatáson felmértük, hogy a koronavírus járvány miatt nem mehetünk turisztikai egységekbe, így a fenntartható turizmus témakörében kérdőívet szerkesztettünk. Kiscsoportokban alkottunk meg kérdéseket és ezekből összeállítottuk a végleges kérdőívet. Mindegyik kiscsoport röviden ismertette a kérdések lényegét, s ezeknek kb. a fele került a kérdőívbe. *(Csoportmunka és a természettudományi kompetencia került előtérbe).*
- Képinterjú készítése: mindegyik kiscsoport a hét folyamán készített fotókból kiválaszthatott 5-7 darabot, s egy képtablót készítettek a fiatalok a környezetbarát és fenntartható turizmushoz is köthető témakörben. Röviden mindenki egy rövid történetet mesélt el, ami kapcsolódott a környezetbarát életmódhoz és az előző hét nap eseményeihez. *(Az írási és a természettudományi kompetencia fejlődött).*
- Reflexió, tanulási napló

- Bevezetés a kárpátaljai gasztrókultúrába: az ungvári és beregszászi fiatalok kulturális estje

8. nap: PÉNZÜGYI TERVEZÉS NAPJA

- Közös reggeli torna a szabadban
- A pénz beosztása: A hitelek és a megtakarítások kerültek a középpontba. Ezeknek változatait készítettük el közös megoldás keretében. A megoldásokat kivetítőn tekintettük meg. S jelképesen egy hónapra 150ezer forintot osztottunk be közösen. *(A matematikai kompetencia, a csoportmunka jelent meg és a tudatosság.)*
- Honfoglaló játék: a szlovákiai csoport vezetésével történt a játékos vetélkedő. Pénzügyi kérdések kerültek feltevésre, s a csoportok egymástól tudtak területeket foglalni. A győztes csapatnak sikerült a legtöbb területet foglalniuk, s ők jutalmat kaptak. *(A kreativitás, a vállalkozói és matematikai kompetencia kapcsolatos került előtérbe).*
- A pénz az interneten: a magyarországi csoport készült előre és az internet segítségével a pénzügyi technikákat dolgoztuk fel közösen, tapasztalatok cseréjére került sor. *(A digitális kompetencia kerül főleg fejlesztésre.)*
- Dalköltés befejezése: mivel a negyedik napon már kevés idő maradt a dalköltésre, így a fiatalok még időt kaptak a munka befejezésére és a gyakorlásra.
- Táborújs, s éneklés (A Dalban mondjuk el feladat legjobb zenekölteményei)

9. nap: ÉRTÉKELÉS ÉS ÖSSZEFOGLALÁS NAPJA

- A csere értékelése, záróreflexió: Mindenki elmondhatta, hogy milyen tapasztalatokkal, kompetenciákkal, készségekkel és tudással gazdagodott. Ez fontos visszajelzés a projekt szervező számára, ezáltal tudni fogjuk, mire figyeljünk oda a jövőben. Témaismereti kérdőívek újbóli kitöltése történt meg, mely a csere eredményességének mérésére szolgál.
- Az egyéni eredmények után közösségi sikerek kerültek felelevenítésre. Itt megfogalmazásra került még, hogy mit is jelent számunkra az Önkéntes egyszerűség, mit tudnak legjobban hasznosítani a tanultakból.
- Tanulási füzet véglegesítése, beszélgetés a csere eredményeiről, hatásairól
- Az eredmények terjesztése (kerekasztal beszélgetés): megbeszéltük hogyan fogjuk terjeszteni a projekt eredményeit, felvázoltuk a készülő kiadvány vázlatát.
- YouthPass tanúsítványok kiállítása: Rövid értékelés keretében a képzők kiértékelik, hogy a fiatalok mekkora fejlődésen mentek át, milyen kompetenciáik fejlődtek és milyen új tapasztalatokkal gazdagodtak. Ezt követően a következő ifjúsági cserék ötletének átbeszélésére került még sor.
- Jövőbeli együttműködések megbeszélése
- Záróest

Búcsúzkodás, hazaindulás: egy rövid fotózkodás után a résztvevők hazaindultak.